

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: النشاط البدني المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص

الانجاز نشاط بدني مكيف و الصحة

عنوان:

معوقات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى كبار السن في أوقات

الفراغ (45-65) سنة

دراسة مسحية أجريت بالمركب الرياضي 1 نوفمبر 1954 لمدينة السوق (تيارت)

إشراف:

د/ بن زيدان حسين

إعداد الطالبان:

* مكاوي لخضر.

* جبار حميد

السنة الجامعية: 2014/2013

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى:

الوالدين الكريمين

كل الإخوة والأخوات

كل الأصدقاء والزملاء بدون استثناء

كل أساتذتي الأعزاء

كل الذين عرفتهم وساعدوني من قريب أو بعيد

الإهداء

إلى والدي.....أطال الله في عمرهما

إلى إخوتي عنوان محبتي

إلى أساتذتي.....كنز معرفتي

إلى من رافقوني في السراء والضراء.....أصدقائي وزملائي

اهدي هذا الجهد المتواضع

جبار

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا يليق بعظمة سلطانه المجيد والصلاة والسلام على مُجَدِّ الأَمِين سيد الأنبياء والمرسلين
وعلى اله وصحبه أجمعين.

يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان الجميل لأستاذنا الدكتور بن زيدان حسين الذي
أعطى فأفاض العطاء بنصائحه القيمة وتوجيهاته العلمية التي أسداها إلينا طوال فترة إشرافه على
البحث ونرجو له دوام العطاء والخير والعافية .

وعرفانا بالجميل نعبر عن جزيل شكرنا للأستاذين بن دين كمال و بوسميشة العيد لما أبدياه لنا من
جهود صادقة ، كما نتقدم بالشكر لكل من قدم يد العون و المساعدة في انجاز هذا البحث .
كما نتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى معهد التربية البدنية والرياضة وكل موظفي المعهد لما قدموه من
كافة التسهيلات.

لكم جميعا الشكر و التقدير

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
33	يمثل دورة حياة الانسان حسب هافرجست .	01
43	يمثل تقسيم ضغط الدم على حسب شدته .	02
50	يمثل نسبة قبول محور المعوقات الخاصة بالإمكانات	03
50	يمثل نسبة قبول محور المعوقات الصحية	04
50	يمثل نسبة قبول محور المعوقات النفسية الإجتماعية	05
50	يمثل نسبة قبول الأنشطة المرغوب ممارستها	06
51	يمثل التعديلات التي توصلنا إليها .	07
52	يبين نتائج الدراسة لقيم التكرارات والنسب المئوية .	08
56	يوضح النسب المئوية المرتبطة بأهمية الترويح الرياضي لدى كبار السن .	09
58	يوضح ترتيب الأنشطة الرياضية المرغوب ممارستها في أوقات الفراغ لدى كبار السن .	10
60	يوضح نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ من حيث الإمكانيات .	11
62	يوضح نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب الصحي .	12
64	يوضح نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب النفسي الإجتماعي .	13
65	يوضح التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ من حيث الإمكانيات .	14
66	يوضح التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في	15

	أوقات الفراغ من الجانب الصحي .	
67	يوضح التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ من الجانب النفسي الإجتماعي .	16
67	يوضح التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ من حيث الإمكانيات .	17
68	يوضح التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ من الجانب الصحي .	18
69	يوضح التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ من الجانب النفسي الإجتماعي .	19

محتوى البحث

رقم الصفحة	الموضوع
أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
ج	قائمة الجداول

التعريف بالبحث

01.....	1- مقدمة
03.....	2- مشكلة
04.....	3- الأهداف
04.....	4- الفرضيات
04.....	5- أهمية الدراسة
05.....	6- مصطلحات البحث
06.....	7- الدراسات السابقة
06.....	7-1- دراسة: محاسن عامر 1978
06.....	7-2- دراسة: الديري 1992
07.....	7-3- دراسة: ماجدة مُجَدِّ إسماعيل 1992
07.....	7-4- دراسة: سلوى عبد الهادي شكيب 1993
07.....	7-5- دراسة: ثوت 1995
08.....	7-6- دراسة: دراسة واطسون وآخرون 1996
08.....	7-7-: كاي وجاكسون 1999
08.....	7-8- دراسة: عمارة نور الدين 2004
09.....	8- التعليق على الدراسات
09.....	9- نقد الدراسات

10..... خلاصة

الباب الأول

الدراسة النظرية

11..... مدخل الباب الأول

الفصل الأول

الترويح الرياضي

13..... تمهيد

13..... 1- الترويح الرياضي

13..... 2- مفهوم الترويح

14..... 3- أنواع الترويح الرياضي

14..... 1-3- الألعاب الترويحية الصغيرة

14..... 2-3- الألعاب الترويحية الكبيرة

14..... 3-3- الرياضات المائية

15..... 4- نبذة تاريخية عن الترويح

16..... 5- أهداف الترويح الرياضي

16..... 1-5- الأهداف الصحية

16..... 2-5- الأهداف الإجتماعية

16..... 3-5- الأهداف التربوية

16..... 4-5- الأهداف النفسية

17..... 5-5- الأهداف البدنية

17..... 6-5- الأهداف الثقافية

17..... 7-5- الأهداف الإقتصادية

17..... 6- أهمية الترويح

- 19..... 7- خصائص الترويح
- 19..... 7-1- الهادفية
- 19..... 7-2- الدافعية
- 19..... 7-3- الاختيارية
- 19..... 7-4- يتم في وقت الفراغ
- 19..... 7-5- حالة صارة
- 19..... 7-6- التوازن النفسي
- 19..... 8- العوامل المؤثرة في الترويح
- 20..... 8-1- الوسط الإجتماعي
- 20..... 8-2- المستوى الإقتصادي
- 20..... 8-3- السن
- 21..... 8-4- الجنس
- 21..... 8-5- درجة التعلم
- 21..... 9- الدين الإسلامي والترويح
- 22..... 10- نظريات الترويح
- 22..... 10-1- نظرية الطاقة الفائضة
- 23..... 10-2- نظرية الإعداد للحيات
- 23..... 10-3- نظرية الإعادة والتخليص
- 23..... 10-4- نظرية الترويح
- 24..... 10-5- نظرية الإستجمام
- 24..... 10-6- نظرية الغريزة
- 24..... 11- مفهوم وقت الفراغ
- 25..... 12- الوظائف الايجابية للفراغ

26.....	13- سمات وقت الفراغ:
26.....	14- مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ :
26.....	14-1- المستوى الأول :
26.....	14-2- المستوى الثاني:
26.....	14-3- المستوى الثالث :
27.....	14-4- المستوى الرابع :
27.....	14-5- المستوى الخامس :
27.....	14-6- المستوى السادس:
28.....	15- أهمية وقت الفراغ :
28.....	خلاصة :

الفصل الثاني

كبار السن

30.....	تمهيد :
30.....	1- تعريف الشيخوخة:
30.....	2 - مقاييس الشيخوخة (تقسيمات) :
31.....	2-1 العمر الزمني:
32.....	2-2- العمر البيولوجي :
32.....	2-3- العمر الاجتماعي :
32.....	2-4- العمر السيكولوجي :
33.....	3- مرحلة الشيخوخة:
33.....	4- مظاهر الشيخوخة:
33.....	4-1- التغيرات البيولوجية و الفيسيولوجية :
34.....	4-1-1. تغير معدل الأيض:

- 34..... 2-1-4 - تغير معدل نشاط الغدد الصماء:
- 34..... 3-1-4 - تغير قوة قذف الدم:
- 34..... 4-1-4 - تغير السعة الهوائية للرئتين:
- 34..... 5-1-4 - التغيرات العصبية:
- 34..... 6-1-4 - تغير القوة العضلية:
- 35..... 7-1-4 - التغيرات الحركية:
- 35..... 8-1-4 - التغيرات الحسية:
- 37..... 2-4 - القدرات العقلية:
- 37..... 1-2-4 - الادراك:
- 37..... 2-2-4 - التذكر:
- 37..... 3-2-4 - الذكاء:
- 37..... 4-2-4 - الذاكرة:
- 38..... 3-4 - المظاهر الانفعالية:
- 39..... 4-4 - المظاهر الإجتماعية :
- 39..... 1-4-4 - العلاقات الاجتماعية :
- 39..... 2-4-4 - الزعامة:
- 39..... 3-4-4 - المكانة الاجتماعية:
- 40..... 4-4-4 - الاتجاهات النفسية الاجتماعية:
- 40..... 5-4-4 - التوافق النفسي و الاجتماعي السليم:
- 40..... 5 - مشكلات الشيخوخة:
- 40..... 1-5 - المشكلات الصحية :
- 40..... 2-5 - المشكلات العاطفية :
- 40..... 3-5 - مشكلة سن القعود:

- 40-4-5- مشكلة التقاعد:..... 40
- 41-5-5- الشعور الذاتي بعدم القيمة و عدم الجدوى في الحياة:..... 41
- 41-6-5- الشعور بقرب النهاية:..... 41
- 41-7-5- الشعور بالوحدة و العزلة النفسية :..... 41
- 41-8-5- اضطرابات العلاقات الاجتماعية:..... 41
- 41-9-5- الأنانية :..... 41
- 41-10-5- الروتين اليومي:..... 41
- 41-11-5- التطرق في نقد سلوك الجيل الثاني :..... 41
- 41-6- أسباب مشكلات الشيخوخة:..... 41
- 41-1-6- أسباب حيوية:..... 41
- 41-2-6- أسباب نفسية :..... 41
- 42-3-6- أسباب بيئية:..... 42
- 42-7- أمراض الشيخوخة:..... 42
- 42-1-7- التهاب القصبة الهوائية المزمن (برونشيت):..... 42
- 42-2-7- تصلب الشرايين:..... 42
- 43-3-7- ضغط الدم:..... 43
- 44-4-7- ذوبان المادة الكلسية في العظام :..... 44
- 44-5-7- داء السكري:..... 44
- 45-6-7- السرطان:..... 45
- 45- خلاصة :..... 45

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

- 46- مدخل الباب الثاني :..... 46

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- 48..... : تمهيد
- 48..... : 1- منهج البحث
- 48..... : 2- مجتمع وعينة البحث
- 48..... : 3- مجالات البحث
- 48..... : 3-1- المجال البشري
- 49..... : 3-2- المجال المكاني
- 49..... : 3-3- المجال الزمني
- 49..... : 4- متغيرات البحث
- 49..... : 5- أدوات الدراسة
- 49..... : 5-1- الإستبيان
- 50..... : 5-2- صدق المحكمين
- 52..... : 6- الدراسة الإستطلاعية
- 52..... : 6-1- الغرض من الدراسة
- 52..... : 6-2- وصف الدراسة
- 52..... : 6-3- أدوات الدراسة
- 52..... : 6-4- إجراءات الدراسة
- 52..... : 6-5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة الإستطلاعية
- 53..... : 6-6- الإستنتاجات المتحصل عليها
- 53..... : 6-7- التعديلات المقترحة
- 53..... : 7- الأسس العلمية للدراسة المستخدمة
- 53..... : 7-1- الصدق

- 53..... : 2-7- الثبات : 53
- 53..... : 3-7- الموضوعية : 53
- 53..... : 8- الدراسات الإحصائية : 53
- 54..... : 9- صعوبات الدراسة : 54
- 54..... : خلاصة : 54

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 56..... : تمهيد : 56
- 56..... : 1- عرض ومناقشة نتائج الإستبيان : 56
- 56..... : 1-2- عرض ومناقشة النسب المئوية المرتبطة بأهمية الترويح الرياضي لدى كبار السن : 56
- 58..... : 1-3- عرض ومناقشة ترتيب الأنشطة الرياضية المرغوب ممارستها لدى كبار السن : 58
- 60..... : 1-4- عرض ومناقشة نتائج معوقات ممارسة الترويح الرياضي لدى كبار السن : 60
- 1-4-1- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من حيث
الإمكانات : 60
- 1-4-2- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب
الصحي : 62
- 1-4-3- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب
النفسي الإجتماعي : 64
- 1-5- عرض ومناقشة نتائج معوقات ممارسة الترويح الرياضي حسب متغير السن : 65
- 1-5-1- عرض ومناقشة التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من حيث
الإمكانات : 65
- 1-5-2- عرض ومناقشة التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب
الصحي : 66

- 1-5-3- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب النفسي الإجتماعي :.....67
- 1-6- عرض ومناقشة نتائج معوقات ممارسة الترويح الرياضي حسب متغير المستوى التعليمي :.....67
- 1-6-1- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من حيث الإمكانات :.....67
- 1-6-2- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب الصحي :.....68
- 1-6-3- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب النفسي الإجتماعي :.....69
- 2- مناقشة الفرضيات :69
- 3- الخلاصة العامة :72
- 4-:إقتراحات:73

المصادر والمراجع

الملاحق

التعريف بالبحث

1- مقدمة

2- مشكلة

3- الأهداف

4- الفرضيات

5- أهمية الدراسة

6- مصطلحات البحث

7- الدراسات السابقة

8- التعليق على الدراسات

9- نقد الدراسات

مقدمة :

أصبحت ظاهرة الفراغ والترويح ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع كما بدا الإهتمام بالترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد ، ولذا فقد تزايد الإهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر وزيادة الطلب على الترويح لاستثمار هذا الوقت ، ويرى المهتمون بدراسة الترويح أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات ومدى تقويمها لأنشطة الفراغ والترويح والتي ترتبط إرتباطا وثيقا بثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في مختلف أنواع الترويح .

والترويح هو نوع من أنواع النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره كبار السن لممارسته بدافعية ذاتية والتي يكون من نتائجها إكتساب القيم البدنية والخلقية و المعرفية والاجتماعية ، كما أنه يعد حالة تتاب كبار السن نتيجة لإحساسهم بالرضا والوجود الطيب في الحياة وإن الترويح يتصف بالمشاعر المرتبطة بالإجادة والإنجاز والانتعاش والقبول و النجاح والقيمة الذاتية والسرور ، والتدعيم الإيجابي لصورة الذات ، كما أنه يعد من المناشط المرتبطة بوقت الفراغ والمقبولة إجتماعيا . (درويش كمال ، الحماحمي مُجَّد وأمين الخولي، 1982، صفحة 81)

إن التقدم العلمي والتقني في العصر الحديث ، أدى إلى زيادة وقت الفراغ ، وأصبح هذا الوقت يشغل مكانا بارزا في المناقشات التي تدور حول التقدم والتطور الإجتماعي وآفاقه ، لماله من أهمية في بناء الفرد والمجتمع، ولقد أدت هذه التغيرات وتسارعها إلى زيادة الطلب على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للجميع ، فالتطور الإجتماعي والتقدم العلمي والزيادة المتنامية في وقت الفراغ والرغبة في زيادة معدلات الإنتاج والوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بالبدانة ، وأمراض القلب والتوتر النفسي والعصبي أدت إلى إهتمام الدول بتوفير فرص ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لجميع مواطنيها ، وزيادة حماس الأفراد للإستمتاع بروح اللعب ، وممارسة الأنشطة الحركية ، والتي أصبحت من الحاجات الأساسية في وقتنا الحاضر وذلك لمواجهة التغيرات الحديثة في المجتمعات المعاصرة . (درويش كمال ، الحماحمي مُجَّد وأمين الخولي، 1982، صفحة 09)

وبدعم هذه الأهمية للترويح الرياضي ما ورد في (المادة الرابعة) من ميثاق الترويح ووقت الفراغ والذي وضع من قبل الرابطة العالمية للترويح ووقت الفراغ والذي أشار إلى: " إن لكل إنسان الحق في المشاركة في كل

أنواع الترويح والاندماج فيها أثناء وقت الفراغ كالرياضة والألعاب والإستمتاع بالهواء الطلق"

(الحماحي مُجّد ، مُجّد مصطفى وعائدة عبد العزيز، 1998، صفحة 41)

وتشير الإحصائيات حول المرحلة العمرية للإنسان أنه ما بين الأعوام من عام 1975م إلى عام 2025 م سوف يزداد الأفراد الذين يبلغون من العمر الزمني ما فوق الستين عاما ، فيصبح عددهم من 350 مليون إلى 1100 مليون فرد . وهذه الزيادة تمثل 14% من التعداد العالمي للسكان ، وهذه الزيادة لكبار السن لها تأثيرها على النمو الاقتصادي والإنتاجية والمدخرات وعلى الخدمات الإجتماعية والدخل والتعليم وما إلى ذلك من مجالات ، حيث إن مشاركة كبار السن بعد الإعتزال في الحياة الإجتماعية ذات أهمية كبيرة . ولذلك يجب أن تكون الأنشطة الترويحية الرياضية جزء من هؤلاء كبار السن.

(حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات، 1988، صفحة 117).

ويعتبار الترويح ضرورة ملحة من ضرورات الحياة لما له من إيجابيات وفوائد عامة على صحة الفرد البدنية والنفسية والإجتماعية والفكرية جاء هذا البحث المتواضع لتسليط الضوء على بعض المعوقات التي تحول دن المشاركة الإيجابية في أنشطة الترويح الرياضي لدى كبار السن (45 – 65) سنة . وقد قام الطالبان الباحثان بتقسيم بحثهما إلى بابين خصص أولهما للدراسة النظرية ، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى فصلين، ضم الفصل الأول منها الترويح الرياضي في وقت الفراغ، أما الفصل الثاني فتطرق فيه الطالبان الباحثان إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، الحركي العقلي والاجتماعي.

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل

الأول على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث الدراسة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع ، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالدراسة الأساسية، أما الفصل الثاني ففيه تم مناقشة النتائج المتوصل إليها، الاستنتاجات ثم مقابلة النتائج بالفرضيات و ليختتم بأهم الاقتراحات .

2- مشكلة :

إن الهدف من الترويح هو الشعور بالرضا والسعادة فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها كبار السن من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والتي تتمثل في الشعور بالسعادة عند الإبتكار والإبداع والإلتناء والشعور بالألفة والأخوة والصدقة. وممارسة خبرات جديدة والإنجاز والتمتع بصحة جيدة وإستخدام القدرات العقلية وتذوق الجمال والإسترخاء عند خدمة الآخرين .

وتشير تهاني عبد السلام (1986) أن النشاط الترويحي محوره وهدفه الأساسي هو السعادة الشخصية .

كما أن هناك بعض المشاعر والأحاسيس التي يكتسبها الأفراد من خلال ممارستهم للترويح تتمثل في الإخاء والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات جسمانية وعقلية وعاطفية هذا بالإضافة إلى تذوق الجمال والاسترخاء والسعادة لخدمة الآخرين وإتاحة الفرص للإبتكار والإبداع . (تهاني عبد السلام ، 1986، صفحة 76)

والشيخوخة من الناحية السيكولوجية تمثل حالة من ضعف التوافق النفسي والإجتماعي للفرد فتقل قدرته على إستغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة البيئة أو تحقيق قدر مناسب من الإشباع لحاجاته المختلفة . حيث يلاحظ بعض التغيرات الإفعالية التي تحدث في الشيخوخة ، إلى جانب السلوك الشخصي الذي ينشأ عن هذه التغيرات مثل القلق والشعور بالوحدة والعزلة وبعدم القدرة على التوافق مع الظروف المتغيرة .

كما يشير مُجدد الحماحمي وعائدة عبد العزيز نقلا عن تشارلز و برايتي بل Charles Bright إلى ضرورة توفير القيادة الترويحية الناجحة في مجال الترويح لما في ذلك من تأثير على الفرد وبالتالي على المجتمع لتنمية المهارات الترويحية وإستثارة دافعية الأفراد لممارسة النشاطات الترويحية وتكوين الإتجاهات الإيجابية نحو أوقات الفراغ والترويح . (الحماحمي مُجدد وعائدة عبد العزيز ، 1989 ، صفحة 67)

وبذلك يتضح أن الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن واجب إنساني بل هو حق لهؤلاء المواطنين ، ولعل المدخل العلمي لتخطيط الخدمات الترويحية هو التعرف على إهتمامات هذه الفترة العمرية بالنسبة لأنشطة وقت الفراغ والترويح بأنواعه المختلفة وأيضا يجب التعرف على المعوقات والعوامل المؤثرة في الترويح الرياضي، وبناءا على هذا نطرح المشكل الرئيسي:

- ماهي معوقات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى كبار السن ؟

والذي تتفرع منه التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل هناك معوقات خاصة بالإمكانات المتوفرة لكبار السن تحول دون ممارسة الترويح الرياضي ؟
- 2- هل هناك معوقات صحية تحول دون ممارسة كبار السن للترويح الرياضي ؟
- 3- هل هناك معوقات خاصة بالنواحي النفسية والاجتماعية لدى كبار السن تقلل من ممارسة الترويح الرياضي؟
- 4- هل توجد إختلافات في معوقات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى كبار السن في أوقات الفراغ تبعاً لمتغير السن والمستوى التعليمي ؟

3- الأهداف :

- يمكن حصر أهداف بحثنا هذا في كونه عبارة عن دراسة تحليلية تبين معوقات ممارسة الترويح الرياضي لدى كبار السن وللتوضيح أكثر فإن هذا البحث يهدف إلى:
- إدراك أهمية استغلال أوقات الفراغ لدى كبار السن.
 - تحديد المعوقات التي تواجه كبار السن لممارسة الترويح الرياضي.
 - معرفة واقع ممارسة الترويح الرياضي لدى كبار السن .

4- الفرضيات :

تحقيقاً لأهداف البحث يضع الطالبان الفروض التالية:

- 1- هناك معوقات خاصة بالإمكانات المتوفرة لكبار السن تحول دون ممارسة الترويح الرياضي .
- 2- هناك معوقات صحية تحول دون ممارسة كبار السن للترويح الرياضي .
- 3- هناك معوقات خاصة بالنواحي النفسية والاجتماعية لدى كبار السن تقلل من ممارسة الترويح الرياضي
- 4- يوجد تطابق في متغير السن والمستوى التعليمي .

5- أهمية الدراسة و الحاجة لها :

إنطلاقاً من موضوع الدراسة والمشكلة المراد بحثها فإن الأهمية تكمن في مايلي :

- 5-1- الأهمية العلمية : في أنهما من الدراسات المحلية القليلة فإننا نحاول معرفة الفروق المحتملة في طبيعة معوقات ممارسة الترويح الرياضي لدى كبار السن وعليه فإنها تسهم في تقديم إضافة معرفية في هذا المجال.
- 5-2- الأهمية العملية : فإن أهمية الدراسة تكمن في إفادة القائمين على رعاية المسنين في مختلف

المجالات الإرشادية والرياضية وذلك من خلال ما نقدمه من نتائج تساعد في معرفة العوامل والمتغيرات التي تعيق كبار السن عن ممارسة الترويح الرياضي .

6- مصطلحات البحث :

6-1- معوقات :

تعريف إجرائي : هي الأسباب التي تحول دون ممارسة كبار السن للترويح الرياضي . وهي تلك الصعوبات والعراقيل التي تضعف أو تحدد من الوصول إلى الأهداف المأمولة. وهي تلك العوامل التي تقلل من المشاركة الايجابية في الأنشطة الترويحية.

6-2- الترويح :

تعريف إجرائي : نشاط إختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته .

تعريف نظري : هو جميع أوجه النشاط البناءة والمقبولة إجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم إختيارها والإشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض إكتساب العديد من القيم الشخصية وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية (الفاضل، 2002، صفحة 45) كالكسب المادي أو المعنوي .

6-3- الترويح الرياضي :

تعريف إجرائي : هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتي يمارسها كبار السن في أوقات فراغهم .

تعريف نظري : الترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب و الرياضات. (الحمامي مُجد، مصطفى عبد العزيز، 2009، صفحة 84)

6-4- وقت الفراغ: هو ذلك الوقت المتبقي للفرد في اليوم بعد الانتهاء من الأنشطة الضرورية كالدراسة، العمل، الواجبات الحياتية الخاصة.

5-6- تعريف المسن : هو الشخص الذي تتجه قوته للإخفاض مع تعرضه للإصابة وكثرة الأمراض والشعور بالتعب ونقص القدرة على الإنتاج .

6-6- كبار السن : اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن وما يطلق عليهم إختصارا بالمسنين ولقد أوضحت دراسات عديدة أنه التقدم بالعمر وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة سواء صحيا ، نفسيا ، عقليا قد تبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني .

7- الدراسات السابقة :

1-7- دراسة : محاسن عامر 1978: تحت عنوان : "مقارنة بين الحالة الصحية العامة للأفراد

الرياضيين وغير الرياضيين بعد سن الستين"

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى الفرق بين الحالة الصحية العامة للأفراد الرياضيين وغير الرياضيين بعد سن الستين . حيث إستخدم الباحث المنهج الوصفي وإعتمد على إستمارة إستبيان . تم إختيار عينة البحث بطريقة مقصودة.

وبينت النتائج تحسن جميع القياسات الدالة على الصحة العامة للأفراد الرياضيين عن غير الرياضيين وأن الأفراد بعد سن الستين يفضلون الأنشطة التالية المرتبة حسب أفضليتها (المشي ، التمرينات السويدية ، سباحة ، تنس ، تنس الطاولة) . وأوصى الباحث على مزاوله الرياضة وخاصة هذه الأنشطة الرياضية على أن (محاسن عامر ، 1978) تتم الممارسة صباحا في كل مرة .

2-7- دراسة :الديري 1992. تحت عنوان : "دراسة تحليلية لمعوقات النشاط الرياضي في جامعة

الإمارات العربية المتحدة "

يهدف البحث إلى تحديد معوقات النشاط الرياضي في الجامعة تمهيدا لوضع البرامج والأساليب التي يمكن أن تساهم في حل هذه المعوقات . حيث إستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها 640 طالب . وكان من أهم نتائج البحث هو ضرورة وجود خطة قومية يؤمن بها العاملون في مجال النشاط الرياضي تعالج المعوقات الرياضية التي تتمثل في الجوانب النفسية والصحية والإجتماعية لدى الطلاب وضعف الإشراف الرياضي وتواضع الإمكانيات المادية وبعد الملاعب عن الكليات . (الديري علي ، 1992 ، الصفحات 137-147)

7-3- دراسة : ماجدة مُجَّد إسماعيل 1992: تحت عنوان: "أثر ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ على القلق كحالة وسمة".

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ في خفض مستوى القلق عند طالبات جامعات الملك سعود بالرياض وذلك من خلال دراسة الفرق بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي والغير ممارسات للنشاط الرياضي في أوقات الفراغ . حيث إستخدمت الباحثة مقياس سبيل بيرجر للقلق كحالة وسمة والذي أعاد صياغته بالعربية مُجَّد حسن علاوي .على عينة مقدارها (80) طالبة من كليات العلوم والإدارة والآداب بجامعة سعود . وقد بينت النتائج على أن مستوى سمة القلق وحالة القلق منخفض لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي في أوقات الفراغ من غير الممارسات. وإن ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساهم في خفض مستوى القلق كحالة وسمة لدى كل من ذوات القلق العالي والمنخفض . (مُجَّد إسماعيل ماجدة ، 1992)

7-4- دراسة : سلوى عبد الهادي شكيب.1993. تحت عنوان : "برنامج تمارين مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والنفسية ومستوى الاداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن".

تهدف هذه الدراسة إلى وضع برنامج تمارين مقترح خاص للسيدات كبار السن وأثره على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والنفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن . حيث إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث تم إستخدام التصميم التجريبي لطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة من السيدات كبار السن .تم إختيار العينة بطريقة مقصودة سيدات مسنات بدار الهنا بمحافظة الإسكندرية .

ولقد بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القبلي والبعدي لمختلف الأهداف قيد الدراسة .وأوصت الباحثة بالعمل على تثقيف الأفراد على أهمية ممارسة التمارين البدنية طوال مراحل الحياة من الطفولة إلى الشيخوخة . (عبد الهادي شكيب سلوى، 1993) .

7-5- دراسة ثوت 1995 Thout : والتي تهدف إلى فحص مدى تكرار المشاركة في الألعاب الرياضية

لدى الطلبة الجامعيين، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من 100 طالب جامعي ودلت النتائج أن 79% لديهم النية بالإستمرار في ممارسة الرياضة بعد الإنتهاء من الدراسة الجامعية ،وأثبتت

الدراسة أن العوامل التي تؤدي إلى المشاركة في الرياضة كان من أجل المتعة، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب في المشاركة في الرياضات الجماعية أو الرياضات الفردية بعد الإنتهاء من الدراسة الجامعية.

7-6- دراسة واطسون وآخرون 1996 Watson & al : والتي تهدف إلى التعرف على إتجاهات نحو

الترويج ووقت المشاركة في الأنشطة الرياضية والترويحية، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من 1000 طالب من جامعة بوردو ودلت النتائج على أن الطلاب شاركوا في الأنشطة الترفيهية بهدف المنافسة ضد شخص ما الأمر الذي قد ساهم في كسب الإحترام والإستحسان من قبل الآخرين من خلال نجاحهم في المنافسة المعنية، وأن أغلب الطلبة يقضون وقتاً أكثر في الأنشطة الترويحية.

7-7- دراسة : كاي وجاكسون 1999. تحت عنوان : "تأثير القيود الترويحية على المشاركة في الأنشطة الترويحية "

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير القيود الترويحية على المشاركة في الأنشطة الترويحية. حيث استخدم المنهج الوصفي ، وكان من أهم نتائج مع وجود القيود إلا أنها لا تتسبب دائما عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية ، حيث أن المشاركة تستمر مع وجود الشعور بهذه القيود ، وهذه القيود يمكن أن يحددها المشاركون في الأنشطة الترويحية مثلهم مثل غير المشاركين فيها . (Jackson, G & Kay, T, 1991، الصفحات 301-313)

8-7- دراسة : عمارة نور الدين 2004 : تحت عنوان "انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي

الترويحي على قيم العمل لدى متربيصي التكوين المهني والتمهين"

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة إنعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل داخل مراكز التكوين المهني والتمهين المكلفة بتوفير فرص التكوين للمتربيصين الذين يأملون في الإندماج المهني . حيث إستخدم الباحث المنهج الوصفي. أجرى هذا الباحث دراسة ميدانية على متربيصي التكوين لولاية الجزائر حيث رأى أن هناك إهمالا وإجحافا كبيرين في حق هذه الفئة الممارسة لهذا النشاط، وهذا راجع إلى عدم إدراك الأهمية الكبرى للأنشطة الرياضية الترويحية في خلق التوازن النفسي الإجتماعي، وكذا تأثيرها على قيم العمل المختلفة لدى المتربيصين، وإستخدم الإستبيان للمؤطرين وذلك لمعرفة آراءهم حول أهمية النشاط الترويحي على القيم الفردية الآتية: قيمة الفخر بالعمل والإندماجية. الإقتصادية. الإجتماعية .

الدافعية . ولقد إعتمد على عينة قوامها (40) مقسمة على مجموعتين :مجموعة تمارس النشاط الرياضي الترويحي داخل مراكز التكوين والتعليم المهني ومجموعة لا تمارس النشاط الرياضي الترويحي . فوجد أن هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الممارسة التي تقوم بنشاطات رياضية مختلفة وهو ما يجعلنا نقول أن هناك تأثير إيجابي بارز للنشاط الرياضي الترويحي على خلق ونمو قيم مختلفة العمل .

(عمارة نور الدين، 2004)

8- التعليق على الدراسات :

لقد إهتمت العديد من الدراسات العلمية ببحث ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل عام والقليل منها إهتمت بالأنشطة الترويحية الرياضية وكذلك معوقات ممارسة الترويح الرياضي كما أوضحت الدراسات السابقة على أهمية النشاط الرياضي بشكله الترويحي في تحقيق التوازن الإنفعالي وتطوير مفهوم الذات والثقة بالنفس والرغبة في الحياة . ومن ثم التوجه نحو المشاركة الفعالة للأنشطة الرياضية الترويحية حسب رغبة وميول المسن نفسه. ورغم كل هذه النتائج التي تؤكد على أهمية النشاط الرياضي الترويحي للمسنين فإن قلة وعدم القيام بإحداث التكيف والتعديل العلمي المرتبط بمظاهر التقدم في العمر ، كل هذه العوامل زادت من تفاقم أوضاع المسنين وحرمت هذه الفئة من ممارسة نشاط حياتي طبيعي يرغب كل إنسان في الحصول عليه . عموما لقد بينت هذه الدراسات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي تأثيرا إيجابيا على صحة ونفسية المسن وإدماجه في المجتمع بشكل إيجابي.

وعلى ضوء هذه الأفكار بدى لنا مفيدا أن نخصص جانبا للدراسات السابقة والتي تناولت نفس الموضوع ولكننا لم نوفق في الحصول على دراسات سابقة تعالج نفس الموضوع بنفس المتغيرات التي إعتدناها ولكننا تمكنا من الحصول على دراسات سابقة تدرس نفس الموضوع من أحد متغيراته .

9- نقد الدراسات :

الشيء الملاحظ في هذه الدراسات أنها لم تتطرق إلى واقع النشاط الرياضي الخاص بالمسنين وإقتصارها على أهدافها المسطرة نظرا لإفتقارها الوسائل والأجهزة الرياضية الترويحية التي تتناسب مع قدرات المسنين

الجسمية والعقلية والاجتماعية والمؤثرين المختصين، فإن العمل مع هاته الفئة لازال يقوم على أساس الفهم والىجتهد الشخصى للقائمين على برامج رياضة المسنين .

هذه النقاط التي تم ذكرها أخذت منا حيزا من التفكير ووقتا وجهدا كبيرين، من أجل القيام بهذه الدراسة التي إن شاء الله ستكون سندا ودفعا قوين للبحث في مجال رياضة المسنين .
لقد تمكنا من الإستفادة من هذه الدراسات في تنظيم بحثنا بحيث:

- الإستفادة من البحوث العربية التي ركزت على أنشطة ترويجية رياضية يهتم بها الإنسان العربي.
- الإستفادة من هذه البحوث فيما يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تحديد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأدوات جمع البيانات وتحديد أسئلة إستمارات الإستبيان .

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التعريف بالبحث والذي يشمل تقديم مشكلة، أهداف وأهمية وفرضيات البحث وعلى أهم المصطلحات والمفاهيم التي وردت في البحث وذلك من خلال آراء بعض العلماء والباحثين في هذا المجال حتى يستطيع القراء لهذا البحث المتواضع في مضمونه فهم ماهية المصطلحات المستهله فيه .

الباب الأول

الدراسة النظرية

مقدمة :

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين ، كل فصل يتناول مواضيع تتعلق بهذه الدراسة، بحيث شمل الفصل الأول مفاهيم الترويح الرياضي وأوقات الفراغ ، أما الفصل الثاني فتضمن تعريف الشيخوخة ومظاهرها ثم المشاكل التي تواجه هذه الفئة .

– الفصل الأول : الترويح الرياضي في أوقات الفراغ

– الفصل الثاني : كبار السن

الفصل الأول

الترويح الرياضي في أوقات الفراغ

- 1- الترويح الرياضي
- 2- مفهوم الترويح
- 3- أنواع الترويح الرياضي
- 4- نبذة تاريخية عن الترويح
- 5- أهداف الترويح الرياضي
- 6- أهمية الترويح
- 7- خصائص الترويح
- 8- العوامل المؤثرة في الترويح
- 9- الدين الإسلامي والترويح
- 10- نظريات الترويح
- 11- مفهوم وقت الفراغ
- 12- الوظائف الايجابية للفراغ
- 13- سمات وقت الفراغ:
- 14- مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ
- 15- أهمية وقت الفراغ

تمهيد :

نظرا لأهمية وفائدة الترويح بصفة عامة والترويح الرياضي بصفة خاصة عند كبار السن تناول الطالبان في هذا الفصل مفهوم الترويح من طرف عدة علماء مبرزا هدفه وسماته والتعريف بالبرنامج الترويحي مذكرا بالعوامل الهامة عند تخطيطه وتصميمه عرف كذلك الترويح الرياضي وأهدافه وفوائده ممارسته .
وبما أن الترويح الرياضي مرتبط بوقت الفراغ تطرقنا إلى مفهوم وقت الفراغ ووظائفه ثم سماته وفي الأخير أهمية وقت الفراغ .

1- الترويح الرياضي :

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة
ةفاضلإاب إلى إمتيهمأ في قيمنتلا قلملشلا قيصخشلا ن م ي حلونلا قيندبلا للفرد والعقلية والإجتماعية .
نإة لواز م طاشنلا نيبلا ءلوس ناك ضرغب إه للاغتست قول غارفلأ وأكان ضرغب ب يربتلأ لوصولأ إلى
تا يوتسلا قيلعلا ، برتعيل قيرط سليما ونح قيققو قحصلا ءماعلا ، شيعه نأ ل بلاخة لواز م لك اذ طاشنلا
ققحتي درفلأ ومنلا ل ملكلا ن م ي حلونلا قيندبلا والنفسية قيعلمتجلاو ءفاضلإاب إلى إينسحل مع ءعلفك
أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي .
(عطيات مُجد خطاب، 1982، صفحة 64)

2- مفهوم الترويح :

إن كلمة الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية، بل استخدمت في
مكائها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو، اللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل " راح " ومعناها
السرور والفرح . (R- MDE CASABIANCTA، 1968، صفحة 42)
كلمة الترويح بالإنجليزية تعني التحديد والخلق والإبتكار هناك نظريات وتفسيرات لكلمة ومفهوم الترويح
تفوق إصطلاح اللعب وهناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيرا واحدا .
يفسر الترويح على أنه رد فعل عاطفي أوحالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسة نشاط ما سلبيا
(تحاني عبد السلام، 2001، صفحة 104) أو إيجابيا هادفا ويتم أثناء وقت الفراغ .

يرى غوردن "GORDAN" أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر) . (L. GORDAN et E. LOPON، 1967، صفحة 88)

أما بول فلوكي " P – FOULQUIE " : إن الترويح هو زمن نكون في غرضه غير مجبرين على عمل مهني محدد ، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب . (P.Foulquie ، 1978 ، صفحة 203)

مصطلح الترويح بالإنجليزية يعني إعادة الخلق فالمقطع الأول creationre يعني إعادة بينما الجزء المتبقي منه من المصطلح . يعني الخلق ويفهم من مصطلح الترويح على أنه التحديد أو الإنتعاش وبصفة عامة تباينت الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له .

فالترويح عبارة عن ألوان النشاطات التي يمارسها الفرد في وقت الفراغ بحيث تكون ممتعة وبنائة ويمارسها الشخص بمحض إرادته .

يعرفه " قاموس ويستر " بأنه إنتعاش للقوى والروح بعد الكد فهو هو وتسليية .
(درويش خولي، 1990، صفحة 117)

ومن خلال هذه التعريفات نستخلص أن الترويح الرياضي هو النشاطات أو الألعاب التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه ، وذلك للترويح عن النفس بهدف نسيان الإنشغالات اليومية .

3- أنواع الترويح الرياضي :

3-1- الألعاب الترويحية الصغيرة : هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب مثل : الجري ، ألعاب الكرات ، وألعاب الرشاقة وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع سهولة قواعدها وقلة الأدوات وسهولة ممارستها .

3-2- الألعاب الترويحية الكبيرة : هي الأنشطة الحركية التي تمارس بإستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية ، أو بالنسبة لموسم اللعبة كالألعاب الشتوية أو الصيفية ، أو تمارس طوال السنة .

3-3- الرياضات المائية : هي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل : السباحة ، كرة الماء ، التجديف ، الزوارق ، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح بصفة عامة وخاصة في بلادنا .
(رحمة إبراهيم ، 1998 ، صفحة 09)

4- نبذة تاريخية عن الترويح :

إن الوضع الحالي لحركة الترويح جاء نتيجة لكثير من المؤثرات التي إستمر العمل بها لزمان طويل وإن القليل من الكثير الذي يمكن قوله في هذا المجال هو أن هذا الطريق قد مر بمراحل عديدة من التخطيط الإرتجالي والنمو المبعثر والتقلبات الكثيرة .

إن الترويح المنظم يعتبر حديث العلاقة بميدان التربية ، إلا أن جذوره متأصلة بعمق في الحياة الإجتماعية والعاطفية والإنفعالات الذهنية لشعبنا ، وإن معرفة المطالب الترويحية للشعب يمكن أن تعكس وتظهر لنا الظروف الإقتصادية والثقافية السائدة في أي وقت .

ولقد كان النشاط الترويحي مثلاً في "نيوانجلاند" خلال القرن الثامن عشر مرتبطاً بحياة المستوطنين المستعمرين هناك ، حيث كان أهم ما يشغل الناس في ذلك الوقت هو بناء المساكن في القفار و الحصول على ضروريات الحياة ، كذلك فإن الحفلات التي كانت تقام للتسابق في نسج الملابس والمشهورة بأغانيتها أدت إلى زيادة إنتاج الملابس التي كانوا في أمس الحاجة إليها ، وعلى ذلك ارتبط العمل باللعب ومع بداية القرن التاسع عشر وظهور الثورة الصناعية حدثت تغيرات أساسية في أسلوب الحياة في أمريكا ، وكان من المحتم أن تظهر مشاكل معينة نتيجة لتحول أغلب الأهالي من حياة الريف إلى حياة الحضر ، وظل الترويح أمراً يرتبط بحياة وإهتمام الفرد أولاً ، وقد أدى إزدراء القادة الأمريكيين لألعاب الحظ إلى ميل الرأي العام للقول بأن الجهود التي بذلت خلال القرن التاسع عشر كانت غير كافية لملائمة قوة الدفع الذاتي لحركة الترويح.

ويمكن القول بأن عام 1886 كان تاريخ مولد الترويح الحديث في أمريكا حيث تم إنجاز أول عمل حقيقي في مجال الترويح في الولايات المتحدة وذلك في مدينة "بوسطن" حيث فتحت أول حديقة رملية بواسطة جمعية "ماساشوسيتس للطوارئ و الصحة" ، وفي هذه الحديقة أتيحت الفرصة لحوالي إثني عشر طفلاً من المقيمين حولها ليلعبوا في الرمل تحت إشراف سيدة مقيمة بجوار الحديقة ، و قد أدى نجاح هذه التجربة الفردية إلى ظهور عشرة مراكز أخرى خلال العامين التاليين ، حيث أتخذت الترتيبات اللازمة لدفع أجور المشرفات على هذه الحدائق.

وفي العشر سنوات الأولى من القرن العشرين ظهرت ثلاثة مظاهر جديدة في مجال الترويح هي:

-تنظيم مراكز " روشستر " الإجتماعية الأهلية.

-دعوة أول مجلس للألعاب في شيكاغو.

- نشر البرنامج الأول الدراسي للعب . (دان كودين، 1986، الصفحات 5-6)

وخلال الحقبة التالية لهذا التاريخ تأكدت أهمية هذا المجال ، ودلت على ذلك الميزات المتزايدة والمؤلفات المتخصصة ، التي صارعت غيرها من المؤلفات العريقة ، والمجالات المتنوعة المقبولة لأنواع النشاط الترويحي مثل : ميادين الجولف ، حمامات السباحة ، شواطئ الإستجمام ، مناطق التنزه . (إحصان مُجَّد الحسن، 2005، صفحة 139)

5- أهداف الترويح الرياضي :

5-1- الأهداف الصحية : هي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام تتمثل :

- تطور الحالة الصحية للفرد .
- تنمية العادات الصحية المرغوبة .
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية .
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط .

5-2- الأهداف الإجتماعية : تتضمن مايلي:

- التغلب على ظاهرة العزلة الإجتماعية .
- تحقيق التوافق الإجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين للنشاط الرياضي .
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي .

5-3- الأهداف التربوية : تتضمن أهم الأهداف التالية :

- تنمية الشخصية المتكاملة للفرد وتزويده بالعديد من الخبرات .
- إستثمار أوقات الفراغ والإرتقاء بسلوك الفرد .
- تنمية قوة الإرادة والإحساس بحب الطبيعة وحيات الخلاء .

5-4- الأهداف النفسية : تحتوي على أهم الأهداف التالية :

- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته .
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة .

- الحد من التوتر النفسي والعصبي .

- تحقيق الإسترخاء والتوازن النفسي للفرد .

5-5- الأهداف البدنية : تشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارسين بانتظام :

- تنمية اللياقة البدنية وتحديد نشاط وحيوية الجسم .

- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة والإحتفاظ بالقوام الرشيق .

- الوقاية من بعض إنحرافات القوام .

- الإسترخاء العضلي والعصبي .

- مقاومة الإتهيار البدني في سن الشيخوخة .

5-6- الأهداف الثقافية : وتشمل أهم الأهداف التالية :

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية .

- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة .

- إدراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة .

- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .

5-7- الأهداف الإقتصادية : وهي :

- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد والإنتاج القومي للدولة .

- التقليل من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به الرياضة للمجتمع في الوقاية من العديد من الأمراض

المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة أو بالتوتر النفسي أو العصبي .

(الحماحي وعبد العزيز، 1998، الصفحات 91-94-95)

6- أهمية الترويح : تشير الجمعية الأمريكية للصحة التربوية والبيئية للترويح "AHPER" إلى إسهامات

الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة في النقاط التالية:

- قيمة تواجدها في الحياة كقيمة للتعبير عن الذات.

- ريوطة تحصلها كقيمة لتبادلها، تحصلها كقيمة لتبادلها، تحصلها كقيمة لتبادلها.

- ريوطة تحصلها كقيمة لتبادلها، تحصلها كقيمة لتبادلها، تحصلها كقيمة لتبادلها.

- ريوطة تحصلها كقيمة لتبادلها، تحصلها كقيمة لتبادلها، تحصلها كقيمة لتبادلها.

- تنمية ودعم هبقتلا بمدالمةطارقة. (مُجد علي مُجد ، 1985 ، صفحة 22)

ويشير أحد تقارير نقابة الأطباء الأمريكية إلى أن برامج الترويح تلعب دورا هاما في الإقلال والحد من التوتر العصبي ، والإكتئاب النفسي والقلق ، ومن العديد من الأمراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الإنسان في المجتمع المعاصر.

كما يرى الباحثون في مجال الترويح والصحة النفسية ، أن مناشط الترويح ذات الطابع التنافسي تنتج للفرد التعبير عن الميول والاتجاهات وإشباع حاجياته النفسية ، ومن ثم يمكن للفرد من التعبير عن ذاته وعن ميوله من خلال مشاركته في تلك المناشط بدور الوقاية من الملل والقلق ، والإكتئاب النفسي والإحباط والصراع النفسي، والتي تعد من أمراض العصر المرتبطة بالاضطرابات النفسية والعقلية والتي تنتج عنها كبت الرغبة في إشباع بعض الميول.

وفي العديد من الدراسات العلمية أكدت النتائج أن ممارسة مناشط الترويح عامة ونشاطات الترويح الرياضي بوجه خاص تؤدي إلى ما يلي:

-زيادة قدرة العاملين على زيادة الإنتاج في المؤسسات التي يعملون بها.

-الإقلال من أيام غياب العاملين عن العمل لظروف المرض.

-الإقلال من نسبة إصابات العمل لدى العاملين.

- زيادة مستوى التحصيل العلمي لدى المتعلمين . (الخولي أمين أنور، أسامة كامل راتب، 1992 ، صفحة 150)

يرى بعض المختصين في الصحة العقلانية ، أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية

"التوازن النفسي " ، حينما نستخدم أوقات فراغنا إستخداما جيدا في الترويح:

تلفزيون ، موسيقى ، سينما ، رياضة ، سياحة ، شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ ، كل

هذا من شأنه أن يجعل الإنسان يتأثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي

، و تجعله أكثر مرحا وإرتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة ، كالإفراط في

شرب الكحول والعنف ، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق ، والحمامات

المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية ، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية . (A.domart et al ، 1986 ، صفحة 589)

7- خصائص الترويح : للترويح عدة خصائص تميزه عن غيره من المناشط الأخرى، والتي يتحدد أهميتها فيما يلي :

1-7- الاهدافية : بمعنى أن الترويح يعد نشاط هادفا وبناءا ، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطه ، وبالتالي التطوير وتنمية شخصية الفرد.

2-7- الدافعية : بمعنى أن الإقبال والارتباط بمناشطه يتم وفقا لرغبة الفرد وبدافع من ذاته للمشاركة في مناشطه، ومن ثم تكون المشاركة إرادية.

3-7- الإختيارية : بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من المناشط الترويحية الأخرى للمشاركة فيه.

4-7- يتم في وقت الفراغ : وذلك يعني أن الترويح يعد أهم المناشط التربوية والاجتماعية لاستثمار وقت الفراغ، التي يكون الفرد متحررا من ارتباط العمل أو من أي التزامات أو واجبات أخرى .

5-7- حالة صارة : إن مناشط الترويح تجلب السرور والمرح إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم في مناشط الترويح .

6-7- التوازن النفسي : وذلك يعني أن المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي، وكذلك إشباع ميول وحاجيات الفرد النفسية مما يحقق له التوازن النفسي . (عطية مُجد خطاب، 1990، صفحة 27)

8- العوامل المؤثرة في الترويح :

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في الترويح فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية ، وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكتشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية .

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح ، إلا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

8-1- الوسط الاجتماعي : إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو

والتسلية واللعب وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى .

يرى " دومازدين " أن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا ، لأن عادات هؤلاء

الريفيين تمقت السينما . (Marie- Chorlotte Busch ، 1975 ، صفحة 93)

وقد جاء في استقصاء جزائري ، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف ،

وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس ، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط

وخاصة عند الفتيات . (J.Dumaza Dieer ، صفحة 26)

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها في دراسة للنشاط

" LUSHEN " بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة ، فقد بين "لوشن" الرياضي وعلاقته بالنظام الديني

في دراسة على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة ، إلى أن النشاط الترويحي

يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما . (Ministère de la jeunesse et des sport)

8-2- المستوى الإقتصادي : تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم

الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة و التسلية و الترفيه .

يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية

قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التاجر ، أو الإطارات السامية . (Norber sillamy ، 1978 ،

صفحة 168)

كما لاحظ "سوتش" أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت

المصاريف الخاصة بالترويح ، كالخروج إلى المطاعم ومصاريف العمل والعطل والسياحة ، أو تزايد الطلب

على الحاجات الترويحية .

8-3- السن : تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل

كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب .

يشير سولينجر " SULLENGER " إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة

المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالا أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل ، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون

والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي .

إن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان بها سلوكاته الترويجية الخاصة، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أدواتهم ففي دراسة بفرنسا عام 1967 وجد أن مزاوله الرياضة تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاما.

8-4- الجنس : تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة ، وباللعب الآلية وألعاب المطاردة.

أن ولقد أوضحت دراسات " هونزيك " HOUNZIK " البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات ، وأن الفروق بين الجنسين تبدوا واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون.

كما أوضحت دراسة إيلزابيث تشايلد " E.CHILD " أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن : (3 - 12) سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير . (J.Dumaza Dieer ، صفحة 260)

8-5- درجة التعلم : لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية أن المستوى التعليمي يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةهم وهواياتهم ، منها ما جاء بها " دومازودي " إذ تبين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويجه، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية ، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقي مدى الحياة.

9-الدين الإسلامي و الترويح : يعد الترويح أحد النظم الاجتماعية التي تأسس عليها المجتمع ، إذ يعد الترويح ضرورة من ضروريات الحياة ، وكذلك ضرورة اجتماعية تسهم في بناء وتطور شخصية المسلم ولذا يحرص الدين الإسلامي على استئثار أوقات الفراغ وعلى حسن توزيع الوقت بين العبادة والعمل و الترويح عن النفس. وقد روى الطبراني عن الرسول صلى الله عليه وسلم قوله : " أن أحب الأعمال إلى الله سبحانه وتعالى بعد الفرائض ، إدخال السرور على المسلم ". وإن كان الإسلام قد أباح الترويح عن النفس إلا أنه قد أكد على عدم ، استرسال المسلم في الترويح عن نفسه في أوقات فراغه حتى لا يضيع وقته هباء وحتى لا يؤثر ذلك على عبادته وعمله ، ومقدار إنتاجه حتى لا يضر بصحته أو يضر بمجمعه .

وقد حذر الله سبحانه وتعالى من إضاعة الوقت فيما لا يفيد ، إذ قال سبحانه وتعالى في كتابه العزيز:
" الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ حُرُوفًا وَعَرَّبْتَهُمْ حَيَاةَ الدُّنْيَا فَالْيَوْمَ نَنْسَاهُمْ كَمَا نَسُوا لِقَاءَ يَوْمِهِمْ هَذَا وَمَا
كَانُوا بِآيَاتِنَا يَجْحَدُونَ " الأعراف 51 .

وبذلك نرى أن الدين الإسلامي يرى أن الترويح وسيلة وليس غاية ، فهو وسيلة تربوية واجتماعية بقصد
تحديد نشاط الفرد المسلم وجعله في حيوية ، وكذلك بغرض إشباع حاجاته البدنية والنفسية والعقلية
والروحية ، كما أن الذي يؤكد على ضرورة أن للترويح أصول ومبادئ الشريعة الإسلامية حتى يحقق
للمسلم الخير في حياة الدنيا والآخرة . (السيد الوكيل مُجَّد ، 1983 ، الصفحات 14-15)

10-نظريات الترويح: من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة
عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعارف
السابقة ، خاصة تلك التي قدمها " سيجموند فرويد " و " جان بياجيه " و " كارل جروس " هذه
التعارف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

1-10-نظرية الطاقة الفائضة نظرية (سينسر و شيلر) : تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة
الصحيحة وخاصة للأطفال تخزن أثناء أداءها لوظائفها المختلفة ، بعض الطاقة العضلية والعصبية التي
تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب .

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ، ولكنها لا تستخدم كلها في
وقت واحد ، وكنيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة
ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز
الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ
للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة . (خطاب مُجَّد عادل ، 1983 ،
الصفحات 56-57)

ومن جهة ثانية فإن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده ، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من
ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي
يعيش فيها . (Sera moyenca ، 1982 ، صفحة 163)

10-2- نظرية الإعداد للحياة: الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام KARL GROS

يرى كارل جروس لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين ، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى ، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية ، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة ، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة . وهنا يجب أن ننوه بما قدمه "كارل جروس" خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة .

أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت " R-MILLS " يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله ، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب مهني كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هوايته ، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية أو العلمية وتنميتها ، يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي ، بعكس الحياة المهنية التي تضم نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي .

10-3- نظرية الإعادة و التخليص: يرى ستانلي هول " STANLEY HOOL " الذي وضع هذه

النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة فاللعب أما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون " ستانلي " قد اعترض لرأي "كارول جروس" ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان . (درويش كمال، الخولي أمين ، 1990 ، صفحة 227)

10-4- نظرية الترويح: يؤكد " جتسى مونس " القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ، ويفترض في

نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة ، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتمثل في عملية الاستراحة الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد ، وخاصة العامل النفسي ، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر . (F.Balle et al ، 1975 ، صفحة 221)

10-5-نظرية الاستجمام: تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح ، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذ لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك .هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات ، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعدان على الاستمرار في عمله بروح طيبة .

10-6-نظرية الغريزة: تفيد هذه النظرية أن للبشر اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف ويصرخ ويقف ويمشي ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه ، فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه بشأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري ، ومن ثم فاللعب غريزي وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان ، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

11- مفهوم وقت الفراغ :

إن مصطلح وقت الفراغ مشتق من الأصل اللاتيني " licere " والمقصود منه التحرر من قيود العمل أو من أي إرتباطات أخرى . يساهم وقت الفراغ في تكوين شخصية الإنسان بل وفي تكوين الإنسان ككل فالفرد تتشكل شخصيته من خلال وقت الفراغ لأن تأثير العمل وخاصة الأعمال النمطية يكاد يكون موحد مما ينتج عنه ذوبان الشخصية الإنسانية في دوامة العمل ومن جراء التكرار المستمر لاتظهر الشخصية الخلاقة المبدعة المتجددة ولا تستقل بنفسها بميزات تنفرد عن سائر الشخصيات . ولقد اختلف المهتمون بدراسة أوقات الفراغ في تعريف وقت الفراغ ولذا توجد العديد من التعريفات التي تتناولها .

ويشير يشلر Eichler (1979) أنه لا يوجد تعريف موحد لوقت الفراغ المتفق عليه من قبل المهتمون بدراسته.

كما يذكر كمال درويش ومُجد الحماحمي (1998) إن حلمي ابراهيم (1961) ولوشن Luschen يشيران على انه لا توجد نظرية موحدة لوقت الفراغ، إلا أنهما يشيران إلى وقت الفراغ في النقاط التالية:

- الوقت غير المشغول بي عمل أو أداء أو نشاط يتعارض مع وقت العمل وهو في الوقت ذاته يمثل الفترة التي يكون الفرد في حاجة إليها للشعور بوجوده وكيانه.

- شكل من أوجه النشاط الإنساني التي تتعارض مع نشاط العمل.

- حالة عقلية لنشاط إنساني.

ويرى باكر porker أن وقت الفراغ هو مجموعة من الوظائف والمناشط التي ينغمس فيها بمحض إرادته

وذلك بحثا عن راحة أو متعة أو لغرض تنمية معلوماته أو لتحسين مهارته أو الإسهام في تقديم خدمات

تطوعية للمجتمع الذي يحيط به، وذلك بعد تركه العمل الأساسي.

ويعرفه ناش Nash على أن الوقت الحر المتبقي بعد الانتهاء من أداء المناشط الأساسية للفرد.

ويشير فريد مان Farid man إلى وقت الفراغ بأنه النشاط الذي يختاره الفرد بكامل حريته والذي يؤديه

بطريقته الخاصة ويتوقع منه إحساسا بالرضى والمتعة والنمو.

كما يرى ريد Road أن وقت الفراغ هو الوقت الذي نوفره لوقت الراحة والتأمل والترويح.

ويشير برايتبل Brighbill إلى وقت الفراغ بأنه الوقت الذي يتحرر فيه الإنسان من القيود و ثم تكون درجة

المسؤولية في أدنى درجاتها.

ويتفق كلا من جيست Gist وفافا Fafa مع تودمان Todmann (1982) على أن وقت الفراغ هو

الوقت الذي يكون فيه الفرد حرا من ارتباطات العمل أو من أية التزامات أخرى كما أنه وقت للإستجمام

والمتعة .

وخلاصة القول يمكن تعريف وقت الفراغ على أنه الوقت الحر الذي يتحرر فيه الفرد من أي إرتباطات

أو الإلتزامات الضرورية كالنوم - العمل - المأكل - المشرب . ويكون الإحساس بالمسؤولية في أدنى

درجاته. (سلامة مُجَّد عبد العزيز ، أماني متولي البطراوي، 2013، صفحة 3)

12- الوظائف الايجابية للفراغ:

يعتبر إستثمار وقت الفراغ من الأسباب الهامة التي تؤثر على تطور ونمو الشخصية ويرى الكثير من العلماء

ضرورة الإهتمام بتشكيل أنشطة وقت الفراغ بصورة تساهم في إكتساب الفرد العديد من الخبرات السارة

الايجابية ، وفي نفس الوقت فإنها تساعد في نمو شخصيته وتكسبه العديد من الفوائد الخلقية والصحية

والبدنية والنفسية وكذلك الاجتماعية فقد ذكر العديد من العلماء المهتمون بوقت الفراغ أن له وظائف إيجابية عديدة تعود على الإنسان بالنفع منها:

- يبعد الفرد عن الأعمال الروتينية وعن الضغط العصبي الذي يتعرض له.
- تنمية شخصية الفرد، فالفرد تنمو شخصيته بصورة أوضح من خلال وقت الفراغ بالمقارنة بوقت العمل
- يتبع للفرد فرصة للتخلص من أعباء العمل. (سلامة مُجَّد عبد العزيز ، أماني متولي البطراوي، 2013، صفحة 5)

13- سمات وقت الفراغ:

- يشير طه عبد الرحيم (2008) على أن للفراغ سمات تميزه عن غيره من المناشط الأخرى ومن خلال دراستنا لمفهوم وقت الفراغ يتضح أن من أهم خصائصه هي:
- ينشأ عن الاختيار الحر للأفراد، فهي تعني التحرر من الالتزامات.
 - لا يخلو من عنصر اللذة والسعادة التي يحققها المرء حين يمارس نشاط برغبته.
 - متصل بحاجات الفرد ذاته، يخلصه من روتين الحياة اليومية.
 - الفراغ يخلو من المصلحة. (سلامة مُجَّد عبد العزيز ، أماني متولي البطراوي، 2013، صفحة 6)

14- مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ :

يوضح ناش Nach مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ موضحا طبيعة المشاركة وذلك من خلال ستة مستويات للمشاركة في وقت الفراغ .

14-1-المستوى الأول:

-المشاركة الابتكارية : وتتضمن المشاركة الابتكارية " cretionepoticipotion " في مناشط وقت الفراغ العديد من أوجه النشاط المرتبطة بالمستوى الأول ومنها الاختراع، التأليف، إبتكار النماذج التصميمات والعروض.

14-2-المستوى الثاني:

-المشاركة الايجابية : وتتضمن المشاركة الايجابية Adirparticipation لمناشط وقت الفراغ والتي من أهمها: المشاركة في المباريات والمسابقات الرياضية، التمثيل المسرحي، العزف الموسيقي، الرحلات والمعسكرات.

14-3-المستوى الثالث:

-المشاركة الوجدانية: وتتضمن المشاركة الوجدانية Emotionnel participation في مناشط وقت الفراغ والتي تتمثل في قراءة القصص والروايات ومشاهدة الأفلام والمسرحيات، مشاهدة البرامج التلفزيونية، الاستماع إلى الموسيقى والبرامج الإذاعية، زيارة المعارض والمتاحف .

14-4-المستوى الرابع:

-المشاركة السلبية: ويضم المستوى الرابع المشاركة السلبية Passure participation والتي يتم التعبير عنها من خلال: لقاءات الأقارب والأصدقاء والتسلية والترفيه واللهو وإستهلاك الوقت وتبادل الأحاديث مع الآخرين .

14-5-المستوى الخامس:

-مناشط تلحق الأذى بالفرد: يشتمل المستوى الخامس على المناشط التي تلحق الأذى والضرر بالفرد Himmler to selle وذلك من خلال المشاركة في مناشط ضارة بالفرد مثل: الإدمان، التدخين، وكذلك ارتكاب أفعال غير تربوية.

14-6-المستوى السادس:

-مناشط تلحق الأذى بالمجتمع: يتضمن المستوى السادس المناشط التي تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع Homul of society وذلك من خلال المشاركة في المناشط الضارة بالمجتمع كارتكاب الجرائم والتطرف الديني وأعمال العنف.

ويتضح أن المستويات الثلاثة الأولى من مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ تعد أفضل المستويات الستة المشاركة وهي الاشتراك الابتكاري والوجداني و الايجابي في مناشط وقت الفراغ ويعد المستوى الرابع والذي يمثل المشاركة السلبية في مناشط وقت الفراغ أقل أهمية من المستويات الثلاثة الأولى إلا أنه يندرج أيضا ضمن مناشط الترويح.

بينما يمثل المستويين الآخرين (الخامس والسادس) الأعمال الغير هادفة والتي تسبب عن المشاركة في مناشطها أضرار تلحق بالفرد وبالمجتمع ومن ثم لا يندرجان ضمن مناشط الترويح وذلك لعدم إتصافهما بالهادفية والبنائية. (سلامة مُجد عبد العزيز ، أماني متولي البطراوي، 2013، صفحة 9)

15-أهمية وقت الفراغ :

يؤكد درويش و الحماحي (1986) على أهمية وقت الفراغ في حيات الأفراد والمجتمعات فالدول المتقدمة حضاريا لا تعني بتوفير وقت الفراغ لأبنائها فحسب بل تهتم بتنظيم طرق إستثماره وبوسائل شغله وتحرص مؤسسات هذه الدول على تشجيع مجتمعتها لممارسة النشاط الترويحي الرياضي على جميع مستوياتها . وتشير عطيات خطاب 1990 إلى أن وقت الفراغ في المجتمعات الحديثة لا يعتبر فقط وقتا للترويح والإستحمام وإستعادة القوى ولكن يعتبر أيضا فترة من الوقت الذي يمكن في غضون تطوير وتنمية الشخصية بصورة متزنة و شاملة . (عطيات مُجَّدخطاب، 1990، صفحة 17)

ويرى درويش و الحماحي على أن وقت الفراغ له أهمية عظيمة إذا تم إستغلاله بطريقة تربوية حيث تتمثل هذه الأهمية في أنه :

- إكتساب القيم والخبرات التربوية و الإجتماعية .
- إكتساب اللياقة البدنية .
- إكتساب الموهبة و الإبداع والإبتكار .
- إكتساب المهارات وإشباع الهوايات .
- تحقيق التوازن النفسي .
- الارتقاء بالمستوى الصحي وإكتساب القوام الجيد والسليم
- تجديد حيوية الفرد والشعور بالمرح والسعادة والسرور
- يجعل الفرد قادرا على العمل والانتاج عن الرضى

خلاصة:

يحتل الترويح الرياضي بأنواعه المختلفة مكان الصدارة في برامج الترويح ، ولاشك أن لكبار السن الحق في الممارسة لكافة أنواع الترويح بالطرق المشروعة في مجتمعنا الإسلامي وذلك وفق إمكانياتهم وظروفهم الإجتماعية ، وتسهم تلك الأنشطة الترويحية في الاتجاهات التنافسية في المجالات الرياضة ، علاوة على القيمة العلاجية والوقائية والتشخيصية للترويح في مجالات تحليل الشخصية والسلوك حتى أصبحت حضارات الشعوب تقاس بكيفية استثمار وقت الفراغ .

الفصل الثاني

كبار السن

1- تعريف الشيخوخة:

2 - مقاييس الشيخوخة (تقسيمات)

3- مرحلة الشيخوخة:

4- مظاهر الشيخوخة:

5- مشكلات الشيخوخة:

6- أسباب مشكلات الشيخوخة:

7- أمراض الشيخوخة:

تمهيد:

يعيش الإنسان حياته في هدوء ويسر أوفي شدة وعسر وتمضي به قافلة الزمن فإذا كان الذي يأبه في مراهقته يقبله في رشده وإذا الذي كان يرتضيه في طفولته يرفضه في شيخوخته. يعيش حياته حياة الكبار، فيسعد بالقوة العارمة التي تختلج بها نفسه الشابة وفي أعماق نفسه خوف مستتر كامن من الشيخوخة المقبلة، خوفاً من أن تأخذ منه الحياة ما أعطته وأن يتبدل من بعد القوة ضعفاً.

حيث يشير متوسط السن في وقتنا الحاضر، والمتوقع في المستقبل القريب إلى ازدياد أعداد من تجاوزات سن الخامسة والستين في مختلف أنحاء العالم، ومن المنتظر ارتفاع هذه النسبة إلى أكثر من ذلك .

فقد إحتل الحديث عن فئة كبار السن في الآونة الأخيرة مساحة لا بأس بها، سواء على مستوى المسؤولين أوفي وسائل الإعلام، أوحتى على مستوى الأسرة باختلاف أنواعها، وذلك راجع من وجهة نظرنا لأمران: أولهما زيادة نسبة كبار السن في معظم البلدان، والآخر راجع للتغيرات المرهونة بحال المجتمع من التكنولوجيا والانفتاح والعولمة، ويعد هذا واحداً من أهم الأسباب القوية التي دفعتنا كي نبحت في هذا المجال، حتى يكون عوناً لكل من يقوم على رعاية مسن، أو للمسن نفسه.

فالمهم الآن لمن هم على أبواب الشيخوخة، والمسؤولين عنهم أن يدركوا أن الحياة لا تحتسب بعدد السنوات التي يعيشها الإنسان مهما طال به العمر أوقصر، بل تحتسب بالاستمتاع بهذه الحياة، ويوجد الكثير الذي يمكننا عمله من أجل حياة سعيدة مشرقة

1- تعريف الشيخوخة:

1 - 1. التعريف اللغوي: " الشيخوخة من فعل شاخ يشيخ شيخاً شيخوخة بمعنى أسن أو تقدم في

السن أو كبر في السن " . (المعاصرة ، 2000، صفحة 807)

1- 2 التعريف الاصطلاحي: هي مجموعة تغيرات جسمية ونفسية تحدث بعد سن الرشد وفي الحلقة

الأخيرة من الحياة ومن التغيرات الجسمية (العضوية) الضعف العام في الصحة ونقص القوة العضلية وضعف الحواس. وتضعف الطاقة الجسمية والجنسية بشكل عام، ومن التغيرات النفسية، ضعف الانتباه

والذاكرة وضيق الاهتمامات وشدة التأثير الانفعالي . (زهران، 1995، صفحة 543)

2 - مقاييس الشيخوخة (تقسيمات) : يستخدم الباحثون في مجال دراسة المسنين أحياناً مفهوم

الشيخوخة وأحياناً أخرى مفهوم التقدم في العمر على أنهما مترادفان ويشيران إلى نفس المعنى وكلاهما قد

استخدم بأشكال مختلفة، فمفهوم التقدم في العمر هو أحد المفاهيم المروعة إلى درجة جعلت من غير المستطاع لعدد كبير من الباحثين تناوله تجريبيا وعليه تعددت المقاييس المستخدمة في تحديد مرحلة الشيخوخة فشملت العمر الزمني، العمر البيولوجي، العمر السيكولوجي ، والعمر الاجتماعي .
(الميلادي، 2002، الصفحات 27-30)

1-2 العمر الزمني: في محاولة لفهم (لغز الشيخوخة) وتقسيمات ومستويات الشيخوخة ، قسم " بروملي " مرحلة الشيخوخة الى أربعة مستويات :

أ- المستوى الأول : فترة ما قبل التقاعد و تمتد من 55 – 65 سنة

ب- المستوى الثاني: فترة التقاعد : 65 سنة فأكثر ، حيث الانفصال عن الدور المهني وشؤون المجتمع ويصاحبها تغيرات عديدة من النواحي العقلية والبيولوجية والنفسية والاجتماعية. (في معظم الدول العربية يكون التقاعد من 60 سنة بعكس الدول الأوروبية والأمريكية يكون التقاعد من سن 65 سنة .

ج- المستوى الثالث: فترة التقدم في العمر التي تمتد من 70 سنة فأكثر حيث الاعتماد على الآخرين والضعف الجسمي والعقلي.

د- المستوى الرابع: فترة الشيخوخة والعجز التام والمرض والوفاة التي تمتد حتى 110 سنة.

أما هيرلوك فتشير إلى وجود مرحلتين متميزتين :

الأولى: المرحلة الأولى أوالمبكرة من التقدم في العمر، الشيخوخة المبكرة وتمتد من 60-80 سنة.

الثانية: المرحلة المتقدمة (الهرم): وتبدأ من 70 سنة وحتى نهاية الحياة. ويرى فؤاد البهيمي السيد أن مرحلة الكبار تتضمن كلا من الرشد والشيخوخة، وتمتد من 21 سنة إلى ما بعد 60 سنة حتى نهاية العمر وهي تنقسم إلى ثلاث مراحل جزئية :

- **الأولى:** مرحلة الرشد المبكر وتمتد من 21 إلى 40 سنة.

- **الثانية:** مرحلة وسط العمر وتمتد من 40 الى 60 سنة.

- **الثالثة :** الشيخوخة وتمتد من 60 سنة الى نهاية العمر.

وقد لوحظ أن هنالك اختلافات في تحديد السن الذي تبدأ عنده الشيخوخة، ويتراوح هذا السن بين 55

إلى 65 سنة، ولكن مع تقدم وسائل المعيشة الحديثة وارتفاع الوسائل الصحية أصبح سن 55 سنة غير

مقبول لبداية الشيخوخة وأصبح الاتفاق عاما أو شبه عام كمرحلة عمرية متقدمة هوسن الستين وهذا ما

اصطلح عليه الدارسون للشيخوخة . كما ترى " هيرلوك " هو الحد الفاصل بين مرحلة الكهولة والشيخوخة. هذا ولا يعد العمر الزمني وحده معيار لتقسيم حياة الكبار إلى مراحل، فالعمر الزمني الذي تظهر فيه التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية الخاصة بكبار السن، يختلف من فرد إلى آخر، بل إن الشخص الواحد قد يختلف عمره الزمني كإطار المفيد في الحالات وخاصة بالنسبة للمتوسطات العامة لمظاهر الحياة، لذلك فمن المفيد من الناحية العلمية وفي البحوث الخاصة بالمسنين استخدام مفهوم العمر الوظيفي والذي يعطي مؤشرا للعمر بالنسبة للقدرة الأدائية، وقد استخدم هذا المفهوم أساسا في البحوث العلمية المتعلقة بتقدم السن في المجال الصناعي من حيث مهارات العمل وأداء العامل، حيث من ناحية العمل والانتاج قسم إلى أربعة مراحل رئيسية :

أ- مرحلة التكوين: وتمتد من بدء الحياة إلى بدء الرشد.

ب- مرحلة ذروة الانتاج: وتمثل الرشد المبكر والتي تمتد من 21-40 سنة.

ج- مرحلة الانتاج المتناقصة: وتمثل مرحلة وسط العمر وتمتد من 40-60 سنة.

د- مرحلة الراحة: وهي مرحلة الاحالة الى المعاش وتمتد من 60 سنة الى نهاية العمر.

2-2- العمر البيولوجي: ويستخدم في تحديد بداية الشيخوخة العضوية وهو مقياس يقوم على أساس

المعطيات البيولوجية لكل مرحلة مثل معدل الأيض ومعدل نشاط الغدد الصماء وقوة دفع الدم

والتغيرات العصبية .

2-3- العمر الاجتماعي: ويشير الى الادوار الاجتماعية وعلاقة الفرد بالآخرين ومدى توافقه

الاجتماعي.

2-4- العمر السيكولوجي: يستخدم هذا المقياس في تحديد الشيخوخة النفسية وهو مقياس وصفي

يقوم على جملة الخصائص النفسية والتغيرات في سلوك الفرد ومشاعره وافكاره، هذا وقد لوحظ ان هناك

تناقضا بين المعطيات المستخدمة في تحديد العمر السيكولوجي للرشد والشيخوخة فالدورة الثلاثية للحياة

هي: الصبا ، الرشد ، الشيخوخة . (الميلادي، 2002، الصفحات 27-30)

ويوجد بينها أوجه تشابه واختلاف فهي جميعا تتسم (الصيرورة) في حالة الصبا والرشد ارتقائية تقدمية بينما

في حالة الشيخوخة (الصيرورة) تدهوريه حيث العجز والاعتماد على الآخرين وعليه في ضوء هذه المقاييس

ميز (بيرن ورينز) بين أنواع مختلفة من الشيخوخة، هي الشيخوخة البيولوجية والشيخوخة السيكولوجية

والشيخوخة الاجتماعية بالإضافة إلى الشيخوخة الزمنية، وعلى الرغم من وجود بعض الاختلافات بين الباحثين حول مفهوم الشيخوخة والتقدم في العمر، فإن بعض جوانب الاتفاق بين هذه التعاريف يكمن تلخيصها فيما يلي:

- أن هناك تغير يحدث في وظائف الكائن بعد بلوغه فترة النضج وهذا التغير هو حصيلة عدد من التراكبات البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية التي يمر بها الفرد في حياته.

- إن العمر الزمني غير كاف لتفسير التغيرات التي تطرأ على الفرد في مرحلة الشيخوخة.

3- مرحلة الشيخوخة: قد وجد هناك صعوبات في تحديد فترة الشيخوخة إلا أن هناك دراسات حاولت ذلك، منها المنظمة العالمية للصحة OMS التي حددت سن الشيخوخة من السن 60 إلى 70 سنة أما ما هو ابتداء 70 سنة إلى ما فوق فهي الشيخوخة الكبرى . (المنظمة العالمية للصحة، 2004، الصفحات 18-19)

ويقسم (هافر جست 1992) دورة الحياة إلى ست فترات عمرية :

الجدول (01) يمثل : " دورة حياة الانسان " حسب هافر جست.

من الولادة إلى 5 أو 6 سنوات	الطفولة المبكرة
1 أو 13 - 18 سنة	المراهقة
18 - 35 سنة	مرحلة الكبر المبكرة
35 - 60 سنة	مرحلة المتوسطة
60 فما فوق	النضج المتأخر

ويحددها هافر جست مطالب النمو التي ينبغي السيطرة في كل مرحلة عمرية، وأن الاخفاق في السيطرة على هذه الوظائف يخلق مشكلات للمرحلة التي تليها.

4- مظاهر الشيخوخة:

4-1- التغيرات البيولوجية و الفسيولوجية :

4-1-1-1. تغير معدل الأيض: يعتمد على عمليتي البناء الحيوي والهدم الحيوي " ولهذا فالأيض له علاقة مباشرة بمدى قدرة الجسم على تجديد نفسه وتبدأ هذه العملية ضعيفة جدا عند الولادة ثم يرتفع مستواها وتزداد سرعتها في الشهر الأول للحياة وتظل كذلك حتى نهاية السنة الأولى بعد الولادة ثم تهدأ سرعتها نوعا ما عند الراشدين ثم يهبط هذا المعدل في سن السبعين سنة ويظل في هبوط حتى نهاية العمر .
(زهران، 1995، صفحة 543)

4-1-2-2 - تغير معدل نشاط الغدد الصماء: يصل افراز الغدد الصماء ذروته في سن العشرين ثم يهبط معدل افراز هرمونات هذه الغدد بسرعة منتظمة من سن السبعين سنة ثم تتغير سرعته في هبوطها حتى نهاية الحياة.

4-1-3-3 - تغير قوة قذف الدم: تبدأ قوة دفع الدم مرتفعة عند سن العشرين وتظل في تناقصها حتى سن تسعين سنة.

4-1-4-4 - تغير السعة الهوائية للرئتين: تقل نسبة الهواء في عمليتي الشهيق والزفير تبعا لزيادة السن فتظل قدرة الإنسان على التنفس في انحدارها حتى يصل الفرد إلى الشيخوخة فتتقص هذه القدرة بـ: 25% مما كان عليه في رشده.

4-1-5-5 - التغيرات العصبية: يصل الجهاز العصبي إلى ذروته الحيوية في الرشد ثم يبدأ نشاطه يضعف بالتدرج ولكن في بطء غير ملحوظ ثم تصبح سرعة هذا الانحدار ملحوظة هي الشيخوخة فتبطئ الاستجابات كما تظهر في صورة ردود فعل وكما تحدث في القوس العصبي الخاص هذا ما يفسر بطء الاستجابات وبطء النواحي الحركية وكثرة التردد .

كما يتناقص حجم الدماغ ولا سيما بعد الثلاثين من العمر وقد ذكر "بيما" بأن تجویفات الدماغ عند الكبر أو الشيخوخة تبقى ويزداد الحجم الكلي للسائل المتعلق بالمخ والنخاع الشوكي، فإن نسيج الدماغ يتقلص .

4-1-6-6 - تغير القوة العضلية: تضمم العضلات تبعا لزيادة العمر وبذلك تتأثر النواحي الحركية تبعا لهذا الضمور وذلك الجمود والحركة، وهذه التغيرات أثر على الجهد البدني والعمل اليدوي وحتى على عملية المشي نفسها فتتغير مشية الفرد لزيادة عمره الزمني، ضف إلى ذلك أن الفرد يشعر أنه لم يعد يستطيع حمل الأثقال.

4-1-7- التغيرات الحركية: تشير أنماط المشي إلى عملية الشيخوخة، فالعظام تعطي ثباتا لوقفة الإنسان، فالعضلات تهيئ الحركة وعند حوالي الـ 25 سنة عند الرجال وبعمر أقل لدى النساء يكتمل التحام العظام، وأن معظم الأشخاص يفقدون حوالي نصف محتوى العظم في السبعين من أعمارهم، فالعضلات تضمر بزيادة العمر، وعندما ينحل كل من العضلة والعظم فإن القدرة على تحريك الجذع جانبا تنقص، وإن هذين العاملين المسببان للانحلال يؤثران في القدرة على المشي، فبيطاً المشي بعد أن كان سريع و يضيق مداه ويصغر، فإذا هي خطوات قصيرة زاحفة متعبة بعد أن كانت طويلة ونشيطة وترتعش اليد بعد أن كانت متزنة قوية ناضجة .

4-1-8- التغيرات الحسية: تبدأ ضعيفة في الطفولة ويكتمل نموها في المراهقة والرشد وتضعف في الشيخوخة ومن هذه الحواس :

أ- حاسة البصر: فالإنسان يضعف بصره بزيادة العمر ويمكن أن تعتبر العين " شبكا الى الدماغ " وهو عضو الاحساس الذي يضع الانسان جل اعتماده ، فالعين تؤدي اربعة وظائف اساسية وهي الحدة (القدرة على ادراك التفاصيل الصغيرة) والتوافق (القدرة على رؤية الاشياء بصورة واضحة سواء كانت قريبة او بعيدة) والتكيف (القدرة على التكيف للضوء والظلام) وتميز الضوء (القدرة على ادراك المتشابهات في أوصاف الالوان من حيث التدرج والتركيز واللمعان) ، وإذا اردنا ربط هذه الوظائف بالعمر فيمكن تلخيص ذلك على الوجه التالي :

ب- حدة البصر: تبقى ثابتة إلى حد ما حتى الأربعين إلى الخمسين من العمر ثم يحصل بعدها انحدار شديد، وبعد السبعين تعتبر النظارات أمرا مطلوبا من الجميع بصورة عامة .

-التوافق: يبدأ النقصان حوالي السادسة من العمر ويتناقص بانتظام حتى الستين من العمر بعدها يؤخذ مستوى مستقرا حتى نهاية الشيخوخة.

-التكيف: يتناقص خطيا مع العشرين إلى الستين من العمر وتتطلب القدرة المتناقصة إنارة أوضح، ووقتنا أكثر للتكيف بالنسبة للتغيرات في الضوء.

- تميز الضوء: يتناقص تبعا للعمر والقدرة على التمييز بين الألوان

ج- حاسة السمع: تبدأ حاسة السمع في الضعف في وقت مبكر شأنها في ذلك شأن حاسة البصر وتدل أغلب الدراسات العلمية على أن البذور الأولى لضعف السمع تبدأ في المراهقة ويستمر هذا الضعف حتى يبلغ عمر الفرد 50 سنة، ثم تقف عملية الانحدار عند حد معين ومن مظاهر ضعف السمع في هذا السن صعوبة ادراك الأصوات الحادة .

د-تغير الصوت: إن أجهزة اصدار الصوت تشيخ كما يشيخ أي نسيج عند الانسان، فالأوتار تصبح أقل مرونة مسببة فقداناً في درجات الصوت العالية والواطئة، وينقص الزفير نقصاً مذهلاً بعد السبعين من العمر ، وزيادة في مرونة اللسان قد تسبب سرعة واطئة في لفظ الكلمة ومثل بقية الحواس فإن القدرة على إبداع الكلام تتضاءل .

د) تغير حاسة التذوق (الذوق): توجد أربعة أحاسيس ذوق أساسية هي الحلو، الحامض، المالح والمر، حيث تشير معظم ما توصلت اليه البحوث من دلائل أن هناك تغيراً قليلاً في القدرة على تذوق الأطعمة في حدود (60 سنة) من العمر، وعند النساء من 40 إلى 45 سنة وقد أظهرت دراسة أجريت على مائة فرد من أفراد العينة البالغة أعمارهم من (15 - 85 سنة) أظهرت تناقصاً حاداً بعد الستين من العمر في المذاقات الأربعة وعلى ما يظهر فإن القدرة على تذوق المواد الحلوة هي التي تتأثر أولاً ، فقد وجدت إحدى الدراسات أن الرجال كبيرى السن ليسوا قادرين على تذوق المواد المالحة ، وكذلك الشأن بالنسبة للنساء الكبيرات السن، وأن معظم شكوى كبار السن حول الطعام ولا سيما في دور العجزة، ليست ذات صلة بمتسلّمات الذوق الحقيقية ولكن بسبب العجز عن التكيف و الاتجاهات والأطعمة المفضلة وبعض الأمراض .

هـ) تغير حاسة اللمس: تستنتج بعض الدراسات أن حساسية اللمس تبقى ثابتة حتى أوساط الخمسينات من العمر وتتناقص تدريجياً بعد ذلك وعليه فحاسة اللمس لا تعمل في الكبر كما كانت في الأيام الأولى من العمر. فتضعف النواحي الحسية للجلد البشري تبعاً لزيادة العمر وخاصة فيما بين 40- 65 سنة وبذلك يصبح تكيف الجسم لدرجات الحرارة الباردة والساخنة بطيئاً وضعيفاً .

ي) تغير حاسة الشم: إن الكثير مما ذكرناه حول الذوق ينطبق على حاسة الشم كذلك، غير أن ليست هناك دلائل على ذلك إلا ضعيفة عن العلاقة العمرية، فالبحث في الحساسية الشمية المتعلق بالعمر متناقض، إذ يجد بعض الباحثين أن الحساسية تتناقص تبعاً للعمر بينما يجد آخرون بأنه ليس لها علاقة

بالعمر، وتتوقف النتائج كثيرة على ماكنة الفرد وتدريبه في التمييز بين الروائح، " كما أن تلقي النسيج البلعومي يشوه النتائج، وأن الفحوص التي اجريت على الجثث ممن هم فوق السبعين تشير إلى بعض الضمور في الأهداب (زيادات الشعرية)، وعليه نستنتج أنه لا يعرف شيئاً تقريباً في عملية الشيخوخة .

4-2- القدرات العقلية:

4-2-1- الإدراك: يهدف الإدراك إلى معرفة المادة التي يريد الفرد تعلمها، فتقوم هذه العملية على

مدى قدرة الفرد على تصنيف المعلومات التي يدركها تكثر مما تقوم على النواحي الحسية ومعطياتها وذلك حينما يحاول الفرد أن يربط بين عناصر الموقف الخارجي وبين الخبرات السابقة التي مرت به ، فتزداد صعوبة عملية الإدراك وتكثر بهما الأخطاء بعد سن الرشد ، ولذلك تتطلب هذه العملية وقتاً أطول عند الشيخوخة ومن أهم العوامل التي تؤثر في عملية الإدراك عند الشيخوخة المخية نتيجة لزيادة السن .

4-2-2- التذكر: إن عملية التذكر يعتمد في جوهرها على مدى وضوح وتجويد التعلم السابق لها

والمؤدي إليها، وبما أن مدى انتباه الكبار يضعف تبعاً لزيادة السن لأنهم لا ينتبهون ولا يدركون كما كانوا ينتبهون في صباهم ورشدتهم ، إذن تصبح منابع ومصادر معلوماتهم غير مؤكدة وغامضة، يسودها كثير من الزيف والتشويه وعندما تضعف الروافد الحسية المؤدية للتعلم يقل التذكر، يقل مدى التذكر تبعاً لزيادة السن وتعني بالمدى عدد الأشياء التي يمكن أن يتذكرها الفرد فترة زمنية .

4-2-3- الذكاء: عن الذكاء يرتبط ارتباطاً مباشراً بقدرة الفرد على سرعة التكيف للمواقف الجديدة وبما

أن هذه المواقف تختلف في مكوناتها وشدتها تبعاً لمراحل العمر فيصل الذكاء إلى ذروة نموه في أواخر المراهقة وقبل الرشد ثم يستقر به الأمر، على مستوى محدد لا يكاد يتعداه طوال مرحلة الرشد ثم يبدأ انحداره في مرحلة الشيخوخة ويختلف معدل الهبوط باختلاف نسبة الذكاء فمثلاً يهبط الذكاء الممتاز الذي يصل مستواه إلى 130 درجة إلى 114 درجة في الشيخوخة .

4-2-4- الذاكرة : هناك ذكريات متعددة لا ذكرة واحدة للشيخ والمسن فبعض الذكريات تضعف

لدى المسن دون باقي الذكريات ، فذاكرة الأسماء تضعف لديهم باستثناء الأسماء التي لها دلالات عاطفية، وتعمل الحنينة والشجن .

ذاكرة الوقت وذاكرة الأرقام تضعفان على حد ما في الشيخوخة ولكن ذاكرة الطفولة للأشخاص

والأحداث المرتبطة بذهن الشيخ في زمن الطفولة تزداد القوة ، أيضاً ذاكرة المراهقة والشباب تزداد قوة ،

فالمسن يذكر أشياء وقعت له في عهد الطفولة وكان قد نسيها مدة طويلة وكأنه يجد نفسه وقد طعن في السن يذكر تلك الأحداث بدقة ، بينما يكون قد نسي الأحداث التي وقعت منذ لحظات ، " وقد ينسى الشيخ والتاريخ والأماكن التي وضع بها الأشياء والتي كان فيها منذ لحظات أو الشخصيات التي قابلها " .
(الميلادي، 2002، صفحة 44)

4-3- المظاهر الانفعالية: تميل انفعالات الشيخوخة إلى تليخيص السلوك الانفعالي لمراحل الحياة إليها في

مرحلة واحدة ، " وقد نستطيع أن نلخص أهم الانفعالات الطفولة التي تعود بمرّة أخرى إلى الظهور في مرحلة الشيخوخة في النواحي التالية :

- 1- انفعالات الشيخوخة ذاتية المركز تدور حول أنفسهم أكثر مما تدور حول غيرهم و تؤدي هذه الذاتية إلى نمط غريب من أنماط السلوك الأثاني.
- 2- تتميز انفعالات الشيخوخة بالعناد وصلابة الرأي وقد يؤدي هذا السلوك إلى السلوك المضاد .
- 3- يميلون إلى المديح، الاطراء والتشجيع.
- 4- وتتشابه انفعالات الشيخوخة من انفعالات المراهقين في النواحي التالية:
 - 1- سخريّة الشيخوخة من الأجيال الأخرى وهم في سخريتهم يميلون إلى لون من ألوان المشاكسة والاعاظة التي كانوا يمارسونها في مراهقتهم .
 - 2- يحاول الشيخ أن يفرض شخصيته في سيطرة غريبة حتى لا يظن الناس أنه بدأ يضعف ويهرم. كالمراهق الذي يحاول أن يفرض شخصيته ليؤكد ذاته.
 - 3- وتكون انفعالات الراشد ووسط العمر عند الشيخوخة إلا مظاهر عابرة من خلال:
 - أ- تدور اغلب انفعالات الراشدين ومن هم في وسط العمر حول القلق وللشيخوخة أيضا مما يثير في نفوسهم القلق وقد يؤدي إلى الكآبة .
 - ب- شكوك و ريبة الشيخوخة في الآخرين وكأنما قد ورثوا من شبابهم عدم الثقة بالآخرين. وتكاد تتمايز مرحلة الشيخوخة في سلوكها الانفعالي عن بقية المراحل الأخرى للحياة في النواحي التالية:
 - 1- تتصف انفعالاتهم للخمول وبلادة الحس وقد يرجع هذا الشعور إلى عدم إدراك الشيخوخة للمسؤولية التي تواجه من يحيطون به وعدم الشعور بهم وبمشاكلهم ولذلك يقل حماسهم .
 - 2- يغلب على انفعالاتهم لون غريب من التعصب الذي لا يقوم على جوهره على أي أساس.

3- يحسون بالاضطهاد عندما لا يتقبل الآخرون ذلك التعصب بروح المشاركة والشعور بالاضطهاد يؤدي بهم إلى الاحساس العميق بالفشل.

4- تجميع انفعالات شاذة لا تتناسب ومقومات الموقف لذلك فعندما يفعلون كثيرا ما يخطئون ادراك الموقف المحيط بهم .

4-4. المظاهر الاجتماعية:

4-4-1- العلاقات الاجتماعية : يزداد اهتمام الفرد بنفسه كلما تقدمت به السن نحو الشيخوخة وتضعف صلته شيئا فشيئا بالمجالات الاجتماعية وبذلك يصبح نرجسيا أنانيا في حياته، فتضعف العلاقات القائمة بينه وبين معارفه، والأصدقاء، لذلك تصبح مرحلة الشيخوخة مرحلة العزلة، الوحدة ومما يزيد في عزلتها زواج الأبناء وموت أحد الزوجين والضعف البدني وبالتالي تعتمد العلاقات الاجتماعية للمسنين على عاملين اثنين:

الأول: هو التكوين النفسي الداخلي للمسن .

الثاني: المناخ الاجتماعي الذي يعيشه المسن إضافة إلى الإطار الاجتماعي الذي يتدرج في نطاقه، والضغط الخارجي لا يعمل على محو الكيان الداخلي بالشيخ.

4-4-2- الزعامة: تزداد ظاهرة الزعامة أصالة تبعا لزيادة السن وخاصة بعد مرحلة الرشد وتعتمد الزعامة ، والقيادة الرشيدة لأي عمل من الأعمال التي يمارسها الكبار على صفات مختلفة منها القدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على تقبل النصر والهزيمة باتزان وحكمة والقدرة على النقد الذاتي . (زهران، 1995، الصفحات 543-544)

4-4-3- المكانة الاجتماعية: لقد كان للشيخ مكانتهم الاجتماعية في المجتمع اليوناني القديم ، إذ كان منهم الفلاسفة والمؤرخون والشعراء ومازالت لهم مكانتهم المرعية، في مجتمعاتنا الشرقية على غرار المجتمعات الغربية المعاصرة التي تضعف لأنها تؤمن بالقوة والسرعة والجاذبية الجنسية وصفات لا تتوفر لجيل الشيخ ولذلك تقسوا الحياة عليهم ويهجرهم أبنائهم ويدركون أنهم أصبحوا عالة على المجتمع وعلى الحياة نفسها إلا في المجتمعات الشرقية لحسن الحظ مازالت مكانتهم محفوظة.

4-4-4- الاتجاهات النفسية الاجتماعية: تزداد رسوخا في مرحلة الشيخوخة ويكون معظمهم محافظين، لذا نجد من الصعب تغير اتجاههم وخاصة حول الموضوعات السياسية والنظم الاجتماعية السائدة ويزداد التعصب تبعا لزيادة السن .

4-4-5- التوافق النفسي و الاجتماعي السليم:

في هذه المرحلة يحتاج إلى التوافق مع التقاليد والعادات السائدة المتجددة والخاصة بالأجيال المختلفة، وقد يعوق التمسك الجامد بالتقاليد والمهارات من التوافق الاجتماعي عند الشيخوخة، ويحتاج التوافق الاجتماعي أيضا إلى التوافق مع الأجيال الأخرى حتى يحفظ الشيخ لنفسه التوافق الاجتماعي . (زهران، 1995، الصفحات 543-544)

5- مشكلات الشيخوخة:

1-5- المشكلات الصحية : المرتبطة بالضعف الصحي العام والضعف الجسمي وضعف الحواس كالسمع والبصر وضعف القوة العضلية وانحاء الجلد وتصلب الشرايين والتعرض بدرجة أكبر من ذي قبل للإصابة بالمرض وعدم مقاومة الجسم وقد يظهر لدى الشيخ توهم المرض وترك الاهتمام على الصحة . (زهران، 1995، الصفحات 545-546)

2-5- المشكلات العاطفية : المتعلقة بضعف الطاقة الجنسية أوالتشبث بما فقد يتزوج الشيخ الميسور من فئات في سن بناته ويتصابى وإذا ما ضعف جنسيا ألقى اللوم عليها وبدا يشك في سلوكها.

3-5- مشكلة سن القعود: سن القعود هو ما يعرف عادة باسم سن اليأس. وهو عند المرأة يتعين بمرحلة انقطاع الحيض وعند الرجل يتعين بالضعف الجنسي الأولي أوالثانوي ويكون سن القعود مصحوبا في بعض الأحيان باضطراب نفسي أوعقلي، قد يكون ملحوظا أوغير ملحوظ ويكون ذلك في شكل السمنة والامسك والصداع والاكتئاب النفسي والأرق.

4-5- مشكلة التقاعد: وقت التقاعد وما يصاحبه من زيادة الفراغ ونقص الدخل يشعر الفرد في أعماق نفسه بالقلق على حاضره والخوف من مستقبله مما قد يؤدي به إلى الانهيار العصبي وخاصة إذا فرضت عليه حياته الجديدة أسلوبا جديدا من السلوك لم يؤلفه من قبل ولا يجد في نفسه المرونة الكافية لسرعة التوافق معه وخاصة إذا لم يتهيأ لهذا التغير وخاصة إذا شعر وأشعره الناس أنه قد أصبح لا فائدة منه.

5-5- الشعور الذاتي بعدم القيمة و عدم الجدوى في الحياة: شعوره بأن الآخرين لا يقبلونه ولا يرغبون في وجوده وما يصاحبه ذلك من ضيق وتوتر وقد يقدم بعضهم على الانتحار.

5-6- الشعور بقرب النهاية: فقد يعيش بعض الشيوخ وكأنهم ينتظرون النهاية والقضاء المحتوم ويتحسرون على شبابهم.

5-7- الشعور بالوحدة و العزلة النفسية : يزيد من هذا الشعور زواج الأولاد وانشغالهم ، كل في حاله وعالمه الخاص وموت الزوج وتقدم العمر والضعف الجسمي والمرض أحيانا مما يقلل الاتصال الاجتماعي.

5-8- اضطرابات العلاقات الاجتماعية: " ضعف العلاقات بين المسنين وأصدقائهم وانحسارهم تدريجيا في دائرة ضيقة تكاد تقتصر على نطاق الأسرة " . (زهران، 1995، صفحة 547)

5-9- الأناية : " تلاحظ عند البعض بازدياد الاهتمام بالنفس مثل أناية الأطفال ويزيد اهتماما خاصا مستمرا به وبطلباته، فمن خصائص مرحلة الشيخوخة العودة إلى جعل الذات مركز الاهتمام الشخصي وبؤرة الاهتمام " . (الميلادي، 2004، صفحة 40)

5-10- الروتين اليومي: يخضع المسن إلى روتين يومي لا يختلف نظام يومه في الأكل والنوم والراحة عن يوم آخر.

5-11- التطرق في نقد سلوك الجيل الثاني : " يكون خاصة مع الأولاد والأحفاد ونقد المعايير الاجتماعية، وهذا مظهر من مظاهر صراع الأجيال فيشوب التوتر والاختلاف بين الشبان والشيوخ فهو أمر لا بد من وجوده واستمراره فالمسن يحكم دائما على الشبان بالتدهور وعدم الاكتراث ونقص التجارب، والشباب يتهم المسن بضعف التحمس وعدم القدرة على القيام والولع بالعناد وبالرغم من هذا كله، لا بد من جميع أعضاء المجتمع في مختلف اعمارهم من العيش معا .

6- أسباب مشكلات الشيخوخة:

6-1- أسباب حيوية: مثل التدهور والضعف الجسمي والصحي العام خاصة تصلب الشرايين.

6-2- أسباب نفسية : " مثل الفهم الخاطئ لسيكولوجية الشيخوخة، فقد يفهم بعض الناس الشيخوخة معناها أن الشيخ المسن يجب أن يمشي متثاقلا مادام قد وهن العظم منه و اشتعل الرأس شيبا، كما تؤثر الاحداث الأليمة والخبرات الصادمة على شخصيته " . (زهران، 1995، صفحة 545)

6-3- أسباب بيئية: منها التقاعد وما يرتبط من نقص الدخل وزيادة الفراغ قد يدخل كسب مرسى

للمشكلات النفسية وخاصة أن الناس يربطون بين التقاعد والعمل وبين التقاعد الجسمي النفسي ويرون أن المسن عديم الفائدة ولا قيمة له، ومن الأسباب البيئية كذلك التغير في الأسرة وانشغال الأولاد بالزواج أو العمل خاصة في حالة حاجة الشيخ إلى رعاية صحية أو مادية .

7- أمراض الشيخوخة:

للشيخوخة أمراض خاصة مرتبطة بما يحدث في سن الشيخوخة من تبدلات في أعضاء الجسم، و قبل أن تظهر هذه الأعراض في سن الشباب، فإذا ما ظهرت أنا ذاك كانت في الغالب أمراضا عابرة طارئة تزول وتشفى تماما بعد المعالجة ومن أمراض الشيخوخة هذه :

7-1- التهاب القصبة الهوائية المزمن (برونشيت): في سن الشيخوخة يعتري القفص الصدري شيء

من الضمور فيضيق من الأعلى بحيث يصبح شكله بحبة الاجاص وبذلك تقل قابليته للابتلاع، وهذه العوامل كلها تحد من سعة التنفس وينقص مقدار الهواء الذي يدخل أي الرئة في الشهيق ويرافق هذا كله صعوبة في دوران الدم في داخل الرئة، مما يحمل القلب على العمل بأقصى قوته فيزيد في أعبائه ويعرضه إلى الإضراب. ومن الأعراض ضيق النفس خصوصا عند صعود سلم أو مرتفع والسعال والبزاق خصوصا في الصباح بعد النهوض من النوم " .

7-2- تصلب الشرايين: هو مرض يظهر بدرجات متفاوتة عند كل الشيخوخة تقريبا كما يظهر في بعض

الحالات المرضية (كالأمراض المعدية المزمنة (الزهري) وأمراض الكلى وأمراض الدم) وفي مرض تصلب الشرايين الذي يحدث فيه نوع من التغيرات التي تؤدي إلى ترسيب الدهون الثقيلة على جدران الشرايين، وهذه التغيرات وهي أن الأوعية الدموية التي يجري فيها الدم من القلب نحو أجزاء الجسم كلها تغيرات مكونة من مادة دهنية (كوليسترول)، وأملاح الكلس فيضيق الشريان ويفقد مطاطيته، مما يشكل عائقا لجريان الدورة الدموية بداخله وقد يحدث احتقان في الأماكن الشديدة تضيق من الشريان تؤدي إلى تجلطة وسد الشريان بالجلطة فتتوقف الدورة الدموية فيه أو يتم انفجاره في موضع السد، والمصاب بتصلب الشرايين يشعر بتضيق حجمها وتعثر الدورة الدموية فيها يحكم شعوره بالآلام الشديدة في القلب إذا كانت الاصابة شديدة في شريانه أما إذا كانت الاصابة بشريان الرجل مثلا يحس المصاب بألم شديد في الرجل يجبره على الوقوف عند المشي و يزرق لون الجلد .

الأعراض: نوبات من الدوار (الدوخة) والغيبوبة وعسر التنفس. أما في حالة انفجار الشريان فإن الجسم يصاب بشلل فجائي في بعض أطرافه أو أعضائه وفقا لموضوع شريان المنفجر في المخ، وقد يعقب ذلك غيبوبة تزوب تدريجيا أو تنتهي بالموت ما يسمى بالسكتة الدماغية .

3-7- ضغط الدم: تقوم الشرايين بتنظيم الضغط وكمية الدم المارة بها عن طريق التمدد والتقلص المنتظم مع نبضات القلب ، و هناك نوعان من الضغط يتم قياسها، الضغط الانقباضي عندما ينقبض القلب أثناء عملية الضخ، والضغط الانبساطي ويقاس عند " استرخاء القلب لاستقبال الدم القادم من الجسم ".
أ. ارتفاع الضغط الدموي : قد يرتفع الضغط ارتفاعا مؤقتا ليس له أية دلالة مرضية وذلك في حالات الاجهاد النفسي كالخوف والقلق والاجهاد الجسدي والركض، وقد اقترحت منظمة الصحة العالمية أنه عندما يصل ضغط الدم عند الانسان أكثر من 915140 ملم زئبقي فإنه يعد غير طبيعي، وقد تم مؤخرا تصنيف وتقسيم الضغط الدم على حسب شدته كالآتي:

الجدول رقم (2) : " تقسيم ضغط الدم على حسب شدته "

التصنيف	الضغط الانقباضي ملم/ زئبقي	الضغط الانبساطي ملم/ زئبقي
الضغط المثالي	120	80
الضغط الطبيعي	130 او اقل	85 او اقل
الضغط فوق الطبيعي	139-130	89-85
ضغط مرتفع من الدرجة الاولى	159-140	99-90
ضغط مرتفع من الدرجة الثانية	179-160	109-100
ضغط مرتفع من الدرجة الثالثة	180 أو أعلى	110 أو أعلى

الأعراض :

- شعور المصاب بطنين في الأذنين و زوغان العينين
- ثقل في الرأس و سرعة الاثارة و ضعف الذاكرة
- احساس برغبة ملححة عارمة في التبول

- تنمل أصابع الرجل .

(ب) هبوط الضغط الدموي :

يندر أن يكون هبوط الضغط الدموي حالة مرضية مستقلة بنفسها وموروثة من العائلة، " وهو في الغالب نتيجة لإصابة الجسم بحالات مرضية أخرى كالأضرار المعدية أو ضعف القلب " .

الأعراض :

- ضعف القوة

- البرودة بسهولة حيث تظل يدها و قدماء باردة باستمرار.

7-4- ذوبان المادة الكلسية في العظام :يشكو بعض الشيوخ من آلام في العظام وتعثر في المشي ومن

التعب بسرعة الاحساس بالآلام عند تغير وضع الجسم، كما تبدو عليهم مظاهر قصر طارئ في القامة،

وقد أثبت التصوير الشعاعي ن هذه الأعراض ناجمة عن ذوبان المادة الكلسية من العظام أوفقدائها مما

يسمى بلغة الطب (اوستيوبوروز) Osteoporose.

" إما بسبب ذوبان المادة الكلسية الموجودة في العظام أو تضاولها فهو نتيجة لقلّة الحركة وزيادة الأعباء على

الجسم فإذا ما ثبت عضو من الجسم (بضماد جبس) يمنعه من الحركة ذابت المادة الكلسية في عظام ذلك

العضو و فقت العظام صلابتها".

7-5- داء السكري: يحصل الداء السكري نتيجة نقص نسبة افراز الأنسولين مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة

السكر في الدم، " يتم تجمع السكر (الجلوكوز في المجرى الدموي في الجسم ويخرج في النهاية مع البول " .

-مراقبة السكر في الدم: إن السيطرة على مستوى نسبة السكر في الدم هو أمر مهم للغاية للحفاظ على

الصحة العامة وتجنب الاصابة بالمضاعفات طويلة المدى لمرض السكر، فلذا يجب أن لا يرتفع مستوى

السكر لكبار السن المصابون بداء السكري عن 100 - 140 ملغ/ عشر اللتر قبل الأكل وأقل من

200 بعد الاكل وذلك لأن انخفاض السكر بشكل كبير عند الأشخاص المسنين يمكن أن يشكل خطورة

مقارنة بالشباب.

الأعراض:

- زيادة وزن الجسم أو نقصه.

- فقدان الشهية.

- ضعف الرؤية.
- بطأ في التأم الجروح.
- كثرة التبول و العطش المستمر

7-6- السرطان: هو أحد أنواع الأمراض التي تتميز بحدوث انقسامات خلوية غير مضبوطة للخلايا الحية وقدرتها على الانتشار إما عن طريق نمو مباشر باتجاه نسيج مباشر أو الانتقال إلى أنسجة أخرى، وعليه للسرطان أعراض عديدة تعتمد على موقع و نوعية الورم الخبيث، فهو مرض السنوات الأخيرة، يصيب بنسبة كبيرة كبار السن و الذي غالبا ما يكون مميتا نتيجة لتأخر التشخيص و عدم معالجة المرض مبكرا " .

خلاصة:

- . يجب أن نعلم أن المسن عضو فعال نشط وفعال في المجتمع وإن عطاءه يجب أن يستمر حتى نهاية العمر .
- ولعلنا أسوأ ما يصيب المسن هو الانتقال المفاجئ إلى السكون، أي الانتقال من حياة كلها واجبات ومسؤوليات كبيرة وهامة ومحترمة إلى عالم السكون التام .
- لكن مما سبق فكبار السن في حاجة إلى إعادة الاتزان العاطفي والتصالح مع المجتمع وشغل أوقات الفراغ .
- وهنا يكون للترويح الرياضي مكان للصدارة .
- لقد ثبت من خلال الدراسات الحديثة أن ممارسة الترويح الرياضي للمسنين ذات أهمية لحياتهم اليومية، حيث قد يرجع ذلك لمقدار ما تحققه الأنشطة الترويحية الرياضية من عائد صحي وإجتماعي وتربوي ومعرفي لهم.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

مقدمة :

خصص هذا الباب للدراسة الميدانية بحيث تطرقنا فيه إلى فصلين تناول الأول منهما منهجية البحث والإجراءات الميدانية إهتم من خلاله بالدراسة الإستطلاعية والأساسية أما الفصل الثاني فخصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها مع معالجتها إحصائيا ومقارنة النتائج بالفرضيات ومناقشتها والخروج بمجموعة من الإستنتاجات، ختاماً بالمصادر المراجع والملاحق.

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات

الميدانية

- 1- منهج البحث
- 2- مجتمع وعينة البحث
- 3- مجالات البحث
- 4- متغيرات البحث
- 5- أدوات الدراسة:
- 6- الدراسة الإستطلاعية
- 7- الأسس العلمية للدراسة المستخدمة
- 8- الدراسات الإحصائية
- 9- صعوبات الدراسة

تمهيد :

إن أصل مشكلتنا مستمد من الواقع الذي تعانیه شريحة المسنين في المجتمع من تهميش ولا مبالاة وهي منطلقة من الملاحظة الميدانية التي حصلنا عليها، وكذلك من خلال الدراسة الإستطلاعية التي قمنا بها والمتمثلة في أن المسنين لا يدرجون في المجتمع بشكل إيجابي خاصة وأنهم السبب في وجودنا بهذه الحياة ، ومن خلال الدراسة التي نقوم بها نريد إبراز أهم معوقات ممارسة الترويح الرياضي لدى هذه الفئة، ولقد تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالبان الباحثان خلال التجربة الإستطلاعية والأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة في هذا البحث.

1- منهج البحث :

إستخدمنا المنهج الوصفي (دراسة مسحية) تبعاً لطبيعة المشكلة المراد دراستها ، حيث نقوم بتجميع البيانات التي تبين مختلف الأوجه وزوايا الظاهرة ، محل البحث وعرضها وتبويبها ثم تحليلها موضوعياً .

2- مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث مجموعة من كبار السن يمارسون النشاط البدني والرياضي في أوقات الفراغ بالمركب الرياضي 01 نوفمبر 1954 - السوقر - ولاية (تيارت) حيث كان عدد هم (72) ممارساً .

3- مجالات البحث:

بعد إختيار الموضوع والإنفاق مع المشرف بدأنا عملنا في بداية شهر ديسمبر 2013 م . ولقد قمنا بالبحث في الكتب والمجلات والمذكرات الموجودة بالمكتبة والمواقع الإلكترونية وكل ماله صلة بموضوعنا وجمع المادة الخبيرة التي نخدم الموضوع والقيام بالمسح قصد إستقصاء الحقائق وبلوغ الأهداف المسطرة لهذا البحث.

3-1- المجال البشري:

تمثلت العينة التي إستهدفها البحث فئة كبار السن يبلغون من العمر (45 - 65 سنة) حيث بلغ عددهم 72 ممارساً .

3-2- المجال المكاني :

تم توزيع الإستمارات على كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بالمركب الرياضي 01 نوفمبر 1954 - السوقر- ولاية (تيارت) .

3-3- المجال الزمني:

الدراسة الإستطلاعية بداية من 2014.03.29 إلى 2014.04.03

الدراسة الأساسية بداية من 2014.04.10 إلى 2014.04.14

4- متغيرات البحث :

إستنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابع.

4-1- المتغير المستقل : معوقات ممارسة التروييح الرياضي .

4-3- المتغير التابع : التروييح الرياضي في أوقات الفراغ .

يصعب على الباحثين أن يتعرفوا إلى المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث إجراءات الضبط الصحيحة .

بينما يذكر ديوبلد داليب أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع من الواجب ضبطها وهي المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة .

وإنطلاقا من هذه الإعتبارات عملنا على ضبط متغيرات البحث والتي تمثلت فيما يلي :

- لقد أشرفنا على توزيع الإستمارات على كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي .

- فيما يخص الإستبيان قمنا بالتحكم في متغير عامل الوقت لجمع الإستبيان.

- ولقد أشرفنا بأنفسنا على توزيع الإستمارات وشرحها ثم جمعها وتفريغها .

- فيما يخص الجنس أفراد العينة كلهم ذكور وتتراوح أعمارهم ما بين 45 - 65 سنة .

5- أدوات الدراسة: إعتدنا في دراستنا على الإستمارة الإستبائية والتي تحتوي على مجموعة من الأسئلة

المحكمة من طرف دكاترة المعهد موجهة لعينة البحث ، ومن أجل الإلمام بالجانب النظري والذي يخص

موضوع بحثنا إعتدنا على مجموعة من المصادر والمراجع .

5-1- الإستبيان : لقد إختارنا إستعمال هذه الأداة لسهولة استخدامها ولكونها الوسيلة التي تمكن بلوغ أكبر عدد

من أفراد مجتمع البحث كما تمكن من تسهيل الظروف وطريقة الإتصال دون تضييع الوقت ، أما بالنسبة

لتحكيم الإستبيان الذي إعتمدنا عليه في دراستنا على الإستمارة التي تم عرضها على محكمين من أساتذة ودكاترة بكلية التربية البدنية والرياضية " مستغانم " ،وجامعة " تيسمسيلت " ،وذلك بغرض الحصول على أفضل المقاييس التي تتناسب مع موضوع بحثنا .

الدكاترة هم : (د. بلكبش قادة - د. بن قلاوز التواتي - د. عتوي نور الدين - د. كوتشوك سيدي مُجّد - د. حجار خرفان - أ. بن سميثة العيد - أ. بن الدين كمال) .

2-5- صدق المحكمين :

ملاحظة : العبارات أنظر الملاحق .

الجدول (03) يمثل نسبة قبول محور المعوقات الخاصة بالإمكانات :

العبارات	1	2	3	4	5	6	7	8	9	مجموع
التكرار	07	05	06	04	06	07	08	03	02	07
النسبة المئوية	%87.5	%62.5	%75	%50	%75	%87.5	%100	%37.5	%25	%77.77

الجدول (04) يمثل نسبة قبول محور المعوقات الصحية :

العبارات	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	مجموع
التكرار	08	04	06	07	08	08	07	04	07	06	10
النسبة المئوية	%100	%50	%75	%87.5	%100	%100	%87.5	%50	%87.5	%75	%100

الجدول (05) يمثل نسبة قبول محور المعوقات النفسية الإجتماعية :

العبارات	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	مجموع
التكرار	07	05	05	07	05	08	06	07	06	08	06	11
النسبة المئوية	87.5 %	62.5 %	62.5 %	87.5 %	62.5 %	100 %	75 %	87.5 %	75 %	100 %	75 %	100 %

الجدول (06) يمثل نسبة قبول الأنشطة المرغوب ممارستها :

العبارات	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	مجموع
التكرار	08	02	01	03	08	08	08	07	0	03	07
النسبة المئوية	%100	%25	%12.5	%37.5	%100	%100	%100	%87.5	0 %	37.5 %	%50

الجدول (07) : يمثل التعديلات التي توصلنا إليها .

إضافة	حذف	تعديل	العبارة
X			1- لا تتوافر إضاءة كاشفة في الملاعب لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية مساء
	X		2- اشعر بالتعب الشديد بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي .
X			3- قلة موارد المالية تعيقني من ممارسة الترويح الرياضي
		X	4- لا يوجد نادي خاص بالمسنين .
X			5- عدم توفر عوامل الأمن والسلامة يمنعني من ممارسة الترويح الرياضي
	X		6- لدي التهابات حادة وامراض معدية تمنعني من مزاوله الترويح الرياضي
X			7- ضعف لياقتي البدنية يقلل من ممارستي للترويح الرياضي
	X		8- عندي قصور في وظائف الكبد تمنعني من ممارسة النشاط الترويح الرياضي
X			9- زيادة سمعتي تمنعني من ممارسة الترويح الرياضي
	X		10- عندي خلل شديد بوظائف الرئة يعيقن من ممارسة النشاطات الترويحية .
X			11- قلة إدراكي لأهمية الترويح الرياضي يقلل من ممارستي
	X		12- عندي تقلص شديد لشرايين القلب يعيقن من ممارسة النشاطات الترويحية .
X			13- العادات والتقاليد السائدة في المجتمع نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعيقني من ممارستها
X			14- ركوب الدراجات
X			15- ركوب الخيل
X			16- شطرنج

6- الدراسة الإستطلاعية :

6-1- الغرض من الدراسة : لمعرفة الطريقة السليمة والصحيحة لإجراء الدراسة المستخدمة في البحث والوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الدراسة وتهيئة الظروف التي تؤدي بدورها إلى نتائج مضبوطة لا بد على الطالبان إجراء تجربة إستطلاعية على عينة من كبار السن قصد الإطلاع على الصعوبات التي تواجههم في الدراسة وذلك من أجل تفاديها مثل :

- إمكانية عدم فهم العينة للعبارات المطروحة .

- تحديد الوقت الكافي لإجراء الاختبار والإجابة عن الأسئلة من طرف العينة المختبرة .

6-2- وصف الدراسة : أجريت الدراسة على مجموعة من كبار السن بالمركب الرياضي 01 نوفمبر

1954 بمدينة - السوقر- ولاية (تيارت) وكان عددهم (06) أشخاص.

6-3- أدوات الدراسة : إستخدمنا في هذه الدراسة إستمارة إستبائية.

6-4- إجراءات الدراسة : أجرينا الدراسة على مجموعة من كبار السن حيث إجتمعنا معهم بالملعب ،

ثم قمنا بتوزيع الإستمارات عليهم كما قمنا بشرح مبسط عن كيفية الإجابة ، حيث تم على مرحلتين :

- المرحلة الأولى : تمت المرحلة الأولى يوم : 29-03-2014 وكان على الساعة 09:30 صباحا.

- المرحلة الثانية : تمت المرحلة الثانية يوم : 03-04-2014 وكان على الساعة 16:30 مساء .

6-5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة الإستطلاعية :

الجدول رقم (08): يبين نتائج الدراسة لقيم التكرارات والنسب المئوية .

المرحلة الثانية من الدراسة		المرحلة الأولى من الدراسة		الإجابة
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
47.91	69	49.30	71	بدرجة كبيرة
23.61	34	20.83	30	بدرجة متوسطة
28.47	41	29.86	43	بدرجة منخفضة

6-6- الإستنتاجات المتحصل عليها: إن إجراء الدراسة الإستطلاعية كان الهدف منها الحصول على

أفضل طريقة لإجراء الدراسة الأساسية وقد توصلنا إلى:

- إن نتائج الدراسة الأولى لم تختلف كثيرا عن نتائج الدراسة الثانية وهو ما لم يؤثر على درجات التقييم

وهذا ما تبين لنا من خلال المقارنة التي أجريت عن طريق إعادة الدراسة .

- وضوح العبارات وكانت مفهومة من طرف العينة .

6-7- التعديلات المقترحة: أثناء القيام بالتجربة الإستطلاعية صادفتنا عدة مشاكل وصعوبات جعلتنا

نقوم ببعض التغييرات لإيجاد طريقة أفضل من سابقتها وللحصول على نتائج دقيقة ومنها :

- قمنا بتمديد الوقت حتى يتمكن المختبر من الإجابة عن الاختبار بصورة جيدة .

- لقد شرحنا بالتفصيل الأسئلة وقمنا بتفسيرها جيدا .

7- الأسس العلمية للدراسة المستخدمة :

1-7- الصدق :

تم توزيع أسئلة الاستبيان على دكاترة وأساتذة المعهد ومن خلالها تم قياس صدق الأداة

2-7- الثبات :

لمعرفة درجة ثبات الأداة تم توزيع الاستبيان على 6 أشخاص وبعد أسبوع تم توزيع الأسئلة على نفس

الأشخاص ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

3-7- الموضوعية :

اعتمدنا طرح الأسئلة بالصيغة الثلاثية وهي : بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة منخفضة ، حيث

كانت هذه الأخيرة سهلة وواضحة .

8- الدراسات الإحصائية :

ما من عمل يتضمن تحليل ومناقشة أرقام إلا ويستعمل الإحصاء كأداة في التعرف على الفروق

والإختلافات ما بين الأرقام المسجلة ، وذلك لكونه وسيلة فعالة لا يمكن لأي باحث الإستغناء عنها وبما

أن بحثنا يتضمن تحليل ومناقشة البيانات المجمعة من الإستبيانات الموزعة إعتدنا على بعض القوانين

الإحصائية التالية :

- النسب المئوية .

- المتوسط الحسابي .

- \bar{K}^2

9- صعوبات الدراسة :

واجهتنا عدة صعوبات أثناء قيامنا بهذه المهمة من بينها :

- لا توجد بحوث مشابهة لبحثنا هذا .

- بعضهم كانت لديهم مشكلة في اللغة العربية لأنهم كانوا يتقنون اللغة الفرنسية فقمنا بإعطائهم إستمارات

باللغة الأجنبية .

خلاصة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الدراسة الإستطلاعية حيث تعرضنا إلى مختلف مراحلها من أجل التحضير للدراسة الأساسية ، هذه الأخيرة تناولت التدابير والإجراءات الهامة المتخذة قصد ضبط متغيرات البحث، كما تم التطرق إلى المنهج المستخدم في الدراسة ، مجتمع البحث ، عينة البحث وكيفية إختيارها ، الأدوات والوسائل المستخدمة لجمع البيانات والوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات ، وفي الأخير تم التطرق إلى أهم الصعوبات التي تعرض لها الباحثان أثناء الدراسة .

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض ومناقشة نتائج الإستبيان

2- مناقشة الفرضيات

3- إقتراحات

4- الخلاصة العامة

تمهيد :

إن النتائج المتوصل إليها من استعمال أي وسيلة لجمع البيانات وجلب المعلومات ليس لها أي مدلول ما لم تعرض وتحلل هذه النتائج تحليلاً دقيقاً يسمح من استنباط الحقائق ، وعليه سيتطرق الطالبان في هذا الفصل إلى تحليل كل النتائج المحصل عليها من الدراسة لمقابلتها بالفرضيات والخروج بأهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها من خلال الدراسة الأساسية ، ومن بعدها مناقشة فرضيات البحث ومقارنتها مع الدراسات النظرية قصد تدعيم النتائج المحصل عليها .

1- عرض ومناقشة نتائج الإستبيان :

1-2- عرض ومناقشة النسب المئوية المرتبطة بأهمية الترويح الرياضي لدى كبار السن :

الجدول رقم (09): يوضح النسب المئوية المرتبطة بأهمية الترويح الرياضي لدى كبار السن

الترتيب	النسبة المئوية (%)	العدد	العبرة	الرقم
02	15.20%	40	تطوير الحالة الصحية للفرد	01
03	14.06%	37	الحد من الآثار السلبية والتوتر النفسي والعصبي والقلق	02
08	05.70%	15	تنمية الرغبة و إستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي	03
01	19.77%	52	إستثمار وقت الفراغ	04
05	11.02%	29	زيادة القدرة على مواجهة المشكلات اليومية	05
04	12.54%	33	التقليل من الإصابة بالأمراض	06
07	07.98%	21	تكوين علاقات وصدقات مع الآخرين	07
06	09.12%	24	تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسة	08
09	04.56%	12	تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد	09
	100%	263	المجموع	

فيما يخص نتائج الجدول رقم (09) والذي يتعلق بأهمية الترويح الرياضي لدى كبار السن في أوقات الفراغ حيث لوحظ أن استثمار وقت الفراغ جاء في المرتبة الأولى بنسبة 19.77%، ثم تطوير الحالة الصحية للفرد في المرتبة الثانية بنسبة 15.20%، ثم الحد من الآثار السلبية والتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي بنسبة 14.06%، ثم التقليل من الإصابة بالأمراض بنسبة 12.54%، زيادة القدرة على مواجهة المشكلات اليومية بنسبة 11.02%، ثم تنمية الرغبة وإستثارة دافعية الفرد نحوى ممارسة النشاط الحركي بنسبة 05.70%، حيث يغلب عليها الطابع الفردي، ثم تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسة للأنشطة الرياضية بنسبة 09.12% وتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين بنسبة 07.98% وفي الأخير تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد بنسبة 04.56%، حيث يغلب عليها الطابع الجماعي وهذا الترتيب من خلال أهمية الترويح الرياضي لدى كبار السن في وقت الفراغ وبالتالي الممارسة الفعالة والايجابية لدى هذه الفئة في وقت الفراغ .

ومن الملاحظ حسب وجهة نظر الطالبان أن الأهمية الترويجية التي إحتلت المراتب الأولى هي الأهمية ذات الطابع الفردي استثمار وقت الفراغ تساعد على إقامة الصدقات، البعد عن المشكلات، السعادة، ثم الطابع الشخصي المتمثل في التعبير عن الذات، الحالة الصحية، الوزن المثالي، التقليل من الأمراض. وهذا ما يتفق مع دراسة واطسون وآخرون 1996 Watson & al والتي تشير إلى أن الطلاب شاركوا في الأنشطة الترفيهية بهدف المنافسة الأمر الذي قد ساهم في كسب الإحترام والإستحسان من قبل الآخرين من خلال نجاحهم في المنافسة المعنية، وأن أغلب الطلبة يقضون وقتا أكثر في الأنشطة الترويجية بغية استثمار وقت الفراغ .

1-3- عرض ومناقشة ترتيب الأنشطة الرياضية المرغوب ممارستها لدى كبار السن في أوقات الفراغ:
الجدول رقم (10) : يوضح ترتيب الأنشطة الرياضية المرغوب ممارستها في أوقات الفراغ لدى كبار السن .

الترتيب	النسبة المئوية (%)	العدد	نوع النشاط الرياضي	الرقم
02	%17.00	42	الكرة الحديدية	01
04	%15.38	38	الجري الخفيف	02
01	%21.05	52	كرة القدم	03
03	%16.19	40	السباحة	04
07	%06.88	17	ركوب الدراجات	05
05	%09.31	23	الشطرنج	06
08	%05.66	14	ركوب الخيل	07
06	%08.50	21	المشي	08
	%100	247	المجموع	

فيما يخص نتائج الجدول رقم (10) والذي يتعلق بنوع الأنشطة الرياضية التي يرغب كبير السن ممارستها خلال أوقات الفراغ حيث لوحظ أن ممارسة كرة القدم في المرتبة الأولى بنسبة 21.05%، ثم الكرة الحديدية في المرتبة الثانية بنسبة 17.00%، ثم السباحة بنسبة 16.19%، الجري الخفيف وقدرت نسبته 15.38%، ثم الشطرنج بنسبة 9.31%، ثم المشي بنسبة 8.50%، ثم ركوب الدراجات بنسبة 6.88%، وأخيرا ركوب الخيل بنسبة 5.66% .

ومن الملاحظ حسب وجهة نظر الطالبان أن الأنشطة الرياضية التي احتلت المراتب الأولى هي أنشطة رياضية جماعية مثل كرة القدم، الكرة الحديدية وهي فرصة للإلتقاء والإلتصال بالآخرين والتخفيف عن النفس والتعب اليومي والشعور بالرضا في نطاق ممارستها كأنشطة ترويحية. وهذا الترتيب من خلال الأنشطة الرياضية المقترحة التي بالإمكان توفرها داخل المركبات الرياضية وبالتالي الممارسة الفعالة والإيجابية لدى كبار السن في أوقات الفراغ. ثم السباحة والجري الخفيف والشطرنج والمشى ذات الطابع المستقل وهي أنشطة تساعد على الهدوء والإسترخاء والبعد عن الفوضى، ثم ركوب الدراجات وركوب الخيل جاءت في المراتب الأخيرة .

وهذا ما يتفق مع دراسة ثوت (Thout 1995)، ودراسة واطسون وآخرون (Watson & al 1996)، والتي تشير إلى أن الطالب الجامعي في حاجة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية التي يرغب فيها كانت فردية أم جماعية قصد الترويح عن النفس والمتعة بالدرجة الأولى.

1-4-4- عرض ومناقشة نتائج معوقات ممارسة الترويج الرياضي في أوقات الفراغ لدى كبار السن:

1-4-1- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويج الرياضي في أوقات

الفراغ من حيث الإمكانيات :

الجدول رقم (11): يوضح نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويج الرياضي في أوقات الفراغ

من حيث الإمكانيات .

الرقم	العبارة	بدرجة كبيرة	النسبة المئوية	بدرجة متوسطة	النسبة المئوية	بدرجة منخفضة	النسبة المئوية	الترتيب	كا ²
17	نقص الملاعب و القاعات الرياضية المغطاة	50	69.44 %	10	13.88 %	12	16.66 %	03	42.32
22	بعد الملاعب و القاعات الرياضية عن مقر السكن	31	43.05 %	18	25%	23	31.94 %	07	03.58
20	لاتتوافر أماكن خاصة بالاستحمام داخل الملاعب والقاعات الرياضية	28	38.88 %	20	27.77 %	24	33.33 %	08	01.32
05	نقص اللوازم والأدوات لممارسة الترويج الرياضي	38	52.77 %	18	25%	16	22.22 %	05	12.32
14	لا تتوافر إضاءة كاشفة في الملاعب لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية مساء	32	44.44 %	18	25%	22	30.55 %	06	04.32
02	عدم صلاحية الملاعب والقاعات الرياضية	55	76.38 %	12	16.66 %	5	6.94 %	02	55.14
08	قلة موارد المالية تعيقني من ممارسة الترويج الرياضي	46	63.88 %	16	22.22 %	10	13.88 %	04	30.98
10	لا توجد جمعيات رياضية تشجع على ممارسة الترويج الرياضي	59	81.94 %	11	15.27 %	2	2.77 %	01	78.24

ملاحظة : درجة الحرية = 02 ، مستوى الدلالة = 0.05 ، χ^2 الجدولية = 05.99

من الجدول رقم (11) والذي يوضح بعض المشكلات التي تواجه كبار السن في ممارسة الترويح الرياضي خلال أوقات الفراغ والمرتبطة بالإمكانات حسب النتائج المتحصل عليها أظهرت بالدرجة الأولى لا توجد جمعيات رياضية تشجع على ممارسة الترويح الرياضي بنسبة: 81.94%، ثم عدم صلاحية الملاعب والقاعات الرياضية بنسبة: 76.38%، ثم نقص الملاعب والقاعات الرياضية المغطاة بنسبة: 69.44%، ثم قلة موارد المالية تعيقني من ممارسة الترويح الرياضي بنسبة: 63.88%، ثم نقص اللوازم والأدوات لممارسة الترويح الرياضي بنسبة: 52.77%، ثم لا تتوفر إضاءة كاشفة في الملاعب لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية مساء بنسبة: 44.44%، ثم بعد الملاعب و القاعات الرياضية عن مقر السكن بنسبة: 43.05%، ثم لا تتوفر أماكن خاصة بالاستحمام داخل الملاعب والقاعات الرياضية بنسبة: 38.88% .

أما باستخدام χ^2 نلاحظ وجود فروق معنوية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وهي أقل من قيمة χ^2 المحسوبة لمعظم عبارات المحور الأول والمتعلقة بالإمكانات لدى كبار السن بولاية تيارت والتي تراوحت بين 12.32 و 78.24 والتي تبين إجابات كبار السن عن وجود صعوبات ومعوقات تقلل وتضعف ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ بعد الانتهاء من اليوم الشاق والمتمثلة في قلة الإمكانات ومتطلبات الصحة والسلامة فيها، وهذا ما يتفق مع دراسة عمارة نور الدين 2004 ودراسة ماجدة مُجَّد إسماعيل 1992، حيث هذه الدراسات أكدت قلة الإمكانات المادية والبشرية على مستوى الاقامات الجامعية لصالح الطالب الجامعي يعيق من استثماره الايجابي لوقت الفراغ خاصة بعد الانتهاء من اليوم الدراسي.

1-4-2- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب

الصحي :

الجدول رقم (12): يوضح نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب

الصحي .

الرقم	العبارة	بدرجة كبيرة	النسبة المئوية	بدرجة متوسطة	النسبة المئوية	بدرجة منخفضة	النسبة المئوية	الترتيب	ك ²
18	يمنعني المرض المزمن من ممارسة الترويح الرياضي	28	38.88 %	21	29.16 %	23	31.94 %	7	1.07
15	أشعر بالإجهاد البدني أثناء ممارسة الترويح الرياضي	42	58.33 %	16	22.22 %	14	19.44 %	3	20.32
21	أشعر بضيق شديد في صدري عند ممارسة الترويح الرياضي	36	50% %	20	27.77 %	16	22.22 %	4	9.32
07	عندي ضغط الدم يمنعني من مزاوله الترويح الرياضي	30	41.66 %	20	27.77 %	22	30.55 %	6	2.32
03	الخوف من الإصابات أثناء ممارسة الترويح الرياضي	35	48.61 %	18	25% %	19	26.38 %	5	7.58
13	عدم توفر عوامل الأمن والسلامة يمنعني من ممارسة الترويح الرياضي	46	63.88 %	16	22.22 %	10	13.88 %	2	30.98
24	ضعف لياقتي البدنية يقلل من ممارستي للترويح الرياضي	48	66.66 %	16	22.22 %	08	11.11 %	1	37.32
12	زيادة سمنتي تمنعني من ممارسة الترويح الرياضي	25	34.72 %	23	31.94 %	24	33.33 %	8	0.08

ملاحظة : درجة الحرية = 02 ، مستوى الدلالة = 0.05 ، K^2 الجدولية = 05.99

من الجدول رقم (12) والذي يوضح بعض المشكلات التي تواجه كبار السن في ممارسة الترويح الرياضي خلال أوقات الفراغ والمرتبطة بالصحة حسب النتائج المتحصل عليها أظهرت بالدرجة الأولى ضعف لياقتي البدنية يقلل من ممارستي للترويح الرياضي بنسبة: 66.66% ، ثم عدم توفر عوامل الأمن والسلامة يمنعني من ممارسة الترويح الرياضي بنسبة: 63.88% ، ثم أشعر بالإجهاد البدني أثناء ممارسة الترويح الرياضي بنسبة: 58.33% ، ثم أشعر بضيق شديد في صدري عند ممارسة الترويح الرياضي بنسبة: 50% ، ثم الخوف من الإصابات أثناء ممارسة الترويح الرياضي بنسبة: 48.61% ، ثم عندي ضغط الدم يمنعني من مزاولة الترويح الرياضي بنسبة: 41.66% ، ثم يمنعني المرض المزمن من ممارسة الترويح الرياضي بنسبة: 38.88% ، ثم زيادة سمنتي تمنعني من ممارسة الترويح الرياضي بنسبة: 34.72% .

أما باستخدام K^2 نلاحظ وجود فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 و K^2 الجدولية 5.99 وهي أقل من قيمة K^2 المحسوبة لمعظم عبارات المحور الثاني والمتعلقة بالصحة لدى كبار السن بولاية تيارت والتي تراوحت بين 7.58 و 37.32 والتي تبين إجابات كبار السن عن وجود صعوبات ومعوقات تقلل وتضعف ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ من الجانب الصحي . ما عدى العبارات الأولى والأخيرة حيث كانت قيمها 0.08 و 1.07 .

1-4-3- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب

النفسي الإجتماعي :

الجدول رقم (13): يوضح نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب

النفسي الإجتماعي .

الرقم	العبارة	بدرجة كبيرة	النسبة المئوية	بدرجة متوسطة	النسبة المئوية	بدرجة منخفضة	النسبة المئوية	التنبيس	كا ²
06	عدم وجود الميل والرغبة في ممارسة الترويح الرياضي	30	41.66 %	18	25%	24	33.33 %	5	3
01	قلة إدراكي لأهمية الترويح الرياضي يقلل من ممارستي	32	44.44 %	18	25%	22	30.55 %	4	4.32
23	لا يوجد تشجيع من قبل الأصدقاء على ممارسة الترويح الرياضي	38	52.77 %	18	25%	16	22.22 %	3	12.32
16	الخوف من الإستهزاء والسخرية من الآخرين أثناء ممارستي الترويح الرياضي تجعلني لا أمارسه	21	29.16 %	21	29.16 %	30	41.66 %	8	2.24
19	إنشغالي بالمسؤوليات و المشكلات العائلية والأسرية لا يمكنني من ممارسة الترويح الرياضي	40	55.55 %	20	27.77 %	12	16.66 %	2	17.32
04	لأستطيع ممارسة الترويح الرياضي بمفردي	42	58.33 %	22	30.55 %	08	11.11 %	1	24.32
09	أشعر بالقلق وعدم الإرتياح عند ممارسة الترويح الرياضي	25	34.72 %	20	27.77 %	27	37.5 %	7	1.07
11	العادات والتقاليد السائدة في المجتمع نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعيقني من ممارستها	28	38.88 %	18	25%	26	36.11 %	6	2.29

ملاحظة : درجة الحرية = 02 ، مستوى الدلالة = 0.05 ، χ^2 الجدولية = 05.99

من الجدول رقم (13) : الذي يوضح بعض المشكلات التي تواجه كبار السن خلال أوقات الفراغ والمرتبطة بالمعوقات النفسية الاجتماعية حسب النتائج المتحصل عليها أظهرت بالدرجة الأولى لأستطيع ممارسة الترويح الرياضي بمفردي بنسبة: 58.33% ، ثم إنشغالي بالمسؤوليات والمشكلات العائلية والأسرية لا يمكنني من ممارسة الترويح الرياضي بنسبة: 55.55% ، ثم لا يوجد تشجيع من قبل الأصدقاء على ممارسة الترويح الرياضي بنسبة: 52.77% ، ثم قلة إدراكي لأهمية الترويح الرياضي يقلل من ممارستي بنسبة: 44.44% ، ثم عدم وجود الميل والرغبة في ممارسة الترويح الرياضي بنسبة: 41.66% ، ثم العادات والتقاليد السائدة في المجتمع نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعيقني من ممارستها بنسبة: 38.88% ثم أشعر بالقلق وعدم الإرتياح عند ممارسة الترويح الرياضي بنسبة: 34.72% ثم الخوف من الإستهزاء والسخرية من الآخرين أثناء ممارستي الترويح الرياضي تجعلني لا أمارسه بنسبة: 29.16% .

أما باستخدام χ^2 نلاحظ وجود فروق معنوية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و χ^2 الجدولية 5.99 وهي أقل من قيمة χ^2 المحسوبة لبعض عبارات المحور الثالث والمتعلقة بالمعوقات النفسية الاجتماعية لدى كبار السن بولاية تيارت والتي تراوحت بين 12.32 و 24.32 والتي تبين إجابات كبار السن عن وجود صعوبات ومعوقات تقلل وتضعف ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ من الجانب الصحي .

أما العبارات الأخرى كانت قيمها 1.07 و 4.32 .

5-1- عرض ومناقشة نتائج معوقات ممارسة الترويح الرياضي حسب متغير السن:

1-5-1- عرض ومناقشة التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات

الفراغ من حيث الإمكانيات :

الجدول رقم (14): يوضح التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات

الفراغ من حيث الإمكانيات .

محور معوقات الإمكانيات	بدرجة كبيرة	%	بدرجة متوسطة	%	بدرجة منخفضة	%	χ^2
55 – 45	25	59.52	09	21.42	08	19.04	12.99
65 – 55	18	60	06	20	06	20	09.60

من خلال الجدول رقم (14) يتضح أن فيما يخص المعوقات المرتبطة بالإمكانات لدى كبار السن أن النسبة المئوية تراوحت بين 59.52 و 19.04، فيما بلغت كاً المحسوبة 12.99 لدى الفئة: 45 – 55 وهي أكبر من كاً الجدولية البالغة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي عدم وجود تطابق، تتمثل في قلة الإمكانيات وتعتبر من أهم المشكلات التي تواجه هذه الفئة .

أما فئة 55 – 65 نجد النسبة المئوية تراوحت بين 60 و 20 وبلغت كاً المحسوبة 09.60 وهي أكبر من كاً الجدولية البالغة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، مما يعني عدم وجود تطابق، تتمثل في نقص الإمكانيات لممارسة الترويح الرياضي وهذا ما يشكل عائقاً .

1-5-2- عرض ومناقشة التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ من الجانب الصحي :

الجدول رقم (15): يوضح التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ من الجانب الصحي .

محور المعوقات الصحية	بدرجة كبيرة	%	بدرجة متوسطة	%	بدرجة منخفضة	%	كاً
55 – 45	19	45.23	11	26.19	12	28.57	02.70
65 – 55	18	60	07	23.33	05	16.66	09.80

من خلال الجدول رقم (15) يتضح أن فيما يخص المعوقات المرتبطة بالجانب الصحي لدى كبار السن نجد ان النسبة المئوية تراوحت بين 45.23 و 26.19، فيما بلغت كاً المحسوبة 02.70 لدى الفئة : 45 – 55 وهي أقل من كاً الجدولية البالغة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود تطابق وكما يتضح أن هذه الفئة تملك صحة سليمة ولياقة بدنية تؤهلها لممارسة الترويح الرياضي .

أما فئة 55 – 65 نجد النسبة المئوية تراوحت بين 60 و 16.66، فيما بلغت كاً المحسوبة 09.80 وهي أكبر من كاً الجدولية البالغة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، مما يعني عدم وجود تطابق وهذا كله ينعكس سلباً على مشاركة كبار السن وعدم ترغيبهم في ممارسة الترويح الرياضي .

1-5-3- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات

الفراغ من الجانب النفسي الإجتماعي :

الجدول رقم (16): يوضح التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات

الفراغ من الجانب النفسي الإجتماعي .

محور المعوقات النفسية	بدرجة كبيرة	%	بدرجة متوسطة	%	بدرجة منخفضة	%	كا ²
55 – 45	17	40.47	11	26.19	14	33.33	01.28
65 – 55	15	50	08	26.66	07	23.33	03.80

من خلال الجدول رقم (16) يتضح أن فيما يخص المعوقات الخاصة بالنواحي النفسية والإجتماعية لدى كبار السن نجد أن النسبة المئوية تراوحت بين 26.19 و 40.47 ، فيما بلغت كا² المحسوبة 01.28 لدى الفئة 55 – 45 وهي أقل من كا² الجدولية البالغة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود تطابق وهذا ما يتبين أن الجانب النفسي الاجتماعي لا يعتبر معوقاً لهذه الفئة .

أما فئة 65 – 55 نجد النسبة المئوية تراوحت بين 50 و 23.33 ، فيما بلغت كا² المحسوبة 03.80 وهي أقل من كا² الجدولية البالغة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود تطابق وهذا ما يؤكد أن هذه الفئة لا يؤثر عليها الجانب النفسي والاجتماعي في ممارسة الترويح الرياضي .

1-6- عرض ومناقشة نتائج معوقات ممارسة الترويح الرياضي حسب متغير المستوى التعليمي :

1-6-1- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات

الفراغ من حيث الإمكانيات :

الجدول رقم (17): يوضح التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات

الفراغ من حيث الإمكانيات .

محور الإمكانيات	بدرجة كبيرة	%	بدرجة متوسطة	%	بدرجة منخفضة	%	كا ²
أقل من جامعي	35	61.40	11	19.29	11	19.29	20.19
جامعي فما فوق	08	53.33	04	26.66	03	20	02.80

من خلال الجدول رقم (17) يتضح أن فيما يخص المعوقات المرتبطة بالإمكانات لدى كبار السن نجد أن النسبة المئوية تراوحت بين 61.40 و 19.29، فيما بلغت كالمحسوبة 20.19 لدى الفئة : أقل من جامعي وهي أكبر من كالمجدولية البالغة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي عدم وجود تطابق تتمثل في ضعف الإمكانيات والتسهيلات لممارسة الترويح الرياضي مما ينعكس بشكل سلبي على ممارسة الترويح الرياضي .

أما فئة : جامعي فما فوق نجد النسبة المئوية تراوحت بين 53.33 و 20، فيما بلغت كالمحسوبة 02.80 وهي أقل من كالمجدولية البالغة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود تطابق وبالتالي هذه الفئة تمارس نشاطاتها الترويحية بشكل عادي .

1-6-2- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات

الفراغ من الجانب الصحي :

الجدول رقم (18): يوضح التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات

الفراغ من الجانب الصحي .

محور المعوقات الصحية	بدرجة كبيرة	%	بدرجة متوسطة	%	بدرجة منخفضة	%	ك ²
أقل من جامعي	29	50.87	15	26.31	13	22.80	07.99
جامعي فما فوق	07	46.66	04	26.66	04	26.66	01.20

من خلال الجدول رقم (18) يتضح أن فيما يخص المعوقات المرتبطة بالجانب الصحي لدى كبار السن نجد أن النسبة المئوية تراوحت بين 50.57 و 22.80، فيما بلغت كالمحسوبة 07.99 لدى الفئة : أقل من جامعي وهي أكبر من كالمجدولية البالغة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي عدم وجود تطابق تتمثل في وجود مشاكل صحية تحد من ممارسة الترويح الرياضي لهذه الفئة .

أما فئة جامعي فما فوق نجد النسبة المئوية تراوحت بين 46.66 و 26.66، فيما بلغت كالمحسوبة 01.20 وهي أقل من كالمجدولية البالغة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود تطابق حيث يتبين أن هذه الفئة لا تعاني من معوقات صحية وتظهر الوعي الكافي والاهتمام بالجانب الصحي .

1-6-3- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات

الفراغ من الجانب النفسي الإجتماعي :

الجدول رقم (19): يوضح التباين بين الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات

الفراغ من الجانب النفسي الإجتماعي .

محور المعوقات النفسية	بدرجة كبيرة	%	بدرجة متوسطة	%	بدرجة منخفضة	%	كا ²
أقل من جامعي	26	45.61	16	28.07	15	26.31	03.88
جامعي فما فوق	06	40	03	20	06	40	05.26

من خلال الجدول رقم (19) يتضح أن فيما يخص المعوقات المرتبطة بالجانب النفسي الاجتماعي لدى كبار السن نجد أن النسبة المئوية تراوحت بين 26.31 و45.61، فيما بلغت كا² المحسوبة 03.88 لدى الفئة : أقل من جامعي وهي أقل من كا² الجدولية البالغة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود تطابق حيث أن ممارسة الترويح الرياضي لهذه الفئة لا تتأثر بالجانب النفسي والاجتماعي .

أما فئة : جامعي فما فوق نجد النسبة المئوية تراوحت بين 20 و 40 ، فيما بلغت كا² المحسوبة 05.26 وهي أقل من كا² الجدولية البالغة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يعني وجود تطابق كما يتبين أن هذه الفئة من الناحية النفسية الاجتماعية لا تعتبر معوقا لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

2- مناقشة الفرضيات :

الفرضية الأولى :

هناك معوقات خاصة بالإمكانات المتوفرة لكبار السن (45-56) سنة تحول دون ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية . تتعلق هذه الفرضية بالمعوقات المرتبطة بالإمكانات التي تحول دون ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية الرياضية ، وعليه بعد المعالجة الإحصائية التي قام بها الطالبان باستخدام كا² لمجموع النتائج المتحصل عليها حول معوقات الإمكانيات ، وعلى ضوء نتائج المعالجة إحصائيا الموضحة في الجدول رقم (11) الذي يبين أن هناك تطابق عند مستوى الدلالة 0.05 إذ تبلغ كا² الجدولية 5.99 وهي أقل من كا² المحسوبة لجميع عبارات المحور الأول والتي تراوحت بين 01.32 و78.24 والتي تبين إجابات كبار السن عن وجود صعوبات ومعوقات تقلل من ممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ وهذا ما تتفق هذه

النتائج مع دراسة كل من هدى درويش 1990 ومُجد عبد السلام 1996، وهنا يؤكد الباحثان على أغلب الدراسات التي تطرقت إلى موضوع الإمكانيات المادية رأيت أن هناك نقصا شديدا . ولا تتوافر بشكل يتناسب مع أعداد الممارسين ويؤكد عبد السلام أن من أهم المشكلات التي تواجه الترويج الرياضي عدم وجود قاعة مغطاة تحتوي كافة الخدمات لممارسة الأنشطة الترويحية وعدم توفر ملاعب كافية ومجهزة . وبالتالي تحقق صدق الفرضية .

الفرضية الثانية :

هناك معوقات صحية تحول دون ممارسة كبار السن (45-65) سنة لأنشطة الترويحية الرياضية . تتعلق هذه الفرضية بالمعوقات الصحية التي تحول دون ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية الرياضية ، وعليه بعد المعالجة الإحصائية التي قام بها الطالبان باستخدام ك² لمجموع النتائج المتحصل عليها حول المعوقات الصحية وعلى ضوء نتائج المعالجة إحصائيا الموضحة في الجدول رقم (12) الذي يبين أن هناك تطابق عند مستوى الدلالة 0.05 إذ تبلغ قيمة ك² الجدولية 5.99 وهي أقل من ك² المحسوبة لجميع عبارات المحور الثاني والتي تراوحت بين 0.08 و37.32 وهذا راجع بالدرجة الأولى إلى ضعف اللياقة البدنية وعدم توفر عوامل الأمن والسلامة كوجود الملاعب الإسفلتية التي تحدث إصابات كما تري تهاني عبد السلام 2001 أن مبدأ الأمن والسلامة يتمثل في سلامة كل المشتركين في الأنشطة الترويحية مع مراعات كافة الأجهزة والأدوات المستعملة من حيث قابليتها للإستخدام بصورة سليمة ومناسبتها للشروط والتنظيم . وبالتالي تحقق صدق الفرضية .

الفرضية الثالثة :

هناك معوقات خاصة بالنواحي النفسية الاجتماعية لدى كبار السن (45-65) سنة تقلل من ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، وعليه بعد المعالجة الإحصائية التي قام بها الطالبان باستخدام ك² لمجموع النتائج المتحصل عليها حول المعوقات النفسية الاجتماعية وعلى ضوء نتائج المعالجة الإحصائية في الجدول رقم (13) الذي يبين أن هناك تطابق عند مستوى الدلالة 0.05 إذ تبلغ ك² الجدولية 5.99 وهي أقل من ك² المحسوبة التي تراوحت بين 24.32 و01.07 التي تبين إجابات كبار السن حول وجود صعوبات ومعوقات تقلل وتضعف من ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وتمثل في قلة الأصدقاء وتأثير الجماعة على الفرد وقد إتفقت هذه الدراسة مع دراسة **يوروين و شيباندي** الذي أشار أن الأصدقاء من العمر نفسه

والخلفية ذاتها يمكن أن يكونوا نشطين وهم الذين ينظرون إلى التربية الرياضية بوصفها مضيعة للوقت وللجهد وأكد ضعف ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يعود إلى النظرة الاجتماعية والثقافية للمجتمع . وبالتالي تحقق صدق الفرض .

الفرضية الرابعة :

وجود تطابق في متغير السن .

من خلال قراءتنا للجداول الخاصة بمتغير السن رقم :14-15-16 نلاحظ أن الفئتان 45-55 سنة و55-65 سنة تأثرت بعامل الإمكانات وهذا ما تؤكدته النسبة المئوية 59.62% و 60% بدرجة كبيرة ويتبين أن المعوقات الصحية بدت أكثر عند الأشخاص 55-65 سنة بنسبة 60% وهذا ما يبرز تأثير هذه الفئة بالجانب الصحي على عكس الأشخاص 45-55 سنة وهذا ما يؤكد السلامة الصحية لهذه الفئة . فيما يخص العوامل النفسية الاجتماعية فالفئتان 45-55 سنة و55-65 سنة لم تتأثر وهذا راجع بالدرجة الأولى للإندماج والصحة النفسية .

وبالنسبة للتطابق فالفئتان من حيث الإمكانات بلغت كالمحسوبة 12.99 و 09.60 وهي أكبر من كالمجدولية 5.99 وعليه عدم وجود تطابق ومن الجانب الصحي والجانب النفسي الاجتماعي فتراوحت كالمحسوبة بين 01.28 و 03.80 وهي أصغر من كالمجدولية 5.99 وعليه وجود تطابق .

الفرضية الخامسة :

وجود تطابق في متغير المستوى التعليمي .

ما يمكن إستخلاصه من خلال عرض وتحليل النتائج الجداول 17-18-19 يتبين أن الفئتان أقل من جامعي وجامعي فما فوق لم تتأثر بعامل الإمكانات وهو ما تبرزه النسب المئوية والتكرارات التي جاءت متقاربة أما المعوقات الصحية والنفسية الاجتماعية بدت أكثر عند الأشخاص أقل من جامعي أما بالنسبة للأشخاص جامعي فما فوق فتراوحت القيم بين 20% و 60% وهو ما يؤكد السلامة الصحية والإندماج الاجتماعي عند هذه الفئة أي الأشخاص جامعي فما فوق ،على عكس الأشخاص أقل من جامعي وهو ما يبرز تأثيرهم بالمعوقات الصحية وكذلك النفسية الاجتماعية .

وبالنسبة للتطابق من حيث الإمكانات بلغت كالمحسوبة 20.19 لدى الأشخاص أقل من جامعي وهي أكبر من كالمجدولية 5.99 وعليه عدم وجود تطابق أما الأشخاص جامعي فما فوق بلغت

كالمحسوبة 02.80 وهي أقل من كالمجدولية 5.99 وعليه وجود تطابق ، ومن الجانب الصحي بلغت كالمحسوبة 07.99 لدى الأشخاص أقل من جامعي وهي أكبر من كالمجدولية 5.99 وعليه عدم وجود تطابق أما الأشخاص جامعي فما فوق بلغت كالمحسوبة 01.20 وهي أقل من كالمجدولية 5.99 وعليه وجود تطابق أما الجانب النفسي الإجتماعي بلغت كالمحسوبة 03.88 بالنسبة للأشخاص أقل من جامعي و 05.26 للأشخاص جامعي فما فوق وهي أقل من كالمجدولية 05.99 وعليه وجود تطابق .

3- خلاصة عامة :

يذكر يوسف إسماعيل أسعد 1977 أن مرحلة الكبر مرحلة حتمية في حياتنا إذا ما كتبنا لنا البقاء بالنسبة للمرحلة العمرية (45-65 سنة) تلعب الأنشطة الترويحية دورا هاما في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية العامة وفي الوقاية من ترهل الجسم وزيادة الوزن كما أنها تكون خير عون لهفي الترويح عن النفس والتعويض عن حيات الكسل والخمول والتخفيف من القلق الناتج عن الضغوط النفسية والمؤثرات العصبية التي يتعرض لها إنسان هذا العصر .

المسنون في الجزائر لهم رغبة ودافعية لممارسة الأنشطة البدنية الترويحية ولكن من هنا تبرز مشكلة البحث وعلى هذا الأساس تطرقنا إلى هذه الدراسة المتمثلة في " معوقات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ لدى كبار السن 45-65 سنة " للإجابة على التساؤل العام المطروح في مشكلة البحث ومحاولة الوصول إلى أهداف البحث والتأكد من صحة أو نفي الفرضيات .

قمنا بتقسيم هذه الدراسة إلى بابين : الباب الأول للدراسة النظرية والباب الثاني للدراسة الميدانية ، تم تقسيم الباب الأول إلى فصلين شمل الفصل الأول مفهوم الترويح وأهدافه وفوائده لكبار السن وتعريف وقت الفراغ وسماته ، الفصل الثاني محور حول الفئة العمرية كبار السن حيث تطرقنا إلى تعريف الشيخوخة ومقاييسها ومظاهرها .وتضمن الباب الثاني ثلاثة فصول ، تناولنا في الفصل الأول خطوات الدراسة الإستطلاعية ، الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى منهج البحث وإجراءاته الميدانية ، أما الفصل الثالث فقد تضمن عرض النتائج ومناقشتها الإستنتاجات مناقشة الفرضيات الخلاصة العامة وفي الأخير الإقتراحات .

ومن أجل التحقق من فرضيات البحث إعتمدنا على المنهج الوصفي ،حيث تمت الدراسة على عينة من كبار السن يزاولون الأنشطة الرياضية بالمركب الرياضي 01 نوفمبر 1954 بالسوق ولاية تيارت من 28-03-2014 إلى غاية 08-04-2014 .

تكونت عينة البحث من (72ممارس) تم توزيع الإستمارات عليهم وفي الأخير تم جمع النتائج وبعد الدراسة الإحصائية وعرض النتائج ومناقشتها إستنتج الطالبان :

- لدى كبار السن وقت فراغ كاف لممارسة أنشطة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ .

4- إقتراحات:

في ضوء الإستخلاصات التي توصل إليها الطالبان حتى يتمكن المسنين من التغلب على المعوقات التي تعيقهم عن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يوصي الطالبان بمايلي :

- توفير الإمكانيات المناسبة من ملاعب رياضية وقاعات مغطاة للأنشطة الترويحية الرياضية .
- بعث الوعي حول أهمية الترويح الرياضي بالنسبة للمسنين بالمشاركة الفعالة لدور الإعلام .
- توفير مركز مخصص للمسنين لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية متوفر على الإمكانيات المادية والأدوات الرياضية بشكل مستمر .
- التحسيس بالدور الذي يلعبه النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي للمسنين .
- إجراء بحوث حول أوقات الفراغ وأنشطة الترويح الرياضي لمختلف الفئات .

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع العربية :

- 1- إحسان مُجَّد الحسن . (2005). علم الاجتماع الرياضي . الأردن: دار وائل للنشر و التوزيع.
- 2- الحماحي وعبد العزيز . (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق (المجلد ط2). القاهرة: مركز الكتاب والنشر .
- 3- الحماحي مُجَّد وعائدة عبد العزيز . (1989). الترويح بين النظرية والتطبيق . (Bright billCharles، المترجمون) القاهرة: مركز الكتاب و النشر.
- 4- الحماحي مُجَّد ، مصطفى عبد العزيز . (2009). الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة : مركز الكتاب والنشر .
- 5- الخولي أمين أنور ، أسامة كامل راتب . (1992). التربية الحركية للطفل . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- السيد الوكيل مُجَّد . (1983). الترويح في المجتمع الإسلامي، المدرسة العامة لرعاية الشباب . الرياض.
- 7- الميلادي . (2002). الابعاد النفسية للمسن.
- 8- الديري علي . (1992). دراسة تحليلية لمعوقات النشاط الرياضي في جامعة الإمارات العربية المتحدة (المجلد المجلد الرابع العدد الأول). القاهرة: مجلة علوم وفنون.
- 9- تھاني عبد السلام . (1986). أسس الترويح والتربية الترويحية .

10- حلمي إبراهيم، ليلى السيد فرحات. (1988). التربية الرياضية والترويح للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي.

11- خطاب مُجَّد عادل. (1983). النشاط الترويحي و برامجه. ملتزم الطبع و النشر ، مكتبة القاهرة الحديثة.

12- درويش كمال. (1982). أثر ممارسة برنامج رياضي على بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن في أوقات الفراغ".

13- درويش كمال ، مُجَّد الحماحمي وأمين الخولي. (1982). اتجاهات حديثة في الترويح الرياضي وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.

14- درويش كمال ، أمين الخولي . (1990). صول الترويح و أوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.

15- دان كودين. (1986). الترويح فن وريادة. (ترجمة سعيد حشمت ،حمي إبراهيم)

16- رحمة إبراهيم. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.

17- زهران . (1995). الصحة النفسية و العلاج النفسي.

18- سلامة مُجَّد عبد العزيز و أماني متولي البطراوي. (2013). مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ.

19- سلوى عبد الهادي شكيب. (1993). "برنامج تمارينات مقترح وأثره على بعض المتغيرات

الفيزيولوجية والنفسية ومستوى الاداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن".

20- سهير مصطفى المهندس. (1984). تأثير برنامج ترويجي رياضي على المسنين.

21- عطيات مُجد خطاب. (1990). أوقات الفراغ والترويح. القاهرة: دار المعارف العربي.

22- عبد السلام. (2001). الترويح والتربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي.

23- عمارة نور الدين. (2004). انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويجي على قيم العمل لدى

متربصي التكوين المهني والتمهين' (المجلد 'رسالة ماجستير). سيدي عبد الله الجزائر: معهد التربية البدنية

والرياضية.

24- عبد الهادي شكيب سلوى. (1993). "برنامج تمارينات مقترح وأثره على بعض المتغيرات

الفيزيولوجية والنفسية ومستوى الاداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن".

25- عوض فاطمة صابر ميرفت علي خفاجة. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. الإسكندرية:

مطبعة الإشعاع العلمي.

26- ماجدة مُجد إسماعيل. (1992). أثر ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ على القلق كحالة

وسمة. بالرياض: جامعات الملك سعود.

27- محاسن عامر. (1978). "مقارنة بين الحالة الصحية العامة للأفراد الرياضيين وغير الرياضيين بعد

سن الستين" (المجلد رسالة دكتوراه غير منشورة). الجزيرة جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات.

28- مُجَّد علي مُجَّد . (1985). وقت الفراغ و الترويح في المجتمع الحديث. دار النهضة العربية .

29- الفاضل. (2002). لا توجد قيادات للبرامج الترويجية (المجلد العدد 27). الرياض ، وزارة التربية

والتعليم : مجلة المعرفة.

30- المعاصرة . (2000). قاموس المنجد في اللغة العربية.

31- المنظمة العالمية للصحة OMS . (2004). الاعاقة و تأثيرها على المعاش النفسي للمسن.

المصادر والمراجع الأجنبية :

- 1- Marie- Chorlotte Busch (1975) . Paris . la sociologie du temps libre mouton
- 2- .A.domart et al . (1986). Nouveau La rousse médica. Paris: librairie la rousse
- 3-F.Balle et al (1975). ycolopédie de la soiologie. Paris: librairie larousse .
- 4- J.Dumaza Dieer.Editions du seuil :Paris .Vers une civilisation de loisir
- 5- J.Dumaza Dieer.OP : .Vers une civilisation de loisir
- 6- Jackson . Kay, T& ., G(1991) . The Impact of Leisure Constraints on Leisure Participation
Journal of Leisure Research et des sport..
- 7- L. GORDAN et E. LOPON. (1967). l'homme après le travail. Mouscou: Ed paragrés
- 8- Enquête nationale sur les besoins et aspiration de la jeunesse. Ministère de la jeunesse
- 9- Norber sillamy . (1978) Dictionnaire de psychologie . Paris. Larousse
- 10- P.Foulquie . (1978) . . vocabulaire des science sociales . . paris : P.U.F.
- 11- R- MDE CASABIANCTA . (1968) . et loisir chez l' enfant sociabilité... paris: de la
chaux et.niestlé.
- 12- Sera moyenca . (1982) . Sociologie et action socide . Bruxelles . editions labor

الملاحق

قائمة الدكاترة و الأساتذة المحكمين

الرقم	الاسم و اللقب	المؤهل العلمي	جامعة العمل
01	بلكبش قادة	دكتوراه	جامعة مستغانم
02	بنقلاوز التواتي	دكتوراه	جامعة مستغانم
03	عتوتي نور الدين	دكتوراه	جامعة مستغانم
04	حجار خرفان	دكتوراه	جامعة مستغانم
05	كوتشوك سيدأحمد	دكتوراه	جامعة مستغانم
06	بن سميشة العيد	ماجستير	جامعة تيسمسيلت
07	بن الدين كمال	ماجستير	جامعة البيض

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني المكيف

استمارة موجهة إلى دكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

في إطار البحث المقدم لنيل شهادة ماستر نشاط بدني مكيف وصحة ، يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم
المحترمة بطلبنا هذا بغية الأخذ بأرائكم السديدة حول عبارات
المحاور المناسبة لموضوع :

معوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ لدى كبار السن

ونرجو منكم إعطاءنا بعض الاقتراحات وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

اشراف الدكتور :

كھ بن زيدان حسين

من إعداد الطلبة :

كھ مكاوي لخضر

كھ جبار حميد

2014 - 2013

محور معوقات مرتبطة بالإمكانات

ترفض	تقبل	العبارة
		1- نقص الملاعب و القاعات الرياضية.
		2- بعد الملاعب والقاعات الرياضية عن مقر السكن .
		3- لا تتوفر أماكن مخصصة للاستحمام داخل الملاعب والقاعات الرياضية .
		4- نقص اللوازم والأدوات لممارسة الترويح .
		5- لا يوجد نادي خاص بالمسنين .
		6- عدم صلاحية الملاعب الخارجية .
		7- الملاعب لا تتوفر على العوامل الأساسية للسلامة .
		8- عدم توفر مختص في الإسعافات الأولية أثناء الممارسة .
		9- قلة الغرف المخصصة لتغيير الملابس .

محور معوقات صحية

ترفض	تقبل	العبارة
		1- يمنعني المرض المزمن من ممارسة الترويح الرياضي .
		2- اشعر بالإجهاد البدني بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي .
		3- اشعر بالتعب الشديد بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي .
		4- اشعر بضيق شديد في صدري عند ممارسة النشاط الترويحي الرياضي .
		5- عندي ضغط الدم الشديد يمنعني من مواصلة الترويح الرياضي .
		6- لدي التهابات حادة وامراض معدية تمنعني من مواصلة الترويح الرياضي .
		7- عندي قصور في وظائف الكبد تمنعني من ممارسة النشاط الترويحي الرياضي .
		8- عندي خلل شديد بوظائف الرئة يعيقني من ممارسة النشاطات الترويحية .
		9- عندي تقلص شديد لشرايين القلب يعيقني من ممارسة النشاط الترويحية .
		10- الخوف من الإصابات اثناء الممارسة .

محور معوقات نفسية إجتماعية

ترفض	تقبل	العبارة
		1- عدم وجود الميل لممارسة الترويح الرياضي
		2- عدم ثقتي بنفسي و قدرتي على ممارسة الترويح الرياضي
		3- جهلي بالنواحي الفنية للألعاب الرياضية يبعدي عن ممارسة الترويح الرياضي .
		4- لا يوجد تشجيع من قبل الاصدقاء على ممارسة الترويح الرياضي .
		5- لا استطيع ممارسة الترويح الرياضي لوحدني .
		6- الخوف من الاستهزاء والسخرية من الاخرين اثناء ممارستي الترويح الرياضي .
		7- اشعر بالخجل بسبب وزني الزائد يجعلني لا امارس الترويح الرياضي .
		8- انشغالي بالمسؤوليات والمشكلات العائلية والاسرية لا يمكنني من ممارسة الترويح الرياضي .
		9- عدم الاستقرار الاسري لا يمكنني من ممارسة الترويح الرياضي .
		10- اعتقد ان ممارسة الانشطة الترويحية لمن يريد انقاص وزنه فقط .
		11- اشعر بالقلق وعدم الارتياح عند ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية .

محور الأنشطة الرياضية المرغوب ممارستها

ترفض	تقبل	العبارة
		1- كرة القدم .
		2- كرة اليد .
		3- كرة السلة .
		4- الكرة الطائرة .
		5- الكرة الحديدية .
		6- الجري الخفيف .
		7- المشي .
		8- السباحة .
		9- تنس الطاولة .
		10- أنشطة أخرى .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني المكيف

استمارة موجهة إلى كبار السن

في إطار البحث المقدم لنيل شهادة ماستر نشاط بدني مكيف وصحة ، نرجو من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة. لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية في إنجاح هذه الدراسة. ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الإمتنان.
ملاحظة: وضع علامة (x) في مربع الإجابة.

اشراف الدكتور :

كھ بن زيدان حسين

من إعداد الطلبة :

كھ مكاوي لخضر

كھ جبار حميد

2014 – 2013

المعلومات الشخصية

1- العمر :

2- المستوى العلمي :

3- عدد مرات الممارسة في الأسبوع : - مرة :

- مرتان :

- أكثر :

4- أهمية الترويج بالنسبة لك :

العبارة	
	1- تطوير الحالة الصحية للفرد
	2- الحد من الآثار السلبية والتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي
	3- تنمية الرغبة و إستثارة دافعية الفرد نحوى ممارسة النشاط الحركي
	4- إستثمار وقت الفراغ
	5- زيادة القدرة على مواجهة المشكلات اليومية
	6- التقليل من الإصابة بالأمراض
	7- تكوين علاقات وصدقات مع الاخرين
	8- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسة للأنشطة الرياضية
	9- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد

5- الأنشطة الرياضية التي تحب ممارستها :

درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	النشاط الرياضي
			1- الكرة الحديدية
			2- الجري الخفيف
			3- كرة القدم
			4- السباحة
			5- ركوب الدراجات
			6- الشطرنج
			7- ركوب الخيل
			8- المشي
			9- نشاطات أخرى :

العبارة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة منخفضة
1- قلة إدراكي لأهمية الترويح الرياضي يقلل من ممارستي للترويح الرياضي			
2- عدم صلاحية الملاعب والقاعات الرياضية			
3- الخوف من الإصابات أثناء ممارسة الترويح الرياضي			
4- لأستطيع ممارسة الترويح الرياضي بمفردى			
5- نقص اللوازم والأدوات لممارسة الترويح الرياضي			
6- عدم وجود الميل والرغبة في ممارسة الترويح الرياضي			
7- عندي ضغط الدم يمنعني من مواولة الترويح الرياضي			
8- قلة مواردى المالية تعيقني من ممارسة الترويح الرياضي			
9- أشعر بالقلق وعدم الإرتياح عند ممارسة الترويح الرياضي			
10- لا توجد جمعيات رياضية تشجع على ممارسة الترويح الرياضي			
11- العادات والتقاليد السائدة في المجتمع نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعيقني من ممارستها			
12- زيادة سميتي تمنعني من ممارسة الترويح الرياضي			
13- عدم توفر عوامل الأمن والسلامة يمنعني من ممارسة الترويح الرياضي			
14- لا تتوفر إضاءة كاشفة في الملاعب لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية مساءا			
15- أشعر بالإجهاد البدني أثناء ممارسة الترويح الرياضي			
16- الخوف من الإستهزاء والسخرية من الآخرين أثناء ممارستي الترويح الرياضي تجعلني لا أمارسه			
17- نقص الملاعب و القاعات الرياضية المغطاة			
18- يمنعني المرض المزمن من ممارسة الترويح الرياضي			
19- إنشغالي بالمسؤوليات والمشكلات العائلية لا يمكنني من ممارسة الترويح الرياضي			
20- لا تتوفر أماكن خاصة بالاستحمام داخل الملاعب والقاعات الرياضية			
21- أشعر بضيق شديد في صدري عند ممارسة الترويح الرياضي			
22- بعد الملاعب و القاعات الرياضية عن مقر السكن			
23- لا يوجد تشجيع من قبل الأصدقاء على ممارسة الترويح الرياضي			
24- ضعف لياقتي البدنية يقلل من ممارستي للترويح الرياضي			

République démocratique populaire d'Algérie
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche scientifique
Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem -
Institut de l'éducation physique et du sport
Ministère de l'activité physique ajusteur

Forme adressée aux personnes âgées

Dans le cadre de la recherche présentée à obtenir une maîtrise de l'activité physique et la santé de l'air , nous vous demandons de remplir ce formulaire pour répondre à ces questions et à vous informer qu'il n'y a pas bonnes questions et l'autre mauvais .
Donc, la réponse va augmenter la valeur de la recherche et de la crédibilité de la réussite de cette étude .

Vous avez nos sincères remerciements et ma gratitude la plus élevée .

Note: marque (x) dans la zone de réponse.

Préparation des élèves :

-Mekkaoui lakhdar

- djebbar hamid

la supervision du D

- Ben zidane houciné

2013–2014

personnel

1 - Âge :

2 - le niveau scientifique :

3 - Nombre de fois par semaine dans la pratique : - temps :

- Deux fois :

- En savoir plus:

4 - L' importance des loisirs pour vous :

Phrase	
1 - le développement de l'état de santé de l'individu	
2 - réduire les effets négatifs du stress et l'anxiété et la tension nerveuse	
3 - Développement de la volonté et de la motivation de la grammaire de l'activité motrice de l'exercice individuel d'excitation	
4 - Investissement de loisirs	
5 - L'augmentation de la capacité de faire face aux problèmes quotidiens	
6 - pour réduire l'incidence des maladies	
7 - de nouer des relations et des amitiés avec d'autres	
8 - pour parvenir à un consensus social pour les individus et les groupes pratiquent des activités sportives	
9 - La formation et le développement de la personnalité intégrée de l'individu	

5 - des activités sportives comme l'exercice:

L'activité physique	significativement	modérément	Low-grade
1 - pétanque			
2 - Running Light			
3 - Football			
4 - piscine			
5 - cyclisme			
6 - Echecs			
7 - Équitation			
8 - Marche			
9 - Autres activités:			

phrase	significativement	modérément	Low-grade
1 - L'absence d'une importance cognitive des sports de loisirs réduit ma pratique des sports de loisirs			
2 - Non- salles de sport			
3 - Peur de se blesser lors de la pratique de loisirs sportifs			
4 - car je peux pratiquer sur mes propres sports loisirs			
5 - Le manque de fournitures et des outils pour l'exercice des sports de loisirs			
6 - L'absence d'inclinaison et le désir de pratiquer des loisirs de sport			
7 - J'ai une pression artérielle m'empêche de pratiquer des sports récréatifs			
8 - Manque de T'aiguant financière Mes ressources pour pratiquer le sport de loisirs			
9 - Je me sens anxieux et mal à l'aise lors de l'exercice des sports de loisirs			
10 - Il n'y a pas d'associations sportives sont encouragés à pratiquer des loisirs de sport			
11 - les coutumes et les traditions en vigueur dans la communauté au sujet de la pratique du sport des activités récréatives T'aiguant de la pratique			
12 - Augmenter Smente m'empêche d'exercer le sport de loisirs			
13 - l'absence de facteurs de sûreté et de sécurité m'empêche d'exercer le sport de loisirs			
14 - pas disponibles Éclairage révélant dans les stades de pratiquer diverses activités sportives h			
15 - Je me sens fatigué pendant l'exercice loisirs sport physiques			
16 - La peur du ridicule et la dérision des autres , tout en pratiquant les sports de loisirs ne fait pas de moi Omarsh			

17 - Le manque de stades et salles de sport couvertes			
18 - Les maladies chroniques m'empêche d'exercer le sport de loisirs			
19 - responsabilités Achgala et les problèmes de la famille , je ne peux pas exercer promotion du sport			
20 - disponible pour des lieux privés pour se baigner stades et gymnases intérieur			
21 - Je me sens très serré dans ma poitrine lors de l'exercice des sports de loisirs			
22 - Après les stades et les gymnases pour le siège du boîtier			
23 - Il n'y a pas d'encouragement par des amis sur l'exercice des sports de loisirs			
24 - ma faiblesse physique réduit ma pratique des sports de loisirs			

- تفرغ الإستمارات الموجهة إلى الأساتذة :

محور معوقات صحية				محور معوقات مرتبطة بالإمكانات				السؤال
مرفوض		مقبول		مرفوض		مقبول		
		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د.		ح		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د.		السؤال رقم
0	%0	8	%100	1	%12.5	7	%87.5	(1)
ت.ج.ح.خ.د.		ا.ب.ث.ح		ا.ج.خ		ب.ت.ث.ح.د.		السؤال رقم
4	%50	4	%50	3	%37.5	5	%62.5	(2)
ب.ح		ا.ت.ث.ج.ح.خ.د.		ا.ت		ب.ت.ث.ج.ح.خ.د.		السؤال رقم
2	%25	6	%75	2	%25	6	%75	(3)
ح		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د.		ا.ج.ح.د.		ب.ت.ث.خ		السؤال رقم
1	%12.5	7	%87.5	4	%50	4	%50	(4)
		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د.		ب.ت		ا.ث.ج.ح.خ.د.		السؤال رقم
0	%0	8	%100	2	%25	6	%75	(5)
		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د.		ج		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د.		السؤال رقم
0	%0	8	%100	1	%12.5	7	%87.5	(6)
ث		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د.				ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د.		السؤال رقم
1	%12.5	7	%87.5	0	%0	8	%100	(7)
ب.ت.ث.ج		ا.ح.خ.د.		ب.ت.ح.خ.د.		ا.ث.ج		السؤال رقم
4	%50	4	%50	5	%62.5	3	%37.5	(8)
ح		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د.		ب.ت.ح.ج.ح.خ.د.		ا.ث		السؤال رقم
1	%12.5	7	%87.5	6	%75	2	%25	(9)
ا.ت		ب.ت.ث.ج.ح.خ.د.		X				السؤال رقم
2	%25	6	%75					(10)
0	%0	10	%100	2	%22.22	7	%77.77	X

محور الانشطة المرغوب ممارستها				محور معوقات نفسية اجتماعية				السؤال
مرفوض		مقبول		مرفوض		مقبول		
		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د		ا		ب.ت.ث.ج.ح.خ.د		السؤال رقم (1)
%0	0	%100	8	%12.5	1	%87.5	7	
ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ		ج.د		ا.ت.ث		ب.ج.ح.خ.د		السؤال رقم (2)
%75	6	%25	2	%37.5	3	%62.5	5	
ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د		ج		ب.ت.ج		ا.ث.ح.خ.د		السؤال رقم (3)
%87.5	7	%12.5	1	%37.5	3	%62.5	5	
ا.ب.ت.ث.ج.ح		ت.خ.د		ت		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د		السؤال رقم (4)
%62.5	5	%37.5	3	%12.5	1	%87.5	7	
		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د		ب.ج.ح		ا.ت.ث.خ.د		السؤال رقم (5)
%0	0	%100	8	%37.5	3	%62.5	5	
		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د				ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د		السؤال رقم (6)
%0	0	%100	8	%0	0	%100	8	
		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د		ث.ح		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د		السؤال رقم (7)
%0	0	%100	8	%25	2	%75	6	
ث		ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د		ب		ا.ت.ث.ج.ح.خ.د		السؤال رقم (8)
%12.5	1	%87.5	7	%12.5	1	%87.5	7	
ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د				ج.خ		ا.ب.ت.ث.ح.د		السؤال رقم (9)
%100	8	%0	0	%25	2	%75	6	
ا.ب.ت.ث.ج.ح		ت.خ.د				ا.ب.ت.ث.ج.ح.خ.د		السؤال رقم (10)
%62.5	5	%37.5	3	%0	0	%100	8	
				ب.ت		ا.ث.ج.ح.خ.د		السؤال رقم (11)
				%25	2	%75	6	
%50	5	%50	5	%0	0	%100	11	

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة:

معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في أوقات الفراغ لدى كبار السن .

تهدف الدراسة إلى معرفة نسبة المسنين في الأنشطة التي يرغبون في ممارستها، زيادة إلى تحديد بعض

المعوقات التي تحول دون ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في أوقات الفراغ. حيث استخدم الباحثان المنهج

الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة قوامها 72 من مدينة السوقر (تيارت) وكان إختيارهم بالطريقة

العشوائية . أما إعداد الإستبيان كان بالإعتماد على الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع البحث ومن

النتائج المتحصل عليها :

هناك معوقات تحول دون ممارسة كبار السن لأنشطة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ منها المتعلقة بقلة

الإمكانات و كذلك المتعلقة بالجانب الصحي و الجانب النفسي الإجتماعي .

الكلمات المفتاحية:

المعوقات / أنشطة الترويح الرياضي / وقت الفراغ / كبار السن.

Résumé de l'étude

Titre de l'étude :

Les obstacles à la pratique d'activités récréatives de sport à loisir chez les personnes âgées .

L'étude vise à déterminer la proportion de personnes âgées dans les activités qu'ils veulent exercer , de plus en plus d'identifier certains des obstacles qui empêchent la pratique d'activités récréatives de sport à loisir . Lorsque les chercheurs ont utilisé la manière de l'enquête de l'approche descriptive sur un échantillon de 72 de la ville sougueur (Tiaret) a été choisi au hasard . La préparation du questionnaire s'appuyait sur des études antérieures et sujet de recherche connexes et les résultats obtenus :

Il Ya des obstacles à l'exercice des personnes âgées pour les activités sportives de loisirs dans le domaine des loisirs , y compris le manque de potentiel , ainsi que sur l'aspect de la santé de l'aspect social et psychologique .

Mots-clés:

Obstacles / Activités de loisirs Sport / Loisirs / personnes âgées .

Summary of the Study

Title of the study :

Obstacles to the practice of sport recreational activities at leisure in the elderly.

The study aims to determine the proportion of elderly in the activities that they want to exercise, increasing to identify some of the obstacles that prevent the practice of sport recreational activities at leisure. Where researchers used the descriptive approach survey manner on a sample of 72 of the city sougueur (Tiaret) was chosen randomly . The preparation of the questionnaire was relying on previous studies and related research topic and the results obtained :

There are obstacles to the exercise of the elderly for recreation sports activities in leisure -related , including the lack of potential , as well as on the health aspect of social and psychological aspect .

Keywords:

Obstacles / recreation activities sports / leisure / leisure in the elderly

