

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة مقدمة لزيل شهادة الماجستير في تخصص الرياضة و الصحة

العنوان

أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح للمحافظة على بعض
الصفات البدنية لكبار السن 50 — 65 سنة

-بحث تجريبي أجري على فئة كبار السن بمركب رائد فراج - مستغانم-

تحت إشراف الأستاذ :

-أ. د/ بن قاصد علي حاج محمد

لجنة المناقشة :

الرئيس: أ.د/بن قوة علي

الأعضاء:

د/بولوفة بوجمعة

د/ بن زيدان حسين

د/ زيشي نورالدين

إعداد الطالب الباحث :

- بلعيدوني مصطفى

السنة الجامعية : 2012-2013م

محضر المناقشة

في يوم من شهر سنة بموجب قرار المناقشة رقم

الصادر عن اجتمعت لجنة المناقشة لمناقشة مذكرة الماجيستر.

بعنوان :

لجنة المناقشة

الإسم و اللقب	الجامعة التابع لها	التوقيع
الرئيس		
المقرر		
العضو الأول		
العضو الثاني		
العضو الثالث		
العضو الرابع		

توقيع نائب المدير المكلف بما بعد التدرج و العلاقات الخارجية



الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلى زوجتي و أولادي : زولينحة، رشيدة، و عبد المجيد

إلى إخواني و أخواتي

إلى زملاء الدراسة و كل أساتذة معهد

التربية البدنية و الرياضية .

شكر وتقدير

الحمد لله على نعمه، نحمده تعالى و نشكره على عونه و توفيقه لنا لإتمام هذه الرسالة و الصلاة و السلام على رسوله المصطفى الأمين.

أتقدم بالشكر الجزيل إلى أخي و أستاذاي الدكتور: "بن قصد علي الحاج"

إلى أساتذة المعهد للتربية البدنية و الرياضية ، و أساتذة التعليم الثانوي.

● د- بلكيش قادة، د- مقراني جمال، د- بن زيدان حسين، د- عطاء الله،

د- حجار، د- محي الدين جمال، د- عتوي، د- بن برنو عثمان ،

د- بن قوة علي ، د- بن قناب الحاج.

● أ- إبراهيم رضا ، أ- مكي الناصر، أ- بن جلول عبد القادر، أ-ركاب

أحمد.

و كل من علمني و أعانني

جزاكم الله كل خير .

فائمة

المحتويات

فائمة
المحتويات

أثر برنامج تروبيجي رياضي مقترح للمحافظة على

بعض الصفات البدنية لكبار السن (50 - 65 سنة)

الموضوع	الصفحة	رقم
محضر المناقشة.....	أ	
إهداء.....	ب	
شكر و تقدير.....	ج	
قائمة المحتويات		
الفهرس.....	د	
قائمة الجداول.....	ط	
قائمة الأشكال.....	ي	
التعريف بالبحث		
1-مقدمة البحث.....	2	
2- مشكلة البحث.....	4	
3- أهداف البحث.....	6	
4- فرضيات البحث.....	6	
5- أهمية و ماهية البحث.....	6	
6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث.....	7	
7- الدراسات المشابهة.....	9	

الباب الأول

" الدراسة النظرية "

الفصل الأول : الترويح الرياضي

18	تمهيد
18	1-1- مفهوم الترويح و هدفه
20	1-2- سمات الترويح
21	1-3- تعريف البرنامج الترويحي
22	1-4- خطوات تصميم البرنامج الترويحي
23	1-5- عوامل هامة عند تخطيط البرنامج الترويحي
24	1-6- الترويح الرياضي و أهدافه
27	1-7- مميزات النشاط الترويحي الرياضي
28	1-8- فوائد ممارسة الترويح الرياضي لكبار السن
29	الخلاصة

الفصل الثاني : الصفات البدنية لكبار السن

31	تمهيد
31	2-1- تعريف الصفات البدنية
32	2-2- المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية
33	2-3- تعريف التحمل و أهميته عند كبار السن

- 36 2-4- تعريف القوة العضلية و أهميتها عند كبار السن
- 39 2-5- تعريف المرونة و أهميتها عند كبار السن
- 41 2-6- تأثير النشاط البدني على التحمل و القوة العضلية و المرونة عند المسنين ..
- 42 2-7- الأنشطة البدنية لكبار السن
- 43 2-8- لماذا نقترح النشاط الرياضي للأشخاص المسنين؟
- 44 2-9- أهمية الإنتظام على ممارسة النشاط البدني لكبار السن
- 45 2-10- الفوائد الصحية للنشاط البدني عند كبار السن
- 46 الخلاصة

الفصل الثالث : مميزات و خصائص المرحلة السنية 50-65 سنة

- 48 تمهيد
- 48 3-1- مفهوم الشيخوخة و كبار السن
- 50 3-2- المتغيرات التي تصاحب كبار السن
- 51 3-3- التغيرات في الأجهزة الحيوية لكبار السن
- 53 3-4- الحقائق البيولوجية و النفسية و الإجتماعية لكبار السن
- 54 3-5- إستجابة الأعضاء و الأجهزة للتدريب لدى كبار السن
- 55 3-6- إرشادات و توصيات لممارسة النشاط البدني لكبار السن
- 57 3-7- المراقبة الطبية لكبار السن
- 57 الخلاصة

الباب الثاني

" الدراسة الميدانية "

الفصل الأول : الدراسة الإستطلاعية

60	تمهيد
61	1-1- الدراسة الإستطلاعية الأولى
61	1-2- الدراسة الإستطلاعية الثانية
63	الخلاصة

الفصل الثاني : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

65	تمهيد
65	1-2- منهج البحث
66	2-2- مجتمع عينة البحث
66	2-3- مجالات البحث
68	2-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
69	2-5- أدوات البحث
71	2-6- مواصفات الإختبارات المستخدمة
75	2-7- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة
78	2-8- البرنامج الترويجي الرياضي المقترح
85	2-9- الدراسة الإحصائية
88	2-10- صعوبات البحث
88	الخلاصة

الفصل الثالث : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

90	تمهيد
90	1-3- عرض و مناقشة نتائج الإختبارات القبليّة لعينة البحث
91	2-3- عرض و مناقشة نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث
104	3-3- مقارنة نتائج الإختبارات البعديّة لعينيّ البحث
106	4-3- الإستنتاجات
107	5-3- مناقشة الفرضيات
109	6-3- الخلاصة العامّة
111	8-3- إقتراحات

مصادر و مراجع

ملاحق

ملخص البحث باللغّة الأجنبيّة

"قائمة الجداول"

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
61	يبين النسبة المئوية لأراء المحكمين للإختبارات البدنية الأساسية	01
65	يمثل مواصفات عينة البحث	02
70	يبين الإختبارات البدنية المستخدمة	03
74	يوضح ثبات الإختبارات قيد البحث	04
75	يوضح صدق الإختبارات قيد البحث	05
81	يوضح أهداف الوحدات التدريبية المقترحة لكبار السن	06
88	يوضح تجانس العينتين في نتائج الإختبارات القبليّة باستخدام دلالة الفروق "ت" ستودنت	07
89	يوضح نتائج القبليّة و البعديّة لعينة البحث في الجري لمدة 5د	08
91	يوضح نتائج القبليّة و البعديّة لعينة البحث في رمي الكرة الطيبة 2 كلغ	09
93	يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في القفز الطويل من الثبات	10
95	يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار مرونة الجذع	11
97	يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار مرونة الكتف اليمنى	12
98	يوضح النتائج القبليّة و البعديّة لعينة البحث في إختبار مرونة الكتف اليسرى	13
100	يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار دولي نكو	14
102	يوضح مقارنة نتائج البعديّة لعينة البحث في الإختبارات البدنية	15

"قائمة الأشكال"

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبين متوسط الحسابي القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار جري 5 دقائق	91
02	يبين متوسط الحسابي القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار رمي الكرة الطيبة 2 كلغ	92
03	يبين متوسط الحسابي القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار القفز الطويل من التبات	94
04	يبين متوسط الحسابي القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار مرونة الجذع	96
05	يبين متوسط الحسابي القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار مرونة الكتف اليمن	98
06	يوضح المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار مرونة الكتف اليسرى	99
07	يوضح المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار دولي نكو	101
08	يوضح قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البدنية البعدية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية	103

التعريف

باللغة
التعريف

1-مقدمة البحث :

كشفت عدة دراسات طبية أن الإنتظام في ممارسة التمرينات الرياضية البسيطة مرتين في الأسبوع لا سيما الذين تتجاوز أعمارهم سن الستين عاما تساهم في تجديد نشاط العضلات لديهم مثلما كان عليه الحال في سن الشباب، تجارب و دراسات علمية طبقت في ألمانيا بمعهد العلوم الرياضية " Heidelberg" خصصت لتأثير التدريب الرياضي على الأشخاص المسنين الغير المدربين، من بين نتائج هذه الدراسة بينت أن قدرات النتائج البدنية ترتفع حتى سن السبعين و بإستطاعة تحسين كل من القوة العضلية، المرونة و حركة المفاصل. (Lemouri et les autres,1989,page125).

و في هذا الصدد تشير زاهية مرزوق (1971) أن مرحلة كبار السن تتسم بسمات معينة و متطلبات خاصة و يشكل وقت الفراغ فيها حيزا كبيرا، و يستلزم هذا الوقت نوعيات معينة من البرامج الموجهة كالبرامج الثقافية و الترويحية و الأنشطة الرياضية، و تعتبر برامج الأنشطة الترويحية الرياضية ذات قيمة كبيرة في هذه المرحلة، بحيث تلعب دورا هاما في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية العامة و في الوقاية من ترهل الجسم و زيادة الوزن كما أنها تكون خير عون له في الترويح عن النفس و التعويض عن حياة الكسل و الخمول و التخفيف عن القلق الناتج عن الضغوط النفسية و التوترات العصبية التي يتعرض لها إنسان هذا العصر. (إبراهيم ، 1996 ، ص20)

و يذكر يوسف أسعد (1977) أيضا أن مرحلة الكبر مرحلة حتمية في حياتنا إذا ما كتب لنا البقاء، لذلك إهتمت الدول المتقدمة بفئة كبار السن و أخذت بالتخطيط العلمي للخدمات الخاصة للمسن طبقا للدراسات الميدانية و نتائجها و ذلك بعد تصنيف المشكلات التي أظهرتها الأبحاث الإستطلاعية و أصبح الإهتمام برعاية هذه الفئة إحدى سمات المجتمعات الإنسانية المتحضرة، تقدم لهم مختلف أنواع

الخدمات الصحية، الإجتماعية، الثقافية، الترويحية و الرياضية ، لهذا يوصي خبراء الصحة بأهمية و ضرورة ممارسة النشاط الرياضي بانتظام لأنه يساعد على إكتساب اللياقة البدنية الشاملة و أن النشاط البدني يعتبر من أحسن الوسائل التي تتحكم فيسيولوجيا في تأخير الشيخوخة.

حيث أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضيها التقدم التقني الذي أدى إلى نقص في حركة الإنسان إنعكس سلبا على صحته، و لذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمعات إلى زيادة الحركة و النشاط البدني اليومي ، خصوصا في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنتظمة لهذا النوع من الأنشطة للصحة البدنية و النفسية . (عصام، 2009، ص11)

و للأنشطة الرياضية بصفة عامة و التمرينات البدنية بصفة خاصة آثار فعالة لمختلف المراحل السنية فهي تعمل على تحسين المقدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم بجانب ما تضيفه من تأثيرات إيجابية على النواحي النفسية و الإجتماعية لممارسيها مما يساعد الفرد على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها. (شكيب، 1993، ص20)، بحيث لم تعد برامج اللياقة البدنية و الرياضية للجميع قاصرة على مرحلة عمرية محددة كما أنها لم تعد حكرا على فئة من طبقات الشعب و إنما أصبحت ضرورة و حاجة أساسية لكل مرحلة عمرية.

المسنون في الجزائر لهم رغبة و دافعية في ممارسة الأنشطة الرياضية لكن بطريقة غير منهجية و علمية للوقاية الصحية ، في غياب برامج ترويحية رياضية تتماشى مع قدراتهم البدنية و رغبتهم، و على هذا الأساس تطرق الباحث إلى هذه الدراسة و المتمثلة في " أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح للمحافظة على بعض الصفات البدنية لكبار السن 50-65 سنة" .

يهدف بحثنا هذا إلى إقتراح برنامج ترويجي رياضي لكبار السن (50-65 سنة) و التعرف على تأثير ممارسته في المحافظة على بعض الصفات البدنية ، تتمثل أهمية البحث في أنها تلقي الضوء بضرورة الإهتمام بفئة كبار السن و تحفيزهم بمزاولة الرياضة و التدريب عليها في وقت الفراغ و تبين فائدتها في المحافظة على اللياقة البدنية ، فقسمنا هذا البحث إلى باين: الباب الأول "نظري" شمل على ثلاث فصول، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى مفهوم الترويح الرياضي و أهدافه و فوائده عند كبار السن، الفصل الثاني تمحور حول الصفات البدنية الأساسية لكبار السن، أما الفصل الثالث شمل مميزات و خصائص المرحلة السنية 50-65 سنة.

الباب الثاني " ميداني" تضمن ثلاث فصول، الفصل الأول يتضمن خطوات الدراسة الإستطلاعية، الفصل الثاني يشمل منهج البحث و إجراءاته الميدانية، أما الفصل الثالث فقد تعرضنا فيه إلى عرض تحليل و مناقشة النتائج المتوصل إليها .

وحسب متطلبات البحث و طبيعته، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، تمت الدراسة على عينة من كبار السن بالمركب الرياضي لولاية مستغانم من 2012/11/07م إلى غاية 2013/03/15م ، تكونت العينة من 20 ممارس تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية و ضابطة، طبق البرنامج الترويجي الرياضي على العينة التجريبية، إستخلص الباحث في الأخير أن البرنامج الترويجي الرياضي المقترح أثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية (المطاولة، القوة العضلية، المرونة) لكبار السن 50-65 سنة .

2-مشكلة البحث :

يذكر " Sprimont" (2005) بأن فائدة النشاط الرياضي للأشخاص المسنين تتمثل في المحافظة على صفة المطاولة، القوة العضلية، المرونة، و العلاقات الإجتماعية، أما فيكتور و وليم (1975) فإن ممارسة

الأنشطة البدنية و الرياضية للمسن تزيد من حركة المفاصل و تقوي العضلات و هذا بعد الممارسة
لبرنامج التمرينات البدنية المقترح.

من خلال زيارتنا الميدانية للمركب الرياضي لولاية مستغام لاحظنا مجموعات من كبار السن يمارسون
الأنشطة البدنية و الرياضية في أوقات الفراغ لأغراض معينة ، فهناك من يمارس من اجل المحافظة على
الصحة و الآخر للحصول على المتعة و البعض من اجل الترويح، يتدربون بطريقة عشوائية ليست
خاضعة لأسس و مبادئ علمية لممارسة الأنشطة البدنية المكيفة، لاحظت مجموعة من كبار السن
يمارسون لعبة كرة القدم لفترات طويلة، و مجموعة أخرى يتدربون بجهد بدني كبير و يعتمدون على
السرعة في تدريباتهم و هذا ما يتنافى مع مميزات و خصوصيات البدنية و الفيسيولوجية لمرحلة كبر السن.
لهذه الأسباب السالفة الذكر أردنا من خلال واجبنا إتجاه مجتمعنا و خدمة لهذه الفئة العمرية الحساسة
تقديم يد المساعدة من خلال إيجاد السبل التي من شأنها تحقيق جملة من الأهداف، تأتي في مقدمتها إحياء
الممارسة الترويحية الرياضية عند فئة كبار السن، و لا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال وضع برامج مبنية
على أسس علمية صحيحة محترمين جملة من المبادئ و القواعد في مجال التدريب للأنشطة الترويحية
الرياضية و عليه طرحنا السؤال الرئيسي التالي:

- هل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يسمح بالمحافظة على بعض الصفات البدنية لكبار السن

50 - 65 سنة ؟

و عليه نطرح الأسئلة الفرعية التالية :

- هل تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يعمل للمحافظة على صفة التحمل العام لكبار السن

50 - 65 سنة؟

- هل تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يعمل للمحافظة على صفة القوة العضلية لكبار السن

50 - 65 سنة؟

- هل تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يعمل للمحافظة على صفة المرونة لكبار السن

50 - 65 سنة؟

3-أهداف البحث :

يهدف بحثنا هذا إلى :

3-1- إقتراح برنامج ترويحي رياضي لكبار السن 50-65 سنة

3-2- التعرف على تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح للمحافظة على بعض الصفات البدنية

لكبار السن 50-65 سنة.

4-فرضيات البحث :

نموذج البرنامج المقترح لعينة البحث قصد الدراسة يسمح بتطوير بعض الصفات البدنية و بالتالي فإن:

3-1- هناك فروق دالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي في بعض الصفات البدنية و هي

لصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

3-2- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لبعض

الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

5-أهمية و ماهية البحث :

تنحصر أهمية البحث و الحاجة إليه في محورين و جانبين أساسيين هما :

أولاً - الجانب النظري : يتمثل في إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه عام و المختصين في المجال الترويحي الرياضي بوجه خاص عند فئة كبار السن .

ثانياً- الجانب الميداني : يتمثل في إعداد برنامج ترويحي رياضي مقترح للمحافظة على بعض الصفات البدنية لكبار السن، يناسب قدرات و خصائص المرحلة السنية 50-65 سنة.

و عليه حاولنا من خلال هذه الدراسة الخروج ببرنامج ترويحي رياضي مقترح يسمح بالمحافظة على بعض الصفات البدنية (التحمل العام، القوة العضلية، المرونة) لكبار السن.

6-التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث :

ما هو متعارف عليه أن أي بحث علمي لابد أن يحدد له الباحث المفاهيم الأساسية و يعرفها و من المفاهيم التي يتضمنها البحث:

1-6- البرنامج:

يدل في الأصل على الورقة الجامعة للحساب و خطة يحفظها المرء لعمل يريده، أو أنها نشرة تعرف وقائع الحفلات أو شروط المباريات ، و تدل أيضا على برنامج العمل اليومي (حسن، 2009، ص 139) و يعرفه "محمد السيد خليل" بأنه عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط، لخطط صممت سالفاً و ما يطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ و إمكانات تحقق هذه الخطة.(خليل، 2004، ص234)

و يمكن أن نعرف البرنامج على أنه وسيلة تربوية تشمل تسلسل تنفيذي لإيصال المعارف من الأستاذ إلى المسن لتحقيق هدف مسطر سالفاً.

6-2- الترويح:

الترويح هو ظرف إنفعالي ينتاب الإنسان و ينتج من الإحساس بالوجود الطبيعي في الحياة و من الرضا، يتصف بمشاعر كالإجادة، الإنجاز، الإنتعاش، القبول، النجاح، القيمة الذاتية، السرور، و هو يدعم الصورة الإيجابية للذات ، كما انه يستجيب للخبرة الجمالية، تحقيق الأغراض الشخصية و التغذية الراجعة من الآخرين وهو أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة إجتماعيا. (درويش، 2001، ص122)

6-3- البرنامج الترويحي :

هو ذلك الكم من الأنشطة الترويحية التي يختارها الأفراد الممارسين و الرواد المشرفين و الإداريين معا لممارستها بطريقة منظمة أو غير منظمة في مكان معين و في وقت معين يناسب الممارسين و وقت فراغهم بغرض تحقيق هدف الترويح و التربية الترويحية، بالبرنامج الترويحي أداة الرائد في تحقيق أغراض الرعاية الموجودة من خلال النشاطات الترويحية المختلفة. (عبد السلام، 1991، ص 10-11)

و يمكن أن نعرف البرنامج الترويحي هو مجموعة من الأنشطة الترويحية (الرياضية) التي إختارها الأستاذ على الأسس العلمية التي تتناسب مع كبار السن من حيث القدرات العقلية، البدنية، الإجتماعية و الصحية.

6-4- الصفات البدنية:

تعني الصفة البدنية في مضمونها و في أغلب الأحوال تلك الجوانب الحركية لدى الأفراد التي تظهر في وحدات حركية متشابهة و تقاس بوسيلة متطابقة أي موضوعية القياس. (فهمي، 1996، ص195)

و يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الإتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان بينما يطلق علماء التربية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها إسم مكونات اللياقة البدنية.

و يمكن أن نعرف الصفات البدنية هي مجموعة من الصفات البدنية الأساسية التي يضعها الباحث في برنامجه من أجل تحسينها عند كبار السن (المطاولة، القوة، المرونة).

6-5- المسن : المسن هو الشخص الذي تتجه قوته للإخفاض مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض و شعوره بالتعب و نقص القدرة على الإنتاج.

و يعرف المسن إجتماعيا على أساس التغيرات البيولوجية و غير البيولوجية في المراكز و الأدوار المهنية و الصحية و الإجتماعية، التي من شأنها التأثير في إدراك الآخرين و ما يؤدي إليه ذلك من طرق مختلفة للتفاعل معه مما يؤثر على تصور المسن لذاته و عمره الزمني و سلوكه. (إسماعيل، 2009، ص28)

7-الدراسات المشابهة :

7-1- دراسة سلوى عبد الهادي شكيب 1993:

تحت عنوان : برنامج تمارين مقترح و أثره على بعض المتغيرات الفيسيولوجية و النفسية و مستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن.

- مشكلة البحث : غالبا ما يتجه كبار السن في مصر إلى قضاء وقت فراغهم في الأنشطة التي تقل فيها الحركة و النشاط، و يتطلب بذل مجهود بدني بسيط مثل الأنشطة الإجتماعية و الثقافية الخلوية، و يقصرون نشاطهم الرياضي على المشاهدة و يتعدون عن الممارسة مما يكون له الأثر السلبي على صحتهم و كفاءة أجهزتهم الحيوية.
- هدف البحث : يهدف هذا البحث إلى
 - وضع برنامج تمارين مقترح للسيدات كبار السن.
 - التعرف على تأثير ممارسة برنامج التمارين المقترح على بعض القياسات الفيسيولوجية و النفسية لكبار السن.
- فروض البحث :
 - تؤثر ممارسة برنامج التمارين المقترح تأثيرا إيجابيا على بعض القياسات الفيسيولوجية و النفسية للسيدات كبار السن.
- منهج البحث : اتبعت الباحثة المنهج التجريبي ، حيث تم إستخدام التصميم التجريبي لطريقة القياس القبلي و البعدي لمجموعة واحدة من السيدات كبار السن بدار الهنا.
- عينة البحث : تم إختيار عينة البحث من السيدات المسنات بدار الهنا بمصر بمحافظة الإسكندرية ، بلغت عينة البحث 20 سيدة متوسط أعمارهم 61.2 سنة.
- أداة البحث : قامت الباحثة بتصميم إستبانة تحتوي على بعض الأنشطة الحركية اليومية و تم عرضها على الخبراء بهدف إستطلاع رأيهم، و إستخدمت إستفتاء ماسلو (Masslow) لقياس الطمأنينة النفسية، بالإضافة إلى البرنامج المقترح للتمارين.

● أهم نتائج البحث :

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي للمتغيرات الفيسيولوجية و النفسية.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي لإختبار الأنشطة الحركية اليومية.

● أهم التوصيات :

- تطبيق برنامج التمرينات المقترح على نزيلات مؤسسات إيواء كبار السن بمحافظة الإسكندرية.

- العمل على تثقيف كبار السن بصفة خاصة بأهمية ممارسة التمرينات البدنية.

7-2- دراسة عزة فؤاد محمد الشوري 1992: تحت عنوان : تأثير برنامج تمرينات هوائية متدرجة

الشدة على بعض المتغيرات المورفولوجية و الكفاءة البدنية و مستوى تركيز الكولسترول بالدم للسيدات بدولة الإمارات العربية المتحدة.

● مشكلة البحث : لاحظ الباحث عدم إقبال المرأة الإماراتية على ممارسة أي نشاط رياضي و معاناة

الغالبين من السيدات من مشاكل الوزن الزائد و إنخفاض الكفاءة البدنية لهم.

و من هنا رأت الباحثة ضرورة القيام بمثل هذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج التمرينات الهوائية

المتدرجة الشدة على بعض المتغيرات المورفولوجية و الكفاءة البدنية و مستوى تركيز الكولسترول

بالدم للسيدات بدولة الإمارات.

● أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تمارين هوائية متدرجة الشدة على بعض المتغيرات المورفولوجية و الكفاءة البدنية و مستوى تركيز الكولسترول بالدم للسيدات بدولة الإمارات.

● فروض البحث :

- يؤثر برنامج التمارين الهوائية تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات المورفولوجية و الكفاءة البدنية للسيدات.

- يؤثر برنامج التمارين الهوائية المتدرجة الشدة على إنخفاض تركيز الكولسترول بالدم للسيدات بدولة الإمارات العربية.

● منهج البحث :

استخدم المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث عن طريق القياس القبلي و البعدي لمجموعي البحث.

● عينة البحث : إختار عينة البحث عمدياً من سيدات دولة الإمارات ممن يمارسن أي نشاط رياضي بلغ حجم العينة 40 سيدة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة.

● أداة الدراسة : استخدمت الباحثة إختبار الكفاءة لهارفارد و سحب عينة من الدم بواسطة طبيب متخصص.

● أهم نتائج البحث :

- ساهم برنامج التمارين الهوائية المتدرجة الشدة في تحسين الكفاءة البدنية.

- ساهم برنامج التمارين الهوائية المتدرجة الشدة في إنخفاض تركيز الكولسترول بالدم.

● أهم التوصيات :

- حث سيدات دولة الإمارات العربية على ممارسة برنامج التمرينات الهوائية المتدرجة الشدة لماله من تأثير إيجابي على بعض المتغيرات المورفولوجية و تحسن الكفاءة البدنية و خفض مستوى تركيز الكولستيرول في الدم.
- نشر الوعي الرياضي عن طريق وسائل الإعلام المتعددة لتعريف السيدات على أهمية ممارسة النشاط البدني.

3-7- دراسة حلمي حسين محمود- أستاذ التربية الرياضية - جامعة قطر-

تحت عنوان : الرياضة للمسنين

- مشكلة البحث : لقد أصبحت زيادة نسبة عدد المسنين في قطر ، مع ميلهم إلى قلة الحركة و عزوفهم عن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، بالإضافة إلى إنخفاض مستوى أدائهم الحركي و المهاري مع التقدم في السن مما يعوق عطائهم كقوة بشرية منتجة إقتصاديا، بل يؤدي إلى تعرضهم بسهولة للإصابة بكثير من الأمراض المختلفة، فقد تبلورت مشكلة البحث في محاولة توجيه الأنظار إلى تلك الفئة حتى تلقى الرعاية الرياضية المناسبة.
- أهداف البحث :

تهدف الدراسة إلى التعريف بأهم التغيرات البيولوجية و البسيكولوجية التي تحدث للإنسان مع تقدمه في السن و تأثير ممارسة النشاط الرياضي عليها.

• منهج البحث :

أختير المنهج المسحي لبعض الأدرجات و الدراسات و الكتب التي تمت على المسنين.

• فروض البحث:

- تختلف درجة بعض التغيرات البيولوجية و البسيكولوجية التي تحدث للإنسان مع التقدم في السن من

دولة إلى أخرى.

- تأثير ممارسة النشاط الرياضي على المسنين.

أهم النتائج:

تنخفض الكفاءة الفيسيولوجية لأجهزة الجسم الحيوية بمعدلات مختلفة مع تقدم الإنسان في السن مع بقاء بعض وظائف الجسم بدون تغيير نسبي.

• أهم التوصيات :

- يوصى أن يقوم المجلس الأعلى لرعاية الشباب بإلزام جميع الأندية القطرية أن تفتح أبوابها لإستقبال

المسنين و تشجيعهم على الإشتراك في بعض الأنشطة الرياضية.

7-4- التعليل على الدراسات السابقة: من خلال العرض السابق للدراسة الأولى إعتمدت على

المنهج التجريبي كانت تهدف إلى التعرف عن تأثير ممارسة برنامج التمرينات المقترح على بعض

القياسات الفيسيولوجية و النفسية لسيدات كبار السن، أما الدراسة الثانية كانت تهدف إلى تأثير برنامج

تمرينات هوائية على بعض المتغيرات المورفولوجية و الكفاءة البدنية للسيدات كبار السن أما الدراسة

الثالثة، فإعتمد الباحث على المنهج المسحي الوصفي، يهدف من البحث التعرف على أهم التغيرات

البيولوجية و البسيكولوجية و تأثير ممارسة النشاط الرياضي عليها بالنسبة لكبار السن في قطر.

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة نلاحظ أنها:

إهتمت الدراسات الثلاثة بالجانب الفيسيولوجي و النفسي أكثر من الجانب البدني عند المسن، إهمال جانب الترويح الذي يعتبر أساسي في هذه المرحلة العمرية عند المسن، فتحسين أو المحافظة على الصفات البدنية الأساسية عند كبار السن يكون له تأثير على المتغيرات الأخرى.

الجديد في الدراسة الحالية ، يحاول الباحث إقتراح برنامج ترويحي رياضي عند كبار السن و التعرف على تأثيره في المحافظة على بعض الصفات البدنية.

الباب الأول

- الدراسة النظرية -

الفصل الأول

الترويج الرياضي

- تمهيد

1-1- مفهوم الترويج و هدفه

1-2- سمات الترويج

1-3- تعريف البرنامج الترويجي

1-4- خطوات تصميم البرنامج الترويجي

1-5- عوامل هامة عند تخطيط البرنامج الترويجي

1-6- الترويج الرياضي و أهدافه

1-7- مميزات النشاط الترويجي الرياضي

1-8- فوائد ممارسة الترويج الرياضي لكبار السن

- الخلاصة

تمهيد :

يعرف " Prott " الترويح بأنه مزاولة أي نشاط في وقت الفراغ سواء أكان نشاطا فرديا أو جماعيا و ذلك بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أي مكافأة .

فالفرد الذي يقود حياة غنية بفرص الترويح يتميز بالصحة و الإتران ، و الصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية و العقلية و العاطفية و ليس فقط خلو الفرد من الضعف و المرض (عبد السلام ، 2001،ص104) .

ف نظرا لأهمية و فائدة الترويح بصفة عامة و الترويح الرياضي بصفة خاصة عند كبار السن، تناول الباحث في هذا الفصل مفهوم الترويح من عدة علماء مبرزا هدفه و سماته، و التعريف بالبرنامج الترويحي مذكرا بالعوامل الهامة عند تخطيطه و تصميمه، عرف كذلك الترويح الرياضي و أهدافه و فوائد ممارسة الترويح الرياضي لكبار السن.

1-1- مفهوم الترويح و هدفه :

1-1-1- معنى كلمة الترويح : كلمة الترويح بالإنجليزية تعني التجديد و الخلق و الابتكار، هناك

نظريات و تفسيرات لكلمة و مفهوم الترويح تفوق اصطلاح "اللعب" و هناك من يفسرون اللعب و الترويح تفسيراً واحداً.

يفسر الترويح على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية و شعور يحسه الفرد قبل و أثناء ممارسة لنشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا و يتم أثناء وقت الفراغ (عبد السلام ، 2001 ،ص104)

1-1-2- مفهوم الترويح : مصطلح الترويح بالإنجليزية « Récréation » يعني إعادة الخلق، فالملقح

الأول من المصطلح « Re » يعني إعادة بينما الجزء المتبقي منه « création » يعني الخلق ، و يفهم من

مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الإنتعاش و بصفة عامة تباينت الآراء حول مفهوم الترويح و ذلك

لعدم وجود تعريف محدد له (درويش و الحماحمي، 1997،ص54)

فالترويح عبارة عن ألوان النشاط التي يمارسها الفرد في وقت الفراغ بحيث تكون ممتعة و بناءة و يمارسها

الشخص محض إرادته (اليازوري، 2011، ص26)

يعرفه " قاموس وبستر " بأنه انتعاش للقوى و الروح بعد الكد فهو هو و تسلية (درويش + حولي،

1990، ص 117)

يرى « Ronney » أن الترويح هو نشاط و مشاعر و رد فعل عاطفي و إنه سلوك و طريقة لتفهم

الحياة. (الحماحمي و عبد العزيز، 1998، ص29)

أما برات « Pratt » فيعرف الترويح بأنه مزاولة أي نشاط في وقت الفراغ سواء أكان نشاطا فرديا

أو جماعيا و ذلك بهدف إدخال السرور على النفس دون إنتظار أي مكافأة.

و يرى "كارلسون" أنه الخبرة في قضاء وقت فراغ ممتع و يشترك فيه الفرد بمحض إرادته و من خلاله

يحصل على إشباع فوري (خطاب، 1990، ص 19-20)

و يعرفه بوز « Boz » على أنه الجهود و المتعة التي يستمتع بها الفرد نتيجة لممارسته أي نوع من

الأنشطة الترويحية تعود على الفرد بالنفع.

خلاصة القول أن الترويح هو نشاط إختياري يحدث في وقت الفراغ و يسهم في تنمية الفرد من جميع الجوانب البدنية، الإنفعالية، الإجتماعية، الثقافية، و ذلك على حسب نوع النشاط المختار (متولي و عبد العزيز، 2013، ص12)

1-1-3- الهدف من الترويح : بعض العلماء يرون أن الترويح لا يهدف لأي غرض سوى للترويح في حدوداته و أن دوافعه الأولية هي السرور أي الرضا أو السعادة، إنها نظرة ضيقة حيث تقصر مفهوم الترويح على هدف واحد و تهمل باقي الأهداف الأخرى. تذكر تهابي عبد السلام (2001) أن المحور الأساسي للترويح هو السعادة إلا أن هناك بعض الأحاسيس و المشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإحياء ، الإنجاز، الإبتكار، الإبداع إلى جانب بعض القدرات البدنية و العقلية و العاطفية.(متولي و عبد السلام، 2013 ، ص13)

1-2- سمات الترويح : للترويح سمات تميزه عن غيره من المناشط الأخرى أهمها:

1-2-1- نشاط بناء: الترويح يعتبر نشاطا هادفا، يساهم في تنمية و تطوير شخصية الفرد من خلال ممارسته للنشاط الترويحي .

1-2-2- الدافعية : و يقصد بها رغبة الفرد الممارس الإشتراك في النشاط الترويحي بدافع ذاتي.

1-2-3- إختياري: نشاط يختاره الفرد وفقا لرغبته و ميوله و دوافعه.

1-2-4- حالة سارة: الترويح يجلب السعادة إلى نفوس ممارسيه.

1-2-5- يتم في وقت الفراغ: الترويح يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من قيود وارتباطات العمل.

1-2-6- يحقق التوازن النفسي : ذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لمناشط الترويح لحاجاته النفسية، كما ان المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الإسترخاء و الرضا النفسي مما يحقق للفرد التوازن النفسي.(الحماحمي، 1986، ص33)

1-3- تعريف البرنامج الترويحي :

تعتبر البرامج الترويحية من أهم الوسائل التربوية لتحقيق أهداف التربية بوجه عام ، و في تحقيق أهدافها في استثمار وقت الفراغ بوجه خاص، لذلك أكدت العديد من الدول المتقدمة على أهميتها في أوقات الفراغ و ذلك لأهمية دورها في تطوير و تنمية شخصية الفرد ككل و في تحقيق النمو المتكامل له. عرف الحماحمي (1982) البرنامج الترويحي على انه الوسيلة التي يمكن للترويح من خلالها تحقيق الأهداف و الأغراض المرجوة منه.

و عرفته تهاني عبد السلام (2001) على انه مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويحي من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا و هو تغيير سلوك الأفراد أثناء وقت الفراغ إلى السلوك الأمثل و ذلك عن طريق تنمية معلومات و مهارات و تكوين إتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ .

و عرفه شيلر « Shiiller » على انه مجموعة من الأنشطة الترويجية المختارة على الأسس العلمية السليمة و التي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث (القدرات البدنية، العقلية، النفسية، الإجتماعية، الصحية) و ذلك من اجل تحقيق الهدف من البرنامج (متولي و عبد العزيز ،2013، ص 52-53)

1-4- خطوات تصميم البرنامج الترويجي:

إن تصميم أو بناء البرامج الترويجية يتأثر بالعديد من المتغيرات الثقافية و الإجتماعية و كذلك الإقتصادية المرتبطة بالمجتمع، لذلك من الضروري دراسة تلك المتغيرات عند تصميم البرامج الترويجية لكي تتماشى مع الفلسفة التربوية للمجتمع و مع إحتياجات الأفراد المستفيدين من البرنامج .

أهم عناصر بناء البرنامج الترويجي تتمثل في:

-دراسة المجتمع.

-دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج .

-دراسة الإمكانيات.

-تحديد أهداف البرنامج.

-إختيار محتوى البرنامج .

-تنفيذ البرنامج .

-تقويم البرنامج.

-تعديل البرنامج. (متولي و عبد العزيز ، 2013، ص53-55-56-57-59-60)

1-5- عوامل هامة عند تخطيط البرنامج الترويحي:

هناك عدة عوامل يجب أن توضع في الإعتبار عند تخطيط البرنامج الترويحي في المجتمع، إنها تلعب دورا هاما في تحديد نجاح أو فشل البرنامج الترويحي.

1-5-1- الرغبة : يجب أن يبنى البرنامج الترويحي حول رغبات الأفراد المستفيدين الذين من

أجلهم وضع هذا البرنامج.

1-5-2- السن: تنوع الرغبات الترويحية تختلف باختلاف الأعمار، فالبرنامج الترويحي يجب أن

يراعي الرغبات المتنوعة في مراحل العمر المختلفة.

1-5-3- الجنس: إن الاختلافات المعروفة بين الجنسين تؤثر على رغباتهم وإشراكهم في أشكال

التروييح المتعددة، البرامج الرياضية للبنات الأكبر سنا تهتم بالرياضات التي تتطلب المهارة و لا تستدعي القوة و السرعة.

1-5-4- المكان: تختلف الأماكن المتطلبة لأشكال التروييح المختلفة فهي تتنوع من مجرد ركن صغير

للقراءة إلى مكان لممارسة هوايات كالصيد أو ركوب الخيل.

1-5-5- المهارة: يتطلب التخطيط الناجح للبرنامج الترويحي إختيار أنشطة تتفق و قدرات

و مهارات الأفراد الذين أعد البرنامج الترويحي لهم.

1-5-6- الوقت : عامل الوقت مهم عند تحديد موعد الإجتماعات و الأحداث، فمثلا لا يمكن أن

نعد جدولاً زمنياً للأنشطة يتعارض مع أوقات الأعضاء المشاركين.

1-5-7- حجم الجماعة و شرع التنظيم : هناك بعض الانشطة لا تحتاج إلى تنظيم معين كالقراءة ،

سماع الموسيقى و هناك من تحتاج إلى تنظيم معين و إمكانيات كالتجوال و الأنشطة الرياضية.

1-5-8- نوع المجتمع: هناك عوامل تؤثر في التخطيط البرنامج الترويحي في المجتمع و منها الجنس،

الوظيفة، التربية، مستوى المعيشة. (عبد السلام ، 2001، ص 235-236-237-238)

1-6- الترويح الرياضي و أهدافه :

1-6-1- تعريف الترويح الرياضي :

يذكر الحماحي و عايدة عبد العزيز (1998) أن المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من

الترويح الذي تتضمن برامج العديد من المناشط البدنية و الرياضية ، يعتبر أكثر أنواع الترويح تأثيرا على

الجوانب البدنية و الفيسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل على الألعاب Games

و الرياضات Sports .

1-6-2- أهداف الترويح الرياضي :

للترويح الرياضي العديد من الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها للمشاركين في مناشطه المختلفة من أهمها:

–المتعة بغرض المتعة و ليس بغرض الوصول إلى مستوى عال.

–تعويض نقص الحركة البدنية للفرد و الناتج عن التقدم التقني.

–التخلص من الضغط العصبي.

–تحسين و تطوير الحالة الصحية للفرد.

المحافظة على اللياقة البدنية . (متولي و عبد العزيز، 2013، ص22)

أما الحماحي (1998) ، قام بتحديد أهداف الترويح الرياضي إلى :

1-2-6-1- الأهداف الصحية : هي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام تتضمن:

-تطور الحالة الصحية للفرد .

-تنمية العادات الصحية المرغوبة.

-الوقاية و الإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب و الدورة الدموية.

-الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي و للقلق و للتوتر العصبي.

-التغذية الجيدة و المناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.

1-2-6-2- الأهداف البدنية : تشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارسين بانتظام و هي:

-تنمية اللياقة البدنية و تحديد نشاط و حيوية الجسم.

-المحافظة على الحالة البدنية الجيدة و الإحتفاظ بالقوام الرشيق.

-الوقاية من بعض انحرافات القوام.

-الإسترخاء العضلي و العصبي.

-مقاومة الإهتبار البدني في سن الشيخوخة.

1-2-6-3- الأهداف المهارية: تشمل أهم الأهداف التالية :

– تنمية الحس الحركي و تعليم المهارات الحركية للألعاب و الرياضات المختلفة منذ الصغر.

– تنمية المهارات الحركية لفرد.

– تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية

– الإرتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.

1-6-2-4- الأهداف التربوية : تتضمن أهم الأهداف التالية :

– تنمية الشخصية المتكاملة للفرد و تزويده بالعديد من الخبرات الحياتية.

– استثمار أوقات الفراغ و الإرتقاء بسلوك الفرد.

– تنمية قوة الإرادة و الإحساس بحب الطبيعة و حياة الخلاء.

1-6-2-5- الأهداف النفسية: تحتوي على أهم الأهداف التالية:

– تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته.

– إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.

– الحد من التوتر النفسي و العصبي.

– تحقيق الإسترخاء و التوازن النفسي للفرد.

– تنمية مفهوم الذات.

1-6-2-6- الأهداف الإجتماعية : تتضمن ما يلي :

- التغلب على ظاهرة العزلة الإجتماعية.

- تحقيق التوافق الإجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين للنشاط الرياضي.

- تنمية مهارات التواصل و التفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي.

1-6-2-7- الأهداف الثقافية: تشمل أهم الأهداف التالية:

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية.

- تشكيل و تنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.

- إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم للحركة.

- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

1-6-2-8- الأهداف الاقتصادية: تتضمن أهم الأهداف التالية:

- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد و الإنتاج القومي للدولة.

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

الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة أو بالتوتر النفسي أو العصبي (الحماسي

و عبد العزيز، 1998، ص 91-94-95)

1-7- مميزات النشاط الترويحي الرياضي:

- المتعة بغرض المتعة و ليس بغرض الوصول إلى مستوى عال أو الإرتقاء في الأداء.
- المنافسة و الرغبة في المنافسة تزيد من الحماس للإشتراك في الأنشطة الترويحية .
- التخلص من الضغط العصبي الداخلي الموجود لدى الفرد ، و ذلك من خلال ممارسة الرياضة.

- المحافظة على اللياقة البدنية. (عبد السلام، 2001، ص255)

1-8- فوائد ممارسة الترويح الرياضي لكبار السن:

من وجهة نظر باري، بيلوند « Barry + Bulind » و آخرون فوائد ممارسة الترويح الرياضي لكبار

السن تتمثل في:

-تحسين السعة الحيوية و زيادة نسبة الأكسجين الذي يستفيد منه الجسم.

-زيادة كمية الدم المدفوع إلى القلب.

-إنخفاض ضغط الدم الإنقباضي.

-إنخفاض النبض وقت الراحة و أثناء العمل.

-إنخفاض نسبة الكولسترول .

-إنخفاض النشاط السمثاوي.

-إنخفاض حساسية مستقبلات الأدرينالين.

-تحسن البدنية العامة و الأداء المهاري.

-تحسن القوة العضلية و القدرة و التحمل البدني.

-تحسن التوافق العصبي و كذلك مرونة المفاصل.(عبد الحميد وصبحي، 2009، ص48)

الخلاصة:

يستخلص الباحث مما سبق بأن الترويح يلعب دورا فعالا في تربية النشء فهو يهتم به من جميع النواحي البدنية ، العقلية، الإجتماعية، النفسية، و بذلك يساهم في النمو المتوازن للفرد.

و الترويح الرياضي يعتبر أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و الفسيولوجية للفرد الممارس خاصة عند المسنين.

المسن من خلال الأنشطة الترويحية الرياضية يمكن أن يحقق عدة أهداف أهمها أهداف صحية، بدنية، نفسية، وإجتماعية و حتى إقتصادية ، و من بين مميزات النشاط الترويحي الرياضي هي المحافظة على اللياقة البدنية ، هذا ما يريد المسن الوصول إليه كهدف أساسي من خلال الأنشطة الترويحية الرياضية.

الفصل الثاني

الصفات البدنية لكبار السن

— تمهيد

1-2- تعريف الصفات البدنية

2-2- المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية

3-2- تعريف التحمل و أهميته عند كبار السن

4-2- تعريف القوة العضلية و أهميتها عند كبار السن

5-2- تعريف المرونة و أهميتها عند كبار السن

6-2- تأثير النشاط البدني على التحمل و القوة العضلية و المرونة عند المسنين

7-2- الأنشطة البدنية لكبار السن

8-2- لماذا نقترح النشاط الرياضي للأشخاص المسنين

9-2- أهمية الإنتظام على ممارسة النشاط البدني لكبار السن

10-2- الفوائد الصحية للنشاط البدني عند كبار السن

— الخلاصة

تمهيد :

لم تعد برامج اللياقة البدنية و الرياضية للجميع قاصرة على مرحلة عمرية محددة ، كما أنها لم تعد حكرا على فئة من طبقات الشعب و إنما أصبحت ضرورة و حاجة أساسية لكل مرحلة عمرية (شحاته، 1996، ص20). و اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه و صحته و لياقته، كما تعرف عبر ثقافته على الفوائد المختلفة كاللعب و النشاطات البدنية. كما أدرك أن هذه المنافع لا تقتصر على الجانب البدني فحسب بل يمتد تأثيرها الإيجابي إلى الجوانب النفسية ، الإجتماعية، العقلية و الصحية خاصة عند كبار السن.

في هذا الفصل يتطرق الباحث للتعريف بالصفات البدنية بصفة عامة، و الصفات البدنية الخاصة عند كبار السن، و أهميتها في هذه المرحلة السنية ، و تأثيرات الأنشطة البدنية على التحمل و القوة العضلية، و المرونة عند المسنين ، كذلك تناول إبراز أهمية الإنتظام على ممارسة النشاط البدني و الفوائد الصحية لكبار السن.

2-1- تعريف الصفات البدنية:

يعرف الخبير السوفياتي "كورية كورسكي" الصفات البدنية هي نتيجة لتأثير أكوان من النشاطات البدنية الممارسة على اجهزة الجسم و التي تشخص بمسئوى تطوير القدرة الحركية ، كما أن مفهوم الصفات البدنية يعني نفس مفهوم اللياقة البدنية أو القابلية البدنية أو القابلية الفسيولوجية، أو الخصائص الحركية .

(charles,1980,page18)

و يذكر محمد حسن علاوي "أن مصطلح الصفات البدنية يعتبر من المصطلحات المستخدمة بصورة أساسية في عملية التدريب الرياضي في كل من الدول الإشتراكية الغربية". (علاوي، 1992، ص79) .

أما اللياقة البدنية يعرفها مفتي ابراهيم بأنها : " مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها اجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية و الحياة بكفاءة و فاعلية" .

(حماد،2010،ص32)

اتفقت معظم الأراء على أن عناصر و مكونات اللياقة البدنية هي : مقاومة المرض ، القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي، القدرة العضلية، المرونة، السرعة ، الرشاقة ، التوافق، التوازن و الدقة.

(إبراهيم، 2011، ص21)

2-2- المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية:

و يطلق علماء التربية البدنية و الرياضة في الإتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية مصطلح " الصفات البدنية"

أو " الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان ، بينما يطلق علماء التربية البدنية في

الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم " مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها أحد مكونات اللياقة

الشاملة للإنسان، و التي تشمل على مكونات إجتماعية و نفسية و عاطفية. (بسيوني والشاطي،

1992، ص158)

هناك بعض المبادئ العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها حتى يتمكن من تنمية الصفات البدنية

لأقصى مدى ممكن في أثناء عملية الإعداد البدني، و من أهم المبادئ و الأسس العامة لتنمية

الصفات البدنية ما يلي:

- التوقيت الصحيح لتكرار الحمل

- الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل

- الإستمرار في التدريب

– التدرج في التنمية

– التكامل بين الصفات البدنية (العبيدي وعبد المالكي، 2011، ص72)

2-3- تعريف التحمل و أهميته عند كبار السن :

2-3-1- تعريف التحمل "المطاولة" : يعرف خاراابوجي " Khorobogy " التحمل بأنه القدرة على

تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة.

و يعرف ماتفيف "Madveif" التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

و يعرفه "تشارلز بوتشر" بأنه مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة طويلة باستخدام عدد من

المجموعات العضلية بقوة و لمدة كافية لإلقاء و العبء على وظائف الجهاز الدوري التنفسي .

(بسيوني و الشاطى، 1992، ص186)

يعرف التحمل بشكل عام بأنه " مقدرة اللاعب على الإستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته"

(ابراهيم، 2010، ص186)

كما هو واضح من التعريفات المختلفة فإن التحمل يعني القدرة على أداء جهد بدني أو عقلي تحت

ظروف التعب و لأطول فترة ممكنة.

هناك نوعان معروفان من التحمل :

2-3-1-1- التحمل العام : و هو يدخل بقدر مشترك في جميع الأنشطة البدنية.

2-3-1-2- التحمل الخاص: يعني القدرة على الإحتفاظ بالكفاية الحيوية الفعالة تحت ظروف الأداء

البدني في نوع معين من الرياضة. (بسيوني، 1992، ص187)

يقسم التحمل طبقا لنظام إنتاج الطاقة المستخدم للإنقباض العضلي إلى :

أ- التحمل الهوائي :

- يعرف التحمل الهوائي بأنه المقدرة على الإستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأكسجين المستنشق من الهواء.
- النظام المستخدم في إنتاج الطاقة للتحمل الهوائي هو النظام الهوائي .
- تستخدم تمارين التحمل الهوائي في الرياضات التي تهدف إلى تحسين كفاءة الأداء لفترة طويلة و التي تزيد مدة استمراريتها عن الأولى 10 دقائق .
- تنمية التحمل الهوائي تتطلب فترة أطول من التحمل اللاهوائي.
- شدة الحمل قليلة.

ب- التحمل اللاهوائي :

- يعرف التحمل اللاهوائي بأنه المقدرة على الإستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأوكسجين المستنشق.
- هناك نظامان أساسيان لإنتاج الطاقة اللازمة للتحمل اللاهوائي و هما يعمالان لا هوائيا بدون وجود الهواء المستنشق و كما يلي:

- النظام الفوسفاجيني، و هو أسرع نظام لإنتاج الطاقة .

- نظام حامض اللاكتيك ، و هو نظام أقل سرعة من النظام السابق. (العبيدي و عبد

المالكي، 2011، ص 143-145)

2-3-2- أهمية التحمل عند كبار السن :

- التحمل هام للعديد من الرياضات و يساهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

- التدريب على التحمل العام ينظم الجهاز الدوري الدموي و يعمل على تأخير التعب.
- يمكن أن ينظر إلى أهمية التحمل لإرتباطه بالجانب الصحي و البيولوجي و الذي يؤثر على كفاءة و حيوية الفرد كما يلي:

- خفض نسبة الكولسترول في الدم و منع تراكم الدهون على جدران الأوردة و الشرايين.
- زيادة في عدد الشعيرات الدموية في العضلات و نسبة الهيموجلوبين في الدم.
- انخفاض معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تحسن في الكفاءة العضوية للقلب و الرئتين و الكلى و الكبد (نشوان، 2010، ص66-67)
- التحمل يزيد من حجم القلب مقارنة مع غير الرياضي و يعتبر عاملا مساعدا على مقاومة الأمراض.

2-3-3- العوامل المؤثرة على التحمل (المطاولة) :

2-3-3-1- العامل الوراثي: المطاولة الهوائية صفة وراثية بشكل رئيس، لان الألياف العضلية البطيئة و السريعة تتحدد وراثيا.

2-3-3-2- تؤدي عدد من العوامل دورا فعلا في التحمل مثل كفاءة القلب و الدورة الدموية و الرئتين في توصيل الأوكسجين من الرئتين إلى الدم.

2-3-3-3- ترتبط المطاولة الهوائية بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

2-3-3-4- هناك عوامل كثيرة تتحكم في تحديد كفاءة عمل الجهازين الدوري و التنفسي هما شدة

التمرين و مدة دوام النشاط و كمية العمل العضلي الذي يحتويه هذا النشاط. (العبيدي و عبد

المالكي، 2011، ص 139-140)

2-4- تعريف القوة العضلية و أهميتها عند كبار السن:

2-4-1- مفهوم القوة : نفهم تحت مصطلح القوة بأنها " أقصى كمية من القوة تستطيع العضلة

رفعها و لمدة واحدة" و يعرفها "كلارك" بأنها " أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضة عضلية

واحدة" أما "محسن علاوي" فيعرفها بأنها " أقصى مقدار من القوة يمكن أن تخرجه العضلة أو مجموعة

العضلات المشتركة في العمل". (ابراهيم، 1999، ص 107)

فيزيولوجيا القوة نعر عنها بعدة طرق: ديناميكية « Isotonique » ثابتة « Isométrique » ، عامة نجدها

في مجموعة عضلية « Localisé à un groupe musculaire »

(Thill et les autres ,1993, page 144)

2-4-2- تعريف القوة العضلية: تعرف القوة العضلية بـ:

- أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمحاكمة أقصى مقارنة خارجية مضادة.

- إنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى

إنقباض إرادي واحد لها . (العبيدي و عبد المالكي، 2011م، ص 83)

بصفة عامة يمكن تعريف القوة العضلية بأنها قوة العضلات و الأجسام المتحركة و الغير متحركة في

المجال الرياضي تعرف القوة بأنها: " قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها "

و تتلخص أهم المقاومات في :

- مقاومة ثقل خاص معين " الأثقال "

- مقاومة وزن الجسم "الوثب العالي"

- مقاومة الإحتكاك " الدراجات ، التجديف" (بسيوني و الشاطي، 1992، ص 171)

هناك نوعين من الإنقباضات العضلية، غالبا ما تستعمل و تقاس في دروس التربية الرياضية و هي القوة

العضلية الديناميكية المتحركة (Isotonique) و القوة العضلية الثابتة (Isométrique) .

2-4-2-1- القوة العضلية الثابتة : (Isométrique statique)

- لا تحدث حركة و لا يحدث تغلب على المقاومة.

- لا يتغير شكل العضلة.

- فيه تعادل القوة الداخلية مع القوة الخارجية .

2-4-2-2- القوة الديناميكية :

- تحدث حركة انتقالية و يتغير شكل العضلة

- تختلف القوة الداخلية مع القوة الخارجية

- العمل الديناميكي فيه نوعين ، النوع الأول العمل الديناميكي و العضلة تقصر تكون القوة

الداخلية هي الغالبة .و النوع الثاني العمل الديناميكي و العضلة تطول القوة الخارجية هي

الغالبة. (فرحات، 2003، ص 191)

2-4-2-3- أهمية القوة عند كبار السن :

تكمن تدريب القوة في هذه المرحلة على ما يلي:

- تحسين قوة عضلات الجسم

- حماية الرياضي من مؤثرات العوامل الخارجية
- تقليل الإصابات على مستوى المفاصل و الأربطة و الأوتار.
- تدريبات القوة تحفز كثافة العظم و تطور قابلية الفرد للقيام بواجباته اليومية، كما تساعد على النشاط لأطول فترة مما يحقق استقلاليتة.
- تزيد تمارين القوة من توازن الجسم و حركته إضافة إلى زيادة الكثافة العظمية مما يساعد في مقاومة تحلل العظام و التي تتطور عند الكبار بشكل مرضي.

(الجبور و قبلان، 2012، ص73).

2-4-4- العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

أهم العوامل التي تؤثر على قوة العضلات:

- مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء: تزداد القوة العضلية كلما كبر مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.
- نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء الحركي: الألياف العضلية البيضاء تؤدي إلى انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء.
- كم الألياف المتارة: تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف المتارة .
- الحالات الإنفعالية الإيجابية تساهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية.
- العمر و الفروق بين الجنسين و الإحماء. (إبراهيم، 2010، ص195)
- قدرة الخلايا العضلية بإنتاج قوة متزايدة و منخفضة طبقا للمتطلبات المفروضة على الجهاز العضلي.

هناك بعض العوامل الفيسيولوجية تشارك لتوليد الإنقباض و كسب قوة عضلية كالإثارة العصبية،
نوع الليفة العضلية، مبدأ الزيادة بالحمل و خصوصية التدريب. (فرج، 2012، ص431-432)

2-5- تعريف المرونة و أهميتها عند كبار السن :

2-5-1- تعريف المرونة: المرونة كمصطلح في التربية البدنية تعني قدرة العضلات و الأوتار المتصلة

بها و الأربطة المحيطة بالمفاصل بالتمدد بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل أو الأوسع ،
و للمرونة إسهام كبير في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية و التمزقات العضلية و في العمل

الوقائي بشكل عام، و الأجزاء الجسمية المؤثرة في المرونة هي : العظام و العضلات و الغضاريف

و أنسجة المفاصل و الأوتار العضلية و الأربطة و الجلد. (قبلان، 2012 ، ص240)

يعرفها خارا بوجي (Kharabogy) " بأنها القدرة على أداء الحركات لأقصى مدى ممكن "، و يعرفها

بيوتشر (Bucher) " بأنها المدى الواسع للحركة سواء لمفصل معين أو للجسم كله". يعرف بارو

(Barrow) المرونة " بأنها تعبير عن مدى و سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة"

من التعاريف السابقة نجد أن مظاهر المرونة الرئيسية هو القدرة على أداء الحركة في مداها الواسع،

و الدور الرئيسي في هذه الصفة تلعبه المفاصل و أربطتها.

في حالة فقدان الشخص الرياضي لهذه الصفة تظهر لديه صعوبات أهمها :

- ضعف القدرة و القابلية على إكتساب و إتقان الأداء الحركي.

- سهولة الإصابة (التمزقات العضلية ، الإلتواءات المفصالية)

- صعوبة تطوير الصفات البدنية الأخرى.

و يوجد نوعان من المرونة:

2-1-5-1- المرونة الإيجابية: يقصد بها الوصول إلى مدى حركي كبير في أي مفصل من المفاصل

من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل.

2-1-5-2- المرونة السلبية : تظهر في تمدد العضلة أو المفصل بمساعدة الزميل أو الأداة

أو الثقل.(بسيوني و الشاطي ، 1992 ، ص200-201)

2-5-2- أهمية المرونة عند كبار السن:

تكمن أهمية المرونة فيما يلي :

- المرونة هي الشرط الوحيد للتأثير الإيجابي على العوامل البدنية الأخرى كالقوة و المطاولة.

- المرونة تعمل على الوقاية من الإصابات المفصليّة و المرطبية.

- تعمل على تنمية السمات الإرادية (كالشجاعة و الثقة بالنفس...)

- تعطي دفعا نفسيا جيد للممارس.

- حرية الحركة تكون إيجابية خاصة على مستوى المفاصل و الأربطة.

- يتميز المسنين بالتحديد الحركي في المفاصل ، لذا يجب التأكيد على الأنشطة التي تضمن

أوسع مدى يمكن أن تصله الحركة في المفصل ، و مع هذه الأعمار يجب إتباع التمطية

الثابتة لأنها أفضل طريقة و ملائمة و لكنها أقل نجاحا للوصول إلى مرونة كبيرة في

المفاصل. (الجبور و قبلان، 2012، ص73)

2-5-3- العوامل المؤثرة في درجة المرونة :

هناك عدد من العوامل التي تؤثر في درجة المرونة لدى اللاعب منها ما يلي :

- 2-5-3-1- عمر اللاعب : تزداد لدى الأطفال و تنخفض لدى البالغين .
- 2-5-3-2- الإجماء : يعمل على الوصول لأقصى مدى للمفصل.
- 2-5-3-3- الجنس: الإناث أكثر مرونة و مطاطية من الذكور.
- 2-5-3-4- توقيت الأداء خلال اليوم: تقل المرونة في الصباح عن أي وقت آخر في اليوم.
- 2-5-3-5- الحالة البدنية و الدهنية: التعب البدني و الدهني يقلل من نسبتها.
- 2-5-3-6- تركيب العظام و أربطة المفاصل.
- 2-5-3-7- الإصابات الحالية و السابقة.
- 2-5-3-8- السمات الخاصة بأسلوب الحياة. (سلامة، 2009، ص55)
- 2-6-6- تأثير النشاط البدني على التحمل و القوة العضلية و المرونة عند المسنين:
- 2-6-1- تأثير النشاط البدني على القوة العضلية و التحمل عند المسنين :
- يبدأ الشخص بعد السن الثلاثين في فقدان من (3-5%) من المحتوى العضلي في كل عشر سنوات مع زيادة أكبر ما بعد الستين يمكن أن تصل إلى (30%) كل عشر سنوات بعد السبعين و أكثر الضعف يكون في عضلات الجذع و الساقين.
- تساعد التمرينات على زيادة ترابط و تداخل الأنسولين في أماكن إستقباله الموجودة في خلايا الأغشية العضلية مما يسهل دخول الجلوكوز للعضلات، و التمرينات العلاجية المقننة تعمل على قلة الإصابة بأمراض القلب و تزيد الكفاية البدنية.

و الهدف الأساسي من النشاط البدني للمسنين غالبا ما يكون للمحافظة على الأجهزة الوظيفية و الحصول على عضلات قوية لتمكنهم من القيام بالواجبات اليومية و بالتالي تحقيق المتعة و التخلص من الروتين اليومي.

2-6-2- تأثير النشاط البدني على المرونة عند المسنين:

إن انخفاض المرونة لدى كبار السن من الأمور الطبيعية و مستوى الإنخفاض متباين بين الأفراد. و مع نقص المرونة نتيجة تقدم السن تزداد الروابط البينية في الكولاجين بشكل مكثف و هو البروتين الموجود في الأنسجة و يسمح باستطالتها مما يعيق قابلية النسيج للتمدد و الإستطالة ، كذلك قلة حركة المسن يزيد من نقص المرونة، و مع تقدم السن يقل سمك و غضاريف المفاصل و تتآكل و تصبح حركتها مؤلمة. (نشوان ، 2010 ، ص150-151)

2-7-2- الأنشطة البدنية لكبار السن :

هي إعداد المسنين بدنيا ليصبحوا قادرين على مواجهة متطلبات حياتهم اليومية بسهولة و يسردون الإحتياج إلى معونة الآخرين ، و أن تكون التمرينات البدنية المعطاة لهم تهدف إلى إطالة العضلات و مرونة المفاصل و إكتساب درجة مناسبة من الإتزان ، بالإضافة إلى التوافق العضلي العصبي و تقوية التركيز و الإنتباه و سرعة رد الفعل . و تؤدي الأنشطة الرياضية بطريقتين:

2-7-2-1- الأنشطة الهوائية " AEROBICS " تؤدي بالعمل الأكسجين أي أن عملية التنفس الأداء

تكون مستمرة و متواصلة، و يستمر الأداء لفترة طويلة كالمشي و الهرولة و الجري لمسافات متوسطة و طويلة و السباحة و غيرها من الأنشطة الحركية الرياضية.

2-7-2- الأنشطة اللاهوائية: "ANAEROBICS" تعتمد أساسا على الإنقباضات العضلية الثابتة،

كما هو الحال في رياضة دفع الأثقال. المسنون يجوبوا ألا يتدربوا بالطريقة اللاهوائية لأنها تتسبب في زيادة كبيرة لإرتفاع ضغط الدم الإنقباضي و الإنبساطي معا و يجب تعاملهم بحذر مع التدريبات اللاهوائية التي تهدف إلى السرعة و القدرة و القوة.

أما الأنشطة الهوائية فهي تناسب كبار السن و لها فائدة كبيرة لمرض القلب و الأوعية الدموية ، فهي تخفض معدل دقات القلب أثناء الراحة و تعمل على توسيع الأوعية الدموية و تزيد من مرونتها و تقلل من نسبة الدهون في الدم (عجرمة و سلام، 2005، ص134-135)

2-8- لماذا نقترح النشاط الرياضي للأشخاص المسنين؟

فائدة النشاط الرياضي للأشخاص المسنين تتمثل في الحد من أمراض الشيخوخة و المحافظة على قوة العضلات و إنتظام التنفس و إنه يحافظ على:

- المطاولة أو صفة التحمل

- القوة العضلية

- المرونة و حركة المفاصل

- كثافة العظام المعدنية «densité minéral osseuse» (Thiébaud et Sprimont,

(2005,page156

مع تقدم السن النشاط الرياضي للمسن يجب أن يوجه للمطاولة لأن القدرة العملية للجهاز القلبي

"Capacité fonctionnelle du système cardio vasculaire" تمثل الخاصية الأساسية من أجل الصحة

خاصة في سن متقدم (Weineck, 1998, page430)

و الرياضي في سن الخمسين له قدرة الممارسة الرياضية التي ترتبط بعدة عوامل منها : العامل الوراثي، التاريخ الرياضي ، نمط المعيشة " antécédent médicaux " أمراض متعلقة بالنشاط الرياضي أو بدونه، و الشيخوخة العادية (Benzis et les autres,1987,page11)

2-9- أهمية الإنتظام على ممارسة النشاط البدني لكبار السن:

أدى التقدم التقني إلى إنخفاض حركة الإنسان بشكل يدعو إلى القلق ، حيث إرتبط إنخفاض مستوى النشاط البدني اليومي بالعديد من أمراض العصر، بحيث تشير جمعية القلب الأمريكية إلى نقص الحركة أو الخمول هو أحد العوامل المسببة لأمراض القلب ، بالمقابل تشير عدة دراسات أن زيادة النشاط البدني اليومي له العديد من الفوائد الصحية على مستوى الفرد و المجتمع، ولذلك تؤكد منظمة الصحة العالمية على أهمية زيادة مستوى النشاط البدني اليومي لكافة أفراد المجتمع و لجميع الأعمار.

و لأهمية شريحة كبار السن ، فقد صدرت العديد من التوصيات و الوثائق التي تؤكد على أهمية زيادة النشاط البدني اليومي و الإنتظام عليه لهذه الفئة، لما ذلك من فوائد صحية و إجتماعية على مستوى الفرد و المجتمع ، فالفوائد الفردية عديدة و يمكن تقسيمها إلى : فوائد فسيولوجية و إجتماعية و نفسية و بالتالي تعود بالفائدة داخل المجتمع (خفض مستوى الإنفاق على العناية الصحية و الإجتماعية)، و على الرغم من كون الأنشطة البدنية الإعتيادية مثل المشي و الأعمال المنزلية مناسبة لتحقيق بعض هذه الفوائد الصحية إلا أن الزيادة في النشاط البدني اليومي سوف يساعد على تحسين الصحة العامة.

و الإنتظام على ممارسة النشاط البدني لكبار السن "حسب الهيئات العلمية المختصة" سوف يؤدي إلى خفض الإنفاق على العناية الصحية و الإجتماعية و زيادة إنتاجية كبار السن، و هذا بدوره سوف

يدعم إقتصاد البلد. (الحسنات، 2009، ص 165)

ممارسة منتظمة لنشاط البدني تنقص الأمراض المتعلقة بالسن مثال: أمراض القلب الشرياني، مرض السكري، و الضغط الدموي "Maladies coronariennes, le diatete, lhypertension" و تعطي الفرح و السرور للمسن، إذن النشاط البدني له صدى نفسي إيجابي لكبار السن. (Le miré et les autres,2005,page361

10-2- الفوائد الصحية للنشاط البدني عند كبار السن :

- يجعل القلب مضخة أكثر فاعلية
- يقلل التمرين من خطر السكتة أو الدبحة الصدرية
- يزيد التمرين حساسية الجسم للأنسولين و هو الهرمون الذي يزيل فائض السكر من الدم
- يخفض مستوى التريغليسريد و هو نوع من الكوليسترول المتدني الكثافة كما أن التمرين يحفز زيادة في الكوليسترول العالي الكثافة الذي يعمل كمنظف شرياني يساعد على إزالة الكوليسترول المتلف للشرايين.
- التمرينات ضد الجاذبية مثل المشي و الجري و الوثب ترفع محتوى الكالسيوم في العظام مما يمنع دخرها و الإصابة بكسور موهنة في أواخر العمر.
- يقلل التمرين من خطر الإصابة بالسرطان
- الإنتظام في التدريب ببطء عملية ترهل العضلات
- التدريب يحسن من أسلوب الحياة.

أكدت دراسة أمريكية حديثة برئاسة " أريك لارسن " و هو مسؤول بمركز للدراسات الصحية في سياتل إن التمرينات الرياضية قد تساعد كبار السن عن طريق تحسين وظائف المخ بزيادة تدفق الدم إلى مناطق في المخ تستخدم للذاكرة. (سلامة، 2008، ص 430-431)

الخلاصة :

من خلال ما تطرق إليه الباحث في هذا الفصل حول الصفات البدنية الأساسية و فوائد ممارسة النشاط البدني عند كبار السن نستخلص أن الأنشطة البدنية للأشخاص المسنين مهمة و ضرورية ، لها تأثيرات إيجابية في تحسين الجهاز العصبي، العضلي، القلبي و الجهاز التنفسي و كذلك المداومة على هذه الأنشطة البدنية تحافظ على صفة المطاولة ، القوة العضلية و المرونة و يمكن للشخص المسن الإحتفاظ بالصحة لأطول مدة ممكنة.

بممارسة التمارين الرياضية المناسبة بانتظام يمكن تحقيق لكبار السن ما يلي :

- زيادة التوازن و التحكم الحركي
- تقوية العضلات و المفاصل
- الوقاية من أمراض الإلتهاب المفصلي و تخلخل العظام.

الفصل الثالث

مميزات و خصائص المرحلة

السنية 50-65 سنة

— تمهيد

3-1- مفهوم الشيخوخة و كبار السن

3-2- المتغيرات التي تصاحب كبار السن

3-3- التغيرات في الأجهزة الحيوية لكبار السن

3-4- الحقائق البيولوجية و النفسية و الإجتماعية لكبار السن

3-5- إستجابة الأعضاء و الأجهزة للتدريب لدى كبار السن

3-6- إرشادات و توصيات لممارسة النشاط البدني لكبار السن

3-7- المراقبة الطبية لكبار السن

— الخلاصة

تمهيد :

من سمات المدرب الناجح أن يكون ملما على مختلف مراحل النمو و التطور البدني، الحركي، الإجتماعي، العقلي، الإنفعالي الذي يحدث حتى يتمكن من تخطيط و تنفيذ برنامجه التدريبي بما يتماشى و خصائص النمو خاصة عند المسنين، حيث يقول "جيمس أوريفر" أن العلاقة بين الأنشطة البدنية و النمو الفكري و الإنفعالي و الإجتماعي علاقة وثيقة من الصعب الفصل بينهما ، لكل مرحلة من عمر الإنسان خصائص مميزة في مختلف الجوانب. (خولي، 1990، ص88)

عند كبار السن أبرز "بيسكوف" في نتائجه على أهمية علم نفس الكبار بدراسة أساليب التوافق النفسي و الإجتماعي و الإنفعالي للفرد خلال مراحل الرشد و المراحل التي تليه، و يهدف الوصول لتحقيق التوازن و الإستقرار الإجتماعي لقطاع مؤثر في كافة نشاطات المجتمعات الإنسانية.

(بيسكوف، 1984، ص289)

نظرا للتغيرات التي تحدث عند كبار السن ارتأى الباحث إلى أن يتطرق في هذا الفصل على تعريف الشيخوخة و مراحلها و التغيرات العامة التي تصاحبه التقدم في السن، مذكرا بالحقائق البيولوجية و النفسية و الإجتماعية لكبار السن و وصولا في الأخير بإرشادات و توصيات هامة لممارسة النشاط البدني للمسنين.

3-1-1- مفهوم الشيخوخة و كبار السن :

3-1-1-1- تعريف الشيخوخة : يطلق عليها اسم مرحلة " الرشد المتأخر " ، يقال أنها العمر الثالث

أو الرابع للفرد هي مرحلة تراجع في كافة القوى و القدرات التي كان الفرد يتمتع بها خلال المراحل

السابقة الوصول إليها ظاهرة طبيعية تواجه الجنس البشري في كل مكان و زمان (عجربة و سلام،

2005، ص 110)

تعتبر مشكلة تعريف الشيخوخة من أكثر المشكلات تعقيدا كما هو في المفهومات عموما ، تعتبر ظاهرة

الشيخوخة معقدة أساسا و قد يتم تناولها من عدة منظورات و نجد أن العلوم المختلفة يعطي كل منها

أولوية لجانب معين من عملية الشيخوخة.

يعرف بيرن وريتز الشيخوخة : " تشير إلى التغيرات المنتظمة التي تحدث في الكائنات العضوية الناضجة

وراثيا و التي تعيش في ظل الظروف البيئية الممثلة و ذلك مع تقدمهم في العمر الزمني"

يعرفها اليكس : " ليست إلا عملية إفساد و تلف تدريجي، و أن ما يقاس فيها عندما نريد قياسها إنما

يظهر على هيئة نقص في الحيوية أو زيادة في العطب" (مرسى، 2007، ص 26-27)

و للشيخوخة مراحل ثلاث :

● مرحلة الدخول إلى الشيخوخة من سن 51 – 59 سنة .

● منتصف مرحلة الشيخوخة من سن 60-75 سنة

● فترة أهرم من 76 إلى ما شاء الله.

هذه المراحل متداخلة و ظروف الناس مختلفة، فقد تقابل رجلا في الثلاثينات من عمره و هو يبدو

كشيخ كبير، و قد ترى رجلا جاوز السبعين صحته و حيويته و إقباله على الحياة يشعر كأنه في

الخمسين من العمر.

فالإنسان له عمر زمني تحدده شهادة ميلاده، عمر بيولوجي تظهره التحاليل الطبية للأشعة و عمر نفسي

تحدده مشاعره و أحاسيسه و قدرته على مواجهة الحياة. (عجربة و سلام، 2005، ص 110-111)

تظهر الشيخوخة البيولوجية عند كبار السن في ناحيتين (الناحية المورفولوجية و الناحية الفيزيولوجية)

تتسم بقلة القدرة الوظيفية للأعضاء. (Thill et les autres, 1993, page 432)

3-1-2- تعريف كبار السن : إختلف آراء العلماء في تعريف كبار السن أو ما يطلق عليه إختصارا

المسنين، و قد أوضحت دراسات عديدة أن التقدم في العمر الزمني و بالتالي ظهور أعراض الشيخوخة،

سواء صحيا أو نفسيا أو عقليا قد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني . يستخدم مصطلح المسن

للدلالة على الرجل الكبير، فيقال "أسنّ = كبير" ، كما تستخدم العرب ألفاظا مرادفة للمسن فتقول

"شيخ" و هو من استبان في السن و ظهر عليه الشيب و بعضهم يطلق عليها من جاوز الخمسين ،

و تقول هرم و كهل إنها جميع الألفاظ تدل على كبار السن.

فالمسن هو الشخص الذي تتجه قوته للإخفاض ، مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض و شعوره بالتعب

و نقص القدرة على الإنتاج . (عبد الحميد و صبحي ، 2009، ص 26)

3-2- المتغيرات التي تصاحب كبار السن :

يصاحب مرحلة الكبر لدى الإنسان ضعف عام، فالإنسان يمر بثلاث مراحل رئيسية: ضعف، ثم قوة، ثم

ضعف و لكن هذا الضعف الأخير نسبي بين البشر عموما، و سيتضح ذلك بعد عرض موجز للمتغيرات

التي تصيب الإنسان في حالة كبره سنيا. تظهر بعض التغيرات المرئية على جسم الإنسان في حالة تقدمه

في السن مثل: تجعد الجلد و جفافه و ثقل في السمع و ضعف في البصر و الشم و الحواس بشكل عام

و بطيء الحركة ، ضعف بعض العضلات و تغير في لون الشعر كما أن هناك تغيرات جسمية غير مرئية،

مثل ما يحدث من ضعف في العظام و انخفاض حرارة الجسم نتيجة لقلة الحركة ، إضافة إلى إرتفاع نسبة

الإصابة ببعض الأمراض مثل : ارتفاع ضغط الدم (القاتل الصامت) و السكر و الضعف الجنسي.

كما أن التدهور الجسمي و الفيزيولوجي الذي يحدث للفرد الإنسان لا يتحول مباشرة إلى شيخوخة ببلوغه السن الستين أو الخامسة و الستين. فالشيخوخة عملية تدريجية تحدث فيها التغيرات ببطء ، تتسم هذه المرحلة بتدهور مستمر، و بعض علامات هذا التدهور تظهر في الفترات الأخيرة من الرشد أو وسط العمر. (عبد الحميد و صبحي، 2009، ص 35-36)

3-3- التغيرات في الأجهزة الحيوية لكبار السن:

هناك عدد من التغيرات التي تطرأ على الجسم من الناحية الأنتروبومترية و الكيميائية و الوظيفية و حسب فترات العمر المختلفة، إذ أن إنخفاض مستوى قوة الشخص ، الحد من حرية المفاصل و قلة معدل الطول ، أما من ناحية اللياقة البدنية للأشخاص غير المدربين فإن كمية الأوكسجين المستقلة تكون قليلة و كذلك قوة التنفس الهوائية تقل بنسبة 50% كما تقل نسبة حمض البنيك المتولدة و معدل ضربات القصى و كذلك كمية الدم الوارد إلى القلب أثناء التمارين الرياضية و قلة الدم التي يضخها القلب إلى باقي أنحاء الجسم.

كما أن حواس الجسم تبدأ بالضعف مثل الرؤيا ، السمع ، الذوق و الشم و كذلك الإنعكاس العصبي العضلي و السرعة و الدقة ، و من ناحية أخرى فقد لوحظ أن الرياضيين المستمرين بالتدريب حتى سن الأربعين لا يعانون إلا قليلا من هذه التغيرات التي تحدث عادة بعد سن الخمسين.

إذن يمكن القول أن طريقة الحياة قبل سن الخمسين سنة هي التي تحدد حدوث التغيرات و ليس تقدم

السن بالذات (علي ، 2008، ص 64)

و يمكن تلخيص أهم التغيرات للمسنة فيما يلي :

3-3-1- الجهاز التنفسي : يقل وزن الرئتين و مرونتها و تضعف عضلات الصدر مما يؤدي إلى

صعوبة التنفس و القدرة على الكحة و طرد الدم و يصبح المسن عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي.

3-3-2- الجهاز العصبي: يقل وزن المخ و تضعف القدرة على التعلم و يصبح النوم لفترات قصيرة

و منقطعة (عجرمة و سلام، 2005، ص 113)

3-3-3- الجهاز الهضمي : يصاحب عملية الكبر تغير جزئي في وظائف الجهاز الهضمي لا يؤدي إلى

حدوث المرض و لكن إلى نقص في الوظيفة فينتج أعراض أقل من الأعراض المرضية مما تؤدي بالمسن

بطريقة أسهل للإصابة بالمرض ، فنجد أن حجم الغدد اللعابية يؤثر في تقليل كمية اللعاب، و بالتالي تقل

كمية الأنزيمات بها مما يساعد على نمو البكتيريا الحمضية في الفم فيؤدي إلى تآكل اللثة و الأسنان عند

كبار السن. (درويش و بريقع، 2000، ص25)

3-3-4- الجهاز القلبي الوعائي: يتغير و يضعف كبقية الأجهزة في هذه المرحلة (يفقد القلب حوالي

30% من القدرات الفيزيولوجية، و يصعب الجسم الحصول على كمية الأوكسجين الكافية)

3-3-5- الجهاز البولي: تقل كمية الدم الواصلة للكليتين و لذلك تضعف قدرتها على التخلص من

مخلفات عملية التمثيل الغذائي كما تقل قدرتها على إعادة إمتصاص الجلوكوز .

3-3-6- السمع : يقل السمع و تقل كفاءة إستقبال الموجات الصوتية.

3-3-7- البصر: تقل حدة الأبصار و قد تصاب العينان بالمياه البيضاء.

3-3-8- الكبد: تقل قدرة الكبد على تكوين عوامل التجلط و على تصنيع بروتين ألبومين الذي

يحمل الأدوية إلى الدم.

3-3-9- الجلد : تظهر التجاعيد على الوجه، يترهل الجلد المغطى للعضلات نتيجة ضمورها و تقل

مرونة الجلد و يزداد تعرضه لأنواع مختلفة من البثور.

3-3-10- الدم و الدورة الدموية: ينقص حجم الدم مع التقدم في السن و يكون النقص مصحوبا

بانخفاض نسبة الهيموجلوبين و نقص كريات الدم البيضاء (عجربة و سلام، 2005، ص 113-114)

3-4-4- الحقائق البيولوجية و النفسية و الإجتماعية لكبار السن:

3-4-1- الحقائق البيولوجية لمرحلة كبار السن: يمكننا تلخيص بعض النتائج التي توصل إليها

العلماء في عملية الكبر في الآتي :

- زيادة كمية الدهن في الجسم

- نقص كمية الأكسجين الداخلة للجسم

- نقص كمية الدفع القلبي للدم

- نقص عدد الخلايا العاملة

- زيادة سمك و صلابة الشرايين

- فقدان سرعة الحركة

- فقدان المرونة في الأنسجة و الأربطة (قبلان، 2011، ص 53)

3-4-2- الحقائق النفسية التي تصاحب عملية الكبر :

لقد ذكر العديد من أشهر الأطباء و المحللين النفسيين أن سبب الكثير من الإضطرابات النفسية التي

تحدث لمعظم المسنين يمكن إرجاعها إلى الخبرات التي مر بها المسن في فترة طفولته و شبابه ، تؤثر تأثيرا

مباشراً أو غير مباشر على القلق النفسي و الحالة العاطفية للفرد المسن، و تتمثل بعض هذه الحقائق في

الآتي :

- الشعور بالكآبة النفسية التي تسببه العزلة و الشعور بها.

- الضغط العصبي و النفسي.

- الحساسية الشديدة .

- الشعور بعدم القيمة و الأهمية الذاتية (عبد السلام ، 2001، ص 193)

3-4-3- الحقائق الإجتماعية لكبار السن:

نلخص الحقائق الإجتماعية للمسنين فيما يلي :

- عدم القدرة على الإسترخاء و التمتع بالحياة بعد التقاعد عن العمل .

- فقدان القوة الدافعة الذاتية تبعاً لفقدان الهدف في الحياة.

- إضطرابات عاطفية.

- نقص في الصداقة المتينة.

- عدم الشعور بالسعادة و الفائدة في الحياة الأسرية أو المجتمع.

- الشعور بتجاهل المحيطين به.

- الوحدة و الشعور بها. (عبد السلام ، 2001، ص196)

3-5- إستجابة الأعضاء و الأجهزة للتدريب لدى كبار السن :

وجد الباحثون أن من بين حوالي 900 فرد في سن الخمسين و أكثر يمارسون الرياضة و خاصة الجري

بانظام تقل نسبة إصابتهم بالألم المفصلي و العضلي بنسبة 25 % خلال فترة 14 عاما القادمة .

و يرجع إنخفاض خطر إصابة البالغين بالألم بسبب المخزون العضلي الهيكلي أو آثار الأندورفينات و هي مواد كيميائية يفرزها المخ أثناء ممارسة الرياضة لفترات طويلة ، بحيث أن ممارسة الرياضة لفترات أطول تحافظ على كبار السن .

و يوضح البروفيسور " كيندرمان" رئيس معهد الطب الرياضي بجامعة ولاية سار أن القيام بنشاط بدني بانتظام لا يمنع الشيخوخة و لكن يؤجلها بصورة واضحة، و يؤكد أن العدو البطيء و ركوب الدراجات و السباحة هي أنسب الرياضات لصحة القلب و الدورة الدموية ، و يقول أن الرياضة لا تعود على كبار السن لفوائد بدنية فحسب ، مشيراً أن الفوائد النفسية و الإجتماعية أهم حيث تجعلهم يشعرون بثقة أكبر في قدراتهم و يشعرون بأنهم يسيطرون على حياتهم.(سلامة،2006،ص424-425)

3-6- إرشادات و توصيات لممارسة النشاط البدني لكبار السن:

- أصدرت منظمة اللياقة و الجري الأمريكية بعض الإرشادات الخاصة للأفراد المتقدمين بالسن و طريقة تدريبهم نلخصها فيما يلي:

- إختيار فعالية أو مجموعة فعاليات يمكن الإستمتاع بها.
- إجراء فحص بدني شامل (فحص الإجهاد) قبل بدء التمرين.
- عدم إهمال الإحماء و الإسترخاء بعد كل فعالية لمنع أضرار إصابة المفاصل .
- التعرف على المؤشرات الرئيسية المستخدمة في التمارين البدنية (معدل ضربات القلب) أثناء و بعد التمرين .
- البدء بالتدريب ببطء و التوقف عند الشعور بالتعب.

- يمكن الإستعاضة عن التمارين المجهدة بتمارين أقل جهدا (المشي بدل الركض) لأنه يحافظ على معدلات نبض القلب بشكل جيد.
- التمارين الأوكسجينية هي الأفضل لأنها تجعل الرئتين و الأوعية الدموية تعمل لمدة (20-30 دقيقة) باستمرار.
- إعطاء فترة من الإستراحة لإستعادة الحيوية بعد كل تمرين.
- التدريب بشكل جماعي أو مع فرد آخر و ذلك للحفاظ على الدافعية و المعنوية.
- أداء التمرين بانتظام ، ترك وحدة تسريبيه أو أكثر لا يؤثر على اللياقة البدنية، و لكن ينخفض مستوى اللياقة البدنية بعد ترك التمرين لفترة أسبوعين. (مفضي و قبلان، 2012، ص72-73)
- الإلتزام في الأنشطة البدنية عند كبار السن يستطيع أن يفيد المسن 10 حتى 15 سنة من التشبيب البيولوجي "rajeunissement biologique"
- عدة دراسات علمية و تجارب طبقت في بلدان متقدمة خاصة في ألمانيا بمعهد الرياضة و العلوم الرياضية بجامعة هيدلبرغ - Heidelberg- خصصت لتأثيرات التدريب الرياضي على المسنين الغير المدربين، من بين نتائج هذه الدراسة بينت أن :
 - قدرات النتائج البدنية ترتفع حتى السن السبعين.
 - باستطاعة تحسن كل من القوة العضلية، المرونة و حركة المفاصل.
- الحصص للأنشطة البدنية تكون في الأسبوع من (02) إلى (03) حصص (Lamoui et Fates,1989, page 125-126)

3-7- المراقبة الطبية لكبار السن :

تتمثل في الفحوصات الطبية التالية :

7-1- المراقبة الطبية "visite médicale" : تشمل على دراسة حالة الشخص المسن الذي يزاول نشاط

رياضي (نشاطه المهني أو حالته في التقاعد، السوابق العائلية....)

فحوصات طبية لمعرفة الحالة الصحية الحالية للشخص المسن و إجراء فحص عند طبيب أخصائي

" Cardiologue " مرة في السنة.

7-2- التلقيحات "Vaccination"

7-3- قياس ضغط الدم " la prise de tension "

7-4- فحص عند طبيب الأسنان

7-5- إختبار أقصى استهلاك الأوكسجين "VO₂ Max" (Delore,2012, page 21-23-25)

الخلاصة :

خلاصة هذا الفصل نستنتج أن هناك تغيرات هامة في الأجهزة الحيوية و وظائف الأعضاء للمسنين، و أجهزة الجسم مع التقدم في السن تصبح غير قادرة على أداء وظائفها بكفاءة خاصة للجهاز التنفسي، الجهاز العصبي ، و الجهاز القلبي الوعائي. معرفة للحقائق البيولوجية و النفسية و الإجتماعية لكبار السن أمر ضروري و هام من اجل تخطيط و برمجة أنشطة بدنية للمسن و الإنتظام بنشاط بدني لا يمنع الشيخوخة و لكن يؤجلها بصورة واضحة، كذلك الإختبارات و الفحوصات الطبية الضرورية في هذه المرحلة السنية (كبار السن).

البرامج الثنائية

- الدراسة الميدانية -

الفصل الأول

الدراسة الإستطلاعية

تمهيد

1-1- الدراسة الإستطلاعية الأولى

1-2- الدراسة الإستطلاعية الثانية

الخلاصة

تمهيد :

تناولنا خلال هذا الفصل الدراسة الإستطلاعية و التي تعتبر كخطوة علمية أساسية في البحث العلمي الحديث بحيث إشملت على ما أنجزه الباحث الطالب من خلال إستطلاع لأراء الأساتذة و الدكاترة و جمع أهم الإختبارات البدنية و الوسائل المتعلقة بالبحث و معرفة صلاحيتها من اجل الوصول إلى أهداف مسطرة.

لقد حرص الطالب الباحث في هذا الفصل على جمع أهم المصادر و الأدوات التي يمكن إستخدامها للحصول على قدر من المعلومات النوعية تفني بالأغراض المنشودة ، في هذا الشأن يشير إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين باهي " بضرورة دراية الباحث الكاملة لمواصفات الأداة و تكلفتها و نوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها و حدودها و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها و بالإضافة إلى ذلك أن يكون مدربا على كيفية إستخدام تلك الأدوات و إعدادها و تفسير البيانات التي تؤدي إليها" (حسانين، 1993، ص192) و في هذا السياق الأطراف الذين يقصدهم الباحث بالدراسة : كبار السن يزاولون الأنشطة البدنية الرياضية بمركب رائد فراج-مستغانم- .

و قد قام الطالب الباحث بإيجاز الدراسة الإستطلاعية على ممر من الخطوات التالية:

1-1- الدراسة الإستطلاعية الأولى :

" الخطوة الاولى" : أول خطوة قام بها الباحث هي زيارة ميدانية إلى مركب رائد فراج بمستغانم في الفترة من 2012/03/15م إلى غاية 2012/05/15م ، أين إلتقى بعدة مجموعات من كبار السن يزاولون الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ (الفترة المسائية) لأغراض معينة فهناك من يمارس من أجل

المحافظة على الصحة و الآخر من اجل الحصول على المتعة و الآخر لغرض إزالة الضغوطات النفسية، من اجل تثمين مشكلة البحث تم إختيار عينة (مجموعة) من مجتمع البحث و التدريب معهم بصفة منتظمة ، لهم رغبة و دافعية في مواولة الأنشطة الرياضية طرح عليهم مشروع برنامج ترويحي رياضي للموسم الرياضي 2012-2013م فقبلوا الفكرة برحب، كان تبادل الحوار مع أفراد المجموعة حول المشاكل و الصعوبات و البرنامج المقترح و كانت تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :

- الحصول على معلومات ميدانية على واقع ممارسة كبار السن للأنشطة الرياضية.
- التأكد من صلاحية مكان الممارسة أفراد العينة.
- معرفة الدافعية و نوع النشاط الرياضي الذي يختاره الممارسون.
- التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة.
- تحديد أنسب الإختبارات لقياس بعض الصفات البدنية التي تتناسب مع فئة كبار السن 50-65 سنة.

- إعطاء توصيات و إرشادات للممارسة الرياضية للمسنين (إرشادات حول الفحص الطبي ، الإحماء و الإسترخاء...)

بعد ذلك تم عرض و مناقشة موضوع البحث مع الدكتور "عطاء الله" في مقياس حلقة البحث و التطرق إلى المحاور الأساسية لمنهجية البحث.

1-2- الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قسمها إلى مرحلتين، الخطوة الأولى تمثلت في قيام الباحث بإستطلاع آراء عدد من الأساتذة و الدكاترة إلى جانب الإعتماد على المراجع و المصادر و بعض البحوث المشاهدة بغرض التحليل و التفكير المنطقي لأهم الصفات البدنية المناسبة لكبار السن كمتغير تابع و أساسي لهذا البحث العلمي .

إمتدت هذه الفترة من 06/01 إلى 2012/11/15 ، فيها قام الباحث بعرض مجموعة من الإختبارات البدنية على الأساتذة الدكاترة المتخصصين في المجال الرياضي لإبداء الرأي في مناسبتها لقياس بعض الصفات البدنية للمرحلة السنية " 50-65 سنة" و قد أجمع المحكمين على مناسبة بعض الإختبارات و صلاحيتها للتطبيق على عينة البحث (تم إختيار ستة (06) إختبارات) السادة المحكمين هم : " د-بلكبيش قادة ، د- بن برنو عثمان، د- زبشي نور الدين ، د- حجار محمد، أ.د- بن قوة علي، د- محي الدين جمال ، د- عتوي، د- مقراني جمال، د- بومسجد عبد القادر.

الإختبار	عد المحكمين	الموافقين	الغير موافقين	النسبة المئوية
جري لمدة 5'	9	8	1	%88.88
رمي كرة طبية 2Kg	9	9	0	% 100
القفز الطويل من الثبات	9	8	1	% 88.88
مرونة الجذع	9	9	0	% 100
مرونة الكتفين	9	7		% 77.77
مرونة الظهر	9	8	1	% 77.77

جدول رقم (01) يبين النسبة المئوية لأراء المحكمين للإختبارات البدنية الأساسية

يتضح لنا من خلال الجدول أن نسبة إتفاق المحكمين للإختبارات البدنية قيد البحث قد بلغ من $\approx 80\% - 100\%$ مما يؤكد ثباتها للتطبيق على العينة المختارة (50-65 سنة) .

أما الخطوة الثانية تناول الباحث الإختبارات البدنية المختارة بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي حيث تم إختيار عينة عشوائية من نفس مجتمع البحث من أجل استخراج المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث ، طبقت عليهم مجموعة الإختبارات المستهدفة و على مرحلتين متتاليتين أين تمت المرحلة القبلية الأولى بتاريخ 2012/11/20م بينما المرحلة البعدية بتاريخ 2012/11/27م في نفس الظروف الزمانية و المكانية للمرحلة الأولى (الفترة المسائية) .

ملاحظة : الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة ستطرق إليها بالتفصيل و التحليل في الفصل الثاني (منهجية البحث و الإجراءات الميدانية).

الخلاصة :

تطرق الباحث في هذا الفصل إلى أهم الوسائل التي يمكن إستخدامها في البحث و متطلباته العلمية ، تناول الخطوات الرئيسية للدراسة الإستطلاعية التي تعتبر عنصر هام لمتطلبات البحث العلمي.

الفصل الثاني

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- تمهيد

2-1- منهج البحث

2-2- مجتمع عينة البحث

2-3- مجالات البحث

2-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

2-5- أدوات البحث

2-6- مواصفات الإختبارات المستخدمة

2-7- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة

2-8- البرنامج الترويجي الرياضي المقترح

2-9- الدراسة الإحصائية

2-10- صعوبات البحث

- الخلاصة

تمهيد :

من اجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة حول أثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح للمحافظة على بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-65 سنة) ، لابد على الباحث توضيح المنهجية المتبعة و إجراءاتها الميدانية ، و هي كما يلي :

2-1- منهج البحث :

إن مجال البحث العلمي يعتمد على إختيار المنهج المناسب لكل مشكلة مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعاً لإختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (رابح، 1984، ص 131).

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة متبعا للقياس القبلي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، فالمنهج التجريبي في رأي محمد موسى يعتبر "من أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد أسباب الظاهرة المطروحة و إيجاد حلولها" (موسى، 1996، ص 18)

و يؤكد كذلك عمار بجوش أن " المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، و التجربة سواء تم في المعمل أو في قاعة أو مجال آخر هو لمحاولة التحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية بإستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بالدراسة" (بجوش و الدنبيات، 1995، ص 107)

2-2- مجتمع عينة البحث :

يمثل مجتمع البحث عدة جمعيات رياضية يمارسون النشاط البدني و الرياضي قي المركب الرياضي. تم إختيار عينة البحث من كبار السن يتدربون في أوقات الفراغ بصفة منتظمة بالملاعب رائد فراج (مستغانم)، حيث كان عدد الممارسين 20 ممرسا ، قسمت العينة إلى مجموعتين:

- المجموعة الضابطة: عددها (10) يمارسون النشاط الرياضي الحر الغير موجه
- المجموعة التجريبية : عددها (10) طبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

العينة	العدد	معدل الوزن	معدل القامة	معدل السن
المجموعة الضابطة	10	83.80	1.73	53.7
المجموعة التجريبية	10	79.3	1.74	54.8

جدول رقم (02): يمثل مواصفات عينة البحث

2-3- مجالات البحث :

2-3-1- المجال البشري : تمثلت عينة المختبرين الذين إستهدفهم البحث فئة كبار السن بمتوسط عمري 54 سنة حيث بلغ عددهم 20 ممارس موزعين على مجموعتين، حجم كل منهما 10 ممارس حيث تمثلت إحداهما في العينة الضابطة إتبعت نشاط رياضي غير موجه (لم يطبق عليها البرنامج المقترح) بينما المجموعة الثانية تمثلت في العينة التجريبية و طبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

2-3-2 المجال الزمني : لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما :

- المرحلة الأولى : تمثلت في إنجاز التجربة الإستطلاعية و التي امتدت من 2012/03/15م إلى

غاية 2012/10/27م و تضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية :

- فترة البحث عن عينة البحث : إمتدت من 2012/03/15 إلى غاية 2013/05/15م

- فترة البحث في الإختبارات البدنية حسب الأغراض المراد قياسها و امتدت من

2012/06/01 إلى غاية 2012/09/30م.

- فترة إعداد و توزيع استمارة استطلاع رأي الخبراء (الأساتذة المحكمين) للإختبارات المناسبة

و الجوانب الأساسية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح لكبار السن و قد امتدت الفترة من

2012/10/01 إلى غاية 2012/10/18م .

- فترة إنجاز الإختبارات القبليّة و البعدية للتجربة الإستطلاعية و قد تمت من 2012/10/20

إلى غاية 2012/10/27م.

● المرحلة الثانية : تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من

2012/11/01م إلى 2013/03/10م، خلال هذه الفترة الزمانية أنجزت الإختبارات

القبليّة بتاريخ 01 إلى 2012/11/08 أما الإختبارات البعدية فقد أنجزت 04 أشهر من

البرنامج الرياضي المقترح أي من 08 إلى 2013/03/15م.

2-3-3- المجال المكاني :

أنجز البحث بالمركب الرياضي لولاية مستغانم و ذلك لعدة أسباب تتمثل في:

● توفر عدة ملاعب رياضية (ميدان ملحق لكرة القدم، ملعب كرة اليد، كرة الطائرة)

● وجود مساحات كبيرة للتمارين البدنية و الجري.

2-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

من متغيرات العمل التجريبي أن يقوم الباحث الكفاء بفحص خطته التجريبية فحفا دقيقا لكي يتأكد إذا كانت هناك مؤثرات خارجية أو متغيرات ترجع إلى الإجراءات التجريبية أو متغيرات ترجع إلى مجتمع العينة تؤثر في المتغير التابع و عليه أن يبذل كل جهد مستطاع لضبط المتغيرات التي يتبينها (فاندالين، 1985، ص386) ، يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب "يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة. (علاوي و راتب ، 1987، ص243) و لقد تضمن البحث المتغيرات الآتية:

● المتغير المستقبل يتمثل في : برنامج ترويجي رياضي.

● المتغير التابع يتمثل في : بعض الصفات البدنية.

و عمل الباحث على ضبط متغيرات العشوائية لبحثه كالتالي:

- مراعاة تجانس العينيتين من حيث الطول ، الوزن و السن بمتوسط عمري (54 سنة).

- مراعاة تجانس العينيتين من حيث الجوانب البدنية.

- تميز العينيتين بالرغبة و الحيوية للنشاط الرياضي .

- تم إبعاد المتغيين عن الحصص الترويحية الرياضية.

- إحترام مساحة الأمان و السلام للمختبرين.

- التأكد من سلامة العتاد المستخدم (الميزان، جهاز قياس الطول....).

- إشراف الباحث بنفسه على إنجاز الإختبارات القبلية و البعدية على كل من العينيتين في نفس

الظروف المكانية(المركب الرياضي -رائد فراج-) و الزمانية (الفترة المسائية) و الجوية

(أنجزت الإختبارات في جو ملائم دون أية أمطار أو رياح قوية أو جو حار).

- وسائل القياس المستخدمة لم يطرأ عليها أي تعديل على ممر مراحل تنفيذ الإختبارات القبلية

و البعدية للتجربة الإستطلاعية و الأساسية.

2-5- أدوات البحث :

اعتمد الباحث في دراسته على أدوات بغرض جمع المعلومات و البيانات و تمثلت فيما يلي :

2-5-1- المصادر و المراجع : الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من

المصادر و المراجع العربية و الأجنبية من كتب و مجلات علمية و معاجم، المحاضرات و المنتقيات العلمية.

2-5-2- المقابلة : تم إجراء عدة مقابلات مع السادة الدكاترة بمعهد التربية البدنية و الرياضية

- مستغاثم- و مع أفراد عينة البحث من أجل تحديد معالم مشكلة البحث و كشف مختلف جوانبها.

2-5-3- الإستبيان: إستبيان يضم في محتواه مجموعة من الإختبارات المقننة ، عرضت على الأساتذة

المحكمين للأخذ بأرائهم حول أنسب الإختبارات التي تقيس بصدق و ثبات و موضوعية المتغير التابع

المراد قياسه و المتمثل في بعض الصفات البدنية كبار السن و كذلك إستبيان لتحكيم البرنامج الترويحي

الرياضي المقترح، و تمثلت الإختبارات البدنية فيما يلي:

- إختبار الجري لمدة 5'

- إختبار القفز الطويل من الثبات.

- إختبار رمي الكرة الطبية 2 كلغ.

- إختبار مرونة الجذع، الظهر و الكتفين.

كما تطلب تنفيذ الإختبارات السالفة الذكر إستخدام الوسائل التالية:

جهاز قياس الوزن، جهاز قياس القامة، عداد إلكتروني، كرة طبية 2 كلغ، الشواخص ، صندوق خشبي، شريط متري و صفارة.

2-5-4- الملاحظة : تمثلت في الزيارات الميدانية العديدة للمركب الرياضي لولاية مستغانم لرصد

الملاحظات الخاصة بواقع النشاط الرياضي للمسنين.

2-5-5- التجربة الإستطلاعية : أنجزت هذه التجربة على عينة من كبار السن بلغ عددهم (06)

بغرض التعرف على مدى صدق و ثبات و موضوعية الإختبارات المستخدمة في هذا البحث العلمي.

2-5-6- التجربة الأساسية : طبقت التجربة الأساسية على عينة من كبار السن بمعدل عمري 54

سنة و كان عددهم 20 موزعين على مجموعتين الأولى ضابطة تمارس النشاط الرياضي الحر، أما الثانية

تجريبية طبق عليها البرنامج الترويجي الرياضي المقترح.

2-5-7- الوسائل الإحصائية: بغرض إصدار أحكام موضوعية حول نتائج التجربة الإستطلاعية

و الأساسية قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.

- المتوسط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.

- معامل الارتباط البسيط البيرسون.

- إختبار الدلالة "ت" ستودنت.

2-6- مواصفات الإختبارات المستخدمة :

لقد استعمل الباحث نوع واحد من الإختبارات التي تتناسب مع خصائص المرحلة السنية 50-65 سنة.

الإختبارات البدنية العامة : الركض لمدة 5' ، رمي كرة طيبة 2 كلغ (قوة عضلات الذراعين) ، القفز

الطويل من الثبات (قوة عضلات الرجلين)، إختبار مرونة الجذع، إختبار مرونة الكتفين و إختبار دولي

نكو Test de Dolinko كما هو موضح في الجدول رقم (03) .

الإختبارات	وحدة القياس	الإتجاه
الوزن	كلغ	غير محدد
الجرى لمدة 5'	متر	+
رمي كرة طيبة 2 كلغ	متر	+
القفز الطويل من الثبات	متر	+
إختبار مرونة الجذع	سم	+
إختبار مرونة الكتفين	سم	+
إختبار دولينكو	سم	+

جدول رقم (03) يبين الإختبارات البدنية المستخدمة

2-6-1- القياسات الجسمية :

2-6-1-1- إختبار القامة:

- الغرض : قياس الطول

- الأدوات : جهاز إستاديو متر أنتر بوم تري طوله 2م.

- مواصفات الإختبار: يقف المختبر مع إستقامة جدعه و النظر للأمام و يثبت المسطرة للجهاز

فوق رأسه و يسجل طول القامة بالسنتيمتر.

- توجيهات الإختبار: يجب نزع الأحذية و عدم رفع الكعبين.

2-6-1-2- إختبار الوزن :

- الغرض : قياس الوزن.

- الأدوات : ميزان طبي .

- مواصفات الإختبار: يقف المختبر فوق الميزان الطبي بهدوء و عند ثبات المؤشر يسجل له

بالكيلوغرام.

- توجيهات الإختبار : يجب نزع كل الثياب الثقيلة و الإلتزام بالثبات دون حركة فوق الميزان

الطبي . (خليفة، 1999، ص6)

2-6-2- الإختبارات البدنية :

2-6-2-1- الركض لمدة 5د:

- الهدف : محدد أساسا عن طريق المستهلك الأقصى للأكسجين (قياس التحمل العام)

- الإختبار: يرتكز على الركض في ملعب قانوني 400م أكبر مسافة ممكنة لمدة 5د.

- الوسائل: مضمار ألعاب القوى و مؤقت.

- القياس: حساب و أخذ أكبر مسافة ممكنة لمدة 5' (Dekkar et les autres,1990, page 86)

2-6-2-2- رمي كرة طبية 2 كلغ:

- الهدف : قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع و الكتف.
- الأدوات : كرة طبية وزنها 2 كلغ، شريط قياس، منطقة فضاء مستوية.
- الإختبار: يقوم الشخص المسن برمي الكرة الطبية مع ثني الذراعين و القدمان و تكونان بإتصال دائم مع سطح الأرض.
- القياس: يسمح للمختبر بأداء ثلاث محاولات تؤخذ أحسنهم.

2-6-2-3- القفز الطويل من الثبات :

- الهدف : قياس قوة عضلات الرجلين
- الأدوات: أرضية مستوية لا تعرض المختبر للإنزلاق، شريط قياس على الأرض.
- الإختبار: يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدا قليلا و الذراعان عاليا، تأرجح الذراعين أماما أسفل و خلفا مع ثني الركبتين نصفًا و ميل الجذع أماما(القفز لأبعد مسافة ممكنة)
- القياس: يسمح في هذا الإختبار بثلاث محاولات، تسجل أفضل نتيجة (صبحي)، 1990، ص400)

2-6-2-4- إختبار مرونة الجذع (ثني الجذع للأمام من الوقوف):

- الهدف: قياس مرونة الجذع

- الأدوات: مسطرة مدرجة تحتوي على تدريجات موجبة و سالبة يقع الصفر في الوسط،

صندوق عادي علوه 40 سم .

- الإختبار : يطلب على الشخص المسن الصعود فوق الصندوق مع ثني الرجلين ببعضهما

البعض، و يقوم بالتزول تدريجيا نحو الأمام إلى أقصى مسافة ممكنة، ثم يقوم الباحث بأخذ

القياس الموجود على المسطرة (علاوي و رضوان، 1994، ص 343)

2-6-2-5- إختبار مرونة الكتفين:

- هدف الإختبار: قياس مرونة الكتفين

- الأدوات المستعملة: مسطرة مدرجة 30 سم

- طريقة الإختبار : يطلب من المختبر واقفا بوضع اليد اليمنى إلى الخلف من الجهة السفلى و اليد

اليسرى إلى الخلف من الجهة العلوية مع ثني مرفق الذراعين ووضع مساحة اليد اليمنى الخارجية

على مستوى سطح الظهر و كذا مساحة اليد اليسرى الداخلية و يحاول التوصيل بين اليدين،

فيقوم الباحث بقياس البعد بين اليدين بواسطة مسطرة مدرجة و ذلك إبتداء من نهاية أطول

أصبع لليد اليمنى و نهاية أطول أصبع لليسرى، و نفس طريقة القياس بالنسبة للكتف الأيمن

(Hethinger,1971,p 12et13)

2-6-2-6- إختبار دولي نكو (le test de Dolenko)

- هدف الإختبار: قياس مرونة الظهر

- الأدوات المستعملة: شريط متري + سلم مثبت (Echelle murde)

- طريقة الإختبار: المختبر واقف ، يقابل السلم المثبت بالظهر ، يكوّن إنحناء الظهر عن طريق

تقدم الجذع. (Le sujet avance son abdomen en provoquant une hyperlordose)

نقيس المسافة العرضية بين لوحة السلم و مفصل فقرات الظهر عن طريق شريط المترى ، مؤشر

المرونة (IS) يحسب عن طريق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر المرونة (IS)} = \frac{\text{مسافة لوحة - مفصل (سم)}}{\text{قائمة المختبر (سم)}}$$

(Dekkar et les autres,1990,page180)

2-7- الأساس العلمية للإختبارات المستخدمة :

2-7-1- ثبات الإختبار: يقصد بثبات الإختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة

من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ، 1993، ص152)

كما أشار نبيل عبد الهادي عن ثبات الإختبار "يفرض أن يعطى الإختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد

استخدامه مرة أخرى" (نبيل عبد الهادي، 1999، ص 109) و على أساس هذه الطريقة قام الباحث

بإجراء الإختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره 8 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس التوقيت، نفس

المكان، نفس العينة)، و استعملنا لحساب معامل الثبات عملية "بيرسون"، أسفرت هذه المعالجة

الإحصائية على مجموعة من النتائج ملخصة في الجدول رقم (04).

مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	حجم العينة	المقاييس الإحصائية الإختبارات
0.05	5	0.75	0.93	06	الجرى لمدة 5'
			0.92		رمي كرة طيبة 2كلغ
			0.89		القفز الطويل من الثبات
			0.95		مرونة الجذع
			0.94		مرونة الكتف -م-
			0.98		مرونة الكتف -س-
			0.95		إختبار دولينكو

جدول رقم (04) يوضح ثبات الإختبارات قيد البحث

من خلال نتائج جدول رقم (04) ، يلاحظ أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا محصورة بين 0.89 كأصغر قيمة و 0.98 كأكبر قيمة و هي أكبر من قيمة "ر" الجدولية و التي بلغت 0.75 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 5، مما يؤكد على مدى إرتباط القائم بين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية مما يدل على ثبات الإختبارات المستخدمة.

2-7-2- صدق الإختبار:

يقصد بصدق الإختبار مدى صلاحية الإختبار لقياس فيما وضع لقياسه (مقدم عبد الحفيظ، 1993،

ص146)، و بغرض التعرف على الصدق الذاتي للإختبارات قيد البحث استخدم الباحث المعادلة

التالية: الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$ (حسانين، 1995، ص 183)

المقاييس الإحصائية الإختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة الإحصائية
الجري لمدة 5'	06	0.96	0.75	5	0.05
رمي كرة طيبة 2 كلغ		0.96			
القفز الطويل من النبات		0.94			
مرونة الجذع		0.97			
مرونة الكتف -م-		0.97			
مرونة الكتف -س-		0.99			
إختبار دولينكو		0.97			

جدول رقم (05) يوضح صدق الإختبارات قيد البحث

تبين من خلال جدول رقم (05) أن الإختبارات صادقة، و هذا بحكم أن كل القيم المتحصل عليها

تأرجحت بين 0.94 كأدنى قيمة و 0.99 كأعلى قيمة و هي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت

0.75 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 5.

2-7-3- موضوعية الإختبار: يرى أحمد إبراهيم أن " الإختبار دا الموضوعية الجيدة هو الإختبار

الذي لا يتغير بتغير المحكمين و يعطي نفس النتائج عند تطبيقه" (ركاب، 2012، ص 113)

و يعرف بارومك جي الموضوعية بكونها "درجة الإتساق بين أفراد مختلفين لنفس الإختبار و يعبر عنه

بمعامل الارتباط" (حسانين، 1987، ص 85) و في هذا السياق قام الباحث بالإعتماد على الأسس

التالية من أجل السير الحسن للتجربة:

- إستخدام إختبارات سهلة و واضحة

- حساب دراجات على مستوى كل إختبار بعيدا عن الصعوبة و الغموض.

- شرح للمختبرين كل تفاصيل متطلبات الإختبار.

- توحيد الظروف المكانية و الزمنية و كذا المناخية.

- إلتزام الباحث لمبادئ التدريب كالإحماء الجيد و الطويل (لهذه المرحلة السنية 50-65 سنة)

و كذا الراحة البيئية بين كل إختبار و آخر.

- كما حرص الباحث على تنمية روح المحبة و التعاون بين أفراد المختبرين.

و استنادا على كل الإعتبارات السالفة الذكر يستخلص الباحث أن الإختبارات المستخدمة تتمتع

بموضوعية عالية.

2-8- البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

لوضع برنامج ترويحي رياضي مقترح لكبار السن (50-65 سنة) قام الباحث بقراءات مستفيضة للمراجع العلمية باللغة العربية و الفرنسية و الدراسات السابقة للمسنين، ثم وضع محتوى البرنامج للأساتذة و خبراء التحكيم.

2-8-1- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي لبعض الصفات البدنية لكبار السن 50-65 سنة.

2-8-2- أسس بناء البرنامج:

عند بناء البرنامج المقترح قام الباحث بمراعاة مجموعة من الأسس كالتالي:

2-8-2-1- أن تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص المرحلة السنية و مع ميولهم و حاجاتهم و إبتجهاهم و قدراتهم.

2-8-2-2- الشعور بالمتعة و الرضا (يكون النشاط الذي نختاره مصدرا للإستمتاع)

2-8-2-3- أن يحقق محتوى البرنامج الغرض منه.

2-8-2-4- تمارس الأنشطة الترويحية الرياضية بمعدل (03) حصص في الأسبوع لمدة 60د في كل

حصّة تدريبيّة، و أن تكون التنمية لجميع العضلات العامة في الجسم.

2-8-2-5- مراعاة أسس و مبادئ هامة لفعالية البرنامج الترويحي الرياضي كالإستمتاع (الشعور

بالمتعة و الرضا، الحمل الزائد، الخصوصية، الفردية، الإنتظام). (راتب، 2004، ص436)

2-8-2-6- إعطاء الراحة الكافية بين التمرينات و حسب شدتها المستخدمة في التدريب.

2-8-2-7- مراعاة تغيير المجموعات العضلية العاملة باستمرار و إشتراك أكبر عدد ممكن من

المجموعات العضلية في التمرين الواحد.

2-8-2-8- أن تساهم محتويات البرنامج و زمن أدائه في إحداث التغيرات البدنية لكبار السن.

2-8-2-3- أغراض البرنامج:

يهدف البرنامج الترويحي الرياضي إلى تحقيق الأغراض التالية:

- تنمية بعض الصفات البدنية عند كبار السن أو المحافظة عليها (التحمل العام، القوة العضلية،

المرونة)

- الإستمتاع بالمتعة و الرضا من خلال الألعاب الترويحية الرياضية .

- تنمية روح المحبة و التعاون و العلاقات الإجتماعية.

2-8-2-4- محتوى البرنامج الترويحي الرياضي:

أسفرت نتيجة إستطلاع رأي الخبراء و المشرف للبحث على الآتي :

2-8-2-4-1- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع 3 وحدات يومية مدتها 60 دقيقة.

2-8-2-4-2- مدة البرنامج 4 أشهر.

2-8-2-4-3- محتوى التمارين المطبقة في البرنامج المقترح:

أولا : تنمية التحمل العام:

- جري لمدة 20 حتى 30 دقيقة بشدة متوسطة (ضربات القلبية من 120 إلى 140 ض/د)

● ألعاب موجهة و مقابلات في كرة القدم (5 ضد5)

● تمارين في المشي.

ثانيا: تنمية القوة العضلية:

● تمارين لتنمية قوة عضلات البطن ، الذراعان و الرجلين.

● تمارين القفز الطويل من الثبات.

● رمي كرة طبية (1 إلى 2 كلغ) .

● ألعاب في لعبة الكرة الطائرة و كرة السلة.

ثالثا : تنمية المرونة:

● تمارين المرونة العضلية

● تمارين دوران الذراعين و الركبتين و الجذع

● تمارين استطالة العضلات

● الإستعانة بطريقة ستريشينغ (تمارين تمدد العضلات الأربطة و زيادة مدى المفصل) من 10" حتى

30" بتكرارات من 02 إلى 04 مرات، راحة بين كل تمرين 30" إلى 1'

2-8-5-- طريقة التدريب :

-تعتمد على طريقة التكرار، طريقة الحمل و الراحة، طريقة اللعب في أداء الحصص الترويحية

الرياضية.

2-8-6- تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح :

- الحمل المتوسط: 70% إلى 80% من مقدرة المماس (المسن) تمارين التي توصل نبضات القلب
100 حتى 140 ض/د

2-8-7- الوسائل المستخدمة: نستخدم في هذا البرنامج الوسائل التالية

- 04 كرات قدم

- 04 كرات سلة + 04 كرات طائرة

- 03 كرات طبية من 1 إلى 2Kg (02)

- شواخص + حواجز

- مقاتي + صافرة + شريط متري + مسطرة 30 سم

- وثائق و جداول تخطيطية للبرنامج

2-8-8- مكونات الوحدات التدريبية اليومية:

قام الباحث عند وضع البرنامج التدريبي بمراعاة الأسس الفيزيولوجية في البرنامج المقترح و قسم

الوحدات التدريبية إلى ثلاثة أجزاء هي:

- المقدمة : مدة الإحماء من 10 إلى 15 دقيقة بهدف تنبيه الجهاز العصبي المركزي و الجهاز الحركي

و زيادة نشاط الجهاز التنفسي.

- الجزء الرئيسي: يتم أداء تمارين البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، مع مراعاة الشروط الموضوعية

لكل تمرين من حيث الشدة و عدد مرات التكرار و عدد المجموعات و فترات الراحة لكل

تمرين مدته من 35 حتى 40 دقيقة.

– الجزء الختامي : يهدف إلى العودة بالمسن للحالة الطبيعية التي بدأ بها الحصة مدته 10 دقائق.

(عبد الرزاق، 2012، ص 97)

الرقم	الهدف الإجرائي للحصة	عدد الحصص	رقم المذكرة
01	تنمية التحمل العام الجري لمدة 15 دقيقة بشدة متوسطة	04	17-16-03-02
02	الجري لمدة 20 دقيقة بشدة متوسطة	05	31-13-10-05-04
03	الجري لمدة 30 دقيقة بشدة متوسطة	06	46-43-28-25-14-08
04	المشي السريع لمسافة 2000م	03	40-31-01
05	الجري لمدة 3x10' بشدة متوسطة	04	37-34-22-19
06	مقابلات ترويحية في لعبة كرة القدم 20x2'	13	-21-18-15-48-12-09-06 39-36-33-30-27-24
07	تمارين المرونة العضلية	06	47-45-41-35-50-20-17
08	تمارين تنمية قوة عضلات البطن الذراعان و الرجلين	04	41-32-23-07
09	ألعاب ترويحية في لعبة كرة الطائرة	02	42-26
10	ألعاب ترويحية في لعبة كرة السلة	01	38
11	تمارين القفز و رمي الكرة الطبية 2 كلغ	03	49-44-29-11

جدول رقم (06) يوضح أهداف الوحدات التدريبية المقترحة لكبار السن

- التحمل العام: 18 حصة
- القوة العضلية: 08 حصص
- المرونة المفصالية : 07 حصص
- مقابلات ترويحية في كرة القدم: 13 حصة
- ألعاب ترويحية في الكرة الطائرة و كرة السلة : 03 حصص

2-8-9- خطوات تنفيذ التجربة الأساسية :

أولا : القياس القبلي (كشف مستوى أولي)

ثانيا: تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية

ثالثا: القياس البعدي (كشف المستوى النهائي للصفات البدنية)

رابعا : المعالجة الإحصائية

- أولا : القياس القبلي : قام الباحث بإجراء القياس القبلي لإختبارات الصفات البدنية و ذلك على المجموعتين التجريبية و الضابطة في الأسبوع الأول من شهر نوفمبر 2012م.
- ثانيا تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية من 08 نوفمبر 2012م حتى 07 مارس 2013م، بينما كانت المجموعة الضابطة تمارس نشاطها الرياضي الحر.

• ثالثاً: القياس البعدي: تم إجراء القياسات البعدية (النهائية) للمجموعتين التجريبية و الضابطة

من 10 إلى 17 مارس 2013م على جميع أفراد المجموعتين في نفس ظروف و شروط

الإختبارات القبليّة.

2-9-9- الدراسة الإحصائية :

يهدف إصدار أحكام موضوعية حول أثر برنامج ترويجي رياضي مقترح للمحافظة على بعض الصفات

البدنية لكبار السن ، عمل الباحث على تحويل مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من التجربة

الأساسية إلى درجات معيارية و ذلك بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

2-9-1- النسبة المئوية:

س: عدد التكرارات

ن: حجم العينة

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{س}}{\text{ن}} \times 100$$

(عبد الهادي ، 1999 ، ص141)

2-9-2- المتوسط الحسابي :

س: المتوسط الحسابي

ن: حجم العينة

∑س: مجموع القيم

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

(Gilbert (N),1978,page32)

2-9-3- الإنحراف المعياري :

هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي .

(حلمي، 1993، ص48)

$$\sigma = \sqrt{\frac{\text{مجم (س-س) }^2}{\text{ن}}}$$

معادلة الإحصائية :

ع : الإنحراف المعياري

س: المتوسط الحسابي

ن: حجم العينة

مجم (س-س) ² : مجموعة إنحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي. (Sanders-et les

autres,1984,p48)

2-9-4- معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال (- 1،1) فإذا كان

الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغير عكسية، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على

وجود علاقة طردية بين المتغيرين و تظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:

- إذا بلغت "ر" قيمة +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

- إذا بلغت "ر" قيمة +0.95 أو 0.88 فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

- إذا بلغت "ر" قيمة صفر فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة. (إبراهيم، 1999، ص88)

و يحسب معامل الارتباط وفق العلاقة الإحصائية التالية : (علاوي، 1988، ص225)

$$r = \frac{\sum (ص - \bar{ص}) \cdot (س - \bar{س})}{\sqrt{\sum (ص - \bar{ص})^2 \cdot \sum (س - \bar{س})^2}}$$

قيمة معامل
الارتباط البسيط

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي المتغير س
 $\bar{ص}$: المتوسط الحسابي المتغير ص

2-9-5- الصدق الذاتي :

يحسب الصدق الذاتي للإختبار وفق المعادلة التالية:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \frac{\text{معامل الثبات}}$$

2-9-6- إختبار الدلالة ت :

يستعمل إختبار الدلالة لقياس فروق المتوسطات المرتبطة و الغير مرتبطة و للعينات المتساوية و الغير

متساوية و في هذا الصدد إستخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

أولاً: دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين بحيث $ن_1 = 2ن_2$

م ف : متوسط الفروق
مج ح² ف : مجموع مربعات انحرافات الفروق عن
متوسط تلك الفروق.

ن-1 : درجة الحرية

ن : عدد أفراد العينة

$$t = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{مج ح^2 ف}{ن(ن-1)}}}$$

و تحسب "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (ن-1).

(عبد الحفيظ، 1993، ص109)

ثانيا : دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث $1 = 2$ ن (أمين السيد، ب س، ص 203)

$\bar{1}$ س : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

$\bar{2}$ س : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

ع 1 : الإنحراف المعياري للمجموعة الأولى

ع 2 : الإنحراف المعياري للمجموعة الثانية

$$T = \frac{\bar{1} - \bar{2}}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{1-n}}}$$

2-10- صعوبات البحث :

تمثلت صعوبات البحث في :

- نقص في المراجع و المصادر و البحوث المشاهدة في البرنامج الترويجي الرياضي عند كبار السن.

- تعرض أفراد العينة لإصابات خفيفة لم تأثر على سير البرنامج المقترح.

الخلاصة :

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي أنجزها الباحث خلال التجربة الإستطلاعية و الأساسية ، تطرق في بداية هذا الفصل إلى منهج و مجتمع البحث ثم مجالات و ادوات البحث، و كذا مواصفات الإختبارات المستخدمة، شرح بالتفصيل الأسس العلمية للإختبارات المطبقة في البرنامج ، تعرض كذلك إلى الخطوات الأساسية للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح و الوسائل الإحصائية المطبقة في هذا البحث و في الأخير تناول أهم صعوبات البحث.

الفصل الثالث

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

-تمهيد

3-1- عرض و مناقشة نتائج الإختبارات البدنية القبلية لعينة البحث

3-2- عرض و مناقشة نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لعيني البحث

3-3- مقارنة نتائج الإختبارات البعدية لعيني البحث

3-4- الإستنتاجات

3-5- مناقشة الفرضيات

3-6- الخلاصة العامة

3-7- إقتراحات

تمهيد:

منهجية البحث تتطلب عرض و تحليل و مناقشة النتائج، و هذا في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من جراء الدراسة الميدانية (التجريبية) مع فئة كبار السن، حيث تغيرت نتائج المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة و على هذا الأساس إعتد الباحث على بعض المقاييس الإحصائية التي تساعدنا في تحليل نتائج هذا البحث .

3-1- عرض و مناقشة نتائج الإختبارات القبليّة لعينة البحث:

المقاييس الإحصائية الإختباريات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س					
1-الجري 5 د	254.68	940	189.21	1043	0.87	18	0.05	1.73	غير دال إحصائيا
2-رمي كرة طبية 2 كلف	0.59	6.62	0.61	6.9	0.98				
3-القفز الطويل (النبات)	0.12	1.7	0.13	1.73	0.50				
4-مرونة الجذع	2.69	0.2	3.09	1	0.58				
5-م الكتف اليمنى	2.98	- 3.9	3.89	-4.5	0.36				
6-م الكتف اليسرى	3.2	- 4.6	4.04	-4.8	0.11				
7-إختبار دولي نكو	0.04	1.26	0.07	0.28	0.68				

جدول رقم (07) يوضح تجانس العينتين في نتائج الإختبارات القبليّة باستخدام دلالة الفروق "ت" ستودنت

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث الضابطة و التجريبية ، قام الباحث بجمع نتائج الإختبارات القبليّة و معالجة درجة الخام المتحصل عليها بإستخدام دلالة الفروق "ت" ستيودنت كما هو موضح في الجدول رقم (07)، فتبين من خلال نتائجه قيم "ت" المحسوبة و التي تراوحت بين 0.11 كأصغر قيمة و 0.98 كأكبر قيمة و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و التي بلغت 1.73 مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات مما يدل على التجانس القائم بين عيني البحث و عليه يرى الباحث أن كلا العينتين متجانسة في الإختبارات البدنية.

3-2- عرض و مناقشة نتائج الإختبارات القبليّة و البعدية لعيني البحث :

3-2-1- عرض و مناقشة نتائج الجري لمدة 5 د:

المقاييس الإحصائية عينة البحث	حجم العينة	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
العينة الضابطة	10	254.68	940	240.74	926	0.33	1.83	غير دال إحصائيا
العينة التجريبية	10	189.21	1043	227.65	1156	3.07		دال إحصائيا

قيمة (ت) الجدولية عند 0.05 = 1.83

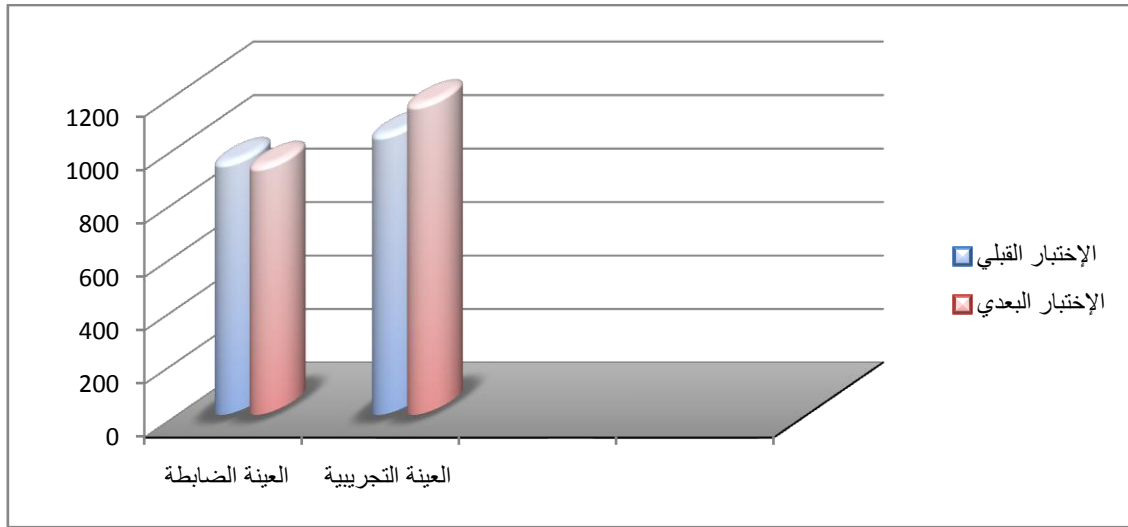
جدول رقم (08) يوضح نتائج القبليّة و البعدية لعينة البحث في الجري لمدة 5د

من خلال النتائج المدونة أعلاه في الجدول ، تبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغت 940 و الإنحراف المعياري 254.68 ، أما في الإختبار البعدي و عند نفس العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي 926 و الإنحراف المعياري 240.74، فيما على مستوى العينة التجريبية و المطبق عليها البرنامج الترويجي الرياضي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 1043 و الإنحراف 189.21 أما في الإختبار البعدي 1156 في المتوسط الحسابي و 227.65 للإنحراف المعياري.

و بعد استخدامنا لدلالة الفروق "ت" ستيودنت تبين أن "ت" المحسوبة بلغت عند العينة الضابطة 0.33 و هي أقل من الجدولية التي بلغت 1.83 عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 الشيء الذي يدل على عدم وجود دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة 3.07 و هي أكبر من قيمة الجدولية و التي بلغت 1.83 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.

و يتضح لنا أن المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج ترويجي رياضي مقترح حققت تقدماً معنوياً عند مستوى الدلالة 0.05 في اختبار الجري لمدة 5د و يمكن إرجاع التحسن إلى طبيعة و محتويات البرنامج الترويجي الرياضي المقدم لتنمية التحمل العام عند فئة كبار السن تتمثل في تمارين الجري لمدة 20' حتى 30' بشدة متوسطة و المشي السريع لمسافة 2000م، و هذا يتفق مع ما ذكرته الدراسات العلمية و التجارب البدنية التي طبقت بجامعة Heidelberg في ألمانيا لكبار السن التي بينت أن قدرات النتائج البدنية ترتفع حتى سن السبعين و كذلك مع نتائج Sprimont (2005) في تحسين و المحافظة على صفة المطاولة عند كبار السن.

الشكل البياني رقم (01) يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار 5'، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي و هذا راجع إلى تركيز الباحث في البرنامج المقترح على تنمية صفة التحمل مما يسمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع المجموعة الضابطة.



شكل رقم (01) يبين متوسط الحسابي القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار جري 5 دقائق

3-2-2- عرض و مناقشة نتائج رمي كرة طبية 2 كلغ:

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع	س	ع	س		
غير دال إحصائيا	1.83	0.81	0.58	6.65	0.59	6.62	10	العينة الضابطة
دال إحصائيا		6.35	0.61	7.22	0.61	6.90	10	العينة التجريبية

قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = 1.83$

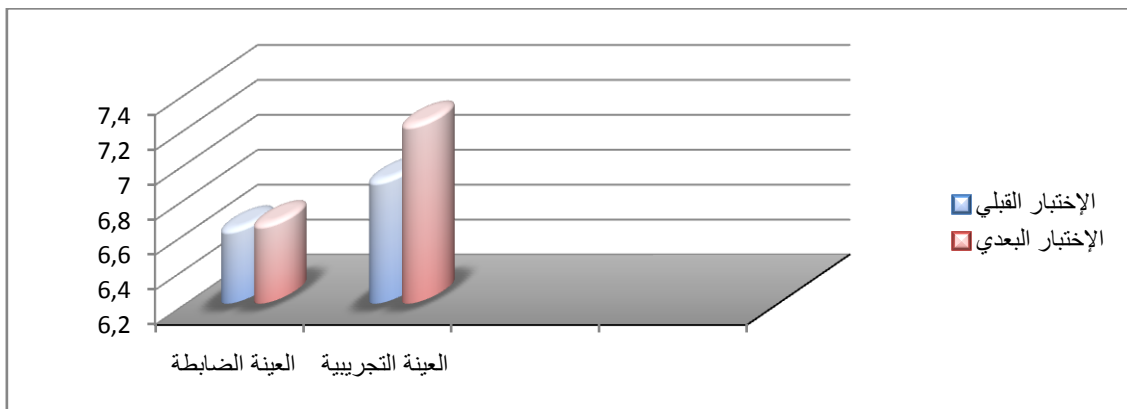
جدول رقم (09) يوضح نتائج القبلية و البعدية لعينة البحث في رمي الكرة الطبية 2 كلغ

من خلال جدول رقم (09) الذي يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار رمي الكرة الطبية

2 كلغ يتبين أن:

- المجموعة الضابطة حصلت على متوسط حسابي قدره 6.62 و إنحراف معياري 0.59 في الإختبار القبلي أما في الإختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 6.65 و الإنحراف المعياري 0.58، و بلغت قيمة "ت" المحسوبة 0.81 و هي أقل من "ت" الجدولية 1.83، الشيء الذي يدل على عدم وجود دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية.

- المجموعة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6.90 و إنحراف معياري 0.61 في حين بلغ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في الإختبار البعدي على التوالي 7.22 و 0.61، اما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 6.53 و هي أكبر بكثير من قيمة "ت" الجدولية (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 9، مما يدل على أن نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي كبير جدا و هو لصالح الإختبار البعدي.



شكل رقم (02) يبين متوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية 2 كلغ

من خلال الشكل البياني رقم (02) الذي يبين الفرق في المتوسطات الحسابية القبلي و البعدية لعيني البحث في إختبار رمي الكرة الطبية 2 كلغ يتبين أن المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج الترويجي الرياضي المقترح حققت أحسن متوسط حسابي و تطورا في صفة القوة (قوة الذراعين) و هذا راجع لإهتمام الباحث و تأكيده على تطوير هذه الصفة من خلال التمارين البدنية أثناء تطبيقه للبرنامج المقترح، هذه النتائج تتفق مع ما توصل إليه كل من فيكتور ووليام (1975) أن ممارسة المسن النشاط الرياضي و البدني بانتظام يزيد من قوة و تحسن العضلات.

3-2-3- عرض و مناقشة نتائج القفز الطويل من الثبات:

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع	س	ع	س		
غير دال إحصائيا	1.83	0.49	0.12	1.73	0.12	1.70	10	العينة الضابطة
دال إحصائيا		5.11	0.11	1.87	0.13	1.73	10	العينة التجريبية

قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = 1.83$

جدول رقم (10) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في القفز الطويل من الثبات من خلال الجدول رقم (10) الذي يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار القفز الطويل من الثبات يتبين أن :

- المجموعة الضابطة حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي 1.70 و إنحراف معياري

0.12، في حين بلغ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في الإختبار البعدي 1.73

و 0.12، أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 0.49 و هي أقل من "ت" الجدولية التي بلغت

- 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 9 الشيء الذي يدل على عدم وجود دلالة

إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبليّة و البعديّة.

- المجموعة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.73 و إنحراف

معياري 0.13، في حين بلغ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في الإختبار البعدي على

التوالي 1.87 و 0.11، أما قيمة "ت" المحسوبة بلغت 5.11 و هي أكبر من "ت" الجدولية

التي بلغت قيمة 1.83 عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أن هناك

دلالة إحصائية أي هناك فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية

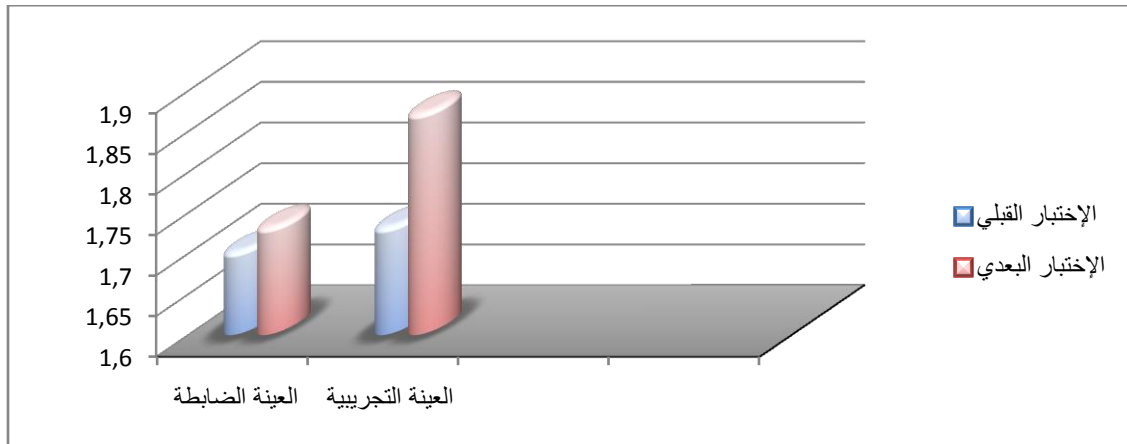
في إختبار القفز الطويل من الثبات.

و من خلال الشكل البياني رقم (03) الذي يبين الفرق في المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينة

البحث في إختبار القفز الطويل من الثبات يتبين أن المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح

حققت أعلى متوسطا حسابيا، و عليه نفسر ذلك بأن البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية سمح بتطوير

صفة القوة للأطراف السفلية.



شكل رقم (03) يبين متوسط الحسابي القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار القفز الطويل من الثبات

هذا يتفق مع ما ذكرته الدراسات العلمية التي أجريت بجامعة Heidelberg في ألمانيا لكبار السن على أن الأنشطة البدنية المنتظمة تعمل على تحسين القدرات البدنية و منها القوة العضلية عند كبار السن.

3-2-4- عرض و مناقشة نتائج مرونة الجذع:

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع	س	ع	س		
غير دال إحصائياً	1.83	0.85	3.29	0.8	2.69	0.2	10	العينة الضابطة
دال إحصائياً		6.12	4.30	6.5	3.09	1	10	العينة التجريبية

قيمة (ت) الجدولية عند $0.05 = 1.83$

جدول رقم (11) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار مرونة الجذع. من خلال الجدول رقم (11) الذي يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار مرونة الجذع تبين أن:

- المجموعة الضابطة حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي 0.2 و إنحراف معياري

2.69 في حين بلغ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في الإختبار البعدي 0.8

و 3.29، أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 0.85 و هي أقل من "ت" الجدولية التي بلغت

1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 9، مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية

و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي.

- المجموعة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1 و إنحراف معياري

3.09 في حين بلغ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في الإختبار البعدي على التوالي 6.5

و 4.30، أما قيمة "ت" المحسوبة بلغت 6.12 و هي أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت قيمة

1.83 عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية

أي أن هناك فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه التجريبية في إختبار

مرونة الجذع.

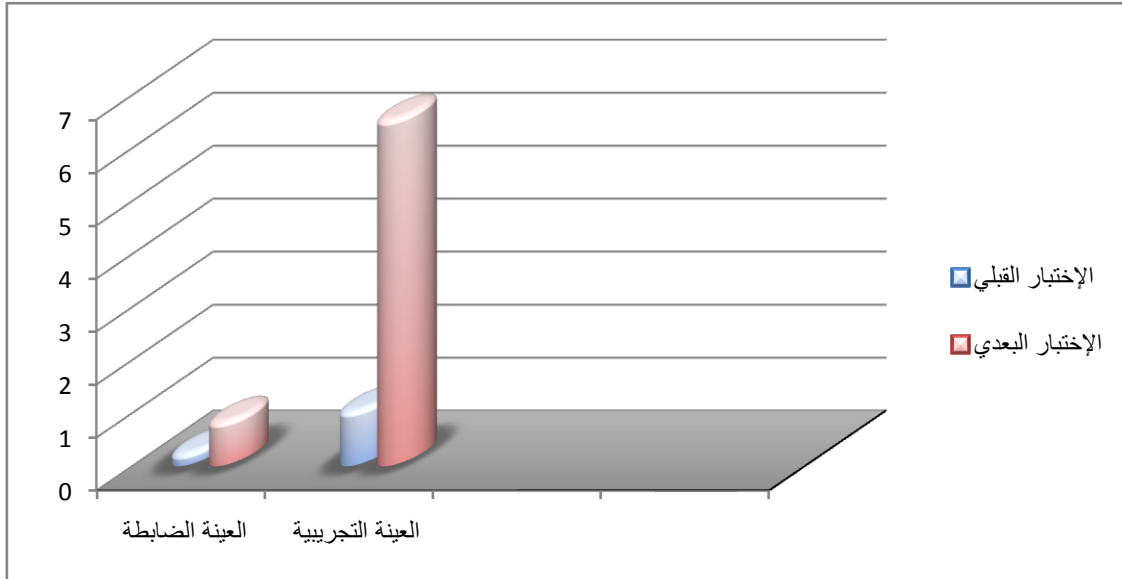
من خلال الشكل البياني رقم (04) الذي يبين الفرق في المتوسطات الحسابية القبليه و البعديه لعينتي

البحث في إختبار مرونة الجذع، يتبين أن المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح حققت

أحسن متوسط حسابي و تطوير في صفة المرونة (مرونة الجذع) ، هذه النتائج تتفق مع ما توصل إليه

Sprimont(2005) و النتائج التي طبقت في جامعة Heidelberg بألمانيا من خلال أنشطة بدنية

منتظمة يمكن تحسين القدرات البدنية عند المسن و منها صفة المرونة.



شكل رقم (04) يبين متوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار مرونة الجذع

3-2-5- عرض و مناقشة نتائج إختبار مرونة الكنتف اليمنى :

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع	س	ع	س		
غير دال إحصائيا	1.83	1.15	2.67	-3.6	2.99	-3.9	10	العينة الضابطة
غير دال إحصائيا		1.07	3.58	-3.8	3.89	-4.5	10	العينة التجريبية

قيمة (ت) الجدولية عند $0.05 = 1.83$

جدول رقم (12) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار مرونة الكنتف اليمنى

من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار مرونة الكنتف اليمنى يتبين أن:

- المجموعة الضابطة حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي $3.9-$ و غنحراف معياري

2.99 ، في حين بلغ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في الإختبار البعدي $3.6-$

و 2.67 أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 1.15 و هي أقل من "ت" الجدولية التي بلغت

1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 9 ، مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية

و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي.

- المجموعة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره $4.5-$ و إنحراف

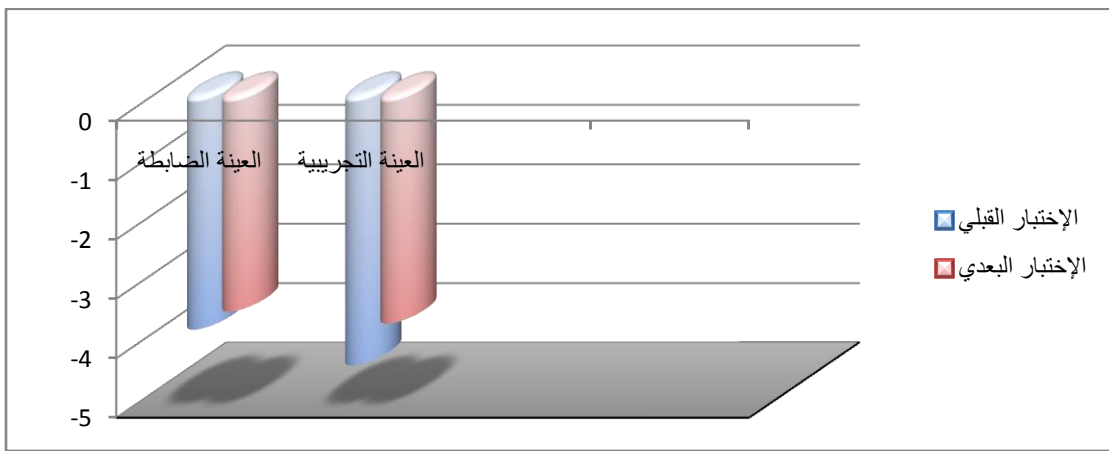
معياري 3.89 ، في حين بلغ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في الإختبار البعدي على

التوالي $3.8-$ و 3.58 ، أما قيمة "ت" المحسوبة بلغت 1.07 و هي أقل من "ت" الجدولية

التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 9 ، مما يدل على عدم وجود

دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي.

من خلال الشكل البياني رقم (05) الذي يبين الفرق في المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينتي البحث في إختبار مرونة الكتف اليميني، يتبين أن كلتا المجموعتين الضابطة و التجريبية لم تُحقق نتائج حسنة في المتوسط الحسابي للإختبار البعدي و بالتالي لم يتم تطوير صفة المرونة (مرونة الكتف) عند المجموعة التجريبية و هذا راجع إلى عدد الحصص القليلة في البرنامج المقترح لتطوير هذه الصفة و كذلك إلى عمر العينة التي تتطلب تمارين يومية في التمدد و الإسترخاء العضلي.



شكل رقم (05) يبين متوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار مرونة الكتف اليميني

3-2-6- عرض و مناقشة نتائج مرونة الكتف اليسرى:

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع	س	ع	س		
غير دال إحصائياً	1.83	0.81	3.56	-4.3	3.20	-4.6	10	العينة الضابطة
غير دال إحصائياً		0.24	3.94	-4.7	4.04	-4.8	10	العينة التجريبية

قيمة (ت) الجدولية عند 0.05 = 1.83

جدول رقم (13) يوضح النتائج القبليّة و البعديّة لعينة البحث في إختبار مرونة الكتف اليسرى.

من خلال الجدول رقم (13) الذي يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار مرونة الكتف اليسرى يتبين أن :

- المجموعة الضابطة حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي 4.6- و إنحراف معياري

3.20، في حين بلغ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في الإختبار البعدي 4.3-

و 3.56 ، أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 0.81 و هي أقل من "ت" الجدولية التي بلغت

1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 9، مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية

و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبليّة و البعديّة.

- المجموعة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 4.8- و إنحراف

معياري 4.04 في حين بلغ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في الإختبار البعدي على

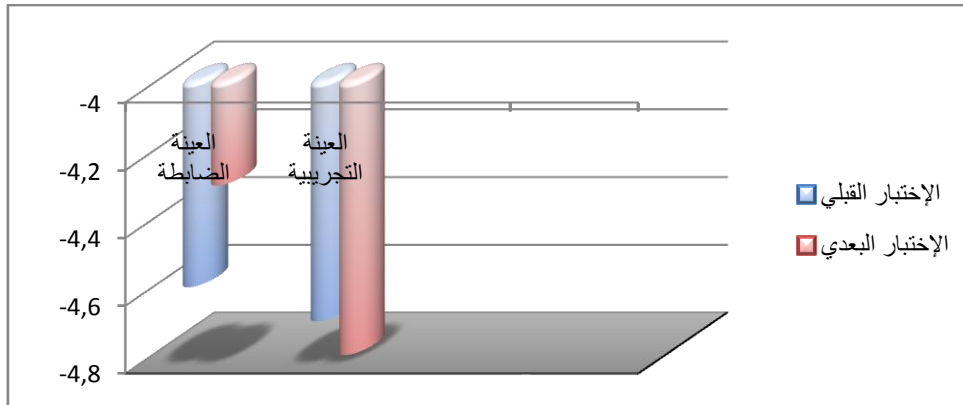
التوالي 4.7- و 3.94 ، أما قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.24 و هي أقل من "ت" الجدولية

التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 9 مما يدل على عدم وجود دلالة

إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبليّة و البعديّة .

من خلال الشكل رقم (06) يتبين أن كلتا المجموعتين الضابطة و التجريبية لم تحقق نتائج حسنة في

المتوسط الحسابي للإختبار البعدي و بالتالي لم يتم تطوير صفة المرونة (مرونة الكتف اليسرى)



شكل رقم(06) يوضح المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعيتي البحث في اختبار مرونة الكتف اليسرى

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع	س	ع	س		
غير دال إحصائيا	1.83	0.78	0.05	0.27	0.04	0.26	10	العينة الضابطة
دال إحصائيا		3.11	0.04	0.33	0.07	0.28	10	العينة التجريبية

قيمة (ت) الجدولية عند $0.05 = 1.83$

جدول رقم (14) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار دولي نكو

من خلال الجدول رقم (13) الذي يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار دولي نكو يتبين أن:

- المجموعة الضابطة حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي 0.26 و إنحراف معياري

0.04 ، في حين بلغ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في الإختبار البعدي على التوالي

0.27 و 0.05 ، أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت 0.78 و هي أقل من "ت" الجدولية التي

بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 9 ، مما يدل على عدم وجود دلالة

إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية.

- المجموعة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0.28 و إنحراف

معياري 0.07 في حين بلغ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في الإختبار البعدي على

التوالي 0.33 و 0.04، أما قيمة "ت" المحسوبة بلغت 3.11 و هي أكبر من "ت" الجدولية

التي بلغت قيمة 1.83 عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أن هناك

دلالة إحصائية أي أن هناك فرق معنوي دال بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة

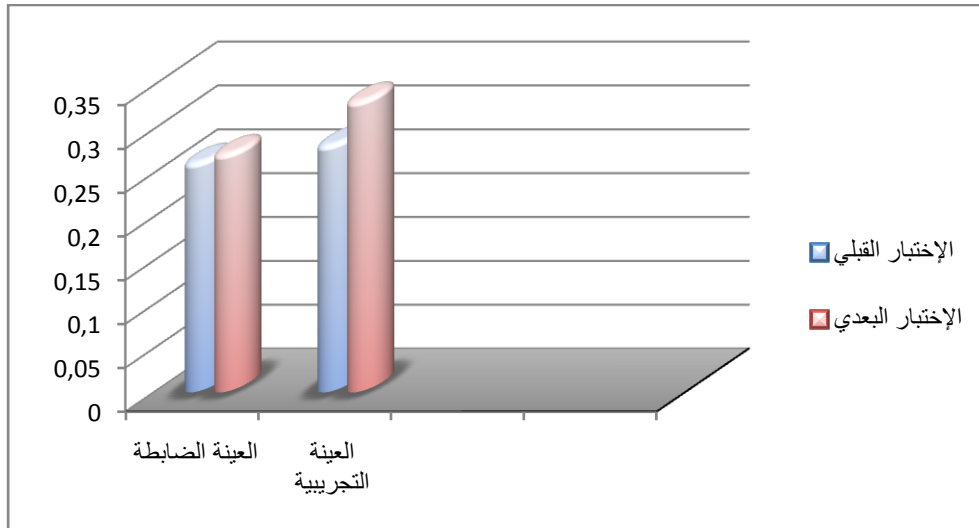
التجريبية في إختبار دولي نكو.

و من خلال الشكل البياني رقم (07) الذي يبين الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة

البحث في إختبار دولي نكو يتبين أن المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح حققت أعلى

متوسطا حسابيا و هذا من خال البرنامج المقترح الذي سمح للمجموعة التجريبية بتطوير صفة المرونة

(مرونة الظهر).



شكل رقم (07) يوضح المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار دولي نكو

و هذا يتفق مع ما ذكرته الدراسات العلمية التي أجريت بجامعة Heidelberg و نتائج Sprimont

(2005) و التي بينت أن الإنتظام في الممارسة للأنشطة البدنية بإمكانه تحسين الصفات البدنية عند

المسن من بينها صفة المرونة.

3-3- مقارنة نتائج الإختبارات البعدية لعيني البحث :

المقاييس الإحصائية الإختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س					
1-الجرى 5 د	240.74	926	227.65	1156	2.08	18	0.05	1.73	دال إحصائيا
2-رمي كرة طبية 2كلغ	0.58	6.65	0.61	7.22	2.02				
3-القفز الطويل (النبات)	0.12	1.73	0.11	1.87	2.43				
4-مرونة الجذع	3.29	0.8	4.3	6.5	3.15				
5-م الكتف اليمنى	2.67	- 3.6	3.58	-3.8	0.13				
6-م الكتف اليسرى	3.56	- 4.3	3.94	-4.7	0.22				
7-إختبار دولي نكو	0.05	0.27	0.04	0.33	2.52				

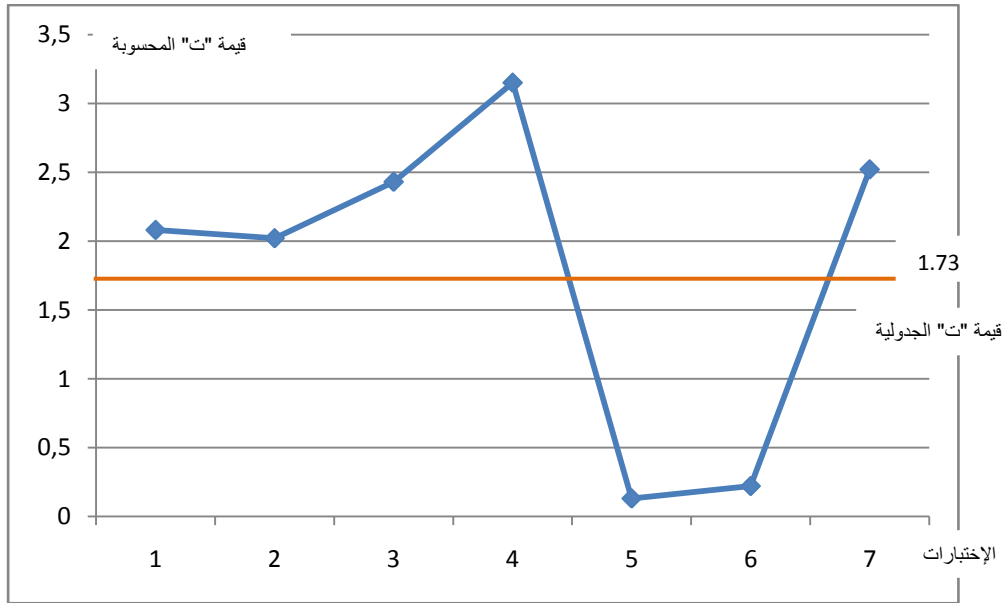
جدول رقم (15) يوضح مقارنة نتائج البعدية لعينة البحث في الإختبارات البدنية

من خلال الجدول رقم (15) أعلاه تبين لنا ما يلي :

- قيم "ت" المحسوبة في الإختبارات (الجري لمدة 5د، رمي كرة طبية 2 كلغ ، القفز الطويل من الثبات، مرونة الجذع وإختبار دولي نكو) بلغت على التوالي (2.52،3.15،2.43،2.02،2.08) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18. و هذه القيم ذات دالة إحصائية مما يدل على عدم تجانس عينة البحث في هذه الإختبارات ، و عليه يتبين لنا جليا على مدى الأثر الإيجابي للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية.

أما إختبارات (مرونة الكتف اليمنى و اليسرى) فبلغت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (0.22،0.13) و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية 1.73 و هي غير دالة إحصائيا مما يدل على تجانس العينة في إختبار مرونة الكتف اليمنى و اليسرى، و يرجع الباحث ذلك إلى تقارب مستوى بعض الممارسين لعينة البحث في صفة المرونة (مرونة الكتف) .

و على ضوء النتائج السالفة الذكر يوضح الشكل البياني رقم (08) قيم "ت" المحسوبة أين يظهر قيم "ت" المحسوبة في (إختبار الجري لمدة 5د، رمي الكرة الطبية 2 كلغ، إختبار القفز الطويل من الثبات، مرونة الجذع، و إختبار دولي نكو) أكبر من قيمة "ت" الجدولية هذا يدل على أنه هناك فروق و أن أحسن فرق حققته المجموعة التجريبية مما يدل بالأثر الإيجابي للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في المحافظة على بعض الصفات البدنية الأساسية عند كبار السن.



الشكل البياني رقم(08) يوضح قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البدنية البعدية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18.

3-4- الإستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها خلال الدراسة أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الآتية:

- يؤثر برنامج ترويجي رياضي (الذي خضعت له المجموعة التجريبية) تأثيرا إيجابيا في الصفات

البدنية الأساسية للمسن (المطاولة ، القوة العضلية، و المرونة).

- تحسنت نتائج المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متوسطات الحسابية لمقدار تقدم

القياسات البعدية عن القبلية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة في

بعض الصفات البدنية (المطاولة، القوة العضلية، المرونة).

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبيّة في بعض الصفات البدنيّة (المطاولة، القوة، المرونة) للمسن و النشاط الرياضي الحر يؤدي إلى تحسن محدود للصفات البدنيّة.

3-5- مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى:

إفترض الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبيّة في تنمية بعض الصفات البدنيّة عند كبار السن 50-65 سنة، و يتضح من الجداول رقم (11،10،9،8و14) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبيّة لصالح القياس البعدي مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح بحيث يناسب خصوصيات و مميزات المرحلة السنية 50-65 سنة، و يرجع الباحث هذه النتائج إلى ما يتسم به البرنامج الترويحي الرياضي المقترح من تمارين خاصة للمحافظة على بعض الصفات البدنيّة (المطاولة، القوة العضليّة، قوة الذراعان و الرجلين و المرونة المفصليّة). و بذلك تتحقق الفرضية الأولى.

الفرضية الثانية:

إفترض الباحث وجود فروق دالة إحصائية في الإختبارين البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية (المطاولة، القوة، المرونة) لكبار السن 50-65 سنة.

و يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في كل من إختبار الجري لمدة 5'، رمي الكرة الطبية 2كلغ، القفز الطويل من الثبات، مرونة الجذع و إختبار دولي نكو، و تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من فيكتور و وليام (1975) و Sprimont (2005) بأن ممارسة النشاط الرياضي للمسن بانتظام مع إتباع برنامج منظم تعطي نتائج إيجابية و تحافظ على صفة المطاولة، القوة و المرونة للمسن، و كذلك ما ذكرته الدراسات العلمية للنشاط البدني للشخص المسن بجامعة Heidelberg بألمانيا من تحسن في الصفات البدنية لكبار السن (قدرات النتائج البدنية ترتفع حتى السن السبعين). و يرجع الباحث تحسن نتائج الصفات البدنية للمجموعة التجريبية لما يحتويه البرنامج الترويحي و الرياضي المقترح للمحافظة على بعض الصفات البدنية (المطاولة، القوة العضلية، المرونة). و بذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني.

3-6- الخلاصة العامة :

يذكر يوسف ميخائيل أسعد (1977) أن مرحلة الكبر مرحلة حتمية في حياتنا إذا ما كتب لنا البقاء، بالنسبة للمرحلة العمرية (50-65 سنة) تلعب البرامج الترويحية دورا هاما في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية العامة و في الوقاية من ترهل الجسم و زيادة الوزن كما أنها تكون خير عون له في الترويح عن النفس و التعويض عن حياة الكسل و الخمول و التخفيف عن القلق الناتج عن الضغوط النفسية و التوترات العصبية التي يتعرض لها إنسان هذا العصر.

المسنون في الجزائر لهم رغبة و دافعية لممارسة الأنشطة البدنية و لكن بطريقة غير منهجية و علمية للوقاية الصحية في غياب برنامج ترويحي رياضي يلائم خصوصيات و مميزات الشخص المسن، من هنا تبرز مشكلة البحث، و على هذا الأساس تطرق الباحث إلى هذه الدراسة و المتمثلة في "أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح للمحافظة على بعض الصفات البدنية لكبار السن 50-65 سنة". للإجابة على السؤال العام المطروح في مشكلة البحث و محاولة الوصول إلى أهداف البحث و التأكد من صحة أو نفي فرضياته، قمنا بتقسيم هذا البحث إلى بايين: خصص الباب الأول للدراسة النظرية و الباب الثاني للدراسة الميدانية.

تم تقسيم الباب الأول إلى ثلاث فصول ، شمل الفصل الأول مفهوم الترويح الرياضي و أهدافه و فوائده لكبار السن. الفصل الثاني تمحور حول الصفات البدنية لكبار السن ، و شمل الفصل الثالث مميزات و خصائص المرحلة السنية 50-65 سنة.

و تضمن الباب الثاني ثلاثة فصول ، تناولنا في الفصل الأول خطوات الدراسة الإستطلاعية، الفصل الثاني تطرقنا إلى منهج البحث و إجراءاته الميدانية، أما الفصل الثالث فقد تضمن عرضاً للنتائج و مناقشتها، الإستنتاجات، الخلاصة العامة و الإقتراحات.

و من أجل التحقق من فرضيات البحث إعتد الباحث على المنهج التجريبي، حيث تمت الدراسة على عينة من كبار السن يزاولون الأنشطة الرياضية، بالمركب الرياضي لولاية مستغانم من 2012/11/07م إلى غاية 2013/03/15م .

تكونت عينة البحث من 20 ممارس تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية و ضابطة، طبق البرنامج الترويجي الرياضي على العينة التجريبية بهدف تنمية بعض الصفات البدنية الملائمة لكبار السن إستغرقت التجربة الأصلية (04) أشهر بمعدل (03) حصص تدريبية في الأسبوع لمدة 60 دقيقة في كل حصة.

في الأخير تم جمع النتائج من العينتين و بعد الدراسة الإحصائية و عرض النتائج و مناقشتها إستخلص الباحث أن :

- البرنامج الترويجي الرياضي المقترح يؤثر إيجابيا في المحافظة على بعض الصفات البدنية (المطاولة،

القوة العضلية، المرونة) لكبار السن (05-65 سنة)

- وجود فروق معنوية بين العينة الضابطة و التجريبية في بعض الصفات البدنية لصالح العينة

التجريبية.

3-7- الإقتراحات :

على ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

- ضرورة الإهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من حيث التخطيط و التنفيذ حيث أظهرت نتائج البحث أهمية البرامج الترويحية في المحافظة على بعض الصفات البدنية للمسن.
- بتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على كبار السن.
- العمل على تثقيف كبار السن بأهمية ممارسة التمرينات البدنية .
- حث كبار السن على ممارسة برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية لما له من تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية (المطاولة، القوة، المرونة).
- نشر الوعي الرياضي عن طريق وسائل الإعلام المتعددة و الندوات و الجهات الرياضية المتخصصة لتعريف كبار السن على أهمية البرامج الترويحية الرياضية و تأثيراتها الإيجابية على رفع مستوى الكفاءة البدنية و الفيسيولوجية لديهم.
- ضرورة توفير مراكز رياضية لخدمة المسن و تشجيعه على ممارسة النشاط الرياضي.
- الإنتظام على ممارسة الأنشطة البدنية للمسن
- إجراء فحص بدني شامل قبل بدء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- عدم إهمال الإحماء و الإسترخاء بعد كل فعالية لمنع أضرار إصابة المفاصل.

المصادر و المراجع

-المصادر و المراجع باللغة العربية

-المصادر و المراجع باللغة الأجنبية

المصادر و المراجع باللغة العربية :

- 1 - أحمد محمد خاطر علي فهمي البيك (1996) ، القياس في المجال الرياضي ط4، دار الحديث، القاهرة.
- 2 - أسامة كامل راتب (2004)، النشاط البدني و الإسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3 - أكرم خطابية اليازوري (2011)، أسس و برامج التربية الرياضية، الأردن.
- 4 - أماني متولي البطراوي و محمد عبد العزيز سلامة (2013) ، مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ، ماهي النشر و التوزيع، مصر.
- 5 - بزاز علي حوكار (2008)، مبادئ أساسيات الطب الرياضي، دار الدجلة، أردن.
- 6 - بهاء الدين ابراهيم سلامة (2009)، فسيولوجيا الجهد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7 - بهاء الدين ابراهيم سلامة (2008)، الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8 - بيسكوف (1984) ، علم النفس الكبار، المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم، بغداد.
- 9 - تركي رابح (1984) ، مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.
- 10 - ثماني عبد السلام محمد (2001)، الترويح و التربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 11 - ثماني عبد السلام وطه عبد الرحيم طه(1991)، دراسات في الترويح ، دار المعارف، القاهرة.
- 12 - جمال صبري فرج(2012)، القوة و القدرة و التدريب الرياضي الحديث، دار دجلة ، عمان.
- 13 - حولي أمين (1990)، أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 14 - صبحي قبلان (2011)، الرياضة للجميع - ثقافة و صحة-، مكتبة المجتمع العربي، عمان.

- 15 - عبد القادر حلمي (1993)، مدخل إلى حسنات الإحصاء، الطور الثاني ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 16 - عبد المنعم الميلادي (2006)، الأبعاد النفسية للمسنين، مؤسسة شباب الجامعة، مصر.
- 17 - عصام الحسنات (2009) ، علم الصحة الرياضية، الطبعة الأولى، دار أسامة، الأردن.
- 18 - عصام الحسنات (2009)، علم الصحة الرياضية، دار النشر للتوزيع، عمان.
- 19 - عطيات محمد خطاب (1990)، أوقات الفراغ و الترويح، الطبعة الأولى، القاهرة.
- 20 - عمار بوحوش و محمد الدنبيات (1995) ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 21 - عفاف عبد المنعم و محمد جابر بريقع (2000) ، الحركة و كبار السن، منشأ المعارف، الإسكندرية.
- 22 - فاندلين (1985) ، مناهج البحث في التربية و علم النفس، الطور الثالث، مكتبة آنجلو، القاهرة.
- 23 - فيلاي خليفة (1999) ، دليل المخبر الوظيفي-إختبارات و قياسات-، جامعة مستغانم.
- 24 - قاسم حسن حسين (2009) ، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، دار الفكر، عمان.
- 25 - كمال درويش و أمين الخولي (1990) ، أصول الترويح و أوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 26 - كمال درويش و محمد الحماحمي (1997) ، رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 27 - كمال درويش و امين الخولي (2001) ، الترويح و أوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 28 - كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين (2009) ، رياضة الوقت الحر لكبار السن، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 29 - ليلي السيد فرحات (2003) ، القياس و الإختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر.

- 30 - محمد عجرمة و صدقي سلام (2005) ، الأنشطة الرياضية للمسنين، الطبعة الأولى، القاهرة.
- 31 - محمد إبراهيم شحاته و صباح السيد فاروز (1996)، برامج اللياقة البدنية للجميع، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 32 - محمد موسى عثمان (1996)، أسس و مناهج البحث العلمي، مكتبة زهراء الشروق، القاهرة.
- 33 - محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب (1987) ، البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 34 - محمد صبحي حسانين (1995)، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 35 - محمد صبحي حسانين (1987) ، طرق بناء و تقنين الإختبارات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 36 - محمد نصر الدين و كمال عبد الحميد إسماعيل (1994)، مقدمة التقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 37 - محمد حسن علاوي (1992)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- 38 - محمد الحماحمي (1986)، الترويح و التربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 39 - محمد الحماحمي و عايدة عبد العزيز (1998)، الترويح بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب و النشر العربي، القاهرة.
- 40 - محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان (1988)، القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 41 - محمد السيد خليل (2004)، التربية الحركية النظرية و التطبيق، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- 42 - محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي (1992)، نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجماعية، الجزائر.

- 43 - مفتي إبراهيم حماد (2010)، اللياقة البدنية - الصحة و الرياضة- ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 44 - معين أمين السيد (ب-س)، المعين في الإحصاء-100 نموذج من الأمثلة و التمارين المحلولة-، دار العلوم للنشر و التوزيع، الجزائر.
- 45 - مفتي إبراهيم (2010)، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 46 - مقدم عبد الحفيظ(1993)، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 47 - مروان عبد المجيد إبراهيم (1999)، الإختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان.
- 48 - ناصر عبد الشافي عبد الرزاق (2012)، برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب مهارية و المعرفية لناشئ تنس الطاولة، دار الوفاء، الإسكندرية.
- 49 - نبيل عبد الهادي (1999)، القياس و التقويم التربوي و إستخدامه في مجال التدريس الصفي، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر، الأردن.
- 50 - نشوان عبد الله نشوان (2010)، فن الرياضة و الصحة، الطبعة الأولى.
- 51 - نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي (2011)، التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي، عمان.
- 52 - نايف الجبور و صبحي أحمد قبلان (2012)، الرياضة صحة و رشاقة و مرونة، مكتبة المجتمع العربي، عمان.
- 53 - هالة إبراهيم الحرواني و هشام محمد (2011)، الصحة و اللياقة البدنية لطفل الروضة، دار المعرفة الجامعية، مضر.
- 54 - يحيى مرسي عيد بدر (2007)، المسنون في عالم متغير، دار الوفاء، اسكندرية.

البحوث و المجلات العلمية :

- 55 - ركاب أحمد (2011-2012) ، أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية (السمعية، البصرية) في فعالية رفع الجلة، جامعة مستغانم.
- 56 - سلوى عبد الهادي شكيب (1993)، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، القاهرة.
- 57 - مكي الناصر و عبد الوهاب (2011-2012) ، النمط المعيشي الحديث و علاقته بزيادة الوزن و إنتشار السمنة في المرحلة الثانوية، جامعة مستغانم.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 58- Charles Thiebault Piere Sprument (2005), le sport après 50 ans, Université Debock, Bruxelles.
- 59- Charles J.B (1980), Initiation et entrainement en volley-ball, Edition Amphrora, Paris.
- 60- Christian Benezis et les autres (1987), Actualité en médecine de sport, Masson, Paris.
- 61- Edgar Thill et les autres (1993), Manuel de l'Éducateur sportif, 8^{eme} Edition Vigot, Paris.
- 62- Gilbert M(1978), Statistique : traduit par Jean Gray sovard, Edition HRwltee , Montréal, Canada.
- 63- Kamel lemoni et youssef fotes (1989), Activités physique pour tous, Entreprise national du livre, Alger.
- 64- Michel Delore (2002), les sport s d'endurance après 50ans, Amphora, Paris.
- 65- Nouredine Dekkar et les autres (1990), Technique d'évaluation physiologique des athlètes, comite olympique Algérien, Alger .
- 66- Patrick lemaire et louis Bherer (2005), une prespective cognitive, Debock, Bruxelles .
- 67- Jurgen Weineck (1998), Biologie du Sport, Edition-Vigot, Paris.
- 68- Sanders et les autres (1984), les statistiques, imprimerie louiserville, Montréal, Canada.
- 69- Theodar Hethinger (1971), Etre en forme.....le reste, les éditions de l'homme.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

-مستغاثم-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة و بعد،

يقوم الباحث "بلعيدوني مصطفى" بإجراء بحث بعنوان " أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح في تنمية بعض الصفات البدنية لكبار السن 50-65 سنة " و ذلك في إطار تحضير رسالة الماجستير تخصص رياضة و صحة .

فبرجاء التفضل بأداء الرأي نحو أنسب و أهم الإختبارات المناسبة لكبار السن "50-65 سنة" و ذلك إسهاما من سيادتكم في معاونة الباحث لإجراء البحث.

و نشكركم لسيادتكم صدق تعاونكم.

مرفوض	مقبول	الإختبارات البدنية (التحمل العام --- القوة --- المرونة)
		1- التحمل العام
		1-1- إختبار 12 دقيقة "كوبر"
		1-2- إختبار 09 دقيقة "AAHPHER"
		1-3- إختبار 05 دقائق "بريكسي"
		2- القوة العضلية
		1-2- رمي الكرة الطبية "03 Kg"
		2-2- مناولة صدرية الطويلة 500g
		2-3- القفز العمودي (قياس قوة دفع القدمين إلى الأعلى) (Epreuve de Sargent)
		2-4- القفز بالطول "détente Horizontal" (Epreuve AAHPER)
		2-5- إختبار قوة عضلات البطن "يقوم الباحث بمسك ركبتي الممارس، حساب عدد التكرارات إلى أن يتوقف الممارس" (Epreuve de Sit up)
		3- المرونة
		1-3- Teste de Hill et Dillan إختبار مرونة الجذع يطلب من المختبر الصعود فوق الصندوق علوه 40 سم، و يقوم بالتزول تدريجياً نحو الأمام إلى أقصى مسافة ممكنة.
		2-3- إختبار مرونة الكتفين، يطلب من المختبر واقف بوضع اليد اليمنى إلى الخلف من الجهة العلوية يحاول التوصيل بين اليدين.
		3-3- إختبار مرونة الظهر Test de Delenko

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

-مستغاثم-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

إستمارة تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج الترويحي الرياضي لكبار السن

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة و بعد،

يقوم الباحث "بلعيدوني مصطفى" بإجراء بحث بعنوان " أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح في

تنمية بعض الصفات البدنية لكبار السن 50-65 سنة " و ذلك في إطار تحضير رسالة الماجستير

تخصص رياضة و صحة .

نرجو من حضرتكم الموقرة إفادتنا بملاحظات و إقتراحات محتوى برنامج ترويحي رياضي عند

كبار السن.

و لا يسع الباحث سوى تقديم الشكر لمساهمتمكم الإيجابية و لرأيكم الذي سيثري البحث و

يساهم في الوصول إلى نتائج جيدة.

و نشكر سيادتكم لحسن تعاونكم البناء الهادف.

البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لكبار السن

1- هدف البرنامج:

- يهدف البرنامج التعرف على تأثير ممارسة برنامج ترويحي رياضي لبعض الصفات البدنية عند كبار السن .

2- محتوى البرامج و التمارين البدنية المطبقة:

1-2- العينة الممارسة متكونة من 20 ممارس

2-2- مدة البرنامج (03 أشهر)

3-2- مدة الحصة من 60 إلى 80 دقيقة

4-2- محتوى التمارين المطبقة في البرنامج المقترح:

2-4-1- تنمية التحمل العام:

- جري لمدة 20 حتى 30 دقيقة بشدة متوسطة (ضربات القلبية من 120 غلى 140 ض/د)
- ألعاب موجهة في كرة القدم (5 ضد5)
- تمارين في المشي

2-4-2- تنمية القوة العضلية:

- تمارين لتنمية قوة عضلات البطن، الدرعان و الرجلين
- تمارين القفز من الثبات
- رمي الكرة الطبية (1 إلى 2Kg)
- تمارين بدنية في لعبة الكرة الطائرة و كرة السلة

2-4-3- تنمية المرونة:

- تمارين المرونة العضلية
- تمارين دوران الذراعين و الركبتين و الجذع
- تمارين استطالة العضلات
- الإستعانة بطريقة ستريشينغ (تمارين تمدد العضلات الأربطة و زيادة مدى المفصل) من 10" حتى 30" بتكرارات من 02 إلى 04 مرات، راحة بين كل تمرين 30" إلى 1'

3- طريقة التدريب :

- تعتمد على طريقة التكرار، طريقة الحمل و الراحة، طريقة اللعب في أداء الحصص الترويحية الرياضية.

4- تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح : تعتمد على

- الحمل المتوسط: 70% إلى 80% من مقدرة المماس (المسن) تمارين التي توصل نبضات القلب 100 حتى 140 ص/د

5- الوسائل المستخدمة: نستخدم في هذا البرنامج

- 04 كرات قدم
- 04 كرات سلة + 04 كرات طائرة
- 03 كرات طبية من 1 إلى 2Kg (02)
- شواخص + حواجز
- مقاتي + صافرة + شريط متري + مسطرة 30 سم

وثائق و جداول تخطيطية للبرنامج

" المجموعة الضابطة "

جدول رقم (16) يبين نتائج الإختبارات القبلية

مرونة الظهر	مرونة الكتفين		مرونة الجذع (سم)	القفز الثبات (م)	قوة Kg2	الجرى '5	الوزن (كغ)	السن	القامة (م)	الوزن (كغ)	الجرى '5 (م)	قوة Kg2	القفز الثبات (م)	مرونة الجذع (سم)	مرونة الكتفين	مرونة الظهر	الإسم و اللقب
	س	م															
23	-3	-3	+9	1.80	6.20	760	90	54	1.70	90	760	6.20	1.70	+8	-3	-3	خضرة عبد القادر
30	-1	-1	0	1.60	7.10	980	78	60	1.80	76	950	7.30	1.60	0	-1	-1	تكارلي مدني
27	-3	-3	14	1.70	6.40	760	83	48	1.70	83	1140	6.40	1.70	12	-5	-5	رقيق عبد القادر
22	+4	+4	0	1.60	6.80	1520	80	56	1.74	80	1520	6.50	1.70	+1	+4	+4	لتروس محمد
34	0	0	+4	2.10	7.10	860	84	58	1.73	85	760	7.40	1.95	+2	+1	+1	صوان محمد
39	+1	+1	+6	1.90	7.20	880	80	45	1.70	81	760	7.00	1.80	+6	+2	+2	حمو قايد عمر
23	-3	-3	-4	1.75	6.40	1140	85	53	1.72	85	1140	6.50	1.75	-5	-3	-3	بلقاسم
22	-9	-8	+10	1.50	6.00	780	84	60	1.74	85	760	6.00	1.50	+10	-8	-8	رماسي دادي
24	-10	-5	-5	1.65	8.20	780	88	46	1.73	88	760	8.00	1.60	-3	-5	-5	بوشاشي عبد الله
29	-6	-4	+3	1.70	6.70	800	83	57	1.74	85	780	6.50	1.70	+4	-4	-4	صوان مصطفى

جدول رقم (17) يبين نتائج الإختبارات البعدية

مرونة الظهر	مرونة الكتفين		مرونة الجذع (سم)	القفز الثبات (م)	قوة Kg2	الجرى '5	الوزن (كغ)
	س	م					
23	-3	-3	+9	1.80	6.20	760	90
30	-1	-1	0	1.60	7.10	980	78
27	-3	-3	14	1.70	6.40	760	83
22	+4	+4	0	1.60	6.80	1520	80
34	0	0	+4	2.10	7.10	860	84
39	+1	+1	+6	1.90	7.20	880	80
23	-3	-3	-4	1.75	6.40	1140	85
22	-9	-8	+10	1.50	6.00	780	84
24	-10	-5	-5	1.65	8.20	780	88
29	-6	-4	+3	1.70	6.70	800	83

" المجموعة التجريبية "

جدول رقم (19) يبين نتائج الإختبارات البعدية

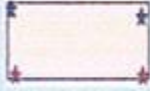

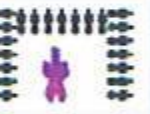
مرونة الظهر (سم)	مرونة الكتفين		مرونة الجذع (سم)	القفز الثبات (م)	قوة Kg2	الجرى '5	الوزن
	س	م					
35	-4	-3	2	1.80	6.80	1140	80
33	-9	-8	+7	2.10	8.30	1140	88
23	-1	-1	+16	1.80	6.80	1200	75
23	-2	-2	-3	1.90	6.50	780	76
36	-6	-6	+3	1.80	7.70	1140	78
40	+3	+3	+17	1.80	7.20	1700	80
40	-14	-14	+9	1.70	6.80	1190	80
35	-4	-4	0	2.00	7.30	1000	72
34	0	0	+8	1.90	7.90	1130	73
25	-6	-6	+2	1.90	8.00	1140	82

جدول رقم (18) يبين نتائج الإختبارات القبلية

مرونة الظهر (سم)	مرونة الكتفين		مرونة الجذع (سم)	القفز الثبات (م)	قوة Kg2	الجرى '5 (م)	الوزن (كغ)	القامة (م)	السن	الإسم و اللقب
	س	م								
35	-4	-3	-1	1.75	6.40	100	81	1.70	59	خليل سيد احمد
16	-6	-5	+3	1.90	7.90	950	90	1.79	52	عمور مصطفى
23	-1	-1	+11	1.50	6.30	1140	75	1.71	57	عدة
23	-2	-2	-4	1.80	6.00	780	76	1.68	57	قايد عمر حسان
27	-15	-14	0	1.60	7.00	950	78	1.80	54	مفلاح عبد الحميد
38	+3	+3	+13	1.75	6.80	1500	80	1.80	52	سالمه شارف
40	-15	-14	+6	1.60	6.40	1140	82	1.75	46	سايع محمد
29	-7	-7	-1	1.90	700	950	72	1.69	67	ابن سماعيل
34	-5	-5	+10	1.80	7.50	780	73	1.74	50	زناتي محمد
22	-6	-6	+1	1.70	7.60	1140	86	1.75	54	عباسة حبيب

نماذج عن بعض المذكرات الفنية

نماذج عن بعض
المذكرات الفنية

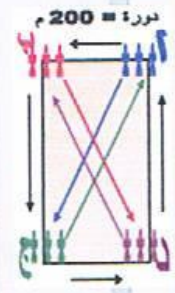
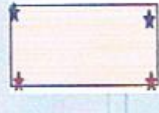
المستوى	النشاط البدني: المشي السريع	مدة الإنجاز: 1 ساعة	مكان الإنجاز: ملعب كرة القدم	وسائل الإنجاز: ميقان - صافرة - معلم - أوراق للنبضات
مذكرة رقم: 01	الهدف الإجرائي الترويجي:	المشي السريع بالسقاطح لمسافة 2000 متر التاريخ: 11 2012		
المراحل	الوضعيات و التمارين	الشدة	المشكلات	التوصيات التطبيقية
الجزء التصوري	الموقف 1 - الجري على شكل قاطرات بالحفاظ على المسافة الفاصلة بينهم مع القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران الـ 15 - الجري عن جنب القيام بحركات لتسخين من حركات رفع الركبتين رفع العقبين ثم القيام بتمرينات تقوية لليدين والرجلين	د15		- القيام بتسخين مناسب لكافة أعضاء الجسم استعدادا للمنافسة - ضرورة إعطاء كل حركة الوقت المناسب لها - التركيز على الأطراف المستعملة في الجري القيام بالتسخين الجيد لتجنب الحوادث
الجزء الرئيسي	مرحلة الكشف/حساب النبض القلبي. الموقف 2 : ملاحظة : أحسب المسلك لديك - المسلك 200 م = دورة واحدة - كل فوج في زاوية - 800 م = 4 دورات. 1 - كل فريق يقطع دورة واحدة ثم مشي راحة دورة واحدة 2 - نفس العملية لمسافة 04 دورات . الموقف 3 (05') منافسة تطبيقية ترويجية في كرة القدم	د30		- حساب النبضات القلبية قبل بدء الحصة وبعد التسخين. - يجب أن تكون النبضة القلبية ما بين 100 و 110 وبعد انتهاء العمل بالنطاق تكون النبضة ما بين 120 و 160 - تحريم المسافة بين كل فوج - دور القائد في هذا العمل
الجزء الختامي	الموقف 4 (05') تمارين الإسترخاء في وضعية الجلوس. الموقف 5 (7') - المناقشة والتقييم على مستوى كل فريق تحت إشراف قائد الفريق - مناقشة جماعية مع الأستاذ	د10		- تقييم ومناقشة علي النقااص المسجلة

وسائل الإحراز: ميثاق - صافرة - معام - كرات القدم		مدة الإحراز: 1 ساعة القضاء الرياضي ملاعب كرة اليد		العاب صغرى ترويحية جماعية	قمار كبار السن
التصحيح التطبيقية		الأهداف	المدّة	التمارين و الموضوعات	المرحل
تبسيط الشرح للعبة الرياضية لكي يتمكن الجميع من فهم فهم أهمية المنافسة و الاستفادة منها عدد الكتل هو أربعة لاعبين من فريقين اثنين مشاركين	- إنجاز الحركات المسليمة - التنظيم - المشاركة الجماعية	15	(شرح بسيط) الموقف: 01: اللعبة و كيفية سير الحصة توزيع الأتوار التصنيف بالطرق // لعبة تدريجية الكرة: الزمن المتوقع (من 1 إلى 2 دقائق) لكل فريقين يرسم على الأرض خطين بينهما 5 أمتار و وسط هذين الخطين بينهما 1 متر يقف أفراد كل فريق خلف الخطوط الخارجية أو توضع الكرة بين الخطين الداخليين و مع كل فريق عدد من الكرات الصغيرة يحاول بها ضرب الكرة و دحرجتها إلى جهة الفريق الآخر أي تتجاوز الكرة الخط الداخلي القريب من الفريق الآخر و يستفيد كل فريق من كور الفريق الآخر التي تأتي إلى جهتهم.	الجزء التحضيرى	
تقبل أعضاء اللجنة الرياضية الاضطلاع إلى فوج العمل دون حرج. مشاركة بعضهم لبعض في التنظيم لتسيير الحصة للحصة و إعطاء أهمية كبيرة للعمل. تفهم المسؤولية في تسيير و النظام الشعور بأهمية الأتوار المسندة إليهم.	إيقاظ الجانب التفسي شرح بسيط للمرحلة	35	الموقف: 02: (لعبة كرة القدم الصغرى) مكثيكية المنافسة: مقابلات من 5 دقائق توزيع المهام و بدأ المنافسة فريق أ من النادي الأول ضد فريق أ من النادي الثاني (منافسة خاصة بفئة الشباب) نادي الكهول بالاحظ. يبلغ الأتوار دور الكهول في اللعب الشباب للملاحظة.	الجزء الرئيسى	
إعطاء أهمية لتقييم ذاتي قراءة الملاحظات و الاستفادة منها	مناقشة تقييم الحصة	10	- الموقف: 03: فتح حوار و تبادل الآراء مع أفراد اللجنة الرياضية و إشراكهم في إبداء الرأي و الملاحظة	الجزء الختامى	

المسوى: فئة كبار السن	النشاط البدني: المتداومة	مدة الإنجاز: 1 ساعة	مكان الإنجاز: داخل الميدان لألعاب القوى	وسائل الإنجاز: ميثاق - صافرة - معلم - أوراق للنبضات
مذكرة رقم: 10	الهدف الإجمالي: الترويح - الحفاظ على الإيقاع و الوتيرة بالتحمل العام جري 20 دقيقة.			
المراحل:	التوقيت:	الشدة:	التشكيل:	التوصيات:
الجزء التنظيري	الموقف 1	35د	الأهداف:	التوصيات:
الجزء الرئيسي	الموقف 2 : مرحلة الكشف للنهض القلبي. الموقف 3 :	35د	الأهداف:	التوصيات:
الجزء الختامي	الموقف 5	07د	الأهداف:	التوصيات:

تجنب وضعيات خطيرة ومرهقة

الجماعية المشاركة



احترام المسلك والمسافة والزميل

التأكيد على تنظيم الإيقاع

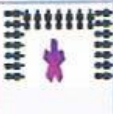
الحفظ على الإيقاع والوتيرة المرئية

ضبط المسافة بين المجموعات من طرف قائد الفريق

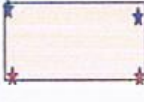


العمل بالأفواج كل فوج في زاوية، المسؤولية على عاتق قائد الفريق في تسير نمط الإيقاع واحترامه ومراقبته بالمعلم، إحترام المسافة الموجودة بين كل فوج عن بدء الجسري عندما يصل الفوج 'أ' إلى الزاوية 'ج' يكون الفوج 'ب' في الزاوية 'د' و الفوج 'ج' في الزاوية 'أ' يكون الفوج 'د' في الزاوية 'ب' الموقف 4 : شبه منافسة ترويحية في كرة القدم.

المناقشة والتقييم على مستوى كل فريق تحت إشراف قائد الفريق

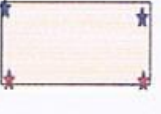
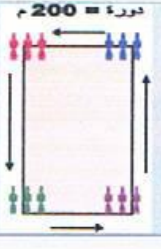

مناقشة جماعية مع الأستاذ



المستوى:	النشاط البدني: الجري الطويل	مدة الإنجاز: 1 ساعة	مكان الإنجاز: داخل الميدان	وسائل الإنجاز: معانق - صافرة - معالم - أوراق للنشاطات
كبار السن				
مذكرة رقم: 14	الهدف الإجرائي الترويجي:	التعود على الجري بالإيقاع متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة.		
		التاريخ: 04 ديسمبر 2012		
المراحل	الوضعية: التمارين	الشدة	التشكيلات	الأهداف التطبيقية
الجزء التحضيري	الموقف 1: - الجري على شكل قاطرات بالحفاظ على المسافة الفاصلة بينهم مع القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران الذراعين - الجري عن جنب القيام بحركات تسخينية من حركات رفع الركبتين ورفع العقبين ثم القيام بتمرينات تقوية لليدين والرجلين	د08		- ضرورة إعطاء كل حركة الوقت المناسب لها - التركيز على الأطراف المستعملة في الجري القيام بالتسخين الجيد لتجنب الحوادث
الجزء الرئيسي	الموقف 2 : مرحلة الكشف للنض الفعلي. الموقف 3 : - العمل بالأفواج والانطلاق من كل زاوية، فريق في الزاوية تحضير للانطلاق و3 أفواج في الملاحظة - فريق يبدأ في العمل على طول المستطيل يمشي بإيقاع سريع وعند وصوله عرض المستطيل رفع الإيقاع وعند وصوله إلى طول المستطيل الثاني يجري بإيقاع بطيء، وعند وصوله عرض المستطيل الأخير تغير الإيقاع لمدة دورة كاملة حول المستطيل يجري متوسط الشدة ثم يذهب للاستراحة والملاحظة ثم يبدأ الفريق الثاني في العمل وهكذا حتى الفوج الرابع ثم تعاد العملية من جديد حتى تنتهي مدة 30 دقيقة. الموقف 4 (10') شبه منافسة ترويجية في كرة القدم	د35		- التوزيع المتوازن للجهد في الزمان والمكان (المسلك) - التأكيد على احترام المسلك - التأكيد على احترام عمل القائد
الجزء الختامي	الموقف 5: - المناقشة والتقييم على مستوى كل فريق تحت إشراف قائد الفريق - مناقشة جماعية مع الأستاذ	د07		- تقييم ومناقشة على النقاط المسجلة

المستوى: فئة كبار السن	النشاط: البدني: المتداومة	مدة الإنجاز: 1 ساعة	مكان الإنجاز: داخل الميدان الألعاب القوى	وسائل الإنجاز: مقايي - صافرة - معالم - أوراق للنبضات
تسمية التحميل العام بالجري لمدة 15 دقيقة بشدة متوسطة.				الهدف الإجرائي الترويحي مذكرة رقم 16
تاريخ: 13 ديسمبر 2012				
المراحل	التصاريح و الموضوعات	الشدة	التفكير - ليات	الأهداف التطبيقية
الجزء التحضيري	الموقف 1 - الجري حول الميدان (مدة معينة) - رفع الركبتين إلى مستوى الصدر 08 حركات - رفع الركبتين إلى مستوى الخوض 08 حركات - القفز على رجل واحدة (يجب ثم البسري) - ثم حركات تليين المفاصل الكبرى والمضلات للأطراف السفلية	08		- إنجاز الحركات السليمة - التنظيم - المشاركة الجماعية تجنب وضعيات خطيرة ومرهقة
الجزء الرئيسي	الموقف 2: مرحلة الكشف الموقف 3: العمل بالألوان كل فوج في زاوية، الجري بايقاع متوسط لكل فوج مع تغير المسارات من مدة إلى أخرى خلال 15 دقيقة عند إعطاء الإشارة بطلاق كل فريق وهكذا حتى تتم العملية بالنسبة للجميع. الموقف 4: منافسة تطبيقية (التصاريح - ف)	35	دورة = 200 م 	- التحكم في الاتجاه والمسار - عدم الاصطدام مع الزملاء - احترام المسلك - احترام زاوية المسلك - احترام الزملاء - التزامهم عند المرور
الجزء الختامي	الموقف 5 - المناقشة والتقييم على مستوى كل فريق تحت إشراف قائد الفريق - مناقشة جماعية مع الأستاذ	07		- تقييم ومناقشة على النقاط المسجلة

المستوى: فئة كبار السن	النشاط البدني: الجري الطويل	مدة الإجازة: 1 ساعة	مكان الإجازة: داخل الميدان لألعاب القوى	وسيلة الإجازة: مياقني - صافرة - معلم - لوراني للتبضعات	
ملف رقم 22	الهدف الإجازة الترويحي التعود على مواصلة الجري متوسط الشدة بالإيقاع المنظم (10 دقائق بتكرار 3مرات). التاريخ: 23 ديسمبر 2012.				
المرا حل	الوضوحات و التمرين	الشفة	التقنيات	الأهداف	التوصيات التطبيقية
الجزء التحضيري	الوقوف 1 (8') - الجري على شكل فاطرات بالمحافظة على المسافة الفاصلة بينهم مع القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران 1 للراعين - الجري عن جنب القيام بحركات تسخينية من حركات رفع الركبتين ورفع العنق ثم القيام بتمرينات تقوية لليدين والرجلين	308		- ضرورة إعطاء كل حركة الوقت المناسب لها - التركيز على الأطراف المستعملة في الجري القيام بالتسخين الجيد لتجنب الحوادث	- القيام بتسخين مناسب لكافة أعضاء الجسم استعدادا للمنافسة
الجزء الرئيسي	الوقوف 2 (10') : مرحلة الكشف الوقوف 3 (15') : - العمل بالأفواج والامتلان من كل زاوية - لكل فوج والمسلك دائما 200 م = دورة 1 - عند الإشارة ينطلق الأفواج على طول الميدان بجري بطيء بخطوات خفيفة وعلى عرض الميدان لتغيير الإيقاع "بالتساع الخطوة التي تتطلب رفع الركبة إلى الأمام والعقب إلى الخلف" مع احترام المسافة التي الموجودة بين كل فوج واحترام قائد الفوج الوقوف 4 (10') : منافسة تطبيقية لعبة التمرينات العشرة	335		- الحفاظ على الإيقاع والوتيرة - تنظيم الجهود وترتيب الحركات في التنقل -	- التأكيد على احترام المسلك - التأكيد على احترام عمل القائد
الجزء الختامي	الوقوف 5 (7') - تمارين إسترخائية - المناقشة والتقييم على مستوى كل فريق تحت إشراف قائد الفريق - مناقشة جماعية مع الأستاذ	407		- تقييم ومناقشة على التفاضل المسجلة	

المستوى: فئة كبار السن	النشاط البدني: المداومة	مدة الإجازة: 1 ساعة	مكان الإجازة: داخل الميدان لألعاب القوى	وسائل الإجازة: ميثاق - صالفة - معالم - أوراق لتبضعات
<p>الهدف الإجمالية سي الترويج سي مذكرة رقم: 31</p> <p>التمشي السريع لمسافة 2000 متر. التاريخ: 13 جاتفي 2013</p>				
المراحل	التمارين و الوضعيات	الشدة	التشكيلات	الأهداف الترميزات التطبيقية
الجزء التحضيري	<p>الموقف 1: - الجري حول الميدان (مدة معينة) - رفع الركبتين إلى مستوى الصدر 10 حركات - رفع الركبتين إلى مستوى الخوض 10 حركات - القفز على رجل واحدة (يمين ثم يسرى) - ثم حركات تلمين المفاصل الكبرى و العضلات للأطراف السفلية</p>	د08		<p>- إنجاز الحركات السليمة - التنظيم - المشاركة الجماعية</p> <p>تجنب وضعيات خطيرة ومرهقة</p>
الجزء الرئيسي	<p>الموقف 2: - المسلك 2000 م * - العمل بالأفواج كل فوج على حدى - أخذ نتائج كل فرد في كل فوج - الوقوف على التقائض والسليبات</p>	د35	<p>دورة = 200 م</p> 	<p>- الحفاظ على وتيرة مرتفعة لتجنب الإرهاق السريع - حساب التبضعات القلبية قبل الجهد وبعد الجهد. وبعد الراحة</p>
الجزء الختامي	<p>الموقف 3: - المناقشة والتقييم على مستوى كل فريق - تحت إشراف قائد الفريق - مناقشة جماعية مع الأستاذ</p>	د07		<p>- تقييم ومناقشة على التقائض المسجلة</p>

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث :

عنوان الدراسة : أثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح للمحافظة على بعض الصفات البدنية لكبار السن 50-65 سنة .

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لبعض الصفات البدنية لكبار السن 50-65 سنة ، محاولين من خلالها إبراز أهمية الإهتمام بفئة كبار السن و تحفيزهم بمزاولة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ و نبين فائدتها في المحافظة على اللياقة البدنية، و عليه إفترض الباحث أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح له تأثيرا إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية لكبار السن 50-65 سنة.

اشتملت عينة البحث على 20 ممارس موزعين إلى مجموعتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية، طبق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لمدة 04 أشهر على العينة التجريبية بمعدل (03) حصص في الأسبوع مدة الحصة 60 دقيقة.

توصلنا في نهاية البحث أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر إيجابيا في بعض الصفات البدنية (المطاولة، قوة الذراعين و قوة الرجلين و المرونة) لكبار السن عند المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة التي إعتمدت على النشاط الرياضي الحر الغير موجه كان هناك تحسن محدود (قليل) في بعض الصفات البدنية.

الكلمات الأساسية: البرنامج - الترويح الرياضي - الصفات البدنية .

Résumé du Projet

Titre de l'étude :

L'effet du programme de Sports Récréatifs Proposés pour le maintien de certaines qualités physiques pour les personnes âgées de 50 à 65 ans.

Cette étude vise à déterminer l'effet des exercices du programme de Sport Récréatifs Proposés pour les personnes âgées de 50 à 65 ans afin d'améliorer leurs conditions physiques.

En essayant à travers ce programme d'attirer l'attention de cette catégorie de personnes âgées, nous les conseillant à pratiquer des activités sportives pendant le temps libre ou (loisir). Et de montrer leurs utilités, que le programme de sports récréatifs proposé, affecte un impact positif sur le maintien de certaines qualités physique.

L'expérience de l'étude comprenait Vingt sujets réparties en deux groupes, le premier groupe suit le programme des sports récréatifs proposé par le chercheur, le deuxième groupe suit un programme non dirigé et libre.

Ce projet de programme des sports récréatifs était réparti pendant quatre mois avec trois séances d'entraînement pendant la semaine, dont la durée de chaque séance est de 60mn.

Pendant et à la fin de ce projet, nous sommes arrivés à la conclusion suivante : que le programme des Sports Récréatifs proposé affecte un impact positif et bénéfique sur certains qualités physique : endurance, force des bras et des jambes, et une flexibilité du corps en général, pour le groupe expérimenté.

Le deuxième groupe : était libre et non dirigé, n'avait pas de grande amélioration et présenté une insuffisance en condition physique, très limité dans leurs résultats en général.

Les mots clefs : programme, loisirs sportifs, qualités physiques.

The summary of the research

The Title of the study : the impact of the recreational sport programme that influences and maintain man's physical attributes frold people from (50-65 years old)

The aim of this study is to know the influence of the recreational sport programme which is suggested for the sport attributes practise expecially for old people oged (50-60 years old).

We try through this study to show the importance of the old people category.

By motivating them via practising sports activities in their spare-time it's useful in keeping one-selvees physécal fitnesses.

Aresearcher claimed that the recreational sport programme has a positive influence by impraing old people (50-65 years old) physical attributes.

This categorie of rescarch includes twenty sport-applicantes divided into two groupes category of

One of the mis for « zaboth group » and the other is for « experimental group »

By applying the recreational sport programme which was suggested during four months for the exprémentals contoins three les sons in a week. Earch lesson remaines 30 minutes .

At the end of the research, theresearcher recognized that the recreational sport programme that was suggested has a positive impact on the sport attributes (almtoul, Armes strength, legs strength, flexibility) for old aged people in the experimental groupe.

But the « zaboth group » whiche releid on the free sport activities has a limited impravement (for sport attributes).

The key words : (principl words)

Programme / Recreational sport / sport attributees