

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان:

دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الوظيفية بين الممارسين
للنشاط الرياضي الترويحي والغير الممارسين.

دراسة ميدانية أجريت على مستوى الملعب الجوّاري بلدية ماوسة ولاية معسكر

إشراف الأستاذ:

د/ بلعيدوني مصطفى

إعداد الطالب

• سي موسى عمر

السنة الجامعية: 2024/2023

شكر

مصداقاً لقوله تعالى: "ولئن شكرتم لأزيدنكم" صدق الله العظيم
الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً كما ينبغي جلال وجهه وعظيم
سلطانه، ولقد حثنا الله عز وجل على الشكر إذ يقال: "واشكروني ولا
تكفروا" واقتداءً بالرسول صلى الله عليه وسلم حيث قال: "الشكر
قيد النعمة وسبب دوامها ومفتاح المزيد منها"
مهما تقدمنا وفتحت أمامنا الطرق ووصلنا لكل ما نعلم به، علينا أن نتذكر
من كانوا سبب نجاحنا من ساندنا وأمسك بيدنا للاستمرار، من وجودهم
حفزنا وشجعنا فمهما عبرنا لهم فالكلمات قليلة.
نشكر الله عز وجل على أن وفقنا في إنجاز هذا البحث ومن لم يشكر الناس
لم يشكر الله، فنتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف الدكتور "بلعيدوني
مصطفى" على نصائحه وتوجيهاته العلمية، ونتوجه بشكرنا الخالص لكل
أساتذة القسم الذين لم يبخلوا علينا بإرشاداتهم.
كما نتوجه بالشكر لكل من ساهموا في إنجاز هذا العمل المتواضع سواء من
قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة.

إهداء

الى من كل العرق جبينه وعلمني ان النجاح لا يأتي الا بالصبر والاصرار الى
النور الذي اثار دربي والسراج الذي لا ينطفئ نوره بقلبي أبدا من بذل الغالي
والنفيس واستمديت منه قوتي واغتزازي (والدي العزيز)
الى من جعل الله الجنة تحت أقدامها وسهلت لي الشدائد بدعائها الى الانسنة
العظيمة التي طالما تمننت أن تفر عينها لرؤيتي في يوم كحذا (أمي العزيزة)

لكل من كان عوننا وسندا في هذا الطريق للأصدقاء الأوفياء ورفقاء السنين الى من
أفاضني بمشاعره ونصائحه المخلصة اليكم عائلتي أهديكم هذا الانجاز وثمره نجاحي
الذي طالما تمنيتته ها أنا أتممت وأكملت أول ثمراته بفضل سبحانه وتعالى فالحمد

لله على ما وهبني فمن قال أنا لها نالها

فالحمد لله شكرا وامتنانا على البدء والختم واخر دعواتهم

" أن الحمد لله رب العالمين "

سي موسى عمر

ملخص البحث :

عنوان الدراسة : دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الوظيفية بين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والغير الممارسين.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط الرياضي الترويحي على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب عند فئة الكهول 45 - 55 سنة، مستعينا بعينة تمثلت عينة البحث في : أفراد فئة الكهول 45 - 55 سنة و كنان حوالى 20 فرد ، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين كالآتي :

المجموعة الأولى : 10 ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي (كرة القدم) .
المجموعة الثانية : 10 لا يزاولون أي نشاط رياضي . إعتمدنا في بحثنا هذا على استخدام المنهج الوصفي ، مستعينا اختبار قياس مؤشر كتلة الجسم و اختبار نبض القلب في الراحة كأداة بحث ، و كانت أهم النتائج للأنشطة الترويحية الرياضية تأثير ايجابيا على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب عند فئة الكهول 45 - 55 سنة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين فئة الكهول 45 - 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نبض القلب في حالة بين فئة الكهول 45 - 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

وقد تمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية :

- . المتوسط الحسابي .
- . الانحراف المعياري .
- . اختبار التوزيع الطبيعي .
- . معامل الثبات ألفا كرونباخ .
- . اختبار ت ستيودنت .

Abstract :

Study title: Comparative study of some functional variables between recreational sports practitioners and non practitioners.

The aim of the study was to learn about the impact of recreational sports activity on BMI and heartbeat in the 45-55 age group, using a sample research sample: members of the 45-55 age group and Cumat about 20 individuals, who were divided into two groups such as:

Group I: 10 recreational sports activity practitioners (football).

Group II: 10 do not engage in any sporting activity. In our research, we relied on the use of the descriptive method, using the BMI measurement test and the heartbeat comfort test as a research tool, and the most important results of sports recreational activities were a positive impact on BMI and heartbeat at the 45-55 age group. There are statistically significant differences in BMI between the 45-55 age group for practitioners and non-practitioners of recreational sports activity. There are statistically significant differences in the heartbeat in a case between the age group of 45-55 and practitioners and non-practitioners of recreational sports activity.

The following statistical tools have been used:

- Arithmetic average.
- Standard deviation.
- Natural distribution test.
- Alpha Cronbach persistence coefficient.
- Test T Student.

المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
	الشكر والعرفان
	الاهداء
	قائمة الأشكال
	قائمة الجداول
	الجانب النظري
	التعريف بالبحث
1	مقدمة
3	2. الإشكالية
4	3. فرضيات الدراسة
4	4. أهداف الدراسة
5	5. أهمية البحث
5	6. مصطلحات البحث
7	7. الدراسات السابقة و المشابهة
14	7.1. التعليق على الدراسات
	الفصل الأول : الترويح و الترويح الرياضي
20	تمهيد
20	1.1. الأنشطة الرياضية الترويحية
21	2.1. النشاط البدني الرياضي الترويحي
21	3.1. مفهوم الترويح
22	1.3.1. أنواع الترويح
23	4.1. نظريات الترويح
30	5.1. أغراض الترويح
31	6.1. سمات الترويح
31	7.1. أهمية الترويح

35	8.1. علاقة الترويح ببعض مجالات العمل الإنساني والفكري
37	9.1. الأنشطة البدنية والترويح الرياضي
38	10.1. مميزات النشاط الترويحي الرياضي
39	خاتمة
	الفصل الثاني: المتغيرات الفسيولوجية لفئة الكهول 55/45 سنة
41	تمهيد
41	1.2. مفهوم الفسيولوجيا
42	1.1.2. أقسام علم الفسيولوجيا
42	2.1.2. الفسيولوجيا العامة
42	3.1.2. فسيولوجيا المجموعات الخاصة
42	4.1.2. فسيولوجيا المقارنة
42	2.2. التركيب الفسيولوجي لجسم الإنسان
43	3.2. أهمية علم الفسيولوجي في المجال الرياضي
45	4.2. مصطلحات فسيولوجية
47	5.2. القلب
51	6.2. عضلة القلب
52	7.2. الجهاز الدوري
53	8.2. مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index)
55	9.2. المرحلة العمرية (45-55 سنة)
55	1.9.2. العوامل التي تؤثر في صحة كبار السن
56	2.9.2. خصائص ومميزات المرحلة العمرية (45-55 سنة)
57	3.9.2. التغيرات الحركية
58	4.9.2. اهم التغيرات النفسية
59	5.9.2. التغيرات السلوكية الانفعالية
59	6.9.2. الرياضات الترويحية فئة الكهول 55 - 45 سنة
60	خاتمة

الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية	
64	تمهيد
64	1.1. منهج البحث
64	2.1. مجتمع البحث
64	3.1. عينة البحث
64	4.1. متغيرات البحث
65	5.1. مجالات البحث
65	6.1. أدوات البحث
67	7.1. مواصفات عينة البحث
68	8.1. الأسس العلمية للاختبارات
69	9.1. الوسائل الإحصائية
70	خاتمة
الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
72	تمهيد
72	1.2. عرض و تحليل النتائج
72	1.1.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى
73	2.1.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
74	2.2. مناقشة النتائج بالفرضيات
77	3.2. الاستنتاجات
78	4.2. توصيات واقتراحات الدراسة
79	الخلاصة العامة
81	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	
32	مستويات الحاجات الإنسانية طبقا لتصنيف ماسلو Maslow	-1

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	
66	دليل كتلة الجسم	-1
66	معايير لياقة القلب وفق معدلات النبض في حالة راحة خلال مراحل عمرية مختلفة .	-2
67	مواصفات عينة البحث	-3
67	شكل توزيع عينة البحث و اختيار التوزيع الطبيعي	-4
68	ثبات أداة البحث باستخدام ألفا كرونباخ	-5
68	صدق أداة البحث	-6
72	نتائج الفروق في مؤشر كتلة الجسم بين فئة الكهول 45 - 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	-7
73	نتائج الفروق في نبض القلب في حالة بين فئة الكهول 45 - 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	-8

الفصل التمهيدي

الفصل التمهيدي : التعريف بالبحث

مقدمة

2.الإشكالية

3.فرضيات الدراسة

4.أهداف الدراسة

5. أهمية البحث

6.مصطلحات البحث

7. الدراسات السابقة و المشابهة

1.7.التعليق على الدراسات

2.7.نقد الدراسات

إن الفرد عندما يصل سن التقاعد بسن معين في هذه المرحلة يتوقف عن العمل ويشعر انه أزيح عن المجتمع بصورة تعسفية فيترتب على ذلك عدم ممارسة الكثير من أوجه النشاط اليومي الذي اعتاد القيام به والمشاركة فيه لسنوات طويلة مما يؤدي إلى ظهور آثار نفسية سلبية كالشعور بالوحدة والإحساس بعدم الجدوى للعطاء في المجتمع هذا إلى جانب انشغال الأسرة التي يعيشون فيها . (صبري، 2006)

ولقد حظيت فئة الكهول 45 - 55 سنة في المجال الرياضي بعض الاهتمام في الآونة الأخيرة ويرجع هذا الاهتمام بسبب اعتبارهم عنصر الخبرة وهذا ما أدركته مجمل الدول ،حيث أن الاهتمام كان منصب على باقي الفئات الأخرى في سابق العهد و خاصة في النشاط البدني الرياضي الترويحي.

و هنالك عوامل تدعو الى الاهتمام بكبار السن وتتمثل هذه العوامل في تزايد من أعداد كبا السن وكذلك ازدياد وقت الفراغ، وهناك متغيرات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية تؤثر في كيفية تناول المسن لحياته .(السلام، 1999، صفحة 33)

كما يشير شكيب و سويلم (2008) أن ممارسة الرياضة لجميع أفراد المجتمع وخاصة كبار السن ضرورة لمواجهة الأضرار الصحية الناتجة عن قلة الحركة ولهذا يوصي خبراء الصحة بأهمية وضرورة ممارسة النشاط الرياضي بانتظام . لأنه يساعد على اكتساب اللياقة البدنية الشاملة.(شكيب وسويلم، 2008 ص8)

كما يعد النشاط الرياضي الترويحي عنصرا هاما في عملية التطور للتوافق النفسي لأفراد عامة و كبار السن بصورة خاصة ، وتعتبر مرحلة التقدم في السن مرحلة جد مهمة ،والتي قد يصاحبها حالات الاكتئاب والعزلة الشديدة والتردد وفقدان اللياقة البدنية ، ويعتبر التوافق النفسي هو تفاعل مستمر بين الشخص وبيئته (فهمي، 1981،ص12).

و تعد التغيرات الفسيولوجية طما يشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003) من الموضوعات الرئيسية للعاملين في مجال الأنشطة الرياضية و التي من خلالها أمكن

التعريف بالبحث

التعرف على تأثير طرق ممارسة الأنشطة الرياضية على الأجهزة الحيوية لجسم الانسان. (أبو العلا، 2003، صفحة 25).

بالإضافة إلى أنه بينت مجموعة من الدراسات السابقة في مجال الترويح الرياضية لما يلعبه ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى كبار السن خلال خفض مستويات ضغط الدم لديهم (محمد حسين ، 2011) ، و في دراسة بلعيدوني مصطفى ، بن زيدان حسين و بوعزيز محمد 2019 حيث أفرزت الدراسة للبرنامج الترويحي البدني المقترح أثر إيجابيا في تحسيف مؤشر كتمة الجسم ونبض القلب في حالة الراحة لدى عينة الدراسة ، و دراسة بن عتو عبد القادر الحبيب و خلول حمزة 2020 و كانت أهم النتائج أن أداء الأنشطة الترويحية المختلفة يؤثر بالإيجاب على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لكبار السن و كذا دراسة قردوح زين الدين ، العزوي علاء الدين ، مرابط مسعود 2024 حيث أفرزت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدوافع النفسية و الصحية و البدنية لدى الممارسات للنشاطات البدنية الترويحية .

النشاط البدني الترويحي ما هو النظام فيه نشاطات فردية و جماعية و الغرض منها تقوية المجموعة لتقوية الفرد , كما انها تسقل الروح و العقل و تهيئه الى اكتساب اخالق رياضية لتحقيق العقل السليم في الحسم السليم , وذلك بمال الفراغ للمسنين حيث يعتبر الترويح نوعا ما من اوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ حيث يختارها الفرد بدافع شخصي الى ممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية و الخلقية والمعرفية و الاجتماعية (درويش, 1992 ,صفحة 12 .)

كما يشير شكيب و سويلم (2008) أن ممارسة الرياضة لجميع أفراد المجتمع وخاصة كبار السن ضرورة لمواجهة الأضرار الصحية الناتجة عن قلة الحركة ولهذا يوصي خبراء الصحة بأهمية ضرورة ممارسة النشاط الرياضي بانتظام . لأنه يساعد على اكتساب اللياقة البدنية الشاملة.(شكيب وسويلم،2008 ص8)

والى جانب ما يمثله فئة الكهول 45 – 55 سنة من ثروة بشرية قيمة بفعل خبراتهم و نشاطهم و انتاجهم في مرحلة شبابهم في اي مجتمع كان, فانهم لا ريب بحاجة الى الوقوف على احتياجاتهم بشتى انواعها في مرحلة كبر سنهم, (الفقي2008)

وهذا ما استدعى اهتمام الطالب جراء دراستهما في هذا المجال إلى معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من خلال نشاط كرة القدم في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية ، إضافة إلى قلة البحوث التي تتناول الممارسة الرياضية ببعض المتغيرات الفسيولوجية لهذه المرحلة العمرية الأمر الذي دفع الباحث باختبار بعض المتغيرات الفسيولوجية لديهم ، ومن خلال ممارستنا للرياضة في الملاعب الجوارية و المرافق الرياضية لا حضنا فئة الكهول 45 – 55 سنة يزاولون مجموعة أنشطة ترويحية رياضية و من ذلك اخذ بنا الفضول الى اجراء بحث حول هذه الفئة او هذه العينة لمعرفة فاعلية او معرفة تأثير هذه الأنشطة على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب في حالة الراحة , فالإنسان كلما تقدم في عمره قلت تحركاته و عمله و يتسبب ذلك احيانا في عدم ممارسة النشاطات اليومية مما يؤدي الى الخمول و قد يؤدي الى اضطرابات فسيولوجية. و هذا ما دعانا إلى طرح التساؤل العام التالي :

التعريف بالبحث

1.2. التساؤل العام للدراسة :

هل الأنشطة الترويحية الرياضية لها دور إيجابي في تحسين مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب عند فئة الكهول 45 – 55 سنة ؟

2.2. الأسئلة الفرعية :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين فئة الكهول 45 – 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نبض القلب في حالة الراحة بين فئة الكهول 45 – 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ؟

3. فرضيات الدراسة :

1.3. الفرض العام :

للأنشطة الترويحية الرياضية دور إيجابي في تحسين مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب عند فئة الكهول 45 – 55 سنة.

2.3. الفرضيات الفرعية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين فئة الكهول 45 – 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نبض القلب في حالة بين فئة الكهول 45 – 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

4. أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى :

معرفة تأثير النشاط الرياضي الترويحي على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب عند فئة الكهول 45 – 55 سنة.

معرفة اثر الممارسة الرياضية الترويحية على بعض المتغيرات الوظيفية عند فئة الكهول 45 – 55 سنة.

التعريف بالبحث

تعميم مفهوم النشاط الرياضي الترويحي و مدى استخدامه كطريقة للوصول إلى تحقيق الصحة الوظيفية.

معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ وأثره على بعض الجوانب الصحية.

إثراء البحوث و الدراسات التي تولي أهمية لشريحة كبار السن في المجال الرياضي.

5. أهمية البحث:

يعتبر موضوع المسنين من موضوعات الساعة في الآونة الأخيرة إذ يعتبر الشغل الشاغل للمجتمعات المعاصرة سواء من الجانب الإنساني أي عرفانا لما قدمه أبانا وأجدادنا باعتبار الإنسان له الحق في الحياة الكريمة ، او من جانب آخر أي كعنصر وطاقة بشرية تعتبر مورد هام للتنمية الاجتماعية والاقتصادية يمكن تلخيص أهمية البحث فيما يلي :

معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ لدى فئة الكهول 45 - 55 سنة.

ادراك فاعلية الانشطة الرياضية الترويحية في تحسين الجوانب الفسيولوجية فئة الكهول 45 - 55 سنة.

أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في حياة الشخص و خاصة فئة الكهول 45 - 55 سنة.

6. مصطلحات البحث :

1.6. الترويح :

هو جميع أوجه النشاط البناءة والمقبولة إجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم إختيارها و الإشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض إكتساب العديد من القيم الشخصية وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من

التعريف بالبحث

المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي . (الفاضل، 2002،
صفحة 45)

تعريف إجرائي : نشاط يختاره الفرد وفق ميوله و رغباته ممتع له ومقبول من المجتمع
ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته من عدة نواحي .

2.6. الترويح الرياضي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية
كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس
لأوجه مناشطة التي تشتمل على الألعاب و الرياضات.

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

3.6. المتغيرات الوظيفية: علم فسيولوجيا الرياضة يبحث في التغييرات والتكيف الذي يحدث
في أجهزة الجسم المختلفة نتيجة القيام بالجهد البدني، وهذا يعني أن هذا العلم يهتم
بدراسة وظائف أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة من حيث وظيفة كل خلية وصولا إلى
وظائف الجسم ككل والعمل على ملاحظ التغييرات كزيادة سرعة التنفس، وزيادة سرعة
ضربات القلب، والدورة الدموية، وكفاءة عمل العضلات، وزيادة نشاط الانزيمات
والهرمونات...الخ. (يوسف، 2000 ص 84)

1.3.6. المتغيرات الفسيولوجية : هي التغييرات التي تحدث الأجهزة الجسم الحيوية وأعضاه
المختلفة تحت تأثير الجهد البدني لمرة واحدة كاستجابة مباشرة أو كنتيجة للأداء المتكرر
للجهد البدني و الانتظام في عمليات التدريب الرياضي أو ممارسة الرياضة لفترات طويلة
عدة اسابيع أو أشهر كعملية تكيف أو أستجابة غير مباشرة..

4.6. مؤشر كتلة الجسم : هو المؤشر الذي يتم قياسه من خلال حساب الوزن بالكيلوغرام
مقسوما على مربع الطول بالمتر (سويسبي و مرابط ، 2023 ، صفحة 94)

التعريف بالبحث

إجرائياً : هو المؤشر الذي يعبر على وزن فئة الكهول 45 - 55 سنة قيد الدراسة (وزن أقل من طبيعي ، وزن طبيعي ، وزن زائد) .

مؤشر كتلة الجسم هو عبارة عن معامل لقياس السمنة من خلال قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر . (منصور ، 2004، صفحة 5)

5.6. المرحلة العمرية(45-55 سنة): يرى البعض انها السن التي ينتهي فيها نضج الإنسان لتبدأ مرحلة جديدة من النمو السلبي أو الهدامة حيث تبدأ عملية الهبوط والتفكك التدريجي لأعضاء الجسم مما يؤدي إلى عجزها عن أداء وظائفه، كالتدهور التدريجي لحاستي النظر والسمع وتساقط الأسنان وظهور أعراض الإرهاق والتعب والألم للأعضاء والمفاصل المختلفة مع ملاحظة بعض أعراض ضعف الذاكرة والخصائص النفسية التي يتميز بها فئة الكهول 45 - 55 سنة. (العابد، 2014، صفحة 150)

7. الدراسات السابقة و المشابهة :

الدراسة الأولى :

دراسة فريد عبد الفتاح خشية و آخرون 1993

عنوان الدراسة : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على كفاءة بعض المتغيرات المورفولوجية و الفيسيولوجية لدى كبار السن"

هدف الدراسة : هدفت الدراسة للتعرف على تاثير البرنامج التدريبي على معدلات نبض القلب , ضغط الدم , وزن الجسم , استخدم كتلة الجسم , تخانة الدهن في الجسم لدى العينة.

منهج البحث : استخدم المنهج التجريبي .

نتائج الدراسة : استنتجنا أن أداء الأنشطة الترويحية المختلفة يؤثر بالإيجاب على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لكبار السن.

التعريف بالبحث

الدراسة الثانية :

دراسة سلوى عبد الهادي شكيب 1993

تحت عنوان : " برنامج تمرينات مقترح و اثره على بعض المتغيرات الفيسيولوجية و النفسية و مستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن " هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى وضع برنامج تمرينات مقترح للسيدات كبار السن . منهج البحث : استخدم المنهج التجريبي .

نتائج الدراسة : للبرنامج تمرينات مقترح اثر على بعض المتغيرات الفيسيولوجية و النفسية و مستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن . الدراسة الثالثة :

دراسة حسن محمود عبد الفتاح 1996 .

بعنوان "تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفيسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم هدف الدراسة : التعرف على أثر البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفيسيولوجية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين . العينة : اشتملت عينة البحث على عدد 30 لاعب كرة قدم للناشئين والمتمثلة في فريقين من الدرجة الأولى مسجلين في الاتحاد المصري لكرة القدم تم اختيارهم بطريقة متعمدة تتراوح أعمارهم بين 16 - 18 سنة موزعين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تحتوي على 15 لاعب

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي مع قياس قبلي وبعدي، حيث تمثلت اختبارات البدنية في القوة العضلية - السرعة التحمل و الاختبارات الفيسيولوجية تمثلت في (اختبار الكفاءة البدنية - MAX 2VO - والقدرة الاسترجاعية - النبض). أهم النتائج : البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية أدى إلى تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية (أقصى استهلاك ل: 2 O، الكفاءة البدنية والقدرة الاسترجاعية ، النبض) لصالح العينة التجريبية.

التعريف بالبحث

الدراسة الرابعة :

دراسة بطل عبد الحق 2001

عنوان الدراسة "اثر ممارسة المشي الرياضي كفاءة صحية على بعض المتغيرات الفيسيولوجية لكبار السن" .

هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى التعرف على اثر ممارسة المشي الرياضي كعادة صحية على بعض المتغيرات الفيسيولوجية لكبار السن هدفت الدراسة الى التعرف على اثر ممارسة المشي الرياضي كعادة جسمية علة بعض الوظائف الفيسيولوجية لكبار السن.

منهج البحث : استخدم المنهج الوصفي .

نتائج الدراسة : ممارسة المشي الرياضي كفاءة صحية له أثر إيجابي على بعض المتغيرات الفيسيولوجية لكبار السن .

الدراسة الخامسة

دراسة عزوز عبد القادر و هيشور عبد الحميد 2016 .

بعنوان : دور ممارسة كرة القدم في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية لدى كبار اللاعبين.

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التعرف على دور ممارسة كرة القدم في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية لدى قدماء العبي مولودية سعيدة (40 - 50) سنة

منهج الدراسة : وقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي و الدراسات المقارنة ، للتعرف

على مستوى بعض المتغيرات الوظيفية بالنسبة لأفراد الممارسين لكرة القدم و معرفة

مستوى بعض المتغيرات الوظيفية بالنسبة للأفراد العينة غير الممارسة لكرة القدم

عينة الدراسة : لتبيين ذلك شملت هذه الدراسة عينتين اختيرت بشكل مقصود من قدماء

اللاعبين لمولودية سعيدة 40 - 50 سنة قوام 30 فردا، 15 فردا ممارسا لكرة القدم و15

غير ممارس.

نتائج الدراسة : أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر فعال و ايجابي للممارسة كرة القدم في

تحسين بعض المتغيرات الوظيفية على قدماء اللاعبين .وأوصى الباحثان بضرورة التأكيد

التعريف بالبحث

على ضرورة الممارسة الرياضية - كرة القدم - لتحسين بعض المتغيرات الوظيفية وعلى الممارسين القدماء لكرة القدم القيام بحصص تدريبية تحت إشراف مدرب تتخلل أسبوع المنافسة الن منافسة لوحدها غير كافية لتحسن بعض المتغيرات الوظيفية. التأكيد على وضع البرامج التدريبية التي تعمل على تنمية بعض المتغيرات الوظيفية.

الدراسة السادسة :

دراسة فارس علي و زرايقية سيد أحمد 2017 .

بعنوان : فاعلية برنامج ترويجي رياضي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن .

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية توظيف برنامج ترويجي رياضي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن (51 - 59 سنة) ، محاولين من خلالها ابراز الاهتمام بهذه الفئة و تشجيعهم على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، منهج البحث : تم إجراء هذا البحث باستخدام المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي و البعدي.

منهج البحث : استخدم المنهج التجريبي .

عينة البحث : اشتمت عينة البحث على 20 أستاذ موزعين إلى مجموعتين متساويتين تمثل إحداهما العينة الضابطة وأخرى العينة التجريبية . ولقد تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لمدة 3 اشير عمى العينة التجريبية بمعدل حصتين في الأسبوع مدة الحصة 75 دقيقة .

نتائج الدراسة : وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام توصلنا في نهاية البحث إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أدى إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث (التحمل ، المرونة ، التوازن ، القوة كبار السن عند المجموعة التجريبية .

التعريف بالبحث

الدراسة السابعة :

دراسة بلعيدوني مصطفى ، بن زيدان حسين و بوعزيز محمد 2019

بعنوان فاعلية برنامج تروحي بدني مقترح لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر

كتلة الجسم - نبض القلب في حالة الراحة) لدى كبار السن

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج التروحي البدني المقترح

في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر كتلة الجسم - نبض القلب في حالة

الراحة) لدى كبار السن

منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي .

عينة البحث : بلغت عينة البحث (20) فردا من كبار السن (50 - 60 سنة)، تتكون

من مجموعتين ،مجموعة تجريبية(10) ومجموعة ضابطة (10).

أداة البحث : برنامج تروحي بدني مقترح ، واختباري لقياس مؤشر كتلة الجسم ونبض

القلب في حالة الراحة .

نتائج الدراسة : حيث أفرزت الدراسة النتائج التالية للبرنامج التروحي البدني المقترح أثر

إيجابيا في تحسيف مؤشر كتمة الجسم ونبض القلب في حالة الراحة لدى عينة الدراسة.

الدراسة الثامنة :

دراسة بن عتو عبد القادر الحبيب و خلول حمزة 2020

بعنوان : أثر الأنشطة الترويحية الرياضية على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لدى

كبار السن .

هدف الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى التّعرف على تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية

على مؤشر كتلة الجسم ونبض القلب لدى كبار السن، كما تتّجه إلى الإهتمام بهذه الفئة

وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في أوقات الفراغ، من خلال توضيح

الرؤية لهم حول فائدتها وأهميتها في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية.

منهج البحث : استخدم المنهج الوصفي .

التعريف بالبحث

عينة البحث : واشتملت عينة البحث على 20 شخص تم اختيارهم عشوائياً قسمناهم إلى مجموعتين: عينة تمارس هذه الأنشطة وعينة لا تمارس .

نتائج الدراسة : استنتجنا أن أداء الأنشطة الترويحية المختلفة يؤثر بالإيجاب على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لكبار السن.

الدراسة التاسعة :

دراسة مشاري عبد اللطيف خالد الزايد 2021 .

بعنوان : تأثير برنامج تدريبي على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الكاراتيه.

هدف البحث : يهدف البحث الحالي إلي معرفة فاعلية برنامج تدريبي على مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لمستوى الركلات لدى ناشئي الكومتية من لاعبي الكاراتيه الناشئين بنادي العربي الكويتي في المرحلة السنية 12 - 14 سنة .

منهج البحث : استخدم المنهج التجريبي .

عينة البحث : وعددهم (28) ناشئا من الناشئين تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهم (11) لاعبين بالإضافة إلى (08) لاعبين لإجراء المعاملات العلمية للبحث

أداة البحث : تم إجراء التجانس بين أفراد العينة وتم إعداد وحدات البرنامج التدريبي المقترح ، واستخدم الباحث اختبارات البدنية والمهارية كأدوات للبحث.

نتائج البحث : وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التوازن الأمامي والخلفي والجانبى لدى عينة البحث .

الدراسة العاشرة :

دراسة قردوح زين الدين ، العزوي علاء الدين ، مرابط مسعود 2024

بعنوان دراسة مقارنة لدوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي حسب بعض نمط الجسم (مؤشر كتلة الجسم)

التعريف بالبحث

هدف الدراسة : هدفت إلى دراسة الفروق في دوافع ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية لدى الطالبات الجامعيات بحسب بعض مؤشرات نمط الجسم .

منهج البحث : تم الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن .

عينة البحث : تم استخدام عينة قصدية مكونة من 70 طالبة مقيمة في جامعة قسنطينة 3 موزعات على 3 مجموعات .

أداة البحث : تم استخدام مؤشر كتلة الجسم لتصنيف أفراد العينة و استعمال استمارة الاستبيان الخاصة بالدوافع .

نتائج الدراسة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدوافع النفسية و الصحية و البدنية لدى الممارسات للنشاطات البدنية الترويحية .

التعريف بالبحث

1.7.1. التعليق على الدراسات:

1.1.7.1. من حيث المنهج:

تباينت الدراسات في استخدام نوع المنهج ،حيث تم استخدام المنهج الوصفي المقارن في دراسة قردوح زين الدين ، العزوطي علاء الدين ، مرابط مسعود 2024 ، و المنهج التجريبي في دراسة فريد عبد الفتاح خشية و آخرون 1993 دراسة حسن محمود عبد الفتاح 1996 و دراسة فارس علي و زرايقية سيد أحمد 2017 و دراسة بلعيدوني مصطفى ، بن زيدان حسين و بوعزيز محمد 2019 و دراسة مشاري عبد اللطيف خالد الزايد 2021 .

و المنهج الوصفي في دراسة بطل عبد الحق 2001 و دراسة عزوز عبد القادر و هيشور عبد الحميد 2016 و دراسة بن عتو عبد القادر الحبيب و خلول حمزة 2020
2.1.7.2. من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات في حجم ونوع وجنس وكيفية اختيار عينة البحث و في جميع متغيرات البحث فمنها ما طبقت على الأساتذة ومنهم على كبار السن ،ومنها على الرياضيين، كما اختلف في طريقة اختيار العينات من الطريقة العشوائية أو الطريقة القصدية .

3.1.7.3. من حيث الأدوات:

لقد اتفقت جل الدراسات في استخدام أدوات البحث حيث اعتمدت على استخدام مجموعة الاختبارات البدنية و الفسيولوجية مثل اختبار النبض و اختبار ضغط الدم و اختبار مؤشر كتلة الجسم في دراسة بلعيدوني مصطفى ، بن زيدان حسين و بوعزيز محمد 2019 و دراسة مشاري عبد اللطيف خالد الزايد 2021 .

4.1.7. من حيث المعالجة الإحصائية:

لقد اعتمدت جل الدراسات على أساليب إحصائية واحدة واكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت".

5.1.7. من حيث النتائج:

كانت النتائج كالتالي من خلال الدراسات السابقة و المشابهة

وجود أثر فعال و ايجابي للممارسة كرة القدم في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية على قدماء اللاعبين .وأوصى الباحثان بضرورة التأكيد على ضرورة الممارسة الرياضية - كرة القدم - لتحسين بعض المتغيرات الوظيفية وعلى الممارسين القدماء لكرة القدم القيام بحصص تدريبية تحت إشراف مدرب تتخلل أسبوع المنافسة لن المنافسة لوحدها غير كافية لتحسن بعض المتغيرات الوظيفية. التأكيد على وضع البرامج التدريبية التي تعمل على تنمية بعض المتغيرات الوظيفية.

البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أدى إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث (التحمل ، المرونة ، التوازن ، القوة كبار السن عند المجموعة التجريبية . للبرنامج الترويحي البدني المقترح أثر إيجابيا في تحسيف مؤشر كتمة الجسم ونبض القلب في حالة الراحة لدى عينة الدراسة. أداء الأنشطة الترويحية المختلفة يؤثر بالإيجاب على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لكبار السن.

الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التوازن الأمامي والخلفي والجانبى لدى عينة البحث . وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدوافع النفسية و الصحية و البدنية لدى الممارسات للنشاطات البدنية الترويحية .

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمثابفة تبين للطالب بعض الاختلافات ونقاط التشابه م ابين الدراسات المثابفة والدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

- في نوعية العينة المختارة وعددها كان متقارب حيث بلغ عددها 20 من فئة الكهول 45 - 55 سنة مقسمين إلى مجموعتين 10 ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الخاصة بكرة القدم ، و 10 لا يزاولون أي نشاط رياضي .

- في أداة البحث حيث تم التأكيد على اختبار مؤشر كتلة الجسم ، و نبض القلب في حالة الراحة.

اما بالنسبة لنوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث اعتمدت كل الدراسات على اختبار فرضيتها على استخدام تستيودنت "ت" في حين استخدام مان ويتني "u"، وهذا ما ميز هذه الدراسة الحالية.

الباب الأول :

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

قسم الطالب هذا الباب إلى فصلين ، وقد تطرقنا في الفصل الاول إلى الترويح و الترويح الرياضي ، مفهومها و أهدافها وأهميته أما في الفصل الثاني فقد تطرقا إلى المتغيرات الفسيولوجية عند فئة الكهول 45-55 سنة.

الفصل الأول النشاط الترويحي الرياضي .

تمهيد

- 1.1. الأنشطة الرياضية الترويحية
- 2.1. النشاط البدني الرياضي الترويحي
- 3.1. مفهوم الترويح
- 1.3.1. أنواع الترويح
- 4.1. نظريات الترويح
- 5.1. أغراض الترويح
- 6.1. سمات الترويح
- 7.1. أهمية الترويح
- 8.1. علاقة الترويح ببعض مجالات العمل الإنساني والفكري
- 1.8.1. الترويح والتربية:
- 2.8.1. ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وأثره على الصحة الاجتماعية
- 3.8.1. علاقة النشاط الرياضي الترويحي بالصحة الجسمية
- 4.8.1. الترويح والخدمة الاجتماعية
- 9.1. الأنشطة البدنية والترويح الرياضي
- 10.1. مميزات النشاط الترويحي الرياضي

خاتمة

تمهيد :

يعتبر النشاط الرياضي البدني الترويحي، احدى الوسائل العصرية المبتكرة، لزيادة الإنتاج الذاتي لدى الفرد في محيطه سواء العائلي أو المهني، وكذا مقاومة الضغط الناتج عن الالتزامات المختلفة في حياته وخاصة عند الإناث، إذ تكون المرأة الرياضية اكثر حزما، تسلطا، قدرة ذاتية، مستقلة، ذكية، عدائية، وتظهر توجهها عاليا نحو الإنجاز من الإناث غير الرياضيات (إبراهيم، 2004)

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مختلف المفاهيم المتعلقة بالأنشطة البدنية والرياضية الترويحية.

1.1. الأنشطة الرياضية الترويحية:

هي عبارة عن أنشطة رياضية وثقافية واجتماعية تهدف إلى مساعدة الأفراد للحصول على خبرات إيجابية أثناء وقت الفراغ (Expériences Leisure) تساعدهم على تجديد الروح واستعادة الطاقة البشرية، وتشمل جميع أوجه النشاط البناء والمقبولة اجتماعيا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ. ويتم اختيارها والاشتراك بها وفقا لإرادة الفرد بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية تحقيق الرضا والسرور والمتعة والسعادة النفسية من المشاركة ذاتها. (أبو عراد، 2008) (نقلا عن العنزي، 2017، صفحة 194)

والترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرض الممارس لأوجه النشاطات التي تتمثل على الرياضات والألعاب Maresca et autres, conception du temps libre

ومن وجهة نظرنا فإن الأنشطة الرياضية الترويحية تشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية التي تهدف إلى الاستمتاع والترفيه، إضافة إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة. هذه الأنشطة يمكن أن تكون فردية أو جماعية، ويمكن ممارستها في الهواء الطلق أو في الأماكن المغلقة. إليك بعض الأمثلة على الأنشطة الرياضية الترويحية . ممارسة هذه الأنشطة بانتظام يمكن أن يساعد في تحسين الصحة العامة، تقليل الإجهاد، وتعزيز الشعور بالسعادة والرفاهية.

2.1. النشاط البدني الرياضي الترويحي:

هو تلك الألعاب و الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة القوية أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الاطار الفيدرالي والتنظيمي، فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يمثل وسيلة في وسائل شغل اوقات الفراغ. (النشاط البدني الرياضي الترويحي، ودوره في تطوير السياحة الرياضية في الجزائر، أ. قادري تقي الدين، جامعه قاصدي مرباح ورقلة الجزائر) دراسة مبدئية للمركبات السياحية بالجزائر.

الترويح: هو نشاط بناء يمارس في وقت الفراغ بالاختيار الحر دون توقع اي عائد مادي بغرض الكسب، ويهدف الى اكتساب الخبرات العقلية والبدنية والصحية والاجتماعية ولحداث التوازن والتكامل لدى الافراد حتى يتم اعدادهم لحياتهم العامة. (Samoudi & others, 2014 p.64)، وحسب قاموس علم الاجتماع: " الترويح هو نشاط غير متصل بالعمل، يقوم به الفرد من اجل الاحساس بالارتياح والشعور بالسعادة. و غالبا ما تحدد الأنشطة الترفيهية ثقافيا واجتماعيا، ففي داخل الثقافة الواحدة يميل الاشخاص الى الاهتمام بأنشطة ترفيهية متشابهة، وتعتبر الالعاب المختلفة احدى هذه المحاولات المنظمة ثقافيا بهدف قضاء وقت معين يستريح فيه الشخص من اعباء العمل العادي، والمسؤوليات المختلفة ، والقلق. (غيث، 2006، صفحة 347).

3.1. مفهوم الترويح:

يرى برايجيل Brighrill : ان الترويح " نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الأولية هي الرضا أو السرور الناتج عن هذا النشاط، وهذا التعريف قد يتفق مع تعاريف كل من بيوكر وبرات وكارلسون فييوكر يرى أن الترويح يتعلق باللوان النشاط التي يمارسها الفرد في غير ساعات عمله، وهو بهذا يدل على ان الشخص قد اختار بضعه أوجه من النشاط لممارستها طوعا نتيجة لرغبة داخلية دافعة ولان الاشتراك في هذه الألوان يمدّه براحة ورضا نفسي.

أما "برات Prah" فيعرف الترويح بأنه مزاوله اي نشاط في وقت الفراغ سواء اكان نشاطا فرديا ام اجتماعيا وذلك بهدف ادخال السرور على النفس دون انتظار اي مكافأة. (خطاب، 1990)

1.3.1. أنواع الترويح:

تعددت الأنشطة الترويحية وتنوعت أشكالها بشكل ملحوظ، حيث يمكن أن تكون فكرية أو بدنية، عاطفية أو فردية، جماعية أو مقيدة، أو حتى عابرة. يعود هذا التنوع إلى الطبيعة المتجددة للنشاط الإنساني. بناءً على ذلك، نقدم تقييم ريتلز للأنشطة الترويحية، الذي صنفها على النحو التالي:

1.1.3.1. الترويح الفني:

كهواية جمع الطوابع و العملات و الأشياء الأثرية.
و هواية تعلم التصوير و فن الديكور و علم الطيور و النبات.
و هوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم و الأشغال اليدوية.
و هوايات الفنون التشكيلية بأنواعها.

2.1.3.1. الترويح الاجتماعي: كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية والولائم.

3.1.3.1. الترويح الخلوي: ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها.

4.1.3.1. الترويح الرياضي: وهو يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح ويشمل الألعاب الصغيرة الترويحية كألعاب الرشاقة والجري وألعاب الكرات الصغيرة وغيرها وأيضا الألعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية وألعاب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف، وهي من ألوان الترويح عموما.

5.1.3.1. الترويح العلاجي: وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء.

6.1.3.1. الترويح التجاري: وهو الترويح ذا الطابع الاستثماري حيث يتمتع به الفرد في مقابل مادي ويدخل في نطاقه مدن الملاهي والمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية (محمد،، 2008ص119-120)

4.1. نظريات الترويح:

تختلف الآراء والنظريات حول الترويح بناءً على الظروف المحيطة والاعتقادات المتباينة للمتخصصين والعلماء في هذا المجال. ومع ذلك، يمكن تحديد مفاهيمه بناءً على التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد وجان بياجيه وكارول جروس. تتنوع هذه النظريات بناءً على مجموعة متنوعة من النظريات، منها نظرية الطاقة الفائضة (نظرية شيسرونيز). تقول هذه النظرية إن الأجسام الصحية تخزن بعض الطاقة العضلية أثناء أداء وظائفها المختلفة، وهذه الطاقة تحتاج إلى التحرر من خلال التنفيس الذي يتم عبر الأنشطة الترويحية مثل اللعب. وتشير هذه النظرية أيضًا إلى أن الإنسان يمتلك قدرات عديدة، لكنه لا يستخدمها كلها في نفس الوقت.

وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد الاحتياجات المعينة ومع هذا فان لدى الإنسان قوة معطلة لفترات طويلة ، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مركز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحكم فيها وجود منفذ للطاقة و اللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (خطاب، 1990ص57)

ومن جهة أخرى، يعتبر اللعب وسيلة فعالة لتحرير الفرد من تعبه المتراكم وتخفيف التوترات التي قد تكون متراكمة نتيجة ممارسته لواجباته المهنية والاجتماعية. يمكن أن يكون اللعب وسيلة ضرورية لتحقيق التوازن النفسي للإنسان وتفاعله مع البيئة التي يعيش فيها.

من خلال الاستمتاع بالأنشطة الترفيهية والمنعشة، يمكن للفرد أن ينغمس في عوالم مختلفة تخّصه من ضغوط الحياة اليومية وتعيد إليه الطاقة والحيوية. يمكن للعب أيضًا أن يساهم في تحسين العلاقات الاجتماعية وتعزيز الشعور بالتواصل والانتماء.

1.4.1. نظرية الترويح و الاستجمام (الاسترخاء):

يؤكد جوتس موت، الرائد الأول للتربية البدنية في ألمانيا، في كتابه عن الألعاب الترفيهية والتدريبية، على القيمة الترويحية للعب. يفترض نظرية الترويح والاستجمام أن اللعب يُعدّ وسيلة طبيعية للتخلص من الاضطرابات العصبية التي تنشأ نتيجة العمل المُستمر لفترات طويلة. يتميز اللعب بالحرية والانطلاق والتلقائية، مما يساعد على تجديد نشاط الجسم واستعادة الطاقة المستنفذة من العمل، وكذلك التخلص من التوتر العصبي والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

يؤيد العالم باتريك هذه النظرية بقوله إن نشاط اللعب لا يتطلب توتر الأعصاب وشدة التركيز والانتباه التي يتطلبها المجهود الذهني. وعلى الرغم من أن هذه الفكرة، التي هي فطرية للاستخدام اللعب كوسيلة للترويح والاستجمام بعد العمل، قد وجدت مصارفها في كتابات القرن السابع عشر، إلا أنها ترتبط عادةً بفلاسفة ألمان في القرن التاسع عشر.. وهما (شالر) و (لازاروس) اللذان ألفا كتابا عن اللعب وكان (شالر) يرى أن اللعب يجدد القوى المشرفة على الانهيار وكذلك كان (لازاروس) يدافع عن اللعب الإيجابي كمجدد للقوى ، وبأنه يحقق الاسترخاء للجسم، فقد كان وجهة نظرهما تتلخص في أن الفرد في لعبه يستخدم طاقات عصبية وعضلية غير تلك التي يبذلها في عمله، وبذلك فإنه يتيح الفرصة لعضلاته وأعصابه الراحة و التخلص من آثار التعب الواقعة عليها مما يحقق الإسترخاء للجسم و تجديد قواه.

يقول (لازاروس) يتميز الجسم بأن النفس يسبب وجود الأعصاب و الطاقة ، ثم يخلص إلى أن الدماغ عندما يصاب بالكلل (شريطة أن لا يبلغ حد الإعياء) يعمد إلى إعادة بناء طاقة الجسم عن طريق تغيير نوع النشاط لاسيما بطريقة الممارسات الجسمية و اللعب. (حميدة، 2022ص 45؛46)

بموجب هذه النظرية، يعتبر اللعب وسيلة أساسية لتحسين الحالة النفسية والعقلية للفرد، وليس فقط بديلاً للنشاط البدني. وبالتالي، يمكن تبادل أنواع مختلفة من الألعاب لتحقيق

الغرض المطلوب، حيث يمكن لكل نوع من الألعاب أن يلبي احتياجات الفرد للترويح والتسلية وتحسين الصحة النفسية والعقلية.

2.4.1. نظرية الطاقة الزائدة (الفائضة):

أشهر الرواد لنظرية تصريف الطاقة الزائدة من خلال اللعب هم فريدريك ستيلر وهيربرت سبنسر، ويمكن القول إن سبنسر كان له الدور الأكبر في إرساء قواعد هذه النظرية. تصرح هذه النظرية بأن اللعب هو وسيلة لتصريف الطاقة الزائدة، وتؤكد على أن اللعب هو نتيجة طبيعية لوجود هذه الطاقة الزائدة لدى الكائنات الحية، وليس بالضرورة أن تحتاج إلى استخدامها في معارك الحياة.

وتشير النظرية إلى أن النشاط الذي لا يصرف في تلبية الحاجات الضرورية يجب أن يجد منفذاً ومخرجاً له، وهذا هو السبب في أهمية اللعب كوسيلة لتفريغ هذه الطاقة الزائدة. ويُظهر تأييد هذه النظرية أن الأطفال يلعبون أكثر من الكبار نظرياً بسبب وجود هذه الطاقة الزائدة لديهم بشكل أكبر، إذ يميل الكبار عادةً إلى تولي شؤونهم ومطالبهم الخاصة.

يرى هيربرت سبنسر بأن الطاقة ليست مقتصرة على النشاط العضوي فقط، بل يشمل اللعب كل نشاط مخالف ومضاد للنشاط الجسدي المعتاد. ويتجلى ذلك من خلال الحركات الكلية مثل الجري والقفز والتمرغ المستمر بالتراب، والتي تفضلها الأطفال والحيوانات الصغيرة.

ويعتبر سبنسر أن هذا النوع من النشاط يحتاج إلى تفسير مختلف، حيث يكون اللعب نوعاً من التصرفات التي تعبر عن تصريف الطاقة الزائدة بطرق غير تقليدية. إذ يظهر الأطفال والحيوانات الصغيرة ميلاً إلى هذه الأنشطة بشكل ملحوظ، مما يدعم فكرة أن اللعب هو طريقة طبيعية للتصريف والتخلص من الطاقة الزائدة لديهم.

وقد تحدث هيربرت سبنسر في كتابه (مبادئ علم النفس) في منتصف القرن التاسع عشر بما يعرف الآن بنظرية الطاقة الزائدة في اللعب ، وقد فسر ذلك بأن الأطفال

يلعبون لتصريف البخار الذي لديهم حسب قوله، وهذا التفسير استوحاه (سبنسر) من كتابات فريدريك شيلر * ، الفلسفية و الجمالية . (الناجي، 2020)

3.4.1. نظرية التمرين و الإعداد للحياة (نظرية الممارسة):

من أصحاب هذه النظرية العالم (كارل جروس) ؛ الذي ذكر بأن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنيت عندما تكون تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة ، و الولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب

على الصعيد كمظهر للرجولة فاللعب ظاهرة طبيعية للنمو و التطور و يعد جزءا من التكوين العام للإنسان والحيوان ، و قد لوحظ أن الألعاب التي يقوم بها صغار كل فصيلة من الحيوانات. فالقط قد يمارس ألعاب المطاردة ففي لعبه يطارد كرات الخيوط الصوفية و يتبعها ولا يمل من ذلك بل يتلذذ إذ أنه يتدرب على اصطياذ الفئران فحياته المستقبلية تتوقف على قدرته على الصيد و الطفل الإنسان عندما يقوم بحركات الزحف و المشي و الجري و الوثب و القفز والرمي و اللقف فإنه يتدرب على المهارات الأساسية التي سوف يكون في حاجة إليها مستقبلا . (مروان، 2001صفحة121)

و يشير كارل جروس ، إلى أن اللعب هو الإعداد للحياة ، و من خلال مناشطه يتدرب الأطفال على المهارات الأساسية و أن اللعب يعد نشاطا فطريا . (الحماحي، 1997ص 52)

4.4.1. نظرية الإعداد للحياة:

يرى واضع هذه النظرية، كارل كروس، أن اللعب بالنسبة للكائن الحي هو وظيفة بيولوجية هامة. فاللعب يمرن الأعضاء، مما يسمح للطفل بالسيطرة الكاملة عليها أو استخدامها بحرية في المستقبل. اللعب، إذًا، يعد إعدادًا للكائن الحي ليتمكن من القيام بالأعمال الجادة والمفيدة في المستقبل. على سبيل المثال، التناطح بين الجداء في لعبهم هو تمرين للقيام بالتناطح الجدي في المستقبل والدفاع عن النفس، والجراء تتراكم وتعض بعضها بعضاً كأنها تتدرب على القتال، وصغار الطيور تضرب بأجنحتها بما يشبه حركات الطيران، والقطط تطارد بعضها البعض أثناء اللعب كتحضير لمطاردة الفريسة في المستقبل.

كما ترى هذه النظرية أن اللعب من خصائص الحيوان الراقى، بينما الكائنات الحية غير الراقية تولد غير مكتملة النمو وغير قادرة على مواجهة صعوبات الحياة بمفردها بدون مساعدة الكبار. أما الكائنات الحية الراقية فتولد بالغة مكتملة النمو تقريباً ومستقلة عن كبارها، مما يغنيها عن الحاجة للعب.

بناءً على ذلك، نجد أن نظرية كروس تنطبق بشكل كبير على الحيوان، مع الاحتفاظ بالفارق بين حياة الإنسان والحيوان، حيث أن حياة الإنسان غنية بعناصرها وتفاعلاتها وحاجاتها المختلفة مقارنة بحياة الحيوان البسيطة والمحدودة. (الختاتة، 2015 صفحة 65)

1.4.5. النظرية المادية للعب والترويح والترفيه:

أشار كارل ماركس إلى أن الجوهر الاجتماعي للفرد يظهر فيه كشخصية في المرتبة الأولى و الإنسان مدين بتطوره الفردي قبل كل شيء للعلاقات الاجتماعية التي تتكون فيها صفاته البدنية و العقلية و الأخلاقية.

إن البيئة الاجتماعية هي ظرف لازم لا يمكن بدونه تكوين الفرد ونموه و الإنسان من حيث الطبيعة كائن اجتماعي و يكتشف عن طبيعته الحقيقية في المجتمع فقط . إنه من المحقق فعل التطور الطبيعي البيولوجي للإنسان عن المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه فبطبيعته هو كائن يؤثر ويتأثر.

كان (بليخانوف) أحد أول من قام بمحاولة البرهنة على نشأة اللعب ماديا وكان يرى أن الغرائز الموروثة في تربية الإنسان تلعب دورا أقل بكثير مما لدى الحيوان. فالإنسان لا يولد صيادا أو فلاحا بل يصبح متخصصا بهذا العمل أو ذاك تحت تأثير الظروف المحيطة به. ويقول كما أشرنا أعلاه فإن ظروف الحياة المحيطة بالطفل تعتبر مصدرا لمحتوى نشاط اللعب وبهذا يمكن تفسير الطابع المتغير للعب الأطفال.

إن الطفل ينمي نفسه خلال اللعب و تتكون لديه أفعال منعكسة شرطية ترتبط ارتباطا وثيقا بنظامي الإشارات الأول و الثاني في ظل تفاعل الجسم الدائم مع البيئة وفي ظل التأثير الحاسم للتربية كعملية تربية منظمة. (حميدة، 2022 صفحة 49)

6.4.1. النظرية التنفيسية في الترويح (التحليل النفسي):

نظرية مدرسة التحليل النفس الفرويدية تشير إلى أن اللعب يساعد في التخفيف من القلق الذي يعانيه الإنسان والذي يحاول التخلص منه بأي طريقة ممكنة، ويعتبر اللعب واحدة من هذه الطرق. تتشابه هذه النظرية مع نظرية الطاقة الزائدة في عدة جوانب. في سياق مدرسة التحليل النفسي، يُعتبر اللعب تعبيراً رمزياً عن الرغبات المحبطة أو المتاعب اللاشعورية، ويساعد على تخفيض مستوى التوتر والقلق عند الإنسان. على سبيل المثال، يمكن للطفل الذي يعاني من توتر ناتج عن عدم رضاه عن أحد الوالدين أن يُعبر عن مشاعره الدفينة من خلال اللعب، حيث قد يتفاعل مع الدمى بطرق تعبر عن مشاعره المعقدة تجاه الأبوين. وهذا يمكن أن يساعد الطفل في فهم مشاعره ومعالجتها.

بشكل مماثل، يمكن للطفل الذي يشعر بالغيرة تجاه أخته أن يُعبر عن ذلك من خلال اللعب، حيث قد يتجسد هذا الشعور بالغيرة عن طريق التعامل بقسوة مع دمية تُمثل أخته، دون أن يكون لديه وعي واضح بالدوافع الحقيقية وراء ذلك. بشكل عام، يُظهر اللعب في سياق مدرسة التحليل النفسي كوسيلة للتعبير عن المشاعر والرغبات الدفينة وتخفيف التوترات النفسية، مما يجعله أداة مهمة في عملية التنمية النفسية للإنسان. و ترجع نظرية مدرسة التحليل النفسي إلى عهد الفيلسوف اليوناني المشهور (أرسطو) الذي كان يرى أن وظيفة التمثيليات المحزنة هي مساعدة المشاهدين على تفريغ أحزانهم من خلال مشاهدة ما فيها من وقائع. (سلامة، 2006 صفحة 50)

7.4.1. نظرية جان بياجيه في اللعب والترويح :

نظرية جان بياجيه في اللعب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتفسيره لنمو الذكاء. يعتقد بياجيه أن وجود عمليتي التمثيل والمطابقة ضروريتان لنمو كل كائن عضوي. بالنسبة للتمثيل، يُفسر بياجيه أنها القدرة على تمثيل الأشياء والأفكار في العقل بشكل داخلي، بمعنى أن الفرد يستطيع تصور الأشياء والأحداث دون وجودها فعلياً أمامه.

على سبيل المثال، عندما يلعب الطفل دور الطبيب والمريض، يقوم بتمثيل دور الطبيب والأدوات الطبية والمرضى في خياله دون وجودهم فعلياً أمامه.

أما بالنسبة للمطابقة، فتعني القدرة على مطابقة فهم الفرد للعالم الخارجي مع الواقع. على سبيل المثال، عندما يتعلم الطفل أن يتم مطابقة الشكل الهندسي مع الثقوب في اللعبة المناسبة لها، فإنه يكون قد أدرك توافق الأشياء في العالم الخارجي مع فهمه لها. بهذه الطريقة، يرى بياجيه أن اللعب يسهم في تطوير عمليتي التمثيل والمطابقة لدى الأطفال، مما يسهم في تطوير قدراتهم الذهنية والعقلية بشكل عام. ويبدأ اللعب في المرحلة الحسية الحركية، إذ يرى (بياجيه) أن الطفل حديث الولادة لا يدرك العالم في حدود الأشياء الموجودة في الزمان والمكان، فإذا بنيتا حكماً على اختلاف ردود الأفعال عند الطفل فإن الزجاجة الغائبة عن نظره هي زجاجة مفقودة إلى الأبد، وحين يأخذ الطفل في الامتصاص لا يستجيب لتبنيه فمه وحسب بل يقوم بعملية المص وقت خلوه من الطعام - وتضفي نظرية (بياجيه على اللعب وظيفة بيولوجية واضحة بوصفه تكراراً نشطاً وتدريباً يتمثل الموافق والخيرات الجديدة تمثلاً عقلياً وتقدم الوصف الملائم لنوع المناشط المتتابعة. لذلك نجد نظرية (بياجيه) في اللعب تقوم على ثلاثة افتراضات رئيسية هي: (سلامة، 2006صفحة 54)

- إن النمو العقلي يسير في تسلسل محدد ومن الممكن تسريجه أو تأخيره ، ولكن التجربة وحدها لا يمكن أن تغيره وحدها .

- إن هذا التسلسل لا يكون مستمراً بل يتألف من مراحل يجب أن تتم كل مرحلة منها قبل أن تبدأ المرحلة المعرفية التالية.

- إن هذا التسلسل في النمو العقلي يمكن تفسيره اعتماداً على نوع العمليات المنطقية التي يشتمل عليها وتؤثر العاطفة الأسرية تأثيراً كبيراً و فعال على نمو الطفل في جميع جوانب النمو.

5.1. أغراض الترويح:

يعتبر الترويح حقا إنسانيا لجميع الأفراد في كل مكان بغض النظر عن اللون و الجنس و العقيدة، حيث تتلخص أغراض الترويح تبعاً لاهتمامات و الرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية في:

- غرض حركي:

حيث أن الدافع للحركة و النشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد، و يزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب و الغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

- غرض الاتصال بالآخرين:

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل بشر ، و أن قص القصص أو المناقشات الجماعية، المحادثات، قراءة الشعر، و القصة القصيرة إلى آخر كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين و تبادل الآراء و الأفكار.

- غرض تعليمي:

عادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة لمعرفة ما يجهله، فإذا تتبنا هواة المراسلة و هواة جمع الطوابع البريدية و هواة جمع العملات المختلفة نجد أنها قنوات جديدة للتعلم. (سلامة د.، 2013) (صفحة 16-17-18)

- غرض ابتكاري فني:

تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد، و ما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل و اللون و كذلك الصوت و الحركة. فالأنشطة الترويحية تهيئ فرصاً عديدة لإشباع الاهتمامات الفنية لفرد كالتمثيل و الموسيقى والرقص الحديث النحت الرسم على آخر هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه و مشاعره و يستكشف إمكاناته و يصقلها و يحاول أثناءها نقل هذه المشاعر و الأحاسيس و الأفكار للآخرين.

- غرض اجتماعي:

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، هناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

6.1. سمات الترويح

تمثل جوانب مهمة تميز هذا النوع من الأنشطة عن غيرها، وهي كالتالي:

- أ - نشاط بناء: يعني أن الترويح يعتبر نشاطاً هادفاً، حيث يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال مشاركته في مختلف الأنشطة الترفيهية.
 - ب - اختياري: يعني أن الترويح نشاط يختاره الفرد وفقاً لرغباته وميوله ودوافعه، ويتمشى هذا النشاط مع استعداداته وقدراته.
 - ج - حالة سارة: يعني ذلك أن الترويح يجلب السعادة إلى ممارسيه، ويساهم في تنمية التعبير عن الذات والإبداع في النشاط.
 - د - يتم في وقت الفراغ: يحدث الترويح في الوقت الذي يكون فيه الفرد خارجاً عن قيود وارتباطات العمل أو أي ارتباطات أخرى، مما يسمح له بالاستمتاع بالوقت بحرية.
 - هـ - يحقق التوازن النفسي: من خلال إشباع الحاجات النفسية للفرد، حيث تساهم ممارسة أنشطة الترويح في تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي، مما يساعد على تحقيق التوازن النفسي للفرد.
- باختصار، تتميز أنشطة الترويح بأنها تكون نشاطاً بناءً واختيارياً، تجلب السعادة والراحة للفرد، وتتم في وقت الفراغ لتحقيق التوازن النفسي والاسترخاء. (سلامة د.، 2013، صفحة 13)

7.1. أهمية الترويح:

يذكر كل من الحماحمي، عايدة عبد العزيز (1998) أن الترويح يعتبر مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني و له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه و يسهم الترويح في الحياة العصرية طبقاً لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة و

التربية البدنية و الترويح , American Association Health, (AAHPER) Physical Education and Recreation في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
 - التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
 - تطوير الصحة البدنية و الانفعالية و العقلية للفرد.
 - توفير حياة شخصية و عائلية مستقرة.
 - تنمية و دعم الديمقراطية.
- ويوفر الترويح فرصة للفرد للتعبير عن نفسه بحرية وإبداع، وتطوير مهارات جديدة، وتوسيع دائرة تفكيره وتجاربه. ومن خلال التفاعل مع الآخرين في أنشطة الترويح الجماعية، يمكن للفرد بناء علاقات اجتماعية جديدة وتعزيز الشعور بالانتماء والتواصل.
- ، فقد أوضح ماسلو Maslow تسلسلا للحاجات الإنسانية في خمس مستويات:

حاجات تحقيق الذات
حاجات تقدير الذات
الحاجات الاجتماعية
حاجات الأمان
الحاجات الفسيولوجية

شكل (01) يوضح مستويات الحاجات الإنسانية طبقا لتصنيف ماسلو Maslow

الحاجات الفسيولوجية: Physiological Needs

و هي الحاجات الضرورية لإنسان مثل الأكل و النوم و المأوى و الصحة و الراحة و كذلك العمل.

حاجات الأمان: Safety Needs

هذه الحاجات تأتي في الترتيب بعد الحاجات الفسيولوجية و تشمل العديد من الحاجات كالاستقرار، الأمان، التحرر من الخوف، الوقاية من الخطر.

الحاجات الاجتماعية: Social Needs

وتشتمل هذه الحاجات على الرغبة في إقامة علاقات صداقة.

مع الآخرين، والقبول الاجتماعي، و

الانتماء إلى الجماعات المختلفة.

حاجات تقدير الذات: Self_esteem Needs

تسمى الحاجات الذاتية أو الحاجات النفسية، و تتضمن الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس،

القدرة على الانجاز، احترام الذات.

حاجات تحقيق الذات: Self Actualization Needs

تحتل هذه الحاجات قمة الهرم في التسلسل وهي مرتبطة بالحاجات المتمثلة في النجاح،

في التعبير عن الذات القدرة على الإبداع والابتكار، تطوير الشخصية (سلامة د،،

2013الصفحات 15-16)

كما تشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البيئية وللترويج إلى إسهامات الترويج في

حياة المجتمعات المعاصرة، وذلك من خلال تحقيق الحاجات الإنسانية للتغيير الخلاق

عن الذات، تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد التحرر من

الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية، توفير حياة شخصية وعائلية فاخرة

بالسعادة والاستقرار وتنمية ودعم القيم الديمقراطية (مبروك، 2011 صفحة 63).

وفقاً للباحثين في مجال الترويج والصحة النفسية، يشيرون إلى أن الأنشطة الترويحية

ذات الطابع التنافسي تسهم في تعبير الأفراد عن ميولهم واتجاهاتهم، وتلبية احتياجاتهم

النفسية. وقد أظهرت العديد من الدراسات العلمية أن ممارسة الأنشطة الترويحية، وخاصة

الرياضية، تؤدي إلى النتائج التالية:

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

- التقليل من أيام غياب العاملين عن العمل لظروف المرض.

- التقليل من نسبة إصابات العمل لدى العاملين.

- زيادة المستوى التحصيل العلمي لدى المتعلمين (علاوي، 1985 الصفحات 23-24).

وتتنوع أهمية الترويح باختلاف مجالاته وذلك على نطاق واسع وأشمل ويخص هذا الجوانب التالية:

أ - الأهمية البيولوجية : إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة، حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي للشخص حيث يؤثر التدريب على التركيب الجسمي وذلك من خلال الزيادة في نحافته، والزيادة في نمو الأنسجة النشطة مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية، وبالرغم من اختلاف المشكلات التي يعاني منها الأشخاص الأسباب عضوية واجتماعية وعقلية إلا أن الأهمية البيولوجية للترويح في ضرورة التأكيد على الحركة (راتب، 1999صفحة 150).

ب - الأهمية الاجتماعية: يمكن لمجال الترويح أن يلعب دورًا هامًا في تعزيز التواصل الاجتماعي وتقليل العزلة والانغلاق على الذات. فعندما يجتمع الأفراد في جماعات أو مع أفراد العائلة ويتبادلون الأحاديث والآراء، يتعزز التواصل وتتقوى العلاقات الاجتماعية بينهم. يظهر هذا بوضوح في البلدان الأوروبية الاشتراكية، حيث دعت الحاجة إلى الدعم الاجتماعي خلال أوقات الفراغ إلى تعزيز المساواة المرجوة والتي ترتبط بظروف العمل الصناعي.

وقد استعرض "كوكلي Coakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح في ما يلي:
الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية الارتقاء والتكيف الاجتماعيين (بركات، 1984صفحة 62).

ج - الأهمية النفسية: تكمن الأهمية النفسية للرياضة والترويح حسب مدرسة التحليل النفسي "فرويد" في مبدأين هامين هما:

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصاً خلال اللعب.
- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصاً هامة

للاتصالات بين المشترك الرائد والمشارك الآخر.

8.1. علاقة الترويح ببعض مجالات العمل الإنساني والفكري:

1.8.1. الترويح والتربية:

قد يؤكد البعض أن الترويح هو ذلك الجانب من الحياة الذي لا تختص به التربية في التوجيه والإرشاد والتعلم والسيطرة التي تناسب عدد الأفراد أو الدراسة. أما جوهر الترويح فهو التحرر والإخلاص من كل سيطرة والتخليق في دنيا الحرية وتقدير الفرد لمصره بنفسه.

ومثل هذا التفكير بجانبه الصواب فالترويح ليس عطلة من الحياة أن يمارسه الفرد في الترويح أثناء وقت الفراغ فيؤثر بدرجة كبيرة على شخصيته، وهناك أساليب متعددة للاستخدام ويختار بين البدائل المتعددة وكل اختيار لنشاط وقت الفراغ ما هو إلا اختيار تربوي يسهم في بناء الفرد وتنميته فالتربية لوقت الفراغ ذات أهمية بالغة في نمو الشخصية وليس من الصواب أن نعتبر الترويح اهتماما تربويا ثانويا.

وقديما كانت النظرة السائدة لمناهج الدراسة التي تتمثل في المعارف والمعلومات التي تقدمها المدرسة إلى التلاميذ التي تقدرها المقررات الدراسية التي يدرسها التلاميذ داخل الفصل، أما النواحي الأخرى كالنشاط الرياضي والاجتماعي أو الفني أو الهوايات المختلفة التي يمارسها التلاميذ فكان ينظر إليها على أنها نشاط غير هام وعلى أنها لون من ألوان اللهو واللعب، وينبغي أن تحتل مكانا خارج المنهج الدراسي.

وعلى ذلك أصبحت الأنشطة الترويحية المختلفة التي تهيؤها المدرسة لتلاميذها في وقت الفراغ سواء داخل المدرسة أو خارجها وأصبحت تشكل من المواد الدراسية النظرية مجموعه من الخبرات التي تقدمها المدرسة للتلاميذ في مواقف معينة وبأساليب متعددة لتحقيق عن طريقها أهداف التربية والتعليم (الخولي، 2001 صفحة 156).

2.8.1. ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وأثره على الصحة الاجتماعية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر لفقدان الاستقرار والتوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن.

وتجدر الإشارة إلى أن الأداء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف مراحل العمر، حيث أن النشاط الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الإيجابية مثل الاستمتاع، السعادة الرضا، الحماس والتحدي.

لقد حاول "كارتر 1987 التعرف على العلامة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط الرياضي هي استمتاع بالسعادة وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة الرياضة ومنها:

- زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي.

ولقد لخص "فولكينز 1981 فوائد ممارسة الرياضة على الصحة من النواحي التالية:

- تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوره إلى السعادة.

- التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية. (خليفة، 1998 ص 56)

يشير الباحث إلى أن أثر الممارسة على الصحة الاجتماعية أثر كبير كونه يزيد من فرصة عملية الاتصال الاجتماعي وهذا في حد ذاته إنجاز عظيم لأنه يولد انفعالات إيجابية.

3.8.1. علاقة النشاط الرياضي الترويحي بالصحة الجسمية:

مما لا شك في أن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا مهما في الجانب الصحي للفرد، لأن هو ذلك الجزء المتكامل من التربية التي تهدف إلى تكوين الفرد اللائق من كل النواحي البدنية العقلية، الانفعالية... الخ

وذلك من خلال ممارسة أنواع النشاطات البدنية كما أن التغيرات الجسدية والصحية السريعة قد تحدث للفرد بعض المشاكل والعقد فيبدو أنه لا يستطيع السيطرة على نمو أطرافه أو يخل منها في بعض الأوقات لذلك يحفز المراهق على الممارسة لما فيها من رشاقة واستواء الجسم وانسجامه وبعض المهارات واكتساب لياقة بدنية. (ابراهيم، 2002 ص 46).

4.8.1. الترويح والخدمة الاجتماعية:

يعتبر الترويح الرياضي أو رياضات وقت الفراغ والترويح كما يطلق عليها في البلدان الاشتراكية من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المنصة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والصحية والفعلية والاجتماعية. (خطاب، 1990 صفحة 61)

يذكر المحامي وعائدة عبد العزيز 1998 ان المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية الرياضية يعتبر أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل على الألعاب games والرياضات sports.

كما يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة على الأهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية و العقلية و الاجتماعية. (الدين غ.، 2012 صفحة 292)

9.1. الأنشطة البدنية والترويح الرياضي:

الرياضة ولدت وترعرعت في بيئة الترويح، واندمجت بشكل كبير في أوقات الفراغ، على الرغم من استقلالها كنظام اجتماعي ثقافي في العصر الحديث. ومع ذلك، فإنها لا تزال وستظل مرتبطة بالترويح، نظراً لأن جوهر الرياضة يتمحور في المقام الأول حول الأهداف الترويحية. يتشابه النظامان في العديد من الجوانب، مثل المتعة الجماعية، والخبرة الاجتماعية، والتنافس، والجهد البدني، وتحقيق الذات. وتعتبر هذه العوامل جميعاً قيماً أساسية للإنسان في العصر الحديث، وتعكس اتجاهاته واحتياجاته.

وقد برزت ظاهرة مفيدة للانتباه في آخر السبعينات هي انفجار الاهتمام أو تصاعده فيما يتعلق بالأنشطة الترويحية مثل الجري البطيء... والتي انخرط فيها الملايين من البالغين من العمر سواء عن طريق ممارستها خلال الأندية أو ممارستها بشكل فردي، وهذا الحاجز يمكن تحقيقه سواء كان نشاط الترويح فردياً أو جماعياً في شكل ألعاب و رياضات مثل المشي والانزلاق والسباحة والتنس وركوب الدراجات. (بوسكرة، 2008)

10.1. مميزات النشاط الترويحي الرياضي:

النشاط الترويحي له مميزات إيجابية كثيرة على الإنسان. فبجانب أنه ممتع، يساهم في تطوير المهارات والقيم والاتجاهات التربوية، مما يساعد الفرد على تحسين أدائه وتحقيق نجاحات أكبر في حياته. بالإضافة إلى ذلك، هناك فوائد جسمية عديدة يمكن تحقيقها من خلال النشاط الترويحي، نذكر منها:

-يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية و الحد و مقاومة التعب.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي و الإحساس بالراحة.

-يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.

- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة. (بن قلاوز ، 2012)(نقلا عن الحاج، 2018، صفحة 48)

خاتمة:

بعد أن تطرقنا في هذا الفصل إلى موضوع الترويح وعرفنا مفهومه ودوره وأهميته وكذلك أهدافه من الجانب النفسي والاجتماعي أو البدني، استنتجنا المكانة الحقيقية للترويح، فهو أحد الأجزاء المكملة للنشاط اليومي حيث تتم المتعة والتسلية في الأوقات الملائمة للترويح والأوقات هي أوقات الفراغ اليومية.

الفصل الثاني: المتغيرات الفسيولوجية المرحلة العمرية

55-45 سنة

تمهيد

- 1.2 مفهوم الفسيولوجيا
- 1.1.2 أقسام علم الفسيولوجيا
- 2.1.2 الفسيولوجيا العامة
- 3.1.2 فسيولوجيا المجموعات الخاصة
- 4.1.2 فسيولوجيا المقارنة
- 2.2 التركيب الفسيولوجي لجسم الإنسان
- 3.2 أهمية علم الفسيولوجي في المجال الرياضي
- 4.2 مصطلحات فسيولوجية
- 5.2 القلب
- 6.2 عضلة القلب
- 7.2 الجهاز الدوري
- 8.2 مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index)
- 9.2 المرحلة العمرية (45-55 سنة)
 - 1.9.2 العوامل التي تؤثر في صحة كبار السن
 - 2.9.2 خصائص ومميزات المرحلة العمرية (45-55 سنة)
 - 3.9.2 التغيرات الحركية
 - 4.9.2 اهم التغيرات النفسية
 - 5.9.2 التغيرات السلوكية الانفعالية
 - 6.9.2 الرياضات الترويحية فئة الكهول 45 - 55 سنة

خاتمة

تمهيد :

يعد علم الفسيولوجي أحد الفروع الهامة لعلم البيولوجي الذي يهتم بدراسة ظاهرة الحياة في الكائنات الحية بصورة عامة فالكائن الحي عبارة عن وحدة بيولوجية أي وحدة بنائية متكاملة مت اربطة تتفاعل مكوناتها لتعطي ظاهرة الحياة للكائن الحي، وعلم الفسيولوجي هو العلم الذي يهتم بدراسة وظائف الكائن الحي المختلفة مثل عمل جهاز الدوران وجهاز التنفس والجهاز العضلي والجهاز العصبي، وهذا يعني وصف وظائف الأعضاء في الكائنات الحية.

1.2. مفهوم الفسيولوجيا :

إن الفسيولوجيا ترتبط مع العلوم المورفولوجيا مثل علم التشريح، علم الخلية، علم الأنسجة وأيضاً مع الكثير من علوم الطب فضلاً عن ارتباطه بعلم النفس ليشكل ما يسمى بعلم النفس الفسيولوجي الذي يهتم بالسلوك والاضطرابات عند انتقال الایعاز العصبي، كما ان الدراسات الفسيولوجية تعتمد على الملاحظة والتجريب للظواهر الحية لوصفها وتقديرها نوعاً وكماً أو التعبير عنها في صور رقمية حجميه مع تسجيل النتائج التي سوف تظهر من خلال تلك الظواهر. ان شرح وتفسير هذه الوظائف يكون في ضوء القوانين الفيزيائية والكيميائية، فيمكن حساب القوة لأداء الحركات التي يقوم بها الانسان وحساب زوايا الانقباضات العضلية فضلاً عن حساب سرعة دوران الدم ودراسة ظواهر الانتشار في الخلية وانتقال الاشارات العصبية وغيرها من الظواهر الفيزيائية، اما التفاعلات الكيمياوية التي تحصل عند الايض الغذائي واثاء اداء الجهد ونتاج الطاقة وعليه يمكن تفسير علم الفسيولوجي في ضوء ما تقدم بأنه فيزياء وكيمياء الكائنات الحية.

1.1.2. أقسام علم الفسيولوجيا:

لقد تم تقسيم علم الفسيولوجيا بحسب رأي خبراء علم البيولوجي الى ثلاث اقسام وهي:

2.1.2. الفسيولوجيا العامة : وهي تعنى بدراسة الخصائص الأساسية المشتركة بين معظم الكائنات الحية دون التقيد بنوع معين من هذه الكائنات كالحيوان والإنسان والنبات وهي دراسة العمليات الحيوية المميزة لكل كائن حي مثل التغذية، التنفس، التكاثر... الخ، فهو يدرس التنفس مثلاً كعملية حيوية بصورة عامة وهذا يعتمد على بناء الخلية والتي تتشابه في كثير من الخواص سواء كانت خلية أرنب او سمكة وغيرها هي واحدة متشابه.

3.1.2. فسيولوجيا المجموعات الخاصة : ويعنى هذا الفرع بدراسة الخصائص الوظيفية لمجموعة معينة من الحيوان أو النبات مثل فسيولوجيا (الثدييات، الحشرات، الأسماك)و يعتبر الإنسان فرعاً أساسياً من الثدييات ويتميز عن باقي الكائنات بالعقل والتفكير وسوف نهتم هنا بدراسة فسيولوجيا الانسان لغرض البحث في تطوير القدرات البدنية والمهارية للفرد.

4.1.2. فسيولوجيا المقارنة : وهي دراسة مقارنة الطرق التي تؤدي بها الكائنات الحية وظائف متشابهة مثال على ذلك اننا لو أردنا دراسة ظاهرة التنفس فان الإنسان يتنفس والضفدع يتنفس والاميبيا تتنفس ولكن طريقة تنفس وميكانيكية التنفس تختلف من كائن إلى آخر وعليه فأن الآلية تختلف والأعضاء تختلف.

2.2. التركيب الفسيولوجي لجسم الإنسان

بعد التعرف على مفهوم وأهمية علم الفسيولوجيا بشكل عام، لابد لنا من معرفة تراكيب جسم الإنسان الذي يعد أكبر اعجوبة في بناءة وتركيب أجزائه ووظائف أعضائه ، حيث إن هذا الكائن الحي الأكثر تعقيداً يتكون بشكل عام من:

1.2.2. الخلية : وهي أصغر وحدة بنائية حية في جسم الإنسان معقدة التركيب على درجة كبيرة من التنظيم تقوم بالوظائف الحيوية، فالدماغ مثلاً يحتوي على 13مليار خلية عصبية وهي وحدة بنائية ووظيفية ويوجد في جسم الإنسان عدة أنواع من الخلايا كالخلايا العضلية والعظمية والعصبية.

2.2.2. النسيج : وهو عبارة عن مجموعة من الخلايا تتشابه في التركيب والوظيفة والمنشأ أي نشأت كلها من نفس الطبقة الجرثومية في الجنين، وتوجد في جسم الإنسان أربعة أنواع من الأنسجة (الطلائية، الضامة، العضلية، العصبية).

3.2.2. العضو: هو ارتباط نسيجان أو أكثر بطريقة خاصة وهذه الأعضاء أكثر تعقيداً من الأنسجة وهي تؤدي الوظائف المختلفة والأنشطة التي يمارسها الإنسان.

هناك دائماً نسيج واحد رئيسي هو المسؤول عن أداء لوظيفته بينما تقوم بقية الأنسجة الأخرى بالمساعدة والدعم وعليه هناك نسيج رئيسي واحد وعدة أنسجة ثانوية، مثلاً المعدة فالنسيج الطلائي من الغشاء المخاطي للمعدة هو النسيج الرئيسي الذي يؤدي وظيفة الهضم بينما العضلات والأعصاب هي أنسجة ثانوية.

3.2.2. الجهاز: هو ارتباط مجموعة من الأعضاء وظيفياً والأجهزة أكثر وحدات الجسم تعقيداً ويؤدي كل منها وظيفة معينة أو مجموعة من الوظائف، مثلاً الجهاز الهضمي يؤدي وظائف عديدة وهي تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه ثم طرد الفضلات التي لا يمكن هضمها خارج الجسم، إذا ان جسم الإنسان هو مجموعة من الأجهزة المعقدة يتألف كل منها من عدة أعضاء، وكل عضو من عدة أنسجة، وكل نسيج من عدة خلايا ومحصلة هذه الوظائف جميعها تكوّن ما يسمى بالنشاطات الحيوية للإنسان .

3.2. أهمية علم الفسيولوجي في المجال الرياضي :

1.3.2. الانتقاء : إن اكتشاف الخصائص الفسيولوجية التي يتميز بها الفرد يتم من خلال اختبار أجهزة الجسم ثم توجيهه لممارسة فعالية معينة بما يتناسب وخصائصه البيولوجية

وذلك سوف يؤدي إلى تحسين المستويات الرياضية المتميزة خلال المنافسات مع الاقتصاد بالجهد والمال الذي قد يبذل مع أف ارد ليسوا صالحين في ممارسة أية نشاط أو إن قابليتهم محدودة في هذا النشاط أو ذاك، إذ يتم توجيه الرياضي إلى الفعالية المناسبة المتطابقة مع إمكاناته وقدراته الفسيولوجية.

2.3.2. تقنين حمل التدريب : إن تقنين حمل التدريب بما يتناسب والقدرة الفسيولوجية للرياضي تعد من أهم العوامل لنجاح المنهج التدريبي ومن ثم تحسين الإنجاز في المجال الرياضي ، إذ يعد حمل التدريب هو الوسيلة الاساس لإحداث التأثيرات الفسيولوجية مما يحقق تحسين استجاباته وتكيف أجهزة الجسم.

اذ إن استخدام أحمال بدنية يقل مستواها عن إمكانية الرياضي الفسيولوجية سوف لن تؤدي إلى تطوير أجهزته الداخلية ويصبح التدريب مضيعة للوقت أما إذا ازادت هذه الأعمال عن قابلية الرياضي فأنها سوف تؤدي إلى الإرهاق وتدهور حالة الرياضي الصحية وكثرة الإصابات.

3.3.2. التعرف على الحالة الفسيولوجية اثناء التدريب: لكي يفهم المدرب مدى تطابق مكونات الحمل مع قدرة الرياضي أثناء أداء مجموعات التمارين البدنية لابد من الملاحظة المؤشرات الجسم أو سؤال الرياضي أو من خلال الزمن الأداء أو الراحة وهذا يعتمد على مدى التقويم الذاتي وصدق الرياضي ،فإن الفهم الصحيح والتطابق ما بين مكونات الحمل الخارجي وإمكانية وقدرة الأجهزة الداخلية (الحمل الداخلي) للرياضي تأتي من خلال المؤشرات الفسيولوجية مثل النبض أثناء أو بعد الأداء مباشرة لمعرفة شدة الحمل البدني الممارس فضلاً عن النبض وقت الراحة لمعرفة هل وصل الرياضي إلى مرحلة الاستشفاء أو لا وفق القدرة البدنية الم ارد تطويرها إضافة إلى الراحة بين التكرارات والمجاميع.

4.3.2. الاختبارات والمقاييس : تعد الاختبارات من أهم العوامل التي يجب أن تصاحب المنهج التدريبي حتى نتمكن من التأكد من ملائمة حمل التدريب لمستوى الرياضي ومن ثم يمكن رفع وخفض حمل التدريب على وفق هذه الاختبارات، كما وتساعد الاختبارات

الفسيولوجية على الكشف عن أية خلل في الحالة الصحية ومن ثم معالجة ذلك قبل أن تتفاقم لدى الرياضي مما يؤدي إلى عدم المشاركة في التدريب أو المنافسة وحتى إلى خسارة الرياضي.

5.3.2. الحالة الصحية : إن تحسين الحالة الصحية للرياضي واحدة من الأهداف التربوية للتدريب الرياضي وان التقنين الخاطئ لحمل التدريب يؤدي إلى حدوث خلل في أجهزة الرياضي، ولعل السبب المباشر لعلماء الطب الرياضي وفسيولوجيا التدريب عن الكشف على الحالة الصحية للرياضي إنما ناتج عن الزيادة الهائلة للتدريب من حيث الحجم والشدة، وبهذا يتوجب على المدرب فهم البيانات الفسيولوجية عن تأثير حالة التدريب على حالة الرياضي الصحية، فضلاً عن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء ممارسة النشاط الرياضي قد تؤدي إلى الأضرار صحية فضلاً عن نوع الغذاء المتناول.

4.2. مصطلحات فسيولوجية

1.4.2. الأيض: هو التغيرات الكيميائية التي تحدث عن تحولات عناصر الغذاء الأولية المختلفة بعد امتصاصها من القناة الهضمية إلى الدم ثم أكسبتها داخل الخلايا لتعطينا الطاقة أو الحرارة التي يحتاجها الجسم لبناء مادته أو الحفاظ على حياته.

2.4.2. العتبة التدريبية: هي الحد الأقصى لمعدل القلب الذي تحدث عنده الفائدة المرجوة من التدريب الرياضي وتمثل حوالي 60% من احتياطي معدل القلب .

3.4.2. الكفاءة اللاهوائية: قدرة الفرد في تكرار انقباضات عضلية قوية تعتمد على إنتاج الطاقة بطريقة لاهوائية وبمعدل لا يزيد عن دقيقة.

4.4.2. التحمل الهوائي: القدرة على استهلاك أكبر قدر من الأوكسجين VO2 max خلال وحدة زمنية معينة وبالتالي إنتاج طاقة حركية تمكن الفرد من الاستمرار في الأداء البدني لفترة طويلة وتأخير ظهور التعب.

5.4.2. حامض اللاكتيك: وهو ينتج في العضلات اثناء التمارين الرياضية حيث هو الناتج النهائي لتحلل جلوكوز الدم بعدم وجود اكسجين. وفي الظروف الطبيعية يكون هناك توازن بين انتاج حامض اللاكتيك و التخلص منه اما في حالة الاجهاد و التمارين الرياضية فتزداد كمية الحامض في العضلات اكثر من الكمية التي يتخلص منها الجسم.

6.4.2. القدرة الأوكسجينية القصوى: وهي القدرة على إنتاج أقصى طاقة أو شغل بالنظام الفوسفاجيني وتتراوح ما بين (1-10) ثانية وتشمل جميع الأنشطة الرياضية التي تؤدي بأقصى سرعة وقوة وفي أقل زمن.

7.4.2. القدرة الأوكسجينية اللاكتيكية (التحمل للأوكسجيني) : وهي القدرة على الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتماداً على إنتاج الطاقة الأوكسجيني بنظام حامض اللاكتيك وتتراوح ما بين (1 - 2) دقيقة وتشمل جميع الأنشطة الرياضية التي تؤدي بأقصى انقباضات عضلية.

8.4.2. الوحدات الحركية: هو مفهوم وظيفي يربط عمل جهازين مختلفي التركيب والوظيفة هما الجهاز العصبي والجهاز العضلي وهو العصب المحرك لمجموعة الألياف العضلية التي يسيطر عليها ذلك العصب.

9.4.2. المغازل العضلية: جسيمات خاصة تتحسس وتنشر الايعازات داخل العضلة ليحصل التغير في طول العضلة ومعدل التغير وتكون منتشرة ومتمركزة في وسط العضلة.

10.4.2. أجسام كولجي الوترية: وهي عبارة عن أجسام حسية تتمركز في وتر العضلة تعمل ضد المغازل العضلية تكون على شكل حويصلات مضغوطة من وسطها تتصل ببعضها البعض بواسطة خيوط تسمى الخيوط الشبكية أهم وظائفها تكوين الهرمونات والانزيمات.

11.4.2. الدين الأوكسجيني: كمية الأوكسجين التي تستهلك خلال فترة الاستشفاء وهي تزيد عن كمية الأوكسجين التي تستهلك وقت الراحة.

12.4.2. النغمة العضلية: وهي الانقباض الضعيف الناشئ من انقباض بعض اللويقات العضلية وتختلف عدد اللويقات المنقبضة في النغمة العضلية باختلاف وضع الجسم (وقوف-جلوس) وتجعل العضلة معدة للحركة وعدم وجود نغمة عضلية تجعل الانقباض يبدأ من الصفر فيكون بطيئاً .

5.2. القلب: القلب هو مصدر الطاقة المسببة لحركة الدم في الأوعية الدموية، وهو يقوم بعمله كمضخة يأتي إليه الدم من جميع أجزاء الجسم لكي يقوم بدفعه من خلال الأوعية الدموية مرة أخرى، والقلب يعتبر أهم أعضاء الجهاز الدوري حيث تقوم الأوعية الدموية بتوزيع الدم المندفَع من القلب إلى جميع أجزاء الجسم فالقلب عضو عضلي ال إرادي أجوف مخروطي الشكل يقع في منتصف التجويف الصدري بين الرئتين مائلاً إلى اليسار، وقاعدته على منتصف الحجاب الحاجز، ويقع ثلث عضلة القلب على يمين خط منتصف الجسم والثلثان الباقيان على يساره، يزن القلب حوالي 300 غرام ويقدر حجم الشخص البالغ بحجم قبضة اليد وهي مضمومة، ويغلف القلب بغشاء ضام مزدوج يعرف بالتامور الذي يسمح له بالحركة الحرة أثناء انقباضه وانبساطه حيث يملئ السائل التاموري التجويف التاموري والذي يساعد في منع احتكاك القلب بالغشاء التاموري، وهو يتألف من ثالث طبقات.

الطبقة الخارجية التامور الليفي (Pericardium Fibrous) يتكون من نسيج ليفي متين يلتحم بجذور الأوعية الدموية الكبيرة من الأعلى وبالسطح العلوي لعضلة الحجاب الحاجز من الأسفل

الطبقة الداخلية التامور المصلي : فالطبقة الداخلية تلتصق بسطح القلب وتسمى بالطبقة الحشوية (التامور الحشوي، النخاب epicardium)، بينما الطبقة الثانية تبطن الطبقة الخارجية الليفية للتامور وتسمى بالطبقة الجدارية. يوجد بين هاتين الطبقتين

المصليتين تجويف به سائل كافي يسهل تقلص وانبساط القلب بأقل احتكاك ممكن. وبالإضافة لهذه الوظيفة، يقوم التامور بالمحافظة على القلب ويساعد على ثباته في موضعه الطبيعي في الجسم. (شهير، 2022، صفحة 5)

1.5.2. الجهاز القلبي الدوراني

الجهاز القلبي الدوراني هو الجهاز المسئول عن دوران وسيران الدم إلى جميع أنحاء الجسم، فهو الجهاز المسئول عن نقل الأكسجين والمواد الغذائية إلى جميع الخلايا و الأنسجة كما يقوم بتخليص هذه الخلايا من فضلات التمثيل الغذائي وثنائي أكسيد الكربون نتيجة عمليات الاحتراق و الأكسدة فهو جهاز حيوي يعمل باستمرار دون توقف، فإذا توقفت الدورة الدموية لحظات قليلة يهبط عمل ونشاط جميع الأنسجة و الأعضاء تركيب الجهاز القلبي الدوراني :يتكون الجهاز القلبي الدوراني من: القلب، الأوعية الدموية والدم .

2.5.2. معدل نبضات القلب :يقود التدريب المنتظم إلى جملة من المتغيرات الوظيفية على القلب و الأوعية الدموية، ويظهر هذا في كفاءة القلب على شكل انخفاض في ضربات القلب في الراحة وانخفاضها أيضا أثناء الأنشطة البدنية غير القسوى)انخفاض ضربات القلب بعد التدريب بدرجة أقل مما هو قبل التدريب(مما يعني أن هناك تكيف جراء التدريب البدني، أن القلب أصبح قادرا على ضخ كمية نفسها من الدم إلى العضلات بضربات أقل من المعروف أن معدل ضربات القلب يرتفع أثناء الجهد البدني، فالأنشطة التي يتم فيها استخدام كتلة عضلية صغيرة مثل الذراعين فقط، فإن ضربات القلب ال يمكن ان تبلغ أقصاها، مقارنة بتلك التي يتم فيها استخدام كتلة عضلية كبيرة مثل الفخذين والساقين معا، كرياضة الجري، ركوب الدراجة والتزلج والتجديف، أما رياضة السباحة يتم توظيف خلالها عضلات كبيرة ولكن ال تصل ضربات القلب إلى الأقصى وهذا الاختلاف وضع الجسم أثناء السباحة عن الجري وبالتالي سهولة عودة

الدم الوريدي إلى القلب أثناء السباحة مما يجعل القلب يضخ كمية كبيرة من الدم في كل نبضة قلب أي يصبح حجم الضربة كبير في وضع الاستلقاء مقارنة بالجلوس أو الوقوف ومنه انخفاض معدل نبضات القلب .إن ارتفاع نبضات القلب يؤدي إلى انخفاض زمن فترتي الانبساط و الانقباض، أي انخفاض كمية الدم الذي تدخل القلب، وبالتالي ال يمتلئ القلب بشكل كلي، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض حجم الضربة .أما نبضات القلب القصوى: هي أعلى معدل للقلب يمكن الوصول إليه عند أداء العمل البدني الأقصى حتى التعب وضربات القلب تتناسب طرديا مع الجهد البدني المبذول، إلى أن تصل أقصى معدل أثناء الجهد ومن المعتاد أن معدل ضربات القلب القصوى تصل إلى 200 نبضة /د لدى الشاب السليم في سن العشرين، و أن معدل ضربات القلب القصوى يتأثر بالعمر، و ينخفض بتقدمه بمعدل 10 % كل عشر سنوات و ذلك ابتداء من الثلاثينات من العمر 3-حجم الضربة :يعني حجم الدم المدفوع من القلب في كل ضربة من ضرباته، ويبلغ في الراحة لدى الشاب المتوسط الحجم غير المتدرب حوالي 60 ملل، ويرتفع في الجهد البدني المرتفع الشدة ليلغ 100 - 110 ملل، أما لدى الشخص الرياضي فيبلغ حجم الضربة في الراحة حوالي 80 ملل، ويزداد في الجهد البدني الأقصى إلى أن يصل حوالي 150 - 160 ملل، وقد يبلغ 200 ملل لبعض الرياضيين المتميزين .ويرتبط حجم الضربة إلى حد ما بحجم القلب وسمكه ومن المعلوم أن حجم الضربة يتأثر بوضع الجسم سواء في الراحة أو في الجهد، فحجم الضربة أثناء الوقوف أو الجلوس يعد أقل منه في حالة الاستلقاء وذلك نتيجة زيادة العائد الوريدي أثناء الاستلقاء، مما يجعل القلب قادرا على ضربات القلب، كما يتأثر على دفع الكمية نفسها من نتاج القلب بمعدل أقل م حجم الضربة بمقدار العضلات المشاركة أثناء الجهد البدني، ففي الجهد البدني الذي تستخدم فيه عضلات كبرى من الجسم كما في الجري يكون مقدار حجم الضربة أعلى مما هو أثناء استخدام كتلة عضلية صغرى كما في حال استخدام مجهاد اليدين.

3.5.2. الناتج القلبي (الدفع القلبي) : الناتج القلبي هو كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة باللتر أو المليلتر وهو محصلة ضرب ضربات القلب في الدقيقة في حجم الضربة، ويتراوح عادة حجم نتاج القلب في الراحة لرجل متوسط الحجم حوالي 5 لتر/د، إلى أنه يرتفع إلى حوالي 20 ل/د للشخص غير الرياضي أثناء الجهد البدني الأقصى، و30 ل/د أو أكثر عند الرياضي ويزداد نتاج القلب أثناء الجهد بشكل طردي أثناء الشدة المعتدلة، بزيادة كل من ضربات القلب وحجم الضربة، وعند اقتراب الشدة من القصوى فإن زيادة حجم نتاج القلب تكون بزيادة نبضات القلب فقط، ألن حجم الضربة يستقر تقريبا عند وصول نبضات القلب إلى 150 ن/د، وسبب هذا الانخفاض هو أن الوقت اللازم انبساط البطين يصبح قصيرا جدا، مما ال يسمح بامتلاء القلب بالدم العائد إليه عبر الأوردة . (شهير، 2022، صفحة 8)

4.5.2. العوامل التي تأثر على ضربات القلب : المرحلة العمرية : يرتفع عدد الضربات لدى الأطفال ، ويقل بتقدم العمر.

الجنس: تزيد عدد الضربات قليلا لدى المرأة (6+ض/ف تقريبا) على الرجل، ويبدأ الاختلاف بين الجنسين في سن 7 - 8 سنوات.

الطول والوزن : بزيادة مسطح الجسم تزداد الحاجة إلى عدد أكبر من الضربات لتغطية احتياجات الجسم - .الحالة التدريبية : ترتبط بالعمر التدريبي ونجد أن عدد الضربات يقل لدى المدربين، وأن سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية تعد مؤشرا على اللياقة البدنية والزمن المثالي للعودة هو دقيقتين ما نهاية التدريب .

النشاط المهني : تقل الضربات لدى العاملين بأنشطة مهنية تتطلب جهدا جسمانيا، بينما تزيد لدى العاملين بالأعمال المكتبية (الذهنية).

وضع الجسم : يصل عدد الضربات في وضع الرقود لدى الشخص غير المدرب إلى نحو 60 ض/ق والجلوس 70ض/ق والوقوف 80ض/ق أما أثناء العمل الشاق 100ض/ق. (أبو العلا، شعلان، 1994، ص137)

التغيرات والتكيفات الفسيولوجية المصاحبة للجهد البدني :هناك العديد من التغيرات والتكيفات الفسيولوجية المصاحبة للجهد البدني والتي تترك أثرها على الجهاز القلبي الوعائي بجهازيه .

عضلة القلب 2-الجهاز الدوري والتي تعرض فيما يلي: (سعد الدين، 1997، صفحة 150)

6.2. عضلة القلب :

1/ :التغيرات الفسيولوجية :

- *زيادة مساحة المقطع العرضي للقلب حجم القلب
- *التناسب العكسي فيما بين حجم القلب ومعدل نبضه .
- *اتساع الشريانان التاجان المغذيان لعضلة القلب.
- * زيادة القوة الانقباضية لعضلة القلب.
- * ارتفاع معدل الدفع القلبي، وضع كمية أكبر من الدم بأقل عدد من الضربات
- * زيادة سمك جدران البطن الأيسر بتقدم العمر التدريبي. (نفس المرجع 1997، ص151)

2/ التكيفات الفسيولوجية:

- * القدرة على التكيف وبسرعة مع العبء الملقى عليه.
- * سرعة الاستجابة للتأثيرات العصبية المنبهة لحجم الضربة ومعدل القلب.
- * التناسب فيما بين معدل القلب، وبين نوع النشاط الرياضي التخصص في حالة الراحة وأثناء النشاط .
- *التناسب فيما بين ضغط الدم (انقباضي وانبساطي) وبين نوع النشاط الرياضي التخصص .
- *زيادة الفترة الفاصلة بين كل انقباضه قلبية وأخرى.
- * سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بانتهاء الجهد البدني. (سعد الدين، 1997، ص 151)

7.2. الجهاز الدوري :

التغيرات الفسيولوجية

- * زيادة كثافة وانتشار الشبكة الوعائية للدورة الدموية بالحجم * .
 - نقل كمية أكبر من الوقود اللازم لعملية التمثيل الغذائي.
 - * ارتفاع معدل اتحاد الهيموجلوبين بالأكسجين في الرئتين وبتأني أكسيد الكربون بالعضلات.
 - * زيادة كمية الدم المدفوعة إلى الشعيرات المحيطة بالحو يصلات الرئوية .
 - *زيادة كمية الدم المغذية للأنسجة العضلية .
 - *زيادة الدورة الشعرية بالأنسجة العضلية، عن طريق تفتح الشعيرات الخاملة وتكوين شعيرات مدوية جديدة. (نفس المرجع،1997، ص152)
- التكيفات الفسيولوجية:

- * زيادة عدد كرات الدم الحمراء.
- * التناسب الطردي فيما بين زيادة عدد كرات الدم الحمراء وبين حجم الجهد البدني.
- * الزيادة المؤقتة والمحدد لعدد كرات الدم البيضاء خلال التدريب، ثم العودة إلى العدد الطبيعي بعده.
- * سرعة التبادل الغازي والغذائي بين الجهاز الدوري و الأنسجة العضلية العاملة أثناء المجهود.
- * إعادة توزيع الدم .
- * انخفاض حجم المقاومة التي يتعرض لها الدم بالأوعية الدموية .
- *ارتفاع ضغط الدم الوريدي وتحسن الدورة الوريدية.
- * انخفاض نسبة حموضة الدم والحفاظ على قلويته .
- *خفض بين الأكسجين إلى حده الأدنى في الأنشطة المرتفعة الشدة. (سعد الدين، 1997، صفحة 152)

8.2. مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index)

يعتبر مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index) معيار لتصنيف الأشخاص حسب وزنهم و طولهم و هذا من أجل معرفة تباين الوزن و الطول. على حسب نتيجة المؤشر، يوجد 4 أصناف من الناس:

نقص في الوزن (النحافة): مؤشر كتلة الجسم اقل من 18.5

الوزن الطبيعي مؤشر كتلة الجسم بين 18.5 و 24.9

زيادة في الوزن: مؤشر كتلة الجسم بين 25.0 و 29.9

السمنة: مؤشر كتلة الجسم أكثر من 30.0

حتى و ان لم تكن جيدا في الرياضيات، سأشرح الأمر خطوة خطوة مع اعطاء مثال توضيحي، كما يمكنك ارسال استفسارك أسفل الموضوع لإزالة أي غموض يدور في بالك.

في الحقيقة، اكتسبت طريقة حساب المؤشر شعبية كبيرا نظرا لسهولةها و بساطتها. تم تطويره هذه المعادلة من طرف الاحصائي البلجيكي أدولف كويتليت (Adolphe Quetelet) قبل حوالي 150 عاما. يعني قبل عصر الآلات الحاسبة الإلكترونية؛ فكل ما تحتاجه لتطبيق هذه المعادلة هو الطول (بالمتر) و الوزن (بالكغ).

1.8.2. معادلة حساب مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (بالكغ) / الطول * الطول (بالمتر)

تحتاج المعادلة ادخال الطول بالمتر. اذا كام طولك بالسنتيمتر فعليك تحويلها الى المتر و ذلك بتقسيم النتيجة على 100. أيضا على عليك ادخال الوزن بالكغ.

على سبيل المثال، فإن الشخص الذي طوله بالسنتيمتر 183 سم يصبح طوله بالمتر 1.83 متر (183 سم / 100 = 1.83 متر).

الخطوة 1

قم بتربيع نتيجة الطول (يعني ضرب النتيجة بنفسها)

الخطوة 2

تقسيم وزنك بالكيلوغرام على القيمة المحسوبة في الخطوة 1.
الرقم الناتج هو مؤشر كتلة الجسم. قارن هذه القيمة مع اللائحة الموضحة أعلاه.
على سبيل المثال:

عمر يزن 150 كغ و طوله 1.80 متر. يريد عمر أن يعرف مؤشر كتلة جسمه

$$1. \text{أولا نضرب الطول في حد ذاته: } 1.8 * 1.8 = 3.24$$

$$2. \text{ثانيا، نقسم وزن عمر على } 3.24 \text{ لتصبح: } 3.24 / 150 = 46.3$$

إذا، مؤشر كتلة الجسم عمر هو 46.3

إذا قارنا هذه النتيجة مع اللائحة أعلاه نجد أن عمر يصنف كشخص بدين لأن مؤشره يزيد عن 30.

3.8.2. حدود معادلة مؤشر كتلة الجسم

للأسف، لا يمكن تطبيق هذه المعادلة البسيطة على معظم الناس كالأطفال مثلا و هذا لتداخل بيانات مختلفة لا تأخذ بعين الاعتبار عند تطبيق هذه المعادلة و لهذا لا ينصح بحساب المؤشر اعتمادا على المعادلة سابقا إذا تملك هذه القائمة من المواصفات:

لاعب كمال الأجسام و الرياضيين الذين يملكون كتلة عضلية كبيرة.

كبار السن (الذين تنخفض كتلتهم العضلية بسبب تقدم السن)، الناس الضعفاء،

والمصابين بأمراض مختلفة.

الحوامل والمرضعات.

الأطفال والمراهقين الذين لم يبلغوا سن البلوغ (في طور النمو).

التباين الوراثي و الجغرافي لبعض الناس.

9.2. المرحلة العمرية (45-55 سنة):

ان مرحلة الكهولة كمرحلة عمرية من مراحل النمو لها مظاهرها البيولوجية و السيكولوجية و الاجتماعية المصاحبة لها، فهي حقيقة بيولوجية لها طريقتها المعينة في الحدوث خارج نطاق التحكم البشري، وبالطبع يختلف تعريفها من مجتمع لآخر، ففي الدول المتقدمة يعتبر العمر مؤشراً على الشيخوخة، حيث إن 45-55 عاماً هو عمر التقاعد ، وفي عدة مناطق أخرى لا يؤخذ العمر بعين الاعتبار لتحديد شيخوخة الشخص، فهناك عوامل أخرى تحدد سن التقاعد مثل: القدرة على أداء الأعمال الموكلة إليهم، كما يعرفها جرومان (2000) ". (محمد، 2019، صفحة 160)

1.9.2. العوامل التي تؤثر في صحة فئة الكهول 45 - 55 سنة:

عوامل فردية:

- العادات والتصرفات.
- التغيرات المتعلقة بالتقدم في العمر.
- عوامل جينية.
- الإصابة بالأمراض.

عوامل بيئية:

- البيئة المنزلية.
- التقنيات المساعدة.
- المواصلات.
- المرافق الاجتماعية.

2.9.2. خصائص ومميزات المرحلة العمرية (45-55 سنة):

2.9.2. أهم التغيرات البدنية الحركية و الفسيولوجية:

1.2.9.2. التغيرات العصبية و الحسية:

- فقدان بعض الخلايا العصبية، مع ضعف السمع و خصوصا للأصوات العالية.
- زيادة صلابة عدسة العين، و طول النظر، وضعف القدرة على القراءة.
- عتامة عدسة العين و الإصابة بالمياه البيضاء (الكتاركت).
- ضعف الأعصاب الطرفية. و فقدان وظائف الحبل الشوكي (العمود الظهري).
- نشاط الغدد: قلة حساسية الخلايا للأنسولين، مع زيادة احتمالية الإصابة بالسكري.
- تضعف حاسة التذوق و يصبح تمييز الطعم اضعف و اصعب.
- يصبح الشم اضعف مما يزيد صعوبة التعرف على الروائح.

(فهيمى، 2012، صفحة 02)

2.2.9.2. الجهاز التنفسي:

- قلة مرونة أنسجة الرئة، و ضعف الحويصلات الهوائية، وزيادة صلابة القفص الصدري.

- ضعف وظائف الرئة الحيوية والتنفس، وعدم القدرة على النفخ. مع عدم القدرة على إخراج هواء الزفير كاملاً مما يسبب ضغط على الرئة. (فهيمى، 2012)

3.2.9.2. جهاز الدوران (القلب والاعوية الدموية):

أبرز التغيرات التي تحصل لجهاز الدوران هي تصلب الأوعية الدموية وقلة مرونتها، مما يجعل القلب بحاجة للقيام بجهد أكبر لإيصاله الدم لباقي أجزاء الجسم، مما يؤثر على باقي أجهزة الجسم فتتناقص كفاءتها مما يسبب العديد من الأمراض كارتفاع ضغط الدم لدى الكثير من كبار السن.

4.2.9.2. 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 بالمرضى بطريقتة أسهل للإصابة بالمرض ، فنجد أن حجم الغدد اللعابية يؤثر في تقليل كمية اللعاب، و بالتالي تقل كمية الأنزيمات مما يساعد على نمو البكتيريا الحمضية في الفم فيؤدي إلى تآكل اللثة و الأسنان عند كبار السن. (بريق، 2000، صفحة 25)

5.2.9.2. العظام والمفاصل والعضلات:

تميل العظام مع الوقت للانكماش كما تقل كثافتها، وتُصبح أقل قوة مما يجعلها أكثر عُرضةً للكسور، أما العضلات فمع تقدم العمر تبدأ بفقدان مرونتها وقدرتها على الاستطالة نتيجة لعدة عوامل كقلة حركة المرن، كل هذه العوامل تؤثر على حركة المريض و تعوقها خاصة في منطقة الرقبة والجذع والحوض ويؤدي أيضا إلى تهديد توازنه. ومع تقدم السن يقل سمك غضاريف المفاصل و تتآكل وتصبح حركتها مؤلمة. وبالمحصلة يفقد الجسم جزءًا من ثباته و توازنه. (فهيم، 2012، صفحة 4)

3.9.2. التغيرات الحركية:

تتغير انماط المشي اثناء الشيخوخة ،فمعظم الأشخاص يفقدون حوالي نصف محتوى العظم في هذه المرحلة من أعمارهم، فالعضلات تضمر بزيادة العمر، وعندما ينحل كل من العضلة والعظم فإن القدرة على تحريك الجذع جانبا تنقص، وإن هذين العاملين المسيبان للانحلال يؤثران في القدرة على المشي، فيبطأ المشي بعد أن كان سريع و يضيق مداه ويصغر، فإذا هي خطوات قصيرة زاحفة متعبة بعد أن كانت طويلة ونشيطة وترتعش اليد بعد أن كانت متزنة قوية ناضجة.

4.9.2. اهم التغيرات النفسية:

التغيرات العقلية :

- ضعف الذاكرة وخاصة ذات المدى القصير أو ضعف التذكر المباشر أو النسيان بسرعة، وضعف القدرة على الانتباه والتركيز، كما يتميز المسنون بالتشبث بالرأي والجمود على الأفكار حيث تجد المسن يكرر نفس الحدث أو القصة مرارا وتكرارا.
- نسيان المسن لما تعلمه مع صعوبة تعلم الجديد، وصعوبة الحفظ ونسيان الوجوه المألوفة. كما تظهر ظهور علامات المرض النفسي كهلوسات الحواس والبارانويا. الى جانب التعصب للآراء والأفكار وعدم القدرة على المساومة وحلول الوسط. و الى انخفاض معدل الذكاء والقدرات العقلية المختلفة.(العابد، 2014، صفحة 157)

التغيرات النفسية الاجتماعية:

هنالك الكثير من التغير في المجال الإجتماعي للفرد بنقدم العمر، وبعض هذا التغيير يأتي نتيجة لعجز الفرد عن مجارة وملاقة ما تتطلبه الحياة من تغيير في نمط علاقاته الإجتماعية، مما يترتب عنه العديد من التغيرات من الناحية النفسية و الاجتماعية للمسن نذكر منها:

- عدم القدرة على الإسترخاء و التمتع بالحياة بعد التقاعد عن العمل .
- فقدان القوة الدافعة الذاتية تبعا 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.

5.9.2. التغيرات السلوكية الانفعالية:

في الغالب تكون سلوكيات المسنين محكومة بظروف حياتهم عبر السنين وأنماط شخصيتهم وظروف حياتهم الحالية، ولكن يمكن القول أن المسنين أقل مرونة، فإنه يصعب عليهم تقبل التغيير في الأفكار و السلوكيات و اسلوب الحياة وان فرض عليهم الواقع ذلك ، و هذا ما يؤدي الى :

- الشعور بالكآبة النفسية التي تسببه العزلة و الشعور بها.
- الضغط العصبي و النفسي.
- الحساسية الشديدة .
- الشعور بعدم القيمة و الأهمية الذاتية. (السلام، 2001، صفحة 193)

6.9.2. الرياضات الترويحية فئة الكهول 45 - 55 سنة :

يجب أن يختار الفرد الرياضات الترويحية المناسبة والمتناسبة مع السن والحالة الصحية ومستوى اللياقة البدنية، وغالبا ما يتم إختيار الألعاب الهادفة في البداية التي تسمح بالأداء الفردي، وتكون فكرة العبة وقواعدها بسيطة وبعيدة كل البعد على أي خطر وحركات صعبة أو مركبة أو تتطلب فن أداء الحركي عال. كما يجب عدم التركيز على النتائج ويكون التركيز على المشاركة والتمتع بالممارسة وتوفر الألعاب وفرص اللعب مع الآخرين وإضفاء جو المرح و الاندماج في الممارسة وعدم التركيز على الفوز بأي طريقة وبأي ثمن .ومن ثم يجب أن توفر الرياضات الترويحية المختارة لكل متطلبات المسنين ومقدرتهم على التحمل البدني المعتدل ومستوى الأداء .

خاتمة

إن الجانب الفسيولوجي و الوظيفي يعتبر الجانب البالغ أهمية في الأداء البدني عند الرياضي فال يمكن أداء أي مهارة دون حدوث عمليات أولية متمثلة في تكيفات و تغيرات فسيولوجية و من هنا استخلص الطالب مما سبق إلى ضرورة الاعتماد على المؤشرات الفسيولوجية في الأداء الرياضي وذلك من خلال تكييفها و تنميتها إذ يعد الجانب الفسيولوجي من أفضل الوسائل التي على أساسها نستطيع الكشف عن مستوى اللاعبين وهذا من أجل الارتقاء بمستوى بعض العناصر الأداء البدني لمختلف الانجازات الرياضية وعلى وجه الخصوص الأداء الرياضي في كرة القدم.

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

- مدخل إلى الباب الثاني
- الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .
- الفصل الثاني : عرض و تحليل وتفسير النتائج

مدخل الباب الثاني :

لقد قامت الطالب بتقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، من ناحية المنهج المستخدم و مجالات البحث و متغيرات الدراسة و ضبط متغيرات الدراسة . أما في الفصل الثاني تم عرض و تحليل و تفسير النتائج و مناقشة النتائج بالفرضيات و استنتاجات الدراسة و التوصيات .

الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

1.1. منهج البحث

2.1. مجتمع البحث

3.1. عينة البحث

4.1. متغيرات البحث

5.1. مجالات البحث

6.1. أدوات البحث

7.1. مواصفات عينة البحث

8.1. الأسس العلمية للاختبارات

9.1. الوسائل الإحصائية

خاتمة

تمهيد:

سيتطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث وإجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث و مجالات الدراسة و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث و القواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الطالب في معالجة النتائج الخام.

1.1. منهج البحث :

إعتمدنا في بحثنا هذا على استخدام المنهج الوصفي.

2.1. مجتمع البحث:

إن مجتمع البحث هو الفئة الإجمالية التي نريد إقامة دراسة تطبيقية عليها وفق المنهج المختار و المناسب لهذه الدراسة ، و في هذه الدراسة كان مجتمع البحث يتكون من مجموعة فئة الكهول 45 – 55 سنة من متوسطة بن نعوم مصطفى بلدية ماوسة ولاية معسكر .

3.1. عينة البحث :

تمثلت عينة البحث في : أفراد فئة الكهول 45 – 55 سنة من متوسطة بن نعوم مصطفى بلدية ماوسة و كانت حوالي 20 فرد ، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين كالاتي :
المجموعة الأولى : 10 ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي (كرة القدم) .
المجموعة الثانية : 10 لا يزاولون أي نشاط رياضي .

4.1. متغيرات البحث : بناءا على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية . و ذلك قصد الحصول على نتائج واضحة و موثوق فيها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه حتى يعزل المتغيرات التي قد تعرقل البحث ، حيث كانت متغيرات بحثنا كالاتي :

1.4.1. المتغير المستقل : وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير

التابع و دراستنا يتمثل في "النشاط البدني الرياضي الترويحي "

2.4.1. المتغير التابع : و هو يتأثر بالمتغيرات المستقلة في دراستنا يتمثل في بعض

المتغيرات الفسيولوجية.

5.1. مجالات البحث :

1.5.1. المجال البشري : تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في كبار السن

بمتوسط عمر 45 – 55 سنة و بلغ عددهم 20 موزعين إلى مجموعتين حجم كل منها

10 . هذه الدراسة على :

2.5.1. المجال المكاني : أجريت هذه الدراسة على مستوى الملعب الجوّاري بلدية ماوسة

ولاية معسكر

3.5.1. المجال الزمني : و هنا تحدد الوقت الذي استغرقته مراحل بحثنا و هي :

لقد امتدت فترة الدراسة من جانفي 2024 إلى سبتمبر 2024 .

6.1. أدوات البحث :

1.6.1. اختبار قياس مؤشر كتلة الجسم

الهدف من الاختبار : توفير معلومات حول التركيب الجسمي.

الأدوات المستعملة : ميزان طبي ، ديكامتر طوله 2 م ، أقلام ، أوراق التسجيل.

وزن الجسم : يتم قياس الجسم إلى أقرب من 100 غ .

الأدوات المستعملة : ميزان طبي رقمي ، و تتم عملية القياس بدون حذاء ، أقل الملابس

الممكنة على الجسم المختبر (خليفة ، 1999 ، ص 6)

طول الجسم : يتم تسديل طول الجسم إلى أقرب سنتيمتر .

تسجيل الدرجات : يتم تسجيل الوزن بالكيلوغرام أما الطور فبالمتر ، و أفضل الطرف

لتحديد كتلة الجسم حسب المعادلة التالية : مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / الطول

(م) (السكران ، 2012 ، ص71)

جدول رقم 01: يبين دليل كتلة الجسم

20	إذا كانت النتيجة أقل من	الوزن يكون دون الطبيعي
25 - 20	إذا كانت النتيجة بين	الوزن يكون طبيعي
30 - 25	إذا كانت النتيجة بين	الوزن سيكون زائد عن الطبيعي
35 - 30	إذا كانت النتيجة بين	الشخص يعتبر بدينا
40 - 35	إذا كانت النتيجة بين	الشخص يعتبر بدينا جدا
40	إذا كانت النتيجة أكثر من	الشخص يعتبر مفرط في البدانة

2.6.1. اختبار نبض القلب في الراحة :

الهدف من الاختبار : توفير معلومات حول القياسات الدورية .

الأدوات : : مقياتي أو جهاز متتبع النبض .

كيفية الأداء : يقاس معدل النبض عن طريق جس اليد من موضع الشريان السباتي على جانب الرقابة أو موضع الكعب في المنطقة الأعلى من رسغ اليد ، إن معدل النبض يحسب دائما في الدقيقة (و ليكن ، الاقتصار قياسه لمدة 15 ثانية و ضرب الناتج في

(4

جدول رقم02: يبين معايير لياقة القلب وفق معدلات النبض في حالة راحلة خلال مراحل عمرية مختلفة .

نبض القلب في حالة الراحة			مستوى اللياقة
50 سنة أكثر	40 - 49 سنة	30 - 39 سنة	العمر (رجال)
تحت 68	تحت 66	تحت 64	ممتاز
75 - 68	73 - 66	74 - 64	جيد
91 - 76	89 - 74	87 - 72	مناسب
فوق 91	فوق 89	فوق 87	ضعيف

7.1. مواصفات عينة البحث :

جدول رقم 03 : يبين مواصفات عينة البحث

العينة	العدد	معدل الوزن	معدل القامة	معدل السن
الممارسون	10	82	1.79	50.10
الغير الممارسون	10	85.90	1.76	50.00

1.7.1. شكل توزيع العينة :

قبل الشروع في تطبيق الاختبارات المختلفة يجب الشروع في معرفة طبيعة البيانات هل تتبع التوزيع الطبيعي أم لا ، فإذا كانت تتبع التوزيع الطبيعي فإن الاختبارات المعلمية سوف تستخدم و تطبق ، أما إذا كانت البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي ففي هذه الحالة نستخدم و نطبق الاختبارات غير المعلمية من خلال مخرجات برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية .

جدول رقم 04 : يبين شكل توزيع عينة البحث و اختيار التوزيع الطبيعي

المتغيرات	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار التوزيع الطبيعي	
					الدلالة الإحصائية	قيمة اختبار Kolmogorov-Smirnov ^a
نبض	ممارسون	10	67.90	2.884	0.200	0.149
القلب في حالة راحة	غير ممارسون	10	75.90	4.433	0.200	0.165
مؤشر كتلة الجسم	ممارسون	10	25.51	1.432	0.200	0.137
	غير ممارسون	10	27.58	1.418	0.200	0.169

نلاحظ من خلال الجدول رقم 04 و الذي يبين التوزيع الطبيعي لعينة البحث ، و من خلال اختبار التوزيع الطبيعي كوموروف سمينوف نجد أن قيمة الدلالة أكبر من 0.05 و منه نستنتج أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي و منه يمكننا استعمال الاختبارات المعلمية البارومترية في دراسة الفروق و تكون في اختبار ت ستودنت.

8.1. الأسس العلمية للاختبارات :

1.8.1. الثبات : و في هذا البحث تم قياس ثبات أداة البحث باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ الذي يحدد مستوى قبول أداة القياس بمستوى (0.60) فأكثر حيث كانت النتائج موضحة كما الجدول التالي .

جدول رقم 05: يبين ثبات أداة البحث باستخدام ألفا كرونباخ

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	معامل الثبات ألفا كرونباخ
مؤشر كتلة الجسم	05	1.000
ضربات القلب في حالة راحة	05	0.905

نلاحظ من الجدول رقم (05) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت قيمته ما بين (0.905 – 1.000) مما يدل على تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات ، و هذا ما يطمئن الطالب الباحث على تطبيقه على عينة البحث .

2.8.1. الصدق : حدد العديد من المختصين في مجال القياس و التقويم ، و بقدر الصدق المحك و هو ما يعبر عن الجذر التربيعي لـ ألفا كرونباخ و ذلك ما نلاحظه من خلال الجدول:

جدول رقم 06: يبين صدق أداة البحث

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	معامل الصدق
مؤشر كتلة الجسم	05	1.000
ضربات القلب في حالة راحة	05	0.951

نلاحظ من الجدول رقم (06) أن قيمة معامل الصدق تراوحت قيمته ما بين (0.951 – 1.000) مما يدل على تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الصدق ، و هذا ما يطمئن الطالب الباحث على تطبيقه على عينة البحث .

3.8.1. موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي ، 2003ص332) كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة به .

9.1. الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار التوزيع الطبيعي .
- معامل الثبات ألفا كرونباخ .
- اختبار ت ستيودنت .

خاتمة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة . إلى أن هذا الفصل يعتبر الدليل المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بطريقة منهجية و علمية صحيحة كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم الدراسة بشكل كبير ، منها المنهج ، أدوات البحث متغيرات البحث إلى الدراسة الاستطلاعية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر من المعلومات و الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع .

الفصل الثاني : عرض، تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1.2. عرض و تحليل النتائج

1.1.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى

2.1.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية

2.2. مناقشة النتائج بالفرضيات

3.2. الاستنتاجات

4.2. توصيات واقتراحات الدراسة

الخلاصة العامة

تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، و سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء التفسير لحل الإشكالية المطروحة .

1.2. عرض و تحليل النتائج :

1.1.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى :

نص الفرضية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين فئة الكهول 45 – 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي. جدول رقم (07) : يوضح نتائج الفروق في مؤشر كتلة الجسم بين فئة الكهول 45 – 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		ت المحسوبة	ت الجدولية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س				
مؤشر كتلة الجسم	1.43	25.51	1.41	27.58	3.254	1.83	0.004	دال إحصائياً

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) ان قيمة ت في اختبار مؤشر كتلة الجسم (3.254) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية (1.83) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.004) والتي هي أصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات في اختبار مؤشر كتلة الجسم بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن متوسطه الحسابي عند الممارسين (25.51) و هو أصغر من المتوسط الحسابي عند الغير الممارسين (27.58) و منه نجد هناك فروق في المتوسطات لصالح الغير الممارسين ، و هذا ما أشارت إليه دراسة فريد عبد الفتاح خشية و آخرون 1993 حيث استنتجا أن أداء الأنشطة الترويحية المختلفة يؤثر بالإيجاب على مؤشر كتلة الجسم لكبار السن ، و دراسة بطل عبد الحق 2001 حيث أشار إلى أن ممارسة المشي الرياضي كفاءة صحية له أثر إيجابي على

بعض المتغيرات الفيسيولوجية لكبار السن ، و كذا دراسة بلعيدوني مصطفى ، بن زيدان حسين و بوعزيز محمد 2019 حيث أفرزت الدراسة للبرنامج الترويحي البدني المقترح أثر إيجابيا في تحسيف مؤشر كتمة الجسم ونبض القلب في حالة الراحة لدى عينة الدراسة.

2.1.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نبض القلب في حالة بين فئة الكهول 45 – 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

جدول رقم(08) : يوضح نتائج الفروق في نبض القلب في حالة بين فئة الكهول 45 – 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		ت المحسوبة	ت الجدولية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س				
نبض القلب (راحة)	2.88	67.90	4.43	75.90	4.783	1.83	0.000	دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) ان قيمة ت في اختبار نبض القلب في حالة راحة (4.783) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية (1.83) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.000) والتي هي أصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات في اختبار نبض القلب في حالة الراحة بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن متوسطه الحسابي عند الممارسين (67.90) و هو أصغر من المتوسط الحسابي عند الغير الممارسين (75.90) و منه نجد هناك فروق في المتوسطات لصالح الغير الممارسين ، و هذا ما يؤكد أن مجموعة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لديهم كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و هبوط معدلات النبض عند فئة الكهول 45 – 55 سنة الممارسين للنشاط

الرياضي الترويحي (كرة القدم) . وهذا ما يتفق إلى ما أشار إليه في دراسة بن عتو عبد القادر الحبيب و خلول حمزة 2020 استنتجنا أن أداء الأنشطة الترويحية المختلفة يؤثر بالإيجاب على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لكبار السن ، و دراسة فريد عبد الفتاح خشية و آخرون 1993 حيث استنتجنا أن أداء الأنشطة الترويحية المختلفة يؤثر بالإيجاب على مؤشر كتلة الجسم لكبار السن

2.2. مناقشة النتائج بالفرضيات :

للتحقق من الفرضية العامة علينا أولاً التحقق من صحة الفرضيات الجزئية و ذلك بمناقشتها مع النتائج المتحصل عليها ، و بعد تحليلنا لنتائج الاختبارات و الربط بين الناحية النظرية و التطبيقية لنتائج الدراسة .

1.2.2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى : تنص الفرضية الجزئية الأولى على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين فئة الكهول 45 - 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) ان قيمة ت في اختبار مؤشر كتلة الجسم (3.254) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية (1.83) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.004) والتي هي أصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات في اختبار مؤشر كتلة الجسم بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن متوسطه الحسابي عند الممارسين (25.51) و هو أصغر من المتوسط الحسابي عند الغير الممارسين (27.58) و منه نجد هناك فروق في المتوسطات لصالح الغير الممارسين ، و هذا ما أشارت إليه دراسة فريد عبد الفتاح خشية و آخرون 1993 حيث استنتجنا أن أداء الأنشطة الترويحية المختلفة يؤثر بالإيجاب على مؤشر كتلة الجسم لكبار السن ، و دراسة بطل عبد الحق 2001 حيث أشار إلى أن ممارسة المشي الرياضي كفاءة صحية له أثر إيجابي على بعض المتغيرات الفيسيولوجية لكبار السن ، و كذا دراسة بلعيدوني مصطفى ، بن زيدان حسين و

بوعزيز محمد 2019 حيث أفرزت الدراسة للبرنامج الترويحي البدني المقترح أثر إيجابيا في تحسيف مؤشر كتمة الجسم ونبض القلب في حالة الراحة لدى عينة الدراسة. و من خلال العرض السابق لمناقشة الفرض الأول بتبين صحة هذا الفرض و الذي يشير إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين فئة الكهول 45 – 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لصالح عينة الممارسين.

2.2.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية : تنص الفرضية الجزئية الثانية على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نبض القلب في حالة بين فئة الكهول 45 – 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي. نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) ان قيمة ت في اختبار نبض القلب في حالة راحة (4.783) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية (1.83) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.000) والتي هي أصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات في اختبار نبض القلب في حالة الراحة بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن متوسطه الحسابي عند الممارسين (67.90) و هو أصغر من المتوسط الحسابي عند الغير الممارسين (75.90) و منه نجد هناك فروق في المتوسطات لصالح الغير الممارسين ، و هذا ما يؤكد أن مجموعة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لديهم كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و هبوط معدلات النبض عند كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي (كرة القدم) ، و يعمل على تحسين وظائف القلب فيزداد حجمه ويقوي جداره ويزداد فترة البساطة إضافة إمكانية الدفع القلبي" ، و ويرى الطالب الباحث أن سرعة عودة معدل ضربات القلب بعد الجهد البدني يعد مؤشرا هاما لرفع مستوى المتغيرات الفسيولوجية و الوظيفية وهذا يتأثر بممارسة الأنشطة الرياضية باستمرار و انتظام. وهذا ما يتفق إلى ما أشار إليه (ماتيس و تايلور) "على أن التدريب المنظم و ممارسة النشاطات الترويحية يؤدي إلى تخفيض من معدل ضربات القلب حيث أن ممارسة التدريب بصورة منتظمة

ينتج عنها زيادة في قدرة القلب على النمو والتطور و دراسة بن عتو عبد القادر الحبيب و
خلول حمزة 2020

استنتجنا أن أداء الأنشطة الترويحية المختلفة يؤثر بالإيجاب على مؤشر كتلة الجسم و
نبض القلب لكبار السن ، دراسة فريد عبد الفتاح خشية و آخرون 1993 حيث استنتجنا أن
أداء الأنشطة الترويحية المختلفة يؤثر بالإيجاب على مؤشر كتلة الجسم لكبار السن ،
و دراسة حسن محمود عبد الفتاح 1996 . حيث أفرزت البرنامج المقترح لتنمية الصفات
البدنية أدى إلى تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (أقصى استهلاك ل: 2 O، الكفاءة
البدنية والقدرة الاسترجاعية ، النبض) لصالح العينة التجريبية ، دراسة بطل عبد الحق
2001 حيث كانت نتائجها ممارسة المشي الرياضي كفاءة صحية له أثر إيجابي على
بعض المتغيرات الفسيولوجية لكبار السن .

دراسة بلعيدوني مصطفى ، بن زيدان حسين و بوعزيز محمد 2019 حيث أفرزت الدراسة
للبرنامج الترويحي البدني المقترح أثر إيجابيا في تحسيف مؤشر كتمة الجسم ونبض
القلب في حالة الراحة لدى عينة الدراسة.

و من خلال العرض السابق لمناقشة الفرض الثاني بتبين صحة هذا الفرض و الذي
يشير إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نبض القلب في حالة راحة بين فئة الكهول
45 - 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لصالح عينة
الممارسين.

3.2.2. مناقشة النتائج بالفرضية العامة :

من خلال الدراسة التي أجريناها و تحقيقا للفرضية الأولى من فرضيات البحث التي
تشير إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين فئة الكهول 45
- 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لصالح الممارسين
تحقيقا للفرضية الثانية من فرضيات البحث التي تشير توجد فروق ذات دلالة إحصائية
في نبض القلب في حالة بين فئة الكهول 45 - 55 سنة الممارسين و الغير الممارسين
للنشاط الرياضي الترويحي ، ومنه نستنتج أن الفرض العام و الذي نص على للأنشطة

الترويحية الرياضية لها دور إيجابي في تحسين على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب عند فئة الكهول 45 - 55 سنة تبين صحة الفرض.

3.2. الاستنتاجات :

للأنشطة الترويحية الرياضية لها دور إيجابي في تحسين على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب عند كبار السن 55/45 سنة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نبض القلب في حالة بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

4.2. توصيات واقتراحات الدراسة:

- في ضوء النتائج التي توصلنا اليها من خلال الدراسة ، نقترح التوصيات التالية:
- نوصي بتكثيف الاجراء التي تهتم بدراسة المتغيرات الوظيفية و الصحية فئة الكهول 45 – 55 سنة.
 - نوصي باستثمار وقت الفراغ لفئة الكهول من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
 - نشر ثقافة وعي الممارسة الرياضية لدى هذه الفئات.
 - الاهتمام بمزاولة النشاط البدني و الرياضي بانتظام كعامل مؤثر يساعد في تحسين او المحافظة على الصفات البدنية الأساسية و الصحة الجسمية عند فئة الكهول 45 – 55 سنة.
 - اجراء المزيد من الدراسات المشابهة على مراحل سنوية مختلفة من فئة الكهول 45 – 55 سنة و لكلا الجنسين .

الخلاصة العامة :

في هذا البحث تطرقنا إلى فصلين في الفصل الأول تطرقنا إلى الترويح و الترويح الرياضي أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى لعض المتغيرات الفسيولوجية وخصائص المرحلة العمرية (45*55) سنة .و قد كانت دراستنا هذه دراسة مقارنة بين الممارسين و غير الممارسين على بعض المتغيرات الفسيولوجية، هذا في ظل الاهتمام بالجانب الفسيولوجي لهذه المرحلة العمرية حيث قمنا بتطبيق مجموعة اختبارات وظيفية على مجموعة فئة الكهول 45 - 55 سنة الممارسين حاليا و الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في كرة القدم. و تم استخدام اختبار ت ستيودنت للمقارنة بين العينتين على مستوى المتغيرات الفسيولوجية (نبض القلب (راحة) ، مؤشر كتلة الجسم، فقد دلت نتائج البحث على أن للأنشطة الترويحية الرياضية تأثير ايجابيا على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب عند فئة الكهول 45 - 55 سنة

و من النتائج الايجابية التي خرجنا بها من هذه الدراسة هو وجود فرق دال بين الممارسين والغير الممارسين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وهذا يدل على أن ممارس النشاط الرياضي الترويحي في كرة القدم به دور في تحسين أدائه من أجل تحقيق النتائج الإيجابية مما يساهم تحسين لياقته و صحته.

المصادر و المراجع

1. أبو العلا، أ. (2003). فسيولوجيا التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي ، ط1.
2. احمد بن قلاوز تواتي. (2008). السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لا لعاب القوى. رسالة دكتوراة.
3. أحمد عبد العزيز أبو سمك. (1999). التربية الترويحية في الاسلام .الاسكندرية: دار النقاش.
4. أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني و الاسترخاء مدخل لمراجعة الضغوط و تحسين نوعية الحياة ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. التنفيذي، ا. (2009). المادة 01 من المرسوم التنفيذي 09-393/29/11/2009.
6. الحماحي، أ. ن. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية . دار الفكر العربي: القاهرة.
7. الحماحي، ع. ع. (2013). الترويح بين النظرية و التطبيق .
8. الخولي، أ. ن. (1998). أصول التربية البدنية والرياضية .دار الفكر العربي: القاهرة.
9. الشخائب، أ. م. (2010). التكيف مع الضغوطات النفسية . عمان : دار الحامد للنشر و التوزيع ط1.
10. العديلي، ن. (1995). السلوك الإنساني و التنظيمي . الرياض: معهد الإدارة العامة.
11. العميان، م. م. س. (2013). السلوك التنظيمي من منظمات الأعمال . الأردن: دائل وائل للنشر و التوزيع.
12. الفقي، إ. (1998). إدارة الوقت . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
13. المجيد، ف. ق. (2006). السلوك التنظيمي في إداة المؤسسات التعليمية . عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع ط1.
14. النقيب، ع. ا. (2012). العوامل المسببة لضغوط العمل و علاقتها بالانتماء التنظيمي دراسة ميدانية لعينة من المؤسسات الصحية لمحافظة الإنبار .إنبار: مجلة جامعة الأنبار للعلوم الاقتصادية و الإدارية.
15. أمين نور الخولي جمال الدين الشافعي. (2000). مناهج التربية البدنية المعاصرة .دار الفكر العربي: القاهرة.
16. أمين نورالخولي. (1998). أصول التربية البدنية و الرياضية .دار الفكر العربي: القاهرة.
17. بسيوني، م. (1995). ضغوط العمل أثارها و علاقتها بإداء المدير في قسم إدارة الأعمال . الاسكندرية : جامعة الاسكندرية.
18. بلال، م. (2005). السلوك التنظيمي بين النظرية و التطبيق . دار الحامد.

19. جلون وآخرون. (1994). التربية الرياضية المدرسية. دار الفكر العربي.
20. حبران مسعود. (1987). رائد الطلاب الطبعة الثالثة. دار المعلمين للملايين: بيروت.
21. حروزي, ع. ا. (2008). المسؤولية المدنية للطبيب أخصائي الجراحة في القانون الجزائري والقانون المقارن. دار هومه.
22. حسن عمر المنسي. (2000). ادارة الصفوف العلمية ط2. الاردن: دار الكندي.
23. حسين أحمد الشافعي. (2003). تطبيقات ميدانية للعلاقة العامة في التربية البدنية ط1. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: الاسكندرية.
24. حسين, ح. (2004). سلوك الأفراد و الجماعات في منظمات الأعمال . عمان: دار الحامد للنشر و التوزيع ط2.
25. حماحي, د. (1988). الترويح الرياضي في المجتمعات المعاصرة . مكة المكرمة : مكتبة الطالب الجامعي.
26. خطاب, ع. م. (1982) .
27. ديوبولد فان دالين. (1985). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. مكتبة الانجلو المصرية.
28. ريسات خربيط عبد الرحمان مصطفى الانصاري. (2001). تمرين اللياقة البدنية لجمع الأعمار ط1. عمان: دار الشروق للنشر و التوزيع.
29. زينب علي عمر جلال عبدالحكيم. (2008). طرق تدريس التربية الرياضية للأسس النظرية التطبيقات الانسانية علمية ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
30. سمك, ا. ع. (1999). التربية الترويحية في الاسلام الطبعة الأولى. الاسكندرية: دار النفائس.
31. شهير, ب. (2022). فسيولوجيا الجهد البدني. بائنة: معهد علوم ز تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
32. صالح. (1986). التربية و طرق التدريس الجزء الأول. مصر: دار المعارف.
33. عبد الرحمان بن بريكة. (1994). طرائق التدريس ط1. بائنة: عمارقرفي.
34. عطيات محمد خطاب. (1990). اوقات الفراغ و الترويح ط1 .
35. فايز مراد دندش و آخرون. (2002). دليل التربية العملية و اعداد المعلمين. الاسكندرية: دار القضاء لدنيا الطباعة.
36. فرج. (1998). مناهج و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية . دار الفكر العربي: القاهرة.
37. فرحات, ح. ا. (1998) .
38. قنديل. (1987). الأوقات الحرة لدى الشباب السعودي. مكة المكرمة القرى: جامعة ام القرى.

39. مباركي, ب .(2008). مقدمة في علم النفس العمل و التنظيم . وهران : دار آل رضوان.
40. محمد أمين المفتي .(1986). سلوك التدريس الطبعة الثانية .القاهرة: مؤسسة الخليج العربي.
41. محمد حسن علاوي .(2004). مدخل في علم النفس الرياضي ط1 .مصر: مركز الكتاب للنشر .
42. محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطئ .(1987). نظريات و طرق التربية البدنية والرياضية .الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
43. محمود حسان سعد.(2000) .
44. والرياضية, م. ا). جوان 2011 .(الوثيقة المرافقة لمناهج التربية البدنية و الرياضية .وزارة التربية الوطنية: الجزائر .
45. تهاني , ع , 2001 الترويج و التربية الترويحية . القاهرة : دار الفكر العربي.
46. تهاني عبد السالم محمد و طه عبد الرحيم طه , 1999 دراسات في الترويج مراكز الشباب
47. محمد سمير سعد الدين (1997) ، علم وظائف الأعضاء و الجهد البدني (المجلد 02) ، الإسكندرية : منشأة المعارف .
48. عبد الحميد محمد شاذلي 2011 التوافق النفسي للمسنين . الاسكندرية: المكتبة الجامعية

المصادر و المراجع باللغة الأجنبية :

- 49 02-393, 1 .(s.d.).
- 50 gardey, d. (2010).
- 51 John, a. e. (1995).
- 52 mahiri, s. m. (2013). *sources of inconsistency . highly presistent profit .*
- 53 Ossoukine, A. (2006). *l'Abcdaire de la santé et de la déontologie médicale*. oran: Université d'ORAN ;L.D.N.T .
- 54 sarnin, p. (2007). *psychologie du travail et des oorganisations .* bruxelles: de boeck.
- 55 Spielberge. (1994). *Contraintes de travail*.

الملاحق

نتائج الخام للممارسين قياس نبض القلب و السن و القامة و

السن

الرقم	السن	القامة	الوزن	نبض القلب
01	47,00	1,75	80,00	65,00
02	45,00	1,75	75,00	63,00
03	46,00	1,77	88,00	70,00
04	48,00	1,86	81,00	68,00
05	51,00	1,81	79,00	69,00
06	50,00	1,86	92,00	69,00
07	52,00	1,76	81,00	67,00
08	54,00	1,87	90,00	71,00
09	55,00	1,71	78,00	72,00
10	53,00	1,75	76,00	65,00

نتائج الحام للغير الممارسين قياس نبض القلب و السن و القامة و

السن

الرقم	السن	القامة	الوزن	نبض القلب
01	55,00	1,70	85,00	70,00
02	48,00	1,74	84,00	80,00
03	46,00	1,78	82,00	71,00
04	49,00	1,74	78,00	75,00
05	51,00	1,80	90,00	74,00
06	53,00	1,74	87,00	82,00
07	55,00	1,73	89,00	76,00
08	47,00	1,74	83,00	71,00
09	46,00	1,83	92,00	79,00
10	50,00	1,80	89,00	81,00

Rapport

عينة		age	الوزن	القامة
1,00	Moyenne	50,1000	82,0000	1,79
	N	10	10	10
	Ecart type	3,47851	5,92546	,057
	Somme	501,00	820,00	18
2,00	Moyenne	50,0000	85,9000	1,76
	N	10	10	10
	Ecart type	3,43188	4,28045	,040
	Somme	500,00	859,00	18
Total	Moyenne	50,0500	83,9500	1,77
	N	20	20	20
	Ecart type	3,36350	5,41416	,050
	Somme	1001,00	1679,00	35

Tests de normalité

	عينة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
bmi	1,00	,137	10	,200*	,970	10	,894
	2,00	,169	10	,200*	,920	10	,354
pulse	1,00	,149	10	,200*	,963	10	,824
	2,00	,165	10	,200*	,920	10	,357

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
1,000	2

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,905	2

Statistiques de groupe

	عينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
bmi	1,00	10	25,5150	1,43268	,45305
	2,00	10	27,5890	1,41801	,44842
pulse	1,00	10	67,9000	2,88483	,91226
	2,00	10	75,9000	4,43346	1,40198

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
bmi	Hypothèse de variances égales	,015	,903	-3,254	18	,004
	Hypothèse de variances inégales			-3,254	17,998	,004
pulse	Hypothèse de variances égales	2,806	,111	-4,783	18	,000
	Hypothèse de variances inégales			-4,783	15,463	,000