الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في الرياضة والصحة في مرحلة الشيخوخة

تحت عنوان:

دور الرابطات الولائية للرياضة للجميع في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين من وجهة نظر المشرفين عليها.

بحث مسحي أجري على المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع لبعض ولايات الوسط والغرب الجزائري.

من إعداد الطالبين :

- زمور عبد القادر.
- لعزاب نور الدين.

تحت إشراف الأستاذ:

د/حجار خرفان محمد.

لجنة المناقشة:

- د/بن قلاوز تواتي "رئيسا"
- د/بن برنو عثمان "عضوا"

السنة الجامعية: 2014/2013

﴿ وفوق كل ذي علم عليم ﴾

الإهداء

إلى الذينْ بعثا فيّ نور الحياة، الذينْ قال فيهما تعالى:

(وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا) الآية 24 (سورة الإسراء) .

إلى نبع الحنان وكل الحنان... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى بر الأمان ...أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز.

إلى من اشتريا راحتي وسعادتي إلى روح جدي الطاهرة " رحمهالله" ، إلى جدتي أطال الله في عمرها

.إلى الذين أقاسمهم الماء والهواء أخواي الحسين ويونس،

دون أن أنسى شموع حياتي وصنّاع ابتسامتي في جميع أوقاتي...عمتاي مباركة والزهرة

إلى أخي و صديقي في المذكرة نور الدين

والى أصدقاء الحي الجامعي:عبد النور، عبد الرزاق، مصطفى، سليمان، حمزة

وإلى كل من يعرفنا من قريب أو من بعيد والى كل من لم يتسن لي ذكرهم

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

كما أهدي هذا العمل إلى كل الأهل والأحباب صغيرا و كبيرا.

إلى كل من يحملهم قلبي ولم يكتبهم قلمي

عبد القادر

الإهداء

الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي

وعلى والدي مِن عمل صالح ترضاه وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين.

أما بعد:

إلى نبع الحنان وكل الحنان... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى بر الأمان ... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ...أبي العزيز.

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء، إلى :عبد القادر، قويدر، محمّد، عبد العزيز، خيرة، مليكة،

عائشة ، مريم، دون أن أنسى ل،خ.

إلى مشرفنا المحترم" أ/حجّار محمد"و"أ/مليكي "و إلى جميع أساتذتي الكرام الذين أناروا طريقي لهم

مني جزيل الشكر والعرفان

إلى أخي و صديقي وزميلي في المذكرة عبد القادر

والى أصدقاء الحي الجامعي :عبد الرزاق، مصطفى، سليمان، عبد القادر، حمزة وإلى كل من يعرفنا

من قريب أو من بعيد والى كل من لم يتسن لي ذكرهم

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

نور الدين

كلمة شكر

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

﴿ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴾

سورة يوسف الآية: 12

فلك الحمد ربي حتى ترضى و لك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا.

نسألك اللهم أن تجعل عملنا هذا صالحا لوجهك الكريم وأن تنفعنا به وتنفع كل من يقرأه نتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف السيد : أ/حجار خرفان محمد " الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته وكان نعم الموجه فشكرا كل الشكر والامتنان.

وإلى كل الدكاترة والأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

إلى كل أسرة ومسيري وعمال المعهد وموظفي المكتبة وإلى كل من يقرأ هذه المذكرة

ونتوجه بالشكر إلى دفعة التخرج لنيل شهادة الماستر 2014

وإلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد و لو بالكلمة الطيبة

عبد القادر

نور الدين

محتوى البحث

العنوان **الصفحة**

لإهداء ..... أ

كلمة شكر ..... ب

الجداول ..... ج

الأشكال.....د

التعريف بالبحث

مقدمة البحث..... 02

مشكلة البحث.....03

أهداف البحث.....04

فرضيات البحث.....04

أهمية البحث.....05

مصطلحات البحث.....05

الدراسات المشابهة.....06

الباب الأول : الدراسة النظرية .

الفصل الأول: الرياضة للجميع.

تمهيد..... 12

1.1:الرياضة للجميع:.....13

2.1: نبذة تاريخية حول الرياضة للجميع بالجزائر.....13

1.2.1:المرحلة الأولى..... 14

2.2.1:المرحلة الثانية..... 14

3.2.1:المرحلة الثالثة..... 15

3.1:خصائص الرياضة للجميع:.....15

4.1: واجبات المشرف عن برنامج الرياضة للجميع:.....15

5.1:مبادئ التخطيط للرياضة للجميع في المجتمع :.....16

6.1:الأسباب الموجبة لممارسة الرياضة للجميع:.....16

1.6.1:اجتناب الأمراض الوظيفية:.....16

2.6.1:ندرة الحركة:.....17
7.1:أهمية الممارسات الرياضية للجميع:.....17
1.7.1:أهمية رياضة المسنين:.....18
8.1:الرياضة الجوارية :.....19
1.8.1:النشاط الرياضي الجواري:.....19
2.8.1:الموارد البشرية والهيئات الرياضية:.....20
3.8.1:الإعلام والاتصال الرياضي ودوره في تفعيل الرياضة للجميع:.....20
4.8.1:الحركة الجمعوية بالمركبات الرياضية الحوارية.....21
1.4.8.1:تأطير الشباب في إطار الحركة الجمعوية:.....21
خاتمة.....23

الفصل الثاني : الممارسة الرياضية الترويحية .

تمهيد..... 25
1.2: رياضة الترويح :.....26
1.1.2:مفهوم الترويح.....26
2.2:أنواع الترويح..... 26
1.2.2:الترويح الثقافي:..... 26
2.2.2:الترويح الفني..... 26
3.2.2:الترويح الاجتماعي.....27
4.2.2:الترويح الخلوي.....27
5.2.2:الترويح الرياضي.....27
1.5.2.2: الألعاب الصغيرة الترويحية.....28
2.5.2.2الألعاب الرياضية الكبيرة:.....28
3.5.2.2: الرياضات المائية.....28
6.2.2:الترويح العلاجي:.....28
7.2.2:الترويح التجاري:.....28
3.2:أهمية الترويح.....29
1.3.2: الأهمية البيولوجية:.....29

2.3.2:الأهمية الاجتماعية.....29
3.3.2:الأهمية النفسية.....29
4.3.2:الأهمية الاقتصادية 30
5.3.2:الأهمية التربوية.....30
1.5.3.2:تعلم مهارات وسلوك جديدين.....30
2.5.3.2:تقوية الذاكرة:.....31
3.5.3.2:اكتساب القيم.....31
6.3.2:الأهمية العلاجية:..... 31
4.2:نظريات الترويح:..... 31
1.4.2: نظرية الطاقة الفائضة..... 32
2.4.2:نظرية الإعداد للحياة.....32
3.4.2:نظرية الإعادة والتخليص.....32
5.2:العوامل المؤثرة في الترويح.....32
1.5.2:الوسط الاجتماعي.....33
2.5.2:المستوى الاقتصادي:.....33
3.5.2:السن:.....33
4.5.2:الجنس.....34
5.5.2:درجة التعلم.....34
6.2:الرياضة وأوقات الفراغ:.....34
1.6.2:تعريف وقت الفراغ:.....35
2.6.2:الاعتبارات النظرية لرياضة الترويح وأوقات الفراغ:.....35
1.2.6.2:نحو تصور إنسان العصر.....35
2.2.6.2:نحو الوجهة الاقتصادية والفردية والاجتماعية.....35
3.2.6.2:نحو بعض الأساسيات البيولوجية::.....35
1.3.2.6.2:التمثيل الكيميائي والعمل الحركي.....36
2.3.2.6.2: الإثارة والأداء الحركي:..... 36
3.3.2.6.2: التنمية والأداء الحركي:..... 37
4.3.2.6.2: الارتقاء والأداء الحركي..... 37

3.6.2:الاعتبارات الطبية والبيولوجية لقيمة رياضة الفراغ والترويح.....37
4.6.2:قواعد و اعتبارات من أجل أسلوب حياة سليمة وسعيدة.....38
خاتمة.....39

الفصل الثالث:الرياضة والمسنين.

تمهيد..... 41
1.3:النشاط البدني للمسنين:.....42
2.3:وصفة النشاط البدني للمسنين:.....42
1.2.3:الهدف من وصفة النشاط البدني للمسنين:..... 42
3.3:أنواع النشاط البدني للمسنين:..... 42
1.3.3:النشاط البدني الهوائي:..... 42
2.3.3:النشاط البدني اللاهوائي:.....42
4.3:فوائد ممارسة النشاط البدني للمسنين::.....43
5.3:وصفة النشاط البدني المعززة للصحة للمسنين::.....43
1.5.3:الحد الأدنى من النشاط البدني المعزز للصحة للمسنين::.....45
1.1.5.3:لتنمية اللياقة القلبية التنفسية::.....45
2.1.5.3:لصحة القلب والأوعية الدموية:.....45
3.1.5.3:لصحة الجهاز العضلي والهيكلي وهشاشة العظام:.....45
4.1.5.3:لضبط الوزن ومكافحة السمنة:.....46
5.1.5.3 :لارتفاع ضغط الدم الشرياني:.....46
6.1.5.3:لداء السكري من نوع 2::.....46
6.3:الخصائص والتغيرات الفسيولوجية والبيولوجية للمسنين::.....46
1.6.3: تغير عمليات الايض الحيوي:.....46
2.6.3:التغير الخلوي.....47
3.6.3:التغير في الدورة الدموية:.....47
4.6.3:التغير في التحمل الدوري التنفسي:..... 47
5.6.3:التغير في السعة الهوائية للرئتين:..... 47
6.6.3:التغير في القوة العضلية:..... 48

7.3:الخصائص الجسمية:.....48
8.3:الخصائص الانفعالية::.....48
9.3: الخصائص العقلية::.....49
7.3: الخصائص الاجتماعية::.....49
8.3:الخصائص النفسية::.....49
خاتمة.....50

الباب الثاني : الدراسة التطبيقية .

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

تمهيد.....53
1.1: منهج البحث.....54
2.1: عينة البحث.....54
3.1: مجالات البحث.....54
1.3.1:المجال البشري.....54
2.3.1:المجال المكاني.....55
3.3.1: المجال الزمني.....55
4.1:أدوات البحث.....55
5.1:الشروط العلمية للأداة.....55
1.5.1:صدق الاستبيان.....55
2.5.1: ضبط متغيرات الدراسة:.....55
6.1:الوسائل الإحصائية.....56
خاتمة:.....57

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

1.2: عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحاور.....59
1.1.2:مناقشة وتحليل نتائج البيانات الشخصية:.....59

2.1.2 :مناقشة وتحليل نتائج المحور الأول.....60
3.1.2:مناقشة وتحليل نتائج المحور الثاني.....67
4.1.2:مناقشة وتحليل نتائج المحور الثالث.....73
2.2: مناقشة النتائج بالفرضيات.....80
1.2.2مناقشة الفرضية الأولى على ضوء نتائج الدراسة المرتبطة بها.....80
2.2.2مناقشة الفرضية الثانية على ضوء نتائج الدراسة المرتبطة بها.....80
3.2.2:مناقشة الفرضية الثالثة على ضوء النتائج المرتبطة بها.....80
3.2: الاستنتاجات:.....82
4.2:الخلاصة العامة :.....83
5.2:الاقتراحات والتوصيات:.....84
- المصادر والمراجع:.....85

1. مقدمة:

إن التطور الحضاري في الوقت الراهن يفرض العمل على تطوير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لاستيعاب اكبر عدد ممكن من الممارسين، خصوصا في ظل انتشار الآلة التي أصبحت البديل عن الإنسان في المصانع، وبالتالي قل الجهد البدني، مما أدى إلى انتشار أمراض مختلفة عجلت بالتفكير في خلق فضاءات رياضية قادرة على تلبية الاحتياجات الإنسانية.

وفي هذا المسعى أدى بالسلطة في الجزائر إلى إحداث قرارات وإجراءات عديدة ومتنوعة لفائدة الرياضة من حيث: التشريعات والتأطير، حيث إتسمت بسياسة رياضية واقعية تجاه الرياضة الجماهيرية ،فاندرجت في إطار وتصور شامل لثقافة الترفيه والتربية وتكوين الرجال.

وفي هذا السياق تم تأسيس الفدرالية الجزائرية للرياضة للجميع في 09 نوفمبر 1988 والتي من خصائصها فتح الباب أمام الجميع في ممارسة الرياضية الترويحية ،هذه الأخيرة التي تتميز أطوارها بقدر كبير من الحرية والتبسيط، فمناخ الرياضة للجميع يعمل على تغليب فكرة التعاون أكثر منها على التنافس . هذا الإجراء من شأنه إعطاء فرصة للفئات المحرومة من حق ممارسة الرياضية منها فئة المسنين يشكلون شريحة هامة في المجتمع الجزائري من حيث العدد وكذلك نوعية أفرادها،بإعتبار هذه المرحلة تتاح لها الكثير من أوقات الفراغ بعيدا عن العمل الإنتاجي، مما يؤدي إلى فقدانهم إلى قيمته تقدير الذات، وأن الابتعاد عن المشاركة و الحيوية و استثمار أوقات الفراغ يؤدي بكبار السن إلى فقدانهم إلى قيمتهم في تقدير ذاتهم ، وبذلك فإن ضرورة التسيير الجيد والذكي لأوقات الفراغ لكبار السن هو سلاح من الأسلحة المهمة لمواجهة الخصائص المرتبطة بها .

ونظرا للأهمية التي تحملها الرابطات الولائية للرياضة للجميع في تنشيط الممارسة الرياضية لجميع الفئات،نجدها حاليا الأقرب إلى رعاية المسنين رياضيا من خلال نشر الممارسة الرياضية الترويحية وتشجيعهم على ممارستها.

وقد وقع اختيارنا على موضوع البحث والذي يدور مضمونه حول دور الرابطات الولائية للرياضة للجميع في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين من وجهة نظر المشرفين عليها ، بعد قناعتنا وإيماننا بالدور الهام الذي تلعبه في نشر الممارسة الرياضية الترويحية.

وانطلاقا من هذه المعطيات، اتبعنا في إنجاز هذا البحث عدة مراحل، فتم تقسيم الدراسة إلى قسمين قسم نظري وآخر تطبيقي

قسم الجانب النظري إلى ثلاث فصول الفصل الأول تطرقنا فيه للرياضة للجميع، أما الفصل الثاني قمنا بالتطرق فيه إلى الممارسة الرياضية الترويحية، وفي الفصل الثالث تناولنا الرياضة والمسنين

في حين أن القسم التطبيقي فهو ميداني، فاعتمدنا على الاستبيان وقمنا بسبر أراء المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع، وجمع المعلومات وجدولتها، تطرقنا إلى تحليل النتائج وخلصنا إلى الاستنتاجات والتوصيات المقترحة.

2. المشكلة :

إن ممارسة الرياضة حق مكفول للمسنين الذين يشكلون شريحة هامة في المجتمع الجزائري ،فللرعاية الشاملة لهم تشمل الاهتمام بالجانب الرياضي لما له أهمية كبيرة في العناية بالصحة، واكتساب اللياقة البدنية والحركية ،واستثمار وقت الفراغ للمسنين بما يعود عليهم وعلى المجتمع عموما بالنفع والفائدة بغرض التخلص من هاجس العزلة والركود والانطواء الذي كثيرا ما يتعرض له المسنين.

وما نلاحظه اليوم أنه هناك شبه إهمال لهذه الفئة من خلال عدم وجود هيئات وتنظيمات رياضية موجهة خصيصا للمسنين تسهر على رعايتها رياضيا مقارنة بالبلدان الأخرى،فمثلا في فرنسا هناك اتحادية رياضية موجهة خصيصا للمسنين،و من هذا المنطلق نجد حاليا في الجزائر هيئة رياضية وحيدة والمتمثلة في الرابطات الولائية للرياضة للجميع بإعتبار دورها يتمثل في تنظيم وتنشيط الأنشطة الرياضية الحرة والمنظمة لفائدة أكبر عدد من الأفراد دون تمييز في السن والجنس فهي النقطة الأقرب حاليا للتكفل بالمسنين ورعايتهم رياضيا .

ومن هنا ارتأينا إلى طرح التساؤل التالي:

هل للرابطات الولائية للرياضية للجميع دورا في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية لكبار السن من وجهة نظر المشرفين عليها؟

وتتفرع عنه مجموعة من التساؤلات الجزئية :

- ما مدى استجابة المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع في إشرافهم على تنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ؟
- هل للرابطات الولائية للرياضة للجميع دور ا في إمكانية توفير البرامج الرياضية الترويحية للمسنين من وجهة نظر المشرفين عليها ؟
- هل للرابطات الولائية للرياضة للجميع دور ا في إمكانية توفير الإمكانيات المادية والبشرية للممارسة الرياضية الترويحية للمسنين من وجهة نظر المشرفين عليها؟

3. أهداف البحث :

الهدف العام:

إبراز دور الرابطات الولائية للرياضية للجميع في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين من وجهة نظر المشرفين عليها.

الأهداف الفرعية:

- معرفة مدى استجابة واستعداد المشرفين على الرابطات الرياضية للجميع في إشرافهم على تنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ؟
- معرفة دور الرابطات الولائية للرياضة للجميع في إمكانية توفير البرامج الرياضية الترويحية للمسنين.
- معرفة دور الرابطات الرياضية للجميع في إمكانية توفير الإمكانيات المادية والبشرية للممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

4. الفرضيات :

من خلال الطرح الذي أوردناه في الإشكالية السابقة الذكر قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة مؤقتة لسؤال البحث وهي كالتالي:

للرابطات الولائية للرياضية للجميع دورا في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية لكبار السن من وجهة نظر المشرفين عليها.

الفرضيات الجزئية:

- توجهات المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع ايجابية في إشرافهم على تنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين .
- للرابطات الولائية للرياضية للجميع دورا في إمكانية تسطير برامج رياضية ترويحية للمسنين.
- للرابطات الولائية للرياضة للجميع دورا في إمكانية توفير الإمكانيات المادية والبشرية للممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

5. أهمية البحث:

تكمن أهمية موضوع البحث في استظهار الدور الذي تلعبه الرابطات الرياضة للجميع للنهوض بالممارسة الرياضية الترويحية للمسنين، وذلك للأهمية البالغة التي تلعبها هذه الأخيرة في حياة المسنين من جميع النواحي و إبعادهم عن العزلة وبالتالي إعادة دمجهم في المجتمع.

6. تحديد المفاهيم والمصطلحات :

الممارسة الرياضية الترويحية:

هي ممارسة رياضية غير تنافسية، الهدف منها الترويح عن النفس وملء أوقات الفراغ،وهي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. (**ابراهيم رحمة ، 1998، صفحة 09**)

الرياضة للجميع:

تعني الممارسة الرياضية لجميع الأفراد على اختلاف أعمارهم وجنسهم، وطبقا لظروف كل فرد وطبقا لقدراته وإمكاناته في جو الديمقراطية، حيث يسود الفرح والسعادة .(**علي عمر المنصوري، 1980، صفحة 92**).

تتميز عن غيرها من الأنشطة الأخرى أنها متعددة المهام والأدوار حسب احتياجات الفرد، فيوجد من يتخذها ميدانًا للتنمية الجسمية وآخرون للترويح فالممارسة الرياضية لا تتأسس على المنافسة بصورة تلقائية وليس في مجالها غالب أو مغلوب بصورة حادة، مما يجعلها خالية من الصراع وما يتبعه من أخطار.

الرابطة الولائية للرياضة للجميع:

الموجودة على مستوى كل ولاية والمنضوية تحت لواء الفدرالية الجزائرية للرياضة للجميع ، تأسست في 09 نوفمبر 1988، هدفها تنظيم و تنشيط الأنشطة الرياضية والتسلية الرياضية الترفيهية الحرة أو المنظمة لفائدة اكبر عدد من المواطنين دون تمييز.

المسنين: اعتمدنا جانب العمر الزمني في تحديد فئة المسنين.

المستوى الأول :فترة ماقبل التقاعد وتمتد من 50 –60سنة. **(عبد النعم الميلادي، 2002، الصفحات 12–15–26–27)**

7.الدراسات السابقة:

❖ **دراسة العربي بن ستالة(2011):**

" دور الجماعات المحلية في تنمية الممارسة الرياضية الترويحية"

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز دور الجماعات المحلية في ترقية الممارسة الرياضية الترويحية.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وذلك لملاءمته مع طبيعة إجراءات البحث.

عينة البحث:

كانت عينة البحث مكونة 40 فردا مقسمين إلى مجموعتين:

المجموعة الأولى :تتكون من 20 فردا من رؤساء المجالس الشعبية البلدية لبلديات ولاية الجزائر.

المجموعة الثانية :تتكون من 20 فردا من رؤساء الجمعيات الرياضية الرسمية المعتمدة على مستوى المجالس الشعبية البلدية.

أدوات البحث:

1. استبيانًا موجهًا لرؤساء المجالس الشعبية البلدية ويتكون من 19 سؤالا تخدم الفرضيات المطروحة.
2. استبيانًا موجهًا لرؤساء الجمعيات الرياضية :يتكون من 12 سؤالا.

أهم نتيجة:

- أهم العراقيل التي تواجه الجماعات المحلية في ترقية الممارسة الرياضية الترويحية ، تتمثل خصوصا في الجانب المادي.
- **أهم توصية:**
- ضرورة الاهتمام بالنوادي والجمعيات الرياضية.

❖ **دراسة د.احمد جمعة عواد جمعة2011:**

" برامج التربية البدنية والرياضية في دور رعاية الايتام بمحافظة جدة."

تهدف هذه الدارسة إلى التعرف على الإمكانات المادية والبشرية المتاحة في دور رعاية الأيتام، وأيضا إلى التعرف على برامج التربية البدنية والرياضة المقدمة للأطفال في دور رعاية الأيتام.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفى باستخدام الأسلوب المسحى وذلك لملاءمته مع طبيعة إجراءات البحث.

عينة البحث:

وقد أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية من العاملين والطلاب بدور رعاية الأيتام بمحافظة جدة.

أدوات البحث:

قام الباحث بتصميم استبانة موجهة لمجتمع الدراسة من العاملين والطلاب بدور رعاية الأيتام الحكومية والأهلية بمحافظة جدة.

أهم نتيجة :

- عدم وجود ملاعب متنوعة ومجهزة وذات عوامل أمن وسلامة في دور رعاية الأيتام.

❖ **دراسة رباب مختار زكى سماحة(2005):**

"تقييم الإمكانيات الترويحية بنوادي المسنين بمحافظة الشرقية".

يهدف البحث إلى التعرف على الإمكانات الترويحية بنوادى المسنين بمحافظة الشرقية.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى باستخدام الأسلوب المسحى وذلك لملاءمته مع طبيعة إجراءات البحث.

عينة البحث :

إشتملت على عدد 1782فرداً بواقع عدد 1754مسن ومسنة,وعدد 28 مشرف ومشرفة على أندية المسنين.

أدوات البحث:

أعدت الباحثة إستمارتى الإستبيان طبقا لما يلى:

استخدمت الباحثة استمارتى استبيان من إعداد الباحثة لتقييم الإمكانيات الترويحية بأندية المسنين بمحافظة الشرقية للتعرف على ما هو متاح حالياً بأندية المسنين من إمكانات ترويحية فيما يتعلق بالإمكانات المادية والبشرية وهل تفى بتنفيذ الأنشطة الترويحية للمسنين بها أم لا وبالتالى إقتراح مايجب أن تكون عليه الإمكانات الترويحية بأندية المسنين وذلك من وجهة نظر المسنين والسادة المشرفين.

أهم نتيجة :

- الإعانة المخصصة من قبل وزارة الشئون الإجتماعية لاتتناسب مع حجم الأنشطة التى يجب أن تقدم للمسنين.

أهم توصية:

- ضرورة زيادة الاعتمادات المالية للتغلب على قلة الإمكانات المادية ولإمكانية توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة.

❖ **دراسة فرنان مجيد، بوعجناق كمال:**

" دور الجمعيات الرياضية الجوارية في ترقية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية لدى المراهقين 16-18سنة"

تهدف هذه الدراسة تقصي دور الجمعيات الرياضية الجوارية في ترقية ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وذلك لملاءمته مع طبيعة إجراءات البحث.

عينة البحث:

كانت عينة البحث مكونة من 200 مراهق منخرط ضمن هذه الجمعيات.

أدوات البحث:

-الملاحظة الأولية.

-الدراسة الاستطلاعية.

-المقابلة.

-الاستبيان.

أهم نتيجة :

- هناك دور للجمعيات الرياضية الجوارية في تأطير المراهقين وتوجيههم.

التعقيب على الدراسات :

لقد تبين من خلال الدراسات المتطرق إليها أن معظمها ركزت على تقييم ودور الجمعيات الرياضية الجوارية في ترقية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية لفئة الشباب و المراهقين وفق مناهج مغايرة وإجراءات معينة، وقد استفدنا نحن كطالبين باحثين من الدراسات السابقة باعتبار الدراسة الحالية امتداد للدراسات السابقة من خلال :

- التعرف على كيفية وضع أهداف البحث.
- الاستفادة من تصاميم الاستبيانات.
- التعرف على الأساليب الإحصائية.
- اختيار المعاملات العلمية للأداة المستخدمة.

تمهيد:

إن التطور الحضاري في الوقت الراهن، يفرض العمل على تطوير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، باستيعاب اكبر عدد ممكن من الممارسين، خصوصا في ظل انتشار الآلة التي أصبحت البديل عن الإنسان في المصانع، وبالتالي قل الجهد البدني، مما أدى إلى انتشار أمراض مختلفة عجلت بالتفكير في خلق فضاءات رياضية قادرة على تلبية الاحتياجات الإنسانية.

وقد طرأ تطورا كبيرا في العقود الأخيرة على مفهوم الرياضة ومزاولة التمارين الرياضية والحاجة لمزاولة الرياضة من قبل مختلف الأعمار لكلا الجنسين، بحيث أصبحت حاجة مطلوبة، بل وضرورية للفوائد المختلفة التي تعود على الصحة، وخاصة أن موضوع ممارسة الرياضة للجميع أصبح أمرا مهما للأشخاص الأسوياء وذوي الخصوصية والذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة، حيث تلعب التمارين الرياضية دورا مهما في الوقاية والعلاج.

1.1:الرياضـة للجميـع:

قد يتصور البعض أن مفهوم الرياضة للجميع مفهوم مستحدث، ولكن لهذا المفهوم جذور تاريخية قديمة، وقد برز مفهوم الرياضة للجميع كحركة تصدت لفكرة اقتصار ممارسة الرياضة على أصحاب القدرات البدنية و المهارية رفيعة المستوى، بعد أن بات في حكم المسلمات الأهمية الحيوية لحصائل الممارسة الرياضية على جميع المستويات السلوكية، ناهيك عن صيانة الصحة والمحافظة عليها، وخاصة في ظل ظروف التحديث التقني و المخترعاتي والأجهزة التي يسرت على الإنسان كل جهد بدني كان يذله، فصار الجهد العضلي للإنسان في حده الأدنى، الأمر الذي انعكس في شكل سلبيات صحية نالت من حيوية الإنسان ونشاطه.

كما أن هناك الكثير من الفئات المحرومة من حق ممارسة الرياضية، ومنهم أصحاب القدرات المهارية المتواضعة، والمرأة بشكل عام، كما هو الحال في مجتمعاتنا العربية، وكبار السن، فلقد ظل الاعتقاد منذ القديم أن الرياضة مقصورة على الشباب فقط، مما أقصى فئات واسعة منها سكان المناطق البعيدة والريفية، والأشخاص المعاقين بغض النظر عن نوع ودرجة الإعاقة، فهم في حاجة إلى ممارسة الرياضة التي تناسبهم، كما لا ننسى المتسربون من التعليم المدرسي، وأصحاب الحرف، والعمال ممن لم يزاولوا أي نشاط رياضي في فترة التمدرس.

2.1: نبذة تاريخية حول الرياضة للجميع بالجزائر:

لقد كانت التربية البدنية والرياضية الوطنية عاملا لتجديد وتنشيط لمصادر الطاقة الاجتماعية، ولا يمكن أن ننفي أن الرياضة ظاهرة اجتماعية واقتصادية، مرهونة بتطور كل مجتمع وتحتكم لثلاثة أبعاد، أولها اللعب وهو نشاط حر، تتحكم فيه دوافع خاصة، وثانيها التربية، والمتعلقة بتنمية الأخلاق والروح الرياضية، وثالثها المنافسة.

ولكي نتمكن من إعطاء شرح حقيقي للوضعية الراهنة للنشاط الرياضي والرياضة الجوارية، فانه من المهم التطرق لمختلف المراحل التي مرت بها عبر التاريخ وبالخصوص القسم المتعلق بالنشاط الرياضي الترويحي الجماهيري.

1.2.1:المرحلة الأولى (من 1962 إلى 1976):

لقد كانت الرياضة في الجزائر قبل الاستقلال تعكس السياسة والإيديولوجية الاستعمارية فكانت منظمة على أساس الإجراءات الواردة في قانون 1901.

فالمجالس المسيرة للمنظمات الرياضية كانت تدار من قبل الأوروبيين فقط، ما عدا ممارسة رياضات مثل كرة القدم، العدو، الدراجات والملاكمة، أما باقي التخصصات كانت حكرا على الفرنسيين.

وبعد الاستقلال حاولت وزارة الشباب والرياضة إن تعالج هذه الوضعية فأعدت النصوص التي تسير الرياضة في الدولة الجزائرية.

ففي المرحلة الأولى ولصعوبة الوضع في تلك الفترة كرس قانون 1909 بواسطة المرسوم رقم 63-354 المؤرخ في 10 جويلية 1963 إلى غاية صدور الأمر 76/81 بتاريخ 22 سبتمبر 1976 المتعلق بقانون التربية البدنية والرياضية والذي كان يمثل الركيزة الأساسية القانونية للنشاطات وتكثيفها.

بعد ظهور ووجود الإصلاح الرياضي والذي بموجبه اهتمت الدولة والهيئات والمؤسسات العمومية بقطاع الشباب والرياضة وتجميد قانون التربية البدنية والرياضية تبين بأن الرياضة الجماهيرية تأثرت سلبا قبل أن تهمش و يقل شأنها حتى أنها أفرغت من محتواها عن قصد وتحولت من رياضة جماهيرية إلى رياضة ظرفية تميزت بالرداءة في معظم الأحيان نظرا لقلة الوسائل التي وفرت لها من طرف مختلف القطاعات المكلفة بهذا النشاط مما أدى إلى تقهقر الرياضة الجماهيرية.

2.2.1:المرحلة الثانية (من 1977 إلى 1988):

ميز تنظيم وإدارة الرياضة في هذه المرحلة تأسيس معظم الفدراليات الرياضية، النصوص والقوانين الأساسية المنظمة في هذه الفترة للرياضة الجماهيرية أتت بثمارها حيث اتسمت بسياسة رياضية واقعية تجاه الرياضة الجماهيرية في الجزائر حيث اندرجت في إطار وتصور شامل لثقافة الترفيه والتربية وتكوين الرجال، ولقدتم تأسيس الفدرالية الجزائرية للرياضة للجميع والجوارية في 09 نوفمبر 1988.

كانت الرياضة الجماهيرية ولفترة طويلة دعما وخزانا للرياضة الوطنية التي استجابت للمنافسات المغاربة والعاب البحر الأبيض المتوسط وحتى القارية منها إلى حد ما ولا أحد يجهل هذا، حيث كان هذا النمط من الممارسة جد هام وضروري في تطور الرياضة في بلادنا.

3.2.1:المرحلة الثالثة (من 1989 إلى غاية يومنا هذا):

لقد عرفت المرحلة صدور عدة قوانين وأوامر تتعلق بتنظيم التربية البدنية والرياضية وتطويرها، كانت أولى اهتمامات بعث الرياضة الجماهيرية ورياضة النخبة، بعدما تم تحليل ودراسة المعطيات والوسائل المرتبطة بهما خلال هيئات تنشيط وتنظيم الممارسات البدنية والرياضية.

كما أنها سمحت بتفعيل الرياضة المدرسية وترقية الممارسة الرياضية الجوارية، حيث شهدت هذه المرحلة هياكل استقبال متنوعة، منها مراكز متخصصة لفئات المعاقين للتأهيل العضلي، والمركبات الرياضية الجماهيرية لتطوير الرياضة الجماهيرية التي هي من عوامل الصحة والتكوين..

3.1:خصائص الرياضة للجميع:

إن خصائص الرياضة للجميع تفتح الباب أمام الجميع، حيث تتميز بقدر كبير من الحرية والتبسيط، وتجري أطوارها خارج الملاعب الرسمية، وبعيدا عن قوانينها المتشددة، وكذا عن الجماهير المتعصبة وحتى وان طغى عليها شكل الروح التنافسية، فيكون الهدف بواسطة مباريات ودية مبسطة، فمناخ الرياضة للجميع يعمل على تغليب فكرة التعاون أكثر منها على التنافس، وهو ما يجعلها تستقطب عددا هاما من الفئات ومن كل المستويات من مختلف الأعمار ويتيح لهم حرية الممارسة دون أن يكون موضع سخرية أو نقد.

4.1: واجبات المشرف عن برنامج الرياضة للجميع:

- أن يوفر الأمان والسلامة للمشاركين
- يعمل على توفير تكافؤ الفرص بين المشتركين.
- يعمل على اتساع الأفق المعرفي الرياضي للمشاركين.
- تقديم الأفراد ذوي الرغبات المشتركة بعضهم لبعض.
- توفير البيئة الاجتماعية المناسبة.
- تفهم رغبات واحتياجات المشاركين.
- مراعاة الاحتياجات الفردية.
- العمل على إسعاد المشاركين(**عصام بدوي، 2001، صفحة 358**)
- معرفة احتياجات ورغبات الأفراد المشاركين.
- مبدأ التنوع.

5.1:مبادئ التخطيط للرياضة للجميع في المجتمع :

المبادئ التي يرتكز عليها برنامج الرياضة للجميع في أي مجتمع يجب أن تتفق والمعايير التالية:

- توفير مناطق وإمكانات تجعل ممارسة أنشطة ترويحية متعددة ومتنوعة في متناول من يرغب في الممارسة على أن يكون هناك تكافؤ في الفرص للجميع، بغض النظر عن العمر واللون والجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي.
- أن تكون المناطق موزعة بطريقة متوازنة من حيث المساحة والموقع وإمكانية التطور.
- أن تتوفر أركان للأطفال في هذه المناطق حتى تساعد أولياء الأمور للمشاركة في الرياضة للجميع دون التفكير الصعب في أين سيشترك أطفالهم.
- أن تكون المناطق المخصصة لذلك ذات مساحات كبيرة وبعيدة نسبيا عن المناطق المزدحمة بالسكان وكان التلوث البيئي.

أن تؤخذ في الاعتبار الإمكانات والمناطق الترويحية المتوفرة في المجتمع. (**عصام بدوي، 2001، صفحة 361**)

6.1:الأسباب الموجبة لممارسة الرياضة للجميع:

ظهور الآلات وأدوات الراحة، مثل المصاعد، الكمبيوتر، أجهزة التحكم عن بعد، أدوات الخدمات هذه أبعدت وقللت فرص النشاط البدني والجسماني، فتسببت في بعض الأمراض والإعاقات الجسمانية، الزيادة في عدد السكان قللت المساحة المخصصة للوقت الحر، وقللت من المنشآت الرياضية كما أن ازدحام المدن يؤدي إلى عدم نظافتها وتلوث أجوائها،التغيير في الحالة المعيشية كمشاهدة التلفاز، كثرة الأكل، ضيق المسكن، الحالة الاقتصادية كالزيادة في الدخل، اقتناء وسائل الترفيه والراحة، سهولة الانتقال والاتصال، وظهور أهمية الرياضة للإنسان كما أن وقت الفراغ نتيجة ظهور الآلات والتقدم التكنولوجي أصبح الفرد يعاني من فراغ كبير، ولابد من إشغال هذا الوقت، ويبدو أن كبار السن من الجنسين هم أكثر الناس حاجة لمثل هذه الرياضة.

1.6.1:اجتناب الأمراض الوظيفية:

إن هذه الأمراض الوظيفية المسماة بأمراض ندرة الحركة يمكننا اجتنابها من خلال، الحمل البدني ويكون من الأحسن لو كان في شكل استخدام التدريب الرياضي متعدد الاتجاهات التعادل لندرة الحركة من مستواهم أعلى من الأشخاص غير المدربين وفي المرحلة السنية

نفسها تحقيقا لهدف المراد من الممارسة، ألا وهو مستوى القدرة البدنية والحيوية والاستشفاء من الأمراض أو خلال تدريب هادف أصبح ضرورة اجتماعية لزيادة المقاومة الفردية ضد أمراض انتفاض العمر وبناء عليه يمكن من خلاله التأثير الإيجابي على أجسامهم.

وقد أثبتت الأبحاث الطبية بوضوح أن الناس الدين مارسوا الرياضة بطريقة منتظمة لمدة طويلة يعتبرون من الناحية البيولوجية أصغر.

2.6.1:ندرة الحركة:

إن ندرة الحركة لا تتسبب فقط في اختفاء العضلات أو انتقاص قوتهم وقدرة العضلات الانقباضية، لكنها في الوقت نفسه تعمل على خلخلة الجهاز الدوري ،التمثيل الكيميائي ،والسريان للأساليب المختلفة للأجهزة ،ولا تستطيع العضلات البعيدة عن العمل أن تقوم بوظيفتها كاملة أو أن تعمل كصمام وظيفي ضد الانقباضات العصبية بل إنها تعمل على إثارة راحة الجهاز العصبي،بل وتتطلب إيقاف الانقباض، وبالتالي تظهر على شكل حالة مرضية.

وتحمل أمراض ندرة الحركة أهمية بالنسبة للسن وا لمهنة أيضا ،ويقع الحمل في الأعمال التي ترتبط بالحركة البدنية غالبا في اتجاه واحد أو على أجزاء معينة من الجسم وليس الجسم كله،ومن خلال ذلك يستهلك الجزء أو العضو المستخدم مبكرا أو على الأقل يصبح هنا كزيادة في الحمل عليه يجب رفعها وبالتالي ينشأ أيضا بالرغم من الحركة مرض ندرة الحركة ،والذي يكون منخلا لوقوف الجسم كله ضد الحمل غير المتساوي على أعضاء الجسم.(**كمال درويش، أمين الخولي، 2001، صفحة 165**)

7.1:أهمية الممارسات الرياضية للجميع:

الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني كما أن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدى بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة لممارسته لهذا النشاط (**محمود عوض البيسوني، فيصل ياسين الشاطبي، 1992، صفحة 30**)

كما تعني أن الممارسة الرياضية لجميع الأفراد على اختلاف أعمارهم وجنسهم، وطبقا لظروف كل فرد وطبقا لقدراته وإمكاناته في جو الديمقراطية، حيث يسود الفرح والسعادة . (**علي عمر المنصوري، 1980، صفحة 92**).

تتميز الممارسة الرياضية عن غيرها من الأنشطة الأخرى أنها متعددة المهام والأدوار حسب احتياجات الفرد، فيوجد من يتخذها ميدانًا للتنمية الجسمية وآخرون للترويح

فالممارسة الرياضية لا تتأسس على المنافسة بصورة تلقائية وليس في مجالها غالب أو مغلوب بصورة حادة، مما يجعلها خالية من الصراع وما يتبعه من أخطار

1.7.1:أهمية رياضة المسنين:

- تقدم في الصحة البدنية: أن النشاط الوظيفي المنظم والمرتب حسب قدرة المسن يساعده على تحسين صحته البدنية، كما يساعد على الارتخاء والتحمل وتقوية العضلات.
- تقدم في الصحة النفسية: فالاكتئاب مثلا حالة نفسية تصيب كبار السن ويمكن التغلب على هذه الحالة من خلال الاشتراك في نشاط رياضي ترويحي.
- تقدم الابتكار والتجديد: إن للتجديد أثرًا فعالا في الحالة النفسية التي بدورها تساعد في تحسين الصحة البدنية، مما يساعد على التحسن العام للمسن.
- تشجيع التفاعل الاجتماعي: يعتبر النشاط الرياضي مهما للمسن، خاصة في مرحلة التقاعد أين يبدأ حياة اجتماعية جديدة، ويساعده على فهم الجيل الجديد من خلال التفاعل مع مجموعة من الناس الأصغر سنا.

وعموما فالتمرينات البدنية والأنشطة الرياضية تساعد المسن على تنشيط الجسم والعقل وزيادة الكفاءة الحيوية والتحسن العام في الصحة، وتلعب أيضا دورا وقائيا من الإصابة بأمراض الجهاز الدوري، والحد من التعرض للذبحة الصدرية، وأمراض القلب(**فرحات حلمي إبراهيم، ليلى السيد، 1998، صفحة 249**)

8.1:الرياضة الجوارية :

1.8.1:النشاط الرياضي الجواري:

تعتبر النشاطات الرياضية في الأحياء عاملا أساسيا في تقريب الأفراد وتطوير قدراتهم الذهنية والبدنية وإدماجهم الاجتماعي خصوصا الذين يعانون من مشاكل عديدة منها :

- انتشار الآفات الاجتماعي.
- العزلة.
- النقص في مناصب العمل أو البطالة.

ونظرا للظروف و الإصلاحات الجديدة التي تشهدها البلاد يجب انتهاج خطة تهدف إلى النظر في سبل ووسائل التكفل بهذه الفئات الحيوية، ، والعمل على استغلالها عقلانيا وتوجيهها توجيها محكما.

ولتحقيق ذلك يجب توفير أدنى الشروط اللازمة للتكفل بطموحاتهم وترقيتها لمسايرة التطور الحضاري.

وانطلاق من كون التنشيط الرياضي للأحياء هو عملية شاملة فان وضعها حيز التطبيق يستلزم التنسيق بين مختلف العاملين في الميدان وكذا المشاركة الفعلية و المسئولة للجماعات المحلية.

إن النشاطات الرياضية للأحياء من حيث الإطار التنظيمي ترتكز على المجالس البلدية للرياضة، من أجل القيام بنشاطات رياضية مختلفة في الأحياء وتكثيفها والعمل على استقرارها حتى لا تكون أنشطة ظرفية بـ:

- لإقامة دورات رياضية تحت إشراف ومسؤولية الشباب.
- تشجيع إنشاء جمعيات ورابطات الأحياء.
- وضع الإمكانيات اللازمة لممارسة النشاطات البدنية والرياضية والجماهيرية في الأحياء (انجاز منشآت رياضية مجاورة).

إن الممارسة الترفيهية الجماهيرية باعتبارها نشاط ترفيهيا يمارسه المواطن في إطار حر ومنظم، يتطلب تنظيم دورات ما بين لأحياء في إطار التنشيط الرياضي، لذا يجب تجهيز الأحياء والتجمعات الحضرية الكبرى، والقرى بعتاد رياضي ثابت ومتحرك، عن طريق توفير الفضاءات والمساحات متعددة النشاطات التي تعد ضرورة لجعل النشاط البدني في متناول الجميع.

2.8.1:الموارد البشرية والهيئات الرياضية:

يهتم قادة العمل الرياضي بكل ما يعود على هيئاتهم بالنفع ويساعد على تحقيق أهدافها الموضوعية.

ومن بين الموضوعات التي تحظى باهتمام وأولوية متقدمة في برنامج العمل في الهيئات الرياضية هو موضوع الموارد البشرية لعدة أسباب من أهمها أن العملية الإدارية لأي مؤسسة أو هيئة رياضية تعتمد على ما لديها من موارد بشرية في تقديم خدماتها وتحقيق أهدافها.

لذلك فان دراسة الموارد البشرية بكل هيئة تحتل مكانا هاما في سلة الدراسات التي يجب أن يتسلح بها قادة العمل لهذه الهيئات.

وتستطيع الهيئات الرياضية تأدية ما عليها من واجبات تجاه أعضائها والمجتمع بكفاءة ونجاح إذا ما أحسنت ترتيب وتنظيم وتنسيق وتدريب ما لديها من أفراد وكذلك إذا ما أحسنت استخدام مواردها المالية بكفاءة فالموارد البشرية هي التي تحول لديها من موارد مادية إلى سلع وخدمات.

وهناك سمتان تميزان الهيئات الرياضية عن غيرها من الهيئات الإنتاجية:

- إن الهيئات الرياضية ترتبط بتقديم الخدمات لأعضائها بهدف تغييرهم إلى الأحسن، أي أن المستهلك أو العميل أو العضو في هذه الهيئات هو المدخل والناتج في العملية التنظيمية.
- إن هيئة العاملين في الهيئات الرياضية تتكون من الموظفين والمتطوعين وكلاهما لديه اتجاهات ومعتقدات وخبرات مختلفة، ويتطلع كلمنهم إلى إدارة العمل بالطريق التي يراها مناسبة من وجهة نظره، لذلك فان العمل مع هاتين المجموعتين صعب ومعقد.

3.8.1:الإعلام والاتصال الرياضي ودوره في تفعيل الرياضة للجميع:

الإعلام الرياضي جزء من مسيرة الأمم وسجل حافل بالإنجازات والكاسب الرياضية للبلدان والشعوب من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية محليا وخارجيا، والصحافة الرياضية مجال جذب جماهير وهي نتاج إعلام رياضي متكامل تبثه وسائل الإعلام المختلفة من خلال الملاحق والصفحات اليومية وحسب زمن صدور المطبوعة والصحف اليومية والأسبوعية ذات الطابع الرياضي و هناك برامج إذاعية يومية وبرامج تلفزيونية تدعم النشاط الرياضي من خلال تسليط الضوء عليه لأنه وبكل بساطة لا يمكن التفرقة بين النشاط الرياضي ودوائر الضوء التي تصنع من رياضي متذوق للرياضة.

إن الإعلام الرياضي هو الجسر الذي من خلاله الجمهور يتعرف إلى بعضهم البعض من خلال المنافسات الرياضية محليا وخارجيا، السجل الرياضي الناصع ينقل لنا مسيرة ونشأة النشاط الرياضي في مختلف أنحاء العالم ولكن أزمة الإعلام الرياضي هي التعصب المبني وأساسات الإعلام الرياضي من اجل رضا ميول وأهواء النفس ينشا التعصب الذي يفقد معه الإعلام الرياضي بريقه وتنشأ هنالك دوامة يغرق فيها المتابع الرياضي الجاد بحثا عن الحقيقة المفقودة في أروقة الأحداث والمناسبات الرياضية وتبقى النتائج هي الأهم.

4.8.1:الحركة الجمعوية بالمركبات الرياضية الحوارية:

في ظل التحولات السياسية والاجتماعية والاقتصادية اتخذت الحركة الجمعوية في المجتمع المدني أهمية كبرى ولاقت تشجيعا قويا من طرف مختلف المؤسسات الحكومية التي ترى فيها متعاونا متميزا.

انطلاقا من هذا يمكن أن نقول إن الجمعية عبارة عن فضاء يمكن من خلاله للأفراد التجمع من أجل نشاط وعمل جماعي للفائدة العامة، وكل انخراط في وسطه لا يمكن إلا أن يخدم ويرقى بروح المبادرة والمسؤولية والتضامن.

1.4.8.1:تأطير الشباب في إطار الحركة الجمعوية:

داخل كل مجتمع يعتبر الرأسمال البشري المحرك الأساس لتنمية متوازنة تنطلق من الإنسان وتستهدف الإنسان، لذا يجب العناية لتربية الطفل كمرحلة أولى للاستفادة منها، و تأطير الشباب والمراهقين كمرحلة ثانية، وبصفة عامة فان هذا التأطير يساهم في تسريع وتيرة النمو والتقدم لذلك فمن الواجب الاهتمام بهذه الفئة عن طريق مساعدتها على تفريغ طاقاتها الإبداعية.

وفي هذا الإطار أولت الدولة اهتماما كبيرا بفئة الشباب وذلك بواسطة انجاز بحوث ودراسات ميدانية وإحصاءات عامة تمكن من الإلمام بالمعطيات السوسيو–ثقافية والديموغرافية الخاصة بهذه الفئة، هذه المعطيات تمكن من تنوير الطريق لخلق وانجاز مشاريع على أسس متينة من أجل تأطير هذه الفئة وتكوينها على المستويين الوطني والجهوي عبر خلق نوادي للجمعيات الرياضية وإنشاء دور الشباب ومركبات رياضية جواريه تحتضن أنشطة ثقافية ورياضية وترفيهية.

وفي إطار سياسة التقارب التي تنتهجها الدولة على جميع المستويات تم تخصيص ميزانيات لدعم وتأطير الشباب، وذلك عن طريق توفير الفضاءات المطلوبة لقضاء وقته الثالث من أجل صقل المواهب

واكتشاف المهارات وخلق جمعيات تهتم بتكوينهم و تأطيرهم والمساعدة على التعارف بينهم، وذلك في إطار القيام برحلات وتنظيم مخيمات صيفية.

وقد أولت الدولة الجزائرية اهتماما خاصا بهذه الفئة عن طريق أجهزة وزارة الشباب والرياضة التي تنتهج استراتيجيات علمية وعملية اتجاه الشباب، ترتكز على مبدأ القرب والمصالحة لمساعدته على إظهار قدراته الإبداعية بزرع الثقة في النفس والتعبير وتوفير الدعم و التأطير اللازمين لإذكاء روح المنافسة وتؤازره هذه الأنشطة بأعمال ومساهمات الجماعات المحلية.

خاتمة:

لا شك إن التخطيط والإدارة الرياضية السليمة التأطير المؤهل وجانبي التحسيس والتوعية من أهم العوامل التي لا شك أنها أسس ترقية ممارسة الرياضة للجميع وتوسيعها عن طريق الهياكل الرياضية كالمركبات الرياضية الجوارية الموجهة أساسا لكل الشرائح في المجتمع.

لهذا يجب أن تعطى أهمية كبيرة لهذه العوامل التي تعتبر المحرك الرئيسي لممارسة هذا النوع من النشاط.

ومن خلال ما سبق يتضح لنا جليا أنه من أجل تحقيق الأهداف كتوسع قاعدة الممارسة الرياضية للجميع وترقيتها وجب على المسئولين والقائمين على الهياكل الرياضة والهيئات من فدرالية ورابطات ولائية وبلدية وجمعيات الرياضة الجوارية وكذا الجماعات المحلية أن يولوا أهمية كبيرة لكل الجوانب لمن الإدارة الرياضية المحكمة، التأطير الكافي والإعلام الهادف للارتقاء بالرياضة للجميع قي بلادنا وجعلها جزء لا يتجزأ من الثقافة العامة لكل الجزائريين.

تمهيد :

لقد أصبحت ظاهرة وقت الفراغ والترويح تدخل ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، كما بدأ الاهتمام بالترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، ولذا فقد تعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر وزيادة الطلب على الترويح لاستثمار هذا الوقت، ويمكن التعرف على حضارة مجتمع ما من خلال معرفة الوسائل التي يستخدمها في مواجهة وقت الفراغ.

وقد أطلق على عصرنا هذا العديد من المسميات والتي من أهمها عصر التكنولوجيا، عصر القلق، عصر الفراغ، عصر الترويح، ولذا فقد اهتمت الدول المتقدمة بالترويح كونه أفضل استثمار لوقت الفراغ. وقد وَجد الإنسان على مرّ الزمان طريقة للتعبير عن نفسه في شكل من الأشكال الترفيهية، فمهما اختلف الزمان والمكان فإن طبيعة الإنسان البشرية واحتياجات البشر واحدة لا يميزها اللون أو الجنس أو العقيدة، وهناك نزعة طبيعية للإنسان ليمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه وأفكاره واتجاهاته وآرائه من خلال ما نسميه بالأنشطة الرياضية الترويحية، ومن خلال هذه الأنشطة يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته ويبتكر ويتفهم. وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا في ذاته هدف النشاط الرياضي الترويحي.

1.2: رياضة الترويح :

1.1.2:مفهوم الترويح:

إن كلمة الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية، بل استخدمت في مكانها ألفاظ أخرى مثل الفراغ، اللهو، اللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل" راح "ومعناها السرور والفرح.

إن مصطلح الترويح مشتق من الأصل اللاتينيRecréation ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره بدافع شخصي بوجه عام، إلا أنه قد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له، ولذا سوف نتناول بالدراسة عرضا لأهم الآراء حتى نتمكن من فهم الترويح وفقا للاتجاهات المعاصرة في المجال التربوي والاجتماعي.

يرى غوردن Gordan أن الترويح يعني النشاط و الأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر) (**Gordon et E . K Lopon . L ، 1976، صفحة 88**).

أما بول فولكي P . Foulquie "الترويح هو زمن نكون في غضونه غير مجبرين على عمل مهني محدد ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب(**Paul foul quie ، 1978، صفحة 203**)

2.2:أنواع الترويح :

لقد تعددت الأنشطة الترويحية وتنوعت أشكالها فمنها الفكرية ومنها البدنية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعابرة ذلك لأن النشاط الإنساني المبدع يتحدد باستمرار.

1.2.2:الترويح الثقافي :

يشمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه ، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية نذكر منها: القراءة ،الكتابة، المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث .

2.2.2:الترويح الفني :

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق ، وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهوايات الفنية ، ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لا تكون

باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وإنتاجه ويعرف"كورين "الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع المصاحب لممارستها دون اعتبار للكسب المادي ، كما يقسم أنواع الهوايات إلى المستويات التالية: هوايات الجمع هوايات التعلم ،هوايات الابتكار ،الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

3.2.2:الترويح الاجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات

الاجتماعية ،بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية ، كالمشاركة في جمعيات ثقافية ، الجلوس مع أفراد الأسرة ، زيارة الأقارب والأصدقاء الجلوس في المقهى أو النوادي...الخ

كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور ، والبعد عن التشكيلات والرسميات.

4.2.2:الترويح الخلوي :

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان المهمة في الترويح ، حيث يسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة وإكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة.

ويمكن تقسيم الأنشطة الخلوية إلى : التجوال و الترحال (السياحة الترويحية)،الصيد، المعسكرات...

5.2.2:الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث إنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (**ابراهيم رحمة ، 1998، صفحة 09**)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

1.5.2.2: الألعاب الصغيرة الترويحية :

هي عبارة عن مجموعة متعددة من ألعاب الجري ، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة ، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

2.5.2.2الألعاب الرياضية الكبيرة :

وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة إلى ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

3.5.2.2: الرياضات المائية:

وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، اليخوت والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

6.2.2:الترويح العلاجي :

عرفت الجمعية الأهلية لترويح العلاجي ، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك والتنشيط والنمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين لهم ، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاونا ، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء.

كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل وأصبح الترويح العلاجي معترفا به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة

7.2.2:الترويح التجاري:

الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما والمسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد ، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى ، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية التي تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها مؤسسات لخدمة جميع أفراد الشعب

ورعايتهم للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة ، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح صاحب رأس المال (**عطيات محمد خطاب، 1992، الصفحات 64-65-66**)

3.2:أهمية الترويح

1.3.2: الأهمية البيولوجية :

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصون في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هي ضرورة التأكيد على الحركة (**لطفي بركات أحمد، 1984، صفحة 61**)

وقد فحص ويلز وزملاؤه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة، وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث يزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية . (**أمين أنور الخولي– أسامة كمال راتب، 1992، صفحة 150**)

2.3.2:الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الترويح يمكن أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة و الانغلاق أو الانطواء على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى آو في نادٍ أو مع أفراد الآسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه ان يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

وقد استعرض كوكليCoakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويج فيما يلي : الروح الرياضية، التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي . (**لطفي بركات أحمد، 1984، صفحة 65**)

3.3.2:الأهمية النفسية :

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافعًا فطريًا يؤثر في سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري،وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا

الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ إن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول إن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي (جموند فرويد) ، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدأين مهمين :

- السماح لصغار السن بالتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، و المشترك الآخر.

4.3.2:الأهمية الاقتصادية :

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية ، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يؤثر في الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين" فرنارد "في هذا المجال إلى أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 %في الأسبوع . (**توفيق محمد نجيب، 1998، صفحة 560**)

فالترويح إذا نتاج الاقتصاد المعاصر، إذ يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أن أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية و التسلية .

5.3.2:الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك من بينها ما يلي:

1.5.3.2:تعلم مهارات وسلوك جديدين :

هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامه في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

2.5.3.2:تقوية الذاكرة:

هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها اثر فعال في الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية المخ ويتم استرجاع » مخازن « الذاكرة حيث إن الكثير من المعلومات التي تردد أثناء الإلقاء تجد مكانًا في في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة المعلومة من العادية.

3.5.3.2:اكتساب القيم:

إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية (**القزوني حزام محمد رضا، 1978، الصفحات 32-31**)

6.3.2:الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي "حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في التراويح : تلفزيون، موسيقى، سينمان رياضة،سياحة شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة مهمة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية .(**Domart & al, 1986, p. 589**)

4.2:نظريات الترويح :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة فيه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند Seg Mund وجان بياجيه فرويد Freud Gean Piaget

هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها :

1.4.2: نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر) :

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاذ هذه الطاقة الزائدة المتراكمة . (**خطاب، 1999، الصفحات 56-57**)

2.4.2:نظرية الإعداد للحياة:

يرى كارل جروس"Karl Gros " الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمرين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول إن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة (**moyenca، 1982، صفحة 163**).

3.4.2:نظرية الإعادة والتخليص :

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

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

5.2:العوامل المؤثرة في الترويح :

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

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

1.5.2:الوسط الاجتماعي :

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

يرى" دومازودين " أن كثيرًا من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا، لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، حسب ثقافة المجتمع

في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسشن في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما .

2.5.2:المستوى الاقتصادي :

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه.

يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية .

وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال (**حسن الساعاتي، 1980، صفحة 319**).

3.5.2:السن :

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نما وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

إن كل مرحلة عمر يمر فيها الإنسان بها سلوكاتها الترويحية الخاصة ، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح ، في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا " 1967 " وجد أن مزاولة الرياضة تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاما .

4.5.2:الجنس :

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات ،فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى و الألعاب المرتبطة بالتدبير المترلي ، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة.

ولقد أوضحت دراسات هونزيك"Honzik " أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وان الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون.

كما أوضحت دراسة اليزابيث تشايلد "E . Child ان البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية ، إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير . (**كمال درويش، محمد الحماحمي، 1997، صفحة 63**)

5.5.2:درجة التعلم :

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية أن مستوى التعليم يؤثر في أذواق الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم ، منها ما جاءت بها" دوما زودبي "إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويحه...،خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية ، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

6.2:الرياضة وأوقات الفراغ:

تزداد مكانة الترويح وأنشطة وقت الفراغ رسوخا في مجتمعنا العربي يوما يعد يوم، فلم يعد الترويح ترفا هامشيا في حياتنا، بل الاحتياج إليه يكاد يكون يوميا لتنشيط البدن، واكتساب الصحة والعافية والشعور بالرضا والإشباع، والقبول على كافة المستويات السلوكية للشخصية الإنسانية.

وبدأت الحكومات والمخططون السياسيون والاجتماعيون في مجتمعاتنا العربية، في تفهم أهمية الترويح بالنسبة للفرد وللأسرة وللمجتمع بأسره، حيث تنعكس في شكل تسهيلات ترويحية، أخذت تتنامى في شكل ملاعب ومنتزهات وبالذات في المناظر السكنية الجديدة.

1.6.2:تعريف وقت الفراغ :

هو الوقت الذي يقضيه الفرد بعيدا عن العمل الإنتاجي، فهو يمتلك حرية التصرف فيه تماما، بعد استكمال كافة الأعمال والالتزامات، واستخدام هذا الوقت له أهمية قصوى في حياة الفرد .

2.6.2:الاعتبارات النظرية لرياضة الترويح وأوقات الفراغ :

1.2.6.2:نحو تصور إنسان العصر :

إن إنسان هذا العصر أو إنسان المستقبل يجب العناية بكل جوانبه العقلية والبدنية، الشخصية التي تعمل في الوقت نفسه على الملائمة في ظروف الإنتاج المختلفة.

إن المتطلبات الاجتماعية الحالية نحو العناية بالاكتمال البدني والضرورات الاجتماعية، أصبحت هي العامل الحاسم في أي خطة تعليمية، ومجتمعنا هو المجتمع الذي يمكن النهوض به عن طريق تنمية الفرد من نواحيه المختلفة، إذ انه يعطي الفرص الكاملة عن طريق مؤسسات التربية المباشرة وغير المباشرة، والخدمات العامة للعمل على تنمية المواهب الفردية والطبيعية، لكل أفراد الشعوب بدون أي تفريق، والعمل على تنمية كل السمات البدنية والحركية والنفسية والعقلية لكل مواطن . (**كمال درويش، أمين الخولي، 2001، صفحة 12**)

2.2.6.2:نحو الوجهة الاقتصادية والفردية والاجتماعية :

في المجتمع الديمقراطي يصبح العمل الشغل الشاغل للإنسان نحو التقدم والتنمية ويتجه كل العمل الإيجابي نحو تطوير الحياة ولإخضاعها للإنسان ومن خلال ذلك يؤمن الإنسان حياته، وفي الوقت نفسه يؤمن عملية تقدمه وتنميته، وبالتالي كل أشكال الحياة في هذا المجتمع.

والإنسان حاليا في هذا المجتمع يتاح له الكثير من أو قات الفراغ بعيدا عن العمل الإنتاجي، ويجب أن يستثمرها في البناء المتكامل لذاته.

وتلعب التربية الرياضية باعتبارها عنصرا أساسيا المجتمع دورا مهما في قضاء أو قات الفراغ دورا حيويا، وتوضع برامجها بحيث تظهر نتائجها في أسلوب إنتاج بطريقة واضحة.

3.2.6.2:نحو بعض الأساسيات البيولوجية :

كل منا يستطيع أن يذكر كثيرا من الاختلافات الحيوية المهمة بين الكائن الحي والجماد، وبهذا نكون قد عرفنا اصطلاح" الحياة ".

وفي هذا المقام يأتي في المقدمة اصطلاح عملية الهدم والبناء الأيضي التجدد في خلايا الجسم الذي

يعني باختصار جميع العمليات الوظيفية– الكيميائية –التي تعمل في بناء مادة الجسم، من خلال التغذية وعملية الهدم والتحولات لإنتاج الطاقة، والملاحظات الأخرى للحياة تتعلق إلى حد كبير بالتمثيل الكيميائي وهي:

- قدرة رد الفعل للإثارة –الإثارة (تكيف الجهاز العصبي المركزي.)
- زيادة المساحة الحية –التنمية (التشكيل –التكيف) .
- الاحتفاظ بالأصل –التكاثر والتزايد

1.3.2.6.2:التمثيل الكيميائي والعمل الحركي:

حتى يمكن تجنب عوامل الإتلاف البدني فإن الجسم يحتاج باستمرار للحركة، وفي السنوات الأخيرة ازداد تسجيل الحالات المرضية التي تتعلق إلى حد كبير بالأمراض الناتجة عن التمثيل الكيميائي وتتمثل هذه الأمراض في حالات السمنة الزائدة والتي تكون غير متناسبة مع حجم الجسم نفسه، والتي تعمل في الوقت نفسه على إعاقة الجسم عند إمداد عملية التمثيل الكيميائي بالأوكسجين وهذا الإتلاف في عملية التمثيل الكيميائي يعمل على زيادة أمراض الجسم ويؤثر في قدرته بل إنه أيضا يلعب إلى حد كبير دورًا في تقصير أجل الحياة بالنسبة للفرد.

إن أمراض التمثيل الكيميائي تظهر في الجنسين وفي كل سن، وعلى وجه الخصوص يشترك كثير من الناس في رياضة أو قات الفراغ أو الترويح من أجل هذه الأسباب السابقة، ويلاحظ اشتراك السيدات بصفة غالبة بعد سن 30 عاما.

2.3.2.6.2: الإثارة والأداء الحركي:

تؤثر كل مظاهر الطبيعة للمحيط الخارجي في الجسم نحو الأجهزة ولكن ليس معنى هذا أن كل إشارة تحتاج إلى رد فعل من الجسم، ومظاهر التكيف من الأجهزة الحيوية والجسم هي التي تعطي مظاهر التعادل بين الجسم والبيئة المحيطة، ويتعامل الاحتياطي المخزون لقدرة الأجهزة كيميائيا في حالة تواجد إثارة قوية لمدة طويلة، وينتج رد فعل مناسب للعمل معها.

وإذا تعطل جزء من الجسم لمدة طويلة من دون عمل فإن هذا يقود إلى إتلاف وظيفي وقتي أو دائم بالنسبة لهذا العضو.

و الحركة تقوم على تقديم نوع من الإثارة القيمة والمؤثرة أو القريبة إلى النموذجية، والتي تطلب

استجابة من الجسم لها حيث إن مقدار الحركة المبذولة بالنسبة للطفل تظهر تلقائية وذاتية، ولكن الحركة بالنسبة للبالغ تتأثر إلى حد كبير بعناصر كثيرة) في الحالات الايجابية (ويكون التأثير حاسما وظاهرا . (**كمال درويش، أمين الخولي، 2001، صفحة 13**)

3.3.2.6.2: التنمية والأداء الحركي:

تعرف التنمية في هذا المجال أنها عملية النمو وزيادة الحجم في بعض الأعضاء الجسمية والتشكيل العضلي لها، والأساس العام لكل عملية هو إثارة التنمية بعدد الجرعات الصحيحة، ويتطلب ذلك استجابة في العضو الملقى عليه الإثارة، وتغيرا في التشكيلات المكونة له، تحت مضمون زيادة الحجم أو التحسين في أداء العمل.

وهذه المرحلة يطلق عليها مرحلة التنمية وآثارها، وترتبط التنمية ببعض العناصر الأساسية للإثارة، القوة،القدرة، زمن الدوام، فترات الراحة بينها، ويجب أن تراعى هذه العناصر في وضع أي إثارة من الإثارات التي يرجى منها استجابة من الجسم.

4.3.2.6.2: الارتقاء والأداء الحركي:

الارتقاء والأداء الحركي من ناحية تعريفهما، الفلسفي بالتعبير بين المتضادين بالجهاز الإنساني غير ممكن دون استخدام مقنن للحركة والحركة معناها التغيير كالارتقاء تماما و اصطلاح ندرة الحركة أو قلة الحركة يعمل على التأثير السلبي للارتقاء لأنه يؤدي إلى انخفاض حجم الحركة نفسها وبالتالي فإنه يوضح مدى الارتقاء كشرط أساسي للحياة.

3.6.2:الاعتبارات الطبية والبيولوجية لقيمة رياضة الفراغ والترويح :

تتزايد الحركة الديناميكية في تأثيرها في أسلوب الإنتاج والناحية المهارية في حياتنا وتقوم في التأثير في البيئة المحيطة بنا تبعا للثورة العلمية التكتيكية المسيطرة على العالم الآن، وهناك علاقة متبادلة مستمرة بين البيئة المحيطة والأجهزة الحيوية للإنسان، سواء أكان ذلك من الناحية البدنية أم النفسية أم الاجتماعية، وقد ذكر في إحدى نشرات اليونسكو المفهوم القائل بأن للوصول إلى الحياة السليمة يجب أن يكون هناك توازن بين الأجهزة الحيوية للإنسان سواء أكان ذلك من الناحية البدنية أم النفسية أم الاجتماعية، وتؤثر التغيرات على التنسيق بين الناس والبيئة ليس فقط بطريقة فردية، ولكن تؤثر بصورة واضحة في الشعب كله

.

4.6.2:قواعد و اعتبارات من أجل أسلوب حياة سليمة وسعيدة:

في حالة ما إذا تميز العمل بحمل مستمر في اتجاه معين فيجب أن يعادل ذلك في أو قات الفراغ بممارسة نشاط بدني إيجابي في الاتجاهات الأخرى.

يجب التعود على أداء خمس دقائق يوميا للنشاط البدني لدواعي الحياة الصحية السليمة (تمرينات، حركة،مشي)

- عطلة الأسبوع يجب أن تتميز باكتساب عدة ساعات لممارسة نشاط جسماني (الاشتراك في الحفلات الرياضية....)
- بالإضافة إلى الاسترخاء يجب أن يخصص جزء للحركة البدنية النشطة، وبالتالي ترتفع قيمة وتأثير الإجازة بطريقة إيجابية .

واللياقة الصحة لتحقيق الترويحية الرياضة ممارسة أثناء للسلامة اعتبارات وضع يمكن الأساس هذا وعلى البدنية وعموما لتحقيق حياة سليمة وآمنة خاصة في نطاق الألعاب التنافسية التي يندفع إليها الجنسان، وهذا تفاديا للمخاطر التي يتعرض لها صغار السن والذين لا يلقون إشرافا طبيا ولا يتلقون إشرافا كافيا من المختصين، وهذا بوضع شروط أو معايير بالنسبة إلى الموضوع وذلك من خلال عدة اقتراحات نذكر منها) 2

- وضع شروط خاصة بالنسبة للمشاركة من الشباب.
- سلوك آمن في مثل هذه الرياضات.
- اختيار المجموعات بدقة عند ممارسة الرياضات.
- أدوات رياضية يراعى فيها جانب الأمان والتناسب.
- تسهيلات كافية ومجهزة جيدا.
- إشراف طبي معقول

خاتمة:

كان هذا الفصل أداة فعالة لتحليل المفهوم المركزي للترويح وعلاقته بالمجتمع البشري، وقد أجرينا محاولة لشرح الترويح من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية والسوسيولوجية حوله وما ساهمت فيه هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته.

وما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه حول الممارسة الرياضية الترويحية تتمثل في فائدتها التي تعود على الأفراد،فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة ، فهو يساهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب ، الجانب الصحي ، الجانب النفسي ، الجانب الخلقي والاجتماعي ، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة.

كما أن قيمة الترويح لا تقتصر على الأفراد العاديين، بل إن الترويح قيمة خاصة للأطفال ذوي العاهات والذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي أو عقلي ، وقد أوضح العلماء أن الهدف الأساس الذي يجب تحقيقه للمعوقين عقليا هو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات الترويح من خلال برنامج تربوي يشجع على الترويح واستغلال أوقات الفراغ والذي يجني من خلاله المعوقون بشكل عام والمعوقون عقليا بشكل خاص ، فوائد جسمية ، اجتماعية ، و تربوية.

تمهيد:

لا يخفى أن النشاط الرياضي يحقق للمسن حياة أفضل ، فمن فوائده البدنية تحسين وزيادة التوازن والقوة والتناسق والمرونة وقوة التحمل والوقاية من السقوط، الذي هو سبب رئيسي للتعوق بين المسنين. كما تساعد على تقليل خسائر العظام. فضلاً عن زيادة القوة العضلية والتوازن والحد من احتمالات التعرض لخطر السقوط، ومن ثم المساعدة على الوقاية من الكسور ومن فوائده الأخرى تحسين الصحة النفسية والتحكم الحركي والإدراكي. وقد تبين أن معدل انتشار الأمراض النفسية بين ذوي النشاط البدني أقل منه بين غيرهم. ويمثل المشي والسباحة والقيام برحلات سيراً على الأقدام وركوب الدراجات، أنشطة ممتازة يمكن أن يقوم بها المسنون. كما يساعد النشاط البدني على بناء تقدير الذات والشعور بالثقة وتعزيز المعافاة النفسية والاندماج في المجتمع

1.3:النشاط البدني للمسنين:

يعرف بأنه أي حركة يقوم بها جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي الذي يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة في أثناء الراحة.

وأمثلة النشاط البدني الذهاب مشياً إلى المسجد أو صعود الدرج بدل المصعد، وتنظيف البيت، والاعتناء بحديقة المنزل أو غسيل السيارة، وغيرها من السلوك اليومي المعتاد. كما يشمل جميع أنشطة اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية

2.3:وصفة النشاط البدني للمسنين:

هي عملية تحديد نوع المجهود البدني ومدته وتكراره وشدته .

1.2.3:الهدف من وصفة النشاط البدني للمسنين:

فالهدف الأول الذي نعنى به فئة المسنين العاديون فيمارسون النشاط البدني لرفع مستوى لياقتهم البدنية، وتعزيز حالتهم الصحية وتحسينها. أما المرضى فتهدف وصفة النشاط البدني إلى تحسين حالتهم الصحية وتعزيزها بالدرجة الأولى ورفع مستوى تحملهم لأداء الجهد البدني الاعتيادي اليومي. (**الأحمدي على بن محمد ، 2014**)

3.3:أنواع النشاط البدني للمسنين:

ينقسم النشاط البدني إلى نشاط بدني هوائي وآخر غير هوائي.

1.3.3:النشاط البدني الهوائي:

هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة، الذي يمكن للمسن من الاستمرار في أداءه بشكل متواصل لعدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه. وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة، مثل المشي السريع، ركوب الدراجة الثابتة أو العادية، السباحة، وما شابه ذلك، وكلمة الهوائي إغريقية الأصل تعني استخدام الأكسجين في عمليات إنتاج الطاقة للعضلات.

2.3.3:النشاط البدني اللاهوائي:

هو نشاط بدني مرتفع الشدة لا يمكن الاستمرار في أداءه إلا فترة قصيرة تصل إلى دقيقة أو أقل، كالجري لشخص غير متدرب على الجري، أو استخدام الدراجة بسرعة عالية.

4.3:فوائد ممارسة النشاط البدني للمسنين:

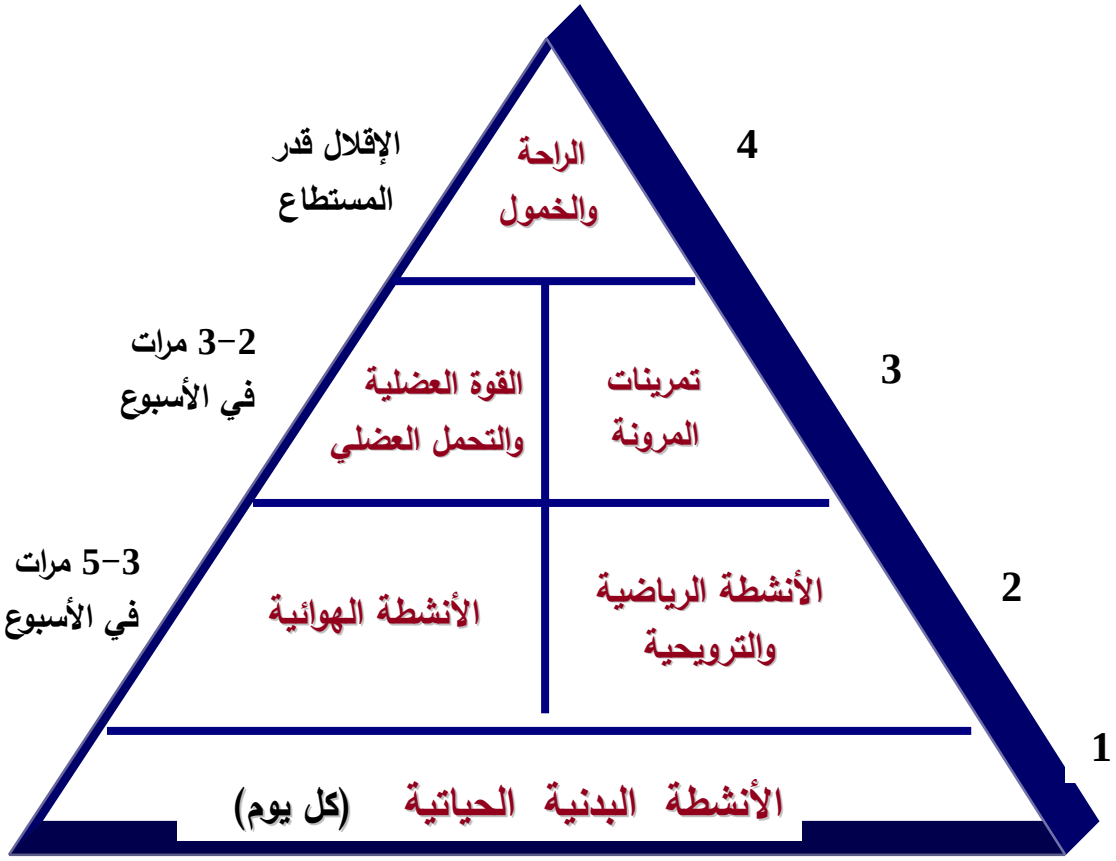
- تقدم في الصحة البدنية: أن النشاط الوظيفي المنظم والمرتب حسب قدرة المسن يساعده على تحسين صحته البدنية، كما يساعد على الارتخاء والتحمل وتقوية العضلات.
- تقدم في الصحة النفسية: فالاكتئاب مثلا حالة نفسية تصيب المسنين ويمكن التغلب على هذه الحالة من خلال الاشتراك في نشاط رياضي ترويحي.
- تقدم الابتكار والتجديد: إن للتجديد أثرًا فعالا في الحالة النفسية التي بدورها تساعد في تحسين الصحة البدنية، مما يساعد على التحسن العام للمسن.
- تشجيع التفاعل الاجتماعي: يعتبر النشاط الرياضي مهما للمسن، خاصة في مرحلة التقاعد أين يبدأ حياة اجتماعية جديدة، ويساعده على فهم الجيل الجديد من خلال التفاعل مع مجموعة من الناس الأصغر سنا.

وعموما فالتمرينات البدنية والأنشطة الرياضية تساعد المسن على تنشيط الجسم والعقل وزيادة الكفاءة الحيوية والتحسن العام في الصحة، وتلعب أيضا دورا وقائيا من الإصابة بأمراض الجهاز الدوري، والحد من التعرض للذبحة الصدرية، وأمراض القلب(**فرحات حلمي إبراهيم، ليلى السيد، 1998، صفحة 249**)

5.3:وصفة النشاط البدني المعززة للصحة للمسنين:

على مدى العقود الأخيرة من القرن الميلادي الماضي، تولدت لدى العلماء والمختصين في صحة الإنسان معلومات جمة حول النشاط البدني المناسب للمسن تبعاً لعمره وحالته الصحية. لقد خلصت هذه الجهود العلمية إلى أن على الإنسان البالغ ممارسة نشاطاً بدنياً معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم، معظم أيام الأسبوع إن لم يكن كلها. وتشمل الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة المشي السريع، والسباحة الترويحية، وركوب الدراجة الثابتة أو العادية، وممارسة الأعمال البدنية المنزلية، كتشذيب الأشجار في الحديقة المنزلية وتنسيقها، أو القيام بعملية الكنس أو الغسيل المنزلي. ويوضح الشكل رقم (1) ما يسمى بهرم الأنشطة البدنية، على غرار الهرم الغذائي المعروف. ويتكون الهرم من أربعة مستويات، يمثل فيها المستوى الأول الأنشطة البدنية الحياتية التي ينبغي الإكثار من القيام بها كل يوم، وتتمثل في المشي إلى العمل أو إلى المدرسة، والمشي إلى الأماكن الأخرى القريبة من المنزل، وصعود الدرج بدلاً من المصعد الكهربائي، والأعمال البدنية المنزلية. أما المستوى الثاني والذي يشمل الأنشطة البدنية الهوائية، كالمشي

السريع، والسباحة، وركوب الدراجة، وغيرها، وكذلك الأنشطة البدنية الرياضية، فينبغي ممارستها 3-5 مرات في الأسبوع ولمدة من 30-60 دقيقة. ويتمثل المستوى الثالث في تمرينات القوة العضلية وتمرينات المرونة، والتي ينبغي أن تمارس بمعدل 2-3 مرات في الأسبوع. أما المستوى الرابع من الهرم، فيتضمن الإقلال من الراحة والخمول، كالجلوس طويلاً خلال اليوم أمام التلفاز أو الفيديو، أو البقاء في السرير لفترة طويلة بدون سبب مرضي.



شكل رقم (1): هرم الأنشطة البدنية للمسنين.

1.5.3:الحد الأدنى من النشاط البدني المعزز للصحة للمسنين:

النشاط البدني الملائم للمسن تبعاً لحالته الصحية وعمره؟ وهذا في الواقع يتطلب معرفة جوانب عديدة عن حالة الشخص الصحية ولياقته البدنية وعمره وغرضه من الممارسة، حتى يتسنى إعطاءه وصفة شخصية له. غير أنه يمكن هنا استعراض الخطوط العريضة لوصفة النشاط البدني. في الفقرات التالية سنتناول مقدار النشاط البدني المعزز للصحة للعديد من الحالات في الصحة والمرض:

1.1.5.3:لتنمية اللياقة القلبية التنفسية:

نشاط بدني هوائي عند شدة تتجاوز 50% من احتياطي ضربات القلب، لمدة 20 – 60 دقيقة، ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع. واحتياطي ضربات القلب يساوي ضربات القلب القصوى – ضربات القلب في الراحة. أو أن يكون النشاط البدني عند شدة تتجاوز 65% من ضربات القلب القصوى، ويمكن تقدير ضربات القلب القصوى بواسطة المعادلة التالية:

ضربات القلب القصوى = 208 – (0.7 × العمر بالسنوات)

2.1.5.3:لصحة القلب والأوعية الدموية:

نشاط بدني هوائي معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة كحد أدنى، خمس مرات في الأسبوع. أي صرف طاقة تقدر بما يزيد على 1000 كيلو سعر حراري في الأسبوع.

3.1.5.3:لصحة الجهاز العضلي والهيكلي وهشاشة العظام:

تمرينات تقوية للعضلات الكبرى في الجسم مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، بمعدل مجموعة واحدة أو اثنتين، وبتكرار من 8–12 مرة. كذلك القيام بتمرينات الإطالة بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع. ولهشاشة العظام، ينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة يتم فيه حمل الجسم أو إلقاء عبء على العظام، مثل المشي السريع، الهرولة، أو نط الحبل، أو تمرينات الأثقال معتدلة الشدة، أما ممارسة السباحة فعلى الرغم من أنها مفيدة للقلب، فهي لا تساعد على زيادة كثافة العظام.

4.1.5.3:لضبط الوزن ومكافحة السمنة:

نشاط بدني معتدل الشدة بمعدل 3-4 ساعات في الأسبوع على الأقل، وكلما ازداد مقدار الوقت كلما كان ذلك أفضل، حيث العبرة في مجمل الطاقة المصروفة في الأسبوع وليس بالشدة.

5.1.5.3 :لارتفاع ضغط الدم الشرياني:

يعد النشاط البدني وقاية وعلاج لحالات ارتفاع ضغط الدم، وينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل كل يوم أو معظم أيام الأسبوع. إن جرعة واحدة من النشاط البدني كفيلة بخفض ضغط الدم لمدة قد تصل إلى 22 ساعة بعد الممارسة، لكن ينبغي أن يكون ضغط الدم تحت التحكم قبل بدء الممارسة وخاصة في حالة الجهد البدني العنيف.

6.1.5.3:لداء السكري من نوع 2:

يعد النشاط البدني مفيد جداً في ضبط مستوى السكر في الدم، ولصحة القلب والأوعية الدموية. وهو يقود إلى زيادة حساسية مستقبلة الأنسولين في الخلايا وخاصة العضلية منها. ينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة تمتد إلى 60 دقيقة فيما بعد، كل يوم أو معظم أيام الأسبوع، ولمرضى السكري اللذين يعانون من مشاكل في القدمين، فيمكنهم ممارسة السباحة أو ركوب الدراجة الثابتة، أو القيام بممارسة المشي في يوم والسباحة أو ركوب الدراجة في اليوم الآخر.

6.3:الخصائص والتغيرات الفسيولوجية والبيولوجية للمسنين:

إن الجسم البشري يتغير و تتغير أجهزته تبعا لعمر الفرد وتطوره من الطفولة إلى المراهقة و الرشد ثم الكبر وبما أن وظائف العضوية تعتمد على تكوين الجسم فإنها تختلف من عمر لآخر ومن مرحلة لأخرى وتتجلى أهم التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لكبار السن في الخصائص التالية (**بريقع، 2000، صفحة 19**)

1.6.3: تغير عمليات الايض الحيوي:

خلال هذه المرحلة يهبط معدل الأيض من (38) سعر في الساعة بالنسبة للراشدين إلى (35) سعر في سن السبعين ويبقى مستمرا في هبوطه حتى نهاية العمر ومعنى هذا هو تغلب عملية الهدم على عملية البناء في الجسم ،وعليه فغن توازن عملية الهدم والبناء يؤدي إلى تماسك الجسم و تغلبه على عوامل الفناء و تجدر الإشارة غلا أن تغلب الهدم على البناء أمر لا مناص منه خلال الشيخوخة ولكن إبطاء عملية الهدم يجعل البنية الجسمانية للمسن متينة إذا كانت العناية فيما قبل الشيخوخة وفي أثنائها.

2.6.3:التغير الخلوي :

إن خلايا الجسم البشري تنشأ في حالة معادلة فسيولوجية أو ثبات فسيولوجي دقيق وهذا ما يجعل الجسم لا يسمح بأي تعديل ولو بقدر بسيط فيه بحيث يقوم بإصلاحه مباشرة وهذا في مراحل الإنسان المختلفة ولكن بتقدم السن يقل هذا الثبات وهذا لعدم قدرة الجسم على الاحتفاظ بحياة الخلية لعمرها الافتراضي بحيث يترتب على ذلك شيخوخة الخلية و موتها ومن أمثلة ذلك ضعف عضلة القلب و بالتالي انخفاض كمية الدم التي تغ ذي الجسم و عدم الاحتفاظ بالمستوى الطبيعي للسكر و الأملاح في الدم . (قناوي، 1987، صفحة 22،21)

كما يحدث فقدان لخلايا الجسم مع التقدم في السن إلى جانب النقص في وزن الأعضاء و كمية الماء في الجسم بحوالي 8% وازدياد كمية الدهن بحوالي 16% بعد سن الخمسين. (فرحات، 1998، صفحة 234)

3.6.3:التغير في الدورة الدموية :

تتأثر الدورة الدموية في الشيخوخة وهذا ما يؤثر على باقي أجهزة الجسم فتتناقص القوة الدافعة للدم نتيجة انخفاض ضربات القلب و يقدر هذا الانخفاض ب (40%) وبطئ في ضربات القلب (50-70 ضربة)في الدقيقة مقابل (70-90)عند الشباب كما أن ضغط الدم يرتفع فيصبح الضغط الانقباضي عند المسنين (150-185)ملم زئبق مقابل (100-140)عند الشباب.

4.6.3:التغير في التحمل الدوري التنفسي:

تحدث الكثير من التغيرات نتيجة التقدم في العمر و يعتبر التغير في التحمل الدوري التنفسي من أبرزها بحيث يصاحب التقدم في العمر هبوط نسبي في كفاءة القلب و الرئتين ومعدل الدفع القلبي و معدل استهلاك الأكسجين و يعتبر "سيد روبنسون Sid Robinson1970" أول من قام بدراسة عن التقدم في العمر وعناصر اللياقة الفسيولوجية و البدنية حيث أوضح أن معدل استهلاك الأكسجين ينخفض بدءا من سن 25 وحتى 75 عاما وتشير نتائج دراسات أجريت على كبار السن لمعرفة معدلات انخفاض استهلاك الأكسجين مع التقدم في العمر ولقد بينت أن متوسط الانخفاض بلغ حوالي 0.8%حتى 1.1% لكل عام (سلامة، 2002، صفحة 47،46).

5.6.3:التغير في السعة الهوائية للرئتين :

في سن الشيخوخة نجد بأن القفص الصدري يعتريه بعض الضمور فيضيق وبذلك تقل قابليته للاتساع وهذا ما يحد من سعة التنفس و يقلل كمية الهواء الداخل للرئتين و يجعل القلب يعمل بأقصى قوته كما أن نسبة الهواء في عملية الشهيق الزفير تقل و تصل قدرة الإنسان على التنفس في انحدار حتى يصل الفرد إلى شيخوخته فتنقص هذه القوة إلى (35%)عما كانت عليه في لرشد. (قناوي، 1987، صفحة 47،23)، وتشير

نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال إلى أن نسبة الانخفاض قد تبلغ 18% إلى 22% من السعة الكلية للرئتين ثم تزداد إلى 30% عندما يصل السن إلى 60 عاما. (**سلامة، 2002، صفحة 51**) .

6.6.3:التغير في القوة العضلية :

إن العضلات في هذه الفترة تضمر وتقل مرونتها نتيجة التغير الفسيولوجي و بالتالي تتأثر النواحي الحركية تبعا لهذا الضمور وتتأثر قوة العضلات في سرعة التقلص و التمدد و عليه تضعف قوة الفرد ولقد أوضحت الدراسات العديدة أن المسنين يتميزون بضعف القوة العضلية و تناقص سرعة الاستجابة كما أن القوة البدنية تتأثر بضعف القوة العضلية فقوة اليد تتلاشى بتقدم السن بحيث أظهرت النتائج بأن متوسط قوة القبضة عند سن الستين ينقص بمقدار (17%)عن حده الأقصى في فترة الشباب ، كما أن الأداء الحركي للمسنين يكون محددا و مقيدا من خلال الدراسات التي أجريت حول الأداء الحركي للمسنين فحركات اليد في الانقباض و الانبساط و الدوران يتزايد في مدى العمر من (8-18) سنة حتى تصل إلى حدها الأقصى عند سن (18سنة) و تتلاشى بد ذلك بصورة واضحة. (**قناوي، 1987، صفحة 27**) .

7.3:الخصائص الجسمية:

وتتضمن هذه الخصائص التغيرات الظاهرية والمرئية مثل تغيرات الجلد والشعر والوجه واليدين وكذلك القدرة الحركية بشكل عام والتي تتمثل بالبطء في المشي أو المتوكئ على عكازه بالإضافة إلى التغيرات الداخلية التي تحدث للهيكل العظمي والأحشاء وأجهزة الجسم المختلفة.(**دعد الشيخ ، 2003، صفحة 96**)

وبصورة عامة أن المسنين يعانون من ضعف في الجهاز العصبي والذي ينعكس سلباً على النشاط الحركي حيث يفقد المسن الدقة والمهارة والاتزان ، وكذلك فأن الأجهزة الداخلية يصيبها الوهن ويتسرب الضعف إلى القلب والمعدة والرئتين والجهاز العظمي لنقص مادة الكالسيوم فيه فتتقوس القامة وتضعف الساقين عن حمل الجسم وتتساقط الأسنان. (**الهاشمي عبد الحميد، 1980، صفحة 301**).

أما بالنسبة للمخ فينقص وزنه وتمتد التجويفات من الجانبين ويضيق شريط اللحاء ويظهر التدهور في الجهاز العصبي مبكراً في الشيخوخة.(**أمال صادق، أبو حطب فؤاد ، 1990، صفحة 373**).

بالإضافة إلى ذلك فأن هناك تغيرات أخرى والتي تتمثل في تغير قوة دفع الدم وتغير السعة الهوائية للرئتين وانقطاع الحيض لدى المسنات.

8.3:الخصائص الانفعالية :

إبتداءاً يمكن القول بأن الخصائص الانفعالية للمسنين تتسم بأنها ذاتية المركز، أي أنها تدور حول الذات أكثر مما تدور حول الآخرين وهذا بدوره يؤدي إلى نوع من أنماط الأنانية لديهم حيث يلجأ المسنون من خلالها لاستحواذ انتباه المحيطين به ، وأن المسنين ليس لهم القدرة على التحكم الصحيح بانفعالاتهم

فهي خليط مزدوج من انفعالات المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، فترى بعضها يوافق انفعالات مرحلة الطفولة وبعضها يتوافق مع انفعالات المراهقة وبعضها الأخر يحاكي مرحلة الشباب والرشد، بمعنى أخر أن هذه المرحلة العمرية تمثل محصلة الجوانب الانفعالية المتعلقة بمراحل النمو المختلفة للفرد.

9.3: الخصائص العقلية :

في الحقيقة تشير دراسات النمو إلى أن الكفاءة العقلية العامة للمرء تبقى ثابتة نسبياً حتى أول الخمسينات، ثم تبدأ بعد ذلك بالتدهور ببطء مع تقدم العمر نحو الستين. (**أمال صادق، أبو حطب فؤاد ، 1990، صفحة 87**).

أما من حيث قدرة المسنين على التعلم والتذكر فأنها أيضا تبدأ بالتدهور قليلاً ومع تزايد العمر ولو أن هناك بعض الآراء التي تؤكد وخاصة بالنسبة لعملية التذكر بأنها قد تتناسب طردياً مع التقدم العمري ، حيث إن المسن قد يتذكر أحداث وقعت له في السنوات الأولى من عمره.

لكن دراسة جلبرت Gilbert تشير إلى أن هذا الانحدار يختلف من فرد إلى آخر تبعا لاختلاف نسب الذكاء وطبيعة المادة التي يتعلمها الفرد والدافع إلى التعلم(**فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 365**)

7.3: الخصائص الاجتماعية :

يصعب الفصل بين المؤثرات الاجتماعية والنفسية فهما يرتبطان بتأثير متبادل فحين نقول توافق نعني به الجانب النفسي المنعكس في الأداء الاجتماعي والعكس حادث . أيضًا فالأداء الاجتماعي هو انعكاس للذات والحالة النفسية للفرد.

8.3:الخصائص النفسية :

تحدث عدة اضطرب نفسية للمسن يمكن تحديدها في:

- إن انفعالات المسنين تتسم بالذاتية وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات تحكما صحيحا .
- العناد و صلابة الرأي .
- الميل إلى المديح و الإطراء و التشجيع.
- حدوث القلق و الكآبة و هذا لعدم وجود المتنفس لانفعالاتهم كما كانوا من قبل.
- التميز بالشك و الريبة من الآخرين و عدم الثقة بهم.
- يغلب على انفعالات المسن التعصب الذي يقوم في جوهره على أساس فنجد المسن يتعصب لجيله و لعواطفه وإلى كل ما يمد إليه بصلة، كما أنه يحس بالاضطهاد ما يقوده إلى الإحساس بالفشل. (**الشاذلي، 2001، صفحة 14،15،16،17**)

خاتمة:

ومن خلال ما تطرق إليه الباحثان يتضح جليا بأن أهم التغيرات التي تميز هذه الفترة تشمل كل الخصائص و قدرات المسن الفسيولوجية و البدنية ،والابتعاد عن المشاركة و الحيوية و استثمار أوقات الفراغ لدى هذه الفئة قد يقودها إلى مشاكل هي في غنى عنها وعلي هيجب الاهتمام بالمسنين في هذه الفترة من خلال ممارسة الهوايات و الأنشطة الرياضية في جو مناسب يعود عليهم بالمتعة و الصحة فهي السبيل الوحيد لإيقاف عمليات الضمور والقصور الناتجة عن التقدم في العمر.

تمهيد:

تم تخصيص هذا الجزء في منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، نبرز من خلال عرض منهج البحث الذي سوف يُستخدم لتوصيف العينة، بالإضافة إلى شرح أدوات البحث المعتمدة وكذا صدق وثبات وموضوعية مقياس العبارات المقدمة، الذي يتم فيه توظيف وإيضاح أهم القواعد والاعتبارات التي ينبغي مراعاتها حين التنفيذ، وسيتضمن أيضا تجربة البحث الأساسية، يُحدد أثنائها كيفية تطبيق وتفريغ وتصحيح بيانات أدوات البحث بأساليب إحصائية دقيقة وأخيرا المعالجة الإحصائية .

1.1: منهج البحث:

إن منهج البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس إلى طبيعة المشكلة نفسها والأهداف وتستخدم هذه المناهج وفق الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، كما يعرفه (عمار بوحوش ومحمود دنيبيا) على أنه " الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة" (**محمد صبحي حسانين ، 1999، صفحة 120**).

وبناءا على مشكلة الدراسة تم استخدام المنهج المسحي لأنه أكثر السبل ملائمة لحل الإشكالية وتحقيق الأهداف بطريقة صحيحة فالمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة وفي مكان معين، وتحت ظروف طبيعية وليست صناعية كما هو الحال في التجريب و في هذا الشأن سيتطرق الطالبان الباحثان إلى استخدام وسائل جمع المعلومات ، المقابلة الشخصية، استبيان موجه إلى المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع لبعض ولايات الوسط الغرب الجزائر .

2.1: عينة البحث:

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد عل التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية.فلختيار العينة يتوقف على تحديد حجم العينة وطريقة اختيار العينة (**حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد موسى ، 1990، صفحة 35**) .

وفي دراستنا هذه فقد تشكلت عينة الدراسة من 20 فردا من المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع من رؤساء وأعضاء المكاتب التنفيذية

لولايات: تيسمسيلت،تيارت،مستغانم،وهران،تلمسان،سعيدة،سيدي بلعباس،شلف،عين الدفلى،الجزائر،وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائيةومن أهم الأسباب التي دفعت الطالبان الباحثان إلى انتهاج طريقة العينة في هذا البحث العلمي هي العمل الحصول على بيانات سريعة وحقيقية ،أي معبرة بشكل واقعي عن الظاهرة موضوع القياس، إلى جانب أن استخدام العينات تكون اقل عرضة للأخطاء من أسلوب الحصر الشامل .

3.1:مجالات البحث:

1.3.1:المجال البشري:

تكون المجال البشر من 20 فردا من المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع من رؤساء وأعضاء المكاتب التنفيذية .

2.3.1:المجال المكاني:

وزعت الاستمارات الاسبانية على أفراد العينة في مكاتب الرابطات الولائية للرياضة للجميع لولايات:تيسمسيلت،تيارت،مستغانم،وهران،تلمسان،سعيدة،سيدي بلعباس،شلف،عين الدفلى،الجزائر .

3.3.1: المجال الزمني:

أجريت الدراسة في الفترة من 2013/12/10إلى2014/05/15.

4.1:أدوات البحث:

لقد تطلب انجاز هذا البحث العلمي المتواضع استخدام بعض الأدوات:

الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، المجلات، المحاضرات، الانترنيت، المقابلات الشخصية.

الاستبيان:

يتكون الاستبيان من ثلاث محاور أساسية وهي:

- وجهة نظر المشرفين على الرابطات الرياضية للجميع نحو الممارسة الرياضية الترويحية.
- برامج تنظيم الممارسة الرياضية الترويحية لكبار السن.
- الإمكانيات المادية والبشرية للممارسة الرياضية الترويحية لكبار السن.

5.1:الشروط العلمية للأداة.

1.5.1:صدق الاستبيان

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له،حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية،وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين ،حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

2.5.1: ضبط متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث وضبطها أهمية كبيرة، لهذا يمكن القول إنه لكي تكون فرضية

البحث قابلة للتحقيق ميدانيا لابد من العمل على سوق كل متغيرات البحث وتجميعها بشكل سليم ودقيق إذ إنه لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر في مسار إجراء الدراسة.

وتتمثل متغيرات بحثنا في أننا تناولنا متغير مستقل تتمثل في:" الرابطات الرياضية للجميع".

أما المتغير التابع :فهو" الممارسة الرياضية الترويحية لكبار السن".

6.1:الوسائل الإحصائية :

إن الهدف من استعمال التقنيات والوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم.

أما الوسائل المستعملة في هذا البحث هي النسب المئوية.

النسب المئوية = عدد التكراراتx 100 / مجموع أفراد العينة

خاتمة:

وعليه قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الطالبان الباحثان خلال هذا الفصل إلى عرض مفصل حول منهجية البحث العلمي، من خلال التجربة الاستطلاعية والأساسية و هذا تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلبات العلمية حيث تم التطرق في بداية هذا الفصل إلى توضيح المنهج المستخدم في البحث، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة في البحث كما تطرق الطالبان الباحثان إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث.

1.2: عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحاور:

1.1.2:مناقشة وتحليل نتائج البيانات الشخصية:

- **متغير أقدميه العمل في الرابطة:**

	أقل من 5سنوات	10-05	أكثر من10سنوات	المجموع
التكرار	04	05	11	20
التكرار النسبي	% 20	%25	% 55	% 100

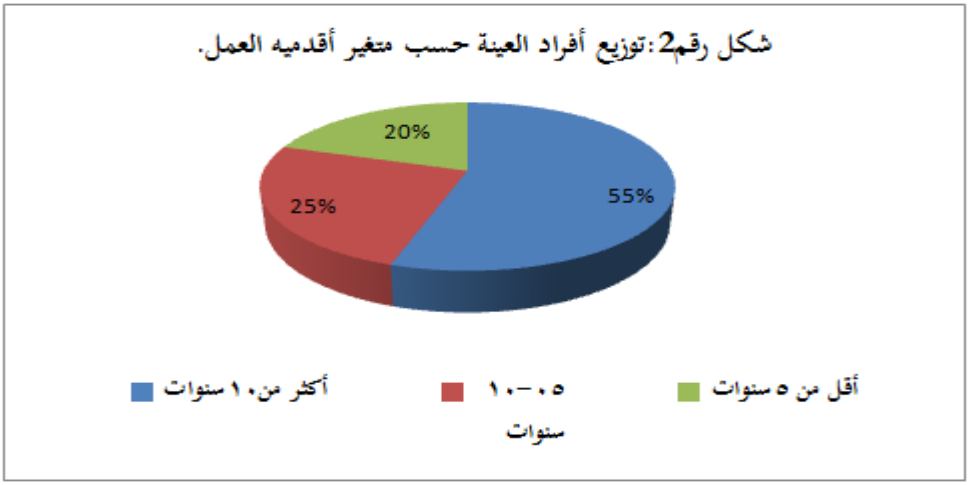
جدول رقم (01) الذي يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير أقدميه العمل.

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول أعلاه والذي يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير أقدميه العمل بناء على عدد سنوات العمل في الرابطة الولائية للرياضة للجميع، حيث أظهرت النتائج أن أكبر عدد من أفراد العينة لهم خبرة تفوق 10 سنوات ،وهذا بنسبة 55%، وثاني نسبة ممن لهم خبرة تتراوح بين 05-10سنة بنسبة تساوي25%، أما نسبة 20 % فلهم خبرة أقل من 05 سنوات.

الاستنتاج: أغلب أفراد العينة لهم خبرة ميدانية على في الرابطات الرياضية، وهو مؤشر على أن عامل الخبرة المهنية متوفر.

شكل رقم2:توزيع أفراد العينة حسب متغير أقدميه العمل.



2.1.2 : مناقشة وتحليل نتائج المحور الأول :نظرة المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع للممارسة الرياضية للمسنين.

السؤال الأول: كيف ترى الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة وجهة نظر المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع إلى ضرورة الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

	ضرورية جدا	ضرورية	غير ضرورية	المجموع
التكرار	15	05	00	20
التكرار النسبي	75	25	00	100

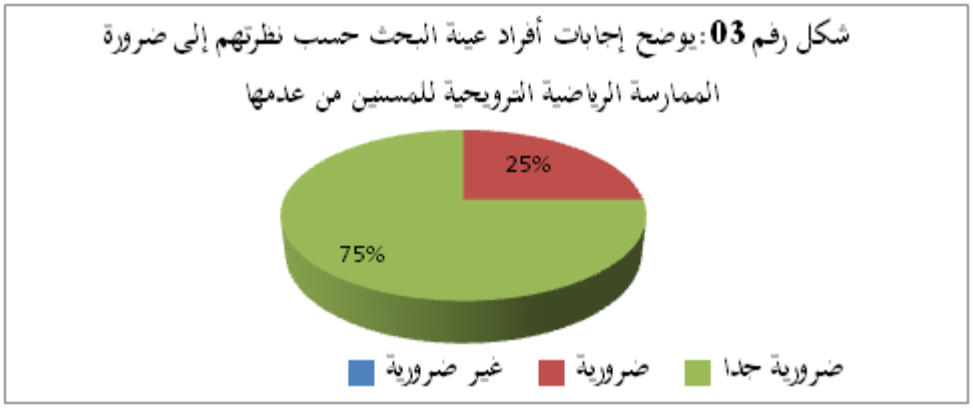
جدول رقم :02 يوضح إجابات أفراد عينة البحث حسب نظرتهم إلى ضرورة الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين من عدمها.

التحليل والمناقشة:

تبين لنا النتائج في الجدول رقم 02أن نسبة 75 %من أفراد العينة ترى أن الممارسة الرياضية الترويحية ضرورية جدا للمسنين ، بينما نسبة25 %من أفراد العينة ترى أنها ضرورية ، في حين لم نسجل ولا إجابة واحدة ترى أن الممارسة الرياضية الترويحية غير ضرورية.

الاستنتاج:

درجة الوعي لدى المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع بأهمية وضرورة الممارسة الرياضية للمسنين مرتفعة جدا،بل هناك إجماع أنها ضرورية ومهمة لكبار السن، وهو أمر إيجابي جدا،كونه سينعكس بالإيجاب على درجة الوعي لدى المجتمع عامة .



شكل رقم 03:يوضح إجابات أفراد عينة البحث حسب نظرتهم إلى ضرورة الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين من عدمها

السؤال الثاني: كيف تقيمون مكانة المسنين من ممارسة الرياضة مقارنة بالفئات الأخرى؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة وجهة نظر المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع حول المكانة التي تحتلها الممارسة الرياضية الترويحية المسنين مقارنة بالفئات الأخرى.

	مكانة مثل باقي الفئات الأخرى	مكانة أفضل من الفئات الأخرى	مكانة أقل من الفئات الأخرى	المجموع
التكرار	16	04	00	20
التكرار النسبي	%80	%20	%00	% 100

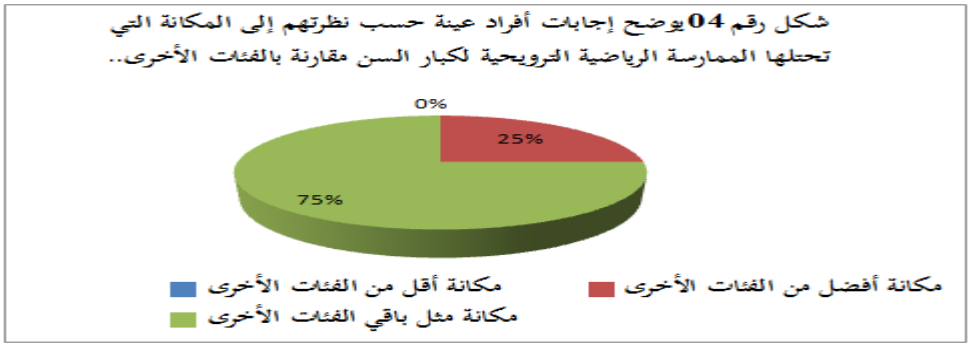
جدول رقم 03: يوضح إجابات أفراد عينة حسب نظرتهم إلى المكانة التي تحتلها الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين مقارنة بالفئات الأخرى.

التحليل والمناقشة:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 03 يظهر لنا أن الغالبية من أفراد العينة بنسبة 80 % ترى أن المسنين لهم نفس الأهمية مثل بقية الفئات الأخرى، هناك وعي كبير لدى المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع بضرورة الاهتمام بهذه الشريحة وعدم التمييز بينها تكريسا للمقاربة الشاملة التي تعتمد على مبدأ العدالة وتكافؤ الفرص بين مختلف شرائح المجتمع ، بينما نسبة 20 % منهم ترى عكس ذلك أي أنها يجب أن تكتسي مكانة أفضل من باقي الفئات الأخرى.

الاستنتاج:

هناك وعي الكبير لدى المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع بضرورة الاهتمام بهذه الشريحة وعدم التمييز بينها،لأنها لو لم تكن لها فائدة لما أدرجت في برامج الدول المتقدمة ولسنا أفضل من غيرنا من الدول المتقدمة التي كانت سباقة منذ زمن طويل في هذا الجانب



السؤال الثالث: كيف تقيم حاجة المسنين إلى ممارسة الرياضية الترويحية؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة وجهة نظر المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع حول حاجة المسنين لممارسة الرياضة الترويحية.

	في حاجة ماسة إليها	ليس بحاجة إليها	المجموع
التكرار	20	00	20
التكرار النسبي	%100	%00	% 100

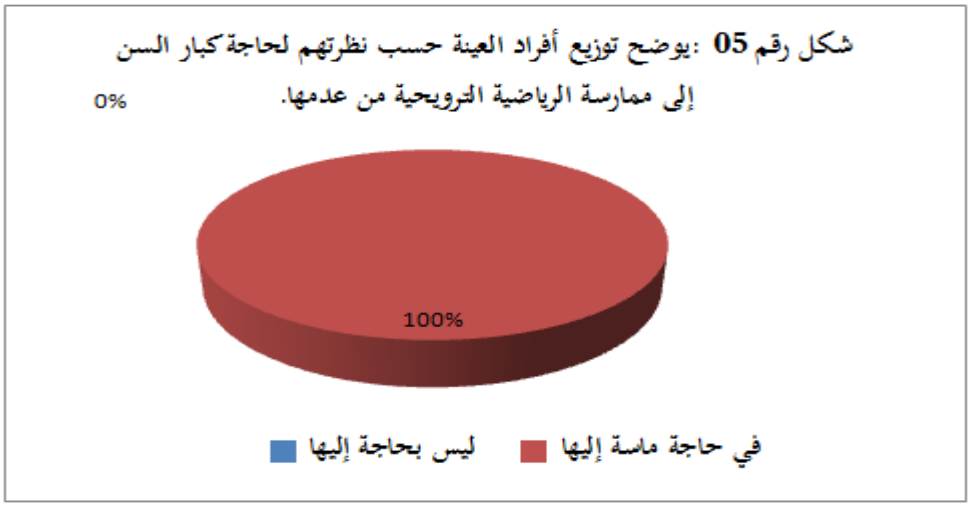
جدول رقم 04:يوضح توزيع أفراد العينة حسب نظرتهم لحاجة المسنين إلى ممارسة الرياضية الترويحية من عدمها.

التحليل والمناقشة:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 04 يظهر لنا أن جل أفراد العينة وبنسبة100 % ترى أن المسنين بحاجة ماسة إلى ممارسة الرياضية الترويحية.

الاستنتاج:

ارتفاع درجة الوعي لدى للمشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع واقتناعهم بأن الممارسة الرياضية تتماشى مع حاجات المسنين النفسية والاجتماعية،ضف إلى ذلك أنها تساعدهم على إيجاد التوازن بين المجهود الفكري والبدني.



السؤال الرابع: حسب نظركم. إلى أي حد يمكن أن تؤثر الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على الحالة الصحية لهم؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة وجهة نظر المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع حول إلى أي حد يمكن أن تؤثر الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على الحالة الصحية لهم

	إلى حد كبير جدا	إلى حد كبير	لا تؤثر	المجموع
التكرار	08	12	00	20
التكرار النسبي	%40	%60	%00	% 100

جدول رقم 05:يوضح توزيع أفراد العينة حسب نظرتهم إلى تأثير الممارسة الرياضية الترويحية على الحالة الصحية للمسنين.

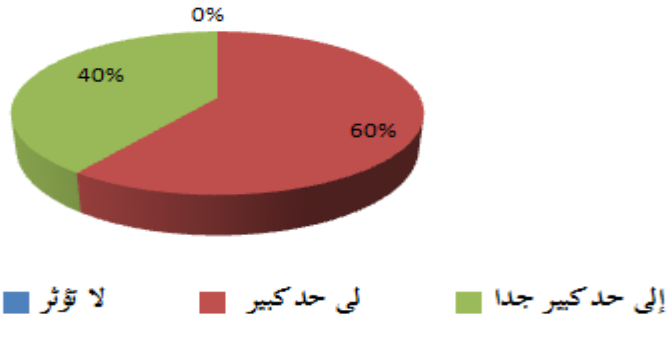
التحليل والمناقشة:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 05 يظهر لنا أن أغلب أفراد العينة وبنسبة 60%ترى أن الممارسة الرياضية تؤثر إيجابا على الحالة الصحية المسنين إلى حد كبير ، بينما نسبة 40 %منهم أجابوا أن الممارسة الرياضية تؤثر إيجابا على الحالة الصحية لكبار السن إلى حد كبير جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن وجهة نظر للمشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع إيجابية فيما يخص التأثير المباشر والإيجابي لممارسة الرياضة على الحالة الصحية للمسنين.

شكل رقم 06 يوضح توزيع أفراد العينة حسب نظرتهم إلى تأثير الممارسة الرياضية الترويحية على الحالة الصحية لكبار السن.



السؤال الخامس: حسب نظركم. إلى أي حد يمكن أن تؤثر الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على الحالة الاجتماعية لهم؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة وجهة نظر المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع حول إلى أي حد يمكن أن تؤثر الممارسة الرياضية الترويحية على الحالة الاجتماعية للمسنين.

	إلى حد كبير جدا	إلى حد كبير	لا تؤثر	المجموع
التكرار	14	06	00	20
التكرار النسبي	%70	%30	%00	% 100

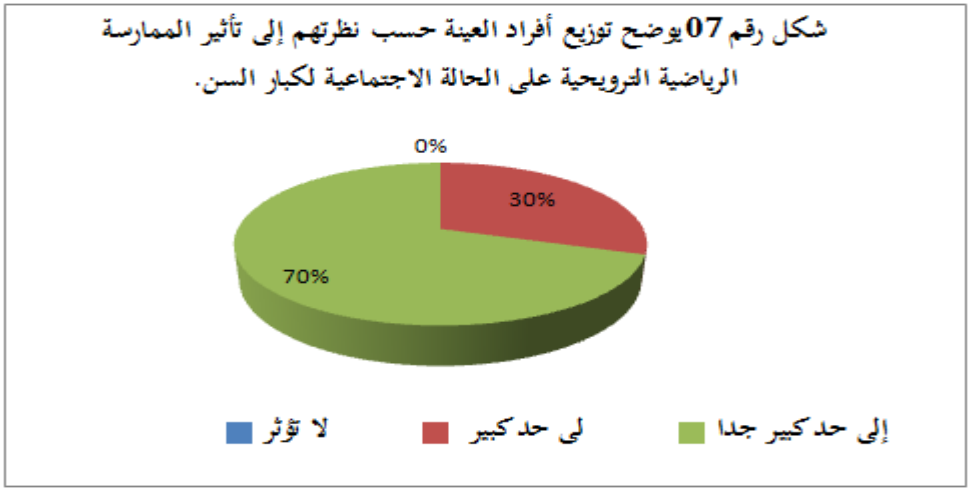
جدول رقم 06:يوضح توزيع أفراد العينة حسب نظرتهم إلى تأثير الممارسة الرياضية الترويحية على الحالة الاجتماعية للمسنين.

التحليل والمناقشة:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 06 يظهر لنا أن أغلب أفراد العينة و بنسبة 70 % ترى أن الممارسة الرياضية للمسنين تؤثر إيجابا على الحالة الاجتماعية لكبار السن إلى حد كبير جدا ، بينما نسبة30 % منهم أجابوا أن الممارسة الرياضية للمسنين تؤثر إيجابا على الحالة الاجتماعية للمسنين إلى حد كبير.

الاستنتاج:

هناك وجهة نظر إيجابية للمشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع فيما يخص التأثير المباشر والإيجابي لممارسة الرياضة على الحالة الاجتماعية للمسنين.



السؤال السادس: هل تعتقد أن الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين قد تنمي الجانب النفسي لهم؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة وجهة نظر المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع حول إلى أي حد يمكن أن تؤثر الممارسة الرياضية الترويحية على الحالة النفسية لكبار السن.

	إلى حد كبير جدا	إلى حد كبير	لا تؤثر	المجموع
التكرار	14	06	00	20
التكرار النسبي	%70	%30	%00	% 100

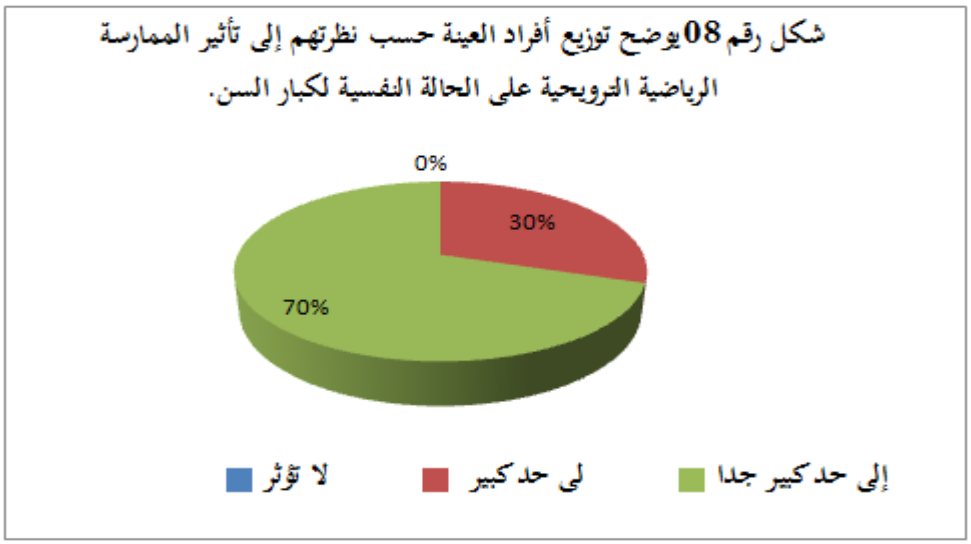
جدول رقم 07:يوضح توزيع أفراد العينة حسب نظرتهم إلى تأثير الممارسة الرياضية الترويحية على الحالة النفسية للمسنين.

التحليل والمناقشة:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 07 يظهر لنا أن أغلب أفراد العينة و بنسبة 70 % ترى أن الممارسة الرياضية لكبار السن تؤثر إيجابا على الحالة النفسية للمسنين إلى حد كبير جدا ، بينما نسبة 30 %منهم أجابوا أن الممارسة الرياضية لكبار السن تؤثر إيجابا على الحالة النفسية للمسنين إلى حد كبير.

الاستنتاج:

هناك وجهة نظر إيجابية للمشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع فيما يخص التأثير المباشر والإيجابي لممارسة الرياضة على الحالة النفسية للمسنين.



السؤال السابع: هل تعتقد أن عامل الكبر في السن يعيق الممارسة الرياضية الترويحية ؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة وجهة نظر المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع حول إلى أي حد يمكن أن يؤثر الكبر في السن على الممارسة الرياضية الترويحية ؟

	نعم	لا	المجموع
التكرار	04	16	20
التكرار النسبي	%20	%80	% 100

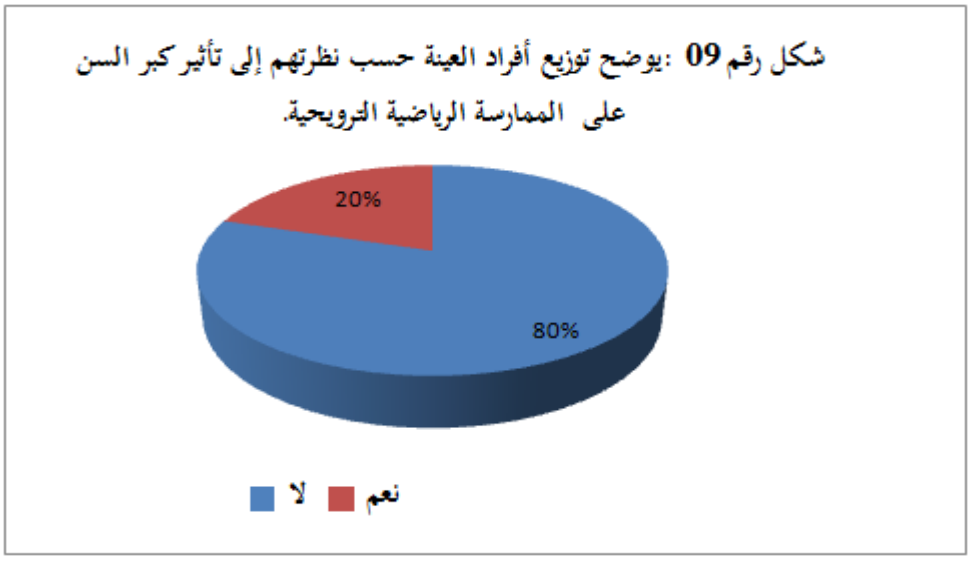
جدول رقم 08:يوضح توزيع أفراد العينة حسب نظرتهم إلى تأثير كبر السن على الممارسة الرياضية الترويحية.

التحليل والمناقشة:

تظهر لنا النتائج في الجدول أعلاه أن أغلب أفراد العينة و بنسبة 80 % ترى أن عامل الكبر في السن لا يعيق على ممارسة الأنشطة الرياضية لكبار السن، بينما نسبة 20 % منهم أجابوا أن عامل الكبر في السن يعيق على الممارسة الرياضية للمسنين.

الاستنتاج:

هناك وعي كبير لدى المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع أن عامل الكبر في السن لا يعيق على ممارسة الأنشطة الرياضية كونه سينعكس بالإيجاب على كبار السن من خلال تنظيم الممارسة الرياضية الترويحية لهم.



3.1.2:مناقشة وتحليل نتائج المحور الثاني:البرامج الرياضية الترويحية لكبار السن.

السؤال الأول: هل هناك نصوص قانونية صريحة تنظم الممارسة الرياضية للمسنين ؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة هل هناك نصوص قانونية تنظم الممارسة الرياضية للمسنين على مستوى الرابطات الولائية للرياضة للجميع.

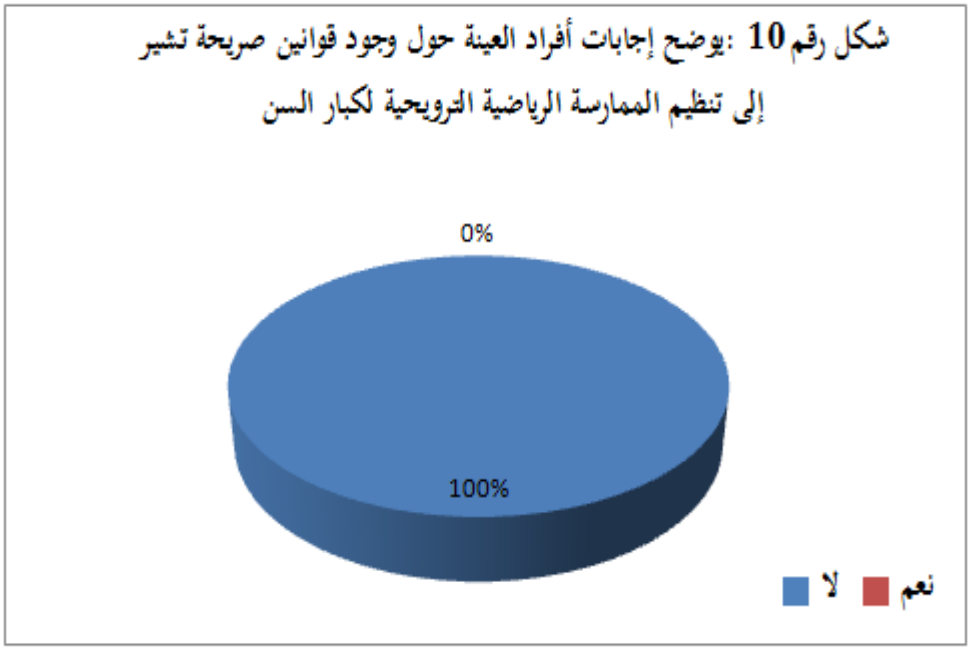
	نعم	لا	المجموع
التكرار	00	20	20
التكرار النسبي	% 00	% 100	% 100

جدول رقم 09: يوضح إجابات أفراد العينة حول وجود قوانين صريحة تشير إلى تنظيم الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين

التحليل والمناقشة:

انطلاقا من الجدول رقم 02 يتضح لنا أن نسبة 100% من أفراد العينة أجمعوا أنه لا توجد نصوص قانونية صريحة تشير إلى تنظيم الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

الاستنتاج: عدم وجود تشريعات قانونية صريحة على مستوى الرابطات الولائية للرياضة للجميع في رعاية المسنين بصفة خاصة.



السؤال الثاني: هل القوانين الحالية كفيلة بتنظيم الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين وتطويرها؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة هل القوانين الحالية والمتمثلة في القانون رقم 13-05 مؤرخ في 14رمضان عام 1434 الموافق 23 يوليو سنة 2013 المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها في المادة 48 منه كفيل بتنظيم الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

	نعم	لا	المجموع
التكرار	17	03	20
التكرار النسبي	% 70	% 30	% 100

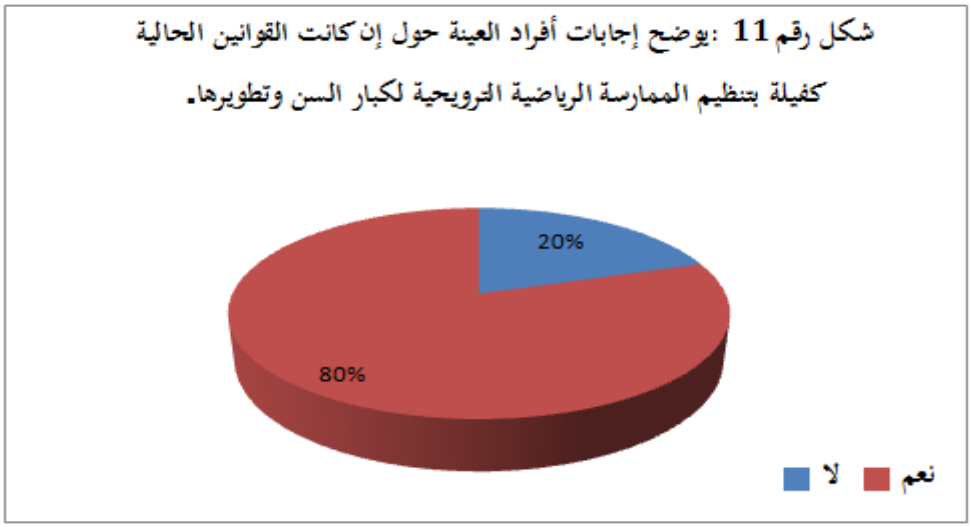
جدول رقم 10: يوضح إجابات أفراد العينة حول إن كانت القوانين الحالية كفيلة بتنظيم الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين وتطويرها.

التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 10 أن نسبة 80 % من أفراد العينة أجابوا ب :لا أي أن القوانين الحالية كفيلة بتنمية الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين وتطويرها، في حين نجد20 **%** أجابوا ب :نعم أي أن القوانين الحالية غير كفيلة بتنمية الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

الاستنتاج:

القوانين والقواعد المتعلقة بالرابطات الولائية للرياضة للجميع كفيلة بتنمية الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين وتطويرها وهذا من خلال العمل التنظيمي وضبط الممارسة.



السؤال الثالث: هل هناك برامج على ضرورة إدماج المسنين في الممارسة الرياضية الترويحية ؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة هل هناك برامج لنشاطات رياضية ترويحية موجهة للمسنين على مستوى الرابطات الولائية للرياضة للجميع.

	نعم	لا	المجموع
التكرار	14	06	20
التكرار النسبي	% 70	% 30	% 100

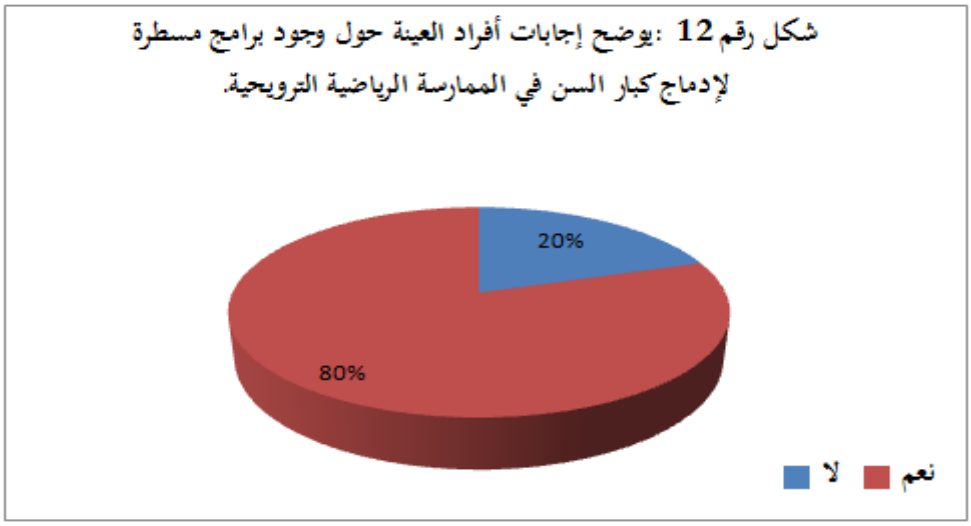
جدول رقم 11: يوضح إجابات أفراد العينة حول وجود برامج لإدماج المسنين في الممارسة الرياضية الترويحية.

التحليل والمناقشة:

انطلاقا من الجدول رقم 11 يتضح لنا أن نسبة 70% من أفراد العينة أجمعوا أنه توجد برامج بصفة خاصة موجهة لتنظيم الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين. بينما نسبة 30 %منهم أجابوا أنه لا توجد برامج رياضية موجهة للمسنين.وعند استفسارنا عن أهم النشاطات المنظمة لفائدة المسنين كانت معظم إجابات أفراد العينة متمثلة في مسابقة الكرة الحدية والألعاب التقليدية.

الاستنتاج:

من النتائج الجدولية السابقة أن معظم الرابطات الولائية للرياضة للجميع لا تحتوي على برامج مسطرة لنشاطات رياضية ترويحية موجهة للمسنين.



شكل رقم 12 :يوضح إجابات أفراد العينة حول وجود برامج مسطرة لإدماج كبار السن في الممارسة الرياضية الترويحية.

السؤال الرابع: هل تنظيم نشاطات رياضية ترويحية للمسنين يساعد في نشر ثقافة ممارسة رياضية الترويح لهم؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة رأي المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع حول مدى مساهمة تنظيم نشاطات رياضية ترويحية للمسنين في نشر ثقافة ممارسة رياضية الترويح لهم.

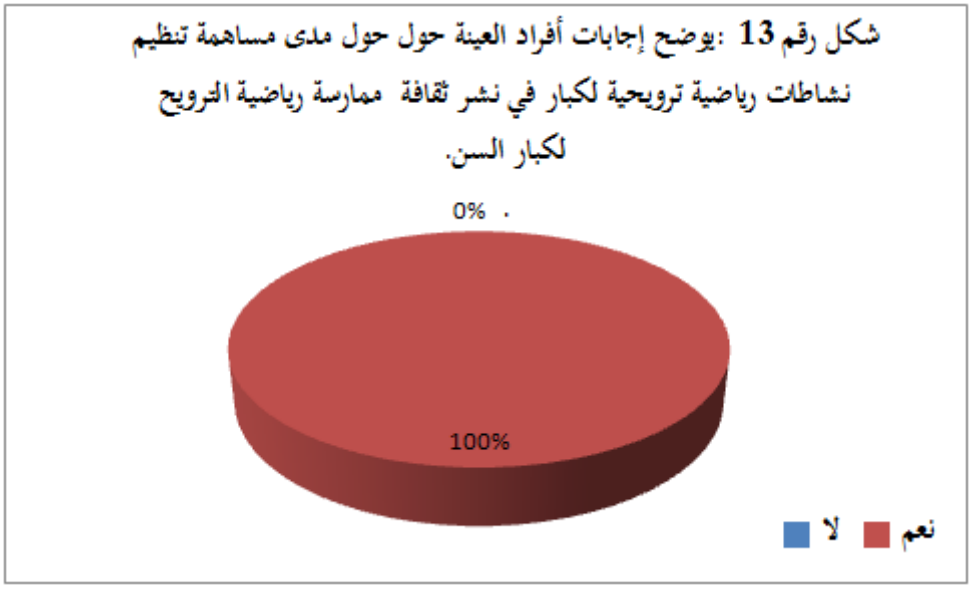
	نعم	لا	المجموع
التكرار	20	00	20
التكرار النسبي	%100	%00	% 100

جدول رقم 12: يوضح إجابات أفراد العينة حول حول مدى مساهمة تنظيم نشاطات رياضية ترويحية للمسنين في نشر ثقافة ممارسة رياضية الترويح لهم.

التحليل والمناقشة:

انطلاقا من الجدول رقم 12 يتضح لنا أن نسبة 100% من أفراد العينة أجمعوا أن تنظيم البرامج الرياضة الترويحية للمسنين يساهم في نشر ثقافة ممارسة رياضية الترويح لهم.

الاستنتاج: من النتائج الجدولية السابقة نستنتج أن تنظيم نشاطات رياضة ترويحية لكبار السن يساهم في نشر ثقافة ممارسة رياضية الترويح للمسنين.



شكل رقم 13 :يوضح إجابات أفراد العينة حول حول مدى مساهمة تنظيم نشاطات رياضية ترويحية لكبار في نشر ثقافة ممارسة رياضية الترويح لكبار السن.

السؤال الخامس: هل لديكم برامج لندوات علمية موجهة للمسنين لممارسة الرياضية ؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة إمكانية وجود برامج توعوية موجهة للمسنين لممارسة الرياضية.

	نعم	لا	المجموع
التكرار	12	08	20
التكرار النسبي	%60	%40	% 100

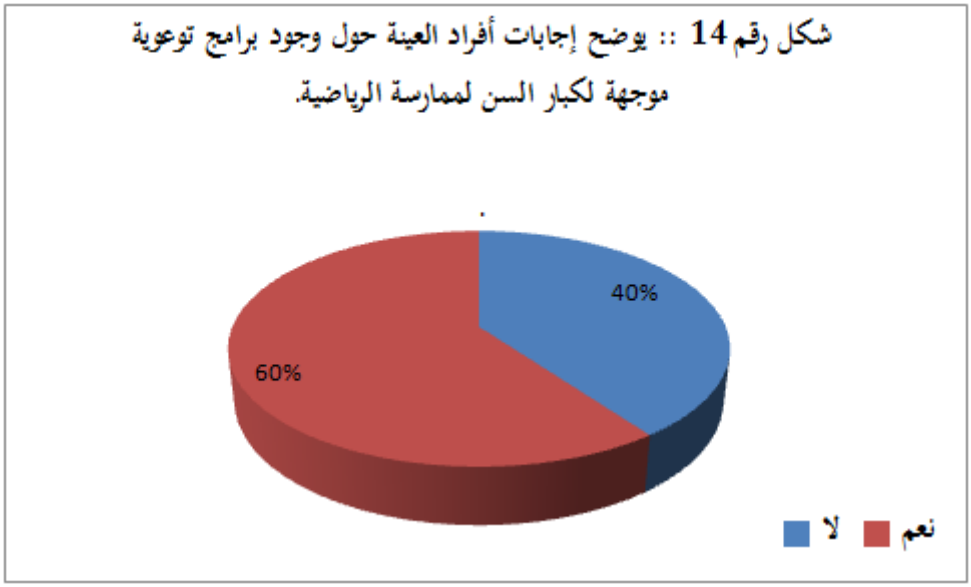
جدول رقم 13: يوضح إجابات أفراد العينة حول وجود برامج توعوية موجهة للمسنين لممارسة الرياضية.

التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 13 أن نسبة 60 % من أفراد العينة أجابوا ب :نعم أي أنه توجد برامج لندوات علمية موجهة للمسنين لممارسة الرياضية، في حين نجد40 **%**أجابوا ب :لا أي أنه لا توجد برامج لندوات علمية موجهة للمسنين لممارسة الرياضية.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الجدولية السابقة نستنتج أن معظم الرابطات لا تحتوي على برامج مسطرة لندوات علمية موجهة للمسنين لزيادة ثقافة ممارسة رياضة الترويح.



شكل رقم 14 :: يوضح إجابات أفراد العينة حول وجود برامج توعوية موجهة لكبار السن لممارسة الرياضية.

السؤال السادس: هل القيام بندوات علمية يساهم في نشر ثقافة ممارسة رياضة الترويح للمسنين ؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة وجهة نظر المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع مساهمة العمليات التحسيسية في نشر ثقافة ممارسة رياضة الترويح للمسنين.

	نعم	لا	المجموع
التكرار	20	00	20
التكرار النسبي	%00	%00	% 100

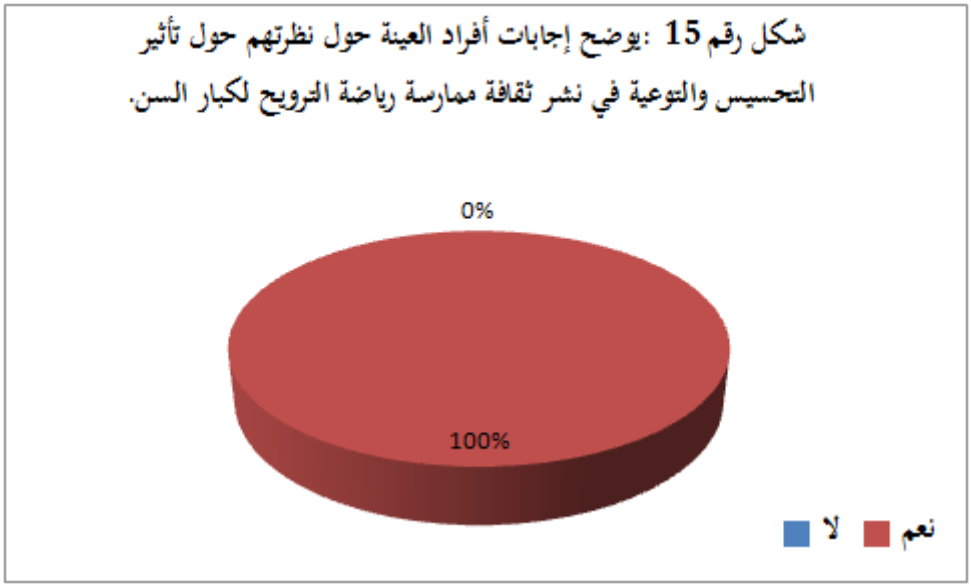
جدول رقم 14: يوضح إجابات أفراد العينة حول نظرتهم حول تأثير التحسيس والتوعية في نشر ثقافة ممارسة رياضة الترويح للمسنين.

التحليل والمناقشة:

انطلاقا من الجدول رقم 14 يتضح لنا أن نسبة 100% من أفراد العينة أجمعوا أن القيام بعمليات التحسيسية من خلال القيام بالندوات العلمية يساهم بالإيجاب في نشر ثقافة ممارسة رياضة الترويح للمسنين

الاستنتاج:

من النتائج الجدولية السابقة نستنتج أن توجهات المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة ايجابية فيما يخص ضرورة القيام بالتحسيس والتوعية لنشر ثقافة ممارسة رياضة الترويح للمسنين.



4.1.2:مناقشة وتحليل نتائج المحور الثالث: الإمكانيات المادية والبشرية للممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

السؤال الأول:هل هناك مختصين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة إمكانية وجود مختصين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على مستوى الرابطة.

	نعم	لا	المجموع
التكرار	02	18	20
التكرار النسبي	%10	%90	% 100

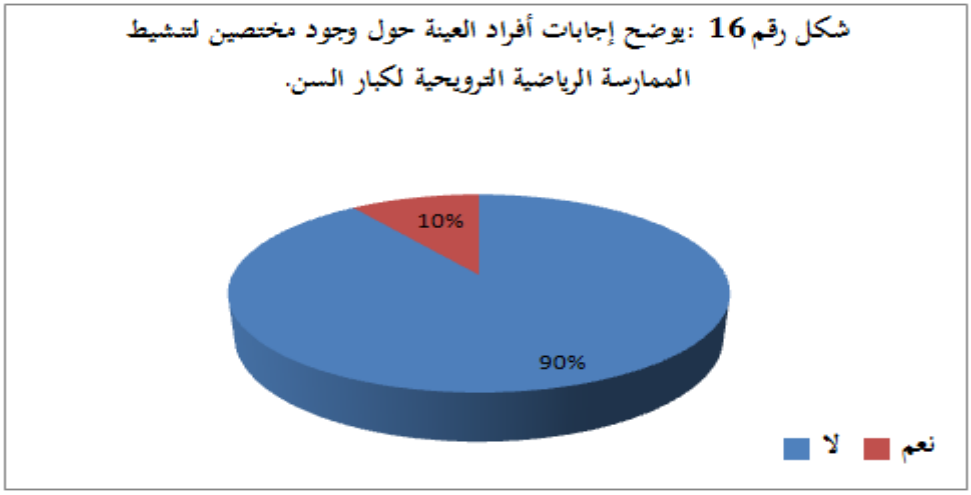
جدول رقم 15: يوضح إجابات أفراد العينة حول وجود مختصين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 15 أن نسبة 90 % من أفراد العينة أجابوا ب :لا أي أنه لا يوجد مختصين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ، في حين نجد10 **%**أجابوا ب :نعم أي أنه يوجد مختصين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

الاستنتاج:

من النتائج الجدولية السابقة نستنتج أنه يوجد لا مختصين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على مستوى الرابطات الولائية للرياضة للجميع.



السؤال الثاني: هل ترون أن تواجد مختص في مجال رياضة المسنين يساعد في تسيير الممارسة الرياضية الترويحية لهم؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة وجهة نظر المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع حول ضرورة التكوين المتخصص في مجال رياضة المسنين.

	نعم	لا	المجموع
التكرار	20	00	20
التكرار النسبي	%100	%00	%100

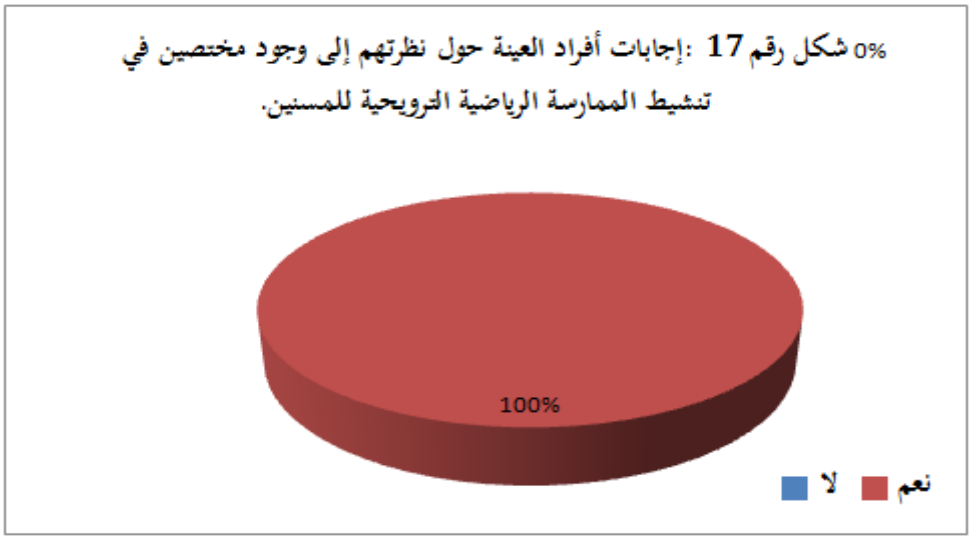
جدول رقم 16: يوضح إجابات أفراد العينة حول نظرتهم إلى وجود مختصين في تنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

التحليل والمناقشة:

انطلاقا من الجدول رقم 16 يتضح لنا أن جل أفراد العينة من المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع و هذا بنسبة 100% أجمعوا أن توفر مختص في مجال رياضة للمسنين يساعد في تسيير الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين وتوسيعها،كون تكوين الأخير يسمح بالتسيير الجيد للممارسة الرياضية للمسنين

الاستنتاج:

توجهات المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة ايجابية فيما يخص ضرورة توفر مختص في مجال رياضة المسنين.



شكل رقم 17: إجابات أفراد العينة حول نظرتهم إلى وجود مختصين في تنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

السؤال الثالث: هل يمكن إشراك مختصين في مجال رياضة المسنين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية على مستوى الرابطة؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة إمكانية إشراك مختصين في مجال رياضة المسنين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على مستوى الرابطة.

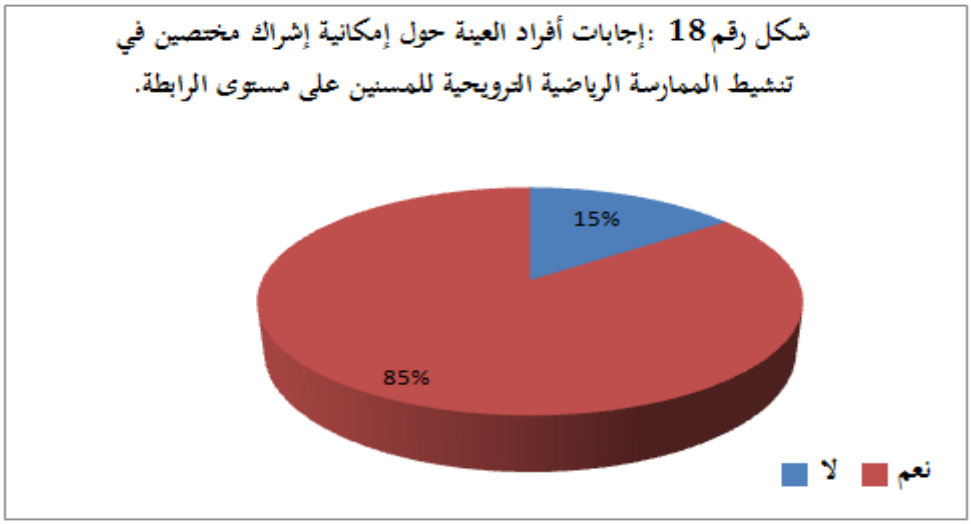
	نعم	لا	المجموع
التكرار	17	03	20
التكرار النسبي	%85	%15	% 100

جدول رقم 17: يوضح إجابات أفراد العينة حول إمكانية إشراك مختصين في تنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على مستوى الرابطة.

التحليل والمناقشة:

انطلاقا من الجدول رقم 17 يتضح لنا أن جل أفراد العينة من المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع و هذا بنسبة 85% أجمعوا أنه يمكن إشراك مختصين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على مستوى الرابطة. في حين نجد15 **%**أجابوا ب :لا أي أنه لا يمكن إشراك مختصين في تنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على مستوى الرابطة. .

الاستنتاج: من النتائج الجدولية السابقة نستنتج أنه يمكن إشراك مختصين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على مستوى الرابطة.



السؤال الرابع: هل تنسقون مع جمعيات رياضية لتنظيم الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة الجمعيات الرياضية الموجهة لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين

	نعم	لا	المجموع
التكرار	16	04	20
التكرار النسبي	%80	%20	% 100

جدول رقم 18:يوضح توزيع إجابات أفراد العينة حول وجود جمعيات رياضية موجهة للمسنين.

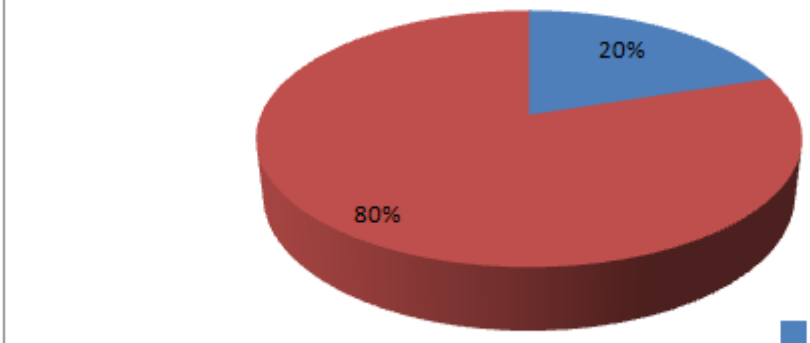
التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 18 أن نسبة 80 % من أفراد العينة أجابوا ب :نعم أي أنه توجد جمعيات رياضية موجهة لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ، في حين نجد20 **%**أجابوا ب :لا أي أنه لا توجد جمعيات رياضية موجهة لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

الاستنتاج:

نستنتج أنه هناك جمعيات رياضية نشطة موجهة لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

شكل رقم 19 :توزيع إجابات أفراد العينة حول وجود جمعيات رياضية موجهة للمسنين.



السؤال الخامس: هل وجود جمعيات رياضية موجهة لكبار السن يساعد في توسيع قاعدة الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة وجهة نظر رؤساء الرابطات الولائية للرياضة للجميع حول تأثير وجود الجمعيات الرياضة في توسيع قاعدة الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

	نعم	لا	المجموع
التكرار	20	00	20
التكرار النسبي	%100	%00	% 100

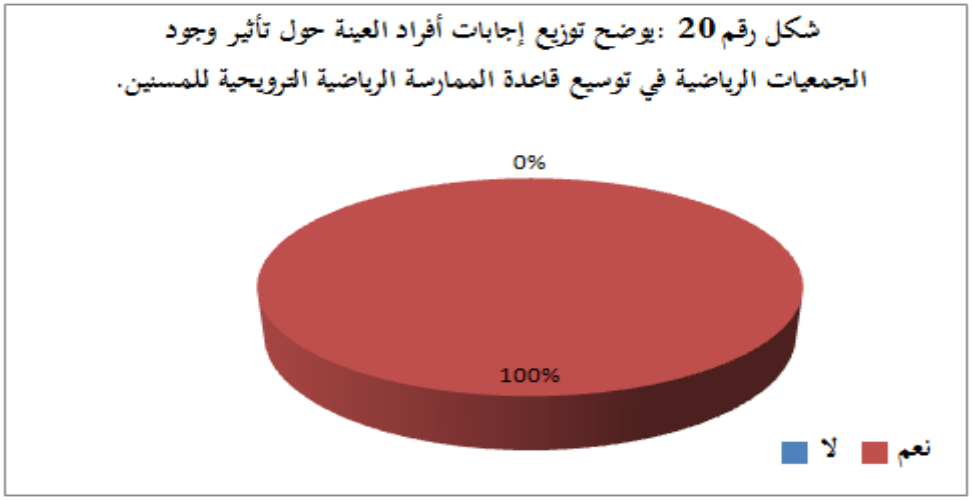
جدول رقم 19:يوضح توزيع إجابات أفراد العينة حول تأثير وجود الجمعيات الرياضية في توسيع قاعدة الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

التحليل والمناقشة:

تظهر لنا النتائج في الجدول أعلاه أن جل أفراد العينة وبنسبة100 % ترى أن وجود جمعيات رياضية موجهة للمسنين يساعد في توسيع قاعدة الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ، وهذا لما تتوافر عليه الجمعيات الرياضة من خبرات في تسطير البرامج الرياضية المختلفة، ولطبيعة نشاطها، فهي أدرى بالنشاطات الرياضية.

الاستنتاج:

إجماع المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع حول مساهمة الجمعيات في توسيع قاعدة الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.



السؤال السادس: هل هناك أماكن مخصصة تضمن الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ؟

الغرض من طرح السؤال:هو معرفة هل هناك أماكن تضمن الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

	نعم	لا	المجموع
التكرار	12	08	20
التكرار النسبي	%60	%40	% 100

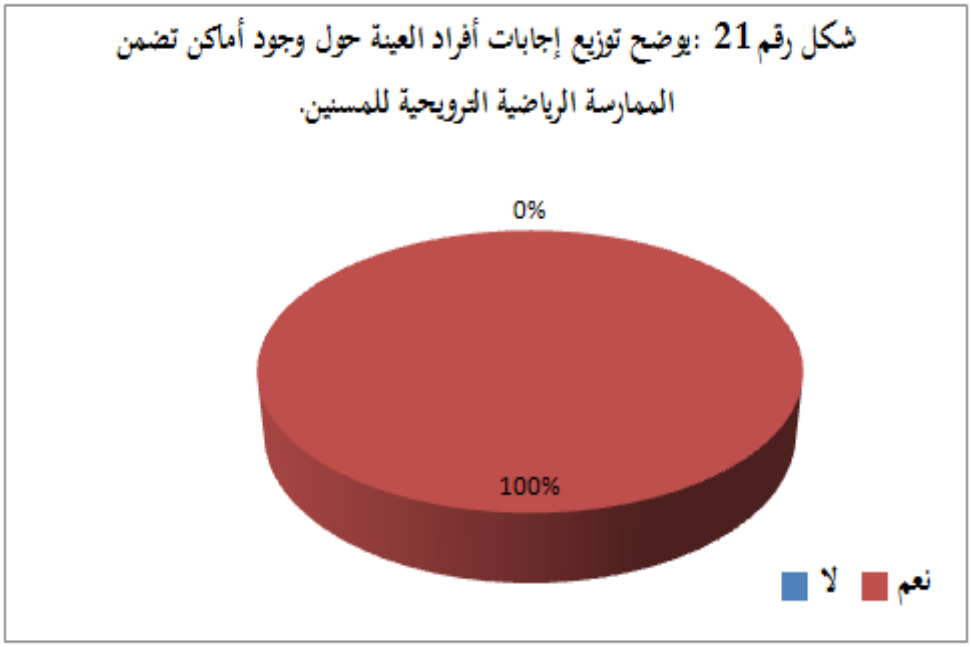
جدول رقم 20:يوضح توزيع إجابات أفراد العينة حول وجود أماكن تضمن الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

التحليل والمناقشة:

تظهر لنا النتائج في الجدول أعلاه أن أفراد العينة وبنسبة60 %أجابت أنه هناك أماكن تضمن الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ، ونجد النسب في الإجابات بلا كانت 40 % أي أنها لا توجد أماكن تضمن الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

الاستنتاج:

نستنتج أن الرابطات الولائية للرياضة للجميع تستغل أماكن تجعل ممارسة أنشطة ترويحية متعددة ومتنوعة في متناول المسنين.



السؤال السابع: هل هناك ميزانية مخصصة لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية للمسنين ؟

الغرض من طرح السؤال:معرفة تواجد ميزانية لتنظيم الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين

	نعم	لا	المجموع
التكرار	20	00	20
التكرار النسبي	%20	%00	% 100

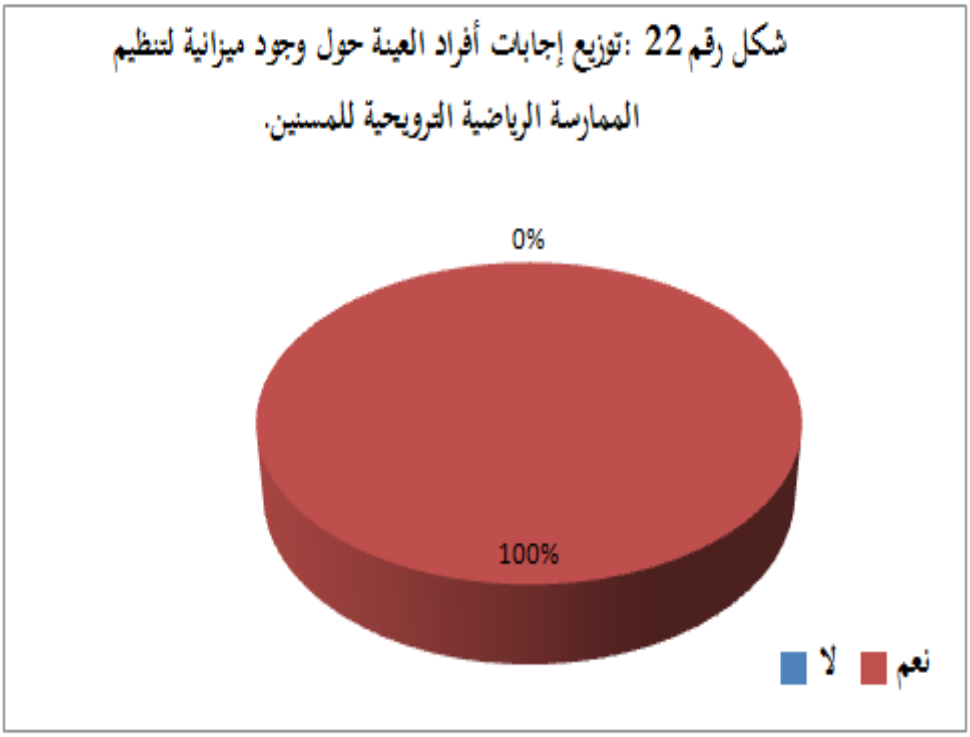
جدول رقم 21:يوضح توزيع إجابات أفراد العينة حول وجود ميزانية لتنظيم الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

التحليل والمناقشة:

تظهر لنا النتائج في الجدول أعلاه أن جل أفراد العينة وبنسبة100 % أجمعوا أنه توجد ميزانية موجهة للنشاط الرياضي الترويحي للمسنين.

الاستنتاج:

نستنتج أن الرابطات الولائية للرياضة للجميع تستغل ميزانية في تنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.



2.2: مناقشة النتائج بالفرضيات:

تم وضع الفرضيات التي تخص هذه الدراسة" دور الرابطات الرياضية للجميع في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ،حيث قسمناها إلى ثلاث فرضيات جزئية.

1.2.2 :مناقشة الفرضية الأولى على ضوء نتائج الدراسة المرتبطة بها:

- تمثلت الفرضية الأولى فيما يلي: **توجهات المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع ايجابية في إشرافهم على تنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين .**

بعد عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الأسئلة التي تضمنها المحور الأول المتعلق بنظرة المشرفين على الرابطات الرياضية للجميع حول أهمية الممارسة الرياضية الترويحية ومدى ضرورتها للمسنين يبدو لنا أن أغلبيتهم لهم نظرة إيجابية نحو الممارسة الرياضية الترويحية لكبار السن كونه سينعكس بالإيجاب على درجة الوعي لدى للمسنين ،وبتغيير النظرة التي كانت سائدة سابقا والتي كانت تعبر عن المفهوم الضيق لعامة الناس حول الممارسة الرياضية لكبار السن ، إلا أن ما نشاهده اليوم من تقبل هذا التغيير لدليل على أن النظرة تغيرت بصفة إيجابية. وتؤكد هذه النتائج المستقاة من عرض وتحليل ومناقشة الأسئلة المطروحة في المحور الثاني والمبينة في الجداول (03،02... 08) صحة الفرضية الأولى.

2.2.2 :مناقشة الفرضية الثانية على ضوء نتائج الدراسة المرتبطة بها:

- تمثلت الفرضية الثانية فيما يلي: **للرابطات الولائية للرياضية للجميع دورا في إمكانية تسطير برامج رياضية ترويحية للمسنين.**

بعد عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الأسئلة التي تضمنها المحور الثاني المتعلق ببرامج الممارسة الرياضية الترويحية لكبا ر السن . اتضح أن الرابطات الولائية للرياضة دورا في إمكانية تسطير البرامج للممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ، وهذا من خلال العمل التنظيمي وضبط الممارسة ،في ظل إمكانية تسطير للبرامج الرياضية لكبار ، وتبين هذه النتائج المستقاة من عرض وتحليل ومناقشة الأسئلة المطروحة في المحور الثاني والمبينة في الجداول (14...10،11) تحقق الفرضية الثانية.

3.2.2:مناقشة الفرضية الثالثة على ضوء النتائج المرتبطة بها:

- تمثلت الفرضية الثالثة فيما يلي: للرابطات الولائية للرياضة للجميع دور ا في إمكانية توفير الإمكانيات المادية والبشرية للممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

بعد عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الأسئلة التي تضمنها المحور الثالث المتعلق بالإمكانيات المادية والبشرية للممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.تبين أن أغلبية الرابطات تولي اهتماما للممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ، وهذا من خلال إمكانية إشراك مختصين في مجال رياضة المسنين لتنظيم نشاطات رياضية ترويحية، بالإضافة إلى استغلال أماكن تضمن الممارسة الرياضية لهم. وتؤكد هذه النتائج المستقاة من عرض وتحليل ومناقشة الأسئلة المطروحة في المحور الثالث والمبينة في الجداول (14،13....23) صحة الفرضية الثالثة

3.2: الاستنتاجات:

في ضوء حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل المتبع أمكن الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

- للرابطات الولائية للرياضة للجميع دورا في توفير برامج رياضية ترويحية للمسنين.
- القواعد المتعلقة بالرابطات الولائية للرياضة للجميع كفيلة بتنظيم الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.
- توجهات المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع ايجابية لإشرافهم على الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.
- إمكانية إشراك مختصون في مجال رياضة المسنين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية لهم على مستوى الرابطات الولائية للرياضة للجميع.
- إمكانية التنسيق مع الجمعيات الرياضية لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على مستوى الرابطات الولائية للرياضة للجميع.
- إمكانية تنظيم لندوات ولقاءات توعوية الذي من شأنه أن يساهم في نشر ثقافة ممارسة رياضة الترويح للمسنين.
- أغلب الأنشطة الترويحية الموجهة للمسنين تتمثل في الكرة الحديدية والألعاب التقليدية.

.

4.2:خلاصة عامة:

لقد حاولنا من خلال دراستنا هذه إلى إظهار دور الرابطات الولائية للرياضية للجميع في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

بحث وصفي أجري على بعض الرابطات الولائية للرياضة للجميع لولايات الوسط والغرب الجزائري ،وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الرابطات الولائية للرياضية للجميع في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين من وجهة نظر المشرفين عليها.

تحقيقا لفرضيتنا العامة التي تنص على أن للرابطات الولائية للرياضية للجميع دور ا في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

اشتملت عينة البحث على 20 من المشرفين على الرابطات الولائية للرياضية للجميع ،وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية لتكوين مجموعة عينة الدراسة ، فكانت الأفكار المهمة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا واستنادا إلى الدراسات التطبيقية التي قمنا بها، وبعد التحليل واستخلاص النتائج المتحصل عليها وجدنا :

- للرابطات الولائية للرياضة للجميع دورا في توفير برامج رياضية ترويحية للمسنين.
- القواعد المتعلقة بالرابطات الولائية للرياضة للجميع كفيلة بتنظيم الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.
- توجهات المشرفين على الرابطات الولائية للرياضة للجميع ايجابية لإشرافهم على الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.
- إمكانية إشراك مختصون في مجال رياضة المسنين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية لهم على مستوى الرابطات الولائية للرياضة للجميع.
- إمكانية التنسيق مع الجمعيات الرياضية لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على مستوى الرابطات الولائية للرياضة للجميع.
- إمكانية تنظيم ندوات ولقاءات توعوية الذي من شأنه أن يساهم في نشر ثقافة ممارسة رياضة الترويح للمسنين.

5.2:التوصيات والاقتراحات:

في ضوء ما تم عرضه من خلال هذه الدراسة تم استخلاص جملة من التوصيات وهي كالأتي:

- تسطير وتدعيم برامج رياضية في تنشيط الممارسة الرياضية للمسنين على مستوى الاتحادية للرياضة الوطنية للرياضة للجميع.
- إشراك مختصون في مجال رياضة المسنين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية لهم على مستوى الرابطات الولائية للرياضة للجميع.
- تأسيس جمعيات رياضية موجهة لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.
- المزيد من التحسيس والتوعية لنشر ثقافة ممارسة رياضة الترويح للمسنين وتوسيعها بـتسطير برامج لندوات علمية على مستوى الاتحادية الوطنية للرياضة للجميع.
- الاهتمام برياضة المسنين لما لها من إيجابيات لمزاوليها كالعمل على تأخير التقدم في العجز وزيادة العمر الإنتاجي للفرد.
- إحياء التظاهرات الرياضية للمسنين ذات الصبغة الترويحية في الوسط الاجتماعي وذلك لما لها من إيجابيات كالترويح على النفس.
- إنشاء نوادي اجتماعية موجهة للمسنين يمارسون من خلالها نشاطات ترفيهية ورياضية.

قائمة المراجع:

المراجع بالغة العربية:

1. ابراهيم رحمة . (1998). *تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي*. عمان : دار الفكر للطباعة والنشر.
2. أمال صادق، أبو حطب فؤاد . (1990). *نمو الأنسان من المرحلة الجنينية الى مرحلـة المسنين* (المجلد ط01). القاهرة، مصر : مكتبة الانجلو مصرية.
3. أمين الخولي ،كمال درويش . (1990). *أصول الترويح وأوقات الفراغ* (الإصدار ط1). دار الفكر العربي.
4. أمين أنور الخولي– أسامة كمال راتب. (1992). *التربية الحركية للطفل* (الإصدار ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
5. حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد موسى . (1990). *مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية*. دار النشر منشأة المعارف.
6. حسن الساعاتي. (1980). *التطبيع والعمران* (الإصدار 1). بيروت: دار النهضة العربية.
7. عبد العزيز فهمي . (1998). *مبادئ الإحصاء االتطبيقي*. جامعة الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
8. توفيق محمد نجيب. (1998). *الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع* (الإصدار 1). القاهرة: مكتبة القاهرة الحديثة.
9. خطار أمين ، مي محمود يوسف . (1992). *الشيخوخة*. دمشق، سوريا: كلية الطب البشري.
10. خير الدين علي عويسي، عصام الهلالي. (1997). *الاجتماع الرياضي* (الإصدار 01). القاهرة: دار الفكر العربي.
11. دعد الشيخ . (2003). *رحلة مع المتقاعدين (مفهوم الذات والتكيف)* (المجلد 1). دمشق، سوريا: دار كيوان.
12. الثعالبي أبو منصور. (1972). *فقه اللغة وسر العربية*. القاهرة.
13. الطحان محمد خالد. (1984). *قضايا الشيخوخة ، نظرة مستقبلية في التقدم في السن ودراسة أجتماعية*. الكويت: دار القلم.

14. القزوني حزام محمد رضا. (1978). *التربية الترويحية*. بغداد: دار العربية للطباعة.

15. الهاشمي عبد الحميد. (1980). *علم النفس التكويني، أسسه وتطبيقه من الولادة الى الشيخوخة*. جدة، المملكة السعودية: دار المجتمع العربي.

16. عبد النعم الميلادي. (2002). *الأبعاد النفسية للمسن*. الاسكندرية، مصر: مؤسسة شباب الجامعة.

17. عصام بدوي. (2001). *موسوعة التنظيم والادارة في التربية البدنية والرياضة* (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

18. عطيات محمد خطاب. (1992). *أوقات الفراغ والترويح* (الإصدار 2). القاهرة: دار المعارف.

19. علي عمر المنصوري. (1980). *الرياضة للجميع* (الإصدار 1). مصر: كلية التربية الرياضية..

20. فرحات حلمي إبراهيم، ليلى السيد. (1998). *التربية الرياضية والترويح المعاق* (الإصدار 01). القاهرة: دار الفكر العربي.

21. فؤاد البهي السيد. (1975). *الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة*. القاهرة: دار الفكر العربي.

22. كمال درويش، أمين الخولي. (2001). *الترويح وأوقات الفراغ* (الإصدار 02). القاهرة: دار الفكر العربي.

23. كمال درويش، محمد الحماحمي. (1997). *رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ* (الإصدار 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر،.

24. لطفي بركات أحمد. (1984). *الرعاية التربوية للمعوقين عقليا* (الإصدار ط2). الرياض: دار المريخ للنشر.

25. محمد صبحي حسانين . (1999). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

26. محمد عادل خطاب. (1999). *النشاط الترويحي وبرامجه*. القاهرة: ملتزم الطبع والنشر مكتبة القاهرة الحديثة.

27. محمود عوض البيسوني، فيصل ياسين الشاطي. (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية*. القاهرة، مضر: ديوان المطبوعات.

28. ناصر ثابت. (1984). *أضواء على الدراسة الميدانية* (الإصدار 01). الكويت: مكتبة الفلاح.

29. هدى محمد فتاوى . (1987). *سيكولوجية المسني*. القاهر ة: مركز التنمية البشرية والمعلومات.

المراجع بالغة الأجنبية:

30. Domart & al .(1986) .*Nouveau Larousse Médical* .Paris: Librairie Larousse.

31. Edouard limbos .*L'animation des groupes de culture et de loisir*2 (الإصدار) em edition .(Paris :les edition F.S.C.

32. L . Gordon et E . K Lopon .(1976) . *L'homme après le travail* .Moscou :E d paragrés.

33. Paul foul quie .(1978) . *Vocabulaire des sciences sociales* . Paris :P . U . F.

34. Serae moyenca .(1982) .*Sociologie et action sociale* . Bruxelles: Editions labor.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

– مستغـانم –

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

رياضة وصحة في مرحلة الشيخوخة .

استمارة استبيانية موجهة إلى الأعضاء المشرفين على الرابطات الولائية الرياضية للجميع .

في إطار انجازنا لمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في رياضة وصحة في مرحلة الشيخوخة .

نرجو منكم الإجابة على مجموعة الأسئلة التالية بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات وحقائق تفيدنا في هذه الدراسة مع خالص الشكر والتقدير.

✓ اقرأ كل عبارة وضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

من إعداد الطالبين :

ـ زمور عبد القادر

ـ لعزاب نور الدين

تحت إشراف الأستاذ:

د/حجار محمد

السنة الجامعية: 2014/2013

معلومات شخصية:

.أقدميه العمل في الرابطة:

-أقل من5سنوات ☐

-من5إلى 10سنوات ☐

-أكثر من 10سنوات ☐

المحور الأول:وجهة نظر المشرفين على الرابطات الولائية للرياضية للجميع حول الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

01.كيف ترى الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ؟

ضرورية جدا ☐ ضرورية ☐ غير ضرورية ☐

02. كيف تقيمون حاجة المسنين إلى ممارسة الرياضية الترويحية؟

في حاجة ماسة إليها ☐ ليس في حاجة إليها ☐

03. كيف تقيمون مكانة المسنين من ممارسة الرياضة الترويحية مقارنة بالفئات الأخرى؟

مكانة مثل باقي الفئات الأخرى ☐

مكانة أفضل من باقي الفئات الأخرى ☐

مكانة أقل من باقي الفئات الأخرى ☐

04.حسب نظركم. إلى أي حد يمكن أن تؤثر الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على الحالة الصحية لهم ؟

إلى حد كبير جدا ☐ إلى حد كبير ☐ لا تؤثر ☐

05. حسب نظركم. إلى أي حد يمكن أن تؤثر الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين على الحالة الاجتماعية لهم ؟

إلى حد كبير جدا ☐ إلى حد كبير ☐ لا تؤثر ☐

06. هل تعتقد أن الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين قد تنمي الجانب النفسي لهم

إلى حد كبير جدا ☐ إلى حد كبير ☐ لا تؤثر ☐

07. هل تعتقد أن عامل الكبر في السن يعيق الممارسة الرياضية؟

إلى حد كبير جدا ☐ إلى حد كبير ☐ لا تؤثر ☐

المحور الثاني:البرامج الرياضية الترويحية لكبار السن.

01. هل هناك نصوص قانونيةصريحة تنظم الممارسة الرياضية للمسنين ؟

نعم ☐ لا ☐

02. هل القوانين الحالية كفيلة بتنظيم الممارسة الرياضية للمسنين وتطويرها؟

نعم ☐ لا ☐

03. هل هناك برنامج مسطر على ضرورة إدماج المسنين في الممارسة الرياضية الترويحية ؟

نعم ☐ لا ☐

- في حالة نعم .ما هي أهم النشاطات المستهدفة ؟

04. هل لديكم برامج لندوات علمية موجهة للمسنين لممارسة الرياضية الترويحية ؟

نعم ☐ لا ☐

05.حسب نظركم. هل القيام بندوات علمية يساهم في نشر ثقافة ممارسة رياضة الترويح للمسنين ؟

نعم ☐ لا ☐

المحور الثالث:الإمكانيات المادية والبشرية للممارسة الرياضية الترويحية للمسنين.

01. هل هناك مختصين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية لكبار السن؟

نعم ☐ لا ☐

02. هل ترون أن تواجد مختص في مجال رياضة المسنين يساعد في تسيير الممارسة الرياضية الترويحية لكبار السن ؟.

نعم ☐ لا ☐

03.هل يمكن إشراك مختصين في مجال رياضة المسنين لتنشيط الممارسة الرياضية الترويحية على مستوى الرابطة؟.

نعم ☐ لا ☐

04.هل هناك جمعيات رياضية لتنظيم الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ؟.

نعم ☐ لا ☐

05.حسب نظركم .هل وجود جمعيات رياضية موجه للمسنين يساعد في توسيع قاعدة الممارسة الرياضة الترويحية لكبار السن؟.

نعم ☐ لا ☐

06. هل هناك أماكن مخصصة تضمن الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين ؟

نعم ☐ لا ☐

07. هل هناك ميزانية مخصصة للمسنين لتنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية ؟

نعم ☐ لا ☐

résumé :
Cette étude a été intitulé : «Le rôle des leagues sport pour tous de actualité des activités de loisir pour les personnes âgées du point de vue des autorités de surveillance . " Recherche descriptive menée sur les membres de bureau de dirigeants des leagues sport pour tous à certaine willaya dans centre et l'ouest de l'Algérie.
Cette étude vise à mettre en évidence le rôle de l'Etat des associations sportives pour toute pratique de actualité des activités de loisir pour les personnes âgées du point de vue des superviseurs.
Formé l' échantillon de l'étude de 20 membres des bureaux exécutifs des leagues sport pour tous
Les quelque 10 Etats , un échantillon destiné était , était , nous avons utilisé la manière descriptive le sondage , et comme un outil de collecte de données utilisées , les chercheurs talibans forment questionnaire, et compte les opérations statistiques utilisent des pourcentages , et les idées étaient importante grâce à cette recherche et basées sur des études empiriques que nous avons , et après analyse et l'extraction des résultats obtenus , nous avons constaté que : leagues sport pour tous un rôle dans l'activation de toute pratique sportive pour les personnes âgées », les chercheurs talibans ont recommandé la création d'associations
Dédié à la revitalisation de la pratique de loisirs pour les personnes âgées
.
Mots-clés: associations d'Etat pour le sport de tous - la pratique de sports de loisirs - les personnes âgées

الملخص:

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان": دور الرابطات الولائية للرياضية للجميع في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية لكبار السن من وجهة نظر المشرفين عليها."بحث وصفي أجري على المشرفين على ا لرابطات الولائية للرياضة للجميع من رؤساء وأعضاء لبعض ولايات الوسط والغرب الجزائري.

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز دور الرابطات الولائية للرياضية للجميع في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية للمسنين من وجهة نظر المشرفين.

تشكلت عينة الدراسة من 20 فردا من المشرفين على ا لرابطات الولائية للرياضة للجميع من رؤساء وأعضاء وا لمقدر ة ب 10 رابطات لبعض ولايات الوسط والغرب الجزائري ، وهي عينة عشوائية ،وقد تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح و كأداة لجمع البيانات استخدم الطالبان الباحثان إستمارة إستبيانية، ولحساب المعاملات الإحصائية تم استخدام النسب المئوية، وكانت الأفكار المهمة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا واستنادا إلى الدراسات التطبيقية التي

قمنا بها، وبعد التحليل واستخلاص النتائج المتحصل عليها، وجدنا أن":للرابطات الولائية للرياضية للجميع دورا في تفعيل الممارسة الرياضية للمسنين" ، وقد أوصى الطالبان الباحثان إنشاء جمعيات موجهة لتنشيط الممارسة الترويحية للمسنين.

الكلمات المفتاحية :الرابطات الولائية للرياضة للجميع –الممارسة الرياضية الترويحية – المسنين