



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص:

الرياضة و الصحة في مرحلة الشيخوخة

تحت عنوان :

أهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ  
لتحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية  
لكبار السن (50-60) سنة

تحت إشراف:

أ.د/ بن سي قدور العبيد

من إعداد الطالبين :

➤ شعبان علي

➤ محالي بن هدية

السنة الجامعية : 2016-2017

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

" اللّٰهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بَطُونِ أَمْهَاتِكُمْ لِأَتَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ  
وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ "

صَدَقَ اللّٰهُ الْعَظِيمُ

سورة النحل الآية (78)

# الإهداء

الحمد لله الذي وفقنا وأعانا على إتمام هذا البحث .

اهدي ثمرة جهدي إلى :

- الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما .
  - الزوجة الكريمة وأبنائي محمد انس ومنصف .
  - إخوتي وأخواتي وأبنائهم.
  - كل الأحباب والأصدقاء .
  - من تحمل معي أعباء هذا العمل وتمنى لي النجاح وكان له الفضل في ذلك .
  - الأستاذ الدكتور المشرف بن سي قدور الحبيب.
  - كل أساتذة وطلاب وعمال معهد التربية البدنية والرياضية .
- مستغاثم.

شعبان علي

# الإهداء

الحمد لله الذي وفقنا وأعاننا على إتمام هذا البحث .

اهدي ثمرة جهدي إلى :

- الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما .
  - الزوجة الكريمة وأبنائي كوثر - عبد الرحمان - مريم الباتول
  - إخوتي وأخواتي وأبنائهم.
  - كل الأحباب والأصدقاء .
  - من تحمل معي أعباء هذا العمل وتمنى لي النجاح وكان له الفضل في ذلك .
  - الأستاذ الدكتور المشرف بن سي قدور الحبيب.
  - كل أساتذة وطلاب وعمال معهد التربية البدنية والرياضية .
- مستغاثم.

غالي بن هدية

## شكر وتقدير

قال تعالى " رب أوزعني أن اشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وان اعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين "

سورة النمل . الآية ( 19 )

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع ، كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على انجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر إلى الأستاذ الدكتور المشرف 'بن سي قدور الحبيب' الذي لم ييخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، كما نتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل أفراد العينة التي أجريت عليها هاته الدراسة .

شكرا

## ملخص الدراسة

**عنوان الدراسة :** أهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ في تحسين متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن ( 50 - 60 ) سنة .

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ في تحسين متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن ( 50 - 60 ) سنة ، وتمحور الفرض العام من الدراسة أن للنشاط البدني الوقائي دور ايجابي في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن ( 50-60 ) سنة .

شملت العينة التي استهدفها البحث في مجموعة من كبار السن ( 50-60 ) سنة وبلغ حجمها 32 فردا تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل واحدة منهما 16 شخص من كبار السن ، تم اختيارهم بطريقة عمدية ، مع تطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية والفسيوولوجية والمورفولوجية على العينتين كقياس قبلي وإعادة تطبيق الاختبارات البعدية على العينة الضابطة والعينة التجريبية التي طبق عليها محتوى البرنامج المقترح . ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث على مستوى متغيرات الصحة الجسمية البدنية والفسيوولوجية والمورفولوجية لكبار السن ولصالح العينة التجريبية ، حيث تبين ان ممارسة النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ يؤثر إيجابا في تحسين متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن وهذا من خلال التدرج والتكيف مع مختلف الأنشطة البدنية .

وعلى ضوء الاستنتاجات السابقة تم اقتراح بعض التوصيات وتجسدت أهمها في ضرورة ممارسة النشاط البدني الوقائي كونه يعمل على تحسين الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم وبقي من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة والنشاط مع لفت الانتباه الى تقنين البرامج الخاصة بكبار السن .

**الكلمات المفتاحية :**

النشاط البدني الوقائي - أوقات الفراغ - متغيرات الصحة الجسمية - كبار السن

## Résumé de l'étude

**Titre de l'étude:** l'importance de l'activité physique préventive pour l'amélioration des variables de santé physique pour les personnes âgées ( 50-60 ) ans

Cette étude vise à déterminer l'importance de l'activité physique préventive chez les personnes âgées (50-60) ans. L'hypothèse générale de cette étude est axée sur le rôle positif de l'activité physique préventive afin d'améliorer certaines variables de santé physique chez les personnes âgées pendant leur temps libre .

l'échantillon ciblait 32 personnes âgées de (50-60ans) divisé en deux groupes de 16 individus qui ont été choisis intentionnellement , visant le contrôle et la force expérimentale de chacun d'entre eux, ces personnes ont été choisis selon certains critères ( spécialement ) avec l'application d'une batterie d'exercice physiques, physiologiques et morphologiques, à priori et à postériori, a été appliquée sur les deux groupes afin de tester leurs capacités . A la lumière de ces résultats, des tests ont été appliqués selon le programme proposé .

l'une des principales conclusions de l'étude est qu'il existe des différences statistiquement significatives entre les résultats des tests appliqués , à priori et à postériori sur les deux groupes au niveau de variables de santé physique ; physiologique et morphologique pour les personnes âgées, en faveur du groupe expérimental. On a constaté que la pratique de l'activité physique préventive dans le temps de loisirs a une incidence positive sur l'amélioration des variables physiques pour les personnes âgées et cela à travers le gradient et l'adaptation de diverses activités physiques .

A la lumière des résultats précédentes , il a été proposé certaines recommandations dont la plus importante est la nécessité d'exercer une activité physique préventive pour améliorer l'efficacité physique et fonctionnelle des organes du corps et de prévenir certaines maladies liées à l'inactivité sédentaire et attirer l'attention sur la standardisation des programmes concernant les personnes âgées .

### Mots-clés:

Activité physique préventive - temps libre ( temps de loisir )variable de santé physique- personnes âgées .

## **Study Summary**

**Study Title :**the importance of preventive physical activity in improvement of physical health variables of older persons

The purpose of this study is to determine the importance of physical activity in improving the physical health variables of older persons (50-60) years . the general objective of the study is that preventive physical activity has a positive role in improving some of the physical health variable of the elderly (50-60) years .

the sample of the study included 32 elderly divided into two groups of 16 persons , applying a series of physical , physiological and morphological tests on the two samples to measure their prior capacities and re-application of this tests on the control sample and the experimental sample witch the proposed program was applied .

The most important conclusion of the study is the existence of statistically significant differences between the results of the prior and posterior tests of the two samples at the level of physical , physiological and morphological variables of the elderly and the benefit of the experimental sample . the study has shown that the practice ,in leisure time, physical activities has a positively affects on the improvement of health variables for physical of older persons and this is through gradation and adaptation of different physical activities .

According to the previous conclusions ,some recommendations were suggested . the most important of them were: the need to exercise preventive physical activity, as it improves the physical and functional efficiency of the body organs, prevention against diseases associated with lack of movement and physical inactivity and standardization of program for the elderly .

**Key words:** preventive physical activity-leisure time- physical health variables- older persons(elderly)

## قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان  | التسلسل |
|--------|--|---------|
| 37     | يبين أهم النتائج والتوصيات المتعلقة بالنشاط البدني للكبار والصغار  | 01      |
| 68     | يبين الشيخوخة ودور النشاط البدني الوقائي   | 02      |
| 77     | يبين محاور الاستبيان وعدد أسئلة كل محور  | 03      |
| 78     | يبين الإحصاء الوصفي للاستبيان من متوسط حسابي وانحراف معياري للدراسة الاستطلاعية                                    | 04      |
| 79     | يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للاستبيان  | 05      |
| 82     | يبين البيانات الشخصية الخاصة بالعينة المستجوبة   | 06      |
| 84     | يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال الأول من المحور الأول   | 07      |
| 86     | يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال الثاني من المحور الأول  | 08      |
| 87     | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 4-5-6- من المحور الأول   | 09      |
| 89     | يبين النسب المئوية للإجابة عن السؤال 6- من المحور الأول  | 10      |
| 90     | يبين النسب المئوية للإجابات على الأسئلة 7-8-9- من المحور الأول   | 11      |
| 93     | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤالين (1-2) من المحور الثاني   | 12      |
| 95     | يبين النسب المئوية للإجابة على الأسئلة 3-4-5- من المحور الثاني   | 13      |
| 98     | يبين النسب المئوية للإجابة على الأسئلة ( 6-7-8 ) من المحور الثاني  | 14      |
| 100    | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال رقم 9 من المحور الثاني   | 15      |
| 102    | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال رقم 1 من المحور الثالث   | 16      |
| 103    | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 2 من المحور الثالث   | 17      |
| 105    | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 3 للمحور الثالث  | 18      |
| 117    | يمثل مستويات نتائج اختبار كوبر   | 19      |
| 122    | يبين معدلات مستوى اللياقة البدنية لاختبار هارفارد  | 20      |
| 125    | يبين التصنيف الخاص بمؤشر الكتلة الجسمية  | 21      |
| 126    | يوضح متغيرات الصحة الجسمية والاختبارات المتفق عليها من طرف المحكمين  | 22      |
| 127    | يوضح معامل ثبات وصدق الاختبارات  | 23      |
| 134    | يبين نتائج الاختبارات القلبية للعينتين الضابطة والتجريبية  | 24      |
| 136    | يبين نتائج الاختبارات القلبية والبعديتين الضابطة والتجريبية  | 25      |
| 137    | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التحمل كوبر ( جري / مشي 12 د ) ( م ) | 26      |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 141 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا          | 27 |
| 144 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات                           | 28 |
| 147 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة(الرجل اليمنى)    | 29 |
| 150 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( الرجل اليسرى ) | 30 |
| 153 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد                      | 31 |
| 156 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار نبضات القلب في الراحة                            | 32 |
| 159 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي واستقبال الكرات                              | 33 |
| 161 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مؤشر الكتلة الجسمية                              | 34 |
| 164 | يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث  | 35 |
| 165 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار كوبر ( جري / مشي 12 د )                                  | 36 |
| 168 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا                          | 37 |
| 170 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات                                   | 38 |
| 173 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة الرجل اليمنى             | 39 |
| 175 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة الرجل اليسرى             | 40 |
| 177 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد                              | 41 |

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 179 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار نبض القلب في الراحة | 42 |
| 181 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي واستقبال الكرات | 43 |
| 183 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار مؤشر الكتلة الجسمية | 44 |

## قائمة الأشكال البيانية

| الصفحة | العنوان  | التسلسل |
|--------|--|---------|
| 83     | يبين النسب المئوية لمؤشر الكتلة الجسمية للعينة المستجوبة             | 01      |
| 85     | يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 1 من المحور الأول | 02      |
| 86     | يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 2 من المحور الأول | 03      |
| 88     | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 4 من المحور الأول              | 04      |
| 89     | يبين النسب المئوية للإجابة عن السؤال 6 من المحور الأول               | 05      |
| 91     | يبين النسب المئوية للإجابات على السؤال 7 من المحور الأول             | 06      |
| 92     | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 8 من المحور الثاني             | 07      |
| 94     | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 1 من المحور الثاني             | 08      |
| 96     | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 3 من المحور الثاني             | 09      |
| 97     | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال رقم 5 من المحور الثاني         | 10      |
| 99     | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال رقم 6 من المحور الثاني         | 11      |
| 100    | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 8 من المحور الثاني             | 12      |
| 101    | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 9 للمحور الثاني                | 13      |
| 103    | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 1 للمحور الثالث                | 14      |
| 104    | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 2 للمحور الثالث                | 15      |
| 106    | يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 3 للمحور الثالث                | 16      |
| 115    | يبين اداة قياس طول القامة  | 17      |
| 116    | يبين اداة قياس الوزن ( الميزان الطبي )                               | 18      |
| 117    | يبين مضمار الجري لاختبار كوبر  | 19      |
| 118    | يبين اختبار ثني الجذع من الجلوس طولا                                 | 20      |
| 119    | اختبار الوثب العريض من الثبات  | 21      |
| 122    | يبين اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد                              | 22      |
| 123    | يبين اختبار نبض القلب في الراحة                                      | 23      |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 140 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التحمل كوبر ( جري / مشي 12 د ) ( م )             | 24 |
| 143 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا          | 25 |
| 146 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات                           | 26 |
| 149 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة (الرجل اليمنى)   | 27 |
| 152 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( الرجل اليسرى ) | 28 |
| 155 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد                      | 29 |
| 158 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار نبضات القلب في الراحة                            | 30 |
| 160 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي واستقبال الكرات                              | 31 |
| 163 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مؤشر الكتلة الجسمية                              | 32 |
| 167 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار كوبر ( جري / مشي 12 د )                                  | 33 |
| 169 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا                          | 34 |
| 172 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات                                   | 35 |
| 174 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة الرجل اليمنى             | 36 |
| 176 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة الرجل اليسرى             | 37 |
| 178 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد                              | 38 |
| 180 | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار نبض القلب في الراحة                                      | 39 |

|            |  |           |
|------------|--|-----------|
| <b>182</b> | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في<br>اختبار رمي واستقبال الكرات | <b>40</b> |
| <b>184</b> | يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في<br>اختبار مؤشر الكتلة الجسمية | <b>41</b> |

## الفهرس

| الصفحة                | المحتويات  |
|-----------------------|--|
| الروم                 | الآية .....  |
| 54                    | .....  |
| أ                     | الإهداء .....  |
| ب                     | الشكر والتقدير .....   |
| ت                     | قائمة الجداول .....  |
| ث                     | قائمة الأشكال البيانية .....   |
| <b>التعريف بالبحث</b> |  |
| 02                    | 1- مقدمة البحث .....   |
| 05                    | 2- مشكلة البحث .. ..   |
| 07                    | 3- أهداف البحث . .....   |
| 08                    | 4- فروض البحث . .....  |
| 08                    | 5- أهمية البحث . .....   |
| 09                    | 6- التعريف بمصطلحات البحث .....  |
| 10                    | 7- الدراسات السابقة .....  |
|                       | 7-1- دراسات تناولت برامج تدريبية ومدى تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية          |
| 10                    | والفسيولوجية والنفسية .....  |
| 10                    | 7-1-1- دراسة الدكتور: صالح أحمد مسعود قوس واخرون 2014 .....                      |
| 12                    | 7-1-2- دراسة بوجلال جلول وخطاطي عبد الرحيم 2013 .....                            |
| 14                    | 7-1-3- دراسة شروز تبرغ . ديسمبر 1981 .....                                       |
| 15                    | 7-1-4- دراسة فريد عبد الفتاح خشبة 1993 .....                                     |
| 16                    | 7-1-5- دراسة صادق الحايك وعبد السلام جابر 2004 .....                             |
| 17                    | 7-1-6- دراسة محمد بطل عبد الخالق .....   |
| 18                    | 7-2- دراسات تناولت برامج تدريبية لتحسين بعض عناصر اللياقة الدنية المرتبطة بالصحة |
| 18                    | 7-2-1- دراسة حطابي محمد والعبيد علي 2013/2012 .....                              |
| 19                    | 7-2-2- دراسة بركات إبراهيم و بن شريف عماد الدين 2016/2015 .....                  |
| 21                    | 7-2-3- دراسة علقي ايمان 2012 .....   |
| 22                    | 7-2-4- دراسة احمد حسن ياس 2008 .....   |
| 23                    | 7-2-5- دراسة ماهر احمد عاصي 2000 .....   |
| 24                    | 7-2-6- دراسة جعدم عدة ، قنون الحبيب 2013-2012 .....                              |
| 26                    | 7-3- التعليق على الدراسات السابقة .....  |

|    |   |
|----|---|
| 28 | ..... 4-7- نقد الدراسات السابقة                   |
|    | الباب الأول                                       |
|    | الدراسة النظرية                                   |
| 31 | ..... - تمهيد الباب                               |
|    | الفصل الأول                                       |
|    | النشاط البدني الوقائي وأوقات الفراغ               |
| 33 | ..... - تمهيد                                     |
| 33 | ..... 1-1- النشاط البدني الوقائي                  |
| 33 | ..... 1-1-1- مفهوم النشاط البدني الوقائي          |
| 35 | ..... 1-1-2- مفهوم النشاط البدني الهوائي          |
| 35 | ..... 1-1-3- النشاط البدني وصحة المجتمع           |
| 39 | ..... 1-1-4- النشاط البدني وفوائده لكبار السن     |
| 41 | ..... 1-1-5- النشاط البدني وكبار السن             |
| 42 | ..... 1-1-6- الرياضة طريق الشباب للمسنين          |
| 44 | ..... 1-1-7- الرياضة لمقاومة الشيخوخة             |
| 44 | ..... 1-1-8- الفوائد الصحية للرياضة عند كبار السن |
| 46 | ..... 1-1-9- قواعد الرياضة اليومية لكبار السن     |
| 47 | ..... 1-2- أوقات الفراغ                           |
| 48 | ..... 1-2-1- الفراغ في ضوء الاتجاه الإسلامي       |
| 49 | ..... 1-2-2- مفهوم وقت الفراغ                     |
| 49 | ..... 1-2-3- أهمية وقت الفراغ في المجال الرياضي   |
| 50 | ..... - الخلاصة                                   |
|    | الفصل الثاني                                      |
|    | متغيرات الصحة الجسمية و خصائص المرحلة العمرية     |
|    | ( 50 - 60 ) سنة                                   |
|    | ..... - تمهيد                                     |
| 53 | ..... 1-2- متغيرات الصحة الجسمية                  |
| 53 | ..... 1-1-2- المتغيرات البدنية                    |
| 53 | ..... 1-1-1-2- التحمل                             |
| 53 | ..... 1-1-1-1-2- التحمل العام                     |
| 54 | ..... 1-1-1-1-2- التحمل الخاص                     |
| 54 | ..... 1-1-1-2- القوة                              |

|    |  |
|----|--|
| 55 | ..... 2-1-1-3- المرونة                                       |
| 56 | ..... 2-1-1-4- التوازن                                       |
| 57 | ..... 2-1-1-5- التوافق                                       |
| 58 | ..... 2-1-2- المتغيرات الفسيولوجية                           |
| 59 | ..... 2-1-2-1- التغيرات الوظيفية                             |
| 60 | ..... 2-1-2-1-1- انخفاض نبضات القلب                          |
| 60 | ..... 2-1-2-1-2- زيادة الدفع القلبي                          |
| 60 | ..... 2-1-2-1-3- التغيرات في ضغط الدم                        |
| 60 | ..... 2-1-3- التغيرات المورفولوجية                           |
| 61 | ..... 2-2- خصائص ومميزات المرحلة العمرية ( 50 - 60 ) سنة     |
| 62 | ..... 2-2-1- مفهوم كبار السن                                 |
| 62 | ..... 2-2-2- التغيرات التي تصاحب التقدم في السن              |
| 64 | ..... 2-2-2-1- التغيرات العامة التي تصاحب التقدم في السن     |
| 64 | ..... 2-2-2-2- التغيرات في الاجهزة الحيوية ووظائف الاعضاء    |
| 65 | ..... 2-2-3- العوامل الخارجية التي تسبب الشيخوخة             |
| 68 | ..... 2-2-4- النشاط البدني والشيخوخة                         |
| 68 | ..... 2-2-5- فوائد التدريب في مواجهة الشيخوخة                |
| 69 | ..... - خلاصة الفصل  |
| 70 | ..... - خاتمة الدراسة النظرية                                |
| 72 | ..... <b>الباب الثاني</b><br><b>الدراسة الميدانية</b>        |
|    | ..... - تمهيد الباب  |
| 74 | ..... <b>الفصل الأول</b><br><b>التجربة الاستطلاعية</b>       |
|    | ..... - تمهيد  |
| 76 | ..... 1-1- خطوات بناء أداة جمع البيانات                      |
| 76 | ..... 1-1-1- الدراسة الاستطلاعية                             |
| 76 | ..... 1-1-2- الاطلاع على الأدب التربوي                       |
| 76 | ..... 1-1-3- صياغة الصورة الأولية للأداة وعرضها على المحكمين |
| 77 | ..... 1-2- الأسس العلمية لأدوات البحث                        |
| 77 | ..... 1-2-1- صدق الاستبيان                                   |
| 77 | ..... 1-2-2- صدق المحكمين                                    |

|     |  |
|-----|--|
| 78  | ..... 3-2-1 ثبات الاستبيان   |
| 78  | ..... 4-2-1 موضوعية الاستبيان  |
| 80  | ..... 3-1 عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه لكبار السن ( استطلاع الرأي).   |
| 82  | ..... 1-3-1 المحور الأول : ممارسة الأنشطة البدنية الوقائية في أوقات الفراغ |
| 84  | ..... 2-3-1 المحور الثاني:النشاط البدني والصحة الجسمية                     |
| 93  | ..... 3-3-1 المحور الثالث : معوقات ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ  |
| 102 | ..... - الخلاصة  |
| 106 | ..... - خاتمة الفصل  |
| 107 | ..... الفصل الثاني   |
|     | ..... منهجية البحث والإجراءات الميدانية                                    |
|     | ..... تمهيد  |
| 109 | ..... 1-2-1 الدراسة الأساسية   |
| 109 | ..... 1-1-2 منهج البحث   |
| 109 | ..... 2-1-2 مجتمع البحث  |
| 109 | ..... 1-2-1-2 عينة البحث   |
| 110 | ..... 3-1-2 مجالات البحث   |
| 110 | ..... 1-3-1-2 المجال البشري  |
| 110 | ..... 2-3-1-2 المجال المكاني   |
| 110 | ..... 3-3-1-2 المجال الزمني  |
| 110 | ..... 4-1-2 متغيرات البحث  |
| 111 | ..... 1-4-1-2 المتغير المستقل  |
| 111 | ..... 2-4-1-2 المتغير التابع   |
| 111 | ..... 5-1-2 الضبط الإجرائي للمتغيرات                                       |
| 111 | ..... 2-2 أدوات البحث  |
| 112 | ..... 3-2 مواصفات الاختبارات المستخدمة                                     |
| 115 | ..... 4-2 الأسس العلمية للاختبارات   |
| 125 | ..... 5-2 التجربة الأساسية   |
| 129 | ..... 6-2 الوسائل الإحصائية  |
| 129 | ..... 7-2 صعوبات البحث   |
| 131 | ..... الخلاصة  |
| 131 | ..... الفصل الثالث   |
|     | ..... عرض ومناقشة النتائج  |

|     |   |
|-----|---|
| 133 | تمهيد   |
| 133 | 3-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية للعنيتين الضابطة والتجريبية           |
| 134 | 3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعنيتين الضابطة والتجريبية |
| 136 | 3-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار كوبر (جري / مشي 12 د)                           |
| 137 | 3-2-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس طولا                 |
| 141 | 3-2-3- عرض ومناقشة نتائج الوثب العريض من الثبات                                 |
| 144 | 3-2-4- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة (اليمنى)        |
| 147 | 3-2-5- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة ( اليسرى )      |
| 150 | 3-2-6- عرض ومناقشة نتائج اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد                     |
| 153 | 3-6-7- عرض ومناقشة نتائج اختبار نبضات القلب في الراحة                           |
| 156 | 3-6-8- عرض ومناقشة نتائج اختبار الرمي واستقبال الكرات                           |
| 159 | 3-6-9- عرض ومناقشة نتائج اختبار مؤشر الكتلة الجسمية                             |
| 161 | 3-3- عرض ومناقشة الاختبارات البعديّة للعنيتين الضابطة والتجريبية                |
| 164 | 3-3-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار كوبر (جري / مشي 12 د)                           |
| 165 | 3-3-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس طولا                 |
| 168 | 3-3-3- عرض ومناقشة نتائج الوثب العريض من الثبات                                 |
| 170 | 3-3-4- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة (اليمنى)        |
| 173 | 3-3-5- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة ( اليسرى )      |
| 175 | 3-3-6- عرض ومناقشة نتائج اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد                     |
| 177 | 3-3-7- عرض ومناقشة نتائج اختبار نبضات القلب في الراحة                           |
| 179 | 3-3-8- عرض ومناقشة نتائج اختبار الرمي واستقبال الكرات                           |
| 181 | 3-3-9- عرض ومناقشة نتائج اختبار مؤشر الكتلة الجسمية                             |
| 183 | 3-4- مناقشة فرضيات البحث  |
| 185 | 3-4-1- مناقشة الفرضية الأولى  |
| 185 | 3-4-2- مناقشة الفرضية الثانية   |
| 186 | 3-5- الاستنتاجات  |
| 187 | 3-6- الخاتمة العامة للبحث   |
| 189 | 3-7- الاقتراحات والتوصيات   |
| 192 | المصادر والمراجع  |
| 194 |   |

# التعريف بالبحث

- 1- مقدمة البحث .
- 2- مشكلة البحث .
- 3- أهداف البحث .
- 4- فروض البحث .
- 5- أهمية البحث .
- 6- التعريف بمصطلحات البحث .
- 7- الدراسات السابقة .

## 1- مقدمة البحث :

قال الله تعالى : " الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير " (القرآن الكريم سورة الروم، الآية 54)

كما روى البخاري في صحيحه أن ابن عباس رضي الله عنه قال : قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس : الصحة والفرغ " (البخاري، 1401 هـ )

" إن الإنسان لا يتوقف عن اللعب لأنه يشيخ ، بل يشيخ لأنه يتوقف عن اللعب " ( جورج برنارد شو )

لقد كان لأثر العصور القديمة وحضاراتها دور بالغ الأهمية في فكر وفلسفة التربية البدنية والرياضية فالرياضة في عصرنا اليوم عبارة عن نشاط إنساني حر مقنن يشكل جزءا رئيسيا من برنامج اليوم والأسبوع للإنسان المتحضر، ويقترن ممارسة الرياضة المنظمة بالمستوى الثقافي المعرفي العام والخاص للإنسان.

بل أصبح لفظ رياضي وصفا نوعيا للإنسان ذو الروح المهذبة والنفس الكريمة والأخلاق الكفوءة والشخصية المثقفة والمتعاونة - اجتماعيا - حتى راح - علماء النفس والشخصية والرياضة يصفون الرياضيين من غير الرياضيين بصفات كالاتزان الانفعالي والثقة بالنفس والشجاعة والجرأة والصبر والتكيف الاجتماعي، ووصف علماء الطب الإنسان الرياضي من خلال تكامل عمل أعضاء الجسم بكفاءة عالية من النواحي الفيسيولوجيا والبايولوجيا والديناميكية وفق مراحل عمر الإنسان وكفاءة وظائف الأعضاء.

وعلماء النفس الرياضي : ذهبوا لدراسة الاستقرار النفسي قبل وبعد المنافسة الرياضية والتدريب الرياضي والسلوك المرافق للإنسان تحت ظروف الأنشطة الرياضية والتعلم.  
(عبدالمجيد، 2014، صفحة 19.18)

ويشكل كبار السن قطاعا هاما حيث قضاوا جل حياتهم ويقضون بقيتها في عمل متواصل من أجل بناء المجتمع والنهوض به إذ تقع على كاهل الكثيرين منهم مسؤولية التخطيط في جميع مجالات الحياة لما مروا به من خبرات جعلتهم العقل المفكر المجرب الذي لا يمكن الاستغناء عنه.

لهذا أصبح من المحتم أن توفر لكبار السن كافة سبل الرعاية الصحية التي تحفظ عليهم لياقتهم البدنية حتى يقضوا بقية حياتهم وهم في حالة رضا وسعادة مقدرين غير مهملين ونشبع حاجاتهم للنشاط البدني والحركي الملائم لقدراتهم ورغباتهم في حياتهم وتحسين صحتهم حتى في آخر العمر ولكن الملاحظ أن الكثير من المسنين في بلادنا ينظرون إلى الرياضة نظرة خاطئة إذ يعتبرونها مضيعة للوقت ويعتقدون بأن اللعب للأطفال وليس للكبار، الأمر الذي يؤثر سلبا ليس على المسنين وحدهم، ولكن على أبنائهم الذين يتخذونهم القدوة الحسنة والمثل الأعلى، لذا وجب علينا أن نوفر لهم الضمانات التي تجعل منهم أرواحا سامية وعقولا مفكرة واعية وأن نوفر لهم الأنشطة البدنية التي تجعل أجسامهم قادرة على الحركة وتجدد نشاطهم لما يؤخر ظهور معالم الشيخوخة عليهم، لأن حياة الخمول والكسل تعجل بنهاية هؤلاء المسنين وتجعلهم فريسة للأمراض التي تعرقلهم عن الحركة. (عبدالمجيد، 2014، صفحة 191)

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة ، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة ، بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع ولقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة ، وإن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها ، فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارات عسكرية سواء

كانت دفاعية أو توسعية والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ ، وكشكل من أشكال الترويح ، بينما وظفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربوية ، حيث فطن المفكرون التربويون القداماء إلى إطار القيم الذي تحفل به الرياضة ، وقدرتها الكبيرة على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة ، ناهيك عن الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتدريبها البدنية ، وهو المفهوم الذي أكدته نتائج البحوث العلمية الحديثة حول الآثار الوظيفية والصحية على المستوى البيولوجي للإنسان (الخولي، صفحة 05) ، حيث جاءت بشعارات وتوصيات هادفة أهمها كان شعار منظمة الصحة العالمية سنة 2003 بعنوان ( تحركوا .... من أجل الصحة) هذه العبارة كانت شعاراً لحملة منظمة الصحة العالمية (WHO) في عام 2003م، والتي هدفت إلى توعية الناس حول أهمية ممارسة النشاط البدني للصغار والكبار، رجال ونساء، وأثره الإيجابي على الصحة العضوية والنفسية للإنسان. ولقد ترجمت العبارة إلى اللغة العربية تحت مسمى " في الحركة صحة وبركة". لقد تمخض اهتمام منظمة الصحة العالمية وغيرها من المنظمات الصحية حول العالم، كالمركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، والجمعية الأمريكية لطب القلب، والكلية الأمريكية للطب الرياضي، والجمعية الأوروبية لطب القلب، عن إصدار وثائق وتوصيات تحث فيها المؤسسات الصحية والتربوية في دول العالم المختلفة على تبني سياسات واضحة تشجع على الحياة النشطة، من أجل المساهمة في وقف الزيادة المطردة للأمراض المرتبطة بالنمط المعيشي، في دول العالم الصناعية والنامية على حد سواء. وتلخصت أهم التوصيات في أهمية ممارسة النشاط البدني لصحة الفرد الجسمية والنفسية ، و إلى ضرورة ممارسة نشاطاً بدنياً بشدة معتدلة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع إن لم يكن جميعها.و

كذلك إلى ضرورة قياس مستويات النشاط البدني لأفراد المجتمع، وتوفير التوعية المناسبة لهم عن أهمية النشاط البدني للصحة، وإرشادهم للبرامج البدنية الملائمة.

## 2- مشكلة البحث :

الصحة تعتبر من أهم الأشياء للإنسان في حياته، و هي تأتي في المرتبة الأولى بالنسبة لأولوياته في الحياة، فصحة الإنسان يمكن تشبيهها بخط الانحدار الذي يميل من أعلى لأسفل فعندما تقع الصحة في نقطة على الخط في أعلى تكون في حياة الفرد كلها نشاطا و حيوية و سعادة ، و عندما تكون الصحة في نقطة على الخط في الاتجاه الأسفل فقد تتوقف معظم أنشطة حياته ، و من هذا نتجه بكل معلومة إلى جعل الصحة في أعلى نقطة في خط الحياة

وعندما يتقدم الإنسان في العمر و تظهر عليه علامات الكبر في السن فتكون ممارسة الرياضة و العودة إلى بعض العادات الصحية هي عقاير الشباب التي تقيه شرور الأمراض.

إن الحياة كلها قائمة على الحركة ، و جسم الإنسان يشبه آلة معقدة تتطلب حركة و تدريباً حتى تؤدي الوظائف بكفاءة ، و أن الإنسان كلما تقدم في السن تقل قدرته في مواجهة أعباء الحياة فإن ممارسة الرياضة تساعدنا على مقاومة تراجع الصحة والأمراض الناتجة عنها .

وتأكد عندما تمارس النشاط أنك تحقق أمرين أولهما توفير النشاط المطلوب للجسم و الثاني تعود الجسم على أداء و تقبل النشاط ، و أن أفضل البرامج الرياضية هي التي تجعل الناس أكثر إنتاجاً في عملهم و أكثر سعادة في حياتهم و تجعلهم ينامون نوما هادئاً صحياً .(الفتاح، 2004 صفحة65)

وقد تبين أن المشاركة بانتظام في النشاط البدني تقلل من خطر الإصابة بأمراض عديدة كمرض القلب و السكري وفرط ضغط الدم ، و غيرها من أمراض العصر الأخرى ، و نظرا لأن النشاط البدني هو المحدد الرئيس لتصريف الطاقة ،فهو بالتالي عنصر أساسي لتوازن الطاقة و ضبط الوزن .

وتم تعريف النشاط البدني بأنه العامل الاختطار الرئيسي الرابع للوفيات في العالم (6% من الوفيات على مستوى العالم) ، يليه ارتفاع ضغط الدم (13%) ، و التدخين (9%) ، و ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم (6%) ،كما تعزى (5%) من الوفيات العالمية إلى الوزن الزائد و السمنة .(العالمية، 2010صفحة 10)

ومع التقدم في السن يواجه المسن متاعب صحية و يفقد تدريجيا القدرة على تقدير الزمن ،و قد يشعر بالسعادة لبعض الوقت و لكنه تعيس معظم اليوم ،يخاف من مجهول غير محدد و لا يعرف مصدره و يقل نشاطه و تضعف روحه المعنوية و يكون عرضة للاكتئاب و يعاني المسن من الإجهاد البدني و العقلي ،دون أن يكون قد قام بجهد يذكر ، كما يتغير المظهر العام للمسن فينحني الظهر و تنقوس الساقان و تفقد المفاصل مرونتها و تبدأ العضلات في الضمور و غالبا ما يفقد المسن جزءا كبيرا من وزنه و تضعف حواس السمع و البصر و الشم و الذوق .(سلام،

2005صفحة112)

إن حلم الإنسان أن يعيش و أن يعمر و قد رأى بعض الباحثين أنه من الممكن أن يصل المرء إلى سن العشرين بعد المائة و نقرأ كثيرا عن معمرين تجاوزت أعمارهم مائة عام و نحن نرى أن العبرة ليس بطول العمر فقط ،و لكن الأفضل أن يطول العمر بلا أمراض و لا ألام و أن يعيش المرء في هدوء و اطمئنان .(سلام،

2005صفحة 117)

ولذا يوصي خبراء الصحة بأهمية و ضرورة ممارسة النشاط البدني بانتظام لأنه يساعد في اكتساب اللياقة البدنية الشاملة ، و إن النشاط البدني يعتبر من أحسن الوسائل التي تتحكم فسيولوجيا في تأخر الشيخوخة ومن هذا المنطلق ونظرا لما تعانيه هاته الفئة من تهيمش ، و لأهمية و دور النشاط البدني الوقائي في المحافظة على الصحة الجسمية لكبار السن ، دفع الطالبان الباحثان إلى إجراء هاته الدراسة الميدانية من خلال اقتراح بديل للرعاية الصحية للمسنين ، ومن خلال الزيارات الميدانية و الملاحظات و إجراء مقابلات شخصية مع أطباء و اخصائين نفسانيين بمراكز الأشخاص للمسنين حيث أن كبار السن أكثر ما يتعرضون له هو السقوط و الإغماء وأكثر الأمراض التي يعانون منها هي الضغط الدموي و السكري ، ومن بين الاقتراحات لأهل الاختصاص تقديم برامج ترفيهية و تسطير حصص رياضية مكيفة حسب الحالات الموجودة و على هذا الأساس ارتئ الطالبان الباحثان إلى تناول هذه الظاهرة بالدراسة و عليه تم طرح التساؤل العام على الشكل الآتي :

- هل النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ يحسن في بعض متغيرات الصحة الجسمية للمسنين (50-60) سنة ؟

و للإجابة على التساؤل العام تطرقنا إلى التساؤلات الفرعية التالية :

الأسئلة الفرعية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) في نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لدى عينتي البحث في بعض متغيرات الصحة الجسمية للمسنين (50-60) سنة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في بعض متغيرات الصحة الجسمية للمسنين (50-60) سنة ؟

### 3- أهداف البحث :

- معرفة أهمية النشاط البدني الوقائي في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية للمسنين .

- معرفة أهمية ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ للمسنين .

- مدى تأثير البرنامج المقترح في تحسين متغيرات الصحة الجسمية .

### 4- فروض البحث :

#### 4-1- الفرضية الرئيسية :

- للنشاط البدني الوقائي أهمية في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية للمسنين في أوقات الفراغ .

#### 4-2- الفرضيات الفرعية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في تحسن بعض متغيرات الصحة الجسمية للمسنين لصالح النتائج البعديّة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) في نتائج الاختبارات البعديّة في تحسن بعض متغيرات الصحة الجسمية للمسنين ولصالح العينة التجريبية .

### 5- أهمية البحث :

الاهتمام بالفئة المسنة و متابعتها صحيا و رياضيا .

- الاستفادة من هذه الدراسة في تعديل البرامج الترويحية للمسنين .

- كشف أهمية و دور النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ للارتقاء ببعض متغيرات الصحة الجسمية للأشخاص المسنين .

- إثراء و تثمين المكتبة الجامعية .

- تشخيص ظاهرة واقع الوعي الثقافي في ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية للأشخاص المسنين .
  - اقتراح بديل في الرعاية الصحية للمسنين و ذلك من خلال اقتراح برنامج رياضي وقائي للأشخاص المسنين .
  - التركيز على ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة للوقاية من الأمراض .
- 6- التعريف بمصطلحات البحث :**

إن أي دراسة أو بحث في المجال العلمي يتطلب من الباحث تحديد مصطلحات بحثه وشرحها لكي يعطي الفكرة الواضحة حول مضمون هاته المصطلحات ، ومن أهم المصاعب التي يتعرض لها الباحث تداخل المصطلحات والمفاهيم ، ويشير محمد صبحي حسانين في هذا الصدد " إن المشكلة التي ظهرت هي أن المجال قد أصبح مزدحماً بعدد ضخم من المصطلحات وتتداخل بعضها وتمايز بعضها وتعارض البعض الآخر " (صبحي، 1995، صفحة 36)

- النشاط البدني الوقائي : أن النشاط البدني الوقائي هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويًا أو مخططاً له (العصيمي، صفحة 2)

ويعرف الطالبان الباحثان النشاط البدني الوقائي هو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها ، بدءاً بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات كالترويح وأوقات الفراغ أو التقاليد و المظاهر الاحتفالية .

- أوقات الفراغ : وقت الفراغ مصطلح مشتق من الأصل اللاتيني " LICER " ويعني التحرر من قيود العمل أو من الارتباطات . (خطاب، 1990، صفحة 10)

ويرى الطالبان الباحثان أن وقت الفراغ هو الوقت الحر الذي يستطيع الفرد من خلاله القيام بأي نشاط أو عمل بدون قيود ، وهو وقت لا يرتبط بضرورة أداء واجب معين بحيث يتحرر فيه الإنسان من ضروريات الحياة والالتزامات .

#### - متغيرات الصحة الجسمية :

هي قدرة القلب والأوعية الدموية والعضلات على العمل بكفاءة مثالية وتمثلت مكوناتها الأساسية في القوة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والمرونة . (فرحات، 1998، صفحة 256)

هي كفاية البدن في مواجهة متطلبات الحياة دون الشعور بتعب زائد ، ومن ثم فهي نسبية وليست مطلقة ، أي أنها قدرة بدنية كاملة تتضمن مجموعة من القدرات الأساسية كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة والرشاقة (قاسم، 1998 صفحة 686) و مما سبق يرى الطالبان الباحثان ان التقدم في السن هو عبارة عن تطور طبيعي وبيولوجي يحدث في اجهزة الجسم المختلفة اي مجموعة من المتغيرات الجسمية تحدث في الحلقة الاخيرة من الحياة ولا بد من ممارسة الانشطة البدنية للتحسين هاته المتغيرات الاكثر اهمية في جسم الانسان .

- كبار السن : هي مرحلة عمرية متأخرة متأثرة بفيسيولوجيا الفرد وثقافته وبيئته الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها ويتفاعل معها وتتباين هاته المرحلة على مختلف مستوياتهم بين الأفراد . (نشوان، 2010، صفحة 145)

ويرى الطالبان الباحثان أن كبار السن هم أولئك الأفراد الذين وصلوا إلى سن التقاعد، وهم من تتجه قوتهم وحيويتهم إلى الانخفاض وتزداد معدلات إصابتهم وتعرضهم لأمراض الشيخوخة ، كما يزداد شعورهم بالتعب والإجهاد لأقل مجهود .

## 7- الدراسات السابقة :

7-1- دراسات تناولت برامج تدريبية ومدى تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية .

7-1-1- دراسة الدكتور:صالح أحمد مسعود قوس،الدكتور:السويح الرقيعي محمد ،  
الأستاذ:البهلول عبد المجيد أقمي:"برنامج مقترح لتعليم المشي الرياضي وتأثيره على بعض  
المتغيرات البدنية والفسولوجية لكبار السن" بكلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ جامعة  
طرابلس ، قسم رياض الأطفال بكلية التربية جنزور/ جامعة طرابلس.2014  
مشكلة الدراسة :

معرفة دور وأهمية المشي الرياضي لدى المسنين ومدى تأثير البرنامج المقترح في  
إحداث التغيرات المرجوة في الجانب البدني والفسولوجي .  
فروض الدراسة :

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح  
القياس البعدي.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الفسولوجية  
لصالح القياس البعدي.  
أهمية الدراسة :

بالنسبة لفئة المسنين المحافظة على لياقتهم وحيويتهم ، وقدرة المسن على التوافق مع  
المجتمع الذي يعيش فيه من خلال الأسلوب العلمي، الأمر الذي دعا الباحثون إلى  
إجراء دراستهم.

أهداف الدراسة:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية  
والفسولوجية للمسنين.

## منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذات القياس القبلي والبعدي.

## عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، حيث بلغ عددهم (47) رجلا ، مع استبعاد (7) لصعوبة اشتراكهم في تنفيذ البرنامج، كما تم استبعاد عدد (10) أعضاء لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (30) عضوا.

## الاستنتاجات:

1- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث.

2- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .

3- برنامج المشي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات قيد الدراسة (البدنية الفسيولوجية)

4- مما سبق يتضح أهمية وضرورة ممارسة المسنين للنشاط الرياضي وخاصة المشي الرياضي حتى تتحقق لهم حياة أفضل وصحة جيدة.

## التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحثون من نتائج في حدود عينة الدراسة وإجراءاتها يوصون بالآتي:

1- استخدام البرنامج التعليمي للمشي الرياضي المعد من قبل الباحثين وتنفيذه في جميع دور المسنين لما له من تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية والحالة الصحية العامة للمسنين.

2- ضرورة توافر القادة المؤهلين للعمل مع هذه الفئة.

7-1-2- دراسة بوجلال جلول وخياطي عبد الرحيم 2013: اثر برنامج تدريبات مقترح على

بعض متغيرات الفسيولوجية لكبار السن ( 70/60 ) سنة

مشكلة الدراسة :

ما هو اثر برنامج تدريبات مقترح على بعض متغيرات الفسيولوجية لكبار السن

( 70/60 ) سنة ؟

أهداف الدراسة :

إن الهدف العام المنتظر من هذا البرنامج هو إحداث تغيرات ايجابية مرغوب فيها في

بعض المتغيرات الفسيولوجية ( ضغط الدم الأكبر والأصغر )

- التعرف على تأثير البرنامج الرياضي المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية

لكبار السن 70/60 سنة ( نبض القلب ، ضغط الدم ( الأكبر والأصغر) السعة

الحيوية للتنفس .

- وضع برنامج تدريبات مقترح لكبار السن 70/60 سنة .

- الكشف عن واقع النشاط الرياضي عند المسنين .

فرضيات الدراسة :

- تؤثر ممارسة برنامج التدريبات المقترح على نبض القلب تأثيرا ايجابيا لدى كبار

السن .

- تؤثر ممارسة برنامج التدريبات المقترح على ضغط الدم تأثيرا ايجابيا لدى كبار

السن .

- تؤثر ممارسة برنامج التدريبات المقترح على السعة الحيوية للتنفس تأثيرا ايجابيا لدى

كبار السن .

منهج الدراسة : المنهج المتبع منهج تجريبي .

عينة الدراسة : تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة ومجموعة واحدة ممثلة في عينة  
تجريبية .

الاستنتاجات:

- إن استخدام برنامج التمرينات قد اثر إيجابا في تحسين ورفع الكفاءة الوظيفية للمتغيرات الفسيولوجية ( نبض القلب ،السعة الحيوية ، ضغط الدم الأكبر والأصغر )
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على عينة البحث لصالح القياس ألبعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة .

التوصيات :

- تخصيص جزء من الدروس المقدمة بمعهد التربية البدنية والرياضية يدرس فيه التمرينات المناسبة لمختلف المراحل العمرية .
  - 3-1-7- دراسة شروز تبرغ . ديسمبر 1981: اثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الأجهزة الحيوية والمتغيرات الكيميائية لكبار السن .
- مشكلة الدراسة :

- هل تؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الأجهزة الحيوية والمتغيرات الكيميائية بشكل ايجابي أم سلبي على كبار السن ؟
- أهداف الدراسة :

- تحديد مزايا ومخاطر الأنشطة الرياضية على الأجهزة الحيوية والمتغيرات الكيميائية لكبار السن
- فرضيات الدراسة :

- مزايا ومخاطر الأنشطة الرياضية على الأجهزة الحيوية والمتغيرات الكيميائية لكبار السن .

- تؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل ايجابي على الأجهزة الحيوية والمتغيرات الكيميائية لكبار السن .

منهج الدراسة : اعتمد الباحث على المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : مجموعة من المسنين تم اختيارهم بطريقة مقصودة .

الاستنتاجات :

- تحسن عمل جميع أجهزة الجسم الحيوية مثل النبض ، ضغط الدم ، كفاءة القلب ، كفاءة الجهاز التنفسي ، القوة العضلية ، مرونة مفاصل الجسم .

التوصيات :

- ضرورة ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن .

7-1-4- دراسة فريد عبد الفتاح خشبة ،حسيني سيد أيوب ، وليد مصطفى سيد درويش

1993 : تأثير برنامج تدريبي مقترح على كفاءة بعض المتغيرات المورفولوجية والفسولوجية

لدى كبار السن .

مشكلة الدراسة :

- معرفة تأثير ودور البرنامج المقترح في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لدى عينة من كبار السن ؟

أهداف الدراسة :

- تأثير البرنامج التدريبي على معدلات نبض القلب لدى ضغط الدم لدى العينة .

- تأثير البرنامج التدريبي على معدلات وزن الجسم ومعدلات نسب كتلة الجسم لدى العينة .

- تأثير البرنامج التدريبي على معدلات ثخانة الدهن في الجسم لدى العينة .

## فرضيات الدراسة :

البرنامج التدريبي المستخدم على الأفراد المشتركين في برنامج الرياضة للجميع تأثير ايجابي على تحسين معدل نبض القلب وضغط الدم وانخفاض معدلات الوزن ومستوى كتلة الجسم وثخانة الدهن لدى الأفراد المشتركين .

منهج الدراسة : استخدم المنهج التجريبي .

عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغى (40) فردا من الأفراد الأصحاء المشتركين في مشروع الرياضة للجميع بنادي أبو كبير تتراوح أعمارهم (45/35) سنة نفذ عليهم البرنامج الذي يحتوي على (36) وحدة تدريبية أسبوعيا ولمدة (3) أشهر .

الاستنتاجات :

- يؤثر البرنامج الرياضي المقترح على زيادة كفاءة القلب والجهاز الدوري التنفسي لدى أفراد عينة البحث .

- يؤثر البرنامج الرياضي المقترح إنقاص الوزن لدى أفراد عينة الدراسة .

- يؤثر البرنامج الرياضي المقترح على إنقاص نسبة الدهون في الجسم لدى أفراد عينة الدراسة .

التوصيات :

- ضرورة الاهتمام بالبرامج الرياضية المخصصة لكبار السن .

- أهمية ممارسة البرنامج الرياضي المقترح قيد الدراسة على العينات المماثلة من كبار السن في أوجه المجالات المختلفة .

7-1-5- دراسة صادق الحايك وعبد السلام جابر 2004 : اثر برنامج تعليمي مقترح في

السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر (جغدم عدة/قنون الحبيب،

(2013/2012).

#### مشكلة الدراسة :

- وضع برنامج تعليمي مقترح يتضمن تمارينات مخطط لها وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وميول وحاجات الرجال متوسطي الأعمار ، وتطبيقه باستخدام أساليب وطرق تعليم متنوعة مع الاستعانة بوسائل تعليمية لمساعدتهم على تعلم مهارات السباحة وتطوير المهارات الاجتماعية والتخلص من المخاوف المرتبطة بالماء

#### أهداف الدراسة :

- التعرف على مفهوم الذات الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث .
- وضع برنامج تعليمي مقترح مبني على أسس علمية لتطوير المهارات الأساسية في السباحة لدى الرجال متوسطي العمر .
- التعرف على اثر البرنامج المقترح على مستوى الأداء المهاري والتخلص من الخوف من الماء لدى أفراد عينة الدراسة .

منهج الدراسة : إتباع المنهج التجريبي لمناسبته لهذا النوع من الدراسات .

عينة الدراسة : بلغ عدد أفراد العينة ( 24 ) مشاركا ليس لهم خبرة في السباحة أعمارهم ( 29-56 ) سنة .

#### الاستنتاجات :

- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى الأداء المهاري وتقليل درجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة لدى الرجال من متوسطي العمر .

- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى مفهوم الذات الاجتماعي لدى الرجال متوسطي العمر .

## التوصيات :

استخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح لهذه الفئة العمرية مع تجريب استخدامه لتعليم فئة الشباب وكبار السن للتأكد من صلاحيته ، والى إجراء دراسات تهتم بوضع برامج تعليمية قائمة على أسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص النفسية والبدنية والمهارية لباقي الفئات العمرية .

7-1-6- دراسة محمد بطل عبد الخالق: اثر ممارسة المشي الرياضي كعادة صحية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لكبار السن .

### أهداف الدراسة :

- التعرف على اثر ممارسة المشي الرياضي كعادة صحية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لكبار السن .

فروض الدراسة : ممارسة المشي الرياضي كعادة صحية يؤدي إلى انخفاض معدلات القلب وضغط الدم وكذا إنقاص الوزن لأفراد العينة .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة : بلغ حجم العينة 16 فردا ( 40 - 50 ) سنة طبق عليهم برنامج مدته 12 أسبوع .

### الاستنتاجات :

- هبوط معدلات النبض بعد البرنامج التدريبي للمشي من 76 إلى 68 نبضة .

- هبوط معدلات الزيادة في نبض القلب أثناء القيام بالمجهود البدني وبعد أداء

المجهود مع تحسن كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وهبوط في معدلات الأوزان لأفراد

عينة الدراسة .

## التوصيات :

- ضرورة ممارسة البرنامج المقترح قيد الدراسة على مستوى القياسات المماثلة لعينة الدراسة .

7-2- دراسات تناولت برامج تدريبية لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

7-2-1- دراسة حطابي محمد والعبيد علي 2013/2012 : أثر وحدات النشاط البدني

المكيف في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن رجال (55-65) سنة

مشكلة الدراسة : هل وحدات النشاط البدني المقترحة لها تأثير ايجابي على بعض

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن ( 55 - 65 ) سنة ؟

أهداف الدراسة : اقتراح وحدات النشاط البدني في المحافظة على بعض عناصر اللياقة

البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن (55-65) سنة .

عينة الدراسة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية تمثلت في (10) أفراد يمثلون العينة

الضابطة ونفس الشيء للعينة التجريبية لمدة 10 أسابيع .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

الاستنتاجات :

وحدات النشاط البدني المكيف المقترحة لها دور في تحسين عناصر اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة لكبار السن (55-65) سنة .

التوصيات :

- اعتماد الوحدات النموذجية وتعميمها لفئة كبار السن .

- العمل على تنمية وتطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لفئة ما

فوق 50 سنة من خلال إجراء اختبارات تقنية دورية.

7-2-2- دراسة بركات إبراهيم و بن شريف عماد الدين 2015/2016 : فاعلية المشي

النسلان في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لفئة كبار السن فوق 50 سنة

مشكلة الدراسة:

هل للمشي النسلان فاعلية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لفئة كبار السن ( 50 سنة فما فوق ) ؟

فرضيات الدراسة :

الوحدات النموذجية للمشي النسلان المقترحة لها فاعلية ايجابية على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئة المدروسة لكبار السن فوق 50 سنة .

أهداف الدراسة :

اقتراح وحدات نموذجية لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة اعتمادا على المشي النسلان لفئة كبار السن فوق 50 سنة

أهمية الدراسة :

\* كشف مدى فاعلية المشي النسلان في تحسين عناصر اللياقة البدنية والصحة لكبار السن 50 سنة فما فوق .

\* الاهتمام بالفئة المسنة ومتابعتها صحيا ورياضيا .

\* تشجيع وتعزيز النشاط البدني بإعطاء نتائج اختبارات اللياقة البدنية بوضوح وبصورة علمية فان ذلك سوف يلفت انتباه الوزارة والسلطات إلى أهمية برنامج اللياقة البدنية والصحة .

\* قد تساعد الوحدات النموذجية المقترحة في تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لكبار السن .

\* الكشف عن ابسط وأقوى عامل من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية اللياقة البدنية والصحة .

منهج الدراسة : اتبع الطالبان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .  
عينة الدراسة : مثلت عينة البحث لكبار السن بدار العجزة بتيارت، حيث تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة والبالغ عددهم (16) مسن ، قد تم تقسيمهم على عينتين ، الأولى ضابطة (8) مسنين ، والأخرى تجريبية (8) مسنين .  
الاستنتاجات :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج عيني البحث لصالح العينة التجريبية .  
- أن الوحدات النموذجية المقترحة أعطت اثر ايجابي في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

- إن لممارسة الرياضة ( التدريب البدني لكبار السن ) فوائد وهي :  
تحسن السعة الهوائية ، انخفاض النبض في فترات الراحة وأثناء العمل ، زيادة كمية الدم المتدفقة إلى القلب ، تحسن استخلاص الأنسجة للأكسجين ، تحسن ايضي للأحماض الدهنية المستقلة ، انخفاض النشاط السمبثاوي ونسبة الكوليسترول ، زيادة قوة العضلة ، تحسن المهارة ومرونة المفاصل .  
التوصيات :

- اعتماد الوحدات النموذجية وتعميمها لفئة كبار السن .  
- العمل على تنمية وتطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لفئة ما فوق 50 سنة من خلال إجراء اختبارات تقنية دورية .  
3-2-7- دراسة علفي ايمان 2012: اثر تمرينات بدنية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء ( 40 - 49 ) سنة.  
مشكلة الدراسة :

- هل النشاط البدني يؤثر على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ؟
- أهداف الدراسة : اقتراح برنامج من التمرينات البدنية ومعرفة مدى تأثيره على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث .

فروض الدراسة :

- برنامج التمرينات المقترح يؤثر ايجابيا على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى العينة .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية .

- منهج الدراسة : المنهج المتبع هو المنهج التجريبي لملائمته لهذا النوع من الدراسات .
- عينة الدراسة : بلغ حجم العينة ( 10 نساء ) من سلك التربية والتعليم .

الاستنتاجات :

- افتقار الوعي والثقافة عند جل مجتمعنا الجزائري .
- اظهر العمل وفق استخدام برنامج مقترح عند العينة المستهدفة اثر ايجابي في تحسين بعض

عناصر اللياقة البدنية لدى العينة التجريبية .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية .
- الاهتمام بإعطاء فترة راحة أثناء العمل وذلك لممارسة البرامج الرياضية والاهتمام بصحتهم وخاصة الأساتذة .

التوصيات :

- الاعتراف بالتمارين البدنية كوسيلة مساعدة لعلاج بعض الأمراض التي تؤثر على النشاط البدني وتعطي نتائج ايجابية .

- الإجماع على أن فترة سن اليأس فترة تستحق معاملة خاصة لذا على المدرب أن يراعي التأثيرات السلبية التي تحدث خلال هذه الفترة .

7-2-4- دراسة احمد حسن ياس 2008 : تأثير استخدام تمارين مقترحة لبعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لتفادي أمراض قلة الحركة (50-55) سنة .

مشكلة الدراسة : هل استخدام تمارين المقترحة يحسن في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لتفادي أمراض قلة الحركة ؟

أهداف الدراسة :

- وضع تمارين بدنية مقترحة لتنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى أفراد عينة البحث .

- التعرف على تأثير التمارين البدنية المقترحة في تفادي أمراض قلة الحركة لدى أفراد عينة البحث .

فروض الدراسة :

- للتمارين البدنية المقترحة تأثير ايجابي على الصحة العامة للأفراد .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتمارين البدنية المقترحة المرتبطة بالصحة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى أفراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة: تكونت من (24) فردا من الرجال الغير ممارسين للرياضة (50-55) سنة .

الاستنتاجات :

- إن أساليب التدرج والتكيف في الحمل التدريبي كان له الأثر الايجابي في تنمية بعض القدرات البدنية .

- إن التمرينات المستخدمة كان لها الأثر الايجابي في انتظام وتكيف الأجهزة الوظيفية لأفراد عينة البحث بالإضافة إلى تفادي الكثير من أمراض قلة الحركة .  
التوصيات :

- ضرورة إعداد تمرينات خاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لكبار السن من الجنسين .

- ضرورة أن تتضمن التمرينات البدنية المرتبطة بالصحة تمارين وقائية صحية .  
7-2-5- دراسة ماهر احمد عاصي 2000 : تأثير برنامج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية .  
أهداف الدراسة :

- وضع برامج تدريبية للياقة البدنية من اجل الصحة .  
- معرفة تأثير البرامج التدريبية في بعض القدرات البدنية والجسمية والوظيفية .  
- معرفة أي البرامج التدريبية أصلح من اجل الصحة والأكثر تأثيرا على عينة البحث.  
منهج الدراسة : المنهج المتبع هو التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة .  
عينة البحث : 30 طالبة جامعية بأعمار ( 18 - 22 ) سنة مقسمين إلى ثلاث مجموعات متكافئة استنادا إلى القابلية القصوى لاستهلاك الأوكسجين .

الاستنتاجات :

- هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي في عناصر اللياقة من اجل الصحة  
- هناك تأثير ايجابي على كل من خفض المكون الشحمي ، إنقاص الوزن ، تحسن محيطات الجسم ، تحسن القابلية القصوى للأوكسجين ومعدل ضربات القلب أثناء الراحة .

## التوصيات :

- ضرورة الاهتمام ببرامج اللياقة البدنية من اجل الصحة .
- التمييز بين عناصر اللياقة من اجل الصحة والعناصر المرتبطة بالألعاب الرياضية مع عدم إغفال أي مكون من مكونات اللياقة من اجل الصحة عند وضع البرامج الرياضية .

7-2-6- دراسة جغدم عدة ، قنون الحبيب 2012-2013 : تقنين أنشطة التحمل الهوائي في تحسين بعض القدرات البدنية الفسيولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن ( 50 - 60 ) سنة

### مشكلة الدراسة :

- هل أنشطة التحمل الهوائي المقننة تعمل على تحسين بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن في أوقات الفراغ ؟
- هل أنشطة التحمل الهوائي المقننة تعمل تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن في أوقات الفراغ ؟

### أهداف الدراسة :

- التعرف على دور تقنين أنشطة التحمل الهوائي في تحسين بعض القدرات البدنية والفسيولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن ( 50 - 60 ) سنة في أوقات الفراغ.
- التعرف على دور أنشطة التحمل الهوائي المقننة في تحسين بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن ( 50 - 60 ) سنة في أوقات الفراغ.
- التعرف على دور أنشطة التحمل الهوائي المقننة في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن ( 50 - 60 ) سنة في أوقات الفراغ.

### فروض الدراسة :

- أنشطة التحمل الهوائي المقننة تؤثر ايجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية والفسولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن ( 50 - 60 ) سنة في أوقات الفراغ.  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينتي البحث على مستوى القدرات البدنية والفسولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن لصالح العينة التجريبية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية على مستوى بعض القدرات البدنية والفسولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن ولصالح العينة التجريبية .

#### أهداف الدراسة :

- توعية المعنيين بدور أنشطة التحمل الهوائي ومدى تأثيرها على الصحة البدنية والكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم .

- العمل على اقتراح دليل تدريبي يراعي خصائص ومميزات فئة كبار السن .

- العمل على اقتراح برنامج رياضي خاص بفئة كبار السن .

عينة الدراسة : شملت عينة البحث 20 مسننا (10 عينة ضابطة و 10 عينة تجريبية

منهج الدراسة : المنهج المتبع هو المنهج التجريبي لملائمته لنوع الدراسة .

#### الاستنتاجات :

- استخدام أنشطة التحمل الهوائي كالمشي والجري لسهولة أدائها من طرف جميع شرائح المجتمع .

- اظهر تقنين أنشطة التحمل الهوائي أثرا ايجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية والفسولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن وهذا من خلال التدرج والتكيف مع الحمل .

#### التوصيات :

- الاهتمام بشريحة كبار السن من خلال توفير الإمكانيات والوسائل التي من شأنها تحقيق مستويات عالية من ممارسة مختلف الأنشطة البدنية .
  - إجراء المزيد من الدراسات على مراحل سنوية مختلفة عن طريق تطبيق برامج أنشطة بدنية مختلفة تسعى لتقويم قدرات بدنية وفسولوجية أخرى .
- 3-7- التعليق على الدراسات السابقة :

من اجل إتباع طريقة منهجية وعلمية والاستفادة من الخبرات السابقة في المجال الرياضي والصحي قام الطالبان الباحثان بالتطرق الى الدراسات السابقة لإعطاء البحث أهمية كبرى حيث لوحظ أن الدراسات السابقة تناولت عدة جوانب ملخصة كما يلي :

- الجانب الأول تناول تأثير البرامج التدريبية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية ، ونذكر على سبيل المثال دراسة صالح احمد مسعود قوس والسويح الرفيعي محمد والبهلول عبد المجيد القمي (2014) ودراسة بوجلال حلول وخياطي عبد الرحيم (2013) ودراسة عبد الفتاح خشبة وحسني سيد أيوب ووليد سيد درويش (1993) والتي جاءت كلها ببرنامج تمرينات مقترحة وبرامج تعليم المشي الرياضي وتأثيره على المتغيرات البدنية والفيزيولوجية لكبار السن ، وتطرق شروزتبرغ (1981) الى دراسة اثر ممارسة الانشطة الرياضية على الاجهزة الحيوية والمتغيرات الكيميائية لكبار السن ، بينما تطرق كل من صادق الحايك وعبد السلام جابر (2004) في دراستهما الى اثر برنامج تعليمي في السباحة على بعض المتغيرات وجاءت دراسة محمد بطل عبد الخالق متتولة اثر ممارسة المشي الرياضي كعادة صحية على بعض المتغيرات الفيسولوجية لكبار السن .

اما الجانب الثاني فتناولت دراساته البرامج التدريبية لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمحافظة عليها ومنها دراسة حطابي محمد والعبيد علي (2013) من خلال اقتراح وحدات النشاط البدني المكيف ، ودراسة بركات إبراهيم وبين

شريف عماد الدين (2016) تحت عنوان فاعلية المشي النسلان في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لكبار السن ، كما تناولت علقي إيمان (2012) تمرينات بدنية وتأثيرها على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء للفئة العمرية (40-49) سنة ، وتعرض احمد حسن ياس (2008) إلى تأثير استخدام تمرينات مقترحة لبعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لتفادي أمراض قلة الحركة عند كبار السن ، وجاءت دراسة ماهر احمد عاصي 2000 حول تأثير برنامج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية ، كما تناولت دراسة جعدم عدة وقنون الحبيب (2013) من خلال تقنين أنشطة التحمل الهوائي في تحسين بعض القدرات البدنية والفسولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن .

- استخدام البرامج التعليمية والتدريبية المعدة من طرف الباحثين وتنفيذها لفائدة كبار السن لمالها من دور ايجابي على الحالة الصحية العامة للمسنين .
- تشجيع الباحثين في المجال الرياضي لمختلف التخصصات بتناول بحوث ودراسات لفئة المسنين .
- ضرورة ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن .
- توعية الطلاب بأهمية البرامج الرياضية لما لها من اثر ايجابي على بعض النواحي الفيسيولوجية والبدنية .
- التأكيد على أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في العمل على رفع كفاءة اجهزة الجسم من الناحية البدنية والفسولوجية .
- تنمية وتطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لفئة ما فوق 50 سنة من خلال إجراء اختبارات تقنية دورية .
- ضرورة أن تتضمن التمرينات البدنية المرتبطة بالصحة تمارين وقائية صحية .

- العمل على تحديد درجات ومستويات معيارية خاصة بالقدرات البدنية المرتبطة بالصحة على سائر المراحل العمرية وخاصة كبار السن .

#### 4-7- نقد الدراسات السابقة :

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة نجد أنها تناولت جانبين أولهما برامج تدريبية ومدى تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ، أما الجانب الثاني فقد تناول برامج تدريبية لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والبرامج الترويجية لكبار السن ، ولقد استفاد الطالبان الباحثان من هاته الدراسات في تحديد وبناء أدوات الدراسة والمنهج العلمي والجانب الميداني ، حيث من خلال الملاحظة الدقيقة للدراسات السابقة لم تكن هناك دراسة اهتمت بالنشاط البدني الوقائي لفئة كبار السن ، هذا ما أدى بالطالبان الباحثان لإجراء هاته الدراسة بعنوان ( أهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ لتحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن (50-60) سنة ) ، وتتميز هاته الدراسة عن سابقتها في أنها اعتمدت على تنوع أدوات جمع البيانات مستهدفة فئة كبار السن خاصة في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية عن طريق برنامج مقترح ، ومن خلال تحليلنا للدراسات السابقة حاولنا إيجاد أوجه الشبه والاختلاف مع دراستنا ، حيث قمنا بالتركيز على النقاط المهمة التي تخدم بحثنا هذا والمتمثلة في أنها استخدمت بعض الاختبارات التي تقيس بعض القدرات البدنية والفسولوجية ، إلا أنها لم تتناول برنامج لتحسين متغيرات الصحة الجسمية الخاصة بكبار السن وهذا ما دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع والذي يتمحور حول أهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ في تحسين متغيرات الصحة الجسمية للمسنين (50-60) سنة .

# الباب الأول

## الدراسة النظرية

- مدخل الباب :

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى مفهوم وأهمية النشاط البدني الوقائي لكبار السن في أوقات الفراغ ، بينما احتوى الفصل الثاني على متغيرات الصحة الجسمية و خصائص المرحلة العمرية (50- 60) سنة.

## الفصل الأول

### النشاط البدني الوقائي وأوقات الفراغ

- تمهيد

1-1- النشاط البدني الوقائي .

1-1-1- مفهوم النشاط البدني الوقائي .

1-1-2- مفهوم النشاط البدني الهوائي .

1-1-3- النشاط البدني وصحة المجتمع .

1-1-4- النشاط البدني وفوائده لكبار السن .

1-1-5- النشاط البدني وكبار السن .

1-1-6- الرياضة طريق الشباب للمسنين .

1-1-7- الرياضة لمقاومة الشيخوخة .

1-1-8- الفوائد الصحية للرياضة عند كبار السن .

1-1-9- قواعد الرياضة اليومية لكبار السن .

1-2- أوقات الفراغ .

1-2-1- الفراغ في ضوء الاتجاه الإسلامي .

1-2-2- مفهوم وقت الفراغ .

1-2-3- أهمية وقت الفراغ في المجال الرياضي .

- الخلاصة

- تمهيد :

تشير الدلائل والشواهد العلمية أكثر من اي وقت مضى إلى أهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ لصحة الإنسان العضوية والنفسية ، والى خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف أجهزة جسمه ، وعلى الرغم من أن فوائد النشاط البدني وتأثيراته الايجابية على الصحة لم تكن وليدة يومنا هذا، إلا أن العقدين الماضيين شهدا العديد من الدراسات العلمية والملاحظات التجريبية التي أكدت نتائجها قوة العلاقة بين النشاط البدني والصحة في أوقات الفراغ ، وتتعدد الفوائد الصحية الناجمة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ لتشمل صحة أجهزة عديدة في الجسم، مثل: القلب والدورة الدموية، والرئتين والجهاز التنفسي، والجهاز العصبي، والعضلات والمفاصل والعظام، بالإضافة إلى الصحة النفسية.

#### 1-1-1- النشاط البدني الوقائي :

#### 1-1-1- مفهوم النشاط البدني الوقائي :

- دأب بعض الباحثين والمؤلفين على استخدام تعبير النشاط البدني وكانوا يقصدون به المجال الكلي الإجمالي لحركة الإنسان بشكل عام ، وقليل منهم كان يقصد به عملية التدريب والتنشيط والتريض في مقابل الكسل والوهن والخمول.

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام وهو مفهوم أثنر وبولوجي أكثر منه اجتماعيا ، لأن النشاط البدني جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والبدنية للإنسان ، فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها ، بدءاً بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع

والاتصال والخدمات كالترويح وأوقات الفراغ أو التقاليد و المظاهر الاحتفالية.

(الخولي، 1996، صفحة 17.16)

- يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة ، ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية ، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي تروحي ، يتضح إذن أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويًا أو مخططاً له. (العصيمي، صفحة 1)

- النشاط البدني يعني أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة ، والعمل وبعض أنشطة الحياة اليومية والهدف منه هو :

- الاحتفاظ بالمستوى الراهن للوظيفة البدنية .

- زيادة القدرات البدنية الوظيفية .

- استعادة بعض الفاقد من القدرات البدنية الوظيفية .

- الوقاية المرضية ( النشاط البدني من اجل الصحة ).

- تحقيق الذات من خلال التمرين البدني ( الاستمتاع ، الاستقرار الانفعالي ) .

(راتب، 2004، صفحة 19،20)

ومن هنا يرى الطالبان الباحثان أن النشاط البدني الوقائي هو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها ، بدءاً بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات كالترويح وأوقات الفراغ أو التقاليد و المظاهر الاحتفالية .

### 1-1-2- النشاط البدني الهوائي :

هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة ، الذي يمكن للفرد الاستمرار في ممارسته بشكل متواصل لعدة دقائق ، بدون شعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه . و هو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة (إيقاع مستمر و منتظم) مثل : المشي السريع ،الهرولة ، الجري ،ركوب الدراجة الثابتة أو العادية ،السباحة ، و نط الحبل و مشابه ذلك من أنشطة رياضية مثل ممارسة كرة السلة ،اليد ،التنس الأرضي ، الاسكواش ، الريشة الطائرة . إن كلمة هوائي إغريقية الأصل ، و تعني استخدام الاكسجين في عمليات إنتاج الطاقة للعضلات العاملة ،و ليس لها علاقة مباشرة بالهواء الطلق كما يعتقد البعض . و المعروف أن النشاط البدني الهوائي المعتدل إلى المرتفع الشدة يقود إلى تنمية اللياقة القلبية التنفسية لدى الفرد .

### 1-1-3- النشاط البدني و صحة المجتمع :

تطرقنا في مقدمة هذه الدراسة إلى أهمية النشاط البدني لصحة الفرد العضوية و النفسية ، و أكدنا على خطورة الخمول البدني على صحة الإنسان ،نظرا لارتباطه الوثيق بالعديد من أمراض نقص الحركة لكن السؤال الذي سرعان ما يتبادر إلى الذهن هو : ما هي الفوائد الصحية الناجمة من الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ؟ للإجابة على هذا السؤال ، نستعرض بإيجاز مجمل الفوائد الصحية المرتبطة بالنشاط البدني :

- إن من الثابت و المؤكد علميا في وقتنا الحاضر أن زيادة مستوى النشاط البدني و ارتفاع اللياقة البدنية للفرد تحملان في طياتهما إيجابيات عديدة على وظائف الجسم و آثار صحية جمّة ، و يمكن تقسيم التأثيرات الايجابية للممارسة المنتظمة للنشاط البدني إلى ثلاثة جوانب رئيسية ، الأول يتمثل في تحسين وظائف أجهزة عديدة من الجسم و رفع كفاءتها ، بدءاً بالجهازين الدوري و التنفسي ، و مرورا بالجهازين الايضي و

الهرموني ، و انتهاء بالجهازين العصبي و العضلي . أما الجانب الثاني لايجابيات الممارسة المنتظمة للنشاط البدني فيتمثل في الحماية و الوقاية من بعض الأمراض و المشكلات الصحية ،مثل أمراض القلب التاجية ، و داء السكري ، وهشاشة العظام ، و سرطان القولون ، و يتمثل الجانب الثالث من التأثيرات الايجابية لممارسة النشاط البدني في زيادة الطاقة المصروفة من قبل الجسم ، و بالتالي المساهمة الفعالة فالوقاية من السمنة و في التخلص منها .

- إن الاعتقاد السائد حاليا في الأوساط العلمية و الطبية هو أن الآثار الصحية المترتبة من جراء الخمول البدني على المجتمع تفوق تلك المترتبة من جراء زيادة الكولسترول في الدم أو من ارتفاع ضغط الدم الشرياني ، نظرا لأن نسبة الخاملين بدنيا في المجتمع تتجاوز نسبة المصابين بارتفاع ضغط الدم أو بزيادة الكولسترول أو حتى نسبة المدخنين ، الأمر الذي حدا بالجمعية الأمريكية لطب القلب أن تدرج الخمول البدني بدء من عام 1992 كأحد العوامل الرئيسية المسببة لأمراض القلب التاجية ، و كانت الجمعية الأمريكية لطب القلب قبل ذلك التاريخ تعد أحد الخمول البدني أحد العوامل المساهمة في أمراض القلب التاجية .

و كنتيجة حتمية للدلائل و المؤشرات العلمية القوية التي تشير إلى العلاقة الوثيقة بين النشاط البدني و صحة الإنسان ، توالت العديد من الهيئات و المنظمات العالمية و الصحية بما في ذلك منظمة الصحة العالمية بإصدار وثائق و التوصيات الإرشادية التي توضح من خلالها أهمية الأنشطة البدنية واللياقة البدنية و دورهما في الصحة ، و توصي بإتباع نمط حياة أكثر نشاطا و حيوية ، و يوضح الجدول رقم ( 01 ) أهم التوصيات الصادرة خلال العشر سنوات الماضية المتعلقة بالنشاط البدني سواء للصغار أو الكبار .

الجدول رقم (01) يبين أهم الوثائق والتوصيات الصحية المتعلقة بالنشاط البدني للكبار والصغار

| المصدر ( المرجع)   | التوصية  |
|--|--|
| الجمعية الأمريكية لطب القلب  | ينبغي على الأفراد في كل الأعمار أن يمارسوا نشاطا بدنيا . ضمن برنامج شامل لتنمية الصحة و درء الأمراض ، كما أن عليهم زيادة نشاطهم البدني الحياتي (المرتبط بمتطلبات الحياة اليومية ) إلى مستوى يلائم قدراتهم و احتياجاتهم و رغباتهم ... إن نشاطا بدنيا منخفض إلى معتدل الشدة يمارس يوميا ، يمكن أن يحمل بين طياته على المدى الطويل فوائد صحية و يقود إلى خفض مخاطر الاصابة لأمراض القلب |
| المركز القومي الأمريكي لمكافحة الأمراض و التحكم فيها (CDC) و الكلية الأمريكية للطب الرياضي | على جميع الأمريكيين ممارسة نشاطا بدنيا معتدل الشدة يصل إلى 30 دقيقة فأكثر في كل مرة ، معظم أيام الأسبوع إن لم يكن جميعها .   |
| الكلية الأمريكية للطب الرياضي  | يوجد هناك علاقة طردية بين مستوى النشاط البدني و الفوارق الصحية الناجمة عنه ، و تحصل عدد الفوائد الصحية من جراء ممارسة نشاطا بدنيا يتم خلاله صرف طاقة تتراوح من 700 إلى 2000 كيلو سعر حراري فأكثر في الأسبوع. و يمكن الحصول على العديد من الفوائد الصحية بمجرد قيام الفرد الخامل البدني بممارسة الحد الأدنى من النشاط البدني ، و تزداد الفوائد الصحية بزيادة جرعة النشاط البدني .     |
| كبير الأطباء و الجراحين في الو. م. أ.  | 1- أهمية ممارسة النشاط البدني المنتظر لصحة الأفراد رجالا و نساء<br>2- ضرورة ممارسة نشاطا بدنيا يتسم بالشدة المعتدلة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم معظم أيام الأسبوع أن لم يكن جميعها<br>3- ضرورة حصول التلاميذ من الروضة إلى المرحلة الثانوية على دروس يومية في التربية البدنية ، تكون ذات كفاءة و جودة عاليتين   |

|  |  |
|--|--|
| <p>1- ينبغي على جميع الناشئة من 5-18 سنة ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة على الأقل ن ولمدة ساعة يوميا . أما الناشئة الذين لا يمارسون أي نشاط حاليا فعليهم الانخراط في ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة على الأقل ، و لمدة نصغ ساعة يوميا</p> <p>3- بالإضافة إلى ما سبق ، على الناشئة ممارسة أنشطة بدنية و بمعدل مرتين في الأسبوع بحد أدنى ، كفيلة بتطوير القوية العضلية لديهم و المرونة و المحافظة على صحة عظامهم .</p> | <p><b>وثيقة الأنشطة البدنية<br/>المعززة لصحة الناشئة</b></p> |
|--|--|

- و من أبرز التقارير الوثائقية المتعلقة بالنشاط البدني و الصحة ما صدر من المركز القومي الأمريكي لمكافحة الأمراض و الوقاية منها (المسمى اختصارا CDC) بالتعاون مع الكلية الأمريكية للطب الرياضي في عام 1995 م ، و كذلك ما أصدره المعهد القومي للصحة في أمريكا (NIH) من وثيقة مهمة جدا بعنوان " النشاط البدني و صحة الجهاز القلبي الوعائي " . (هزاع بن محمد الهزاع ، محمد بن علي الاحمدي ، 1425 هـ . 2004 م ، صفحة 30.29).

ومن خلال هذا يرى الطالبان الباحثان أن للنشاط البدني أهمية كبيرة في صحة الفرد والمجتمع ، حيث أن ممارسة النشاط البدني بصفة مستمرة يعني صحة جيدة وأكثر نشاط وحيوية والوقاية من مختلف الأمراض .

- نشرت في مجلة الجمعية الأمريكية للأطباء في عام 1996 م ، ثم جاء أخيرا تقرير الحكومة الأمريكية في عام 1996 م من خلال تقرير كبير الأطباء الجراحين في الولايات المتحدة الأمريكية والذي صدر كوثيقة تاريخية ضمت حوالي 300 صفحة ، تؤكد أهمية النشاط البدني للصحة ، وأدت فيما بعد إلى التأثير الملحوظ على السياسات الصحية المرتبطة بالنشاط البدني في الولايات المتحدة الأمريكية على وجه

الخصوص ، وفي العالم عموماً .وفي بريطانيا أصدرت وزارة الصحة البريطانية عام 1995 م وثيقة صحية حول النشاط البدني أسمتها " أناس أكثر نشاطاً لمرات أكثر " ( More People,More Active,More Often ) أوضحت فيها علاقة الخمول البدني بالعديد من أمراض العصر ، وحثت جميع الجهات المعنية بصحة الناس وخاصة الأطباء والجمعيات الطبية بضرورة تشجيع الناس على ممارسة النشاط البدني بصورة منظمة ، كما أكدت وثيقة علمية أخرى صادرة عن الكلية الملكية لأطباء بريطانيا على أهمية قيام الأطباء بسؤال مرضاهم خلال الزيارات الاعتيادية على مدى ممارستهم للنشاط البدني ، وان يقوموا بإسداء النصح لمرضاهم حول فوائد النشاط البدني ، وإرشادهم لكيفية الممارسة الصحية والأمنة ، أما هولندا فقد بدأت في عام 1995 حملة مهمة في مجال الطب الوقائي والصحة العامة أسمتها " هولندا تتحرك " كان هدفها هو زيادة إعداد الممارسين للنشاط البدني في المجتمع الهولندي ، صغاراً وكباراً ، علماً بان الحملة استمرت حتى عام 2003 م والأمثلة كثيرة لا يمكن حصرها كافة . (هزاع بن محمد الهزاع ، محمد بن علي الاحمدي ، 1425 هـ . 2004 م ، صفحة 32).

ومن خلال هذا يرى الطالبان الباحثان انه لا بد على جميع شرائح المجتمع مزاوله الأنشطة البدنية من اجل الصحة بصفة منتظمة ومستمرة للحفاظ على متغيرات الصحة الجسمية .

#### 1-1-4- النشاط البدني وفوائده لكبار السن :

هناك إجماع عالمي علي بيان يختص بالنشاط البدني واللياقة والصحة بوتشارد وزملاءه 1994 حدد ستة مناطق تتأثر بالمجهود البدني : شكل الجسم وقوة العظام وقوة العضلات ومرونة الهيكل العظمي واللياقة الحركية وكفاءة الإستقلاب، والمناطق الإضافية التي تستفيد من النشاط البدني هي وظائف الإدراك والصحة العقلية والتوافق

الاجتماعي .وقد تم تعريف التمرين على أنه فترة زمنية نشطة ومنتظمة تمارس لاكتساب لياقة مرغوب فيها كنتيجة لهذا النشاط ، مثل تحسين مستوى الصحة العامة أو القدرة البدنية ( بوتشارد وشيفارد 1994)، ووصف فونتاس ( 1996 ) النشاط البدني بأنه كمية متصلة من السلوك البدني ، النشاطات اليومية ، النشاطات المفيدة اليومية و التمارين والنشاط العام إضافة إلى تمارين اللياقة و تمارين التدريب والذين كانوا يمارسون التمارين في وقت مبكر يستطيعون ممارستها في الكبر وبالتالي ما يفعله الشخص في أوقات الفراغ يمكن أن يشكل ويطور الفراغ نفسه.

ويمكن لمستوى النشاط البدني المرتفع أن يساعد في منع الكثير من الآثار السلبية للشيخوخة وعلى القدرة الوظيفية و الصحة .والنشاط البدني أيضاً هو أفضل طريقة لقطع الحلقة الفاسدة والتقدم نحو التحسن المتنامي، وكل هذا يساعد كبار السن في زيادة استقلالهم . وتشمل هذه الفوائد تحسين القدرة الوظيفية والصحة ونوعية الحياة مع انخفاض مماثل في تكلفة الرعاية الصحية بالنسبة للفرد والمجتمع بصورة عامة.والنشاط البدني لا يتضمن عائد سريع، بالرغم من أن التمارين المكثفة والشديدة يمكن أن تسبب ضرر أو مرض وتكاليف لاحقة .وهذا النوع من تحليل تكلفة الفائدة يوفر أساس جيد لتقييم الحملة التي تشجع النشاط البدني كمعبر لصحة أفضل. و تشير نتائج الأبحاث بأن النشاط البدني مثلما يزيد من قوة العضلات يمكن أن يساعد في تحسين القدرة على الاحتمال والتوازن وحركة المفاصل والمرونة والرشاقة وسرعة المشي وعلى العموم التناسق البدني وللنشاط البدني تأثير إيجابية على الإستقلاب وتنظيم ضغط الدم ومنع زيادة الوزن ، ومن المعروف أن التمارين تحسن من الضبط الوظيفي لإستقلاب الجلوكوز وتبقي الأدلة مع الاقتراح بأن تمارين الهواء المنتظمة علي الأقل لمدة 30 دقيقة لثلاث مرات في الأسبوع أو أكثر تقدم فوائد محتملة لكبار السن الذين يعانون من عدم تحمل الجلوكوز والسكري الصريح. (الهزاع، 2012) .وأكثر من ذلك هنالك أدلة

وبائية تثبت أن التمارين الشاقة لها صلة بتخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية وترقق العظام والسكري وبعض أشكال السرطان.

ويرى الطالبان الباحثان ان للنشاط البدني لكبار السن فوائد كبيرة من الناحية الصحية والجسمية من خلال تحسين القدرة على التوازن وحركة المفاصل والقيام بالواجبات اليومية وتحسين اللياقة القلبية والتنفسية والعضلية ، مع ممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة يوميا لما تحمله من فوائد جمة لكبار السن .

### 1-1-5- النشاط البدني وكبار السن :

إذا كان العمر يقاس بعدد الأيام السعيدة التي عاشها الفرد، فهذه الأيام السعيدة هي الأيام التي كان الفرد يعيشها وهو في صحة جيدة وعافية وقادر على ممارسة أنشطة حياته بكفاءة، وهنا يبرز دور الرياضة في المساعدة على تحقيق الصحة وجعل حياة الأفراد سهلة وممتعة، فكثير من يظهر أنه كهل عندما نراه وبمعرفة سنه نجده لا يتعدى العقد الرابع من العمر، وعلى العكس نرى الكثير في حيوية وشباب وقدرة على الحركة والأداء ونفاجأ أنه فوق الستين، وعندما نبحت نجد الحالة الأولى انشغلت وراء مشاكل الحياة وأهملت الاهتمام بالصحة والنشاط، بينما كان صاحب الحالة الثانية يخصص وقتا للرياضة والتغذية السليمة والنوم المبكر . وإذا كانت القوانين تطلق على سن ال ( 60 ) ، سن المعاش فنحن الرياضيين نفسرها بأنه سن الانطلاق للعيش في الحياة والاستمتاع بها بعد ترك عناء العمل، فكثير من الناس أنستهم أعمالهم والنجاحات التي كانوا يحققونها يوما بعد يوم بدنهم وكيفية المحافظة على صحتهم والاستمتاع بها، وهنا تحين الفرصة مع بلوغ هذه السن للانخراط في الاستمتاع بالصحة والارتقاء بها، فهدف الرياضة لكبار السن هو المحافظة على حالة الأجهزة الداخلية وحيويتها وعدم تلفها واستمرار نشاطها لسنوات أطول . فإذا كان الفرد يعمل يوميا ليضيف نجاحا أو مركزا مرموقا، فعندما يمارس الرياضة فهو يضيف عمرا أطول

إلى عمره، والعمر الذي يضيفه الفرد من ممارسة الرياضة ليس هو ما يقصد به سنين زيادة يعيشها، فالأعمار بيد الله ، ولكن ما نقصده بسنين حياة بدون أمراض أو معاناة أو آلام ، فالرياضة حياة في حد ذاتها .

وتعتبر ممارسة الرياضة لكبار السن بالإضافة إلى البالغين والأطفال في المراحل المختلفة ذات أهمية لتطور الشعوب والمجتمعات، والعمل على تنميتها وازدياد ممارستها يلقى تشجيعا من كل القطاعات المختلفة في المجتمع وتعد مرحلة ما فوق الأربعين مرحلة سنية تتميز بأنها المرحلة التي تنتهي فيها الممارسة الرياضية الإيجابية ومرحلة انتقال بين انخفاض المعدل الحقيقي للحركة والحركات الضرورية للحياة.

ولقد أثبتت الأبحاث أن الرجال والنساء في الثمانين أو التسعين من العمر لا يزالون قادرين على تحسين لياقتهم البدنية وحالته م الصحية العامة من خلال ممارسة النشاط الرياضي المناسب، وكلما كان الشخص مستمرا في ممارسة نشاط رياضي منذ صغره كلما كانت حالته أفضل (عبدالفتاح، 1424 هـ . 2004 م، صفحة 149 . 150) .

ويرى الباحثان من خلال هذا انه بممارسة النشاط البدني من طرف كبار السن يضيف عمرا أطول إلى عمره وذلك يكون من خلال حياة بدون أمراض أو معاناة أو آلام .

#### 1-1-6- الرياضة طريق الشباب للمسنين :

إن المحافظة على برنامج منظم لرفع اللياقة البدنية يؤدي إلى جعل العمر الحيوي يقل كثيرا عن العمر السني وأنا الرجال الذين مارسوا برنامجا منتظما لتمارين القوة والتحمل ( كالمشي والسباحة وركوب الدراجات ) كانوا قادرين على منع من ( 9% الى 15% ) من الانحدار المتوقع في الكفاءة البدنية لأجسامهم وقوة تحملهم للتمارين والإجهاد مما خفض من عمرهم الحيوي، وإن الأشخاص الذين يؤدون التمرينات بانتظام يكون عمرهم الحيوي أصغر من عمرهم السني بـ 4,7 عام، لذا فانتظامنا في أداء التمرينات ورفع اللياقة يجعل السن أقل وتعطى الفرصة لصحة جيدة وعمر أطول

وتشير الأبحاث أن الشيخوخة لا تعوق القدرة على رفع قوة العضلات وزيادة حجمها، فعندما تدرّب مجموعة من المسنين ( 60 إلى 72 عاما) لمدة 12 أسبوعا لتقوية العضلات المسؤولة عن ثني وفرد الركبة فقد زادت قوة عضلات فرد الركبة بنسبة 107% وعضلات الثني بنسبة 22,7% وزاد حجم هذه العضلات بنسبة 30% تقريبا، وقد أثبتت الأشعة المقطعية للعضلات أن المسنين الذين يمارسون الرياضة أن المحتوى العضلي عندهم أكبر، ونسبة الدهون أقل والمسنيين الذين لا يمارسون التمرينات نسبة الدهون في جسمهم أكبر، وتؤدي التمرينات أيضا إلى تحسين تغذية غضاريف المفاصل حيث تساعد الضغط والخلخلة الناتجة عن انقباض واسترخاء العضلات إلى دخول السوائل والمواد للغضاريف، وتحسن التمرينات قدرة القلب على ضخ الدم والمرونة وسعة الرئتين التنفسية خاصة مع المواظبة على تمرينات التنفس، وتزيد التمرينات أيضا من مناعة الجسم. ويجب أن يكون هناك برنامج لتنشيط المسن وتقليل أوقات الجلوس والرقود على السرير ويكون هذا التنشيط عن طريق التحفيز والحماس واهتمامه ببرامج التمرينات وبيزادة الثقة بالنفس ، ويجب أن نبدأ التمرينات بفترة وجيزة ( 10 - 15 دقيقة ) ثم تزداد تدريجيا وتبدأ بالتسخين الخفيف في البداية وتنتهي بالتبريد وهو التوقف التدريجي لشدة التمرين وليس التوقف المفاجئ .

ويجب الحذر من تدريب كبار السن في جو حار رطب لمنع زيادة الحرارة الداخلية للجسم وأن يتدرب في ملابس فضفاضة تسمح بانتقال الحرارة وامتصاص العرق حيث تقلل الشيخوخة من قدرة المسن على تحمل الحرارة سواء في الراحة أو أثناء التمرين مما قد يؤدي إلى زيادة الحرارة الداخلية للجسم، ويرجع السبب في هذا إلى أن الشيخوخة تؤدي إلى نقص إفراز الغدة العرقية وهذا بدوره يؤدي إلى عدم قدرة الجسم على أن يفقد الحرارة الزائدة من خلال التبخر .(عبدالفتاح، 1424 هـ . 2004 م، صفحة 152 . 153)

ومما سبق يرى الطالبان الباحثان أن ممارسة النشاط البدني يؤخر ظهور الشيخوخة ويقلل من الأمراض ، كأمراض القلب والشرابين ، كما يجب مراعاة السن في وضع البرامج الترويحية من خلال إتباع تمارين خاصة بزيادة الثقة بالنفس والتنشيط والتحفيز .

#### 1-1-7- الرياضه لمقاومة الشيخوخة :

إذا كانت الشيخوخة أمرا حتميا لا مفر منه فإنه بالإمكان تغيير بيولوجية العضلات لتتمكن من أداء دورها بحيوية ونشاط حتى الأنفاس الأخيرة ، ويؤكد خبراء الصحة على أن تلك التحسينات الفسيولوجية ممكنة لا عن طريق الأدوية أو المنشطات، بل عن طريق ممارسة التمارين من عشرة إلى خمسة عشر عاما للوراء، حيث تزيد الحركة من قوة وصلابة العضلات، وخاصة عند المسن، حيث ثبت أن ممارسة ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع باستمرار لمدة ثلاثة أشهر تزيد من قدرة العضلات بنسبة تصل من 10 إلى 20% .(عبدالفتاح، 1424 هـ . 2004 م، صفحة 153)

#### 1-1-8- الفوائد الصحية للرياضة عند كبار السن :

- إن التمرين يجعل القلب مضخة أكثر فاعلية قادرة على تلبية متطلبات الحركة العنيفة بعدد أقل من النبضات لأنه يقدر على ضخ كمية أكبر من الدم في كل انقباضه .
- إن التمرين يخفض مستوى التريغليسريد وهو نوع من الكوليسترول المتدني الكثافة ويخفض أحيانا مستوى الكوليسترول الإجمالي، ولكن الأهم من ذلك أنه يحفز زيادة في الكوليسترول العالي الكثافة الذي يعمل كمنظف شرياني يساعد في إزالة الكوليسترول المتلف للشريابين .
- إن التمرين يقلل من خطر السكتة أو الذبحة الصدرية ويزيد في العمر، وتشير الدراسات إلى أن مجرد استهلاك 2000 وحدة حرارية بالمشي والهولة وصعود السلالم

والتمارين الرياضية القوية يخفض خطر الإصابة بمرض القلب التاجي بمعدل الثلث ويزيد متوسط العمر المتوقع زيادة ملحوظة .

- يزيد التمرين حساسية الجسم للأنسولين وهو الهرمون الذي يزيل فائض السكر من الدم .

- التمرينات ضد الجاذبية ( كالمشي والجري والوثب ) ترفع محتوى الكالسيوم في العظام مما يمنع نخرها والإصابة بكسور موهنة في أواخر العمر، وقد اكتشفت إفریتسمیث مديرة مختبر علم الشيخوخة الحيوي في دائرة الطب الوقائي بجامعة وسكونسن، أن النساء بين سن ( 69 - 95 ) اللاتي مارسن تمارين لمدة 30 دقيقة يوميا ثلاثة أيام في الأسبوع، وعلى مدى ثلاثة سنوات زاد محتوى المعادن في عظم الكعبرة في سواعدهن حوالي ( 2 - 3 ) % .

- يقلل التمرين من خطر الإصابة بالسرطان، فقد أظهرت دراسة متواصلة شملت ما يزيد على خمسة آلاف امرأة كن رياضيات في الجامعات أن معدلات إصابتهن بسرطان الثدي والجهاز التناسلي هي أدنى مما لدى سواهن .

- الانتظام في التدريب يببط عملية ترهل العضلات وازدياد الدهن في الجسم ووهن الطاقة وهي أمور مرتبطة بالتقدم في العمر.التدريب يحسن من نوعية الحياة فقول إفریتسمیث مديرة مختبر علم الشيخوخة والبيولوجيا بجامعة وسكونسن في ماديسون ستخفض قوتنا وتراجع كفاءتنا في النهاية ، لكن نوعية الحياة هي أفضل بالنسبة للمسنين النشطين جسديا منها بالنسبة إلى الذين يجلسون منتظرين الموت.

- وهكذا فإن التمارين الرياضية بحسب الدراسات الطبية هي الطريقة الوحيدة لمقاومة الترهل والأمراض، كما أنها نافعة جدا لمقاومة الكآبة والقلق والأمراض العصبية بشرط أن تمارسها بشكل سليم .(عبدالفتاح، 1424 هـ . 2004 م، صفحة 156 . 157)

ومما سبق يرى الطالب أن لممارسة النشاط البدني لكبار السن فوائد كثيرة تحافظ على صحة ولياقة المسن من خلال مقاومة الترهل والأمراض والقلق والاكتئاب والأمراض العصبية .

### 1-1-9- قواعد الرياضة اليومية لكبار السن :

إن لممارسة النشاط البدني بصفة يومية ومستمرة عدة قواعد و أسس يجب على كبار

السن الاعتماد عليها أثناء ممارستهم لهاته الأنشطة ومن بين هاته القواعد ما يلي :

- ابدأ الرياضة إذا لم تكن قد بدأت بها سابقا بمستوى خفيف ومريح ثم زد عليها

تدرجيا .. فليس الإجهاد في الرياضة مطلوباً على أي حال.

- اعرف حدودك فإن خارت قواك أو واجهت مشاكل في النوم أو انتابتك كآبة

مستديمة فأنت على الأرجح تتجاوز قدراتك.

- التدريب بانتظام بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، كما ان لا شك في أن بلوغ الذروة

يتطلب أسابيع وربما أشهر، لكنك قد تفقد مستوى لياقتك بمجرد توقفك عن التمرين

أسبوعاً أو اثنين .

- التدريب من أجل المتعة .. ارفع شعارك فسوف تتمتع بشعور رائع فلا تنتظر نتائج

سريعة فربما لا تحقق هدفك إلا بعد أشهر من التمرين المنتظم. و لا تتعجل ولا تخف ،

ففي بعض الأحيان يعاني المتمرنون غير المواظبين إلا في العضلات مما يضعف

حماسهم.

- يجب الحرص على تهيئة النفس وإحماء الجسم أولاً، فكلما تقدمت في السن ازدادت

أهمية الإحماء قبل التدريب والإحماء السليم في هذه المرحلة ( الإطالة ومشى بطيء )

لمدة 10 دقائق.

- نوع في التمارين الرياضية ، فالذين يمارسون التمارين اليومية يحصلون على فائدة أكبر إذا كان هناك تنوع بين التدريبات الهوائية واللاهوائية والتمرينات على الأجهزة والتنوع في استخدام وسائل الاستشفاء.

- ضرورة التحلي بالصبر في كل أوقات التدريب ، ولا تهمل التمرينات فعشر دقائق من الرياضة ثلاث مرات أسبوعيا ليست تمرينا مكثفا لكنها أفضل من لا شيء. لكن إذا تركت التمارين الرياضية فتذكر التقدم الذي حققته والمتعة التي كنت تصل إليها أثناء التدريب وبعده. لدى يجب الحرص على الاشتراك في ناد صحي قريب من منزلك ومصاحبة بعض الزملاء ولاتفاق معا على التدريب في وقت واحد سوف يساعدك على الاستمرار في التدريب. كما يشير عبد الفتاح ان الافتقار إلى الوقت هو العذر الأكثر شيوعا لعدم ممارسة الرياضة، ولكن تأكد أن المسألة ليست مسألة وقت بل تنظيم الوقت وجعل وقت ممارسة الرياضة وقت للحصول على المتعة. وهكذا تبين أن اللياقة البدنية هي أكثر من هوس أو هواية، إنها نمط حياة يبطء وقد يوقف تلف الشيخوخة، ويلتمسها ملايين الناس لإدراكهم أن مصيرهم الصحي يتوقف عليهم لا على الأطباء، وبتعبير بسيط قدرة جسدك على العمل بأقصى طاقته طوال سنين حياتك. (عبدالفتاح، 1424 هـ . 2004 م، صفحة 158 . 159 . 160)

### 1-2- أوقات الفراغ :

وقت الفراغ وليد منذ بداية الإنسان البدائي ولكن ربما لم تظهر فلسفته إلا في مستهل القرن العشرين في عصر الثورة العلمية والتكنولوجية حيث فرض هذا العصر معادلة العمل ووقت الفراغ ، حيث يؤكد برتراند راسل BERTRAND RASSUL على أن الاستخدام الواعي لوقت الفراغ إنما يعد حصيلة للتربية والحضارة ، كما يؤكد رالف جليسر RALPH.G على أن اختيار طرق استثمار أوقات الفراغ إنما يعبر عن قدرة الفرد أو الجماعة أو المجتمع في التعبير عن الذات ، لذا فقد اهتمت المؤسسات

التربوية والاجتماعية والدينية والسياسية والاقتصادية بدراسة وقت الفراغ وكيفية استثماره وبمردوده وكذلك دراسة المشكلات الناتجة عن عدم استثماره .وقد أصبح التحدي الذي يواجه عصرنا بل ويواجه كل مجتمع هو كيفية استثمار وقت الفراغ ومواجهة زيادة الطلب على الفراغ وذلك بعد أن أطلق على القرن العشرين مصطلح عصر الفراغ ، كما أصبح في القرن المعاصر يرتبط بحرية استخدام الفرد لهذا الوقت وذلك بطرق متعددة لا نهائية .

ويرى الكثير من المربين ضرورة الاهتمام بتشكيل أنشطة وقت الفراغ بصورة تسهم في إكساب الفرد الخبرات السارة الايجابية وفي نفس الوقت تساعد على نمو شخصيته وتكسبه العديد من الفوائد الخلقية والصحية والبدنية والفنية ، ويرى الكثير من المدربين والمربين الرياضيين وعلماء الطب الرياضي أن الممارسة الرياضية من حيث أنها عامل هام من عوامل الراحة الايجابية النشطة ينبغي النظر إليها من أهم المجالات في تشكيل وقت الفراغ لجميع الأفراد ، فالممارسة الرياضية في أوقات الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني وتكسب القوام الجيد وتمنح الفرد السعادة والسرور والمرح والانفعالات الايجابية السارة . (كمال درويش و محمد الحماحمي ، 1997، صفحة 25)

### 1-2-1- الفراغ في ضوء الاتجاه الإسلامي :

"الفراغ " يعني: سلامة القلب والنفس والفكر من كل ما يلهي عن الخير والعبادة , وفي هذا المعنى جاء الحديث الشريف : " نعمتان مغبون فيها كثير من الناس " الصحة والفراغ " فالصحة سلامة البدن, والفراغ سلامة النفس. (السدحان، 1419 هـ ، صفحة

(5)

### 1-2-2- مفهوم وقت الفراغ :

وقت الفراغ مصطلح مشتق من الأصل اللاتيني "LICER" ويعني التحرر من قيود العمل أو من الارتباطات ، حيث يرى نويمير "NEMYER" على انه الوقت الذي نتحرر فيه من القيود الرسمية أو التي يفرضها علينا عملنا الوظيفي الرسمي ، كما يشير محمد عادل خطاب إلى أن وقت الفراغ هو الوقت الحر الذي يفعل فيه الإنسان ما يشاء . (خطاب، 1990، صفحة 10)

ويرى "HANHART" أن كل نشاط لا يتعلق بمجال وقت العمل او وقت النوم ما هو إلا وقت فراغ .ومن هنا يستخلص الطالبان الباحثان بان وقت الفراغ هو الوقت الحر الذي لا يرتبط بضرورة أداء واجب معين ، يتحرر فيه المسن من التزامات وضروريات الحياة وتكون له الحرية في قضاءها وقت ما يريد ويرغب ومن هنا يمكنه ممارسة الأنشطة البدنية متى أراد ذلك للترويح عن النفس .

### 1-2-3- أهمية وقت الفراغ في المجال الرياضي :

يرى الكثير من المربين الرياضيين وعلماء الطب الرياضي أن الممارسة الرياضية من حيث إنها عامل هام من عوامل الراحة الايجابية النشطة ، ينبغي أن ينظر إليها كمجال هام من أهم المجالات في تشكيل وقت الفراغ لجميع الأفراد .فالممارسة الرياضية في وقت الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني وتكسب القوام الجيد وتمنح الفرد السعادة والسرور والمرح والانفعالات الايجابية السارة .(خطاب، 1990، صفحة 12)

ومما سبق يرى الطالبان الباحثان أن ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني وتكسب القوام الجيد وتمنح الفرد السعادة والسرور والمرح والانفعالات الايجابية السارة .

## - الخلاصة :

إن ممارسة الأنشطة البدنية للاستمتاع بوقت الفراغ لكبار السن أصبح من الأولويات القصوى التي توليها معظم الدول والمنظمات العالمية المهتمة بالصحة الجسمية لكبار السن ، وهذا لطمس الاعتقاد الخاطئ بان كبار السن لا يحتاجون إلى ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات فراغهم والعمل على التقليل من نسب العجز الناتج عن التقدم في السن والتقليل من مختلف الأمراض والتغيرات التي تحدث لكبار السن والمتمثلة في مختلف التغيرات البدنية والفسولوجية ، حيث ثبت أن ممارسة الأنشطة الرياضية لكبار السن تساهم في رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم ، وكل هذا يؤدي بكبار السن إلى حياة خالية من المشاكل الصحية والاستمتاع بها .

## الفصل الثاني

# متغيرات الصحة الجسمية و خصائص المرحلة العمرية ( 50 - 60 ) سنة

- تمهيد

1-2- متغيرات الصحة الجسمية .

1-1-2- المتغيرات البدنية .

1-1-1-2- التحمل .

1-1-1-1-2- التحمل العام .

1-1-1-1-2- التحمل الخاص .

1-1-1-2- القوة .

1-1-1-2- المرونة .

1-1-1-2- التوازن .

1-1-1-2- التوافق .

1-2- المتغيرات الفسيولوجية .

1-2-1-2- التغيرات الوظيفية .

1-1-2-1-2- انخفاض نبضات القلب .

1-2-1-2-1-2- زيادة الدفع القلبي .

1-2-1-2-1-2- التغيرات في ضغط الدم .

1-2-1-2- التغيرات المورفولوجية .

2-2 خصائص ومميزات المرحلة العمرية ( 50 - 60 ) سنة

2-2-1- مفهوم كبار السن .

2-2-2- التغيرات التي تصاحب التقدم في السن .

2-2-2-1- التغيرات العامة التي تصاحب التقدم في السن .

2-2-2-2- التغيرات في الاجهزة الحيوية ووظائف الاعضاء .

2-2-3- العوامل الخارجية التي تسبب الشيخوخة .

2-2-4- النشاط البدني والشيخوخة .

2-2-5- فوائد التدريب في مواجهة الشيخوخة .

- خلاصة الفصل .

- خاتمة الدراسة النظرية .

## - تمهيد :

اهتمت الدول المتقدمة بتنمية وتحسين اللياقة البدنية لمواطنيها وحرصت على ممارسة كبار السن للأنشطة البدنية بصفة مستمرة ، والتي تساهم بدورها في تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية ، والمرونة وهذا للحد من الآثار المترتبة عن قلة الحركة ، وان أهمية المتغيرات البدنية والفسولوجية والمورفولوجية تتضح من خلال ما توليه الدول الكبرى من أهمية بالغة في تطوير وتحسين هاته المتغيرات ، ومن هنا نستخلص الدور الذي يلعبه النشاط البدني في المحافظة على متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن ( 50 - 60 ) سنة

### 2-1-1- متغيرات الصحة الجسمية :

#### 2-1-1-1- المتغيرات البدنية :

هي كفاية البدن في مواجهة متطلبات الحياة دون الشعور بتعب زائد ، ومن ثم فهي نسبية وليست مطلقة ، أي أنها قدرة بدنية كاملة تتضمن مجموعة من القدرات الأساسية كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة والرشاقة (قاسم، 1998 صفحة 686)

#### 2-1-1-1-2- التحمل :

يعد احد المكونات الأساسية للأداء البدني و القدرة الحركية و اللياقة البدنية و اللياقة الحركية و كفاءة الفرد فيما يتعلق بالجلد تتوقف على سلامة أجهزة الجسم (الجهازين الدوري والتنفسي و الجهاز العضلي و الجهاز العصبي ) و يتوقف على مقدار التعاون بين هذه الأجهزة ، فالعضلة لا تعمل بدون غذاء يصلها عن طريق الجهازين الدوري و التنفسي و وصول الغذاء للعضلة ليس بذي قيمة إذا لم تكن العضلة مهيأة للعمل في ظروف حسنة ، و العضلات ما هي إلا خدم تأمر بأمر الجهاز العصبي .( الخوجا، 2010 صفحة 348) و يعرفه خارابوجي بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة.

و يعرفه تشارلز بوتشر بأنه مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة و لمدة كافية لا ألقاء العبء علة وظائف الجهاز الدوري و التنفسي. (الشاطى ، 1987صفحة186).

و مما سبق يرى الطالبان الباحثان انه لا بد من ممارسة الانشطة الهوائية كالمجري والمشي من اجل تنظيم اللياقة القلبية التنفسية .

**التحمل نوعان :**

### **2-1-1-1-1- التحمل العام :**

قدرة الفرد الرياضي أو الشخص على مقاومة التعب أثناء أداء الحركات و التمارين الرياضية لفترة زمنية طويلة (عن استخدام أحمال تدريبية عامة).و أهداف من تنمية التحمل العام تحسين عمل الجهازين الدوري و التنفسي و تكوين قاعدة فسيولوجية عريضة و التحمل العام أي رياضة تمارس لزمن أو مسافة طويلة كالسباحة و الجري لمسافات طويلة و التزلج على الجليد و ركوب الدراجات الهوائية ماعدا مجال التخصص.

و يرى ماتيفيف التحمل العام يتميز بالاتي :

- طول فترة الأداء .
- الاستمرار في الأداء .
- لأن يكون الحمل ذا شدة مرتفعة نسبيا .
- إشراك أكبر عدد ممكن من المجموعات العضلية الكبيرة.
- كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي .

### **2-1-1-1-2- التحمل الخاص :**

- يعرفه داكثشوف بأنه مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد

- قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة فترة أداء النشاط المعين .

و يجب أن يتفق التحمل الخاص مع:

1- طبيعة مكونات اللعبة أو المهارة

2- الاتجاه الحركي للعبة أو المهارة.

3- العضلات الأساسية للعبة أو المهارة. (الخوجا، 2010 صفحة 349)

**2-1-1-2- القوة :**

هي مدى التغلب على مقاومة الجاذبية و العمل الداخلي و الخارجي للعضلة (الخوجا،

2010 صفحة 298).و كذلك يعرفها محمود عوض بسيوني بأنها قدرة العضلة في

التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها ، وتتلخص أهم المقاومات في :

- مقاومة ثقل خاص معين (الأثقال).

- مقاومة وزن الجسم (الوثب العالي).

- مقاومة الاحتكاك (الدراجات - التجديق).

- مقاومة منافس (مصارعة - جودو - ملاكمة).

و مما سبق يرى الطالبان الباحثان انه لا بد من ممارسة الانشطة المرتبطة بالقوة

العضلية خاصة قوة الرجلين والذراعين لكبار السن لمجابهة متطلبات الحياة .

أهم العوامل التي تؤثر على قوة العضلات:

**المقطع الفسيولوجي للعضلة:**

- كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة.

- فترة دوام المثيرات : كلما زادت مدة تكرار المثير، كلما زادت قدرة العضلة طبقا

للإمكانيات والحدود التي تسمح بذلك.

- حالة العضلة قبل الانقباض: العضلة المرتهنة تستطيع إطلاق كمية كبيرة من القوة ، وهذا ما يحدث في المرحلة الإعدادية للحركة التحضيرية ( مثل رمي الرمح والقرص في الحركة الإعدادية للرمي).

- فترة دوام الانقباض: كلما قل زمن الانقباض كلما زادت القوة والعكس

- نوع الألياف العضلية: الألياف الحمراء تتميز بقابليتها القليلة للتعب ، وينتج عن إثارتها انقباض عضلي يتميز بقوة أو البطء ولمدة طويلة . أما الألياف البيضاء تتميز بسرعة الانقباض مع قابليتها السريعة للتعب.

درجة التوافق: وهذا يعني تضافر قوى العضلات التي تعمل معا نحو الوصول لهدف مشترك.

الكفاءة الميكانيكية: وذلك بتطبيق النظريات الميكانيكية على العمل العضلي مما يسهم في زيادة القوة الناتجة للتغلب على المقاومات. (الشاطي، 1987 صفحة

(172.171

## 2-1-1-3- المرونة :

يعرف خارابوجي المرونة على أنها القدرة على أداء الحركات لأقصى مدى ممكن.و يعرفها تشارلز بيوتشر بأنها المدى الواسع للحركة سواء لمفصل معين أو للجسم كله بينما يرى بارو أنها تعبير عن مدى و سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة (الشاطي، 1987 صفحة 200) .

و المرونة اصطلاح يطلق على المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمادة التشريحي ، و يمكن استعمال اصطلاح المطاطية و هي أحد العوامل المؤثرة في المرونة و يفضل البعض أن تنسب المرونة إلى الحركة التي يؤديها الفرد فنقول مرونة الحركة. و يوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه ثم رجوعه إلى الحالة الأصلية بعد زوال تلك القوة فإذا كانت

هذه القوة مناسبة فإن الحركة تصل إلى أقصى مدة لها ، أما إذا زادت هذه القوة عن الحد فإنها تجبر المفصل على حركة في مدى أوسع من مداه الطبيعي التي تسمح به المفاصل التي تعمل عليها الحركة و هذا في ضرر شديد. (الخوجا، 2010 صفحة 335) و بشكل عام نجدها مقسمة إلى مرونة ايجابية و سلبية . (الشاطى، 1987 ص 200)

ومما سبق يرى الطالبان الباحثان انه لا بد من ممارسة تمارين المرونة و التمطية العضلية لكبار السن وذلك للحفاظ على ليونة الجسم ومرونته .

#### 2-1-1-4- التوازن :

هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع معين للجسم اثناء الثبات او الحركة (محمد، 2001 ص 363)

هو نتاج لعمل الجهاز العضلي في التحكم في مركز ثقل الجسم ليضعه باستمرار اثناء الحركة داخل قاعدة الارتكاز (حنفي، 1988 صفحة 130) . أن المحافظة على توازن الجسم عند التحرك ضرورية لسلامة الإنسان وخاصة كبار السن من أجل مساعدتهم في منع السقوط وبالتالي تحسين نوعية الحياة والاستقلال وعدم الاعتماد على الآخرين على المدى الطويل. ولقد وجد أن أفضل الطرق للمحافظة على التوازن هو تقوية عضلات الساق، حيث إن المؤلف أن كبار السن يميلون لاستخدام أرجلهم أقل وأقل مع تقدمهم في السن مما يؤدي إلى ضعف العضلات. وهذا بالطبع يحدث على مدى سنوات كثيرة ولا يلاحظه المسن نفسه أو أحد من أفراد أسرته إلى أن يصبح المسن غير قادر على فعل شيء مريح، مثل صعود ونزول الدرج أو الوقوف من على الكنبه أو السرير من وضع الجلوس.

- للوقاية من فقدان العضلات لمرونتها ينصح كبار السن بعمل تمارين رياضية لتقوية العضلات وخاصة مجموعتين هامتين من العضلات هما عضلات الساق الخلفية

calves ومجموعة العضلات الشادة للساق إلى الأمام dorsiflexors ، فهما تعملان على السيطرة على القدمين عند المشي أو الوقوف وعليه فهما مفتاح الحفاظ على سلامة الجسم.

تمارين أخمص القدمين: هنا نحتاج إلى كرسي فقط للجلوس على حافته بحيث تكون القدمان مسطحتين على الأرض والركبتان مثنيتين بزاوية 90 درجة. يتم تمديد ساق واحدة حتى تصبح القدم بعيدة عن الأرض، ويشير إصبع القدم أولاً إلى الأمام ثم يشير إلى اتجاه الذقن. يكرر هذا التمرين 10 - 15 مرة لكل ساق.

تمارين عضلات الساق الخلفية: هنا نحتاج إلى طاولة، الوقوف على بعد نحو 6 بوصات (15 سم) من الطاولة وأبعاد القدمين عن بعضهما بنحو 15 سم مع إمساك الطاولة باليدين. ارتفع ببساطة على أصابع القدمين بحيث يرتفع الكعب بعيداً عن الأرض ثم تراجع ببطء. يكرر هذا التمرين 10 - 15 مرة.

- وسوف يساعد الانتظام في أداء هذين التمرينين على الأقل 3 مرات في الأسبوع على بناء عضلات الساق.

- إن استخدام العلاقة بين قوة الساق والتوازن تزداد أهميته مع التقدم في العمر، عليه يجب القيام بهذه التمارين بانتظام وعلى مدى الحياة، للوقاية من احتمالات السقوط وما يتبع ذلك من مشكلات أخرى. (احمد خ.)

ومما سبق يرى الطالبان الباحثان انه على كبار السن ممارسة الانشطة البدنية وتمارين التوازن من اجل التقليل من احتمالات السقوط اثناء الحركة والتحكم في الجسم وخفة الحركة .

2-1-1-5- التوافق :

- هو قدرة الفرد على إدماج مجموعة من الحركات في إطار محدد .(محمد ح.)

(2001، صفحة 407)

- هو التزامن البيوميكانيكي ، أي توقيت الأداء في تنظيم عالي المستوى بين الانقباضات العضلية لمجموعات عضلية مختلفة الأطراف تشترك في الأداء المهاري وفق رسالات عصبية دقيقة من المنطقة المحركة بالمخ ينتج عنها الدقة والانسيابية في الأداء المهاري ، و لتطوير هذا العنصر يجب تكرار أداء الحركات يسلكها التكامل و ذلك من اجل تعميق المسار الحركي في الجهاز العصبي و استخدام التنبيه الصوتي بالكلام أو الارتفاع و كذلك التنبيه الحركي للضبط الحركي أداء الألعاب الصغيرة التي تهدف إلى تحقيق التوافق العضلي العصبي من خلال تطوير سرعة رد الفعل و ذلك لوجود العلاقة الارتباطية ما بين التوافق و سرعة رد الفعل و التدرج في ربط الأجزاء مع بعضها البعض عند تعلمها. (احمد، 2007 ، صفحة 44)

## 2-1-2- المتغيرات الفسيولوجية :

علم الفسيولوجي علم يهتم بدراسة وظائف الجسم على مختلف المستويات بداية من الجزيء و الخلايا و حتى مستوى الأعضاء و الأجهزة إلى مستوى الجسم ككل و تعتبر فسيولوجيا الإنسان من أهم موضوعات علم الفسيولوجي لما لها من تطبيقات عملية في مجالات العمل و الرياضة و التغذية و المسنين و إضافة إلى فسيولوجيا الأمراض التي تعتبر جانب مهم .(الفتاح، 2003، صفحة 23)

و تعد المتغيرات الفسيولوجية كمؤشرات ذات أهمية في حياة الإنسان من اجل تقسيمهم و تصنيفهم وفق احتياجاتهم و قدراتهم و لتيسر عملية التعلم و مراعاة الاحتياجات الصحية فأول عضو مهم لدى الفرد هو القلب العضو الأكثر أهمية في جسم الإنسان لعمله ووظيفته في ضخ الدم إلى جميع أنسجة و أعضاء الجسم وما يحمله الدم من أكسجين إلى داخل أنسجة الجسم و كذلك حمل CO<sub>2</sub> و الفضلات خارج الجسم (مصطفى، 1988 صفحة7).

و مما سبق يرى الطالبان الباحثان ان التقدم في السن هو عبارة عن تطور طبيعي وبيولوجي يحدث في اجهزة الجسم المختلفة اي مجموعة من المتغيرات الجسمية تحدث في الحلقة الاخيرة من الحياة ولا بد من ممارسة الانشطة البدنية للتحسين هاته المتغيرات الاكثر اهمية في جسم الانسان .

#### 2-1-2-1- التغيرات الوظيفية :

#### 2-1-2-1-2- انخفاض نبضات القلب :

تقل سرعة النبض لدى الرياضيين عموما عن غير الرياضيين أثناء الراحة ، وقد أثبتت الدراسات وجود علاقة طردية بين شدة المجهود البدني و معدل النبض فكلما زادت شدة المجهود البدني زادت شدة النبض

#### 2-1-2-1-2- زيادة الدفع القلبي :

أثناء التدريب الرياضي نجد أن العصب السمبثاوي المغذي للقلب يزيد نبضات القلب في الدقيقة و بالتالي فان تيار الدم العائد إلى الأذنين ونتيجة لهذه الزيادة في الدم العائد إلى القلب يزداد الدفع القلبي في الدقيقة، و بناء على هذا فان زيادة الدفع القلبي في الدقيقة تكون نتيجة زيادة كل من سرعة النبض و حجم الدم في كل نبضة .

#### 2-1-2-1-3- التغيرات في ضغط الدم :

ثبت أن التدريب الرياضي يؤدي إلى زيادة ضغط الدم و هذه الزيادة تتلاشى مع الانتهاء من التدريب إلا أن ضغط الدم للرياضيين عادة اقل من غير الرياضيين ، و ينصح بان تكون وسيلة تدريب القلب هي الجري لأنه يعتبر من الاستعدادات للوصول إلى المستويات العالية و على هذا الأساس يجب مراعاة إجراء الفحص الطبي للقلب و منع كل من يعاني من مرض عضوي و إلى مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب في عملية الإعداد (حسين، 1998 صفحة 127.-129)

## 2-1-3- التغيرات المورفولوجية :

مورفولوجيا الرياضة فهو العلم الذي يختص بدراسة التغيرات البنوية للجسم تحت تأثير التمرين البدني و كذا بمظاهر التكيف و الاسترجاع الملاحظة بالجسم في مختلف مراحل البناء (حفيظ، 2003 صفحة 5)

ان ممارسة اي نشاط بدني باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تتناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس. و في هذا الشأن يؤكد عصام حلمي على ممارسة الانشطة ذات الطبيعة الخاصة و بشكل منتظم و لفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس ،ويمكن التعرف على هذا التغير بقياس اجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة اثناء ممارسة هذا النشاط ،حيث ان لها تأثير ،واظهار القوة العضلية و المرونة و التحمل و السرعة كذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به و ايضا كفاءته البدنية و تحقيق النتائج الرياضية (يوسف، 2005 ص 25 ، 26) .إن الهدف الأساسي لمورفولوجية الرياضة يتمثل في تحقيق المستويات العالية ، ولذلك فمورفولوجية الرياضة تركز على التنمية البدنية لكل فرد، بمعنى تنمية مجموع المقاييس البدنية المرتبطة بقدرات العمل ، وهذه المقاييس تتمثل في الطول ، الوزن، الكتلة العضلية والدهنية والعظمية، وتعمل المورفولوجية على إيجاد الحلول للمشاكل المطروحة في الرياضة، وخاصة لعمليات التكيف، التأقلم والاسترجاع، كما أنها ترمي إلى فردية التدريب، إمكانية الفرد في ممارسة الرياضة (حفيظ، 2003 صفحة 6) .

و مما سبق يرى الطالبان الباحثان ان الهدف من ممارسة النشاط البدني هو التنمية البدنية لكبار السن من خلال المحافظة على استقامة الجسم وتوازنه .

## 2-2- خصائص ومميزات المرحلة العمرية ( 50 - 60 ) سنة

قال الله تعالى : " الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير " (القرآن الكريم سورة الروم، صفحة 53 . 54)

يعيش الإنسان حياته من خلال مراحل سنية متعددة، من الطفولة إلى الشباب، وفي نهاية هذه المرحلة من النمو في حوالي الثانية والعشرين من العمر تكتمل للإنسان كافة قدراته الجسمية والبيولوجية والحيوية والعقلية لتصل إلى أقصى ما هو مقدر له (سلام، 2005، صفحة ص109). ثم إلى مرحل الكهولة، والتي ببلوغها تتوقف عملية النمو الحيوية والبيولوجية.. وتمتد هذه المرحلة إلى سن الواحد والخمسين عاما ، ومن ثم تبدأ مرحلة الشيخوخة (سلام، 2005، صفحة 110)

### 2-2-1- مفهوم كبار السن :

وقد يحلو للبعض أن يطلق عليها اسم مرحلة " الرشد المتأخر " و قد يقال إنها العمر الثالث أو العمر الرابع للفرد ، و أيًا كانت التسمية فهي مرحلة تراجع في كافة القوى و القدرات التي كان الفرد يتمتع بها خلال المراحل السابقة ، وعموما فإن الوصول إلى الشيخوخة ظاهرة طبيعية تواجه الجنس البشري في كل زمان و مكان . و لا شك أن هذه المراحل متداخلة و ظروف الناس مختلفة فقد تقابل رجل في الثلاثينات من عمره و هو يبدو كشيخ كبير ، و قد ترى رجلا جاوز السبعين و صحته و حيويته و إقباله على الحياة يشعرك بأنه في الخمسين من العمر (سلام، 2005، صفحة 110) و لكل إنسان تكوينه النفسي و مزاجه الشخصي و نظرتة الخاصة إلى الحياة فالبعض قد يغلب عليه التفاؤل في حين يميل غيرهم إلى التشاؤم و المتفائلون يقبلون على الحياة مستبشرين ضاحكين ، يجدون لكل مشكلة حلا فإن استعصى الحل تركوها

للزمن ليحلها ، و المتدينون منهم يتركونها إلى خالقهم و هؤلاء المتفائلون ينتصرون على الشيخوخة و متاعبها و مشاكلها .

و المتفائل يشعر بالشباب الدائم ؛ لا تهزه وعكة صحية و لا يخيفه مرض أما المتشائمون فهم يتصورون كل

ألم مرضا خطيرا و كل مرض يصيبهم كارثة ليس لها من دون الله كاشفة و كلما سمعوا عن مرض أو قرؤوا عنه تصوروا أنهم مصابون به ، و مع بداية حديثنا عن الشيخوخة دعونا ننظم إلى مجموعة المتفائلين ، و بذلك سوف يكون بإمكاننا أن نعيش الشيخوخة و نؤجل هجومها أو نبطئ من قدومها ، و لعل من المناسب أن نقول إن عمر الإنسان لا يقاس بعدد السنين التي تعلنها شهادة ميلاده - فهذا هو عمره الزمني و لكن عمره البيولوجي و كذلك العمر الفسيولوجي يحدده أسلوب حياته و اهتمامه بنظام دقيق لطعامه و شرابه و رياضته و عاداته السلوكية السليمة التي تبعده عن التدخين و شرب الخمر و كثرة السهر ، و كل ما من شأنه أن يساعد على تدمير قدراته البدنية و الفسيولوجية و الحيوية بل و العقلية .

إذن فالإنسان له عمر زمني تحده شهادة ميلاده ، و عمر بيولوجي و فسيولوجي تظهره التحاليل الطبية .

و عمر نفسي تحده مشاعره و أحاسيسه وقدرته على مواجهة الحياة .(سلام، 2005، صفحة 110 . 111). ويعرفها أبو العلا عبد الفتاح هي عمليات طبيعية تحدث تدريجيا في مظهر الجسم ووظائفه وتحمله للضغوط ، وتعرف الشيخوخة بأنها " الفقد التدريجي للسعات الفسيولوجية "(عبدالفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، 1424 هـ . 2003 م، صفحة 581). كما يعرف حسانين المسن بأنه الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض وشعوره بالتعب ونقص القدرة على الإنتاج (صبحي، 2009 م، صفحة 28). و نجد هذه أن المرحلة مقسمة إلى مرحلة الدخول إلى

الشيخوخة من سن 51 - 59 سنة ثم إلى منتصف مرحلة الشيخوخة من سن 60 - 75 سنة ثم إلى فترة الهرم من سن 76 إلى ما شاء الله (سلام، 2005، صفحة 110).

2-2-2- التغيرات التي تصاحب التقدم في السن :

2-2-2-1- التغيرات العامة التي تصاحب التقدم في السن :

و مع التقدم في السن و الوصول إلى مرحلة المعاش ، يواجه المسن انخفاضا في دخله الشهري - رغم تزايد مصاريف العلاج - و تضيق دائرة علاقته الاجتماعية فيتباعد الزملاء و ربما الأصدقاء و تنحصر من حوله الأضواء بعد أن ترك الوظيفة المرموقة ، و يعيش مرحلة يطلق عليها (الانسحاب الاجتماعي) فيشعر بالوحدة و ربما بالغرابة .و تبدأ متاعبه الصحية و يفقد تدريجيا القدرة على تقدير الزمن ، و قد يشعر بالسعادة بعض الوقت و لكنه تعيس معظم اليوم ، يخاف من مجهول غير محدد و يقل نشاطه و تضعف روحه المعنوية و يكون عرضة للاكتئاب .

و قد يصعب على المسن إحداث أي تغيير في حياته ، كما يصعب عليه اتخاذ أي قرار و تتأثر الذاكرة و تبدأ مرحلة متدرجة من النسيان .و يعاني المسن من الإجهاد البدني و العقلي ، دون أن يكون قد قام بجهد يذكر .

و مع الجلوس الدائم في البيت ، و تغير مواعيد النوم و الاستيقاظ و مع عدم انتظام مواعيد تناول الطعام ،

ولانعدام النشاط وقلّة الحركة ولعدم وجود ارتباطات تختل الساعة البيولوجية داخل المسن ، تلك التي كانت منضبطة على مر السنوات السابقة .كما يتغير المظهر العام للمسن فينحني الظهر وتتقوس الساقان وتفقد المفاصل مرونتها وتبدأ العضلات في الضمور وغالبا ما يفقد المسن جزءا كبيرا من وزنه وتضعف حواس السمع والبصر والشم والذوق ، وتفقد الأصابع قدرتها السابقة في اختيار الأشياء عن طريق اللمس ،

وتصبح خطوات المسن قصيرة وبطيئة ، كما تقل سرعة رد الفعل الحركي / اللفظي ، ويفقد المسن الكثير من أسنانه وكذلك شعر رأسه الذي يكلل المشيب ما قد تبقى منه ، وعظام الكبار تفقد الكثير من صلابتها وتصاب بالهشاشة وتصبح سريعة الكسر .(سلام، 2005، صفحة 112\_113)

## 2-2-2-2- التغيرات في الأجهزة الحيوية ووظائف الأعضاء :

### 1- الجهاز التنفسي :

يقل وزن الرئتين ومرونتهما وتضعف عضلات الصدر مما يؤدي إلى صعوبة التنفس والقدرة على الكحة وطرد البلغم ويصبح المسن عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي .

### 2- الجهاز العصبي :

يقل وزن المخ وتضعف القدرة على التعلم ويصبح النوم لفترات قصيرة ومنقطعة

### 3- الجهاز الهضمي :

- يقل إفراز اللعاب فيجد المسن صعوبة في بلع الطعام كما أن فقدان معظم الأسنان يجعل من الصعب قضم الطعام ومضغه

- يقل إفراز المعدة للعصارة الحمضية فيزيد ذلك من احتمال العدوى بالبكتيريا كما يقل امتصاص الحديد والذي يسبب الإصابة بالأنيميا.

ج-وتقل الإفرازات الهاضمة في الأمعاء، والضمور يصيب الخمائل والخلايا المبطنة لجدرانها ، ومن ثم تضعف عملية الامتصاص وكذلك الحركة الدودية للأمعاء ، ومن ثم يصاب المسن بالإمساك وما يتبعه ذلك من مشكلات في القولون وفتحة الشرج.

### 4- الجهاز البولي :

تقل كمية الدم الواصلة للكليتين ولذلك تضعف قدرتهما على التخلص من مخلفات عملية التمثيل الغذائي كما تقل قدرتهما على إعادة امتصاص الجلوكوز مما يؤدي

ظهوره في البول علاوة على الالتهابات المتكررة لمجرى البول وكذلك الآثار المترتبة على تضخم البروستاتا وما يسببه ذلك من متاعب أثناء التبول .

#### 5- الكبد :

تقل قدرة الكبد على تكوين عوامل التجلط وعلى تصنيع بروتين الألبومين الذي يحمل الأدوية إلى الدم.

وأیضا تقل الأنزيمات التي تساعد على التخلص من الشوارد الحرة .

#### 6- السمع :

يحدث ضمور في العظيّمات الموجودة بالأذن الوسطى ويقل السمع وتقل كفاءة استقبال الموجات الصوتية ويقل تكيف العين مع الأجسام الغريبة وتقل حدة الإبصار ويحدث طول نظر وقد تصاب العينان بالمياه البيضاء.(سلام، 2005، الصفحات 113,114)

#### 7- الجلد :

تظهر التجاعيد على الوجه ويترهّل الجلد المغطى للعضلات نتيجة ضمورها وتقل مرونة الجلد ويزداد تعرضه لأنواع مختلفة من البثور ، وقد تكون تلك البثور مؤلمة ويقل عدد الغدد العرقية و الدهنية كما تقل كمية الماء في الجلد .

#### 8- الدم والدورة الدموية :

ينقص حجم الدم مع التقدم في السن ويكون النقص مصحوبا بانخفاض نسبة الهيموغلوبين وكذلك نقص في عدد كرات الدم البيضاء.

كما تزداد نسبة النسيج الليفي الضام بعضلة القلب وتقل درجة مرونة الشرايين الرئيسية وتقل كذلك كمية الدم التي يدفعها القلب في الدورة الدموية في الدقيقة الواحدة وتقل كمية الاستهلاك القاعدي للأكسجين.

رأينا أن أجهزة الجسم مع التقدم في السن بصفة عامة تصبح غير قادرة على أداء وظائفها بكفاءة، كما أنها لا تستطيع مقاومة الاضمحلال التدريجي للخلايا ذات الأهمية للحياة وذلك للأسباب الآتية:

1- مخلفات الأكسدة وهي التي تنتج عن عملية التمثيل الغذائي والتي تحدث في الجسم بهدف استخدام الأكسجين، وينتج عنها مجموعة من المركبات التي تدمر أجزاء الخلية وتحدث خلافا في وظائفها وهو ما يعرف بالنواتج الشاردة أو الشوارد الطليقة أو الحرة.

2- عدم القدرة على تخليق خلايا متخصصة مثل خلايا الدم التي تتكون في نخاع العظام والتي يتم تحويلها إلى خلايا دم بيضاء وحمراء وصفائح دموية.

3- تراكم الأحماض النووية التالفة وفضلات التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا مما يؤدي إلى تلفها مع عدم القدرة على إزاحة الخلايا عديمة الفائدة، لتعطي فرصة للخلايا الجديدة للنمو دون إحداث التهابات أو إصابات في نواة الخلية، وتزداد هذه التراكمات مع التقدم في السن.

4- انسداد الشرايين بترسبات الدهون

5- عدم انتظام الأنسولين في الدم وهو ما يرفع نسبة السكر ويسبب مرض السكر.

6- ارتفاع نسبة الكوليسترول العام وكذلك الدهون الثلاثية وتترسب هذه الدهون على

جدران الشرايين، مما يؤدي إلى تصلبها وفقدان مرونتها وينتج عن ذلك الإصابة بضغط الدم المرتفع .

ومن ثم يمكن القول إن الشيخوخة تحدث نتيجة الخلل الذي يصيب العمليات الحيوية الدقيقة التي يعتمد عليها الجسم في إعادة البناء، وكل الأسباب السابقة رغم أنها نتيجة طبيعية للعمليات الحيوية اللازمة لاستمرار الحياة إلا أنها في الوقت نفسه تسبب الشيخوخة.

هذه هي العوامل ( داخل الجسم ) التي تسبب الشيخوخة إلا أنه توجد بجانب هذه العوامل الداخلية عوامل أخرى خارجية .

#### 2-2-3- العوامل الخارجية التي تسبب الشيخوخة :

- 1- التلوث بكافة أشكاله له أثر كبير في تلف وتدمير خلايا الجسم.
  - 2- الإشعاعات الناتجة عن استخدام الطاقة النووية تسهم بقدر كبير في تحطيم صحة الإنسان .
  - 3- التكنولوجيا وما تسببه أجهزتها الحديثة من آثار سلبية على صحة الإنسان وأظن أن ما كتب مؤخرا عن الأضرار الناتجة عن كثرة استعمال الهاتف المحمول ليست بعيدة عن الأذان.
- كما أن تناول المأكولات الكربوهيدراتية بكثرة تعجل بظهور الشيخوخة .(سلام، 2005، الصفحات 117,116)

#### 2-2-4- النشاط البدني والشيخوخة :

الجدول رقم (02) يمثل الشيخوخة ودور النشاط البدني الوقائي

| تأثيرات الشيخوخة                | دور الرياضة الوقائي               |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| نقص سعة العمل                   | زيادة سعة العمل                   |
| نقص فاعلية القلب                | زيادة فاعلية القلب                |
| نقص المرونة                     | زيادة المرونة                     |
| نقص كتلة العظام والكثافة        | زيادة كتلة العضلة                 |
| نقص لياقة الجهاز والقلب الوعائي | زيادة لياقة الجهاز والقلب الوعائي |
| ارتفاع ضغط الدم                 | نقص ضغط الدم                      |

(عبدالفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، 1424 هـ . 2003 م، صفحة 567)

من خلال الجدول رقم (02) يتضح للطالبان الباحثان انه بممارسة النشاط البدني الوقائي لكبار السن نحافظ على الوظائف الحيوية للجسم من خلال زيادة فاعلية القلب والكتلة العضلية وزيادة مطاطية العضلات والمفاصل وتحسين لياقة الجهاز القلبي الوعائي وخفض ضغط الدم ، كما أن له دور هام في زيادة سعة العمل والنشاط والحيوية في أداء مختلف الوظائف المهنية واليومية .

## 2-2-5- فوائد التدريب في مواجهة الشيخوخة :

- التدريب الهوائي المنتظم يحمي من أمراض القلب.
- التدريب يساعد على انخفاض ضغط الدم.
- التدريب يقي من مرض السكر من النمط الثاني.
- التدريب يقي من هشاشة العظام.
- التدريب يقوي العضلات.
- التدريب يستهلك السعرات الحرارية ويحافظ على الوزن.
- التدريب يقي من فقد الكتلة العضلية.
- التدريب يبطل من عمليات الشيخوخة.
- التدريب يساعد على المرونة.
- التدريب يجعل كل يوم أكثر سعادة .(عبدالفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، 1424 هـ . 2003 م، صفحة 567 . 568)

## خلاصة الفصل :

الشيخوخة ليست مرضاً و إنما هي مجموعة من العمليات البيولوجية وليس بمقدور أحد أن يتحاشاها، إن قليلا من العناية و الحذر كفيلا ن يمنع أو على الأقل تأخير حدوث الكثير من الأمراض ، و لكي يبقى المسن في حالة صحية جيدة فانه يحتاج إلى :

- النصائح التي يجب أن يتبعها للإبقاء على النشاط و الصحة في الشيخوخة .
- معلومات خاصة بمنع حدوث الإصابات أو الأمراض أو الإعاقة .
- العناية الذاتية من أجل شيخوخة صحية .

صحيح إن الشيخوخة تنتهي بالموت ولكن ليس هناك ما يدعو إلى الخوف والهلع منها ، فبإمكان أي فرد أن يعيش متمتعاً بالصحة لمدة أطول مع بعض من العناية الصحيحة، وبإمكان المسنين على نطاق واسع باتخاذ بعض الإجراءات تساعدهم على بقائهم في صحة جيدة حتى مراحل متقدمة من العمر.

للعناية الذاتية من اجل شيخوخة معافاة أهمية قصوى ، وتقع المسؤولية على جميع العاملين الصحيين و المساندين في توصيل هذه الرسائل لجميع كبار السن في المجتمع لتبنيها، و في الحقيقة يجب توصيل هذه الرسائل للأفراد من الفئات العمرية الخمسينية لكي يكونوا على استعداد للمواجهة مع الاحتياجات الخاصة في سن الشيخوخة و تأقلمهم للمتغيرات البيولوجية التي ستظهر مع تقدم العمر.

كما أنه نلاحظ أن تشخيص المرض بالنسبة لكبار السن يحتاج لمزيد من الجهد وذلك لتشابه الأعراض بين الأمراض وعدم قدرة المسن على تحديد مايشكو منه بدقة ، حيث إنه يشكو من الكثير من الأمراض ، إن حلم الإنسان أن يعيش وأن يعمر ، ونحن نرى أن العبرة ليست بطول العمر فقط، ولكن الأفضل أن يطول العمر بلا أمراض ولا آلام وأن يعيش المرء في هدوء واطمئنان.

إن قطار العمر لا يمكن إيقافه وليس هناك صفات سحرية يمكن أن توقف الشيخوخة ولكن من الممكن تأجيل وإبطاء ظهور متاعب الشيخوخة ، وذلك إذا ما يسرنا للمسنين:

- متابعة صحية دورية على أيدي أطباء متخصصين في طب المسنين.
- حصول المسن على غذاء متوازن مع المجموعة المناسبة من الفيتامينات والمعادن والأملاح .
- تناول الأغذية والأدوية المضادة للأكسدة وفقا لما يحدده الطبيب .
- توفير حياة منظمة تتسم بالحركة والنشاط .
- جو أسري تسوده المحبة والتعاطف والتواصل والتفاهم لظروف المسنين واحتياجاتهم..
- إبعادهم عن التوتر والقلق والانفعالات الشديدة.
- تحقيق احتياجاتهم من الشعور بالأمن والطمأنينة والحب.
- وجود مجتمع يتعاملون من خلاله ويزاولون أنشطة متعددة ومناسبة .
- إتاحة الفرصة أمامهم لإشباع هواياتهم الشخصية.
- نشعرهم بأننا نعتز بأرائهم وأفكارهم ونحتاج خبرتهم ومشورتهم .
- ندعوهم لممارسة الحياة وفقا لرغباتهم وإمكانياتهم الخاصة، إننا بذلك نساعدهم على أن يعيشوا شيخوختهم في سعادة وهناء.
- وعليهم أن يوقفوا أن الأخذ بالأسباب ضروري مع العلم أن الأعمار بيد الله (سلام، 2005، الصفحات 118,119)

- خاتمة الدراسة النظرية :

من خلال هذه الدراسة العلمية المتواضعة يرى الطالبان الباحثان أن قطار العمر لا يمكن إيقافه وليس هناك وصفات سحرية يمكن أن توقف الشيخوخة ولكن من الممكن تأجيل وإبطاء ظهور متاعب الشيخوخة ، كما أن للنشاط البدني لكبار السن فوائد كبيرة من الناحية الصحية والجسمية من خلال تحسين القدرة على التوازن وحركة المفاصل والقيام بالواجبات اليومية وتحسين اللياقة القلبية والتنفسية والعضلية ، مع ممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة يوميا لما تحمله من فوائد جمة لكبار السن .

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

## تمهيد الباب :

احتوى الباب الثاني الخاص بالدراسة الميدانية على ثلاثة فصول ، حيث تطرق الطالبان الباحثان في الفصل الأول إلى الدراسة الاستطلاعية ، أما الفصل الثاني فاحتوى على عرض مفصل لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، وتضمن الفصل الثالث عرضاً للنتائج المتوصل إليها ومناقشتها مع عرض مفصل لمقابلة النتائج بالفرضيات ، مع استخلاص مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات وصولاً إلى خاتمة الدراسة المنجزة .

## الفصل الأول

### التجربة الاستطلاعية

- تمهيد .

1-1-1- خطوات بناء أداة جمع البيانات .

1-1-1-1- الدراسة الاستطلاعية .

1-1-2- الاطلاع على الأدب التربوي.

1-1-3- صياغة الصورة الأولية للأداة وعرضها على المحكمين .

1-2-1- الأسس العلمية لأدوات البحث .

1-2-1-1- صدق الاستبيان.

1-2-2-1- صدق المحكمين .

1-2-3-1- ثبات الاستبيان

1-2-4-1- موضوعية الاستبيان.

1-3-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه لكبار السن ( استطلاع الرأي).

1-3-1-1- المحور الأول : ممارسة الأنشطة البدنية الوقائية في أوقات الفراغ .

1-3-2-1- المحور الثاني:النشاط البدني والصحة الجسمية .

1-3-3-1- المحور الثالث : معوقات ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ .

- الخلاصة .

تمهيد :

لإحاطة بهذا الموضوع قام الطالبان الباحثان في هذا الفصل بإبراز دور وأهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ إضافة إلى النشاط البدني وعلاقته بالصحة الجسمية ، كما تطرقنا في الأخير إلى معوقات النشاط البدني لفئة كبار السن ( 50-60 ) سنة وهذا من أجل إيجاد بعض الحلول للمشكلة المطروحة .

#### 1-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الرئيسية التي يقوم بها الطالبان الباحثان أثناء دراستهما لموضوع بحثها ، حيث تساعد هذه الدراسة على جمع كل المعلومات والحقائق التي تخص موضوع بحثه ، كما تحدد له الطرق العلمية التي بواسطتها دراسة الموضوع ، وقد هدفت إلى ما يلي :

- تحديد عينة البحث.
- تحديد أدوات البحث التي يمكن استخدامها.
- السير الحسن للتجربة الأساسية .
- معرفة أهمية ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ .
- معرفة علاقة النشاط البدني بالصحة الجسمية لكبار السن .
- التنوع في أدوات البحث للحصول على نتائج صادقة .
- التأكد من الثقل العلمي بقياس صلاحية الاستمارة المراد استعمالها في التجربة الأصلية لمعرفة مدى تمتعها بالصدق والثبات والموضوعية .

#### 1-1-2- الإطلاع على الأدب التربوي :

تعتبر أول مرحلة قمنا بها لتصميم وبناء الاستبيان ، وذلك باعتبار أن الخاصية المقاسة ينبغي أن تستند على أساس نظري يفسرها ، وقد تضمن الأدب التربوي مختلف الدراسات والمواضيع والكتب والمجلات والدوريات التي لها علاقة بموضوع البحث، و قد تم الاستعانة بعدد من المصادر و المراجع العلمية الحديثة .

### 1-1-3- صياغة الصورة الأولية للأداة وعرضها على المحكمين:

بعد صياغة الاستبيان في شكله الأولي تم عرضه على الدكتور المشرف و مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (06) أساتذة ، حيث تم الأخذ بمجمل الملاحظات المتفق عليها من حيث تقليص في عدد المحاور و الأسئلة إلى أن أخذت صورتها النهائية كما هو موضح في الجدول التالي :

#### جدول رقم ( 03 ) يبين محاور الاستبيان وعدد أسئلة كل محور

| الرقم | المحاور                                       | عدد الاسئلة |
|-------|---|-------------|
| 01    | ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ        | 09          |
| 02    | النشاط البدني والصحة الجسمية .                | 09          |
| 03    | معوقات ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ . | 03          |

### 1-2-2- الأسس العلمية لأدوات البحث :

لمعرفة مدى ثبات وصدق الاستبيان قام الطالبان الباحثان بتوزيع الاستبيان و إعادة تطبيقه بعد (06) أيام من الوقت على مجموعة من كبار السن بلغ عددهم ستة (06) وهذا في مرحلة قبلية وبعديّة والتي كانت المدة بينهما (6 أيام) وهم من نفس المجتمع الأصلي حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد تم ذلك خلال الفترة الممتدة من 2016/12/28 إلى 2017/01/10 .

### 1-2-1- صدق الاستبيان :

صدق الاختبار أو الاستبيان يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو الاستبيان الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها . (محمد صبحي حسين ، 1995، ص 193)

### 1-2-2- صدق المحكمين :

قام الطالبان الباحثان بعرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين متكونة من (06) دكاترة وبعد ما قام جميع المحكمين بالإطلاع على الاستبيان وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها. تم الأخذ بمجمل الملاحظات من حيث التعديل و الإلغاء ، بناء على ما اتفق عليه أكثر من 80% من المحكمين.

جدول رقم(04) يبين الإحصاء الوصفي للاستبيان من متوسط حسابي وانحراف معياري للدراسة الاستطلاعية المنجزة على عينة مكونة من (6 أشخاص)

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | الإحصاء الوصفي  |
|-------------------|-----------------|--------|---|
| 0,73              | 1,91            | 06     | المحور الاول : ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ         |
| 0,70              | 1,87            |        | المحور الثاني : النشاط البدني والصحة الجسمية .                |
| 0,68              | 1,89            |        | المحور الثالث : معوقات ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ . |

### 1-2-3- ثبات الاستبيان :

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه عينة فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين, (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152) ولغرض حساب ثبات الاستبيان استعملنا الطريقة التالية :

أ - معامل ألفا كرونباخ :

تم حساب معاملات ثبات الاستبيان بمحوريه، باستخدام معامل ألفا حيث تم التوصل إلى النتائج التالية :

جدول رقم (05) يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للاستبيان

| معامل الصدق (الذاتي) | معامل الثبات | الاستبيان ومحاوره  |
|----------------------|--------------|--|
| 0,830                | 0,779        | <u>المحور الأول</u> : ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ .     |
| 0,966                | 0,933        | <u>المحور الثاني</u> : النشاط البدني والصحة الجسمية .              |
| 0,973                | 0,946        | <u>المحور الثالث</u> : معوقات ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ |
| 0,983                | 0,967        | <b>الثبات الكلي</b>  |

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول (05) ، ارتفاع قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان حيث بلغت ( 0.779) في المحور الأول الخاص بممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ وهي كأصغر قيمة ، أما قيمته في المحور الثاني الخاص بالنشاط البدني والصحة الجسمية فقد بلغت (0.933) ، وبالنسبة للمحور الثالث الخاص بمعوقات ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ فقد كانت مرتفعة حيث قدرت بـ (0.946) مما يدل على تمتع كل محور بدرجة عالية من الثبات وتجانس مفرداته ، إذ أنه كلما كانت تلك المفردات متجانسة فيما تقيسه كان التناسق عاليا .

**الصدق الذاتي :**

يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وبذلك يستخرج الصدق من الثبات بالمعادلة التالية :

حيث : ثبات الكلي للاستبيان = **0.967**

ومنه صدق الاستبيان =  $\sqrt{0,967} = 0.983$

1-2-4-الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003 ، ص 332) كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، و حساب الدرجات و النتائج الخاصة (إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ، 2000، ص 179)، و في هذا المسعى قام الطالبان الباحثان خلال هذه الخطوة بإعداد استمارة لاستطلاع رأي موجهه لعينة البحث من كبار السن مكونة من عدة أسئلة، وترجع موضوعية الاستبيان في الأصل إلى ما يلي:

- مدى وضوح الأسئلة الخاصة بالاستبيان بعيدا عن الصعوبة أو الغموض، أما لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المستجوبين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح، و غير قابلة للتأويل .
- كذلك تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج التحكيم (صدق المحكمين) .
- و خلال المعالجة الإحصائية تم استخدام أسهل طريقة لوصف الاتجاه و هي توضيح النسبة المئوية للمستجوبين على كل عبارة بمفردها،
- كما قام الطالبان الباحثان بإتباع الخطوات التالية لإعداد هذه الاستمارة:
- تحديد المحاور اللازمة لاستطلاع الرأي و ذلك في ضوء :
- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان
- مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي(الدراسات النظرية و المصادر و المراجع ذات الصلة بالبحث)
- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة.
- إرتبط كل سؤال في الاستبيان بمشكلة البحث و هذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.

- كما حرص الطالبان الباحثان على الصياغة الدقيقة للسؤال دون غموض أو تأويل، حتى لا تشعر المبحوث بالحرَج.
- تم صياغة الأسئلة بطريقة يسهل معها تفريغها و استخلاص نتائجها.
- كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل.
- أما عن ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية ، و في هذا الشأن ذكر الأساتذة المحكمون أن الاستثمار بصورتها الراهنة تتضمن مفردات ترتبط ارتباطا جوهريا بالهدف، كما أن مفردات الاستثمار بحالتها الراهنة صحيحة و دقيقة و شاملة، (صدق المحتوى)
- كما يشير الطالبان الباحثان أن التعديلات التي تم إدخالها على الاستثمار قد أثرت لها و أكدت سلامتها و قدرتها على قياس ما وضع لقياسه و بهذا كله تعتبر الاستثمار صادقة، و أنه يمكن تطبيقها على عينة من المجتمع الأصلي،
- كما تم إعطاء للمستجوب فرصة لإبداء رأيه.
- واستنادا على كل الإجراءات الميدانية و الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الطالبان الباحثان أن أداة جمع المعلومات (الاستبيان) تتمتع بموضوعية عالية.
- بعد التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاستبيان شرع الطالبان الباحثان في توزيع الاستثمار الاستبائية على عينة من كبار السن بلغ حجمها 120 شخص من كبار السن في كل من ولايتي معسكر و تيارت ، وتم الاعتماد في بعض الحالات على المقابلة المباشرة مع كبار السن لتوضيح الأمور المهمة والغامضة نوعا ما ، وقام الباحثان باسترجاع الاستثمارات التي بلغ عددها 85 استثمارة من المجموع الكلي بنسبة 70.83%، وامتدت العملية من تاريخ 2017/01/12 إلى غاية 2017/01/27 .

3-1- عرض وتحليل نتائج استمارة استطلاع الرأي الموجهة لكبار السن :

بعد تجميع وتفرغ الاستمارات تم الحصول على النتائج التالية :

- البيانات الشخصية :

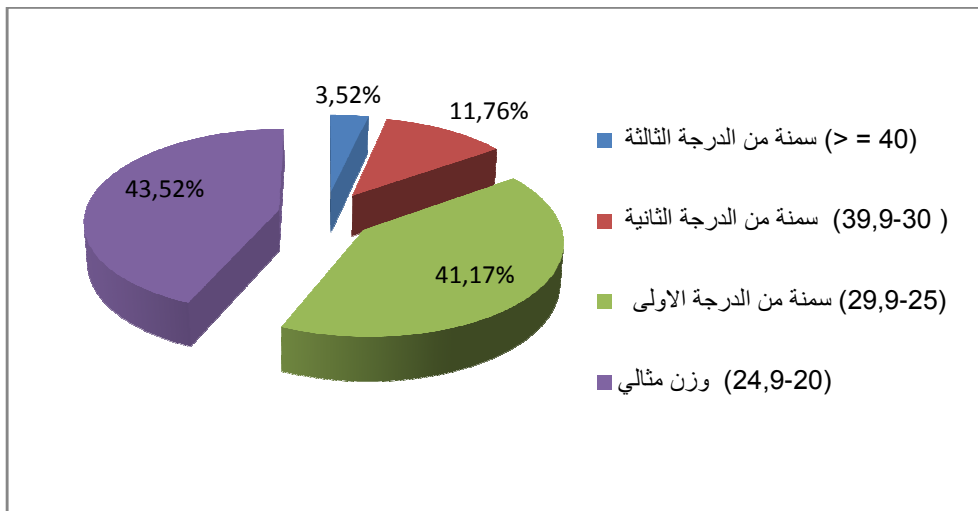
الجدول رقم (06) يوضح البيانات الشخصية الخاصة بالعينة المستجوبة

| الطول ( سم )        |         |         |              | السن          |         |                | البيانات الشخصية |
|---------------------|---------|---------|--------------|---------------|---------|----------------|------------------|
| 180-171             | 170-161 | 160-150 | 61 سنة فأكثر | 60-56         | 55-50   |                |                  |
| 26                  | 38      | 21      | 07           | 28            | 50      | عدد الإجابات   |                  |
| %30.58              | %44.70  | %24.70  | %8.23        | %32.94        | %58.82  | النسبة المئوية |                  |
| مؤشر الكتلة الجسمية |         |         |              | الوزن ( كلغ ) |         |                | البيانات الشخصية |
| = < 40              | 39.9-30 | 29.9-25 | 24.9-20      | 80 - 71       | 70 - 61 | 60 - 50        |                  |
| 03                  | 10      | 35      | 37           | 35            | 21      | 29             | عدد الإجابات     |
| 3.52 %              | %11.76  | 41.17 % | %43.52       | %41.17        | %24.70  | %34.11         | النسبة المئوية   |

من خلال الجدول رقم (06) يتبين لنا أن سن العينة المبحوثة احتوى على ما نسبته 8.23% أي ما يعادل 07 أفراد من كبار السن بلغ سنهم أكثر من 61 سنة وهي اصغر نسبة مسجلة، في حين أن عدد كبار السن ما بين 56 الى 60 بلغ 28 فردا بنسبة 32.94% واكبر عدد من كبار السن ما بين 50 إلى 55 سنة بلغ 50 فردا بنسبة 58.82 % حيث مثل الأغلبية ، ومن خلال دراسة العينة من حيث مؤشر

الطول فنجد اصغر نسبة قدرت ب 24.70% أي ما يعادل 21 فردا من العينة عند مستوى الطول (160-150) سم ، ثم تليه نسبة 30.58% أي ما يعادل 26 فردا عند مستوى الطول (180-171) سم ، في حين مثلت نسبة 44.70% الأغلبية أي ما يعادل 38 فردا عند مستوى الطول (170-161) سم ، ونلاحظ من خلال مؤشر الوزن أن ادني نسبة قدرت ب 24.70% أي ما يعادل 21 فردا من العينة عند مؤشر الوزن (70-61) كلف ، ثم تليه نسبة 34.11% ما يعادل 29 فردا من العينة عند مؤشر الوزن (60-50) كلف ، ومثلت الأغلبية نسبة 41.17% ما يعادل 35 فردا من العينة عند مؤشر الوزن (80-71) كلف ، ومن خلال معاينة الجدول نجد أن نسبة الوزن المثالي بلغت 43.52% ما يعادل 37 حالة عند مؤشر الكتلة الجسمية (20-24.9) ، وجاءت نسبة السمنة من الدرجة الأولى 41.17% ما يعادل 35 حالة عند المؤشر (25-29.9) في حين بلغ عدد حالات السمنة من الدرجة الثانية عند مؤشر (30-39.9) نسبة 11.76% ما يعادل 10 حالات ، وبلغت نسبة السمنة من الدرجة الثالثة عند المؤشر ( >= 40) ما قيمته 3.52% ما يعادل 03 حالات .

الشكل البياني رقم (01) يوضح النسب المئوية لمؤشر الكتلة الجسمية للعينة المستجوية



يتضح لنا من خلال الشكل البياني رقم (01) الذي يبين مؤشر الكتلة الجسمية أن النسب كانت متفاوتة حيث تأرجحت ما بين (3 حالات) للبدانة المفرطة أو ما يسمى السمنة من الدرجة الثالثة كأدنى نسبة وبلغت أكبر عدد (37 حالة) للوزن المثالي وما نلاحظه من خلال الشكل البياني ارتفاع نسبة الوزن الزائد أي السمنة من الدرجة الأولى حيث بلغت (35 حالة) والسمنة من الدرجة الثانية (10 حالات) وهذا ما يدق ناقوس الخطر بارتفاع هاته النسبة والانتقال إلى الدرجات المرتفعة من السمنة والتي توجب علينا الحد من هذه الظاهرة عن طريق الوقاية والتحسيس بممارسة النشاط البدني وإتباع نمط حياة سليم للوقاية من الأخطار الناجمة عن السمنة .

1-3-1- المحور الأول : ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ .

الجدول رقم (07) يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال الأول من المحور الأول

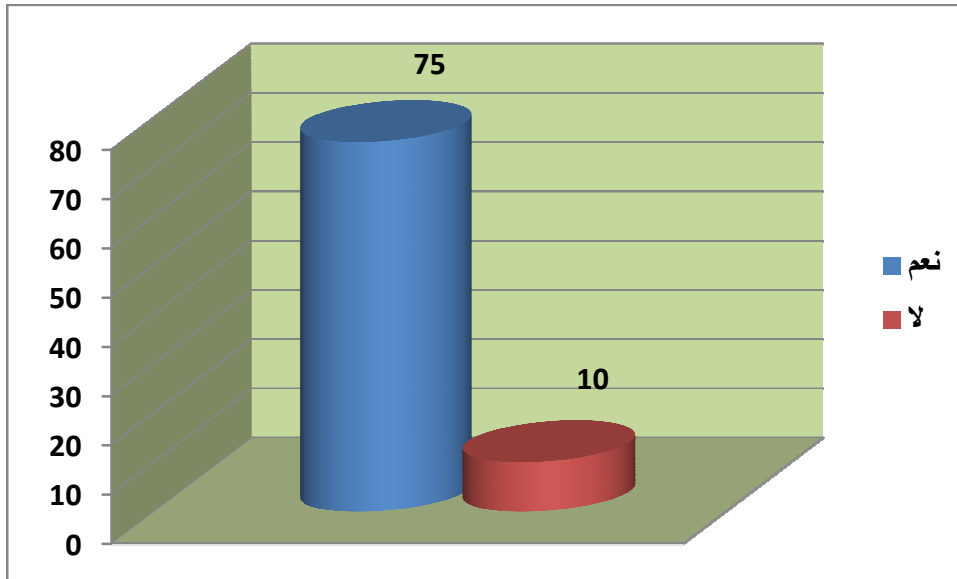
| 1- هل تحب ممارسة النشاط الرياضي |       |               |
|---------------------------------|-------|---------------|
| لا                              | نعم   | الإجابة       |
| 10                              | 75    | العينة        |
| 11,76                           | 88,24 | النسبة (%)    |
| 49,71                           |       | كا 2 المحسوبة |

كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (ن-1) = 3,84

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (07) أن أكبر عدد من كبار السن يحبون ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ حيث بلغت النسبة (88.24 %) ، في حين بلغت نسبة الذي لا يحبون ممارسة النشاط (11.76%) وهي نسبة ضعيفة مقارنة بالأولى، ومن خلال استخدام المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار حسن المطابقة كا<sup>2</sup> والتي بلغت 49.71 هي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا ما يعكس وجود دلالة إحصائية أي انه توجد فروق معنوية دالة لصالح العبارات الحاصلة على أعلى نسبة تكرار .

الشكل البياني رقم (02) يوضح نسب الإجابة على السؤال الأول من المحور الاول



يتضح لنا من خلال الشكل البياني رقم (02) أن (75 حالة) من كبار السن يحبون ممارسة مختلف الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ وهذا نتيجة الدور الكبير الذي بلعبه النشاط البدني في الحياة اليومية للمسنين وملاً أوقات فراغهم ، في حين نرى وجود (10 حالات) عكس ذلك

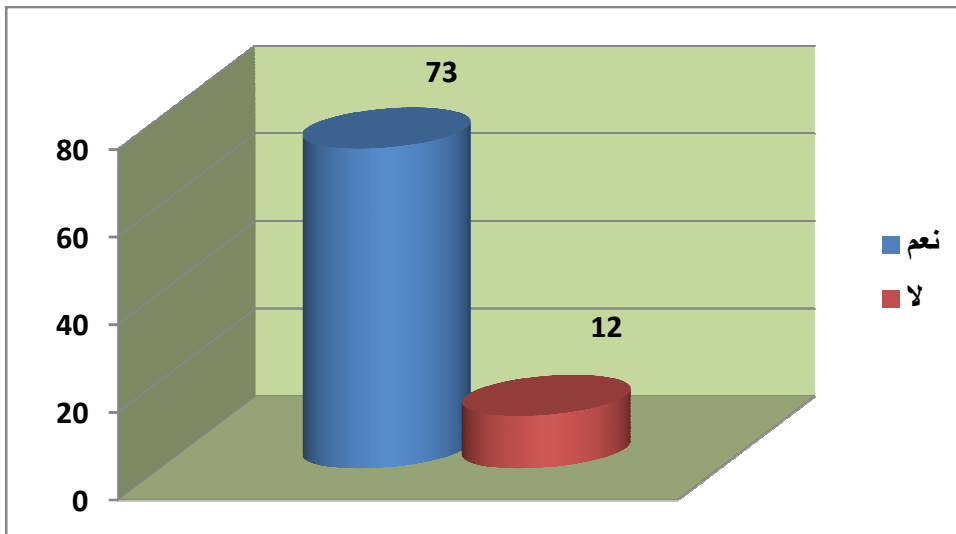
الجدول رقم (08) يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال الثاني من المحور الأول

| 02: هل كنت تمارس النشاط الرياضي |       |               |
|---------------------------------|-------|---------------|
| لا                              | نعم   | الإجابة       |
| 12                              | 73    | العينة        |
| 14,12                           | 85,88 | النسبة (%)    |
| 43,78                           |       | كا 2 المحسوبة |

كا 2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (ن-1) = 3,84

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (08) أن أعلى نسبة من كبار السن لهم ماضي رياضي حيث بلغت النسبة (85.88 %) ، في حين بلغت نسبة الذين لم يمارسوا الأنشطة الرياضية (14.12%) وهي نسبة ضعيفة مقارنة بالأولى، ومن خلال استخدام المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار حسن المطابقة كا<sup>2</sup> والتي بلغت 43.78 هي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا ما يعكس وجود دلالة إحصائية أي انه توجد فروق معنوية دالة لصالح العبارات الحاصلة على أعلى نسبة تكرر .

الشكل البياني رقم (03) يوضح نسب الإجابة على السؤال الثاني من المحور الأول



يتبين لنا من خلال الشكل رقم (03) أن أكبر عدد من كبار السن يمارسون النشاط البدني منذ مدة طويلة ولهم ماضي رياضي ( 73 حالة ) وهذا ما يدل على ارتفاع نسب الممارسين للأنشطة الرياضية من كبار السن .

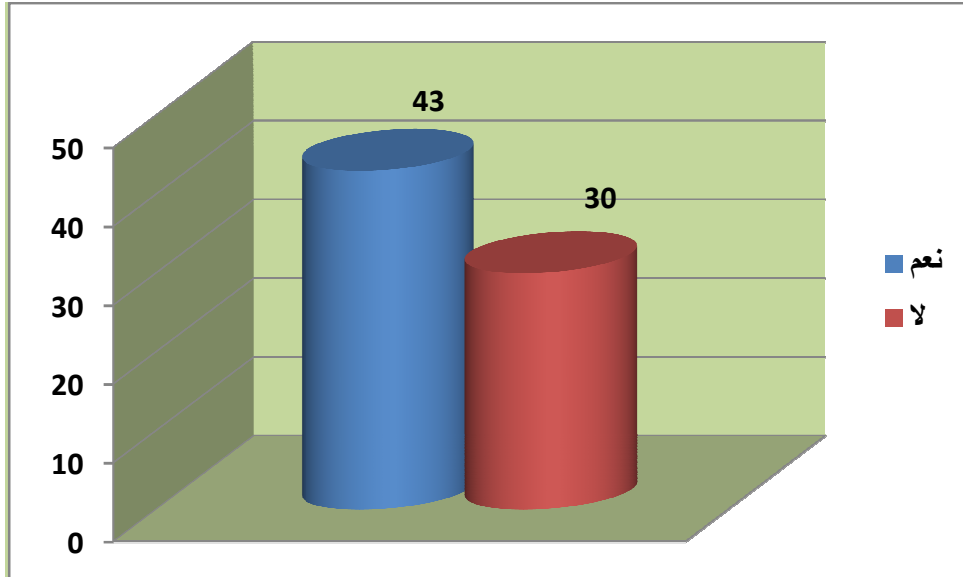
الجدول رقم (09) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 4-5-6 من المحور الأول

| 4- هل كنت تمارس النشاط بصفة مستمرة |                 |                              |                     |       |         |       |
|------------------------------------|-----------------|------------------------------|---------------------|-------|---------|-------|
| لا                                 | نعم             |                              | الإجابة             |       |         |       |
| 30                                 | 43              |                              | العينة              |       |         |       |
| 35,29                              | 50,59           |                              | النسبة (%)          |       |         |       |
| 3,68                               | كا <sup>2</sup> |                              |                     |       |         |       |
| 5- 6- الاستمرارية في ممارسة النشاط |                 |                              |                     |       |         |       |
| التعرف على أشخاص آخرين             | ملاً الفراغ     | الاستمتاع و الترويح عن النفس | اكتساب القوام الجيد | شهريا | أسبوعيا | يوميا |
| 8                                  | 12              | 15                           | 38                  | 6     | 14      | 23    |
| 9,41                               | 14,12           | 17,65                        | 44,71               | 7,06  | 16,47   | 27,06 |

المحسوبة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (ن-1) = 3,84 يتبين لنا من خلال الجدول رقم (09) أن أعلى نسبة كانت لصاح الممارسين للنشاط البدني بصفة مستمرة بنسبة 50.59 % في حين وجود نسبة لا بأس بها لغير الممارسين بصفة مستمرة بنسبة بلغت 35.26 % ، ومن خلال استخدام المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار حسن المطابقة كا<sup>2</sup> والتي بلغت 3.68 هي اصغر من القيمة الجدولية التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا ما يعكس عدم وجود دلالة إحصائية أي انه لا توجد فروق معنوية دالة لصالح العبارات الحاصلة على أعلى نسبة تكرر، أما الاستمرارية في النشاط تراوحت بين

أعلى نسبة 27.06 % للممارسة اليومية ونسبة 16.47 % للممارسة الأسبوعية ،  
أما اقل نسبة فكانت للأشخاص الذي يمارسون مختلف الأنشطة شهريا بنسبة 7.06 %  
، كما نلاحظ أن أعلى نسبة للنتيجة المنتظرة من ممارسة النشاط البدني لصالح  
اكتساب القوام الجيد 44.71 % والترويح عن النفس بنسبة 17.65 % وجاءت  
المرتبة الثالثة من اجل ملا الفراغ بنسبة 14.12 % ، وادني نسبة قدرت ب 9.41  
% للتعرف على أشخاص آخرين .

الشكل رقم (04) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال -4- من المحور الاول



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (04) بان ايجابات العينة المبحوثة كانت لصالح  
ممارسة الأنشطة بصفة مستمرة ( 43 حالة )، في حين بلغت ( 30 حالة ) للذين  
يمارسون النشاط البدني بشكل متذبذب .

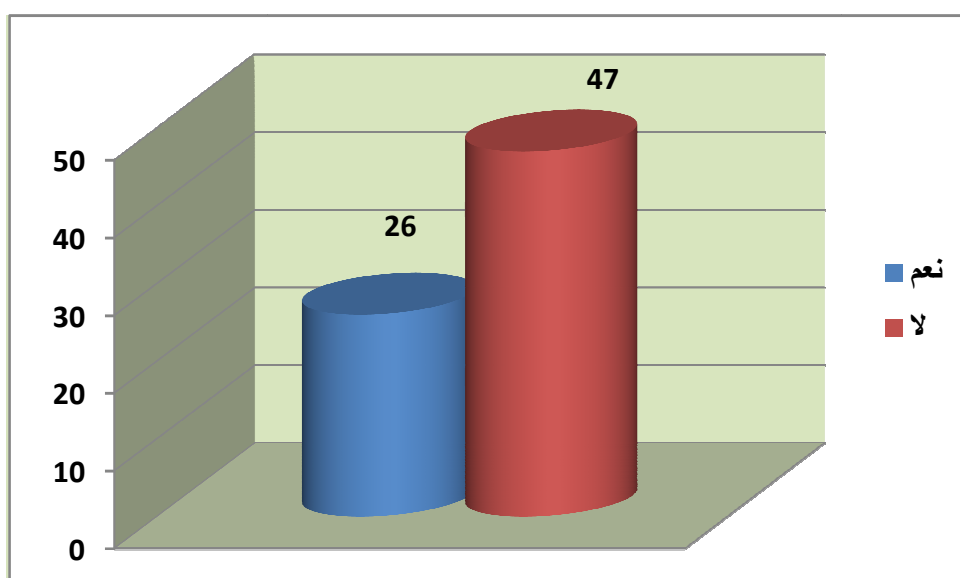
الجدول رقم (10) يبين النسب المئوية للإجابة عن السؤال -6- من المحور الأول

| 6- هل لديك وقت فراغ كافي لمزاولة النشاط البدني المفضل لك ؟ |               |            |
|--|---------------|------------|
| لا   | نعم           | الإجابة    |
| 47   | 26            | العينة     |
| 55,29  | 30,59         | النسبة (%) |
| 6,88   | كا 2 المحسوبة |            |

كا 2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (ن-1) = 3,84

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (10) أن أعلى نسبة (55.29 %) كانت لصالح عدم توفر أوقات فراغ كافية للممارسة الأنشطة البدنية ، في حين بلغت نسبة (30.59%) للذين تتوفر لهم أوقات فراغ لممارسة الأنشطة البدنية ، ومن خلال استخدام المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار حسن المطابقة كا<sup>2</sup> والتي بلغت 6.88 هي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا ما يعكس وجود دلالة إحصائية أي انه توجد فروق معنوية دالة لصالح العبارات الحاصلة على أعلى نسبة تكرر .

الشكل رقم (05) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال (6) من المحور الأول



يتضح لنا من الشكل رقم (05) أن اكبر عدد من أفراد العينة لا يملكون أوقات فراغ كافية لمزاولة مختلف الأنشطة البدنية (47 حالة) وهذا راجع لأسباب تحول دون ممارستهم للأنشطة المختلفة ولذلك يجب توفير كل الظروف والإمكانيات لأجل ذلك ، كما نلاحظ وجود ( 26 حالة ) لديهم الوقت الكافي لمزاولة الأنشطة البدنية .

الجدول رقم (11) يبين النسب المئوية للإجابات على الاسئلة -7-8-9- من المحور الأول

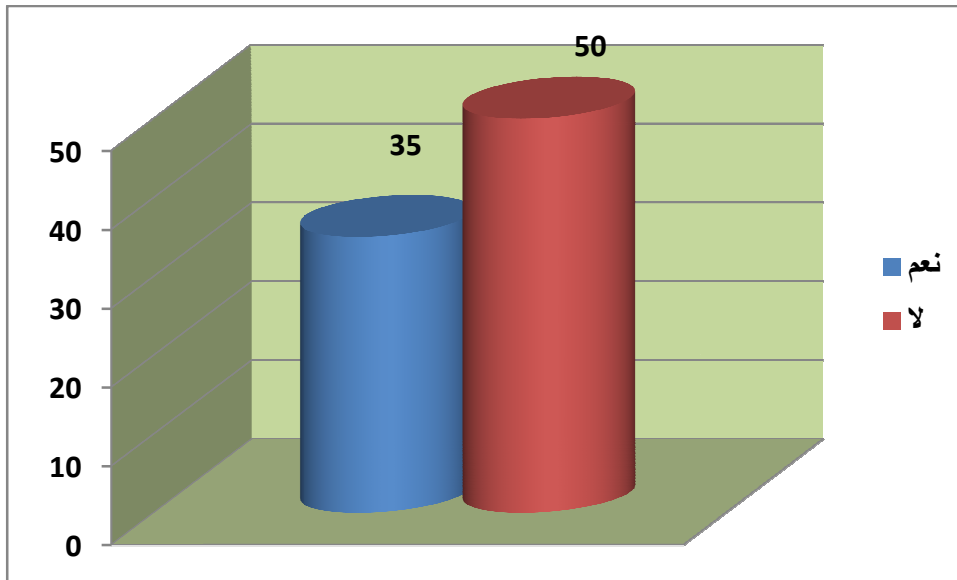
| 7- هل كنت منخرطاً ضمن فريق رياضي ؟ |                               |                             |  |  |
|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--|--|
| لا                                 | نعم                           |                             | الإجابة  |  |
| 50                                 | 35                            |                             | العينة   |  |
| %58,82                             | %41,18                        |                             | النسبة(%)  |  |
| 2,65                               |                               |                             | 2كا  |  |
| مدة طويلة<br>(اكثر من10سنوات)      | مدة متوسطة<br>(6 الى 10سنوات) | مدة قصيرة<br>(1 الى 5سنوات) | 8- ما هي المدة الزمنية ( مدة الانخراط<br>في الفريق ) ؟ |  |
| 5                                  | 10                            | 20                          | الإجابة  |  |
| %14,29                             | %28,57                        | %57,14                      | النسبة(%)  |  |
| العاب القوى                        | السباحة                       | الجيدو                      | كرة القدم  | 9- ما هو النشاط الرياضي المفضل<br>لك ( اذكره ) ؟ |
| 6                                  | 4                             | 3                           | 22   | العينة   |
| %17,14                             | %11,43                        | %8,57                       | %62,86   | النسبة(%)  |

المحسوبة كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (ن-1) =3,84

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (11) أن أعلى نسبة (58.82 %) كانت لصالح عدم انخراط أفراد العينة في فريق رياضي، في حين بلغت نسبة (41.18%) للمنخرطين

ضمن فريق رياضي، كما نلاحظ أن أكبر مدة انخراط بلغت (57.14%) لصالح المدة الزمنية القصيرة من (1-5) سنوات وهي اقصر فترة بالنسبة للفترات الأخرى ، ثم جاءت المدة المتوسطة (6-10) سنوات بنسبة (28.57%) ثم جاءت المدة الطويلة (أكثر من 10) سنوات بنسبة (14.29%) ، وجاء النشاط الرياضي المفضل لدى الجميع هو كرة القدم بنسبة (62.86%) ، وجاءت ألعاب القوى في المرتبة الثانية بنسبة (17.14%) وتلتها السباحة بنسبة (11.43%) ، وفي المرتبة الأخيرة الجيدو بنسبة (8.57%) ، ومن خلال استخدام المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار حسن المطابقة كـ<sup>2</sup> والتي بلغت 2.65 وهي اصغر من القيمة الجدولية التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا ما يعكس لنا عدم وجود دلالة إحصائية أي انه لا توجد فروق معنوية دالة لصالح العبارات الحاصلة على أعلى نسبة تكرار .

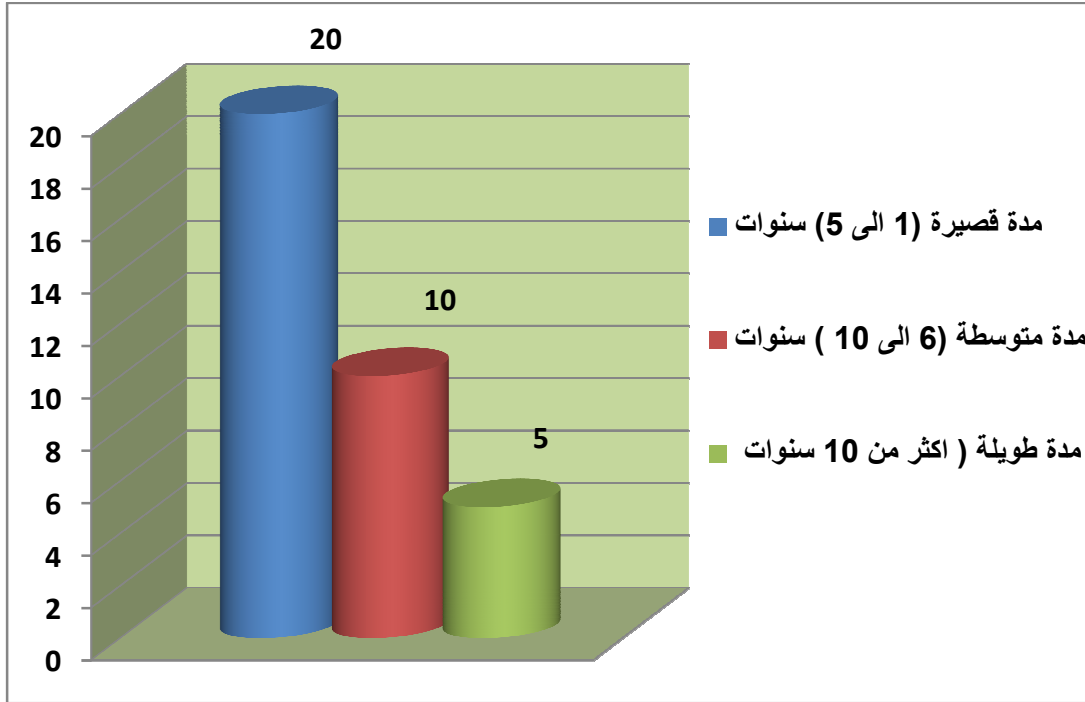
الشكل رقم (06) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 7 من المحور الأول



يوضح لنا الشكل رقم (06) أن أكبر عدد من أفراد العينة غير منخرطين ضمن فرق رياضية بلغ عددهم ( 50 حالة ) وهذا ما يؤدي إلى تذبذب في ممارسة الأنشطة

البدنية في أوقات الفراغ مع وجود عدد مرتفع نوعا ما للمنخرطين بلغ عددهم (35 حالة) بنسبة والذي يدل على ممارسة الأنشطة البدنية باستمرار .

الشكل رقم (07) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال -8- من المحور الأول



يوضح لنا الشكل البياني رقم (07) أن معظم أفراد العينة (20 حالة) مدة انخراطهم في الفرق الرياضية لمزاولة النشاط البدني بصفة مستمرة كان لمدة قصيرة تراوحت ما بين سنة إلى خمسة سنوات وبالتالي التوقف عن مزاولة الأنشطة البدنية أو وجود صعوبة أدت إلى ذلك ، و اقل عدد منها المدة الزمنية المتوسطة (6 إلى 10 سنوات (10 حالات) ، أما المدة الطويلة والتي تمثل المدة الزمنية الأكثر من 10 سنوات فبلغت (5 حالات) وهي أفضل مدة زمنية للحفاظ على اللياقة والنشاط البدني.

### 1-3-2- المحور الثاني : النشاط البدني والصحة الجسمية

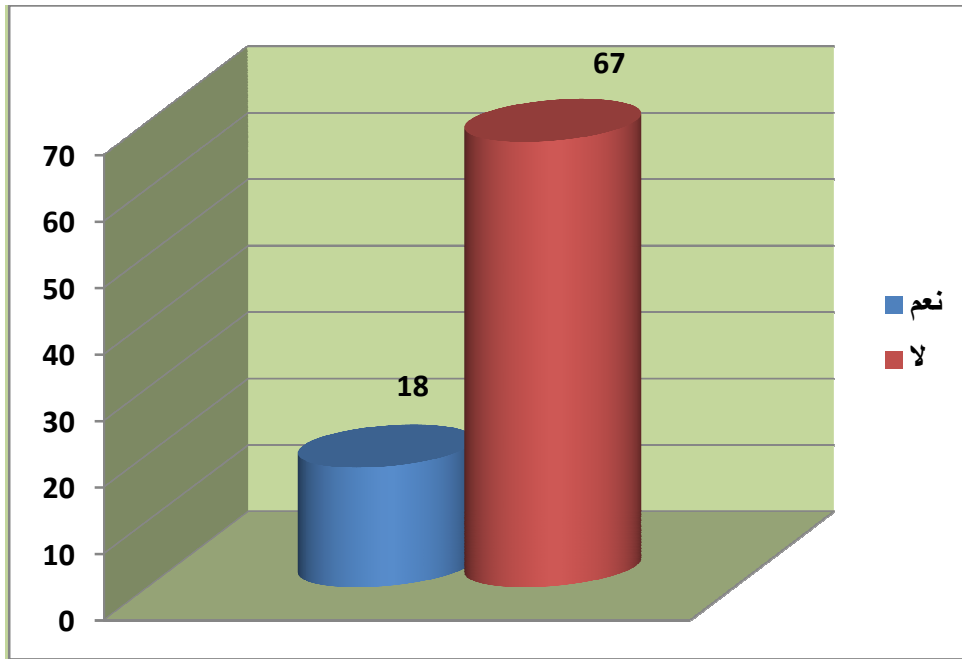
الجدول رقم (12) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤالين (1-2) من المحور الثاني

| - هل تدخن ؟ |                      |                    |             |                  |
|-------------|----------------------|--------------------|-------------|------------------|
| لا          | نعم                  |                    |             | الإجابة          |
| 67          | 18                   |                    |             | العينة           |
| 78,82       | 21,18                |                    |             | النسبة (%)       |
| 28,25       | كا <sup>2</sup>      |                    |             |                  |
|             | أثناء ارتداء الملابس | أثناء تناول الطعام | أثناء المشي | هل تواجه صعوبة ؟ |
| 63          | 22                   | 54                 | 13          | الإجابة          |
| 74,12       | 25,88                | 63,53              | 15,29       | النسبة (%)       |

المحسوبة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (ن-1) = 3,84

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (12) أن أكبر نسبة كانت لصالح الأشخاص الغير مدخنين بنسبة ( 78.82 % ) أما أدنى نسبة كانت للمدخنين حيث بلغت نسبة ( 21.18 % )، كما نلاحظ أن كبار السن يعانون ويجدون صعوبة في حياتهم اليومية بكثرة أثناء النوم بنسبة (74.12%) و أثناء تناول الطعام بنسبة (63.53%) ، وبنسبة اقل أثناء ارتداء الملابس بنسبة (25.88%)، حيث كانت اقل نسبة للصعوبة أثناء المشي بنسبة (15.29%) ، ومن خلال استخدام المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار حسن المطابقة كا<sup>2</sup> والتي بلغت 28.25 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا ما يعكس وجود دلالة إحصائية أي انه توجد فروق معنوية دالة لصالح العبارات الحاصلة على أعلى نسبة تكرار .

الشكل البياني رقم (08) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال رقم 1 من المحور الثاني



يوضح لنا الشكل البياني رقم (08) انخفاض عدد المدخنين (67 حالة) مقارنة بالذين يدخنون (18 حالة) وهذا عامل جيد للمحافظة على الصحة الجسمية للمسنين .

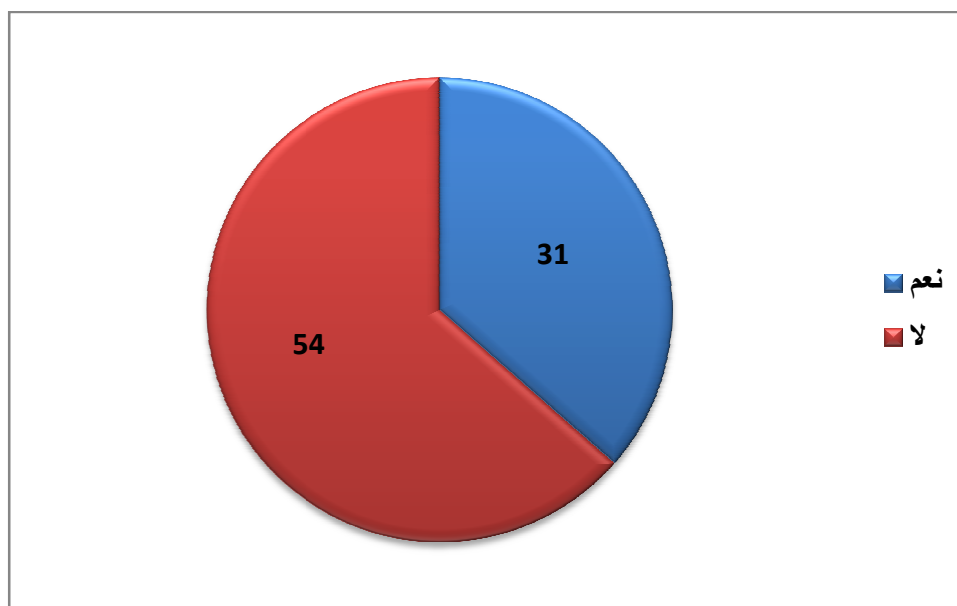
الجدول رقم (13) يبين النسب المئوية للإجابة على الأسئلة 3-4-5- من المحور الثاني

| هل تعاني من أمراض مزمنة ؟ |               |        |       |   |
|---------------------------|---------------|--------|-------|---|
| لا                        | نعم           |        |       | الإجابة   |
| 54                        | 31            |        |       | العينة  |
| 63,53                     | 36,47         |        |       | النسبة (%)  |
| 6,22                      | كا 2 المحسوبة |        |       |   |
| فرط الكولسترول            | ارتفاع الضغط  | السكري | الربو | إذا كانت الإجابة بنعم ، فما هي هاته الأمراض ؟-            |
| 1                         | 17            | 15     | 3     | الإجابة   |
| 1,18                      | 20,00         | 17,65  | 3,53  | النسبة (%)  |
| لا                        | نعم           |        |       | هل ممارستك للنشاط الرياضي يخفف عنك هاته الأمراض المزمنة ؟ |
| 7                         | 78            |        |       | العينة  |
| 8,24                      | 91,76         |        |       | النسبة (%)  |
| 59,31                     | كا 2 المحسوبة |        |       |   |

كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ( ن - 1 ) = 3.84

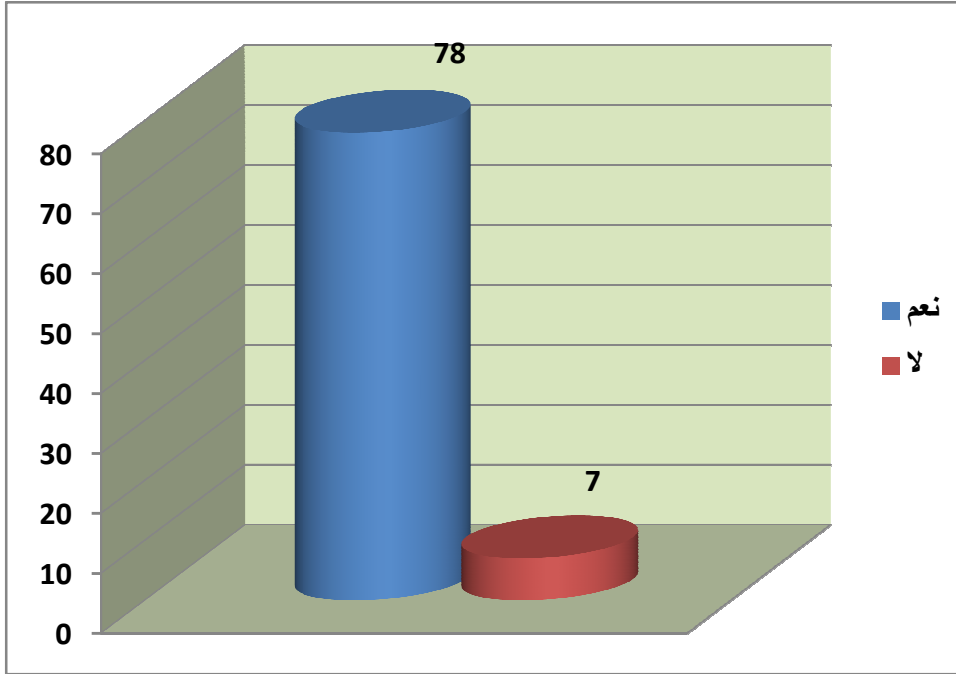
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (13) ان اكبر نسبة من العينة المبحوثة لا تعاني من أمراض مزمنة بنسبة (63,53%) في حين بلغت نسبة المصابين بأمراض مزمنة (36,47%) ، ومن خلال معاينة الجدول نجد بان ما نسبته (20%) يعانون من ارتفاع الضغط أي ما يعادل 17 فردا في حين سجل ما نسبته (17.65%) مصابين بمرض ارتفاع السكري أي ما يعادل 15 حالة ، في حين بلغت اقل نسبة لكل من المصابين بمرض الربو بنسبة (3.53%) أي ما يعادل 3 حالات ونسبة (1.18%) أي ما يعادل حالة واحدة مصابة بمرض ارتفاع الكوليسترول ، كما نرى من خلال الجدول أن معظم الممارسين للنشاط البدني المنتظم يخفف عنهم هاته الأمراض بنسبة (91.76%) أي ما يعادل 78 حالة ، ومن خلال استخدام المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار حسن المطابقة كـ<sup>2</sup> والتي بلغت 6.22 و 59.31 على التوالي وهما قيمتين كبيرتين عن القيمة الجدولية التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا ما يعكس وجود دلالة إحصائية أي انه توجد فروق معنوية دالة لصالح العبارات الحاصلة على أعلى نسبة تكرار .

الشكل البياني رقم (09) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال رقم 3 من المحور الثاني



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (09) عدد ونسبة المصابين بالأمراض المزمنة المختلفة من ربو وسكري وارتفاع للضغط حيث نلاحظ ارتفاع طفيف لعدد المصابين (31 حالة) وهذه الأمراض مرتبطة بالخمول البدني وعدم ممارسة الأنشطة البدنية ، أما الممارسين للنشاط البدني بصفة مستمرة نجدهم لا يعانون من هاته الأمراض (54 حالة) لتمتعهم بصحة جيدة من خلال ممارستهم لمختلف الأنشطة البدنية .

الشكل رقم (10) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال رقم 5 من المحور الثاني



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (10) ان ممارسة الانشطة البدنية يخفف بنسبة كبيرة الامراض المزمنة المختلفة وهو ما نلاحظه في عدد الحالات التي تمارس الانشطة البدنية وهي مصابة بمختلف انواع هاته الامراض ومدى تخفيف الانشطة البدنية لهاته الامراض (78 حالة) التي يعتبر الانسان في غنا عنها .

الجدول رقم (14) يبين النسب المئوية للإجابة على الأسئلة (6-7-8) من المحور الثاني

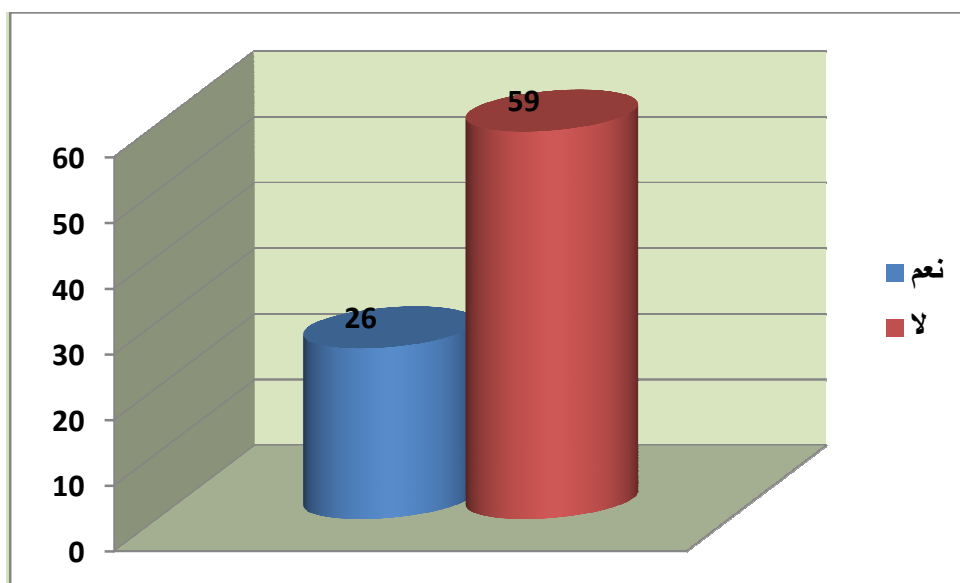
| هل تعاني من مشاكل نفسية ؟ |              |                          |                          |        |   |
|---------------------------|--------------|--------------------------|--------------------------|--------|---|
| لا                        |              | نعم                      |                          |        | الإجابة   |
| 59                        |              | 26                       |                          |        | العينة  |
| % 69.42                   |              | % 30.58                  |                          |        | النسبة (%)  |
| 12.80                     |              |                          | كا <sup>2</sup> المحسوبة |        |   |
| اليأس                     | اضطراب النوم | الغضب                    | الاكتئاب                 | القلق  | إذا كانت الإجابة بنعم ، فما هي هاته المشاكل ؟             |
| 00                        | 12           | 16                       | 02                       | 18     | الإجابة   |
| %00                       | %14.11       | %18.82                   | %2.35                    | %21.17 | النسبة (%)  |
| لا                        |              | نعم                      |                          |        | هل ممارستك للنشاط الرياضي يخفف عنك هاته المشاكل النفسية ؟ |
| 03                        |              | 23                       |                          |        | العينة  |
| % 11.53                   |              | % 88.46                  |                          |        | النسبة (%)  |
| 15.38                     |              | كا <sup>2</sup> المحسوبة |                          |        |   |

كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1) = 3.84

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (14) أن أكبر نسبة من العينة المبحوثة لا تعاني من أمراض نفسية بنسبة (69.42%) في حين بلغت نسبة المصابين بأمراض نفسية (30.58%) ، ومن خلال معاينة الجدول نجد بان ما نسبته (21.17%) يعانون من القلق أي ما يعادل 18 فردا في حين سجل ما نسبته (18.82%) تعاني من الغضب

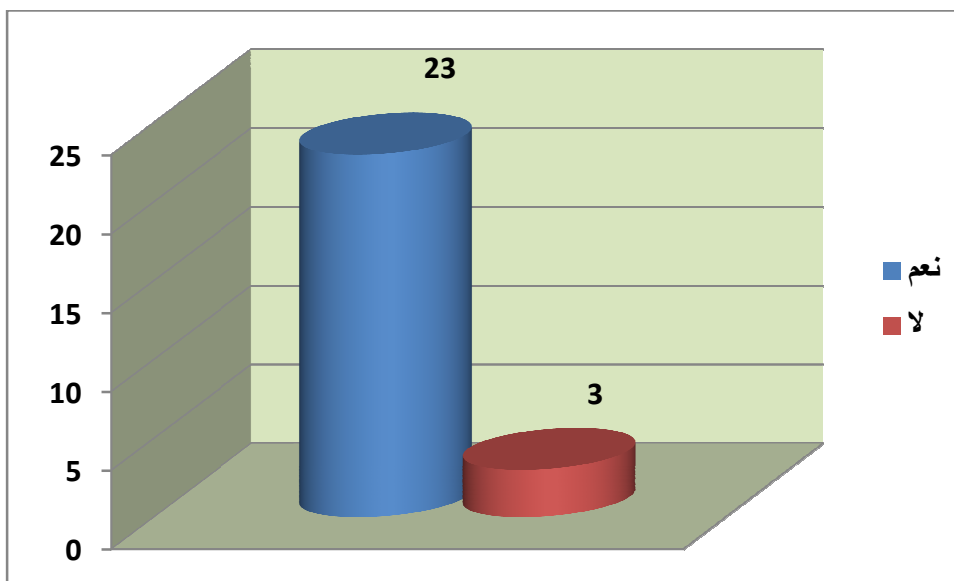
الشديد أي ما يعادل 16 حالة ، في حين بلغت اقل نسبة لكل من قلة واضطراب النوم بنسبة (14.11%) أي ما يعادل 12 حالة ونسبة (2.35%) اي ما يعادل حالتين مصابة بمرض الاكتئاب ، كما نرى من خلال الجدول ان معظم الممارسين للنشاط البدني المنتظم يخفف عنهم هاته الأمراض بنسبة (88.46%) أي ما يعادل 23 حالة ، ومن خلال استخدام المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار حسن المطابقة كا<sup>2</sup> والتي بلغت 12.80 و 15.38 على التوالي وهما قيمتين كبيرتين عن القيمة الجدولية التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا ما يعكس وجود دلالة إحصائية أي انه توجد فروق معنوية دالة لصالح العبارات الحاصلة على أعلى نسبة تكرار .

الشكل البياني رقم (11) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال رقم (06) من المحور الثاني



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (11) أن (59) حالة لا تعاني من مشاكل وأمراض نفسية ، وهي ممارسة للنشاط البدني بشكل منتظم ، في حين تعاني ( 26 ) حالة من مشاكل وأمراض نفسية .

الشكل البياني رقم (12) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال رقم (08) من المحور الثاني



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (12) ان ممارسة الانشطة البدنية يخفف بنسبة كبيرة الامراض والمشاكل النفسية المختلفة اي ما يعادل ( 23 حالة ) ، وهو ما نلاحظه في عدد الحالات التي تمارس الانشطة البدنية وهي مصابة بمختلف انواع هاته الامراض ومدى تخفيف الانشطة البدنية لهاته الامراض.

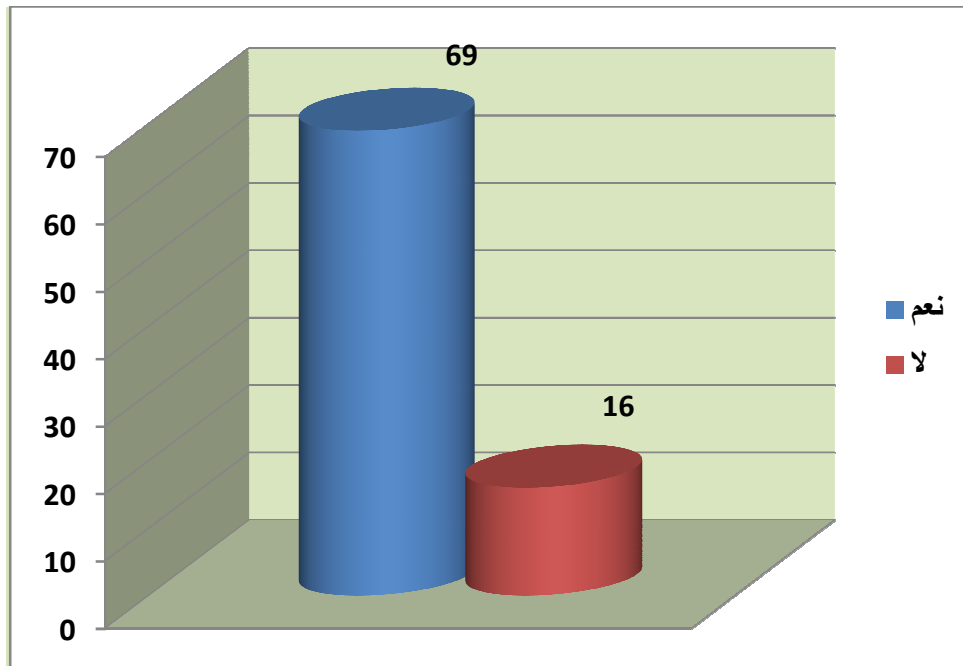
الجدول رقم (15) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال رقم 9 من المحور الثاني

| لا     | نعم    | هل ممارستك للنشاط الرياضي يجعلك أكثر سعادة على سائر الأيام الأخرى ؟ |
|--------|--------|---|
| 16     | 69     | العينة  |
| %18,82 | %81,18 | النسبة (%)  |
| 33,05  |        | كا <sup>2</sup> المحسوبة  |

كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 3,84

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (15) ان ممارسة الانشطة الرياضية يجعل افراد العينة اكثر سعادة عن الايام الاخرى وهذا بنسبة كبيرة بلغت (81.18%) في حين بلغت ادنى نسبة عكس ذلك (18.82%) ، ومن خلال استخدام المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار حسن المطابقة ك<sup>2</sup> والتي بلغت 33.05 وهي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا ما يعكس وجود دلالة إحصائية أي انه توجد فروق معنوية دالة لصالح العبارات الحاصلة على أعلى نسبة تكرار .

الشكل رقم (13) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال رقم 9 من المحور الثاني



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (13) أن ممارسة الأنشطة البدنية بصفة مستمرة ودائمة يؤدي إلى الشعور بالسعادة ، وبالتالي الراحة والاطمئنان النفسي لدى كبار السن تكون بدرجة مرتفعة بممارسة الأنشطة البدنية وهذا ما نلاحظه في ارتفاع عدد الذين يرون أن ممارسة الأنشطة الرياضية ( 69 حالة ) تساهم في إدخال السعادة والاطمئنان النفسي

### 1-3-3- المحور الثالث : معوقات ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ

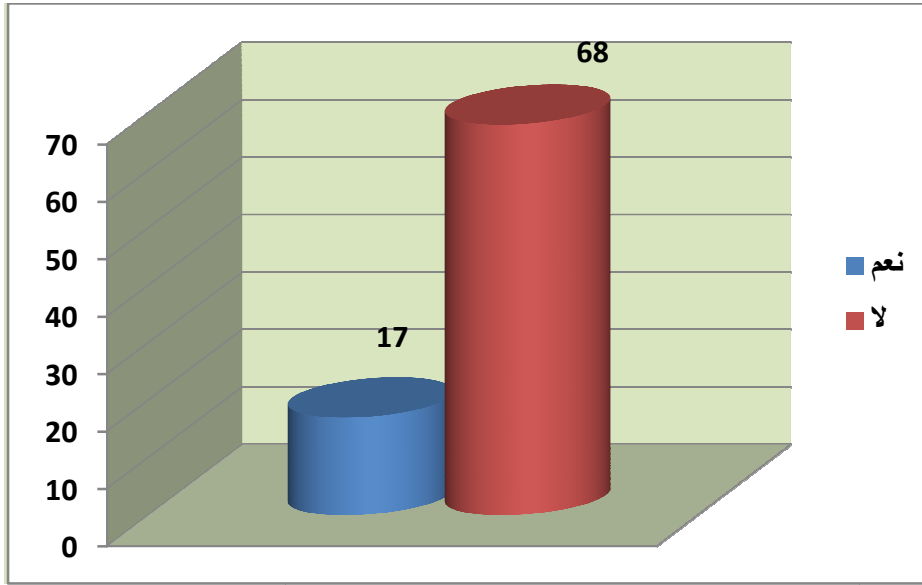
الجدول رقم (16) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال رقم 1 من المحور الثالث

| هل تقدمك في السن يحول دون ممارستك للنشاط البدني في أوقات فراغك |        |                          |
|--|--------|--------------------------|
| لا   | نعم    | الاجابة                  |
| 68   | 17     | العينة                   |
| %80,00   | %20,00 | النسبة(%)                |
| 3,40   |        | كا <sup>2</sup> المحسوبة |

كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (ن-1) = 3,84

يوضح لنا الجدول رقم (16) أن أعلى نسبة كانت ( 80% ) دالة على أن التقدم في السن ليس عائقا لممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ ، في حين يرى البعض أن التقدم في السن يحول دون ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ بنسبة ( 20% ) ، ومن خلال استخدام المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار حسن المطابقة كا<sup>2</sup> والتي بلغت 3.40 وهي أصغر من القيمة الجدولية التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا ما يعكس عدم وجود دلالة إحصائية أي انه لا توجد فروق معنوية دالة لصالح العبارات الحاصلة على أعلى نسبة تكرار .

الشكل رقم (14) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 1 من المحور الثالث



يبين لنا الشكل رقم (14) ارتفاع عدد الحالات من كبار السن التي ترى أن ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ في مرحلة عمرية متقدمة ليس مانع أو عائق لذلك بعدد (68 حالة) ، في حين يرى البعض (17 حالة) أن التقدم في السن يحول دون ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ واعتباره عائقاً من العوائق التي تؤدي إلى النزوح عن مزاوله النشاط الرياضي .

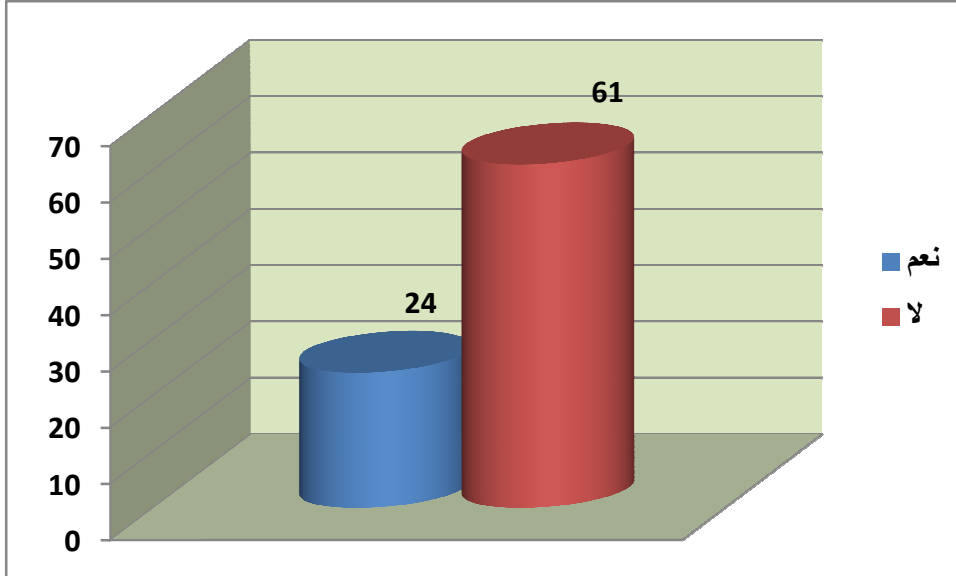
الجدول رقم (17) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 2 من المحور الثالث

| هل خوفك من تعرضك لإصابات أو أمراض يمنعك من مزاوله النشاط البدني في أوقات فراغك ؟ |        |              |
|--|--------|--------------|
| لا   | نعم    | الإجابة      |
| 61   | 24     | العينة       |
| %71,76   | %28,24 | النسبة (%)   |
| 16,11  |        | كا2 المحسوبة |

كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (ن-1) = 3,84

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (17) يتضح بان كبار السن وبنسبة عالية من الموافقة بلغت ( 71.76%) يقرون بان الخوف من التعرض إلى إصابات أو أمراض مختلفة لا يمنع من مزاوله النشاط البدني في أوقات الفراغ بل العكس ، في حين يقر العدد الأخر (28.24%) عكس ذلك ، أي أن خوفهم من تعرضهم إلى أمراض أو إصابات أثناء مزاولتهم لمختلف الأنشطة البدنية يمنعهم من ذلك ، ومن خلال استخدام المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار حسن المطابقة كـ<sup>2</sup> والتي بلغت 16.11 وهي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا ما يعكس وجود دلالة إحصائية أي انه توجد فروق معنوية دالة لصالح العبارات الحاصلة على أعلى نسبة تكرار .

الشكل رقم (15) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 2 من المحور الثالث



يبين لنا الشكل رقم (15) عدد الحالات (61 حالة) ترى أن الخوف من التعرض إلى إصابات أو أمراض لا يمنع من مزاوله الأنشطة البدنية لكبار السن في حين بلغت ادني قيمة بلغت (24 حالة) يرون عكس ذلك ، وهذا ما يعكس الدور الكبير التي

تلقبه ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ للمسنين في الحفاظ على الصحة الجسمية لكبار السن واكتساب القدرات البدنية الشاملة وبالتالي الحفاظ على الحالة الصحية للمسن عن طريق الممارسة المستمرة ولكن وفق شروط صحية متبعة وهذا عامل إضافي يشير إلى أهمية ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ في المحافظة على صحة المسن .

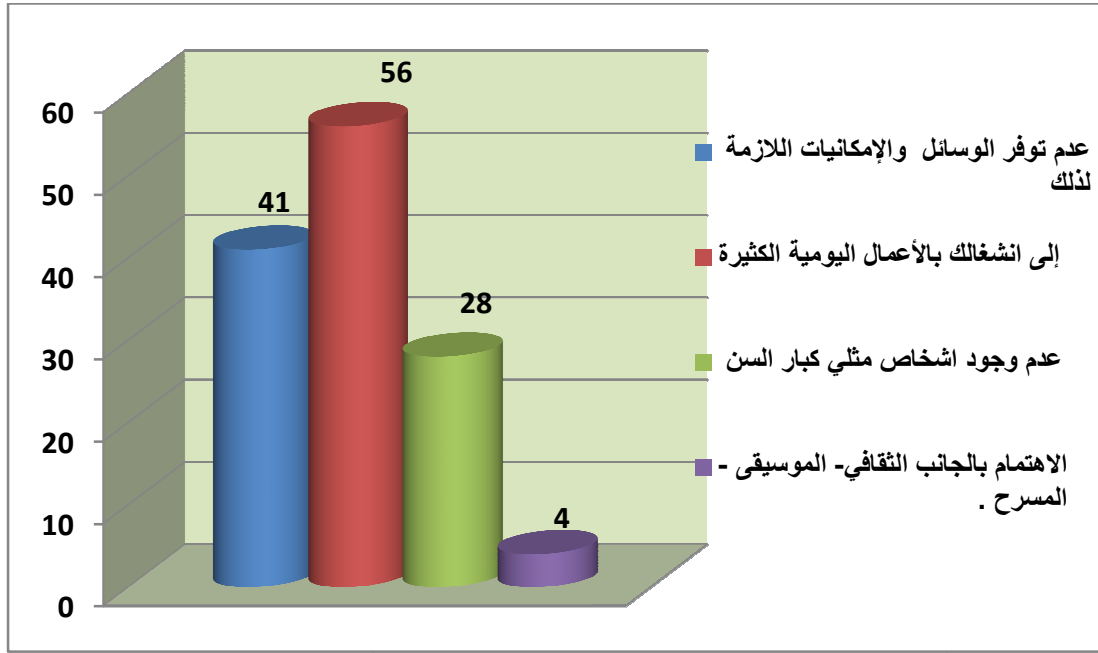
الجدول رقم (18) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 3 للمحور الثالث

| السؤال : هل عدم ممارستك للنشاط البدني راجع إلى ؟ |                                      |                               |  |            |
|--|--------------------------------------|-------------------------------|--|------------|
| عدم توفر الوسائل والإمكانيات اللازمة لذلك        | إلى انشغالك بالأعمال اليومية الكثيرة | عدم وجود أشخاص مثلي كبار السن | الاهتمام بالجانب الثقافي - الموسيقى - المسرح . |            |
| 41   | 56                                   | 28                            | 4  | العينة     |
| %48,24   | %65,88                               | %32,94                        | %4,71  | النسبة (%) |

كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (ن-1) = 3,84

يوضح لنا الجدول رقم (18) آراء كبار السن حول الأسباب التي تؤدي إلى عدم ممارستهم للنشاط البدني ، حيث بلغت أعلى نسبة (65.88 %) ذلك للانشغال بالأعمال اليومية ، في حين عاد السبب الثاني إلى عدم توفر الوسائل والإمكانيات بنسبة (48.24 %) ، وعاد السبب الثالث إلى قلة الفئة العمرية من كبار السن الممارسين للنشاط البدني بنسبة (32.94 %) وبلغت أدنى نسبة (4.71 %) الراجعة إلى الاهتمام بالجانب الثقافي من موسيقى ومسرح .

الشكل رقم (16) يبين النسب المئوية للإجابة على السؤال 3 للمحور الثالث



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (16) بان غالبية إجابات كبار السن حول المعوقات التي تحول دون ممارستهم للنشاط البدني في أوقات الفراغ بأعلى قيمة بلغت (56 حالة) في حين أدنى قيمة بلغت (4 حالات) تمثلت في الانشغال بالأعمال اليومية وعدم توفر الإمكانيات وهذا ما يؤدي إلى انخفاض نسبة وعدد المزاولين للنشاط البدني من كبار السن وبالتالي لا بد من توفير هاته الإمكانيات وتوضع سياية رياضية تهدف إلى مشاركة مختلف الأعمار في مزاولة الأنشطة البدنية خاصة فئة كبار السن بتذليل كل العقبات التي تحول دون ممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية .

## الخلاصة :

من خلال عرضنا لأهم النتائج استخلص الطالبان الباحثان أن معظم كبار السن لا يمارسون النشاط البدني بصفة مستمرة في أوقات فراغهم ، إلا انه لديهم حب ودافع لممارسة الأنشطة البدنية ، ويرجع عدم ممارستهم للأنشطة البدنية بشكل مستمر إلى الانشغالات اليومية وعدم معرفة مدى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية لفئة كبار السن والفوائد التي يجنيها المسن من هاته الممارسة على صحته البدنية و النفسية ، كالوقاية من الأمراض والقيام بمختلف النشاطات اليومية بصفة عادية دون ألم أو عياء .

إن ممارسة النشاط البدني بصفة مستمرة يهدف إلى الحصول على الصحة واللياقة البدنية والتقليل من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والضغط الدموي والسكري ، والتقليل من المشاكل والأمراض النفسية كالاضطراب في النوم والقلق والاكتئاب.

إن التقدم في السن هو من ابرز العقبات التي تواجه كبار السن والتي تعمل على التقليل من ممارسة النشاط البدني حيث يخشى الكثيرون من هاته الفئة تعرضهم للإصابات من خلال ممارستهم للنشاط البدني

## خاتمة الفصل :

تطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى خطوات بناء أداة جمع البيانات من دراسة استطلاعية أجريت على عينة قدرها ( 6 أفراد ) ، مع الاطلاع على الأدب التربوي و صياغة الصورة الأولية للأداة وعرضها على المحكمين وإتباع الأسس العلمية لأدوات البحث من صدق للاستبيان و صدق المحكمين ، كما تطرقنا إلى ثبات الاستبيان و موضوعيته ، كما تطرق الباحثان إلى عرض مفصل وتحليل لنتائج الاستبيان الموجه لكبار السن كاستطلاع لرأي كبار السن بمحاوره الثلاثة وفي الأخير عرض الخلاصة المستنتجة من الفصل للاستفادة منها في الدراسة المنجزة .

## الفصل الثاني

### منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد .

1-2- الدراسة الأساسية .

1-1-2- منهج البحث .

2-1-2- مجتمع البحث .

1-2-1-2- عينة البحث .

3-1-2- مجالات البحث .

1-3-1-2- المجال البشري .

2-3-1-2- المجال المكاني .

3-3-1-2- المجال الزمني .

4-1-2- متغيرات البحث .

1-4-1-2- المتغير المستقل .

2-4-1-2- المتغير التابع .

5-1-2- الضبط الإجرائي للمتغيرات .

2-2- أدوات البحث .

3-2- مواصفات الاختبارات المستخدمة .

4-2- الأسس العلمية للاختبارات .

الخلاصة .



تمهيد :

يمثل هذا الفصل أساس البحث حيث يتم من خلاله معالجة مشكلة البحث المطروحة والتي يتناول مضمونها أهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية لدى كبار السن ، ومن اجل ذلك تطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى إبراز منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتخذة وذلك من اجل الوصول إلى الأهداف المرجوة من هذا البحث .

2-1-1- الدراسة الأساسية :

2-1-1-1- منهج البحث :

منهج البحث العلمي هو الطريقة المقننة والمنظمة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة، فنوع الدراسة هو الذي يحدد طبيعة المنهج المستخدم ويحدد أسلوب البحث (واضح، 2016، صفحة 12)، ومن خلال مشكلة البحث المطروحة استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث ، فالمنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث بواسطته أن يعرف اثر السبب ( المتغير المستقل ) على النتيجة ( المتغير التابع ) (العساف صالح بن احمد ، 1431 هـ ) ، وعليه تم حصر المتغير المستقل لهذا البحث في أهمية النشاط البدني في أوقات الفراغ ، بينما تم حصر المتغير التابع في تحسين متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن (50-60) سنة .

2-1-1-2- مجتمع البحث :

يعتبر مجتمع البحث هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة موضع الدراسة، كما يعرفه مصطفى زايد (زايد، 1990، صفحة 104)، " بأنه مجموعة من العناصر الطبيعية محل البحث أي مجموعة العناصر المطلوب معرفة خصائصها"، وتمثل المجتمع الأصلي للبحث في كبار السن ( 50-65 ) سنة يتمتعون بصحة جيدة .

## 2-1-2-1- عينه البحث :

شملت عينه البحث مجموعه من كبار السن (50-60) سنة وبلغ عددها 32 تم تقسيمهم إلى مجموعتين الضابطة والتجريبية قوام كل واحدة (16) مسنين وهذا ببلدية تخمات ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، إضافة إلى عينه من المستجوبين من كبار السن بلغ حجمها 85 مستجوبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

## 2-1-3- مجالات البحث :

### 2-1-3-1- المجال البشري :

- استبيان موجه إلى عينه من كبار السن والذي قدر عددهم ب 85 مستجوبا .
- عينه من المختبرين الذي تم من خلالهم تطبيق البرنامج وبلغ عددهم (32) من كبار السن مقسمين إلى مجموعتين ، ضابطة (16) وتجريبية (16).

### 2-2-3-1- المجال المكاني :

- تم توزيع الاستمارة الاستبائية بولايتي تيارت ومعسكر .
- أجريت التجربة الاستطلاعية ببلدية تخمات وشملت إجراء الاختبارات القبليه والبعديه وتطبيق البرنامج المسطر في ميدان ( متوسطة علواش عبد القادر) بتخمات بترخيص من مديرية التربية لولاية تيارت ومدير المؤسسة .

### 2-3-3-1- المجال الزمني :

امتدت فترة الدراسة من : 2016/10/09 إلى : 2017/05/20 وانتظمت بمراحل زمنية كالتالي :

- فترة توزيع الاستبيان على المحكمين وإجراء الدراسة الاستطلاعية وتوزيع الاستبيان على عينه البحث من 2016/12/04 إلى 2017/01/27
- فترة انجاز الاختبارات القبليه البعديه للتجربة الاستطلاعية من 2017/01/23 إلى 2017/01/29 .

- فترة تطبيق التجربة الأساسية التي امتدت من 2017/02/04 إلى 2017/04/29

وخلال هاته الفترة تم إجراء الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية بتاريخ

2017/02/05-04 والاختبارات البعدية أنجزت بتاريخ 2017/04/30-29.

2-1-4- متغيرات البحث : نظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تطلب الأمر حصر

متغيرات البحث فيما يلي :

2-1-4-1- المتغير المستقل :

تمثل المتغير المستقل لهذا البحث في أهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ .

2-1-4-2- المتغير التابع :

تمثل المتغير التابع لهذا البحث في متغيرات الصحة الجسمية للمسنين (50-65) سنة

2-1-5- الضبط الإجرائي للمتغيرات :

تتطلب الدراسة الميدانية ضبطا إجرائيا للمتغيرات التي قد يتأثر بها المتغير التابع ،

الأمر الذي يتطلب من الباحث القيام بعملية ضبط هذه المتغيرات ليتسنى له إخضاع

المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (ابو القاسم عبد القادر صالح وآخرون ، 2001،

صفحة 94) ولأجل ذلك قام الطالبان الباحثان وتحت توجيهات الدكتور المشرف

بإتباع الخطوات التالية بغية ضبط المتغيرات بما يلي :

- العينة المبحوثة (50-65) سنة .

- الإشراف الشخصي للطالبان الباحثان على إجراء الاختبارات القبلية والبعدية .

- توفير كل الظروف ، الوسائل والإمكانيات لسلامة أفراد العينة المبحوثة .

- اعتماد وسائل قياس واحدة دون تغييرها في إجراء الاختبارات القبلية والبعدية .

## 2-2- أدوات البحث :

لكل بحث أدواته المناسبة له ، وان الباحث الناجح هو الذي يختار الأداة المناسبة لبحثه بدقة ، ولأجل ذلك قام الطالبان الباحثان بالاستعانة بمجموعة من الأدوات ، وفيما يلي استعراض لأهمها:

- الإلمام بالجانب النظري لموضوع البحث وتم ذلك من خلال دراسة مجموعة من المصادر والمراجع ، المجالات والمذكرات باللغتين العربية والأجنبية .
- مقابلة شخصية مع مجموعة من الأخصائيين في المجال النفسي والطبي لإثراء مشكلة البحث حول تقييم واقع الرعاية الصحية النفسية والبدنية لدى فئة المسنين .
- استمارة استبائييه موجهة إلى كبار السن وذلك لرصد واقع ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ لهاته الفئة .
- استبيان خاص بترشيح وتحديد المتغيرات الجسمية ( البدنية ، الفيسيولوجية ، المورفولوجية) الملائمة لعينة البحث تم عرضه على مجموعة من الأساتذة والدكاترة بغية الأخذ بأرائهم .
- استبيان يضم مجموعة من الاختبارات التي تم عرضها على مجموعة من الأساتذة والدكاترة بغية الأخذ بأرائهم حول انسب الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات وموضوعية المتغيرات المراد قياسها والمتمثلة في متغيرات الصحة الجسمية للمسنين وتمثلت هاته الاختبارات في :
- 1- اختبار الطول ( سم) .
- 2- اختبار الوزن (كلغ).
- 3- اختبار التحمل كوبر جري/مشي 12 دقيقة.
- 4- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا
- 5- اختبار الوثب العريض من الثبات.

6- اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( الرجل اليمنى ثم الرجل اليسرى )

7- اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد.

8- اختبار نبضات القلب في الراحة.

9- اختبار رمي واستقبال الكرات.

10- اختبار مؤشر الكتلة الجسمية.

وقد تطلب ذلك مجموعة من الوسائل والأجهزة :

صندوق خشبي ، لوحة التوازن ، ميفاتي ، صافرة ، شواخص ، ميزان طبي ، مسطرة ، كرات ، chasubles .

2-2-1- طرق البحث :

2-2-1-1- طريقة جمع المادة الخيرية :

وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بموضوع البحث ، وتتناسب مع أهدافه ، وقد اعتمدنا في ذلك على المراجع والمصادر بمختلف أنواعها.

2-2-1-2- طريقة الاستبيان :

وهي احد الطرق المستخدمة في جمع البيانات المتعلقة بظاهرة موضوع الدراسة (جاسم، 1985) ، وتم عرض هذا الاستبيان على أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم للأخذ بأرائهم وصياغة الاستبيان بشكله الصحيح .

2-2-1-3- طريقة المقابلة :

المقابلة هي عبارة عن محادثة موجهة يقوم بها شخص مع شخص آخر أو أشخاص آخرين ، هدفها استشارة أنواع معينة من المعلومات لاستغلالها في بحث علمي أو للاستعانة بها في التوجيه و التشخيص و العلاج (اخلاص محمد عبد الحفيظ ،

مصطفى حسين باهي ، 2000، الصفحات 155-156)

## 2-2-1-4- طريقة الملاحظة :

القيام بزيارات لمختلف المركبات الرياضية لاستطلاع الرأي حول ممارسة النشاط البدني لكبار السن .

## 2-2-1-5- التجربة الاستطلاعية:

تم انجازها على عينة من كبار السن (50 - 60) سنة حيث بلغ حجم العينة (10) أفراد لمعرفة مدى صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمة في دراستنا هاته .

## 2-2-1-6- التجربة الأساسية :

أجريت التجربة الأساسية على عينة مكونة من (16) فردا مثلت العينة الضابطة و (16) فردا مثلت العينة التجريبية ، حيث قام الطالبان الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية والبعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية مع تطبيق البرنامج التروحي على العينة التجريبية دون إجرائه على العينة الضابطة .

## 2-2-1-7- الوسائل الإحصائية :

هي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة ، وتساعد على الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها (معين ، صفحة 34) ، وقد استخدم الطالبان الباحثان انسب الوسائل الإحصائية المتمثلة في مايلي :

1- النسب المئوية .

2- مقياس النزعة المركزية والذي يتمثل في المتوسط الحسابي .

3- مقياس التشتت والمتمثل في الانحراف المعياري .

4- مقياس الارتباط أو ما يسمى العلاقة بين المتغيرات المتمثل في معامل الارتباط البسيط لبيرسون .

5- مقياس الدلالة المتمثل في اختبار الدلالة "ت"

6- اختبار حسن المطابقة " كا<sup>2</sup> " .

2-2-1-8- طريقة إجراء الاختبارات :

أجريت اختبارات مقننة على عينة البحث سواء الضابطة أو التجريبية وذلك لمعرفة مدى تحسن متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن (50-60) سنة ، وتم إجراء الاختبارات على العينة التجريبية بالملعب المدرسي لمتوسطة (علواش عبد القادر) بتخمارت ، كما اشرف الطالبان الباحثان على انجاز الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية مع عدم تغيير لوسائل القياس في كل مراحل الدراسة .

2-3- مواصفات الاختبارات المستخدمة .

2-3-1- اختبار الطول ( سم ) .

الغرض : قياس طول القامة .

الوسائل المستعملة : قائم مدرج بالسنتيمتر بطول 2 م تحوي مسطرة متحركة وممتدة ل 20 سم .

التسجيل : تقف العينة في وضعية استعداد واللوحة المرقمة وراء ظهرها حيث يتم التماسها بمؤخرة القدمين ومؤخرة الحوض ومنطقة ما بين الكتيفين ، ثم تنزل اللوحة الشاقولية للمرقمة لغاية قمة الرأس .

الشكل رقم (17) يبين اداة قياس طول القامة



**التوجيهات :** يجب نزع الحذاء وعدم رفع الكعبين إلى الأعلى . (خليفة، 1999)

**2-3-2- اختبار الوزن (كـلـغ):**

**الغرض :** قياس وزن الجسم

**الوسائل المستعملة :** ميزان طبي

**التسجيل :** يكون الإنسان في أخف حالاته (أقل وزناً) في الصباح الباكر، وبعد إفراغ المثانة ، يتم قياس الوزن والشخص يرتدي الملابس الداخلية الخفيفة فقط وبدون حذاء، مع الثبات فوق الميزان الطبي ثم يسجل الوزن. (الهزاع، صفحة 3)

**الشكل رقم (18) يبين اداة قياس الوزن ( الميزان الطبي )**



**2-3-3- اختبار كوبر جري/مشي 12 دقيقة ( م):**

**الغرض :**

**الوسائل :**

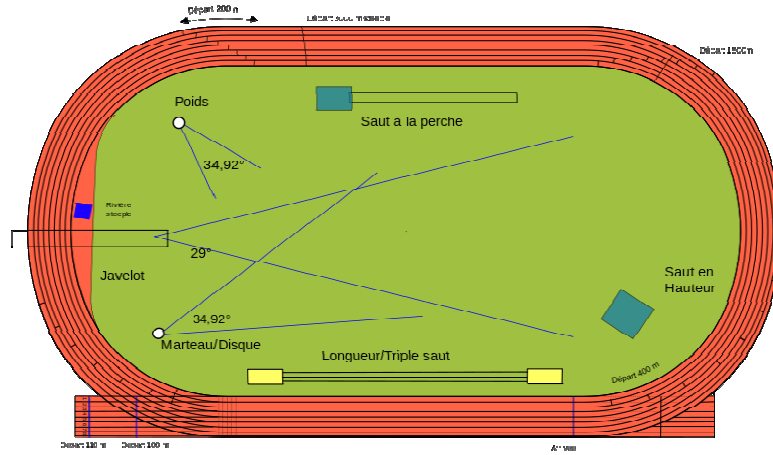
**مواصفات الأداء :** يقوم المختبر بالجري (يسمح بتبادل الجري والمشي ) لمدة اثنتي عشرة دقيقة، حيث تعبر المسافة ( تحسب بالميل ) التي قطعها المختبر في هذا الزمن عن لياقته ، ولقد وضع كوبر مستويات لهذا الاختبار، حيث يوضح الجدول المستويات الخاصة بالذكور في مراحل عمرية مختلفة.

الجدول رقم (19) يمثل مستويات نتائج اختبار كوبر

| المستويات | 50 سنة فأكثر  | من 40-49 سنة  | من 30-39 سنة  | أقل من 30 سنة  |
|-----------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| ضعيف جدا  | أقل من 0.80   | أقل من 0.85   | أقل من 0.99   | أقل من 1 ميل   |
| ضعيف      | من 0.80-0.99  | من 0.85-1.04  | من 0.95-1.14  | من 1-1.24 ميل  |
| متوسط     | من 1-1.24     | من 1.05-1.29  | من 1.15-1.39  | من 1.25-1.49   |
| جيد       | من 1.25-1.49  | من 1.30-1.54  | من 1.40-1.64  | من 1.50-1.74   |
| ممتاز     | من 1.50 فأكثر | من 1.55 فأكثر | من 1.65 فأكثر | 1.75 ميل فأكثر |

(حسانين، 1415هـ\_1995م، صفحة 333.334)

الشكل رقم (19) يبين مضمار الجري لاختبار كوبر (جري / مشي 12 د )



2-3-4- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا ( اختبار المرونة )

وصف الاختبار :. الانحناء للأمام على قدرة الإمكان من وضع الجلوس الطويل .  
الأدوات: منضدة اختبار أو صندوق لإبعاد التالية الطول 35 سم العرض 45 سم  
الارتفاع 32سم، ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55 سم بعرض 45 سم، الشريحة  
العلوية تمتد 15سم خارج الحافة المواجهة للقدمين .التدرج يبدأ من 0-50 سم ويحدد  
على شكل مسطرة في منتصف الشريحة العلوية .مسطرة طولها 30سم متحركة على

السطح العلوي للصندوق والتي يحركها المفحوص عند لمسها، أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، نفس المرجع، ص 211-212 (1) مصطفى السايح محمد وصلاح أنس محمد: الاختبار الأوربي للياقة البدنية يوروفيت، دار الوفاء، الإسكندرية، 2009، ص 79)

تعليمات : اجلس ، ضع قدميك ، في مواجهة الصندوق وسلميات لأصابع فوق حافة الشريحة ، قم بثني الجذع ببطء للإمام لأقصى مسافة مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، وقم بدفع المسطرة للأمام بدون مرجحة الذراعين المفرودتين و حاول الاحتفاظ بالثبات لأبعد نقطة تصل إليها، قم بأداء الاختبار مرتين ويتم حساب أفضلها

توجيهات للقائم على الاختبار: قف بجانب المفحوص واعمل على جعل الركبتين مفرودتين ، يجب على المفحوص محاولة الوصول إلى حافة الشريحة العلوية ملامسا المسطرة قبل بدا الاختبار .

الشكل رقم (20) يبين اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا



2-3-5- اختبار الوثب العريض من الثبات:

الغرض منه : قياس قوة عضلات الرجلين

الأدوات : ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الأرض مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء بالسباحة ، تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماما ابعده مسافة ممكنة.

التسجيل : يسجل المختبر محاولتان ويسجل له أفضلهما.

الشكل رقم (21) يبين اختبار الوثب العريض من الثبات



توجيهات

1- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب

القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .

2- في حالة ما إذا اختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة ملغاة ويجب إعادتها.

3- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما. (حسانين، 1415هـ\_1995م، صفحة 400)

2-3-6- اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة (التوازن):

الغرض : قياس توازن الجسم

1- مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق حافة العارضة بإحدى القدمين، على أن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة ، هذا ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة اكبر وقت ممكن . ويؤدي نفس العمل بالقدم الأخرى .

توجيهات :

1- يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء.

2- تكون اليدان ثبات الوسط أثناء تأدية الاختبار.

3- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار.

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة ، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم. (حسانين، 1415هـ\_1995م، صفحة 445)

2-3-7- اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد.

هدف الاختبار : قياس قدرة الجسم على التكيف للأعمال والواجبات البدنية الشاقة

وسرعة الشفاء من المجهود ( سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية )

## الأدوات المستخدمة :

- \* صندوق خشب ارتفاعه 20 بوصة وطول 16 بوصة وعرض 14 بوصة .
- \* ساعة إيقاف .

\* جهاز لقياس عدد دقات القلب وهذا الجهاز اختياري ففي حالة عدم حصول عليه يمكن استخدام طريقة جس النبض بالأصابع .

## خطوات الاختبار :

1- توضع الساعة الإيقاعية على 120 دقة لتعادل عملية الصعود والهبوط بمعدل 30 خطوة في الدقيقة .

2- عمل نموذج بحيث يراعي الرياضي الخطوات التعليمية مع الوضع في الاعتبار أن كل عملية صعود وهبوط تمثل دورة واحدة وتؤدي بأربع خطوات وهي كالتالي :  
ففي العدة الأولى : يضع الرياضي قدم واحد على الصندوق .

العدة الثانية : ترفع قدم الأخرى وتوضع على الصندوق ويكون الرياضي واقفا منتصبا على الصندوق بعد هذه العدة .

العدة الثالثة : القدم التي وضعت على الصندوق أولا ترجع وتلامس الأرض .

العدة الرابعة :القدم الأخرى ترجع وتلامس الأرض . (محمد نصر الدين رضوان ،

خالد بن حمدان ال مسعود ، 2013 ، صفحة 294)

## التسجيل :

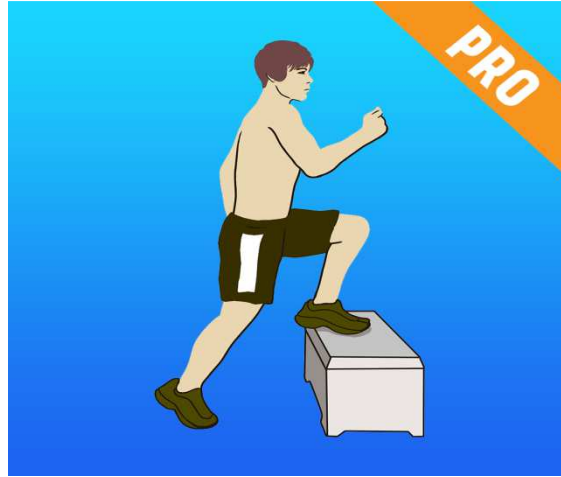
عملية الصعود والهبوط يجب أن تكون بمعدل 30 مرة في الدقيقة ولمدة خمس دقائق أو حتى عدم قدرة الرياضي على الاستمرار (حالة التعب) ويمكن التعرف على هذه الحالة عندما يعجز في المحافظة على عملية الصعود والهبوط المنتظمة لمدة 15 ثانية،وفي هذه الحالة يظل الرياضي جالسا حتى انتهاء فترة الاختبار ويبدأ في قياس النبض مع باقي زملائه،ولكن يجب له في المعادلة الزمن الذي استغرق في الاختبار

فقط . بعد انتهاء من الاختبار يجلس الرياضي ويبدأ الباحث بجس النبض . ( امير ، 159 ، 1997 ) .

الجدول رقم (20) يبين معدلات مستوى اللياقة البدنية لاختبار هارفارد

| المعدل     | مستوى اللياقة البدنية |
|------------|-----------------------|
| أكثر من 90 | ممتاز                 |
| 89 - 80    | جيد جدا               |
| 79 - 65    | جيد                   |
| 64 - 55    | متوسط                 |
| أقل من 55  | ضعيف                  |

الشكل رقم (22) يبين اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد



2-3-8- اختبار نبضات القلب في الراحة :

بواسطة تحسس نبض القلب : يمكن معرفة معدل ضربات القلب بسهولة ويسر من خلال تحسس نبض القلب . فالمعروف أن ضخ الدم بواسطة عضلة القلب إلى أجزاء

الجسم يتم على هيئة نبضات تتزامن مع ضربات القلب، وعليه يمكننا تحسس هذا النبض الدموي عبر الشرايين عند وضع إصبعين أو ثلاثة من أصابع اليد على شرايين معينة في الجسم وبالتالي تقدير معدل ضربات القلب في الدقيقة. ومن أهم المواقع التي يمكن من خلالها تحسس النبض هما موقع الشريان السباتي الموجود على جانبي الرقبة، والشريان الكعبري الموجود فوق عظمة الكعبرة عند مفصل الرسغ. ويتم قياس نبض الدم بالضغط برفق على موقع الشريان بإصبعين أو ثلاثة من أصابع اليد حتى الشعور بالنبض، ثم بعد ذلك حساب عدد مرات النبض في مدة عشر ثواني ثم ضرب الناتج في الرقم 6 حتى نحصل على معدل النبض في الدقيقة، أو قياس معدل النبض 4 لمدة ستة ثواني ثم ضرب الناتج في الرقم 10 لنحصل على المعدل في الدقيقة، ومن المهم عدم الضغط بقوة على الشرياني السباتي حتى لا يؤدي ذلك إلى تنبيه مستقبلات الضغط، مما يقود في النهاية إلى انخفاض ضربات القلب (الهزاع، صفحة 3)

الشكل رقم (23) يبين اختبار نبضات القلب في الراحة



2-3-9- اختبار رمي واستقبال الكرات ( اختبار التوافق ):

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد

الأدوات : كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على الأرض وعلى بعد خمس أمتار من الحائط.

مواصفات الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي

1- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

3- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

4- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.

التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة ، اي ان الدرجة النهائية هي 20 درجة.(حسانين، 1415هـ\_1995م، صفحة 425)

2-3-10- اختبار مؤشر الكتلة الجسمية.

الغرض : قياس الكتلة الجسمية

مواصفات الاداء : مؤشر كتلة الجسم ويسمى أحياناً مؤشر كويتليت index

s'Quetlete نسبة إلى عالم الرياضيات البلجيكي أدولف كويتليت وهو أول من أشار

إليه ، ومؤشر كتلة الجسم هو حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلو جرام على مربع الطول

بالمتر، على الشكل التالي :مؤشر كتلة الجسم (كجم/م<sup>2</sup>) = (الوزن (كجم) ÷ مربع

الطول (متر) ويوضح الجدول رقم (21) معايير تصنيف البدانة تبعاً لمقادير مؤشر

كتلة الجسم طبقاً لتصنيف منظمة الصحة العالمية، ودرجة المخاطر الصحية المترتبة

على

مستوى مؤشر كتلة الجسم، علماً بأن فئة زيادة الوزن تصنف أحياناً على أساس ما قبل البدانة ، كما تصنف السمنة في بعض الأحيان على النحو التالي : (الهزاع، صفحة 6)

#### الجدول رقم (21) يبين التصنيف الخاص بمؤشر الكتلة الجسمية

| مؤشر الكتلة الجسمية                    | التصنيف                  |
|--|--------------------------|
| من 20 الى 24.9 ( كغ / م <sup>2</sup> ) | الشخص السليم والعادي     |
| من 25 الى 29.9 ( كغ / م <sup>2</sup> ) | السمنة من الدرجة الاولى  |
| من 30 الى 39.9 ( كغ / م <sup>2</sup> ) | السمنة من الدرجة الثانية |
| 40=< ( كغ / م <sup>2</sup> )           | السمنة من الدرجة الثالثة |

#### 2-4- الأسس العلمية للاختبارات :

من اجل إتباع الطريقة المناسبة للدراسة والارتكاز على الأسس العلمية الصحيحة قام الطالبان الباحثان باستطلاع آراء مجموعة من الأساتذة والدكاترة لمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم ، وبالاعتماد على المصادر والمراجع والدراسات السابقة وذلك للبحث في أهم متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن في الفترة الممتدة ما بين 2016/10/10 إلى 2016/11/06 ، وقد استطعنا من تحديد العناصر التي تتمحور عليها الدراسة ، حيث قام الطالبان الباحثان بجمع مجموعة من الاختبارات الخاصة بقياس متغيرات الصحة الجسمية في استمارة استبيانيه عرضت على مجموعة من المحكمين لتحديد الاختبارات الأساسية لقياس المتغير التابع قيد البحث وهذا من 2016/12/04 إلى 2016/12/12 ، وبعد استرجاع (11) استمارة من المجموع الكلي (15) استمارة وهذا ما يعادل ( 73.33% ) شرع الطالبان الباحثان في تحليلها

واستخلاص أهم المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمورفولوجية وأهم الاختبارات التي تقيسها من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (22) .

الجدول رقم (22) يوضح متغيرات الصحة الجسمية والاختبارات المتفق عليها من طرف

### المحكّمين

| الاختبارات                 | اختبار التحمل كوبر جري/مشي 12 دقيقة (م) | اختبار هارفارد          | اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً(سم) | اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة الرجل اليمنى ثم الرجل اليسرى(ثا) | اختبار الوثب العريض من الثبات (م) | اختبار قياس نبضات القلب في الراحة (د) | اختبار رمي واستقبال الكرات (عدد) | اختبار مؤشر الكتلة الجسمية كلف/ م <sup>2</sup> |
|----------------------------|---|-------------------------|---|---|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--|
| الصفة التي يقيسها الاختبار | قياس التحمل الدوري التنفسي              | قياس القدرة الاسترجاعية | قياس المرونة                                | قياس التوازن  | قياس قوة عضلات القدمين            | قياس نبض القلب في الراحة              | قياس التوافق                     | مؤشر الكتلة الجسمية BMI                        |
| النسبة المئوية             | %72.72                                  | %90.90                  | 81.81 %                                     | %63.63  | 81.81 %                           | %100                                  | 63.63 %                          | % 100  |

قام الطالبان الباحثان بتجريب هاتاه الاختبارات الموضحة في الجدول رقم ( ) وذلك لغرض التأكد من ثقلها العلمي وقياس مدى صلاحية الاختبارات المنتقاة والمطبقة في التجربة الأساسية ، حيث أجريت التجربة على عينة من كبار السن ( 50 - 65 ) سنة ، بلغ حجم العينة (10) .

تطبيق الاختبارات المنتقاة :

أجريت الاختبارات كدراسة استطلاعية على مرحلتين قبلية وبعديّة المدة بينهما (06) أيام حيث اجري تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ ( 2017/01/23 ) ثم الاختبارات البعديّة بتاريخ (2017/01/29) .

الجدول رقم (23) يوضح معامل ثبات وصدق الاختبارات

| معامل الصدق | معامل ثبات الاختبار | القيمة الجدولية لمعامل الارتباط | مستوى الدلالة | درجة الحرية | حجم العينة |   |
|-------------|---------------------|---------------------------------|---------------|-------------|------------|---|
| 0.95        | 0.92                | 0.576                           | 0.05          | 9           | 10         | اختبار التحمل كوير جري/مشي 12 دقيقة                 |
| 0.96        | 0.93                |                                 |               |             |            | اختبار هارفارد                                      |
| 0.99        | 0.99                |                                 |               |             |            | اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا              |
| 0.93        | 0.88                |                                 |               |             |            | اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة الرجل اليمنى |
| 0.90        | 0.82                |                                 |               |             |            | اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة الرجل اليسرى |
| 0.98        | 0.97                |                                 |               |             |            | اختبار الوثب العريض من الثبات                       |
| 0.96        | 0.93                |                                 |               |             |            | اختبار قياس نبضات القلب في الراحة                   |
| 0.88        | 0.78                |                                 |               |             |            | اختبار رمي واستقبال الكرات                          |
| 1           | 1                   |                                 |               |             |            | اختبار مؤشر الكتلة الجسمية                          |

ثبات الاختبار :

الثبات يعنى الاستقرار والموضوعية ، فعندما يكون الاختبار ثابتا فان أي فاحص يحصل على نفس النتائج ولا يختلف عليها اثنان (زيادة، صفحة 2)، ومن خلال المعالجة الاحصائية لمعامل الارتباط لبيرسون عند مستوى الدلالة ودرجة الحرية

( ن - 1 ) اي (09) ومن خلال الجدول رقم نجد ان القيمة المحسوبة لكل اختبار اكبر من القيمة الجدولية (0.576) ، حيث بلغت ادنى قيمة (0.78) واكبر قيمة (1) ، وهذا ما يدل على ان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول رقم (23) .

#### صدق الاختبارات :

نحن لا نبرهن على صدق أداة القياس إنما نقدم أدلة تتعلق بصلاحية أداة القياس للغرض الذي استخدمت له ، وللتعرف على مدى صدق الاختبارات قام الطالبان الباحثان باستخدام المعادلة التالية :

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات معامل}} \quad (\text{حسانين، 1995})$$

ومن خلال الجدول رقم ( ) يتبين لنا ان القيم المحسوبة لصدق الاختبارات اكبر من القيمة الجدولية (0.576) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ( ن - 1 ) حيث بلغت ادنى قيمة (0.88) واعلى قيمة (1) وهذا ما يبين الدرجة العالية لصدق الاختبارات كما يوضحه الجدول رقم (23) .

#### موضوعية الاختبارات :

استخدم الطالبان الباحثان مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة بعيدة عن الصعوبة والغموض ، كما قام بعرض مفصل لكل اختبار وتقديم الوسائل لتنفيذه ، ومن هنا نرى ان موضوعية الاختبارات ذات درجة عالية ، وفي هذا الصدد يشير كل من احمد خاطر وعلي فهمي والبيك الى ان الاختبارات المقننة لها درجة عالية من الموضوعية ، فتسجيلها وتطبيقها يتم بطريقة موضوعية . (احمد خاطر ، علي فهمي ، البيك ، 1978، صفحة 31)

2-5- التجرية الاساسية :

2-5-1- توزيع العينة :

بعد التأكد من صدق وثبات الاختبارات المنتقاة قام الطالبان الباحثان باجراء التجربة الاساسية وذلك بتطبيق الاختبارات على العينة التجريبية والضابطة وهذا كقياس قبلي وبعد الانتهاء من البرنامج قام الطالبان الباحثان باجراء الاختبارات البعدية على العينة التجريبية والضابطة ، مع العلم ان العينة الضابطة لم تخضع الى البرنامج المسطر .

2-5-2- كيفية اجراء التجربة الاساسية :

اجريت حصص البرنامج بمعدل (03) حصص في الاسبوع لمدة (12) اسبوع ، يوم السبت والثلاثاء والخميس في الفترة المسائية .

2-6- الوسائل الاحصائية :

الاحصاء هو مجموعة من النظريات والطرق العلمية التي تبحث في جمع البيانات وعرضها وتحليلها واستخدام النتائج في التنبؤ او التقرير واتخاذ القرار (طبية، 1429 هـ-2008 م، صفحة 13) ولاجل تحليل وتفسير النتائج المتوصل اليها من الدراسة المنجزة لابد من الاعتماد على مجموعة من الوسائل الاحصائية المتمثلة في :

2-6-1- النسبة المئوية :

نسمي النسبة المئوية او المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100 (السيد، 1992، صفحة 34)

2-6-2- الانحراف المعياري : يعتبر من اهم مقاييس التشتت وادقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي ، وهو الاكثر استعمالا لدى المهتمين بالبحث العلمي (حلمي، 1993، صفحة 89)

### 2-6-3- المتوسط الحسابي :

هو من اكثر مقاييس الوسط استخداما ويعتبر من اهم المقاييس في التطبيق العلمي وهو ضروري لاستخراج الانحراف المعياري . (باهي، 1999، صفحة 24)

### 2-6-4- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) :

هو معرفة العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع الى جدول الدلالة الاحصائية لمعامل الارتباط بيرسون (محمد، 1988، صفحة 105) ويسمى مقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز " ر " ويشير هذا المعامل الى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين وتتنحصر في المجال ( 1- ، 1 + ) ، فاذا كان الارتباط سالبا يعني هذا ان العلاقة عكسية ، واذا كان موجبا يعني ان العلاقة طردية .

اذا بلغت قيمة " ر " 1+ او 1- يعني هذا وجود ارتباط تام .

" ر = 0 " لا يوجد ارتباط .

(اخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ، 2000، صفحة 310)

### 2-6-5- الصدق الذاتي :

يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج1-ط3، 1995، صفحة 192)

### 2-6-6- اختبار حسن المطابقة " كا<sup>2</sup> " :

هو قياس الدلالة الاحصائية للفروق ويمتاز كتحليل التباين بانه يضع ايدينا على الفروق دفعة واحدة وليس واحدا واحدا . (عيسوي، 2000، صفحة 149)

### 2-6-7- طريقة حساب نسبة التحسن : (حسن مردان ومحمد عبد العال ، 2004،

صفحة 10)

## 2-7- صعوبات البحث :

- لا تخلو اي دراسة من صعوبات وذلك لسبب طبيعة البحث المنجز وخاصة الجانب الميداني والعمل مع فئة كبار السن ، ومن اهم هاته الصعوبات :
- عدم استرجاع كل الاستثمارات التي وزعت على فئة كبار السن .
  - قلة المصادر والمراجع المتعلقة بفئة كبار السن .
  - قلة البرامج الترويجية الخاصة بهاته الفئة المبحوثة .

## خاتمة الفصل :

احتوى الفصل الثاني من الباب الثاني منهجية البحث واجراءاته الميدانية التي قام بها الطالبان الباحثان من خلال التجربة الاستطلاعية والاساسية ، حيث اشتمل على منهج البحث المتبع ، عينة البحث ، مجالاته ، والوسائل والأدوات الإحصائية المستخدمة والصعوبات التي واجهها الطالبان الباحثان .

## الفصل الثالث

### عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

3-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية

3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للعينتين الضابطة

والتجريبية

3-3- عرض ومناقشة الاختبارات البعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية

3-4- مناقشة فرضيات البحث

3-4-1- مناقشة الفرضية الأولى .

3-4-2- مناقشة الفرضية الثانية .

3-5- الاستنتاجات .

3-6- الخاتمة العامة للبحث .

3-7- الاقتراحات والتوصيات .

المصادر والمراجع .

الملاحق

تمهيد :

احتوى الفصل الثالث من الدراسة الميدانية على عرض ومناقشة النتائج الخام المتحصل عليها من خلال عرضها في جداول وتحليلها وتفسير أسباب النتائج المتوصل إليها بغية إصدار أحكام موضوعية .

3-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية :

الجدول رقم (24) يبين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية

| الدلالة الإحصائية | مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية (2-2) | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | العينة التجريبية   |         | العينة الضابطة |         | الاختبارات   |
|-------------------|-------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|--------------------|---------|----------------|---------|--|
|                   |                         |                   |                 |                 | الاختبارات القبلية |         |                |         |  |
|                   |                         |                   |                 |                 | 1ع                 | 1س      | 1ع             | 1س      |  |
| غير دال           | 0.05                    | 30                | 2.042           | 1.41            | 244.98             | 1944.06 | 183.51         | 1836.06 | اختبار كوبر ( جري / مشي 12 د) (م)                              |
| غير دال           |                         |                   |                 | 0.81            | 7.19               | 11.56   | 4.06           | 9.87    | اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس طولاً (سم)                      |
| غير دال           |                         |                   |                 | 0.96            | 0.12               | 1.74    | 0.10           | 1.70    | اختبار الوثب العريض من الثبات (م)                              |
| غير دال           |                         |                   |                 | 1.05            | 2.56               | 4.10    | 2.16           | 4.98    | اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( الرجل اليمنى ) ( ثا ) |
| غير دال           |                         |                   |                 | 0.21            | 4.46               | 5.93    | 5.59           | 5.55    | اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( الرجل اليسرى ) ( ثا ) |
| غير دال           |                         |                   |                 | 1.25            | 8.74               | 72.57   | 5.20           | 75.75   | اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد                             |
| غير دال           |                         |                   |                 | 1.58            | 11.26              | 76.25   | 7.88           | 81.68   | اختبار نبضات القلب في الراحة (د)                               |
| غير دال           |                         |                   |                 | 1.33            | 4.78               | 8.93    | 5.05           | 11.25   | اختبار رمي واستقبال الكرات (عدد)                               |
| غير دال           |                         |                   |                 | 0.70            | 3.56               | 25.49   | 0.83           | 26.14   | اختبار مؤشر الكتلة الجسمية (كغ/ م <sup>2</sup> )               |

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (24) أن قيم ت المحسوبة والتي تراوحت بين 0.21 كأصغر قيمة و 1.58 كأكبر قيمة هي اصغر من قيمة ت الجدولية 1.70 عند درجة الحرية (2ن-2) = 30 ومستوى الدلالة 0.05 ، وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هاته المتوسطات ، وهذا ما يدل على مدى التقارب الحاصل بين عينتي البحث من حيث التماثل في المتغيرات البدنية والفسولوجية والمورفولوجية المرتبطة بالصحة .

3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية :

| الدلالة الإحصائية | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | العينة التجريبية |         |                 |         | الدلالة الإحصائية | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | العينة الضابطة  |         |                 |         | المقاييس الإحصائية<br><br>الاختبارات                     |
|-------------------|-----------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|---------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------|-----------------|---------|--|
|                   |                 |                 | الاختبار البعدي  |         | الاختبار القبلي |         |                   |                 |                 | الاختبار البعدي |         | الاختبار القبلي |         |  |
|                   |                 |                 | 2ع               | 2س      | 1ع              | 1س      |                   |                 |                 | 2ع              | 2س      | 1ع              | 1س      |  |
| دال               | 2.131           | 7.91            | 231.03           | 2452.56 | 244.98          | 1944.06 | غير دال           | 2.131           | 1.83            | 163.39          | 1891.56 | 183.51          | 1836.06 | اختبار كوير (جري / مشي 12 د)                             |
| دال               |                 | 4.33            | 6.84             | 17.37   | 7.19            | 11.56   | غير دال           |                 | 1.57            | 5.31            | 7.12    | 4.06            | 9.87    | اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس طولاً (سم)                |
| دال               |                 | 6.45            | 0.16             | 1.84    | 0.12            | 1.74    | غير دال           |                 | 0.97            | 0.08            | 1.71    | 0.10            | 1.70    | اختبار الوثب العريض من الثبات (م)                        |
| غير دال           |                 | 2.05            | 5.25             | 7.20    | 2.56            | 4.10    | غير دال           |                 | 0.33            | 4.35            | 5.37    | 2.16            | 4.98    | اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( اليمنى ) ( ثا ) |
| غير دال           |                 | 0.52            | 6.30             | 6.85    | 4.46            | 5.93    | غير دال           |                 | 0.15            | 4.47            | 5.79    | 5.59            | 5.55    | اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( اليسرى ) ( ثا ) |
| دال               |                 | 8.75            | 12.05            | 92.52   | 8.74            | 72.57   | غير دال           |                 | 0.08            | 5.67            | 75.91   | 5.20            | 75.75   | اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد                       |
| دال               |                 | 2.31            | 6.17             | 69.43   | 11.26           | 76.25   | غير دال           |                 | 1.83            | 6.43            | 80.75   | 7.88            | 81.68   | اختبار نبضات القلب في الراحة (د)                         |
| دال               |                 | 2.40            | 4.60             | 11.00   | 4.78            | 8.93    | غير دال           |                 | 0.09            | 3.61            | 11.12   | 5.05            | 11.25   | اختبار رمي واستقبال الكرات(عدد)                          |
| دال               |                 | 2.29            | 3.33             | 25.18   | 3.56            | 25.49   | غير دال           |                 | 1.90            | 0.94            | 25.95   | 0.83            | 26.14   | اختبار مؤشر الكتلة الجسمية كلغ/م <sup>2</sup>            |

قيمة ت الجدولية = 2.131 عند درجة الحرية ( ن - 1 ) = 15

3-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار التحمل كوبر ( جري / مشي 12 د ) ( م ) :

الجدول رقم (26) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث

في اختبار التحمل كوبر ( جري / مشي 12 د ) ( م ) :

| المقاييس<br>الإحصائية | حجم<br>العينة | الاختبار القبلي |        | الاختبار البعدي |        | ت<br>المحسوبة | ت<br>الجدولية | نسبة<br>التحسن |
|-----------------------|---------------|-----------------|--------|-----------------|--------|---------------|---------------|----------------|
|                       |               | س1              | ع1     | س2              | ع2     |               |               |                |
| العينة<br>الضابطة     | 16            | 1836.06         | 183.51 | 1891.56         | 163.39 | 1.83          | 2.131         | 2.93%          |
| العينة<br>التجريبية   | 16            | 1944.06         | 244.98 | 2452.56         | 231.03 | 7.91          |               | 20.73%         |

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 15

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (26) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة بلغ (  $1836.06 \pm 183.51$  ) ، أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي (  $1891.56 \pm 163.39$  ) ، أما في ما يخص العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروحي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (  $1944.06 \pm 244.98$  ) وبلغ في الاختبار البعدي قيمة (  $2452.56 \pm 231.03$  ) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين ان قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1.83 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت عند درجة الحرية =15 ومستوى الدلالة 0.05 ما قيمته 2.131 ، مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة ، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة للعينة التجريبية 7.91 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 2.131 عند درجة الحرية ( ن-1 ) =15 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي انه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات .

ومن خلال الجدول اتضح للطالبان الباحثان أن نسبة التحسن بالنسبة للعينة الضابطة قد بلغ 2.93% ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت نسبة التحسن 20.73% ، ومن هنا نستخلص أن التحسن الحاصل راجع إلى دور الأنشطة البدنية والتمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي الترويحي والتي لها اثر ايجابي في تحسين التحمل الدوري التنفسي لكبار السن وهذا راجع إلى التدرج في درجات الحمل والذي ظهر من خلال نسبة التحسن على مستوى المتغيرات البدنية والفسولوجية ، وفي هذا الشأن تشير منظمة الصحة العالمية إلى انه لا بد من ممارسة الأنشطة البدنية والتي تتضمن ما يلي :

- الأنشطة البدنية الترويحية أو أنشطة وقت الفراغ .
- التنقل مثل المشي أو ركوب الدراجات .
- الأنشطة المهنية ( العمل ) أو الأعمال المنزلية .
- اللعب أو المباريات أو الألعاب الرياضية أو التمرينات المخططة في إطار الأنشطة اليومية للأسرة والمجتمع .

ومن اجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية ، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية والاكنتاب ، يوصى بما يلي :

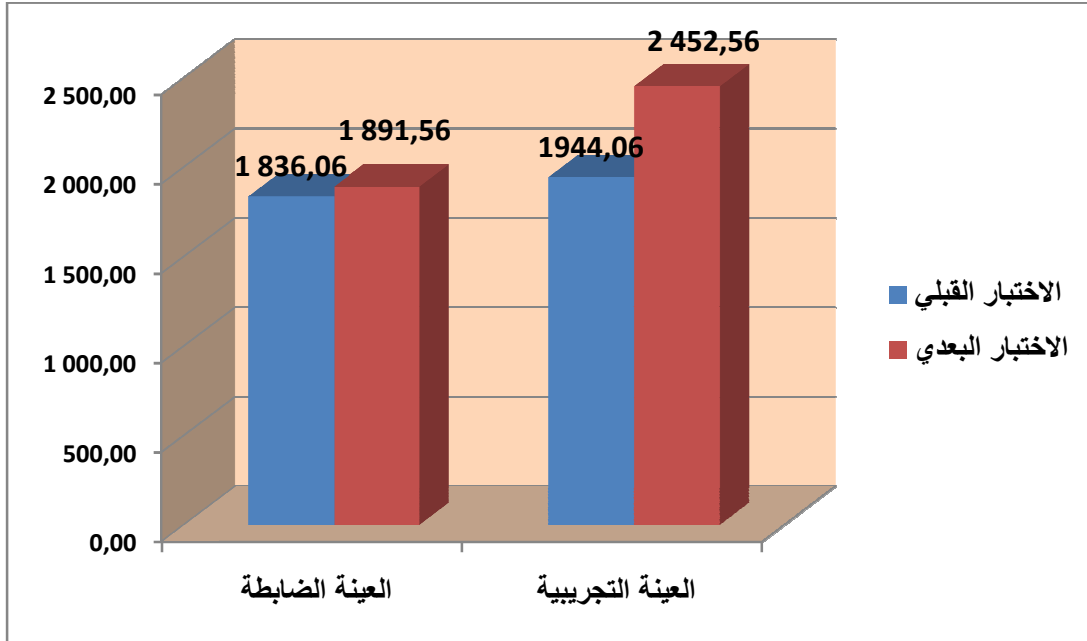
- 1- ضرورة ممارسة البالغين من هاته الفئة العمرية 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة وتوزيعه على مدار الأسبوع ، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعه على مدار الأسبوع ، أو مزيجا من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة .
- 2- ممارسة التمرينات الهوائية في نوبات مدة كل منها 10 دقائق على الأقل .
- 3- لجني المزيد من الفوائد الصحية ، ينبغي للبالغين في هاته الفئة العمرية زيادة فترة ممارسة النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة إلى 300 دقيقة في الأسبوع ، أو

ممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المرتفع الشدة كل أسبوع ، أو مزيجاً من النشاط البدني المعتدل والشدة والمرتفع الشدة .

4- ضرورة ممارسة أنشطة المقاومة ( تقوية العضلات ) التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسية لمدة يومين أو أكثر في الأسبوع . (منظمة الصحة و العالمية، 2010، صفحة 8)

يقود التدريب البدني المنتظم إلى جملة من التغيرات الوظيفية الإيجابية للعديد من أجهزة الجسم المختلفة بما في ذلك القلب والأوعية الدموية ، ويظهر هذا التحسن في كفاءة القلب على شكل انخفاض في ضربات القلب في الراحة، وانخفاض في ضربات القلب أثناء الأنشطة البدنية غير القصوى أي أن جهداً بدنياً محدداً يؤدي إلى رفع ضربات القلب بعد التدريب بدرجة أقل مما هو قبل التدريب . (الهزاع، صفحة 12) كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة الدكتور صالح احمد مسعود قوس والدكتور السويح الرقيعي محمد والأستاذ البهلول عبد المجيد القمي ، ودراسة بوجلال جلول وعبد الرحيم خياطي 2013 ، دراسة شروزنتبرغ 1981 ، دراسة فريد عبد الفتاح خشبة وآخرون 1993 ودراسة جعدم عدة وقنون الحبيب 2013 ، دراسة محمد رواشدة وآخرون 2008 ، دراسة محمد بطل عبد الخالق حيث اتفقت جميعها على أن الأنشطة التحمل الهوائي اثر ايجابي في تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للصحة الجسمية لدى كبار السن وهذا عن طريق الاستخدام المبني على الأسس العلمية الحديثة في العمل على بناء البرامج وخلق نوع من التكيف لدى فئة كبار السن .

الشكل رقم (24) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التحمل كوبر  
( جري / مشي 12 د ) ( م )



يوضح الشكل رقم (24) المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة الضابطة الذي كان منخفضا نوعا ما ( العينة الضابطة ممارسة للأنشطة البدنية ) مقارنة بالعينة التجريبية وهذا الانخفاض راجع إلى عدم اتباع الأسس العلمية أثناء ممارسة النشاط البدني ، أما العينة التجريبية فكان التأثير ايجابي والذي يرجع إلى البرنامج المقترح والمتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية يوضح ذلك .

### 3-2-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار المرونة ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا :

الجدول رقم (27) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا ( المرونة)

| المقاييس الإحصائية | حجم العينة | الاختبار القبلي |      | الاختبار البعدي |      | ت المحسوبة | ت الجدولية | نسبة التحسن |
|--------------------|------------|-----------------|------|-----------------|------|------------|------------|-------------|
|                    |            | 1س              | 1ع   | 2س              | 2ع   |            |            |             |
| العينة الضابطة     | 16         | 9.87            | 4.06 | 7.12            | 5.31 | 1.57       | 2.131      | 38.62%      |
| العينة التجريبية   | 16         | 11.56           | 7.19 | 17.37           | 6.84 | 4.33       |            | 33.44%      |

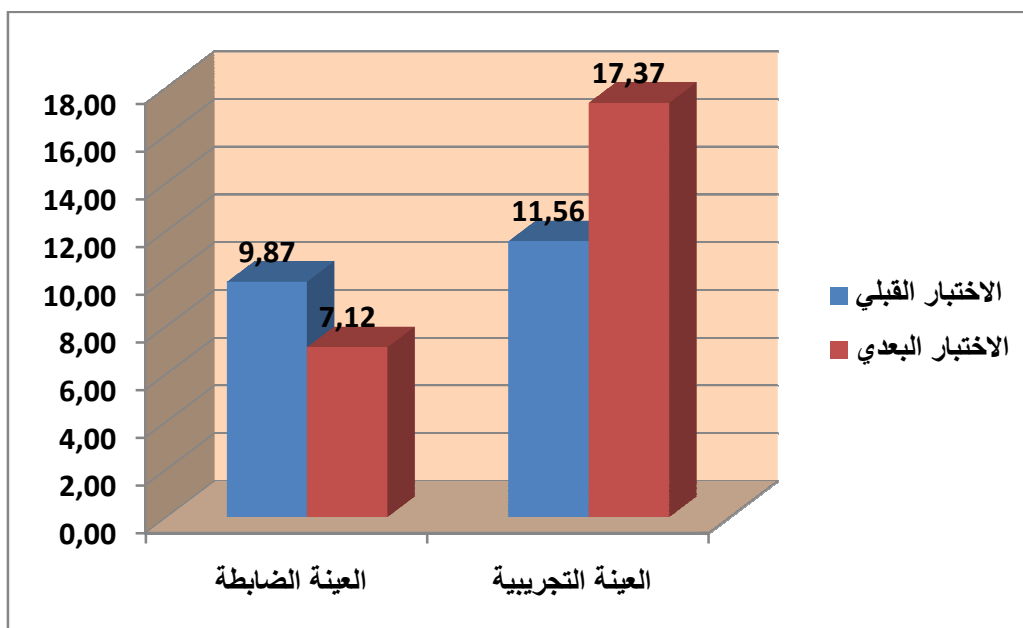
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 15

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (27) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة بلغ (  $4.06 \pm 9.87$  ) ، أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي (  $5.31 \pm 7.12$  ) ، أما في ما يخص العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروحي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (  $7.19 \pm 11.56$  ) وبلغ في الاختبار البعدي قيمة (  $6.84 \pm 17.37$  ) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين ان قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1.57 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت عند درجة الحرية ( ن-1 ) = 15 ومستوى الدلالة 0.05 ما قيمته 2.131 ، مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة ، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة للعينة التجريبية 4.33 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 2.131 عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية اي انه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.

ومن خلال الجدول اتضح للطالبان الباحثان أن نسبة التحسن بالنسبة للعينة الضابطة

قد بلغ -38.62 % ،أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت نسبة التحسن 33.44% وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين المرونة لدى كبار السن وهذا التحسن راجع إلى دور التمارين وأنشطة المستخدمة في البرنامج التدريبي من حيث التسلسل والترتيب ودرجات الصعوبة وسهولة التمارين ، بحيث كان له الأثر الايجابي والفعال في تحسين صفة المرونة ، ويشير خالد محمد هلال العصيمي انه من بين الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام انه يحسن لياقة العضلات ومرونة المفاصل ويشير إلى ممارسة تمارين المرنة وتقوية العضلات بمعدل (2-3) مرات في الأسبوع (العصيمي، الصفحات 3-5) ويشير القاسمي إلى أن التدريبات المنتظمة للياقة البدنية يمكن أن تطور القوة العضلية والمرونة المفصالية إضافة إلى قوة التحمل ، ويتميز المسنين بالتحديد الحركي في المفاصل ، لذي يجب التأكيد على الأنشطة التي تتضمن أوسع مدى يمكن أن تصله الحركة في المفصل ، ومع هاته الأعمار يجب إتباع النمطية الثابتة لأنها أفضل طريقة وملائمة ولكنها اقل نجاحا للوصول إلى مرونة كبيرة للمفاصل (القاسمي، اكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد ابراهيم ، محمد بن صقر، 2014، صفحة 204) ، وتشير دراسة كل من علفي إيمان 2012 و احمد حسن ياسين 2008 ودراسة جعدم عدة وقنون الحبيب 2013 أن ممارسة النشاط البدني يساهم بقدر كبير في تحسين متغيرات الصحة الجسمية وكذلك يعمل على تحسين المدى الحركي للمفاصل ومطاطية العضلات لدى كبار السن .

الشكل رقم (25) يبين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا ( المرونة )



من خلال الشكل رقم (25) يتضح بأن المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة الضابطة كان منخفضا في مستوى تحسن المرونة ويرجع هذا الانخفاض إلى العفوية في التدريب وإهمال تمارين المرونة والتمطية العضلية و ممارسة الألعاب الجماعية دون اللجوء إلى التمارين الخاصة بالتمطية ، أما العينة التجريبية فكان تأثير البرنامج المقترح ايجابي من خلال استخدام تمارين خاصة بتحسين المرونة المقترحة ضمن البرنامج وهذا ما نلاحظه من خلال المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا ( المرونة ) .

### 3-2-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات :

الجدول رقم (28) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات

| المقاييس الاحصائية | حجم العينة | الاختبار القبلي |      | الاختبار البعدي |      | ت المحسوبة | ت الجدولية | نسبة التحسن |
|--------------------|------------|-----------------|------|-----------------|------|------------|------------|-------------|
|                    |            | 1س              | 1ع   | 2س              | 2ع   |            |            |             |
| العينة الضابطة     | 16         | 1.70            | 0.10 | 1.71            | 0.08 | 0.97       | 2.131      | 0.58%       |
| العينة التجريبية   | 16         | 1.74            | 0.12 | 1.84            | 0.16 | 6.45       |            | 5.43%       |

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1) = 15

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (28) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة بلغ  $(0.10 \pm 1.70)$  ، أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي  $(0.08 \pm 1.71)$  ، أما في ما يخص العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروحي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $(0.12 \pm 1.74)$  وبلغ في الاختبار البعدي قيمة  $(0.16 \pm 1.84)$  ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.97 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) = 15 ومستوى الدلالة 0.05 ما قيمته 2.131 ، مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة ، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة للعينة التجريبية 6.45 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 2.131 عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي انه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.

ومن خلال الجدول اتضح للطالبان الباحثان أن نسبة التحسن بالنسبة للعينة الضابطة

قد بلغ 0.58% ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت نسبة التحسن 5.43%

وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين قدرة و قوة الرجلين لدى كبار السن وهذا التحسن راجع إلى دور التمارين وأنشطة المستخدمة في البرنامج التدريبي ، بحيث كان له الأثر الايجابي والفعال في

تحسين قدرة وقوة الرجلين ، وفي هذا الشأن يرى ( M.Thiebault–Pierre )

( Sprumont ، 2005 ) و (نشوان، 2010) أن ممارسة النشاط البدني من جري

ومشي بالطرق العصرية المقننة يحافظ على القوة العضلية والحصول على عضلات

قوية تساهم بقدر كبير في أداء الواجبات المنزلية مع تأخير الشيخوخة حيث أنها تعمل

على تحسين الألياف العضلية من النوع الأول والثاني ، وفي المقابل نلاحظ التغير في

الشعيرات الدموية المغذية لها بحيث تحدث الزيادة في العدد والطول وخاصة عند

استخدام التمارين الهوائية فالنشاط البدني له دور كبير في المحافظة وتطوير القدرات

العضلية لكبار السن . (LEGROS, 1999, p. P 263) ، وقد أثبتت الدراسات

العلمية وجود علاقة ايجابية بين القوة وكثافة العظم ، حيث بينت الدراسات أن الذين لا

يمارسون تدريبات القوة يفقدون ( 2 % ) من كثافة عظامهم بينما المشتركين في

تدريبات القوة لم تتغير لديهم كثافة العظام علما أن فقدان نسبة من كثافة العظام يعد

سببا أساسيا في تحلل العظام . (القاسمي, اكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد

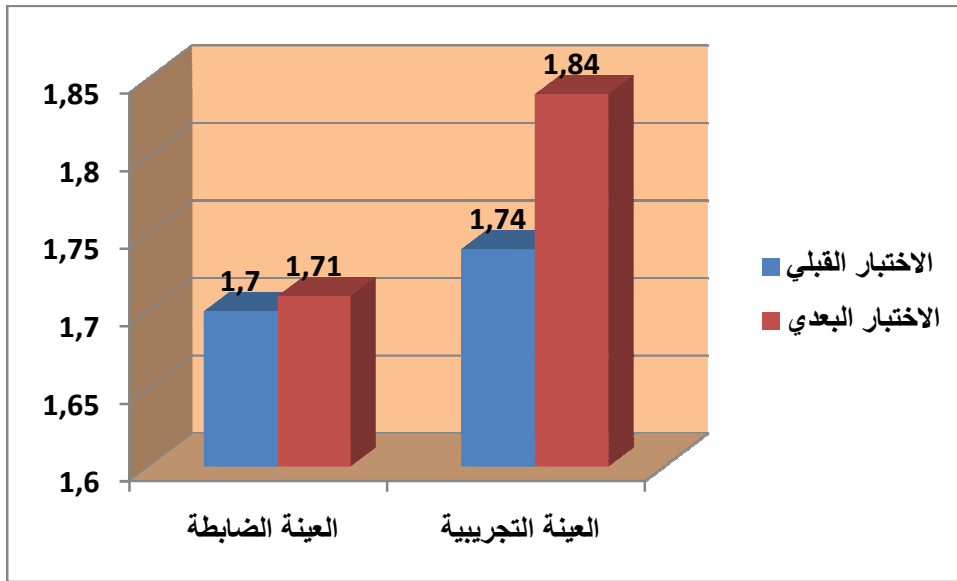
المجيد ابراهيم ، محمد بن صقر، 2014، صفحة 205)

وتتفق هاته الدراسة مع كل من جعدم عدة وقنون الحبيب 2013 ، ودراسة علقي ايمان

2011 ، إشارة إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية وفق برامج مقننة تعمل على تحسين

قوة الرجلين لدى كبار السن .

الشكل رقم (26) يوضح يبين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (26) بان المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات ( تطوير القدرات العضلية ) كان ضعيفا وراجع هذا إلى التدريب العفوي للعينة الضابطة وهذا النوع لا يحسن ولا يرفع مستوى القدرات العضلية مقارنة مع المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية التي نلاحظ من خلاله التحسن الكبير وتطور متغيرات الصحة الجسمية البدنية ( القوة ) والتي يعكس نتائج تحسنها وتطورها إلى اختبار الوثب العريض من الثبات ، ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج المقترح .

3-2-4- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة(الرجل اليمنى):

الجدول رقم (29) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( الرجل اليمنى )

| المقاييس الإحصائية | حجم العينة | الاختبار القبلي |      | الاختبار البعدى |      | ت المحسوبة | ت الجدولية | نسبة التحسن |
|--------------------|------------|-----------------|------|-----------------|------|------------|------------|-------------|
|                    |            | 1س              | 1ع   | 2س              | 2ع   |            |            |             |
| العينة الضابطة     | 16         | 4.98            | 2.16 | 5.37            | 4.35 | 0.33       | 2.131      | 7.26%       |
| العينة التجريبية   | 16         | 4.10            | 2.56 | 7.20            | 5.25 | 2.05       |            | 43.05%      |

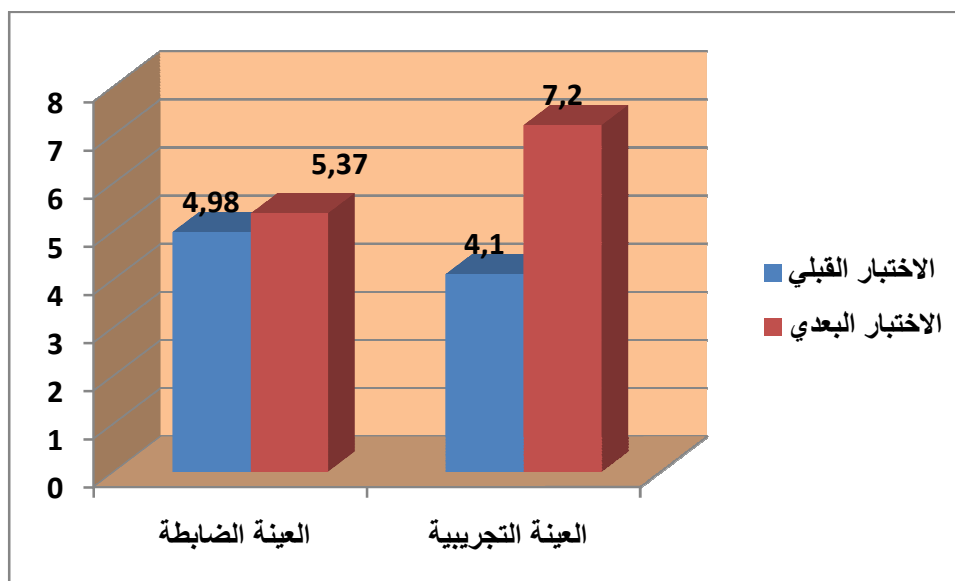
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 15

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (29) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة بلغ  $(2.16 \pm 4.98)$  ، أما في الاختبار البعدى ولنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي  $(4.35 \pm 5.37)$  ، أما في ما يخص العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروبي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $(2.56 \pm 4.10)$  وبلغ في الاختبار البعدى قيمة  $(5.25 \pm 7.20)$  ، وبعد استخدام ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.33 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) = 15 ومستوى الدلالة 0.05 ما قيمته 2.131 ، مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية للعينة الضابطة ، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة للعينة التجريبية 2.05 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية 2.131 عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية أي انه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.

ومن خلال الجدول اتضح للطالبان الباحثان أن نسبة التحسن بالنسبة للعينة الضابطة قد بلغ 7.26% ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت نسبة التحسن 43.05% وبمقارنة نسبة التحسن نجد أن نسبة التحسن للعينة الضابطة ضئيلة مقارنة مع نسبة التحسن للعينة التجريبية وهذا راجع إلى البرنامج المطبق على العينة التجريبية .

وعليه استخلص الطالبان الباحثان ان لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين التوازن لدى كبار السن وهذا التحسن راجع إلى دور التمارين والأنشطة المستخدمة في البرنامج المقترح ، وتشير منظمة الصحة العالمية انه ينبغي على هذه الفئة العمرية ممارسة النشاط البدني ثلاث مرات أسبوعيا أو أكثر لتعزيز التوازن والوقاية من السقوط (منظمة الصحة و العالمية، 2010) ، يرجع السبب الرئيسي للسقوط إلى الضعف في العضلات العامة على مفصل الركبة ومفصل الكاحل إضافة إلى التغيرات العظمية والمفصلية وهذا ما يسبب عدم توازنهم و خاصة أثناء الحركة ، ويمكن تحسين التوازن عند المسنين عن طريق تنفيذ التمرينات المتمثلة في صعود السلالم الثابتة وصعودها مع غلق العينين ، صعود السلالم المتحركة ، وصعود السلالم المتحركة مع غلق العينين . (القاسمي, اكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد ابراهيم ، محمد بن صقر، 2014، الصفحات 204-205)

الشكل رقم (27) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( الرجل اليمنى )



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (27) بان المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لاختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( الرجل اليمنى ) كان ضعيفا وراجع هذا إلى التدريب العفوي للعينة الضابطة وهذا النوع لا يحسن ولا يرفع مستوى المتغيرات البدنية للصحة الجسمية مقارنة مع المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية التي نلاحظ من خلاله التحسن الكبير وتطور متغيرات الصحة الجسمية البدنية ( التوازن ) والتي يعكس نتائج تحسنها وتطورها إلى اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( الرجل اليمنى )، ويرجع ذلك الى تطبيق البرنامج المقترح.

3-2-5- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة (الرجل اليسرى):

الجدول رقم (30) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة ( الرجل اليسرى )

| المقاييس الإحصائية | حجم العينة | الاختبار القبلي |      | الاختبار البعدي |      | ت المحسوبة | ت الجدولية | نسبة التحسن |
|--------------------|------------|-----------------|------|-----------------|------|------------|------------|-------------|
|                    |            | 1س              | 1ع   | 2س              | 2ع   |            |            |             |
| العينة الضابطة     | 16         | 5.55            | 5.59 | 5.79            | 4.47 | 0.15       | 2.131      | 4.14%       |
| العينة التجريبية   | 16         | 5.93            | 4.46 | 6.85            | 6.30 | 0.52       |            | 13.43%      |

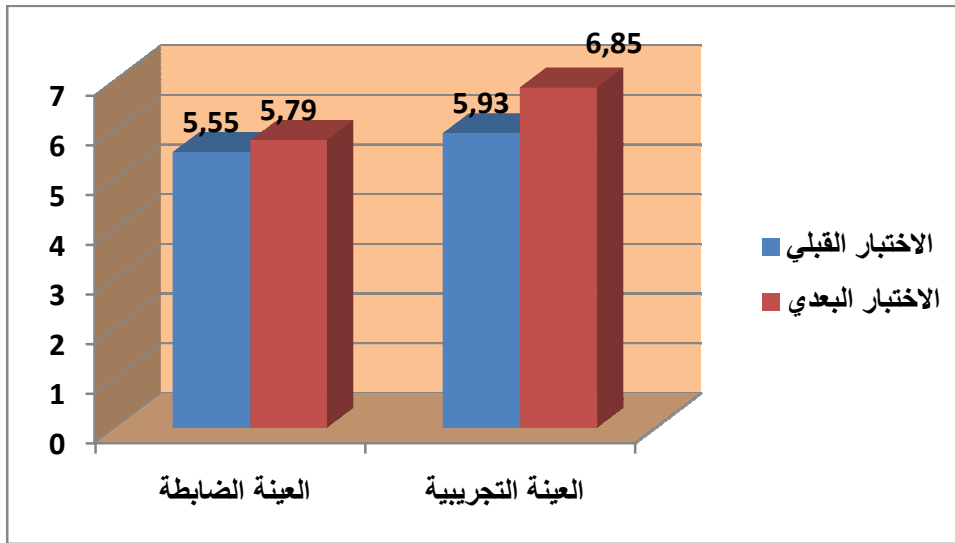
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 15

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (30) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة بلغ  $(5.55 \pm 5.59)$  ، أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي  $(4.47 \pm 5.79)$  ، أما في ما يخص العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروبي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $(4.46 \pm 5.93)$  وبلغ في الاختبار البعدي قيمة  $(6.30 \pm 6.85)$  ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.15 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) = 15 ومستوى الدلالة 0.05 ما قيمته 2.131 ، مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة ، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة للعينة التجريبية 0.52 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية 2.131 عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية أي انه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.

ومن خلال الجدول اتضح للطالبان الباحثان أن نسبة التحسن بالنسبة للعينة الضابطة قد بلغ 4.14%، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت نسبة التحسن 13.43% وبمقارنة نسبة التحسن نجد أن نسبة التحسن للعينة الضابطة ضئيلة مقارنة مع نسبة التحسن للعينة التجريبية وهذا راجع إلى البرنامج المطبق على العينة التجريبية .

وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين التوازن لدى كبار السن وهذا التحسن راجع إلى دور التمارين والأنشطة المستخدمة في البرنامج المقترح ، وتشير منظمة الصحة العالمية انه ينبغي على هذه الفئة العمرية ممارسة النشاط البدني ثلاث مرات أسبوعيا أو أكثر لتعزيز التوازن والوقاية من السقوط (منظمة الصحة و العالمية، 2010) ، يرجع السبب الرئيسي للسقوط إلى الضعف في العضلات العامة على مفصل الركبة ومفصل الكاحل إضافة إلى التغيرات العظمية والمفصلية وهذا ما يسبب عدم توازنهم و خاصة أثناء الحركة ، ويمكن تحسين التوازن عند المسنين عن طريق تنفيذ التمرينات المتمثلة في صعود السلالم الثابتة وصعودها مع غلق العينين ، صعود السلالم المتحركة ، وصعود السلالم المتحركة مع غلق العينين . (القاسمي، اكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد ابراهيم ، محمد بن صقر، 2014، الصفحات 204-205)

الشكل رقم (28) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( الرجل اليمنى )



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (28) بان المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لاختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( الرجل اليسرى ) كان ضعيفا وراجع هذا إلى التدريب العفوي للعينة الضابطة وهذا النوع لا يحسن ولا يرفع مستوى المتغيرات البدنية للصحة الجسمية مقارنة مع المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية التي نلاحظ من خلاله التحسن الكبير وتطور متغيرات الصحة الجسمية البدنية ( التوازن ) والتي يعكس نتائج تحسنها وتطورها إلى اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( الرجل اليسرى )، ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج المقترح.

### 3-2-6- عرض ومناقشة نتائج اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد

الجدول رقم (31) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد

| المقاييس الاحصائية | حجم العينة | الاختبار القبلي |      | الاختبار البعدي |       | ت المحسوبة | ت الجدولية | نسبة التحسن |
|--------------------|------------|-----------------|------|-----------------|-------|------------|------------|-------------|
|                    |            | 1س              | 1ع   | 2س              | 2ع    |            |            |             |
| العينة الضابطة     | 16         | 75.75           | 5.20 | 75.91           | 5.67  | 0.08       | 2.131      | 0.21%       |
| العينة التجريبية   | 16         | 72.57           | 8.74 | 92.52           | 12.05 | 8.75       |            | 21.56%      |

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 15

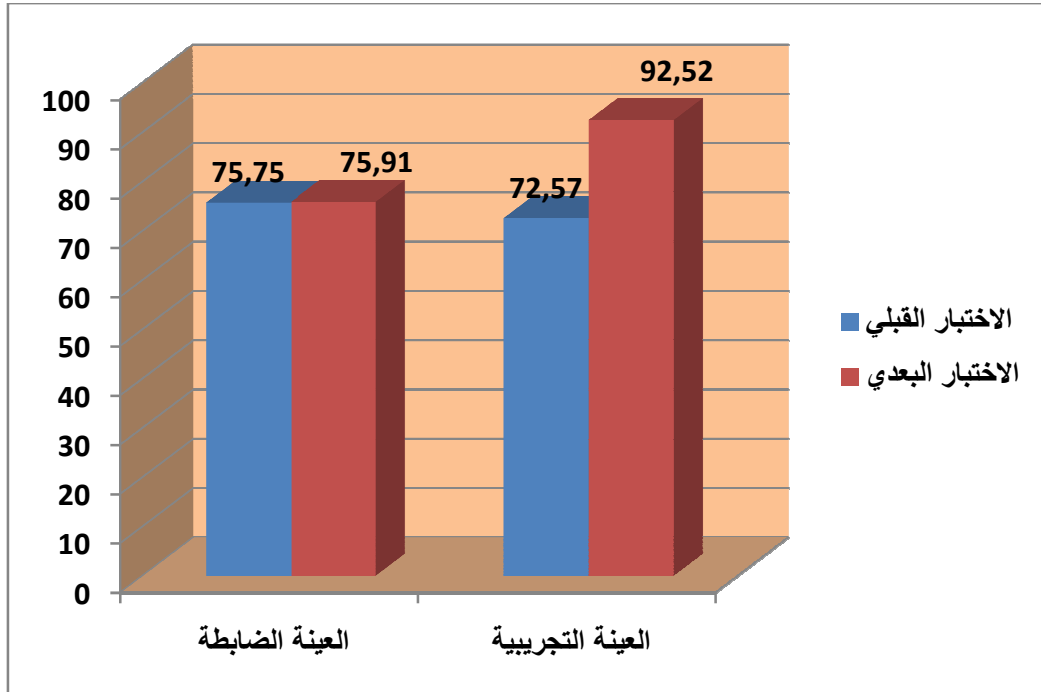
يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (31) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة بلغ (5.20±75.75) ، أما في الاختبار البعدي ولفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي ( 5.67±75.91 ) ، أما في ما يخص العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروحي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 8.74±72.57 ) وبلغ في الاختبار البعدي قيمة ( 12.05±92.52 ) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين ان قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.08 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت عند درجة الحرية ( ن-1 ) = 15 ومستوى الدلالة 0.05 ما قيمته 2.131 ، مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة ، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة للعينة التجريبية 8.75 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 2.131 عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي انه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.

ومن خلال الجدول اتضح للطالبان الباحثان أن نسبة التحسن بالنسبة للعينة الضابطة

قد بلغ 0.21% ،أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت نسبة التحسن 21.56% وبمقارنة نسبة التحسن نجد أن نسبة التحسن للعينة الضابطة ضئيلة مقارنة مع نسبة التحسن للعينة التجريبية وهذا راجع إلى البرنامج المطبق على العينة التجريبية . وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين المتغيرات الفيسيولوجية وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم الذي كان له الأثر الايجابي في تحسين القدرة الاسترجاعية للقلب ويرى الباحثون بأنه يمكن تحسين الضغط والتحكم فيه بممارسة النشاط البدني ورياضة المشي وبدعم هذا الرأي الدكتور محمد عادل رشدي الذي يقول انه يمكن للتمرين أن يتحكم في الضغط المرتفع بتقوية عضلة القلب وزيادة سعة القلب وتحسين تدفق الدم وبالتالي خفض ضغط الدم (رشدي، 2011، صفحة 48) كما تؤدي ممارسة النشاط البدني بانتظام إلى خفض احتمالات الإصابة بأمراض القلب التاجية. (الهزاع ه.، 2004، صفحة 7) وتتفق هذه الدراسة مع كل من محمد بطل عبد الخالق ودراسة جغدم عدة وقنون الحبيب ودراسة بركات إبراهيم وبن شريف عماد الدين إلى أن الحالة التدريبية للقلب تتحسن من المستوى العادي إلى المستوى الجيد مما يدل على قدرة عالية في حصول الاستشفاء وهذا نتيجة البرنامج الرياضي المقترح ، وتبين لنا نتائج دراسات أخرى أن ارتفاع اللياقة القلبية التنفسية يرتبط أيضاً بانخفاض احتمالات الوفاة من جراء أمراض القلب التاجية، حيث أظهرت نتائج دراسة طويلة أقيمت في معهد بحوث الأنشطة الهوائية في ولاية تكساس الأمريكية أن الرجال غير اللائقين بدنياً اللذين قاموا بتحسين لياقتهم البدنية انخفضت لديهم احتمالات الوفاة من جراء أمراض القلب التاجية بنسبة 52% مقارنة بالرجال الذين بقيت لياقتهم البدنية منخفضة فيما بعد.

(Blair & ALL, 1995, p. 273)

الشكل رقم (29) يبين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد



يبين لنا الشكل رقم (29) المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة الضابطة والذي يظهر مستوى التحسن الضئيل وهذا راجع إلى ممارسة الأنشطة البدنية دون علم المبادئ الأساسية للنشاط ( التدريب العفوي ) عكس العينة التجريبية الذي يظهر التحسن عليها من خلال تأثير البرنامج المقترح على العينة والمتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية .

### 3-2-7- عرض ومناقشة نتائج اختبار نبضات القلب في الراحة

الجدول رقم (32) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار نبضات القلب في الراحة

| المقاييس الإحصائية | حجم العينة | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |      | ت المحسوبة | ت الجدولية | نسبة التحسن |
|--------------------|------------|-----------------|-------|-----------------|------|------------|------------|-------------|
|                    |            | 1س              | 1ع    | 2س              | 2ع   |            |            |             |
| العينة الضابطة     | 16         | 81.68           | 7.88  | 80.75           | 6.43 | 1.83       | 2.131      | 1.15%       |
| العينة التجريبية   | 16         | 76.25           | 11.26 | 69.43           | 6.17 | 2.31       |            | 9.82%       |

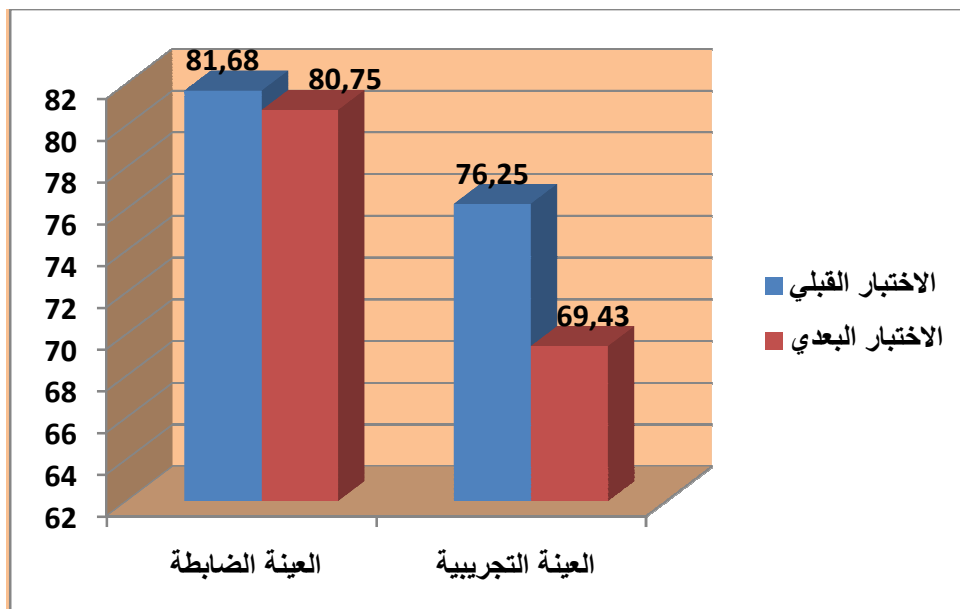
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 15

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (32) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة بلغ (7.88±81.68) ، أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي ( 6.43±80.75 ) ، أما في ما يخص العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروحي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 11.26±76.25 ) وبلغ في الاختبار البعدي قيمة ( 6.17±69.43 ) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1.83 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت عند درجة الحرية ( ن-1 ) =15 ومستوى الدلالة 0.05 ما قيمته 2.131 ، مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية للعينة الضابطة ، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة للعينة التجريبية 2.31 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 2.131 عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي انه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.

ومن خلال الجدول اتضح للطالبان الباحثان أن نسبة التحسن بالنسبة للعينة الضابطة

قد بلغ 1.15% ، أما بالنسبة للعينه التجريبية فقد بلغت نسبة التحسن 9.82% وبمقارنة نسبة التحسن نجد أن نسبة التحسن للعينه الضابطة ضئيلة مقارنة مع نسبة التحسن للعينه التجريبية وهذا راجع إلى البرنامج المطبق على العينه التجريبية . وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين نبضات القلب في الراحة وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم الذي كان له الأثر الايجابي في تحسين العمل الوظيفي للقلب ، وترى مجموعة من العلماء ان أمراض القلب والأوعية من الأسباب الرئيسية للوفاة في الكثير من الدول ، وهناك العديد من عوامل الخطر المصحوبة بأمراض تصلب الشرايين القلبية مثل التدخين والبدانة وارتفاع ضغط الدم حيث أكدت أدلة وبائية أن النشاطات البدنية الشاقة والمنتظمة لها علاقة بانخفاض أمراض القلب والأوعية ، كما أن لبرامج التمارينات البدنية نتائج مثيرة على القلب والجهاز الدوري فبعد مرور فترة من التدريب سوف يحدث ببطء في معدل نبض القلب في الراحة ولهذا يصبح أكثر فاعلية كلما ازداد حجم الضربة ، إذ تكون الحاجة إلى ضربات اقل لدفع كمية الدم المطلوبة ، وسوف تعود سرعة معدل القلب وضغط الدم بأكثر سرعة للحالة الطبيعية بعد النشاط ، إضافة إلى ذلك سوف يكون هناك انقباض أكثر قوة لعضلة القلب ، مما يجعله أكثر فاعلية لضخ الدم ويجعله أكثر قدرة على التكيف مع التغيرات المختلفة تبعا لمستوى شدة التمرين . (القاسمي, اكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد ابراهيم ، محمد بن صقر، 2014، صفحة 242)

الشكل رقم (30) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث اختبار نبضات القلب في الراحة



يبين الشكل رقم (30) المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة الضابطة والذي كان منخفضا مقارنة مع العينة التجريبية في اختبار نبض القلب أثناء الراحة وهذا راجع إلى عدم إتباع أسس علمية أثناء مزاولة الأنشطة البدنية ، عكس العينة التجريبية الذي يظهر التحسن عليها من خلال تأثير البرنامج المقترح على العينة والمتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية .

### 3-2-8- عرض ومناقشة نتائج اختبار رمي واستقبال الكرات

الجدول رقم (33) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي واستقبال الكرات

| المقاييس الاحصائية | حجم العينة | الاختبار القبلي |      | الاختبار البعدي |      | ت المحسوبة | ت الجدولية | نسبة التحسن |
|--------------------|------------|-----------------|------|-----------------|------|------------|------------|-------------|
|                    |            | س1              | ع1   | س2              | ع2   |            |            |             |
| العينة الضابطة     | 16         | 11.25           | 5.05 | 11.12           | 3.61 | 0.09       | 2.131      | 1.16%       |
| العينة التجريبية   | 16         | 8.93            | 4.78 | 11.00           | 4.60 | 2.40       |            | 18.81%      |

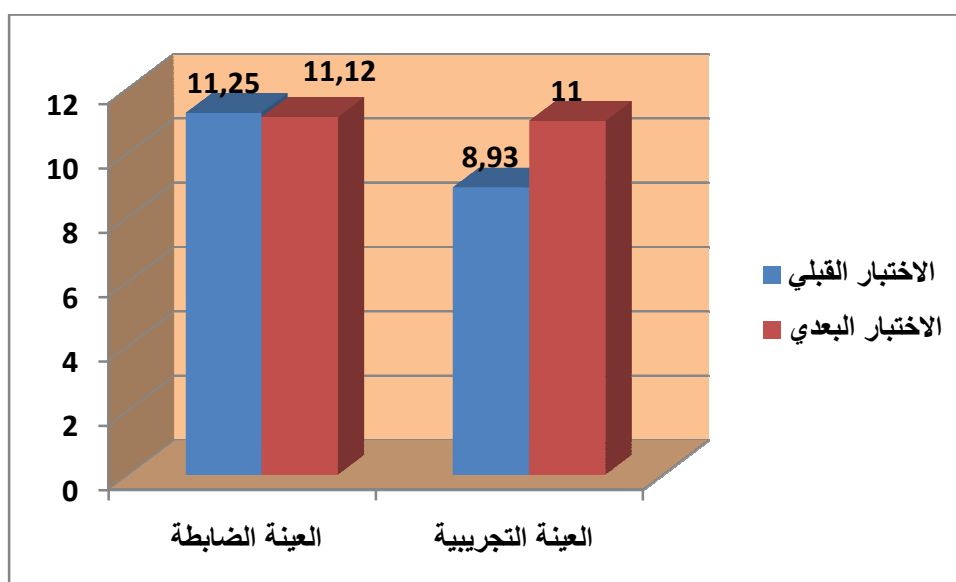
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 15

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (33) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة بلغ (5.05±11.25) ، أما في الاختبار البعدي ولفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي (3.61±11.12) ، أما في ما يخص العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروحي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.78±8.93) وبلغ في الاختبار البعدي قيمة (4.60±11.00) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.09 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) = 15 ومستوى الدلالة 0.05 ما قيمته 2.131 ، مما يدل على انه لا توجد دلالة احصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة ، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة للعينة التجريبية 2.40 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 2.131 عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي انه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.

ومن خلال الجدول اتضح للطالبان الباحثان أن نسبة التحسن بالنسبة للعينة الضابطة

قد بلغ 1.16% ،أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت نسبة التحسن 18.81% وبمقارنة نسبة التحسن نجد أن نسبة التحسن للعينة الضابطة ضئيلة مقارنة مع نسبة التحسن للعينة التجريبية وهذا راجع إلى البرنامج المطبق على العينة التجريبية . وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين صفة التوافق ( التنسيق بين مختلف أجهزة الجسم )

الشكل رقم (31) يبين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث اختبار رمي واستقبال الكرات



يبين لنا الشكل رقم (31) المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة الضابطة والذي يظهر انخفاض المستوى في اختبار رمي واستقبال الكرات مع العلم أن أفراد العينة الضابطة ممارسين لنشاط كرة السلة ، عكس العينة التجريبية الذي يظهر التحسن عليها من خلال تأثير البرنامج المقترح على العينة والمتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية

### 3-2-9- عرض ومناقشة نتائج اختبار مؤشر الكتلة الجسمية

الجدول رقم (34) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مؤشر الكتلة الجسمية

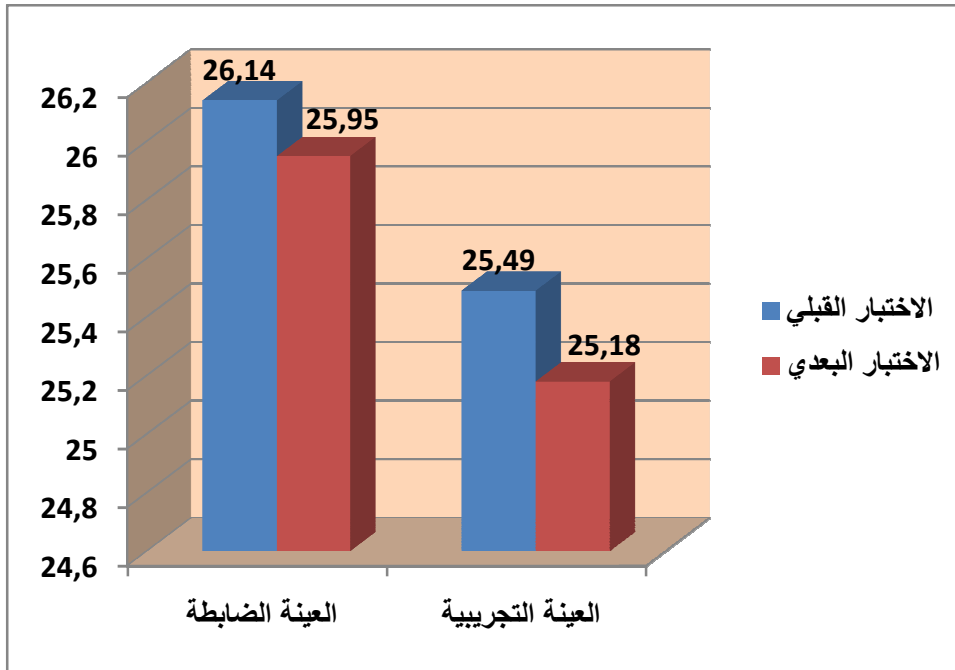
| المقاييس الاحصائية | حجم العينة | الاختبار القبلي |      | الاختبار البعدي |      | ت المحسوبة | ت الجدولية | نسبة التحسن |
|--------------------|------------|-----------------|------|-----------------|------|------------|------------|-------------|
|                    |            | 1س              | 1ع   | 2س              | 2ع   |            |            |             |
| العينة الضابطة     | 16         | 26.14           | 0.83 | 25.95           | 0.94 | 1.90       | 2.131      | 0.73 %      |
| العينة التجريبية   | 16         | 25.49           | 3.56 | 25.18           | 3.33 | 2.29       |            | 1.23 %      |

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 15

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (34) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة بلغ (0.83±26.14) ، أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي (0.94±25.95) ، أما في ما يخص العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروحي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.56±25.49) وبلغ في الاختبار البعدي قيمة (3.33±25.18) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1.90 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) = 15 ومستوى الدلالة 0.05 ما قيمته 2.131، مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة ، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة للعينة التجريبية 2.29 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 2.131 عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي انه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.

ومن خلال الجدول اتضح للطالبان الباحثان أن نسبة التحسن بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت نسبة التحسن 1.23% وبمقارنة نسب التحسن نجد أن نسبة التحسن للعينة الضابطة منعدمة مقارنة مع نسبة التحسن للعينة التجريبية وهذا راجع الى البرنامج المطبق على العينة التجريبية والتدريب العشوائي للعينة الضابطة . وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين مؤشر الكتلة الجسمية وهذا ما دلت عليه نتائج الاختبارات ، ويرى الدكتور محمد صلاح الدين أن قلة ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى البدانة والتي تسبب زيادة نسبة نواتج الدهون بالدم ( الكولسترول ) التي تسبب تصلب الشرايين والذبحة الصدرية ( تجلط الشريان التاجي ) وارتفاع ضغط الدم والسكتة المخية والبول السكري وأمراض حصوة المرارة وتآكل المفاصل لفرط ما تحمله من وزن ومن هنا نرى انه لا بد من ممارسة النشاط البدني 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. (زكي محمد محمد حسن ، محمد صلاح الدين صبري ، 2004، صفحة 37)

الشكل رقم (32) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينتي البحث اختبار مؤشر الكتلة الجسمية



الشكل رقم (32) يبين لنا المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة حيث نلاحظ ارتفاع المتوسط الحسابي البعدي عن القبلي وهذا ما يدل على عدم إتباع الأسس العلمية أثناء ممارسة الأنشطة البدنية ، أما العينة التجريبية فتأثير البرنامج المقترح كان واضحا وهذا ما يدل عليه المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار مؤشر الكتلة الجسمية .

3-3- عرض ومناقشة الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم(35) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث :

| الدلالة الإحصائية | مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية (2ن-2) | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | العينة التجريبية   |         | العينة الضابطة |         | الاختبارات  |
|-------------------|-------------------------|--------------------|-----------------|-----------------|--------------------|---------|----------------|---------|---|
|                   |                         |                    |                 |                 | الاختبارات البعدية |         |                |         |   |
|                   |                         |                    |                 |                 | 1ع                 | 1س      | 1ع             | 1س      |   |
| دال               | 0.05                    | 30                 | 2.042           | 7.93            | 231.03             | 2452.56 | 163.39         | 1891.56 | اختبار كوبر ( جري / مشي 12 د )                    |
| دال               |                         |                    |                 | 4.73            | 6.84               | 17.37   | 5.31           | 7.12    | اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس طولاً              |
| دال               |                         |                    |                 | 2.79            | 0.16               | 1.84    | 0.08           | 1.71    | اختبار الوثب العريض من الثبات                     |
| غير دال           |                         |                    |                 | 1.07            | 5.25               | 7.20    | 4.35           | 5.37    | اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( اليمنى ) |
| غير دال           |                         |                    |                 | 0.55            | 6.30               | 6.85    | 4.47           | 5.79    | اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ( اليسرى ) |
| دال               |                         |                    |                 | 4.98            | 12.05              | 92.52   | 5.67           | 75.91   | اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد                |
| دال               |                         |                    |                 | 5.07            | 6.17               | 69.43   | 6.43           | 80.75   | اختبار نبضات القلب في الراحة.                     |
| غير دال           |                         |                    |                 | 0.08            | 4.60               | 11.00   | 3.61           | 11.12   | اختبار رمي واستقبال الكرات.                       |
| دال               |                         |                    |                 | 2.05            | 3.33               | 25.18   | 0.94           | 25.95   | اختبار مؤشر الكتلة الجسمية.                       |

### 3-3-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار كوبر (جري / مشي 12 د):

الجدول رقم (36) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في

اختبار كوبر (جري / مشي 12 د)

| المقاييس الإحصائية | حجم العينة | الاختبار البعدي |        | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|--------------------|------------|-----------------|--------|------------|------------|-------------------|
|                    |            | س1              | ع2     |            |            |                   |
| العينة الضابطة     | 16         | 1891.56         | 163.39 | 7.93       | 2.042      | دال إحصائيا       |
|                    |            | 2452.56         | 231.03 |            |            |                   |

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن - 2) = 30

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (36) أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة بلغ (  $163.39 \pm 1891.56$  ) ، أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروبي المقترح فبلغ المتوسط الحسابي (  $231.03 \pm 2452.56$  ) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة المقدر ب 7.93 وهي أكبر من ت الجدولية المقدر ب 2.042 عند درجة الحرية ( 2ن-2 ) = 30 ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج البعدية للعينتين ، ويعزز الطالبان الباحثان أسباب تلك الفروق إلى كون البرنامج المقترح يهدف إلى تحسين التحمل ، وهذا راجع إلى الأثر الإيجابي لممارسة الأنشطة البدنية على اللياقة القلبية التنفسية للعينة التجريبية وبالرجوع إلى دراسة " جعدم عدة وقنون الحبيب 2013 " ودراسة " بركات إبراهيم وبن شريف عماد الدين 2016 " ودراسة احمد رواشدة وآخرون 2008" يتبين لنا أن نتائجها تتطابق مع نتائج دراستنا ، وفي هذا الشأن تشير منظمة الصحة العالمية إلى أنه لا بد من ممارسة الأنشطة البدنية والتي تتضمن ما يلي :

- التنقل مثل المشي أو ركوب الدراجات .
- الأنشطة المهنية ( العمل ) أو الأعمال المنزلية .
- اللعب أو المباريات أو الألعاب الرياضية أو التمارينات المخططة في إطار الأنشطة اليومية للأسرة والمجتمع .

ومن اجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية ، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية والاكنتاب ، يوصى بما يلي :

1- ضرورة ممارسة البالغين من هاته الفئة العمرية 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة وتوزيعه على مدار الأسبوع ، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعه على مدار الأسبوع ، أو مزيجا من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة .

2- ممارسة التمرينات الهوائية في نوبات مدة كل منها 10 دقائق على الأقل .

3- لجني المزيد من الفوائد الصحية ، ينبغي للبالغين في هاته الفئة العمرية زيادة فترة

ممارسة النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة إلى 300 دقيقة في الأسبوع ، أو ممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المرتفع الشدة كل أسبوع ، أو مزيجا من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة .

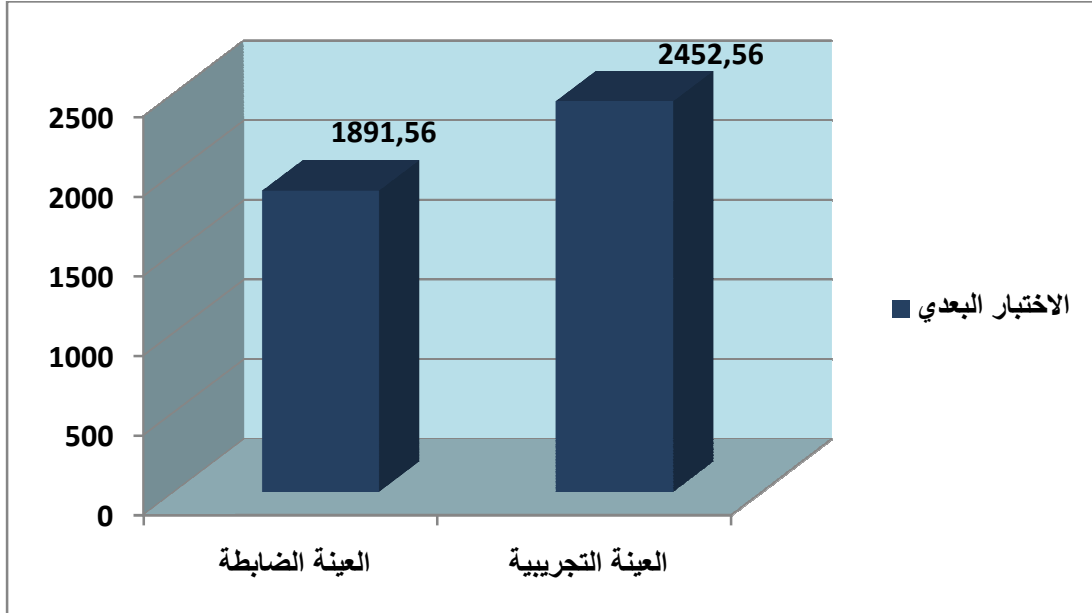
4- ضرورة ممارسة أنشطة المقاومة ( تقوية العضلات ) التي تشمل المجموعات

العضلية الرئيسية لمدة يومين أو أكثر في الأسبوع . (منظمة الصحة و العالمية،

2010، صفحة 8)

الشكل رقم (33) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار كوبر

(جري/ مشي 12 د ) (م)



يبين الشكل رقم (33) المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة والذي كان منخفضا مقارنة مع المتوسط الحسابي للعينة التجريبية الذي كان مرتفعا وهذا راجع إلى التأثير الايجابي للبرنامج التروبي المقترح ، والمتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية يدل على ذلك .

### 3-3-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا:

الجدول رقم (37) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في

#### اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا

| الدلالة الإحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي |       | حجم العينة | المقاييس الإحصائية |
|-------------------|------------|------------|-----------------|-------|------------|--------------------|
|                   |            |            | ع2              | س1    |            |                    |
| دال إحصائيا       | 2.042      | 4.73       | 5.31            | 7.12  | 16         | العينة الضابطة     |
|                   |            |            | 6.84            | 17.37 |            | العينة التجريبية   |

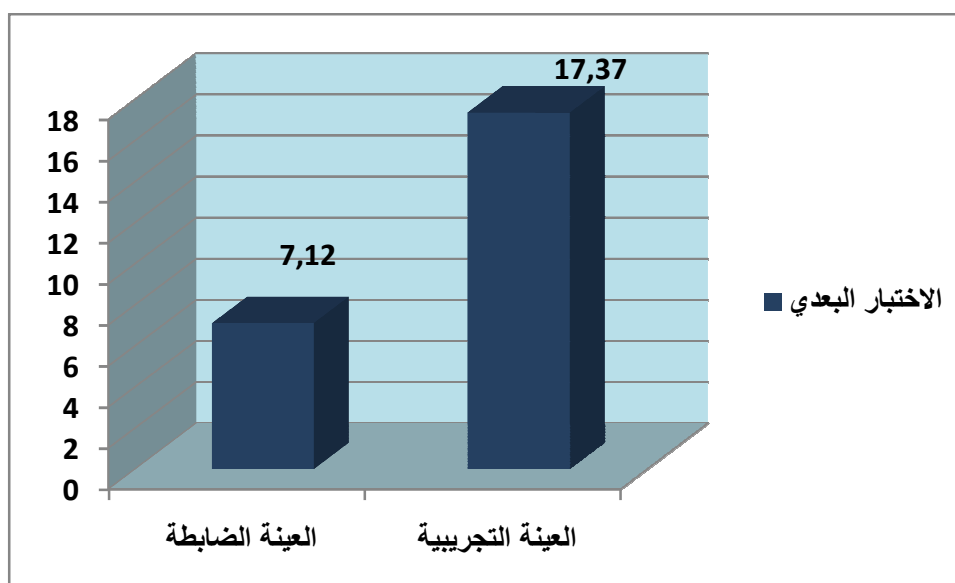
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن - 2) = 30

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (37) أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة بلغ (  $5.31 \pm 7.12$  ) ، أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي الترويجي المقترح فبلغ المتوسط الحسابي (  $6.84 \pm 17.37$  ) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة المقدره ب 4.73 وهي اكبر من ت الجدولية المقدره ب 2.042 عند درجة الحرية ( 2ن-2 ) = 30 ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على انه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج البعديتين للعينتين وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين المرونة لدى كبار السن وهذا التحسن راجع إلى دور التمارين وأنشطة المستخدمة في البرنامج الترويجي من حيث التسلسل والترتيب ودرجات الصعوبة وسهولة التمارين ، بحيث كان له الأثر الايجابي والفعال في تحسين صفة المرونة ، وتشير دراسة كل من علقي إيمان 2012 و احمد حسن ياسين 2008 ودراسة جعدم عدة وقنون الحبيب 2013 أن ممارسة النشاط البدني يساهم بقدر كبير في تحسين

متغيرات الصحة الجسمية وكذلك يعمل على تحسين المدى الحركي للمفاصل ومطاطية العضلات لدى كبار السن وهذا ما يتطابق مع دراستنا ، ويشير خالد محمد هلال العصيمي انه من بين الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام انه يحسن لياقة العضلات ومرونة المفاصل ويشير إلى ممارسة تمارين المرونة وتقوية العضلات بمعدل (2-3) مرات في الأسبوع (العصيمي، الصفحات 3-5) ، كما يشير الأستاذ الدكتور أكرم محمد صبحي محمود إلى انه هناك أربع أنواع رئيسية من التمارين الرياضية التي يحتاجها كبار السن والتي من بينها تمارين المرونة والتمطية والغرض منها المحافظة على ليونة الجسم ومرونته . (القاسمي, اكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد ابراهيم ، محمد بن صقر، 2014، صفحة 220)

الشكل رقم (34) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من

#### الجلوس طولا



يبين الشكل رقم (34) المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة والذي كان منخفضا مقارنة مع المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس

طولا ، وهذا راجع إلى تأثير البرنامج المقترح وهذا ما نلاحظه من خلال المتوسط الحسابي للعينة التجريبية .

### 3-3-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات:

الجدول رقم (38) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات:

| المقاييس الإحصائية | حجم العينة | الاختبار البعدي |      | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|--------------------|------------|-----------------|------|------------|------------|-------------------|
|                    |            | س1              | ع2   |            |            |                   |
| العينة الضابطة     | 16         | 1.71            | 0.08 | 2.79       | 2.042      | دال إحصائيا       |
|                    |            | 1.84            | 0.16 |            |            |                   |
| العينة التجريبية   |            |                 |      |            |            |                   |

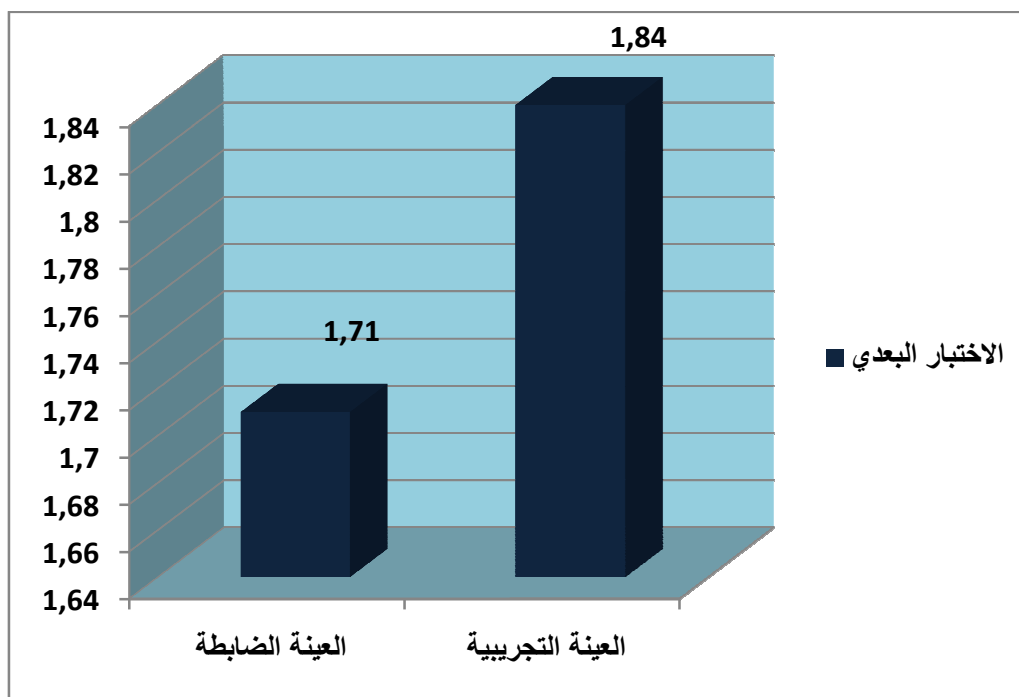
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن - 2) = 30

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (38) أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة بلغ (  $1.71 \pm 0.08$  ) ، أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروحي المقترح فبلغ المتوسط الحسابي (  $1.84 \pm 0.16$  ) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة المقدره ب 2.79 وهي اكبر من ت الجدولية المقدره ب 2.042 عند درجة الحرية ( 2ن-2 ) = 30 ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على انه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج البعدية للعينتين .

وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين قدرة و قوة الرجلين لدى كبار السن وهذا التحسن راجع إلى دور التمارين وأنشطة المستخدمة في البرنامج التدريبي ، بحيث كان له الأثر الايجابي والفعال في

تحسين قدرة وقوة الرجلين ، وتتفق هاته الدراسة مع كل من دراسة جغدم عدة وقنون الحبيب 2013 ، ودراسة علقي إيمان 2011 ، إشارة إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية وفق برامج مقننة تعمل على تحسين قوة الرجلين لدى كبار السن ، وفي هذا الشأن يرى (M.Thiebault–Pierre Sprumont ، 2005) و (نشوان، 2010) أن ممارسة النشاط البدني من جري ومشى بالطرق العصرية المقننة يحافظ على القوة العضلية والحصول على عضلات قوية تساهم بقدر كبير في أداء الواجبات المنزلية مع تأخير الشيخوخة حيث أنها تعمل على تحسين الألياف العضلية من النوع الأول والثاني ، وفي المقابل نلاحظ التغير في الشعيرات الدموية المغذية لها بحيث تحدث الزيادة في العدد والطول وخاصة عند استخدام التمارين الهوائية فالنشاط البدني له دور كبير في المحافظة وتطوير القدرات العضلية لكبار السن . (LEGROS, 1999, p. P (263)، وقد أثبتت الدراسات العلمية وجود علاقة ايجابية بين القوة وكثافة العظم ، حيث بينت الدراسات أن الذين لا يمارسون تدريبات القوة يفقدون ( 2 % ) من كثافة عظامهم بينما المشتركين في تدريبات القوة لم تتغير لديهم كثافة العظام علما أن فقدان نسبة من كثافة العظام يعد سببا أساسيا في تحلل العظام . (القاسمي، اكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد ابراهيم ، محمد بن صقر، 2014، صفحة 205)

الشكل رقم (35) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات



يبين الشكل رقم (35) المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة والذي كان منخفضا مقارنة مع المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات ، وهذا راجع الى تأثير البرنامج المقترح وهذا ما نلاحظه من خلال المتوسط الحسابي للعينة التجريبية .

### 3-3-4- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة الرجل اليمنى

الجدول رقم (39) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة الرجل اليمنى

| المقاييس الإحصائية | حجم العينة | الاختبار البعدي |      | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|--------------------|------------|-----------------|------|------------|------------|-------------------|
|                    |            | س1              | ع2   |            |            |                   |
| العينة الضابطة     | 16         | 5.37            | 4.35 | 1.07       | 2.042      | غير دال إحصائياً  |
|                    |            | 7.20            | 5.25 |            |            |                   |

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن - 2) = 30

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (39) ان قيمة المتوسط الحسابي البعدي

للعينة الضابطة بلغ (  $4.35 \pm 5.37$  ) ، أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية

المطبق عليها البرنامج الرياضي التروبي المقترح فبلغ المتوسط الحسابي

(  $5.25 \pm 7.20$  ) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين ان قيمة ت المحسوبة المقدره

ب 1.07 وهي اصغر من ت الجدولية المقدره ب 2.042 عند درجة الحرية

(  $2ن - 2$  ) = 30 ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية

وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج البعديتين.

إلا انه هناك تحسن ملحوظ من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليه

والبعديه للعينة التجريبية في اختبار التوازن ومن هنا استخلص الطالبان الباحثان أن

لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين التوازن لدى كبار السن

وهذا التحسن راجع إلى دور التمارين والأنشطة المستخدمة في البرنامج المقترح ، لكن

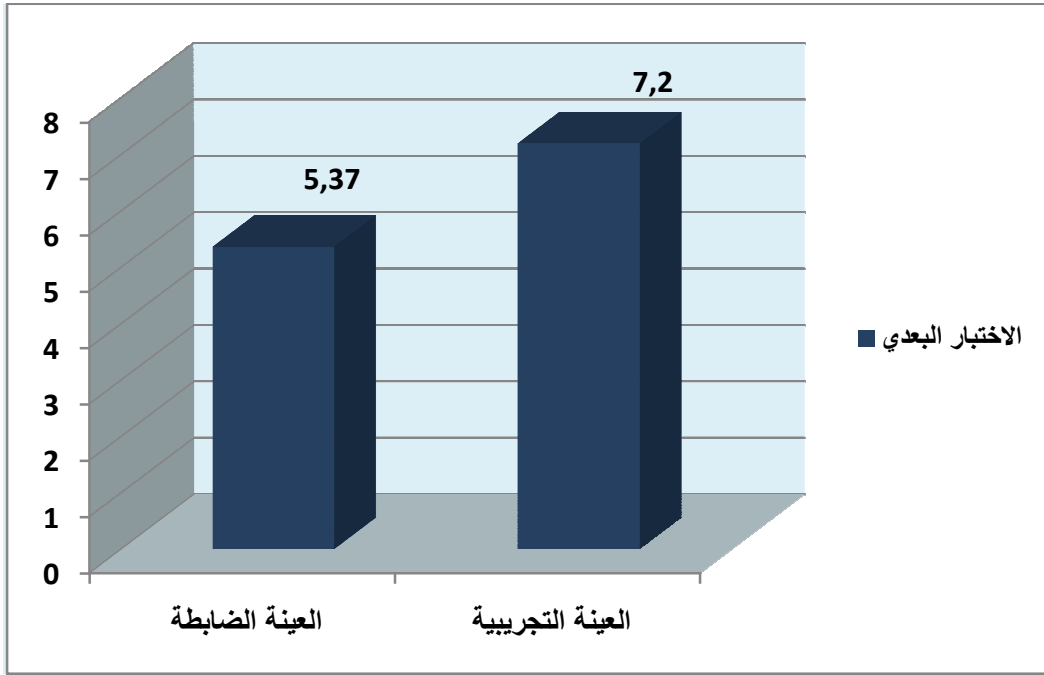
هذا التحسن لا يكون بنسبة كبيرة وهذا راجع إلى أن تنمية التوازن في هاته الفترة من

أصعب المتغيرات البدنية تطويرا ، ويحتاج إلى مدة اكبر من اجل ذلك ، وتشير منظمة

الصحة العالمية انه ينبغي على هذه الفئة العمرية ممارسة النشاط البدني ثلاث مرات أسبوعيا أو أكثر لتعزيز التوازن والوقاية من السقوط (منظمة الصحة و العالمية، 2010) ، ويشير مروان عبد المجيد إبراهيم إلى انه في هذه المرحلة لا بد من ممارسة تمارين التوازن لهدف التقليل من احتمال السقوط أثناء الحركة حيث انتشرت في الفترة الأخيرة تشجيع كبار السن على ممارسة تمارين الاتزان لتفادي حوادث الموت بسبب السقوط جراء فقدانهم لاتزان أجسامهم . (القاسمي, اكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد ابراهيم ، محمد بن صقر، 2014، صفحة 236)

الشكل رقم (36) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم

### طولية على العارضة الرجل اليمنى



يبين الشكل رقم (36) المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة والذي كان منخفضا مقارنة مع المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة الرجل اليمنى ، وهذا راجع إلى تأثير البرنامج المقترح وهذا ما نلاحظه من خلال المتوسط الحسابي للعينة التجريبية .

3-3-5- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة الرجل اليسرى:

الجدول رقم (40) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة الرجل اليسرى

| المقاييس الإحصائية | حجم العينة | الاختبار البعدي |      | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدالة الإحصائية |
|--------------------|------------|-----------------|------|------------|------------|------------------|
|                    |            | س1              | ع2   |            |            |                  |
| العينة الضابطة     | 16         | 5.79            | 4.47 | 0.55       | 2.042      | غير دال إحصائياً |
|                    |            | 6.85            | 6.30 |            |            |                  |

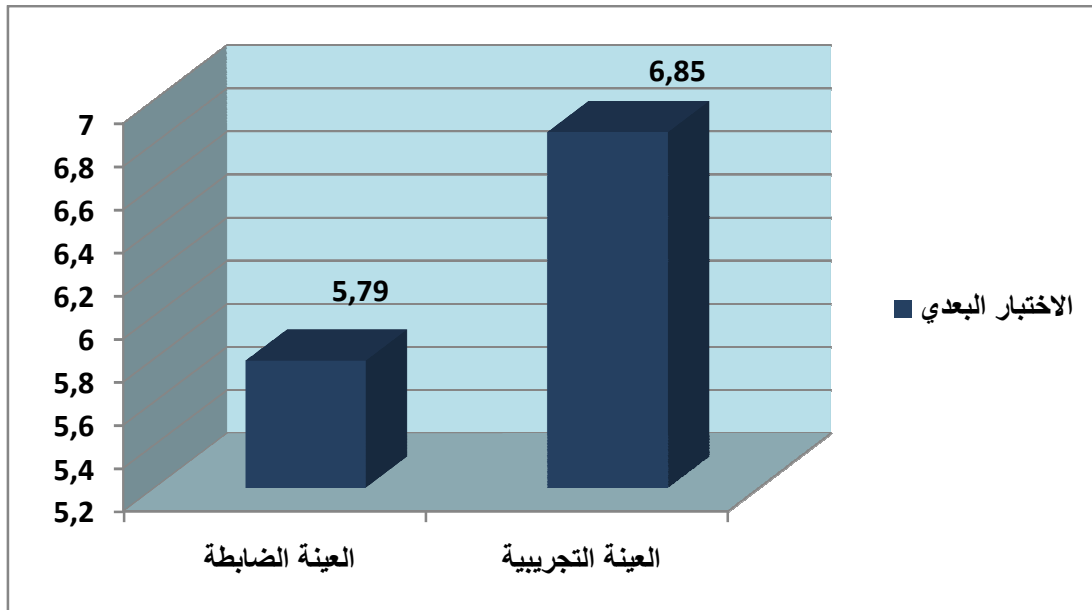
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن - 2) = 30

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (40) أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة بلغ (  $4.47 \pm 5.79$  ) ، أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروبي المقترح فبلغ المتوسط الحسابي (  $6.30 \pm 6.85$  ) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة المقدر ب 0.55 وهي اصغر من ت الجدولية المقدر ب 2.042 عند درجة الحرية ( 2ن-2 ) = 30 ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج البعديتين.

إلا انه هناك تحسن ملحوظ من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التوازن ومن هنا استخلص الطالبان الباحثان ان استخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين التوازن لدى كبار السن وهذا التحسن راجع إلى دور التمارين والأنشطة المستخدمة في البرنامج المقترح ، لكن هذا التحسن لا يكون بنسبة كبيرة وهذا راجع إلى أن تنمية التوازن في هاته الفترة من أصعب المتغيرات البدنية تطويرا ، ويحتاج إلى مدة اكبر من اجل ذلك وتشير منظمة

الصحة العالمية انه ينبغي على هذه الفئة العمرية ممارسة النشاط البدني ثلاث مرات أسبوعيا أو أكثر لتعزيز التوازن والوقاية من السقوط (منظمة الصحة و العالمية، 2010) ، ويشير مروان عبد المجيد إبراهيم إلى انه في هذه المرحلة لا بد من ممارسة تمارين التوازن لهدف التقليل من احتمال السقوط أثناء الحركة حيث انتشرت في الفترة الأخيرة تشجيع كبار السن على ممارسة تمارين الاتزان لتفادي حوادث الموت بسبب السقوط جراء فقدانهم لاتزان أجسامهم . (القاسمي, اكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد ابراهيم ، محمد بن صقر، 2014، صفحة 236)

الشكل رقم (37) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة الرجل اليسرى



يبين الشكل رقم (37) المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة والذي كان منخفضا مقارنة مع المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة الرجل اليسرى ، وهذا راجع إلى تأثير البرنامج المقترح وهذا ما نلاحظه من خلال المتوسط الحسابي للعينة التجريبية .

### 3-3-6- عرض ومناقشة نتائج اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد:

الجدول رقم (41) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في

اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد

| المقاييس الإحصائية | حجم العينة | الاختبار البعدي |       | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدالة الإحصائية |
|--------------------|------------|-----------------|-------|------------|------------|------------------|
|                    |            | س1              | ع2    |            |            |                  |
| العينة الضابطة     | 16         | 75.91           | 5.67  | 4.98       | 2.042      | دال إحصائيا      |
|                    |            | 92.52           | 12.05 |            |            |                  |

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن - 2) = 30

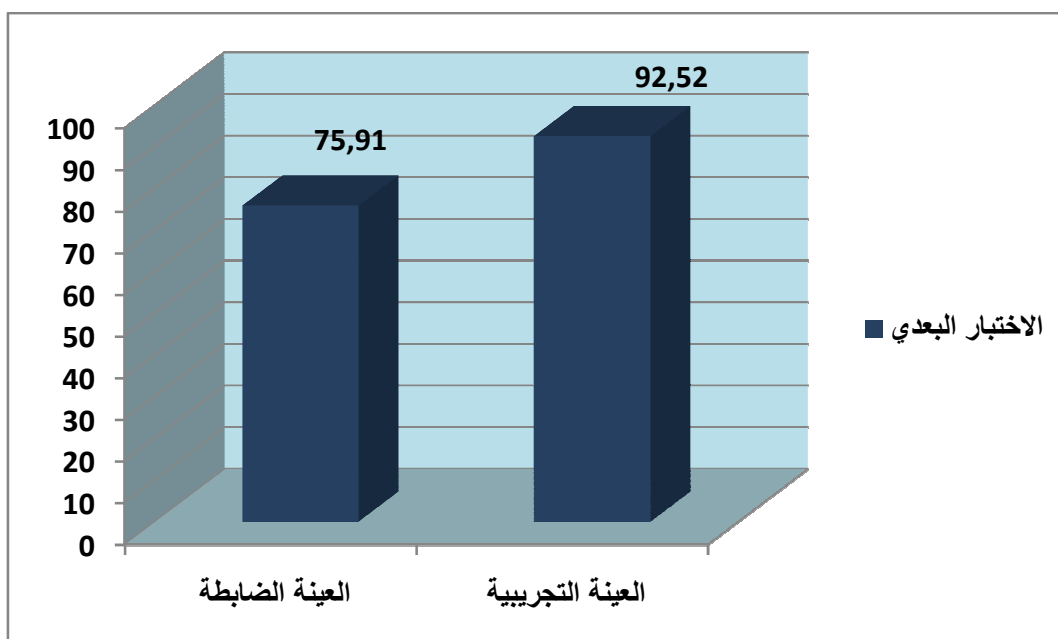
يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (41) أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة بلغ (  $75.91 \pm 5.76$  ) ، أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروبي المقترح فبلغ المتوسط الحسابي (  $92.52 \pm 12.05$  ) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين ان قيمة ت المحسوبة المقدره ب 4.98 وهي اكبر من ت الجدولية المقدره ب 2.042 عند درجة الحرية ( 2ن-2 ) = 30 ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على انه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج البعديتين.

وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين المتغيرات الفيسيولوجية وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم الذي كان له الأثر الايجابي في تحسين القدرة الاسترجاعية للقلب ، وتتفق هذه الدراسة مع كل من دراسة محمد بطل عبد الخالق ودراسة جعدم عدة وقنون الحبيب ودراسة بركات إبراهيم وبن شريف عماد الدين إلى أن الحالة التدريبية للقلب تتحسن من المستوى العادي إلى المستوى الجيد مما يدل على قدرة عالية في حصول الاستشفاء وهذا نتيجة

البرنامج الرياضي المقترح ، وتبين لنا نتائج دراسات أخرى أن ارتفاع اللياقة القلبية التنفسية يرتبط أيضاً بانخفاض احتمالات الوفاة من جراء أمراض القلب التاجية، حيث أظهرت نتائج دراسة طويلة أقيمت في معهد بحوث الأنشطة الهوائية في ولاية تكساس الأمريكية أن الرجال غير اللاتنيين بدنياً اللذين قاموا بتحسين لياقتهم البدنية انخفضت لديهم احتمالات الوفاة من جراء أمراض القلب التاجية بنسبة 52% مقارنة بالرجال اللذين بقيت لياقتهم البدنية منخفضة فيما بعد (Blair & ALL, 1995, p. 273) ويشير محمد بن صقر القاسمي إلى أن برنامج التمرينات البدنية له نتائج مثيرة على القلب والجهاز الدوري ، فبعد مرور فترة من التدريب سوف يحدث بطء في معدل نبض القلب أثناء الراحة ، ولهذا يصبح أكثر فاعلية كلما يزداد حجم الضربة ، اذ تكون الحاجة الى ضربات اقل لدفع كمية الدم المطلوبة ، وسوف تعود سرعة معدل القلب وضغط الدم بأكثر سرعة للحالة الطبيعية بعد النشاط . (القاسمي, اكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد ابراهيم ، محمد بن صقر، 2014، صفحة 242)

الشكل رقم (38) يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القدرة

#### الاسترجاعية لهارفارد



يبين الشكل رقم (38) المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة والذي كان منخفضا مقارنة مع المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار القدرة الاسترجاعية لهارفارد ، وهذا راجع إلى تأثير البرنامج المقترح والذي نلاحظه من خلال المتوسط الحسابي للعينة التجريبية .

### 3-3-7- عرض ومناقشة نتائج اختبار نبض القلب في الراحة:

الجدول رقم (42) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار نبض القلب في الراحة

| المقاييس<br>الإحصائية | حجم<br>العينة | الاختبار البعدي |      | ت<br>المحسوبة | ت<br>الجدولية | الدلالة<br>الإحصائية |
|-----------------------|---------------|-----------------|------|---------------|---------------|----------------------|
|                       |               | س1              | ع2   |               |               |                      |
| العينة<br>الضابطة     | 16            | 80.75           | 6.43 | 5.07          | 2.042         | دال إحصائيا          |
|                       |               | 69.43           | 6.17 |               |               |                      |
| العينة<br>التجريبية   |               |                 |      |               |               |                      |

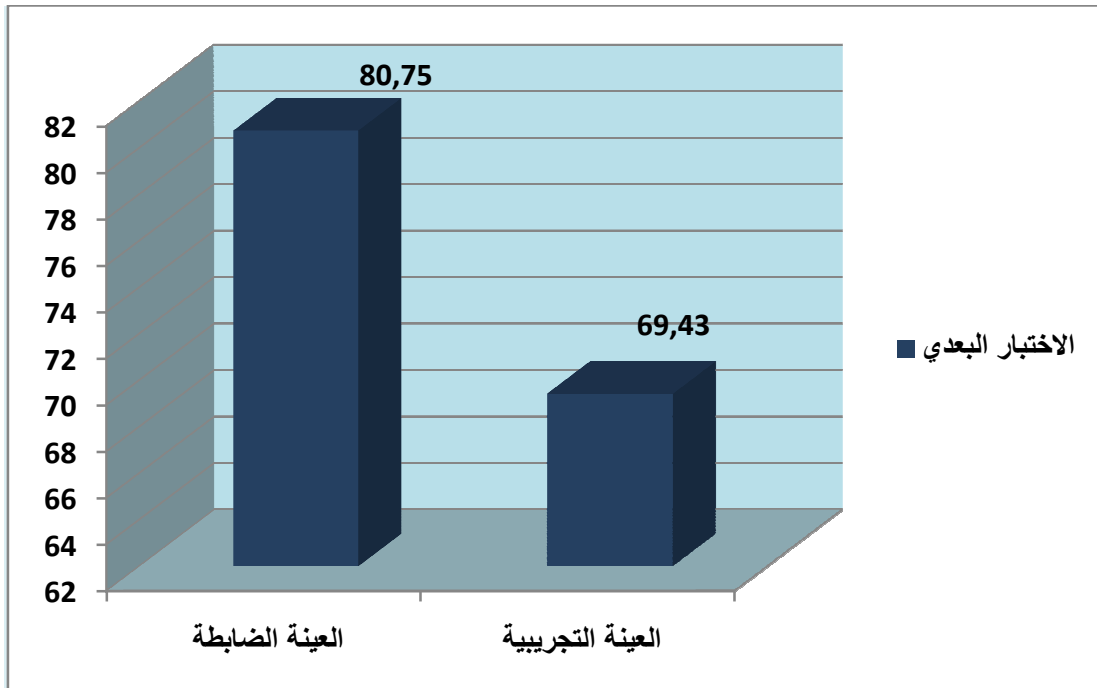
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن - 2) = 30

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (42) أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة بلغ (  $80.75 \pm 6.43$  ) ، أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي الترويجي المقترح فبلغ المتوسط الحسابي (  $69.43 \pm 6.17$  ) ، وبعد استخدام ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة المقدره ب 5.07 وهي اكبر من ت الجدولية المقدره ب 2.042 عند درجة الحرية ( 2ن-2 ) = 30 ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على انه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج البعديتين للعينتين .

وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين نبضات القلب في الراحة وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم الذي

كان له الأثر الايجابي في تحسين العمل الوظيفي للقلب ، وترى مجموعة من العلماء ان أمراض القلب والأوعية من الأسباب الرئيسية للوفاة في الكثير من الدول ، وهناك العديد من عوامل الخطر المصحوبة بأمراض تصلب الشرايين القلبية مثل التدخين والبدانة وارتفاع ضغط الدم حيث أكدت أدلة وبائية أن النشاطات البدنية الشاقة والمنتظمة لها علاقة بانخفاض أمراض القلب والأوعية ، كما أن لبرامج التمرينات البدنية نتائج مثيرة على القلب والجهاز الدوري فبعد مرور فترة من التدريب سوف يحدث ببطء في معدل نبض القلب في الراحة ولهذا يصبح أكثر فاعلية كلما ازداد حجم الضربة ، إذ تكون الحاجة إلى ضربات اقل لدفع كمية الدم المطلوبة ، وسوف تعود سرعة معدل القلب وضغط الدم بأكثر سرعة للحالة الطبيعية بعد النشاط ، إضافة إلى ذلك سوف يكون هناك انقباض أكثر قوة لعضلة القلب ، مما يجعله أكثر فاعلية لضخ الدم ويجعله أكثر قدرة على التكيف مع التغيرات المختلفة تبعا لمستوى شدة التمرين .  
(القاسمي, اكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد ابراهيم ، محمد بن صقر، 2014، صفحة 242)

الشكل رقم (39) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار نبض القلب في الراحة



يبين الشكل رقم (39) المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة والذي كان مرتفعا مقارنة مع المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار نبض القلب في الراحة ، وهذا راجع إلى أن أفراد العينة الضابطة هم ممارسين للنشاط البدني وبصفة مستمرة ( كرة السلة ) ، ومن خلال النتائج المتحصل ليها الخاصة بالعينة التجريبية نلاحظ تحسن جيد في اختبار نبض القلب في الراحة من خلال المتوسط الحسابي للعينة التجريبية وهذا راجع الى تأثير البرنامج المقترح .

3-3-8- عرض ومناقشة نتائج اختبار رمي واستقبال الكرات:

الجدول رقم (43) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي واستقبال الكرات

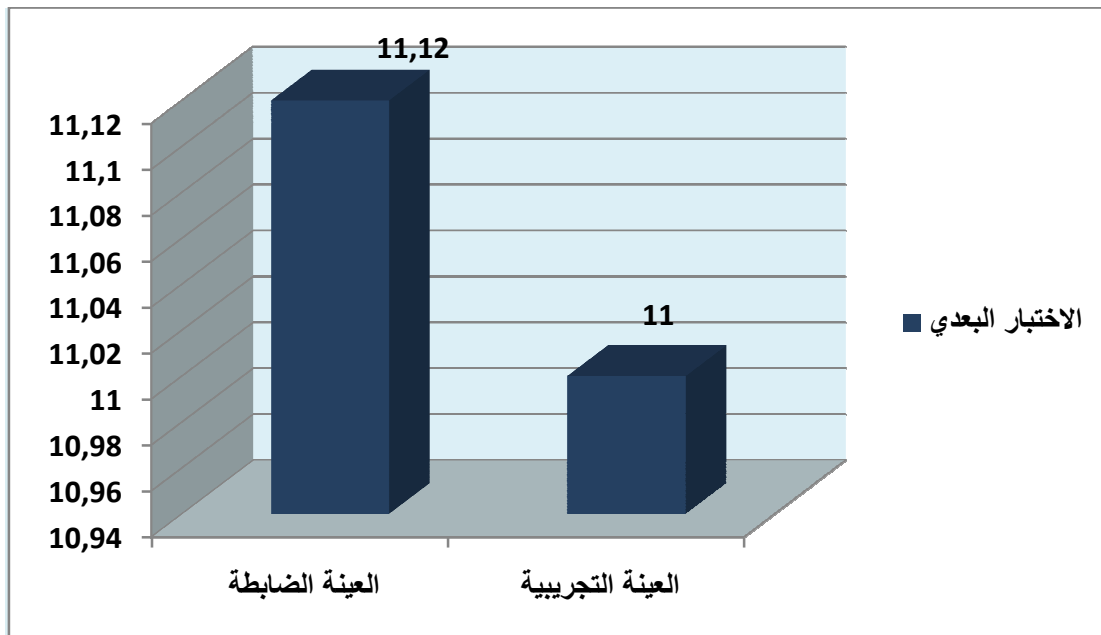
| المقاييس الإحصائية | حجم العينة | الاختبار البعدي |      | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|--------------------|------------|-----------------|------|------------|------------|-------------------|
|                    |            | س1              | ع2   |            |            |                   |
| العينة الضابطة     | 16         | 11.12           | 3.61 | 0.08       | 2.042      | غير دال إحصائيا   |
|                    |            | 11.00           | 4.60 |            |            |                   |
| العينة التجريبية   |            |                 |      |            |            |                   |

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن - 2) = 30

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (43) أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة بلغ (  $11.12 \pm 3.61$  ) ، أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروبي المقترح فبلغ المتوسط الحسابي (  $11.00 \pm 4.60$  ) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة المقدر ب 0.08 وهي اصغر من ت الجدولية المقدر ب 2.042 عند درجة الحرية

( 2ن-2 ) = 30 ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على انه لا توجد دلالة احصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج البعدية للعينتين .  
ولكن بمقارنة المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية نجد أن هناك تحسن ملحوظ .

الشكل رقم (40) يبين المتوسط الحسابي البعدى لعينتي البحث في اختبار رمي واستقبال الكرات



يبين الشكل رقم (40) المتوسط الحسابي البعدى للعينة الضابطة والذي كان مرتفعا مقارنة مع المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار رمي واستقبال الكرات ، وهذا راجع إلى أن أفراد العينة الضابطة هم ممارسين للنشاط البدني وبصفة مستمرة ( كرة السلة ) ، ومن خلال النتائج المتحصل ليها الخاصة بالعينة التجريبية نلاحظ تحسن جيد في اختبار رمي واستقبال الكرات من خلال المتوسط الحسابي للعينة التجريبية وهذا راجع إلى تأثير البرنامج المقترح .

### 3-3-9- عرض ومناقشة نتائج اختبار مؤشر الكتلة الجسمية:

الجدول رقم (44) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار مؤشر الكتلة الجسمية

| الدالة الاحصائية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي |       | حجم العينة | المقاييس الاحصائية |
|------------------|------------|------------|-----------------|-------|------------|--------------------|
|                  |            |            | ع2              | س1    |            |                    |
| دال إحصائيا      | 2.042      | 2.05       | 0.94            | 25.95 | 16         | العينة الضابطة     |
|                  |            |            | 3.33            | 25.18 |            | العينة التجريبية   |

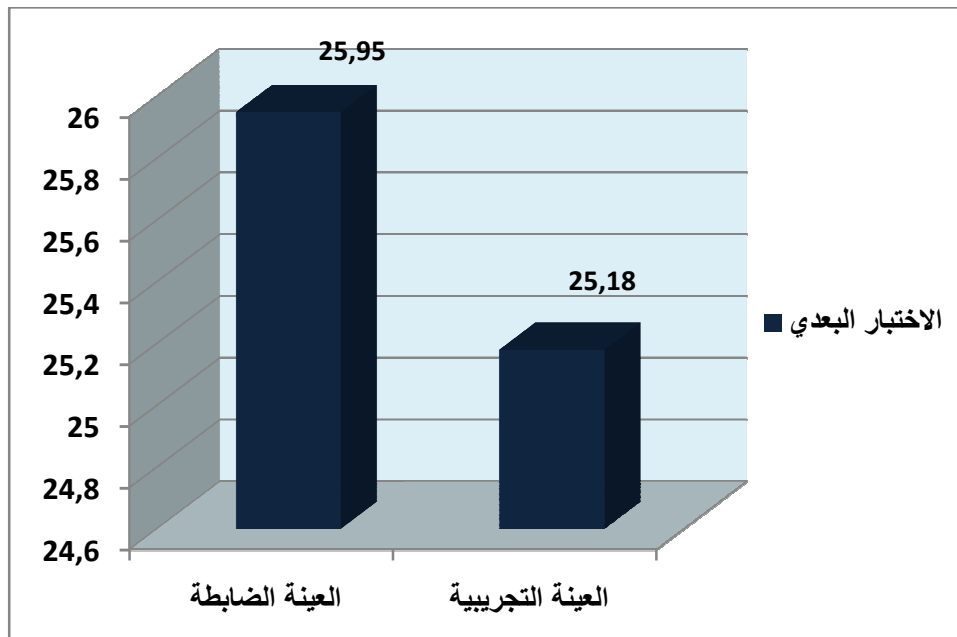
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن - 2) = 30

يتضح لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (44) أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة بلغ (25.95 ± 0.94) ، أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الرياضي التروبي المقترح فبلغ المتوسط الحسابي ( 25.18 ± 3.33 ) ، وبعد استخدام ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة المقدره ب 2.05 وهي اكبر من ت الجدولية المقدره ب 2.042 عند درجة الحرية ( 2ن-2 ) = 30 ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على انه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج البعديتين.

وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن لاستخدام البرنامج الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين مؤشر الكتلة الجسمية وهذا ما دلت عليه نتائج الاختبارات ، ويرى الدكتور محمد صلاح الدين ان قلة ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى البدانة والتي تسبب زيادة نسبة نواتج الدهون بالدم ( الكولسترول ) التي تسبب تصلب الشرايين والذبحة الصدرية ( تجلط الشريان التاجي ) وارتفاع ضغط الدم والسكتة المخية والبول السكري وأمراض حصوة المرارة وتآكل المفاصل لفرط ما تحمله من وزن ومن هنا نرى انه لا بد من

ممارسة النشاط البدني 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. (زكي محمد محمد حسن ، محمد صلاح الدين صبري ، 2004، صفحة 37)

الشكل رقم (41) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار مؤشر الكتلة الجسمية



يبين الشكل رقم (41) المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة والذي كان مرتفعا مقارنة مع المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار مؤشر الكتلة الجسمية ، وهذا راجع إلى أن أفراد العينة الضابطة هم ممارسين للنشاط البدني وبصفة مستمرة ( كرة السلة ) ، ومن خلال النتائج المتحصل ليها الخاصة بالعينة التجريبية نلاحظ تحسن جيد في اختبار مؤشر الكتلة الجسمية من خلال المتوسط الحسابي للعينة التجريبية وهذا راجع إلى تأثير البرنامج المقترح .

### 3-4- الاستنتاجات :

في ضوء حدود عينة البحث و خصائصها، و المنهج المستخدم و أسلوب التحليل الإحصائي المتبع أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:  
استنتج الطالبان الباحثان ما يلي :

- إن ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ من طرف كبار السن قليلة بالرغم من الفوائد والمزايا التي يجنيها المسن من مزاوله مختلف الأنشطة الرياضية .

- يجب توفير كل الإمكانيات والوسائل التي تحول دون ممارسة كبار السن للنشاط البدني .

- أنشطة التحمل الهوائي لها اثر ايجابي في تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للصحة الجسمية لدى كبار السن .

- ممارسة النشاط البدني يساهم بقدر كبير في تحسين متغيرات الصحة الجسمية وكذلك يعمل على تحسين المدى الحركي للمفاصل ومطاطية العضلات لدى كبار السن.

- ان ممارسة الأنشطة البدنية وفق برامج مقننة تعمل على تحسين قوة الرجلين لدى كبار السن .

- ممارسة النشاط البدني ثلاث مرات أسبوعيا أو أكثر لتعزيز التوازن والوقاية من السقوط .

- عودة سرعة معدل القلب وضغط الدم بأكثر سرعة للحالة الطبيعية بعد ممارسة النشاط البدني .

- ممارسة النشاط البدني بصفة مستمرة يحسن نبضات القلب في الراحة من خلال تحسين العمل الوظيفي للقلب .

- إن قلة ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى البدانة والتي تسبب زيادة نسبة نواتج الدهون بالدم ( الكولسترول ) ، ومن هنا نرى انه لا بد من ممارسة النشاط البدني معتدل الشدة بمعدل 3-4 ساعات في الأسبوع على الأقل .

و مما سبق نستنتج :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينتي البحث في متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن لصالح العينة التجريبية .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن لصالح العينة التجريبية ما يعكس كفاءة البرنامج المقترح والمطبق على العينة التجريبية .

- البرنامج المقترح اثر ايجابيا في تحسن بعض متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن.

- نسبة التحسن كبيرة في متغيرات الصحة الجسمية بالنسبة للعينة الخاضعة للبرنامج المقترح مقارنة بالعينة الضابطة .

- الاختبارات المقننة المستخدمة ذات أهمية في معرفة مستوى تحسن متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن .

### 3-5- مناقشة فرضيات البحث :

#### 3-5-1- مناقشة الفرضية الأولى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث في تحسن بعض متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن لصالح العينة التجريبية .  
على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها من الاختبارات القبلية والبعديتين لمتغيرات الصحة الجسمية لكبار السن وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار " ت ستودنت " لنتائج الخام والتي تتمحور حول دور النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ للارتقاء ببعض متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن حيث تبين أن نتائج العينة الضابطة التي لم تخضع إلى البرنامج المقترح والتي مارست الأنشطة البدنية بشكل عشوائي وعفوي انه لم يتضح أي تحسن على بعض متغيرات الصحة الجسمية والجدول رقم (25) يبين ذلك ، والذي يوضح قيم " ت ستودنت " المحسوبة لدى العينة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي لم تكن ذات دلالة إحصائية بالرغم من أن بعض النتائج في الاختبارات أظهرت تحسن ضعيف ويرجع الطالبان الباحثان هذا الضعف إلى انتهاج الأسلوب العفوي والعشوائي في ممارسة الأنشطة البدنية مع عدم مراعاة الأسس العلمية المقننة الحديثة ، ومن خلال ملاحظة الجدول رقم (25) والذي يعكس النتائج المعالجة إحصائياً للاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية حيث أن قيم " ت " المحسوبة لمتغيرات الصحة الجسمية اكبر من " ت " الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (15) ، كما يتضح ذلك أيضا من خلال نسب التحسن الظاهرة في الجدول ، وهذا ما يؤكد أن البرنامج الرياضي المقترح كان له اثر ايجابي في تحسين متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن ، وتشير توصيات منظمة الصحة العالمية لسنة 2010 ان هناك بيانات علمية قوية على ان ممارسة النشاط البدني بانتظام تعود بفوائد صحية

كبيرة وشاملة على كبار السن ، حيث أن ممارسي النشاط البدني تتخفف لديهم جميع الأسباب المؤدية إلى الوفاة وأمراض القلب التاجية وفرط الضغط الدم والسكتة والسكري من النمط الثاني وتمتعهم بمستويات أعلى من اللياقة القلبية التنفسية والعضلية وبصحة بدنية أفضل ، وعلى هذا الأساس يتبين لنا أن فرضية البحث الأولى قد تحققت .

### 3-5-2- مناقشة الفرضية الثانية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في تحسن بعض متغيرات الصحة الجسمية للمسنين ولصالح العينة التجريبية .

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (35) الذي يبين معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث ، ومن خلال النتائج الخام المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات وباستخدام اختبار " ت ستودنت " يتبين لنا من خلال الجدول رقم (35) أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث هي ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (30) وهذا لصالح العينة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج الخاص بها ، وفي هذا الصدد يرى الهزاع أن ممارسة الأنشطة البدنية والمنتظمة لها فوائد صحية تتمثل في تحسن اللياقة القلبية التنفسية والعضلية ، والاستمرار في النشاط يخفف من ضربات القلب في الراحة وفي الجهد دون الأقصى، كما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم (HDL-C) مع انخفاض مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم ، بالإضافة إلى انخفاض مستوى كل من الكوليستيرول الكلي والكوليستيرول السيئ (LDL-C) في الدم ، ومن بين المزايا والفوائد الناجمة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام ، انخفاض نسبة الشحوم في الجسم و انخفاض ضغط الدم الشرياني ، كما يعتبر من أهم العوامل التي تقي وتعمل على خفض معدلات القلق والتوتر واضطرابات النوم والغضب الشديد .

إن التقدم العلمي في كافة المجالات خاصة في النواحي الطبية قد حقق الكثير من الانجازات ، إلا انه للأسف فان الدراسات المتعلقة بالمسنين وبالشيخوخة مازالت قليلة ، ونحن لا ندعي أن هذه الدراسات سوف تطيل عمر الإنسان الذي لا يعلمه إلا " الله " تعالى ، ولكنها تهدف إلى إيجاد الوسائل التي تخفف من معاناة المسنين وآلامهم ، ولتأجيل إصابتهم بالعجز وعدم القدرة على قيامهم بخدمة أنفسهم والقيام بمتطلبات حياتهم اليومية ، فقطار العمر لا يمكن إيقافه وليس هناك وصفات سحرية يمكن أن توقف الشيخوخة ولكن من الممكن تأجيل وإبطاء ظهور الشيخوخة وذلك إذا ما يسرنا للمسنين متابعة صحية دورية ، تناول الأغذية المضادة للأكسدة والقيام بالحركة والنشاط والابتعاد عن التوتر والقلق والانفعالات ، وكل هذا لا يتم إلا بمزاولة النشاط البدني الوقائي الذي يعالج كل هذه الأمور ، وقد شهدت العديد من البلدان ارتفاع في مستوى درجات الخمول البدني مع ما ينطوي عليه من آثار كبيرة على الصحة العامة للناس في شتى أنحاء العالم ، وعلى انتشار الأمراض مثل مرض القلب الوعائي ، السكري ، السرطان ، ضغط الدم المرتفع ، ارتفاع نسبة السكر في الدم والإفراط في الوزن ، حيث يقدر الخمول بأنه السبب الرئيسي في نحو 21% إلى 25% من عبء سرطان الثدي والقولون ، و 27% من السكري و 30% من عبء أمراض القلب ، حيث توصي منظمة الصحة العالمية بالمشاركة بانتظام في النشاط البدني الذي يقلل من خطر الإصابة بمرض القلب التاجي والسكتة القلبية والسكري من النمط الثاني وفرط ضغط الدم وسرطان القولون والثدي ، والاكتئاب لكبار السن ونظرا لان النشاط البدني هو المحدد الرئيسي لتصرف الطاقة فهو بالتالي عنصر أساسي لتوازن الطاقة وضبط الوزن ، فقد ثبت من خلال الدراسات الحديثة خطأ الرأي القائل أن ممارسة

النشاط البدني لكبار السن ليس ذا أهمية في حياتهم اليومية وقد يرجع ذلك الى المدرك الخاطيء إلى قلة ما كتب عن رياضة المسنين والجهل بمقدار ما تحققه ممارسة النشاط البدني الوقائي من عامل صحي واجتماعي وتربوي ومعرفي لهم .

ومن هنا نرى الأهمية البالغة لمزاولة النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ وما له من دور في تحسين متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن كتحسين عمل القلب والدورة الدموية والتقليل من أمراض قلة الحركة ولهذا تناولنا هذه الدراسة العلمية بهدف :

- معرفة دور وأهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ في تحسين متغيرات الصحة الجسمية لدى كبار السن (50-60) سنة .

- معرفة مستوى متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن (50-60) سنة عن طريق استخدام الاختبارات المقننة .

- معرفة الدور الايجابي للبرنامج المقترح لمتغيرات الصحة الجسمية لكبار السن (50-60) سنة والذي احتوى على (36) حصة بمعدل ثلاث (03) حصص أسبوعيا أي (12) أسبوع .

- اقتراح البدائل للرعاية الصحية والمتمثلة في الأنشطة البدنية والأنشطة الترويحية المقننة .

حيث قام الطالبان الباحثان بتقسيم الدراسة إلى بابين ، الأول الدراسة النظرية والثاني الدراسة الميدانية و قد اشتمل الباب الأول على فصلين حيث تم جمع المادة الخيرية وتنظيمها وفق كل فصل ، تمثل الفصل الأول في النشاط البدني و أوقات الفراغ ، أما الثاني فشمّل متغيرات الصحة الجسمية و خصائص ومميزات المرحلة العمرية

( 50 - 60 ) سنة .بينما الباب الثاني انتظم في ثلاثة فصول بحيث احتوى الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية ، أما الفصل الثاني فشمّل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية في حين الفصل الثالث خصص إلى عرض ومناقشة نتائج البحث .

من خلال الدراسة النظرية والميدانية لموضوع البحث ومن خلال دراستنا لفئة كبار السن والتي تبدأ بالتقدم في السن ، فتبدأ متغيرات الصحة الجسمية بالفقدان والتأثر مع التقدم في العمر كفقدان اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية والمرونة مما يؤدي إلى انهيار المتغيرات البدنية والفيسيولوجية والمورفولوجية لكبار السن وهذا ما يؤدي إلى عجز في الحركة والنشاط ويؤدي إلى الشيخوخة ، لذا فإن الهدف الأسمى من ممارسة الأنشطة البدنية الوقائية والبرنامج الترويحي المقترح هو الوصول بكبار السن إلى أفضل مستوى بدني وفيسيولوجية وصحي واجتماعي ، ونظرا للفائدة الكبيرة لممارسة النشاط البدني لفئة كبار السن وخاصة أنشطة التحمل والمرونة والتوازن والعمل الوظيفي للقلب ، كل هذا يسهم في تحسين مستوى الكفاءة البدنية والفيسيولوجية والمورفولوجية نظرا لتأثيرها المباشر على أجهزة الجسم كتحسين عمل القلب والضغط الدموي ، والتقليل من أمراض قلة الحركة ، وكل هذا دفعنا إلى تناول هاته الدراسة العلمية عن طريق اقتراح برنامج ترويحي وقائي بهدف معرفة مدى تأثير النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ في تحسين متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن

( 50 - 60 ) سنة .

### 3-7- الاقتراحات و التوصيات :

أوضحت النتائج المستخلصة من موضوع الدراسة مدى أهمية وفاعلية النشاط البدني الوقائي المقترح في تحسين متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن ( 50-60 ) سنة ، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات المهمة لهاته الفئة :

- ✓ ضرورة إجراء اختبارات متغيرات الصحة الجسمية لمعرفة مستويات متغيرات البدنية والفيسيولوجية والمورفولوجية لفئة كبار السن .
- ✓ الاهتمام بفئة كبار السن ( 50 - 60 ) سنة من خلال توفير المرافق والإمكانيات والوسائل التي تساعد هاته الفئة على مزولة النشاط البدني .
- ✓ استخدام البرامج المبنية على الأسس العلمية الحديثة لتحسين الصحة الجسمية لكبار السن .
- ✓ الاعتماد على البرنامج والدراسة المقدمة في تقويم المتغيرات البدنية والفيسيولوجية لكبار السن .
- ✓ دعم إعداد سياسة تهدف إلى مزولة النشاط البدني في المجتمع خاصة لفئة كبار السن .
- ✓ تنظيم حملات تحسيسية وتوعوية حول أهمية ممارسة الأنشطة البدنية في الوقاية من الأمراض .
- ✓ توفير أماكن اللعب المحلية لكامل شرائح المجتمع مثل بناء ممرات للمشبي وركوب الدراجات .
- ✓ تسيير سبل الانتقال إلى العمل بواسطة المشبي وركوب الدراجات واستراتيجيات أخرى للنشاط البدني للعاملين .

- ✓ أن تكون معظم الأنشطة اليومية هوائية متوسطة الشدة لمدة 150 دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع أو مزيجا من النشاط المعتدل الشدة والمرتفع الشدة .
- ✓ ممارسة النشاط الهوائي في نوبات تدريبية مدة كل منها 10 دقائق على الأقل .
- ✓ ممارسة الأنشطة المقوية للعضلات ، بما فيها مجموعة العضلات الرئيسية مرتين أو أكثر في الأسبوع .

# المصادر والمراجع

## باللغة العربية

- 1- القرآن الكريم .
- 2- البخاري , م .ب.(1401) هـ .كتاب الرقاق .باب ماجاء في الصحة والفراغ .دمشق : دار القلم .
- 3- الخولي , ا . ا .الرياضة والمجتمع .دار المعرفة .
- 4- ابو القاسم عبد القادر صالح واخرون .(2001) .المرشد في اعداد البحوث والدراسات العلمية .السودان :جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .
- 5- احمد عبد السميع طيبة .(1429 هـ -2008 م) .مبادئ الاحصاء .عمان : دار البداية ناشرون وموزعون .
- 6- اخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي . (2000) . طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والفنية والرياضية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر
- 7- احمد خاطر ، علي فهمي ، البيك .(1978) .القياس في المجال الرياضي .القاهرة : دار المعارف
- 8- السيد .(1992) .المعين في الاحصاء 100 .نموذج من الاسئلة والتمارين المحولة . الجزائر :دار العلوم للنشر والتوزيع .الجزائر .
- 9- العساف صالح بن احمد . (1431 هـ ) . المدخل الى البحث في العلوم السلوكية . الرياض : دار الزهراء للنشر .

- 10- القاسمي ,اكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد ابراهيم ، محمد بن صقر .  
(2014)الرعاية الشاملة للمسنين (رياضيا ، اجتماعيا ، صحيا، نفسيا ، تأهيل .(الاردن :  
دار دجلة ، الطبعة الاولى.
- 11- الهادي .( 1999 ) .التقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الصفي . عمان :  
دار وائل للنشر .
- 12- الهاشمي بن واضح .(2016). منهجية اعداد بحوث الدراسات العليا ( ماستر -  
ماجستير - دكتوراه ) . تأليف الهاشمي بن واضح، منهجية اعداد بحوث الدراسات العليا )  
ماستر - ماجستير -دكتوراه ) (صفحة 12). المسيلة.
- 13- الهزاع. كتاب فسيولوجيا الجهد البدني: الأسس النظرية والإجراءات العملية. تأليف  
14- الهزاع محمد الهزاع، كتاب فسيولوجيا الجهد البدني: الأسس النظرية والإجراءات  
العملية. الرياض: جامعة الملك سعود.
- 15- الهزاع ،ه . ب .( 2004) .النشاط البدني في مجابهة الامراض المزمنة Dans ه .  
ب .
- 17- امين السيد معين .المعين في الاحصاء . الجزائر: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- 18- اسامة كامل راتب .( 2004) .النشاط البدني والاسترخاء . القاهرة -مصر: دار الفكر  
العربي .مدينة نصر .القاهرة .
- 19- الخولي ، ا . ا .( 1996) .الرياضة والمجتمع . القاهرة :عالم المعرفة .
- 20- السدحان ،ع ا .( 1419 ) ه . (الترويج ، دوافعه ، ضوابطه ، تطبيقاته ، في العصر  
النبوي .

- 21- الهزاع, ه. ب. (2012). النشاط البدني والصحة In ه. ب. الهزاع, النشاط البدني والصحة (p. 13). الرياض: جامعة الملك سعود .
- 22- باهي (1999). الاحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 23- جاسم ,و . م . (1985). طرق البحث العلمي ومناهجه . الموصل : مطبعة جامعة الموصل .
- 24- حسانين (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 25- حسانين (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج-1 ط 3. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 26- حسانين , ا . م . (1415 هـ). 1995\_م . (القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة الجزء الاول . دار الفكر العربي.
- 27- حسن مردان ومحمد عبد العال . (2004) .
- 28- حلمي (1993). مدخل الى الاحصاء . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- 29- خالد محمد الهلال العصيمي . النشاط البدني وصحة الانسان .
- 30- رشدي ,م . ع . (2011). التمرينات الطبية وامراض العصر . الاسكندرية : دار المعارف .
- 31- زكي محمد محمد حسن ، محمد صلاح الدين صبري . (2004). الرياضة لمسنين . الاسكندرية : المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع .

- 32- زيادة د. خ. خصائص الاختبارات. الاسكندرية : عن دار الفكر الجامعي إسكندرية.
- 33- - صبحي ح. م. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الاول ط 3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 34- فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين ط 1. القاهرة : دار الفكر العربي
- 35- فيلاي خليفة. (1999). دليل المخبر الوظيفي . تأليف فيلاي خليفة، دليل المخبر الوظيفي (صفحة 89). مستغانم .
- 36- كمال درويش و محمد الحماحي . (1997). رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ . القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- 37- عبدالمجيد ، ا. م. (2014). الرعاية الشاملة للمسنين رياضيا، اجتماعيا، صحيا ،نفسيا، تأهيل .(دار دجلة.
- 38- عطيات محمد خطاب. (1990). اوقات الفراغ والترويح. القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنات .
- 39- عيسوي ، ع. ا. (2000). الاحصاء السيكولوجي التطبيقي . الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- 40- عبدالفتاح ، ا. م. (1424 هـ . 2004 م .) (الأندية الصحية :صحة ولياقة . إنقاص وزن . بناء الجسم . دار الفكر العربي.
- 41- عطيات محمد خطاب. (1990). اوقات الفراغ والترويح. القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنات .

- 42- محمد .(1988) .مبادئ الاحصاء في التربية البدنية .بغداد :مطبعة التعليم العالي .
- 43- محمد نصر الدين رضوان ، خالد بن حمدان ال مسعود .( 2013 ) .القياسات الفيسيولوجية في المجال الرياضي . ط .1. القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- 44- مصطفى زايد .(1990).
- 45- نشوان .(2010) .فن الرياضة والصحة ط .1. عمان :دار الحامد.
- 46- نشوان بن .ع .(2010) .فن الرياضة والصحة .عمان .الاردن :الطبعة الاولى .دار الحامد
- 47- هزاع بن محمد الهزاع .القياسات الجسمية ( الانتروبومترية ) للانسان . تأليف هزاع بن محمد الهزاع، القياسات الجسمية ( الانتروبومترية ) للانسان (صفحة 6). الرياض : جامعة الملك سعود .
- 48- هزاع بن محمد الهزاع ، محمد بن علي الاحمدي . ( 1425 هـ . 2004 م). قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الانسان .الاهمية .وطرق القياس الشائعة . الرياض : جامعة الملك سعود .

## المجالات :

- 49- العصيمي , خ م.2. (n.d.) .
- 50- منظمة الصحة العالمية ، و منظمة الصحة العالمية. (2010). *التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من اجل الصحة*. سويسرا.
- 51- الهزاع ,النشاط البدني في مجابهة الامراض المزمنة .الرياض :المجلة العربية للغذاء والتغذية .
- 52- معدل ضربات القلب في الراحة وفي الجهد البدني وتأثير التدريب البدني عليها .  
Dans م. الهزاع بمقرر 556 اختبار الجهد ووصفة النشاط البدني .الرياض .
- 53- خالد محمد هلال العصيمي. النشاط البدني وصحة الانسان .، (صفحة 1).
- 54- منظور ,ا لسان العرب .دار صادر .ج.2.

## المصادر باللغة الفرنسية :

- 55- Blair, a., & ALL, B. e. (1995). *Changes in physical fitness and all cause*.
- 56- GILBERT. (1988). *STATISTIQUE* . . MONTREAL : HRWLTEE.
- 57- LEGROS, P. (1999).
- 58- M.Thiebault-Pierre Sprumont.(2005) .

الملاحق

# المُلحَق الأول

- 1- الاستمارة الاستبائية الموجهة لكبار السن .
- 2- استمارة ترشيح متغيرات الصحة الجسمية .
- 3- استمارة ترشيح الاختبارات .
- 4- المقابلة الشخصية الخاصة بالرعاية الصحية والنفسية والبدنية لدى المسنين .
- 5- النتائج الخام للتجربة الاستطلاعية .
- 6- النتائج الخام للاختبارات الخاصة بعينتي البحث .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

## استمارة استبيانيه موجهة لكبار السن

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته وبعد :

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هاته الاستمارة راجين منكم الإجابة عليها بكل تأن ووضوح

وذلك لمساعدتنا في انجاز بحثنا هذا والذي يتمحور موضوعه حول :

" أهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية للمسنين

(50 - 60) سنة "

لكم الشكر والتقدير

إعداد الطالبين :

\* شعبان علي .

\* غالي بن هدية.

تحت إشراف :

أ . د . بن سي قدور الحبيب

السن :

الطول :

الوزن :

**I- المحور الأول : ممارسة الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ**

1- هل تحب ممارسة النشاط الرياضي ؟ نعم  لا

2- هل كنت تمارس النشاط الرياضي ؟ نعم  لا

3- ما نوع النشاط الرياضي الممارس ؟

.....

4- هل كنت تمارس النشاط بصفة مستمرة ؟ نعم  لا

4-1- إذا كانت الإجابة بنعم فهل كان ذلك ؟ يوميا  اسبوعيا  شهريا

5- هل ممارستك للنشاط البدني من اجل ؟- اكتساب القوام الجيد

- الاستمتاع و الترويح عن النفس

- ملأ الفراغ

- التعرف على أشخاص آخرين

- لسبب آخر  هو ؟

.....

6- هل لديك وقت فراغ كافي لمزاولة النشاط البدني المفضل لك ؟ نعم  لا

7- هل كنت منخرطا ضمن فريق رياضي ؟ نعم  لا

8- ما هي المدة الزمنية ( مدة الانخراط في الفريق ) ؟

.....

9- ما هو النشاط الرياضي المفضل لك ( اذكره ) ؟

.....

10- هل لديك وقت فراغ كافي لمزاولة النشاط البدني المفضل لك ؟ نعم  لا

II - المحور الثاني : النشاط البدني والصحة الجسمية .

- 1- هل تدخن ؟ نعم  لا
- 2- هل تواجه صعوبة ؟ - أثناء تناول الطعام  - أثناء المشي
- 3- هل تعاني من أمراض مزمنة ؟ نعم  لا
- 4- إذا كانت الإجابة بنعم ، فما هي هاته الأمراض ؟- الربو
- أثناء ارتداء الملابس
- أثناء النوم
- السكري
- ارتفاع الضغط
- فرط الكوليسترول
- أمراض أخرى  ما هي :

.....

- 5- هل ممارستك للنشاط الرياضي يخفف عنك هاته الأمراض المزمنة ؟ نعم  لا
- 6- هل تعاني من مشاكل نفسية ؟ نعم  لا
- 7- ما هي ؟  القلق
- اكتئاب
- غضب
- اضطراب النوم
- إيلاس
- أمراض أخرى  ما هي :

.....

- 8- هل ممارستك للنشاط الرياضي يخفف عنك هاته المشاكل النفسية ؟ نعم  لا
- 9- هل ممارستك للنشاط الرياضي يجعلك أكثر سعادة على سائر الأيام الأخرى ؟ نعم  لا

### III- المحور الثالث : معوقات ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ .

1- هل تقدمك في السن يحول دون ممارستك للنشاط البدني في أوقات فراغك ؟ نعم  لا

2- هل خوفك من تعرضك لإصابات أو أمراض يمنعك من مواصلة النشاط البدني في أوقات فراغك ؟

نعم  لا

3- هل عدم ممارستك للنشاط البدني راجع إلى ؟ - عدم توفر الوسائل والإمكانيات اللازمة لذلك

- إلى انشغالك بالأعمال اليومية الكثيرة

- عدم وجود أشخاص مثلي كبار السن

- أسباب أخرى

ما هي : .....

معهد التربية البدنية والرياضية  
تخصص رياضة وصحة

استمارة ترشيح المتغيرات الجسمية ( البدنية ، الفيزيولوجية ، المورفولوجية )  
للأشخاص المسنين .

الأستاذ - الدكتور / المحكم : ..... تحية طيبة

في إطار تحديد المتغيرات الجسمية الخاصة بالمسنين الملائمة لبحثنا ( أهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية للأشخاص المسنين ) على عينة من المسنين أعمارهم ( 50 - 60 ) سنة ، ونظرا لرأي سيادتكم المهم والأثر البالغ في تحديد هاته المتغيرات ، ارجوا التفضل باختيار المتغيرات الهامة وذلك بوضع إشارة ( X ) في الإجابة المناسبة وشكرا .

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام .

الطالبان الباحثان :

\* شعبان علي .

\* غالي بن هدية .

المشرف :

الأستاذ - الدكتور : بن سي قدور الحبيب

يسعى الطالبان من خلال بحثهما هذا إلى تشخيص ظاهرة أو واقع الوعي الثقافي في ممارسة الأنشطة البدنية من اجل تحسين متغيرات جودة الحياة ( بعض متغيرات الصحة الجسمية ) للمسنين، إلى جانب ذلك اقتراح بديل في

الرعاية الصحية للمسنين وذلك من خلال اقتراح برنامج رياضي وقائي للأشخاص المسنين ، ومن اجل ذلك لابد من الإجابة على التساؤل العام ( الإشكالية) الأتي : هل للنشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ أهمية ودور في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية للمسنين ؟

### الفرض العام :

- \* النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ يؤثر إيجابيا في بعض متغيرات الصحة الجسمية للأشخاص المسنين .
- \* البرنامج البدني الوقائي المقترح له فاعلية ايجابية في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية للأشخاص المسنين .

### الأهداف :

\* معرفة أهمية ودور النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ لتحسين في بعض متغيرات الصحة الجسمية للأشخاص المسنين .

\* اثر البرنامج الوقائي المقترح في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية للأشخاص المسنين .

### 1 - المتغيرات البدنية :

| الملاحظات | غير مناسب | مناسب | المتغيرات البدنية |
|-----------|-----------|-------|-------------------|
|           |           |       | التحمل            |
|           |           |       | السرعة            |
|           |           |       | القوة             |
|           |           |       | المرونة           |
|           |           |       | التوازن           |
|           |           |       | الرشاقة           |
|           |           |       | التوافق           |

### اقتراحات أخرى :

.....

| الملاحظات | غير مناسب | مناسب | المتغيرات الفسيولوجية |
|-----------|-----------|-------|-----------------------|
|-----------|-----------|-------|-----------------------|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | معدل النبض وقت الراحة ( نبض القلب )                    |
|  |  |  | الضغط الدموي   |
|  |  |  | القدرة العملية البدنية PWC170                          |
|  |  |  | أقصى استهلاك للأكسجين VO2MAX                           |
|  |  |  | القدرة الاوكسجينية ( القدرة على امتصاص الأكسجين )      |
|  |  |  | القدرة الاسترجاعية step test de harvard                |
|  |  |  | السعة الحيوية  |
|  |  |  | قياس التهوية الرئوية                                   |
|  |  |  | تحديد العتبة اللاهوائية ( المرور اللاهوائي - الهوائي ) |
|  |  |  | ضعف النظر  |

2- المتغيرات الفسيولوجية :

اقتراحات أخرى

.....:

3- المتغيرات المورفولوجية :

| الملاحظات | غير مناسب | مناسب | المتغيرات المورفولوجية |
|-----------|-----------|-------|------------------------|
|           |           |       | الطول                  |
|           |           |       | الوزن                  |
|           |           |       | نسبة الدهون            |
|           |           |       | مؤشر الكتلة الجسمية    |

اقتراحات أخرى :

.....:

الشكر والتقدير

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-  
معهد التربية البدنية والرياضية  
تخصص رياضة وصحة

## استمارة ترشيح الاختبارات (البدنية - الفسيولوجية )

الأستاذ - الدكتور / المحكم :..... تحية طيبة

في اطار اختيار الاختبارات الملائمة لبحثنا ( أهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية للأشخاص المسنين ) ونظرا لما نعهد فيكم من خبرة ودراية في هذا المجال ، يرجى التفضل بإبداء رأيكم في ترشيح ما تعتقدونه مناسباً وملائماً من الاختبارات البدنية ، الجسمية والفسيولوجية للمسنين (50- 60 سنة وذلك بوضع اشارة ( X ) في الاختبار المناسب واطافة اي اختبار ترونه مناسباً ولم يرد ذكره في الاستمارة.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام .

الطالبان الباحثان :

\* شعبان علي .

\* غالي بن هدية .

المشرف :

الاستاذ - الدكتور : بن سي قدور الحبيب

يسعى الطالبان من خلال بحثهما هذا إلى تشخيص ظاهرة أو واقع الوعي الثقافي في ممارسة الأنشطة البدنية من اجل تحسين متغيرات جودة الحياة ( بعض متغيرات الصحة الجسمية ) للمسنين، إلى جانب ذلك اقتراح بديل في الرعاية الصحية للمسنين وذلك من خلال اقتراح برنامج رياضي وقائي للأشخاص المسنين ، ومن اجل ذلك لابد

من الإجابة على التساؤل العام ( الإشكالية) الآتي : هل للنشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ أهمية ودور في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية للمسنين ؟

### الفرض العام :

- \* النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ يؤثر ايجابيا في بعض متغيرات الصحة الجسمية للأشخاص المسنين .
- \* البرنامج البدني الوقائي المقترح له فاعلية ايجابية في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية للأشخاص المسنين .

### الأهداف :

- \* معرفة أهمية ودور النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ لتحسين في بعض متغيرات الصحة الجسمية للأشخاص المسنين .
- \* اثر البرنامج الوقائي المقترح في تحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية للأشخاص المسنين .

### الاختبارات البدنية :

| الملاحظات | التأشير | الاختبار المناسب                               | المتغيرات البدنية |
|-----------|---------|--|-------------------|
|           |         | ركض / مشي 1000 م                               | التحمل            |
|           |         | ركض 800 م                                      |                   |
|           |         | اختبار كوبر جري / مشي 12 دقيقة                 |                   |
|           |         | مشي 600 م اختبار اللياقة القلبية التنفسية .    |                   |
|           |         | الوثب الطويل من الثبات                         | القوة             |
|           |         | رمي الكرة الطبية من فوق الرأس وقوفا .وزن 2 كلغ |                   |
|           |         | الحجل بالساقين بالتعاقب أو الثبات              |                   |
|           |         | رقود ثني الركبتين                              | السرعة            |
|           |         | الجري 50 م بداية متحركة                        |                   |
|           |         | ركض 30 م البداية من الوقوف                     |                   |
|           |         | العدو بسرعة 10 ثواني                           |                   |
|           |         | اختبارات السرعة ( 20 م ، 30 م ، 40 م)          | المرونة           |
|           |         | ثني الجذع للأمام من الوقوف                     |                   |
|           |         | ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا                |                   |
|           |         | ثني الجذع خلفا من الوقوف                       |                   |

|  |  |                                       |         |
|--|--|---------------------------------------|---------|
|  |  | اختبار اللمس السفلي والجاني           |         |
|  |  | الوقوف بالقدم ( طولية ) على العارضة   | التوازن |
|  |  | الوقوف بالقدم ( مستعرضة ) على العارضة |         |
|  |  | اختبار التوازن ( الكرة السويسرية )    |         |
|  |  | اختبار ستورك معصوب العينين للتوازن .  |         |
|  |  | الجري المكوكي                         | الرشاقة |
|  |  | الجري الارتدادي الجاني                |         |
|  |  | الانبطاح المائل من الوقوف             |         |
|  |  | الجري بين الحواجز                     |         |
|  |  | الجري على شكل رقم (8)                 | التوافق |
|  |  | الهبوط على شكل رقم (8)                |         |
|  |  | اختبار الرمي واستقبال الكرات .        |         |

### الاختبارات الفسيولوجية :

| الملاحظات | التأشير | الاختبار المناسب                             | المتغيرات الفسيولوجية                             |
|-----------|---------|--|---|
|           |         | جهاز قياس النبض الكهربائي                    | معدل النبض وقت الراحة ( نبض القلب<br>(            |
|           |         | قياس النبض الداخلي للرسغ ( الذراع)           |   |
|           |         | قياس النبض السباتي ( الجزء الجاني من الرقبة) |   |
|           |         | جهاز الضغط الالكتروني                        | الضغط الدموي                                      |
|           |         | حساب PWC170                                  | القدرة العملية البدنية PWC170                     |
|           |         | اختبار كوبر                                  | أقصى استهلاك للأكسجين<br>VO2MAX                   |
|           |         | الدراجة الهوائية                             |   |
|           |         | اختبار جري 2.4 كلم                           |   |
|           |         | اختبار كون كوني                              |   |
|           |         | جهاز spirographie                            | القدرة الاوكسجينية ( القدرة على امتصاص الأكسجين ) |
|           |         | اختبار الدرج لهارفارد                        | القدرة الاسترجاعية step test de harvard           |
|           |         | جهاز spirographie                            | السعة الحيوية                                     |
|           |         | جهاز spirographie                            | قياس التهوية الرئوية                              |
|           |         | اختبار استيجمان                              | تحديد العتبة اللاهوائية ( المرور اللاهوائي        |

|  |  |   |             |
|--|--|---|-------------|
|  |  | Coen et al., 1994; McLellan and<br>Jacobs<br>Stegmann et al., 1981; ;1993<br>Urhausen, Coen et al | - الهوائي ) |
|  |  | استخدام لوحة الأرقام والحروف  | ضعف النظر   |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

## الموضوع: الرعاية الصحية النفسية والبدنية لدى المسنين

### مقابلة شخصية مع السيد

السيد.....

الصفة.....

الغرض من المقابلة: جمع المعلومات لإثراء مشكلة البحث حول تقييم واقع الرعاية الصحية النفسية

والبدنية لدى فئة المسنين

### الأسئلة:

كم عدد سنوات خبرتك المهنية؟

.....  
- سيدي حسب خبرتك هل تؤيد فكرة وجود مؤسسة رعاية المسنين؟ نعم  لا

- حسب رأيك كيف تقيم واقع الصحة النفسية لدى المسنين؟

.....  
- هل توجد مراكز تقدم للمسنيين الخدمات الصحية النهارية؟ نعم  لا

.....  
- هل تعتقد ان اظهار الاهتمام بالمسن تجعله أقل تعرضا للصدمات؟

.....  
- حسب رأيك ما واقع الصحة البدنية لدى المسنين؟

.....  
- هل هناك نوادي مخصصة للمسنيين لممارسة النشاط الحركي؟ نعم  لا   
- انطلاقا من علاقتك المباشر مع المسنيين هل تؤيد فكرة وجود الرعاية الكافية من مراكز رعاية المسنيين؟

.....  
- حسب رأيك و خبرتك هل هناك استراتيجية خاصة برعاية المسنيين لتحسين والمحافظة على الصحة البدنية والنفسية؟ نعم  لا

.....  
- ان كان الجواب بنعم فما هي.....

.....  
- هل توجد برامج لنشاطات حركية مخصص للمسنيين؟ نعم  لا

- هل يخصص للمسنين رحلات الى الحمامات المعدنية؟ نعم  لا
- ما هي اقتراحاتكم ونصائحكم التي ترونها تساهم بشكل مباشر في رعاية الصحة النفسية والبدنية لدى المسنين؟
- .....

- هل ترى أن الانشطة الحركية الوقائية تساعد المسن في الحفاظ على صحته النفسية والبدنية؟

نعم  لا

-هل يوجد دليل مرجعي في المراكز الصحية يساعد المسن للحفاظ على صحته البدنية؟

نعم  لا

- هل هناك برامج لندوات ثقافية للمسنين؟

لا

-هل هناك حملات اعلامية لتوضيح خصائص الصحة الجسمية والنفسية؟

نعم  لا

-هل تعملون على توعية المسنين للحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية؟

نعم  لا

-هل تعتقد من وجهة خبرتك ان ممارسة النشاط الحركي يحسن من القدرات البدنية والحركية للمسن؟

نعم  لا

-هل المراكز مدعومة بدليل حركي وقائي يساعد في تحسين الصحة النفسية والبدنية لدى المسنين؟

نعم  لا

- ما هي الحوادث التي يتعرض لها المسنين؟

.....

- ما هي الاكثر الامراض النفسية التي يعاني منها المسنين؟

.....

-وأخيرا ماهي الحلول أو الاقتراحات التي يمكن تقديمها للمسنين في مجال الرعاية الصحية البدنية و النفسية؟

.....

.....

- هل تنصح بإعداد برنامج رياضي وقائي للمسنين؟ نعم  لا

- ما هي النشاطات التي يتضمنها هذا البرنامج ؟ ( ذكر النشاطات )

.....  
.....

- ما هي الفترة الزمنية المناسبة لممارسة هاته النشاطات ؟ الفترة الصباحية  الفترة المسائية

- كم حصة في الأسبوع تنصح بها لممارسة هاته النشاطات ؟

حصة واحدة  حصتين  ثلاث حصص

- ما هو المكان المناسب لممارسة هاته الأنشطة ؟ قاعة مغلقة  ملاعب رياضية  وراء الطلق

- هل ممارسة الأنشطة الرياضية المنتظمة يؤثر إيجاباً على بعض متغيرات الصحة الجسمية ؟ نعم  لا

- كيف ذلك ؟

فيزيولوجيا:.....

بدنيا:.....

مورفولوجيا:.....

- ما هي اقتراحاتكم لتحسين مستوى هاته الفئة ؟

.....

التوقيع

الجدول رقم (45) يبين النتائج الخام للاختبارات القبلية والبعديّة للتجربة الاستطلاعية

| الاختبارات       | ا. كوبر (جري / مشي 12 د) (م) |      | ا. ثني الجذع من الجلوس (طولاً سم) |      | اختبار الوثب العريض (م) |      | اختبار الوقوف طولاً (اليمنى) (ثا) |      | اختبار الوقوف طولاً (اليسرى) (ثا) |       | اختبار القدرة الاسترجاعية |       | اختبار نبض القلب في الراحة (د) |      | اختبار الرمي (عدد) |      | ا. مؤشر الكتلة الجسمية كلغ / م <sup>2</sup> |       |
|------------------|------------------------------|------|-----------------------------------|------|-------------------------|------|-----------------------------------|------|-----------------------------------|-------|---------------------------|-------|--------------------------------|------|--------------------|------|---|-------|
|                  | قبلي                         | بعدي | قبلي                              | بعدي | قبلي                    | بعدي | قبلي                              | بعدي | قبلي                              | بعدي  | قبلي                      | بعدي  | قبلي                           | بعدي | قبلي               | بعدي | قبلي  | بعدي  |
| الاسم واللقب     |                              |      |                                   |      |                         |      |                                   |      |                                   |       |                           |       |                                |      |                    |      |   |       |
| بارودي           | 1775                         | 1702 | 8,5                               | 7    | 1,62                    | 1,6  | 7,54                              | 9,3  | 5,16                              | 4,33  | 83,81                     | 79,33 | 74                             | 78   | 16                 | 13   | 33,21                                       | 33,23 |
| بلجيلالي بلقاسم  | 1960                         | 1810 | 2,5                               | 3    | 1,46                    | 1,41 | 2,22                              | 3,32 | 6,11                              | 9,06  | 71,96                     | 70,38 | 86                             | 87   | 11                 | 7    | 33,06                                       | 33,06 |
| قادة براهيم      | 1640                         | 1750 | 19                                | 18   | 1,54                    | 1,58 | 4,1                               | 4,64 | 9,22                              | 14,8  | 76,55                     | 71,53 | 74                             | 76   | 10                 | 8    | 23,22                                       | 23,22 |
| زاوي احمد        | 1890                         | 1835 | 10                                | 11,5 | 1,78                    | 1,73 | 4,19                              | 3,6  | 6,7                               | 8,06  | 75,23                     | 70,38 | 86                             | 84   | 10                 | 11   | 24,75                                       | 24,75 |
| درويش حبيب       | 1690                         | 1550 | 9                                 | 11   | 1,51                    | 1,48 | 5,72                              | 9,05 | 3,76                              | 5,2   | 71,53                     | 67,13 | 70                             | 68   | 6                  | 5    | 24,93                                       | 24,93 |
| عايد ع           | 1698                         | 1720 | 12                                | 12   | 1,55                    | 1,6  | 2,21                              | 3,47 | 6,79                              | 7,85  | 67,13                     | 69,26 | 88                             | 90   | 3                  | 4    | 29,71                                       | 29,71 |
| سبع لحسن         | 1850                         | 1870 | 5                                 | 5    | 1,64                    | 1,69 | 3,16                              | 1,95 | 4,1                               | 2,76  | 75,23                     | 71,53 | 86                             | 85   | 11                 | 16   | 25,9  | 25,9  |
| بلوافة           | 2220                         | 2110 | 3,5                               | 4    | 1,82                    | 1,85 | 10,76                             | 9,4  | 3,07                              | 2,29  | 79,33                     | 80,8  | 82                             | 80   | 9                  | 12   | 22,54                                       | 22,54 |
| بلعاليا مصطفى    | 2220                         | 2190 | 24                                | 24   | 1,89                    | 1,85 | 11,12                             | 8,94 | 3,1                               | 4,23  | 85,56                     | 83,91 | 74                             | 74   | 15                 | 16   | 26,52                                       | 26,52 |
| لمطوش عبد القادر | 1555                         | 1640 | 21                                | 21   | 2,01                    | 1,96 | 10,56                             | 9,41 | 15,07                             | 12,42 | 63,24                     | 61,45 | 80                             | 76   | 14                 | 19   | 29,74                                       | 29,74 |

الجدول رقم (46) يبين النتائج الخام للاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة

| الاسم واللقب     | ا.كوبر (جري / مشي 12 د) (م) |      | ا.ثني الجذع من الجلوس طولاً (سم) |      | اختبار الوثب العريض (م) |      | اختبار الوقوف طولاً (اليمنى) (ثا) |      | اختبار الوقوف طولاً (اليسرى) (ثا) |      | اختبار القدرة الاسترجاعية |       | اختبار نبض القلب في الراحة (د) |      | اختبار الرمي (عدد) |    | ا. مؤشر الكتلة الجسمية كلغ / م <sup>2</sup> |       |
|------------------|-----------------------------|------|----------------------------------|------|-------------------------|------|-----------------------------------|------|-----------------------------------|------|---------------------------|-------|--------------------------------|------|--------------------|----|---|-------|
|                  | ا. ب                        | ا. ق | ا. ب                             | ا. ق | ا. ب                    | ا. ق | ا. ب                              | ا. ق | ا. ب                              | ا. ق | ا. ب                      | ا. ق  | ا. ب                           | ا. ق |                    |    |   |       |
| المرسلي بارودي   | 1760                        | 1720 | 9                                | 6    | 1,64                    | 1,63 | 2,93                              | 9    | 6,96                              | 4,13 | 83.91                     | 79.33 | 80                             | 78   | 13                 | 13 | 26,87                                       | 28,37 |
| بلحشر احمد       | 1680                        | 1470 | 15 -                             | 7    | 1,62                    | 1,59 | 2,88                              | 3,66 | 1,34                              | 2,13 | 70.38                     | 71.96 | 77                             | 78   | 12                 | 14 | 26,57                                       | 27,64 |
| بونوار احمد      | 1960                        | 1890 | 12                               | 11,5 | 1,86                    | 1,78 | 15,3                              | 4,73 | 17,2                              | 2,63 | 75.23                     | 69.26 | 84                             | 82   | 16                 | 19 | 25,88                                       | 26,51 |
| السيح لحسن       | 2010                        | 1860 | 2 -                              | 17   | 1,76                    | 1,69 | 3,11                              | 2,22 | 2,16                              | 0,93 | 70.38                     | 67.13 | 86                             | 90   | 13                 | 15 | 25,94                                       | 26,53 |
| بلجيلالي بلقاسم  | 2090                        | 1802 | 6 -                              | 15   | 1,52                    | 1,46 | 2,16                              | 9,24 | 2,38                              | 2,12 | 67.13                     | 70.38 | 85                             | 87   | 14                 | 6  | 25,71                                       | 26,81 |
| العربي           | 1640                        | 1730 | 0                                | 5    | 1,76                    | 1,8  | 5,89                              | 5,22 | 6,12                              | 4,76 | 75.23                     | 76.55 | 84                             | 88   | 16                 | 9  | 25,95                                       | 26,64 |
| بوغوفالة المختار | 2090                        | 1860 | 15                               | 9    | 1,7                     | 1,69 | 2,93                              | 3,26 | 2,09                              | 1,13 | 77.92                     | 75.23 | 80                             | 82   | 8                  | 19 | 26,3  | 26,59 |
| بولنوار بن عثمان | 2040                        | 2090 | 12                               | 9    | 1,75                    | 1,86 | 15,4                              | 5,19 | 9,12                              | 9,93 | 73.95                     | 83.91 | 84                             | 86   | 5                  | 16 | 26,57                                       | 26,93 |
| مسقم عبد القادر  | 1905                        | 1950 | 7                                | 4    | 1,62                    | 1,6  | 4,12                              | 2,26 | 3,28                              | 2,07 | 65.12                     | 80.80 | 90                             | 92   | 9                  | 8  | 25,67                                       | 26,3  |
| بن سعيد اسماعيل  | 1650                        | 1556 | 14                               | 13   | 1,77                    | 1,8  | 1,89                              | 2,28 | 14,32                             | 12,5 | 77.53                     | 77.92 | 68                             | 66   | 12                 | 12 | 27,66                                       | 29,06 |
| جبلي محمد        | 1980                        | 1998 | 9                                | 8,5  | 1,8                     | 1,77 | 3,53                              | 4,23 | 3,54                              | 3,62 | 83.81                     | 71.53 | 66                             | 64   | 9                  | 7  | 27,47                                       | 28,37 |
| ناعوس قادة       | 1840                        | 1948 | 8                                | 10   | 1,7                     | 1,73 | 6,98                              | 6,54 | 7,17                              | 7,95 | 76.55                     | 80.80 | 88                             | 90   | 15                 | 13 | 26,4  | 26,4  |
| طالبلي احمد      | 2110                        | 2063 | 13                               | 12   | 1,82                    | 1,8  | 7,72                              | 6,43 | 4,33                              | 22,8 | 80.80                     | 83.91 | 80                             | 80   | 13                 | 13 | 24,19                                       | 25,38 |
| رقاد بن علي      | 1810                        | 1690 | 5                                | 6    | 1,76                    | 1,73 | 3,53                              | 3,77 | 5,33                              | 4,67 | 77.53                     | 77,92 | 80                             | 80   | 4                  | 0  | 26,12                                       | 27,1  |
| بلحشر الحاج      | 1970                        | 2063 | 7                                | 8    | 1,73                    | 1,67 | 4,98                              | 5,42 | 2,74                              | 3,56 | 83.91                     | 71,53 | 82                             | 84   | 10                 | 8  | 25,1  | 26,53 |
| نوازي جبلي       | 1730                        | 1687 | 3                                | 17   | 1,71                    | 1,69 | 5,51                              | 6,34 | 4,56                              | 3,88 | 75.23                     | 73,95 | 78                             | 80   | 9                  | 8  | 25,95                                       | 26,25 |

الجدول رقم (47) يبين النتائج الخام للاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

| 1. مؤشر الكتلة<br>الجسمية<br>كلغ / م <sup>2</sup> | اختبار الرمي<br>(عدد) |      | اختبار نبض<br>القلب في الراحة<br>(د) |      | اختبار القدرة<br>الاسترجاعية |        | اختبار الوقوف<br>طولا (اليسرى)<br>(ثا) |       | اختبار الوقوف<br>طولا (اليمنى)<br>(ثا) |       | اختبار الوثب<br>العريض (م) |      | 1. ثني الجذع من<br>الجلوس طولا<br>(سم) |      | 1. كوبر (جري /<br>مشي 12 د) (م) |      | الاسم واللقب |                   |
|---|-----------------------|------|--------------------------------------|------|------------------------------|--------|--|-------|--|-------|----------------------------|------|--|------|---------------------------------|------|--------------|-------------------|
|   | ا. ب                  | ا. ق | ا. ب                                 | ا. ق | ا. ب                         | ا. ق   | ا. ب                                   | ا. ق  | ا. ب                                   | ا. ق  | ا. ب                       | ا. ق | ا. ب                                   | ا. ق | ا. ب                            | ا. ق |              |                   |
| 26,6  | 26,6                  | 6    | 3                                    | 72   | 86                           | 87,72  | 72,73                                  | 3,46  | 2,82                                   | 6,18  | 1,95                       | 1,6  | 1,53                                   | 28   | 23,5                            | 2520 | 1912         | عباس البشير       |
| 23,19   | 23,19                 | 12   | 6                                    | 68   | 84                           | 80,8   | 70,38                                  | 14,84 | 7,83                                   | 4,64  | 4,68                       | 1,76 | 1,68                                   | 20   | 18,5                            | 2520 | 1767         | قادة ابراهيم      |
| 24,77   | 25,68                 | 17   | 12                                   | 68   | 84                           | 88,24  | 66,12                                  | 6,54  | 14,4                                   | 11,46 | 10,57                      | 1,86 | 1,73                                   | 23   | 11,5                            | 2520 | 1819         | الزاوي احمد       |
| 28,32   | 29,03                 | 19   | 19                                   | 72   | 70                           | 95,54  | 77,92                                  | 6,88  | 9,37                                   | 2,84  | 3,61                       | 1,9  | 1,7                                    | 23   | 15,5                            | 2540 | 2289         | داود عثمان        |
| 21,62   | 21,62                 | 10   | 3                                    | 64   | 70                           | 107,91 | 76,56                                  | 5,41  | 13                                     | 22,43 | 2,22                       | 1,95 | 1,87                                   | 25   | 7                               | 2640 | 2028         | بوراس الماحي      |
| 22,74   | 22,74                 | 10   | 8                                    | 60   | 60                           | 108,7  | 83,92                                  | 4,24  | 1,97                                   | 5,73  | 2,23                       | 1,93 | 1,92                                   | 19   | 18                              | 2610 | 2078         | مداح بوعلام       |
| 21,74   | 21,8                  | 4    | 7                                    | 78   | 60                           | 91,46  | 80,81                                  | 6,32  | 2,23                                   | 4,67  | 8,48                       | 2,12 | 1,88                                   | 17   | 15,5                            | 2831 | 2179         | نواربي عبد القادر |
| 28,13   | 29,02                 | 7    | 7                                    | 68   | 66                           | 103,45 | 76,56                                  | 4,78  | 1,76                                   | 6,92  | 2,13                       | 1,68 | 1,63                                   | 6    | 0                               | 2520 | 1646         | بوفادينة عثمان    |
| 27,34   | 28,77                 | 17   | 16                                   | 80   | 80                           | 112,78 | 79,34                                  | 4,55  | 4,08                                   | 8,56  | 3,36                       | 1,97 | 1,83                                   | 15   | 0,5                             | 2570 | 1556         | بوفادينة مصطفى    |
| 29,74   | 29,74                 | 5    | 5                                    | 66   | 90                           | 101,47 | 82,33                                  | 2,68  | 7,85                                   | 3,75  | 3,47                       | 1,6  | 1,58                                   | 19   | 12,5                            | 2279 | 1707         | عايد عبد القادر   |
| 25,56   | 24,92                 | 15   | 7                                    | 76   | 86                           | 93,75  | 66,12                                  | 2,46  | 3                                      | 2,87  | 2,22                       | 1,85 | 1,78                                   | 19   | 8,5                             | 2640 | 2250         | كشيشات عبد القادر |
| 27,68   | 27,68                 | 15   | 13                                   | 60   | 60                           | 72,72  | 72,73                                  | 5,77  | 12,66                                  | 14,4  | 3,3                        | 1,98 | 1,85                                   | 21,5 | 21                              | 2379 | 2199         | لقرع قادة         |
| 27,76   | 28,39                 | 9    | 14                                   | 69   | 86                           | 72,72  | 49,03                                  | 1,31  | 3,15                                   | 2,07  | 3,9                        | 1,8  | 1,7                                    | 17   | 12                              | 2280 | 2063         | خلفي عثمان        |
| 24,92   | 24,92                 | 9    | 6                                    | 68   | 68                           | 85,56  | 72,73                                  | 5,2   | 1,1                                    | 9,06  | 1,28                       | 1,62 | 1,58                                   | 11   | 11                              | 1832 | 1556         | درويش الحبيب      |
| 16,71   | 16,71                 | 13   | 12                                   | 64   | 92                           | 92,02  | 62,34                                  | 27,58 | 7,23                                   | 6,38  | 5,64                       | 2,12 | 1,95                                   | 2    | 0                               | 2360 | 2128         | زاوي مختار        |
| 26,14   | 27,12                 | 8    | 5                                    | 78   | 78                           | 85,56  | 71,54                                  | 7,7   | 2,56                                   | 3,36  | 6,56                       | 1,85 | 1,73                                   | 12,5 | 10                              | 2200 | 1928         | بوغوفالة جلول     |

## البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لكبار السن:

يشكل كبار السن قطاعا هاما ، حيث قضاوا جل حياتهم ويقضون بقيتها في عمل متواصل من أجل بناء المجتمع والنهوض به إذ تقع على كاهل الكثيرين منهم مسؤولية التخطيط في جميع مجالات الحياة لما مروا به من خبرات جعلتهم العقل المفكر المجرب الذي لا يمكن الاستغناء عنه.

لهذا أصبح من المحتم أن نوفر لكبار السن كافة سبل الرعاية الصحية التي تحفظ عليهم لياقتهم البدنية حتى يقضوا بقية حياتهم وهم في حالة رضا وسعادة مقدرين غير مهملين ونشبع حاجاتهم للنشاط البدني والحركي الملائم لقدراتهم ورغباتهم في حياتهم وتحسين صحتهم حتى في آخر العمر ولكن الملاحظ أن الكثير من المسنين في بلادنا ينظرون إلى الرياضة نظرة خاطئة إذ يعتبرونها مضيعة للوقت ويعتقدون بأن اللعب للأطفال وليس للكبار، الأمر الذي يؤثر سلبا ليس على المسنين وحدهم، ولكن على أبنائهم الذين يتخذونهم القدوة الحسنة والمثل الأعلى، لذا وجب علينا أن نوفر لهم الضمانات التي تجعل منهم أرواحا سامية وعقولا مفكرة واعية وأن نوفر لهم الأنشطة البدنية التي تجعل أجسامهم قادرة على الحركة وتجدد نشاطهم لما يؤخر ظهور معالم الشيخوخة عليهم، لأن حياة الخمول والكسل تعجل بنهاية هؤلاء المسنين وتجعلهم فريسة للأمراض التي تعرقلهم عن الحركة .

قام الباحثان ببناء برنامج ترويحي رياضي مقترح لكبار السن وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ، والدراسات والبحوث السابقة والتي تناولت برامج الترويح الرياضي كدراسة قنون حبيب و جعدم عدة (2013) ودراسة بركات ابراهيم وبن شريف عماد الدين (2016) و دراسة خياطي عبد الرحيم و بوجلال جلول (2013) ودراسة فريد عبد الفتاح خشبة و حسيني سيد ايوب و وليد مصطفى سيد درويش(1993).

## اهداف البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لكبار السن :

لكل برنامج ترويحي رياضي اهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته حتى يحقق الفائدة المرجوة و يهدف هذا البرنامج إلي :

- العمل على معرفة كيفية قياس مستويات متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن.
- العمل على معرفة كيفية تحسين متغيرات الصحة الجسمية لكبار السن .
- اقتراح برنامج وقائي يتلائم وخصائص كبار السن .
- التحفيز على ممارسة الأنشطة البدنية خاصة لدى كبار السن .
- المحافظة علي كفاءة أجهزة الجسم الحيوية ( الجهاز الدوري - الجهاز التنفسي - الجهاز العصبي العضلي ) .
- اقتراح بديل للرعاية الصحية لكبار السن .

## الأهداف الخاصة بحصص البرنامج :

- تنمية التحمل العام عن طريق المشي .
- تنمية المرونة .
- تنمية التوازن عن طريق استخدام تمارين صعود الدرج .
- تنمية التوافق عن طريق التمرير والاستقبال للكرات .
- تنمية قوة الرجلين عن طريق ألعاب ترويحية .

- تنمية اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الجري .

محتوى الألعاب الترويحية المستخدمة :

لعبة سحب الزميل(الشافعي، 2009، صفحة 126).

لعبة سحب القاطرة(الشافعي، 2009، صفحة 128).

لعبة الدفع بالكتف(التكريتي، صفحة 391).

لعبة التوازن (محمد، 2009، صفحة 162).

لعبة شد الحبل(محمد، 2009، صفحة 166).

لعبة المصارعة بالظهر(التكريتي، صفحة 191)..

لعبة التمريبات العشر.كرة القدم .الكرة الطائرة .كرة اليد .كرة السلة .

الوسائل و الادوات المستعملة في البرنامج الترويحي الرياضي لكبار السن

1.مضمار للجري ملعب كرة اليد و ساحة المؤسسة

2.كرة القدم . كرة اليد . الكرة الطائرة . كرات طبية . التنس

3.شواخص . حبال . حواجز . شريط قياس . دوائر . مسطرة

4.صافرة . ميقاتي

5.جهاز لاختبار المرونة . جهاز لاختبار التوازن

الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح لكبار السن:

أشتمل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لكبار السن على (36) وحدة بواقع (3) وحدات في الأسبوع وذلك لمدة (12) أسبوع ( أيام العمل تمثلت في الخميس و السبت و الثلاثاء في المساء على الساعة 30 : 17 )، وقد استغرق زمن الوحدة من (45 : 90) دقيقة على أن تتم

الزيادة التدريجية طوال فترة تنفيذ البرنامج، وقد تم تطبيق البرنامج من خلال جميع أجزاء الوحدة وفقاً للتوزيع الزمني الموضح في الجدول رقم (48).

**شدة الحمل:** تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات اوالمثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية الحصة(الحصة) وتتحدد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى أو تحت القصوى أو متوسطة أو ضعيفة)

**مفهوم الشدة المتوسطة:** تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أعضاء و أجهزة الجسم و تقدر درجة الشدة او متوسطة بنسبة 50%الى70% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله و عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات تكون كبيرة نسبياً و تتراوح بين 10الى15 تكرار

الوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج الرياضي الترويحي لكبار السن

| المحتوى  | الهدف   | الزمن | اليوم    |               |
|--|---|-------|----------|---------------|
| مشي خفيف حول الملعب 4.3دورات مع المرونة المفصلية من الحركة .<br>المشي لمدة 15دقيقة مصاحب بالهرولة في بعض الاحيان راحة لمدة 3دقائق<br>جري خفيف لمدة 5دقائق<br>القيام ببعض التمرينات للأطراف العلوية والسفلية<br>القيام بتمرينات التهدئة و المرونة | إحماء<br>تنمية التحمل<br>العام<br>مرونة و اطالة         | 45د   | السبت    | الاسبوع الاول |
| المشي لمدة 15دقيقة بشدة متوسطة مصاحب با<br>لهرولة في بعض الاحيان<br>تمارين المرونة المفصلية<br>جري خفيف لمدة 8 دقائق<br>القيام بتمرينات التهدئة و المرونة  | تنمية التحمل<br>العام عن طريق<br>المشي<br>مرونة و اطالة | 45د   | الثلاثاء |               |
| المشي لمدة 15دقيقة مصاحب بالهرولة بشدة متوسطة<br>جري خفيف لمدة 5دقائق<br>10د تمارين المرونة المفصلية<br>10د جري بشدة منخفضة<br>8د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة  | إحماء<br>تنمية التحمل<br>العام<br>مرونة و اطالة         | 45د   | الخميس   |               |

| المحتوى  | الهدف   | الزمن | اليوم    | الرقم          |
|--|---|-------|----------|----------------|
| المشي لمدة 15دقيقة مصاحب بالهرولة بشدة متوسطة<br>مشي بشدة منخفضة لمدة 5د<br>15د تمارين المرونة المفصلية<br>10د جري بشدة متوسطة<br>5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة | تنمية التحمل العام<br>عن طريق المشي و<br>الجري<br>مرونة و اطالة | 45د   | السبت    | الاسبوع الثاني |
| جري لمدة 15دقيقة بشدة متوسطة<br>15د تمارين المرونة المفصلية<br>المشي السريع بشدة متوسطة 5د×2 وفترة راحة مابين 3.2د<br>5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة             | تنمية التحمل العام<br>مرونة و اطالة                             | 45د   | الثلاثاء |                |
| جري لمدة 15دقيقة بشدة متوسطة<br>10د تمارين المرونة المفصلية<br>15د تمارين تقوية الاطراف العلوية و السفلية<br>5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة                      | تنمية التحمل العام<br>مرونة و اطالة                             | 45د   | الخميس   |                |

| الرقم          | اليوم    | الزمن | الهدف  | المحتوى   |
|----------------|----------|-------|--|---|
| الاسبوع الثالث | السبت    | 60د   | إحماء<br>تنمية التحمل العام<br>مرونة و اطالة | . جري لمدة 15 دقيقة بشدة متوسطة<br>. مشي بشدة متوسطة لمدة 5د<br>10د تمارين المرونة المفصلية<br>. 10د القيام بتمارين خاصة بالأطراف العلوية و السفلية (تدوير اليدين<br>التقاطع رفع الركبتين بالعقبين)<br>. لعبة ترويحوية التمريرات العشر لمدة 15د<br>. 5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة |
|                | الثلاثاء | 60د   | تنمية التحمل العام<br>مرونة و اطالة          | . جري لمدة 15 دقيقة بشدة متوسطة راحة لمدة 2دقيقتين<br>. مشي بشدة منخفضة لمدة 5د<br>15د تمارين المرونة المفصلية<br>. المشي السريع بشدة متوسطة 4×2د وفترة راحة ما بين 3.2د<br>لعبة ترويحوية كرة القدم لمدة 12د<br>. 5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة                                    |
|                | الخميس   | 60د   | تنمية التحمل العام<br>مرونة و اطالة          | . جري لمدة 20 دقيقة بشدة منخفضة<br>15د تمارين المرونة المفصلية<br>. 20د تمارين تقوية عضلات الاطراف العلوية و السفلية و البطن<br>. 5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة  |

| الرقم          | اليوم    | الزمن | الهدف                               | المحتوى  |
|----------------|----------|-------|-------------------------------------|--|
| الاسبوع الرابع | السبت    | 60د   | تنمية التحمل العام<br>مرونة و اطالة | . جري لمدة 20 دقيقة بشدة متوسطة<br>. مشي بشدة متوسطة لمدة 5د<br>5د تمارين المرونة المفصلية<br>. 10د القيام بتمارين خاصة بالأطراف العلوية و السفلية (تدوير اليدين<br>التقاطع رفع الركبتين بالعقبين)<br>. لعبة ترويحوية كرة القدم لمدة 15د<br>. 5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة |
|                | الثلاثاء | 60د   | تنمية التحمل العام<br>مرونة و اطالة | . جري لمدة 20 دقيقة بشدة متوسطة راحة لمدة<br>3.2دقائق<br>. مشي بشدة منخفضة لمدة 5د<br>15د تمارين المرونة المفصلية<br>. المشي السريع بشدة متوسطة 400×2د وفترة راحة ما بين 3.2د<br>. 10د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة   |
|                | الخميس   | 60د   | تنمية التحمل العام<br>مرونة و اطالة | . جري لمدة 20 دقيقة بشدة متوسطة<br>15د تمارين المرونة المفصلية<br>. 20د تمارين تقوية عضلات الاطراف العلوية و السفلية و البطن<br>. 5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة   |

| الرقم          | اليوم    | الزمن | الهدف                                   | المحتوى  |
|----------------|----------|-------|---|--|
| الاسبوع الخامس | السبت    | 60د   | . تنمية التحمل العام<br>. مرونة و اطالة | . جري لمدة 23دقيقة بشدة منخفضة<br>. مشي بشدة متوسطة لمدة 5د<br>. 5د تمارين المرونة المفصالية<br>. 10دالقيام بتمارين خاصة بالاطراف العلوية و السفلية (تدوير اليدين<br>التقاطع رفع الركبتين بالعقبين)<br>. لعبة ترويحوية كرة القدم لمدة 12د<br>. 5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة            |
|                | الثلاثاء | 60د   | . تنمية التحمل العام<br>. مرونة و اطالة | . جري لمدة 25دقيقة بشدة منخفضةراحة لمدة 2.3دقائق<br>. 10د تمارين المرونة المفصالية<br>. 10دالقيام بتمارين خاصة بالاطراف العلوية و السفلية (تدوير اليدين<br>التقاطع رفع الركبتين بالعقبين)<br>. المشي السريع بشدة متوسطة 2×400 وفترة راحة مابين 2.3د<br>. 07د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة |
|                | الخميس   | 60د   | . تنمية التوازن<br>. مرونة و اطالة      | . جري لمدة 20دقيقة بشدة متوسطة<br>. 15د تمارين المرونة المفصالية<br>. 20د تمارين الدرج (العمل رجل برجل . برجل واحدة . كلتي الرجلين<br>الصعود و النزول)<br>. 5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة   |

| الرقم          | اليوم    | الزمن | الهدف                                       | المحتوى  |
|----------------|----------|-------|---|--|
| الاسبوع السادس | السبت    | 90د   | . تنمية المرونة و التحمل<br>. مرونة و اطالة | . جري لمدة 23دقيقة بشدة منخفضة<br>. مشي بشدة متوسطة لمدة 5د<br>. 10د تمارين المرونة المفصالية<br>. 15دالقيام بتمارين خاصة بالاطراف العلوية و السفلية (تدوير اليدين<br>التقاطع رفع الركبتين بالعقبين)<br>. لعبة ترويحوية كرة القدم لمدة 30د<br>. 7د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة   |
|                | الثلاثاء | 90د   | . تنمية التحمل العام<br>. مرونة و اطالة     | . جري لمدة 25 دقيقة بشدة منخفضةراحة لمدة 2.3دقائق<br>. 10د تمارين المرونة المفصالية<br>. 10دالقيام بتمارين خاصة بالاطراف العلوية و السفلية (تدوير اليدين<br>التقاطع رفع الركبتين بالعقبين)<br>. 20د تمارين تقوية عضلات الاطراف العلوية و السفلية و البطن<br>. لعبة ترويحوية كرة القدم 20د<br>. 05د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة |
|                | الخميس   | 90د   | . تنمية التحمل العام<br>. مرونة و اطالة     | . جري لمدة 25دقيقة بشدة متوسطة<br>. 15د تمارين المرونة المفصالية<br>. 20د تمارين الدرج (العمل رجل برجل . برجل واحدة . كلتي الرجلين<br>الصعود و النزول)<br>. لعبة ترويحوية كرة القدم 25د<br>. 5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة  |

| الرقم          | اليوم    | الزمن | الهدف   | المحتوى   |
|----------------|----------|-------|---|---|
| الاسبوع السابع | السبت    | 90د   | . تنمية التحمل<br>العام و التوافق<br><br>. مرونة و<br>اطالة | . جري لمدة 30 دقيقة بشدة منخفضة<br>. مشي بشدة متوسطة لمدة 5د<br>. 10د تمارين المرونة المفصلية<br>العاب ترويحية التميرير و الاستقبال تنمية التوافق كرة اليد (ملعب كرة<br>اليد) 15د<br>. لعبة ترويحية كرة القدم لمدة 25د<br>. 5 د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة   |
|                | الثلاثاء | 90د   | . تنمية التحمل<br>العام و القوة<br><br>. مرونة و<br>اطالة   | . جري لمدة 25 دقيقة بشدة منخفضةراحة لمدة 2.<br>3دقائق<br>. 10د تمارين المرونة المفصلية<br>. 10د القيام بتمارين خاصة بالاطراف العلوية و السفلية (تدوير اليدين<br>التقاطع رفع الركبتين العقبين)<br>. 20د تمارين تقوية عضلات الاطراف العلوية و السفلية و البطن و<br>العمود الفقري<br>. لعبة ترويحية كرة القدم 20د<br>. 05د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة |
|                | الخميس   | 90د   | . تنمية التحمل<br>العام و التوازن<br><br>. مرونة و<br>اطالة | . جري لمدة 25دقيقة بشدة متوسطة<br>. 15د تمارين المرونة المفصلية<br>. 20د تمارين الدرج (العمل رجل برجل . برجل واحدة . كلتي الرجلين<br>الصعود و النزول)<br>. لعبة ترويحية كرة القدم 25د<br>. 5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة   |

| الرقم          | اليوم    | الزمن | الهدف   | المحتوى  |
|----------------|----------|-------|---|--|
| الاسبوع الثامن | السبت    | 90د   | . تنمية التحمل<br>العام<br>. مرونة و اطالة                      | . جري لمدة 30 دقيقة بشدة متوسطة راحة لمدة 5.4د<br>. 10د تمارين المرونة المفصلية<br>. 15د القيام بتمارين خاصة بالاطراف العلوية و السفلية (تدوير اليدين<br>التقاطع رفع الركبتين العقبين). . لعبة ترويحية كرة القدم لمدة 30د<br>. 5 د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة |
|                | الثلاثاء | 90د   | . تنمية التحمل<br>العام<br>. القوة<br><br>. مرونة و اطالة       | . جري لمدة 35 دقيقة بشدة منخفضةراحة لمدة 2.<br>3دقائق<br>. 10د تمارين المرونة المفصلية<br>. 20د تمارين تقوية عضلات الاطراف العلوية و السفلية و البطن و<br>العمود الفقري<br>. لعبة ترويحية كرة القدم 20د<br>. 05د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة                   |
|                | الخميس   | 90د   | . تنمية التحمل<br>العام . التوازن .<br>القوة<br>. مرونة و اطالة | . جري لمدة 30 دقيقة بشدة متوسطة<br>. 15د تمارين المرونة المفصلية<br>. 20د تمارين الدرج (العمل رجل برجل . برجل واحدة . كلتي الرجلين<br>الصعود و النزول)<br>. تمارين التقوية عضلات البطن و العمود الفقري 20د<br>. 5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة                 |

| الرقم          | اليوم    | الزمن | الهدف                                   | المحتوى   |
|----------------|----------|-------|---|---|
| الاسبوع التاسع | السبت    | 90د   | . تنمية التحمل العام<br>. مرونة و اطالة | . جري لمدة 30 دقيقة بشدة متوسطة راحة لمدة 5.4د<br>. 10د تمارين المرونة المفصلية<br>. 15د القيام بتمارين خاصة بالاطراف العلوية و السفلية (تدوير اليدين التقاطع رفع الركبتين بالعقبين). لعبة ترويحوية كرة القدم لمدة 30د<br>. 5 د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة |
|                | الثلاثاء | 90د   | . تنمية التحمل العام<br>. مرونة و اطالة | . جري لمدة 35 دقيقة بشدة منخفضة راحة لمدة 2.3 دقائق<br>. 10د تمارين المرونة المفصلية<br>. 20د تمارين تقوية عضلات الاطراف العلوية و السفلية و البطن و العمود الفقري<br>. لعبة ترويحوية كرة القدم 20د<br>. 05د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة                    |
|                | الخميس   | 90د   | . تنمية التحمل العام<br>. مرونة و اطالة | . جري لمدة 30 دقيقة بشدة متوسطة<br>. 15د تمارين المرونة المفصلية<br>. 20د تمارين الدرج (العمل رجل برجل - برجل واحدة - كلتي الرجلين الصعود و النزول)<br>. تمارين التقوية عضلات البطن و العمود الفقري 20د<br>. 5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة                 |

| الرقم          | اليوم    | الزمن | الهدف  | المحتوى  |
|----------------|----------|-------|--|--|
| الاسبوع العاشر | السبت    | 90د   | . تنمية التحمل العام<br>. مرونة و اطالة          | . جري لمدة 35 دقيقة بشدة متوسطة راحة لمدة 5.4د<br>. 10د تمارين المرونة المفصلية<br>. 15د القيام بتمارين خاصة بالاطراف العلوية و السفلية (تدوير اليدين التقاطع رفع الركبتين بالعقبين). لعبة ترويحوية كرة القدم لمدة 25د<br>. 5 د القيام بتمرينات التهدئة و المرون                               |
|                | الثلاثاء | 90د   | . تنمية التحمل العام بالتوافق<br>. مرونة و اطالة | . جري لمدة 35 دقيقة بشدة متوسطة راحة لمدة 2.3 دقائق<br>. 10د تمارين المرونة المفصلية<br>. 10د تمارين تقوية عضلات الاطراف العلوية و السفلية و البطن و العمود الفقري<br>. 10د تمارين التوافق (العاب ترويحوية بالكرة)<br>. لعبة ترويحوية كرة القدم 20د<br>. 05د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة |
|                | الخميس   | 90د   | . تنمية التحمل العام بالتوازن<br>. مرونة و اطالة | . جري لمدة 30 دقيقة بشدة متوسطة<br>. 15د تمارين المرونة المفصلية<br>المشي السريع 400×2 راحة لمدة 4د<br>. 20د تمارين الدرج (العمل رجل برجل - برجل واحدة - كلتي الرجلين الصعود و النزول)<br>. 10د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة  |

| الرقم              | اليوم    | الزمن | الهدف  | المحتوى   |
|--------------------|----------|-------|--|---|
| الاسبوع الحادي عشر | السبت    | 90د   | . تنمية التحمل العام<br>. مرونة و اطالة            | . جري لمدة 35 دقيقة بشدة متوسطة راحة لمدة 5.4د<br>10. د تمارين المرونة المفصلية<br>. 15د القيام بتمارين خاصة بالاطراف العلوية و السفلية (تدوير اليدين<br>التقاطع رفع الركبتين بالعقبين). لعبة ترويحوية كرة القدم لمدة 25د<br>. 5 د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة                                    |
|                    | الثلاثاء | 90 د  | . تنمية التحمل العام<br>التوافق<br>. مرونة و اطالة | . جري لمدة 35 دقيقة بشدة متوسطة راحة لمدة 2.2<br>3دقائق<br>10. د تمارين المرونة المفصلية<br>. 10د تمارين تقوية عضلات الاطراف العلوية و السفلية و البطن و<br>العمود الفقري<br>. 10د تمارين التوافق (العاب ترويحوية بالكرة)<br>. لعبة ترويحوية كرة القدم 20د<br>. 05. د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة |
|                    | الخميس   | 90 د  | . تنمية التحمل العام<br>التوازن<br>. مرونة و اطالة | . جري لمدة 35 دقيقة بشدة متوسطة<br>15.د تمارين المرونة المفصلية<br>المشي السريع 400×2 راحة لمدة 4د<br>. 20د تمارين الدرج (العمل رجل برجل . برجل واحدة . كلتي الرجلين<br>الصعود و النزول)<br>. 10د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة   |

| الرقم              | اليوم    | الزمن | الهدف  | المحتوى   |
|--------------------|----------|-------|--|---|
| الاسبوع الثاني عشر | السبت    | 90 د  | . تنمية التحمل العام<br>تنمية القوة<br>. مرونة و اطالة | . جري لمدة 35 دقيقة بشدة متوسطة راحة لمدة 5.4د<br>10. د تمارين المرونة المفصلية<br>. 15د تمارين تقوية عضلات الاطراف العلوية و السفلية و البطن و<br>العمود الفقري<br>. لعبة ترويحوية كرة القدم لمدة 25د<br>. 5 د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة |
|                    | الثلاثاء | 90 د  | . تنمية التحمل العام<br>التوافق<br>. مرونة و اطالة     | . جري لمدة 35 دقيقة بشدة متوسطة راحة لمدة 2.2 - 3دقائق<br>15. د تمارين المرونة المفصلية<br>. 15د تمارين التوافق (العاب ترويحوية بالكرة)<br>. لعبة ترويحوية كرة القدم 20د<br>. 05. د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة                             |
|                    | الخميس   | 90 د  | . تنمية التحمل العام<br>التوازن<br>. مرونة و اطالة     | . جري لمدة 35 دقيقة بشدة متوسطة<br>15.د تمارين المرونة المفصلية<br>. 20د تمارين الدرج (العمل رجل برجل . برجل واحدة . كلتي الرجلين<br>الصعود و النزول)<br>15.د لعبة ترويحوية كرة القدم<br>. 5د القيام بتمرينات التهدئة و المرونة                   |

# الملحق الثالث

- شهادة تحكيم استمارة استطلاع الرأي .
- شهادة تحكيم متغيرات الصحة الجسمية .
- شهادة تحكيم الاختبارات التي تقيس متغيرات الصحة الجسمية .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس .مستغاثم .

معهد التربية البدنية والرياضية

تخصص رياضة وصحة

قائمة المحكمين لترشيح الاختبارات (البدنية ، الفسيولوجية ) للأشخاص المسنين

| التوقيع | الدرجة العلمية       | الاسم واللقب     |
|---------|----------------------|------------------|
|         | امتاز الطليم العالي  | أ.د أحمد بن عبدو |
|         | دكتوراه              | د. كوشم سي       |
|         | أ.م.م                | د. بويكي منعمور  |
|         | استاذ التعليم العالي | البراهي رياض     |
|         | دكتوراه              | د. بوشم سي       |
|         | دكتوراه في الصحة     | د. كوردم         |
|         | دكتوراه في الصحة     | د. بوشم سي       |
|         | أ.م.م                | د. بوشم سي       |
|         | أ.م.أ-دكتوراه        | د. بوشم سي       |
|         | أ.م.م                | د. بوشم سي       |

الطالبان الباحثان :

المشرف :

\* شعبان علي

أ.د.د. بن سي قدور الحبيب

\* غالي بن هدية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس . مستغانم .

معهد التربية البدنية والرياضية

تخصص رياضة وصحة

قائمة المحكمين لترشيح متغيرات الصحة الجسمية (البدنية ، الفسيولوجية ، المورفولوجية ) للأشخاص  
المسنين

| التوقيع   | الدرجة العلمية       | الاسم واللقب      |
|---|----------------------|-------------------|
|   | استاذ التعليم العالي | د. أحمد بن درواتي |
|  | دكتوراه              | د. كوكسوك سيراك   |
|  | د. م. ا. هـ          | د. دويكيا منصور   |
|  | استاذ التعليم العالي | الهادي بياض       |
|  | دكتوراه              | د. هادي بياض      |
|  | "                    | دكتور " محم       |
|  | دكتور في الطب        | د. هادي بياض      |
|  | MCA                  | م. ج. هـ          |
|  | "                    | ذ. هادي بياض      |
|  | دكتوراه              | د. هادي بياض      |

أ. د. م. هـ

د. هادي بياض

الطالبان الباحثان :

المشرف :

\* شعبان علي

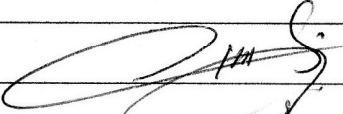
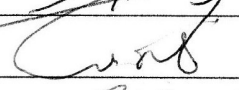
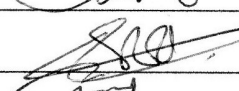
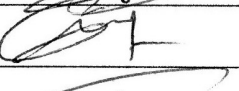


أ. د. م. هـ . بن سي قدور الحبيب

\* غالي بن هدية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس .مستغانم .  
معهد التربية البدنية والرياضية  
تخصص رياضة وصحة

شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه ، ان الطالبان شعبان علي وغالي بن هدية اللذان يدرسان في السنة الثانية ماستر رياضة وصحة قد حكما استمارة الاسئلة التي تندرج ضمن متطلبات انجاز بحثهم تحت عنوان " أهمية النشاط البدني الوقائي في أوقات الفراغ لتحسين بعض متغيرات الصحة الجسمية لدى المسنين ، وعليه بعد التزامهم بالملاحظات الموجهة اليهم ، تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه

| التوقيع   | الدرجة العلمية | الاسم واللقب       |
|---|----------------|--------------------|
|  | دكتوراه        | كوتشول سيدلا هديمة |
|  | م.أ.أ.         | بوحديجة نديمة      |
|  | /              | رقيبة حادي         |
|  | "              | مقراكي همال        |
|  | دكتوراه        | داحوال عدة         |
|  | أ.ت.ع          | بسر ريدج           |
|   |                |                    |
|   |                |                    |

الطالبان الباحثان :

المشرف :

\* شعبان علي

أ. د . بن سي قدور الحبيب

\* غالي بن هدية



قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 2017/01/03

الرقم: 007/ت.ر / 01 / 2017

إلى السيد: مدير دار الأشخاص المسنين .

- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- شعبان علي .

- غالي بن هدية .

المسجلان في السنة الثانية ماستر رياضة وصحة للسنة الجامعية 2016 / 2017

و هذا قصد إجراء بحث تجريبي لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

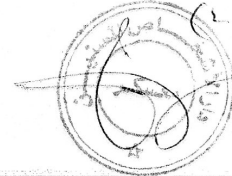
تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام .

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي  
د. كوندرا امينيدي



ع / موافقة المدير



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportives



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 2017/01/03

الرقم: 007/ت.ر / 2017 / 01

إلى السيد: مدير متوسطة علواش عبد القادر .

- ولاية تيارت -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- شعبان علي .

- غالي بن هدية .

المسجلان في السنة الثانية ماستر رياضة وصحة للسنة الجامعية 2016 / 2017

و هذا قصد إجراء بحث تجريبي لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام .

رئيس القسم



رئيس قسم التدريب الرياضي

إمضاء: د. كوشوك سديرت

موافقة المدير

لقد خام الأستاذ علواش عبد القادر

بإجراء بحث تجريبي لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .  
من كتابات الأستاذة فاطمة بوعبدالمجيد  
مؤتمنة

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم حروية

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) +213 الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)

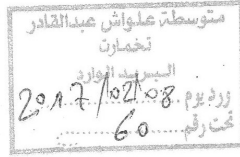
د. بوعبدالمجيد  
فاطمة بوعبدالمجيد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

تيارت في : 2017/02/02  
من مدير التربية  
إلى  
السيد مدير متوسطة  
علواش عبد القادر - تخمرت

مديرية التربية لولاية تيارت  
مصلحة الدراسة و الامتحانات  
مكتب التعليم الأساسي

الرقم : 298 / 1.5 / م د / 2017



الموضوع : تسهيل مهمة .

المرجع : ارسال جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

تحت رقم 007 بتاريخ 2017/01/03.

ردا على الارسال المشار اليه في المرجع أعلاه ، يشرفني أن أطلب منكم

تسهيل مهمة الأستاذان **شعبان علي و غالي بن هدية** قصد اجراء بحث تجريبي

لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

مدير التربية

عن سائر المسؤولين  
السيد الأمين العام  
بمهامه

