

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الحميد بن باديس

-مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحره مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

العنوان:

معارف ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار

السن (55-65 سنة)

-بحره وصفي أجري على المسنين بولاية وهران و تياره-

تحية إيفان الأستاذ:

-باعدوني مصطفى-

من إعداد الطلبة:

- خياطي أحمد فارس

- ميلودي فيصل

- صغير أحمد

السنة الجامعية 2014-2015

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على السماء.
"الجنة تحت أقدام الأمهات" الى التي حملتني في بطنها وسمرت لأجلي،
الى التي باركتني بدعائها وسامحتني بحبها وحانها الغالية
والعزيزة على قلبي دعيني انحنى إمامك واقبل جبينك... أمي.
الى الذي تعب لارتاح وكافح لأنال الى صاحب القلب الأبيض
العزديس... والدي.

الى أختي كنز وهدية الله لي أخواتي "محمد عاطف صفية مباركة زهرة ونوجود
والشكوة ساره"

الى أعمامي أخوالي كل باسمه وخاصة المرحومين "الحاج محمد" و"الحاجة مباركة"
الذان اسأل الله أن يرحمهما ويسكنهما الجنة.

الى أبناء عمي "أبو جهاد- مختار- صدام- شيخ"

الى أساتذة المحترمين "بلعيدوني مصطفى بن زيدان وبوعزة خالد" اللذين ساعدوني

كثيرا في

بختي هذا- شكرا جزيلًا-

الى رفقاء دربي وطفولتي- الخلة "عمسي- سليمان- ياسين- نورالدين-

وخاصة هريكي وحببي «بالقيصرية أحمد» الى كل من عرفهم ولو أذكرهم...

الى جميع رفقاء الجامعة "طارق- أمين- محمد الرزاق- فائدة- رحيم- جمال- العربي- فيصل-

توفيق- بلقاسم- فيصل- أبو بكر الصديق"

...الى كل رفقاء الجامعة.

الى أساتذة وطلبة وعمال قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم

الى من جمعته فيهم لحظة صدق ... وفرقتني بهم لحظة صدق

أهدي ثمرة حمدي وتعبي.

فارس

الإهداء

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

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

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى من شاركوني الغرفة

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلب إلى كل الأصدقاء الذين جمعني

بهم أيام الدراسة بجامعة مستغانم دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

الإهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ...إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني

إلى بر الأمان ... أمي العزيزة

إلى المرحوم الذي احترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى

الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز رحمه الله.

إلى زوجتي العزيزة وشريكة حياتي ورفيقة دربي قداري ساره

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى من شاركوني الغرفة

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلب

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة

مستغانم دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

أحمد

علمة شكر

عملاً بقول الرسول صلى عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا العمل.
يسعدنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في
إنجاز هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.
ونخص بالذكر الأستاذ القدير بلعيدوني مصطفى، المشرف على
بحثنا..

فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولم يتوانى في تقديم آرائه
السائبة لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل.
وكننا للدكتور بن زيدان الذي ساعدنا كثيراً في بحثنا
وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال قسم التربية البدنية
والرياضية بجامعة مستغانم.

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"



محتويات البحث

- أ -إهداء
ب -شكر وعرقان
ج -قائمة الأشكال
د -قائمة الجداول

الإطار العام للدراسة.

- 1 - مقدمة 01
2 - مشكلة البحث..... 02
3 - أهداف الدراسة..... 02
4 - فرضيات الدراسة..... 02
5 - أهمية البحث و الحاجة إليه..... 03
6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات..... 03
7 - الدراسات المشابهة والمرتبطة..... 04

الجانب النظري.

الفصل الأول: النشاط الرياضي

- تمهيد 09
1 - تعريف النشاط الرياضي..... 10
2-أهداف النشاط الرياضي 11
3-واجبات النشاط الرياضي..... 13
4-خصائص النشاط البدني الرياضي 14
5-تقسيمات النشاط البدني الرياضي 14
6-أنواع الأنشطة الرياضية 15
7-النشاط الرياضي وكبار السن 18
8-الفوائد الصحية و البدنية 18
خلاصة..... 19

الفصل الثاني: كبار السن .

- تمهيد 22

23	1- مفهوم كبار السن
24	2- الخصائص العمرية لكبار السن
26	3- أمراض المسنين الشائعة
29	4- رياضة المسنين
31	5- الإسلام ومعاملة كبار السن
32	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث

36	1- الدراسة الاستطلاعية
36	2- المنهج المستخدم
36	3- عينة البحث
37	4- مجالات البحث
37	5- ضبط متغيرات البحث
37	6- أدوات الدراسة
38	7- الأسس العلمية للبحث
39	8- الدراسة الإحصائية للدراسة
39	9- صعوبات البحث

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

43	1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان
67	2 - الإستنتاجات
68	3- مناقشة الفرضيات
69	4- إقتراحات و توصيات
71	- خلاصة عامة
	- المراجع
	- الملاحق

قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	الرقم
43	جدول يبين إذا كان الفرد يجب الرياضة أم لا	1
44	جدول يبين إذا كان الفرد يمارس الرياضة أم لا	2
45	جدول يمثل نوع النشاط الذي يرغب الفرد في ممارسته	3
46	جدول يوضح الأفراد الذين يعانون من مشاكل بدنية	4
47	جدول يبين شعور كمي كبار السن ثناء ممارستهم للنشاط الرياضي	5
48	جدول يمثل ملجأ كبار السن وقت فراغهم	6
49	جدول يبين اذا كان المجتمع ينقد الممارسين للرياضة او يشجعهم	7
50	جدول يوضح اذا كان عدم اهتمام رفقاء الفرد بالرياضات الجماعية تمنعه من الممارسة	8
51	جدول يبين اذا كانت نظرة المجتمع الاستهزائية لممارسة الرياضة تقلل الدافعية للفرد .	9
52	جدول يبين ميل الفرد لممارسة الانشطة غير الرياضية تجعله لا يمارس الانشطة الرياضية	10
53	جدول يبين الافراد الذين تعفيهم فترة العمل على الممارسة الرياضية	11
54	جدول يبين الافراد الذين يعيقهم انعدام الادوات الرياضية عن ممارسة الرياضة	12
55	جدول يبين نسبة الافراد الذين تعيقهم صعوبة الحصول على الادوات الرياضية على الممارسة الرياضية	13
56	جدول يبين تأثير بعد الاماكن المخصصة للرياضة عن ممارسة الرياضة	14
57	جدول يوضح تأثير عدم صلاحية الملاعب و الصالات على الممارسة الانشطة الرياضية	
58	جدول يظهر مدى تأثير نقص الملاعب و الصالات على الممارسة الرياضية	16
59	جدول يبين تأثير عدم توفر عوامل السلامة على الافراد في ممارستهم النشاط الرياضي	17
60	جدول يبين تأثير عدم توفر أماكن الاستحمام على ممارسة النشاط الرياضي	18
61	جدول يوضح ان الاصابة بمرض يحول دون ممارسة الرياضة لدى كبار السن	19
62	جدول يبين الاحساس بالإيجاد وعدم القدرة في الممارسة بشكل عائق في ممارسة الرياضة	20
63	جدول يوضح الافراد الذين تمنعهم اكتساب ممارستهم حركية منذ الصغر عن الممارسة الرياضية	21
64	جدول يمثل تأثير وجود استاذ مختص لكبار السن في الممارسة الرياضية	22
65	جدول يوضح اذا كان انعدام الامكانيات بشكل عائق لممارسة الرياضة	23
66	جدول يمثل نتيجة غياب الدافع لدى كبار السن على ممارسة النشاط الرياضي	24

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
43	شكل يمثل نسبة الأفراد الذين يحبون الرياضة	1
44	شكل يبين نسبة الأفراد الممارسين للرياضة	2
45	شكل يبين توزيع الأفراد حسب نوع النشاط الذي يرغب كل فرد في ممارسته	3
46	شكل يوضح نسبة الأفراد التي تعاني من مشاكل بدنية	4
47	شكل يمثل نسبة شعور كبار السن أثناء ممارسة الرياضة	5
48	شكل يوضح توزيع الافراد حسب اماكن قضاء وقت فراغهم	6
49	شكل يوضح نسبة الافراد الذين انتقدوهم أثناء ممارسة الرياضة	7
50	شكل يبين اذا كانت ممارسة الفرد الرياضة متعلقة باهتمامه رفقاؤه بها	8
51	شكل يوضح اذا كانت نظرة المجتمع الاستهزائية لممارسة الرياضة تقلل الدافعية للفرد	9
52	شكل يبين اذا كان ميل الفرد لممارسة الانشطة غير الرياضية يجعله لا يمارس الانشطة الرياضية	10
53	شكل يوضح نسبة الافراد الذين تعقبهم فترة العمل على ممارسته الرياضية	11
54	شكل يبين نسبة الافراد الذين يعيقهم انعدام الادوات الرياضية على ممارسة الرياضة	12
55	شكل يوضح نسبة الافراد الذين تعيقهم صعوبة الحصول على الادوات الرياضية على الممارسة الرياضية	13
56	شكل يبين مدى تأثير بعد الاماكن المخصصة للرياضة عن ممارسة الرياضة	14
57	شكل يبين نسبة الافراد الذين تؤثر عليهم عدم صلاحية الملاعب على ممارسة الرياضة	15
58	شكل يبين نسبة الافراد الذين تؤثر عليهم نقص الملاعب و الصالات على ممارسته الرياضية	16
59	شكل يبين نسبة الافراد الذين لا يمارسون النشاط الرياضي عند عدم توفر عوامل السلامة داخل الملاعب	17
60	شكل يوضح نسبة الافراد الذين يتأثرون بانعدام اماكن الاستحمام في ممارسة النشاط الرياضي	18
61	شكل يوضح نسبة الافراد الذين يرون ان الاصابة بمرض يحول دون ممارسة النشاط الرياضي	19
62	شكل يوضح نسبة الافراد الى ترى ان عدم القدر لا عائق لممارسة الرياضية	20
63	شكل يوضح نسبة الافراد الذين يرون ان عدم اكتساب ممارسات حركية منذ الصغر بشكل عائق للممارسة الرياضية	21
64	شكل يمثل نسبة الافراد الذين يتأثرون ويهتمون بوجود أستاذ مختص لكبار السن	22
65	شكل يمثل نسبة الافراد التي ترى ان انعدام الامكانيات هي عائق لممارسة الرياضة	23
66	شكل يبين نسبة الافراد الذين يعتبرون غياب الدافع لدى كبار السن عائق لممارسة النشاط الرياضي	24

1-مقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القديم، القيمة الإيجابية لممارسة الأنشطة الرياضية كعلاج ووقاية من الأمراض، وأحسن وسيلة للحفاظ على الصحة واللياقة والقدرة على أداء الأعمال بكفاءة إذ تقول "حنان عبد الحميد الرناي": "أن النشاط البدني الرياضي يساعد على كشف وتشخيص حالة الفرد وعملية الكشف هذه تساهم في علاجه وتخلص الفرد من التوتر والقلق ويعمل على نمو الفرد من جميع النواحي.

(حنان عبد الحميد الرناي، 2000، صفحة 192)

وتعتبر الجزائر من الدول التي تسعى إلى التكفل بالرياضة وإعطائها اهتماما كبيرا ومكانة مرموقة وتتجلى هذه المكانة من خلال فرضها كوحدة تعليمية في المنهج التربوي التعليمي بأطواره الثلاثة وتشيد منشآت محلية خاصة وعمامة تتكفل وتساعد المواطن الجزائري في ممارسة الرياضة إلا أن الممارسة الرياضية وخاصة عند كبار السن تواجه مشاكل كبيرة خطيرة وهي عزوف كبار السن عن ممارسة النشاط الرياضي مما جعل المختصين يؤكدون أن المستوى الرياضي عند هذه الفئة يتلاش وذلك بسبب عدة عراقيل اجتماعية نفسية

ثقافية، وكما أصبحت هذه الظاهرة مألوفة لا تثير اهتمام الرأي العام فلم تكن هناك أي محاولة جادة لدراستها وتحليلها رغم الدراسات التي تم القيام بها سابقا ومن هنا جاء بحثنا لدراسة هذه الظاهرة وتسلط الضوء عليها ومعرفة الأسباب الحقيقية لهذه الظاهرة.

وانطلاقا مما سبق حاولنا تقسيم دراستنا إلى مايلي :

الجانب النظري : يتكون من فصلين، الفصل الأول تطرقنا إلى مفهوم النشاط الرياضي ،خصائصه ،تقسيماته وأنواعه. بالإضافة إلى النشاط الرياضي الخاص بكبار السن.

أما الفصل الثاني تطرقنا إلى مفهوم الفئة العمرية وكانت كبار السن.

الجانب التطبيقي: يتكون من فصلين ،الفصل الأول شمل منهجية البحث .أما الفصل الثاني شمل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، وفي خاتمة البحث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال دراسة فرضيات البحث ومناقشتها بموضوعية وأمانة علمية، مستخلصين في الأخير إقتراحات مناسبة.

2-مشكلة البحث:

يعتبر النشاط الرياضي بالنسبة إلى كبار السن بمثابة وسيلة و أداة يحافظ بها المسن على صحته، وذلك عن طريق البرامج الرياضية التي تتم تحت إشراف مشرفين و أستاذة مختصين في المجال حيث تساهم هاته البرامج في الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة ، كما تقوم بتنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك عن طريق بعض الألعاب الجماعية والفردية التي تسمح لهم باكتساب الثقة وتنمية الروح الرياضية وتقليل من التوتر و تفريغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة و إشباع الحاجات وتحسين قدراتهم من جميع النواحي ،إلا أن هناك مشاكل تحول دون تطبيق هذا النشاط على هاته الفئة من المجتمع، فأغلب المسنين في الجزائر يعانون من مشاكل تعرقل ممارستهم للنشاط الرياضي، فقد تكون ثقافية (وهنا نقصد معرفة المسن مدى ضرورة ممارسة النشاط الرياضي) أو اجتماعية أو نفسية أو ميولا يمنعهم من ممارسة الرياضة ومن جهة أخرى فقد تكون مرتبطة بالإمكانيات المتوفرة لدى هذه الفئة ومن هنا نطرح التساؤل الآتي:

التساؤل العام:

- هل هناك معيقات أو عراقيل تحول دون ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن؟

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك ميول لدى الكبار حول ممارسة النشاط الرياضي؟
- هل هناك معيقات مرتبطة بالإمكانيات أثناء ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن؟
- هل عدم إدراك أهداف الممارسة الرياضية لدى كبار السن يحول دون تحقيقها ؟

3-أهداف الدراسة:

إن لكل دراسة غاية ترحى من ورائها وأهداف تسعى إلى تحقيقها من أجل تحقيق البديل وتعديل ما هو موجود ويبقى إعطاء الأجوبة عن الأسئلة التي جاءت في المشكلة هدف كل دراسة و يمكن تلخيص أهداف البحث في:

- التعرف على المعوقات التي تواجه كبار السن أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي.
- اكتشاف المستوى الثقافي لهذه الفئة ومعرفة ميولهم الرياضي.
- الكشف عن نقص الإمكانيات والوسائل أثناء ممارسة النشاط الرياضي لهذه الفئة.

4-الفرضيات

الفرضية العامة:

- توجد عراقيل تواجه كبار السن أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

الفرضيات الجزئية:

- يوجد ميول لدى كبار السن حول ممارسة النشاط الرياضي .
- نقص الإمكانيات والوسائل الرياضية يعيق ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن .
- عدم إدراك أهداف الممارسة الرياضية لدى كبار السن يحول دون تحقيقها.

5-أهمية البحث والحاجة إليه:

- إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والحقائق التي تبرز أهميته من خلال :
- يسلط الضوء حول العراقيل التي تواجه كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الرياضية
 - يدرس ويشخص فئة من المجتمع هي بحاجة إلى أداء النشاط الرياضي ويساهم في رعايتها
 - أن موضوع الدراسة يدخل ضمن صلب تخصص الباحثين ويخص جميع طلبة التربية البدنية والرياضية

6-التعريف بالمصطلحات:

المعوقات:

هي كل ما يواجه الانسان من عراقيل وصعوبات من شأنها إعاقة عما هو مسطر بالتالي تؤثر سلبا على نشاطه وتعرف المعوقات بأنها المشاكل والأشياء التي تعرقل السير العادي لأمر من الأمور ما يفرض سير عمل، ما يحول دون تحقيق شيء ويمكن تعريفها بأنها كل ما يحول دون تحقيق وبلوغ هدف او بلوغ هدف معين على أحسن وجه.

(صبحي حمودي،، 2001، صفحة 982)

الممارسة:

هي التطبيق العلمي للإفتراضيات النظرية وهي طريقة امتحان صحة او خطأ تلك الفرضيات والممارسة هي المقياس السليم كما هو ممكن وكما هو مستحيل وتقتضي الممارسة تحقيق اهداف الفرد وتوفير الحرية والمسؤولية وهي الفترة التي ينبغي على المتدربين ان يشتركوا اثناءها اشتراكا فعليا في العمل ليحيطوا أنفسهم بظروف العمل في المهنة او يمارسوا كيفية تنقل عمليات معينة ومحددة.

(تشارلز بيوكر، 1960، صفحة 40)

النشاط الرياضي:

يعني حركة الجسم بواسطة العضلات الهيكلية مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة .
(الهزاع بن محمد الهزاع ، 2009، صفحة 02)

كبار السن:

لغة: المسن هو من أسن وهي مأخوذة من (السن) أو العمر وذلك في معجم الوسيط ومعجم اللغة العربية.
اصطلاحا: يطلق عليه العمر الثالث للإنسان أو المرحلة الثالثة في حياة الإنسان أي مرحلة ما بعد الرشد والقوة.
(أمال الصادق ، فؤاد أبو حطب ، 1999، صفحة 503) .

(الثعالبي(أبو منصور)، 1972، صفحة 111)

7-الدراسات المشابهة:

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث ان يتناولها خلال بحثه لإثرائه، وذلك لأهميتها في معرفة الابعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة في التوجيه وضبط المتغيرات.
والهدف من الدراسات المشابهة هو الاطلاع على النتائج التي توصل اليها الباحثون في بحوثهم ويذكر "محمد حسن علاوي" و "أسامة كامل راتب" ان الفائدة من التطرق الى الدراسات السابقة تكمن في انها تدل الباحث عن المشكلات التي تم إنجازها من قبل او المشكلات التي لازالت في حاجة إلى دراسة أو بحث.
ما الذي ينبغي إنجازها كما توضح للباحث عما إذا كانت مشملة البحث قد عولجت بقدر كاف من الباحث، الامر الذي لا يستدعي اجراء المزيد من البحث في هذه المشكلة.
(علاوي، 1994، صفحة 67)

الدراسة الأولى: دراسة مونس الطيب و بومديني محمد عبد الجليل بعنوان "توظيف النشاط البدني لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المسنين 50-60 سنة" (جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-2013)

وهدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تمارين بدنية و معرفة مدى تأثيرها على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبط بالصحة، و شملت العينة 10 نساء مسنات مقيمات بدار الأشخاص المسنين بولاية وهران

-اعتمد الطالبان على المقابلات الشخصية مع المختصين من أساتذة و أطباء ، وكذا الإختبارات البدنية و القياسات الفيسيولوجية و المورفولوجيا لجميع المعلومات ، وقد توصل الباحثان إلى أن البرنامج الذي تم اقتراحه قد حقق تحسنا ملحوظا في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

وفي الأخير اقترح الباحثان التعمق في هذا النوع من الدراسات و التي تخص الصحة العضوية الخصبية للمسنين.

الدراسة الثانية:

مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس لتخصص النشاط الحركي المكيف تحت عنوان " أثر بعض الوحدات التدريبية للنشاط

البدني المكيف في التقليل من مستوى درجة الاكتئاب لدى المسنين والمعوقين بمستغانم " لقد قام كل من الطلبة

مالك العيد و "عزوز هني محمد" و "فراح الحاج" المسجلين بالسنة الرابعة تخصص النشاط المكيف دفعة

2005/2004 وتحت اشراف الأستاذ المقرر "بومسجد عبد القادر" ومناقشة اللجنة يرأسها الدكتور " حرشاوي يوسف"

ويساعده الدكتور "عتوتي نور الدين" في بحث تجريبي على عينة تتكون من ثلاثة اشخاص "أربع مسنين واربعة مسنات"

-نتائج الدراسة :

1- ان بعض الوحدات التدريبية للنشاط البدني المكيف اتجه المسنين أدت الى التقليل من مستوى درجة الاكتئاب.

2- استخلاص مجموعة من الأنشطة الخاصة لهذه الفئة والتي تعمل بدورها على التقليل من مستوى درجة مشكلات المسن.

* وفي الأخير الجزء التطبيقي اثبت ان هذه الوحدات ساهمت ولو بصورة نسبية في التقليل من مستوى درجة الاكتئاب لدى المسنين.

* وفي النهاية ننصح الطلبة والأساتذة بالاهتمام أكثر بهذه الفئة لما تعانيه من اقضاء و تهميش من طرف المجتمع.

التعليق على الدراسات السابقة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة السالفة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بالنشاط الرياضي وكبار السن ولقد تناولته

من عدة جوانب، فدراسة مونس الطيب و بومديني محمد عبد الجليل بعنوان "توظيف النشاط البدني لتحسين بعض

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المسنين 50-60 سنة تطرقت إلى النشاط البدني و أثره على صحة المسنين و

أهملت المعيقات التي توجه هذه الفئة، أما دراسة س " ماليك العيد " و "عزوز هني محمد " و "فراح الحاج" تطرقت إلى موضوع أثر بعض الوحدات التدريبية للنشاط البدني المكيف في التقليل من مستوى درجة الاكتئاب لدى المسنين والمعوقين، حيث تناولوا في هذا الموضوع بعض النشاطات الرياضية المكيفة ودورها في التقليل من درجة الإكتئاب لدى المسنين و أهملت الصعوبات التي توجه هذه الفئة لأداء هذا النشاط الرياضي.

وعلى هذا الأساس درس الباحثون الموضوع جانب آخر وهو معيقات النشاط الرياضي لدى كبار السن، وقد إستفاد من خلال هذه الدراسات في معرفة جميع العراقيل التي واجهها الباحثون، وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون وهذا ما يسمح لنا بالإلمام والربط بكل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة، وقد أفادت هذه الدراسات أيضا فيما يلي: الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وكذا أدوات الدراسة وكذلك تحديد المنهج العلمي المناسب لها.

تمهيد:

إن النشاط البدني والرياضي يعتبر أحد النشاطات الهامة في حياة الانسان والذي يلعب دور كبير في تكوين الفرد، فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها، كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد.

أما من الناحية النفسية والاجتماعية فهو يحقق التكيف النفسي والاجتماعي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه، كذلك يتشبع بالقيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها، ولكي يتحقق كل هذا يتطلب توجيههم للتوجه التعليمي والمهني الصحيح، ويرجع ذلك بدرجة الأولى إلى أستاذ النشاط البدني والرياضي الذي يجب عليه أن يعي هذا جيدا ويقوم بعمله على أكمل وجه، ازاء هذا النشاط ويكون بمراعاة دوافع الأفراد ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها حتى يستطيعوا النجاح في عملهم.

1-النشاط الرياضي

1-1-تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة.

(أحمد زكي بدوي، 1977، صفحة 08)

1-2-تعريف النشاط الرياضي:

اختلف العلماء في تعريف النشاط الرياضي، فمنهم من قصد به المجال الكلي الإجمالي لحركة الانسان بشكل عام ومنهم من عرفه بأنه عملية تنشيط وتدريب في مقابل الكسل والوهن والحمول، ومنهم من قال إنه تعبير عام يشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الانسان مستخدما فيها بدنه بشكل عام.

(أمين أنورخولي، 1996، صفحة 22)

وهناك من عرفه بأنه مجموعة السلوكيات الحركية التي ترتبط باللعب ويمكن استغلالها في المنافسات الفردية والجماعية وفق منهجية منتظمة قصد تطوير وتحسين وصيانة الصفات البدنية والنفسية، التي تساهم في تفتح الفرد وتكيفه مع محيطه وتسعى أيضا الى تكوين الإنسان تكويننا كاملا.

(أحمد زكي بدوي، 1978، صفحة 02)

- ولقد اعتبره لارسون "LARSON"

بمنزلة نظام رئيسي تدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى حتى أنه لم يذكر التربية البدنية على الإطلاق في مؤلفاته، وبأنه التعبير المتطور تاريخيا من تعبيرات التدريب البدني والثقافة البدنية.

وعرفه قاسم حسن حسين بأنه ميدان من ميادين التربية عموما، والتربية البدنية خصوصا، ويعد عنصرا فعالا في اعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية، تؤدي الى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجه الإيجابي لخدمة الفرد نفسه، ومن خلال خدمة المجتمع.

(قاسم حسن حسين، 1990، صفحة 65)

ويعرف النشاط الرياضي النشاط البدني الرياضي بأنه كل حركة في الجسم تتكون بتقلص عضلات الهيكل العظمي، والتي تؤدي الى زيادة في حرق الطاقة بالنسبة لوقت الراحة ويختلف حسب الشدة، المدة، التكرار، والإطار الذي مورس فيه، ويشمل مجالا أوسع من الممارسة الرياضية، وهذا التعريف يستثني النشاطات البدنية أثناء العمل، والترفيه والتنقل أثناء الحياة اليومية من النشاط البدني الرياضي.

نستنتج إذن أن مصطلح النشاط البدني الرياضي يصف الكثير من أشكال الحركة التي تشمل النشاطات التي يستخدم فيها الانسان عضلات هيكله العظمي التي تسبب تبديدا للطاقة في مجموعة التمارين البدنية الترويجية، أو المباريات والمسابقات بغرض تنمية القدرات البدنية، وتحسين المهارات الحركية وتطوير الجوانب النفسية والعلاقات الاجتماعية، عن طريق التسلية والترفيه.

2-أهداف النشاط الرياضي:

إن الهدف الأول للنشاط الرياضي هو العناية بالكفاءة البدنية (أي صحة الجسم ونشاطه وثقافته وقوته وجلده) كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها فهي تدرب الفرد على مختلف المهارات الحركية والرياضية ولا يخفى أثرها في تكوين الشخصية للإنسان وتحسين تفكيره وخبرته وخلقته.

(زهير الشهيري، 1998، صفحة 03)

كما أن التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيقها و إنجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية:

2-1- أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعد على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة السرعة المرونة والقدرة العضلية.

فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

2-2- أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد. ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخصاً وعوناً موجهاً وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عصواً في جماعة منطقة. فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية

والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

2-3- أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الخلقية:

إن التربية البدنية والرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة، وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية.

فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام.

(محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 106)

3- واجبات النشاط الرياضي:

- من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط الرياضي نلخص ما يلي:
- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارات الرياضية.
- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية.
- النمو الاجتماعي.
- التمتع بالنشاط البدني الترويحي واستثمار أوقات الفراغ.
- ممارسة الأنشطة المختلفة.
- تنمية صفات القيادة الصالحة.
- تحسين الحالة الصحية للأفراد.

-النمو الكامل للناحية البدنية وكأساس لزيادة الإنتاج.

4-خصائص النشاط البدني الرياضي:

من أهم الخصائص والمكونات التي يتميز بها النشاط البدني والرياضي :

أ-الفترة: هي كمية الوقت الذي تستغرقه للمشاركة في حصة النشاط البدني والرياضي.

الشدة: وهي معدل الطاقة المصروفة أثناء الممارسة.

التكرار: وهو عدد حصص النشاط البدني الرياضي خلال فترة محددة.

ب-يقدم الفرد الممارس للنشاط البدني الرياضي على مسابقة فيها الفوز أو الهزيمة، وفيها النجاح أو الفشل ، على غرار باقي النشاطات الإنسانية الأخرى، ويساعده ذلك في الاندماج و التكيف مع محيطه، وتكوين علاقات مع مجتمعه.

(قاسم حسن حسين، 1990، صفحة 65)

ج-يتم النشاط الرياضي في أكمل صورته أثناء التدريب والتنافس.

د-ارتباط النشاط البدني الرياضي بعدة مؤشرات يذكر منها ماتغيف :

-الدخل القومي ومتوسط دخل الفرد.

-سعات الحرارة الغذائية الفرد العادي.

-متوسط عمر الفرد.

-المستوى الثقافي للأفراد

(أمين أنورخولي، 1996، صفحة 12)

5-تقسيمات النشاط البدني والرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة

يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما

الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، فقد قسم محمد علال الخطاب النشاط الرياضي على النحو التالي:

5-1- النشاطات الرياضية الهادئة: هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني،

ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبدول طوال اليوم.

5-2- النشاطات الرياضية البسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في

شكل

أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

5-3- النشاطات البدنية التنافسية: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني

يتناسب مع نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا

(محمد علال خطاب وكمال الدين زكي، 1965، صفحة 70)

6- أنواع الأنشطة الرياضية:

6-1- النشاط الرياضي الترويحي: تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية البدنية

المهادفة التي تساهم في تحقيق الحياة المتوازنة، وهو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب المهارات الحركية

والرياضية زيادة إلى المعلومات والمعارف المتصلة بها، وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية

ويشكل اتجاهات إيجابية بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاط ترويحي يستثمره الفرد في وقت

فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات

الإيجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط الرياضي فيما يلي:

-الصحة واللياقة البدنية.

-البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.

-التوجه للحياة وأداء واجباتها بشكل أفضل.

-تحقيق الذات ونمو الشخصية.

-نمو العلاقات الاجتماعية السليمة، وتوطيد العلاقات والصدقات.

(عصام عبد الخالق، 1982، الصفحات 11-12)

6-2- النشاط الرياضي المكيف: حسب تعريف «الرابطة الأمريكية للصحة والترويح والرقص» فإن

النشاط الرياضي المكيف هو عبارة عن تنوع الألعاب والأنشطة الرياضية لتناسب مع ميول وحدود

الأطفال ممن لديهم نقص في القدرات البدنية ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة الترويح للبرنامج العام

للتربية البدنية والرياضية.

ويرى أنارينو وآخرون لندن 1980 أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق حركيا غير أنه يجب

زيادة أو تنقيص بعض الحركات التي نرى أنه لا يستطيع أن يقوم بها المعاق حركيا.

ويقول عبد السلام البواليز " إن البرامج المتنوعة من النشاطات والألعاب يجب أن تنسجم وميول

وقدرات الطفل المعاق حركيا بالنظر إلى القيود التي تفرضها عليه الإعاقة، وبصفة عامة فإن هذا التعديل

في النشاط سيسمح بتصحيح الأوضاع الجسمية الغير صحيحة وتنمية القدرات الحركية وتحسين مستوى

اللياقة البدنية وتوفير كذلك الفرص المناسبة لتعليم النشاطات الترويحية وممارستها".

(محمد عبد السلام البواليز، 1998، صفحة 103)

-إن العمل مع المعوقين حركيا شيء صعب فلذلك يجب الأخذ في الحسبان بعض من النقاط عند اختيار

تمارين الألعاب الرياضية:

-يجب أن يتم اختيار الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية بصورة متنوعة لكي تؤثر في جميع

أجزاء الجسم.

- أن يراعي أسلوب التدرج في إلقاء التمارين (من السهل إلى الصعب).
 - أن يكون النشاط البدني والرياضي يهدف إلى إكساب صفة اجتماعية حميدة.
 - يجب أن يكون التمرين متماشيا مع قدرات وقابليات المعوق الجسمية والنفسية.
 - لا يجب إشراك العضو المصاب بصفة كبيرة (ملفت للانتباه) في الحركات والنشاطات.
- (محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 94)

3-6 النشاط الرياضي التنافسي: هو موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء،

ومن خصائصه أنه غالبا ما يتميز بالاستشارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته البدنية، من أجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتمييزها عن منافسه. وإذا ما تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية التي تؤكد ضرورة: الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، قبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند الفوز... وغيرها، فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي، والتي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية، لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في الارتقاء ب: الانتباه، الإدراك، التذكر، التصور والتخيل لدى الرياضي

<http://www.iraqacad.org/Lib/nubras.htm>

4-6 النشاط الرياضي التربوي: يدرسه جميع الطلبة تحت إشراف أستاذ متخصص لتحقيق

الأهداف التربوية الموضوعية وفق منهج دراسي يحتوي على مظاهر مختلفة من الأنشطة البدنية والمهارات الرياضية وهذه الماهر تختلف باختلاف المراحل التعليمية ويعد فريدرك جوونس أول من نادى بضرورة إيجاد برامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وظهرت طرق جديدة في تدريس التمرينات البدنية وأيضاً بقيت الطرق السابقة في إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية

والتمارين البدنية على شكل جدول في مطلع القرن العشرين.

وظهرت في العشرينات من هذا القرن طرق سميت بالتربية البدنية وهذه الطرق تنادي بالابتعاد عن التمرينات الشكلية والاتجاه نحو تخصيص دروس معينة للتربية البدنية والرياضية تناسب مع المراحل العمرية وتلبي حاجات ورغبات وميول الطلاب وتراعي الظروف الفردية والقدرات العقلية والبدنية في العصر الحالي أصبحت التربية البدنية والرياضية إجبارية في منهاج جميع المراحل التعليمية.

(رائد الرقاد و آخرون، 2007، صفحة 31)

7- النشاط الرياضي وكبار السن:

يستطيع الانسان رغم مرور السنين وتقدمه في العمر الزمني، أن يصبح أصغر من الناحية الوظيفية، عن طريق الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي، والذي يتحلى بلياقة بدنية جيدة يتأخر لديه ظهور العديد من علامات التقدم بالعمر، ويزيد احتمال له للحرارة والبرد، والجهد البدني بصفة عامة.

(بهاء الدين ابراهيم سلامة، 2002، صفحة 189)

8- الفوائد الصحية والبدنية

" النشاط الرياضي يعتبر عامل رئيسي وضروري للصحة " (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1998، صفحة 153) كان هذا شعار اجتماع رؤساء دول الاتحاد الأوروبي الذي انعقد في 18 سبتمبر 2008 حول الصحة، والذي خرج ببعض التوصيات، منها تشجيع النشاط الرياضي في المجتمع الأوروبي، ومحاربة الخمول والكسل، كل ذلك من أجل تطوير صحة الفرد في المجتمع، ومن الفوائد التي أثبتتها الطب:

-يقي النشاط البدني الرياضي من هشاشة العظام Osteoporose فهو يزيد من

كثافة المعادن في العظام، التي تساهم في تقويتها وتقليل من خطر الإصابة بالكسور بنسبة 50%

بالممارسة المنتظمة.

(بهاء الدين ابراهيم سلامة، 2002، صفحة 189)

-للنشاط الرياضي دور كبير ومثبت علميا في العلاج والوقاية من بعض الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي، مثل الربو، الحساسية التنفسية، ضيق الشعب التنفسية...الخ.

-للنشاط الرياضي دور فعال في الوقاية من بعض أمراض السرطان، حسب دراسات المنظمة العالمية للصحة، التي أثبتت أن الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي تساهم في الوقاية من سرطان القولون عند الرجال، وهو ثاني أكبر نسبة سرطان.

-بالإضافة إلى الوقاية من سرطان الثدي لدى النساء، حيث تصل هذه الوقاية إلى 60% عند الممارسات للنشاطات الرياضية، بالإضافة إلى بعض أنواع السرطان الأخرى.

(Luc, Beau Jean, 2006, p. 118)

-تعتبر الرياضة الصيغة السحرية لمرض السكري، وقد سماها البعض الأنسولين غير المنظور، نظرا لدورها الفعال في علاج مرض السكري والوقاية منه. لأن عملية الأيض (بناء المركبات في الجسم وتهديمها) تزيد أثناء ممارسة النشاط الرياضي فمثلا تزيد عملية تهديم مادة الغلوكوز في الجسم، وتنظيم أثناء ممارسة الرياضات الهوائية المتوسطة الشدة.

-ويبقى النشاط الرياضي ما يقارب 60% من الأشخاص الذين لديهم خطر الإصابة بمرض السكري.

(ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم، 2001، صفحة 283)

خلاصة:

يعتبر النشاط الرياضي نطاق يهدف إلى تنمية الأداء الإنساني العام وكذلك يعمل على رفع واكتساب المهارات الحركية المتنوعة وإتقانها الحسن وكذلك المحافظة على اللياقة البدنية بكل عناصرها وممارسة النشاط الرياضي أساس مبني على أهداف موضوعية غايتها السعي إلى تمييز قدرات الفرد الخاصة والعامة من الناحية الفيزيولوجية والمهارة والحركية والاجتماعية والمدنية الفكرية وهذا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية منها.

تمهيد:

من المعروف أن الإنسان عندما يمر في كل مرحلة من مراحل عمره يكون لهذه المرحلة مهام يتوجب القيام بها وقد أسهم علم الاجتماع وعلم النفس في فهم الكثير عن النفس البشرية وما تمر به في كل مرحلة من مراحل العمر وفي كل مجتمع، وعندما نتحدث عن الشيخوخة فإننا نتحدث عن مرحلة من العمر يصعب تحديدها بالأرقام وإن كان لفظ المسن يطلق عادة على من تجاوز الخمس والستين من عمره، هذه المرحلة من العمر يكون المرء فيها قد جمع من الخبرات والتجارب في حياته الشيء الكثير وهو يقف على أعتاب فترة من الانحدار البدني أو الفكري أو كلاهما معاً، إنه ينظر إلى العقود الستة التي خلفها وراءه ويقوم إما واعياً مدركاً أو بدون وعي منه بتقييم هذه الفترة الزمنية الطويلة وما قدم فيها لنفسه ومن بعده من ذرية أو حتى للجنس البشري، قد يكون الرضى وبالتالي الارتياح النفسي وقد يكون عدم الرضى وبالتالي الانهيار فريسة للأمراض النفسية من اكتئاب وقلق ونحو ذلك، كذلك فإن المسن في هذه المرحلة من العمر يتوقع أن يأخذ مقابل سنين العطاء الطويلة ، يتوقع أن يقابل بالعرفان والتقدير ممن أفنى حياته في خدمتهم من ذرية أو عم، وفي الغالب أن سلوكيات المسنين تكون محكومة بظروف حياتهم عبر السنين وأنماط شخصيتهم وظروف حياتهم الحالية، ولكن يمكن القول دون مجانبة الصواب أن المسنين أقل مرونة وهذا شبيه بعدم مرونة عضلاتهم وجلودهم ، كذلك فإنه يصعب عليهم تقبل التغيير في أسلوب الحياة والأفكار والسلوكيات وإن فرض عليهم الواقع ذلك التغيير فإنهم يواجهون بالرفض وعدم القبول وعدم القدرة على التكيف وبالتالي الشعور بالاضطراب والقلق والخوف أو حتى الكآبة.

1- مفهوم كبار السن:

ارتبط لفظ كبار السن بين الستين الذي هو سن مرحلة الكبر، وهو ما اتفق عليه الدارسون للشيخوخة، واعتمدت عليه الأمم المتحدة والمنظمات الدولية والمؤسسات لرعاية كبار السن لتحرير من يدخل ضمن فئة كبار السن، ويعرف المسن بأنه دخل طور الكبر الذي هو حقيقة بيولوجية تميز التطور الختامي في دورة الحياة البشر وقد اتفق الباحثون على أن الشيخوخة كمرحلة عمرية من مراحل نمو لها مظاهرها البيولوجية النفسية والاجتماعية المصاحبة له كما عرفت أيضا بانها المرحلة الحتمية لكل من كتب الله له عمر، يحدث خلاله ضعف وانحيار في الجسم، وفي اضطراب في وظائف العقلية ويصبح الفرد فيها اقل كفاءة وليس له دور محدد ومنسحب اجتماعيا ويسوء التوافق، ومنخفض الدافعية، إلى غير ذلك من التغيرات.

(عبد العزيز بن علي غريب و د. ناصر بن صالح العود، 2007، صفحة 23)

كما يعرف كبار السن بأنه: من دخل طور الكبر الذي هو حقيقة بيولوجية تميز التطور الاختتامي في دور حياة البشر وأن المرحلة التي يصل إليها المسن هي حالة يصبح فيها الإنحدار في القدرات الوظيفية البدنية والعقلية واضحا يمكن قياسه وله آثاره على العمليات التوافقية ويعرف كبار السن "بأنهم أولئك الفئة من الناس الذين يدخلون مرحلة من النمو والنضج " أطلق عليهم (العمر الثالث)، وهي مرحلة طبيعية في حياة الإنسان، كما أنه عملية لا يمكن تجنبها وهي لا تحدث بين عشية وضحاها وإنما تبدأ في وقت العمل وتتم طول العمر.

(خليفة ابراهيم، ، 1984، صفحة 105)

1-1- الخصائص العمرية لكبار السن:

على أنهما يستخدم الباحثون في المجال دراسة المسنين أحيانا مفهوم الشيخوخة وأحيانا أخرى مفهوم التقدم في السن مترادفان ويشيران إلى نفس المعنى وكلاهما قد استخدم بأشكال مختلفة، فمفهوم التقدم هو أخذ المفاهيم المراوغة الى درجة جعلت من غير المستطاع لعدد كبير من الباحثين تناوله تجريبيا.

كما تعددت المقاييس المستخدمة في تحديد مرحلة الشيخوخة وشملت هذه المقاييس العمر الزمني والعمر البيولوجي والعمر السيكولوجي والعمر الاجتماعي وهي كالتالي:

1-1-1 العمر الزمني:

يرى "فؤاد البهي السيد" أن مرحلة الكبار تتضمن كل من الرشد والشيخوخة، وتمتد من 21 سنة الى ما بعد

60 سنة حتى نهاية العمر، وهي تنقسم الى ثلاث مراحل جزئية

*مرحلة الرشد المبكر، وتمتد من 21 الى 40 سنة

*مرحلة وسط العمر، وتمتد من 40 الى 60 سنة

*الشيخوخة تمتد من 60 حتى نهاية العمر .

(السيد فؤاد البهي ، 1975 ، صفحة 335)

وقد لوحظ ان هناك اختلاف في تحديد السن الذي تبدأ عنده الشيخوخة وتراوح هذا السن بين 55 و65 سنة ولكن مع تقدم وسائل المعيشية الحديثة وارتفاع الوسائل الصحية أصبح

سن 55 غير مقبول كسن لبدء الشيخوخة وأصبح اتفاق على ان سن بدء الشيخوخة هو سن 60

(فكري محمد عصام، 1975، صفحة 13)

1-1-2- العمر البيولوجي Biological Age

-و يستخدم في تحديد بداية الشيخوخة العضوية، وهو مقياس وصفي يقوم على أساس المعطيات البيولوجية لكل مرحلة مثل معدل الأيض معدل نشاط الغدد الصماء، وقوة دفع الدم و التغيرات العصبية... الخ .

1-1-3- العمر الاجتماعي Social Age

ويشير الى الأدوار الاجتماعية وعلاقة الفرد بالآخرين ومدى توافقه الاجتماعي.

1-1-4- العمر السيكولوجي Psychological Age

ويستخدم هذه المقياس في تحديد الشيخوخة النفسية وهو مقياس وطني على جملة الخصائص النفسية والتغيرات في سلوك الفرد ومشاعره وافكاره... الخ.

1-2-1 الخصائص والتغيرات المصاحبة لمرحلة المسنين:

تتسم مرحلة كبار السن بعدة خصائص وتغيرات تميزها عن غيرها من المراحل.

وهذه التغيرات هي نتيجة عدة عوامل سيكولوجية، بيولوجية واجتماعية يجربها الفرد، وهذا ما نتناوله على النحو التالي:

1-2-1 الخصائص والتغيرات الجسمية:

- ويتغير الجسم البشري وأجهزته تبعاً لزيادة عمر الفرد وارتقائه في حياته من الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد إلى الشيخوخة وبما أن الوظائف العضوية تعتمد على تكوين الأجهزة الخاصة بها، إذن فالوظائف العضوية تختلف من عمر إلى عمر يليه ومن مرحلة إلى أخرى تعقبها ومن أهم التغيرات الجسمية والبيولوجية المصاحبة لمرحلة الشيخوخة في الآتي:

(السيد فؤاد البهي، ، 1975، صفحة 337)

1-1-2-1 التغيرات في الشكل العام للجسم:

- ومن أبرز التغيرات وزن الجسم، حيث يتجه نحو الانخفاض وكذلك سقوط الشعر والصلع، جفاف الجسم، رعشة اليدين وتورم القدمين بسبب لاختزان السوائل بهما فأحد المضاعفات الدوالي بالساقين التي تنتشر بين الشيوخ بنسبة 30 الى 50 بالمئة الى جانب وجود بقع زرقاء تحت الجلد. (السيد فؤاد البهي، ، 1975، صفحة 338)

1-2-1-2 التغيرات البيولوجية والفيسيولوجية:

أ-هبوط معدل الأبيض

ب-هبوط معدل إفراز الهرمونات الغدد الصماء

ج-هبوط في سعة الهوائية للرئتين حيث تقل نسبة الهواء في عملية الشهيق والزفير

د-تناقص قوة الدافعة للدم تبعاً لزيادة العمر الزمني

1-2-1-3 التغير في الحواس:

يتضمن التالي:

أ-تغير البصر: حيث تضعف قوة استجابة الضوئية لعين مع زيادة العمر

ب-الغير في السمع: ومن مظاهر هذا الضعف صعوبة إدراك الأصوات الحادة مع ارتفاع العتبة الفارقة للسمع مع تقدم السن.

ج-تغير الصوت: حيث يفقد جزءاً كبيراً من حرارته، ويصبح مرتعشاً متقطعاً ويعتمد هذا التكوين السليم لجوف الفم.

د-تغير حاسة السمع: حيث يضعف إحساس الجلد ويصبح تكيف الجسم لدرجة الحرارة الباردة والساخنة بطيئاً ضعيفاً. (فكري محمد عصام، 1975، صفحة 13)

-ومن مظاهر التغير عن الجوانب البيولوجية والفيسيولوجية لمرحلة الشيخوخة ما جاء ذكره في " القرآن الكريم" عن الضعف الجسماني بشكل عام وبياض الشعر بشمل خاص قال تعالى ((قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ

بِدُعَائِكَ رَبِّ شَفِيعاً)) مريم 4. وعن العقم وفقدان القدرة الجنسية قال تعالى ((قَالَتُ يَا وَئِيلِيَا ءَأَلِدُوا وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا، إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ)) هود 82

1-3 الخصائص والتغيرات الاجتماعية:

هنالك العديد من التغيرات الاجتماعية المصاحبة لمرحلة الشيخوخة بوجه عام والتقاعد عن العمل بوجه خاص، ومن مظاهر هذه التغيرات فقدان العلاقات الاجتماعية وفقدان العديد من الأنشطة والاهتمامات والاعتماد على الآخرين، والخضوع لنفوذ الراشدين... إلخ (عبد الرحمان عيسوي ، 1972، صفحة 24)

ويواجه الشخص المسن خلال هذه المرحلة العديد من المشكلات التي تعوق توافقه النفسي والاجتماعي، ومن هذه المشكلات العزلة، وقت الفراغ انخفاض الدخل الشهري، الإصابة ببعض الأمراض الجسمية والنفسية، وكثرة الخلافات الأسرية، واستهزاء الآخرين به وغير ذلك من المشكلات الصحية الاقتصادية والاجتماعية

(عبد اللطيف محمد خليفة،، 1991، صفحة 25)

وقد أوضح كل من "كمنج وهنري" أن مرحلة الشيخوخة يصاحبها نوع من الانسحاب من السياق الاجتماعي، ونقص عمليات التفاعل الاجتماعي بين المسن والآخرين.

كما تبين أن هذه التغيرات الاجتماعية تختلف باختلاف الإطار الحضاري والثقافي الذي ينتمي إليه الفرد، والتصورات والاتجاهات السائدة نحو المسنين، كما ارتبطت بسمات شخصية المسنين، وبالجنس (ذكر أو أنثى)، وبالحالة الاجتماعية، وبالمستوى الاقتصادي والتعليمي وغير ذلك من المتغيرات.

2-أمراض المسنين الشائعة

وهنا نعرض عليكم مجموعة خاصة من الأمراض الجسمية والنفسية التي تصيب كبار السن، وهي تشترك في عدة صفات منها:

- إنها الأكثر مسؤولية عن حالات الوفاة بينهم.
- إنها الأكثر مسؤولية عن أنواع المعاناة والعجز.
- إنها شائعة بين كبار السن وتزداد شيوعاً بتقدم العمر.

2-1 بعض الأمراض الجسمية

2-1-1 إتهاب المفاصل العظمى:

- هو أكبر هو أنواع "الروماتيزم" شيوعا، وسبب رئيسي للألم والعجز والإنفاق الصحي لدى المسنين، ومن أعراضه الأساسية ألم المفاصل والتيبس وفقد التوازن، ثم فقد وظيفة المفصل تماما خصوصا الفخذ والركبة، وكذلك ارتشاح في المفاصل وتشوهه، يلزم المرض المصاب دول الوقت وفي كل مكان

- كيف تخفف آلام التهاب المفاصل العظمى؟

أ- ضع كيس ثلج على مفصل واحد، أو اجلس في حمام دافئ لمدة 20 دقيقة لتخفيف الألم المنتشر.

ب- عليك مراعاة الوضع الصحي عند الجلوس على الكرسي وفي السيارة.

ج- التخلص من الوزن الزائد.

د- تناول فيتامينات (أ، هـ، ج) أقرص ، أو الموجودة في الخضراوات الملونة، مثل الطماطم الجزر الخس .

ذ- اتخذ الوضع المريح للنوم على مريحة واحدة، مع انثناء بسيط للمفاصل واسترخاء في العضلات لتسكين الألم.

- بعض النصائح الرياضية:

- احتفظ بعضلاتك قوية بالتمارين.

- ابدأ تمارينك باعتدال وتدرج.

- حافظ على الوزن السليم.

(عبد المنعم عاشور، 2009)

2-1-2 مشاكل الهضم:

فعل الزمن على الجهاز الهضمي محدود جدا والوظائف الاصلية محفوظة حتى سن السبعين تقريبا، وأي تدهور ذي بال في وظيفة الجهاز الهضمي يمكن إرجاعه إلى الامراض المزمنة مثل هبوط القلب والسكر والانسداد الرئوي المزمن مضاف إليها آثار الأدوية الموصوفة وتعاطي الكحول والتدخين، إلا أن هنالك تدهورا محدود في بعض الوظائف الجهاز الهضمي بفعل التقدم في السن، مثل: حركة القناة الهضمية، مناعة الجهاز، التعامل مع الأدوية... إلخ.

- بعض أمراض المعدة عند المسنين:

- يتفوق المسنون على من هم اصغر سنا نسبة حدوث المرارة و حصواتها في بعض الحالات تكون الجراحة هي العلاج، الا ان معظم الحالات كامنة علاوة على ان جراحات المناظير المستحدثة استفاد منها المسنون كثيرا.

-سرطان البنكرياس اثره في المسنين ومعدلات الإصابات تتزايد في الأيام الحالية، ويعزى ذلك للكحول والسكر، وهذا اندار للمسنين ليقوا هذا المرض بالاقلاع عن تناول الكحوليات وضبط السكر.

-المسكنات(شاملة الاسبرين ومضادات الالتهاب غيرالستيرويديا) قد تسبب في المعدة ويزيد احتمال النزيف مع تقدم العمر

(عبد المنعم عاشور، 2009، صفحة 19)

2-1-3 السكر:

مرض السكر شائع جدا في الكبر ويسجل اعلى ارتفاع عند سن 55 ويزيد مع تقدم العمر، ومضاعفات السكر على الأجهزة المختلفة للجسم معوقة و قاتلة، كما ان نصف عدد المصابين بالسكر لا يعملون بإصابتهم و بالتالي قد تضيع فرصة علاجهم.

-ويعد المرء مصابا بالسكر اذا كان السكر العشوائي فوق 200 (أي 200ملغ/دل) او الصائم فوق 200 بعد الاكل بساعتين.

- الوقاية من السكر في الكبر:

-يمكن الوقاية من 75 بالمئة وتكمن أسرار الوقاية في التخلص من السمنة ومداومة النشاط الرياضي وتحليل الدم كل سنة على الأقل.

(عبد المنعم عاشور، 2009، صفحة 17)

2-1-3 كبار السن والمرض النفسي:

إن سن الشخص أو وضعه لا يعد سببا لإصابته بالاكتئاب وذلك لأن الإكتئاب مرض يمكن علاجه فمعظم كبار السن لدينا ليسوا مكتئبين أنهم يمارسون حياة نشطة ومنتجة حتى هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من أمراض عضوية او تدهور مالي ، أو فقدان القارب لا يزالون ينعمون بصحة نفسية جيدة وعلى الرغم من حدوث العديد من الأمراض النفسية في متأخر العمر الا أنها ليست حتمية الحدوث في فترة الشيخوخة ان بعض كبار السن (المسنين) يعانون من بعض مظاهر القلق التوتر اضطرابات النوم الشعور بالوحدة - العزلة - الاجتماعية - الخوف من تركهم بلا اهتمام ويعتبر الاكتئاب من أشهر الأمراض النفسية ويعد السبب المؤدي إلى تفشي حالات الانتحار بين المسنين وقد تحجب بعض الشكوى الجسمانية الأعراض المصاحبة للاكتئاب ، ولقد أوضحت الدراسات أن المسنين الذين يعانون من الأفكار الانتحارية قاموا بزيارة الطبيب المعالج لهم في الشهر الذي ظهرت فيه هذه الأعراض ولم يكن هذا الطبيب طبييا نفسيا مختصا ومن ثم لم يحصل هؤلاء على العلاج المناسب لمثل حالاتهم وهو ما قد يمثل لدى المسن خطورة خاصة انه يساعد على تصعيد بعض

الأمراض الطبية الأخرى فلقد أوضحت الدراسات أن الاكتئاب يزيد من معدل الإصابة بالأزمات القلبية والعدوى الخطيرة فعلى سبيل المثال يرجع بعض الأمراض القلبية إلى حدوث بعض التغيرات البيوكيميائية داخل مخ الشخص المكتئب وينجم عنها ازدياد عدد ضربات القلب وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم بينما يرجع البعض الآخر تلك الأمراض التي تحدث للقلب إلى عدم اهتمام هؤلاء الذين يعانون من الاكتئاب بنظام التغذية والكشف الطبي - ومعالجة ضغط الدم المرتفع لذلك يصابون بالأزمات القلبية التي قد تؤدي إلى وفاتهم أن الأمراض النفسية التي قد تصيب المسنين قد تنجم عن بعض الأمراض العضوية الأخرى كمشاكل الغدد الصماء (انخفاض وظيفة الغدد) التهاب المفاصل وضعف السمع أو البصر التي يعاني منها نصف هؤلاء المترددين على العيادات النفسية وكذلك السرطان، (الأرق - السكر، الجلطات الدماغية - الأنفلونزا) في بعض الأحيان قد تخطئ في تشخيص الاكتئاب لدى المسنين ففي بعض الحالات قد تشخص حالات فقدان الذاكرة والقلق والارتباك التي تصحب الاكتئاب على أنها أعراض مرض الزهايمر فلو كان الأمر كذلك و كانت هذه الأعراض هي أعراض مرض الزهايمر (التدهور التدريجي في وظائف العقل) فلا ينفع حينئذ العلاج بل قد تؤدي تلك الأعراض إلى الموت - ولكن قد يمكن بالعلاج المناسب القضاء على هذا المرض وفي الختام ان لدينا رؤية متفائلة نحو هؤلاء المسنين وذلك من منطلق أيماننا بأن كبار السن لديهم القدرة على العيش حياة سعيدة وذات مغزى بالرغم من ضغوط الشيخوخة وأعبائها وما يصاحبها من أمراض عضوية

<http://www.ankawa.com/forum/index.php?topic=500134.0>

3-رياضة المسنين:

الاعتقاد السائد حتى الآن في عالمنا العربي أن من يتقدم به السن عليه عدم ممارسة أى نوع من الرياضة خوفاً من التعرض لانزلاقات غضروفية أو تمزق في العضلات، إلا أن الطب الرياضي في ألمانيا أكد عدم صحة هذه المقولة.

وفي هذا الصدد ذكر تقرير صادر عن أحد مراكز الطب الرياضي في برلين للمتقدمين في السن إلى ضرورة تكييف من تقدم بالسن مع المتغيرات التي حدثت لجسمه وعضلاته بالحفاظ على لياقته البدنية بشكل مستمر لأنها مفتاح الحل لتقبل المرحلة الجديدة من العمر.

وأرفق التقرير بعدد من النصائح المهمة لمن يريد ممارسة الرياضة أو العودة إليها منها:

1- ضرورة استشارة الطبيب لتحديد نوع الرياضة التي يمكن ممارستها بشكل روتيني للمحافظة على الوضع الجسماني السليم.

2- إذا عاد المتقدم بالسن لممارسة رياضة بعد انقطاع طويل عنها، لا يجب أن تكون العودة بشكل مندفع وسريع، بل بالتدرج. فإذا كان يخطط مثلاً لممارسة لعبة الجري فمن الأفضل الاستغناء عنها بالسباحة أو كرة السلة أو ركوب الدراجة،

لكن يجب عليه أن يعد نفسه للعودة قبل شهر أو شهرين بإجراء تمارين بسيطة تحضر عضلاتها للرياضة المفضلة التي سوف تمارس فكلما تقدم الإنسان بالسن أصبح الجسم أقل قدرة على التكيف مع المتغيرات المفاجئة التي تحدث خلال ممارسة الرياضة منها اجهاد العضلات ما يسبب تقلصات

صعبة وتمزق فيها.

3- عند العودة لممارسة الرياضة بشكل عادي يجب اتباع نظام معين، فإما القيام برياضة تتطلب مجهوداً جسدياً كبيراً، وهنا يجب أن تمارس مرة كل يومين أو تمارين خفيفة يومية ويفضل أن تكون في الصباح.

4- ينصح كل متقدم بالسن ممارسة الرياضة النمطية، أي رفع الأيدي إلى الأعلى وكأن الإنسان يحاول قطع ثمرة من شجرة أعلى منه، مع تميل الخصر إلى اليمين ثم اليسار عدة مرات، فهذه الحركة جيدة لإزالة عبء الجسم عن المفاصل.

5- محاولة استخدام الأوزان المتوسطة (نوع من رفع الأثقال) إضافة إلى ممارسة الأيروبيك الخفيفة. إذ أن استعمال الأوزان مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً، يساعد على التغلب على مشكلة ضمور التكتلات العضلية الذي تحدث خاصة لدى الرجال، وهذا شيء طبيعي مع تقدم السن.

*كما ارفق بالتقرير تنبيهات يجب أن يلتزم بها من يعود إلى ممارسة الرياضة بعد التقدم بالسن منها:

1- الانتباه عند حدوث ألم أثناء التمارين، فإذا أصيب المرء برضوض خلال التمارين الرياضية يجب التوقف فوراً عنها والإسراع لوضع الثلج على المكان المصاب، والاستراحة لبعض الوقت. ووجوب استشارة الطبيب في حال استمرار الألم، فقد يكون السبب تمزقاً عضلياً. ولا يجب العودة إلى ممارسة الرياضة بعد ذلك إلا بإذن من الطبيب.

2- الحذر من ممارسة رياضة تحتاج إلى تماس مع الكرة ككرة السلة، ويعتبر ركوب الدراجة أكثر أمناً من أي أنواع رياضة أخرى، ويمكن استخدام الدراجة الثابتة في غرفة النوم.

3- على كل متقدم في السن يريد ممارسة الرياضة أو العودة لممارستها بعد انقطاع طويل أن يدرك أمراً مهماً وهو الابتعاد عن منافسة الشباب من أجل إظهار قدرته كالاتبعاد عن رفع الأثقال كما لو أنه في مقتبل العمر، لأن المنافسة والاندفاع في هذه الحالة يعرضان لحدوث أذى.

4-الإسلام ومعاملة كبار السن:

-لقد عني الدين الإسلامي الامر لكبار السن وجعل مكانة مرموقة لهم في المجتمع حرص على سن التشريعات والنصوص الحائثة على تكريمهم وتقديرهم والعناية الخاصة بهم بما يكفل لهم حياة آمنة محترمة، لان هذه الفئة من افراد المجتمع يتصف أصحابها بالضعف وحاجتهم الى الآخرين لرعايتهم واشباع حاجاتهم، وهذا ما نستوضحه في هذا الفصل من خلال التعرض لبعض أسس ومظاهر ورعاية الإسلام لكبار السن.

ولعل اهم الأسس ووثقها، حث الاسلام على بر الوالدين الذين اوجب على المسلم رعايتهما خصوصا عند كبرهما وحاجتهما للعناية والمساعدة من الآخرين، قال الله تعالى " وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا(23) وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّبَنِي صَغِيرًا(24)"سورة الإسراء".

-والبر بالوالدين يعد سببا للدخول الى الجنة كما قد يكون سببا لدخول النار خصوصا برهما عند كبر سنهما وحاجتهما للمساعدة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "رغم انفه ثم رغم انفه. قيل: من يا رسول الله؟ قال: من ادرك ابويه عند الكبر احدهما او كليهما فلم يدخل الجنة" رواه مسلم و السنسبوري،1994م، كتاب البر والصلاة16/108.

-ان مرحلة الشيخوخة من المراحل التي أعطاها الإسلام عناية خاصة من الاحترام والتقدير والتكريم، بل وجعل ذلك ضريا من العبادة المفروضة التي تتقل الميزان يوم القيامة وأوصى بكبار السن داخل الاسرة وفي المجتمع، سواء كانوا مسلمين املا، بل وكرمهم حتى في الحروب وقد وضع التشريع الإسلامي قواعد رئيسية مهمة في مجال تكريم الانسان بشكل عام وكبار السن منهم بشكل خاص، بل جعل لهم مكانة مرموقة وعادلة وضمن لهم الاحترام والتقدير لقوله تعالى: "وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا(70)" سورة الاسراء.

إن تخصيص الشرع كبار السن بالعناية والرعاية من بين سائر الفئات يعود ال أن الكبر مظنة الإهمال والضعف من الناس.

(عبد العزيز بن علي غريب و د. ناصر بن صالح العود، 2007، صفحة 81)

خلاصة:

أخيراً تذكر دائماً أن المسن هو في مرحلة عمرية قريبة من الانتقال من الحياة الأرضية إلى الحياة الأبدية، ولا بد له من التعامل بواقعية وأن يكون نموذجاً يحتذى، وأن يبعد عن السلوكيات السيئة. وعليه أن يتعظ من شيبته ويجعلها مذكراً له.

1- الدراسة الإستطلاعية :

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات و التأكد من ميدان الدراسة.

قبل الشروع في توزيع استمارة الاستبيان قمنا بخطوات تمهيدية و المتمثلة في التعرف على ميدان العمل ، معرفة الامكانيات المادية و الوسائل وتوفرها و معرفة العراقيل التي تواجه كبار السن لممارسة الرياضة بالإضافة الى مقابلة بعض أساتذة التربية الرياضية والبدنية وأخذ آرائهم حول موضوع الدراسة و كذلك تحديد عينة البحث وضبطها

2-منهج البحث :

إن منهج البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة ويقول عمار بحوش ومحمد ونبيات أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في الدراسة مشكلة لاكتساب الحقيقة. (رشيد زواني، 2002، صفحة 191)

2-1 المنهج الوصفي :

هو طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول الى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة و المنهج الوصفي هو عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهر الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكلات و يعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج وطرق البحث التي تتسم بالموضوعية وذلك ان المستجوبين يجدون كامل الحرية في التطرق لآرائهم ونظرا لطبيعة موضعنا فهو يتطلب مثل هذا المنهج الأمر الذي دفعنا الى اختياره .

3-المجتمع

يعرفه Qranuwtiz على انه (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا و التي تتركز عليها الملاحظات. (رشيد زواني، 2007، صفحة 334)

أما من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون (مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، وحدات أخرى (موريس أنرس، 2004، صفحة 298)وعليه مجتمع بحثنا يشمل كبار السن (55-65 سنة).

3-1 العينة :

تعرف العينة بأنها جزء من كل أو بعض من الجميع وهي جزء من مجتمع الدراسة بمعنى نأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث. (محمد نصر الدين رضوان)

عينة البحث وكيفية اختيارها :

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يجلو على النحو الآتي :

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث⁽¹⁾.

و هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة على مجموعة من المسنين من ولاية وهران وتيارت تتراوح أعمارهم ما بين (55-و-65) سنة وقد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق أي لا على التعيين لتعميم النتائج، واشتملت على 40 مسن وذلك من أجل إيجاد فرص متكافئة لكل هذه الفئة حيث كل العينة وزع عليها الاستبيانات وتم استرجاع كل الاستبيانات.

4-مجالات البحث :

4-1المجال المكاني : أجريت هذه الدراسة في مختلف بلديات ولاية (تيارت وولاية وهران).

4-2المجال الزمني : بدانا بحثنا في البداية شهر مارس إلى غاية شهر ماي 2015 حيث انطلقنا في الأسبوع الأول بجمع

المعلومات وجزء من الجانب النظري وبدانا في الجانب التطبيقي مع الاستمارة في الاسبوع الثالث

4-3المجال البشري : تمت المدة الزمنية للجانب التطبيقي حوالي شهر أي حتى شهر أفريل اعتمدنا عينة من المجتمع قدرت حوالي 40 شخص .

5-متغيرات البحث :

5-1 المتغير : هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

5-1-1-المتغير المستقل :

المتغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع " وهو الأداء التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى أحداث التغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم المتغيرات الأخرى وتكون ذات صلة به (عروسي عبد الغفار، دحمان معمر، 2004 2005، صفحة 60) وهو في بحثنا معيقات النشاط الرياضي.

5-1-2-المتغير التابع :

(1) رشيد زرواتي: "مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"؛ ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر: 2007، ص(334).

"متغير يؤثر فيه المتغير المستقل" وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتيجة على قيم متغير تابع أي هو نتيجة المتغير المستقل وهو في هذه الدراسة " كبار السن " (عبد الجواد بكر، 2001، صفحة 9).

6-أدوات البحث :

الاستبيان :

نظر لطبيعة موضوعنا اخترنا الإستمارة كوسيلة البحث و الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات . فالإستبيان يعرف بأنه " مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في إستمارة توصل بالأشخاص المعنيين تمهيد للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، ويملاً الإستبيان في حضور الباحث لأن المجيب قد يفيد الباحث فيلفت نظره إلى جل التغيرات ليتداركها في الحال (عمار بوحوش، محمد الدفيان، 1995، صفحة 56). وقد اعتمدنا في طرح الأسئلة على السهولة والوضوح حتى يتسنى للمبحوث إبداء رأيه بصراحة وفهمه لجوانب الموضوع، حيث يأخذ كل سؤال من علاقته المباشرة بالموضوع المدروس .

6-1 الأسئلة المغلقة :

في معظم الأحيان تكون الإجابة فيها على الأسئلة " بنعم" أو "لا" أو يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال، يطلب من المستجيب اختبار أحدها.

6-2-الأسئلة المفتوحة.

هذا النوع يعطي فرصة للمستجيب لإبداء رأيه، أي يترك للمستجيب حرية الإجابة عن السؤال المطروح بطريقته ولغته وأسلوبه الخاص الذي يراه مناسب .

6-3 أسئلة نصف مفتوحة.

يحتوي على مجموعة من الأسئلة منها المغلقة تتطلب من المستجيب إعطاء الإجابة ب "نعم" أو "لا" ومنها المفتوحة وله الحرية في الإجابة .

7-الأسس العلمية للأداة.

الجدول يمثل معاملات الثبات للأبعاد الثلاثة

معامل الصدق	معامل الثبات	محاور الإستبيان
0.51	0.72	ميول لدى كبار السن حول ممارسة النشاط الرياضي.
0.57	0.76	نقص الإمكانيات والوسائل الرياضية يعيق ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن
0.53	0.73	عدم إدراك أهداف الممارسة الرياضية لدى كبار السن يحول دون تحقيقها.

المستوى الدلالي: 0.05

الحرية ن: 10

العينة الجدولية: 0.44

7-1 الصدق:

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه (فاطمة عون ، صابرميرفت ، علي خفاجة ، 2002، صفحة 167)، كما يقصد بالصدق " شمول الإستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها (هاني بن ناصر، بن محمد الراجحي، 2003، صفحة 58) ، وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتحكم من أن الإستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الإستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة مستغانم ليحكموا مدى وضوح فقرات الإستبيان و الإستفادة من اقتراح ما يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها و الإعتماد على الملاحظات و التوجيهات التي أبداها المحكمون ، قمنا بإجراءات التعديلات التي تقف عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وإعادة صياغة بعضها .

7-2- الثبات :

إن الثبات أداة للدراسة و يعني " التأكد من الإجابة تكون واحد تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة عند إعادة الاستمارة بعد أسبوع على نفس العينة " لكبار السن " وهذا معرفة ثبات النتائج . (زياد عبد الله ، 2006، صفحة 58)

ف- مربع الفروق بين النتائج الاولى و الثانية .

$$r = 1 - \frac{36 \text{ ق}^2}{(ب-2) \text{ ر}}$$

ر: معادل الارتباط لسيرمان

7-3 الموضوعية :

بعد توزيع إستمارة الاستبيان على كبار السن رأينا أن النتائج مسندة إلى مصداقية بإجابات الطلبة على الاستمارة وعليه حرصنا على إقناع الجميع بموضوعية ومصداقية بإجابات الطلبة على الاستمارة لأن آرائهم توصلنا إلى نتائج دقيقة في بحثنا .

8- الدراسة الإحصائية :

غالبا ما يعتمد المنهج الإحصائي في إعداد البحوث العلمية، و يكون الاعتماد عليه اعتمادا ثانويا يتمثل في الاستعانة ببعض البيانات الإحصائية وتحديد العينات ، وذلك بما جاء في تحليل وقياس النسب وبعض الأساليب الاحصائية البسيطة كالنسب المئوية و التكرارات لتحليل معلومات الاستمارة (محمد علي محمد، 1988، صفحة 19)، اذن استخدمنا طريقة النسبة المئوية بعد حساب التكرارات وذلك اعتماد على الطريقة الآتية :

عدد التكرارات

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد أفراد العينة}}{100x}$$

عدد أفراد العينة

9- صعوبات البحث :

من بين الصعوبات التي واجهتنا في بحث تذكر

- عامل الوقت، عدم استلام موضوع المذكرة مبكرا وضيق الوقت .
- صعوبة خلق جو ملائم للحصول على أكثر مصداقية في نتائج الاستبيان المطروح على هذه الفئة من المجتمع .

نقص المعلومات في المذكرات السابقة.

- ورغم هذه الصعوبات إلا أننا بذلنا كل ما في وسعنا قصد تقديم عمل يرجع بالفائدة على القارئ .

تمهيد :

نعد في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الاستمارة التي تم تبويبها إلى ثلاث محاور حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها ثم نعرض هذه النتائج في الجداول خاصة ثم تمثيلها بيانيا لكل سؤال.

وفي الاخير نعرض ونختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل اليها مع بعض الاقتراحات و التوصيات.

عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول خاص بميول ورأي الفرد حول ممارسة النشاط الرياضي .

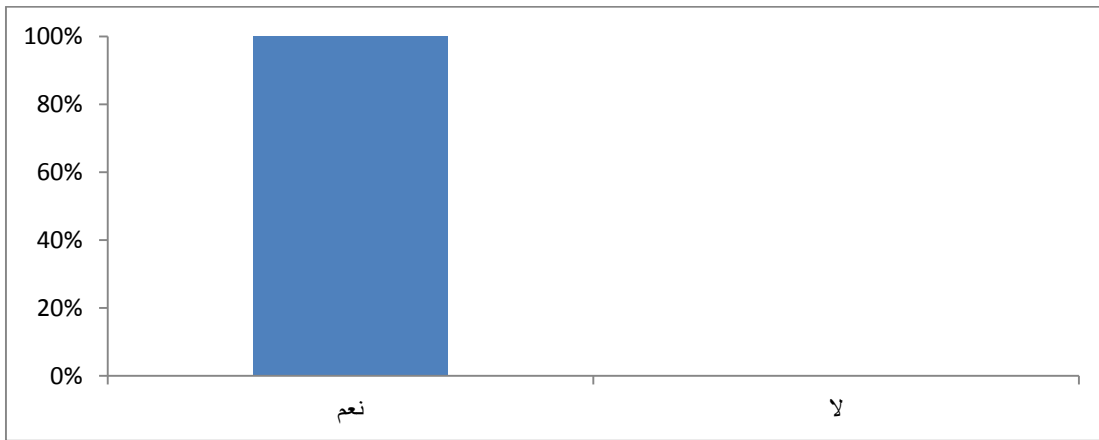
سؤال (1): هل تحب الرياضة ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى اهتمام كبار السن بالأنشطة الرياضية .

جدول (1): يبين إذا كان الفرد يحب الرياضة أم لا.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100 %	40	نعم
0 %	0	لا
100 %	40	المجموع

شكل يبين نسبة الأفراد الذين يحبون الرياضة .



التحليل و المناقشة :

نلاحظ من خلال الجدول أن العينة بأكملها تحب الرياضة نسبة 100 % في حين لا يوجد أي أحد لا يحب

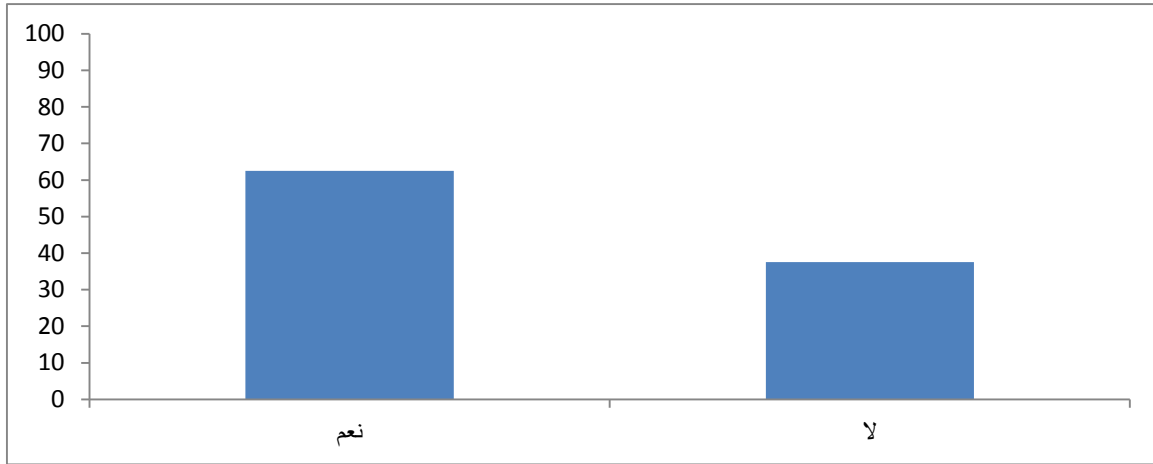
الرياضة ومنه نستنتج أن كل الأفراد يحبون الرياضة وهذا دليل على اهتمامهم بالأنشطة الرياضية .

السؤال الثاني : هل تمارس الرياضة ؟

الغرض منه : معرفة نسبة كبار السن الممارسين للرياضة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	25	62.5%
لا	15	37.5%
المجموع	40	100%

جدول(2): يبين إذا كان الفرد يمارس الرياضة أو لا.



شكل (2) يبين : نسبة الأفراد الممارسين للرياضة .

تحليل مناقشة :

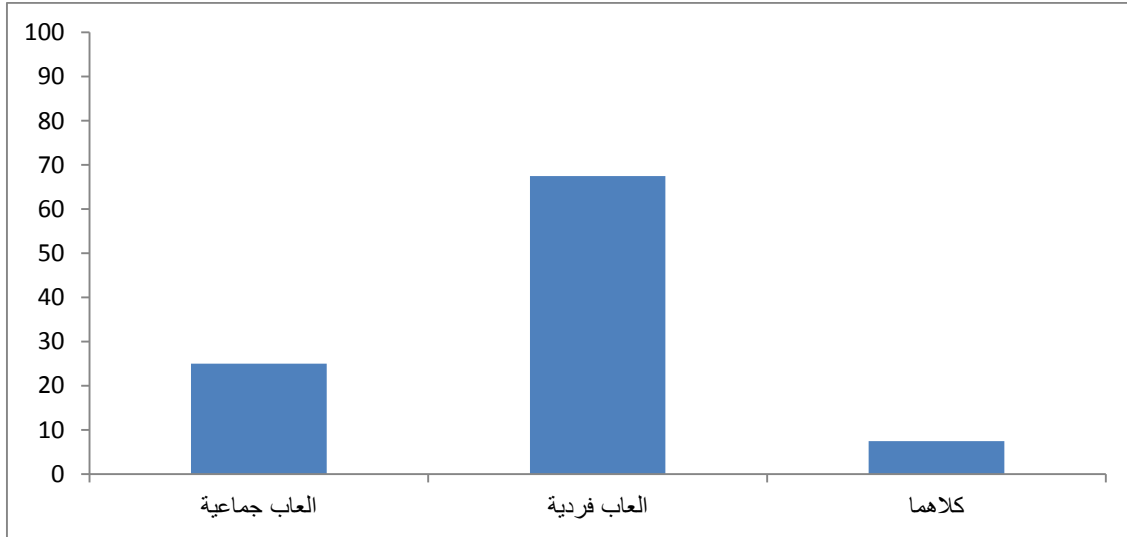
نلاحظ من خلال الجدول أن النسبة 26.5% من الأفراد (رجال) تمارس الرياضة وهذا دليل على حبهم واهتمامهم بالأنشطة الرياضية ونجد نسبة 37.5% من كبار السن لا تمارس الرياضة وهذا راجع إلى عدم اهتمامهم أو حبهم بالأنشطة الرياضية ومنه نستنتج أن أكبر نسبة كبار السن تمارس الرياضة .

السؤال الثالث : ما نوع النشاط الذي ترغب في ممارسته ؟

الغرض منه : التعرف على النوع النشاط الرياضي الذي يرغب كبار السن ممارسته.

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
25%	10	العاب جماعية
67.5%	27	العاب فردية
7.5%	3	كلاهما
100%	40	المجموع

جدول (3): يبين نوع النشاط الذي يرغب الفرد في ممارسته .



الشكل (3) : يبين توزيع الأفراد حسب نوع النشاط الذي يرغب كل فرد في ممارسته.

التحليل المناقشة :

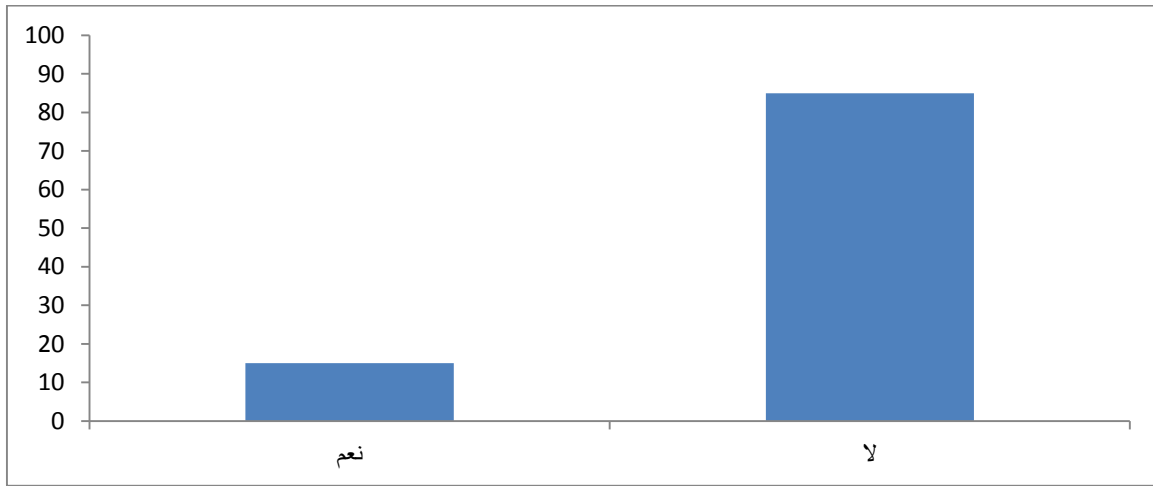
نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 67.52% ترغب في ممارسة ألعاب فردية ونسبة 25% ترغب في ممارسة ألعاب جماعية ونسبة 7% ترغب في ممارسة كلا الألعاب (فردية وجماعية) ومنه نستنتج أن أغلبية الأفراد ترغب وتحب وتفضل الألعاب الفردية على الجماعية .

السؤال الرابع : هل تعاني من مشاكل بدنية ؟

الغرض منه : معرفة كبار ما إذا كان كبار السن بجسم سليم أو يعانون من مشاكل بدنية تعيقهم عن الممارسة الرياضية .

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	6	15%
لا	34	85%
المجموع	10	100%

جدول (1): يوضح الأفراد الذين يعانون من مشاكل بدنية .



شكل 4 : يوضح نسبة الافراد التي تعاني من مشاكل بدنية .

التحليل و المناقشة :

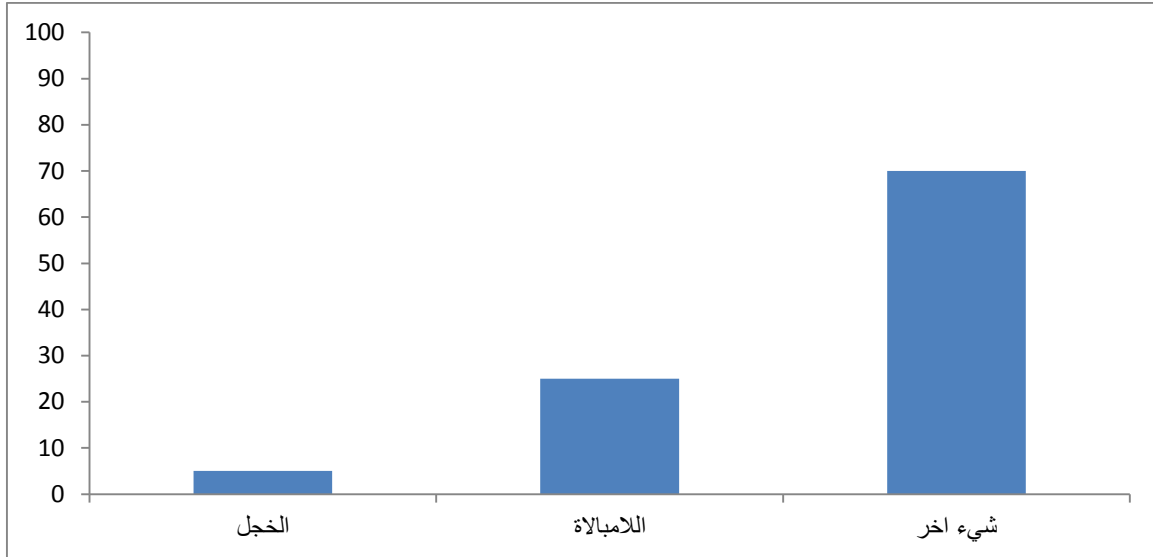
نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة كبيرة جدا من كبار السن لا تعاني في مشاكل بدنية تقدر ب 85% ونسبة جميلة جدا تعاني من مشاكل بدنية تقدر ب 15% وهذا دليل على تمتع الأغلبية بصحة بدنية جيدة ورغم ذلك هناك نسب؟ ضعيفة تعاني من مشاكل صحية (أمراض بدنية) ومنه نستنتج أن أغلبية لا تعاني من مشاكل بدنية تعيقهم عن ممارسة الرياضة .

السؤال الخامس : ما هو شعورك أثناء ممارسة الرياضة ؟

الغرض منه : معرفة شعور الفرد أثناء ممارسة الرياضة .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
5%	2	الخجل
25%	10	اللامبالاة
70%	28	شيء آخر
100%	40	المجموع

جدول 5: يبين شعور كبار السن أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي .



شكل 5 : يوضح نسبة شعور كبار السن أثناء ممارسته الرياضة.

التحليل و المناقشة :

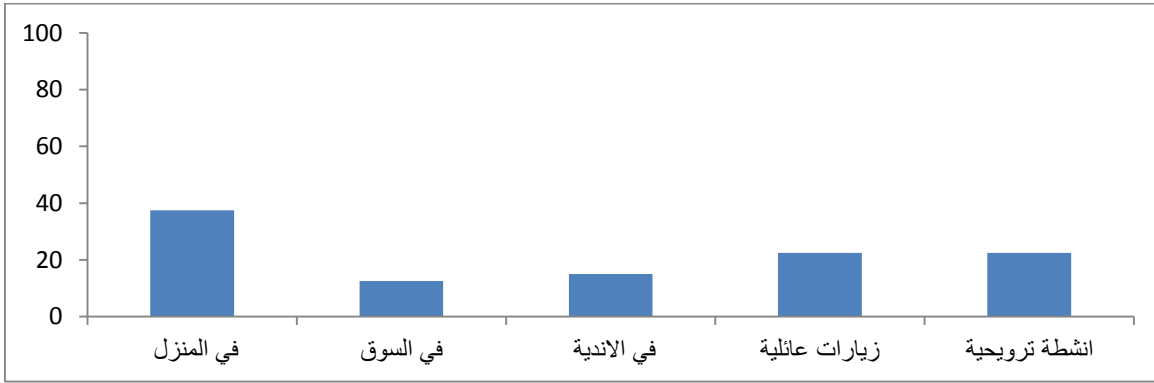
من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 5% تشعر بالخجل أثناء ممارسة النشاط الرياضي تليها نسبة 25% تشعر باللامبالاة أثناء الممارسة ثم تليها أكبر نسبة تقدر ب 70% تشعر بشيء آخر ومنه نستنتج أن أغلب الأفراد يشعرون بشيء آخر أثناء الممارسة الرياضية .

السؤال السادس : ما هي أماكن قضاء فراغك ؟

الغرض منه : معرفة ملجأ كبار السن وقت فراغهم .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
37.5%	15	في المنزل
12.5%	05	في السؤال
15%	06	أندية رياضية
22.5%	09	زيارات عائلية
22.5%	09	أنشطة ترويحية

- جدول (6): يمثل ملجأ كبار السن وقت فراغهم



شكل (6): يمثل توزيع الأفراد حسب أماكن قضاء وقت فراغهم .

ملاحظة : هناك بعض الأفراد اختاروا كم من إجابة لهذا المجموع لم يكن 40 أي 100% بل وصل الى 44 .

التحليل و المناقشة :

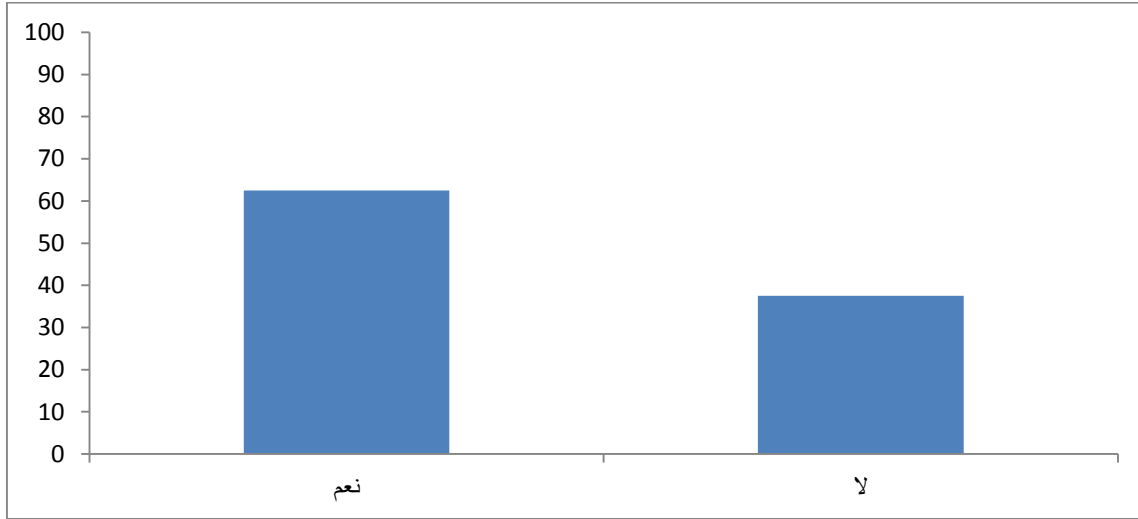
نلاحظ ان أكبر نسبة هي 37.5% كانت الإجابة في المنزل تليها نسبة 22.5% لكل من زيارات عائلية الأنشطة الترويحية ثم تليها نسبة 15% للأندية الرياضية وأخيرا نسبة 12% تسوق ومنه نستنتج أن الرياضة منعدمة تقريبا عند كبار السن حيث انهم يقضوا معظم وقت فراغهم في المنزل.

السؤال السابع : هل سبق وان انتقدك احد أثناء ممارسة الرياضة ؟

الغرض منه : معرفة هل المجتمع ينقد الممارسين للرياضة أو يشجعهم.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
62.5 %	15	نعم
37.5 %	25	لا
100 %	10	المجموع

جدول (7): يبين إذا كان المجتمع ينقد الممارسين للرياضة أو يشجعهم .



شكل (7): يوضح نسبة الافراد الذين انتقدهم اثناء ممارسة الرياضة .

التحليل و المناقشة :

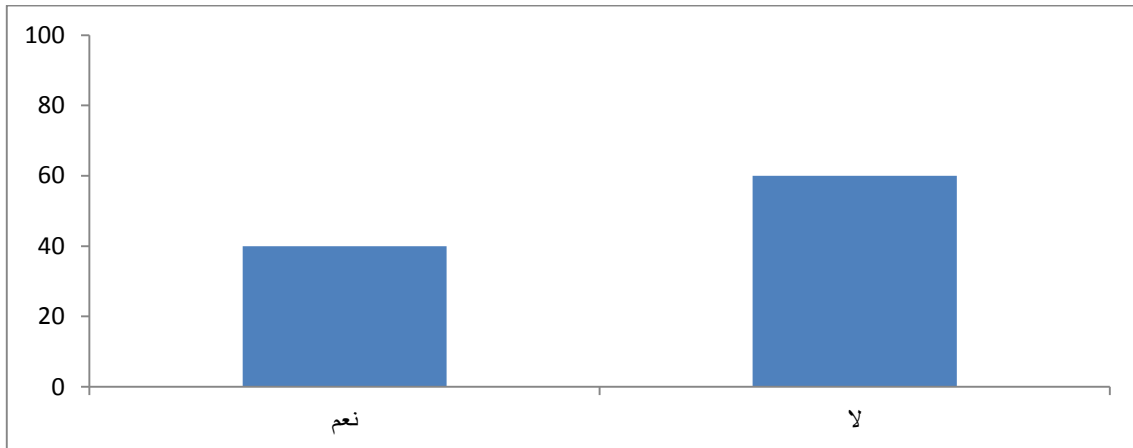
من خلال نتائج الجدول نرى أن هناك نسبة كبيرة تقدر ب 62.5 % يجيبوا بأنهم لم يتلقوا انتقاد من المجتمع حول ممارسة الرياضة وهناك نسبة معتبرة تقدر ب 37.5 % تجيب بأنها انتقدوا ومنه نستنتج أن المجتمع لا ينقد الممارسين للرياضة.

السؤال الثامن : هل عدم اهتمام رفقاءك بالرياضات الجماعية يمنعك من ممارستها ؟

الغرض منه : معرفة تأثير الرفقاء على الفرد (كبار السن) من ناحية الممارسة إذا كان سلبى أم إيجابى .

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	%40
لا	24	%60
المجموع	40	%100

جدول (8): يوضح إذا كان عدم اهتمام رفقاء الفرد بالرياضات الجماعية تمنعه من ممارسة .



شكل(8): يبين اذا كانت ممارسة الفرد للرياضة متعلقة باهتمام رفقاءه بها .

التحليل و المناقشة:

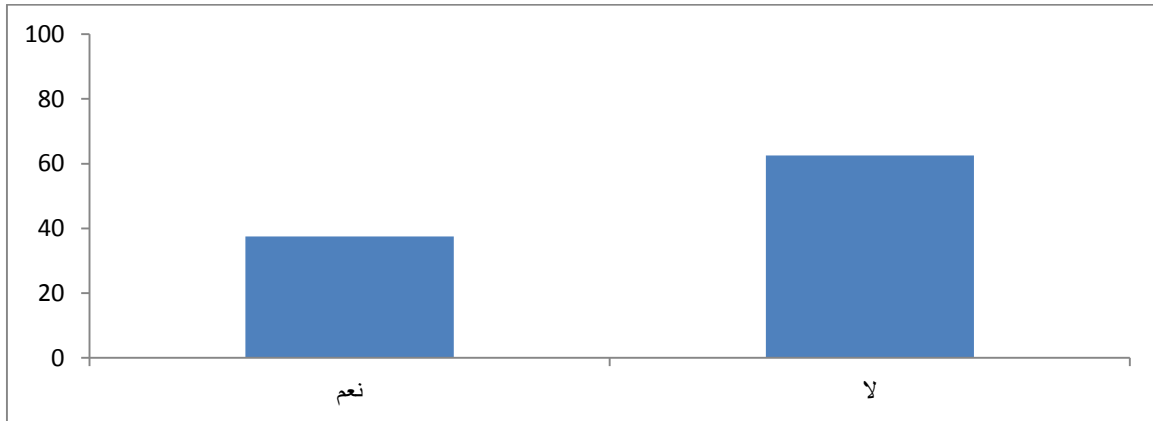
من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 40% تقول أن عدم اهتمام الرفقاء بالرياضات الجماعية تمنعهم من ممارسة الرياضة في حين نسبة 60% فإن عدم اهتمام الرفقاء بالرياضات الجماعية لا تمنعهم من الممارسة الرياضية ومنه نستنتج أن تأثير الرفقاء على الفرد أي كبار السن من ناحية الممارسة الرياضية إيجابى .

السؤال التاسع : هل نظرة مجتمعك الإستهزائية لممارسة الأنشطة الرياضية تقلل دافعيك؟

الغرض منه : معرفة دور المجتمع و مساهمته في الزيادة من دافعية الفرد أو تنشيطها في ممارسة النشاط الرياضي

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
37.5%	15	نعم
62.5%	25	لا
100%	40	المجموع

جدول (9) : يبين إذا كانت نظرة المجتمع الاستهزائية لممارسة الرياضة تقلل الدافعية للفرد.



شكل (9) : يوضح إذا كانت نظرة المجتمع الاستهزائية لممارسة الرياضة تقلل الدافعية للفرد .

التحليل و المناقشة :

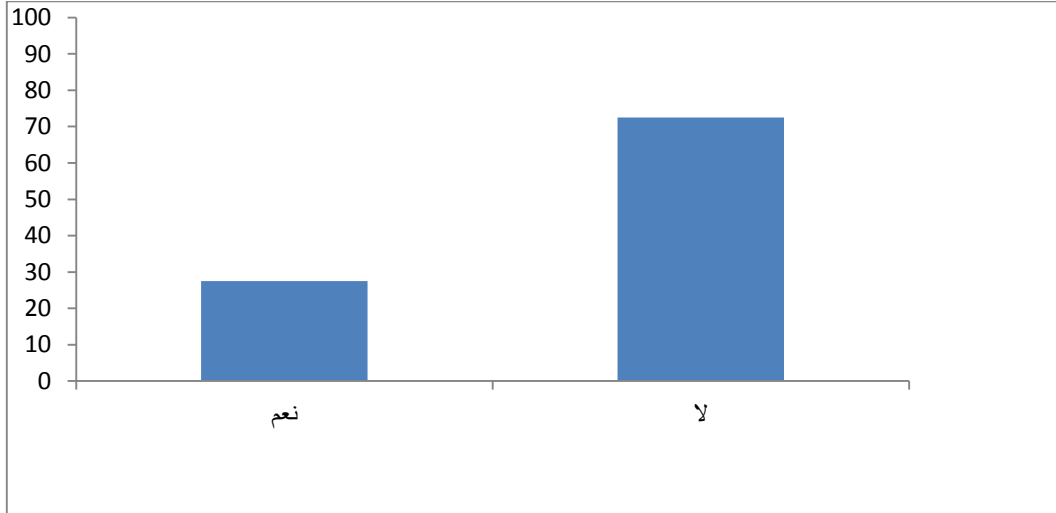
نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة كبيرة من كبار السن تقدر ب 62.5% ترى أن نظرة المجتمع الاستهزائية لممارسة الرياضة لا تقلل الدافعية للفرد ونسبة 37.5% ترى أن نظرة المجتمع الاستهزائية لممارسة تقلل الدافعية ومنه نستنتج أن دور المجتمع يساهم في الزيادة من دافعية الفرد في ممارسته للنشاط الرياضي .

السؤال العاشر : ميولي لممارسة الانشطة الترويحية غير الرياضية يجعلني لا أمارس الأنشطة الرياضية

الغرض منه : معرفة ميول الفرد لممارسة الانشطة الترويحية غير الرياضية دافع يجعل الفرد لا يمارس الرياضة .

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	11	%27.5
لا	29	%72.5
المجموع	40	%100

جدول (10): يوضح ميل الفرد لممارسة الأنشطة غير الرياضية تجعله لا يمارس الأنشطة الرياضية .



شكل (10): يبين إذا كان ميل الفرد لممارسة الانشطة غير الرياضية تجعله لا يمارس أنشطة الرياضة .

التحليل و المناقشة :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 27.5% ترى أن ميولها لممارسة الأنشطة الترويحية غير الرياضية يجعلها لا تمارس الأنشطة الرياضية في حين أن هناك نسبة كبيرة جدا وهي 72.5% ترى أن الميل لممارسة الأنشطة غير الرياضية لا يجعلها لا تمارس الأنشطة الرياضية ومنه نستنتج أن ميول الفرد لممارسة الأنشطة الترويحية غير الرياضية ليس دافع يجعل الفرد لا يمارس الرياضة .

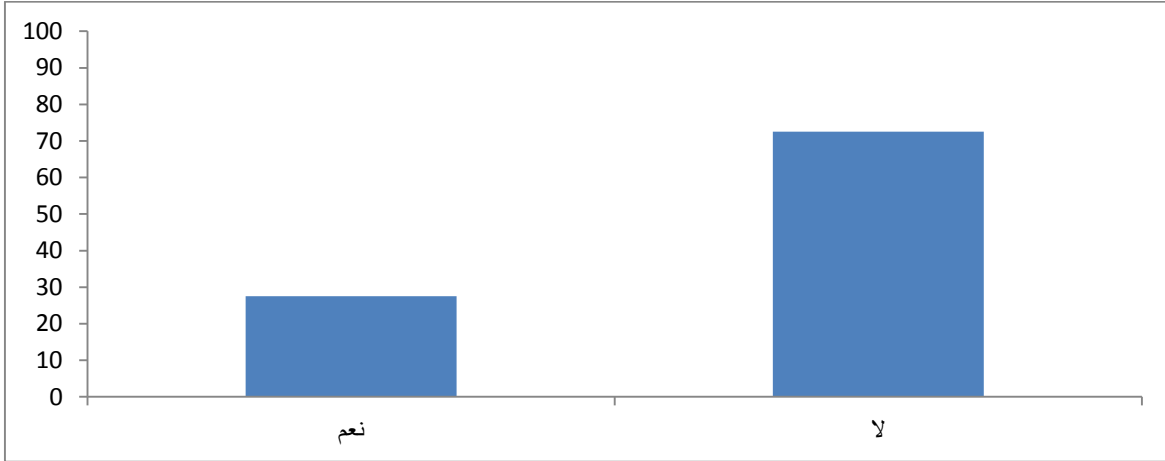
المحور الثاني الخاص بالفرضية الثانية : " المعوقات المرتبطة بالإمكانيات "

السؤال الحادي عشر : امتداد العمل حتى الفترة المسائية يعيقني عن ممارسة النشاط الرياضي .

الغرض منه : معرفة تأثير فترة العمل على ممارسة الرياضة لدى كبار السن .

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	11	27.5%
لا	29	72.5%
المجموع	40	100%

جدول (11): يبين الأفراد الذين تعيقهم فترة العمل على ممارسة الرياضة .



شكل (11): يوضح نسبة الأفراد الذين تعيقهم فترة العمل على ممارسة الرياضة .

التحليل و المناقشة :

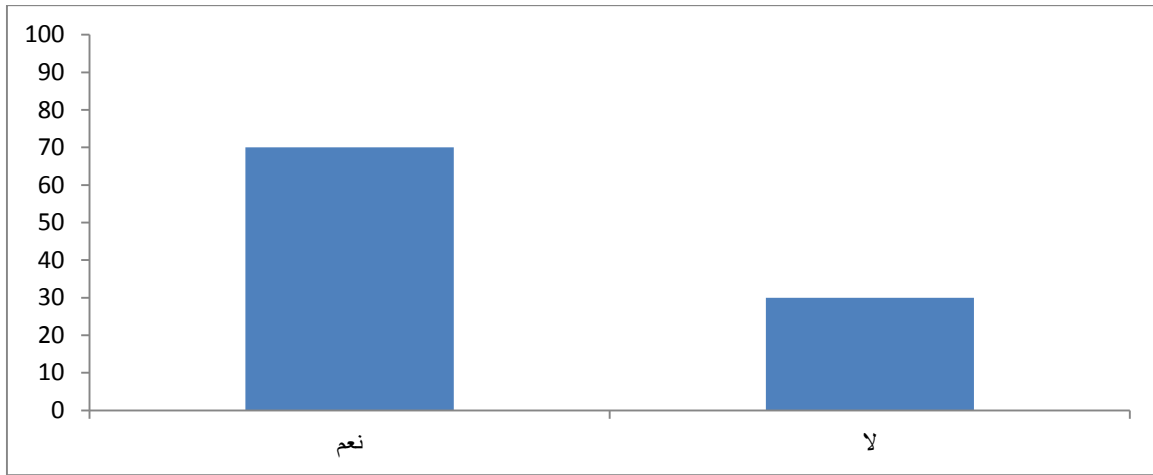
من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن الأغلبية وذلك بنسبة 72.5% ترى أن امتداد العمل حتى الفترة المسائية لا يعيقها على ممارسة الرياضة ونسبة 27.5% ترى أن فترة العمل المسائية تعيقها على الممارسة الرياضية ومنه نستنتج أنه لا يوجد تأثير لفترة العمل المسائية على ممارسة الرياضة عند كبار السن .

السؤال الثاني عشر : عدم توفر الأدوات الرياضية المناسبة بمنطقي السكنية يعيقني على ممارسة الأنشطة الرياضية ؟

الغرض منه : التعرف ما إذا كان انعدام الأدوات الرياضية يعيق الممارسة الرياضية .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
70%	28	نعم
30%	12	لا
100%	40	المجموع

الجدول (12): يبين الأفراد الذين يعيقهم انعدام الأدوات الرياضية ممارسة الرياضة .



الشكل (12) يوضح نسبة الأفراد الذين يعيقهم انعدام الادوات الرياضية على ممارسة الرياضة .

التحليل و المناقشة :

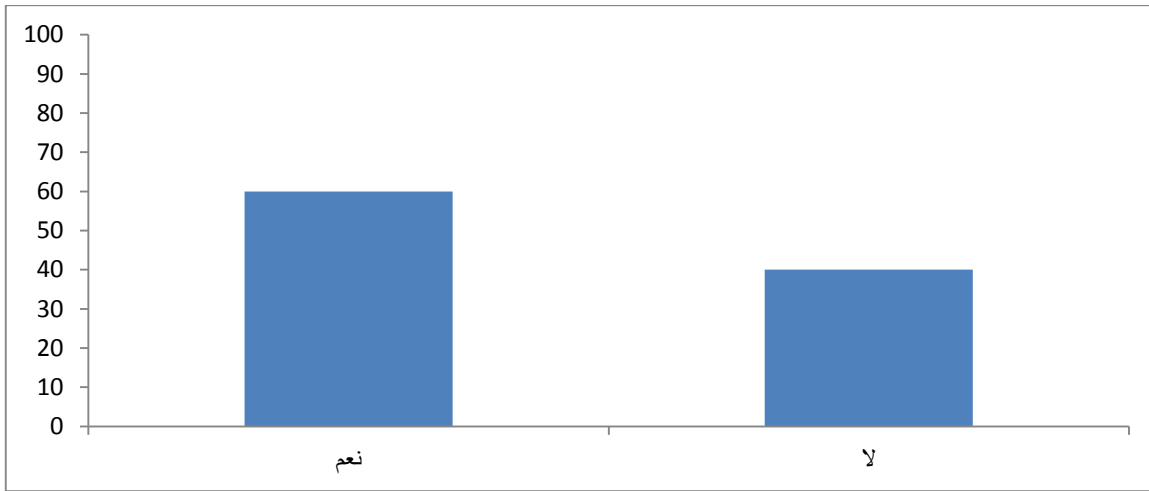
من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة كبيرة بلغت 70% يجب انعدام الادوات الرياضية يعيق الممارسة ونسبة 30% نجيب بان انعدام الادوات الرياضية لا تعيق لممارسة الرياضة ومنه نستنتج ان انعدام الادوات الرياضية يعيق الممارسة الرياضية

السؤال الثالث عشر : صعوبة الحصول على الأدوات الرياضية يعيقني على ممارسة الأنشطة الرياضية؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان عدم حصول على الأدوات الرياضية يمنع الممارسة الرياضية .

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
60%	24	نعم
40%	16	لا
100%	40	المجموع

الجدول (13) : يبين نسبة الأفراد الذي تعيقهم صعوبة الحصول على أدوات رياضية على ممارسة الرياضية .



الشكل 13: يوضح نسبة الأفراد الذي تعيقهم صعوبة الحصول على الادوات الرياضية على الممارسة الرياضية .

التحليل و المناقشة : من خلال الجدول (نلاحظ أن نسبة 60% من الافراد يقولون أن صعوبة الحصول على الأدوات الرياضية تعيقهم عن الممارسة في حين أن نسبة 10% ترى أن صعوبة الحصول على الأدوات لا تعيقهم على الممارسة الرياضية .

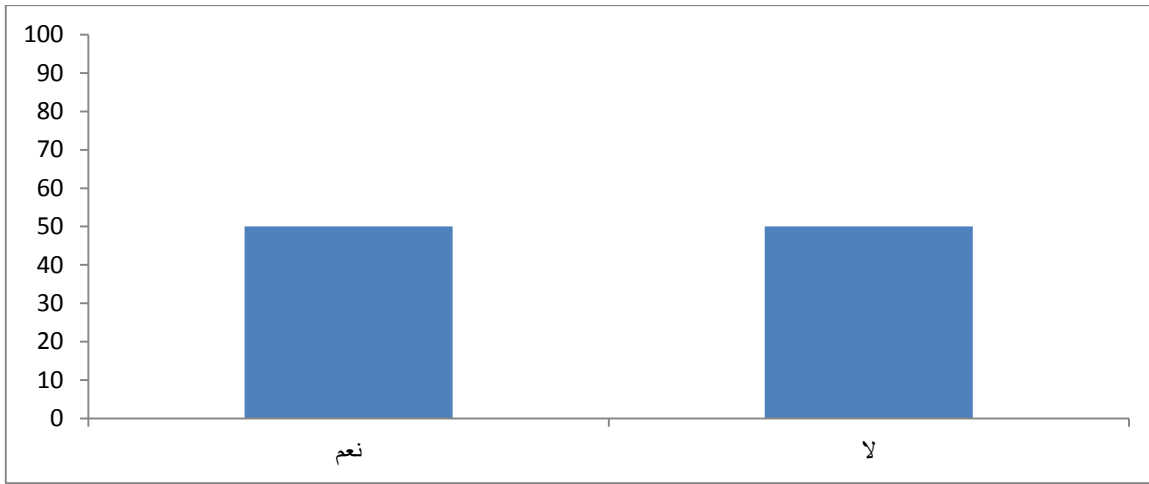
ومنه نستنتج أن صعوبة الحصول على كل الادوات الرياضية يعيق الممارسة الرياضية

السؤال الرابع عشر : بعد الأماكن المخصصة للأنشطة الرياضية عن مقر سكني يعيقني على ممارسة الانشطة الرياضية ؟

الغرض منه : لمعرفة مدة تأثير بعد الأماكن المخصصة للرياضة عن ممارسة الرياضة .

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
%50	20	نعم
%50	20	لا
%100	10	المجموع

الجدول (14) يبين تأثير بعد الاماكن المخصصة للرياضة عن ممارسة الرياضة .



الشكل 14 : يبين مدى تأثير بعد الاماكن المخصصة للرياضة عن ممارسة الرياضة .

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 50 من الافراد ترى ان بعد الاماكن المخصصة للانشطة الرياضية يعيق الممارسة الرياضية ونفس النسبة ترى ان بعد الاماكن لا تعيق على ذلك .

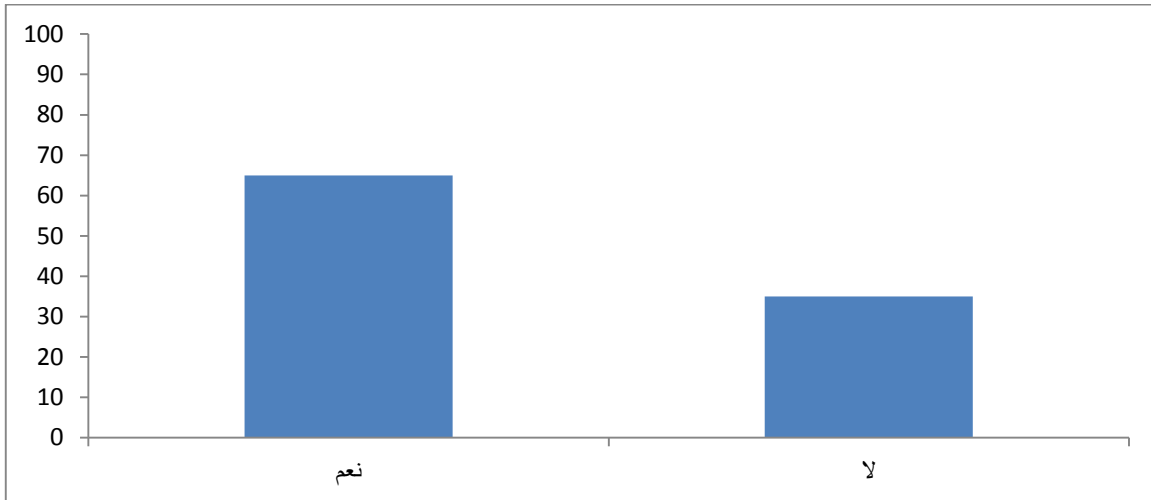
ومنه نستنتج ان نصف العينة له رأي بان الاماكن المخصصة للرياضة تثير سلبا لممارسة الرياضة ونصف الاخر يرى العكس اي بعد الاماكن المخصصة للرياضة لا يعيق ممارستها .

السؤال ثامن عشر : عدم صلاحية الملاعب و الصالات الرياضية الموجودة في منطقتي تعيقني عن ممارسة الانشطة الرياضية ؟

الغرض منه : معرفة مدى انعكاس عدم صلاحية الملاعب و الصالات الرياضية على ممارسة الانشطة الرياضية

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
65%	26	نعم
35%	14	لا
100%	40	المجموع

الجدول 15 : يوضح تأثير عدم صلاحية الملاعب والصالات على ممارسة الانشطة الرياضية .



الشكل (15) : يبين نسبة الافراد الذين تؤثر عليهم عدم صلاحية الملاعب على ممارسة الرياضة .

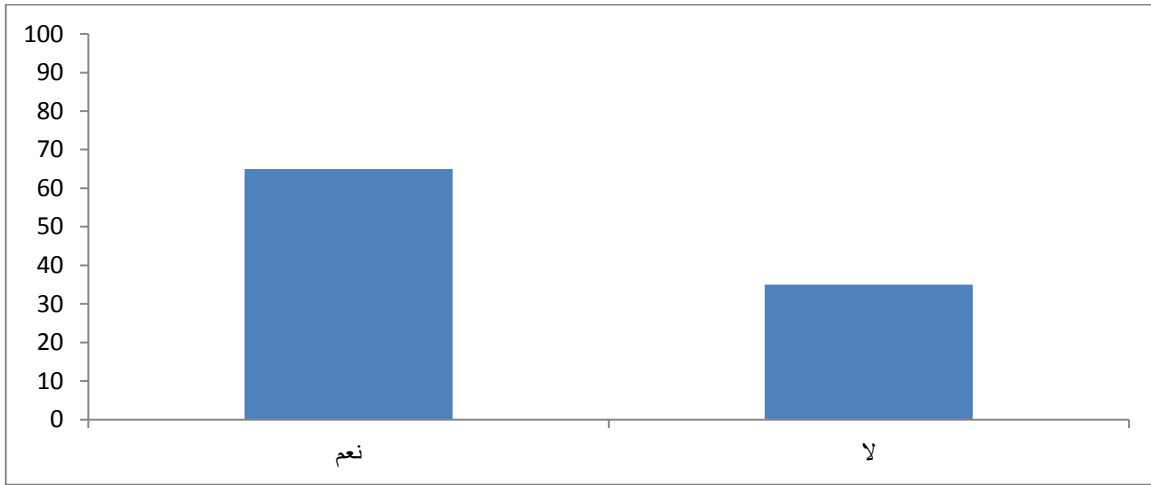
التحليل و المناقشة : من خلا الجدول نلاحظ ان نسبة 65% من الافراد يقولوا ان عدم صلاحية الملاعب تعيقهم على ممارسة الرياضة ، ونسبة 35% يروا ان عدم صلاحية الملاعب لا تعيقهم على ممارسة الرياضة ، ومنه نستنتج ان انعكاس عدم صلاحية الملاعب و الصالات الرياضية سلبي ويعيق على ممارسة الانشطة الرياضية .

السؤال السادس عشر : نقص الملاعب على ممارسة الرياضة ؟

الغرض منه :مدى أثر نقص الملاعب على ممارسة الرياضة

النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
%65	26	نعم
%35	14	لا
%100	40	المجموع

الجدول 16: يظهر مدى تأثير نقص الملاعب و الصالات على ممارسة الرياضة .



الشكل 16 :نسبة الافراد اذ الذين تؤثر عليهم نقص الملاعب و الصالات على الممارسة الرياضة .

التحليل المناقشة :

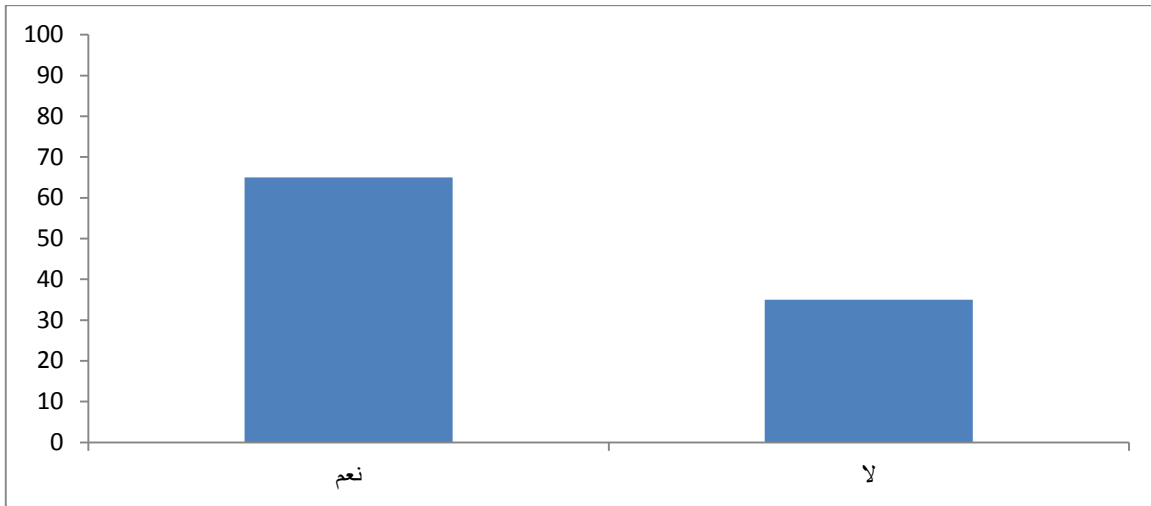
من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 65% من الافراد يرون نقص الملاعب و الصالات يعيقهم على الممارسة ونسبة 35% يروا ان نقص الملاعب والصالات لا يعيقهم على ممارسة الرياضة ومنه نستنتج ان اثر نقص الملاعب على الممارسين يمنعهم على ممارسة الرياضة .

السؤال السابع عشر : عدم توفر عوامل السلامة داخل الملعب والصالات في منطقتي يساهم في وجود الإصابات مما يجعلني لا أمارس الأنشطة الرياضية؟

الغرض منه : إذا كان العوامل السلامة داخل الملاعب يجعل الأفراد لا يمارسون النشاط الرياضي

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	26	%65
لا	14	%35
المجموع	40	% 100

الجدول 17 : يبين ما إذا كان عدم توفر عوامل السلامة على الأفراد يأتُر في ممارستهم النشاط الرياضي .



الشكل 17: يبين الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضي عند عدم توفر عوامل السلامة داخل الملاعب.

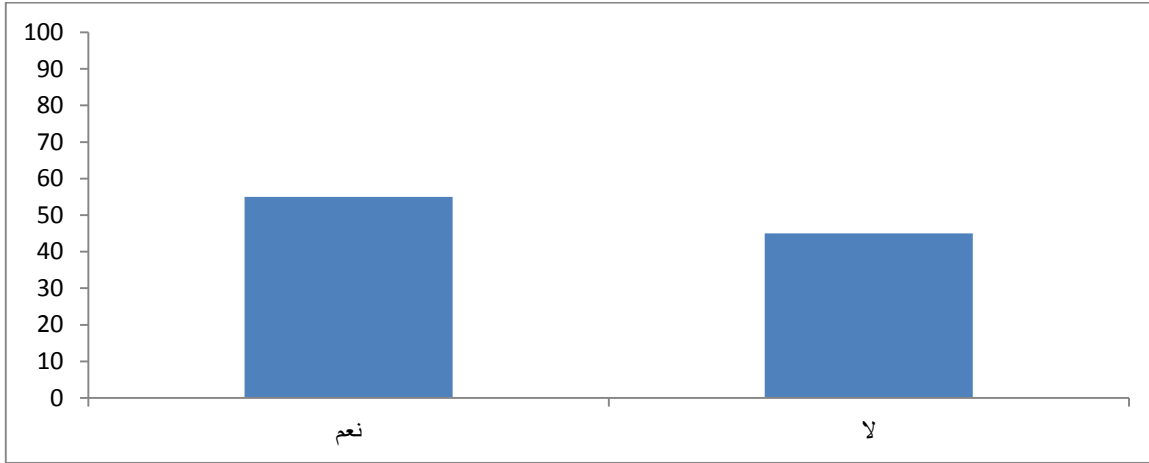
التحليل والمناقشة : من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 65% يرون عدم توفر عوامل السلامة داخل الملاعب تعيقهم عى ممارسة الرياضة ونسبة 35% يقولوا ان عدم توفر عوامل السلامة لا يعيقهم لا يمنعهم من ممارسة النشاط الرياضي ومنه نستنتج ان عوامل السلامة داخل الملاعب وتوفرها تأثير مهم وايجابي يجعل الافراد يمارسون النشاط الرياضي .

السؤال الثامن عشر : عدم توفر أماكن الاستحمام بعد ممارسة الأنشطة الرياضية يعيقني على ممارستها؟

الغرض منه : أهمية توفر أماكن الاستحمام على الممارسين للنشاط الرياضي.

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	22	55%
لا	18	45%
المجموع	40	100%

الشكل 18 : يبين تأثير عدم توفر امكان الاستحمام على ممارسة النشاط الرياضي .



الشكل 18: يوضح نسب الافراد الذين يتاثرون بانعدام امكان الاستحمام في ممارسة النشاط الرياضي.

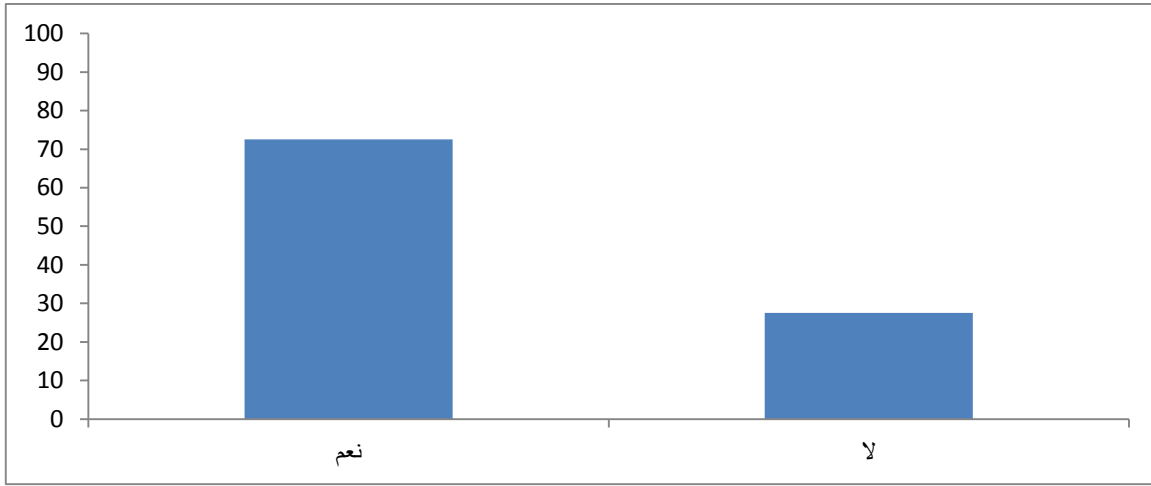
التحليل و المناقشة : من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان نسبة 55% عدم توفر امكان الاستحمام تعيقهم على ممارسة النشاط الرياضي ونسبة 45% عدم توفر امكان الاستحمام على ممارسة النشاط الرياضي ومنه نستنتج ان : لتوفر امكان الاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي اهمية بالغة على الممارسين للنشاط الرياضي .

المحور الثالث : المعوقات التي تحول دون تحقيق أهداف الممارسة الرياضية لكبار سن .

السؤال التاسع عشر : هل الإصابة بمرض يمنع الفرد من ممارسة النشاط الرياضي ؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	29	72.5%
لا	11	27.5%
المجموع	40	100%

الجدول 19 : يوضح أن الإصابة بمرض يحول دون ممارسة الرياضة لدى كبار السن .



الشكل 19: يوضح نسبة الافراد الذين يرون ان الإصابة بمرض يحول دون ممارسة النشاط الرياضي .

المناقشة و التحليل :

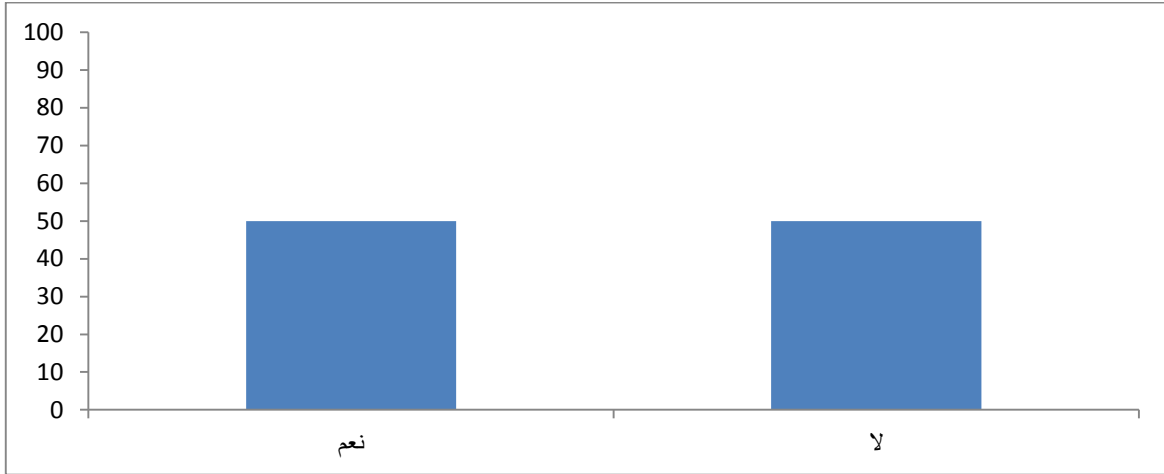
من خلال الجدول نلاحظ ان اغلبية النسبة حيث بلغت 72.5% ترى ان الإصابة بمرض يحول دون ممارسة الأنشطة الرياضية لدى كبار السن في حين ان نسبة 27.5% ترى ان الإصابة بمرض لاعلاقة لها بممارسة اي نشاط رياضي ومنه نستنتج ان الإصابة بمرض يمنع الفرد من ممارسة النشاط الرياضي .

السؤال العشرون: الاحساس بالاجتهاد وعدم القدرة في الممارسة .

الغرض منه : معرفة اذا كان عدم قدرة الفرد تمثل مانع الممارسة الرياضية .

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	%50
لا	20	%50
المجموع	10	%100

الجدول 20: يبين الاحساس بالإجهاد وعدم القدرة في الممارسة يشكل عائق في ممارسة الرياضة .



الشكل 20: يوضح نسبة الافراد التي ترى ان عدم القدرة لممارسة الرياضة .

المناقشة و التحليل :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 50% ترى ان الاحساس بالجهد وعدم القدرة في الممارسة تعتبر عائق

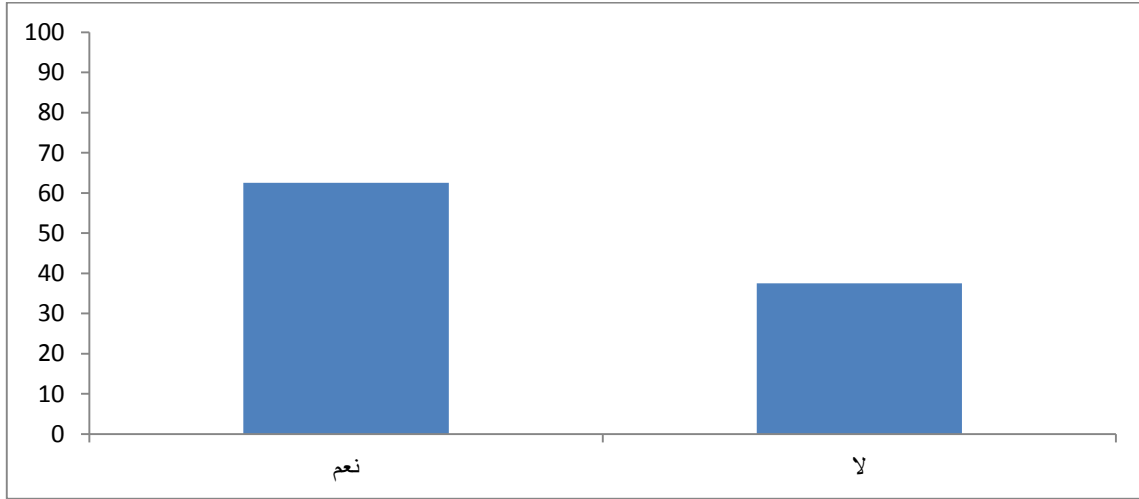
بينما نسبة 50% ترى أن ذلك ليس عائقا في الممارسة الرياضية .

السؤال الواحد العشرون : عدم اكتساب ممارسات حركية منذ الصغر ؟

الغرض منه : المعرفة إذا كان الممارسات الحركية في فترة الصغر أهمية وتأثير على الممارسة في الكبر .

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	25	%62.5
لا	15	%37.5
المجموع	40	%100

جدول 21 : يبين الافراد الذين تمنعهم اكتساب ممارسات حركية منذ الصغر عن الممارسة الرياضية .



الشكل 21: يوضح نسبة الافراد الذين يرون ان عدم اكتساب ممارسات حركية منذ الصغر بشكل عائق الممارسة الرياضية .

المناقشة والتحليل :

من خلال الجدول نلاحظ ان نسبة 62.5% ترى ان عدم اكتساب ممارسات حركية منذ الصغر تعتبر عائق على ممارسة النشاط الرياضي في الكبر ولكن نسبة 37.5% ترى ان عدم اكتساب ممارسات حركية منذ الصغر لا تؤثر على الممارسة الرياضية في الكبر .

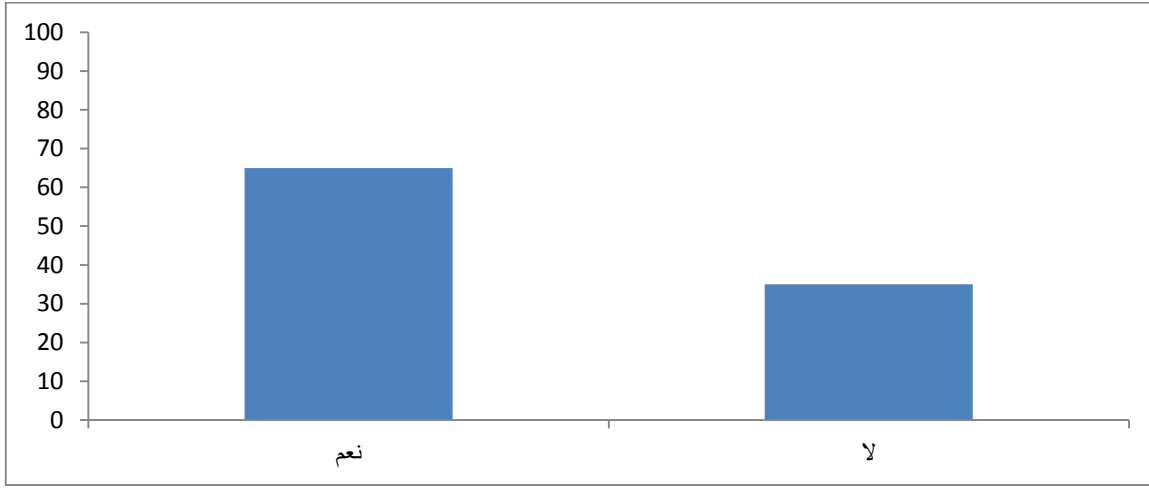
ومنه نستنتج ان للممارسات الحرة في الفترة الصغرة اهمية وتأثير بالغ على الممارسات في الكبر .

السؤال 22 : غياب أستاذ مختص في الممارسة الرياضية لكبار السن ؟

العرض منه : معرفة مدى تأثير وجود أو غياب أستاذ مختص لكبار السن على الممارسة الرياضية .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
65%	26	نعم
35%	14	لا
100%	40	المجموع

الشكل 22: يبين تأثير وجود استاذ مختص لكبار السن في الممارسة الرياضية .



الشكل 22 : يوضح نسبة الأفراد الذين يتأثرون ويهتمون بوجود أستاذ مختص لكبار السن .

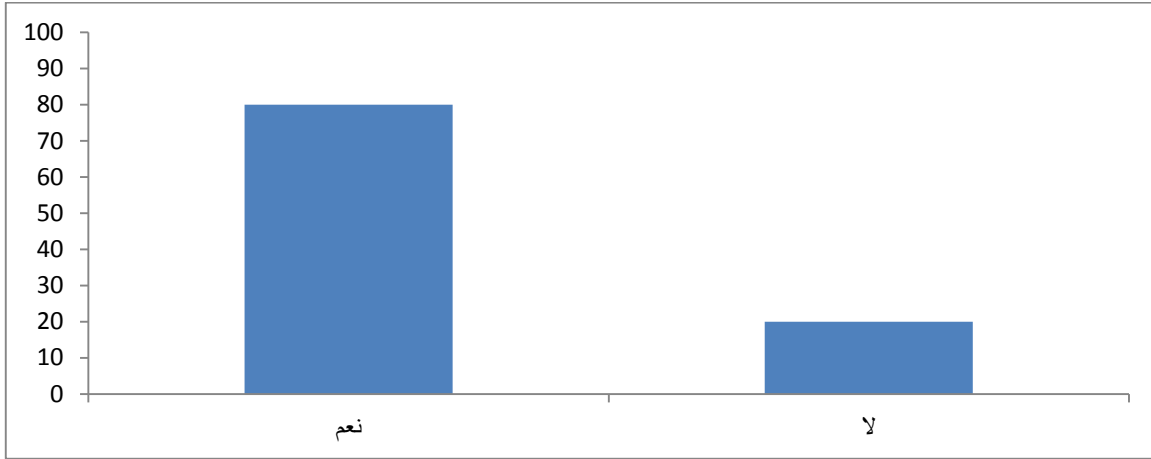
المناقشة و التحليل : من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 65% يقولون ان غياب أستاذ مختص في الممارسة الرياضية لكبار السن أثر على الممارسة الرياضية حيث تعتبر عائق بينما نسبة 35% ترى أن غياب أستاذ مختص في الممارسة الرياضية لا تؤثر اليها ومنه نستنتج ان وجود استاذ مختص لكبار السن مهم وله تأثير فعال على الممارسة الرياضية لكبار السن .

السؤال 23 : عدم توافر الامكانيات و التسهيلات الرياضية ؟

الغرض من : معرفة إذا كان الامكانيات ولتسهيلات الرياضية تعيق الممارسة الرياضية .

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	32	80%
لا	8	20%
المجموع	40	100%

الجدول 23 : يوضح اذا كان بانعدام الامكانيات يشكل عائق لممارسة الرياضة .



الشكل 23 : يوضح نسبة الافراد التي ترى أن انعدام الامكانيات هي عائق لممارسة الرياضة .

التحليل و المناقشة : من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن الأغلبية من النسبة 80 % تقول أن عدم توافر

الامكانيات و الاستهلاك الرياضة تمثل عائق في الممارسة الرياضية بينما نسبة قليلة و المتمثلة في 20% تصرح

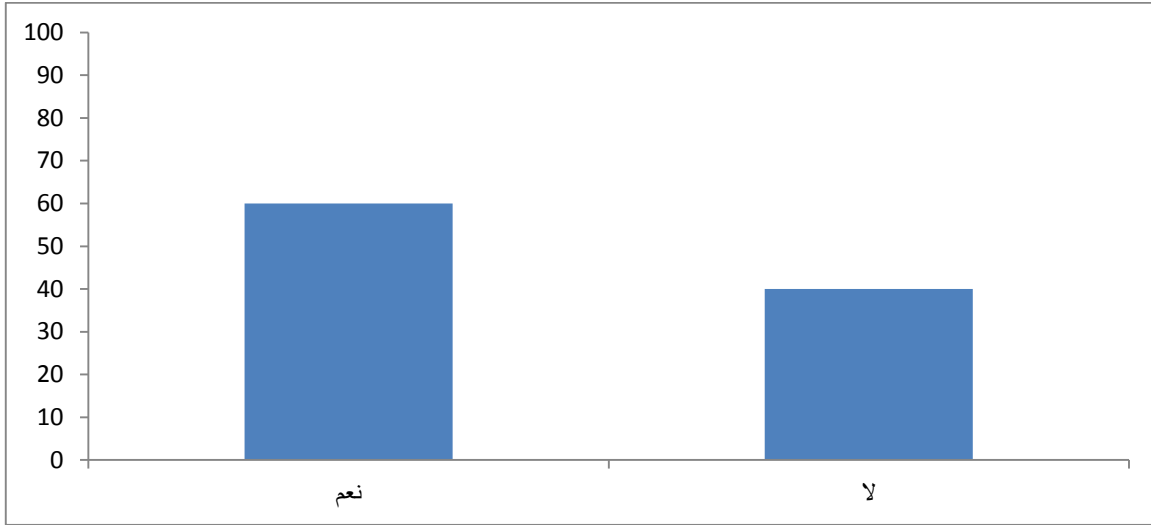
بأن عدم توفر الامكانيات و التسهيلات الرياضية ليست عائق في الممارسة الرياضية .

ومنه نستنتج : أن انعدام الامكانيات و التسهيلات الرياضية تعيق الممارسة الرياضية .

السؤال الرابع وعشرون : هل للدافع عند الفرد دور في الممارسة ؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	24	60%
لا	16	40%
المجموع	40	100%

الجدول 24 : يوضح نتيجة غياب الدافع لدى كبار السن على ممارسته لنشاط الرياضي .



الشكل 24 : يبين نسبة الأفراد الذين يعتبرون غياب الدافع لدى كبار السن عائق لممارسة النشاط الرياضي

التحليل و المناقشة : من خلال نتائج الجدول 24 يبين لنا ان 24 تكرارا أي ما يعادل 60 % يعتبرون ويؤكدون أن غياب الدافع لدى كبار السن يعتبر عائقا في حين نجد 16 تكرارأي ما يمثل نسبة 40 % ترى أن غياب الدافع لدى كبار السن ليس عائق لممارسة الرياضية إذن يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (21) أن أغلب الافراد يعتبرون غياب الدافع أثر سلبي على كبار السن في الممارسة الرياضية و بالتالي للدافع دور في الممارسة .

الاستنتاجات : من خلا تحليلنا لنتائج هذا الاستبيان فإننا توصلنا الى الاستخلاصات التالية .

الاستنتاج الخاص بالمحور الأول :

من خلال عرض نتائج المحور الاول " ميول وراي الفرد حول ممارسة النشاط " وجاءت الأسئلة من الأول إلى

العاشر ومن خلال نتائج المحصل عليها من جدول 1 حتى الجدول 10 استنتجنا ما يلي :

- جميع كبار السن لهم اهتمام بالغ وشغف كبير بممارسة الرياضة .

- حب ورغبة وممارسة كبار السن الرياضة .

- أغلبية الفئة بصحة بدنية جيدة .

- غياب الخجل لدى كبار السن أثناء ممارسة الرياضة .

- المجتمع غير معارض وغير ناقد لممارسين للرياضة .

- فكرة المجتمع السلبية اتجاه ممارسة الرياضة لكبار السن غير مؤثرة فيهم .

- ميل كبار السن لممارسة الانشطة الرياضية غير الترويحية ليس عامل مانع لممارسة الرياضة .

الاستنتاج الخاص بالمحور الثاني : المعوقات المرتبطة بالامكانيات بعد تحليل مناقشة نتائج الأسئلة من 11 الى

و18 من خلال جداول 11 الى 18 وجدنا ما يلي :

من أهم المعوقات المرتبطة بالإمكانيات :

-عدم توفر عوامل السلامة داخل الملاعب والصالات الرياضية عائق لممارسة الرياضة .

-صعوبة الحصول على الأدوات الرياضية مانع الفرد .

-انعدام الأدوات الرياضية تعيق كبار السن عن ممارسة الرياضية قلة الملاعب او لصالات الرياضية كبار السن

من ممارسته الرياضية .

-عدم توفير أماكن الاستحمام يشكل عائق لممارسة المعوقات التي تحول دون تحقيق أهداف الممارسة الرياضية

لكبار السن .

الاستنتاج الخاص بالمحور الثالث : المحور الثالث : المعوقات التي تحول دون تحقيق أهداف الممارسة

الرياضية لكبار سن و اشتمل على الأسئلة من 19 الى 24 تبين ما يلي :

- تشكل الإصابة عائق لدى كبار السن لممارسة الرياضة
- ضرورة اكتساب ممارسات حركية منذ الصغر لها فائدة على ممارسة الرياضة لكبار السن .
- أهمية وجود أستاذ مختص في ممارسة الرياضة لكبار السن يساعدهم على الممارسة الرياضية.
- الدافع عنصر فعال يساعد كبار السن على الممارسة الرياضية .
- انعدام توفير الامكانيات و التسهيلات الرياضية عائق يحول دون تحقيق الممارسة الرياضية لدى كبار السن.

مناقشة الفرضيات :

في الضوء أهداف الدراسة فاليانات التي تم جمعها من خلال الاستبيان الذي تم توزيعه على الفئة كبار السن قصد معرفة معيقات النشاط الرياضي لهذه الفئة توصلنا الى ما يلي :

فرضية جزئية الأولى : والتي نمت على ما يلي :

يوجد ميول لدى كبار السن حول ممارسة النشاط الرياضي " من خلال الجداول 01-02-03-04-05-06-07-08-09-10 إذ أكدت الفرضية صدقها :

حيث نتيجة السؤال(1) وجدنا نسبة 100 % تحب الرياضة وهذا دل على شيء اهتمام ورغبة هذه الفئة في ممارسة الرياضة و السؤال (7) الذي يبين أن المجتمع لا ينتقد الممارسين للرياضة نسبة 62.5% وهذا ما يدل على أنه يوجد ميول لدى كبار السن ممارسة النشاط الرياضي .

فرضية جزئية ثانية : "نقص الامكانيات و الوسائل الرياضية يعيق ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن

"

من خلال جداول 11-12-13-14-15-16-17-18 نرى أن نسبة 70 % من كبار السن يرون أن انعدام الادوات الرياضية يعيقهم على لممارسة الرياضية كما ان نسبة 60 % لها رأي وهو صعوبة الحصول على الادوات الرياضية يمنعه عن الممارسة ونسبة 65% يتأثرون بنقص الملاعب و الصالات الرياضية ونسبة 55 % من الافراد يرون أن عدم وجود أماكن الاستحمام يشكل مانع لديهم لممارسة الرياضة انطلاقا من كل

هذه النتائج " أعطت للفرضية صدقها حيث وجدنا معيقات مرتبطة بالإمكانات إذن نقص الامكانيات و الوسائل الرياضية يعيق ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن .

فرضية جزئية ثالثة : " يوجد معيقات تمنع تحقيق أهداف الممارسة الرياضية لدى كبار السن "

استناد على النتائج الجداول 19-20-21-22-23-24 والتي اشتملت على الاسئلة من 19 الى 20 تبين أن نسبة 72.5% ترى أن الاصابة بمرض عائق لممارس ونسبة 50% لديها عدم القدرة على الممارسة مانع و نسبة كبيرة قدرت ب 62.5% نظرت أن عدم اكتساب ممارسات حركية منذ الصغر عائق لممارسة الكبر و نسبة 65% لديها نظرة وفكرة أن غياب أستاذ مختص في الممارسة الرياضية للكبار مانع وغياب الدافع كذلك مانع لممارسة الرياضية للكبر وذلك بنسبة 60% من العينة و بعدما تطرقنا لهذه النتائج فإننا توصلنا الى صدق الفرضية " يوجد معيقات تمنع تحقيق اهداف الممارسة الرياضية لدى كبار السن "

اذن بعد تحليلنا للنتائج واستناد للفرضيات الجزئية التي تحققت تبين بكل وضوح صدق الفرضية العامة توجد عراقيل تواجه كبار السن اثناء ممارسة الرياضة .

الاقتراحات وتوصيات :

انطلاقاً من دراسة نتائج الاستبيان مع كبار السن حول موضوع معيقات النشاط الرياضي لدى كبار السن (55-65 سنة) وقصد الاستفادة من الموضوع في المجال الرياضي توصلنا الى تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات التي نراها ملائمة ، تجعل كبار السن أكثر حرصاً على ممارسة النشاط البدني و الرياضي كان لا بد من حلول مقتنعة وفعالة ن فانه يتوجب على الهيئات و المسؤولين ان يزيلوا كل ما منا شأنه على ممارسة الافراد الرياضية و الوصول بهم الى المستوى المطلوب و هذه التوصيات تتمثل فيما يلي :

*تشجيع الممارسة الرياضية بعوامل متنوعة .

* إقامة حملات نوعية للنهوض بهذا النشاط لهذه الفئة .

* الإكثار من البرامج الاعلامية الرياضية الهادفة و الجادة التي تقوم على أساس علمي وتقني ، مثلاً عن طريق التلفزيون الذي هو أداة النوعية و التربية و التكوين .

* اعتبار المدرسة مركز نوعية واقتناع بالنسبة للجيل الصاعد اتجاه ممارسة الرياضة لتكوين نشء واعى ومدرك لأهمية وفائدة الرياضة لكبار السن داخل المؤسسات التعليمية .

* العمل على توفير الوسائل و الامكانيات الرياضية وتطويرها وجعلها لصالح عامة الناس على مستوى بلديات الوطن.

* نشر الثقافة الرياضية داخل المجتمع وزرع الدافع عند الكبار السن حول ممارسة الرياضة بمختلف الطرق .

* تخليد يوم وطني حول لكبار السن تقام فيه ملتقيات ومحاضرات حول الرياضة حول فوائدها واهميتها.

الخلاصة العامة :

كتابات عديدة حول الرياضة وبحوث علمية كثيرة دارت حول فائدة النشاط الرياضي فلا أحد ينكر الفائدة للنتائج الايجابية التي تعود على الفرد لممارسة النشاط الرياضي وذلك على المستويات النفسية الفكرية و الثقافية ومن حيث تحسين اللياقة البدني ، والدور الذي تلعبه الرياضة في التخفيف من الضغوطات النفسية اليومية .

ما يمكن استخلاصه من تصفح نتائج البحث ان كبار السن (55-65 سنة) تواجههم مشاكل وصعوبات تمنعهم من ممارسة الرياضة مع انهم يحبونها ويميلون الى ممارستها .

هناك العديد من العوامل التي تخدم أو تحول دون اشتراك (كبار السن) الافراد في ممارسته النشاط الرياضي ، وتعرف هذه العوامل بمعوقات الممارسة الرياضية ، حيث انها تفاوتت من المنع التام الى التأثير البسيط على مستوى الممارسة الرياضية .

ان الفكرة الرئيسية و الهامة التي استوحينا من خلال بحثنا واستناد على الدراسة التطبيقية التي قمنا بعد تحليلها ومناقشتنا للنتائج المتعلقة بموضوع دراستنا و المتمثلة في معوقات النشاط الرياضي لدى كبار السن (55-65 سنة) "استنتجنا أن غياب الثقافة الرياضية داخل المجتمع حيث ان المجتمع رغم انه يحب الرياضة ويميل الى ممارستها الا انه توجد عراقيل تواجهه وتمنعه من ممارسة النشاط الرياضي .

وفي الاخير نقول ان النتائج المتوصل اليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء و المناقشة وتتطلب دراسات عميقة قصد التحكم الكلي في متغيرات هذا المجال الحيوي الهام .

قائمة المصادر والمراجع

أ- القرآن الكريم

1- (503, p. 1999, آمال الصادق ، فؤاد أبو حطب)

2- (الهزاع بن محمد الهزاع ، 2009، صفحة 02)

3- (تشارلز بيوكر، 1960، صفحة 40)

4- (حنان عبد الحميد الرناي، 2000، صفحة 192)

5- (صبحي حمودي،، 2001، صفحة 982)

6- (علاوي، 1994، صفحة 67)

7- (1998، أبو العلا أحمد عبد الفتاح)

8- (1977، أحمد زكي بدوي)

9- (1978، أحمد زكي بدوي)

10- (1996، أمين أنورخولي)

11- (2002، بهاء الدين ابراهيم سلامة)

12- (2007، رائد الرقاد و آخرون)

13- (1998، زهير الشهيري)

14- (2001، ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم)

15- (2000، عبد الحميد شرف)

- 16- (1982, عصام عبد الخالق)
- 17- (1990, قاسم حسن حسين)
- 18- (1995, محمد صبحي حسنين)
- 19- (1998, محمد عبد السلام البوايز)
- 20- (1965, محمد علال خطاب و كمال الدين زكي)
- 21- (1992, محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي)
- 22- (1975, السيد فؤاد البهي)
- 23- (1984, خليفة ابراهيم،)
- 24- (1972, عبد الرحمان عيسوى ،)
- 25- (2007, ناصر بن صالح العود .عبد العزيز بن علي غريب و د)
- 26- (1991, عبد اللطيف محمد خليفة)
- 27- (2009, عبد المنعم عاشور)
- 28- (1975, فكري محمد عصام)
- 29- (رشيد زواتي، 2002)
- 30- (رشيد زواتي، 2007)
- 40- (زياد عبد الله ، 2006)

- 41-(عبد الجواد بكر ، 2001)
- 42-(عروسي عبد الغفار، دحمان معمر، 2004 2005)
- 43- (عمار بوحوش، محمد الدفيان، 1995)
- 44-(فاطمة عون ، صابرميرفت ، علي خفاجة ، 2002)
- 45-(محمد علي محمد، 1988)
- 46-(محمد نصر الدين رضوان)
- 47- (موريس أنرس، 2004)
- 48- (هاني بن ناصر، بن محمد الراجحي، 2003)

قائمة المراجع بالفرنسية

49- (Bigot, Laurent)

50-(Luc, Beau Jean, 2006)

المواقع الإلكترونية:

51-<http://www.iraqacad.org/Lib/nubras.htm>

52-<http://www.sehitak.com>

53-<http://www.ankawa.com/forum/index.php?topic=500134.0>

جامعة عهد الحميد ابن باديس - مستغانم -

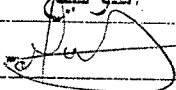

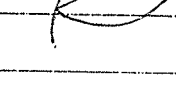
معهد التربية البدنية والرياضية

قسم تدريب رياضي

استمارة لغرض التشكيم خاصة بالأساتذة

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة بغرض تحكيمها قصد استخدامها في إنجاز مذكرة ليسانس في التدريب الرياضي

الموضوع: معيقات النشاط الرياضي لدى كبار السن (55-65 سنة)

التوقيع	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
	د	محمد مختار
	دكتور	عبدلحميد
	م	عزالدين

تحت إشراف:

أ/ بلعيدوني مصطفى

من إعداد الطلبة:

- صغير أحمد
- خياطي فارس
- ميلودي فيصل

السنة الجامعية : 2014/2015

1-البيانات الشخصية:

المحور الأول: ميول ورأي الفرد حول ممارسة النشاط الرياضي

- هل تحب الرياضة؟ نعم لا
- هل تمارس الرياضة؟ نعم لا
- ما نوع النشاط الذي ترغب في ممارسته؟
العاب فردية ألعاب جماعية
- هل تعاني من مشاكل بدنية؟ نعم لا
- ما هو شعورك أثناء ممارسة الرياضة؟
الخجل اللامبالاة شيء آخر
- ما هي أماكن قضاء وقت فراغك؟
في المنزل في السوق أندية رياضية زيارات عائلية رياضة ترويحية
- هل سبق وأن انتقدك أحد أثناء ممارسة الرياضة؟ نعم لا
- هل عدم إهتمام رفاقك بالرياضات الجماعية يمنعك من ممارستها؟ نعم لا
- هل نظرة مجتمعي الاستهزائية لممارسة الأنشطة الرياضية تقلل دافعتي؟
نعم لا
- إحساسي بالارهاق والتعب بعد ممارسة الأنشطة الرياضية تجعلني لا أمارسها؟
نعم لا
- ميولي لممارسة الأنشطة الترويحية غير الرياضية يجعلني لا أمارس الأنشطة الرياضية الترويحية؟
نعم لا

المحور الثاني: المعوقات المرتبطة بالإمكانيات

- إمتداد العمل حتى الفترة المسائية يعيقني على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟

نعم لا

- غياب المساهمة في نفس الوعي الرياضي من خلال المجالات أو الوسائل الإعلامية المختلفة تجعلني لا أمارس الأنشطة الرياضية؟

نعم لا

- عدم توفر الأدوات الرياضية المناسبة بمنطقتي السكنية يعيقني على ممارسة الأنشطة الرياضية

نعم لا

- صعوبة الحصول على الأدوات الرياضية يعيقني على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟

نعم لا

- بعد الأماكن المخصصة للأنشطة الرياضية عن مقر سكني يعيقني على ممارسة الأنشطة الرياضية؟

نعم لا

- عد صلاحية الملاعب والصالات الرياضية الموجودة في منطقتي تعيقني عن ممارسة الأنشطة الرياضية؟

نعم لا

- نقص الملاعب أو الصالات الرياضية بمحيطي تعيقني على ممارسة الأنشطة الرياضية؟

نعم لا

- عدم توفر عوامل السلامة داخل الملاعب والصالات الرياضية في منطقتي يساهم في وجود الإصابات مما يجعلني لا أمارس الأنشطة الرياضية؟

نعم لا

- ضعف الإضاءة الليلية في الملاعب والصالات أثناء الممارسة المسائية للأنشطة الترويحية يعيقني على ممارستها؟

نعم لا

- عدم توفر أماكن الاستحمام بعد ممارسة الأنشطة الرياضية يعيقني من ممارسة الأنشطة الرياضية؟

نعم لا

المحور الثالث: المعوقات التي تحول دون تحقيق أهداف الممارسة الرياضية لكبار السن: (البرنامج الرياضي، الامكانيات، الوسائل، دور الإشهار)

لا	إلى حد ما	نعم	المعوقات
			الإصابة بمرض يحول دون ممارسة الأنشطة الرياضية لكبار السن
			الإحساس بالإجهاد وعدم القدرة في الممارسة
			عدم إدراك كبار السن لأهمية الممارسة الرياضية في حياتهم
			غياب الدافع لدى كبار السن لممارسة الأنشطة الرياضية
			عدم إكتساب ممارسات حركية منذ الصغر
			غياب أستاذ مختص في الممارسة الرياضية لكبار السن
			عدم توافر الإمكانيات والتسهيلات الرياضية
			عدم توافر عوامل الأمان والسلامة في الأدوات والأجهزة المستخدمة في الممارسة الرياضية

Résumé de l'étude:

- Titre de l'étude: Obstacles activité physique chez les personnes âgées (55-65snh)

- L'étude vise à identifier les obstacles rencontrés par les personnes âgées pendant l'exercice de l'activité sportive et de détecter un manque de possibilités et de moyens pour entraver l'exercice de cette catégorie et nous devons choisir un sample've été m'a touché la province d'Oran et Tiaret, inclus 40 personnes âgées âgés entre 55-65snh Terminé choisi au hasard .

Nous avons utilisé le pourcentage afin d'analyser les résultats et les conclusions étaient les suivantes:

L'absence de la culture sportive au sein de la communauté a conduit à la réticence de cette catégorie pour la pratique de sports, et le stress psychologique et le niveau intellectuel de l'individu et le manque de moyens pourraient obstruer les personnes âgées de l'activité physique.

- Dans le dernier, nous voyons que pour encourager la pratique du sport dans le rôle des personnes âgées dans la diffusion de Althagaqh de sport au sein des communautés et de la motivation de la plantation à travers des campagnes de sensibilisation sur la nécessité de pratiquer des sports permettraient d'atteindre Altkdn et la croissance dans la communauté.

- Mots clés: obstacles - l'activité physique - les personnes âgées.



ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: معوقات ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن (55-65 سنة)

-تهدف الدراسة إلى التعرف على معوقات التي تواجه كبار السن أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي و الكشف عن نقص الإمكانيات و الوسائل التي تعيق الممارسة لهذه الفئة وقد قمنا باختيار عينة بحثنا و كانت مسني ولاية وهران وتيارت، شملت (40) مسن تتراوح أعمارهم ما بين 55 سنة و 65 سنة . تم اختيارهم بطريق عشوائية .

قمنا باستخدام النسبة المئوية من أجل تحليل النتائج و كانت استنتاجاتنا كالتالي:
أن غياب الثقافة الرياضية داخل المجتمع أدى إلى عزوف هذه الفئة عن الممارسة الرياضية، كما أن الضغوط النفسية والمستويات الفكرية للفرد وغياب الوسائل من شأنه عرقلة كبار السن عن ممارسة النشاط الرياضي .

-وفي الأخير نرى أن لتشجيع الممارسة الرياضية لدى كبار السن دور في نشر الثقافة الرياضية داخل المجتمعات كما أن زرع الدافع من خلال الحملات التحسيسية حول ضرورة الممارسة الرياضية من شأنه تحقيق التقدم والنمو في المجتمع.

الكلمات المفتاحية : معوقات - النشاط الرياضي - كبار السن .