

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
معهد التربية البدنية والرياضية.



قسم :التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في:

الرياضة والصحة

تحت عنوان:

إقتراح برنامج تروحي رياضي لتحسين بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة
لكبار السن (55-65) سنة.

بحث تجريبي أجري على كبار السن بولاية غليزان.

تحت إشراف :
أ/د:الراوي رياض

إعداد الطالبان :
مقبول بوجمعة
مهيدي عز الدين

السنة الجامعية:2016/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

اهدي هذا العمل المتواضع إلى أمي الحبيبة التي من عينيها
وابتسامتها استطعت أن أوصل دروب النجاح ومن أحاسيسها
إستمديت الشجاعة.

واهديه أيضا إلى أبي الذي زرع في الأمل بدون أن انسي
إخوتي وأخواتي وإلى كل الأساتذة.

وأصدقائي المخلصين الذين من خلالهم عرفت معنى الصداقة .
والى كل من له مكان في قلبي .

والى وطني الجزائر الذي قاوم كل الصعوبات.

والى الفوج الذي شاركنا فيه من اجل انجاز هذا البحث والى
إدارة معهد النشاطات البدنية و الرياضية و الموظفين

بيو جمعة

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم.

أهدي ثمرة جهدي

إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما في طاعة الله و العمل الصالح.

إلى إخوتي نور الدين وعبد القادر.

إلى كل الأصدقاء وخاصة طلبة وأساتذة تخصص صحة ورياضة.

إلى طاقم معهد التربية البدنية و الرياضية.

عز الدين

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

نشكر الله سبحانه وتعالى على تيسيره لنا لانجاز هذا البحث المتواضع.

نتقدم بالشكر الخاص إلى كل من ساهم في انجاز هذا البحث المتواضع من قريب أو من بعيد .

و أتقدم بالشكر الخاص إلي الأستاذ المشرف و إلى أصدقائي .

قبل عرض هذا العمل المتواضع و جب علينا شكر الأستاذ المؤطر الأستاذ الدكتور الراوي رياض الذي ساهم و تابع تطور هذا العمل خطوة بخطوة لقد كان لنا كله أذان صاغية بفضل اهتمامه من خلال دعمه لنا بإعطائنا و تسخير كل الإمكانيات و استشاراته العلمية في انجاز هذا العمل.

ملخص البحث :

عنوان البحث:

اقتراح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لكبار السن (55-65) سنة.

-تهدف الدراسة إلى معرفة استعداد المسنين لممارسة الأنشطة البدنية ومدى دافعيتهم لتحسين أداء عمل الأجهزة الفسيولوجية وتحسين المظهر الخارجي و الحصول على الصحة الجيدة لمقاومة الأمراض و بعث الاستقلالية بهدف القيام بواجباتهم اليومية دون الحاجة للآخرين، عن طريق مزاولتهم لبرنامج رياضي ترويحي يهدف أساسا إلى الاندماج في المجتمع و ترسيخ مبدأ التعاون و التضامن . حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها 24 من مدينة غيليزان في ملعب (فيلو دروم) وكان اختيارهم عشوائيا . اعتمدنا على الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع البحث ومن النتائج المتحصل عليها :

هناك تأثير ايجابي من خلال تطبيق برنامج الترويح الرياضي لتحسين بعض القدرات البدنية المتعلقة بالصحة لكبار السن .

هناك تأثير ايجابي في تكاتف الجهود في سبيل الجماعة وتوطيد الروابط الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية:

البرنامج الترويحي الرياضي / القدرات البدنية المرتبطة بالصحة / كبار السن.

Résumé de la recherche :

titre de la recherche:

Proposition d'un programme sport de loisir pour améliorer certaines capacités physiques liées à la santé pour les personnes âgées (55-65) ans .

Le but de cet étude savoir la préparation des personnes âgées pour pratiquer les activités physiques et l'étendue de leur motivation pour améliorer le travail des appareils physiologique et pour améliorer l'apparence extérieur et obtenir la bonne sante pour résister les maladies et l'amélioration l'indépendance dans le but de faire taches quotidiennes sans l aide des autres gens par suivi un programme loisirs de sports il vise principalement a l'intégration dans la société et la consolidation du principe de la coopération et de la solidarité lorsque les chercheurs ont utilisé la méthode expérimentale d'un échantillon de 24 de la ville de relizane dans le stade (philo- drome) et a été choisi par hasard .

Nous nous sommes comptions sur des études précédente et les recherches connexes sur le sujet de la recherche et les résultats obtenus :

Il y a un effet positif grâce appliquer le programme loisir de sports pour améliorer les capacités physique liées a la sante pour les personnes âgées.

Il y a un impact positif de programme avait un travail collectif et l'esprit de coopération et les relations sociales.

Mots –clés:

le programme loisir de sports/les capacités physique liées a la sante /personnes âgées.

Summary of research:

Title of research:

Proposal of a leisure sport program to improve certain physical abilities related to health- for the elderly (55-65) years.

The purpose of this study is to know the preparation of the elderly to practice the physical activities and the extent of their motivation to improve the work of the physiological devices and to improve the external appearance and to obtain the good health to resist the diseases and the improvement Independence in order to make daily tasks without the help of other people by following a sports recreation program it mainly aims at integration into society and consolidation of the principle of cooperation and solidarity when researchers have used The experimental method of a sample of 24 of the city of relizane in the stage (philo- drome) and was chosen by chance.

We relied on previous studies and related research on the subject of the research and the results obtained:

There is a positive effect through applying the sports recreation program to improve the physical abilities related to health for the elderly.

There is a positive program impact had a collective work and spirit of cooperation and social relations.

Keywords:

The sport leisure program / the physical capacities related to the health / elderly.

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية.	71
02	جدول رقم 02 يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة باستخدام ت ستودنت.	95
03	جدول 03 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينتي البحث التجريبية و الضابطة في القوة.	97
04	الجدول 04 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التحمل.	99
05	الجدول رقم 05 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التوازن .	101
06	الجدول رقم 06 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة.	103
07	الجدول رقم 07 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القوة.	104
08	الجدول رقم 08 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التحمل.	106
09	الجدول رقم 09 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التوازن .	107
10	الجدول رقم 10 يوضح دلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة .	108

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
98	الشكل البياني رقم 1 يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث لاختبار القوة.	01
100	الشكل البياني رقم 02 يوضح التحسن في المتوسط الحسابي لصالح العينة التجريبية(التحمل).	02
102	الشكل البياني رقم 03 يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية ولعينتي البحث لاختبار التوازن.	03
104	الشكل البياني رقم 4 يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار المرونة .	04
105	الشكل البياني رقم 05 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث(القوة).	05
106	الشكل البياني رقم 06 يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار التحمل.	06
108	الشكل البياني رقم 07 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار التوازن.	07
109	الشكل البياني رقم 08 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار المرونة.	08

محتوى البحث

الموضوع	رقم الصفحة
إهداء	أ
شكر وتقدير	ب
قائمة الجداول	ج
التعريف بالبحث	
1- مقدمة	01.....
2- مشكلة	02.....
3- الأهداف	04.....
4- الفرضيات	04.....
6- مصطلحات البحث	05.....
7- الدراسات المشابهة	06.....
7-1- دراسة : استروزنبرج 1981	06.....
7-2- دراسة : ريديك 1985	07.....
7-3- دراسة : كوثر محمود رواش 1987	07.....
7-4- دراسة : سلوى شكيب عبد الهادي 1993	08.....
7-5- دراسة : واطسون واخرون 1996	08.....
7-6- : كاي وجاكسون 1999	09.....
7-7- دراسة فريد عبد الفتاح خشبة حسيني سيد أيوب	09.....
8- التعليق على الدراسات	10.....
9- نقد الدراسات	10.....
خلاصة	11.....

الباب الأول
الخلفية النظرية للموضوع
الفصل الأول
الترويج الرياضي واللياقة البدنية

14	تمهيد.....
14	1- الترويج الرياضي.....
15	2- مفهوم الترويج.....
16	3- أنواع الترويج الرياضي.....
16	3-1- الأنشطة الايجابية.....
16	3-2- الأنشطة الاستيعابية.....
16	3-3- الأنشطة السلبية.....
17	3-4- الترويج الثقافي.....
17	3-5- الترويج الفني.....
17	3-6- الترويج الاجتماعي.....
17	3-7- الترويج الخلوي.....
17	3-8- الترويج الرياضي.....
17	3-9- الترويج العلاجي.....
17	3-10- الترويج التجاري.....
18	4- نبذة عن الترويج.....
19	5- أهداف الترويج.....
19	5-1- أهداف صحية.....
20	5-2- أهداف اجتماعية.....
20	5-3- أهداف تربوية.....
20	5-4- أهداف نفسية.....
20	5-5- أهداف بدنية.....

21	6-5-أهداف ثقافية.....
21	5-7-أهداف اقتصادية.....
21	6-أهمية الترويح.....
23	7-خصائص الترويح.....
23	7-1-الهادفية.....
23	7-2-الدافعية.....
24	7-3-الاختيارية.....
24	7-4-حالة سارة.....
24	7-5-التوازن النفسي.....
24	8-العوامل المؤثرة في الترويح.....
24	8-1-الوسط الاجتماعي.....
25	8-2-المستوى الاقتصادي.....
25	8-3-السن.....
26	8-4-الجنس.....
26	8-5-درجة التعلم.....
27	9-الترويح في دين الإسلام.....
28	10-نظريات الترويح.....
28	10-1-نظرية الطاقة الفائضة.....
29	10-2-نظرية الإعداد للحياة.....
30	10-3-نظرية الإعادة.....
30	10-4-نظرية الترويح.....
31	10-5-نظرية الاستجمام.....
31	10-6-نظرية الغريزة.....
33	11- مفهوم اللياقة البدنية.....
34	11-1-خصائص اللياقة البدنية.....

- 11-2 التقسيمات الحديثة للياقة البدنية..... 37
- 11-3 مفاهيم مرتبطة باللياقة البدنية (الصحة و المرض) 38
- 12- مصطلحات اللياقة المرتبطة بالصحة..... 39
- 13- مخطط تسلسلي لاكتساب الأنواع المختلفة للياقة البدنية..... 40
- 14- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة..... 41
- 15-16 تأثير النشاط البدني على وظيفة الرئة واستهلاك الأكسجين 42
- 17- تأثير التقدم في العمر على الجهاز العضلي..... 42
- 18- مكونات اللياقة البدنية و المقدرة الرياضية 43
- 19- المقدرة الرياضية..... 46
- 20- الخاتمة..... 48

الفصل الثاني

كبار السن

- تمهيد : 49
- 1- تعريف الشيخوخة:..... 50
- 2 - مقاييس الشيخوخة (تقسيمات) :..... 50
- 1-2 العمر الزمني:..... 51
- 2-2- العمر البيولوجي :..... 52
- 2-3- العمر الاجتماعي :..... 53
- 2-4- العمر السيكولوجي :..... 53
- 3- مرحلة الشيخوخة:..... 54
- 4- مظاهر الشيخوخة:..... 54
- 4-1- التغيرات البيولوجية و الفيسيولوجية :..... 54
- 4-1-1. تغير معدل الأيض: 54
- 4-1-2 - تغير معدل نشاط الغدد الصماء:..... 54

- 54.....3-1-4 - تغير قوة قذف الدم:.....
- 54.....4-1-4 - تغير السعة الهوائية للرئتين:.....
- 55.....5-1-4 - التغيرات العصبية:.....
- 55.....6-1-4 - تغير القوة العضلية:.....
- 55.....7-1-4 - التغيرات الحركية:.....
- 56.....8-1-4 - التغيرات الحسية:.....
- 58.....2-4 - القدرات العقلية:.....
- 58.....1-2-4 - الإدراك:.....
- 58.....2-2-4 - التذكر:.....
- 59.....3-2-4 - الذكاء:.....
- 59.....4-2-4 - الذاكرة:.....
- 59.....3-4 - المظاهر الانفعالية:.....
- 61.....4-4 - المظاهر الإجتماعية :.....
- 61.....1-4-4 - العلاقات الاجتماعية :.....
- 61.....2-4-4 - الزعامة:.....
- 61.....3-4-4 - المكانة الاجتماعية:.....
- 62.....4-4-4 - الاتجاهات النفسية الاجتماعية:.....
- 62.....5-4-4 - التوافق النفسي و الاجتماعي السليم:.....
- 62.....5-5 - مشكلات الشيخوخة:.....
- 62.....1-5 - المشكلات الصحية :.....
- 62.....2-5 - المشكلات العاطفية :.....
- 63.....3-5 - مشكلة سن القعود:.....
- 63.....4-5 - مشكلة التقاعد:.....
- 63.....5-5 - الشعور الذاتي بعدم القيمة و عدم الجدوى في الحياة:.....
- 63.....6-5 - الشعور بقرب النهاية:.....

- 63.....: الشعور بالوحدة و العزلة النفسية : 5-7-63
- 63.....: اضطرابات العلاقات الاجتماعية: 5-8-63
- 64.....: الأناية : 5-9-64
- 64.....: الروتين اليومي: 5-10-64
- 64.....: التطرق في نقد سلوك الجيل الثاني : 5-11-64
- 64.....: أسباب مشكلات الشيخوخة: 6-64
- 64.....: أسباب حيوية: 6-1-64
- 64.....: أسباب نفسية : 6-2-64
- 64.....: أسباب بيئية: 6-3-64
- 65.....: أمراض الشيخوخة: 7-65
- 65.....: أمراض الجهاز العصبي : 7-1-65
- 65.....: أمراض القلب و الأوعية الدموية : 7-2-65
- 65.....: أمراض العظام والمفاصل..: 7-3-65
- 65.....: سوء التغذية.....: 7-4-65
- 65.....: تغيير في الحواس.....: 7-5-65
- 66.....: أمراض الجهاز التنفسي : 7-6-66
- 66.....: خلاصة : 66-66

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

67	تمهيد :
67	1- منهج البحث :
67	2- مجتمع وعينة البحث :
68	3- مجالات البحث.....:
69	4- متغيرات البحث.....:
69	5- أدوات البحث.....:
70	6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....:
68	7- البرنامج الترويحي.....:
84-71	8- الوحدات الترويحية.....:

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

110	9- الاستنتاجات.....:
111	10- مناقشة الفرضيات.....:
112	11- خلاصة عامة.....:
113	12- الاقتراحات.....:
114	13- المصادر و المراجع.....:
121	14- الملاحق.....:

التعريف بالبحث

1- مقدمة.

2- مشكلة .

3- الأهداف.

4- الفرضيات.

5- أهمية الدراسة .

6- مصطلحات البحث .

7-الدراسات السابقة.

8- التعليق على الدراسات.

9- نقد الدراسات.

مقدمة:

يولد الإنسان وفي مراحل حياته يمر بمحطات تتفاوت من حيث خصائصها ولكل محطة منها مميزات تتراوح تارة بين القوة وبين الضعف تارة أخرى ، لذا وجب علي الإنسان إيجاد حلول وطرق لمعالجة مسار حياته وخاصة عند الكبر وكيفية انتهاز الطريقة الصحيحة والصحية للعيش بسعادة وحيوية وإحساسه بالمسؤولية في مجتمعه وذلك عن طريق إيجاد متنفس صحي في ما يسمى بالترويح و الذي أصبح من أكثر اهتمامات الباحثين في العالم وخاصة الذين يغصون في المجال الرياضي مع العلم أن الترويح يعتبر كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد ، وزيادة الترويح لاستثمار هذا الوقت ويرى المهتمون بدراسة الترويح انه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها ومدى خصوصية هذه المرحلة في حياة الإنسان فقد أولتها الشرائع السماوية أهمية خاصة وفي مقدمتها الشريعة الإسلامية ، ولمشيئة الله سبحانه وتعالى و ثم زيادة التطور العلمي والتقني في المجال الطبي، إلى جانب زيادة الوعي الصحي والبيئي، والرياضي فقد تغيرت التركيبة السكانية تغيراً كبيراً في نسبة المسنين إلى المجموع الكلي للسكان، وهي نسبة تتجه نحو الزيادة المطردة بحيث أصبحت أعداد المسنين تتزايد بسرعة واستمرارية ، فقد وصل عدد الأشخاص الذين بلغوا 60 سنة فأكثر على مستوى العالم عام 1980م إلى (376) مليون نسمة، ويحتمل أن يتزايد هذا العدد ليصل إلى (976) مليون نسمة عام 2020م. (خليفة د ت ، صفحة 08، 09)

وباعتبار الترويح ضرورة ملحة من ضرورات الحياة لما له من إيجابيات وفوائد عامة على صحة الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية والفكرية جاء هذا البحث المتواضع لتسليط الضوء على المشاركة الإيجابية في أنشطة الترويح الرياضي لدى كبار السن (55 - 65) سنة.

وقد قام الطالبان الباحثان بتقسيم بحثهما إلى بابين خصص أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى فصلين، ضم الفصل الأول منها الترويح الرياضي واللياقة البدنية، أما الفصل الثاني فتطرق فيه الطالبان الباحثان إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، الحركي العقلي والاجتماعي. أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث الدراسة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالدراسة الأساسية، أما الفصل الثاني ففيه تم مناقشة النتائج المتوصل إليها، الاستنتاجات ثم مقابلة النتائج بالفرضيات و ليختتم بأهم الاقتراحات .

2-مشكلة:

إن الهدف من الترويح هو الشعور بالرضا و الغبطة فهناك بعض الأحاسيس و المشاعر التي يكتسبها كبار السن من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية و التي تتمثل في الشعور بالسعادة عند الابتكار و الإبداع و الشعور بالألفة والأخوة و الصداقة و التمتع بالصحة الجيدة و التفاني في الاجتهاد و تذوق الجمال و الاسترخاء . (تهاني عبد السلام ، 1986، صفحة 76)

والشيخوخة من الناحية السيكولوجية تمثل حالة من ضعف التوافق النفسي والاجتماعي للفرد فتقل قدرته على استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة البيئة أو تحقيق قدر مناسب من الإشباع لحاجاته المختلفة .حيث يلاحظ بعض التغيرات الإنفعالية التي تحدث في الشيخوخة ،إلى جانب السلوك الشخصي الذي ينشأ عن هذه التغيرات مثل القلق والشعور بالوحدة والعزلة وبعدم القدرة على التوافق مع الظروف المتغيرة .

Bright

كما يشير محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز نقلا عن تشارلز و برايتي بل billCharles إلى ضرورة توفير القيادة الترويحية الناجحة في مجال الترويح لما في ذلك من تأثير على الفرد وبالتالي على المجتمع لتنمية المهارات الترويحية وإستثارة دافعية الأفراد لممارسة النشاطات الترويحية وتكوين الإتجاهات إيجابية .

(الحماحي محمد وعائدة عبد العزيز ، 1989، صفحة 67)

وبذلك يتضح أن الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن واجب إنساني بل هو حق لهؤلاء المواطنين ، ولعل المدخل العلمي لتخطيط الخدمات الترويحية هو التعرف على اهتمامات هذه الفئة العمرية بالنسبة لأنشطة الترويح بأنواعه المختلفة وأيضا يجب التعرف على العوامل المؤثرة في الترويح الرياضي ، وإنجاز برامج رياضية ذات طابع تنافسي بالارتكاز على الأدلة العلمية في تكييف الجهد وبناء اللياقة البدنية التي تساعدهم في تحديات الحياة اليومية وافتقار البرامج الرياضية لهذه الفئة لذا تطرقنا إلى اقتراح برنامج ترويحي رياضي يليق بهم. بناء على هذا نطرح المشكل الرئيسي:

- ماه و أثر ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لتحسين بعض القدرات البدنية المتعلقة بالصحة لدى كبار السن ؟

والذي نتفرع منه التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل هناك تأثير من خلال ممارسة كبار السن للترويح الرياضي ؟

2- هل هناك آثار خاصة بالنواحي النفسية والاجتماعية لدى كبار السن من خلال ممارسة الترويح الرياضي؟

3- الأهداف:

يمكن حصر أهداف بحثنا هذا في كونه عبارة عن دراسة ميدانية في ممارسة الترويح الرياضي لتحسين بعض القدرات البدنية لدى كبار السن وللتوضيح أكثر فإن هذا البحث يهدف إلى:

- إدراك أهمية استغلال الوقت واستثماره لدى كبار السن في ما يعود عليهم بالإيجاب.

- إدراك مدى أهمية نعمة الصحة التي لا تقدر بثمن .

- التعرف على مدى انعكاس هذه الممارسة الرياضية الترويحية على أجهزة الجسم من خلال توظيف البرنامج المقترح.

- معرفة مدى مساهمة و تأثير هذه الممارسة على الحياة اليومية لكبار السن وكيفية استثمار هذه اللياقة البدنية في المطبات التي تعترضهم.

4-الفرضيات:

الفرضية العامة:

-للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح أثر ايجابي في تحسين بعض القدرات البدنية لدى العينة التجريبية.

- الفرضيات الجزئية :

1-وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية

لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية لدى كبار السن.

2- وجود فروق دالة إحصائيا بين العينة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي

لصالح العينة التجريبية في القدرات البدنية لدى كبار السن .

6-مصطلحات البحث:

6-1- الترويح :

هو نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته.(الكلية العربية الرياضية بنين الياس محمد يوسف دكتوراه 2004).

تعريف إجرائي :

نشاط إختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته .

تعريف نظري :

هو جميع أوجه النشاط البناءة والمقبولة إجتماعيا وعائديا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم إختيارها و الإشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض إكتساب العديد من القيم الشخصية وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي .(الفاضل، 2002، صفحة 45)

6-2- الترويح الرياضي:

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

تعريف نظري : الترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل على الألعاب و الرياضات.

(الحمامي محمد، مصطفى عبد العزيز، 2009، صفحة 84)

6-3- تعريف المسن : المسن في اللغة :الرجل الكبير في السن . قال ابن منظور

"اسن الرجل كبر و كبرت سنه يسن أسنانا فهو مسن . وهرم و كهل هو اقصى الكبر

*الإمام البخاري "الأدب المفرد" تحقيق كمال حوت علم الكتب بيروت 1405هـ.

ص12

6-4- البرنامج : مجموعة من الخبرات العلمية تحت اشراف تربوي وضع لها

هدف محدد يلزم تحقيقه في مدة زمنية معينة.

(الكلية العربية الرياضية بنين الياس محمد يوسف دكتوراه 2004)

6-5- كبار السن:

اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن وما يطلق عليهم إختصارا بالمسنين ولقد

أوضحت دراسات عديدة أنه التقدم بالعمر وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة سواء

صحيا ، نفسيا وعقليا قد تبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني .

6-6- وقت الفراغ:

هو ذلك الوقت المتبقي للفرد في اليوم بعد الانتهاء من الأنشطة الضرورية كالدراسة،

العمل، الواجبات الحياتية الخاصة.

7- الدراسات والبحوث المشابهة:

من المعلوم أن الهدف من الدراسات و البحوث المشابهة في أي بحث علمي أكاديمي

يعطينا الطريق الصحيح الذي يسلكه الطالب الباحث بغية معرفة أهم نقاط القوة و

الضعف وفي نفس الوقت الاطلاع على ما أتت به هذه الدراسات من جديد.

7-1- دراسة استرورنبرج 1981 : نقلا عن سهير المهندس بدراسة عن موضوع الرياضة

للمسنين مزاياها وأخطارها بهدف تحديد مزايا ممارسة الأنشطة الرياضية على الأجهزة الحيوية

والمتغيرات الكيميائية وتحديد ممارسة الأنشطة الرياضية على المسنين.

ولقد أجريت تلك الدراسة على عينة مكونة من 149 فردا من الرجال كبار السن متوسط أعمارهم 56 سنة واستخدم المنهج التجريبي حيث تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية واخرى ضابطة وقد أسفرت النتائج على أن زيادة القدرة على العمل البدني بنسبة 20 بالمئة زيادة الدم المتدفق للقلب مرونة المفاصل وزيادة القوة العضلية ومن أهم التوصيات أن هذه النتائج لا تنطبق فقط على الأفراد في سن الخمسين والستين ولكن أيضا في سن السبعين.

7-2- دراسة : ريديك 1985 . تحت عنوان :

" محددات الرضا عن الحياة لدى المسنين ."

تهدف هذه الدراسة إلى مدى تأثير الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ وقد استخدم بيانات ثانوية مشتقة من عينة ممثلة بسكان الولايات المتحدة الأمريكية و الذي قد بلغت أعمارهم ما بين 65 و أكثر ولقد بلغ عددهم 806 ذكرا و 753 أنثى ولقد قام بدراسة بعض المتغيرات التنبؤية التالية: أنشطة أوقات الفراغ والحلة الوظيفية و المشاكل الصحية الدخل المادي معوقات المواصلات ولقد أشارت النتائج إلى أن أنشطة وقت الفراغ كان لها أقوى علاقة ايجابية مع الرضا عن الحياة لدى الذكور والإناث.

7-3- دراسة : كوثر محمود رواش 1987 : تحت عنوان:

"أثر برنامج تمرينات مقترح على الرضا عن الحياة لدى كبار السن ."

تهدف هذه الدراسة إلى تبصير كبار السن بأهمية مزاوله الرياضة كالترويح عن النفس و بينت فائدتها على كفاءة أجهزة الجسم الحيوية ولقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من 60 فردا مسنا تتراوح أعمارهم ما بين 56 و 60 سنة.

حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي كما استخدمت قياس الرضا عن الحياة ومن أهم نتائج الدراسة أن انحصرت الأنشطة الترويحية لأفراد العينة في السباحة و المشي والجري و التنس و تنس الطاولة والتمرينات السويدية وكرة اليد و الطائرة و الاسكواش وان البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا في الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

7-4- دراسة: سلوى عبد الهادي شكيب 1993 : تحت عنوان : " برنامج مقترح

وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية و النفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية" و استخدام مقياس ماسلو للطمأنينة النفسية و القياسات الفسيولوجية (النبض- سرعة التنفس-ضغط الدم-المعامل الحيوي للسعة الحيوية) .

وتضمن البرنامج على مجموعة من التمرينات في ثلاث وحدات تدريبية بواقع 3 مرات في الأسبوع علي عينة مكونة من 40 مسن وقد أسفرت نتائج البحث على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي وذلك في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وأيضا لصالح المتغيرات النفسية (الطمأنينة النفسية). (عبد الهادي شكيب سلوى، 1993).

7-5- دراسة واطسون وآخرون Watson & al 1996 : والتي تهدف إلى التعرف

على اتجاهات نحو الترويح ووقت المشاركة في الأنشطة الرياضية والترويحية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من 1000 طالب من جامعة بوربدو ودلت النتائج على أن الطلاب شاركوا في الأنشطة الترفيهية بهدف المنافسة ضد شخص ما الأمر الذي قد ساهم في كسب الاحترام والاستحسان من قبل الآخرين من خلال نجاحهم في المنافسة المعنية، وأن أغلب الطلبة يقضون وقتاً أكثر في الأنشطة الترويحية.

7-6- دراسة : كاي وجاكسون 1999. تحت عنوان : "تأثير القيود الترويحية

على المشاركة في الأنشطة الترويحية "

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير القيود الترويحية على المشاركة في الأنشطة الترويحية. حيث استخدم المنهج الوصفي ، وكان من أهم نتائج مع وجود القيود إلا أنها لا تتسبب دائما عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية ،حيث أن المشاركة تستمر مع وجود الشعور بهذه القيود ،وهذه القيود يمكن أن يحددها المشاركون في الأنشطة الترويحية مثلهم مثل غير المشاركين فيها . (Kay, T & Jackson, 1991، الصفحات 301-313).

7-7-دراسة فريد عبد الفتاح خشية - حسيني سيد أيوب -وليد مصطفى سيد درويش 1993 تأثير برنامج تدريبي مقترح على كفاءة بعض المتغيرات المرفولوجية و الفسيولوجية لدى كبار السن.

تتحدث مشكلة البحث في معرفة تأثير ودور البرنامج المقترح في تحسين بعض المتغيرات المرفولوجية و الفسيولوجية لعينة من كبار السن. وتهدف الدراسة إلى تأثير برنامج تدريبي على معدلات نبض القلب لدى ضغط الدم للعينة.

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

استخدم المنهج التجريبي على عينة واحدة باستخدام طريقة القياس القبلي و البعدي. وعلى ضوء هذه الأفكار بدى لنا مفيدا أن نخصص جانبا للدراسات السابقة والتي تناولت نفس الموضوع من أحد متغيراته .

8- التعليق على الدراسات :

لقد اهتمت العديد من الدراسات العلمية ببحث ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل عام و كما أوضحت الدراسات السابقة على أهمية النشاط الرياضي بشكله الترويحي في تحقيق التوازن الانفعالي وتطوير مفهوم الذات والثقة بالنفس والرغبة في الحياة.

ومن ثم التوجه نحو المشاركة الفعالة للأنشطة الرياضية الترويحية حسب رغبة وميول المسن نفسه.

ورغم كل هذه النتائج التي تؤكد على أهمية النشاط الرياضي الترويحي للمسنين فإن قلة وعدم القيام بإحداث التكيف والتعديل العلمي المرتبط بمظاهر التقدم في العمر ، كل هذه العوامل زادت من تقاوم أوضاع المسنين وحرمت هذه الفئة من ممارسة نشاط حياتي طبيعي يرغب كل إنسان في الحصول عليه .

عموماً لقد بينت هذه الدراسات أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يؤثر على صحة ونفسية المسن وإدماجه وجذبه في المجتمع بطريقة ايجابية.

9- نقد الدراسات :

من خلال ما استعرض من دراسات سابقة استنتج الطالبان الباحثان أنه من الرغم ما أتت به الدراسات السابقة في إثراء البحوث العلمية وأخذ أهم النقاط المهمة لمواكبة العالم من أجل الارتقاء بصحة الأفراد في المجال الرياضي و تحسين نمط معيشتهم وعمل الأجهزة الفسيولوجية و البنية المرفولوجية إلا انه لا يمكن أن نهمل جانب الترويحي لما له من فائدة على المسن للتخلص من الضغوط الاجتماعية و الرفع من اللياقة البدنية ولهذا اعتمد الطالبان الباحثان اقتراح برن امج ترويحي رياضي يتمشى مع مستواهم البدني و مقنن على حسب الفئة العمرية وخصائصها ومتطلباتها وكذا افتقرت الدراسات السابقة إلى توظيف العتاد الرياضي بمعنى الأجهزة المساعدة لنجاح العملية التدريبية.

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التعريف بالبحث والذي يشمل تقديم مشكلة ،أهداف وأهمية وفرضيات البحث وعلى أهم المصطلحات والمفاهيم التي وردت في البحث وذلك من خلال آراء بعض العلماء والباحثين في هذا المجال حتى يستطيع القراء لهذا البحث المتواضع في مضمونه فهم ماهية المصطلحات المستهلة فيه.

الباب الأول

الدراسة النظرية

مدخل :

تمّ تقسيم هذا الباب إلى فصلين، كل فصل يتناول مواضيع تتعلق بهذه الدراسة، بحيث شمل الفصل الأول مفاهيم الترويح الرياضي واللياقة البدنية، أما الفصل الثاني فتضمن تعريف الشيخوخة ومظاهرها ثم المشاكل التي تواجه هذه الفئة .

- الفصل الأول : الترويح الرياضي و اللياقة البدنية.

- الفصل الثاني : كبار السن.

الفصل الأول

الترويح الرياضي واللياقة البدنية.

- 1- الترويح الرياضي
- 2- مفهوم الترويح
- 3- أنواع الترويح الرياضي
- 4- نبذة تاريخية عن الترويح
- 5- أهداف الترويح الرياضي
- 6- أهمية الترويح
- 7- خصائص الترويح
- 8- العوامل المؤثرة في الترويح
- 9- الدين الإسلامي والترويح
- 10- نظريات الترويح
- 11- مفهوم اللياقة البدنية.
- 12- مصطلحات اللياقة البدنية.
- 13- مخطط تسلسلي لاكتساب أنواع اللياقة البدنية.
- 14- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة أكثر ارتباطا بالأداء عن الصحة الجيدة.
- 15- تأثير النشاط البدني على وظيفة الرئة واستهلاك الأكسجين
- 16- المقدرة الرياضية .

تمهيد:

إن الحياة الجديدة وما تمليه على الفرد ، من تكاليف وفقاً لمتطلباتها أوجب علينا تنمية كافة الجوانب التي تستند عليها الحياة من نواح اجتماعية وسلوكية وتربوية وبدنية وكافة قطاعات المجتمع وبجميع المستويات ، كما أن تغير الأنشطة الرياضية تعد جانب مهم من جوانب الحياة والتي تهدف إلى تطوير السلوك الاجتماعي وتنمية العلاقات الإنسانية بين الأفراد ، إضافة إلى تحقيق جانب مهم من جوانب تطوير الكفاءة البدنية وأجهزة الجسم الوظيفية ورفع قدرات الفرد وإمكانياته الجسمية والفكرية وهي من العناصر المهمة لصقل وإعداد شخصيته وتأهيله تأهيلاً يضمن إعداد الإعداد التربوي الصحيح وفق الفلسفة التي تبنتها التربية الرياضية ، إضافة إلى أنها الميدان الذي يستطيع الإنسان من خلاله التقرب إلى المجتمع الذي يعيش فيه ليقضي بذلك على حالات الانفراد والعزلة التي يواجهها لذلك وجدت الأنشطة الرياضية ، بمختلف أنواعها والتي تتخذ طابعا ، تنافسيا شريفا وعملا جماعيا في ما يعرف بالأنشطة الترويحية التي تهدف أولا إلى بعث الثقة في النفس في ما يتعلق بالجانب النفسي وثانيا إلى الارتقاء بالجانب الصحي لذلك وجدت أنشطة رياضية تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية وتعزيز قوته للعيش وسط مجتمعه ، وإخراج المكبوتات التي بداخله وإعادة بعثه لأوج قوته وكفاءته البدنية التي كان عليها لذا جاءت أهمية هذه الدراسة للكشف وإعطاء الحقائق حول أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية التي يعتبرها الطالبان الباحثان كفيلة على مواجهة الحالات النفسية و البدنية إضافة إلى كونها وسيلة للترويح وتفريغ الانفعالات النفسية .

1- الترويح الرياضي :

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد والعقلية والاجتماعية بالإضافة الى أهميته في التنمية الشاملة للصحة والشخصية الكاملة عن طريق

النشاط البدني سواء كان بغرض التدريب للوصول للتكامل من النواحي النفسية والاجتماعية وتحسين عمل كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز التنفسي، الدوري، العضلي، العصبي. (عطيات محمد خطاب، 1982، صفحة 64).

كلمة الترويح بالإنجليزية تعني التحديد والخلق والابتكار هناك نظريات وتفسيرات لكلمة ومفهوم الترويح تفوق اصطلاح اللعب وهناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيراً واحداً يفسر الترويح على أنه رد فعل عاطفي أوحالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسة نشاط ما سلبياً أو إيجابياً هادفاً ويتم أثناء وقت الفراغ . (تهاني عبد السلام، 2001، صفحة 104)

يرى غوردن "GORDAN" أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر). (L. GORDAN et E. LOPON، 1967، صفحة 88)

أما بول فلوكي " P - FOULQUIE " : إن الترويح هو زمن نكون في غرضه غير مجبرين على عمل مهني محدد ،ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب.(P.Foulquie، 1978 ، صفحة 203)

يعني إعادة بينما الجزء المتبقي منه creationre مصطلح الترويح بالإنجليزية يعني إعادة الخلق فالمقطع الأول من المصطلح . يعني الخلق ويفهم من مصطلح الترويح على أنه التحديد أو الإنتعاش وبصفة عامة تباينت الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له .

فالترويح عبارة عن ألوان النشاطات التي يمارسها الفرد في وقت الفراغ بحيث تكون ممتعة وبناءة ويمارسها الشخص بمحض إرادته .

يعرفه " قاموس ويسترن " بأنه انتعاش للقوى والروح بعد الكد فهو لهو وتسلية.

(درويش خولي، 1990، صفحة 117)

ومن خلال هذه التعريفات نستخلص أن الترويح الرياضي هو النشاطات أو الألعاب التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه ،وذلك للترويح عن النفس بهدف نسيان الانشغالات اليومية .

3- أنواع الترويح الرياضي :

. من علماء النفس أو الباحثون الذين ينتمون إلى اتجاه النشاط الترويحي كنشاط فعال يدل على النشاط الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم وصيد الأسماك العالم أو الباحث " ريلتزر " والذي قسم الأنشطة الترويحية إلى:

3-1 الأنشطة الايجابية :

مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى .

3-2 الأنشطة الاستيعالية :

مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

3-3 -الأنشطة السلبية :

ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء .
في حين قسم الترويح علماء آخرون طبقاً لأنواعها وأهدافها كالآتي :-

3-4 -الترويح الثقافي:

كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون .

3-5 -الترويح الفني:

كهواية جمع الطوابع والعملات والأشياء الأثريه وهواية تعلم التصوير وفن الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والأشغال اليدوية .

3-6 - الترويج الاجتماعي :

كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.

3-7 - الترويج الخلوي :

ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها .

3-8 - الترويج الرياضي:

وهو يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويج ويشمل الألعاب الصغيرة والترويحية كالعاب الرشاقة والجري والعب الكرات الصغيرة وغيرها والألعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية والعب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف.

3-9 - الترويج العلاجي :

وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء .

3-10 - الترويج التجاري :

وهو الترويج ذات الطابع الاستشاري إذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لا يدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية

(هدى حسن محمود محمد وماهر صفحة 119،120).

4-نبذة تاريخية عن الترويج :

إن الوضع الحالي لحركة الترويج جاء نتيجة لكثير من المؤثرات التي استمر العمل بها لزمان طويل وأنا لقليل من الكثير الذي يمكن قوله في هذا المجال هو أن هذا الطريق قد مر بمراحل عديدة من التخطيط الارتجالي والنمو المبعثر والتقلبات الكثيرة.

إن الترويح المنظم يعتبر حديثاً لعلاقة بميدان التربية ، إلا أن جذوره متأصلة بعمق في الحياة الاجتماعية والعاطفية والانفعالات الذهنية لشعبنا ، وإن معرفة المطالب الترويحية للشعب يمكن أن تعكس وتظهر لنا الظروف الاقتصادية والثقافية السائدة في أي وقت.

ولقد كان النشاط الترويحي مثلاً في " نيوانجلاند " خلال القرن الثامن عشر مرتبطاً بحياة المستوطنين المستعمرين هناك ، حيث كان أهم ما يشغل الناس في ذلك الوقت هو بناء المساكن في القفار والحصول على ضروريات الحياة ، كذلك فإن الحفلات التي كانت تقام للتسابق في نسج الملابس و المشهورة أغانيها أدت إلى زيادة إنتاج الملابس التي كانوا في أمس الحاجة إليها ، وعلى ذلك ارتبط العمل باللعب ومع بداية القرن التاسع عشر وظهور الثورة الصناعية حدثت تغيرات أساسية في أسلوب الحياة في أمريكا ، وكان من المحتم أن تظهر مشاكل معينة نتيجة لتحول أغلب الأهالي من حياة الريف إلى حياة الحضر ، وظل الترويح أمراً يرتبط بحياة وإهتمام الفرد أولاً ، وقد أدى ازدياد القادة الأمريكيين لألعاب الحظ إلى ميل الرأي العام للقول بأن الجهود التي بذلت خلال القرن التاسع عشر كانت غير كافية لملائمة قوة الدفع الذاتي لحركة الترويح.

ويمكن القول بأن عام 1886 كان تاريخ مولد الترويح الحديث في أمريكا حيث تم إنجاز أول عمل حقيقي في مجال الترويح في الولايات المتحدة وذلك في مدينة "بوسطن" حيث فتحت أول حديقة رملية بواسطة جمعية " ماساشوسيتس للطوارئ والصحة " ، وفي هذه الحديقة أتيحت الفرصة لحوالي اثني عشر طفلاً من المقيمين حولها ليلعبوا في الرمل تحت إشراف سيدة مقيمة بجوار الحديقة ، وقد أدى نجاح هذه التجربة الفردية إلى ظهور عشرة مراكز أخرى خلال العامين التاليين ، حيث اتخذت الترتيبات اللازمة لدفع أجور المشرفات على هذه الحدائق.

و في العشر سنوات الأولى من القرن العشرين ظهرت ثلاثة مظاهر جديدة في مجال الترويح هي:

-تنظيم مراكز " روشستر "الاجتماعية الأهلية.

-دعوة أو لمجلس للألعاب في شيكاغو.

- نشر البرنامج الأول الدراسي للعب .(دان كودين، 1986، الصفحات 5-6)

وخلال الحقبة التالية لهذا التاريخ تأكدت أهمية هذا المجال و دلت على ذلك

الميزات المتزايدة و المؤلفات المتخصصة ،التي صارتت غيرها من المؤلفات

العريقة،والمجالات المتنوعة المقبولة لأنواع النشاط الترويحي مثل : ميادين

الجولف،حمامات السباحة،شواطئ الاستجمام ،مناطق التنزه .

(إحسان محمد الحسن، 2005، صفحة 139).

5- أهداف الترويح الرياضي :

5-1- الأهداف الصحية : هي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس

باننظام تتمثل :

- تطور الحالة الصحية للفرد .

- تنمية العادات الصحية المرغوبة .

- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.

- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.

- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط .

5-2- الأهداف الاجتماعية: تتضمن مايلي:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية .

- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين للنشاط الرياضي .

- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي .

5-3- الأهداف التربوية: تتضمن أهم الأهداف التالية :

- تنمية الشخصية المتكاملة للفرد وتزويده بالعديد من الخبرات .
- إستثمار أوقات الفراغ والارتقاء بسلوك الفرد .
- تنمية قوة الإرادة والإحساس بحب الطبيعة وحيات الخلاء .
- 4-5- الأهداف النفسية:**تحتوي على أهم الأهداف التالية :
- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته .
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة .
- الحد من التوتر النفسي والعصبي .
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد .
- 5-5- الأهداف البدنية:** تشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارسين بانتظام:
- تنمية اللياقة البدنية وتجديد نشاط وحيوية الجسم .
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة والاحتفاظ بالقوام الرشيق .
- الوقاية من بعض إنحرافات القوام .
- الإسترخاء العضلي والعصبي .
- مقاومة الإنهيار البدني في سن الشيخوخة .
- 6-5- الأهداف الثقافية:**وتشمل أهم الأهداف التالية :
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية .
- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة .
- إدراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة .
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .
- 7-5- الأهداف الاقتصادية:** وهي :
- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد والإنتاج القومي للدولة .

- التقليل من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به الرياضة للمجتمع في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة أو بالتوتر النفسي أو العصبي.

(الحماحي وعبد العزيز ، 1998 ، الصفحات 91-94-95).

6- أهمية الترويح: تشير الجمعية الأمريكية للصحة الترويحية والبيئية للترويح "AHPER" إلى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة في النقاط التالية:

-تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير عن الذات.

-تطوير الصحة البدنية، والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.

-التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.

-توفير حياة شخصية وعائلية فاخرة بالسعادة و الاستقرار .

(محمد علي محمد ، 1985 ، صفحة 22).

ويشير أحد تقارير نقابة الأطباء الأمريكية إلى أن برامج الترويح تلعب دورا هاما في الإقلال والحد من التوتر العصبي، والإكتئاب النفسي والقلق، ومن العديد من الأمراض النفسية و العصبية التي يعاني منها الإنسان في المجتمع المعاصر . كما يرى الباحثون في مجال الترويح والصحة النفسية ، أن أنشطة الترويح ذات الطابع التنافسي تنتج للفرد التعبير عن الميول والاتجاهات وإشباع حاجياته النفسية، ومن ثم يمكن للفرد من التعبير عن ذاته وعن ميوله من خلال ما اشار كتهفيتل كال الوقاية من الملل والقلق، والإكتئاب النفسي والإحباط والصراع النفسي، و التي تعد من أمراض العصر المرتبطة بالاضطرابات النفسية والعقلية والتي تنتج عنها كبت الرغبة في إشباع بعض الميول.

وفي العديد من الدراسات العلمية أ ك دت النتائج أن ممارسة نشاطات الترويح الرياضي تؤدي إلى مايلي:

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

-الإقلال من أيام غياب العاملين عن العمل لظروف المرض.

-الإقلال من نسبة إصابات العمل لدى العاملين.

- زيادة مستوى التحصيل العلمي لدى المتعلمين .

(الخولي أمين أنور، أسامة كامل راتب، 1992، صفحة 150)

يرى بعض المختصين في الصحة العقلانية ، أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية"التوازن النفسي"،حينما نستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح:

تلفزيون ، موسيقى ، سينما ، رياضة ، سياحة ،شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان يتأثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

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

7- خصائص الترويح : للترويح عدة خصائص تميزه عن غيره من لأخرى،والتي

يتحدد أهميتها في مايلي :

1-7- الهادفية :

بمعنى أن الترويح يعد نشاط هادفا وبناءا، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية و المعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطه ، و بالتالي التطوير وتنمية شخصية الفرد.

7-2- الدافعية :

يحاول بعض الباحثين مثل أتكينسون التمييز بين مفهوم "الدافع" MOTIVE و

مفهوم "الدافعية" على أساس أن "الدافع" هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين . أم في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فان ذلك يعني الدافعية . باعتبارها عملية نشطة (Atkinson.1964) .

تعريف ماسلو AH Maslow :

الدافعية بأنها خاصية ثابتة مستمرة مركبة و عامة تمارس تأثيرا في كل أحوال الكائن الحي.

7-3- الإختيارية :

بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من المناشط الترويحية الأخرى للمشاركة فيه.

7-4- حالة سارة : إن أنشطة الترويح تجلب السرور والمرح إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم في أنشطة الترويح .

7-5- التوازن النفسي : وذلك يعني أن المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى

تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي ، وكذلك إشباع ميول وحاجيات الفرد النفسية مما يحقق له التوازن النفسي . (عطية محمد خطاب، 1990، صفحة 27)

8- العوامل المؤثرة في الترويح :

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في الترويح فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية ، وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكتشف عن متغيراته السوسولوجية و النفسية و البيولوجية و الاقتصادية .
وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح ، إلا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

8-1- الوسط الاجتماعي : إن العادات و التقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير

من نشاطات اللهو و التسلية واللعب وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.
يرى " دومازدين " أن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا ، لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما.

(Marie- Charlotte Busch ، 1975 ، صفحة 93)

وقد جاء في استقصاء جزائري ، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف ، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس ، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط و خاصة عند الفتيات (J.Dumaza ، Dieer ، صفحة 26).

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها في دراسة للنشاط " LUSHEN " بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين " لوسشن " الرياضي وعلاقته بالنظام الديني في دراسة على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة ، إلى أن النشاط التروحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية و الوسط الاجتماعي عموما.

(Ministère de la jeunesse et des sport)

8-2- المستوى الإقتصادي :

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه. يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التاجر، أو الإطارات السامية.

(Norber sillamy، 1978، صفحة 168).

كما لاحظ " سوتش " أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح ، كالمخرج إلى المطاعم ومصاريف العمل والعطل و السياحة ، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية.

8-3- السن :

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمى و كبر في السن قل نشاطه في اللعب.

يشير **سولينجر " SULLENGER "** إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل ، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي

إن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان بها سلوكاته الترويحية الخاصة ، فالطفل يمرح والشيوخ يرتاح في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أدواتهم ففي دراسة بفرنسا عام 1967 وجد أن مزاوله الرياضة تقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاماً.

8-4- الجنس :

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

و لقد أو ضحت دراسات " هونزيك " HOUNZIK " البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات ، وأن الفروق بين الجنسين تبدوا واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون .
كما أوضحت دراسة إيزابيث تشايلد " E.CHILD " أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن : (3- 12) سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية و التخيلية إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير .
(J.DumazaDieer، صفحة 260)

8-5- درجة التعلم :

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية أن المستوى التعليمي يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةهم و هواياتهم ،منها ما جاء بها " دوما زودبي " إذ تبين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويح ، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية ،مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقي مدى الحياة.

9-الدين الإسلامي والترويح:

يعد الترويح أحد النظم الاجتماعية التي تأسس عليها المجتمع ، إذ يعد الترويح ضرورة من ضروريات الحياة ، وكذلك ضرورة اجتماعية تسهم في

بناء و تطور شخصية المسلم ولذا يحرص الدين الإسلامي على استثمار أوقات الفراغ وعلى حسن توزيع الوقت بين العبادة والعمل والترويح عن النفس .وقد روى الطبراني عن **الرسول صلى الله عليه وسلم قوله:** " أن أحب الأعمال إلى الله سبحانه وتعالى بعد الفرائض ، إدخال السرور على المسلم ".وإن كان الإسلام قد أباح الترويح عن النفس إلا أنه قد أكد على عدم ، سال المسلم في الترويح عن نفسه في أوقات فراغه حتى لا يضيع وقته هباء وحتى لا يؤثر ذلك على عبادته و عمله ، و مقدار إنتاجه حتى لا يضر بصحته أو يضر بمجتمعه.

و قد حذر **الله سبحانه وتعالى** من إضاعة الوقت في ما لا يفيد ، إذ **قال سبحانه وتعالى في كتابه العزيز** : **"الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَهْوًا وَلَعِبًا وَغَرَّتْهُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فَأَلْيَوْمَ نَسَّاهُمْ كَمَا نَسُوا لِقَاءَ يَوْمِهِمْ هَذَا وَمَا كَانُوا بِآيَاتِنَا يَجْحَدُونَ "** الأعراف51 .

وبذلك نرى أن الدين الإسلامي يرى أن الترويح وسيلة وليس غاية ، فهو وسيلة تربوية واجتماعية بقصد تحديد نشاط الفرد المسلم وجعله في حيوية ،وكذلك بغرض إشباع حاجاته البدنية و النفسية و العقلية و الروحية ، كما أن الذي يؤكد على ضرورة أن للترويح أصول ومبادئ الشريعة الإسلامية حتى يحقق للمسلم الخير في حياة الدنيا والآخرة .(السيد الوكيل محمد ، 1983 ، الصفحات 14-15).

10-نظريات الترويح:

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعارف السابقة ، خاصة تلك التي قدمها "

سيجموند فرويد " و " جانبياجيه " و " كارلجروس " هذه التعارف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

10-1-نظرية الطاقة الفائضة نظرية (سينسروشيرل):

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة وخاصة للأطفال تخزن أثناء أداءها لوظائفها المختلفة ، بعض الطاقة العضلية و العصبية التي تتطلب التنفيس.

و تشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ، و لكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد ، و كنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي يضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة .

(خطاب محمد عادل ، 1983 ، الصفحات 56-57)

و من جهة ثانية فإن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده ، ومن تأثراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها.

(Sera moyenca ، 1982 ، صفحة 163)

10-2-نظرية الإعداد للحياة:

الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام KARLGROS يرى

كارل جروس الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين ، و بهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى ،حيث يقول أن الطفل في لعبه

يعد نفسه للحياة المستقبلية ، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة ،والولد عندم يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة . وهنا يجب أن ننوه بما قدمه "كارلجروس" خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمع اتما قبل الصناعة.

أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت " R-MILLS " يعوض الترويح للفرد مالم يستطع تحقيقه في مجال عمله ، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب مهني كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية الفنية أو العلمية و يجدا لها ، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية أو العلمية وتميبتها ، يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي ، بعكس الحياة المهنية التي تضرر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

10-3-نظرية الإعادة والتخليص:

يرى ستانلي هول " STANLEY HOOL " الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ماهو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة تشير هذه النظرية الى تخليص و إعادة لما مر به الإنسان فيتطور على الأرض فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون " ستانلي " قد اعترض لرأي "كارول جروس " ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري ، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان .

(درويش كمال،الخولي أمين ، 1990 ، صفحة 227)

10-4- نظرية الترويح:

يؤكد "جتسمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ، ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة ، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة الاسترخاء في البيت أوفي الحديقة أوفي المساحات الخضراء أو على الشاطئ... كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد ، وخاصة العامل النفسي ،لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر .

(F.Balle et al, 1975، صفحة 221).

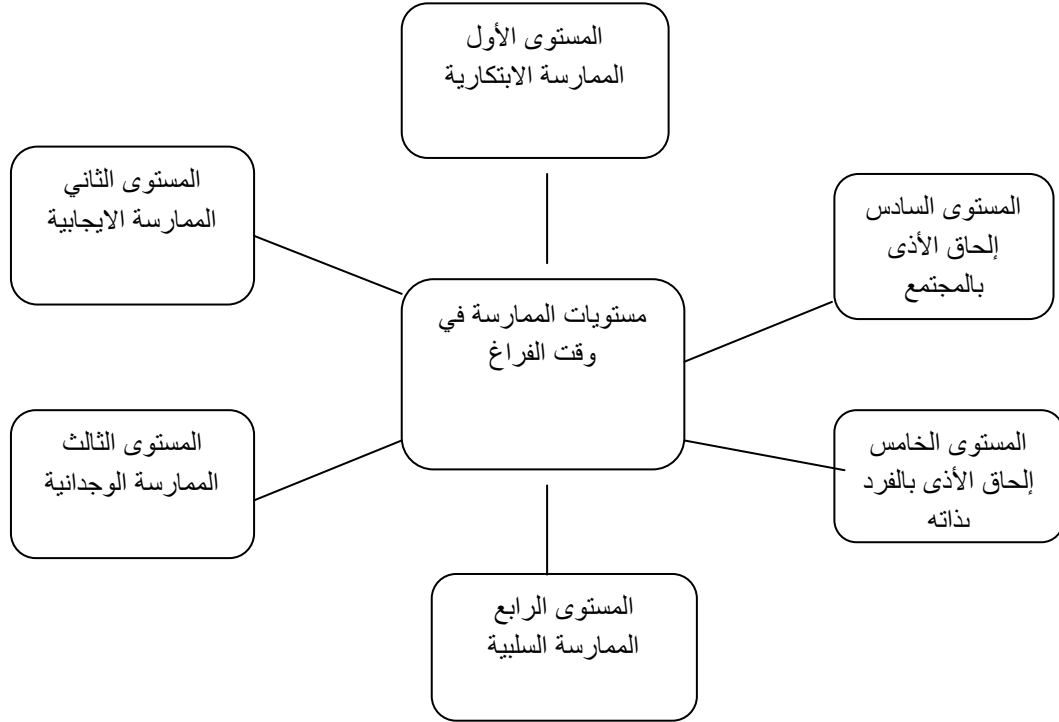
10-5- نظرية الاستجمام :

تشبه هذه النظرية إلى حدكبير نظرية الترويح ، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل ، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد ، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذ لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك . هذه النظرية تحت الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة نشاطات قديمة مثل :الصيد والسباحة والمعسكرات ، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعدان على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

10-6- نظرية الغريزة:

تفيد هذه النظرية أن للبشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف ويصرخ ويقف ويمشي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه ،

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه
شأنه بشأن القطة التي تتدفع وراء الكرة وهي تجري ، ومن ثم فاللعب غريزي
وجزء من وسائل التكوين العامل لإنسان ، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل
نموه.



شكل رقم (1) مستويات الممارسة في وقت الفراغ حسب *ناش NASH*

11- مفهوم اللياقة البدنية:

تعرف اللياقة البدنية كما يلي :

- مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفاعلية. (حماد مفتي ابراهيم،

2010م/1431هـ)

- يتضح من خلال التعريف السابق أيضا العلاقة المباشرة للياقة الشخص وبين تمتعه بالصحة، ومقدرة جسمه على مقاومة أمراض نقص الحركة hyperkinetic disease و الوفاء بالمجهود الطارئ على حياته.

- هناك نتيجة هامة تعتبر بمثابة مبدأ، وهي أن الوصول للياقة البدنية المثالية، سوف يكون صعبا دون أن يمارس الشخص التمرينات الدنية بصورة منتظمة.

- تتكون اللياقة البدنية من عناصر متعددة، حيث يعتبر كل عنصر من عناصرها حيويا لتحقيق اللياقة البدنية النموذجية.

- حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية، وظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة بكلمة اللياقة البدنية غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطي في نهاية الأمر مفهوما متكاملا للياقة البدنية، وسوف نستعرض فيما يلي بعضا من تلك التعريفات **تعريف المنظمة الصحة العالمية** اللياقة البدنية بأنها المقدرة على

أداء عمل عضلي على نحو مرض وبتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة

البدنية إلي التركيز على الجانب الفسيولوجي حيث يعرف **فوكس FOX**

وآخرون اللياقة البدنية بأنها **الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة.**

و يعرفها تراكستون **TRAXTON** بأنها مقدره أجهزة الجسم, وخاصة الأجهزة الدوري والتنفسي والعضلي والهيكلية على العمل عند المستوى المثالي. و يبرز تركيز بعض التعاريف على الربط بين اللياقة البدنية وظروف الحياة العامة حيث يعرفها **لامب LAMB** بأنها القدرة علي مواجهة التحديات البدنية العادية للحياة و التحديات الطارئة . و يضيف **محمد صبحي حسانين** أن اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة.

ومن أكثر التعريفات انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره **هارسون كلارك harisonclarke** من جامعة **اوريجون** وأقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضية **pcpfs** وكذلك الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وبنص التعريف علي أن :

(اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط, مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة) . (حماد مفتي ابراهيم، 2009)

11-1- خصائص اللياقة البدنية:

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وان كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منها على الجوانب الأخرى, غير انه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي :

- 1- اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
 - 2- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن تمييزه.
 - 3- أن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتمرين أو المنافسات الرياضية.
 - 4- أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.
- وبناء على ذلك يمكن القول بأن اللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية و الفسيولوجية ومدى دوافعهم النفسية، كما أنهم يختلفون أيضا في ظروف معيشتهم اليومية وما تحتاجه بعض المهن من متطلبات بدنية أو ذهنية وقد يواجه الفرد الرياضي الإنسان العادي في بعض الأحيان إلى العمل في ظروف بدنية تزيد درجتها عن ظروف الحياة العادية مثل حالات الطوارئ أو الخطر أو عند الحاجة لأداء بعض ساعات العمل الإضافية و اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب ويمكن في نفس الوقت مواجهة الظروف البدنية الطارئة مع تمتعه بحالة صحية جيدة يمكن أن نصف هذا الشخص بأنه لائق بدنيا غير أن الشخص ذاته إذا ما شارك في نشاط رياضي يتطلب منه بذل نوع من الجهد الذي لم يتعود على مواجهته من

قبل, نجد أن مقدرته في مواجهة هذا النوع من التحديات البدنية ستكون أقل
وبذلك يظهر بشكل يجعلنا نحكم بأنه غير لائق بدنيا.

وينطبق هذا القول على الرياضيين أنفسهم حيث نلاحظ أن اللياقة البدنية
للاعب تكون منخفضة في بداية الموسم التدريبي وتقل مقدرته على مواجهة
حمل التدريب, وتظهر علامات التعب على الرغم من انخفاض مستوى الحمل
في فترة الإعداد وعندما ينتظم التدريب يستطيع أن يعود تدريجيا للياقته البدنية
التي كان عليها من قبل ويمكنه مواجهة المتطلبات البدنية التي يفرضها
برنامج التدريب على الرغم من زيادة مستوى الحمل وبالرغم من وجود مستوى
عام للياقة البدنية يمكن من خلاله الحكم على حالة اللاعب إلا أن اللياقة
البدنية ترتبط بالخصوصية أي بطبيعة الأداء البدني في كل رياضة وعلى
سبيل المثال فان متسابقى العدو تواجههم متطلبات بدنية فسيولوجية تختلف
عن المتطلبات التي تواجه لاعبي جري المسافات الطويلة أو الماراتون يتطلب
استخدام مصادر الطاقة الهوائية التي تستمر مع أداء اللاعب لفترة طويلة أو
كمثال آخر فان لاعبي الدراجات و التجديف وسباحي المسافات الطويلة
يعتمدون على عنصر التحمل وعلى المصادر الهوائية لإنتاج الطاقة إلا أن
اللياقة البدنية الخاصة بكل من هذه الرياضات تكون مختلفة وهذا ما يؤكد
على مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية أو فيما يطلق عليه مصطلح
اللياقة البدنية الخاصة.

وارتباط مبدأ الخصوصية أو النوعية فان **نوبل** **noble** قد أوضح أن اللياقة
البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في اتجاهين هما :

11-2- اللياقة للأداء : performance related fitness

ويتحقق هذا الاتجاه عن طريق وضع البرنامج الذي يهدف إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصية جدا اتجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية التي يتخصص فيها الفرد الرياضي بنوعية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تختلف عنها للاعب رفع الأثقال تختلف عنها للاعب التنس وهكذا.

11-3- اللياقة للصحة : healthrelated fitness

وحتى يتحقق هذا الاتجاه فإنه يمكن للفرد ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية كالجري والسباحة والدراجات وغيرها، حيث تؤدي هذه الأنشطة إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مهمة على تحسين مستوى الصحة العامة كتنمية كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي والمحافظة على وزن الجسم والتخلص من السمنة. (ابو العلا احمد عبد الفتاح، 2008)

ج- التقسيمات الحديثة للياقة البدنية : (الخولي، صفحة 34/35)

عدها المؤتمر الدولي للتدريب واللياقة والصحة عام 1911 فقد اتفق معظم العلماء على أن اللياقة البدنية تشتمل على ستة مكونات أساسية هي :

1- المرونة.

2- تركيب الجسم .

3- التحمل العضلي.

4- القوة العضلية.

5- القدرات الهوائية.

6- القدرات اللاهوائية.

11-5- مفاهيم مرتبطة باللياقة البدنية:

يرتبط مفهوم اللياقة البدنية ارتباطا وثيقا بعدد من المفاهيم الأخرى، ونرى انه من المهم توضيح تلك المفاهيم ،حتى يمكن الربط فيما بينها، بهدف سهولة الاستيعاب، علما بأننا سنورد فيما بعد شرحا مفصلا لمعظم تلك المفاهيم ،وهي كما يلي :

11-6- الصحة: health

تعرف الصحة بأنها :

حالة نموذجية من الرقي الوظيفي للبدن بكافة أجهزته، تسهم في أن يحيا الشخص بكفاءة وفاعلية،وهي أكثر من كونها مجرد خلو جسمه من الأمراض.

11-7- المرض: illness

يعرف المرض بأنه :

الشعور بأعراض مرتبطة بأمراض، أو حالات مرتبطة بعدم التوازن الحيوي الداخلي للشخص.

11-8- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة *العصبية*:

1- الرشاقة: agility

تعرف على أنها المقدرة علي تغيير الاتجاهات على الأرض، والأوضاع في الهواء بسرعة، وبدقة، وبتوقيت سليم.

2- الاتزان: balance

مدى مقدرة سيطرة الفرد على حركات جسمه الإرادية، بما يحقق له التوازن.

3-التوافق : coordination

المقدرة على استخدام مراكز الإحساس، ومراكز الحركة بأجزاء الجسم المختلفة، لتنفيذ أكثر من واجب حركي بسلاسة ودقة.

4-القدرة العضلية: power

المقدرة على إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة.

5-السرعة: speed

مقدرة الشخص على أداء واجب حركي في اقصر زمن.

6- زمن رد الفعل: reaction time

هو الزمن ما بين الإثارة والاستجابة لتلك الإثارة.

7- التحمل: هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى أو

الفعالية وهو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل

بالتعب، وهو عبارة عن الهبوط الوظيفي لمستوى فاعلية الفرد وذلك نتيجة لبذل

الجهد. (محمد حسن، ص 133 1979)

healthrelatedphysical

12-مصطلحات اللياقة المرتبطة بالصحة :

fitness (الدكتور اسامة، 2004)

12-1-لياقة التحمل الدوري التنفسي :

مقدرة القلب، وأوعية الدم، الجهاز التنفسي على إمداد الطاقة والأكسجين إلي

العضلات ومقدرة العضلات على استخدام الوقود للاستمرار في التمرين أو

النشاط البدني.

الاستمرار في النشاط البدني لفترة طويلة نسبيا دون التعب.

12-2-القوة:

مقدرة العضلات على بذل قوة خارجية أو رفع وزن ثقيل رفع أثقال أو التحكم في ثقل الجسم.

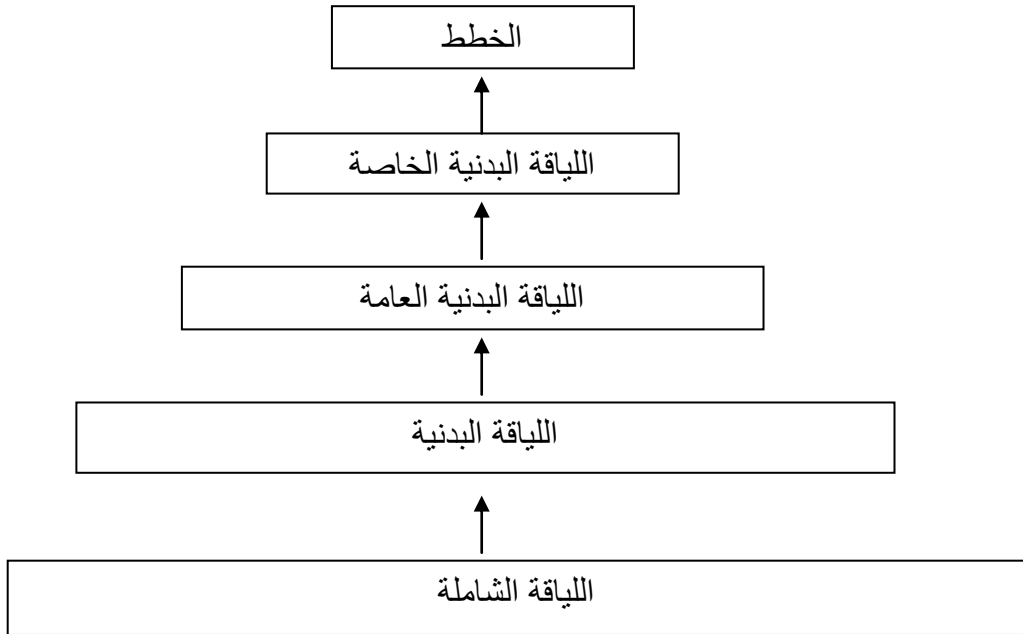
12-3-المرونة:

تحريك مفاصل الجسم للمدى الكامل أثناء العمل أو النشاط .
مدى حركة المفصل يتأثر بطول العضلة،بناء المفصل.

12-4-التكوين الجسماني:

النسبة المئوية لتكوين الجسم لكل من العضلات،الدهون،العظام،والأنسجة الأخرى.

أن تتميز بدرجة منخفضة - ليست منخفضة جدا - من الدهون بالجسم.



هيكل رقم (2) تسلسل اكتساب الأنواع المختلفة للياقة البدنية .

14- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (ترتبط مباشرة بالصحة

الجيدة):

مكونات اللياقة الأربعة المرتبطة بالصحة هي : التحمل الدوري التنفسي، والقوة والتحمل العضلي، المرونة، والتكوين الجسماني يمثل كل مكون علاقة مباشرة بالصحة الجيدة ونقص مخاطر أمراض قلة الحركة.

إن تمتعك بدرجة معتدلة لكل مكون من اللياقة المرتبطة بالصحة ضروري للوقاية من المرض، والارتقاء بالصحة، ولكن ليس ضرورياً أن تتميز بمستويات عالية غير عادية من اللياقة لتحقيق الفوائد الصحية، فإن المستويات العالية للياقة المرتبطة بالصحة أكثر ارتباطاً بالأداء من الفوائد الصحية .

فعلى سبيل المثال فإن الدرجة المعتدلة من القوة ضرورية لتجنب مشكلات الظهر والقوام، بينما المستويات العالية من القوة تساهم أكثر في تحسين الأداء في أنشطة مثل : كرة القدم، والتنس أو الأعمال التي تتطلب رفع أوزان ثقيلة.

14- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة أكثر ارتباطاً بالأداء عن

الصحة الجيدة:

مكونات اللياقة المرتبطة بالمهارة مثل: سرعة رد الفعل، والسرعة، والتوافق، والرشاقة، والتوازن، والقدرة وتسمى اللياقة المرتبطة بالمهارة لان الفرد الذي يمتلكها يجد سهولة في تحقيق مستويات عالية للأداء في المهارات

الحركية، مثل المطلوبة في الأنشطة الرياضية وفي بعض أنماط الأعمال الخاصة. ويطلق على المهارات المرتبطة باللياقة أحيانا اللياقة الرياضية

MOTOR FITNESS أو اللياقة الحركية . **SPORTS FITNESS**

15- تأثير النشاط البدني علي وظيفة الرئة :

يساعد النشاط البدني على تحسين السعة الوظيفية، ورغم انه لا يصلح من نسيج الرئة المتهالك إلا انه يساعد على الاحتفاظ بكفاءته-حيث تشير نتائج الدراسات أن الأشخاص في منتصف العمر وكبار السن الذين يستمرون في أداء تمارين التحمل لا يفقدون مطاطية النسيج الرئوي و حائط الصدر بمعدل سريع مقارنة بالأشخاص الذين يتسمون بقلّة الحركة لنفس العمر.

16- تأثير النشاط البدني على استهلاك الأكسجين:

تشير الدلائل أن نقص سعة استهلاك الأكسجين ليس كثيرا لدى الأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني الهوائي بانتظام، لذلك فانه ليس من المستغرب أن نلاحظ شخصا لائقا بدنيا PHYSICAL FIT وعمره 60 سنة يتميز بمستوي أفضل في معدل استهلاك الأكسجين عن شخص آخر غير لائق بدنيا وعمره 20 سنة.

17- تأثير التقدم في العمر على الجهاز العضلي :

تؤدي عملية التقدم في العمر إلى نقص القوة 10- 20 بالمائة خلال الفترة العمرية 25-60 سنة و السؤال الهام :هل سبب نقص القوة يرجع إلى الخصائص البيولوجية الطبيعية أم بسبب نقص النشاط و التمرين البدني؟ والحاصل أن نتائج البحوث توضح أن نقص القوة يظهر مع التقدم في العمر أكثر ارتباطا بنقص التمرين العضلي عن العمر السني.

18- مكونات اللياقة البدنية والمقدرة الرياضية وكفاءة الأداء البدني: (الدكتور

عباس عبد الفتاح الرملي و الدكتور محمد ابراهيم شحاتة، 1991)

18-1- مكونات اللياقة البدنية:

انه من الصعب أن يكون هناك اتفاق جماعي بخصوص العوامل المكونة للياقة البدنية، ولكن هناك اختلاف بسيط يدور حول المكونات الأساسية ومنها كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقوة العضلية والجلد العضلي وهناك صور أخرى جانبية للياقة البدنية تتضمن المرونة ودهون الجسم.

18-2- كفاءة الجهاز الدوري التنفسي :

يمكن أن تعرف كفاءة الجهاز الدوري التنفسي بأنها الكفاءة الوظيفية للقلب و الرئتين ومن الضروري أن نشير هنا بأن الأنشطة كالمشي والركض والتزلق والسباحة وركوب الدراجات وكرة السلة إنما هي نشاطات تهتم بتدريب العضلات الكبيرة للجذع و الرجلين وهي من أكثر الطرق فاعلية لرفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وتعتبر كفاءة القلب من أهم عوامل اللياقة البدنية وكفاءة الأداء البدني إن انتقال الأوكسجين إلى الخلايا يحافظ على الحياة وبعونها ويزيد طاقة الجهاز الدوري التنفسي وينمي القدرة على التركيز وتشير الأبحاث الحديثة بأن شدة تدريب الجهاز الدوري التنفسي قد تعوض النقص في حدة النشاط العضلي الذي يحدث نتيجة في التقدم في العمر إن قدامى ممارسي رياضة الجري والذين يركضون بمعدل 42 ميل أسبوعيا لا يتعرضوا إلى زيادة زمن رد الفعل الذي يظهر عادة عند المسنين وتقاس كفاءة الجهاز الدوري أو لياقة الدوري أو لياقة الجهاز الدوري التنفسي التي يمكن قياسها بعدة طرق منها:

1-السير المتحرك.

2-اختبار الخطو على الصندوق.

3-الدراجة الثابتة.

وتقاس بعض هذه الطرق للاستهلاك الأكسوجيني أو معدل ضربات القلب أثناء التمرين بينما تقاس طرق أخرى الوقت اللازم ليعود معدل النبض إلى الحالة الطبيعية وهناك طرق أخرى كاختبار كوبر لقياس المسافة المقطوعة في زمن ما أو الزمن المطلوب لجري مسافة محددة وكلها تمارين تخص الفئة المسنة.

18-3- القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية على أنها أقصى كمية من القوة التي تنتجها عضلة ما أو مجموعة من العضلات ويمكن قياسها عن طريق ملاحظة الكمية القصوى للنقل المرفوع بحركة خاصة واحدة أو كمية الشدة الناتجة ضد جهاز الشد. إن أول نمط للانقباض العضلي هو قياس القوة الازتونيك وهو عبارة عن مقدار النقل المرفوع المشار إليه لتكرار واحد على الأقل وتقاس القوة الازيومترية كقوة عضلات الظهر و الرجلين بجهاز قياس الشد أو جهاز الدينامو متر الذي يسجل كمية القوة الناتجة من أقصى جهد.

18-4- الجلد العضلي:

يعرف الجلد العضلي على أنه كفاءة عضلة أو مجموعة عضلات في أداء الانقباضات متكررة أو الاحتفاظ بانقباض ايزومتري لفترة زمنية مستمرة ويشير تدريب الجلد إلى الزيادة التدريجية لعدة تكرارات أو الفترة الزمنية في الاحتفاظ بانقباض ايزومتري أكثر من زيادة كمية المقاومة أو الثقل . إن التمرينات كالضغط والشد وثني الجذع من الرقود تنمي الجلد العضلي و يمكن استخدامه كمقياس له إن تمرينات رفع الأثقال الخفيفة لأكثر عدد من التكرارات أكثر مما هو مطلوب لتنمية القوة سوف ينمي الجلد العضلي .

18-5-المرونة :

تشير المرونة إلى مدى حركة المفاصل التي تحدد نوع العضلات و الأوتار و الأربطة التي تسمح لها بالتحرك بسهولة إلى أقصى مدى سمح به المفصل. فالمفصل التي دربت بشكل منتظم سوف تكون أكثر مرونة من المفصل غير المدرب و قد يمتلك فردا ما درجة كبيرة من المرونة لمفصل الكتفين وفي نفس الوقت يمتلك مرونة محددة لمفصلي الركبتين.

وهناك نوعان من أساسيان من المرونة أو تمرينات الإطالة وهما :

أ-الإطالة النشطة :

وهي تتميز بالاهتزاز و الارتداد بالمرجحات وفي بعض الأحيان يشار إليها بالإطالة الدينامكية.

ب-الإطالة السلبية:

ويمكن انجازها ب تثبيت العضلة في أقصى طول لها أكثر من طولها في حالتها الطبيعية وأكدّ كيرتون أنّ الأشخاص الخاملين لا يتمتعون بالمرونة بقوله: المرونة تشير إلى النمط التشريحي والفيولوجي للشباب النشط كما أنها دلالة مميزة للرشاقة.

19-المقدرة الرياضية: (عفاف عبد المنعم درويش محمد جابر برقيع،

2000)

أظهرت دراسة **بافنجر paffenboger** الخاصة بعادات الأنشطة اليومية لسبعة آلاف خريج من جامعة هارفارد أثناء نضج الفرد جسمانيا وعقليا تعتمد لياقته البدنية على تطوير عاداته المتعلقة بالتمرين بصفة مستمرة و التغذية و التدخين وليس كفاءة البدن فقط وهذه الدراسة تؤيد نتائج بحث سابق لروبنسون التي تشير بأن التدريب البدني القوي النشط يوصلنا إلى فوائد

فسيولوجية بصفة دائمة في حالة انقطاع الرياضيون عن نشاطهم التنافسي حيث يصبحون غير لائقين تماما وفي الحقيقة فان الفرد الذي يبدأ برامج تمارين القوة في سن متأخرة يكون أقل نجاحا في الوقاية من أمراض الشريان التاجي عن زميله الجامعي الرياضي الذي لم يستمر في ممارسة الأنشطة الرياضية.

19-1- مكونات المقدرة الرياضية :

19-2-التوازن: يعرف على أنه أحد أنواع التوافق العضلي العصبي الذي يتيح للفرد الفرصة للشخص في الاحتفاظ باتزانه أثناء الحركة (التوازن الحركي) أو الأوضاع الثابتة (التوازن الثابت) ويعتبر التوازن هاما للنجاح في الأنشطة : كالجو دو و المصارعة و الجمباز.

19-3-القوة:

تتضمن القدرة العضلية وتشير إلى الجهد الناتج عن القوة العضلية لفترة قصيرة من الزمن أو الانقباض العضلي المتفجر.

19-4-الرشاقة:

هي القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الحركة و تعتبر الرشاقة بوجه خاص ذات أهمية كبيرة في كرة القدم و الجو دو.

19-5-السرعة:

هي كفاءة في التحرك السريع خلال مسافات قصيرة كما هو في 50 متر و100 متر عدوا وعادة ما يمتلك الأفراد ذوي السرعة الفائقة سرعة استجابة عالية .

زمن الاستجابة :

هي تلك الفترة القصيرة المطلوبة لاستجابة إرادية لمثير كالصفارة أو الجرس .

19-6- التوافق العصبي العضلي :

التوافق هو السريان المتدفق للحركة أثناء أداء الواجبات الحركية ويتضمن التوافق العضلي العصبي للاستخدام المترابط للعينين و الرأس و الركبتين و القدمين كما هو في حالة الضرب.

19-7- كفاءة الأداء البدني:

إن أقصى مستوى للأداء يكون فيه الفرد قادر على انجازه هو كفاءة الأداء البدني انه أقصى قياس للأداء البشري لأنه يتضمن الصحة و اللياقة البدنية و المقدرة الرياضية بالإضافة إلى عوامل أخرى. ويهتم الرياضيون إما بتحقيق أقصى كفاءة في الأداء البدني أو الاحتفاظ بأقل نسبة مئوية عدد الأداء وينمى الأفراد النشطين كفاءة أداء ثم إلى مستوى يحقق وجود احتياطي لأداء منتظم براحة يوميا و بمجهود معقول, إن أفضل قياس لكفاءة الأداء البدني هو أقصى دخل أكسوجيني أو كمية الأكسجين التي استهلكت بواسطة الجسم من أقصى مستوى للأداء. (الدكتور عباس عبد الفتاح الرملي و الدكتور محمد ابراهيم شحاتة، 1991)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا لدراسته في هذا الفصل يظهر لنا جليا أنه توجد علاقة
ترابطية بين الترويح و اللياقة وهي عبارة عن علاقة ترابطية تكاملية ،لأن
الترويح يكمل اللياقة البدنية عن طريق أنواع الألعاب الترويحية المكيفة
لتحسين اللياقة البدنية لذا فان التربية الرياضية تربت في كنف الترويح .
ويحتل الترويح الرياض ي بأنواعه المختلفة ،مكان الصدارة في برامج الترويح،
ولاشك أن لكبار السن الحقفي الممارسة لكافة أنواع الترويح بالطرق المشروعة
في مجتمعنا الإسلامي ،وذلك وفق إمكانياتهم وظروفهم الاجتماعية ، وتسهم
تلك الأنشطة الترويحية في الاتجاهات التنافسية في المجالات الرياضية ،
علاوة على القيمة العلاجية والوقائية والنشخيصية للترويح في مجالات تحليل
الشخصية والسلوك حتى أصبحت حضارات الشعوب تقاس بكيفية استثمار
الوقت عن طريق ممارسة أنشطة ايجابية للصحة.

الفصل الثاني

كبار السن

1- تعريف الشيخوخة:

2 - مقاييس الشيخوخة (تقسيمات)

3- مرحلة الشيخوخة:

4- مظاهر الشيخوخة:

5- مشكلات الشيخوخة:

6- أسباب مشكلات الشيخوخة:

7- أمراض الشيخوخة

تمهيد:

تعد مرحلة الشيخوخة من أكثر المراحل العمرية التي تتبؤ الإنسان بقرب أجله والتي يكتنفها بصورة عامة نوع من الاضطرابات على المستوى الفسيولوجي والسيكولوجي والذي يتمثل بالخمول والعجز والعزلة والحزن والفراغ الكبير، بعد أن كانت حياته ترفل بالنشاط والفعالية والمتعة في المراحل العمرية السابقة لهذه المرحلة ، حيث أن فتور حيوية الحياة وفعاليتها يضيء نوعاً من الحزن والقنوط بالنسبة للمسن وخاصة عندما يشعر بفارق التغيرات التي تحدث له مع مرور الزمن وعلى كافة الأصعدة والبياديين وقد يكون من أشد هذه المتغيرات وطأة عليه ومن أكثرها مدعاة للحزن والعزلة هو انعدام حالة التفاعل مع الأسرة والمجتمع الذي يحيا فيه من بين الأسباب التي تؤدي إلى حزن المسنين هي تلك المتعلقة بالتغيرات الفسيولوجية والتي تحدث في هذه المرحلة العمرية والمتخذة خط الانحدار السالب في العمليات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، وما يترتب على ذلك من استخدام مفرط للدواء والعقاقير الطبية والتي هي وأن كانت مفيدة من جانب إلا أنها تكون ذات تأثير سلبي من جوانب أخرى والمتمثل بالأعراض الجانبية لهذه العقاقير، حيث تكون الكآبة في صدارة هذه الأعراض، وهذا ما تؤكد عليه بعض الدراسات من أن تعاطي أنواع معينة من الأدوية والعقاقير المتعلقة بضغط الدم وأدوية القلب أو مضادات الآلام وغيرها تعد من العوامل المساعدة على إصابة المسنين بالاكتئاب النفسي بالإضافة إلى ضعف القدرة على الحركة والانتقال مما يجعل المسن يعيش في دائرة ضيقة وهذا ينعكس على نفسه بالضيق والملل.

وتفيد الدراسات المتعلقة بهذا الشأن بأن هناك فروق دالة لمشاعر الاكتئاب بين الجنسين ولصالح الإناث ، حيث أن المرأة أكثر معاناة من الرجل بالنسبة للأعراض الاكتئابية ، وهذا ما دلت عليه دراسة كلبرتسون (Culbertson, 1997) ، من أن

النساء قد تفوقن على الذكور خلال السنوات الثلاثين الأخيرة من حيث نسبة المعاناة والإصابة بالاكْتئاب بما يعادل الضعف.

1- تعريف الشيخوخة:

1 - 1. **التعريف اللغوي:** " الشيخوخة من فعل شاخ يشيخ شيخا شيخوخة بمعنى أسن او تقدم في السن او كبر في السن " (المعاصرة ، 2000 ، صفحة 807).

1- 2 **التعريف الاصطلاحي:** هي مجموعة تغيرات جسمية ونفسية تحدث بعد سن الرشد وفي الحلقة الأخيرة من الحياة ومن التغيرات الجسمية (العضوية) الضعف العام في الصحة ونقص القوة العضلية وضعف الحواس. وتضعف الطاقة الجسمية والجنسية بشكل عام، ومن التغيرات النفسية، ضعف الانتباه والذاكرة وضيق الاهتمامات وشدة التأثر الانفعالي. (زهران، 1995، صفحة 543)

2 - **مقاييس الشيخوخة (تقسيمات) :** يستخدم الباحثون في مجال دراسة المسنين أحيانا مفهوم الشيخوخة وأحيانا أخرى مفهوم التقدم في العمر على أنهما مترادفان ويشيران إلى نفس المعنى وكلاهما قد استخدم بأشكال مختلفة، فمفهوم التقدم في العمر هو أحد المفاهيم المراوغة إلى درجة جعلت من غير المستطاع لعدد كبير من الباحثين تناوله تجريبيا وعليه تعددت المقاييس المستخدمة في تحديد مرحلة الشيخوخة فشملت العمر الزمني، العمر البيولوجي، العمر السيكولوجي ، والعمر الاجتماعي . (الميلاي، 2002، الصفحات 27-30)

2-1 العمر الزمني: في محاولة لفهم (لغز الشيخوخة) وتقسيمات ومستويات

الشيخوخة ، قسم " بروملي " مرحلة الشيخوخة الى أربعة مستويات :

أ- المستوى الأول : فترة ما قبل التقاعد و تمتد من 55 - 65 سنة

ب- المستوى الثاني: فترة التقاعد : 65 سنة فأكثر ، حيث الانفصال عن الدور

المهني وشؤون المجتمع وبصاحبها تغيرات عديدة من النواحي العقلية والبيولوجية
والنفسية والاجتماعية.(في معظم الدول العربية يكون التقاعد من 60 سنة بعكس
الدول الأوروبية والأمريكية يكون التقاعد من سن 65 سنة.

ج- المستوى الثالث: فترة التقدم في العمر التي تمتد من 70 سنة فأكثر حيث
الاعتماد على الآخرين والضعف الجسدي والعقلي.

د- المستوى الرابع: فترة الشيخوخة والعجز التام والمرض والوفاة التي تمتد حتى 110
سنة.

أما هيرلوك فتشير إلى وجود مرحلتين متميزتين :

الأولى: المرحلة الأولى أو المبكرة من التقدم في العمر ، الشيخوخة المبكرة وتمتد من
60-80 سنة.

الثانية:المرحلة المتقدمة (الهرم): وتبدأ من 70 سنة وحتى نهاية الحياة. ويرى فؤاد
البهيمي السيد أن مرحلة الكبار تتضمن كلا من الرشد والشيخوخة، وتمتد من 21 سنة
إلى ما بعد 60 سنة حتى نهاية العمر وهي تنقسم إلى ثلاث مراحل جزئية:

- الأولى: مرحلة الرشد المبكر وتمتد من 21 إلى 40 سنة.

- الثانية: مرحلة وسط العمر وتمتد من 40 الى 60 سنة.

- الثالثة : الشيخوخة وتمتد من 60 سنة الى نهاية العمر.

وقد لوحظ أن هنالك اختلافات في تحديد السن الذي تبدأ عنده الشيخوخة، ويتراوح هذا السن بين 55 إلى 65 سنة، ولكن مع تقدم وسائل المعيشة الحديثة وارتفاع الوسائل الصحية أصبح سن 55 سنة غير مقبول لبداية الشيخوخة وأصبح الاتفاق عاما أو شبه عام كمرحلة عمرية متقدمة هوسن الستين وهذا ما اصطلح عليه الدارسون للشيخوخة. كما ترى " هيرلوك " هو الحد الفاصل بين مرحلة الكهولة والشيخوخة. هذا ولا يعد العمر الزمني وحده معيار لتقسيم حياة الكبار إلى مراحل، فالعمر الزمني الذي تظهر فيه التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية الخاصة بكبار السن، يختلف من فرد إلى آخر، بل إن الشخص الواحد قد يختلف عمره الزمني كإطار المفيد في الحالات وخاصة بالنسبة للمتوسطات العامة لمظاهر الحياة، لذلك فمن المفيد من الناحية العلمية وفي البحوث الخاصة بالمسنين استخدام مفهوم العمر الوظيفي والذي يعطي مؤشرا للعمر بالنسبة للقدرة الأدائية، وقد استخدم هذا المفهوم أساسا في البحوث العلمية المتعلقة بتقدم السن في المجال الصناعي من حيث مهارات العمل وأداء العامل، حيث من ناحية العمل والإنتاج قسم إلى أربعة مراحل رئيسية :

أ- مرحلة التكوين: وتمتد من بدء الحياة إلى بدء الرشد.

ب- مرحلة ذروة الإنتاج: وتمثل الرشد المبكر والتي تمتد من 21-40 سنة.

ج- مرحلة الإنتاج المتناقصة: وتمثل مرحلة وسط العمر وتمتد من 40-60 سنة.

د- مرحلة الراحة: وهي مرحلة المعاش وتمتد من 60 سنة إلى نهاية العمر.

2-2- العمر البيولوجي: ويستخدم في تحديد بداية الشيخوخة العضوية وهو مقياس يقوم على أساس المعطيات البيولوجية لكل مرحلة مثل معدل الأيض ومعدل نشاط الغدد الصماء وقوة دفع الدم والتغيرات العصبية .

2-3- العمر الاجتماعي: ويشير إلى الأدوار الاجتماعية وعلاقة الفرد بالآخرين ومدى توافقه الاجتماعي.

2-4- العمر السيكولوجي : يستخدم هذا المقياس في تحديد الشيخوخة النفسية وهو مقياس وصفي يقوم على جملة الخصائص النفسية والتغيرات في سلوك الفرد ومشاعره و أفكاره، هذا وقد لوحظ أن هناك تناقضا بين المعطيات المستخدمة في تحديد العمر السيكولوجي للرشد والشيخوخة فالدورة الثلاثية للحياة هي: الصبا ، الرشد ، الشيخوخة . (الميلادي، 2002، الصفحات 27-30)

ويوجد بينها أوجه تشابه واختلاف فهي جميعا تتسم (الصيرورة) في حالة الصبا والرشد ارتقائية تقدمية بينما في حالة الشيخوخة (الصيرورة) تدهورية حيث العجز والاعتماد على الآخرين وعليه في ضوء هذه المقاييس ميز (بيرن ورينز) بين أنواع مختلفة من الشيخوخة، هي الشيخوخة البيولوجية والشيخوخة السيكولوجية والشيخوخة الاجتماعية بالإضافة إلى الشيخوخة الزمنية، وعلى الرغم من وجود بعض الاختلافات بين الباحثين حول مفهوم الشيخوخة والتقدم في العمر، فإن بعض جوانب الاتفاق بين هذه التعاريف يكمن تلخيصها فيما يلي:

- أن هناك تغير يحدث في وظائف الكائن بعد بلوغه فترة النضج وهذا التغير هو حصيلة عدد من التراكمات البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية التي يمر بها الفرد في حياته.

- إن العمر الزمني غير كاف لتفسير التغيرات التي تطرأ على الفرد في مرحلة الشيخوخة.

3-مرحلة الشيخوخة: قد وجد هناك صعوبات في تحديد فترة الشيخوخة إلا أن هناك دراسات حاولت ذلك، منها المنظمة العالمية للصحة OMS التي حددت سن الشيخوخة من السن 60 الى 70 سنة أما ما هو ابتداء 70 سنة إلى ما فوق فهي الشيخوخة الكبرى . (المنظمة العالمية للصحة، 2004، الصفحات 18-19)

ويحددها هافرجست مطالب النمو التي ينبغي السيطرة في كل مرحلة عمرية، وأن الاخفاق في السيطرة على هذه الوظائف يخلق مشكلات للمرحلة التي تليها.

4- مظاهر الشيخوخة:

4-1- التغيرات البيولوجية و الفيسيولوجية :

4-1-1. **تغير معدل الأيض:** يعتمد على عمليتي البناء الحيوي والهدم الحيوي "

ولهذا فالأيض له علاقة مباشرة بمدى قدرة الجسم على تجديد نفسه وتبدأ هذه العملية ضعيفة جدا عند الولادة ثم يرتفع مستواها وتزداد سرعتها في الشهر الأول للحياة وتظل كذلك حتى نهاية السنة الأولى بعد الولادة ثم تهدأ سرعتها نوعا ما عند الراشدين ثم يهبط هذا المعدل في سن السبعين سنة ويظل في هبوط حتى نهاية العمر . (زهران، 1995، صفحة 543)

4-1-2 - **تغير معدل نشاط الغدد الصماء:** يصل افراز الغدد الصماء ذروته في سن العشرين ثم يهبط معدل افراز هرمونات هذه الغدد بسرعة منتظمة من سن السبعين سنة ثم تتغير سرعته في هبوطها حتى نهاية الحياة.

4-1-3 - **تغير قوة قذف الدم:** تبدأ قوة دفع الدم مرتفعة عند سن العشرين وتظل في تناقصها حتى سن تسعين سنة.

4-1-4 - **تغير السعة الهوائية للرئتين:** تقل نسبة الهواء في عمليتي الشهيق والزفير تبعا لزيادة السن فتظل قدرة الإنسان على التنفس في انحدارها حتى يصل الفرد إلى الشيخوخة فتتقص هذه القدرة بـ: 25% مما كان عليه في رشده.

4-1-5 - **التغيرات العصبية:** يصل الجهاز العصبي إلى ذروته الحيوية في الرشد ثم يبدأ نشاطه يضعف بالتدرج ولكن في ببطء غير ملحوظ ثم تصبح سرعة هذا الانحدار ملحوظة هي الشيخوخة فتبطئ الاستجابات كما تظهر في صورة ردود فعل وكما

تحدث في القوس العصبي الخاص هذا ما يفسر بطئ الاستجابات وبطئ النواحي الحركية وكثرة التردد .

كما يتناقص حجم الدماغ ولا سيما بعد الثلاثين من العمر وقد ذكر "بيما" بأن تجویفات الدماغ عند الكبر أو الشيخوخة تبقى ويزداد الحجم الكلي للسائل المتعلق بالمخ والنخاع الشوكي، فإن نسيج الدماغ يتقلص .

4-1-6- تغير القوة العضلية: تضرر العضلات تبعا لزيادة العمر وبذلك تتأثر

النواحي الحركية تبعا لهذا الضمور وذلك الجمود والحركة، ولهذه التغيرات أثر على الجهد البدني والعمل اليدوي وحتى على عملية المشي نفسها فتتغير مشية الفرد لزيادة عمره الزمني، ضف إلى ذلك أن الفرد يشعر أنه لم يعد يستطيع حمل الأثقال.

4-1-7- التغيرات الحركية: تشير أنماط المشي إلى عملية الشيخوخة، فالعظام تعطي

ثباتا لوقفة الإنسان، فالعضلات تهيب الحركة وعند حوالي الـ 25 سنة عند الرجال ويعمر أقل لدى النساء يكتمل التحام العظام، وأن معظم الأشخاص يفقدون حوالي نصف محتوى العظم في السبعين من أعمارهم، فالعضلات تضرر بزيادة العمر، وعندما ينحل كل من العضلة والعظم فإن القدرة على تحريك الجذع جانبا تنقص، وإن هذين العاملين المسببان للانحلال يؤثران في القدرة على المشي، فبيطاً المشي بعد أن كان سريع و يضيق مداه ويصغر، فإذا هي خطوات قصيرة زاحفة متعبة بعد أن كانت طويلة ونشيطة وترتعش اليد بعد أن كانت متزنة قوية ناضجة .

4-1-8- التغيرات الحسية : تبدأ ضعيفة في الطفولة ويكتمل نموها في المراهقة

والرشد وتضعف في الشيخوخة ومن هذه الحواس :

أ-حاسة البصر: فالإنسان يضعف بصره بزيادة العمر ويمكن أن تعتبر العين "شبكة إلى الدماغ" وهو عضو الإحساس الذي يضع الإنسان جل اعتماده ، فالعين تؤدي أربعة وظائف أساسية وهي الحدة (القدرة على إدراك التفاصيل الصغيرة) والتوافق (

القدرة على رؤية الأشياء بصورة واضحة سواء كانت قريبة أو بعيدة) والتكيف (القدرة على التكيف للضوء والظلام) وتميز الضوء (القدرة على إدراك المتشابهات في أوصاف الألوان من حيث التدرج والتركيز والمعان) ، وإذا أردنا ربط هذه الوظائف بالعمر فيمكن تلخيص ذلك على الوجه التالي :

ب- حدة البصر : تبقى ثابتة إلى حد ما حتى الأربعين إلى الخمسين من العمر ثم يحصل بعدها انحدار شديد، وبعد السبعين تعتبر النظارات أمرا مطلوباً من الجميع بصورة عامة .

-التوافق: يبدأ النقصان حوالي السادسة من العمر ويتناقص بانتظام حتى الستين من العمر بعدها يُأخذ مستوى مستقراً حتى نهاية الشيخوخة.

-التكيف: يتناقص خطياً مع العشرين إلى الستين من العمر وتتطلب القدرة المتناقصة إنارة أوضح، ووقتاً أكثر للتكيف بالنسبة للتغيرات في الضوء.

- تميز الضوء: يتناقص تبعاً للعمر والقدرة على التمييز بين الألوان

ج- حاسة السمع : تبدأ حاسة السمع في الضعف في وقت مبكر شأنها في ذلك شأن حاسة البصر وتدل أغلب الدراسات العلمية على أن البذور الأولى لضعف السمع تبدأ في المراهقة ويستمر هذا الضعف حتى يبلغ عمر الفرد 50 سنة، ثم تقف عملية الانحدار عند حد معين ومن مظاهر ضعف السمع في هذا السن صعوبة إدراك الأصوات الحادة .

د-تغير الصوت: إن أجهزة إصدار الصوت تشيخ كما يشيخ أي نسيج عند الانسان، فالأوتار تصبح أقل مرونة مسببة فقداناً في درجات الصوت العالية والواطنة، وينقص الزفير نقصاً مذهلاً بعد السبعين من العمر ، وزيادة في مرونة اللسان قد تسبب سرعة واطئة في لفظ الكلمة ومثل بقية الحواس فإن القدرة على إبداع الكلام تتضاءل .

د) **تغير حاسة التذوق (الذوق):** توجد أربعة أحاسيس ذوق أساسية هي الحلو، الحامض، المالح والمر، حيث تشير معظم ما توصلت اليه البحوث من دلائل أن هناك تغيرا قليلا في القدرة على تذوق الأطعمة في حدود (60 سنة) من العمر، وعند النساء من 40 إلى 45 سنة وقد أظهرت دراسة أجريت على مائة فرد من أفراد العينة البالغة أعمارهم من (15 - 85 سنة) أظهرت تناقصا حادا بعد الستين من العمر في المذاقات الأربعة وعلى ما يظهر فإن القدرة على تذوق المواد الحلوة هي التي تتأثر أولا ، فقد وجدت إحدى الدراسات أن الرجال كبار السن ليسوا قادرين على تذوق المواد المالحة ، وكذلك الشأن بالنسبة للنساء الكبار السن، وأن معظم شكوى كبار السن حول الطعام ولا سيما في دور العجزة، ليست ذات صلة بمتسلطات الذوق الحقيقية ولكن بسبب العجز عن التكيف و الاتجاهات والأطعمة المفضلة وبعض الأمراض .

هـ) **تغير حاسة اللمس:** تستنتج بعض الدراسات أن حساسية اللمس تبقى ثابتة حتى أوساط الخمسينات من العمر وتتناقص تدريجيا بعد ذلك وعليه فحاسة اللمس لا تعمل في الكبر كما كانت في الأيام الأولى من العمر. فتضعف النواحي الحسية للجلد البشري تبعا لزيادة العمر وخاصة فيما بين 40 - 65 سنة وبذلك يصبح تكيف الجسم لدرجات الحرارة الباردة والساخنة بطيئا وضعيفا .

ي) **تغير حاسة الشم :** إن الكثير مما ذكرناه حول الذوق ينطبق على حاسة الشم كذلك، غير أن ليست هناك دلائل على ذلك إلا ضعيفة عن العلاقة العمرية، فالبحث في الحساسية الشمية المتعلق بالعمر متناقض، إذ يجد بعض الباحثين أن الحساسية تتناقص تبعا للعمر بينما يجد آخرون بأنه ليس لها علاقة بالعمر، وتتوقف النتائج كثيرة على ماكنة الفرد وتدريبه في التمييز بين الروائح، " كما أن تلقي النسيج البلعومي يشوه النتائج، وأن الفحوص التي أجريت على الجثث ممن هم فوق السبعين تشير إلى

بعض الضمور في الأهداب (زيادات الشعيرية)، وعليه نستنتج أنه لا يعرف شيئاً تقريباً في عملية الشيخوخة .

4-2- القدرات العقلية:

4-2-1- الإدراك: يهدف الإدراك إلى معرفة المادة التي يريد الفرد تعلمها، فنقوم هذه العملية على مدى قدرة الفرد على تصنيف المعلومات التي يدركها تكثر مما تقوم على النواحي الحسية ومعطياتها وذلك حينما يحاول الفرد أن يربط بين عناصر الموقف الخارجي وبين الخبرات السابقة التي مرت به، فتزداد صعوبة عملية الإدراك وتكثر بهما الأخطاء بعد سن الرشد ، ولذلك تتطلب هذه العملية وقتاً أطول عند الشيخوخة ومن أهم العوامل التي تؤثر في عملية الإدراك عند الشيخوخة المخية نتيجة لزيادة السن.

4-2-2- التذكر: إن عملية التذكر يعتمد في جوهرها على مدى وضوح وتجويد التعلم السابق لها والمؤدي إليها، وبما أن مدى انتباه الكبار يضعف تبعاً لزيادة السن لأنهم لا ينتبهون ولا يدركون كما كانوا ينتبهون في صباهم ورشدهم ، إذن تصبح منابع ومصادر معلوماتهم غير مؤكدة وغامضة، يسودها كثير من الزيف والتشويه وعندما تضعف الروافد الحسية المؤدية للتعلم يقل التذكر، يقل مدى التذكر تبعاً لزيادة السن وتعني بالمدى عدد الأشياء التي يمكن أن يتذكرها الفرد فترة زمنية .

4-2-3- الذكاء: يرتبط ارتباطاً مباشراً بقدرة الفرد على سرعة التكيف للمواقف الجديدة وبما أن هذه المواقف تختلف في مكوناتها وشدتها تبعاً لمراحل العمر فيصل الذكاء إلى ذروة نموه في أواخر المراهقة وقبيل الرشد ثم يستقر به الأمر، على مستوى محدد لا يكاد يتعداه طوال مرحلة الرشد ثم يبدأ انحداره في مرحلة الشيخوخة ويختلف معدل الهبوط باختلاف نسبة الذكاء فمثلاً يهبط الذكاء الممتاز الذي يصل مستواه إلى 130 درجة إلى 114 درجة في الشيخوخة .

4-2-4- الذكرة : هناك ذاكرات متعددة لا ذاكرة واحدة للشيخ والمسئ فبعض

الذاكرات تضعف لدى المسئ دون باقي الذاكرات ، فذاكرة الأسماء تضعف لديهم باستثناء الأسماء التي لها دلالات عاطفية، وتعمل الحنية والشجن .

ذاكرة الوقت وذاكرة الأرقام تضعفان على حد ما في الشيخوخة ولكن ذاكرة الطفولة للأشخاص والأحداث المرتبطة بذهن الشيخ في زمن الطفولة تزداد القوة ، أيضا ذاكرة المراهقة والشباب تزداد قوة ، فالمسئ يذكر أشياء وقعت له في عهد الطفولة وكان قد نسيها مدة طويلة وكأنه يجد نفسه وقد طعن في السن يذكر تلك الأحداث بدقة ، بينما يكون قد نسي الأحداث التي وقعت منذ لحظات ، " وقد ينسى الشيخ والتاريخ والأماكن التي وضع بها الأشياء والتي كان فيها منذ لحظات أو الشخصيات التي قابلها " . (الميلادي، 2002، صفحة 44)

4-3- المظاهر الانفعالية: تميل انفعالات الشيخوخة إلى تلخيص السلوك الانفعالي

لمراحل الحياة إليها في مرحلة واحدة ، " وقد نستطيع أن نلخص أهم الانفعالات الطفولة التي تعود بمرّة أخرى إلى الظهور في مرحلة الشيخوخة في النواحي التالية:

- 1 انفعالات الشيخوخة ذاتية المركز تدور حول أنفسهم أكثر مما تدور حول غيرهم و تؤدي هذه الذاتية إلى نمط غريب من أنماط السلوك الأناني.

- 2 تتميز انفعالات الشيخوخة بالعناد وصلابة الرأي وقد يؤدي هذا السلوك إلى السلوك المضاد .

- 3 يميلون إلى المديح، الإطراء والتشجيع.

- 4 وتتشابه انفعالات الشيخوخة من انفعالات المراهقين في النواحي التالية:

- 1 سخرية الشيخوخة من الأجيال الأخرى وهم في سخريتهم يميلون إلى لون من ألوان

المشاكسة والإغظة التي كانوا يمارسونها في مراهقتهم .

- 2 يحاول الشيخ أن يفرض شخصيته في سيطرة غريبة حتى لا يظن الناس أنه بدأ يضعف ويهرم. كالمراهق الذي يحاول أن يفرض شخصيته ليؤكد ذاته.
- 3 وتكون انفعالات الراشد ووسط العمر عند الشيخ إلا مظاهر عابرة من خلال:
- أ- تدور اغلب انفعالات الراشدين ومن هم في وسط العمر حول القلق وللشيخ أيضا مما يثير في نفوسهم القلق وقد يؤدي إلى الكآبة .
- ب- شكوك و ريبة الشيخ في الآخرين وكأنما قد ورثوا من شبابهم عدم الثقة بالآخرين. وتكاد تتمايز مرحلة الشيخوخة في سلوكها الانفعالي عن بقية المراحل الأخرى للحياة في النواحي التالية:

- 1 تتصف انفعالاتهم للخمول وبلادة الحس وقد يرجع هذا الشعور إلى عدم إدراك الشيخ للمسؤولية التي تواجهه من يحيطون به وعدم الشعور بهم وبمشاكلهم ولذلك يقل حماسهم .
- 2 يغلب على انفعالاتهم لون غريب من التعصب الذي لا يقوم على جوهره على أي أساس.
- 3 يحسون بالاضطهاد عندما لا يتقبل الآخرون ذلك التعصب بروح المشاركة والشعور بالاضطهاد يؤدي بهم إلى الإحساس العميق بالفشل.
- 4 تجيء انفعالات شاذة لا تتناسب ومقومات الموقف لذلك فعندما يفعلون كثيرا ما يخطئون إدراك الموقف المحيط بهم .

4-4. المظاهر الاجتماعية:

- 4-4-1- العلاقات الاجتماعية: يزداد اهتمام الفرد بنفسه كلما تقدمت به السن نحو الشيخوخة وتضعف صلته شيئا فشيئا بالمجالات الاجتماعية وبذلك يصبح نرجسيا أنانيا في حياته، فتضعف العلاقات القائمة بينه وبين معارفه، والأصدقاء، لذلك تصبح مرحلة الشيخوخة مرحلة العزلة، الوحدة ومما يزيد في عزلتها زواج الأبناء وموت أحد

الزوجين والضعف البدني وبالتالي تعتمد العلاقات الاجتماعية للمسنين على عاملين اثنين:

الأول: هو التكوين النفسي الداخلي للمسن .

الثاني: المناخ الاجتماعي الذي يعيشه المسن إضافة إلى الإطار الاجتماعي الذي

يتدرج في نطاقه، والضغط الخارجي لا يعمل على محو الكيان الداخلي بالشيخ.

4-4-2- الزعامة: تزداد ظاهرة الزعامة أصالة تبعاً لزيادة السن وخاصة بعد مرحلة

الرشد وتعتمد الزعامة ، والقيادة الرشيدة لأي عمل من الأعمال التي يمارسها الكبار

على صفات مختلفة منها القدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على تقبل النصر

والهزيمة باتزان وحكمة والقدرة على النقد الذاتي .

(زهران، 1995، الصفحات 543-544)

4-4-3- المكانة الاجتماعية: لقد كان للشيوخ مكانتهم الاجتماعية في المجتمع

اليوناني القديم ، إذ كان منهم الفلاسفة والمؤرخون والشعراء ومازالت لهم مكانتهم

المرعية، في مجتمعاتنا الشرقية على غرار المجتمعات الغربية المعاصرة التي تضعف

لأنها تؤمن بالقوة والسرعة والجاذبية الجنسية وصفات لا تتوفر لجيل الشيخ ولذلك

تقسوا الحياة عليهم ويهجرهم أبناءهم ويدركون أنهم أصبحوا عالة على المجتمع وعلى

الحياة نفسها إلا في المجتمعات الشرقية لحسن الحظ مازالت مكانتهم محفوظة.

4-4-4- الاتجاهات النفسية الاجتماعية: تزداد رسوخاً في مرحلة الشيخوخة ويكون

معظمهم محافظين، لذا نجد من الصعب تغيير اتجاههم وخاصة حول الموضوعات

السياسية والنظم الاجتماعية السائدة ويزداد التعصب تبعاً لزيادة السن.

4-4-5- التوافق النفسي و الاجتماعي السليم:

في هذه المرحلة يحتاج إلى التوافق مع التقاليد والعادات السائدة المتجددة والخاصة

بالأجيال المختلفة، وقد يعوق التمسك الجامد بالتقاليد والمهارات من التوافق الاجتماعي

عند الشيخ، ويحتاج التوافق الاجتماعي أيضا إلى التوافق مع الأجيال الأخرى حتى يحفظ الشيخ نفسه التوافق الاجتماعي. (زهران، 1995، الصفحات 543-544)

5- مشكلات الشيخوخة:

5-1- المشكلات الصحية : المرتبطة بالضعف الصحي العام والضعف الجسدي

وضعف الحواس كالسمع والبصر وضعف القوة العضلية وانحناء الجلد وتصلب الشرايين والتعرض بدرجة أكبر من ذي قبل للإصابة بالمرض وعدم مقاومة الجسم وقد يظهر لدى الشيخ توهم المرض وترك الاهتمام على الصحة . (زهران، 1995، الصفحات 545-546)

5-2- المشكلات العاطفية : المتعلقة بضعف الطاقة الجنسية أوالتشبث بها فقد يتزوج

الشيخ الميسور من فتات في سن بناته ويتصابى وإذا ما ضعف جنسيا ألقى اللوم عليها وبدا يشك في سلوكها.

5-3- مشكلة سن القعود : سن القعود هو ما يعرف عادة باسم سن اليأس. وهو عند

المرأة يتعين بمرحلة انقطاع الحيض وعند الرجل يتعين بالضعف الجنسي الأولي أو الثانوي ويكون سن القعود مصحوبا في بعض الأحيان باضطراب نفسي أو عقلي، قد يكون ملحوظا أو غير ملحوظ ويكون ذلك في شكل السمنة والإمساك والصداع والاكنتاب النفسي والأرق.

5-4- مشكلة التقاعد : وقت التقاعد وما يصاحبه من زيادة الفراغ ونقص الدخل

يشعر الفرد في أعماق نفسه بالقلق على حاضره والخوف من مستقبله مما قد يؤدي به إلى الانهيار العصبي وخاصة إذا فرضت عليه حياته الجديدة أسلوبا جديدا من السلوك لم يؤلفه من قبل ولا يجد في نفسه المرونة الكافية لسرعة التوافق معه وخاصة إذا لم يتهيأ لهذا التغير وخاصة إذا شعر وأشعره الناس أنه قد أصبح لا فائدة منه.

5-5- الشعور الذاتي بعدم القيمة و عدم الجدوى في الحياة :شعوره بأن الآخرين لا يقبلونه ولا يرغبون في وجوده وما يصاحبه ذلك من ضيق وتوتر وقد يقدم بعضهم على الانتحار .

5-6- الشعور بقرب النهاية: فقد يعيش بعض الشيوخ وكأنهم ينتظرون النهاية والقضاء المحتوم ويتحسرون على شبابهم.

5-7- الشعور بالوحدة و العزلة النفسية : يزيد من هذا الشعور زواج الأولاد وانشغالهم ، كل في حاله وعالمه الخاص وموت الزوج وتقدم العمر والضعف الجسمي والمرض أحيانا مما يقلل الاتصال الاجتماعي.

5-8- اضطرابات العلاقات الاجتماعية: " ضعف العلاقات بين المسنين وأصدقائهم وانحسارهم تدريجيا في دائرة ضيقة تكاد تقتصر على نطاق الأسرة " . (زهرا، 1995، صفحة 547)

5-9- الأناية : " تلاحظ عند البعض بازدياد الاهتمام بالنفس مثل أنانية الأطفال ويزيد اهتماما خاصا مستمرا به وبطلباته، فمن خصائص مرحلة الشيخوخة العودة إلى جعل الذات مركز الاهتمام الشخصي وبؤرة الاهتمام " . (الميلادي، 2004، صفحة 40)

5-10- الروتين اليومي: يخضع المسن إلى روتين يومي لا يختلف نظام يومه في الأكل والنوم والراحة عن يوم آخر.

5-11- التطرق في نقد سلوك الجيل الثاني : " يكون خاصة مع الأولاد والأحفاد ونقد المعايير الاجتماعية، وهذا مظهر من مظاهر صراع الأجيال فيشوب التوتر والاختلاف بين الشبان والشيوخ فهو أمر لا بد من وجوده واستمراره فالمسن يحكم دائما على الشبان بالتدهور وعدم الاكتراث ونقص التجارب، والشاب يتهم المسن بضعف

التحمس وعدم القدرة على القيام والولع بالعناد وبالرغم من هذا كله، لا بد من جميع أعضاء المجتمع في مختلف أعمارهم من العيش معا .

6- أسباب مشكلات الشيخوخة:

6-1- أسباب حيوية: مثل التدهور والضعف الجسمي والصحي العام خاصة تصلب الشرايين.

6-2- أسباب نفسية : " مثل الفهم الخاطئ لسيكولوجية الشيخوخة، فقد يفهم بعض الناس الشيخوخة معناها أن الشيخ المسن يجب أن يمشي متثاقلا مادام قد وهن العظم منه و اشتعل الرأس شيئا، كما تؤثر الأحداث الأليمة والخبرات الصادمة على شخصيته ". (زهران، 1995، صفحة 545)

6-3- أسباب بيئية: منها التقاعد وما يرتبط من نقص الدخل وزيادة الفراغ قد يدخل كسب مرسى للمشكلات النفسية وخاصة أن الناس يربطون بين التقاعد والعمل وبين التقاعد الجسمي النفسي ويرون أن المسن عديم الفائدة ولا قيمة له، ومن الأسباب البيئية كذلك التغير في الأسرة وانشغال الأولاد بالزواج أو العمل خاصة في حالة حاجة الشيخ إلى رعاية صحية أو مادية .

7- أمراض الشيخوخة: (الاستاذ الدكتور زكي محمد حسن، 2004)

للشيخوخة أمراض خاصة مرتبطة بما يحدث في سن الشيخوخة من تبديلات في أعضاء الجسم، و قبل أن تظهر هذه الأعراض في سن الشباب، فإذا ما ظهرت أنا ذاك كانت في الغالب أمراضا عابرة طارئة تزول وتشفى تماما بعد المعالجة ومن أمراض الشيخوخة هذه :

7-1- أمراض الجهاز العصبي :

مثل الجلطة وانسداد وعاء دموي، النزيف و السكتة الدماغية ،التهاب الأعصاب شلل العضلات الشلل الرعاش.

7-2- الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية :

تصلب الشرايين الذبحة الصدرية ارتفاع ضغط الدم تجلط أوردة الأرجل.

7-3- أمراض العظام و المفاصل :

كالتهاب المفاصل وألام الظهر

7-4- سوء التغذية:

مما يؤدي إلى تغير في الوزن بالزيادة أو النقصان وحدوث الأنيميا وقد يكون ذلك بسبب عوامل نفسية قلة الشهية ومشاكل في الأسنان واللثة وسوء الهضم وامتصاص وتمثيل الطعام.

7-5- تغير في الحواس :

خاصة في السمع و البصر و الكلام.

7-6- أمراض الجهاز التنفسي : (محمد صلاح الدين صبري، 2004)

خصوصا الأزمات المزمنة التي تصيب المدخنين .

وأمراض أخرى مثل : مرض السكري وأمراض الجهاز البولي و التناسلي

و الإصابة بالسرطان وخاصة سرطان البروستاتا عند الرجال و الرحم عند النساء.

خلاصة:

و نشط في المجتمع وإن عطاءه

يجب أن نعلم أن المسن عضو فعال

يجب أن يستمر حتى نهاية العمر .

ولعلّ أسوأ ما يصيب المسن هو الانتقال المفاجئ إلى السكون، أي الانتقال من حياة كلها واجبات ومسؤوليات كبيرة وهامة ومحترمة إلى عالم السكون التام .

لكن مما سبق فكبار السن في حاجة إلى إعادة الاتزان العاطفي والتصالح مع المجتمع وشغل أوقات الفراغ . وهنا يكون للترويح الرياضي مكان للصدارة .

لقد ثبت من خلال الدراسات الحديثة أن ممارسة الترويح الرياضي للمسنين ذات أهمية لحياتهم اليومية، حيث قد يرجع ذلك لمقدار ما

تحققه الأنشطة الترويحية الرياضية من عائد صحي ومعرفي لهم.

اجتماعي

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

مدخل :

خصص هذا الباب للدراسة الميدانية بحيث تطرقنا فيه إلى فصلين تناول الأول منهما منهجية البحث والإجراءات الميدانية إهتم من خلاله بالدراسة الاستطلاعية والأساسية أما الفصل الثاني فخصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها مع معالجتها إحصائياً ومقارنة النتائج بالفرضيات ومناقشتها والخروج بمجموعة من الاستنتاجات، ختاماً بالمصادر المراجع والملاحق.

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- منهج البحث

- مجتمع وعينة البحث

- مجالات البحث

- متغيرات البحث

- أدوات الدراسة

- الدراسة الاستطلاعية

- الأسس العلمية للدراسة المستخدمة

- الدراسات الإحصائية

- صعوبات الدراسة

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد

- عرض وتحليل النتائج

- الاستنتاجات

- مناقشة الفرضيات

- الاقتراحات

- خلاصة عامة

- المصادر و المراجع

- الملاحق

تمهيد :

إن مشكلتنا مستمدة من الواقع الرهيب الذي تعاني منه شريحة المسنين في المجتمع من تهميش ولا مبالاة وهي منطلقة من الملاحظة الميدانية التي حصلنا عليها، وكذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها والتمثلة في أن المسنين لا يدرجون في المجتمع بشكل إيجابي خاصة وأنهم السبب في وجودنا بهذه الحياة ، ومن خلال البحث الذي نقوم به نريد إبراز أهمية البرنامج الترويحي الرياضي في تحسين القدرات البدنية ولقد تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالبان الباحثان خلال التجربة الاستطلاعية والأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة في هذا البحث.

1-منهج البحث :

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (محمد أزهر السماك وآخرون، 1989 ،ص42).

وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

2- مجتمع وعينة البحث:

2.1.2. عينة البحث:

تتكون العينة من 24 مسن.

2.1.2.1. العينة التجريبية :

تتكون العينة التجريبية من 12 مسن من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من (55-65) سنة بجليزان.

2.2.1.2 . العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 12 مسن من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية ، الفئة من المتقاعدين بولاية غليزان .

3- مجالات البحث:

3-1- المجال البشري:

تتكون عينة البحث من 24 مسن، تم اختيارهم بصفة عشوائية من المتقاعدين، بحيث 12 مسن من مجتمع ولاية غليزان اختبروا كعينة ضابطة و 12 مسن الأخرى من مجتمع الإحصائي لولاية غليزان اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 55 إلى 65 سنة .

3-2- المجال المكاني :

3. . . المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبلية والبعديّة بملعب

القديم لولاية غليزان vélodrome

3-3- المجال الزمني:

استغرقت فترة العمل من 2016/12/12 إلى غاية 2017/04/25 بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2016/12/02 ودامت مدتها 60 دقيقة لكل عينة.بعدها قمنا بتطبيق لبرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2017/01/30 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع بشكل متفرق،أي ساعة كل يوم سبت و أربعاء في الفترة المسائية ثم أجرينا الاختبارات البعديّة بتاريخ 2017/02/6 ودامت هي الأخرى 60 دقيقة ولكل عينة كذلك .

4- متغيرات البحث :

4-1- المتغير المستقل : البرنامج الترويحي الرياضي.

4-3- المتغير التابع : القدرات البدنية.

5- أدوات الدراسة:.

. المراجع والمصادر.

. الاختبارات والقياسات .

. الطرق الإحصائية.

. عتاد البحث والمتمثل في(كرتي قدم، كرتي يد، كرتين طبييتين، أربعة حواجز، ستة كرات ، جهاز

قياس القبضة ، لوحة ترقيم لقياس المرونة ، شواخص ، ديكا متر، ميقاتي ، صافرتان).

صعوبات البحث:

. صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي .

. مشقة التنقل إلى الملعب البلدي بولاية غليزان

2. 1. 6 . التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى

تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :

. صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

. مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

. الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

. أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

. مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

تسطير وقت الحصى الذي يناسب العينة المسنين.

1.6.1.2 . ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 12 مسن من ولاية غليزان اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 1 " ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 11 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس اكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

1.6.1.2 . صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم "1" عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 11 ، تبين أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

معامل اختبار بيرسون ج	درجة الخطورة	معامل الصدق للاختبار	معامل الثبات للاختبار	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات / الدراسات
0.6	0.05	0.84	0.72	11	12	المرونة : ثني الجذع للأمام من الجلوس
		0.84	0.71			التحمل : اختبار كوير ل 6 د الجري البطيء.
		0.91	0.84			التوازن : حمل الرجل الواحدة مع البقاء على الأخرى .
		0.86	0.75			القوة : القبضة

جدول رقم " 1 " يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة

الاستطلاعية.

3- البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

تضمن البرنامج الترويحي المقترح جملة من الوحدات على حسب قدرات هذه الفئة واعتمدنا طريقة التدرج في تنظيم وتوزيع الجهد البدني كما كانت الأنشطة هوائية كالجري والمشي و الهرولة واستخدام العاب ذات طابع تنافسي لإدخال الفرحة إلى نفوسهم و إخراج المكبوتات من قلوبهم كما احتوى البرنامج على مجموعة من التمرينات المختلفة لتنمية التحمل و القوة و التوازن و المرونة و كما نعلم جميعا أن التحمل هو الأساس لأي نشاط بدني إذ يعتبر الركيزة الأساسية التي يبنى عليها النشاط البدني و استخدام تمارين للتقوية العضلية و التوازن والمرونة وتهدف هذه الجملة المتناسقة من التمارين إلى تنشيط عمل الدورة الدموية و الجهاز التنفسي وتمارين المرونة للعمود الفقري والكتفين ومفاصل الجسم والتوازن لمنع السقوط وتنمية الرشاقة و اتقنا على محتوى البرنامج و بالرغم من الإمكانيات المحدودة إلا انه نال إعجاب و استحسان الأفراد المشاركين .

3-1-1 أهداف البرنامج : (تحت شعار لياقة ,صحة ,تنافس)

البرنامج الترويحي:

مفهومه:

هو مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف منشط ترويحي من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك أفضل و ذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات ايجابية نحو شغل وقت الفراغ.

وهناك رأي آخر يضيف أن البرنامج الترويحي يشتمل على موضوع الخبرات المنظمة وغير المنظمة التي يمارسها العضو المشترك ويتحتم التفاعل بين العضو (الخبرة الترويحية) حتى يكون هناك أثر تتركه الخبرة في نفس المشتركين سواء كانت خبرة منظمة أو غير منظمة.

3-2-1-المبادئ التي يجب مراعاتها عند التخطيط للبرنامج الترويحي:

عملية وضع البرنامج ليست بالسهولة التي يتصورها الكثير من الناس فهناك الكثير من المبادئ يجب مراعاتها وتجاهل هذه المبادئ أو بعضها يؤدي دائما إلى فشل البرنامج وعدم تحقيقه لأغراضه.

1-مراحل العمر:

وضع برامج لمراحل العمر المختلفة تتفق وقطاعات البيئة التي يعيش فيها الأفراد ومراحل التعليم المختلفة في المدارس ومعاهد وجامعات والمؤسسات و المصانع و الموظفون مع مراعاة قلة النفقات.

2-فهم الأفراد:

من المعروف أن الفرد كثير الاحتياجات متقلب النزاعات لذلك يجب أن تتصف البرامج بالمرونة حتى يكون في الاستطاعة دائما إشباع حاجات الأفراد وتشجيعهم على الإقبال عليها وإقبال الفرد على البرامج يدفعه إلى حياة أسمى.

3-البيئة ومستوى البرامج:

يجب وضع البرامج أي كان نوعها في مستوى يتناسب مع بيئة الجماعة فلا يصح وضع برامج في مستويات أعلى بكثير من مستويات الأفراد حتى لا ينتقل الفرد مرة واحدة من مستوى بيئته إلى مستويات غريبة عنه مما يبعث فيه قلقا نفسيا وربما يؤدي إلى ثورته على بيئته .

4-الديمقراطية في وضع البرامج وتنفيذها:

مساهمة الأفراد في وضع وتنفيذ البرامج تماما لميولهم ورغباتهم ويأتي ذلك عن طريق المشاركة وتبادل الرأي و التعبير عن الرغبات في صراحة تامة وحرية كاملة.

5-مراعاة الزمان و المكان:

من البرامج ما يحتاج إلى مكان وزمان معينين وبعضها لا يصلح تنفيذها في أماكن خلوية وبعضها يحتاج إلى شواطئ وهذا غالبا فيما يتعلق بالرحلات و المعسكرات مثلا إذا كان البرنامج يتطلب وسائل للمبيت ومواعيد للذهاب و العودة وما الى ذلك يجب توفير الوسائل و الإمكانيات.

6-السن و الجنس:

تمتاز كل مرحلة من مراحل العمر بمميزات خاصة تختلف ميول الأفراد باختلاف أعمارهم و الجنس كذلك عامل مهم يجب أن يراعى عند وضع البرامج فالمجتمع بما يفرضه من قيود على أحد الجنسين وخاصة الإناث تحرمه تقاليدنا من أنواع كثيرة من النشاط ومن المعروف عادة أن الأولاد و البنات يلعبون معا ويشتركون في برامج واحدة حتى سن معين والولد يميل إلى الألعاب الرياضية العنيفة التي تتطلب مجهودا جسمانيا و البنت تميل إلى أوجه نشاط تتطلب رشاقة وخفة .

7-عدد المشتركين في البرنامج:

يجب عند وضع البرنامج معرفة عدد الجماعة التي سيوضع لها البرنامج.

8-الوقت و التنظيم العام:

يجب معرفة متى ينتهي البرنامج وفي أي وقت وحساب كل مرحلة من مراحل البرنامج ويجب تقادي الاستراحات الطويلة فترتيب البرنامج من حيث التنوع و التقويم المستمر وتكافؤ الفرص و مبدأ السلامة و التنفيذ أمر هام.

3-3-1البرنامج الترويحي الناجح: (الاستاذ الدكتور بن دحمان نصر الدين، 2016)

1-أن يراعي البرنامج ميول الأعضاء و اهتماماتهم.

2-أن يكون متنوعا و يستخدم أساليب وطرق مختلفة.

3-أن يتوفر فيه ما يحتاجه من إمكانيات مثل القائد الكفاء.

4-أن يتيح الفرصة لتكوين الصداقات.

5- أن يشجع الأفراد على العمل.

6- أن يضيف شيئاً إلى حياة كل شخص.

البرنامج الترويحي المقترح :

الوحدة الترويحية رقم : 01

الهدف الرئيسي : الاختبارات القبلية للعينتين (التجريبية والضابطة).

زمن الوحدة : 60 دقيقة.

الفئة: المسنين (55-65)

المراحل	الحالات (المواقف).	المدة	التوصيات
التحضيرية	الإصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب لمدة 5 دقائق ثم المشي لمدة 1 دقيقة. إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمطيط العضلي .	12د	التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد
الرئيسية	تقويم أولي للكشف عن المستوى. تقسيم الأفراد إلى مجموعتين من 6 عناصر وشرح طريقة إجراء الاختبار وأخذ النتائج.	40 د	الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة.
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	8د	التركيز على الهدوء.

الوحدة الترويحية رقم : 02

الهدف الرئيسي : التهيئة البدنية للأجهزة الفسيولوجية.

الفئة:المسنين (55-65)

زمن الوحدة : 60 دقيقة.

المراحل	الحالات (المواقف).	المدة	التوصيات
التحضيرية	الإصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب 3د ثم المشي لمدة 1دقيقة إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمثيط العضلي .	15د	التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد
الرئيسية	تهيئة الأجهزة الفسيولوجية من خلال البدء في البرنامج بعد القيام بتمارين الإطالة وتهيئة بدنية من خلال الجري الخفيف منخفض الإيقاع ل4 دقائق براحة ل 01 دقيقة. نوع الراحة ايجابية. (03 تكرارات)	35 د	الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة.
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	10د	التركيز على الهدوء.

الوحدة الترويحية رقم : 03

الهدف الرئيسي : أن يتمكن من خلال النشاط البدني من تحسين التحمل وتقوية العضلات للأطراف العلوية والتوازن.

المراحل	الحالات (المواقف).	المدة	التوصيات
التحضيرية	الإصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب 3د ثم المشي لمدة 1دقيقة إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمطيط العضلي .	12د	التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد
الرئيسية	رفع مستوى الأداء بالنسبة للتحمل ومحاولة بذل المزيد من الجهد.(4دقائق بجهد مناسب)2د راحة.3تكرارات). تمارين لتقوية الأطراف العلوية دوران حول محور الرقبة ببطء(30ثا ب3 تكرارات)،حركات دائرية على مستوى الكتف(30ثا ب3 تكرارات)،تمارين المضخة بالارتكاز على الركبتين(30 ثا 3 تكرارات)، حركات لتقوية الساعد فتح الذراعين للجانب وفتح اليد وغلقها ثم القيام بحركة انقباض وانبساط للمعصم للأعلى و الأسفل و للداخل و الخارج(30ثا 3 تكرارات) محاولة سحب الزميل من خلال ربط الذراعين ببعضها البعض 3 مرات،الارتكاز على الحائط بمستوى مائل والقيام بالهبوط والصعود.(30ثا 3 تكرارات)،دفع الجلة لأبعد مسافة من بين الرجلين 3 مرات. تمارين التوازن الوقوف على رجل واحدة من خلال ارتكاز الرجل الثانية على الرجل الأولى في مفصل الركبة (30ثا ب3 تكرارات).تقديم قدم على قدم و الوقوف ل3ثا 3مرات.	40 د	الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة. التركيز عند الاداء. تجنب السرعة في الأداء.
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	8د	التركيز على الهدوء.

المراحل	الحالات (المواقف).	المدة	التوصيات
التحضيرية	الإصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب 3د ثم المشي لمدة 1دقيقة إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمطيط العضلي .	12د	التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد
الرئيسية	تمرين لتقوية الأطراف السفلية من الوقوف القيام برفع الركبتين واحدة تلو الأخرى ل 60ثا 4تكرارات وراحة لمدة 25ثا. وضع كرسي و محاولة الوقوف و الجلوس ل 60ثا 4 مرات والراحة ب 25 ثا القيام بتمارين لتقوية العضلة التوأمية من خلال الارتكاز على مشط القدم و الصعود الأعلى و الهبوط ببطء.30ثا ل 3 مرات . -إجراء مقابلة مصغرة في كرة القدم.	40 د	الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة. التركيز عند الاداء. تجنب السرعة في الأداء.
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	8د	التركيز على الهدوء.

الهدف الرئيسي : أن يتمكن من زيادة التحمل الهوائي.

التوصيات	المدة	الحالات (المواقف).	المراحل
التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد	12د	الإصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب 3د ثم المشي لمدة 1دقيقة إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمثيط العضلي .	التحضيرية
الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة. التركيز عند الاداء. تجنب السرعة في الأداء.	40 د	الزيادة التدريجية في بذل الجهد و المحافظة على إيقاع الجري 5دقائق جري و 1دراحة 3 مرات . محاولة البقاء في تحمل أكثر من الفريق الثاني. القيام بمباراة مصغرة في كرة القدم.	الرئيسية
التركيز على الهدوء.	8د	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	الختامية

الوحدة الترويحية رقم : 06

الهدف الرئيسي : أن يحسن من مرونته.

المراحل	الحالات (المواقف).	المدة	التوصيات
التحضيرية	الإصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب 3د ثم المشي لمدة 1دقيقة إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمطيط العضلي .	12د	التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد
الرئيسية	تمارين المرونة من خلال تمديد الرقبة للجانبين و الأمام و الخلف 3 مرات ل 30 ثا . من وضعية الجلوس على الكرسي القيام بمحاولة لمس القدم اليمنى بكتفا اليمين ل 30ثا ثم القيام بنفس العملية للقدم اليسرى 30ثا 3 مرات لكل قدم. الانبطاح على الصدر و القيام بمساعدة اليدين برفع الصدر عن الأرض ببطء ل60 ثا ل 3 مرات. الارتكاز على المرفقين و الاستلقاء على الظهر و محاولة رفع الظهر عن الأرض ببطء 60ثا 3 مرات . اجراء منافسة في كرة القدم.	40 د	الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة. التركيز عند الاداء. تجنب السرعة في الأداء.
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	8د	التركيز على الهدوء.

الهدف الرئيسي : أن يتمكن من زيادة التحمل و القوة

بالنسبة للأطراف العلوية.

المراحل	الحالات (المواقف).	المدة	التوصيات
التحضيرية	الإصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب 3د ثم المشي لمدة 1دقيقة إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمطيط العضلي .	12د	التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد
الرئيسية	-زيادة التحمل من خلال بذل المزيد من الجهد ومقاومة التعب 6 دقائق جري بليقاع مناسب وراحة ب 2د. 3 تكرارات ل 3مرات. -تمارين القوة للأطراف العلوية دوران حول محور الرقبة ببطء (40ثا ب 3 تكرارات)،حركات دائرية على مستوى الكتف(40ثا ب 3تكرارات)، -تمارين المضخة بالارتكاز على الركبتين (40 ثا 3 تكرارات)، حركات لتقوية الساعد فتح الذراعين للجانب وفتح اليد وغلقها ثم القيام بحركة انقباض وانبساط للمعصم للأعلى و الأسفل و للداخل و الخارج (40ثا 3 تكرارات) محاولة سحب الزميل من خلال ربط الذراعين ببعضها البعض 3 مرات،الارتكاز على الحائط بمستوى مائل والقيام بالهبوط والصعود.(40ثا 3 تكرارات)،دفع الطابية لأبعد مسافة من بين الرجلين 3 مرات.	40 د	الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة. التركيز عند الاداء. تجنب السرعة في الأداء.
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	8د	التركيز على الهدوء.

الوحدة الترويحية رقم : 08

الهدف الرئيسي : أن يتمكن من زيادة التوازن

و المشاركة في العمل الجماعي للفريق.

المراحل	الحالات (المواقف).	المدة	التوصيات
التحضيرية	الإصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب3د ثم المشي لمدة 1دقيقة إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمطيط العضلي .	12د	التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد
الرئيسية	-تمارين التوازن الوقوف على رجل واحدة من خلال ارتكاز الرجل الثانية على الرجل الأولى في مفصل الركبة. (40ثا3تكرارات).تقديم قدم على قدم و الوقوف ل40ثا 3مرات. وضع كرة نصف فارغة من الهواء ووضعها فوق الرأس من الوقوف ومحاولة الحفاظ على التوازن وعدم إسقاط الكرة. -إجراء منافسة في كرة القدم بين فريقين ومحاولة الفوز.	40 د	الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة. التركيز عند الاداء. تجنب السرعة في الأداء.
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	8د	التركيز على الهدوء.

المراحل	الحالات (المواقف).	المدة	التوصيات
التحضيرية	الاصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب 3د ثم المشي لمدة 1دقيقة إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمطيط العضلي .	12د	التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد
الرئيسية	تسرين لتقوية الأطراف السفلية من الوقوف القيام برفع الركبتين واحدة تلو الأخرى ل 80ثا 3تكرارات . وضع كرسي و محاولة الوقوف و الجلوس ل 80ثا 3مرات القيام بتمرين السكوات من خلال المشي بخطوات طويلة ووضع الركبة مع تلامس الأرض مع كل مرة لمسافة 10 أمتار واليدين على الرأس . القيام بتمارين لتقوية العضلة التوأمية من خلال الارتكاز على مشط القدم و الصعود الأعلى و الهبوط ببطء.50ثا ل 3 مرات .	40 د	الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة. التركيز عند الاداء. تجنب السرعة في الأداء.
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	8د	التركيز على الهدوء.

الهدف الرئيسي : أن يتمكن من أداء تمارين المرونة

وخاصة مرونة العمود الفقري.

المراحل	الحالات (المواقف).	المدّة	التوصيات
التحضيرية	الإصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب 3د ثم المشي لمدة 1دقيقة إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمثيط العضلي .	12د	التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد
الرئيسية	تمارين المرونة من خلال تمديد الرقبة للجانبين و الأمام و الخلف. من وضعية الجلوس على الكرسي القيام بمحاولة لمس القدم اليمنى بكلتا اليدين ل 40ثا ثم القيام بنفس العملية للقدم اليسرى 40ثا 3 مرات لكل قدم. الانبطاح على الصدر و القيام بمساعدة اليدين برفع الصدر عن الأرض ببطء ل 80 ثا ل 3 مرات. الارتكاز على المرفقين و الاستلقاء على الظهر و محاولة رفع الظهر عن الأرض ببطء 80ثا 3 مرات .	40 د	الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة. التركيز عند الاداء. تجنب السرعة في الأداء.
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	8د	التركيز على الهدوء.

الهدف الرئيسي : زيادة التحمل من خلال الجري و تنظيم

منافسة على شكل كرة القدم الأمريكية.

المراحل	الحالات (المواقف).	المدة	التوصيات
التحضيرية	الاصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب 3د ثم المشي لمدة 1دقيقة إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمهيط العضلي .	12د	التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد
الرئيسية	القيام بالإحماء الجيد للعمل الذي سنقوم به وخاصة أننا سوف نزيد من بذل الجهد 6دقائق جري بإيقاع منتظم وراحة ب 2 دقيقتين محاولة إنهاء 6 دقائق 3 مرات -وضع دائرتين بلاستيكيتين على جانبي الملعب بمساحة ملعب كرة الطائرة وإعطاء الكرة لفريق و محاولته لاختراق الفريق الثاني ووضع الكرة في إحدى الدائرتين كل فريق من 3 لاعبين.	40 د	الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة. التركيز عند الاداء. تجنب السرعة في الأداء.
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	8د	التركيز على الهدوء.

الوحدة الترويحية رقم : 12

الهدف الرئيسي : أن يتمكن من زيادة التوازن.

المراحل	الحالات (المواقف).	المدة	التوصيات
التحضيرية	الإصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب 3د ثم المشي لمدة 1دقيقة إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمطيط العضلي .	12د	التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد
الرئيسية	تمارين التوازن الوقوف على رجل واحدة من خلال ارتكاز الرجل الثانية على الرجل الأولى في مفصل الركبة. (50ثا 3 تكرارات).تقديم قدم على قدم و الوقوف ل50 ثا 3مرات. وضع كرة نصف فارغة من الهواء ووضعها فوق الرأس من الوقوف ومحاولة الحفاظ على التوازن وعدم إسقاط الكرة. الوقوف على رجل واحدة و تأرجح الرجل الثانية للأمام و الخلف و للجانبين. 40ثا 3 مرات.	40 د	الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة. التركيز عند الاداء. تجنب السرعة في الأداء.
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	8د	التركيز على الهدوء.

المراحل	الحالات (المواقف).	المدة	التوصيات
التحضيرية	الإصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب3د ثم المشي لمدة 1دقيقة إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمهيط العضلي .	12د	التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد
الرئيسية	تمارين لتقوية الأطراف السفلية من خلال الجري على أدراج الملعب بسرعة لمدة 60ثا 3مرات. من الجلوس على الكرسي القيام برفع الرجل للأعلى و الأسفل برتم بطئ 40ثا ل 3 مرات لكل رجل. من الجلوس و القيام بالارتكاز على مشط القدم و القيام بالحركات للأعلى و الأسفل. نفس التمرين السابق لكن الارتكاز يكون على الكعب و القيام بنفس الحركة الأولى. تمارين المرونة من خلال تمديد الرقبة للجانبين و الأمام و الخلف. من وضعية الوقوف عند إعطاء الإشارة يقومون بلمس الأرض بأكبر عدد ممكن من اللمسات لمدة 30ثا ل 3 مرات واحتساب اكبر تكرار للمنافس. الانبطاح على الصدر و القيام بمساعدة اليدين برفع الصدر عن الأرض ببطء ل80ثا ل 3 مرات. الارتكاز على المرفقين و الاستلقاء على الظهر و محاولة رفع الظهر عن الأرض ببطء 80ثا 3 مرات.	40د	الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة. التركيز عند الاداء. تجنب السرعة في الأداء.
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	8د	التركيز على الهدوء.

البعديّة للعينتين الضابطة و التجريبية.

زمن الوحدة : 60 دقيقة.

الفئة:المسنين (55-65)

المراحل	الحالات (المواقف).	المدة	التوصيات
التحضيرية	الاصطفاف ، مراقبة البدلة و الحالة الصحية ، تحضير العتاد الرياضي جري خفيف حول الملعب 3د ثم المشي لمدة 1دقيقة إحماء عام لأجزاء الجسم. تمارين التمثيط العضلي .	12د	التحلي بالهدوء ضرورة الإحماء الجيد
الرئيسية	القيام بالاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة و التجريبية و اخذ النتائج و مقارنتها .	40 د	الجهد في حدود القدرات البدنية المتاحة. التركيز عند الاداء. تجنب السرعة في الأداء.
الختامية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية.	8د	التركيز على الهدوء.

2. 1. 6. 3 . موضوعية الاختبارات :

جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية ، فمثلا اختبار المرونة يكون ضمن أهداف الحصة التدريبية .

2. 1. 7 . مواصفات الاختبارات البدنية :

2. 1. 7. 1 . إختبار القبضة من الوقوف :

أ . الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية لعضلات الذراع .

ب . الأدوات :

ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، مقياس القبضة .

ج . مواصفات الأداء :

وقوف المختبر ، عدم الاستناد باليد الأخرى .

د . توجيهات :

- تقرأ العلامة القياسية على شاشة المقياس، مع الانتظار لقراءة رقم المسجل .

- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض .

- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها(محمد صبحي حسانين, 2001 ، ص 308).



2. 7. 1. 2 . إختبار سومي- كوبر ل6 د :

أ . الغرض من الإختبار :

قياس قدرة الشخص على التحمل لأكبر مسافة ممكنة في ظرف 6 دقائق .

ب . الأدوات : 4 شواخص ، ميقاتي ، أقمصة مرقمة .

ج . مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر

بالجري تبعا لخط السير المحدد بمربع لمسافة 400 متر، و عند نهاية 6 دقائق تحسب المسافة المقطوعة .

د . توجيهات :

- إغراء المختبرين بتخصيص حدود 50 متر لراحة عند الإحساس بنوع من التعب.

- يجب إتباع خط السير المحدد .

- الجري براحة تامة .

- عدم ذكر أنه جو منافسة .

2. 7. 1. 3 . ثني الجذع للأمام من الجلوس :

أ . الغرض من الإختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

ب . الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم

مثبتة أفقيا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة

السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

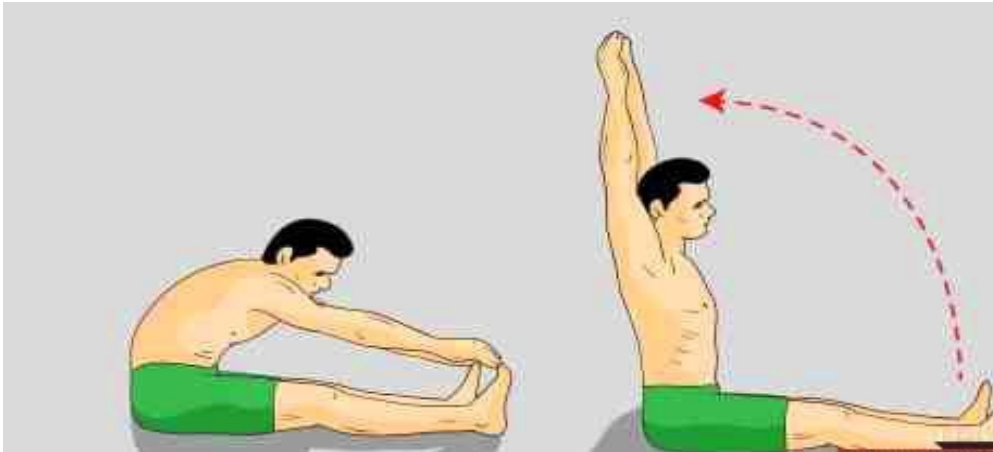
ج . مواصفات الاختبار : يقف المختبر جالسا في الأرض و القدمان مضمومتان مع تثبيت الكعب على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعاد مسافة ممكنة،على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين.

د . توجيهات : - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.



شكل رقم "03" يبين اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل

2 . 1 . 7 . 4 . رفع الرجل مع الحفاظ على الرجل الأخرى ثابتة على الأرض:

أ . الغرض من الاختبار : قياس توازن الجسم لفترة طويلة .

ب . الأدوات : أرض مستوية ، ميقاتي .

ج . مواصفات الاختبار : يقف المختبر واقفا على رجل واحدة و القدم الأخرى مرفوعة ، دون فعل

أي شيء .



د . توجيهات : - يجب عدم وضع الرجل الأخرى على الأرض أثناء الأداء .

- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما بعد أسبوع من الزمن.

- تسجيل الوقت عند ملامسة الرجل الأرض .

2 . 1 . 8 . الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد 1988 ، ص53). و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

2 . 1 . 8 . 1 . المتوسط الحسابي:

مج س

$$\bullet \text{ س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}} \text{ بحيث:}$$

ن

• س: المتوسط الحسابي.

• مج س : مجموع القيم .

• ن : عدد العينة .

2. 1. 8. 2. الانحراف المعياري: ن < 30 نستعمل القانون التالي :

$$ع = \frac{\sqrt{\text{مج (س - س) }^2}}{ن}$$

بحيث:

• ع: الانحراف المعياري

• س: مجموع القيم.

• س: المتوسط الحسابي.

• ن : عدد العينة

2. 1. 8. 3. التباين:

$$\text{التباين} = ع^2$$

2. 1. 8. 4. التجانس:

$$ف = \frac{ع_1^2}{ع_2^2}$$

بحيث:

ع₁²: التباين الأكبر .

ع₂²: التباين الأصغر.

2. 1. 8. 5 . معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{\text{مج (س - س) (ص - ص)}}{\sqrt{\text{مج (س - س)}^2 \text{مج (ص - ص)}^2}}$$

$$\text{مج (س - س)}^2 \text{مج (ص - ص)}^2$$

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول

س : المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

ص : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

2. 1. 8. 6 . ت ستودنت :

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n - 1}}}$$

بحيث:

$$e_1^2 + e_2^2$$

$$\text{-----}$$

$$n - 1$$

س1، س2: المتوسط الحسابي

ع1²، ع2² : التباين الأكبر و الأصغر

ن1 ، ن2 : الحجم (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، 1988، ص53).

الفصل الثاني :

عرض وتحليل النتائج

- الاستنتاجات
- مناقشة الفرضيات
- الاقتراحات
- خلاصة عامة
- المصادر و المراجع
- الملاحق

2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث :

جدول رقم 02 يوضح التجانس بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الإختبارات القبلية

باستخدام ت ستيودنت

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة التجريبية (اختبار قبلي)		العينة الضابطة (الاختبار القبلي)		العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع	س	ع	س	
نظري دال	0.05	22	2.07	0.04	11.07	46.58	11.30	46.37	اختبار القوة
نظري دال				1.48	6.21	57.5	5.89	53.83	اختبار التوازن
نظري دال				0.66	2.5	2400	3.1	2500	اختبار التحمل
نظري دال				0.47	4.95	10.83	2.31	10.08	اختبار المرونة

جدول رقم 02 يوضح التجانس بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج الاختبارات

القبلية باستخدام ت ستيودنت.

من الجدول (02) أعلاه يظهر مدى التجانس الموجود بين العينة الضابطة والتجريبية بعد اختبار القبلي المتضمن لتلك عناصر اللياقة البدنية (القوة،التوازن،التحمل،المرونة) وهذا ما يثبتته الجدول أعلاه ، عالج الباحثان تلك النتائج إحصائيا ولهذا استخدمت ستودنت لاستخراج قيمة ت المحسوبة ومقارنتها بت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2-2 . ومن خلال الجدول يظهر لنا أن جميع قيم ت المحسوبة والتي تأرجحت من 0.04 كأصغر قيمة و 1.48 كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 2-2 = 22 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فرق غير دال إحصائيا مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات الحسابية وهذا ما يدل على التجانس بين المجموعتين في بحثنا هذا كما وضحته النتائج.

2-2 عرض ومناقشة وتحليل الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث:

جدول رقم 02 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينتي البحث التجريبية والضابطة.

1-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار قوة القبضة.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (1 - 1)	ت الجدولية	ت المحسوبة	(الاختبار البعدي)		(الاختبار القبلي)		ن	العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع	س	ع	س		
دال احصائيا	0.05	11	2.20	5.15	9.54	60.37	11.07	46.58	12	العينة التجريبية
غير دال احصائيا				1.81	12.92	44.5	11.30	46.37	12	العينة الضابطة

جدول رقم 03 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في قوة القبضة.

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه ا قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية التي

طبقت عليها الألعاب التروبية قد بلغت **46.58** وانحراف معياري قدره **11.07** أما الاختبار

البعدي عند نفس العينة بلغ قيمة المتوسط الحسابي **60.37** والانحراف المعياري **9.54** بينما بلغ

المتوسط الحسابي للعينة الضابطة **46.37** وانحراف معياري قدره **11.30** أما الاختبار البعدي لهذه

العينة فبلغ المتوسط الحسابي **44.5** والانحراف المعياري **12.92** وبعد استخدام ت ستودنت تبين

أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت **1.81** وهي اصغر من قيمة ت الجدولية

التي بلغت **2.20** عند درجة الحرية $n-1 = 11$ عند مستوى الدلالة **0.05** مما يدل على أن لا

توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا توجد فروق معنوية بين متوسطات النتائج القبلية والبعديّة أما بالنسبة على العينة التجريبية فبلغت **5.15** المحسوبة وهي أكبر من قيمة **ت الجدولية** والتي بلغت **2.20** عند **درجة الحرية ن - 1 = 11** عند مستوى الدلالة **0.05** مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية والبعديّة لصالح

الاختبارات البعديّة

وعليه يستخلص الطالبان الباحثان أن استخدام الألعاب الترويحية ضمن حصة تدريبية قد أعطى الأثر الإيجابي في تنمية عنصر القوة لدى عينة البحث التجريبية ، ويرى الطالبان الباحثان أن هذا التحسن مرده إلى نوعية الألعاب المنتقاة داخل وحدات النشاط البدني خلال مدة تطبيق الوحدات.

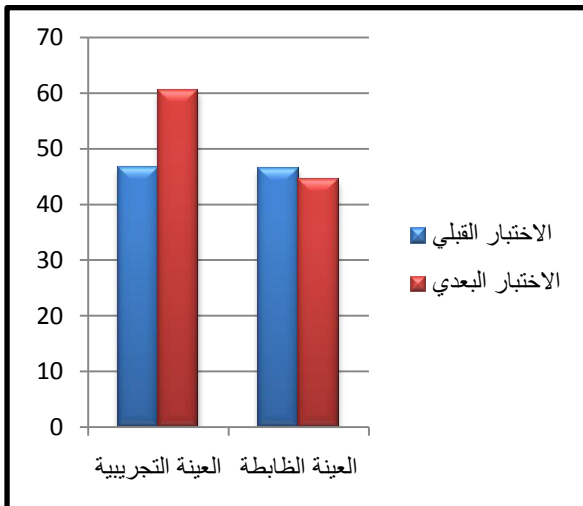
الشكل رقم " 01 "

الشكل البياني رقم " 01 " يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث لاختبار قوة القبضة.

من الشكل 01 يتبين ان العينة التجريبية حققت أكبر متوسط حسابي في اختبار القوة مما يدل

على ان الوحدات الألعاب الترويحية اشتملت على

ألعاب قد طورت من القوة لكبار السن في هذه المرحلة.



2-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التحمل.

الجدول رقم " 04" يوضح نتائج لاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التحمل.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	ت الجدولية	ت المحسوبة	(الاختبار البعدي)		(الاختبار القبلي)		ن	العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0.05	11	2.20	5.74	3.6	2750	4.2	2400	12	العينة التجريبية
غير دال إحصائيا				0.71	2.4	2450	3.1	2500	12	العينة الضابطة

من خلال ما يظهر في الجدول أعلاه يتضح لنا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن - 1

= 11 أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية قد بلغت 2400 بانحراف معياري قدره 4.2 في

الاختبار القبلي أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لنفس العينة قد بلغ 2750 وبانحراف معياري قدره

3.6 في الاختبار البعدي وان قيمة

ت المحسوبة بلغت 5.74 وهي أعلى من ت الجدولية والتي قدرت بـ 2.20 مما يدل على وجود

فرق دال إحصائيا لهذه العينة.

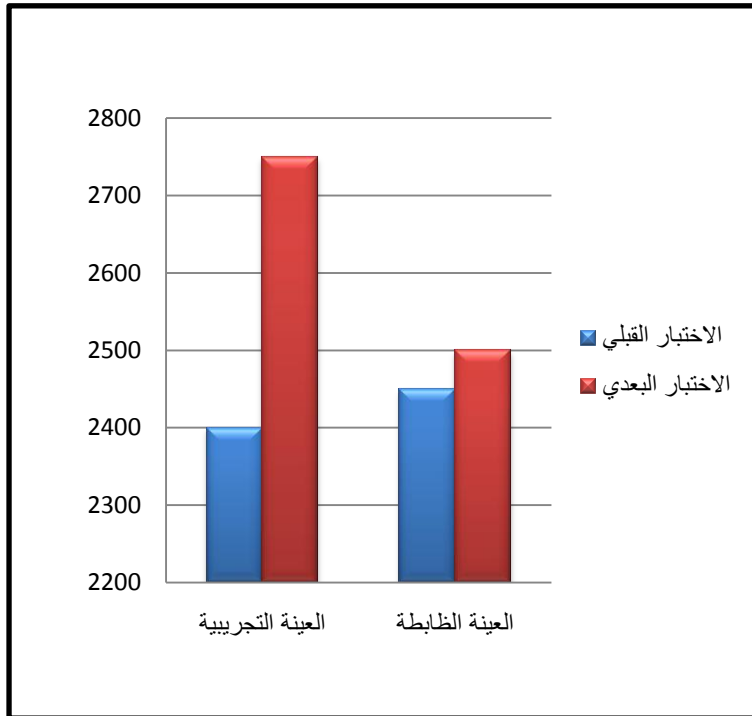
وعلى هذا الأساس يرى الطالبان الباحثان أن الألعاب الترويحية قد حققت تأثيرا إيجابيا وأثبتت

فاعلية أكثر في معظم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أفراد العينة. أما فيما يخص

العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي لديها 2500 وبانحراف معياري قدره 3.1 في الاختبار القبلي أما المتوسط الحسابي لنفس العينة في الاختبار البعدي فقد بلغ حوالي 2450 وانحراف مقداره 2.4، وأن قيمة ت المحسوبة قدره ب: 0.71 وهي أقل من ت- الجدولية التي بلغت 2.20 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لهذه العينة التي بقيت تعمل بمفردها.

- الشكل البياني رقم (02) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لصالح

عينة البحث في اختبار التحمل .



- يتضح من خلال المعلم أعلاه أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية تحسن أكثر مقارنة مع المتوسط الحسابي القبلي في اختبار التحمل العام وذلك راجع لاحتواء ألعاب هادفة عملت على إضفاء التحسن والرفع من مستوى القدرات الهوائية لهذه الفئة.

2-2-3: عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن.

- الجدول رقم (05) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبار التوازن.

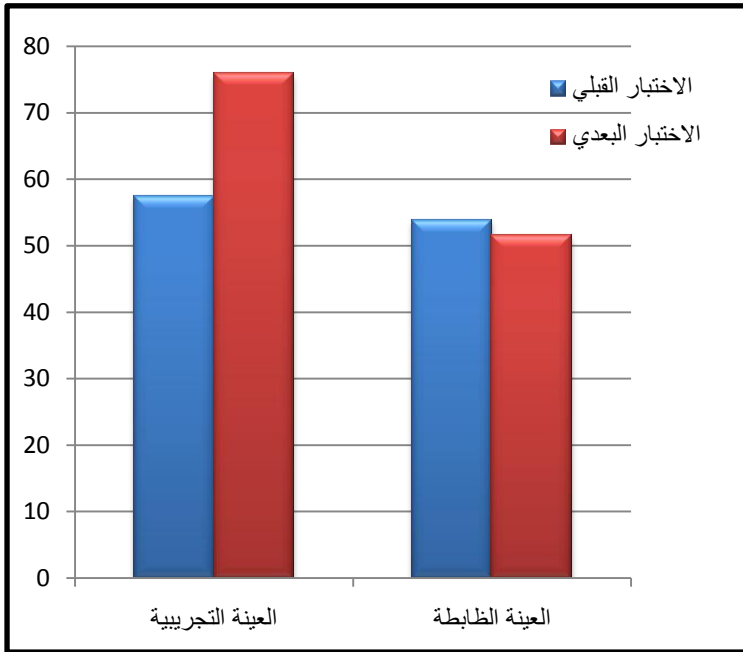
الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	ت الجدولية	ن المحسوبة	(الاختبار البعدي)		(الاختبار القبلي)		ن	العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع	س	ع	س		
					دال احصائيا	0.05	11	2.20		
غير دال احصائيا	1.21	8.00	51.5	5.89	53.83				12	العينة الضابطة

يتضح لنا جليا من خلال المعالجة الإحصائية وبعد استخدام ت سيتودنت لاستخراج قيمة ت المحسوبة ومقارنتها بقيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1=11 ومن خلال النتائج أعلاه تبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغ 53.83 ذو انحراف معياري قدره 5.89 أما في الاختبار البعدي لنفس العينة حيث بلغ قيمة المتوسط الحسابي 51.5 وانحراف معياري 8.00، أما على مستوى العينة التجريبية حيث بلغ قيمة المتوسط الحسابي 57.5 وانحراف معياري قدره 6.21 واختبار البعدي قدره 75.91 وانحراف معياري قدره 23.44 وتبين أن قيمة ت المحسوبة للعينة الضابطة قدرت ب: 1.21 وهي أصغر من قيمة ت- الجدولية التي بلغت 2.20 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن-1=11 مما يدل على أنه لا

توجد فروق دالة إحصائية وبالتالي لا توجد فروق معنوية بين المتوسطات القبلية والبعديّة لهذه العينة على غرار العينة التجريبية التي بلغت قيمة t المحسوبة لديها ب: 3.32 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي بلغت 2.20 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $n-1=11$ وهذا ما يدل على وجود دلالة

إحصائية أو فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية .

- الشكل البياني رقم (03) يوضح



الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة ولعينة البحث لاختبار التوازن.

- من خلال الشكل البياني رقم (03)

يظهر أن أكبر قيمة بين المتوسطات كانت لاختبار البعدي للعينة التجريبية

وهذا لتحسن راجع إلى الألعاب

الترويحية لتحسين التوازن لدى فئة كبار السن.

2-2-4- عرض ومناقشة اختبار المرونة :

الجدول رقم (06) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار المرونة

يبين الجدول رقم (06) قيم المتوسطات الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للعينة الضابطة

المقاييس الإحصائية العينات	ن	اختبار قبلي		اختبار بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
العينة التجريبية	12	4.95	10.83	5.19	13.58	5.39	2.20	11	0.05	دال إحصائياً
العينة الضابطة	12	2.31	10.08	2.19	9.5	2.02				غير دال إحصائياً

والتجريبية، حيث نجد أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة قدر بـ 10.08 بانحراف معياري بلغ

2.31 أما الاختبار البعدي لنفس العينة قد بلغ قيمة المتوسط بـ 9.5 وبانحراف بلغ 2.19 وكانت

بذلك قيمة ت المحسوبة 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1=11 وهذا يدل على

عدم وجود فرق معنوي بين هذه المتوسطات أما بل مستوى العينة التجريبية التي أدخل عليها

وحدات من الألعاب الترويحية تحتوي في محتواها تمارين تنمي وتحسن عناصر اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة فكان المتوسط الحسابي لدى هذه العينة في الاختبار القبلي قد بلغ 10.83 و

انحراف معياري بلغت قيمته بـ: 4.95 .و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 13.58

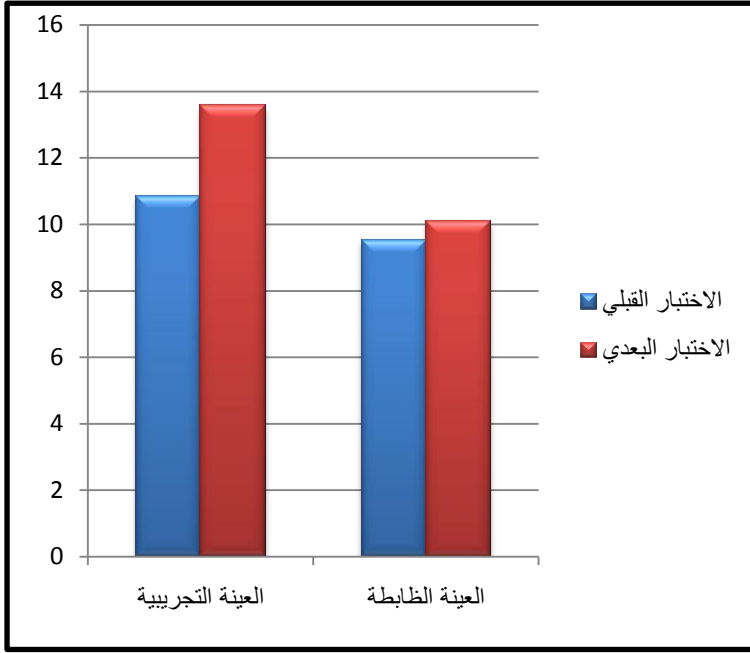
بانحراف معياري بلغ 5.19 وقد ت- المحسوبة بـ: 5.39 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

الحرية

ن-1=11 وهذا ما يدل على الفروق المعنوية بين المتوسطات وعلى وجود دلالة إحصائية وهذا الصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

- الشكل البياني رقم (04) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث

لاختبار المرونة.



2-3- عرض وتحليل مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث

2-3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار قوة القبضة.

درجة الحرية 2-2=22، مستوى الدلالة 0.05

- جدول رقم (07) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار قوة

العينات	المقاييس إحصائية	س-	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية
العينة الضابطة		44.5	12.92	3.42	2.07
العينة التجريبية		60.37	9.54		

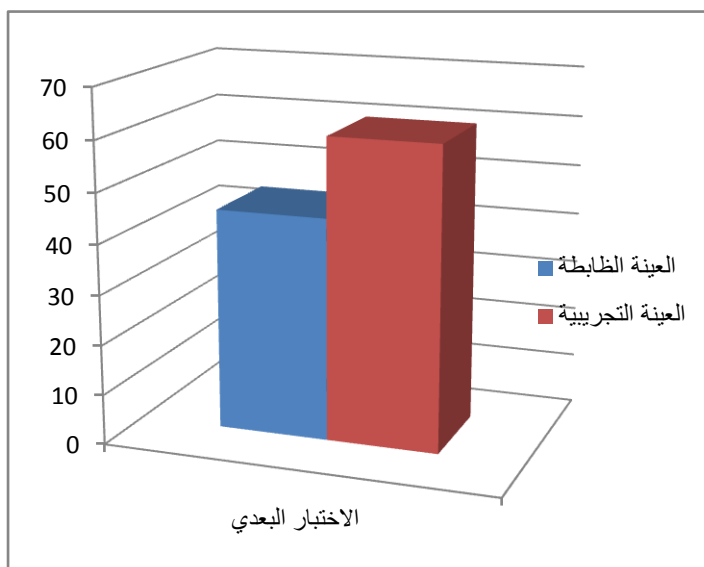
القبضة.

-نلاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم (07) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن

قيمة ت المحسوبة لعينتي 3.42 وهي أكبر من ت الجدولية 2.07 عند درجة الحرية 2-2=22

ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة ذات

المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي تلقت العاب الترويجية المقترحة أنظر الشكل رقم(05).



الشكل رقم (05) يوضح الفروق بين

المتوسطات البعدية لعينة البحث في

اختبار قوة القبضة.

-استنتاج: من خلال ما وضحه الجدول

يظهر بأن أعلى قيمة كانت العينة التجريبية حيث بلغ متوسطها 60.37 مقارنة بالضابطة فقد بلغ متوسطها 44.5 وهذا ما ينتج من خلال المعلم البياني. وهذا ما يؤكد على جداره الوحدات المستخدمة ومدى تأثيرها الفعال والإيجابي في مستوى القوة.

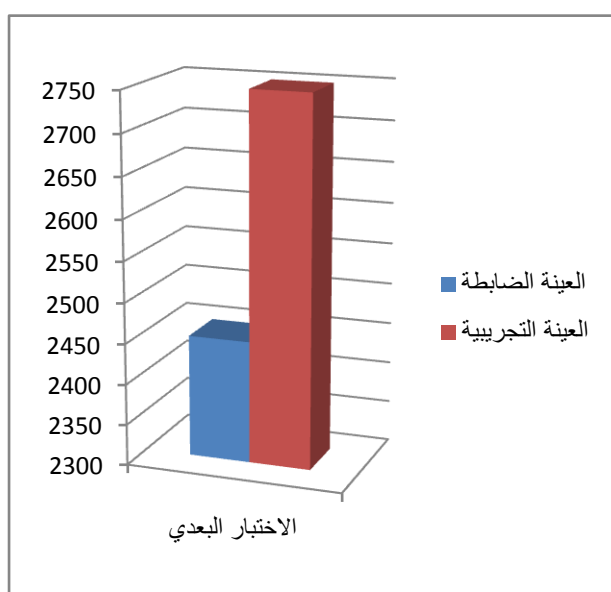
2-3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لفئتي البحث في اختبار التحمل.

- جدول رقم (08) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التحمل .

ت الجدولية	ت المحسوبة	ع	س-	المقاييس إحصائية العينات
2.07	2.33	2.6	2450	العينة الضابطة
		3.6	2750	العينة التجريبية

-درجة الحرية 2-2=22، مستوى الدلالة

0.05



-نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة لعينتي قد بلغت 2.33 وهي أكبر من قيمة ت- الجدولية عند درجة الحرية 2-2-

2=22 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة ذات

المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبق عليها الألعاب الترويحية التي احتوت في مضمونها

ألعاب هادفة، أنظر الشكل رقم (06)

الشكل البياني رقم (06) يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث في اختبار التحمل.

-استنتاج: يظهر من خلال الرسم البياني أن أعلى قيمة للمتوسط الحسابي كان لصالح العينة

التجريبية الذي قدر ب: 2750 مقارنة بمتوسط العينة الضابطة فكان 2450 وهذا ما يوضحه

المعلم البياني.

- وعلى هذا الأساس يستنتج الطالبان الباحثان أن الألعاب الترويحية دور إيجابي ومثمر في

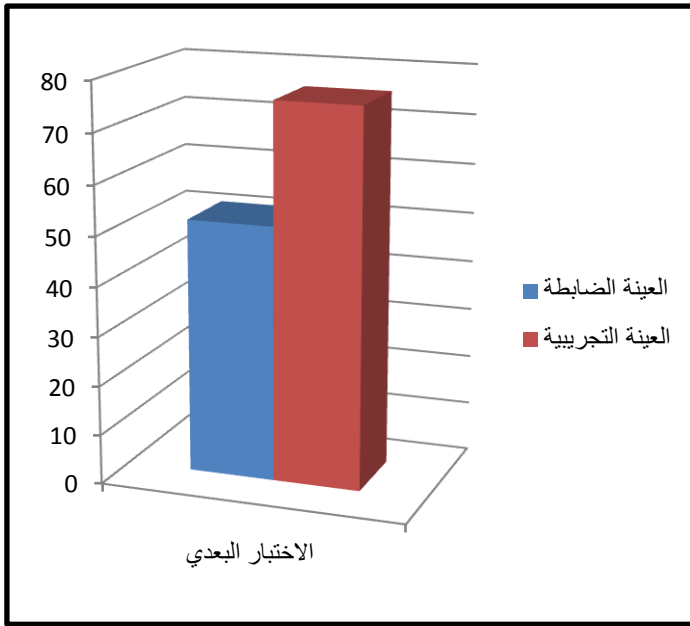
تحسين مستوى القدرات الهوائية.

2-3-3-عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التوازن.

- جدول رقم (09) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار

التوازن.

ت الجدولية	ت المحسوبة	ع	س-	المقاييس إحصائية العينات
2.07	3.41	8.00	51.5	العينة الضابطة
		23.45	75.92	العينة التجريبية



-درجة الحرية $2-2=22$ ومستوى الدلالة 0.05

-نلاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم (09) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة لعينتي قد بلغت 3.41 وهي أكبر من قيمة ت- الجدولية البالغة 2.07 عند درجة الحرية $2-2=22$ ومستوى الدلالة 0.05، وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائياً

لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبق عليها وحدات النشاط البدني المقترحة، أنظر الشكل رقم (07)

-الشكل البياني رقم (07) يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث في اختبار التوازن.

- استنتاج: يتضح جلياً أن القيمة ت المحسوبة كانت أكبر من القيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 22 وهذا ما توضحه الأعمدة البيانية أعلاه .

2-3-4- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة.

- جدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في "اختبار المرونة"

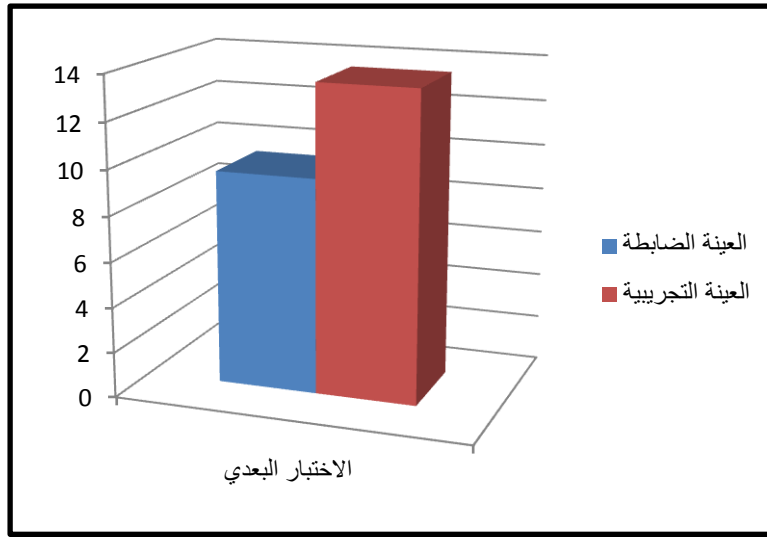
ت الجدولية	ت المحسوبة	ع	س-	المقاييس إحصائية العينات
2.07	2.50	2.19	9.5	العينة الضابطة
		5.19	13.58	العينة التجريبية

درجة الحرية $2-2=22$ ومستوى الدلالة 0.05

-نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة لعينتي قد بلغت 2.50 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.07، عند درجة الحرية $2-2=22$ ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي أدخل عليها المتغير المستقل (البرنامج الترويجي) أنظر الشكل رقم (08)

الشكل البياني رقم (08) يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث "اختبار

المرونة"



إستنتاج: من خلال ما تعتبر عليه النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن قيمة ت المحسوبة قد حققت أكبر قيمة حيث كانت 2.50 وهي أكبر من نظيرتها الجدولية ما يعني أن التحسن كان واضحا في المرونة وهذا ما وضحه المعلم البياني.

2. 3. 1 . الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

(1) تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.

(2) استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

(3) تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية.

(4) حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

2.3.2 . مناقشة الفرضيات

الفرضية الأولى :

من خلال الجدول رقم (3) و(4)(5) و(6) تبين لنا أنه يوجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية لدى كبار السن بفضل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح وبالتالي الفرضية قد تحققت وهذا ما يتماشى مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة كدراسة سلوى عبد الهادي شقيب 1993 تحت عنوان برنامج مقترح وأثره على تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية و النفسية و مستوى الأداء للأنشطة اليومية الحركية كما تضمن البرنامج مجموعة من التمرينات في ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع على مجموعة من 40 مسن وقد اسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي وذلك في المتغيرات الفسيولوجية وأيضاً لصالح المتغيرات النفسية.

الفرضية الثانية :

من خلال الجدول رقم (7) و(8) (9) (10) تبين لنا أنه يوجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية في القدرات البدنية لدى كبار السن بفضل البرنامج الترويحي الرياضي وبالتالي الفرضية قد تحققت وهذا ما أسفرت عنه دراسة فريد عبد الفتاح خشية تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح على كفاءة بعض المتغيرات المورفولوجية و الفسيولوجية لدى كبار السن باستخدام اختبارات قبلية و بعدية .

2. 3. 3 . الخلاصة:

إن الوقوف علي واقع الرياضة الترويحية في الساحات المخصصة للرياضة يعتبر الموجه الأساسي لتكامل شخصية المسن من جهة ومن جهة أخرى تحسين مستوى اللياقة البدنية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان اقتراح برنامج رياضي ترويحي لتحسين بعض القدرات البدنية لدى المسنين (55 - 65 سنة) للكشف عن دور الألعاب الرياضية الترويحية على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب البدني لدى العينة التجريبية.

شملت عينة البحث 24 مسن (ذكور)، 12 عينة تجريبية و12 عينة ضابطة وطبق عليهم منهج البحث التجريبي.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الطالبان الباحثان إلى أن استعمال ألعاب الرياضة الترويحية فعال في تحسين القدرات البدنية المستهدفة (المرونة، التحمل، التوازن، القوة) لدى المسن و ذلك لتماشيها ومتطلبات هذه الفئة العمرية.

ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال الرياضي الترويحي هو ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لان ذلك يساعد المسنين في حياتهم اليومية ويجدر بالإشارة أن يكون هناك أساس علمي دقيق لأنه وببساطة الواقع والشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات.

2 . 3 . 4 . التوصيات و الاقتراحات:

- 1) نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الترفيهية المقننة الملائمة لخصوصيات كبار السن البدنية و الحركية في هذه المرحلة العمرية (55-65).
 - 2) نوصي باستثمار وقت الفراغ لكبار السن من خلال طريقة الألعاب الترويحية.
 - 3) نوصي بالتنظيم المحكم والجيد للأنشطة الرياضية و تنظيم الجهد بما يتماشى مع خصوصياتهم حتى تلبى مطالبهم وتحقق الهدف الأساسي وهو بعث الاستقلالية.
 - 4) نوصي بالمراقبة الجيدة والمستمرة لكبار السن أثناء الممارسة للأنشطة لتفادي الإصابات والأخطار وتوجيههم .
 - 5) نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الأنشطة المتنوعة .
 - 7) اقتراح تنظيم منافسات ونوادي رياضية خاصة بكبار السن وتنظيم دورات رياضية محلية ووطنية وعالمية .
- هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتأينا أن نقدمها وذلك قصد لفت الانتباه المسؤولين و المقيمين على مجال التربية الترويحية و الاهتمام الكبير بعينة كبار السن.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع العربية

درويش كمال، الخولي أمين . (1990). *أصول الترويح و أوقات الفراغ*. القاهرة: دار الفكر العربي
الأنشطة الترويحية الرياضية.

إحسان محمد الحسن. (2005). *علم الاجتماع الرياضي*. الأردن: دار وائل للنشر و التوزيع.

الحمامي محمد وعائدة عبد العزيز. (1989). *الترويح بين النظرية والتطبيق*. (Bright
billCharles، المترجمون) القاهرة: مركز الكتاب و النشر.

الحمامي محمد، مصطفى عبد العزيز. (2009). *الترويح بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: مركز
الكتاب والنشر.

الخولي أمين أنور، أسامة كامل راتب. (1992). *التربية الحركية للطفل*. القاهرة: دار الفكر
العربي.

الميلادي. (2002،2004). *الابعاد النفسية للمسن*.

خطاب محمد عادل. (1983). *النشاط الترويحي و برامجه*. ملتزم الطبع و النشر ، مكتبة القاهرة
الحديثة.

زهران. (1995). *الصحة النفسية و العلاج النفسي*.

سلامة محمد عبد العزيز ، أماني متولي البطاروي. (2013). *مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ*.

عبد الهادي شكيب سلوى. (1993). *"برنامج تمارينات مقترح وأثره على بعض المتغيرات
الفيزيولوجية والنفسية ومستوى الاداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن"*.

عطيات محمد خطاب. (1990). *أوقات الفراغ والترويح*. القاهرة: دار المعارف.

(المشهوروي 1998 م ص 5). (1998). القاهرة: مركز الكتاب و النشر.

. (خليفة د ت ص8) .

ابو العلا أحمد عبد الفتاح. (2008). *فسيولوجيا اللياقة البدنية* . القاهرة : دار الفكر العربي .

الدكتور عباس عبد الفتاح الرملي و الدكتور محمد ابراهيم شحاتة. (1991). *اللياقة و الصحة*. القاهرة: دار الفكر العربي الطبعة الاولى.

الدكتور عفاف عبد المنعم درويش والدكتور محمد جابر برقيع . (2000). *الحركة وكبار السن* . الاسكندرية ، جامعة طنطا : دار المعارف .

الدكتور هشام الامين الخولي. *كتاب البرامج الترويحية الرياضية*.

الديري علي. (1992). *دراسة تحليلية لمعوقات النشاط الرياضي في جامعة الإمارات العربية المتحدة* (المجلد الرابع العدد الأول). القاهرة: مجلة علوم وفنون.

السيد الوكيل محمد . (1983). *الترويح في المجتمع الإسلامي، المدرسة العامة لرعاية الشباب*. الرياض.

الفاضل. (2002). *لا توجد قيادات للبرامج الترويحية* (المجلد العدد 27). الرياض ، وزارة التربية والتعليم : مجلة المعرفة.

المعاصرة . (2000). *قاموس المنجد في اللغة العربية*.

المنظمة العالمية للصحة. (2004). *الاعاقة و تأثيرها على المعاش النفسي للمسن* . OMS.

درويش كمال، الخولي أمين . (1990). *أصول الترويح و أوقات الفراغ*. القاهرة: دار الفكر العربي.

إحسان محمد الحسن. (2005). *علم الاجتماع الرياضي*. الأردن: دار وائل للنشر و التوزيع.

الحماحي محمد وعائدة عبد العزيز. (1989). *الترويح بين النظرية والتطبيق*. (Bright billCharles، المترجمون) القاهرة: مركز الكتاب و النشر.

الحماحي محمد، مصطفى عبد العزيز. (2009). *الترويح بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: مركز الكتاب والنشر.

الخولي أمين أنور، أسامة كامل راتب. (1992). *التربية الحركية للطفل*. القاهرة: دار الفكر العربي.

خطاب محمد عادل. (1983). *النشاط الترويحي و برامجه*. ملتزم الطبع و النشر ، مكتبة القاهرة الحديثة.

درويش كمال ، الحماحي محمد وأمين الخولي. (1982). *اتجاهات حديثة في الترويح الرياضي وأوقات الفراغ*. القاهرة: دار الفكر العربي.

سلامة محمد عبد العزيز ، أماني متولي البطراوي. (2013). *مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ*.

عبد الهادي شكيب سلوى. (1993). "برنامج تمارينات مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والنفسية ومستوى الاداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن".

(المشهوروي 1998 م ص 5). (1998). القاهرة: مركز الكتاب و النشر.

الدكتور عفاف عبد المنعم درويش والدكتور محمد جابر برقيع . (2000). *الحركة وكبار السن* . الاسكندرية ، جامعة طنطا : دار المعارف .

الدكتور هشام الامين الخولي. *كتاب البرامج الترويحية الرياضية*.

الديري علي. (1992). *دراسة تحليلية لمعوقات النشاط الرياضي في جامعة الإمارات العربية المتحدة* (المجلد الرابع العدد الأول). القاهرة: مجلة علوم وفنون.

السيد الوكيل محمد . (1983). *الترويح في المجتمع الإسلامي، المدرسة العامة لرعاية الشباب*. الرياض.

المعاصرة . (2000). *قاموس المنجد في اللغة العربية*.

تهاني عبد السلام . (1986). *أسس الترويح والتربية الترويحية* .

تهاني عبد السلام. (2001). *الترويح والتربية الترويحية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات. (1988). *التربية الرياضية والترويح للمعاقين*. القاهرة: دار الفكر العربي.

حماد مفتي ابراهيم. (2010م/1431هـ). *اللياقة البدنية للصحة والرياضة /تأليف مفتي ابراهيم حماد*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

دان كودين. (1986). *الترويح فن وريادة*. (ترجمة سعيد حشمت ، د/ حمي إبراهيم، المترجمون)

درويش خولي. (1990). *أصول الترويح وأوقات الفراغ مدخل العلوم الإنسانية* . القاهرة: دار الفكر العربي.

عطية محمد خطاب. (1990). *أوقات الفراغ و الترويح*.

عفاف عبد المنعم درويش محمد جابر بريقيع. (2000). *الحركة وكبار السن*. الاسكندرية: المعارف.

علاوي محمد حسن. (ص 133 1979). *علم التدريب الرياضي ط 6* . دار المعارف.

عمارة نور الدين. (2004). *انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل لدى متريصي التكوين المهني والتمهين'* (المجلد 'رسالة ماجستير). سيدي عبد الله الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.

كامل راتب الدكتور اسامة. (2004). *النشاط البدني والاسترخاء*. القاهرة : دار الفكر العربي .

محاسن عامر. (1978). "مقارنة بين الحالة الصحية العامة للأفراد الرياضيين وغير الرياضيين بعد سن الستين" (المجلد رسالة دكتوراه غير منشورة)، الجزيرة جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات.

محمد إسماعيل ماجدة . (1992). *أثر ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ على القلق كحالة وسمة*. بالرياض: جامعات الملك سعود.

محمد علي محمد . (1985). *وقت الفراغ و الترويح في المجتمع الحديث*. دار النهضة العربية.

la sociologie du temps libre mouton .(1975) . Marie- Chorlotte Busch
.Paris

librairie la :Paris *Nouveau La rousse médica* .(1986) . A.domart et al
.rousse

. librairie larousse :Paris *ycolopédie de la soiologie* .(1975) *.F.Balle et al*

.Editions du seuil :Paris *.Vers une civilisation de loisir* .J.Dumaza Dieer

.OP : *.Vers une civilisation de loisir* .J.Dumaza Dieer

Journal of (المجلد) *Leisure Despite Constraint* .(1991) .Jackson, G & .Kay, T
The Impact of Leisure Constraints on Leisure .(Leisure Research
.Participation

:Mouscou *.l'homme après le travail* .(1967) .L. GORDAN et E. LOPON
. Ed paragrés

Enquête nationale sur les besoins et .Ministère de la jeunesse et des sport
.aspiration de la jeunesse

. Larousse :Paris *.Dictionnaire de psychologie* .(1978) . Norber sillamy

.paris : P.U.F *.vocabulaire des science sociales* .(1978) . P.Foulquie

Bruxelles: , editions *.Sociologie et action socide* .(1982) . Sera moyenca
. labor

.Editions du seuil :Paris *.Vers une civilisation de loisir* .J.Dumaza Dieer

J.Dumaza Dieer *.Vers une civilisation de loisir* : .OP.

Journal of (المجلد) *Leisure Despite Constraint* .(1991) .Jackson, G & .Kay, T
The Impact of Leisure Constraints on Leisure .(Leisure Research
.Participation

:Mouscou . *l'homme après le travail* .(1967) .L. GORDAN et E. LOPON
. Ed paragrés

Enquête nationale sur les besoins et aspiration de la jeunesse .Ministère de la jeunesse et des sport

. Larousse :Paris .*Dictionnaire de psychologie* .(1978) . Norber sillamy

.paris : P.U.F .*vocabulaire des science sociales* .(1978) . P.Foulquie

Sera moyenca .(1982) . *Sociologie et action socide* .Bruxelles: , editions
labor

.paris: de la chaux et.niestlé .*et loisir chez l' enfant sociabilité* .(1977)

الملاحق

الملاحق:

-شهادة موافقة طبية للطبيب العام على العينة التجريبية.

-استمارة لترشيح الاختبارات .

-نتائج الخام.

-تسهيل المهمة.

لعينة الضابطة	العينة الضابطة	العينة الضابطة	العينة الضابطة	العينة الضابطة	العينة الضابطة	العينة الضابطة	العينة الضابطة
المرونة البعدي	المرونة القبلي	التحمل البعدي	التحمل القبلي	التوازن البعدي	التوازن القبلي	القوة البعدي	القوة القبلي
7	8	2000	2000	50	50	34	37.5
8	9	2200	2200	60	62	30	36.5
10	12	2400	2600	52	58	52	50
11	11	2600	2400	54	53	30	33
9	10	2600	2600	60	59	65	62
7	8	2600	2800	47	46	51	55
11	9	2200	2000	33	55	36	35.5
12	13	2800	3000	58	57	31	40
14	15	2600	2400	50	55	40	38
9	9	2800	2600	43	42	61	62
7	7	2400	2600	60	59	44	45
9	10	2200	2800	51	50	60	62
9.5	10.08333333	2450	2500	51.5	53.83333333	44.5	46.375

العينة التجريبية	العينة التجريبية	العينة التجريبية	العينة التجريبية	العينة التجريبية	العينة التجريبية	العينة التجريبية	العينة التجريبية	
المرونة البعدي	المرونة القبلي	التحمل البعدي	التحمل القبلي	التوازن البعدي	التوازن القبلي	القوة البعدي	القوة القبلي	
16	14	2400	2000	26	52	62	33	1
10	9	2600	2400	50	45	55	45	2
15	11	3000	2800	60	56	68	60	3
17	12	3200	2400	70	52	60	56	4
8	2	2400	2000	65	59	63	48	5
16	14	2600	2200	90	60	66	31	6
3	3	3000	2600	85	59	50	38	7
17	14	3200	3000	97	62	62	55	8
19	15	3200	3200	100	70	75.5	60	9
11	8	2400	2000	105	60	59	51	10
10	9	2800	2200	70	55	38	30	11
21	19	2200	2000	93	60	66	52	12
13.58333333	10.83333333	2750	2400	75.91666667	57.5	60.375	46.58333333	س
5.19542339	4.95127777	0.36306774	0.41778637	23.449979	6.21581561	9.54207191	11.0737883	ع

الإختبارات للترشيح:

الهدف من الإختبار .	إسم الإختبار .	القدرة البدنية .
-قياس التحمل العام .	-إختبار الجري سومي كوير .6دقائق .	التحمل .
-قياس التوازن الثابت .	-الوقوف على قدم واحدة .	التوازن .
-قياس مرونة العمود الفقري .	-ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل .	المرونة .
-قياس قوة الأطراف العلوية .	-قوة القبضة .	القوة .



قسم: تدريب رياضي

الرقم: 182/ات.م / 04 / 2017

مستغانم : 2102 2017

إلى السيد: مسؤول ملعب فيليدروم

- ولاية مستغانم -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

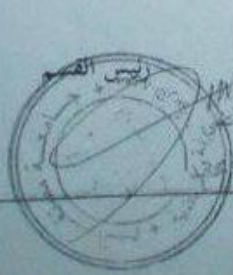
يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- مهدي عز الدين

- مقبول بوجمعة.

المسجلان في السنة الثانية ماستر رياضة و صحة للسنة الجامعية 2016 / 2017 .
و هذا قصد القيام باختبارات ميدانية خاصة لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسمي عبارات التقدير والاحترام



رئيس قسم التدريب الرياضي
إشياء: د. كوناشوك سيدي محمد



موافقة مسؤول النادي

الفحوصات الطبية للعينة التجريبية

تاريخ الازدياد	الاسم واللقب	
1955/05/20	بسكحال محمد	01
1959	المنور المنور	02
1961/06/15	عوف سعادة	03
1959/01/06	بن جبار عبد القادر	04
1961/11/03	طويل نور الدين	05
1960/02/11	عماري عبد القادر	06
1955/02/09	مصباح عبد الهادي	07
1956/12/15	بطاهر محمد	08
1959/12/10	ايت الحسين علي	09
1959/01/06	اولمارة ناصر	10
1954/04/23	اولمارة مصطفى	11
1961/04/11	اولمارة فرحات	12

الطبيب

الامين العام

Cette douzaine est formée de la santé
D'où leur Aptitude pour
les tests d'effort

Dr. BENYAMINA Missaoui
Médecine Générale
32, Rue 11 des Jardins Relizane



ع/ ولد علي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
 جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -
 معهد التربية البدنية والرياضية
 قسم التدريب الرياضي - صحة و رياضة
 مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تحت عنوان :

اقتراح برنامج تروحي لتنمية بعض القدرات البدنية لكبار السن (55 - 65) سنة

رأي السادة الخبراء حول الاختبارات :

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل	التوقيع
1	خوال محمد	دكتور	تدريب رياضي	جامعة مستغانم	
2	كوسوك م	دكتور	تدريب رياضي	جامعة مستغانم	
3	ستاري	دكتور	معلم التربية	/	
4	زبيري ن	دكتور	تدريب رياضي	/	
5	بنزور محمد	/	/	/	

- تحت اشراف :

- ا.د: رياض علي الراوي

من اعداد الطالبين :

- مقبول بوجمعة .

- مهدي عز الدين .

السنة الجامعية: 2016/2017