

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسية بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم النشاطات البدنية و التربية الرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه

الشعبة : النشاط البدني الرياضي التربوي
التخصص : النشاط البدني الرياضي الترويحي

العنوان

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من حدة القلق
لدى كبار السن (60-65) سنة

من إعداد

بلحول صحیح

المناقشة بتاريخ 2023/11/30 من طرف اللجنة المكونة من:

رئيسا
مقررا
ممتحنا
ممتحنا
ممتحنا

جامعة الشلف
جامعة الشلف
جامعة الشلف
جامعة مستغانم
جامعة مستغانم

أستاذ التعليم العالي
أستاذ التعليم العالي
أستاذ التعليم العالي
أستاذ التعليم العالي
أستاذ التعليم العالي

قندوز الغول خليفة
بلعروسي سليمان
جلطي الطيب
حمزاوي حكيم
مناد فوضيل

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم " وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما

أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما " صدق الله العظيم

إلى الوالد تغمده الله برحمته

اللهم ارحمه واغفر له واجعل قبره روضة من رياض الجنة

إلى الوالدة أطال الله في عمرها إلى زوجتي إلى بناتي 'نور الهدى، ريمة وابني محمد إلى كل أفراد

أسرتي وكل الأحباب والأصدقاء

إلى كل من يسعى في طلب العلم

الطالب

صحيح بلحول

جامعة مستغانم

الشكر والتقدير

الحمد لله وحده والسلام على من بعث رحمة للعالمين محمد النبي الأمين وعلى اله الطيبين الطاهرين .
(لئن شكرتم لأزدنكم) الآية 08 سورة إبراهيم .

ومن بعده أتقدم بخالص الشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذ الدكتور بلعروسي سليمان الذي تابع مراحل إنجاز هذه الرسالة بكل اهتمام ومسؤولية وما فتئ أن يمدني بالنصائح والتوجيهات التي ساعدتني في التغلب على الصعاب وكانت لي عوناً في رفع الكثير من الحواجز التي فرضتها طبيعة الموضوع .

وأنتقد بخالص الشكر والتقدير إلى السيد مدير معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة الشلف ولا أنسى أن أتقدم بشكري الجزيل إلى الأستاذ د. قندوز خليفة و دكتور صفيان ماحي ودكتور صياد الحاج وكذلك إلى كل الطاقم الإداري والتربوي لمتوسطة تومي لخضر و السادة دكاترة وأساتذة المعهد. الشكر موصول كذلك إلى السادة الزملاء أساتذة التربية البدنية والرياضية.

إلى كل أفراد العينة الذين رحبوا بفكرة بحثي وضحووا من اجلي بغية إتمام هذا العمل، إلى كل صديق لبي الدعوة وقدم ما أمكن واخص بالذكر الأستاذ الفاضل صفيان ماحي والدكتور شاشو سداوي كذلك الاستاذ اخي وصديقي زحاف عبد الكريم و إلى كل من ساهم في انجاز هذا البحث:
وأخيراً نسأل الله أن يجزي الجميع خيراً وبركة وأدام عليهم بالصحة والعافية.

ختاماً أتوجه بفائق الإحرام والتقدير إلى أعضاء اللجنة العلمية الموقرة على قبول مناقشة هذه الرسالة العلمية المتواضعة وأن تهدي عيوبنا من خلال إثرائنا بجملة من الملاحظات العلمية التي ستدعم وتزيد من ثقلها العلمي .

الطالب لباحث :

• صحيح بلحول

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
إهداء	أ.....
شكر والتقدير	ب.....
قائمة المحتويات	ج.....
قائمة الجداول	د.....
قائمة الاشكال	ه.....

تعريف بالبحث.

1.مقدمة البحث	01.....
2.مشكلة البحث	06.....
3.أهداف البحث	06.....
4.فروض البحث	07.....
5.أهمية البحث	08.....
6.مصطلحات البحث	09.....
7.الدراسات السابقة والمثابهة	11.....

الباب الاول

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول

الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

- تمهيد

1.1. عرض الدراسات

1.1.1. دراسات تناولت الأنشطة الرياضية الترويحية

2.1. دراسات تناولت القلق

2.1. التعليق على الدراسات

3.1. نقد الدراسات

- خلاصة .

الفصل الثاني الأنشطة الرياضية الترويحية

24.....	تمهيد
25.....	1-1-: مفهوم الترويح
27.....	1-1-1- النظريات المفسرة للترويح
28.....	1-1-2- أنواع الترويح
29.....	1-1-3- الهدف من الترويح
29.....	1-1-4- سمات الترويح
30.....	1-1-5- أهمية الترويح
30.....	1-1-6- اغراض الترويح
32.....	1-1-7- مستويات الحاجات الإنسانية
32.....	1-1-8- مستويات المشاركة في مناشط الترويح
33.....	1-2- الترويح الرياضي
35.....	1-2-1- مفهوم الترويح الرياضي
38.....	1-2-2- انواع النشاط الرياضي الترويحي
38.....	1-2-3- مميزات النشاط الرياضي الترويحي
35.....	1-2-4- خصائص الترويح الرياضي
36.....	1-2-5- العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية
37.....	1-2-6- أهداف الترويح الرياضي
40.....	1-2-7- دراسة علمية عن الرياضة للجميع
41.....	1-2-8- البرنامج الرياضي الترويحي
42.....	1-2-9- معايير التخطيط العلمي لبرامج الرياضة الترويحية
43.....	1-2-10- أهداف البرامج الرياضية الترويحية
44.....	1-2-11- خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية
45.....	1-2-12- صفات البرنامج الرياضي الترويح الناجح
46.....	خلاصة

الفصل الثالث. كبار السن والقلق

48.....	تمهيد
49.....	1-2.التعريف بكبار السن.....
50.....	2-2.تعريف المسن.....
51.....	2-2-1.الشيخوخة.....
53.....	2-2-3.خصائص المسنين.....
54.....	2-2-4.التغيرات النفسية التي تصاحب المسنين.....
55.....	2-2-5.الرياضة لكبار السن في وقت الفراغ.....
56.....	2-2-6.كيف يؤثر التقدم في العمر على استجابة المسن للممارسة الرياضية.....
56.....	خلاصة.....
57.....	1.3.القلق.....
57.....	1.2.3..تعريف القلق.....
58.....	2.2.3.تصنيف القلق.....
61.....	3.2.3..مستويات القلق.....
62.....	4.2.3.النظريات المفسرة للقلق.....
65.....	5.2.3..أعراض القلق.....

الباب الثاني.....الدراسة التطبيقية

مدخل الباب الثاني

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد	68
1-1-1- عينه الدراسة الاستطلاعية	69
1-2-1- مجالات الدراسة الاستطلاعية	72
1-2-1-1- المجال الزمني	73
1-2-2-1- المجال المكاني	73
1-2-3-1- المجال البشري	73
1-3-1- أدوات الدراسة الاستطلاعية	74
1-4-1- خطوات بناء الدراسة الاستطلاعية الأسس العلمية لأدوات البحث	70
1-4-1-1- الصدق	71
1-4-1-2-1- صدق الاتساق الداخلي	74
1-4-2-1- الثبات	75
1-4-2-1-1- معامل ألفا كرونباخ	76
1-5-1- الموضوعية	76
1-2-1- منهج البحث	82
1-2-2- مجتمع وعينه البحث	84
1-2-3- مجالات البحث	86

88.....	4-2. أدوات البحث
90.....	6-2. صعوبة البحث
91.....	خلاصة

الفصل الثاني.

عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات

105.....	تمهيد
106.....	1-3. عرض وتحليل نتائج
108.....	1-1-3. عرض وتحليل نتائج الفرض الأول
112.....	1-2-3. عرض وتحليل نتائج الفرض الثاني
113.....	1-3-3. عرض وتحليل نتائج الفرض الثالث
114.....	1-4-3. عرض وتحليل نتائج الفرض الرابع
115.....	2-3. الاستنتاجات
115.....	3-3. مناقشة الفرضيات
118.....	4-3. الخلاصة العامة
119.....	5-3. التوصيات

المصادر والمراجع.

الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	النسبة المئوية لأراء المحكمين للأنشطة الترويحية الرياضية	70
02	يبين عدد الاستثمارات الموزعة	72
03	يبين فقرات استبيان مقياس تايلور	73
04	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) لمحور تايلور	75
05	معامل ثبات الاستبيان	76
06	ميزان تقديري وفقا لمقياس ليكرت الثنائي	78
07	يبين المتوسط المرجح وكا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالقلق	79
08	يبين مدى تجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية	85
09	يبين قيمة مان وتي u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير القلق	87
10	يبين مستويات القلق	90
11	يبين صدق الاتساق الداخلي للقلق	91
12	يبين معامل الارتباط للقلق	94
13	يبين معامل الثبات الكلي باستخدام الفا كرونباخ في مقياس القلق	94

95	يبين معامل الثبات لمقياس القلق بالتجزئة النصفية	14
98	يبين توزيع حصص البرنامج	15
100	يمثل الانشطة الترويحية الرياضية المقترحة	16
106	اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات في مقياس القلق	17
107	يبين قيمة مان وتي للفرق بين متوسطي رتب في متغير القلق للقياس القبلي	18
108	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير القلق لعينتي الدراسة الضابة والتجريبية للقياس القبلي	19
112	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير القلق لعينتي الدراسة الضابة والتجريبية للقياس البعدي	20
113	يبين الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في مستوى القلق	21
114	يبين الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى القلق	22

1. مقدمة البحث:

يشهد العالم تحركا واهتماما زائدين في بحث عن قضية القلق المتزايد لدى فئة كبار السن أو المسنين ، وهي من القضايا الإنسانية والاجتماعية متعددة الجوانب والأوجه التي فرضت نفسها في وقتنا الراهن على جميع المجتمعات، على اختلاف درجة تقدمها ورقبها، فهي قضية تزداد أهميتها مع مرور الزمن وتقدم الحضارة فهذه الفئة تحتاج الى تنظيم وقتها واستغلاله في أنشطة الترويح الرياضي خاصة وقت الحر أو وقت الفراغ لديهم غير مستغل .

فمفهوم رياضة الوقت الحر لكبار السن يرتبط بمتغيرات عديدة بعضها اجتماعي وبعضها نفسي . وتتعاظم هذه المفاهيم الاجتماعية والنفسية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن، خاصة وان إعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة الرياضة في الوقت الحر في تزايد مستمر (حسنين، 2009، صفحة 47)

حيث تشكل الضغوط النفسية (القلق) التي يعيشها كبار السن محور اهتمام كثير من علماء النفس ، لكونها أصبحت عاملا يفرض نفسه في جل المشكلات النفسية ، وحتى الجسمية لدرجة تسمية العصر بعصر الضغوطات ، كما يسمى الضغط النفسي بالقاتل الصامت . (سلامي ، 2008،ص 01)

فوصف بالعصر الحديث الذي نعيش فيه بعصر الضغوط النفسية او عصر القلق ليس فيه أي تعارض أو اختلاف ، لأنه إذا أمعنا النظر في الوصفين فسنجد كليهما صحيحا فمن ناحية الأحداث والمثيرات الضاغطة ومتلاحقة التي تعصف بكيان الفرد ووجوده من كل صوب واتجاه يمكن القول بأنه عصر الضغوط ، أما إذا نظرنا من خلال النتائج التي تلم بالإنسان ومعاناته منها جراء التغيرات والأحداث يمكن القول انه عصر القلق.

هناك عدة عوامل تدعونا إلى الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع، ولعلا من أهم هذه العوامل هي أن كبار السن خاصة في المجتمع الجزائري يستحقون اهتماماً نظرا لما قدموه للمجتمع طوال حياتهم. وحملت الأسرة المسؤولية الأولى للعناية بالمسنين ورعايتهم، وكانت الأسرة بما فيها الجد والجدة يعيشون تحت سقف واحد في هذه الأثناء. ثم بدأ التغيير الواضح في التركيبات الاجتماعية مع ازدهار الصناعة وتوسع المدن وأصبح الجد والجدة منفصلين عن الابن والبنات والأحفاد الذين يعيشون في نفس المدينة – بل وقد يعيشون في ثلاث مدن – وأحيانا – بلاد مختلفة – في وقتنا هذا.

هذا إلى جانب أن الجد والجدّة بدأ يعملان ويحصلان على مرتب في حياتهم الطويلة وبدأت العناية بهم تتحول من الأسرة عموماً إلى رعاية وعناية من جانب المهنيين والأخصائيين - والتكلمة الطبيعية لهذا الاتجاه السائد هو وجود مهني جديد في مهنة جديدة هي علم المسنين Gerontology - وهذا الأخصائي يلمّ بالمشكلات العضوية والبدنية والنفسية والاجتماعية التي يواجهها المسنون، ومن بين ما تبين في الدراسات الحديثة لهذه المادة الجديدة هي أهمية دور الرياضة والترويح في حياة الشخص المسن الخاص. ومن جانب آخر بدأ عدد المسنين - في معظم بلاد العالم - ولا سيما الدول الصناعية - يكثر بشكل واضح علاوة على ازدياد طول العمر بسبب تداول الأدوية المعجزة Miracle Médicines التي تقضى على الجراثيم في بدايتها وتساعد الجسم البشري على مقاومتها. لذلك نجد أن سن التقاعد في بعض المجتمعات الأخرى أصبح 65 سنة بدلاً من سن 60 كما هي الحال في الجزائر - بل أن سن التقاعد قد ألغى نهائياً في الولايات المتحدة؛ حيث يستطيع الشخص بالاتفاق الودي مع مكان عمله أن يستمر في العمل حتى آخر يوم في حياته. وازدياد عدد المسنين في العالم أجمع ظاهرة جديدة إلا أن هناك عدة فروق هامة يجب توضيحها بين الدول النامية والدول المتقدمة فبرغم أن كلا من هذين النوعين من الدول عنده العديد من المواطنين المسنين إلى أن نسبة المسنين في الدول المتقدمة أعلى بكثير من المسنين في الدول النامية، فهي في الأولى 4.7% من تعداد السكان، وفي الثانية النسبة حوالي 3.9% من السكان، وبما أن معظم دول العلم تسير في اتجاه هذه الدول المتقدمة من ناحية الرعاية الصحية والاجتماعية للسكان، و يعتقد معظم الناس أن العجز يحيطه المرض، وقد بدأت الأبحاث الجديدة تبين أن معظم هذه الادعاءات بدون أساس حيث أن المسن - إذا كانت له رعاية شاملة - قد لا يصاب بمرض أو عاهة تقلل من نشاطه واندماجه في المجتمع (Burdman 1989) ويختلف التقدم في العجز من شخص إلى آخر، فهناك من يبدأ عجزه في سن الخمسين بينما هناك من يكون في سن الثمانين ولا يبدو عليه عجز واضح رغم تقدمه في السن. ويعتمد التقدم في العجز على أربعة عوامل: 1 - بطء العمليات الفسيولوجية. 2 - عطل في عمليات الأجهزة البدنية. 3 - نقص في الاحتياطي الفسيولوجي. 4 - تغير في تركيب الخلايا والأنسجة والأعضاء. هذه العوامل الأربعة معا تؤدي حتماً إلى إعاقات في الجهاز العصبي بما فيه الحواس الخمس - السمع - البصر - اللمس - التدوق - الشم. ويتأثر بالذات السمع والبصر. وبرغم ذلك فإن هناك علاجات تقلل من أثر التقدم في العجز على هاتين الحاستين، فإن النظارة والسماعة موجودتان وتساعدان المسن على الرؤية والسمع

بوضوح. ويتطلب هذا أن يزور المسن الأخصائيين في هذه المجالات للحصول على تقييم فردي Assessment لحالته. وهذا يعنى أنه من المهم أن يستشار الأخصائيون للعمل بأرائهم في الإقلال من الإعاقات التي تسبب مشاكل نفسية واجتماعية خاصة حالات القلق .

إن الحاجة للترويح عن النفس حاجة إنسانية ولها أهميتها، و عادة ما نجد أننا نضع الترويح في مكان جانبي من حياتنا و لا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد، وان يدرك مدى أهميته بالنسبة له وللمجتمع, كما يسمى الضغط النفسي بالقاتل الصامت .(سلامي, 2008 ، ص01).

وتضيف (عقون ، 2012 ، ص 04) انه من المعروف أن طبيعة العلاقة بين مختلف المتغيرات النفسية ديااليتيكية (دائرية) ، بحيث تكون مقدمة ونتيجة في نفس الوقت ، وينطبق هذا القول على علاقة الضغط بالقلق .

فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة والاتزان .والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية و العقلية و العاطفية و ليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض. ويضيف حازم و آخرون أن العلماء في مجال علم النفس والرياضة يؤكدون أن بالإمكان إزالة حدة التوترات والقلق والاضطرابات النفسية بمزاولة الرياضة اليومية وبأسلوب يضمن إفراز هرمون الأندر وفين والذي يشبه مادة (المورفين) وبذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء (حازم النهار وآخرون، 2010، ص 289)

فالنشاط الرياضي الترويحي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد، والترويح له مكانة مميزة في جعل الحياة المتزنة بين العمل و الراحة فتكتمل الحياة في معناها و تزداد في رونقها بالترويح و تصبح أكثر إشراقا و أكثر بهجة.

ومن هنا تأتي ضرورة الحاجة إلى التدخلات من أجل إدارة ومعالجة هذه الضغوط النفسية (القلق) عند كبار السن ، بالتخفيف والتقليص من حداثها ، وذلك عن طريق بناء برنامج ترويحي رياضي باستخدام تشكيلة واسعة ومختلفة من أنشطة الترويح الرياضي ، لينعكس ذلك إيجابا على التقليل من حدة القلق .

2. المشكلة :

إن كبر السن تعبر عن فترة أخرى من النمو وهذا الأمر طبيعي في دورة حياة أي كائن بشري، وكلّ التغيرات سواء كانت بيولوجية، انفعالية، مزاجية أو نورولوجية تعتبر عادية في هذه المرحلة العمرية.

ومن خلال المقابلات التي قام بها الطالب الباحث مع عينة كبار السن استهلّ جل أفراد العينة إجاباتهم، بهذه المرحلة بمختلف الأمراض الجسمية والتي يصبح جسم الفرد المسن مسكناً لها ، خاصة فيما يتعلق بالأمراض العضلية، القلبية وارتفاع ضغط الدم. وبالتالي تنعكس إلى حالات القلق المتزايد .

وحسب المبحوثين، فقد تصيب هذه الأمراض حتى الأفراد في سنّ الشباب والكهولة؛ إلا أن ما يؤثر لدى فئة كبار السن أن كل مرض يصيبهم في هذه الفترة يربطه المحيط بتقدم السنّ من خلال عبارة (مرض الكبر).

تمحورت مختلف المشاكل التي أثارها الأفراد المسنون في هذا الاستجواب أساساً في اتجاهات المحيط التي سرعان ما تتغير عند الوصول إلى هذه الفترة، ما يعمق معاناة هذه الفئة في الوقت الذي تكون بحاجة إلى رعاية ومساندة. وهذا الأمر يجعل الفرد المسن ينطلق على ذاته ويفضل الانسحاب تدريجياً من المشاركة الجماعية؛ نظراً إلى شعوره بعدم القيمة وشعوره بالوحدة أيضاً، ما يجعله يحس بالاغتراب ويفقد اجتماعيته.

إن الكبر عند هذه العينة تشكل فترة صعبة في مسار الحياة ؛ لأنها ترتبط بالإحالة على التقاعد، وكذلك وقت الفراغ وقلة المرافق الأمر الذي يدخل هذه الفئة في حلقة الفراغ والروتين وتزيد من حدة معظم المشاكل النفسية والاجتماعية التي يعيشها في الوسط الأسري والاجتماعي.

كل هذه المدخلات الجديدة على حياة الفرد المسن تؤثر في توظيفه النفسي والاجتماعي وتجعله عرضة في الكثير من الحالات لمختلف الأمراض، التي لا تعدو أن تكون مؤشرات وأعراضاً ناجمة في حقيقة الأمر عن تراكم صراعات المراحل السابقة من الحياة، كما أنها تفسّر على أساس الرجوع إلى الماضي. وهذا ما يظهر في تعبير أغلبية الأفراد المسنين فالكل يتغنى بالشوق إلى الزمن الماضي.

كما اعتبر أحد أفراد العينة هذه المرحلة هي التي قد تختلط فيها كل الأمور ، حيث تظهر فيها المشاكل من جميع النواحي: الجسمية، النفسية والاجتماعية؛ وكأن الفرد يكتشف ذاته لأول مرة.

كما عبر البعض عن ارتباط هذه المرحلة من التقدم في السنّ باقتراب النهاية، أي تصبح متلازمة مع قلق الموت، ما يؤثر في الناحية المعنوية للفرد. لكن بالنسبة للباقي فقد كانت تصوراتهم اتجاه هذه المرحلة طبيعية وغير مرتبطة مباشرة بالموت، مستنديين في ذلك إلى القضاء والقدر (الموت حق على كل نفس).

أول ما طرحه أفراد البحث عند استجوابهم هو الاسم المتداول للكبار وهو "الشيباني"، فهذا المفهوم في حدّ ذاته يحمل دلالة مهمة في الوسط الجزائري، حيث يبرز تغيير الاسم الأصلي من "الأب" إلى مجرد "شيباني"، وكأنّ الفرد يجد صعوبة وحرًا عندما يحافظ على الاسم الأول خاصة لدى الشاب عندما يكون برفقة أصدقائه، فالفرد المسنّ خاصة الرجل يصبح صعبًا ومعقدًا جدًا؛ لأنه يصبح يعلق على كل شيء وعلى أي تصرف. وهذا نتيجة الفراغ الذي يملأ حياته وتعني هذه العبارة أن المسنّ يتدخل في كل شيء وينتقد كل شيء، فيعكر الجوّ ويؤثر العلاقات .

فالكل اعتبر أن هذه المرحلة هي مأل كل فرد في هذه الحياة بالرغم من أن الإشكال المطروح يتمثل في تلك الصراعات التي قد تظهر بين الآباء والأبناء، فقد يظهر الصراع نتيجة اصطدام الآراء والأفكار، حيث عبّر البعض عن أن الفرد في مرحلة الكبر يصبح يتميز بالعناد والصلابة، ما ينعكس على طريقة المعاملة مع أفراد الأسرة.

صرّح البعض الآخر بظهور بعض السلوكيات لدى الفرد المسنّ لم يكن يتميز بها سابقًا مثل التسلّط، الأمر الذي يزيد من تباعد العلاقات والأفكار عن محيطه. وبالتالي تبقى هذه الإجابات تمثل تصورات واتجاهات أفراد مجموعة البحث التي تبقى بدورها مرتبطة بالمرجعية الاجتماعية والثقافية وبالمجال الإدراكي الخاص بالمبجوثين.

وفي هذا الصدد يشير بول هوايت (pool whait) إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية ترويحوية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر إلى الترويح والرياضة على أنها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية من العمل والنوم والتغذية (ياسين، 2007، ص57)

ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في إطارها العام، ومن أجل سد هذه الفجوة وإيجاد حلا لهذه المشكلة وعليه فإن فكرة بناء برنامج ترويحوي رياضي لهذه الفئة من أجل تحسين حالتهم النفسية أصبح أمرا حتميا وهذا ما ينعكس إيجابا على تخفيف والتقليل من حدة القلق لديهم.

التعريف بالبحث

وعليه لابد من القيام بدراسة أثرها على هذه المتغيرات التابعة، وعلى هذا الأساس نطرح

التساؤل العام :

هل للأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة اثر في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65) سنة ؟

التساؤلات الفرعية:

- 1- ماهو مستوى القلق لدى العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة ؟
- 4- ما حجم تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على التخفيف من حدة القلق لدى فئة كبار السن ؟

2- أهداف البحث :

الهدف العام: التعرف على مدى تأثير البرنامج الرياضي الترويحي في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65) سنة.

الأهداف الفرعية:

- 1- معرفة مستوى القلق لدي العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والبعدي .
- 2- تحديد الفروق في مستوى القلق لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية
- 3- تحديد الفروق في مستوى القلق لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة.
- 4 -معرفة حجم تأثير برنامج الترويحي الرياضي المقترح للتقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65) سنة.

التعريف بالبحث

3.فروض البحث :

- الفرضية الرئيسية:

تسهم الممارسة الترويحية الرياضية إيجابا في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65) سنة

الفرضيات الفرعية:

1- تتميز العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي بمستوى قلق مرتفع ، أما في القياس البعدي فالعينة التجريبية تتميز بمستوى القلق منخفض عكس العينة الضابطة التي تتميز بمستوى قلق مرتفع .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعديّة .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لنتائج الاختبارات البعديّة للعينة التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية .

4- للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65) سنة .

4-أهمية البحث :

أهمية الموضوع نفسه ، يعد كل من الشعور بالقلق والاكتئاب من أخطر المشاكل النفسية التي يمكن أن يواجهها الإنسان في حياته ويمكن توضيحها فيما يلي :

-من الناحية النظرية :

على الرغم من تنوع وغزارة البحث العلمي في المجال النفسي عامة ، وفي المشاكل التي يعاني منها كبار السن خاصة إلا أنها نادرة من حيث العلاج باستخدام الأنشطة الترويحية الرياضية أو بما يسمى العلاج بدون دواء الذي اثبت نجاعته خاصة في مجتمعنا الجزائري خصوصا وعليه فإن هذه الدراسة قد تسهم في تنوير كبار السن في تخفيف من حدة القلق .

التعريف بالبحث

-التعريف بالأثر الإيجابي الذي تتركه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين المستوى القلق لدى كبار السن .

-التعريف بأثر الأنشطة الرياضية الترويحية في توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة .

-من الناحية التطبيقية :

- استخدام احد احدث الاستراتيجيات العلمية الحديثة التي ثبت فعاليتها بما يسمى العلاج بدون دواء ، وهذا الشعار تم استخدامه في كثير من الملتقيات والمنابر العلمية العالمية في استخدام الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى كبار السن .

-تقدم هذه الدراسة نموذجا تجريبيا للبرامج الاثرية الترويحية العلاجية وحتى الوقائية في الحد من القلق -تسهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة في إعطاء البدائل والحلول الفعالة والواقعية غير المكلفة والسهلة عوضا عن اخذ الأدوية ،الجلسات العلاجية ،الزيارات الطبية ، تناول العقاقير.....

-5 مصطلحات البحث :

تبنى الطالب الباحث المصطلحات التالية للدراسة لتتماشى مع إجراءات البحث:

-الترويح :

يرى كراوس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاطات أو الخيارات التي تنتج عن وقت الفراغ ،التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية والفرح (واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية والفرح مصطفى، صفحة28)

ويعرفه كل من (.كار سلون ، ماكلين ، ديب ، بيترسون)، أن الترويح هو نشاط و حالة وجدانية و نمط اجتماعي منظم ، أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل ، أو أنه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ .(محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى،1998 ص30).

بينما يوضح ناش Nash أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتنطق والدوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار .

-النشاط الترويحي الرياضي :

هو ذلك النوع من الترويحي الذي تتضمن برامجه الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة التي تتماشى وميولات ورغبات أفراد العينة المستهدفة (كبار السن) مثل (الجري ،المشي ، الكرة السلة ،العاب مختلفة.....) بغرض تحقيق السعادة والسرور من خلال المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي،أو الشهرة، وذلك للتخفيف من القلق الناتجة في بيئته .

-البرنامج الترويحي :

هي مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة والتي تكون مناسبة لأفراد العينة من حيث (القدرات البدنية ، الصحية ،النفسية ، العقلية) وذلك من اجل تحقيق هدف البرنامج (تهاني، 2001))

-البرنامج المقترح للدراسة :

ويقصد به البرنامج المخطط والمنظم من طرف الباحث وفقا لأسس علمية مبنية على ميولات واختيارات لكبار السن المفضلة والمرغوبة قصد تحقيق أهداف الترويحي عن النفس والشعور بالسعادة والفرح وذلك لتخفيف من حدة القلق ، مما ينعكس على مزاجهم .

-القلق :

هو حالة وجدانية تتملك الإنسان ، ترتبط بشيء غير واضح قد يكون موجودا أو غير موجود ، تسبب له كثير من ضيق الصدر والألم (حبيب صموئيل ، 1994 ص9).

كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور ويفقد القدرة على التركيز (.فاروق السيد عثمان، 2001 ، صفحة18)

ويعرفه عكاشة بأنه شعور غامض غير سار مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية كزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ، ويأتي بنوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو الجسة في الصدر أو ضيق في التنفس (معصومة سهيل المطيري 2005 ، ص278).

كما يعرف بأنه انفعال يشعر به الفرد عندما يكون في وضعية مزعجة تتجاوز ميكانيزمات التكيف التي يحاول بواسطتها إعادة التكيف من خلال تعديل سلوكه أو تغيير المحيط الذي سبب له هذه الحالة
(François Bicker، 2000، p .59)

الباب الأول

الدراسة النظرية

- مدخل الباب الأول

الفصل الأول ----- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

مدخل الباب الأول :

قسم الطالب الباحث هذا الباب إلى ثلاثة فصول ، تناول في الفصل الأول الدراسات السابقة والبحوث المشابهة في موضوع البحث ، والتي تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية ، وبحوث ودراسات تناولت القلق ، ودراسات تناولت كبار السن ، أما الفصل الثاني فقد تناول فيه أسس الممارسة الرياضة الترويحية و مفهومه وما يحتويه من خصائص ومميزات ، والبرنامج الرياضي الترويحي ، وبعدها الفصل الثالث تناول فيه الطالب الباحث كبار السن و القلق ومفهومه و النظريات المفسرة له وأنواعه ومراحله ، والآثار الناتجة عنه وفي الاستراتيجيات لمواجهة القلق .

الفصل الأول

الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

- تمهيد

1.1. عرض الدراسات

1.1.1. دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية

2.1. دراسات تناولت القلق

2.1. التعليق على الدراسات

3.1. نقد الدراسات

- خاتمة .

تمهيد :

قام الطالب الباحث في هذا الفصل بتقديم بعض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة التي لها علاقة بموضوع الدراسة ، وان كانت هناك دراسات تناولت القلق المتعلق بالبحث وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على فئة كبار السن فهي قليلة وان وجدت فان في اغلبها ترتبط بمتغير آخر ، أما عن ارتباطها بمتغير الأنشطة الترويحية الرياضية فهي نادرة خاصة في البيئة الجزائرية -على حد علم الباحث - حيث واجه الباحث عدة صعوبات أولها ندرة هذه الدراسات المتعلقة بمتغيرات البحث ، ثانيا فترة الدراسة الميدانية تزامنت مع انتشار وباء كورونا وإجراءات الحجر والغلق وما صاحبها من قيود .

قام الطالب الباحث بعرض هذه البحوث و الدراسات المشابهة التي لها علاقة بموضوع الدراسة هدفها الرئيسي ، ووظف العينة ، والأدوات المستخدمة، المنهج المستعمل وكذا الأسلوب الإحصائي الذي اتبع في تحليل بياناتها ، والنتائج التي توصلت إليها كل دراسة على حدة . ويختم في الأخير بمجموعة من التوصيات والاقتراحات التي تصب في موضوع الدراسة.

فقد صنف الطالب الباحث الدراسات السابقة في ضوء المتغيرات الرئيسية للدراسة الحالية إلى:

أولاً: دراسات تناولت الأنشطة الرياضية الترويحية

الفصل الأول ----- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

ثانيا: دراسات تناولت القلق.

ثالثا: دراسات تناولت كبار السن.

1.1. عرض الدراسات :

1.1.1 دراسات تناولت الأنشطة الرياضية الترويحية:

1.1.1.1 دراسة: هيزوم محمد

أطروحة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص العلوم الاجتماعية الرياضية،
معهد التربية البدنية بولاية بسبيدي عبد الله، الجزائر 2014 / 2015

عنوان الدراسة :

المستوى الثقافي وأثره على الممارسة الرياضية للنشاط الرياضي الترويحي في الجنوب الجزائري

الهدف العام من الدراسة :

المستوى الثقافي وأثره على الممارسة الرياضية للنشاط الرياضي الترويحي في الجنوب الجزائري

إبراز أهمية الثقافة البدنية والرياضية التي تتجسد من خلال الوعي بالممارسة للتربية البدنية

والنشاط الترويحي عامة عن طريق الإعلام بإعطائه أهمية في نشر الثقافة الرياضية وكذلك

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في إكساب الفرد ال ا رحة الايجابية النفسية.

إشكالية الدراسة:

إلى أي حد يمكن أن يؤثر مستوى الوعي الثقافي الرياضي في تبرير المعالم والسبل الدافعة

نحو مؤشرات النشاط الرياضي الترويحي لدى عينة من ممارسي الرياضة بأنشطتها المختلفة في الجنوب

الجزائري ؟

الفصل الأول ----- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي

عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تم اختيار العينة بصفة قصدية وهذا بالرغم من عملية التوزيع التي شملت مختلف الفئات إضافة إلى مختلف النشاطات الممارسة، وبعد عملية توزيع الاستمارة التي مست أكثر من 600 مفردة من المجتمع المدروس بولاية الأغواط وتم استرجاع 570 استمارة وظهرت سمة الانتظام في العينة من خلال إعادة توزيع الاستمارة .

العينة الثانية: وتتكون من 14 أستاذ موزعة كذلك على الاكماليات المذكورة في المجال المكاني

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

*استمارة استبائية تخص المتغير المستقل (الثقافة الرياضية)

*مقياس الممارسة الرياضية في وقت الفراغ .

*استمارة استبائية للمستوى الثقافي.

*استبيان خاص بالأساتذة.

نتائج الدراسة :

يرى الباحث أن انعكاس الثقافة الرياضية على سلوكيات الفرد الرياضي في الترويح من

ناحية انه يمارس أنشطة رياضية بصورة مستمرة مع إمكانية زيادة فرص الممارسة في رياضات

أخرى في حال توفر المال والإمكانيات .وفي حيز آخر تنعكس الثقافة الرياضية على الحركات

الرياضية في صورة تجسيد الأفكار والمعارف وحتى التقاليد والأعراف في شكل تعبير حركي، وهذا ما يصطلح عليه بفلسفة الحركة .

2.1.1.1. دراسة الطالب بوزايد منير :

عنوان الدراسة أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على التقليل من القلق لدى طلبة الجامعة

الفصل الأول ----- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

الهدف العام من الدراسة :

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية على حالات القلق عند الطلبة الجامعيين.

إشكالية الدراسة :

كيف تؤثر ممارسة الأنشطة الترويحية على التقليل من القلق لدى طلبة الجامعة ؟

المنهج المتبع في الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

اشتملت الدراسة على طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية .تكونت

عينة الدراسة من 346 طالبا تراوحت أعمارهم 17 إلى 21 سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية مثلوا نسبة 45% من مجتمع البحث.

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

*الاستبيان المغلق المفتوح موجه إلى طلبة بصياغة أسئلة تتعلق بمحوري القلق والنشاط الرياضي الترويحي.

المتوسط الحسابي .

*المتوسط*اختبار f "

*معامل الارتباط r "

*نظام spss"

نتائج الدراسة :

أسفر تحليل البيانات على تعرض الطالب لعدة مشاكل نفسية تمركزت أساس حول القلق والتوتر والاكنتاب وعدم الثقة في النفس، تأتي الدراسة في المحيط الجامعي والابعاد عن الأهل من الأسباب

الفصل الأول ----- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

الرئيسية لهذه المشكلات .العديد من الطلبة يدرك أن من بين السبل الفعالة للتقليل من حدة القلق هو اللجوء إلى الأنشطة الرياضية الترويحية، إلا أن في التطبيق فيظهر العكس، فمعظم الطلبة لا يجدون وقتا فارغا لمزاولة أنشطتهم الترويحية المفضلة، لكن منهم من يجد الوقت الكافي للترويح عن النفس بمزاولة نشاط رياضي وذلك بتنظيم وقت ف ا رغهم مع العلم أن جل هؤلاء من المتفوقين دراسيا أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لاختبار سبيلبرجر للقلق (قائمة تقييم الذات) أن الطلبة الممارسون للنشاط الرياضي الترويحي بانتظام أقل من زملائهم الغير ممارسين، ومن هنا تؤكد صحة الاستنتاجات والتوصيات المقدمة من طرف الدراسات السابقة وكذا آراء العلماء حول علاقة وتأثير الأنشطة الرياضية على مستوى القلق قصد اجتنابه أو التقليل من حدته .

وجاءت نتائج المقابلة الشخصية مع رئيس مكتب الرياضة للمدرسة لتدعيم وتأكيد صحة

الاستنتاجات السالفة الذكر من خلالها ندرك مدى وعي المشرفين على مادة التربية البدنية

والرياضية في تحسيس و توجيه الطالب على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لتعدد فوائدها الصحية والنفسية .

خرج الباحث باستنتاجات عدة، على ضوءها أعطى توصيات تسهم في تحقيق الاستفادة

الكاملة من البحث ومقترحات تحت الأوساط الجامعية إلى تنمية الثقافة الترويحية لتعدد فوائدها.

كيف تؤثر ممارسة الأنشطة الترويحية على التقليل من القلق لدى طلبة الجامعة ؟

3.1.1.1. دراسة (محمد محمد الحماحمي ، 1983) معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى :

-تحديد المعوقات المرتبطة بكل من العوامل الشخصية ووقت الفراغ و الإمكانيات والبرامج والأنشطة و العوامل الاقتصادية .

-التعرف على درجة هذه المعوقات بين الطلبة و الطالبات.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

العينة : تم العمل مع 200 طالب وطالبة ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

الفصل الأول ----- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

إجراءات البحث : استخدم الباحث استمارة استبيان عن معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

- المعالجة الإحصائية :

- النسبة المئوية

- معامل الارتباط بيرسون

نتائج الدراسة :

توصل الباحث إلى مايلي :

-الكلية لا تنظم نشاطات ترويحية لكل طلابها .

-عدم ممارسة الأنشطة لميول الطلبة، وعدم توفر الأدوات والأجهزة والحرص على استثمار وقت الفراغ في التحصيل الدراسي والمذاكرة .

اهم الاقتراحات :

توفير منشآت رياضية من اجل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

- توفير الأدوات والأجهزة المناسبة لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

2.1.1. دراسات تناولت القلق :

1.2.1.1. دراسة سماح أحمد الذيب و أحمد محمد عبد الخالق عام (2006) عنوان الدراسة

ومكانها :زملة التعب المزمن وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الكويت .
أجريت الدراسة في الكويت.

هدف الدراسة :تحديد معدلات انتشار زملة التعب المزمن، وبحث العلاقة بين التعب والقلق والاكتئاب
وفحص الفروق بين الجنسين في كلٍ من زملة التعب المزمن والقلق والاكتئاب

عينة الدراسة :تكونت عينة الدراسة من (1364) طالباً وطالبة (686) من الذكور (686) من الإناث من مختلف كليات جامعة الكويت، تراوحت أعمارهم بين (18-37) سنة

الفصل الأول ----- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

أدوات الدراسة :استخدمت الدراسة المقياس العربي لزملة التعب المزمن من تأليف الباحثين (2004) ومقياس الكويت للقلق من إعداد أحمد محمد عبد الخالق (2000) ومقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية.

نتائج الدراسة :أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً في معدلات انتشار زملة التعب المزمن بين الجنسين كما كشفت الدراسة عن وجود ارتباطات موجبة ومرتفعة بين كلٍ من زملة التعب (متلازمة) المزمن والقلق والاكتئاب، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والاكتئاب تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث .

3.2.1.1 دراسة "أمينة كاظم أصفهاني" التي اجريت سنة " 1973

عنوان الدراسة :

العلاقة بين مستوى القلق والتحصيل الدراسي الجامعي،

إشكالية الدراسة:

ماهي طبيعة العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة ؟

فرضيات الدراسة :

أن العلاقة بين القلق والأداء التحصيلي غير أحادية "أي أنها:

أ -ابتداء من الطرف المنخفض لمتصل القلق يزداد التحصيل بازدياد القلق إلى عتبة معينة .

ب -إذا استمر القلق في الارتفاع إلى عتبة معينة ينخفض التحصيل كلما ازداد القلق.

ج في المتوسط بين تلك العتبتين لا يتغير التحصيل بتغير القلق بانتظام.

القلق المرتفع يعوق الأداء التحصيلي عند منخفضي الذكاء وعكس ذلك عند مرتفعي الذكاء .

من المتوقع أن يكون اختبار قياس التحصيل وامتحان آخر العام من المتوقع التي تؤدي إلى ارتفاع حالة القلق ،ومن المحتمل أن تكون درجة شدة الامتحان النهائي أعظم من الاختبار التحصيلي .

المنهج المتبع :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

الفصل الأول ----- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من بين طالبات السنة الأولى من كلية بنات عين شمس،

التي تكونت من 458 ، واستخدمت الأدوات التالية:

*مقياس كاتل للقلق تعريب الدكتورة سمية فهمي.

*اختبار موضوعي لقياس التحصيل لمادة المجتمع العربي من وضع الباحثة.

*درجة الأفراد على امتحان آخر العام.

*اختبار الذكاء العالي للدكتور السيد محمد خيرى.

نتائج الدراسة :

أسفرت الدراسة على مايلي :

*تبين أن كلا من عيني التخصصين العلمي والأدبي يمثلان مجتمعين مختلفين.

*العلاقة ليست أحادية الاتجاه بين القلق والتحصيل بنوعيه.

*العلاقة بين القلق والتحصيل بنوعيه عند مستويات الذكاء كانت كالاتي:

*غير أحادية الاتجاه بالنسبة لعيني الأدب والعلمي في المستوى الأعلى من الذكاء وتميل

إلى زيادة التحصيل عند زيادة القلق.

*يعوق القلق المرتفع الأداء التحصيلي عند انخفاض الذكاء في حين يرفعه عند مرتفعي

الذكاء، ولم توجد دلالة لمعامل الارتباط بين القلق والذكاء لدى عيني العلمي والأدبي.

4.2.1.1. دراسة (علي موسى علي دباش ، 2011) فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق

الإجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات.

هدفت الدراسة إلى :استقصاء مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى

طلبة المرحلة الثانوية واثره على تقدير الذات .

الفصل الأول ----- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

مشكلة البحث: مامدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات.

منهج البحث: استخدم المنهج التجريبي.

العينة: تم العمل مع (24). (12) مجموعة ضابطة و(12) مجموعة تجريبية تم اختيارهم بطريقة عشوائية

أدوات البحث: مقياس القلق الاجتماعي - مقياس تقدير الذات- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

المعالجة الإحصائية:

-اختبار مان وتني.

-اختبار ويلكوكسون

-استخدام مربع ايتا.

-تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS

نتائج الدراسة:

- توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة.

اهم الاقتراحات :

-تكثيف البرامج الإرشادية حول فترة المراهقة.

5.2.11-دراسة بيتر بايلنغ وآخرون Peter Bieling et al عام (1998) :

عنوان الدراسة ومكانها :قائمة حالة وسمة القلق STAI نسخة السمة :إعادة فحص البناء والمضمون .
أجريت الدراسة في ولاية فيلادلفيا في أمريكا .

هدف الدراسة :هدفت الدراسة إلى الكشف عن قدرة قائمة حالة وسمة القلق STAI في قياس القلق، بالإضافة إلى الكشف عن قدرة نسخة سمة القلق في قياس الاكتئاب لدى عينة تعاني من أنواع مختلفة من القلق.

الفصل الأول ----- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

عينة الدراسة :تكونت عينة الدراسة من (261) من الذكور والإناث المرضى بالقلق تم أخذهم من عيادة لعلاج القلق في معهد الطب النفسي بفيلا دلفيا، وقد تراوحت أعمارهم بين (18—65) سنة

أدوات الدراسة :استخدمت الدراسة قائمة حالة وسمة القلق inventory State Trait Anxiété (STAI) لسبيلبرجر وزملائه (Spielberg et al ، 1983) واختبار الاكتئاب والقلق والضغط للوفاييوند (Lovibond ، 1995) وقائمة بيك وستير للقلق (Steer & Beck ، 1990) وقائمة بيك وآخرون (1979، .

نتائج الدراسة :أشارت نتائج الدراسة إلى قدرة قائمة حالة وسمة القلق STAI في قياس القلق، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن المفحوصين الذين حصلوا على درجات عالية على اختبار سمة القلق حصلوا على درجات عالية في اختبار الاكتئاب وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين سمة القلق وبين الاكتئاب

6.2.1.1. دراسة أنانا دت ماوت تنيجت وآخرون (2011)

عنوان الدراسة : مقياس بيك للقلق هو أداة جيدة لتقييم شدة القلق؟ دراسة في الرعاية الأولية في هولندا
دراسة للاكتئاب والقلق (NESDA)

The Beck anxiété inventorie a good Tools to assess the severity of anxiété ?A primary care study in the Netherlands study of dépression and anxiété (NESDA)

هدف الدراسة .: تهدف هذه الدراسة إلى رصد شدة القلق في الرعاية الصحية الأولية للمرضى الذين يعانون اضطرابات القلق المختلفة (الرهاب الاجتماعي، اضطراب الهلع مع أو بدون الخوف من الأماكن الخالية، اضطراب الذعر، اضطراب القلق المعمم) ومرضى اضطرابات الاكتئاب مع مجموعة من الأسوياء .

عينة الدراسة :مؤلفة من 1601 من المشاركين من مرضى ال رعاية الصحية الأولية بمدى عمري يتراوح بين (18-65) سنة

نتائج الدراسة أظهرت الدراسة النتائج الآتية:

هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين مرضى اضطرابات القلق، والأسوياء لصالح مرضى اضطرابات القلق.

الفصل الأول ----- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين مرضى اضطرابات القلق، ومرضى اضطرابات الاكتئاب لصالح مرضى اضطرابات القلق.

هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين مرضى اضطراب الهلع المصحوب

باضطراب الخوف من الأماكن الخالية مقارنة بمرضى اضطراب الأماكن الخالية فقط، أو الفوبيا الاجتماعية فقط لصالح مرضى اضطراب الهلع المصحوب باضطراب الخوف من الأماكن الخالية .

هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين مرضى اضطراب القلق المصاحب

للاكتئاب، ومرضى اضطراب القلق وحده، أو مرضى اضطراب الاكتئاب وحده لصالح مرضى اضطرابات القلق المصاحب للاكتئاب .

7.2.1.1. دراسة لـ (Cécile Laffont،2014) لغة الجسد وكبار السن: التكفل الجماعي في النفس-حركي بمراكز الأشخاص المسنين، هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية مجموعة من التعبيرات الجسدية في إعادة تأهيل الجسد وتقدير الذات لدى كبار السن مما تعمل على تطوير علاقات اجتماعية جديدة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي، أجريت الدراسة على عينة قوامها سبعة (7) من كبار السن المقيمين في المركز. حيث استخدمت في هذه الدراسة برنامج نفس-حركي يعتمد على التعبير الجسدي والوعي الجماعي والتواصل والتعبير اللفظي

من خلال النتائج تبين أن البرنامج له آثار إيجابية على تحسن الصحة النفسية لدى المسنين من خلال التعبير الجسدي والتواصل الجماعي عن طريق التعبير اللفظي.

.....

3.1 نقد الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطالب الباحث بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المشابهة و الدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

في نوعية العينة المختارة وعددها ،بلغ (20) حيث قسمت إلى مجموعتين. مجموعة ضابطة (10) مسنين ذكور ومجموعة تجريبية (10) مسنين ذكور كذلك لإجراء الدراسة الأساسية ،والتي تمثلت في كبار السن ذكور على مستوى دائرة بوقيرات ولاية مستغانم

الفصل الأول ----- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

خلاصة:

بعد عرض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة ، سوف يعمل الطالب الباحث على صياغة فروض بحثه الحالي لعله يؤكد أو يدحض بعضا مما ذهبت إليه هذه البحوث .

كما انه تقيده في البحث الحالي عبر مراحل وخطواته المختلفة ، والوسائل والإمكانات المستعملة ، خاصة في تأكيد مشكلة البحث ، ووضع فروضه ، وكذا اختيار عينة البحث ، وتفسير نتائجه ، من خلال استخدام الوسائل الإحصائية لمعالجة هذه النتائج .

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

الفصل الثاني

أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

-تمهيد:

1.2. الترويح

1.1.2. مفهوم الترويح.

2.1.2. النظريات المفسرة للترويح.

3.1.2. أنواع الترويح.

4.1.2. أهمية الترويح.

5.1.2. أغراض الترويح.

6.1.2. المميزات النفسية للترويح .

2.2. الترويح الرياضي.

1.2.2. مفهوم الترويح الرياضي

2.2.2. أنواع النشاط الترويح الرياضي.

3.2.2. خصائص الترويح الرياضي.

4.2.2. أهداف الترويح الرياضي.

5.2.2. أهمية الترويح الرياضي.

6.2.2. القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي .

7.2.2. معوقات المشاركة في الأنشطة الترويح الرياضي

8.2.2. دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي .

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

3.2. البرنامج الرياضي الترويحي.

1.3.2 . تعريف البرنامج الترويحي.

2.3.2. معايير التخطيط العلمي لبرامج الرياضي الترويح.

3.3.2 . أهداف البرامج الرياضية الترويحية.

4.3.2 . خطوات بناء البرامج الرياضية الترويحية.

5.3.2. اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الرياضية الترويحية.

6.3.2. صفات البرنامج الرياضي الترويحي الناجح .

خلاصة.

تمهيد:

لقد أصبحت الأنشطة الترويحية جزء من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لدى جميع أفراد المجتمع المعاصر، وذلك راجع إلى أهميتها وفوائدها البدنية والاجتماعية والصحية والنفسية، والترويح مجال سعته سعة الحياة كلها، فهو يشمل العديد من المجالات التي تتميز بتعدد أنشطتها، والترويح، والترويح الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية، أصبح جزءا من التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفرادها، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية، كل حسب ميوله ورغباته. حيث أصبح موضوع الترويح الرياضي من أكثر المواضيع اهتماما، وفي هذا الصدد تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى الترويح، الترويح الرياضي، وفي الأخير البرنامج الترويحي الرياضي، حيث ركز بحثه على الترويح الرياضي، مفهومه وخصائصه، أهدافه وأهميته على الصحة النفسية (القلق)، وفي الأخير معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويح الرياضي خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية وفي الأخير اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية .

1.2. الترويح :

1.1.2. مفهوم الترويح :

-الترويح لغة :

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

ورد في كتاب اللغة مشتقات لكلمة الترويح بعدة معان من ذلك:

-الرّوح، أي الاستراحة من الغم.

-والرّوح أيضا بمعنى الراحة، ضد التعب.

-والرّوح، السرور والفرح.

ومما تقدم يتبين أن المادة اللغوية لكلمة الترويح تدور على معان عديدة منها:

الراحة والاستراحة بعد التعب والاستراحة من غم القلب، الفرح، السرور، النشاط، العمل مرة بعد مرة

بدون مواصلة لعمل واحد . والمتأمل لهذه المعاني يجد أنها تتفق على المعنى الحرفي في هذا العصر

لكلمة الترويح إلى حد كبير .

فالترويح : يجدد النشاط ويبعث على الفرح و السرور

الترويح اصطلاحا :

للترويح مفاهيم متعددة وهذا ناتج عن الأثر الذي خلفته المجتمعات القديمة وانعكاس ذلك على حياة الإنسان، فكل مجتمع ينطلق مفهومه وتفسيره للترويح من مبدأ الفلسفة الأساسية لذلك المجتمع.

فيعرف الترويح على أنه نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ و من دوافعه الأولية هي الرضا والسرور الناتج عن هذا النشاط.

كما أن الترويح يمكن أن يكون كل أنواع النشاط الذي يمارسه الفرد خارج أوقات العمل ، وهو بهذا يدل على أن الشخص قد اختار بعض أوجه من النشاط لممارستها طوعا نتيجة لرغبة داخلية دافعة لأن الاشتراك في هذه الألوان يمدّه براحة ورضا نفسي (فؤاد إبراهيم السراج ، 2011 ص 364)

إن مصطلح الترويح بالإنجليزية *recreation* يعني التجديد و الخلق و الابتكار فالمقطع الأول من المصطلح (re) يعني إعادة بناء و جزء منه "création". يعني الخلق و بصفة عامة فقد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح و ذلك لعدم وجود تعريف محدد له و ومنه يمكن أن نتناول نتناول عرضا لأهم آراء المهتمين لدراسة مفهوم الترويح حتى نتمكن من فهم الترويح وفقا لاتجاهات المعاصرة.

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

ويعرف قاموس وستر Webster الترويح بأنه إنعاش للقوى والروح بعد الكد فهو لهو، وهو تسلية (كمال درويش، أمين الخوالي، 1990 ص 117)

ويعرفه تشارلز وبيوتشر انه هو الارتباط الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ والتي يكون من نواتجها الاسترخاء والرضا النفسي (تهاني، 2001)

يذكر (الحماحمي، 1997) عن بتلر أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها و التي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية و الخلقية و المعرفية و الاجتماعية.

وعن (العزیز، 1998) عرفه دي جارزيا DE Djerzzia بأنه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل و يوفر له سبل استعادة حيويته.

ويعرفه الفاضل بأنه جميع أوجه الأنشطة البناءة و المقبولة اجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء أوقات الفراغ ويتم اختيارها و الاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية ، وفقا لإرادة الفرد ، وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية ، وتطوير الشخصية ، وتحقيق الرضا و السرور والسعادة من المشاركة ذاتها ، وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي (الفاضل أحمد محمد، 2002، ص 45)

وكذلك عرفه (تهاني، 2001) على انه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل أثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار .

في حين يؤكد برا ينبل على أن الترويح يعد أسلوب للحياة وأنه يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه مناشطه في وقت الفراغ.

ويرى رومني Romney أن الترويح هو نشاط و مشاعر و رد فعل عاطفي و أنه سلوك و طريقة لتفهم الحياة.

ويرى كراوس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد و ذلك بغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته و اكتسابه العديد من القيم الشخصية و الاجتماعية .

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

وعرفه كراوسوباتس Bates بأنه نشاط و خبرة و حالة انفعالية تطراً على الفرد من مشاركته في نشاط وقت الفراغ بدافع شخصي .

ويرى كارل سون Carlson أن الترويح هو الخبرة في قضاء وقت الفراغ ممتع يشترك فيه بمحض إرادته و من خلاله يحل على إشباع فوري .

ويعرفه بوز Boos على انه المجهود و المتعة التي يستمتع بها الفرد نتيجة لممارسته أي نوع من الأنشطة الترويحية تعود على الفرد بالنفع .

في حين يرى احمد محمد فاضل أن الترويح ، بشكل عام، هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات إيجابية تساعدهم على تجديد الروح واستعادة (Leisure Experiences) أثناء وقت الفراغ الطاقة البشرية ولذا من الممكن أن نعرف الترويح على انه " يشمل جميع أوجه الأنشطة البناءة والمقبولة اجتماعيا والتي تؤدي أثناء وقتا لفراغ ويتم اختيارها والاشتراك بها لدوافع ما وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من (Intrinsic Motivation) القيم الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والمتعة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع كالكسب المادي أو المعنوي (Extrinsic Motivation). " (عبدالعزیز، 2013، ص12-13)

ويعتبر الطالب الباحث من خلال التعاريف السابقة أنها تكمل بعضها البعض إذ أن كل منها عالج جانباً معيناً إلا أن تعريف فاضل هو التعريف الشامل وجامع (أن الترويح هو نشاط اختياري يحدث في وقت الفراغ و يسهم في التنمية الفرد من جميع الجوانب البدنية، الانفعالية الاجتماعية، ثقافية و ذلك حسب نوع النشاط المختار . (خطاب، 1990)

من خلال المفاهيم والتي وردت على لسان العديد من الباحثين يستطيع الطالب أن يستنتج أن النشاط الترويحي يعتمد في ممارسته أساساً على قدرة الفرد وإشباع حاجاته و دوافعه سواء كان دافع سعادة شخصية أو اكتساب لياقة بدنية و صحية أو تحقيق أهداف ثقافية و اجتماعية، لذا يمنح الترويح فرصة هامة للشباب وكبار السن للمشاركة الاجتماعية و الصحية و التعاونية مع الآخرين .

1-1-1-تعريف الترويح: ويمكن تعريف الترويح على انه " نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته كما يمكن أن تحدد النشاط الترويحي في اتجاهين:

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

أ-الاتجاه الأول: يعرف الترويح على انه مزاولة نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الإعياء ويحقق الانتعاش والتجديد.

ب-الاتجاه الثاني: يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الإنسانية والوصول إلى التوازن النفسي دون انتظار لأي مكافأة مادية.

ومن ثم يرى الطالبان الباحث المحور الأساسي للترويح هو السعادة والسرور ومجموعة الأحاسيس والمشاعر التي يجنيها الفرد جراء ممارسته ومزاولته للأنشطة التي تتميز بالإخاء، الانجاز، الابتكار والإبداع، وعليه فان درجة الاستمتاع والمرح التي يبحث عنها الفرد في مختلف أشكال الترويح تعتبر غاية وهدف منشود في حد ذاته.

1-1-2-أنواع الترويح (حسن محمود محمد، 2000، ص120-121).

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 " ريلتز" والذي قسم الأنشطة الترويحية إلى:

1-1-2-1-1-الأنشطة الايجابية: مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى والمسرح.

1-1-2-2-1-1-الأنشطة الاستخيالية: مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

1-1-2-3-1-1-الأنشطة السلبية: ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء.

في حين قسم الترويح علماء آخرون طبقاً لأنواعها وأهدافها كالآتي:

1-1-2-4-1-1-الترويح الثقافي: كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون.

1-1-2-5-1-1-الترويح الفني: كهواية جمع الطوابع والعملات والأشياء الأثرية وهواية تعلم التصوير وفن

الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والإشغال اليدوية

1-1-2-6-1-1-الترويح الاجتماعي: يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات

والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف ال

ارحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس

مع أف ا رد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي ...الخ

(عطيات محمد خطاب ، 1982 ، ص46)

1-1-2-7-1-1-الترويح الخلوي: ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية

وهوايات الصيد وغيرها.

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

1-1-2-8- الترويح الرياضي: وهو يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح 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.

1-1-2-9- الترويح العلاجي: وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء.

1-1-2-10- الترويح التجاري: وهو الترويح ذا الطابع الاستشاري اذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لا يدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية.

ويتضح للطالب الباحث مما تقدم أن تصنيف الأنشطة الترويحية، يتصف بالمرونة، والتنوع، ويميل الباحث إلى (خطاب، 1990)، لكونه شاملاً، وواضحاً، ومنطلقاً من أساس موضوعي لا يفرق فيها بين نشاط ترويحي وآخر من حيث الأهمية، فالأنشطة الترويحية جميعاً يفترض أن تؤدي وظائف تربوية متكاملة، تسهم في بناء شخصية لفرء بطريقة شاملة.

1-1-3- الهدف من الترويح: بعض العلماء يرون أن الترويح لا يهدف لأي غرض سوى الترويح في حد ذاته و أن دوافعه الأولية هي السرور، أي الرضا أو السعادة و مثل هذه النظرة للترويح تعتبر من وجهة نظر العديد من العلماء نظرة ضيقة حيث أنها تقصر مفهوم الترويح على هدف واحد و تهمل باقي الأهداف الأخرى، فالأنشطة الترويحية المتعددة و المتنوعة و لكل منها أهدافه و أغراضه التي تسهم في بناء الفرد و تنميته.

فمثلا يذكر (السلام، 2001) أن المحور الأساسي للترويح هو السعادة إلا أن هناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء، الإنجاز، الابتكار و كذلك الإبداع على جانب بعض القدرات البدنية والعقلية و العاطفية و سوف نتعرض لهدف كل نوع من الأنواع الأنشطة الترويحية في وقت لاحق .

1-1-4- سمات الترويح: للترويح سمات تميزه عن غيره من المناشط الأخرى ، ومن دراستنا لمفهوم الترويح يتضح أن من أهم سماته هي :

1-1-4-1- نشاط بناء: وهذا يعني أن الترويح يعتبر نشاطا هادفا ، فهو يساهم في تنمية و تطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة المناشط المختلفة .

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

1-1-4-2- نشاط اختياري: أي أنه نشاط يختاره الفرد وفقا لرغبته و ميوله و دوافعه و كذلك يتفق هذا النشاط مع استعداداته و قدراته.

1-1-4-3- حالة سارة: و يعني ذلك أن الترويح يجلب السعادة إلى نفوس ممارسه ، تنمية للتعبير عن الذات و الإبداع في النشاط .

1-1-4-4- يتم في وقت الفراغ: بمعنى أن الترويح يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من القيود و الارتباطات العمل أو أي ارتباطات أخرى .

1-1-4-5- يحقق التوازن النفسي: و ذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لمناشط الترويح لحاجاته النفسي كما أن المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسي مما يحقق للفرد التوازن النفسي .

ويرى الطالب أن هذه الخصائص التي تميز النشاط الترويحي عن الأنشطة الأخرى من حيث إيجاد حالة من التوازن في مختلف جوانب الحياة لمختلف المشاركين أو الراغبين في ممارستها.

1-1-5- أهمية الترويح: يذكر كل من (العزیز، 1998) أن الترويح يعتبر مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني و له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل و الراحة من عنائه، و يسهم الترويح في الحياة العصرية طبقا لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح American association heath ;physical education and récreation في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.

- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب الحياة العصرية.

- تطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد. - توفير الحياة الشخصية وعائلية مستقرة.

- تنمية ودعم الديمقراطية.

وكنتيجة لما سبق يرى الطالب الباحث أنه كل ما ورد عن أهمية الترويح تعالج وبشكل كبير

الجانب النفسي لما له من مباشر على الجوانب الأخرى البدنية و العقلية ، حيث يسهم الترويح في رفع الروح المعنوية ، وتحقيق السعادة للأفراد ، والوقاية من الملل ، والقلق ، الاكتئاب والتخفيف من الضغوط النفسية .

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

1-1-6- أغراض الترويح:

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوماً بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل و الترويح .ويمكن أن نلخص أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في :

-غرض حركي:

حيث أن الدافع للحركة و النشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ، ويزداد في الأهمية لدى الصغار و الشباب ، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي .

-غرض الاتصال بالآخرين :

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر. وأن قص القصص أو المناقشات الجماعية، المحادثات، قراءة شعر، والقصة القصيرة إلى آخر كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء و الأفكار.

-غرض تعليمي :

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد ، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجله . فإذا تتبنا هواة المراسلة وهواة جمع طوابع البريد ، وهواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد أن ماهي الإقنات لتعلم الجديد .

-غرض ابتكاري فني :

تتعرض الرغبة في الابتكار و الإبداع الفني على الأحاسيس و العواطف والانفعالات ، وكذلك تعتمد الرغبة في ابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد . وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

تهيئ الأنشطة الترويحية فرصاً عديدة لإشباع الاهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل والموسيقى و الرقص الحديث ، والنحت ، و الرسم ، وكتابة القصص ، ونظم الشعر إلى آخر هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من

خلالها عن أحاسيسه و مشاعره ويستكشف إمكاناته ويصقلها ويحاول أثناءها نقل هذه المشاعر والأحاسيس و الأفكار إلى الآخرين.

-غرض اجتماعي :

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس ل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق

الحاجة إلى الانتماء . (د/تهاني عبد السلام محمد، 2001، ص 115-116)

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

ومما سبق يتضح للطالب الباحث انه رغم تعدد أغراض الترويح ، فان لكل فرد غرضه الخاص تبعاً لاهتمامات و رغبات كل واحد منهم ، والتي تعكس حاجاتهم النفسية و البدنية وذلك من اجل إشباعها ، فمنهم من يجدها في الحركة، ومنهم في الإبداع ، وآخرون في مساعدة الآخرين وعند التمتع بالجمال وربط علاقات الصداقة و الأخوة ، لكنها في الأخير تصب وتجتمع في غرض عام وهو الشعور بالسعادة والسرور والتخلص من أعباء وضغوطات الحياة عامة ، والحياة العملية خاصة.

1-1-6-1- مستويات الحاجات الإنسانية: فقد أوضح ماسلو **maslow** تسلسلاً للحاجات الإنسانية في خمس مستويات .

1-1-6-1-1- الحاجات الفسيولوجية: وهي الحاجات الضرورية للإنسان مثل الأكل والنوم والمأوى والصحة والراحة وكذلك العمل.

1-1-6-1-2- حاجات الأمان: هذه الحاجات تأتي في الترتيب بعد الحاجات الفسيولوجية وتشمل العديد من الحاجات كالاستقرار، الأمن، التحرر من الخوف، الوقاية من الأخطار.

1-1-6-1-3- الحاجات الاجتماعية: وتشمل هذه الحاجات على الرغبة في إقامة علاقات صداقة مع الآخرين والقبول الاجتماعي والانتماء إلى الجماعات المختلفة.

1-1-6-1-4- حاجات تقدير الذات: تسمى الحاجات الذاتية أو الحاجات النفسية و تتضمن الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، القدرة على الانجاز احترام الذات .

1-1-6-1-5- حاجات تحقيق الذات: تحتل هذه الحاجات قمة الهرم في التسلسل و هي مرتبطة بالحاجات المتمثلة في النجاح، في التعبير عن الذات القدرة على الإبداع و الابتكار، تطوير الشخصية (محمد عبد العزيز سلامة، 2013، ص 11-16)

وفي ضوء هذه الحاجات وفقاً لتسلسلها حسب مستوياتها الخمس يتضح بأنها غير مستقلة عن بعضها البعض بل هي متداخلة و مترابطة حيث يكمل كل مستوى منها الآخر أي يستطيع الفرد أن ينتقل لمستوى حتى يتمكن من إشباع الذي هو فيه.

1-1-7- مستويات المشاركة في مناشط الترويح :

يوضح "ناش" Nash مستويات المشاركة وفقاً لما يلي:

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

المستوى الأول: ويتضمن المشاركة الابتكارية Créative participation في العديد من المناشط والتي تتيح للفرد الابتكار والإبداع في أداءه وأهمها: التأليف، الابتكار، النماذج والتصميمات العروض. المستوى الثاني: ويتضمن المشاركة الايجابية والتي تتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط وتحقيق التنمية الذاتية للفرد، و من أهمها: المباريات و المسابقات الرياضية، التمثيل المسرحي، العزف الموسيقي، الخدمات البيئية، المعسكرات، الرحلات، الرسم، لعب الشطرنج.

المستوى الثالث: ويشمل المشاركة الوجدانية EMOTIONAL والتي تسمح بالمشاركة الوجدانية للفرد من خلال الاستمتاع وتمثل في: قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثيلات وكذا التلفزيون، والاستماع إلى البرامج الإذاعية، الاستماع إلى الموسيقى ومشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية، زيارة المعارض والمتاحف.

المستوى الرابع: وتتضمن المشاركة السلبية والتي تتيح للفرد ممارسة النشاط الترويحي أو الاستمتاع بها، ومن ثم فان ذلك المستوى لا يرقى إلى درجة التأثير الانفعالي أو الوجداني في الفرد ومن أهمها: لقاء الأقارب والأصدقاء، التسلية والترفيه، اللهو واستهلاك الوقت، تبادل الحديث مع الأخرين، الجلوس حول المائدة.

المستوى الخامس: يشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالفرد Harmful to Self و ذلك: كالإدمان للمخدرات و للخمر، ارتكاب أفعال غير تربوية، لعب الميسر.

المستوى السادس: ويشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع Harmful to Society وذلك: كارتكاب الجرائم، التصرف الديني، أعمال العنف.

2-1- الترويح الرياضي:

2-1-1 - مفهوم الترويح الرياضي :

على مر العصور التاريخية للمجتمعات الإنسانية لم تحظ الرياضة بالاهتمام كما هو حاصل في الوقت الحاضر ، فالاهتمام بالرياضة لم يعد مقصورا على فئة من الناس كالمثوقين رياضيا ، بل أصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويح الرياضي المتعددة والتي تشمل ما يعرف الرياضة للجميع.

والترويح الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية ، أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية و النفسية والاجتماعية

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

...الخ ،. والتي تؤدي إلى ارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية فاعلية وإنتاجية أفراده ، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته (إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم ، 2001 ، ص 22)

ويعرف (محمد محمد الحماحي ، عايدة عبدالعزيز مصطفى، 1998 ، ص 84) الترويح الرياضي بأنه ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامج العديد من المناشط البدنية والرياضية ، كما انه يعد أكثر أنواع الترويح ثيراً على الجوانب البدنية والنفسية للفرد المماري لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب و الرياضات .

2-1-2- أنشطة الرياضية الترويحية

تمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضي كما انه يمكن تنظيم مناشطها وفقاً لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات، وبذلك نجد أن الاشتراك في تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهاري، السن، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية للفرد.

ووفقاً لآراء كل من رينولدكارلسون Reynold Carlson، جانيت ماكلين، Janet Maclean، تيودور

ديب Theodore Deppe، جيمس بيترسون James Peterson

فانه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

أ - الألعاب والمسابقات ذات تنظيم البسيط Games and Contests Low Organized

ب-الألعاب أو الرياضات الفردية Individuel Sport

ج - الألعاب أو الرياضات (الجماعية) الزوجية Dual Sports

د-العاب أو رياضات الفرق Team Sport.

وعليه يرى الطالب الباحث أن لأنشطة الرياضية الترويحية متعددة ومتنوعة، لذلك تتناسب مع جميع ميول ورغبات الفرد المشارك والممارس، لذا تعتبر ذات تأثير مباشر على جميع النواحي. (العقلية، النفسية، الاجتماعية) وفق لون ونوع النشاط

2-1-2- مميزات النشاط الرياضي الترويحي: للنشاط الترويحي فعل و اثر على الإنسان مهما كان سنه،

فخبراته ممتعة، و من الصعب حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارسته لكن يمكن القول انه يشكل

الإنسان ويعيد تكيفه مع المجتمع و يساعده في قيامه بأدواره بنجاح بالإضافة إلى المميزات الجسمية

العديدة

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عل أو إتقان في الأداء
 - يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية والجد ومقاومة التعب
 - يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي و الإحساس بالراحة.
 - يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.
 - يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة). (بن فلاوز، 2012)
- 2-1-3- خصائص:**

من أهم الخصائص التي تتميز بها الرياضة الترويحية مايلي:

- 2-1-3-1-1- تهيئة الفرص للنشاط الحركي :** إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.
- 2-1-3-1-2- الهادفية:** نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.
- 2-1-3-3- الإيجابية:** ممارسة النشاط وعدم الاقتصار على المشاهدة.
- 2-1-3-4- المساواة:** لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري.
- 2-1-3-5- حرية الاختيار:** اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.
- 2-1-3-6- الدافعية:** المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة و إرادة الفرد) .
- 2-1-3-7- التنوع:** تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميولا لأفراد.
- 2-1-3-8- الوقاية والتأهيل** يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعضها لأمراض النفسية والاجتماعية... الخ، ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.
- 2-1-3-9- التفاؤل:** المشاركة الإيجابية تؤدي إل تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجية، مما يبعث روح تعود بفوائد للممارس.

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

2-1-3-10-الكشف عن الموهوبين:تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات.

2-1-3-11-استثمار وقت الفراغ: يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثال لاستثمار وقت الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع.

والترويح الرياضي يختلف في خصائصه عن الأنشطة الرياضية للمستويات العليا، كالرياضات المحترفين وأشباه المحترفين فمثلا بالمقارنة مع رياضة المنافسات (الرسمية، المحلية والدولية). (خطاب، 1990).

ومما سبق ذكره يرى الطالب أن الترويح الرياضي يختلف في خصائصه عن الأنشطة الرياضية الأخرى كرياضات المنافسة، من نواحي مختلفة: الأهداف والدوافع، التكلفة المالية والمادية، تأثير النتائج، الوسائل والأدوات وغيرها..... وإنما هو نشاط اختياري، جاد وغرضه في ذاته، لا يهدف إلى الكسب المادي، يمارس من أجل المتعة وتحقيق السعادة و السرور.

2-1-4-العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية:

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية، أول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل. (ابراهيم و السيد فرحان، 1998ص71).

وتشير الدراسات التي تمت في الدول الأوروبية أن الترويح ونشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات من أهمها :

2-1-4-1-الوسط الاجتماعي : تؤكد كثير من الدراسات ان العادات والتقاليد تعتبر عاملاً هاماً في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.

2-1-4-2-الوسط والمستوى الاقتصادي: إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ أن هناك أنواع من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج إلى المطاعم والمنتجات وغيرها.

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

2-1-4-3- النسبة والجنس: إن كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين إن الشباب ينطلقون بحرية في مزاولة كافة الأنشطة وتشير الدراسات أيضاً أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الأنثى فعادة الأولاد يميلون إلى الألعاب الضيقة، بينما البنات يميلن إلى اللعب بالرمي والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلية.

2-1-4-4- المستوى الثقافي ودرجة التعليم : فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الافراد وأساليب تسليتهم وهواياتهم خاصة إن إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية مما قد يربى فيه أذواقا معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته.

2-1-5- أهداف الرياضية الترويحية:

ترى تريزا ولانسك Teresa Walanska إن للترويح الرياضي العديد من القيم values ومن الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها للمشاركين في مناشطهم المختلفة و التي من أهمها:

- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد والناجح عن تقدم الفني الذي لحق بهذا العصر مما أدى إلى تقليص حركة الإنسان.
- التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التي تنتج عن الإفراط في تناول الطعام أو النقص في الحركة البدنية.
- تحسين وتطوير الحالة الصحية للفرد.
- الترويح عن النفس والتخلص من التوتر العصبي.

ويرى محمد الحماحي أن للترويح الرياضي (الرياضي للجميع) إسهامات في التأثير الايجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه. كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقاً لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي:

2-1-5-1- الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطهم و تتضمن الأهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية للعادات الصحية المرغوبة.

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة من أمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق وللتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لأنواع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

2-1-5-2- الأهداف البدنية:

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تحديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- تصحيح بعض انحرافات القوام.
- استرخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

2-1-5-3- الأهداف المهارية: وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام، و

تشمل أهم الأهداف التالية:

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
- تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر وتعليم مناسط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة، وذلك كالعاب الريشة الطائرة، تنس الطاولة، كرة السرعة، المضرب الخشبي، وكرياضات السباحة، و المشي، و الجري، و الهرولة jogging.
- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- الارتقاء لمستوى الموهوبين رياضيا.

2-1-5-4- الأهداف النفسية: وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي،

و تحتوي على أهم الأهداف التالية:

- تنمية الرغبة واستشارة دافعة الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

- تحقيق السعادة (للفرد) لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.
- تنمية مفهوم الذات.
- إشباع الدافع للمغامرة.
- إشباع الدافع للمنافسة.

2-1-5-5-الأهداف الاجتماعية: وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناقشتها، وتتضمن مايلي:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع.
- تشكيل السلوك الاجتماعي السوي.
- المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية و التعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها.
- تنمية مهارات التواصل و التفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية وكيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارسة مناشط الرياضة للجميع.
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

2-1-5-6-الأهداف الثقافية: وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة، وتشمل أهم الأهداف التالية:

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات و العادات المرتبطة بمجال الرياضة للجميع.
- تشكيل و تنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد و الجماعات نحو ممارسة نشاط الرياضة للجميع.
- التعرف على العديد من أنشطة وقت الفراغ وأنشطة الخلاء وإستعاب طرق تنظيمها.
- التعرف على الألعاب الشعبية المتصلة في التراث الثقافي للجميع.
- إدراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم الحركية.
- التعرف على عوامل الأمان و السلامة المرتبطة بممارسة و بطبيعة أنشطة الرياضة للجميع.
- تعلم الفرد الممارسة أنشطة الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابات و طرق معالجتها في حالة حدوثها.
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

ومن ثم يستنتج الطالب الباحث من الأهداف السابقة أهمية الترويج الرياضي لجميع أفراد المجتمع، وتزداد أهمية نظرًا لحاجة الماسة إلى الاستمرارية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، بغض النظر عن المرحلة السنوية، ولذلك يجب الاهتمام بالأنشطة الرياضية التي يمكن أن تمارسها هذه الفئة مدى الحياة، مع تدعيم دوافع الممارسة لديهم.

حيث نستخلص ان اكتساب الصحة واللياقة البدنية، و القوة، و الترويج عن النفس، وإشباع الميول والرغبات فضلا عن النواحي الاجتماعية و النفسية والتخفيف من حدة القلق ، تعتبر من أهم ما يرمي إليه الترويج بصفة عامة .

2-1-6-دراسة علمية عن الرياضة للجميع :

في دراسة علمية عن الرياضة للجميع" الترويج الرياضي" قدمتها عايدة عبد العزيز في ندوة الرياضة للجميع التي نظمها المجلس الأعلى للشباب و الرياضة في الفترة من 19 - 20 ديسمبر 1991 ، أشارات إلى مسؤوليات ثلاثة أجهزة رئيسية بالدولة نحو الترويج الرياضي و هي

اولا: - جهاز الشباب و الرياضة: و تتحدد أهم مسؤولياته في:

- أ - وضع فلسفة محددة و واضحة للرياضة للجميع.
- ب -تحديد أهداف واضحة للرياضة للجميع و متابعة تنفيذ هذه الأهداف.
- ج-توفير الفرص لكل فرد لممارسة نشاط الرياضة للجميع كحق له.
- د- توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة نشاط الرياضة للجميع و تسيير استخدام المنشآت الرياضية من قبل المواطنين.
- و-زيادة الميزانية المخصصة للمناشط الترويحية في المؤسسات التعليمية.

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

ثانيا: كليات التربية الرياضية : و تحدد أهم مسؤولياتها فيما يلي:

أ- إعداد و تخريج متخصصين في مجال الرياضة للجميع.

ب- توفير برامج الرياضة للجميع بطريقة مستحدثة و مبتكرة مع مراعاة مناسبتها لميول و احتياجات الأفراد.

ج- التخطيط لبرامج الرياضة للجميع وفقا للأسلوب العلمي.

ثالثا: جهاز الإعلام: و تحدد أهم مسؤولياته فيما

أ- الدعوة عبر وسائله إلى ممارسة نشاط الرياضة للجميع التي يمكن ممارستها خارج الأندية ، وذلك

حتى يقبل اكبر عدد من الجماهير على ممارسة رياضة المشي، الجري، ركوب

ب- عرض مختلف الألعاب و الرياضات عبر الإرسال التلفزيوني لجذب الجمهور إلى ممارستها.

ج- تزويد الجمهور بالثقافة الرياضية و العمل على تشكيل مفاهيمه واتجاهاته نحو الرياضة للجميع.

د- التأكيد على دور الرياضة للجميع في بناء شخصية الممارسة لمناشطها.(عايدة عبد العزيز و

الحماحي، 2001،ص100)

و مما سبق يتضح للطالب الباحث إن مجموعة المعلومات والخبرات وكذا المهارات والقيم التي يكتسبها

المسن من مشاركته في الأنشطة الرياضية الترويحية، تعد جزءا كبيرا يساهم في تنمية و تطوير مختلف

دوافعه ، كما تؤثر ايجابيا على مجموع سلوكيات واتجاهات وصحة الفرد وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية

للتعبير الخلاق عن الذات وتطور اللياقة البدنية و الصحية والانفعالية وكذا العقلية وتساهم بقسط كبير في

التحرر من الضغوط والتوترات النفسية والعصبية في وقتنا الحالي دون أن ننسى المساهمة الفعالة في بناء

الشخصية وتنمية ودعم القيم والعلاقات الإنسانية والاجتماعية .

2-2 - البرنامج الرياضي الترويحي :

2-2-1- تعريف البرنامج الترويحي :

هو مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويح من أجل تحقيق هدف التربية

الترويحية ، ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك أفضل وذلك عن طريق تنمية

معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ . (السيد محمد شعلان ، فاطمة سامي

ناجي ، 2011 ،ص 92)

كما يعرف بأنه ذلك الكم من الأنشطة الترويحية التي يختارها الأفراد الممارسين والرواد المشرفين

والإداريين معا لممارستها بطريقة منظمة وغير منظمة في مكان معين وفي وقت معين يناسب

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

الممارسين وقت فراغهم بغرض تحقيق هدف الترويح والتربية الترويحية. (طه عبد الرحيم طه ، 2006 ، ص 52)

ومن خلال التعريفات السابقة ، يرى الطالب الباحث أن البرنامج الترويحي الرياضي يحتاج بالضرورة إلى رائد ترويحي مختص بالأنشطة الترويحية من حيث بنائها وتصميمها على أسس علمية تتماشى مع احتياجات وخصوصيات العينة المستهدفة .

2-2-2- معايير التخطيط العلمي لبرامج الرياضي الترويح:

1-مقابلة احتياجات وميول الأفراد المشاركين في البرنامج : اذ ان البرنامج يجب أن يكون لديه القدرة على إشباع حاجات وميول الأفراد والعمل على تحقيق السعادة لهم .

2-التنوع : يجب تنوع المناشط التي يحتوي عليها البرنامج لتضم العديد من أوجه النشاط. مناشطه المتعددة الأوجه ، وذلك دون وضع أي اعتبار للدين ، المستوى الاجتماعي...

3-تكافؤ الفرص : يجب أن يسمح البرنامج بتوفير الفرص المتكافئة لجميع الأفراد للمشاركة في مناشطه المتعددة الالوجه ، وذلك دون وضع أي اعتبار للدين ، المستوى الاجتماعي...

4-التوقيت الجيد لتقديم فقرات البرنامج: يجب أن تقدم فقرات البرنامج في أوقات متفرقة ومختلفة في أثناء اليوم وفي أثناء عطلة آخر الأسبوع وفي المناسبات وفي العطلة الصيفية ، حتى يجد المشاركون الأوقات المناسبة التي يمكن ممارسة أوجه نشاط البرنامج من خلالها .

5-الاستفادة من الإمكانيات المحلية : يجب أن يستغل البرنامج الإمكانيات المتوفرة في البيئة المحيطة .

6-توفر الدعم المالي : يجب أن يتوفر البرنامج الدعم المالي الذي يسمح بتوفير إمكانيات البرنامج وتنفيذه لتحقيق أهدافه .

7-الأمان والسلامة : ويتمثل هذا المعيار في مین عوامل الأمان و السلامة للمشاركين في البرنامج وذلك لاختيار المناسب لأوجه النشاط وفقا للسن وللجنس وللحالة الصحية للممارسين لتلك المناشط ومراعاة تلك العوامل وتوفيرها في أثناء تنفيذ البرنامج .

8-التقويم المستمر للبرنامج : وذلك للتأكد من مدى تحقيق البرنامج للأهداف التي تسعى الى بلوغها وللكشف عن جوانب القصور في عناصره المختلفة والمرتبة بالمدخلات أو المرتبطة بالعمليات او المرتبطة بالمرجات.(كمال درويش ، محمد الحماحي ، 1997 ، ص161-

(162

2-3-3- أهداف البرامج الرياضية الترويحية :

1- اشتراك أكبر عدد من الأفراد في أوجه النشاط حتى لا تقصر الفائدة على عدد قليلا.

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

- 2- تحقيق مبدأ التآخي والتعارف و التعاون بين المشاركين.
- 3- قضاء وقت جماعي ممتع ومفيد بعيدا عن جو الروتين.
- 4- ممارسة الهوايات المحببة الى النفس بطريقة منظمة .
- 5- التدريب تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وخدمة المجتمع تحت إشراف نخبة من المتخصصين والمتميزين .
- 6- إيصال المعلومات الهامة والمفيدة بشكل ترفيهي ومسلّي .
- 7- إتاحة الفرصة لكل فردا يروح عن نفسه بالتنفيس عن الرغبة المكبوتة.
- 8- إتاحة الفرصة لاكتساب القدرات الكامنة والاستعدادات والمهارات الخاصة عند الأفراد للعمل على تنميتها وتشجيعها .
- 9- تنمية الهوايات المرجوة لدى الأفراد وخلق هوايات جديدة وتوسيع الأفاق الفكرية والعلمية .
- 10- إتاحة الفرصة لتدريب الأفراد على ممارسة فن الحياة فنساعده على اكتساب المرونة اللازمة للتكيف في الحياة الاجتماعية.
- 11- تكوين علاقات اجتماعية طيبة والتركيز على الاعتماد على النفس.
- 12- تدعيم أسس الحياة الديمقراطية السليمة التي لا تكتسب لتلقين وإنما بالممارسة العلمية في جميع مراحل الحياة .
- 13- تدعيم أسس الولاء وعواطف الزمالة والنفس الشريفة.
- 14- تكوين المثل العليا وغير ذلك. (شعلان ، ناجي، 2011 ، 92-93)

2-3-4 - خطوات بناء البرامج الرياضية الترويحية:

هناك خطوات علمية مبنية على أسس تساعد في بناء البرنامج الترويحي الرياضي وهي :

- 1 - تحديد الهدف من وضع البرنامج بوضوح .

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

- 2- دراسة الفئة التي سيبنى البرنامج من أجلها .
- 3- دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج .
- 4- استطلاع ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم ودوافعهم نحو الترويح .
- 5- دراسة الإمكانيات المتوفرة .
- 6- اختيار أوجه النشاط في ضوء تحديد أهداف البرنامج بحيث تتناسب مع طبيعة الأهداف .
- 7- يراعي تنوع الأنشطة .
- 8- توفير وسائل الأمان للأنشطة .
- 9- توفير الإسعافات الأولية . (شعلان ، ناجي ، 2011 ، ص 107-108-109)

كما يضيف كمال درويش ومحمد الحماحي إلى ذلك:

- العادات والتقاليد السائدة في المجتمع .
- انتشار الثقافي .
- السن ونوع الجنس .
- الحالة الصحية .
- معيار الواقعية .
- معيار الخبرة (كمال درويش ، محمد الحماحي ، 1997، ص 159-160)

2-3-5- اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية :

هناك أسلوب لتحسين الصحة و اللياقة البدنية بسبب النشاط الترويحي هو بإقامة برامج آمنة خاصة في نطاق ألعاب الفتيات وبعض الألعاب التنافسية التي يندفع إليها الجنسين ، ويقدم رئيس لجنة الجمعيات الطبية الأمريكية من خلال تقريره عن الخصائص الطبية للرياضات البدنية عدة اقتراحات منها:

- وضع شروط خاصة بالنسبة للمشاركين من الشباب .
- سلوك امن في مثل هذه الرياضات .
- اختبار للمجموعات بدقة عند ممارسة الرياضات .

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

- أدوات رياضية يراعي فيها جانب الأمان ومناسبة .
- التكليف بمهام و أهداف معقولة ومسئوليات محدودة للأباء والمشرفين والمدربين والسلطات .
- تسهيلات كافية مجهزة جيدا .

-إشراف طبي معقول.(كمال درويش ، أمين الخولي ، 1990، ص 310-311)

ومن خلال ما سبق يرى الطالب الباحث أن لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يجب التقيد ببعض جوانب السلامة لأنه إذا اغفل جانب من جوانبها عادة عليه بالمضرة ، مثل سوء استعمال الوسائل الرياضية ، عدم تهيئة العضلات قبل البدء في أي تمرين رياضي ، الإفراط في الممارسة بحيث يجب العمل تحت مختص ، مراقبة النظام الغذائي....وهذا من أجل العمل العقلاني والعلمي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضي .

2-3-6- صفات البرنامج الرياضي الترويحي الناجح :

- 1- أن يراعي البرنامج ميول الأعضاء .
- 2- أن يراعي البرنامج اهتمامات المشتركين.
- 3- أن يكون البرنامج متنوعا ويلبي احتياجات جميع المشتركين.
- 4- أن يستخدم طرقا مختلفة في تنفيذه.
- 5- أن يتوفر فيه ما يحتاجه من إمكانيات مثل القائد المختص الكفاء
- 6- أن يتيح الفرصة في تكوين صداقات مع الجميع .
- 7- أن يشجع الأفراد على العمل .
- 8- أن يضيف شيئا إلى حياة كل شخص .(السيد محمد شعلان ،فاطمة سامي ناجي ، 2011 ص

(93

الفصل الثاني ----- أسس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

خلاصة :

من خلال ما سبق نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم بشكل كبير في التقليل من حدة القلق لدى (كبار السن) وجعل الفرد يحس بنوع من الرضا والسعادة التي تؤهله ليكون مواطنا صالحا ونافعا في مجتمعه ، فالنشاط الرياضي الترويحي يهتم بالفرد كنشاط باختلاف ألوانه و مستوياته تتكيف و مميزات المجتمع الجزائري وهذا ظهر من خلال المقاربات السابقة والتي استشهدنا من خلالها بأراء علماء وباحثين في مجال الترويح بجميع أنواعه وبالتالي فالنشاط الترويحي الرياضي بصفة خاصة ، وهو اختصاص من اختصاصات الترويح العام ، يساهم في بناء المكانة العلمية والقيم السامية وكذا الشخص المثالي للفرد الصالح .

الفصل الثالث

كبار السن والقلق

تمهيد

1-1. التعريف بكبار السن

2-2. تعريف المسن

2-2-1. الشيخوخة

2-2-3. خصائص المسنين

2-2-4. التغيرات النفسية التي تصاحب المسنين

2-2-5. الرياضة لكبار السن في وقت الفراغ

2-2-6. كيف يؤثر التقدم في العمر على استجابة المسن للممارسة الرياضية

خلاصة

1.3. القلق

1.2.3.. تعريف القلق

2.2.3. تصنيف القلق

3.2.3.. مستويات القلق

4.2.3. النظريات المفسرة للقلق

5.2.3.. أعراض القلق

تمهيد:

تعتبر مرحلة الكبر مرحلة هامة و مؤثرة في حياة الإنسان و قد زاد الاهتمام بها دوليا و خاصة في العصر الحديث , و عصر التقدم الصحي و الطبي و الاقتصادي (هيفاء المبريك , 1999) , فقد خصصت الأمم المتحدة عام (1999) عاما دوليا للمسنين تحت شعار "مجتمع لكل الأعمار" , و أن

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

يخصص الأول من أكتوبر من كل عام ليكون يوماً عالمياً للمسنين (هشام مخلوف ، 2003) ، و قد أوضح (عبد اللطيف ، 1997) أن التقاعد واحداً من أهم الأحداث الهامة في مجرى حياة الفرد و الذي يترتب عليه ظهور كثير من المشكلات النفسية و الاجتماعية و التي قد تتعكس على حالته الصحية و تعوق توافقه مع أسرته و مجتمعه بوجه عام و تؤثر على حالته النفسية و الجسمية ، كما أكد (حسن الحسيني ، 1989) علي أن اغلب المشاكل التي تواجه المسنين و المرتبطة بمرحلة التقاعد تؤثر علي توافقه بوجه عام ، فقد توصل (Richard,2002) إلي أن المشاكل المرتبطة بمرحلة التقاعد هي مشاكل اقتصادية ، اجتماعية ، صحية ، نفسية ، و مشكلات مهنية ، وأشار (مركز الأمم المتحدة ، 1989) إلي أن توقف كبار السن عن القيام بدورهم الإنتاجي قد يعطي إحساساً لديهم أو لدي ذويهم في بعض المجتمعات بعدم النفع ، وان تكيف المسن لهذه المرحلة يختلف من فرد لآخر تبعاً لاختلاف قدراتهم علي التكيف و التوافق ، (Richard,2002) وقد أشارت (مني النقيب ، 2004) إلي أن المسنين في حاجة للاهتمام بمرحلة التقاعد التي يمرون بها و التي يصاحبها الكثير من التغيرات و أن لم يكن المسن يهيئ لهذه المرحلة يجعلهم يشعرون بالنقص و عدم التوافق ، وقد أوضحت دراسة (Smith,et.al,2004) إلي أن الشعور بالصحة و المقدرة المالية في مرحلة التقاعد يمثلون محددات مهمة لنوعية جودة الحياة ويسهم ذلك في التقليل من سوء الحالة النفسية لدى المسنين و عدم توافقه نفسياً و اجتماعياً مع الحياة ، في حين أوضحت دراسة (إيلي عبد الله ، 1995) أن اغلب المسنين المتقاعدين يعانون من احد أمراض الشيخوخة ، و تقلص العلاقات الاجتماعية ، مما يؤدي إلي شعورهم بالعزلة الاجتماعية الذي يتسبب في سوء توافقه اجتماعياً .

ويصاحب كبار السن تغيرات فسيولوجية وبدنية لا يستطيع المسن عادة أن يتجنب هذه التغيرات أو التخلص منها ولكنه يستطيع أن يقاوم بنجاح ويحد منها ويتعامل معها بإيجابية عن طريق التأقلم السريع والجيد مع المجتمع بحيث يعيش حياة اجتماعية ونفسية واقتصادية هادئة . (ابو حطب، سيد عثمان ، 1976)

2- التعريف بكبار السن:

اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن او ما يطلق عليه اختصاراً بالمسنين.ولقد أوضحت دراسات عديدة أنه التقدم في العمر الزمني وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة، سواء صحياً أو نفسياً أو عقلياً، قد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني. يعرفهم (علي جاسم) بأنهم الأشخاص ذكورا وإناثا الذين تجاوزوا مراحل النمو والبناء والتطور والنضج في قواهم البدنية والفيولوجية ووصلوا إلى مراحل التوقف والاستقرار وبدايات الضعف والفقدان والانحدار في بعض وظائف الأعضاء والأجهزة أو المكونات. (علي، 2011/2012).

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

2-2-1. تعريف المسن:

يعرفه كل من الدكتور ("كمال عبد الحميد" والدكتور "محمد صبحي حسانين") على انه الشخص الذي تتجه قوته وحيويته للانخفاض مع ازدياد تعرضه للإصابة بكثرة بالأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة وشعوره بالتعب والإجهاد وقلة الحركة ونقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل. ويعرفه الدكتور ("أسامة كامل راتب") بأنه الشخص الذي قد اكتمل نموه وتطوره ونضجه خاصة بيولوجيا ويتسم بهبوط تدريجي في القدرات الفسيولوجية والبيولوجية، هذا المفهوم للتقدم في العمر يختلف من شخص لآخر.

2-2-1-1. التعريف الاجتماعي للمسن:

يعرف المسن: اجتماعيا على أساس التغيرات البيولوجية وغير البيولوجية في المراكز والأدوار المهنية والصحية والاجتماعية، التي من شأنها التأثير في إدراك الآخرين وما يؤدي إليه ذلك من طرق مختلفة للتفاعل معه، مما يؤثر على تصور المسن لذاته وعمره الزمني وسلوكه. وهنا يمكن القول: يعتبر الشخص مسن إذا توفر فيه ما يلي:

- ضعف الجوانب الجسمية (الأجهزة الحيوية)
- اضطرابات في الجوانب العقلية
- قصور في مختلف النشاطات الاجتماعية

2-2-2. الشيخوخة:

هي السن التي فيها ينسحب المواطن من عداد القوى العاملة، فتتوقف جهوده الإنتاجية بحكم القانون للإحالة على المعاش.

ويقول كل من ("محمد عجرمة" و"صدقي سلام"): أنها مرحلة تراجع كافة القدرات والقوى التي كان الفرد يتمتع بها خلال المراحل السابقة، وعموما فإن الوصول إلى الشيخوخة ظاهرة طبيعية تواجه الجنس البشري في كل زمان ومكان.

2-2-3. بعض الخصائص المميزة للمسنين:

إن معرفتنا للخصائص التي تميز التقدم في العمر تساعدنا على :

- الوقوف على كيفية التعامل مع فئة المسنين
- التعرف على ما يتطلبونه من أوجه الرعاية

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

- وضع البرنامج الرياضي الترويحي المناسب لهذه الفئة

2-2-3-1. الخصائص الجسمية:

إن نمو الفرد يتكامل في مرحلة الشباب، ثم ينحدر تدريجياً في سن الكهولة، ويتفاقم الوضع في الشيخوخة، ويتفاوت ذلك من فرد لآخر نظراً للفروق الفردية بين الأشخاص.

- السمع والبصر يضعف أداؤهما في سن الخمسين
- تتدنى قوة السمع، فبعض المسنين يتكلمون بصوت مرتفع كي يسمعو صوتهم، ويؤدي ذلك إلى صعوبات في الاتصال والتفاعل مع الآخرين.
- تفقد حاسة البصر الكثير من مرونتها مما يؤدي إلى صعوبات الرؤية.
- ضعف الشهية الشكوى من اضطرابات الهضم
- تترهل العضلات وتقل همة الفرد وقدراته الجسمية.
- تضعف مقاومة المسن للأمراض و تقلبات البيئة مثل نزلات البرد ودرجات الحرارة العالية
- يتعرض المسن للإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والسكري وأمراض القلب وكذلك تيبس المفاصل والروماتيزم مما يقلل من نشاط المسن ويعيق حركته.

2-2-3-2. الخصائص العقلية:

- تكثر الشكوى من تدهور الوظائف العقلية مثل ضعف الذاكرة والنسيان ومظاهر خرف الشيخوخة.
 - البطيء في التفكير وتضاؤل القدرة على الإبداع.
 - تتضاءل القدرة على الإدراك وتضعف القدرة على التعلم.
 - يتدهور الذكاء وقد يصل إلى نقص قد يبلغ حوالي 35 نقطة ذكاء
 - تتأثر عمليات الإدراك والاحتفاظ والاسترجاع بناط خلايا المخ التي عليها تغيرات تؤثر على نشاطها وفعاليتها نتيجة الكبر وسوء التغذية والحوادث والمرض.
- و يؤثر كل ذلك على عملية الرضا سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي وما ينجم عنه من ردود أفعال من مخالطيه تتراوح بين الشفقة والسخرية مما يثير لدى المسن الشعور بالألم النفسي.

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

2-2-3-3. الخصائص الانفعالية:

- إن مظاهر الضعف الجسمي والأمراض المزمنة لما يعانيه المسن من تدهور الوظائف العقلية يجعله عرضة للخوف.
- الإحالة للتقاعد وترك العمل وفقدان شريكة الحياة وابتعاد الأبناء عن الأسرة الأصلية بسبب الزواج وكذلك افتقاد الأصدقاء يشعر المسن بالعزلة والحاجة للسند والمعين.
- الحساسية الزائدة بالذات: يسحب المسن الكثير من وجدانه من الموضوعات والاهتمامات الخارجية ويوجهها نحو ذاته، ويتخذ ذلك احد المواقف التالية:
 - ❖ موقف المحب أو الودود مع النفس أو المعجب بها.
 - ❖ موقف المتشدد أو الناقد.
 - ❖ موقف اللامبالاة والتهكم حتى من نفسه.
- التعلق بالماضي : يشعر المسن لما عليه حاضره فيعتمد إلى تعويض نفسه هذا النقص بإضافة ماضيه إلى حاضره لعله يخرج من تلك المحصلة بما يقنع من حوله بقيمته.
- إن التقدم في العمر وإن كان يفتقر إلى الحيوية الجسمية فإنه لا ينقصه خصوبة العاطفة مما يجعل كثيرا من المسنين ينخرطون في حالات عاطفية من الحب والوله مع بعض الشابات والمراهقات الصغيرات، فالحب في جوهره حنين وانجذاب قبل ان يكون قوة جنسية فيصاب المسن بالأرق ويزيد من الألم استنكار القيم الاجتماعية لهذه الحالات وسخرية الناس واستهزائهم.
- تنتاب المسنين نوبات من البكاء والحنين إلى الأحباء ممن رحلوا قبلهم. (شاذلي، 2001، الصفحات 13-14)

2-2-3-4. المتغيرات النفسية التي تصاحب كبر السن:

- يصاحب مرحلة الكبر لدى الإنسان ضعف عام، قال تبارك وتعالى:
- "اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ" (54 س.الروم)
- فالإنسان يمر بثلاث مراحل رئيسية: ضعف، ثم قوة، ثم ضعف ولكن هذا الضعف الأخير نسبي بين البشر عموما، وسيوضح ذلك بعد عرض موجز للمتغيرات وتحديد المتغيرات النفسية التي تصيب الإنسان في حالة كبره سنيا:

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

ترتبط التغيرات النفسية بتغيرات الشكل العام للجسم و التغيرات البيولوجية و القوة العضلية و الأداء الحركي بشكل كبير، و إن كان ارتباطها بالتغيرات الاجتماعية يبدو واضحا بشكل أكبر، وأبرز هذه التغيرات هي :تغير مفهوم الفرد عن ذاته، وبروز القلق ،كما يصاحب ذلك توهم المرض وكثرة الشكوى والحساسية الزائدة والإعجاب بالماضي والعناد والشك وعدم الثقة بالآخرين ،كما تتغير اهتمامات المسن،فتتركز حول الجوانب الشخصية ،إضافة إلى الاهتمامات الدينية تزيد مع التقدم في العمر الزمني .ومن أبرز مظاهر التغيرات العقلية لكبار السن ضعف الذاكرة وبخاصة المعلومات الحديثة ،إضافة إلى ظهور خرف الشيخوخة لدى البعض .ويتمثل ذلك في تكرار الحديث مرات ومرات و عدم التعرف على الأبناء الأقارب ،كما تضعف القدرة على التعلم.

مشاكل المسنين :

المشكلات البدنية: تتمثل في القدرات الجسمانية المختلفة التي تتفاعل مع البيئة المحيطة بها حيث يظهر على المسن البالغ من العمر ثمانين عاما الضعف والتدهور في الجوانب الجسمانية والبدنية وهذا انعكاس لنقص مستمر في قدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية.

المشكلات النفسية: إن المسنين في معظم الأحيان يعانون من مشاكل عاطفية ذات منشأ نفسي وتسمى الاضطرابات الوظيفية مثل اضطراب القلق النفسي (المخاوف الرهيبة) واضطرابات مثل الاكتئاب و الوسواس القهري،ويؤكد الباحثون ان المسنين قادرون على الاستمرار في نشاطاتهم إذا أعطي لهم المجتمع الفرصة في حالة صحية و نفسية ، كما تتضمن المشكلات النفسية الإحساس بالنهاية. فالخوف من الموت المفاجئ يخلق لدى المسنين بعض القيمة والدينية و الخوف من عدم اتساع الوقت للمسن من التوبة و التكفير من خطاياهم بالإكثار من العبادة والتقرب إلى الله بشتى السبل .

المشكلات الاجتماعية: من العوامل تسهم في إطالة العمر ،الروابط الأسرية والثقة واستمرارية الحياة بالأنشطة اليومية والحالة الاقتصادية الجيدة ،من الطبيعي أن يلعب الأفراد ادوار أنشطة في المجتمع مما يساعد على الحفاظ على مكانتهم ،ويعد التكيف الاجتماعي مع فقدان شريك الحياة عنصرا هاما وفعالا ومن المشكلات الاجتماعية التي تسود مرحلة الشيخوخة أيضا.

المشكلات العقلية:من المعروف أن الشيخوخة عملية مصحوبة بانحدار وتدهور في القدرات العقلية بصفة عامة تؤدي إلى حدود تغيرات في معدل السرعة والدقة في الذاكرة وفي عمليات التعلم والتفكير والتذكر

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

والاسترجاع كما تتضاءل عند كبار السن القدرة عند الإدراك والتعرف وتتحدر مرونة الذكاء العام ويرجع انحدار القدرات العقلية في الشيخوخة إلى ما يعترى الجهاز العصبي من شيخوخة وتدهور فسيولوجي يؤدي إلى ضمور في خلايا المخ.

هناك معتقد سائد بان كبار السن المكتئبين غالبا ما يشكون من مشكلات في الذاكرة والانتباه والتركيز وسعة الذاكرة المتوفرة لأداء المهام. (ابراهيم ا.، 2014، صفحة 93،94،95)

2-2-5. الرياضة لكبار السن في الوقت الحر:

رغم التناقضات في الرأي حول ممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر، فإن البحوث والدراسات والمقالات العلمية الموثقة، تؤكد على صلاحية الرياضة في القدرة على العمل الجسماني، فهي في الواقع أكبر مما كان يظن دور المفاهيم الخاطئة عن الرياضة لكبار السن في الوقت الحر، رغم توفر الإشراف الطبي المتخصص في طب الكبار السن والتوجيه والمتابعين الفنيين المتخصصين في رياضاتهم حيث إن أمراض الجهاز الدوري الوعائي والجهاز التنفسي تزداد مع التقدم في العمر الزمني.

فقد يبدو للبعض أن رياضة الوقت الحر لكبار السن عبارة عن مجرد ممارسة نوع من أنواع الرياضة كبار السن التي تمارس في الوقت الحر. ولكن هذا لا يمثل الحقيقة كاملة، حيث إن الأمر يتعدى مجرد الممارسة إلى نظام متكامل يتصف بالشمول مع توفر مناخ اجتماعي متميز، يجعل الأمر مفيدا بدرجة كبيرة لتحقيق قيم أصيلة، منها التقارب والتواصل بين الفرد والجماعة وبين الجماعات. وهي في ذلك تختلف تماما عن مفاهيم و أغراض الممارسة في رياضة المستويات العالية أو قطاع البطولة الرياضية.

فممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر، يعمل على زيادة التقارب والتواصل بين الجماعات و تحقيق الذات واكتساب مهارات حركية واتجاهات خلاقة، حيث تتميز الأنشطة الرياضية التي يتم ممارستها بالتنوع في الهدف والمضمون دون ارتباط بقواعد ممارسة محددة، فيجوز تعديل لوائح وقوانين ممارسة نوع النشاط الرياضي، أو تخفيفها حسب الرغبة والمستوى الصحي لكبار السن.

2-2-5-1: من الذي يمارس رياضة الوقت الحر من كبار السن:

لكي تتم ممارسة كبار السن لرياضة الوقت الحر، بدون التعرض لخطر ما، يجب على الفرد المسن أن يجتاز اختبار التحمل البدني لأقل مستوى، ويتم ذلك بمعرفة الطبيب المختص، و على الفرد المسن ممارسة تمارين معينة سواء باستخدام الأدوات أو الأجهزة أو بدونها، وفي جميع الحالات يجب الاشتراك

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

في برنامج اللياقة البدنية بنجاح. وإلى جانب الإعداد البدني يجب أن تتوفر الرغبة الأكيدة في الاشتراك في رياضة الوقت الحر ليشارك بسرور ومرح وتذوق لهذه الألعاب، وهنا يكون الفرد المسن إنسانا وهو يلعب.

2-2-5-2. لماذا رياضة الوقت الحر لكبار السن:

إن اللعب والألعاب من أهم الاحتياجات الأساسية لكل فرد، فاللعب يوفر للفرد المسن خبرات مميزة وفريدة، لا يمكنه اكتسابها من أي مجالات أخرى في حياته التي منها :

_الشعور بالسعادة والمرح .

_التوتر والارتخاء .

_الإحساس بالأداء المختلف عن الأعمال اليومية .

_التحرر من الروتين اليومي ومقابلة الآخرين من الأفراد.

_التعرف على أدوات وأجهزة جديدة.

لذا فإن اللعب يعتبر من أهم جزئيات الحياة.

2-2-5-3. تأثير رياضة الوقت الحر على كبار السن :

مما لا شك فيه أن جسم الإنسان و حيوية الخلايا و الأنسجة تتأثر إيجابيا بممارسة النشاط الرياضي في مختلف مراحل الحياة ابتداء من الطفولة وحتى سن الشيخوخة وتنشيط الجسم بالحركة المستمرة يؤدي إلى :

*رفع مستوى الكفاءة البدنية و الوظيفية

*تجديد شباب الخلايا للجسم وأنسجته و أعضائه

*تأخير بداية الشيخوخة و مشاكل الشيخوخة

*تحسن الحالة النفسية وتقليل من الإضطرابات العصبية و النفسية

*تقوية العضلات و زيادة صلابة العظام

وقد تبين من الأبحاث العديدة بأن قلة الحركة و قلة النشاط البدني يسبب التدهور التدريجي الذي يحدث في وظائف أعضاء الجسم و الذي يحدث من 30 سنة إلى 70 سنة من عمر الإنسان الزمني وممارسة الرياضة 'فالأنشطة الرياضية المختلفة تساعد على رفع الكفاءة البدنية وتقلل من النقص التدريجي في الكفاءة الوظيفية وأثبتت بعض الدراسات ان مستوى اللياقة البدنية للشخص الرياضي في الخمسين قد تعادل مستواها لغير الرياضيين في سن الخامسة والعشرون.

2-2-5-4: اختيار رياضات الوقت الحر لكبار السن :

يجب أن يختار المسن رياضات الوقت الحر المناسبة والمتناسبة مع السن والحالة الصحية ومستوى اللياقة البدنية، وغالبا ما يتم اختيار الألعاب الهادفة في البداية التي تسمح بالأداء الفردي، وتكون فكرة

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

اللعبة وقواعدها بسيطة وبعيدة كل البعد على أي أخطار وحركات صعبة أو مركبة أو تتطلب فن أداء الحركي عال. كما يجب عدم التركيز على النتائج ويكون التركيز على المشاركة والتمتع بالممارسة وتوفير الألعاب وفرص اللعب مع الآخرين وإضفاء جو المرح والاندماج في الممارسة وعدم التركيز على الفوز بأي طريقة وبأي ثمن .

ومن ثم يجب أن توفر الرياضات الوقت الحر المختارة لكل المتطلبات المسنين ومقدرته على التحمل البدني المعتدل ومستوى الأداء .

2-6. فوائد مزاولة النشاط البدني المنتظم بالنسبة للمسن:

1. تقوي عظام وعضلات المسن.
2. تساعد على التوازن.
3. تحد بإذن الله من التعرض للأمراض كأمراض القلب، والجلطة، وبعض أنواع السرطان.
4. تبعث الشعور بالسعادة والراحة، وتحد من مشكلة الاكتئاب.
5. تزيد مستوى الطاقة.
6. تحفز وتقوي الذاكرة وتحسن القدرات العقلية للمسن.

3-7. الرياضة طريق الشباب للمسنين ومقاومة الشيخوخة:

ان المحافظة على برنامج المنتظم لرفع الكفاءة البدنية يؤدي الى جعل العمر الحيوي يقل كثيرا عن العمر الزمني ولكن الرجال الذين مارسوا برنامج منتظما لتمرينات القوة والتحمل كالمشي و السباحة وركوب الدراجات كانوا قادرين على منع من 9-15% من الانحدار المتوقع في الكفاءة البدنية لأجسامهم وقوة تحملهم لتمرينات والإجهاد مما خفض من عمرهم الحيوي ،هؤلاء يكون عمرهم الحيوي اصغر من عمرهم الزمني ب4.7 عاما وتؤكد الأبحاث أن الشيخوخة لا تعوق القدرة على تنمية قوة العضلات وزيادة حجمها .ويجب أن يكون هناك برنامج لتنشيط المسن والتقليل من أوقات الجلوس و الرقود ونبدأ التمرينات لفترة وجيزة (10 الى 15دقيقة) ثم تزداد تدريجيا.

يجب عدم تدريب كبار السن جو حار ورطب لمنع زيادة الحرارة الداخلية للجسم وان يتدرب في ملابس فضفاضة تسمح بانتقال الحرارة وامتصاص العرق وهذا لان الشيخوخة تؤدي الى نقص إفراز الغدة الدرقية،وهذا بدوره يؤدي إلى عدم القدرة الجسم على ان يفقد الحرارة الزائدة من خلال التبخر (سلامة،

2008، صفحة 462)

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

خلاصة:

من خلال معالجة الطالب في هذا الفصل لمفاهيم كبار السن خلص إلى أن الجانب النفسي السوي والمتوازن يؤثر على الفرد في مختلف مراحل حياته من خلاله ويتجلى ذلك من خلال ممارسة كبار السن لمختلف النشاطات الحياتية بما فيها الرياضية تساعد الفرد على المحافظة على صحته.

3-2- القلق :

-تمهيد :

يعد مفهوم القلق **Anxiété** من المفاهيم التي نالت حظاً وثيراً في الدراسات النفسية، ومن هنا فقد تعددت تعريفات هذا المفهوم، إلا أنه يمكننا تلخيص هذه التعريفات بتعريف واحد وهو أن القلق " خبرة انفعالية غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف، أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد، وكثيراً ما يصاحب هذه الحالة الانفعالية بعض المظاهر الفيزيولوجية، مثل ازدياد ضربات القلب وزيادة التنفس وارتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية وزيادة إفراز العرق والارتعاش في الأيدي والأرجل، كما يتأثر أيضاً إدراك الفرد للموضوعات المحيطة به في موقف القلق" (عبد المعطي ، 1996 ، ص 17 ،الجزائري، 2004، ص19)

والقلق إما أن يكون حالة أو سمة، ويتضمن قلق الحالة **Anxiété State** بعض التغيرات الفيزيولوجية، وهي خبرة عابرة تتفاوت من حيث الشدة من وقت لآخر، فالطالب الباحث يسلط الضوء على القلق كحالة

3-2-1- تعريف القلق :

أ- لغة : يرجع أصل مصطلح القلق **Anxiété**، إلى الكلمة اللاتينية **Anger** التي تعني الكبت أو الاختناق (الحويلة، 2010 ، ص23)

ويعرف القلق لغة في معجم الوسيط : قلق الشيء أي حرّكه ، أزعجه ، فلم يستقر في مكان واحد ، ولم يستقر على حال . واضطرب وانزعج فهو قلق (معجم الوسيط، ص18)

ب- اصطلاحاً: يرجع أصل مصطلح القلق باختلاف مواضيع البحث من طرف الباحثين من حيث نظرة كل منهم من زاويته.

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

ويعرف القلق بأنه "عدم الاستقرار العام نتيجة للضغط النفسي الذي يقع على عاتق الفرد، مما يسبب اضطراباً في سلوكه ويصاحبه مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية" (عبد الفتاح، 2004، ص52).

في حين ترى هورني **Horney** أن القلق استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية، وتعتقد أن البيئة التي يعيش فيها الفرد تسهم في نشأة القلق لما بها من تعقيدات وتناقضات، بينما ينجم القلق عند ادلر **Adler** في محاولة الفرد التحرر من الشعور بالنقص ومحاولته الحصول على التفوق (عثمان، 1993، ص39 صالح، 2003، ص84)

أما حنان فتعرف أنه إشارة إنذار نحو كارثة توشك أن تقع، وإحساس ع في موقف شديد الدافعية، مع عدم التركيز، والعجز عن الوصول إلى حل مثمر. (حنان عبد الحميد العناني، 2000، ص12) ويرى زهران أن القلق هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع ديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث. (زهران حامد عبد السلام، 2005، ص48)

أما حبيب صموئيل فيعرفه على أنه حالة وجدانية تتملك الإنسان، ترتبك بشيء غير واضح قد يكون موجوداً أو غير موجود، تسبب له الكثير من الهدر والضيق والألم. (حبيب صموئيل، 1994، ص9)

كما يعرف بأنه انفعال يشعر به الفرد عندما يكون في وضعية مزعجة تتجاوز ميكانيزمات التكيف التي يحاول بواسطتها إعادة التكيف من خلال تعديل سلوكه أو تغيير المحيط الذي سبب له هذه الحالة. (FRANCOIS BICKER، 2000، P. 59) ومما سبق يرى الطالب الباحث أن جل التعريفات تتفق على أن القلق حالة غير سارة وشعور مزعج، إلا أنهم اختلفوا في تناوله من حيث تفسيراتهم فمنهم من ركز على القلق كاستجابة للخطر، ومنهم من ركز على مظاهره من حيث الأعراض الفيزيولوجية والنفسية والجسمية. إلا ان تعريف السيد (عبد المعطي 1996، ص: 17 الجزائري 2004، ص: 19) كان شاملاً وملماً في جوانبه النفسية والجسمية والإنتاجية خاصة وما يتماشى وموضوع الدراسة.

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

3-2-2- تصنيف القلق :

لقد اختلف العلماء في تصنيف القلق لاعتبارات كثيرة نذكر منها النشأة مثل فرويد ، وسوف نتناول بعض أنواع القلق التي تخدم موضعنا .

فيصنف حامد زهران القلق إلى :

1 - القلق الموضوعي (العادي) :

حيث يكون مصدره خارجا وموجودا فعلا ويطلق عليه أحيانا اسم القلق الواقعي أو القلق الصريح أو القلق السوي ، ويحدث هذا في مواقف التوقع أو الخوف من فقدان شيء .مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جديد أو امتحان ، أو بالصحة ، أو إقدام على الزواج ، أو حدوث تغيرات اقتصادية واجتماعية ، ويعرفه صموئيل على أنه قلق حقيقي لموضوع حقيقي واقع أو أنه رد فعل لشيء معروف . (حبيب صموئيل ، 1994 ، ص21)

2 -القلق العصابي :

وهو داخلي المصدر وأسبابه لا شعورية مكبوتة غير معروفة ولا مبرر له ولا يتفق مع الظروف الداعية إليه ، ويعوق التوافق والإنتاج والتقدم والسلوك العادي ، ويعرفه صموئيل أنه رد فعل لإدراك ظروف غير معروفة ، غير واضحة يحتمل وجودها أو عدم وجودها ، قد ينشأ عن توقعات يصعب إثبات وجودها ، وقد يرتبط بخيالات وهمية غير معقولة صادرة عن اللاشعور . وهو القلق الذي يزيد عن القلق الطبيعي ويشد جدا مما ينتج عنه أنه يقلل كفاءة الإنسان وقدرته على التركيز ويضعف قدرته على مواجهة الحياة وحل المشكلات ، كما ينقص تفاعله مع البيئة وتعامله مع الناس ويصيبه بأمراض جسمية ونفسية (حبيب صموئيل 1994 ، ص 24)

3 - القلق العام :

وهو القلق كعرض من أعراض الاضطرابات النفسية الأخرى حيث يعتبر القلق عرضا مشتركا في جميع الأمراض النفسية تقريبا . (زهران حامد عبد السلام ، 2005 ص 486)

أما كاتل فيصنف القلق إلى :

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

1 - قلق حالة :

لقد أشار كاتل (1974) إلى أن حالة القلق تتغير بحسب المواقف ، وأن التباين بين تلك المواقف أكثر من التباين بين الأفراد . وتعرف حالة القلق استجابة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر والخشية والعصبية والانزعاج ، وتحدث عندما يدرك الفرد أن هناك ما يهدده ، وتكون استجابته طارئة تزول بزوال المثير المقلق. (احمد عبد مطيع الشخانة ، 2009 ، ص 54)

أما فرج فيعرفه على انه حالة تزول بزوال مصدر التهديد ، فيعود الإنسان نفسيا وجسما إلى حالته العادية. (عبد اللطيف حسن فرج ، 2009 ص 143)

ومن خلال ما تقدم يرى الطالب الباحث أن هذا النوع من القلق طبيعي وفطرة عند عامة الناس، يزول بزوال ذلك الموقف.

2 - قلق سمة :

يعرفه سبيلبرجر بأنها دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعيا على أنها مهددة له والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي . (محمد حسن علاوي ، 2007 ، ص 384)

أما فرويد فيميز بين نوعين من القلق :

1-القلق الموضوعي :

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي ، نقول ان الفرد يعاني قلقا موضوعيا ويعرفه فرويد بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف ، فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي ، وهو خطر محدد ، ولقد أطلق فرويد على هذا النوع من القلق هذه التسميات:

القلق الواقعي

القلق الحقيقي

القلق السوي

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

2- القلق العصابي :

ويعرفه على انه خوف غامض غير مفهوم ، لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه ، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي ، ويتضح من خلال هذا التعريف أن مصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه الهو فيخاف الفرد من أن تغرقه وتسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها ، وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود عليه لاذى ، ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي :

1- **القلق الهائم الطليق** : هو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة ، أو أي شيء خارجي ، والأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوء النتائج ويفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير سوء .

ب - **قلق المخاوف المرضية** : هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة ، ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها ، وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين ، فهو ليس خوفا معقولا ، كما أننا لا نجد عادة ما يبرره وهو ليس خوفا شائعا بين جميع الناس .

ج - **قلق الهستيريا** : يرى فرويد أن هذا النوع من القلق يبدو واضحا في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى ، كما يرى أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة والإغماء وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق ، بذلك يزول الشعور لى أو يصبح القلق غير واضح ، ومن هنا نجد أن أعراض القلق الهستيرى نوعان :

أحدهما نفسي والآخر بدني . (عثمان ، 2001 ، ص 20-21)

3-2-3 - مستويات القلق :

وتؤكد الحقائق التجريبية على وجود علاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء ، بحيث يصل مستوى الأداء إلى الذروة عندما يكون مستوى القلق في مستوى متوسط . ويتفق ذلك مع ما وصفه بازوفيتير (Basaowiter ، 1955) لمستويات القلق المنخفضة والمتوسطة والعالية .

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

أ - المستوى المنخفض:

يحدث حالة التنبيه العام ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر ، ويكون الفرد في حالة تحفز وتأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع .

ب - المستوى المتوسط:

في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته وتلقائيته ، وتسير المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة وتكون استجابته وعاداته هي تلك العادات الجديدة ، وتزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار ، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

ج - المستوى العالي:

أما في المستوى العالي فيحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد ويحدث نكوص إلى أساليب بدائية للتنظيم السلوكي للفرد ويحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد وهو في مرحلة الطفولة ، وينخفض التأزر والتكاملا انخفاضاً كبيراً ، وبالتالي لم يعد الفرد قادراً على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة ، بالتالي لم يعد الفرد عاجزاً عن الاستجابة المتميزة ويظهر ذلك في الصورة الكئيبة للمصاب لقلق العصابي في ذهوله ، وتشنت فكره ، ووحدته ، وسرعة تهيجه ، وعشوائية سلوكه ، وكأن أجهزة الضغط المركزية لديه اختلت .

3-2-4 - النظريات المفسرة للقلق :

لقد اختلف النفسانيون في تفسير القلق ، كل حسب اتجاهه ، فأرجعوه إلى عوامل متعددة ، نذكر أهم هذه النظريات :

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

1 - نظرية التحليل النفسي :

أ -نظرية سيجموند فرويد s .freud

يعتبر فرويد أول من بحث موضوع القلق بحثاً مستفيضاً ، وكان له في دراسة القلق نظريتان :
فسر القلق في الأول على أساس أنه حينما تمنع الرغبة الجنسية من اتخاذ طريقها الطبيعي الى التفريغ
والإشباع فان الطاقة الليبيدية تتحول إلى طاقة فيزيولوجية بحتة.

أما في النظرية الثانية فأكد أن القلق يؤدي إلى كبت هذه الرغبات ، وأن القلق العصابي هو العامل
المسبب لنشوء الأمراض العصابية .(الحويلة ، 2010 ، ص45)

ب -نظرية اوتورانك Otorank :

يرى رانك أن الصيغة الأولى للقلق كانت نتيجة مثير مفاجئ عنيف ، ناتج عن فصل الطفل عن
أمه بالولادة ، فصدمة الميلاد هي المسؤولة عن حدوث القلق لدى الفرد ، ولقد أطلق رانك على ذلك
القلق الأولي واعتبر أن قلق الميلاد هو المصدر الذي تنشأ عنه حالات القلق اللاحقة ، إذ اعتبرها تفريغاً
لشحنة انفعال القلق الأولي .

ويذهب أوتورانك إلى أن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع مراحل حياته هما :
خوف الحياة وخوف الموت ، فخوف الحياة هو قلق من التقدم والاستقلال الفردي الذي يهدد الفرد
بالانفصال عن علاقاته وأوضاعه ، أما خوف الموت فهو قلق من التوتر وفقدان الفردية و ضياع الفرد
من المجموع ، او خوفه من أن يفقد استقلاله الفردي إلى حالة الاعتماد على الغير فالقلق في رأي رانك
هو الخوف الذي تتضمنه هذه الانفعالات المنخفضة .(ناجية دايلي ، 2013 ، ص123-124)

-نظرية التعلم:

تعتبر هذه النظرية أن القلق هو خوف مرتبط بالمحفز الخاطيء ، فنحن نتعلم أن نخاف من الشيء
الخطأ او نتفاعل بشكل غير ملائم في مواقف معينة ، ويصبح الأمر عادة ، وكلما فعلنا هذا أكثر تعودنا
عليه أكثر ، فعلى سبيل المثال تنتج نوبات الذعر والمخاوف حلقة مفرغة تبقىها مستمرة على الدوام .
(كوام مكنزي ، 2013 ، ص 26)

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

-النظرية السلوكية:

كان من الطبيعي أن يرفض السلوكيون تفسير التحليل النفسي للقلق في كل مرة ، فهم لا يقبلون لتفسيرات التي ترجع أي ظاهرة إنسانية إلى أساس لا شعور ، لذلك فقد انتقدوا موقف التحليل النفسي انتقادا عنيفا على أساس أن القلق لا يمكن أن يكون له وظيفة " المثير " وإنما هو استجابة متعلمة وفقا لقواعد التعلم الشرطي الذي تخضع له كافة استجابات وعادات الإنسان .

ويفرق السلوكيون بين القلق كحالة طبيعية أو كحالة مرضية في موقفين أساسيين ، فالقلق من وجهة نظرهم استجابة طبيعية ، إلا إذا كانت تستثار بمثيرات ، وفي مواقف لا تلقى نفس الاستجابة عند الغالب الأعم من الناس ، وإلا إذا كانت استجابة القلق بالغة الشدة ، أي إذا زادت درجتها عند فرد من الأفراد بصورة كبيرة جدا مقارنة بغيره . (خالد محمد الحشوش ، 2013 ص 75-76)

ويضيف مصطفى أن القلق المرضي ناتج عن القلق العادي كالمرفاق التي ليس فيها إشباع حيث يتعرض الفرد للخوف أو التهديد ولا يصاحبها تكيف جح ، فتترتب عن ذلك مثيرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالي ، وما يصاحبها من توتر ، عدم الاستقرار وعدم الارتياح . (مصطفى نوري القمش ، 2007 ، ص 266)

كما يشير حامد زهران أن السلوكيين يرون أن القلق استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة ، تم تعميم الاستجابة بعد ذلك . زهران حامد عبد السلام ، 2005 ، ص 486 (

-النظرية المعرفية:

يفسر أصحاب هذه النظرية القلق باعتباره الفرد يسبق الموقف بأنماط من التفكير الخاطيء أو المشوه السلبي البالغ في تقدير خطورة المواقف وبالتالي يميل الفرد إلى التقليل من قدرته على مواجهة هذه المواقف . (ناجية دايلي ، 2013 ، ص 127)

فيرى بيك أن القلق ينتج عن أنماط التفكير المشوهة والخطأ في تقييم المواقف ، وما يترتب عن ذلك من تكوين مركبات معرفية نشطة ، تحول المثيرات البيئية إلى مصادر للقلق ، تؤدي للشعور بالقلق ، وظهور أعراضه ، فالمشكلة تكمن أساسا في طريقة التفكير ، وليست في الانفعال ومنظوماته ، كما أن القلق مجرد عرض ولا يمثل العملية المرضية نفسها ، شأنها في ذلك شأن الصداع وارتفاع درجة الحرارة . (عقون اسيا ، 2012 ، ص 142)

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

ويضيف موشي وجيرالد أن الفكرة الأساسية للنماذج المعرفية للقلق هي أن المشاعر عبارة عن تعبيرات عن التفكير (ليس بالضرورة التفكير الشعوري) ومن الآراء المقبولة بشكل كبير حول النظرية المعرفية للانفعال هي أن الانفعالات تعكس التقييمات الخاصة لدلالة الشخصية للمثيرات والأحداث ومن الدراسات الكلاسيكية المهمة في هذا الجانب تلك التي قام بها ريتشارد لازاروس . (موشي زيدنر ، جيرالد ماثيوس ، 2016 ص 139)

النظرية الإنسانية :

هذه النظرية بموضوع القلق اهتمام كبيراً يفوق بمراحل وضعه في مدرستي التحليل النفسي والسلوكية ، فالقلق هنا ليس مجرد خبرة انفعالية يمر لإنسان تحت ظروف خاصة وليس مجرد استجابة يكتسبها أثناء عملية التعلم وإنما القلق هو جوهر طبيعة النفس الإنسانية ، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يستشعر القلق ويعانيه كخبرة يومية مستمرة تبدأ ببداية حياته ولا تنتهي إلا مع آخر أنفاسه الحية . (خالد محمد الخشوش ، 2013 ، ص 77)

وتضيف حنان أن القلق هو الخوف من المستقبل وما قد يحمله هذا المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته فالقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان لأنه الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن أي حتمية وأن الموت قد يحدث في أية لحظة ، وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان . (حنان عبد الحميد العناني ، 2000 ، ص 118)

النظرية الفسيولوجية :

يرى بعض الباحثين أن المكان الطبيعي لفهم القلق هو النظر إلى البيولوجيا الجزيئية في تحليل الآليات الجينية التي من شأنها تمرير خصائص البيولوجية ، ويعتقد آخرون أن فحص الدوائر العصبية هو السبيل لفهم القلق ، بينما يفضل البعض الآخر دراسة الناقلات العصبية والهرمونات المعنية التي تخدم القلق والخوف بصورة فرعية .

وتضيف أمثال أنه اثبتت الدراسات أن هناك ثلاثة مواقع أساسية في المخ هي المسؤولة عن تنظيم القلق عند الإنسان ، وهي المنطقة الجبهية (الأمامية) والغدو اللوزية ، وأخيراً منطقة ما تحت المهاد في منطقة تحت القشرة المخية ، فعند تعرض الإنسان لانفعال ما يبدأ المخ في التعامل مع هذا الانفعال بواسطة القشرة قبل الجبهية (الأمامية) والتي تقوم بالتقييم المعرفي لهذا الضغط ، ثم ينتقل العمل إلى الغدة اللوزية التي تعمل على توليد استجابة الخوف ، بعد ذلك يحدث تنبيه لغدة ما تحت المهاد أو

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

الهيبيوثلاموس والتي تعمل على تنظيم الانفعالات والوظائف الأساسية للأحشاء فهي المسؤولة عن الاستجابات الانفعالية والسلوكية المتكاملة. (الحويلة ، 2010 ، ص 54)

3-2-5- أعراض القلق :

لقد اختلف في تحديد أعراض القلق فمنهم من قسم أعراض القلق إلى أعراض نفسية وجسمية وبعضهم إلى أعراض نفسية واجتماعية ، أما آخرون إلى أعراض معرفية.

- أعراض نفسية:

- التوتر والاهتياج العضلي.

- شرود الذهن.

- فقدان الشهية .

- تجنب المواقف الاجتماعية (الميل إلى العزلة . (الحويلة ، 2010 ، ص 60)

ويصنف كوام مكنزي الأعراض النفسية إلى:

-الدوار - قلة النوم

- الخوف من فقدان السيطرة - التعب

-الخوف من الموت - الشعور بالتوتر

-الشعور بالانفصال عن الواقع - التملل

- فقدان الشهية -عدم القدرة على التركيز

الاكتئاب . كوام مكنزي ، 2013 ، ص 15)

-أعراض جسمية :

أ - أعراض مرتبطة بالجهاز الدوري القلبي :

كسرعة دقات القلب ، وآلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر ،ارتفاع في ضغط الدم .

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

ب - أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي :

فقدان الشهية ، عسر الهضم وصعوبات البلع ، الانتفاخ والغثيان والقيء ، أو الإسهال أو الإمساك ، المغص الشديد ونوبات التقيؤ .

ج- أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي :

ضيق الصدر ، عدم القدرة على استنشاق الهواء ، سرعة التنفس والنهجان... والدوار والتشنجات العصبية وربما الإغماء.

د -أعراض مرتبطة بالجهاز العضلي الحركي :

الآلام العضلية ، الساقين والذراعين والظهر والرقبة ، الإعياء والانتهاك الجسدي ، والتوتر والحركات العصبية ، الرعشة ، ارتجاج الصوت وتقطعه.

هـ - أعراض مرتبطة بالجهاز البولي :

كثرة التبول والإحساس بإلحاحه لا سيما في حالة الانفعالات الشديدة ... تناقص الاهتمامات الجنسية. والخلل في الوظائف الجنسية ، وربما فقدان المقدرة الجنسية كالعنة عند الرجال ، وعند المرأة البرود الجنسي ، واضطرابات الطمث وعدم انتظامه

و -أعراض جلدية :

كحب الشباب ، والإكزيما ، والبهاق والصدفية ، وسقوط الشعر والارتكازيا . (الحويلة ، 2010 ، ص61-62)

أما كوام مكنزي فيصنف الأعراض الجسدية إلى :

- | | |
|-----------------|-----------------|
| - رجفة في القلب | - تصلب الصدر |
| -التعرق | - الم في البطن |
| -الارتعاش | - انزعاج |
| - صعوبة التنفس | - غثيان |
| -جفاف الفم | - موجات الحرارة |

الفصل الثالث ----- كبار السن والقلق

- الاختناق (كوام مكنزي ، 2013 ، ص 15)

- أعراض اجتماعية:

سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على مايجب عمله ، كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في توافقه مع الآخرين ، حيث يميل للعزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية ويبدو عليه عدم القدرة على إحداث تكيف بناء مع الظروف والأشخاص والمواقف الاجتماعية . (وفاء محمد احميدان القاضي ، 2009 ، ص 164)

-أعراض معرفية:

اضطراب التفكير ، عدم القدرة على التركيز ، احتلال الأنبة (العالم يبدو وكأنه غير حقيقي وشيء مغاير لا يمكن الإمساك به . (عقون آسيا ، 2012 ، ص 164)

خلاصة :

مما لا شك فيه أن التعرض للضغوط النفسية هنا القلق أصبح أمرا حتميا لا مفر منه و حقيقة واقعية، وهذا نتيجة لتعرض الفرد إلى مواقف ضاغطة و ذلك في إطار علاقاته في بيئة (أسرته وزملاءه في الحي والمحيط) و ما تمليه من أعباء كثيرة و مطالب تفوق قدرته على تحملها في جو مليء بالمشاكل والصراعات مما يؤدي إلى أثار نفسية وجسدية للفرد (كبار السن) ضف إلى ذلك الظروف الاقتصادية والاجتماعية كل هذه المشاكل تؤدي بكبار السن إلى القلق المتزايد وهذا ما يؤدي إلى انهيارا لعصبي وأمراض أخرى مزمنة كارتفاع ضغط الدم وهذا ما يرجع سلبا على صحته .

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

- مدخل الباب الثاني
- الفصل الاول: الدراسة الاستطلاعية
- الفصل الثاني: منهجية البحث والإجراءات الميدانية
- الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث
- مدخل الباب الثاني :

لقد قسم الطالب الباحث هذا الباب إلى ثلاثة فصول حيث تناول في الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية من أجل تبيين مشكلة البحث والتأسيس لها ، وعلى هذا الأساس تمكنا من إيجاد سند علمي بحث بغية معرفة مدى تأثير الايجابي لكبار السن من الممارسة الترويحية الرياضية في التقليل من حدة القلق لديهم ، ولهذا الغرض قمنا بتحديد مجموعة من الأدوات والتي من شأنها قياس متغيرات البحث قصد الدراسة أي من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة حول معرفة اثر الممارسة الترويحية الرياضية المنتظمة للحد من القلق لدى عينة كبار السن . أما الفصل الثاني منهجية البحث و اجراءته الميدانية ، بادئا بالمنهج المستخدم ، ثم بالتجربة الاستطلاعية من أجل إيجاد الأسس العلمية (سيكومترية) الأدوات الدراسة ، وذلك للوصول إلى أفضل صورة لإجرائها ، ثم تطرق إلى المنهج و تقنية البحث و مجالاتها ثم إلى أداة البحث وطريقة تطبيقها وتقييمها . و يتضمن الفصل الثالث عرض و تحليل ومناقشة نتائج البحث مع الاستنتاجات ، وكذا مناقشة فرضيات البحث ، وبعدها خلاصة عامة تليها جملة من الاقتراحات .

الفصل الاول الدراسة الاستطلاعية

-تمهيد :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة اولية ، وتمثل اللبنة الأولى للدراسة الأساسية تمكن الباحث من إيجاد مرتكز علمي واقعي، من أجل تتمين مشكلة البحث والتأسيس لها. وهذا ما يعمل عليه الباحث من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية بغية حصر المشكلات النفسية (القلق) التي يعاني منها كبار السن ، واهم الإجراءات والأساليب المستخدمة لديهم من أجل التخفيف من هذه المشكلات النفسية (القلق) الناجمة عن الحالات الاجتماعية و الظروف بيئية .

ولأجل ذلك اتبع الطالب الباحث الخطوات التالية :

1-خطوات بناء أداة الدراسة :

1-2-الاطلاع على المصادر والمراجع :

بعد دراسة مستفيضة لمختلف المراجع والمصادر ومن خلا الدوريات العلمية ومسح لمختلف الدراسات السابقة والبحوث المشابهة، إضافة إلى استطلاع لرأي السادة الخبراء في التخصص وذلك بغرض التحليل والتفكير المنطقي إلى أهم المتغيرات النفسية ومجموعة الأنشطة الرياضية المعدة التي تلائم هذه الفئة. كما استعن الطالب الباحث بدراسات سابقة أهمها "دراسة" إناس محمد غانم" (2009) تحت عنوان "المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن" (غانم، 2009).

وبعد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء إضافة إلى المقابلات الشخصية مع أخصائيين نفسانيين ودكاترة مختصين وبرمجة لقاءات مع هيئات (جمعيات) مشرفة على تنظيم دوريات في بعض النشاطات الترويحية ، هذا وخلصت مختلف اللقاءات والمقابلات على شبه إجماع مفاده إن هذه الفئة (60-65) سنة في المجتمع الجزائري تتميز بنقص الحركة، بداية ظهور الأمراض الناتجة عن أعباء الحياة فضلا عن المشاكل النفسية والاجتماعية ومرتتبة عن الفائض من أوقات الفراغ. وعلى هذا الأساس اتجه الطالب الباحث إلى اقتراح مجموعة من الأنشطة الرياضية الترويحية متنوعة حسب راغبات هذه الفئة

الفصل الأول ----- الدراسة الاستطلاعية

ودوافعها وذلك لشغل واستثمار أوقات فراغهم بغية الوصول إلى مستوى منخفض من القلق ، والقدرة على مواصلة الحياة العادية .

وعلى هذا الأساس تم إعداد مجموعة من الأنشطة الرياضية الترويحية متنوعة مع مراعاة الضوابط العلمية لكل نشاط واختيار مقياس (القلق) لتاييلور ، على شكل استمارات حيث اتسمت هذه الأخيرة بالسهولة والوضوح بغية قياس متغيرات الدراسة تم عرضها على مجموعة المحكمين من خبراء وذو التخصص وذلك من أجل تحديد انساب الأنشطة الرياضية وكذا المقياس (القلق) المقترح، وقد اجمع اغلب المحكمين على عدد معين من التمارين الرياضية الترويحية إضافة إلى مجموعة من الألعاب الجماعية مع الموافقة على مقياس تاييلور (القلق) .

بحيث اتبع الطالب الباحث الخطوات التالية :

- حرصا منا على نجاح الدراسة وبإضفاء أكثر مصداقية لها وبعد المطالعة الحثيثة لمختلف المصادر والمراجع والدراسات السابقة والبحوث المشابهة لغاية إيجاد السند الفعلي في دراسة متغيرات بحثنا (القلق) إضافة إلى مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية والتي بإمكانها التأثير بشكل أو بآخر على نسبة القلق للفئة الممارسة (كبار السن).

- وبالاعتماد على مجموعة من الدراسات والبحوث السابقة أهمها دراسة احمد عبد الخالق 1997 قياس الشخصية ، اناس محمد غانم 2009، دراسة إسماعيل عبد الغاني ومحمود القرة غولي 2011 ، دراسة محمد السيد عبد الرحمان وهانم عبد المقصود 1998 القلق الاجتماعي .

ومن خلال نتائج الاستمارات اخذ الطالب الباحث بما يراه حسن علاوي حيث يذكر أن كل مهارة خاصة تحصل على نسبة التكرارات تقل عن 25% من المجموع الكلي للآراء تستبعد من التجربة المقصودة. (علاوي، 1998، صفحة 329) .

الفصل الأول ----- الدراسة الاستطلاعية

جدول (01) نسبة المئوية لأراء المحكمين للأنشطة الترويحية الرياضية والمقاييس النفسية

الأداة/النشاط	عدد المحكمين	موافقين	غير موافقين	النسبة المئوية للموافقة
نشاط الجري	08	06	02	%60
تمارين المرونة	08	06	02	%80
كرة القدم	08	04	04	%50
كرة السلة	08	08	00	%100
السباحة	08	05	03	%40

ويتضح لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه حيث تبين لنا نسبة الاتفاق على مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية (الجري، تمارين المرونة، كرة قدم، كرة السلة) وكذا المقياس (القلق) حيث بلغت (%60-100%) وهي نسبة اتفاق عالية وهذا ما يؤهلها لقياس متغيرات البحث.في حين تم الاستغناء على نشاط السباحة .

وخلال مزاولتنا للنشاط الترويحي بالملعب الجوّاري كذلك مجالستنا رفقة كبار السن جاءت فكرة البحث على مجموعة منهم.

وهذا من اجل الوقوف على مايلي:

- معرفة ميول ودوافع الممارسة الرياضة لدى كبار السن

الفصل الأول ----- الدراسة الاستطلاعية

- معرفة حجم أوقات الفراغ المتاح لدى العينة الممارسة
 - معرفة مختلف الفضاءات والمساحات الشاغرة والمخصصة لكبار السن
 - مراعاة التركيبة البشرية من حيث السن .
 - الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق أدوات الدراسة.
 - الإطلاع على مختلف الأنشطة الترويحية الممارسة من طرف كبار السن.
 - تجريب المقياس على عينة مماثلة وذلك لمعرفة مدى تلائم أدوات البحث و صعوبة العبارات لتعديلها ما يتناسب مع العينة.
 - التعرف على طبيعة العينة وكيفية التعامل معها.
 - اختيار أفضل وقت لتطبيق التجربة الاستطلاعية الثانية والتجربة الأساسية .
- 1.1 . عينة الدراسة الاستطلاعية :

تمت الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث على عينة من كبار السن بدائرة بوقيرات ولاية مستغانم وعددهم 40 مسن غير ممارس للترويح الرياضي ، حيث تم توزيع 40 استمارة إلا انه لم يسترجع سوى 30 استمارة .

وقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة والتي شملت دائرة بوقيرات ولاية مستغانم .

جدول رقم (02) يمثل عدد الاستمارات الموزعة على عينة من كبار السن (60-65) سنة

الاستمارات الغير المسترجعة	الاستمارات المسترجعة	مجموع الاستمارات الكلي	العدد
10	30	40	
/ 25	/75	/ 100	النسبة

الفصل الأول ----- الدراسة الاستطلاعية

1-2- مجلات البحث :

- المجال البشري : أجريت الدراسة على كبار السن غير ممارسين للترويح الرياضي والبالغ عددهم 20 مسن .

-المجال المكاني : أجريت الدراسة في المركب الرياضي لدائرة بوقيرات .

- المجال الزمني : وهي مدة المستغرقة لإتمام الدراسة الاستطلاعية وكان ذلك في شهر مارس وافريل 2022 .

1-3- أدوات الدراسة الاستطلاعية :

نتطرق في هذه الدراسة إلى تقنين أدوات البحث وذلك بتطبيق الأسس العلمية (الصدق،الثبات،الموضوعية).تم اختيار عينة عشوائية من المجتمع الأصلي للبحث وإخضاعه للأدوات المتوصل إليها في نهاية الدراسة الاستطلاعية الأولى(الأنشطة الترويحية ،المقاييس) وذلك من اجل استخراج معاملات العلمية لأدوات البحث حيث تمت العملية على مرحلتين وبفاصل زمني قدره 08 ايام.

تم إجراء التجربة على عينة مماثلة من كبار السن الغير الممارسين من المجتمع الأصلي للبحث ومستنتاة من التجربة الأساسية ،وقد بلغ عددهم 30 مسن و الغرض منها دراسة الأسس العلمية للاختبار ،كما اعتمد الطالب الباحث على مقياس تايلور (للقلق) .

أهم ما جاء في مقياس تايلور للقلق .

جدول رقم (03) يبين فقرات استبيان لمقياس تايلور .

العدد	المحور	العبارات	طريقة التقييم ومفتاح التصحيح
01	القلق	50	ثنائي : نعم /لا

الفصل الأول ----- الدراسة الاستطلاعية

طريقة التقييم ومفتاح التصحيح :

لقد اتبع الطالب الباحث في طريقة تنقيط الاستبيان طريقة محمد حسن علاوي (1988) حيث يقوم المسن (كبار السن) بالإجابة على البنود في ضوء القياس متعدد تدرج والأوزان كما هو موضح في الجدول أعلاه .

كما يشير إلى أن عملية التنقيط كانت تعتمد على ميزان ثنائي التدرج (نعم -لا) ما يقابله من النقاط 1-2 اذا كانت العبارة ايجابية والعكس 1-2 اذا كانت العبارة سلبية في الاستبيان الخاص بالحلول الممارسة عند التعرض لهذه المواقف .

1.2 . الأسس العلمية للأداة الدراسة الاستطلاعية :

1.2.1 استبيان المشكلات النفسية (القلق) :

-صدق الأداة :

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

أ - صدق المحكمين :

تم عرض الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (12) أستاذًا من معهد التربية البدنية والرياضية لجامعتي الشلف ووهران قصد الاطلاع عليه وتعديل ما يمكن تعديله ، وبناء على ما أسفرت عليه العملية التحكيمية تجاوزت نسبة الاتفاق 80 بالمائة من المحكمين .

ب/ صدق الاتساق الداخلي :

بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون للمقياس وهذا ما يراه (الاعا احسان،الاستاذ محمود،1999) على انه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من المستويات الأهداف ودرجة الاختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالمقياس ككل.

الفصل الأول ----- الدراسة الاستطلاعية

الجدول (04) يبين معامل الصدق الداخلي(الاتساق الداخلي) لمحور القلق

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	نومي منقطع وغير مريح	0.766	0.005
02	مخاوفي اقل المقارنة بأصدقائي	0.901	0.001
03	أحيانا لا أنام عدة أيام بسبب القلق	0,766**	0,005
04	أنا عصبي أكثر من الآخرين	0,884**	0,002
05	أعاني عدة ليالي من أحلام مزعجة	0,601*	0,015
06	كثير من الأحيان اشعر باللام في المعدة	0,851**	0,000
07	ألاحظ أن يداي ترتعش عندما أقوم بأي عمل	0,571*	0,031
08	أعاني من إسهال كثير ا جدا	0.706**	0,007
09	تشير قلقي أمور العمل والمال	0,878**	0,000
10	تصيبني نوبات من الغثيان	0,601*	0,015
11	أخشى أن يحمر وجهي خجلا	0,807**	0,001
12	أشعر بالجوع كثيرا	0,884*	0,002
13	أنا لا أثق في نفسي	0,801**	0,003
14	أتعب بسهولة	0,766**	0,005

**الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0.01

*الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0.05

الفصل الأول ----- الدراسة الاستطلاعية

يتبين من خلال الجدول رقم (04) ان محور القلق قد حقق ارتباطات دالة إحصائيا ، حيث بلغت ادنى قيمة (0.566) واعلى قيمة (0.902) وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي عال ما يعطي للطالب الباحث اطمئنان على استخدام المقياس .

ج - صدق الذاتي :

يتم حساب الصدق الذاتي وذلك عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات وفق المعادلة

التالية:

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{الذاتي صدق} \quad \sqrt{\text{.....}} = \text{ثبات الاستبيان}$$

$$\text{ومنه صدق المقياس } \sqrt{0.827} = 0.909$$

1-3-2- الثبات :يقصد بثبات الاختبار مدى دقة واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبدالحفيظ، 1993، صفحة 152)

- معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب معاملات الثبات للمقياس بأبعاده الأربعة باستخدام معامل ألفا كرونباخ والنتائج موضحة في الجدول رقم (05).

جدول رقم (05) يبين معامل الثبات للاستبيان .

المقياس	معامل الثبات (الفا كرونباخ)	معامل الصدق (الذاتي)
القلق	0.796	0.891

يتضح من خلال الجدول (05) أن قيم معامل الثبات الفا كرونباخ جاءت عالية حيث سجلت (0.796) مما يدل على تمتع المحور بدرجة عالية من الثبات والتجانس لمفرداته ، اذ انه كلما كانت تلك المفردات متجانسة فيما تقيسه كان التماسك عاليا .

الفصل الأول ----- الدراسة الاستطلاعية

1-3-2-الموضوعية :

يقصد بالموضوعية عدم التحيز او التعصب وعدم إدخال عوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003، ص 332)، كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب النتائج والدرجات الخاصة، (إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ، 2000 ، ص 179) و في هذا المسعى قام الطالب الباحث خلال هذه الخطوة باعداد استمارة للاستطلاع رأي موجه لفئة كبار السن مكونة من عدة اسئلة .حيث تم الاعتماد على طريقة ليكرت (likert technique) في إعدادها كون انها تمدنا بمعلومات أكثر عن المستجيب نظرا لانه يستجيب لكل عبارة، كما تقيس درجة من الاتجاه لكل عبارة حيث تم تقويم كل عبارة على أساس ميزان تقدير متنوع التدرج ،وفي هذا الشأن يذكر (حسين عبد الحميد رشوان ، 2003 ، ص 167) أن استمارة الاستطلاع الرأي تعد من وسائل جمع البيانات انتشرت في كثير من البحوث الميدانية و يأتي ذلك عن طريق استمارة أو كشف يضم مجموعة من الأسئلة المكتوبة حول موضوع البحث و التي توجه للأفراد بغية الحصول على بيانات موضوعية كمية وكيفية ، و يقوم المستجوب لإجابة عليها، و غالبا ما تقوم الإجابة على اختيار واحد من عدد الاختيارات، وترجع موضوعية الاستبيان في الأصل إلى مايلي :

-تقديم عبارات سهلة وواضحة وفي متناول المستجوبين .

- التركيز على ظروف موحدة وملائمة للتجربة

-برمجة نشاطات ترويحية مكيفة ومعدة للعينه محل الدراسة

- تم اجراء تعديلات وفق ما أدلى به السادة الأساتذة المحكمين

- البناء الجيد وتقنين لأدوات البحث وفق متطلبات البحث العلمي

و خلال المعالجة الإحصائية تم استخدام أسهل طريقة لوصف الاتجاه و هي توضيح النسبة المئوية للمستجوبين على كل عبارة بمفردها،

-كما قام الطالب الباحث بإتباع الخطوات التالية لإعداد هذه الإستمارة :

- تحديد المحاور اللازمة لاستطلاع الرأي و ذلك في ضوء :

الفصل الأول ----- الدراسة الاستطلاعية

- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان
- مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي(الدراسات النظرية و المصادر و المراجع ذات الصلة بالبحث)
- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة .
- ارتبط كل سؤال أو فقرة في الاستبيان بمشكلة البحث و هذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.
- كما حرص الطالب الباحث على الصياغة الدقيقة للسؤال و كل فقرة دون غموض أو تأويل حتى لا تشعر المبحوث بالحرج .
- تم صياغة الأسئلة بطريقة يسهل تفرغها و استخلاص نتائجها.
- كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل.
- أما عن ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية ، و في هذا الشأن ذكر الأساتذة المحكمون أن الاستمارة بصورتها الراهنة تتضمن مفردات ترتبط ارتباطا جوهريا بالهدف ،كما أن مفردات الاستمارة بحالتها الراهنة صحيحة و دقيقة و شاملة،(صدق المحتوى)
- كما يشير الطالب الباحث أن التعديلات التي تم إدخالها على الاستمارة قد أثرها و أكدت سلامتها و على قياس ما وضع لقياسه وبهذا كله تعتبر الاستمارة صادقة ، و أنه يمكن تطبيقها على عينة من المجتمع الأصلي،كما تم إعطاء للمستجوب فرصة لإبداء رأيه.
- واستنادا على الإجراءات الميدانية والمعالجة السليمة للمعلومات المفحوصين يستخلص الباحث أن أداتي جمع المعلومات وكذا الأنشطة الترويجية الرياضية تتمتع بموضوعية عالية.

4.1. عرض وتحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية :

1.4.1. عرض وتحليل نتائج استبيان المشاكل النفسية (القلق) :

جدول رقم (06) ميزان تقديري وفقا لمقياس ليكرت الثنائي

الفصل الأول ----- الدراسة الاستطلاعية

المستوى	المتوسط المرجح
لا	من 1 إلى 1.5
نعم	من 1.51 إلى 2

جدول رقم (07) يبين المتوسط المرجح وكا 2 لمجموع الدرجات الخاصة بالقلق

الفقرات	نعم	النسبة	لا	النسبة المئوية	الدرجة المقدره	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الاتجاه العام	كا
نومي متقطع وغير مريح	24	80	6	20	54	1.80	0.41	نعم	10.80
مخاوفي اقل المقارنة بأصدقائي	21	70	9	30	51	1.70	0.47	نعم	4.80
أحيانا لا أنام عدة أيام بسبب القلق	20	66.66	10	33.33	50	1.67	0.48	نعم	3.33
أنا عصبي أكثر من الآخرين	18	60	12	40	48	1.60	0.5	نعم	1.20
أعاني عدة ليالي من أحلام مزعجة	26	86.67	4	13.33	56	1.87	0.35	نعم	16.13

الفصل الأول ----- الدراسة الاستطلاعية

3.33	نعم	0.48	1.67	50	33.33	10	66.67	20	كثير من الأحيان اشعر باللام في المعدة
4.80	نعم	0.47	1.70	51	30	9	70	21	ألاحظ أن يداي ترتعش عندما أقوم بأي عمل
2.13	نعم	0.49	1.63	49	36.67	11	63.33	19	أشعر بالقلق على أمور وأشياء لا قيمة لها
3.33	نعم	0.48	1.70	51	30	10		20	تثير قلقي أمور العمل والمال
							66.67		
1.20	نعم	0.5	1.60	48	40	12	60	18	تصيبني نوبات من الغثيان
16.13	نعم	0.35	1.87	56	13.33	4	86.67	26	أخشى أن يحمر وجهي خجلا
10.80	نعم	0.41	1.80	54	20	6	80	24	أشعر بالجوع كثيرا
10.80	نعم	0.41	1.80	54	20	6	80	24	أشعر بأني عديم الفائدة وأني لا أصلح إطلاقا

الفصل الأول ----- الدراسة الاستطلاعية

	نعم	1.69	الاتجاه العام للمحور
--	-----	------	----------------------

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) ان المتوسط المرجح تراوح ما بين (1.62-1.85) وهذا يشير الى الاتجاه العام لجميع الفقرات الى نعم مما يفسر ان كبار السن يعانون من حدة القلق ، ويشير الطالب الباحث انه قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في نتائج التكرارات استجابات العينة على مستوى كل فقرة تم استخدام اختبار حسن المطابقة ، حيث بلغت كا 2 المحسوبة قيمة كأعلى قيمة (16.17) أما أدنى قيمة قدرت ب (1.27) ، بينما بلغت القيمة الجدولية 3.83 وهذا عند درجة حرية (1-2) = 1 ومستوى الدلالة الإحصائية 0,05 . و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا2 المحسوبة في معظم قيمها أكبر من كا 2 الجدولية ، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ، ان الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي (نعم) ، مما يؤكد صحة اتجاه الرأي حسب المتوسط المرجح للمحور ككل المستخلص سابقا (1.70) وهذ يعني ان أغلبية المسنين في محيطهم سواء البيت أو الشارع تحت تأثير متغير للقلق .

استنتاج :

يعاني كبار السن من مستوى مرتفع من القلق .

-بالنسبة للإستبيان الحلول (الأساليب) المتخذة لمواجهة هذه المشاكل النفسية :

-لا يستخدم كبار السن الترويح الرياضي لمواجهة المشاكل النفسية(القلق) التي يتعرضون لها

-معظم المسنين يلجأ ون إلى التدخلات الطبية للتخفيف والتخلص من الضغوط النفسية والقلق.

- معظم الأساتذة يلجأ ون إلى استخدام بعض العادات والعقائد من اجل التخفيف من المشاكل النفسية .

الفصل الأول ----- الدراسة الاستطلاعية

الخلاصة :

بعد تحليل النتائج المتوصل إليها في الدراسة الاستطلاعية ، من خلال المعالجة الإحصائية لأداة الدراسة (استبيان القلق لدى كبار السن والأساليب المتخذة عند حدوث لهذه المشاكل) ، توصل الطالب الباحث إلى :

ان كبار السن يعانون من بعض المشاكل النفسية (القلق) بدرجة كبيرة بحيث أن جميع فقرات القلق كانت تشير في الميزان التقديري إلى المستوى نعم وهذا ما أكده الاتجاه العام للمحور بنعم .
ومنه نستنتج أن كبار السن (60-65) يعانون من القلق الحاد .

أما بالنسبة لمعرفة أهم الحلول و الأساليب المتخذة من اجل التخفيف من هذه المشاكل النفسية فأسفرت النتائج إلى أن جل المسنين يلجأون إلى التدخلات الطبية هذا ما شار إليه الاتجاه العام للمحور سالف الذكر .

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

الفصل الثاني

-تمهيد

1-2. منهج البحث

2-2. مجتمع وعينة البحث

2-3. مجالات البحث

2-4. ادوات البحث

2-5. الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة

2-6. صعوبة البحث

-خاتمة

تمهيد :

انطلاقاً من أهداف البحث والمشكلة المطروحة في الدراسة ، والمتمثلة في معرفة مدى تأثير الممارسة الرياضية الترويحية في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65) سنة والوصول إلى حل هذه المشكلة ، وتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة ، حيث قام الطالب الباحث بتوضيح منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1.2. منهج البحث :

إن مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (رابح، 1984).

وانطلاقا من كون الدراسة التي نقوم بها ميدانية تهدف للكشف عن أثر الممارسة الرياضية الترويحية على بعض المتغيرات النفسية (القلق) فإذن ذلك يدعو إلى استخدام المنهج التجريبي، والذي يلاءم طبيعة الموضوع في معرفة أثر برنامج رياضي ترويحي في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن الأصحاء الممارسين للترويح الرياضي على مستوى المركب الرياضي لدائرة بوقيرات ولاية مستغانم.

و المنهج التجريبي يعتبر أهم المناهج المستخدمة خاصة في المجال الرياضي، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار نشاطات رياضية ترويحية مناسبة تخدم موضوع دراستنا، لأن مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (الذنياب، 1995).

وقد تم الحصول على بيانات اللازمة من خلال المصادر المتمثلة في الكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع البحث والدوريات والمجلات العلمية والمهنية المتخصصة، كما سيتم الحصول على البيانات و المعلومات الأولية عن طريق الاستبيان للمقياس التي تم إعدادها لهذا الغرض وتحليلها باستخدام البرنامج الإحصائي

STATISTICAL PACKAGE FOR SOSCIENCE (SPSS)

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تعتمد هذه الدراسة على المنهج التجريبي و الذي يقصد بمعاملة عينتين بالتساوي عند بدأ التجربة ' ثم تعريض إحداهما لمتغيرات لا تتعرض لها الأخرى، وهذا يمكن الباحث من تحديد اثر المتغيرات الايجابية من خلال مقارنة أوصاف العينتين في نهاية التجربة.

وقام الطالب الباحث بصياغة الفروض متمثلة في الحلول التي يتوقعها وعلى ضوء ذلك تم تصميم مخططا تجريبيا يتضمن شروطا محددة لأوصاف عينته، ولأدواته، ولمنهجه، ولنوع المتغيرات التي ستخضع لها عينته التجريبية وتتفادها عينته الضابطة (حقي، 86، 1986-90)

حيث قام الطالب الباحث بتصميم برنامج من الأنشطة الترويحية الرياضية، يعتمد على العاب مكية تمارس أثناء أوقات الفراغ من طرف كبار السن.

2.2. مجتمع وعينة البحث :

يتكون المجتمع الأصلي للبحث من المسنين لدائرة بوقيراط-مستغانم و المجتمع لم نستطع تحديد عدد أفراده الإجمالي بسبب صعوبة جمع المعلومات الإحصائية و عدم تسجيل كل المسنين أنفسهم .

1.2.2. عينة البحث :

أ/ العينة الاستطلاعية :

قام الطالب الباحث باختيار عينة استطلاعية وعددها (40) من كبار السن بغرض تقنين أدوات الدراسة قصد التحقق من صلاحيتها لاستخدامها في البيئة الجزائرية وفق الأسس العلمية المعمول بها

ب/ العينة الدراسة الأساسية :

تمت الدراسة التي قام بها الطالب الباحث من كبار السن (60-65) سنة ذكور الأصحاء وأبعاد الحالات المرضية وتمثلت في :

عينة التجربة الاستطلاعية 30 من كبار السن .

عينة البحث الأساسية 20 مسن (كبار السن) موزعة على :

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- (10) مسنين (كبار السن) عينة تجريبية الذين يخضعون للبرنامج الرياضي الترويحي .

- (10) مسنين (كبار السن) عينة ضابطة ، لا يزاولون أي نشاط رياضي .

مع مراعاة عامل التجانس عند اختيار العينة فيما بين المجموعتين من (العمر، الجنس، مستوى المعيشي، الميول الرياضي) وذلك للتأكد من المقارنة البعدية بين المجموعتين.

ج- مواصفات والتجانس مجموعات الدراسة :

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية ، كما قام الطالب بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية و الضابطة و ذلك بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين المجموعتين من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبلية وباستخدام اختبار الدلالة ت ستودنت في متغيرات : الطول و الوزن و السن كما موضح في الجدول التالي:

جدول (08) يبين مدى التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية

متغيرات البحث	وحدة القياس	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الطول	متر	1.72	0.01	1.70	0.00	0.75	2.08	غير دال
الوزن	كـلـغ	91.20	56.12	92.50	42.16	0.21		غير دال
السن	سنة	62.6	9.27	62.2	10.57	1.04		غير دال

جدول (08) يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 18

يتضح أنه من الجدول الخاص بالتجانس بين المجموعتين التجريبية و الضابطة أنه لا توجد

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.75-
0.21-1.04) و كلها أصغر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 18 و المقدرة
ب: 2.08 مما يؤكد على تكافؤ و تجانس العينتين قبل إجراء التجربة

3.2. مجالات البحث :

1.3.2. المجال البشري : أجريت الدراسة على كبار السن والبالغ عددهم (20) مسن ذكور (60-65).

2.3.2. المجال المكاني : أجريت الدراسة في المركب الرياضي لدائرة بوقيراط ولاية مستغانم .

3.3.2. المجال الزمني : هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في موسم 2021 الى

2022 وكانت بداية من 2021/12/28 إلى غاية 2022/03/30

4.2. متغيرات البحث :

المتغير المستقل :

يتمثل في البرنامج الرياضي الترويحي.

المتغير التابع :

يتمثل في القلق .

-المتغيرات الدخيلة (المشوشة) :

حاول الطالب الباحث التحكم في المتغيرات الدخيلة أو المحرجة، وذلك بضبطها وتحديدها،
والسيطرة عليها. وهذا ما يؤكد (عودة ملكاوي ، 1987 ، ص137) بأن المتغير الدخيل نوع من المتغير
الذي لا يدخل في تصميم البحث، ولا يخضع لسيطرة الباحث، ولكن يؤثر في نتائج البحث تأثير غير
مرغوب فيه ، ولا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير الدخيل أو قياسه ، لكن يفترض وجود عدد من
المتغيرات الدخيلة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها ، وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات
والسيطرة عليها . وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية و الخارجية للبحث:

-ظروف الدراسة والعوامل المصاحبة لها

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-5- ضبط متغيرات البحث :

قام الطالب الباحث بضبط المتغيرات قصد التحكم فيها ، وكذلك عزل بقية المتغيرات الأخرى ، حتى لا تؤثر في نتائج البحث التي توصل إليها ، وبدون هذا تصبح هذه الأخيرة صعبة التحليل والتصنيف والتفسير

حيث يذكر (فان دالين ، 1959 ، ص 386) أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع ، والتي من الواجب ضبطها ، هي المؤثرات الخارجية ، والمؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية ، و المؤثرات التي ترجع إلى تجمع العينة.

وانطلاقا من هنا عمل الطالب الباحث على ضبط متغيرات البحث :

2-5-1 - ضبط متغير القلق للأفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية للقياس القبلي)

جدول رقم (09) يبين قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير القلق للقياس القبلي .

المتغير	الضابطة (ن=10)		التجريبية (ن=10)		قيمة مان وتني u	قيمة z	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
القلق	10.10	101.00	10.70	107.00	45.00	-0.231	0.811	غير دال إحصائيا

-أداة القياس :

- تم السيطرة على هذا المتغير باستخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة .

-تم صياغة البنود (العبارات) بأسلوب واضح ومعان دالة غير قابلة للتأويل ، مع مراعاة البيئة الجغرافية (الجزائرية)

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

انطلاقاً من هذه الاعتبارات عمل الطالب الباحث على ضبط هذه المتغيرات ، بالإضافة إلى ذلك تم :

- توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على عبارات لأدوات الدراسة.

- طمأنة المبحوثين على سرية المعلومات على استخدامها للبحث العلمي فقط ، من أجل أهمية النتائج في الدراسة .

5.2. أدوات البحث :

قام الطالب الباحث بإعداد أداة جمع البيانات من أجل إتمام هذه الدراسة ، والتي تناسب هذا الموضوع ، وتتماشى مع إشكالاتها وفرضيتها . و قصد اختبار فرضيتها و الإجابة على أسئلتها قمنا بإعداد برنامج تروحي رياضي وبناء مقياس (القلق) ، حيث مر بمراحل للوصول إلى شكله النهائي ليصبح قابلاً للتطبيق من خلال توفره على شروط سيكومترية يمكن من خلالها الوصول إلى نتائج صادقة .

وبما أن الطالب الباحث متخصص في النشاط الرياضي التروحي وممارس للرياضة الترويحية مع فئة كبار السن هذا ماسهل عليه إجراء المقابلات الفردية ، وأخرى جماعية مع فئة كبار السن في جو يوحى فعلاً بمعاناتهم النفسية (القلق) . حيث تم تدوين هذه الصعوبات ، و مصادر الضغوط والقلق لدى المسنين ، وكذا الاستفادة من الملاحظات التي قدمت لنا .

1.5.2. خطوات بناء أداة جمع البيانات :

الخطوة الأولى : الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الرئيسية التي يقوم الطالب الباحث أثناء دراسته لموضوع بحثه ، حيث تساعد هذه الدراسة على جمع كل المعلومات والحقائق التي تخص موضوع بحثه ، كما تحدد له الطرق العلمية التي بواسطتها دراسة الموضوع كما تمثل اللبنة الأولى للدراسة الأساسية والتي من خلالها تمكن الطالب الباحث من إيجاد مرتكز علمي واقعي، وذلك من خلال المقابلات التي أجريت مع مجموعة من كبار السن (60-65) سنة .

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الخطوة الثانية : الاطلاع على الأدب التربوي

تعتبر أول مرحلة التي قام بها الطالب الباحث لتصميم وبناء المقياس ، وذلك باعتبار أن خاصية المقاسة ينبغي أن تستند على أساس نظري يفسرها، وقد تضمن الأدب التربوي مختلف الدراسات والمواضيع والكتب والمجلات والدوريات التي لها علاقة بموضوع القلق لدى المسنين (كبار السن).

تهدف هذه المرحلة أساسا إلى تعميق فهم الطالب الباحث لموضوع البحث، الإلمام بالمشاكل النفسية التي يعيشها المسن (القلق) ابتداء من البعد التاريخي الذي عالج موضوع القلق وكيفية دخول هذا المصطلح إلى مجال الدراسات النفسية إضافة إلى التعرف على مختلف النظريات التي فسرت هذا المفهوم ، كما تم الاطلاع أيضا على مختلف المراجع التي تناولت كبار السن واهم العراقيل التي تواجههم .

وقد استعنا بمراجع عديدة والتي تم إدراجها في مراجع الدراسة .

الخطوة الثالثة :الاطلاع على المقاييس والاختبارات

بعد ذلك تم الإطلاع على مختلف الاستبيانات و المقاييس النفسية التي أعدت لقياس مصادر القلق لدى مختلف المسنين ، كما تم الإطلاع على الدراسات السابقة التي أفادتنا كثيرا في التعرف على الأدوات المستخدمة لقياس درجة القلق التي توافرت لدى الطالب الباحث ، مقياس القلق لجانيت تايلور ، حيث تم استخدامه في دراسة (السباعي زهير ، 1986)

تهدف هذه الخطوة إلى التعرف على الدراسات التي تناولت القلق ونوع المقياس المستخدم لقياس القلق مثل دراسة (السباعي زهير ، 1986)

الخطوة الرابعة: صياغة الصورة الأولية للأداة وعرضها على المحكمين:

بعد صياغة مقياس القلق لتايلور تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (12) محكمين منهم (08) من معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف واثنين (04) محكمين من جامعة وهران

ولقد اتفقوا بنسبة عالية أن المقياس يتناسب مع إشكالية الدراسة وفرضياتها، وبنودها تخدم المقياس.

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

حيث تحتوي أداة جمع البيانات الشخصية الخاصة بكبار السن والمتمثلة في الجنس ، الحالة الاجتماعية ، السن ، الحالة الصحية

مقياس القلق :

-وصف المقياس:

يعد مقياس تايلور للقلق الظاهر أحد المقاييس الهامة التي تقيس مستوى القلق النفسي إذ اقتبس إختبار تايلور للقلق الظاهر كل من مصطفى فهمي، ومحمد أحمد غالي، وهو يقيس مستوى القلق الذي يعانیه الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض ظاهرة وصريحة، وهو يصلح لجميع الأعمار، والمستويات، الاختبار مأخوذ، ومترجم عن قياس القلق الصريح، الذي قننته، واستعملته جانيت تايلور (J.A Taylor) ، عام (1959) ولذي عرف، واشتهر باسمها.

وقد قام مصطفى فهمي، ومحمد أحمد غالي بترجمة المقياس، وإعداده في صورته المستخدمة في اللغة العربية .كما قاما بإجراء الدراسات اللازمة عن الاختبار بحيث تؤكد لهما ثباته، وصدقه، بدرجة مكنتهما من وضوح هذا الاختبار 1993 ، وصلاحه للكشف عن القلق الصريح .

-طريقة التصحيح ومفتاح التنقيط :

جدول رقم (10) يبين مستويات القلق

الفئة	الدرجة من -إلى	مستوى القلق
أ	صفر-16	خال من القلق
ب	17-20	قلق بسيط
ج	21-26	قلق نوعا ما
د	27-29	قلق شديد
هـ	30-50	قلق شديد جدا

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

صدق مقياس القلق :

أ صدق المحكمين :

قام الطالب الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الخبراء متكونة من (08) أستاذة

من بينهم (06) من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف و محكمين اثنين من جامعة وهران .علما انه قدم إليهم ملخص البحث يحوي (مقدمة البحث ، أهداف البحث ، وفرضيات البحث) .

وبعدها قام جميع المحكمين بالإطلاع على المقياس وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها . حيث تم الالتزام بما تم تقديمه من ملاحظات وتعديلات.

ب .صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بواسطة برنامج (SPSS) ، من خلال حساب معامل الارتباط "بيرسون " للمقياس وبين كل محاوره ،وهذا ما يؤكداه الأعا ،محمود" على انه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الأهداف ودرجة الاختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الأهداف الكلي الذي تنتمي إليه (الأعا إحسان ، الأستاذ محمود ، 1999) والجدول رقم (11) يوضح النتائج ذلك .

جدول رقم (11) يبين صدق الاتساق الداخلي للقلق

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	نومي متقطع وغير مريح	،885	،003	26	أنا شخص متوتر جدا	،825	،012
2	مخاوفي اقل المقارنة بأصدقائي	،719	،044	27	أعرق كثير ا بسهولة حتى في الأيام الباردة	،774	،024

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3	أحيانا لا أنام عدة أيام بسبب القلق	728،	040،	28	الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقات	925،	001،
4	أنا عصبي أكثر من الآخرين	942،	000،	29	أبكي بسهولة	717	048،
5	أعاني عدة ليالي من أحلام مزعجة	825،	010،	30	أنا بالعادة أشعر بالخجل من نفسي	854	005،
6	كثير من الأحيان اشعر باللام في المعدة	774،	024،	31	كثيرا ما أشعر أن قلبي يخفق بسرعة	791	019،
7	ألاحظ أن يداي ترتعش عندما أقوم بأي عمل	925،	001،	32	أنا مشغول دائم أخاف من المجهول	731	039،
8	أشعر بالقلق على أمور وأشياء لا قيمة لها	728،	040،	33	خشيت أشياء وأشخاص لا يمكنهم إيذائي	719	044،
9	تثير قلقي أمور العمل والمال	828،	010،	34	أتأثر كثيرا بالأحداث	723	042،
10	تصيبني نوبات من الغثيان	774،	024،	35	أعاني كثيرا من الصداع	925	001،
11	أخشى أن يحمر وجهي خجلا	855،	006،	36	أعاني من إسهال كثيرا جدا	725	038،
12	أشعر بالجوع كثيرا	719،	044،	37	لا أستطيع التركيز في شيء واحد	925	001،

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

13	أشعر بأني عديم الفائدة وأني لا أصلح إطلاقاً	828، 010،	38	من السهل جداً أن أرتبك وأغلط لما أعمل شيء أرتبك بسهولة	717، 048،
14	أتعب بسهولة	825، 012،	39	أنا لا أثق في نفسي	825، 012،
15	أشعر أنني عصبي في حالات الانتظار	728، 040،	40	كثيراً ما أشعر بأني سوف أنفجر من القلق	942، 000،
16	أحياناً أشعر بالتوتر لدرجة أعجز عن النوم	971، 002،	41	عندما أرتبك أحياناً أعرق ويسقط العرق مني بصورة تضايقني	719، 044،
17	أحياناً لا أكون هادئاً وأي شيء يستثيرني	825، 012،	42	يحمّر وجهي خجل عندما أتحدث للآخرين	728، 040،
18	أنا غير سعيد معظم الوقت.	719، 044،	43	أنا حساس أكثر من الآخرين	774، 024،
19	تمر بي فترات من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلاً	728، 040،	44	مرت بي أوقات عصبية لم أستطع التغلب عليها	828، 010،
20	يصعب علي التركيز أثناء أداء العمل	855، 006،	45	أشعر بالتوتر أثناء قيامي في العادة	885، 003،
21	دائماً أشعر بالقلق دون مبرر	727، 039،	46	يبدأي وقدماي باردتان في العادة	731، 039،

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

22	أتمنى أن أكون سعيدا مثل الآخرين	825،	012،	47	أنا غالباً أحلم بحاجات من الأفضل ألا أخبر أحد بها.	942،	001،
23	عندما أشاهد مشاجرة لا أتدخل	928،	002،	48	تتقصني الثقة بالنفس	723،	042،
24	أحيانا أشعر بالقلق على أشياء غامضة	717،	043،	49	قليل ما يحصل لي حالات إمساك تضائقي	885،	003،
25	أشعر بأني عديم الفائدة	774،	024،	50	يحمر وجهي من الخجل	791،	019،

يظهر من خلال الجدول رقم (11) أن جميع فقرات القلق (50) فقرة قد حققت ارتباطات دالة إحصائية ،
حيث بلغت أدنى قيمة (0.717) وأعلى قيمة (0.942) وهذا ما يدل أن المقياس يتمتع بصدق اتساق
داخلي عال ما يطمئن الطالب الباحث على استخدام المقياس.

ب -الصدق الذاتي :

جدول رقم (12) يبين معامل الارتباط للقلق

معامل الارتباط	عدد الفقرات
0.928	50

-نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان معامل الارتباط بلغ 0.928 وهو معامل قوي وهذا مايشير أن الأداة
صادقة لما وضعت لقياسه .

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- ثبات مقياس القلق :

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه ، فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152)

ولحساب معاملات ثبات المقياس بفقراته (50) ، يعتبر معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية من أهم أدوات القياس حيث تم حسابه بواسطة استخدام البرنامج الإحصائي spss

أ - معادلة ألفا كرونباخ :

جدول رقم (13) يبين معامل الثبات الكلي باستخدام ألفا كرونباخ في مقياس القلق

ألفا كرونباخ	عدد الفقرات
0.822	50

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان معامل ألفا كرونباخ بلغ (0.822) وهو معامل قوي في مقياس القلق وهذا ما يشير إلى ان المقياس يتمتع بثبات قوي وهذا ما يطمئن الطالب الباحث إلى استخدام هذا المقياس في الدراسة .

ب- التجزئة النصفية :

تم حساب الثبات الكلي لمقياس القلق بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية ، ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة " بيرسون براون " باستخدام البرنامج الاحصائي (spss22)

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

جدول رقم (14) يبين معامل الثبات لمقياس القلق بالتجزئة النصفية

التجزئة النصفية		عدد الفقرات
معامل الارتباط بعد التصحيح (سبيرمان. براون)	معامل الارتباط	
09.02	0.833	50

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بلغ (0.833) وهو معامل قوي في مقياس القلق وهذا ما يشير الى أن المقياس يتمتع بثبات قوي وهذا ما يطمئن الطالب الباحث باستخدام هذا المقياس في الدراسة .

-وعليه يرى الطالب الباحث أن صدق والثبات قد تحققا بدرجة عالية في الاستبيان (مقياس القلق) ومنه يمكن للطالب الباحث أن يطمئن في تطبيق الأداة على عينة الدراسة .

- الموضوعية :

يقصد بالموضوعية لتحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عبد الرحمان محمد عيسوي ، 2003 ، ص 332) كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، و حساب الدرجات و النتائج الخاصة . (إخلص محمد عبد الحفيظ ، حسين باهي ، 2000 ، ص 179) . وترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى النقاط التالية :

-وضوح الفقرات (مقياس القلق) بعيدا عن الصعوبة أو الغموض .

- تميزت بالبساطة والوضوح ، وهي غير قابلة للتأويل .

- إجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للاختبار شرط الموضوعية .

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

قام الطالب الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأي موجه للمسنين (كبار السن) 60-65 سنة ، مكونة من عدة أسئلة حيث أنها تمدنا بمعلومات أكثر عن المستجيب نظرا لأنه يستجيب لكل عبارة ، كما تقيس درجة من الاتجاه لكل عبارة ، حيث تم تقويم كل عبارة على أساس بميزان تقدير ثنائي (1-2) أو (نعم - لا) ، وفي هذا الشأن يذكر (حسين عبد الحميد رشوان ، 2003 ، ص167) " أن استمارة الاستطلاع الرأى تعد من وسائل جمع البيانات انتشرت في كثير من البحوث الميدانية ويأتي ذلك عن طريق استمارة أو كشف يضم مجموعة من الأسئلة المكتوبة حول موضوع البحث و التي توجه للأفراد بغية الحصول على بيانات موضوعية كمية و كيفية، من جماعات كبيرة الحجم و ذات كثافة عالية ، ويقوم المستجوب بالإجابة عليها .و غالبا ما تق وم الإجابة على اختيار واحد من عدد الاختيارات.

- و خلال المعالجة الإحصائية استخدم الطالب الباحث أسهل طريقة لوصف الاتجاه و هي توضيح النسبة المئوية للمستجوبين على كل عبارة بمفردها .
- وعليه قام الطالب الباحث بإتباع الخطوات التالية لإعداد هذه الاستمارة :

-مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان .

-مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي .(الدراسات النظرية و المصادر والمراجع ذات صلة بالبحث) .

-محتوى الاستبيان جذاب و وقصير لا يأخذ وقت طويل في الإجابة .

-ارتباط كل سؤال في الاستبيان بمشكلة البحث و هذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.

-كما حرص الطالب الباحث على الصياغة الدقيقة للسؤال دون غموض حتى لا يشعر المبحوث بالحرج

وبعد إعدادها في شكلها الأولي عرضت على بعض الأساتذة المحكمين) صدق المحكمين . و بناءا على ملاحظاتهم العلمية عدلت صياغة بعض العبارات إلا أن أصبحت في صورتها النهائية حيث وضعت عبارات مناسبة بشكل يتصف بالوضوح ولا يحتاج إلى تفسير أو شرح .

أما عن ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية.و في هذا الشأن ذكر الأساتذة المحكمون أن الاستمارة بصورتها الراهنة تتضمن مفردات ترتبط ارتباطا وثيقا بالهدف ، كما أن مفردات الاستمارة بحالتها الراهنة صحيحة و دقيقة وشاملة .

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

-واستنادا على كل الإجراءات الميدانية و الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الباحث أن أداة جمع المعلومات (الاستبيان) تتمتع بموضوعية عالية .

2-5- الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة للمسنين (كبار السن .60-65) سنة :

إن الممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية قد تساعد كبار السن على الحياة الهادئة عن طريق استثمار وقت الفراغ بطريقة ايجابية وبناءة سواء بدنية،اجتماعية او نفسية تم وضع مجموعة من الأنشطة الرياضية الترويحية معدة لكبار السن (60-65) سنة وبعد ما قمنا بقراءات مستفيضة للمراجع العلمية باللغة العربية و الفرنسية و الدراسات السابقة للمسنين فضلا عن المقابلات الشخصية مع كبار السن الغير ممارسين ، ثم وضع محتوى البرنامج للأساتذة و خبراء التحكيم

2-5-1- تصميم البرنامج:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي ، واستعراض مجموعة من الدراسات السابقة والبحوث المشابهة والمتعلقة بالمجال الترويح الرياضي مثل دراسة (سعاد خيري كاظم،2009) ودراسة(احمد عبد الفتاح،2014) ومن خلال المقابلات الشخصية التي أجريت مع مجتمع البحث (كبار السن) في تحديد رغباتهم وميولاتهم واحتياجاتهم ومحاولة التوفيق على نوع الأنشطة الترويحية الرياضية المفضلة للتقليل من حدة القلق وذلك بءاستخدام آلية فعالة لمواجهة هذه المشاكل النفسية ،وذلك بإخضاعهم لبرنامج ترويحي رياضي مقترح .

2-5-2- أسس بناء البرنامج:

- اختيار النشاط وفق ميولات ورغبات ودوافع العينة المستهدفة وهذا دون إغفال عن توجيههم نحو النشاط الذي يخدم حاجاتهم.
- ان يكون النشاط هادفا وفقا لما يحققه من إشباع الحاجات النفسية وتحقيق الاسترخاء وجلب السرور والمرح والسعادة إلى نفوس الممارسين .
- تم تخطيط البرنامج وفقا لأسلوب علمي وذلك بمراعاة الشدة والحمل ،كما تم الاعتماد على بعض المؤشرات الفيزيولوجية كالمراقبة المستمرة لمؤشر نبض القلب - قبل - أثناء - بعد الممارسة.

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- مراعاة وقت فراغ العينة المستهدفة، حيث يتم في الوقت الذي تتحرر فيه هذه العينة من قيود العمل أو من أي ارتباطات أو التزامات أخرى. وعلى هذا الأساس تم برمجة ثلاث حصص في الأسبوع ، لمدة شهرين .

2-5-3- الهدف من البرنامج:

- يهدف محتوى الأنشطة إلى التعرف على مدى تاثير ممارسة الرياضة الترويحية في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65) سنة.
- تحسين الحالة الصحية النفسية لكبار السن .
- تحقيق الاسترخاء العضلي والعصبي.
- إدراك أهمية استغلال أوقات الفراغ.
- تحقيق السعادة والسرور.
- تنمية اللياقة البدنية وتجديد النشاط والحيوية .

-الحدود الإجرائية للبرنامج :

- الحدود البشرية : تم تقسيم عينة الدراسة (20) مسن إلى مجموعتين مجموعة التجريبية (10) طبق عليها البرنامج الرياضي الترويحي والمجموعة الضابطة (10) لا تمارس أي نشاط رياضي .

-الحدود المكانية : تم تنفيذ البرنامج بالمركب الرياضي لدائرة بوقيرات ولاية مستغانم.

- الحدود الزمنية استغرق تنفيذ البرنامج مدة شهرين بواقع ثلاثة حصص في الأسبوع مدتها 60 دقيقة.

-مدة البرنامج شهرين (02) لسنة (2021-2022).

2-5-4- محتوى الأنشطة المطبقة الممارسة من طرف العينة:

- تم توزيع البرنامج إلى أربعة حصص رئيسية تتماشى مع الأهداف البرنامج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

-جدول رقم (15) يبين توزيع حصص البرنامج

نوع الحصص	عدد الحصص	الحجم الساعي	اجمالي الحجم الساعي	النسبة المئوية
تحضير نفسي	01	1 سا	1سا	/4.16
تحضير بدني	03	1 سا	03سا	/15.66
الاسترخاء	03	1 سا	03 سا	/15.66
حصص ترويحية	17	1 سا	17 يا	/64.50

الاعتبارات الميدانية (الإجرائية) لتصميم الواجبات الحركية لعينة الممارسين:

- الفحص الطبي (مؤشر الضغط،نبض القلب،الحالة النفسية) .
- نبض القلب: كانت كل الأنشطة المصممة تراعي مؤشر نبض القلب من خلال ضبط الجهد الأقصى وهذا من خلال مراعاة سن الممارسين ونبضه في حالة الراحة.

أولاً: الجري + تمارين المرونة .

-جري لمدة 25 حتى 30 دقيقة بشدة منخفضة الى متوسطة معدل (ضربات القلب من 120 إلى 140 نبضة في الدقيقة)

-تمارين المرونة .

- العاب شبه رياضية (ترويحية) .

-ألعاب شبه رياضية في كرة القدم .

- العاب شبه رياضية في كرة السلة .

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-5-5- الواسائل المستعملة :

- 02 كرات قدم ، 02 كرات السلة .
- 05 صديرات حمراء + 05 صديرات خضراء + 04 كرات طبية من 02 إلى 03 كلغ .
- شواخص + حواجز +ميقاتي + صفارة .

2-5-6- مكونات الوحدات الترويحية المبرمجة:

قمنا بوضع البرنامج تروحي بمراعاة الأسس الفيزيولوجية في البرنامج وقسمت الوحدات إلى ثلاثة مراحل:

المرحلة التحضيرية مدة الإحماء من 15 إلى 20 دقيقة بهدف تنبيه الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي .

المرحلة الرئيسية: يتم أداء تمارينات البرنامج المقترح أو اللعبة المقترحة مع مراعاة الشروط الموضوعية لكل تمرين من حيث الشدة التكرار وعدد المجموعات وفترات الراحة لكل تمرين والمدة الأقصى 35 حتى 40 دقيقة

المرحلة الختامية: العودة إلى الحالة الطبيعية عن طريق المشي وتمارين الاسترخاء لمدة 05 إلى 10 دقائق .

2-5-7- أسباب اختيار كل نشاط :

بالنسبة لتمارين المرونة و القوة العضلية و التحمل العام فمجل المصادر العلمية اعتمدت على تنميتها وأكدت ضرورة ذلك لدى فئة المسنين .

أما فيما يخص نشاط كرة القدم ونشاط كرة السلة من اقتراحنا وتمت تزكيتهما من طرف السادة المحكمين

2-5-8- مخطط توزيع الأنشطة:

يحتوي البرنامج على مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية و المسطرة كمايلي: ثلاثة حصص في الأسبوع لمدة شهرين (جري خفيف+تمارين المرونة - أنشطة في كرة السلة - أنشطة في كرة قدم) .

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

جدول رقم (16) يمثل الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة

رقم	النشاط	الأهداف	المدة	الملاحظات
01	جري	تحضير نفسي لإدراك أهمية الممارسة/جري خفيف+ تمارين المرونة	1 سا	
02	ك.السلة	العاب شبه رياضية في كرة السلة	1 سا	
03	ك.قدم	العاب شبه رياضية في كرة القدم	1 سا	
04	جري	الجري الخفيف	1 سا	
05	ك.السلة	العاب مصغرة والتأقلم مع الكرة في مختلف الوضعيات	1 سا	
06	ك.قدم	مباريات مصغرة في كرة القدم	1 سا	
07	جري	التنسيق بين الأطراف السفلية والعلوية	1 سا	
08	ك.السلة	العاب متنوعة بكرات السلة	1 سا	
09	ك.قدم	العاب جماعية ترويحية في كرة القدم	1 سا	
10	جري	الإحساس والوعي بالجسم أثناء الحركة والسكون	1 سا	
11	ك.السلة	العاب تنافسية في كرة السلة	1 سا	
12	ك.قدم	العاب تنافسية في كرة قدم	1 سا	
13	جري	التدريب على الاسترخاء للتخلص من الشد والتعب العضلي	1 سا	

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

14	ك.السلة	مختلف التنقلات بالكرة + مختلف التسديدات نحو السلة	1 سا
15	ك.قدم	العاب ترويحية باستعمال كرة السلة	1 سا
16	جري	العاب ترويحية باستعمال كرة قدم	1 سا
17	ك.السلة	تمارين التنفس الاسترخائي مع استخدام كرات السلة	1 سا
18	ك.قدم	العاب ترويحية مختلطة	1 سا
19	جري	العاب ترويحية شبه منافسة (سباقات)	1 سا
20	ك.السلة	العاب جماعية شبه منافسة في كرة السلة	1 سا
21	ك.قدم	العاب جماعية في كرة القدم	1 سا
22	جري	العاب ترويحية شبه منافسة (الجري بأنواعه)	1 سا
23	ك.السلة	العاب ترويحية (كرة السلة +كرة قدم)	1 سا
24	ك.قدم	استرخاء عضلي	1 سا

-تقويم البرنامج :

تعتبر عملية التقويم من الخطوات الهامة ، والتي يجب مراعاتها عند وضع أي برنامج ، بحيث تتم من خلاله عملية إصدار الحكم على قيمة الأشياء والأشخاص ، كما يتضمن أيضا معنى للتحسين أو التعديل أو التطوير على هذه الأحكام واقتصادية هادئة . (ابو حطب،سيد عثمان ، 1976)

اعتمد الطالب الباحث في عملية التقويم على مجموعة من الإجراءات و الآليات منها:

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

أ- **تقويم تشخيصي** : قام الطالب الباحث بعملية التقويم الأولية وذلك من خلال الأسئلة والحوار مع العينة المستهدفة حول محتوى البرنامج ، وما يتماشى وميولهم ورغباتهم ، واحتياجاتهم ، بالإضافة إلى الاختبارات الميدانية ، والتي تمثلت في الاختبارات القبلية .

ب - **تقويم تكويني** : قام الطالب الباحث أثناء تطبيق برنامج بعملية التقويم من خلال ملاحظة سلوكيات وردود أفعال العينة المستهدفة مستعينا بفريق العمل والمتمثل في المسنين (كبار السن)

ج- **تقويم ختامي**: قام الطالب الباحث بعملية تقويم في نهاية كل حصة ، وذلك من خلال المناقشة وفتح الحوار مع العينة (كبار السن) فيما يخص شعورهم وإحساسهم بالراحة ، بالإضافة إلى نوع الألعاب والتمارين المنجزة في الحصة .

- **التقويم النهائي**: قام الطالب الباحث بتطبيق الاختبارات التي أعدت لذلك والمتمثلة في الاختبارات البعيدة للدراسة من خلال مقياس (القلق) .

- **الأسس العلمية للبرنامج** :

- **الصدق** : قام الطالب الباحث بعرض البرنامج على مجموعة من خبراء و المختصين في الصحة والتدريب الرياضي متكونة من (08) أساتذة لتحديد الشدة والحمال من معد التربية البدنية والرياضية بجامعة كل من مستغانم وهران والشلف .

كذلك تم عرض البرنامج على مجموعة من خبراء و المختصين في الترويح متكونة من (08) أساتذة من معد التربية البدنية والرياضية بجامعة كل من مستغانم وهران والشلف .

الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الطالب الباحث من أحكام (عبد الرحمان محمد عيسوي ، 2003 ، ص332)

وترجع الموضوعية في الأصل إلى النقاط التالية :

- اختيار النشاط تم وفقا لميولات ورغبات ودوافع العينة المستهدفة .

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

-تم تخطيط البرنامج وفقا لأسلوب علمي وذلك بمراعاة الشدة والحمل ،كما تم الاعتماد على بعض المؤشرات الفيزيولوجية كالمراقبة المستمرة لمؤشر نبض القلب - قبل - أثناء - بعد الممارسة.

-التعامل والتوجيه مع العينة المستهدفة بالبساطة والوضوح

-القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين.

ومما سبق ذكره يستخلص الطالب الباحث أن البرنامج المقترح يتمتع بموضوعية عالية.

2-7 -الوسائل الإحصائية المستعملة :

استعمل الطالب الباحث بعض الأسس الإحصائية لمعالجة نتائج بحثه وتمثلت في :

-المتوسط الحسابي: من أكثر الوسائل لإحصائية استعمالا (سيد محمد خيري ،1997، ص242)

- الانحراف المعياري: من أهم المقاييس استعمالا (زكرياء شربيني ،1995، ص132)

- اختبار (T) للفروق .

-معامل الارتباط " بيرسون " فؤاد البهي السيد ،1979 ص120

-معامل ألفا كرونباخ .

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS22)

2-8 - صعوبات البحث :

صادف الطالب الباحث خلال إجراء هذا البحث عدة صعوبات نذكر منها :

- الخوف بعدما كان انتشار وباء كورونا مرعبا وماتركه في نفسية عامة الناي وبالاخص فئة كبار السن

مما زاد من عزوف كبار السن عن ممارسة الرياضة بصفة عامة وأنشطة الترويح الرياضية بصفة خاصة

-صعوبة ضبط العينة التي سوف يطبق عليها البرنامج من حيث الاستمرارية في العمل دون التغيب عن

الحصص ، حيث كان مبرمج للعمل 12 مسن ولعدم التزامهم بالمواعيد تم تقليص العينة إلى 10 كبار

السن وذلك بعزل مسنين (02) لغياباتهم المتكررة نظرا لظروفهم الخاصة .

الفصل الثاني ----- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- قلة الدراسات المشابهة خاصة فيما يتعلق بالأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن .

خلاصة :

حاول الطالب الباحث من خلال هذا الفصل تجسيده ، بوضع خطة محددة الأهداف ، وذلك بواسطة تحديد منهج ملائم لطبيعة الدراسة ، يخدم مشكلة وأهداف البحث. بحيث تناولنا فيه منهج التجريبي ، كما تم تحديد عينة الدراسة، وتمثلت العينة ب 60 مسن قمنا بتقسيمه إلى 30 للعينة الاستطلاعية و20 للدراسة الأساسية للبحث (10) عينة تجريبية و(10)عينة ضابطة ثم ارتقينا لضبط المتغيرات ، والأدوات المناسبة لجمع البيانات ، مع دراسة الأسس العلمية لها ، بالإضافة إلى تحديد الوسائل الإحصائية الملائمة ، التي تساعد في عرض وتحليل ومناقشة النتائج، كما تطرقنا إلى الصعوبات ، والعراقيل التي واجهتنا اثناء الدراسة .

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الثالث

عرض وتحليل و مناقشة النتائج

تمهيد :

3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج

3-2- استنتاجات

3-3- مناقشة الفرضيات

3-4- الخلاصة العامة

3-5- اقتراحات والتوصيات

-المصادر والمراجع

-الملاحق

تمهيد :

سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض ومناقشة نتائج عينة البحث وذلك من خلال ما أسفرت عنها الدراسة الاستطلاعية حيث ستعالج إحصائيا باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة بحيث تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS22) في تفريغ البيانات وإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة ، وإعطاء الصورة العامة للنتائج ، حيث عرضنا النتائج في جداول .

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

عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (17) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس القلق tests of normalité

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

Shapiro-Wilk			المحاور
القيمة الإجمالية	DF	Statistique	
SiG			
0.011	40	0.925	معدل درجات القلق

بما أن عدد الملاحظات اقل من 50 اعتمد الطالب الباحث على نتائج شابيروا والك

Test de shapiro – Wilk لاختبار التوزيع الطبيعي ، فمن خلال الجدول رقم (17) نلاحظ ان جميع

القيم SIG الموضحة في الجدول هي اصغر من 0.05 حيث بلغت في محمول مقياس القلق 0.011 (

القيمة SIG اصغر من 0.05) وهذا ما يدل على انه هناك ف ر وق معنوية ، وعليه نستخلص أن

القيم أو النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي بالإضافة إلى صغر حجم العينة (ن = 10 لكل من المجموعتين

التجريبية والضابطة) مما يعني أن شرط استخدام مقياس (ت) البارامترى غير متوفر ومنه استخدم

الطالب الباحث بديلا لا بارامترى أو لا معلمي هو مقياس مان وتتي Mann Whtney (u) للمقارنة

في نتائج العينتين المستقلتين ، ويلكوكسن Wilcoxon للعينتين المرتبطتين .

-نتائج الاختبارات القبلية للعينتين (الضابطة والتجريبية) لمتغير القلق :

تم التحقق من تجانس المجموعتين في الإختبار القبلي (للقلق) باستخدام اختبار مان وتتي (u) للكشف

عن دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول رقم (18) يبين قيمة مان وتتي u للفروق بين متوسطي رتب في متغير القلق للمقياس القبلي

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

المتغير	الضابطة (ن=10)		التجريبية (ن=10)		قيمة مان وتتي U	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط	مجموع	متويط	مجموع				
القلق	10.10	101.00	10.70	107.00	45.00	-0.231	0.811	غير دال إحصائياً

قيمة (U) الجدولية عند (د.ح = 10) عند مستوى الدلالة (0.05) تساوي (23.00)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) ان قيمة مان وتتي بلغت (45.00) وهي قيمة اكبر من (0.05) ن وعليه نأخذ الفرض الصفري HO وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.811) والتي هي اكبر من (0.05) ، وعليه نأخذ الفرض الصفري HO المؤكد على ان الفرق غير معنوي ونرفض H1 ، وتفسير ذلك انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير القلق مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

3-1- عرض وتحليل النتائج :

3-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للقلق.

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

-متغير القلق :

جدول رقم (19) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير القلق لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس القبلي .

مقياس القلق	المقياس	
0.554	المتوسط الحسابي	العينة التجريبية ن=10
0.035	الإنحرف المعياري	
0.548	الوسيط	
0.159	معامل الالتواء	
-0.811	التفطح	
26.89	درجة الاستجابات	
قلق شديد	مستوى التقييم	
0.533	المتوسط الحسابي	
0.042	الانحراف المعياري	
0.539	الوسيط	
0.268	معامل الالتواء	

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

التقلطح	-1.411
درجات الاستجابة	26.39
مستوى التقييم	قلق شديد

يتبين من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية بلغ (0.542) بانحراف معياري (0.035) ، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.159) وبتقلطح (-0.811) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (0.533) ، وبانحراف معياري (0.042) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.268) ، وبتقلطح بلغت قيمته (-1.411) .

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى المسنين للعينة التجريبية (26.89) ، اما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (26.89) حيث يشير مستوى التقييم إلى أن العينتين الضابطة والتجريبية لديهم قلق شديد . ويرجع الطالب الباحث ذلك إلى ظروف التي يعيشها المسنين في وسطهم الأسري وداخل المجتمع ...وهذا كله ماسبب لهم القلق .

-متغير القلق :

جدول رقم (20) يبين المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومستوى التقييم في متغير القلق لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي .

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

المقياس	مقياس القلق	
0.411	المتوسط الحسابي	العينة التجريبية ن=10
0.058	الإنحراف المعياري	
0.398	الوسيط	
0.112	معامل الالتواء	
1.078	التقلطح	
19.90	درجة الاستجابات	
قلق بسيط	مستوى التقييم	

0.498	المتوسط الحسابي	العينة الضابطة ن=10
0.049	الانحراف المعياري	
0.533	الوسيط	
0.112	معامل الالتواء	
-1.600	التقلطح	

الفصل الثالث - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

درجات الاستجابة	26.90
مستوى التقييم	قلق شديد

يتبين من خلال الجدول رقم (20) ان المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (0.412) وبانحراف معياري (0.058) ، كما بلغ معامل الالتواء (0.112) وبتقلص بلغ (1.078) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (0.498) وبانحراف معياري (0.049) كما بلغ معامل الالتواء (0.112) وبتقلص بلغ (-1.602) .

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى المسنين للعينة التجريبية (19.90) ، أما العينة الضابطة فقد بلغت درجة الاستجابات ب (26.90) حيث يشير مستوى التقييم إلى أن العينتين الضابطة لديهم قلق شديد في حين العينة التجريبية لديهم قلق بسيط. ويرجع الطالب الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف و التقليل من حدة القلق حيث كانت فئة كبار السن تتميز بقلق شديد قبل خضوعهم للبرنامج وبعد الانتهاء من البرنامج لوحظ أن لديه قلق بسيط وهذا راجع إلى نوع التمارين والألعاب المقترحة التي كانت تلبي رغبات وميول المسنين مما أثر عليهم إيجابا .

وهذا ما يؤكد زعلان أن القلق هو سمة العصر والرياضة هي سمة علاجية فاعلة لعلاج تلك الحالة ، فتمارين اليوجا التي تقوم على قاعدة التنفس من الخيارات الناجحة جدا والتي تخفف من وطأة التوتر والقلق . فإذا كان المرء يعاني من حالة توتر عالية ويريد نشاطا حيوية فلا بد حتى يتم إخراج تلك الطاقة هو قيامنا بمزاولة نشاط الجري الخفيف أو ركوب الدراجة أو ممارسة السباحة في حمام به ماء

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ساخن حتى يتم ارتخاء العضلات و الجسد و العقل والابتعاد عن حالة السكون التي تقاوم حدة القلق (احمد زعلان ،2015) .

كما يضيف حازم أن للنشاط الرياضي له فائدة ملحوظة لتحسين الحالة المزاجية عند الذين يعانون من القلق ، (حازم النهار واخزون ،2010 ، ص 288).

3-1-2- تحليل ومناقشة نتائج السؤال الثاني :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 < \alpha$) في مستوى القلق لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية ؟

-جدول رقم (21) يبين الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مستوى القلق .

المتغيرات	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معادلة ويلكوكسون ققيمة z	القيمة الاحتمالية Asimp	مستوى الدلالة
					sig	
مقياس القلق	موجبة	5.40	54.00	2.801	0.005	0.05
	سالبة	0.00	0.00			

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يتضح من الجدول رقم (21) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية للمسنين الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لمقياس القلق، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2.801 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00) ، لصالح القياس البعدي. وهذا ما تؤكدته القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي أقل من (0.05) لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في متغير القلق في القياس البعدي أقل من درجاتها في القياس القبلي مما يبين انخفاض في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي وهذا ما يفسره الطالب الباحث إلى فعالية البرنامج المقترح الذي يشمل على ألعاب ترويحية ساعدت على التخفيف من حدة القلق لدى كبار السن ، حيث اشار كل من (محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز ، 1988) أن الأنشطة الترويحية تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكئاب النفسي، القلق، وان هذه الأمراض قد تنتج عن كبت الرغبة في إشباع بعض الميول والاتجاهات .

-3-1-3- عرض ومناقشة نتائج السؤال الثالث:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 < \alpha$) في مستوى القلق لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة ؟

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول رقم (22) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

مستوى القلق ن = (10،10)

المتغيرات	الفئة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتتي u	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASIMP SIG	مستوى الدلالة
مقياس القلق	التجريبية	5.00	50.00	5.00	3.32	0.001	0.05
	الضابطة	14.00	140.00				

يتبين من خلال الجدول رقم (22) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي لمستوى القلق، حيث بلغت مان وتتي (5.00) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 كونها اقل من القيمة الجدولية (23.00) وهذا لصالح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة اقل من رتب درجات المجموعة الضابطة، وهذا ما يوضح انخفاض مستوى القلق لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويرجع الطالب الباحث ذلك الى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي وأثره في التقليل من حدة القلق لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة . حيث يشير

3-1-4- عرض وتحليل نتائج السؤال الرابع :

ما حجم تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على التخفيف من حدة القلق لدى فئة كبار السن

؟

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

القلق	قيمة ايتا	Eta squared	قيمة حجم اثر	مستوى حجم
		مربع ايتا n2	قيمة حجم اثر (d)	التأثير
	0.736	0.569	2.289	كبير جدا

القلق :

لقد بلغت قيمة حجم الأثر (d) في مقياس القلق (2.289) ، وهو مستوى حجم تأثير كبير جدا وهذا ما يشير إلى أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر كبير في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن وهذا ما يؤكد (أسامة كمال راتب ، 2004 ص77) أظهرت نتائج البحوث ان انتظام في ممارسة النشاط البدني يؤدي الى التقليل التوتر ، والقلق . ، كذلك دراسة وليد أمين عباس بهجت 2006 حيث اثبتت هذه الدراسة فاعلية الاشتراك في الممارسة الرياضية على الحالة النفسية لكبار السن فوق 45 سنة ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة بشير معامرية وعبد الحميد خراز 2009 الدالة على وجود عصبية زائدة للذكور مقارنة بأقرانهم الإناث يتوجب خفضها بالممارسة الرياضية الترويحية وأشغال الحياة اليومية.

3-2- الاستنتاجات :

في حدود إجراءات البحث ، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي في التقليل من حدة القلق لدى فئة كبار السن مما انعكس ذلك على حالتهم النفسية بالإيجاب .

- تتميز العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي بمستوى عال من القلق ، أما في القياس البعدي فالعينة التجريبية تتميز مستوى منخفض للقلق عكس العينة الضابطة التي تتميز بقلق عال .

- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (<0.05 &) في مستوى القلق لنتائج لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي في العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية .

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 < \alpha$) في مستوى القلق لنتائج الاختبارات البعدية للعينه التجريبية و الضابطة لصالح العينه التجريبية .

- للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التقليل من حدة القلق لدر كبار السن .

3.3. مناقشة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على انه تتميز العينه الضابطة والتجريبية في القياس القبلي بمستوى قلق مرتفع ، أما في القياس البعدي فالعينه التجريبية تتميز بمستوى القلق منخفض عكس العينه الضابطة التي تتميز بمستوى قلق مرتفع .

ومن خلال الجدول رقم () الذي يوضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي بمستوى قلق مرتفع أي أن حدة القلق لكل من العينه التجريبية والعينه الضابطة متقارب ، وهذا ما أكده (زياد بركات ، 2010 ، ص 05) أن إستراتيجية التمارين الرياضية يعتبر من أكثر أساليب فعالية في التعامل مع الضغط النفسي ، حيث تميل التمارين إلى خفض الضغط النفسي عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمرين بشكل منتظم فتعطيهم إحساسا بضبط أجسامهم بالإضافة إلى الشعور بالانجاز . ولذا يرى الباحث الطالب هذا التقارب في مستوى حدة القلق لكبار السن لعدم ممارستهم لأي نشاط رياضي بصفة عامة و للبرامج الرياضية الترويحية بصفة خاصة ، ومنه نقول أن الفرضية التي تنص: أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للقلق قد تحققت .

أما في القياس البعدي فالعينه التجريبية تتميز بمستوى القلق منخفض عكس العينه الضابطة التي تتميز بمستوى عالي قلق (قلق حاد) .

الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لنتائج الاختبارات القبليه والبعدية في العينه التجريبية لصالح الاختبارات البعدية .

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبليه و البعدية للعينه التجريبية في مستوى القلق ،وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار ولكوكسون (Z) للفروق بين متوسطي رتب

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

درجات عينتين مرتبطتين " التجريبية " في القياس القبلي والبعدي وهذا بغية إصدار أحكام موضوعية والتي تركز حول مدى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح للتقليل من حدة القلق لدى كبار السن حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية لنتائج العينة " التجريبية " في القياسين حيث كانت قيمة اختبار ولكوكسون (Z) اقل من الجدولية وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية في المقياس التي تم تطبيق عليها البرنامج الترويحي الرياضي ، حيث كانت العينة قبل تطبيق البرنامج تتميز بمستوى عال من القلق ، وبعد أن خضعوا للبرنامج المقترح لوحظ انخفاض محسوس في مستوى القلق حيث يعزو الطالب الباحث ذلك الى الأثر الذي تركه البرنامج الرياضي على الراحة النفسية للمسنين، حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة سعاد خيرى كاظم (2009) : برنامج ترويحي رياضي لطلاب كلية التربية الرياضية ، خفض القلق امتحانات وكذلك دراسة :إيناس إبراهيم خليفة (2008): فاعلية برنامج إرشادي لتوعية كبار السن بمشكلات التقاعد .

الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية .

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبلي و البعدية للعينة التجريبية في مستوى القلق ،وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار مان وتني (u) للفروق بين متوسطي رتب درجات عينتين مستقلتين " الضابطة والتجريبية" وهذا بغية إصدار أحكام موضوعية والتي تركز حول مدى فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في التخفيف من مستوى القلق لدى كبار السن حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية لنتائج العينتين " التجريبية والضابطة" حيث كانت قيمة اختبار مان وتني (u) اقل من الجدولية وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية في مقياس القلق لتاييلور لصالح العينة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي عليها ، حيث يعزز الطالب الباحث ذلك إلى ان التمارين و الألعاب المقترحة في البرنامج كان لها اثر ايجابي في الحالة النفسية للاساتذة وذلك مما خفف عليهم حدة القلق التي كان يعانون منها ، و ظهر ذلك جليا خلال ممارسة الانشطة المطبقة السعادة والسرور والجو الاخوي السائد . حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (بشير حملاوي ، 2014) حيث تشير الى اهمية النشاط الترويحي الرياضي للتخلص من المشاكل النفسية .

الفرضية الرابعة :

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تتص الفرضية الرابعة على انه ” للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تاثير كبير في التقليل من حدة القلق لدي كبار السن (60-65) سنة .

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات البعدية للعينة التجريبية في مستوى القلق ، وبعد استخدام المعالجة الاحصائية عن طريق اختبار مربع معامل إيتا n^2 والذي يقيس حجم تأثير البرنامج الترويحي الرياضي في متغيرات الدراسة ، حيث بلغت قيمة حجم الأثر (d) لمقياس القلق (2.368) وهذا يعني أن هناك تاثير كبير جدا ، ما يفسر الى ان البرنامج المقترح ذو فعالية كبيرة في التقليل من حدة القلق ، وتؤكد هذه النتائج مدى إستفادة العينة من من البرنامج الترويحي الرياضي المقترح ، ويعزز الطالب الباحث ذلك إلى نوعية التمارين والالعاب المختارة التي ساعدت فئة المسنين في التقليل من حدة القلق ، حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة سعاد خيرى كاظم () والتي تشير الى ان ممارسة الانشطة الرياضية تعمل على التقليل و التقليل من مستوى الضغوط النفسية ، والتي تكون من نتائجها الراحة النفسية .

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج العرض الرابع يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير الى انه للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تاثير كبير في التقليل من حدة القلق لدي كبار السن (60-65) سنة .

3-4- خاتمة :

ان تأثير القلق على لكبار السن لا يقتصر على الحالة النفسية لديهم فقط بل يتخطى الى ابعد من ذلك حيث يؤثر على حالتهم الصحية مما يزيد من معاناتهم اليومية ويرجع بالضرر على العائلاتهم وعلى المجتمع بصفة عامة .

فئة كبار السن من الشرائح المهمة التي قدمت الكثير للمجتمع الجزائري حيث أفنت عمرها في خدمته ونظرا لما تعانیه من مشاكل في قلة الحركة وما يترتب عليها من أضرار بدنية واجتماعية ونفسية الناجمة عن الفائض في وقت الفراغ فتوجب علينا في مجال تخصصنا إيجاد أو تبني استراتيجيات تتضمن حلول مستعجلة في التقليل من حدة القلق ، حيث يتمثل هذا العمل في اقتراح مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية فردية وجماعية مفادها الوصول بالفرد الممارس إلى مستوى مقبول من جميع الجوانب النفسية والبدنية ، وعليه أسفرت تجربة بحثنا هذا إلى وجود فاعلية للأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من حدة القلق لدى المسنين حيث كانت بمثابة العلاج لجميع المشكلات المترابطة لهذه الفئة ، وهذا ما ذهبت اليه الكثير من الجمعيات والمنظمات الدولية سعيا منها لإيجاد الرعاية الشاملة والتكفل الأمثل بكبار السن في جميع المجالات.

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وانطلاقاً من أهمية الموضوع ،وما يحمله من أبعاد نفسية ، وصحية واقتصادية ، واجتماعية ، اتى الطالب الباحث إلى اجراء هذه الدراسة والمتمثلة في التعرف على (الضغوط النفسية) وعلاقتها بالقلق الحاد لدى كبار السن .

ولتحقيق أهداف البحث قام الطالب الباحث بتقسيم البحث إلى باين ،يشمل الباب الأول الدراسة النظرية ،و البحوث المشابهة والدراسات السابقة ، فيما يخص الفصل الأول البحوث المشابهة والدراسات السابقة الخاصة بالأنشطة الترويحية الرياضية والقلق ، حيث يعتبر من اهم الفصول لان من خلاله قام الباحث بصياغة فروض البحث ، ومقابلة نتائجه بنتائج هذه الدراسات ، لعلها تنفي او تتفق معها ، إما الفصل الثاني فتطرق الى الأنشطة الترويحية الرياضية ، مفهومها ، أنواعها ، أهدافها ، خصائصها ، وأهميتها على الصحة النفسية ، وعلاقتها بحدة القلق لدى كبار السن وفي الأخير البرنامج الترويحي الرياضي واعتبارات السلامة في ممارسة هذه الأنشطة أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه إلى كبار السن والقلق ، تعريفهما ، انواعهما ، ثم ختم هذا الفصل بالاساليب والاستراتيجيات لمواجهة لمواجهه حالات القلق الشديد .

أما الباب الثاني فخصه الطالب الباحث للدراسة الميدانية ، فقسم إلى ثلاثة فصول ، حيث تطرق في الفصل الأول إلى الدراسة الاستطلاعية من اجل تتمين مشكلة البحث ، أما الفصل الثاني فتطرق الى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، فيه تطرق الى منهج البحث ، حيث كان المنهج التجريبي ملائم لطبيعة الموضوع ، أما عينة البحث فبلغت 20 مسن ، (كبار السن) لولاية مستغانم ، وأدوات البحث حيث تم التطرق إلى الأسس العلمية للأدوات الدراسة ،وذلك بإيجاد الصدق لهم من طرف المحكمين والاتساق الداخلي بالإضافة إلى الصدق البنائي والذاتي وذلك عن طريق إيجاد معامل الفا كرونباخ، والتجزئة النصفية ، وختم هذا الفصل بطريقة التقييم ومفتاح التصحيح للأداتين

أما الفصل الثالث فتطرق الطالب الباحث الى عرض النتائج ومناقشتها ، وذلك باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة ، من متوسط الحسابي ، انحراف معياري ، اختبارات ’’ت‘‘ والتقلطح والوسيط والمنوال والالتواء ومعامل ارتباط بيرسون ، حيث تمت المعالجة الإحصائية بالحزم الإحصائية SPSS ثم الى مناقشة النتائج بالفرضيات والاستنتاجات .

حيث أفرزت نتائج الدراسة إلى مدى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن وما حققه من سعادة وسرور لديهم.

3-5- اقتراحات وتوصيات :

الفصل الثالث ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تصميم برامج ترويحية رياضية الخاصة بكبار السن لمختلف الأصناف من 40 سنة فما فوق ولكلى الجنسين (ذكور وإناث)
- تكوين جمعيات لكبار السن من تنظيمهم حتى يتسنى لهم تسييرها بأنفسهم والاستفادة منها .
- تبصير فئة كبار السن بالمزيد من المعلومات لتعزيز من قدراتهم لمواجهة الضغوط النفسية .
- تعميم مثل هذه الدراسات لمختلف الفئات العمرية ولكلا الجنسين .
- تدعيم الجمعيات الناشطة في مجال مساعدة كبار السن بمعلومات حول الممارسة الترويحية وما تحققه من نتائج مبهرة في التخفيف من القلق والضغوط النفسية .
- إثراء المكتبات بالبحوث حول الممارسة الترويحية الرياضية وكبار السن.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

أولاً : باللغة العربية

1. حسن محمود محمد : الترويح و أهميته (ص120-121) دار الوركاء للطباعة والنشر 2011 .
2. عطيات محمد خطاب :أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، ط3 ، القاهرة198 ، ص ،46، 192.
3. امتثال زين الدين الطفيلي (2004):علم نفس النمو من الطفولة إلي الشيخوخة- دار المنهل اللبناني - بيروت.
4. كمال درويش (1990) أصول الترويح و أوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. نوال عطية : (علم النفس و التكيف النفسي و الاجتماعي - ، 2001) دار القاهرة للكتاب - القاهرة.
6. كمال عبد الرحمان درويش ، محمد محمد الحماحي : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، ط 2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2004 م.
7. مسعد سيد عويس : الترويح وأوقات الفراغ " رسالة إلى الشباب فوق الستين " مؤسسة سيد عويس للدراسات والبحوث الاجتماعية 2008م
8. محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الصغيرة ، دار المعارف ، القاهرة ، 2003 .
9. محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط6 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2009 م
10. فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2001

11. هشام مخلوف عاطف :الملاحم الديموغرافية للمرأة المسنة في مصر - المؤتمر الإقليمي العربي الرابع لرعاية المسنين (المرأة المسنة في العالم العربي الواقع و المأمول في رعايتها 12-14 أكتوبر 2003)
12. ليلي شرف عبد الله : (توافق المتقاعدين مع الحياة الأسرية و الاجتماعية في مدينة جدة - رسالة ماجستير غير منشورة - قسم علم الاجتماع - كلية الآداب - جامعة الملك سعود - الرياض. 1999 .
13. الجزائري، خلود حسين عبد الرزاق : (2004) المناخ الأسري وعلاقته بالقلق في مرحلة الطفولة، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة ، القاهرة ، مصر .
14. عبد اللطيف محمد خليفة (1997): (دراسات في سيكولوجية المسنين - دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع - القاهرة .
15. السباعي زهير ، 1986 ، القلق ظاهرة العصر المرضية ، مجلة الأمن ، الحياة العدد56 ،المركز العربي للدراسات المنية والتدريب ، الرياض.
16. إياد جريس الشوارب : (مستوي التوافق الاجتماعي و الانفعالي لدي المسنين و علاقته ببعض المتغيرات دراسة عبر ثقافية - بحث منشور - مجلة كلية التربية بنها - العدد(90) ابريل 2012 ج 2 .
17. إيناس إبراهيم خليفة (2008): فاعلية برنامج إرشادي لتوعية كبار السن بمشكلات التقاعد - رسالة دكتوراه غير منشور - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية .
18. عبد العزيز بن رشيد الغريب (2003) : (المكانة الاجتماعية للمسنين في ضوء التغيرات الحضرية - رسالة دكتوراه غير منشورة - قسم علم الاجتماع - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
19. علي عسكر (1998) : (ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها - الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر و القلق - دار الكتاب الحديث - القاهرة .
20. مصطفى مصطفى (1995): (الوحدة النفسية و علاقتها بالتوافق الشخصي و الاجتماعي لدي المسنين المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية - مجلة كلية التربية - العدد 19 الجزء 1

21. هشام محمد مخيمر (1996) : (الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين العاملين وغيرالعاملين - مجلة الدراسات التربوية و الاجتماعية- العدد الثاني - كلية التربية - جامعة حلوان - القاهرة.
22. أبو علام، رجاء (2003) التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج، spss دار النشر للجامعات ، القاهرة .
23. الرشيدى، عبد الرحمن (2001) سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية-إضطراب القلق، مكتب الإنماء الاجتماعي، الكويت، م9
24. جمال السيد تقاحة (2009) : (الصلابة النفسية و الرضا عن الحياة لدي عينة من المسنين" دراسة مقارنة" - بحث منشور - مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية - المجلد التاسع عشر - العدد الثالث (1) .
25. حسن الحسيني (1989) : (نمط العلاقة و كمها بين التعطل عن العمل و بعض السمات الانفعالية لدي كبار السن - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية - جامعة عين شمس .
26. الزعبي، أحمد محمد : (1997) مستوى القلق بوصفه حالة وبوصفه سمة لدى طلبة جامعة صنعاء ، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد 12 ، السنة السادسة، قطر .
27. تركي رابح. (1984) . مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب .
28. تهاني عبد السلام ، و طه عبد الرحيم. (1991). دراسات في الترويح. القاهرة: دار المعارف
29. تهاني عبد السلام. (1999). وقت الفراغ والترويح ومستقبل افضل للمسن. المؤتمر العالمي الثالث للرياضة والمرأة وعلوم المستقبل ، 33
30. رضا زبير. (1984). تحليل شخصية كبار السن. بيروت: دار النشر بيروت
31. عبد الغاني أشرف محمد. (2003). المدخل الى الصحة النفسية وكبار السن. لاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث

32. عبدالمنعم حنفي. (1995). موسوعة الطب النفسي. القاهرة: مكتبة المدبولي
33. عمار بحوش ،محمد محمود الذنياب. (1995). مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية
34. هدى حسن محمود محمد. (2000). الترويح و اهميته (الإصدار الطبعة 1). الاسكندرية: دار الوركاء للطباعة و النشر .
35. أبوحطب، سيد عثمان، (1976) ، التقويم النفسي، اط 3 ، القاهرة :مكتبة الإنجو المصرية
36. أحمد زعلان، (2015) ،الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية.عمان .الاردن: دار المجد للنشر والتوزيع.
37. إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم (2001) ، التربية الترويح و يحية وأوقات الفراغ ، عمان ,الأردن: مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع .
- 38.. أماني متولي البطرأوي ، محمد عبد العزيز سلامة (2013) ،مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ ، الإسكندرية ، مصر :ماهي للنشر و التوزيع.
- 39.. عبد الرحمان محمد عيسوي(2003)، الاختبارات و المقاييس النفسية ،الإسكندرية،مصر: منشأة
40. مقدم عبد الحفيظ(1993) ،الإحصاء و القياس النفسي مع نماذج من المقاييس والاختبارات .بن عكنون ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
41. سعاد خيرى كاظم (2009) برنامج ترويحى رياضى لطلاب كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الثاني ، جامعة نابل ، العراق .
42. خالد الحشوش (2011) . القلق عند الرياضيين .عمان .الاردن .مكتبة المجتمع العربي .
43. أحمد عيد مطيع الشخانة (2010) التكيف مع الضغوط النفسية (دراسة ميدانية) ط 1 ، عمان، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

45. Richard , Zweig (2003) : **The Depressed Elderly Meeting of the Am.**

46. Smith Allison E. , Sim Julius , Scharf Thomas., and Phillipson ,Chris (2004) : **Determinants og quality of life amongst older people in deprived neighborhoods.** Journal of Ageing and Society , 24 .

47. – Paulson, S.F (1997): **Gender differences in retirement planning:** A comparative analysis of factors influencing effective retirement planning (Financial Preparation, Aging) Dissertation Abstracts International, vol. 58-05 A

48. – Leung, B. & Moneta, G. & McBride, C. (2005): **Think positively and feel positively:** optimism and life satisfaction in late life international Journal of Aging and Human Development, vol.16-No.4.

49. Leung, B. & Moneta, G. & McBride, C. (2005): **Think positively and feel positively:** optimism and life satisfaction in late life international Journal of Aging and Human Development, vol.16-No.4.

50. Marjank Haogstra(2008): **The Future Orientation of Foresters;** An exploratory research among death foresters into the prerequisite for strategic planning in for estry Netherland, Mageninggen University.

الملاحق:

الملحق رقم (01)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

الموضوع: تحكيم برنامج رياضي ترويحي للتقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65)

سنة .

السيد الخبير المحترم

تحية طيبة وبعد :

فخرا وشرفا أن أضع بين أيديكم هذا البرنامج الترويحي الرياضي الذي يندرج ضمن متطلبات الحصول على شهادة دكتوراه تحت عنوان : دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65) سنة.

بحث تجريبي سيجري على المسنين الأصحاء (60-65) سنة لدائرة بوقيرات ولاية مستغانم

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة واسعة ودراية في المجال الرياضي بصفة عامة ،يلتمس الطالب الباحث من سيادتكم التكرم بتحكيم هذا البرنامج الرياضي الترويحي المكيف لهذه المرحلة العمرية من خلال اطلاعكم على العناصر المعروضة .

وتحت اشراف

من اعداد الطالب

أ.د/بلعروسي سليمان

صحيح بلحول

تفاصيل الدراسة:

لقد جاء اهتمامنا ورغبتنا في القيام بهذا البحث الذي موضوعه توظيف برنامج رياضي تروحي للتقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65) سنة . وعليه يجب علينا طرح التساؤل التالي:

هل يسهم النشاط الرياضي التروحي في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65) سنة ؟

أهداف البحث :

- معرفة مدى أهمية الممارسة الرياضية التروحية في تحسين الصحة النفسية

_ معرفة مدى أهمية استثمار أوقات الفراغ في الممارسة الرياضية التروحية .

_ إثراء المكتبات في هذا النوع من البحوث المتعلقة بمجال علم النفس الرياضي .

_ إيلاء أهمية لهذه الشريحة من المجتمع خاصة (60-65) سنة في المجال

الرياضي التروحي

فرضيات البحث:

الفرض العام : تسهم الممارسة الرياضية التروحية إيجاباً في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65) سنة .

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لنتائج الاختبارات القبالية

والبعدية في العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لنتائج الاختبارات البعدية

للعينة التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية .

أهمية البحث:

أهمية الموضوع نفسه ، يعد كل من الشعور بالقلق والاكتئاب من أخطر المشاكل النفسية التي يمكن أن يواجهها الإنسان في حياته ويمكن توضيحها فيما يلي :

-من الناحية النظرية :

على الرغم من تنوع وغزارة البحث العلمي في المجال النفسي عامة ، وفي المشاكل التي يعاني منها كبار السن خاصة إلا أنها نادرة من حيث العلاج باستخدام الأنشطة الترويحية الرياضية أو بما يسمى العلاج بدون دواء الذي اثبت نجاعته خاصة في مجتمعنا الجزائري خصوصا وعليه فإن هذه الدراسة قد تسهم في تنوير كبار السن في تخفيف من حدة القلق .

-التعريف بالأثر الإيجابي الذي تتركه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين المستوى القلق لدى كبار السن .

-التعريف بأثر الأنشطة الترويحية الرياضية في توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة .

-من الناحية التطبيقية :

-استخدام احد احدث الاستراتيجيات العلمية الحديثة التي ثبت فعاليتها بما يسمى العلاج بدون دواء ، وهذا الشعار تم استخدامه في كثير من الملتقيات والمنابر العلمية العالمية في استخدام الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى كبار السن .

-تقدم هذه الدراسة نموذجا تجريبيا للبرامج الاثرية الترويحية العلاجية وحتى الوقائية في الحد من القلق

-تسهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة في إعطاء البدائل والحلول الفعالة والواقعية غير المكلفة والسهلة عوضا عن اخذ الأدوية ،الجلسات العلاجية ،الزيارات الطبية ، تناول العقاقير.....

مصطلحات البحث:

مصطلحات البحث :

تبنى الطالب الباحث المصطلحات التالية للدراسة لتتماشى مع إجراءات البحث:

-الترويح :

يرى كراوس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاطات أو الخيارات التي تنتج عن وقت الفراغ، التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية والفرح (واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية والفرح مصطفى، صفحة 28)

ويعرفه كل من (كار سلون ، ماكلين ، ديب ، بيترسون)، أن الترويح هو نشاط و حالة وجدانية و نمط اجتماعي منظم ، أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل ، أو أنه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ . (محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998 ص30).

بينما يوضح ناش Nash أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتنطق والدوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار .

-النشاط الترويح الرياضي :

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة التي تتماشى وميولات ورغبات أفراد العينة المستهدفة (كبار السن) مثل (الجري ، المشي ، الكرة السلة ، العاب مختلفة.....) بغرض تحقيق السعادة والسرور من خلال المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي، أو الشهرة، وذلك للتخفيف من والقلق الناتجة في بيئته .

-البرنامج الترويحي :

هي مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة والتي تكون مناسبة لأفراد العينة من حيث (القدرات البدنية ، الصحية ، النفسية ، العقلية) وذلك من اجل تحقيق هدف البرنامج (المتولي، 2013))

-البرنامج المقترح للدراسة :

ويقصد به البرنامج المخطط والمنظم من طرف الباحث وفقا لأسس علمية مبنية على ميولات واختيارات لكبار السن المفضلة والمرغوبة قصد تحقيق أهداف الترويح عن النفس والشعور بالسعادة والفرح وذلك لتخفيف من حدة القلق ، مما ينعكس على مزاجهم .

-**القلق:** هو حالة وجدانية تتمك الإنسان ، ترتبط بشيء غير واضح قد يكون موجودا أو غير موجود ، تسبب له كثير من ضيق الصدر والألم (حبيب صموئيل ، 1994 ص9).

كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور ويفقد القدرة على التركيز (.فاروق السيد عثمان، 2001 ، صفحة18)

ويعرفه عكاشة بأنه شعور غامض غير سار مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية كزيادة نشاط الجهاز العصبي الالارادي ، ويأتي بنوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو الجسة في الصدر أو ضيق في التنفس (معصومة سهيل المطيري 2005 ، ص278).

كما يعرف بأنه انفعال يشعر به الفرد عندما يكون في وضعية مزعجة تتجاوز ميكانيزمات التكيف التي يحاول بواسطتها إعادة التكيف من خلال تعديل سلوكه أو تغيير المحيط الذي سبب له هذه الحالة (François Bicker، 2000، p .59)

الإجراءات الميدانية للبحث التي كانت من بين أسباب ترشيح الأنشطة الرياضية وإدخالها ضمن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح :

بعد الزيارات الميدانية المتعددة للمراكز الرياضية للمسنين والاحتكاك بهم وكذا الأطقم الساهرة على مساندتهم ودعمهم ،وكذا بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع وإجراء المقابلات مع الخبراء والأساتذة والمدربين فيما يخص الرياضة الترويحية التي تفيد في تقليل من حدة القلق لدى المسن ،قد خص الطالب الباحث إلى ترشيح عدد من التمارين و الألعاب و الأنشطة الرياضية .

مكونات البرنامج الترويحي الرياضي :

تعديل	لا أوافق	أوافق	خصائص البرنامج
			1_ تستغرق فترة البرنامج مدة شهرين (02)
			2_ (03) وحدات ترويحية لكل أسبوع (الجمعة ،الاحد ،الثلاثاء)
			3_ مجموع الوحدات الترويحية (24) وحدة

			4_ يكون أقصى زمن للوحدة الترويحية هو 60 دقيقة كحد أقصى
--	--	--	--

			5_ يكون اعتمادنا في بحثنا على تمارين معتدلة الشدة حيث تتدرج من 30 % إلى 70% من قدرة المسن .
--	--	--	---

_ الأخذ بعين الاعتبار التفاوت في المستوى العقلي والبدني بين المسنين .

_ التركيز على صحة الأداء الحركي .

_ إمام البرنامج بكل الجوانب الاجتماعية والنفسية والأسس الترويحية التي تساعد على إيجاد جو المرح والسرور .

الوسائل المستعملة :

- كرات قدم
- كرات السلة
- كرات حديدية
- كرات طبية
- صديريات
- أقماع + صافرة + ميقاتي

نوع الأنشطة : فردية و جماعية

نعرض على سيادتكم مجموعة من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية ،نعتمد أربعة (04) من الأنشطة الموافق عليها من طرفكم :

غير ملائم	ملائم	الأنشطة المحتواة في الوحدات الترويحية
		01_ المشي في الخلاء / في الطريق العام / داخل الملعب
		02_ كرة القدم
		03_ كرة السلة
		04_ السباحة
		05_ الكرة الحديدية
		06_ بعض تمارين التوازن
		07_ بعض تمارين المرونة
		08_ الجري في الخلاء / في الملعب
		9_ بعض تمارين الاسترخاء

التعديل أو الإضافة المقترحة :

الرقم	نوع النشاط	مدة النشاط وتكراره	الشدة

ملاحظات:

تعديل أو حذف أو اقتراح بما يتماشى مع عنوان وأهداف البحث:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملحق (02)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف-

معهد التربية البدنية والرياضية

الانشطة الرياضية الترويحية الممارسة:

لوضع مجموعة من الأنشطة الرياضية لترويحية لكبار السن (60-65) قمنا بقراءات مستفيضة للمراجع العلمية باللغة العربية و الفرنسية و الدراسات السابقة للمسنين فضلا عن المقابلات الشخصية، ثم وضع محتوى البرنامج للأساتذة و خبراء التحكيم

1/الهدف من البرنامج:

يهدف محتوى الأنشطة الى التعرف على اثر الممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65) سنة.

2/أغراض البرنامج:

تهدف الممارسة الرياضة الترويحية الى تحقيق الأغراض التالية :

- التأثير الايجابي على الحالة النفسية لكبار السن.
- التقليل من حدة القلق لدى المسنين
- المتعة والسرور من خلال الألعاب الرياضية الترويحية
- تنمية روح المحبة و التعاون والعلاقات الاجتماعية

3/محتوى الأنشطة الرياضية الترويحية :

أسفرت نتيجة استطلاع رأي الخبراء و الدراسات المشابهة و المشاورة مع الأستاذ المؤطر أ.د/ بلعروسي سليمان على الآتي :

عدد الوحدات الترويحية في الأسبوع 3 وحدات يومية مدة الوحدة 60 دقيقة.

مدة البرنامج 2 أشهر، أي 20 وحدة.

4/محتوى الانشطة المطبقة الممارسة من طرف العينة::

أولاً: الجري + تمارين المرونة

جري لمدة 20 حتى 30 دقيقة بشدة ضعيفة إلى متوسطة (ضربات القلب من 110 إلى 140 ضربة في الدقيقة)

تمارين خاصة بالمرونة العضلية

تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح:

الحمل المتوسط: 60% إلى 80 % من مقدرة الممارس (المسن)

التمارين التي توصل نبضات القلب من 110 حتى 140 ض/د

العاب شبه رياضية في نشاط كرة القدم.

العاب شبه رياضية في نشاط كرة السلة.

5/الوسائل المستخدمة:

03 كرات قدم، 03كرات السلة.

5 صديرات حمراء + 5 صديرات زرقاء

03 كرات طبية من 01 إلى 02 كلغ

شواخص حواجز محددات

ميقاتي - صافرة

6/مكونات الوحدات الترويحية المبرمجة:

قمنا بوضع البرنامج رياضي ترويحي بمراعاة الأسس الفيزيولوجية في البرنامج وقسمت الوحدات إلى ثلاثة أجزاء:

الجزء التحضيري: مدة الإحماء من 10 إلى 15 دقيقة بهدف تنبيه الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي.

الجزء الرئيسي: يتم أداء تمارين البرنامج المقترح أو اللعبة المقترحة مع مراعاة الشروط الموضوعية لكل تمرين من حيث الشدة التكرار وعدد المجموعات وفترات الراحة لكل تمرين والمدة الأقصى 35 حتى 40 دقيقة

الجزء الختامي: العودة لحالة الاستشفاء عن طريق المشي وتمارين الاسترخاء لمدة 05 إلى 10 دقائق

7/أسباب اختيار كل نشاط :

بالنسبة لتمارين المرونة و القوة العضلية و التحمل العام فمجملة المصادر العلمية اعتمدت على تنميتها وأكدت ضرورة ذلك لدى فئة المسنين.

أما نشاط كرة القدم ونشاط كرة السلة من اقتراحنا وتمت تركيتها من طرف السادة المحكمين .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -

معهد التربية البدنية والرياضية

استبيان القلق.

. الموضوع:تحكيم أداة البحث- "الاستبيان"

تحية طيبة وبعد:

فخرا وشرفا أن أضع بين أيديكم فقرات هذا الاستبيان والذي يندرج ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه تخصص الترويح الرياضي تحت عنوان " دور النشاط البدني الرياضي التروحي في التقليل من حدة القلق لدى كبار السن (60-65) سنة" .

ونظرا لخبرتكم الواسعة في المجال الرياضي ارجوا من سيادتكم التكرم بالاطلاع على فقرات هذا الاستبيان من حيث دقتها ومناسبتها لموضوع الدراسة إضافة أو حذف ما تزونه مناسباً

المحور : مقياس القلق

مقياس تايلور للقلق الصريح

لا	نعم	العبارات
		01 نومي مضطرب ومتقطع
		02 مخاوفي كثيرة جدا بالمقارنة بأصدقائي
		03 يمر علي أيام لا أنام بسبب القلق
		04 أعتقد أنني أكثر عصبية من الآخرين
		05 أعاني عدة ليالي من الكوابيس مزعجة
		06 أعاني من الآلام بالمعدة في كثير من الاحيان
		07 كثير اجد ا لأحظ أن يداي ترتعش عندما أقوم بأي عمل
		08 أعاني من إسهال كثير ا جدا
		09 تثير قلقي أمور العمل والمال
		10 تصيبني نوبات من الغثيان
		11 أخشى أن يحمر وجهي خجلا
		12 دائم ا أشعر بالجوع
		13 أنا لا أثق في نفسي
		14 أتعب بسهولة
		15 الانتظار يجعلني عصبي جدا
		16 كثير ا أشعر بالتوتر لدرجة أعجز عن النوم
		17 عادة لا أكون هادئا وأي شيء يستثيرني
		18 تمر بي فترات من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلا
		19 أنا غير سعيد في كل وقت.
		20 من الصعب علي التركيز أثناء أداء العمل
		21 دائم ا أشعر بالقلق دون مبرر
		22 عندما أشاهد مشاجرة أبتعد عنها
		23 أتمنى أن أكون سعيدا مثل الآخرين
		24 دائم ا ينتابني شعور بالقلق على أشياء غامضة
		25 أشعر بأني عديم الفائدة
		26 كثير ا أشعر بأني سوف انفجر من الضيق والضجر.

		أعرق كثير ا بسهولة حتى في الأيام الباردة	27
		الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقات	28
		أنا مشغول دائم ا أخاف من المجهول	29
		أنا بالعادة أشعر بالخجل من نفسي	30
		كثير ا ما أشعر أن قلبي يخفق بسرعة	31
		أبكي بسهولة	32
		خشيت أشياء وأشخاص لا يمكنهم إيدائي	33
		أتأثر كثير ا بالأحداث	34
		أعاني كثيرا من الصداع	35
		أشعر بالقلق على أمور وأشياء لا قيمة لها	36
		لا أستطيع التركيز في شيء واحد	37
		من السهل جد ا أن أرتبك وأغلظ لما أعمل شيء أرتبك بسهولة	38
		أشعر بأني عديم الفائدة، أعتقد أحيانا أني لا أصلح بالمرّة	39
		أنا شخص متوتر جدا	40
		عندما أرتبك أحيانا أعرق ويسقط العرق مني بصورة تضايقني	41
		يحمر وجهي خجل عندما أتحدث للآخرين	42
		أنا حساس أكثر من الآخرين	43
		مرت بي أوقات عصبية لم أستطع التغلب عليها	44
		أشعر بالتوتر أثناء قيامي في العادة	45
		يديا وقدماي باردتان في العادة	46
		أنا غالب ا أحلم بحاجات من الأفضل ألا أخبر أحد بها.	47
		تنقصني الثقة بالنفس	48
		قليل ما يحصل لي حالات إمساك تضايقني	49
		يحمر وجهي من الخجل	50

الملحق (05)

بعض وحدات (حصص) الترويحية الرياضية

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 01

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	كرة السلة	50 دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات - مستغانم	صافرة - ميفاتي - صدريات - كرات - أقماع .
هدف الحصّة العاب مصغرة قصد التأقلم مع الكرة السلة				
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	جري خفيف حول الملعب + تسخين بدني عام + تسخين بدني خاص + لعبة التمريرات العشر			10

<p>40</p>	<p>01 تقسيم المسنين إلى فوجين بحيث يتبادل كل لاعبان تمرير واستقبال الكرة، وتتغير طريقة الإستقبال بعد تكرارها عدة مرات (من الاعلى – على مستوى الصدر)</p> <p>02 تقسيم المسنين إلى أربع أفواج و القيام بدورة مصغرة (منافسة) و يجازى الفريق الفائز.</p> <p>03 القيام ببعض تمارين الإسترخاء</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>10</p>	<p>الختامية</p> <p>المشي و القيام بعملية التنفس بانتظام و الرجوع إلى الحالة الطبيعية.</p>	

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:02

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	كرة السلة	50 دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات-مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صديرات - كرات - أقماع
هدف الحصاة	العاب متنوعة بكرة السلة			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			
الشدّة				
10	جري خفيف تسخين بدني عام تسخين بدني خاص			
40	الرئيسية	<p>01/ ينقسم المسنون إلى فريقين يقف كل فريق على جانب الملعب و مع كل فريق عدد متساوي من الكرات و عند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جهة الفريق الخصم من و إعادة كل كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، و بعد فترة محددة تطلق صافرة إنهاء المنافسة و تعد الكرات في كل نصف ملعب و الفريق الذي يكون لديه أقل عدد من الكرات هو الفائز .</p> <p>02/ نفس الفوجين السابقين بحيث يحدد لكل فوج حيزا معيناً ،يقوم المسنون بالتعاقب على رمي الكرة إلى السلة (يبدأ التمرين برمي الكرة بكلتي اليدين) والفوج الذي يحصل أكبر عدد من النقاط هو الفائز.</p> <p>03/ منافسة بين الفوجين بشوطين كل شوط 07 دقائق ويجازى الفائز..</p>		
10	الختامية	تمارين الإسترجاع عودة الجسم إلى حالته الطبيعية		

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:03

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	كرة السلة	60دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات-مستغانم-	صافرة – ميقاتي – صدريات – كرات – أقماع .
هدف الحصه	العاب تنافسية في كرة السلة			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	جري خفيف حول الملعب + تسخين عام + تسخين خاص			10
الرئيسية	<p>1 : تقسيم اللاعبين المسنين إلى فوجين على شكل دائرة و في كل فوج توجد كرة تقوم المجموعة بقذف الكرة على مستوى الصدر دون اسقاطها على الارض ، يبدأ التمرين بتنطيط الكرة</p> <p>2: لعبة تنسيق رمي الكرة بحيث يتبادل كل إثنان من المسنين رمي كرتين فيما بينهما دون إسقاط إحداهما على الأرض ثم نزيد من صعوبة التمرين بتبادل ثلاث كرات بين ثلاث مسنين .</p> <p>3 :تقسيم المسنين إلى أربع أفواج تتنافس فيما بينها و يجازى الفوج الفائز</p>			40
الختامية	تمارين الإسترجاع عودة الجسم إلى حالته الطبيعية			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 04

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	جري	60 دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات - مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صديرات - كرات - أقماع .
هدف الحصة	جري خفيف + تمارين المرونة			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			
التمهيدية	جري خفيف تسخين بدني عام تسخين بدني خاص			
الرئيسية	<p>1/ ينقسم المسنون إلى فريقين يقف كل فريق على جانب الملعب و مع كل فريق عدد متساوي من الكرات و عند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جهة الفريق الخصم بكلتي اليدين و إعادة كل كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، و بعد فترة محددة تطلق صافرة إنهاء المنافسة و تعد الكرات في كل نصف ملعب و الفريق الذي يكون لديه أقل عدد من الكرات هو الفائز .</p> <p>2/ نفس الفوجين السابقين بحيث يحدد لكل فوج حيزا معينا في وسطه علامة شواخص ، يقوم المسنون بتسديد الكرة نحو العلامة لإسقاطها (يبدأ التمرين بالتنطيط مسافة مترين) والفوج الذي يسقط اكبر عدد من الشواخص هو الفائز.</p> <p>3/ منافسة بين الفوجين بشوطين كل شوط بـ 08 دقائق ويجازى الفائز..</p>			
الختامية	تمارين الإسترجاع عودة الجسم إلى حالته الطبيعية			
				الشدة
				10
				40
				10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:05

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	كرة قدم	60دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات -مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صدريات - كرات - أقماع .
هدف الحصاة	العاب شبه رياضية في كرة القدم			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	احماء شامل يهدف لتنبية الجهاز العصبي المركزي و الجهاز الحركي تدوير الذراعين للأمام ثم الخلف و .وزيادة نشاط الجهاز التنفسي رفع الركبتين, رفع العقبين تحريك الجذع و تسخين كل الأطراف و المفاصل مع المشي تسخين الحزام البطني			10
الرئيسية	1.لعبة التمريرات العشر 2-مباريات في كرة القدم: 1_ منافسة (5 ضد5) لمدة 15د 2_ منافسة2(5 ضد5) لمدة 15د 3_ يتوج الفريق الفائز بشهادات			40
الختامية	العودة لحالة الهدوء وعودة الاستشفاء مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي .			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:06

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	كرة طائرة	50 دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات-مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صدریات - كرات - أقماع .
هدف الحصه	ادراك ابجديات اللعبة في جو تنافسي			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	جري خفيف حول الملعب + تسخين عام + تسخين خاص			10
	<p>01:</p> <p>تقسيم اللاعبين المسنين إلى فوجين على شكل دائرة و في كل فوج توجد كرة تقوم المجموعة بتمرير الكرة إلى الزميل بتمريرات مختلفة (تمريرة صدرية ،تمريرة مرتدة) دون إسقاطها ، يبدأ التمرين بالتنطيط الكرة ثم ينتقل إلى تبادل الكروي بين زملاء .</p> <p>02:</p> <p>لعبة تنسيق رمي الكرة بحيث يتبادل كل إثنان من المسنين رمي كرتين فيما بينهما دون إسقاط إحداهما على الأرض (تمريرة الصدرية) ثم نزيد من صعوبة التمرين بتبادل ثلاث كرات بين ثلاث مسنين .</p> <p>03:</p> <p>تقسيم المسنين إلى أربع أفواج تتنافس فيما بينها و يجازى الفوج الفائز</p>			40
الختامية	تمارين الإسترجاع عودة الجسم إلى حالته الطبيعية			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:07

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	كرة قدم	60 دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات -مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صديرات - كرات - أقماع .
هدف الحصة	تمارين ترويحية في كيفية تسير اللعب واستغلال المساحات			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			
التمهيدية	جري خفيف حول الملعب _ تسخين بدني عام + تمارين الإطالة			
الرئيسية	<p>_ لعبة التميررات العشرة باليدين</p> <p>_ مباراة في كرة القدم مدة 10 د ولكن بشروط مختلفة :</p> <p>- يمنع على اللاعبين الجري في الملعب - يستخدم فقط المشي</p> <p>_ راحة لمدة 5 دقائق للإسترجاع</p> <p>_ مباراة أخرى لمدة 15 د مع إمكانية الجري</p>			
الختامية	الإسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية			

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:08

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	كرة قدم	60 دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات -مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صديرات - اقمعة .
هدف الحصة	تنافس دفاع/هجوم			

الشدّة	ظروف الانجاز	الفترات الترويحية
10	جري خفيف حول الملعب _ تسخين بدني عام + تمارين الإطالة	التمهيدية
40	_ التمريرات العشرة باليدين _مباراة في كرة القدم مدة 10 د ولكن بشروط مختلفة : - .يمنع على اللاعبين الجري في الملعب - عدم لمس الكرة اكثر من مرتين -يستخدم فقط المشي س _راحة لمدة 5 دقائق للإسترجاع _مباراة اخرى مدة 15 د مع إمكانية الجري	الرئيسية
10	الإسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:09

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65)سنة	كرة قدم	60دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات -مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صدريات - كرات - أقماع .
هدف الحصّة	مباريات مصغرة في كرة القدم			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدّة

10	احماء شامل يهدف لتنبيه الجهاز العصبي المركزي و الجهاز تدوير الذراعين للأمام ثم .الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي الخلف و رفع الركبتين, رفع العقبين تحريك الجذع و تسخين كل الأطراف و المفاصل مع المشي تسخين الحزام البطني	التمهيدية
40	<p>– لعبة التصويب:</p> <p>تعلق صدریات في أماكن مختلفة من المرمى بحيث كل إصابة بعدد من النقاط . ويقسم المسنون إلى فوجين يقومون بالتصويب بالتعاقب ، والفوج الذي يحصل أكبر عدد من النقاط هو الفائز</p> <p>2-مباريات في كرة القدم:</p> <p>1_ منافسة (5ضد5) لمدة 15د</p> <p>2_ منافسة2(5ضد5) لمدة 15د</p> <p>3_ يتوج الفريق الفائز بشهادات</p>	الرئيسية
10	الإسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:10

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العقاد الرياضي
(60-65)سنة	كرة قدم	60دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات – مستغانم-	صافرة – ميقاتي – صدریات – كرات – أقمع .
هدف الحصنة	العاب ترويحية باستعمال كرات القدم			

الشدة	ظروف الانجاز	الفترات الترويحية
10	تسخين بدني عام + لعبة النمربرات العشر	التمهيدية
40	<p>/01 تقسيم المسنين إلى فوجين و يتقابل كل فرد من الفوج الأول مع زميله من الفوج الثاني، في القسم الأول من التمرين يجب على المسن من الفوج الأول أن يقلد زميله في كل ما يؤديه من حركات، ثم العكس. مدة الأداء: 01 دقيقة و تكرر ثلاث مرات مع إعطاء دقيقتين راحة بين التكرارات.</p> <p>/02 يجتمع المسنون على شكل حلقة، ويتوسط الحلقة اثنان من المسنين يحاولان الحصول على الكرة التي بتناقلها الآخرون فيما بينهم، وإذا حصلوا عليها يدخلان اثنان آخران من المسنين.</p> <p>/03 مباراة من ثلاث أشواط في كل شوط 07 دقائق و يجازى الفريق الفائز</p>	الرئيسية
10	بعض تمارين الاسترخاء و الإطالة و الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	الختامية

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 11

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العقاد الرياضي
(60-65) سنة	كرة قدم	60 دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات - مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صدريات - كرات - أقماع
هدف الحصاة	العاب جماعية شبه منافسة في كرة القدم			

الشدة	ظروف الانجاز	الفترات الترويحية
10	تسخين بدني عام + لعبة النمربرات العشر	التمهيدية
40	<p>:01 تقسيم المسنين إلى فوجين و يتقابل كل فرد من الفوج الأول مع زميله من الفوج الثاني، في القسم الأول من التمرين يجب على المسن من الفوج الأول أن يقلد زميله في كل ما يؤديه من حركات، ثم العكس. مدة الأداء: 01 دقيقة و تكرر ثلاث مرات مع إعطاء دقيقتين راحة بين التكرارات.</p> <p>:02 يجتمع المسنون على شكل حلقة، ويتوسط الحلقة اثنان من المسنين يحاولان الحصول على الكرة التي بتناقلها الآخرون فيما بينهم، وإذا حصلوا عليها يدخلان اثنان آخران من المسنين.</p> <p>:03 مباراة من ثلاث أشواط في كل شوط 07 دقائق و يجازى الفريق الفائز</p>	الرئيسية
10	بعض تمارين الاسترخاء و الإطالة و الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	الختامية

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:12

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	كرة قدم	50دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات - مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صدريات - كرات - أقماع
هدف الحصه	تسير اللعب التنافسي في اللعبة			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			
الشدة				
10	التمهيدية	احماء شامل يهدف لتنبيه الجهاز العصبي المركزي و الجهاز تدوير الذراعين للأمام ثم .الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي الخلف و رفع الركبتين, رفع العقبين تحريك الجذع و تسخين كل الأطراف و المفاصل مع المشي تسخين الحزام البطني		
40	الرئيسية	1-لعبة التمريرات العشر. -مباريات في كرة القدم: 1_ منافسة (5ضد5) لمدة 20د 2_ منافسة2(5ضد5) لمدة 20د 3_ يتوج الفريق الفائز بشهادات		
10	الختامية	العودة لحالة الهدوء وعودة الاستشفاء مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي		

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:13

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	جري خفيف/مرونة	50دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات -مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صدريات - كرات - أقماع .
هدف الحصاة	الاحساس والوعي بالجسم اثناء الحركة والسكون			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	احماء شامل يهدف لتنبية الجهاز العصبي المركزي و الجهاز الحركي تدوير الذراعين للأمام ثم الخلف و .وزيادة نشاط الجهاز التنفسي رفع الركبتين, رفع العقبين تحريك الجذع و تسخين كل الأطراف و المفاصل مع المشي تسخين الحزام البطني			10
الرئيسية	<p>1 جري خفيف خول الملعب 50بالمنة من شدة المسن (120-140)ض/د</p> <p>2-تمارين المرونة:</p> <p>1_ وقوف الزاوية و الذراعان جانبا و الرجلين في الجانب الاخر</p> <p>2_ الوقوف في ظهر الجدار ومحاولة تدوير نصف الجذع العلوي لوجه الجدار</p> <p>3_ الطعن جانبا من فتح الرجلين تارة في اليمنى و تارة في اليسرى</p> <p>4_ انبطاح مائل و رجل للأمام مع دفع الركبة</p> <p>5_ انبطاح جانبي مع تدوير الرجل فوق الجذع للجهة الأخرى ثم العودة</p> <p>6_ جلوس التربع و محاولة لمس الأرض بجوانب الركبتين عن طريق المرفقين.</p>			40
الختامية	العودة لحالة الهدوء وعودة الاستشفاء مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:14

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العناد الرياضي
(60-65) سنة	جري خفيف* المرونة	60 دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات-مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صدريات - كرات - أقماع
هدف الحصة	التدريب على الاسترخاء للتخلص من الشد العضلي			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	احماء شامل يهدف لتنبيه الجهاز العصبي المركزي و الجهاز تدوير الذراعين للأمام ثم .الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي الخلف و رفع الركبتين, رفع العقبين تحريك الجذع و تسخين كل الأطراف و المفاصل مع المشي تسخين الحزام البطني			10
الرئيسية	جري خفيف حول الملعب بشدة منخفضة 50بالمئة من شدة المسن (120-140)ض/د 2-تمارين المرونة: 1_ الوقوف في ظهر الجدار ومحاولة تدوير نصف الجذع العلوي لوجه الجدار. 2_ وقوف فتحا ظهرا لظهر و تبادل لف الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أمام أسفل لاستلام الكرة بين الرجلين 3_ وقوف ظهرا لظهر لف الجذع جانبا لاستلام الكرة من الزميل 4_ الطعن أماما برجل ثم تغييرها 5_ وقوف الذراعان عاليا الحبل مطبق مع تبادل ثني الجذع جانبا مع مرجحة الرجل جانبا 6_ من وضع الجلوس ثني رجل و تمديد الأخرى ومحاولة لمسهما ثم رفع الرأس وهكذا			40
الختامية	لعودة لحالة الهدوء وعودة الاستشفاء مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:15

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	جري خفيف/المرونة	60 دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات-مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صدريات - كرات - أقماع
هدف الحصاة	تمارين التنفس الاسترخائي			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			
الشدّة				
10	احماء شامل يهدف لتتنبيه الجهاز العصبي المركزي و الجهاز الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي -تدوير الذراعين -رفع الركبتين - ضرب الورك بالعقبين- تدوير الجذع -تسخين جميع المفاصل			
الرئيسية	<p>1 - جري خفيف حول الملعب بشدة منخفضة 50 بالمئة من شدة المسن (120-140)ض/د</p> <p>2- تمارين المرونة:</p> <p>1_ الوقوف في ظهر الجدار ومحاولة تدوير نصف الجذع العلوي لوجه الجدار</p> <p>2_ وقوف فتحا ظهرا لظهر و تبادل لف الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أمام أسفل لاستلام الكرة بين الرجلين</p> <p>3_ وقوف ظهرا لظهر لف الجذع جانبا لاستلام الكرة من الزميل</p> <p>4_ الطعن أماما برجل ثم تغييرها</p> <p>5_ وقوف الذراعان عاليا الحبل مطبق مع تبادل ثني الجذع جانبا مع مرجحة الرجل جانبا</p> <p>6_ من وضع الجلوس ثني رجل و تمديد الأخرى ومحاولة لمسهما ثم رفع الرأس</p>			
الختامية	10 لعودة لحالة الهدوء وعودة الاستشفاء مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي			

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:16

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	جري خفيف/المرونة	60 دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات-مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صديرات - كرات - اقمعة
هدف الحصه	العاب ترويحية شبه منافسة في الجري بانواعه			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	1 - الجري الخفيف :حول الملعب			10
الرئيسية	<p>2- تمارين المرونة:</p> <p>1_ وقوف على رجل واحدة و محاولة وضع مؤخرة القدم فوق سطح عالي و ومحاولة المرجحة عليها</p> <p>2_ الوقوف موجه الذراعان عاليا و مسك مع الميلان و ضغط الصدر للأسفل</p> <p>3_ الدفع جانبا من فتح الرجلين تارة في اليمنى و تارة في اليسرى</p> <p>4_ الدفع أماما برجل ثم تغييرها</p> <p>5_ الجلوس مع فتح الرجلين ومحاولة وضع الجذع مرة في الجهة اليمنى ثم في اليسرى</p> <p>6_ من وضع الجلوس ثني رجل و تمديد الأخرى ومحاولة لمسهما ثم رفع الرأس وهكذا.</p>			40
الختامية	العودة لحالة الهدوء (الاستشفاء) مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 17

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	جري خفيف/المرونة	60 دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات-مستغانم-	صافرة – ميقاتي – صديرات – كرات – أقماع
هدف الحصاة	الاسترخاء العضلي			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	1 – الجري الخفيف :حول الملعب مع القيام بحركات الاطراف العلوية والسفلية وفقا لحالة الطقس			10
الرئيسية	<p>2-تمارين المرونة:</p> <p>1_وقوف الزاوية و الذراعان جانبا و الرجلين في الجانب الاخر</p> <p>2_ الوقوف في ظهر الجدار ومحاولة تدوير نصف الجذع العلوي لوجه الجدار</p> <p>3_ الدفع جانبا من فتح الرجلين تارة في اليمنى و تارة في اليسرى</p> <p>4_ انبطاح مائل و رجل للأمام مع دفع الركبة</p> <p>5_ انبطاح جانبي مع تدوير الرجل فوق الجذع للجهة الأخرى ثم العودة</p> <p>6_ جلوس التربيعة و محاولة لمس الأرض بجوانب الركبتين عن طريق المرفقين</p>			40
الختامية	لعودة لحالة الهدوء وعودة الاستشفاء مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:18

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	كرة السلة	60 دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات-مستغانم-	صافرة – ميقاتي – صدريات – كرات – أقماع .
هدف الحصاة	العاب تنافسية في كرة السلة			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	جري خفيف حول الملعب + تسخين عام + تسخين خاص			10
الرئيسية	<p>1 : تقسيم اللاعبين المسنين إلى فوجين على شكل قاطرة و في كل فوج توجد كرة تقوم المجموعة بقذف الكرة نحو السلة دون اسقاطها على الارض ، يبدأ التمرين بتنطيط الكرة</p> <p>2: لعبة تنسيق رمي الكرة بحيث يتبادل كل إثنان من المسنين رمي كرتين فيما بينهما بالحركة دون إسقاط إحداهما على الأرض ثم نزيد من صعوبة التمرين بتبادل ثلاث كرات بين ثلاث مسنين من وضعية الحركة .</p> <p>3: تقسيم المسنين إلى أفواج تتنافس فيما بينهم و يجازى الفوج الفائز</p>			40
الختامية	تمارين الإسترجاع عودة الجسم إلى حالته الطبيعية			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 19

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	جري خفيف/ مرونة	50 دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات - مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صدريات - كرات - أقماع .
هدف الحصه	الاحساس بالجسم اثناء الحركة والسكون			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			
الشدّة				
10	التمهيدية	احماء شامل يهدف لتنبيه الجهاز العصبي المركزي و الجهاز تدوير الذراعين للأمام ثم .الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي الخلف و رفع الركبتين, رفع العقبين تحريك الجذع و تسخين كل الأطراف و المفاصل مع المشي تسخين الحزام البطني		
40	الرئيسية	<p>1 جري خفيف حول الملعب 60 بالمنه من شدة المسن (130)- 140)ض/د 2-تمارين المرونة: 1_ الانبطاح المائل محاولة إجراء تمارين الضخ من 4 الى 6 تكرارات 2_ الوقوف في ظهر الجدار ومحاولة تدوير نصف الجذع العلوي لوجه الجدار 3_ الدفع جانباً من فتح الرجلين تارة في اليمنى و تارة في اليسرى 4_ انبطاح مائل و رجل للأمام مع دفع الركبة 5_ انبطاح جانبي مع تدوير الرجل فوق الجذع للجهة الأخرى ثم العودة 6_ جلوس التريبوع و محاولة لمس الأرض بجوانب الركبتين عن طريق المرفقين.</p>		
10	الختامية	العودة لحالة الهدوء (الاستشفاء) مع القيام بتمارين الاسترخاء		

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:20

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(60-65) سنة	كرة قدم	50دقيقة	المركب الرياضي دائرة بوقيرات - مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صدريات - كرات - أقماع
هدف الحصه	القدرة على تسير منافسة			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			
الشمدة				
10	التمهيدية	احماء شامل يهدف لتنبية الجهاز العصبي المركزي و الجهاز تدوير الذراعين للأمام ثم .الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي الخلف و رفع الركبتين, رفع العقبين تحريك الجذع و تسخين كل الأطراف و المفاصل مع المشي تسخين الحزام البطني		
40	الرئيسية	1-لعبة التمريرات العشر. -مباريات في كرة القدم: 1_ منافسة (5ضد5) لمدة 20د 2_ منافسة2(5ضد5) لمدة 20د 3_ يتوج الفريق الفانز بشهادات		
10	الختامية	العودة لحالة الهدوء (الاستشفاء) مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي		

ملحق رقم (06)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

شهادة التحكيم

يشهد السادة الاساتذة والخبراء الذين تم اللجوء اليهم في تحكيم ادوات البحث والمتمثلة في مقياس تايلور (القلق) ضمن متطلبات انجاز بحث الدكتوراه بعنوان اثر البرنامج الترويحي الرياضي للتقليل من حدة القلق لدى كبار السن .

وعليه تم العمل بنصائح وتعليمات السادة المحكمين اي اعتبار الادوات البحث صادقة لما وضعت لقياسه (صدق المحكمين).

قائمة الاساتذة المحكمين

اسم ولقب الاستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة
أ.د/ قندز علي	استاذ التعليم العالي	الشلف
د/ لمتيوي فاطمة الزهراء إيمان	استاذ محاضر "أ"	الشلف
د/ قندوز الغول خليفة	استاذ محاضر "أ"	الشلف
د/ صياد الحاج	استاذ محاضر "أ"	وهران
د/ شاشو سداوي	استاذ محاضر "ب"	مستغانم
د/ الشيخ الصافي	استاذ محاضر "أ"	وهران

وهران	استاذ محاضر "أ"	د/ صياد الحاج
مستغانم	استاذ محاضر "ب"	د/ عبد الرحمان عبد الوهاب

ملحق (07)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

فوج العمل :

تمثل فوج العمل من مجموعة من الاساتذة والطلبة الذين ساهموا بقسط كبير في انجاز هذا العمل وفقا للمهام الموكلة اليهم حسب تخصصهم (الاحصاء، الكتابة، الاشراف على التوزيع).

رقم	الاسم واللقب	الوظيفة	درجة العلمية	ملاحظات
01	صياد الحاج	استاذ جامعي	دكتوراه	
02	قباي جمال	استاذ ت متوسط	ماستر	
03	خيمور ابراهيم	طالب جامعي	ماستر	
04	بوشباط خليم	طالب جامعي	ماستر	
05	ياحي لكحل	استاذ ت متوسط	ليسانس	

	استاذ ت متوسط	الحبيب بوغالم	06
	استاذ جامعي	الشيخ الصافي	07
	استاذ ت متوسط	بن حراث الصادق	08
	ليسانس		
	دكتوراه		
	ماستر		