

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسبية بن بوعلي الشلف
كلية التربية البدنية والرياضية
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه

الشعبة : النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص : النشاط البدني الرياضي الترويحي

العنوان

أثر النشاط الترويحي واستثمار أوقات الفراغ في المحافظة على التوازن والمشي لدى كبار السن 55-65 سنة

من إعداد

سليم بلماحي

المناقشة بتاريخ 2024/05/07 من طرف اللجنة المكونة من:

الاسم واللقب	الرتبة	مؤسسة الإنتماء	الصفة
بلعروسي سليمان	أستاذ التعليم العالي	جامعة حسبية بن بوعلي شلف	رئيسا
قندوز الغول خليفة	أستاذ التعليم العالي	جامعة حسبية بن بوعلي شلف	مقررا
بن سعادة معمر بدر الدين	أستاذ محاضر أ	جامعة حسبية بن بوعلي شلف	مساعد مقرر
جلطي طيب	أستاذ محاضر أ	جامعة حسبية بن بوعلي شلف	ممتحنا
قاسمي بشير	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف وهران	ممتحنا
علالي طالب	أستاذ التعليم العالي	جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم	ممتحنا

شكر و تقدير

قال الله تعالى « و إذا تأذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم و لئن كفرتم إن عذابي لشديد »

صدق الله العظيم . سورة إبراهيم الآية 07

قال الرسول صلى الله عليه و سلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

أولا و قبل كل شيء أشكر الله عز و جل الذي وفقني و قدرني على إنجاز هذا العمل المتواضع الذي أرجوا أن يكون نافعا لي و لجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال، كما أتقدم بجزيل الشكر و عظيم الامتتان و التقدير للأستاذ المؤطر قندوز الغول خليفة الذي أمد لي يد العون و لن يبخل علي بتوجيهاته و نصائحه القيمة، و إلى كل الأساتذة المحكمين على مساعدتهم لي في تعديل و تحكيم استمارة الاختبارات كما لا أنسى الأستاذ علالي طالب و الأستاذ الدكتور قاسمي بشير على نصائحهم و إرشاداتهم خلال تكوين الدكتوراه ، وكذلك أشكر كثيرا والدي على عونهم الكبير خلال المسار الدراسي وحياتي ككل أشكر كثيرا كل من عمل معي بنزاهة و صدق سواء من زميل أو قريب

وأشكر كل من ساعدني من أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة حسيبة بن بوعلي (شلف) وإلى كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد

و لا يفوتني أن أشكر كل الساهرين على تنمية التربية البدنية و الرياضية في وطننا الحبيب.

الإلهاء

إلى مرشدي الكبير ومعلمي الأول والأخير "أبي" حفظه الله وشفاه
إلى أمي التي أنارت دربي بنصائحها وعلمتني ان مشوار ألف ميل يبدأ
بخطوة إلى من ذاقت مر الحياة لأجلي حفظها الله لي
إلى من ساندتني وخطت معي خطواتي زوجتي الكريمة
إلى شموع الدنيا و لذة الحياة أخوايا.... اعترافاً بالجميل
إلى مرشدي الثاني ورفيق دربي أ/ علالي عفاه الله من كل ضرر
إلى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل...شكراً وعرفانا
إلى جميع الأساتذة وعمال قسم التربية البدنية و الرياضية
إلى أصدقائي جميعاً ... وفاءً وإخلاصاً.

بالمحبي
سليم

مأخذ البحث باللغة العربية

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: " أثر النشاط الترويحي واستثمار أوقات الفراغ في المحافظة على التوازن والمشي لدى كبار السن 55-65 سنة".

تهدف الدراسة إلى التعرف على أهمية أوقات الفراغ وأثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين والحفاظ على حركة المشي والتوازن لكبار السن، وعلى هذا تم طرح الإشكال في: هل الأنشطة الترويحية الرياضية واستثمار أوقات الفراغ لها أثر إيجابي في الحفاظ على عنصرى التوازن والمشي لدى عينة البحث؟ و كان الفرض كما يلي: الأنشطة الترويحية الرياضية و استثمار أوقات الفراغ لها أثر إيجابي في الحفاظ على عنصرى التوازن والمشي لدى عينة البحث ، و لدراسة هذا الموضوع اعتمد الباحث جراء بحثه على المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة الدراسة، تم أخذ عينة متكونة من عشرة أشخاص تتراوح أعمارهم بين 60 و 65 سنة يقيمون في دار المسنين بولاية عين تموشنت. و كان إختيارها بصفة مقصودة، حيث إستخدم الباحث الإختبارات كأداة لقياس التوازن و المشي، و أجريت هذه الإجراءات خلال سنة 2023/2022، و قد توصل الباحث إلى إستنتاجات أهمها: أن للأنشطة الترويحية و استثمار أوقات الفراغ أثر إيجابي في الحفاظ على عنصرى التوازن والمشي عند كبار السن، و من أهم ما يقدمه الباحث من توصيات: حث كبار السن على ممارسة الأنشطة الرياضية، و وجوب إستخدام الإختبارات الإكلينيكية للكشف عن اضطرابات التوازن و المشي و مختلف القدرات الحركية لهذه الفئة، و تعزيز دور الأسرة و المجتمع في رعاية هذه الفئة والعناية بهم كما يلزم إجراء دراسات أخرى في هذا المجال تهتم بالجوانب الفيزيولوجية و الصحية لدى كبار السن.

الكلمات المفتاحية: النشاط الترويحي، أوقات الفراغ، التوازن، المشي، كبار السن.

ملخص البحث باللغة الفرنسية

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: « L'effet de l'activité récréative et de l'investissement dans les loisirs sur le maintien de l'équilibre et la marche chez les personnes âgées de 55 à 65 ans » .

L'étude vise à identifier l'importance du temps libre et l'effet de la pratique d'activités sportives récréatives sur l'amélioration et le maintien de la marche et de l'équilibre chez les personnes âgées. En conséquence, le problème a été soulevé : les activités récréatives et l'utilisation du temps libre ont-elles un impact positif sur maintenir l'équilibre et marcher parmi l'échantillon de recherche ? L'hypothèse était la suivante : Les activités récréatives et le temps libre ont un impact positif sur le maintien de l'équilibre et la marche parmi l'échantillon de recherche. Pour étudier ce sujet, le chercheur s'est appuyé sur la méthode expérimentale pour son adéquation et la nature de l'étude. Un échantillon composé d'une dizaine de personnes d'âges variés, âgées de 55 à 65 ans, résident dans une maison de retraite de l'Etat d'Ain Temouchent. Il a été choisi intentionnellement, car le chercheur a utilisé des tests comme outil pour mesurer l'équilibre et la marche, et ces procédures ont été réalisées au cours de l'année 2022/2023, et le chercheur est parvenu à des conclusions dont les plus importantes sont : que les activités récréatives et les dépenses de loisirs Le temps a un impact positif sur le maintien de l'équilibre et des éléments de marche chez les personnes âgées. Parmi les recommandations les plus importantes formulées par le chercheur figurent: l'incitation des personnes âgées à pratiquer des activités sportives et la nécessité d'utiliser des tests cliniques pour détecter les troubles de l'équilibre et de la marche et divers capacités motrices de ce groupe et le renforcement du rôle de la famille et de la société dans la prise en charge de ce groupe et sa prise en charge. Il est également nécessaire de mener d'autres études dans ce domaine qui s'intéressent aux aspects physiologiques et sanitaires des personnes âgées.

Mots-clés:

Activité récréative, loisirs, équilibre, marche, personnes âgées.

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

Summary of the study:

Title of the study: «The effect of recreational activity and investing in leisure time in maintaining balance and walking among the elderly 55-65 years ».

The study aims to identify the importance of leisure time and the effect of practicing recreational sports activities in improving and maintaining walking and balance for the elderly. Accordingly, the problem was raised: Do recreational activities and the use of leisure time have a positive impact on maintaining balance and walking among the research sample? The hypothesis was as follows: Recreational activities and spending leisure time have a positive impact on maintaining balance and walking among the research sample. To study this topic, the researcher relied on the experimental method for its suitability and the nature of the study. A sample consisting of ten people of varying ages was taken. Between 55 and 65 years old, they reside in a nursing home in the state of Ain Temouchent, It was chosen intentionally, as the researcher used tests as a tool to measure balance and walking, and these procedures were conducted during the year 2022/2023, and the researcher reached conclusions, the most important of which are: that recreational activities and spending leisure time have a positive impact on maintaining the balance and walking elements when The elderly. Among the most important recommendations made by the researcher are: urging the elderly to practice sporting activities, and the necessity of using clinical tests to detect balance and walking disorders and various motor abilities of this group, and strengthening the role of the family and society in caring for this group and taking care of them. It is also necessary to conduct other studies in this field that are concerned with the physiological and health aspects of the elderly.

Keywords:

Recreational activity, leisure time, balance, walking, elderly people.

قائمة

المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر و تقدير
	الإهداء
	ملخص البحث / باللغة العربية / الفرنسية / الإنجليزية
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ ب ت ث	مقدمة
	الفصل التمهيدي
	التعريف بالبحث
06	مشكلة البحث
09	أهداف البحث
09	فرضيات البحث
09	أهمية البحث
10	مصطلحات البحث
12	الدراسات السابقة و البحوث المشابهة
18	النقد والتعقيب على الدراسات
19	خلاصة
	الباب الأول
	الجانب النظري
	الفصل الأول
	النشاط الترويحي و استثمار وقت الفراغ
22	تمهيد
23	1-النشاط الترويحي
23	1-1- الترويح Recreation
23	1-1-1- معنى كلمة الترويح
23	1-1-2- مفهوم و ماهية الترويح
25	1-1-3-تعريف الترويح
26	1-1-4- الهدف من الترويح
27	1-1-5- أغراض الترويح
28	1-1-6- أنواع الترويح
30	1-1-7-أهمية الترويح

30	1-1-8- سمات الترويج
31	1-1-9- مستويات الحاجات الإنسانية
32	1-1-10- مستويات المشاركة في مناسط الترويج
33	1-1-11- سمات النشاط الترويحي
34	1-1-12- مبادئ النشاط الترويحي
35	1-1-13- مميزات الأنشطة الترويحية
37	1-1-14- الترويج و الرياضة في الإسلام
38	1-2- الترويج الرياضي
38	1-2-1- أنشطة الترويج الرياضي
39	1-2-2- أهداف الأنشطة الترويحية الرياضية
45	1-2-3- مميزات الأنشطة الترويحية الرياضية
45	1-2-4- العوامل المؤثرة في الأنشطة الترويحية الرياضية
46	2- استثمار وقت الفراغ
46	2-1- تعريف الاستثمار
47	2-2- أهداف الاستثمار
47	2-3- الاستثمار البشري
48	2-4- وقت الفراغ
48	2-4-1- مفهوم وقت الفراغ
54	2-4-2- الوظائف الإيجابية للفراغ
55	2-4-3- أهمية وقت الفراغ
57	خلاصة
	الفصل الثاني التوازن والمشي لكبار السن
59	تمهيد
60	1- التوازن
60	1-1- مفهوم التوازن

60	1-2-تعريف التوازن
61	1-3-أهمية التوازن
61	1-4-أنواع التوازن
62	1-5-مناطق التوازن
62	1-6-العوامل التي تتحكم في التوازن
63	1-7-التوازن عند كبار السن
66	1-المشي
66	2-1-مفهوم المشي
67	2-2-المشي الطبيعي
67	2-3-المفاهيم الميكانيكية التي تطبق في المشي
68	2-4-المشي عند كبار السن
71	2-كبار السن
71	3-1-التعريف بكبار السن
71	3-2-تعريف المسن
72	3-4-المتغيرات التي تصاحب كبر السن
72	3-5-الخصائص العامة للمسن
73	3-6-التغيرات في الأجهزة الحيوية للمسنين
75	3-7-مشاكل كبار السن
76	3-8-أسباب مشاكل كبار السن
76	3-9-كبار السن و النشاط الترويحي الرياضي
81	3-10-أمراض المسن
81	خلاصة
	الباب الثاني الجانب التطبيقي
	الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية
84	تمهيد

85	1-الدراسة الاستطلاعية
85	2-منهج البحث
86	3-مجتمع وعينة البحث
86	4-متغيرات البحث
86	4-1-المتغير المستقل
86	4-2-المتغير التابع
87	4-3-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
89	5-مجالات البحث
89	5-1-المجال البشري
89	5-2-المجال المكاني
90	5-3-المجال الزمني
90	6-أدوات البحث
90	6-1-المصادر و المراجع العربية و الأجنبية
90	6-2-الوسائل العلمية
91	6-3-الوسائل الإحصائية
91	6-4-الوسائل البيداغوجية
91	6-5-الإختبارات
99	6-6-البرنامج
105	7-الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
105	7-1-ثبات الاختبارات
108	7-2-صدق الاختبارات
111	7-3-موضوعية الاختبارات
112	8-الدراسة الإحصائية
112	8-1-المتوسط الحسابي
113	8-2-الانحراف المعياري

113	8-3-معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون
113	8-4-الصدق الذاتي
114	8-5-إختبار الدلالة "ت" ستودنت
114	9-صعوبات البحث
115	خلاصة
	الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج
117	تمهيد
118	1-عرض ومناقشة النتائج
118	1-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
118	1-1-1-عرض وتحليل النتائج القبلية و البعدية لأفراد عينة البحث في اختبار التوازن الارتكاز على رجل واحدة(عين مفتوحة)
120	1-1-2-عرض وتحليل النتائج القبلية و البعدية لأفراد عينة البحث في اختبار التوازن الارتكاز على رجل واحدة(عين مغلوقة)
122	1-1-3-عرض وتحليل النتائج القبلية و البعدية لأفراد عينة البحث في اختبار تينيتي Tinetti
124	1-2-عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
124	1-2-1-عرض وتحليل النتائج القبلية و البعدية لأفراد عينة البحث في اختبار اختبار سرعة المشي على شكل 8
126	1-2-2-عرض وتحليل النتائج القبلية و البعدية لأفراد عينة البحث في اختبار المشي الموقوت (Timed up and go)
128	2-الاستنتاجات
128	3-مناقشة الفرضيات

128	3-1- مناقشة الفرضية الأولى
130	3-2- مناقشة الفرضية الثانية
131	3-3- مناقشة الفرضية العامة
132	4- الاقتراحات والتوصيات
133	خلاصة عامة
	المصادر و المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم :	العنوان :	الصفحة :
01	يمثل تحديد نسبة مؤشر كتلة الجسم و دلالتها	89
02	يمثل بنود تقييم المشي و التوازن في إختبار تينيتي	94
03	يبين درجات الشدة للألعاب الرياضية	101
04	يبين معاملات الارتباط ودلالاتها لاختبارات البدنية الأساسية للبحث في الاختبار القبلي و البعدي	107
05	يبين معاملات الارتباط للقيم الجدولة و الصدق الذاتي للإختبارات	110
06	يبين النتائج الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار التوازن الإرتكاز على رجل واحدة (عين مفتوحة)	118
07	يبين النتائج الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار التوازن الإرتكاز على رجل واحدة (عين مغلوقة)	120
08	يبين النتائج الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في اختبار تينيتي Tinetti	122
09	يبين النتائج الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في اختبار سرعة المشي على شكل 8.	124
10	يبين النتائج الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في اختبار المشي الموقوت (Timed up and go) .	126

قائمة الأشكال

الرقم :	الشكل :	الصفحة :
01	يوضح الأهداف المرتبطة بالترويح الرياضي	41
02	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار التوازن الإرتكاز على رجل واحدة (عين مفتوحة)	119
03	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار التوازن الإرتكاز على رجل واحدة (عين مغلقة)	121
04	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار تينيتي Tinetti	123
05	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار سرعة المشي على شكل 8.	125
06	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار المشي الموقوت .Timed up and go	127

حقائق

مقدمة:

لقد حظيت فئة كبار السن في المجال الرياضي بعض الاهتمام في الآونة الأخيرة ويرجع هذا الاهتمام بسبب اعتبارهم عنصر الخبرة وهذا ما أدركته مجمل الدول والمنظمات الدولية، حيث أن الاهتمام كان منصب على باقي الفئات الأخرى في سابق العهد و خاصة في النشاط البدني الرياضي الترويحي ، و لقد اهتمت المنظمة الأمم المتحدة للتربية و العلوم و الثقافة (اليونسكو UNESCO) بالنشاط الترويحي و أنشأ المعهد الأوروبي لأوقات الفراغ و الترويح (الأوقات الحرة والترويح) Europetion Center For Leisure and Recreation لكبار السن لتخطيط البرامج الترويحية و تقديم كل التسهيلات في هذا المجال لهذه المرحلة من العمر الزمني . (كمال ومحمد صبحي، 2009، صفحة 21)

ترتبط رياضة الوقت الحر لكبار السن بمتغيرات عديدة بعضها اجتماعي وبعضها نفسي تربوي، وتتعاظم هذه المفاهيم الاجتماعية والنفسية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن خاصة وان أعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة الرياضة في الوقت الحر في تزايد مستمر، إذ ثبت أن الرأي القائل " إن ممارسة كبار السن للرياضة، ليست ذات أهمية لحياتهم اليومية " خطأ كبير و تجاوز غير مقبول نهائياً و اعتقاد خاطئ، لا يعتمد على أي قواعد علمية. وقد يرجع انتشار هذا المفهوم الخاطئ إلى قلة المراجع عن رياضة كبار السن والجهل بمقدار ما تحققه الممارسات الرياضية من عائد اجتماعي ونفسي وتربوي ومعرفي على المسنين، هذا بالإضافة إلى أن ما يشغل المسن صحته ونظام الدواء الذي يتناوله، يلي ذلك مباشرة في الأهمية المقترحات الخاصة بممارسة الحركة المناسبة و أفكار مبسطة عن ممارسة النشاط الرياضي في الأوقات الحرة. (كمال ومحمد صبحي، 2009، صفحة 47)

وقد ظهرت رياضة كبار السن التي هي عبارة عن مجموعة من النشاطات التي تم تعديلها لتتلاءم مع قدراتهم ومهاراتهم فبعدما كانت تؤدي لأغراض علاجية أصبحت تؤدي لغرض الترويح أيضا وهو ما له أهمية كبيرة في حياة المسن كون هذا يسمح لهم بالانفتاح على المجتمع من خلال أداء الأنشطة الجماعية كما أنه يساهم في تحسين صحتهم البدنية والعقلية والنفسية وستجعلهم قادرين على تحمل الضغوط بشكل أكثر انفتاحا. (إبراهيم، 2014، صفحة 18)

فممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل ومما تتطلب من مواقف تجعل العقل نشطا والفرد أكثر استعدادا للتذكير والاستجابة، كما تكسبه قيما تجعله أكثر قبول في المجتمع، فالنشاطات الترويحية الرياضية و إن كانت وسيلتها الحركة و الترويح عن النفس و مشغل أوقات الفراغ إلا غايتها صحية. (مصطفى، 2017، صفحة 13)

والنشاط البدني الرياضي الترويحي ما هو إلا نظام فيه نشاطات فردية و جماعية لغرض بناء الفرد و تقوية شخصيته، كما أنها تسقل الروح والعقل و تهيئه إلى اكتساب أخلاق رياضية لتحقيق العقل السليم في الجسم السليم، وذلك بملا أوقات الفراغ المسنين حيث يعتبر الترويح نوعا من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ حيث يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية (درويش، 1992، صفحة 43).

كما يعد النشاط الرياضي الترويحي عنصرا هاما في عملية التطور للتوافق النفسي و الحركي للأفراد عامة و كبار السن بصورة خاصة، وتعتبر مرحلة التقدم في السن مرحلة جد مهمة، والتي قد يصاحبها حالات الاكتئاب والعزلة الشديدة والتردد وفقدان اللياقة البدنية. (فهيم، 1981، صفحة 12)

و ينبغي للمسنين شأنهم في ذلك كغيرهم من الأشخاص من جميع الأعمار إن يشاركوا في الأنشطة الترويحية الرياضية ليستمتعوا بها أكثر ما يستمتعون بكثرة أوقات الراحة و كبار السن ، و استحقاقات المسنين كفاءة تحتاج للمزيد من الرعاية و الاهتمام بالنواحي الصحية و النفسية و الاجتماعية و البدنية . (إبراهيم، 2014، صفحة 26)

ولذا كانت أهمية موضوع البحث تتجلى في معرفة أثر الرياضة الترويحية عند كبار السن و أهمية استثمار أوقات الفراغ لهذه الفئة ، بالإضافة لإبراز دور ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في الحفاظ على بعض القدرات الحركية و المهارات البدنية لدى كبار السن بغية التعرف على أثر ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في الحفاظ على عنصري التوازن و المشي من خلال تصميم برنامج ترويحي رياضي اقترحه الطالب الباحث يتناسب مع فئة الممارسة (55-65) سنة و تطبيق قياسات قبلية و بعدية على هذه الفئة الممارسة لمعرفة وجود فروق بينهما لغرض تحسين و الحفاظ على مستوى المسن خاصة في عنصري التوازن و المشي .

ومن أجل الوصول إلى الهدف تمحورت هذه الدراسة حول ما يلي:

- الفصل التمهيدي: حاول من خلاله الباحث التعريف بموضوع البحث و التطرق إلى تساؤلاته و فرضياته إضافة إلى إبراز أهميته و أهدافه و تحديد مصطلحاته و كذا بعض الدراسات السابقة و المشابهة كخلفية يركز عليها.
- الباب الأول: الجانب النظري و الذي يتكون من فصلين حيث تطرق الباحث في الفصل الأول إلى الأنشطة الترويحية و أوقات الفراغ حيث قام بتعريف هذه الأنشطة مع ذكر أنواعها و آثارها و فوائدها أثناء أوقات الفراغ.

وفي الفصل الثاني تحدث الباحث عن عنصري التوازن والمشي لكبار السن وذكر أهم خصائصها والتغيرات التي تطرأ على هذه المرحلة كما تطرقنا لأهم أسباب والمشاكل الصحية الشائعة عند المسنين والحالات التي قد لا يتمكن فيها كبار السن من ممارسة الرياضة أو من ممارستها جزئياً.

■ الباب الثاني: الجانب التطبيقي فقام الباحث إلى تقسيمه إلى فصلين الأول تكلم فيه عن طرق البحث و إجراءاته الميدانية بالإضافة إلى الاختبارات و البرنامج و الثاني قام بعرض و تحليل النتائج و مناقشتها للوصول للاستنتاج و مجموعة من التوصيات و خلاصة عامة.

الفصل التمهيدي :

التعريف

بالبحر

1- مشكلة البحث:

يمر الإنسان في حياته بعدة مراحل ويحتاج إلى رعاية خاصة في مرحلتي الطفولة والشيخوخة وإذا كانت مرحلة الطفولة قد حظيت باهتمام واضح على المستوى القومي و الدولي منذ مئات السنين في العالم المتقدم، إلا أن مرحلة الشيخوخة لم تحظ بنفس القدر من الاهتمام في البلدان النامية.

وعلى الرغم من الزيادة المطردة في عدد المسنين إلا أن الاهتمام الحقيقي بهم وبمشكلاتهم لم يتم إلا في سنوات الأخيرة حيث لاحظ الباحث نقصا كبيرا في الدراسات التي تناولت هذا المجال بالمقارنة التي أجريت في مراحل النمو المختلفة ولذلك فإن الاهتمام بالشيخوخة والتقدم في السن يمكن أن نتبين أسبابه من عدة زوايا فكبار السن هي أول مرحلة من مراحل النمو بل هي آخر هذه المراحل بعد مراحل عدة تتمثل في الطفولة والشباب ورشد، ولا شك ان الإنسان عندما يتصور نفسه في آخر مراحل حياته وقد اطمأن حياته فيها، فإن ذلك سينعكس على ولائه ونشاطه في مقتبل العمر.

و لهذا يعتبر الاهتمام بكبار السن في المجال الرياضي ذو أهمية، ففئة كبار السن ليست مجرد عملية بيولوجية بحثية تظهر أثارها في التغيرات الفيزيائية والفسولوجية التي تطرأ على الفرد حين يصل إلى سن التقاعد فقط بل هي مرحلة حرجة من العمر وما تحتويها من مشاعر نفسية سلبية تنجم عن الإحساس بالوحدة والفراغ النفسي الذي ينساب أفراد هذه الفئة السنية (60-50) سنة.

ففي سن الستينات من عمر الإنسان ينتشر التلف الحسي و الحركي ، حيث أن المسن يعاني من تدهور وظيفي يؤثر بشكل ملموس على مجمل الوظائف الحيوية ففي هذه المرحلة السنية يفقد الشخص نسبة كبيرة من قدراته و مهارته و خصوصا التوافق الحركي ، و بذلك تكون الحركات صلبة و بدون انسيابية و تتراجع بعض القابليات

الحركية أهمها التوازن و المشي و القوة العضلية ... و التي هي أساس افتقاد المسن للاستقلالية و الحاجة إلا أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد على تدعيم الطاقة و استغلالية الشخص المتقدم في السن في قضاء كافة احتياجاته بدون الاعتماد على شخص آخر كما يمكن التعامل مع أعراض الآلام التي تنتابه بين الحين و الآخر من جراء عدم ممارسته للحركة و الخمول . (بريق، 2000، صفحة 48)

وتعتبر ممارسة الرياضة لكبار السن والبالغين والأطفال والصغار في المراحل المختلفة ذات أهمية لتطور الشعوب والمجتمعات، والعمل على تنميتها وازدياد ممارستها يلاقي تشجيعاً من كل القطاعات المختلفة في المجتمع (عبد الفتاح، 2004، صفحة 149)، لذلك قامت الدول المتقدمة بإجراء الدراسات والبحوث وعمل الأبحاث الميدانية والعملية للتعرف على المشاكل الاجتماعية والصحية والنفسية والاقتصادية الخاصة بهذه الفئة.

فإن ممارسة الرياضة لجميع أفراد المجتمع وخاصة كبار السن ضرورة لمواجهة الأضرار الصحية الناتجة عن قلة الحركة، ولهذا يوصي خبراء الصحة بأهمية ضرورة ممارسة النشاط الرياضي بانتظام لأنه يساعد على اكتساب اللياقة البدنية الشاملة، وتشير (شكيب، 1993) أن مرحلة كبار السن تتسم بسمات معينة ومتطلبات خاصة ويشكل وقت الفراغ فيها حيزاً كبيراً (شكيب، 1993، صفحة 20)، إذ تعتبر برامج التمرينات البدنية والرياضية ذات قيمة كبيرة في حياة كبار السن وتلعب دوراً هاماً في المحافظة على اللياقة البدنية عامة والوقاية من إرهاق الجسم أو زيادة الوزن، كما أنها تكون حيزاً عوياً له في الترويح عن النفس والتخفيف عن القلق الناتج عن الضغوط النفسية والتوترات العصبية التي يتعرض لها الإنسان هذا العصر (شحاتة، 1996، صفحة 20)، وتشير أمل عبد العزيز وعبد الرحيم بخيت (1999) أن التقدم في العمر يصاحبه انخفاض في التوافق

النفسي والاجتماعي، الشعور بالقلق وانخفاض مفهوم الذات لديهم، فتقل قدرة المسن على استغلال إمكاناته الجسمية، العقلية والنفسية في مواجهة ضغوط الحياة (أمل عبد العزيز وعبد الرحيم بخيت، 1999، ص128) .

و النشاط الترويحي الرياضي ليس هام للجسم فقط ، بل للعقل و المزاج و الذاكرة أيضا و سواء كان المسن يتمتع بصحة سليمة أو يعاني من مرض ما فهو بحاجة إلى ممارسة الحركة و هناك العديد من أنماط الحركة التي تناسب كل شخص و تناسب حالته الصحية و تعزز الثقة بنفسه و تجعله يستمتع بحياة أفضل .

واستنادا من هذا و من خلال مسار التكويني للباحث في مجال التخصص و الواقع المعاش من خلال وجود فئة الشيوخ في المجتمع و بعض التجارب حيث لاحظ الطالب الباحث حالات متكررة لسقوط الكبار و تعرضهم لإصابات تصل لحالات حرجة و ذلك نظرا لفقدان التوازن و حركة المشي و ضعف في بعض أجهزة الجسم.

و بناء على هذه التقديمات النظرية لموضوع البحث تم طرح الإشكال التالي:

- هل الأنشطة الترويحية الرياضية واستثمار أوقات الفراغ لها أثر إيجابي في الحفاظ على عنصري التوازن والمشي لدى عينة البحث؟

وللإجابة على السؤال الرئيسي يجب الإجابة عن التساؤلات الفرعية:

- هل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية واستثمار أوقات الفراغ لها أثر إيجابي في الحفاظ على عنصر التوازن لدى عينة البحث؟
- هل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية واستثمار أوقات الفراغ لها أثر إيجابي في الحفاظ على عنصر المشي لدى عينة البحث؟

2- أهداف البحث :

- معرفة مدى مساهمة الأنشطة الترويحية الرياضية و أوقات الفراغ في الحد من مشاكل الصحية الشائعة عند كبار السن .
- معرفة أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين و الحفاظ على حركة المشي و التوازن لكبار السن .

3- فرضيات البحث :

3-1-الفرضية الرئيسية:

- ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية واستثمار أوقات الفراغ لها أثر إيجابي في الحفاظ على عنصري التوازن والمشي لدى عينة البحث.

3-2-الفرضيات الفرعية:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في الحفاظ على عنصر التوازن لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في الحفاظ على عنصر المشي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث .

4- أهمية البحث:

- إبراز أهمية ممارسة الترويح الرياضي الرياضي لكبار السن ومدى مساهمته في الحد من مشاكل التي تواجهه.
- إبراز أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية و مساهمتها في تحسين بعض عناصر قدرات الحركية كالتوازن، المشي، القدرة العضلية ...
- التعريف ببعض الأنشطة الترويحية الرياضية التي يمكن لكبار السن القيام بها و التي تعود بالفائدة له و للمجتمع .

- إبراز أهمية تمتع فئة كبار السن بأوقات الفراغ بصحة جيدة .
- توعية كبار السن بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية خاصة أثناء الوقت الحر (وقت الفراغ) .
- إثراء البحوث و الدراسات التي تولي أهمية لشريحة كبار السن في المجال الرياضي.

5- مصطلحات البحث :

5-1- الترويح : اصطلاحا : هو جميع أوجه النشاط البناءة و المقبولة اجتماعيا و عقائديا و التي تؤدي في أوقات فراغ و يتم اختيارها و الاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقا لإرادة الفرد و ذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية و تطوير الشخصية و تحقيق الرضا و السرور و السعادة من المشاركة ذاتها على أن يكون مشروع الوسيلة و المقصد، بأن لا يرتكب به الإنسان مخالفة شرعية في حق نفسه أو حق غيره وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي. (الفاضل، 2002، صفحة 145)

إجرائيا : نشاط اختياري ممتع للفرد يفرج فيه عن نفسيته و يخفف عنها و يسعدها .

5-2- النشاط الترويحي الرياضي : اصطلاحا : المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشمل على الألعاب والرياضات. (العزیز، 1998، صفحة 84)

إجرائيا : هو نوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها (فردية و جماعية) تحت إشراف قائد مختص من أجل المتعة و الترفيه عن النفس .

5-3- وقت الفراغ : اصطلاحا : هو الوقت الحر الذي يتحرر فيه الفرد من العمل أي لا يستغل في العمل ، بمعنى أنه وقت معزول لا عمل تؤديه خلاله (كمال و أمين الخولي ، 2001، صفحة 107) .

إجراءيا: و هو الوقت الذي يشغل فيه الفرد فراغه بعد الانتهاء من العمل أو أي ارتباطات ملزم بأدائها و قد يعود عليه استثماره إما سلبي أو إيجابي .

5-4-التوازن: اصطلاحا: هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات الأوضاع الحركية والثابتة أو في حالة الدوران أو الانتقال (محسن، 2016، صفحة 200).

إجراءيا: هو الثبات مباشرة عند الوقوف أثناء اضطراب استقرار الجسم .

5-5-المشي : اصطلاحا : هو أحد الحركات الأساسية التي يتعلمها الفرد في طفولته و هي الوسيلة الأساسية لعمله و تنقله (الحسنات، 2008، صفحة194) .

إجراءيا: هو انتقال الجسد من مكان إلى مكان آخر بواسطة الأرجل في خطوات قد تكون سريعة او بطيئة .

5-6-كبار السن: اصطلاحا: هم من تجاوز عمرهم 60 سنة فأكثر و هي مرحلة العمر التي تبدأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصورة أكثر وضوحا مما كانت عليه في الفترة السابقة من العمر و ليس بسبب إعاقة أو ما يشبهها (حسانين، 2009، صفحة 27) .

إجراءيا: هو من تجاوز عمره 60 سنة و أصبح عاجزا عن رعاية و خدمة نفسه إثر تقدمه في العمر.

6- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة منابع ومحاوّر تمنّ الباحث من عدّة معطيات يثري من خلالها بحثه من ناحية تكوين خلفية نظرية عن الموضوع وتوفير الجهد في اختيار الإطار النظري للبحث.

6-1-دراسة بلعيدوني مصطفى (2017) بعنوان: " برنامج رياضي مقترح و أثره على بعض المتغيرات البدنية و النفسية لكبار السن 50 - 60 سنة " .

• هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج بدني رياضي و توظيفه عند كبار السن 50-60 سنة.

• عينة الدراسة : وتمثلت عينة البحث في 20 ممارس مقسمين إلى عينة تجريبية و تضم 10 ممارسين طبق عليهما البرنامج البدني الرياضي المقترح و أخرى عينة ضابطة تضم 10 ممارسين يمارسون النشاط الرياضي الحر الغير موجه (كرة القدم).

• أداة الدراسة : بطارية اختبارات بدنية .

• منهج الدراسة : بحث تجريبي ميداني .

• نتائج الدراسة :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية و النفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

- تحسن أفضل في نتائج العينة التجريبية مقارنة مع نتائج العينة الضابطة في المتغيرات البدنية و النفسية قيد البحث لدى كبار السن 50 - 60 سنة.

6-2-دراسة كل من حمدي سيد أحمد و مقدم ياسين (2016) بعنوان : " اقتراح برنامج نشاط بدني لتحسين بعض المتطلبات اليومية لكبار السن (المشي و التوازن) للفئة العمرية 65 سنة فما فوق " .

- **هدف الدراسة :** هدفت الدراسة الكشف عن فاعلية البرنامج المقترح في تحسين بعض المتطلبات اليومية عند عينة البحث.
- **عينة الدراسة :** تمثلت في 14 مسن مقسمة إلى عينتين إحداهما تجريبية و تضم 7 مسنين و الأخرى ضابطة و تضم كذلك 7 مسنين .
- **أداة الدراسة :** إختبارات بدنية .
- **منهج الدراسة :** بحث تجريبي ميداني .
- **نتيجة الدراسة :**

- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في عيني البحث لاختبار تينيتي و اختبار التوازن على رجل واحدة بأعين مفتوحة و مغلقة و هذا يعني وجود تطور في التوازن عند العينة التجريبية.

- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في عيني البحث لاختبار سرعة المشي على شكل ثمانية والمشي الموقوت وهذا يعني وجود تطور في سرعة المشي عند العينة التجريبية.

6-3-دراسة لـ صالح أحمد، السويح الرقيعي والبهلول عبد المجيد (2014) بعنوان " برنامج مقترح لتعليم المشي الرياضي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لكبار السن".

- **هدف الدراسة :** تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للمسنين.

- **عينة الدراسة :** تمثلت عينة البحث على أفراد مسنين تتراوح أعمارهم بين 55-65 سنة .
- **أداة الدراسة :** الاختبارات الخاصة بالقياسات الأنثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية و كذلك الاختبارات الخاصة بالقياسات الفسيولوجية.
- **منهج الدراسة :** بحث تجريبي .
- **نتيجة الدراسة :**
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث
- برنامج المشي المقترح له تأثير إيجابي على تحسن المتغيرات قيد الدراسة (البدنية الفسيولوجية).
- 6-4-دراسة لـ (Castell Sally & Lord Stephen (1994), بعنوان : " تأثير تمارين التوازن والقوة ورد الفعل لدى المسنين "**
- **هدف الدراسة :** هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير تمارين التوازن والقوة على الحالة الصحية للمسنين.
- **عينة الدراسة :** استعان الباحثان بعينة 40 مسنا ، تم تقسيمهم الى مجموعتين 20 مسن لعينة ضابطة و 20 مسن لعينة تجريبية .
- **أداة الدراسة :** استخدم الباحثان اختبارات بدنية لتقييم التوازن و القوة .
- **منهج الدراسة:** بحث تجريبي ميداني .

• نتيجة الدراسة :

- وجود تحسن في القوة على مستوى قوة عضلة رباعية الرؤوس ، وزمن رد الفعل بينما هناك انخفاض على مستوى العينة الضابطة.
- وجود تحسن مستمر لدى المجموعة التجريبية طوال مدة البرنامج في اختبارات التوازن، وقد استنتج ان البرنامج يحسن في القدرات البدنية للمسنين.

6-5-دراسة لـ (Baptiste Orliac &France Mourey (2014 بعنوان :

دراسة مقارنة لثلاث طرق من الأنشطة البدنية المكيفة لدى كبار السن " .

- هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى مقارنة فعالية النشاط البدني المعدل في ثلاث طرق مختلفة (المشي ، التوازن ، تمارين بناء العضلات) للمسنين .
- عينة الدراسة : استخدم الباحث عينة قوامها 30 مسن حيث قسمت إلى 3 أفواج تجريبية.
- أداة الدراسة : قام الباحث بإجراء اختبارات بدنية لقياس التوازن و المشي و قياس الاستقلالية الوظيفية .
- منهج الدراسة : بحث تجريبي تطبيقي .
- نتيجة الدراسة : أظهرت النتائج الدراسة تأثير إيجابي دال احصائيا في جميع المجموعة التجريبية ، كما تبين ركود في التحسن بين الأسبوع الثاني والرابع عند المسنين .

6-6-دراسة لـ Bérénice Dalmasso (2016/2015) بعنوان : " آثار التدريب

بأسلوب كروسفيت على التوازن و القوة العضلية عند كبار السن " .

- **هدف الدراسة :** تقييم جدوى مثل هذا البرنامج بين كبار السن المعرضين لمخاطر عالية و/أو المعرضين لخطر السقوط و فقدان التوازن و دراسة تأثير التدريب بأسلوب كروسفيت على قوة العضلات والتوازن لدى كبار السن.
- **عينة الدراسة :** وتمثلت عينة البحث في 16 مسن.
- **أداة الدراسة :** إختبارات بدنية و قياسات جسمية .
- **منهج الدراسة :** بحث تطبيقي تجريبي .
- **نتيجة الدراسة :**

- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في عينتي البحث لاختبار التوازن Berge و اختبار TUG هذا يعني وجود تطور في التوازن عند العينة التجريبية.
- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في عينتي البحث لاختبار الصعود على أطراف الأصابع و الكعبين و اختبار الوقوف من الكرسي و هذا يعني وجود تطور في القوة العضلية عند العينة التجريبية.

6-7-دراسة لـ نوج و محمد لطفي سنة (2002) بعنوان : "تأثير برنامج المشي

التأملي على بعض الأعراض المصاحبة لكبار السن " .

- **هدف الدراسة :** تهدف الدراسة إلى بناء مقياس لبعض الأعراض المصاحبة للمسنين و تصميم برنامج للمشي التأملي للتعرف على تأثيره على بعض هذه الأعراض، وتأثيره على الشعور بمدى جودة الحياة المسن في مرحلة الشيخوخة .
- **عينة البحث :** شملت عينة البحث على 20 شخص تتراوح أعمارهم بين 60 - 70 سنة.

- أداة البحث : اعتمد الباحث على الاختبارات البدنية لقياس التوازن .
 - منهج البحث : بحث تجريبي .
 - نتيجة الدراسة : تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي لاختبار المشي لصالح عينة البحث .
- 6-8-دراسة لـ O.Hue et al سنة (2001) بعنوان: " تأثير ممارسة حركية من نوع (وضع الجسم، التوازن، الحركة) على قدرات الوضع للأشخاص المسنين" .**
- هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى :
 - دراسة تأثير برنامج بدني مكيف على القدرات الحركية للمسنين .
 - أثر دورة PEM على التحكم الوضعي لتقل مركز ثقل الجسم أثناء التوازن الثابت .
 - عينة الدراسة : تكونت عينة البحث من 11 مسنة و 4 مسنين نشطين و مستقلين متوسط العمر 75 (6.6) شاركوا تطوعا في هذه الدراسة .
 - أداة الدراسة : تم إستخدام الأدوات التالية :
 - إختبارات PEM لتقييم القدرات الحركية .
 - برنامج خاص بالنشاط الرياضي .
 - منهج الدراسة : المنهج التجريبي .
 - نتيجة الدراسة : تم التوصل إلى أن التحسن دال إحصائيا في كل الإختبارات التقييمية، نتائج الوضع و التوازن و الحركة قد تحسنت بإنحراف معياري دال عند مستوى الدلالة 0.05، مجمل النتائج في إختبار تينيتي تبين تحسن دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.04 بالنسبة للمشي و التوازن لصالح الإختبار البعدي. و في الأخير تم الخروج بأن برنامج النشاط البدني المكيف له تأثير إيجابي على تحسن القدرات الوظيفية للمسن و خاصة التوازن.

7- النقد والتعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء ما سبق تناوله في الدراسات السابقة يتضح للباحث أن جل هذه الدراسات و البحوث السابقة تتطابق فيما بعضها من خلال المنهج و العينة و كيفية اختيارها و الأدوات المستخدمة بحيث تناولت المنهج التجريبي و اختيار فئة كبار السن كعينة مستهدفة للبحث كما استخدمت اختبارات بدنية تطبيقية تهدف إلى الحفاظ على عناصر اللياقة البدنية عند كبار السن (التوازن، المشي، القوة العضلية، قدرات حركية و بدنية) باستخدام برنامج للأنشطة الرياضية الترويحية المناسبة لهذه الفئة.

و تتطابق دراستنا هذه مع جميع الدراسات السالفة الذكر في تنفيذ البرنامج، بحيث كلها استخدمت برنامج ترويحي أو مكيف يعتمد على مجموعة من الوحدات التعليمية تحتوي على أنشطة رياضية و بدنية بمختلف أنواعها بهدف الوصول إلى تحقيق الغرض من إجراء هذه الدراسات و المتمثل في المحافظة و تحسين القدرات الوظيفية لكبار السن لعيش حياة مستقلة دون الاعتماد على الغير، و هذا ما يسعى إليه الباحث من خلال هذه الدراسة و ذلك بتحديد الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في عنصري المشي و التوازن لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث من أجل الوصول إلى معرفة مدى تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية و استثمار أوقات الفراغ في الحفاظ على عنصري التوازن و المشي لدى عينة البحث .

خلاصة:

تناول الباحث في هذا الفصل التعريف بالبحث والذي يشمل على مشكلة البحث و أهداف و أهمية و فرضيات البحث و على أهم المصطلحات و المفاهيم التي وردت في البحث و ذلك من خلال آراء بعض العلماء و الباحثين في هذا المجال حتى يستطيع القراء لهذا البحث المتواضع في مضمونه فهم ماهية المصطلحات، كما تطرق إلى ذكر بعض الدراسات السابقة و البحوث المشابهة لموضوع البحث و التي تساعد الطالب في حل و دراسة مشكلة البحث.

الباب الأول :

الباب النظري

الفصل الأول:

النشاط الترويحي الرياضي
و استثمار وقت الفراغ

تمهيد :

تعتبر حياة الفرد أعلى ما في الوجود الإنساني كما تمثل صحة الفرد أعلى ما في حياة الفرد ، فحاجة الفرد للترويح حاجة إنسانية و لها أهميتها ، وعادة ما نجد أننا نضع الترويح في مكان جانبي من حياتنا و لا نعطيه من الأهمية شيء ، ويتوقف ذلك عن الوعي الترويحي عند الفرد ، و أن يدرك مدى أهميته بالنسبة له والمجتمع فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة و الإتزان ، فالصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية و العقلية و العاطفية و ليس فقط خلو الفرد من الضعف و المرض ، فالنشاط الرياضي الترويحي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد و الترويح 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 .

1- النشاط الترويحي:**1-1- الترويح: Recreation****1-1-1- معنى كلمة الترويح :**

إن كلمة الترويح بالإنجليزية تعني التجديد و الخلق و الابتكار، فالمقطع الأول من المصطلح Re يعني إعادة بناء و جزء منه ، و المقطع الثاني creation يعني الخلق . و هناك نظريات و تفسيرات لكلمة الترويح ، و مفهومه تفوق اصطلاح " اللعب " في نظريات و تفسيرات علما بأن هناك من يفسرون اللعب و الترويح تفسيراً واحداً . و يفسر الترويح على أنه أكثر من نشاط ، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته ، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية و العاطفية و الإحساس بالسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد . (تهاني، 2001، صفحة 104)

1-1-2- مفهوم و ماهية الترويح :

فالترويح هو طريقة حياة و أسلوب معيشة فهو نشاطاً قد يكون عنيفاً كما في الرياضات و الألعاب العنيفة أو هادئاً كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقى و يتعدد النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الفرد ، و ما هو متذوق لفرد ما غير متذوق لآخر بل إنما يعتبره الفرد نشاطاً ترويحياً في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلا منه التجديد و لم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة و المميز للنشاط الترويحي و بالتالي لا تصبح ممارسة نشاط ما ، نشاطاً ترويحياً بل عادة ، و نتيجة لذلك ينتقل الفرد إلى ممارسة نشاط آخر و يوفر التجديد الشعور بالسعادة و الاستمتاع بالجمال و يحتم ذلك أن يكون الفرد ملماً بنشاطات ترويحية عديدة لتحقيق سمة التجديد ، و بصفة عامة فقد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح و ذلك لعدم وجود تعريف محدد له و لذا سوف

نتناول عرضاً لأهم آراء المهتمين لدراسة مفهوم الترويح حتى نتمكن من فهم الترويح وفقاً للاتجاهات المعاصرة في المجالين التربوي والاجتماعي .

يذكر كمال درويش و محمد الحماحي (1997) عن بتلر "أن الترويح يعد نوعاً من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ و التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها و التي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية و الخلقية و المعرفية و الاجتماعية" .

و عن الحماحي و عايدة عبد العزيز (1998) عرفه دي جارزيا DE Djerzzia بأنه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل و يوفر له سبل استعادة حيويته" .

و كذلك عرفته تهاني عبد السلام (2001) على " أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية و شعور يحسه الفرد قبل و أثناء و بعد ممارسته لنشاط ما سلبياً أو إيجابياً هادفاً و يتم أثناء وقت الفراغ و أن يكون الفرد مدفوعاً برغبة شخصية و يتصف بحرية الاختيار" .

في حين يؤكد براينيل على " أن الترويح يعد أسلوباً للحياة و أنه يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه من أنشطة في وقت الفراغ" .

و يرى رومني Romney " أن الترويح هو نشاط و مشاعر و رد فعل عاطفي و أنه أسلوب و طريقة لتفهم الحياة" .

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

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

و يرى كارل سون Carison " أن الترويح هو الخبرة في قضاء وقت فراغ ممتع يشترك فيه بمحض إرادته و من خلاله يحل على إشباع فوري " .

و يعرفه بوز Bos على " أنه المجهود و المتعة التي يستمتع بها الفرد نتيجة لممارسته أي نوع من الأنشطة الترويحية التي تعود على الفرد بالنفع " .

من خلال المفاهيم التي وردت على لسان العديد من الباحثون يستطيع الطالب أن يستنتج أن النشاط الترويحي يعتمد في ممارسته أساساً على قدرة الفرد و إشباع حاجاته و دوافعه سواء كان دافع سعادة شخصية أو إكتساب لياقة بدنية و صحية أو تحقيق أهداف ثقافية و إجتماعية لذا يمنح الترويح فرصة هامة للشباب و كبار السن و جميع الفئات للمشاركة الإجتماعية و الصحية و التعاونية مع الآخرين .

1-1-3-تعريف الترويح :

يمكن تعريف الترويح على أنه نشاط إختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع و يمارس في أوقات الفراغ و يسهم في بناء الفرد و تنميته كما يمكن أن نحدد النشاط الترويحي في إتجاهين :

أ - الإتجاه الأول : يعرف الترويح على أنه مزاولة نشاط إختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الإعياء و يحقق الإنتعاش و التجديد .

ب - الإتجاه الثاني : يعرف على أنه رد فعل عاطفي و نوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الإنسانية و الوصول إلى التوازن النفسي دون إنتظار لأي مكافأة مادية .

و من تم يرى الباحث أن المحور الأساسي للترويح هو السعادة و السرور و مجموعة الأحاسيس و المشاعر التي يجنيها الفرد جراء ممارسته مزاولته للأنشطة التي تتميز بالجمال ، الإنجاز ، الإبتكارو الإبداع و عليه فإن درجة الإستمتاع و المرح التي يبحث عنها الفرد في مختلف أشكال الترويح التي تعتبر غاية و هدف منشود في حد ذاته .

1-1-4- 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 تقتصر مفهوم الترويح على هدف واحد و تهمل باقي الأهداف الأخرى ، فالأنشطة الترويحية متعددة و متنوعة و لكل منها أهداف و أغراض التي تسهم في بناء الفرد و تنميته .

إن المحور الأساسي للترويح هو السعادة ، فهناك بعض الأحاسيس و المشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء و الإنجاز و الابتكار و الإبداع و الشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية و عقلية و عاطفية و تذوق الجمال و الإسترخاء و السعادة عند خدمة الآخرين. و بناءا على ذلك فإن درجة الإستمتاع و السعادة التي يبحث عنها الفرد في مختلف أشكال الترويح تعتبر أساس تقسيم الأنشطة الترويحية و يعتبر هذا التقسيم عونا في تقييم القيمة الترويحية للأنشطة علما بأن هذه القيمة الترويحية لنشاط الفرد تعتمد على الطريقة التي يتأثر بها الفرد، و مدى تأثيره يتوقف على خبرته السابقة و يتحقق الشعور بالسعادة من خلال الإبتكار و الإبداع ، و عند الشعور بالألفة و الصداقة و الأخوة ، و عند الإنجاز

و عندما يتمتع الفرد بالصحة ، و عند إستخدام قدرات الفرد العقلية و ممارسة الخبرات العاطفية و التمتع بالجمال ، و عند مساعدة الآخرين . (تهاني، 2001، صفحة 106)

1-1-5- أغراض الترويح:

إن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير بل تتعدل و تصقل من خلال الممارسة، و يمكن أن نلخص أغراض الترويح تبعا للإهتمامات و الرغبات التي يمكن إعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية و تتمثل في:

أ/ غرض حركي : حيث ان الدافع للحركة و النشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ، و يزداد في الأهمية لدى الصغار و الشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي .

ب/ غرض الإتصال بالآخرين : تعتبر سمة محاولة الإتصال بالآخرين من خلال إستخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر ، و أن قص القصص أو المناقشات الجماعية ، المحادثات ، قراءة الشعر إلى آخه ... فكل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الإتصال بالآخرين و تبادل الآراء و الأفكار .

ج/ غرض تعليمي : عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة إهتمام الفرد و عادة ما يبحث الفرد عن إهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجله ، فإذا تتبعنا هواة المراسلة و هواة جمع طوابع البريد و هواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد أن ما هي إلقنوات لتعلم الجديد .

د/ غرض ابتكاري فني : تتعكس الرغبة في الإبتكار و الإبداع الفني على الأحاسيس و العواطف و الانفعالات ، و كذلك تعتمد الرغبة لإبتكار الجمال تبعا لما يتدوقه الفرد

و ما يعتبره خبرة جمالية من حيث الشكل و اللون و كذلك الصوت أو الحركة فالأنشطة الترويحية تهيئ فرصا عديدة لإشباع الاهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل و الموسيقى والرقص الحديث و النحت و الرسم و كتابة القصص و نظم الشعر إلى آخر ... فيعبر الفرد من خلال هذه الأنشطة عن أحاسيسه و مشاعره و يستكشف إمكانياته كما يحاول نقلها إلى الآخرين .

هـ/ غرض اجتماعي: إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية فالإنسان اجتماعي بطبعه وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم فهو يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء. (تهاني، 2001، الصفحات 115-116)

1-1-6- أنواع الترويح:

من علماء النفس أو الباحثين الذين ينتمون الى إتجاه النشاط الترويحي كمنشأ فعال يدل على أنها أنشطة مبدعة كالرياضة والغناء والرسم وصيد الأسماك، فقد قسم العالم أو الباحث "ريلتز" الأنشطة الترويحية إلى:

1-1-6-1- الأنشطة الإيجابية: مثل الأنشطة الرياضية و الرسم و الموسيقى و المسرح .

1-1-6-2- الأنشطة الإستيعالية: مثل القراءة و مشاهدة التلفزيون و المباريات الرياضية في الملاعب .

1-1-6-3- الأنشطة السلبية: و يقصد بها الأنشطة التي لا تتميز بجهد كالنوم و الإسترخاء .

في الحين قسم العلماء أنواع الترويح حسب أهدافها كآلاتي :

1-1-6-4- الترويح الثقافي : كالقراءة ، الكتابة ، الراديو و التلفزيون .

1-1-6-5- الترويح الفني : كهواية جمع الطوابع و العملات و الأشياء الأثرية و هواية التصوير و الديكور و عالم الطيور و النباتات و هوايات الإبتكار كالحزف و النحت و الرسم و الأشغال اليدوية .

1-1-6-6- الترويح الاجتماعي : كالمشاركة في الجمعيات الثقافية و الإجتماعية و الزيارات الترفيهية .

1-1-6-7- الترويح الخلوي : و يقصد به رحلات الخلاء و التمتع بجمال الطبيعة و النزعات البرية و البحرية و هوايات الصيد و غيرها .

1-1-6-8- الترويح الرياضي : و هو يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح و يشمل الألعاب الصغيرة و الترويحية كألعاب الرشاقة و الجري و ألعاب الكرات الصغيرة و غيرها و الألعاب الكبيرة ككرة القدم،اليد... و الألعاب التنافسية الفردية و الزوجية و الجماعية و ألعاب الماء كالسباحة ..

1-1-6-9- الترويح العلاجي : و تستخدم فيه الوسائل العلاجية و حركات إعادة التأهيل و السباحة العلاجية و غيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء .

1-1-6-10- الترويح التجاري : و هو الترويح ذو طابع إستشاري يتمتع به الفرد في مقابل مادي لا يدخل في نظامه كالمسرح و السينما و غيرها من المؤسسات الترويحية التجارية . (محمود، 2000، الصفحات 120-121)

1-1-7- أهمية الترويح :

يذكر كل من المحامي عايدة عبد العزيز (1998) أن الترويح يعتبر مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني و له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل و الراحة من عناء الفرد ، كما يسهم في الحياة العصرية طبقا لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية والترويح American association health: physical education and recreation في النقاط التالية :

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير عن الذات .
- التحرر من الضغوط و التوتر العصبي لمصاعب الحياة العصرية .
- تطوير الصحة البدنية و الإنفعالية و العقلية للفرد .
- تنمية و دعم الديمقراطية .
- توفير حياة شخصية و عائلية مستقرة .

1-1-8- سمات الترويح :

للترويح سمات تميزه عن غيره من المناشط الأخرى ، و من دراستنا لمفهوم الترويح يتضح أن من أهم سماته :

- 1-1-8-1- نشاط بناء :** و هذا يعني أن الترويح يعتبر نشاطا هادفا فهو يساهم في تنمية و تطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة المناشط المختلفة .
- 1-1-8-2- نشاط اختياري :** أي أنه نشاط يختاره الفرد وفقا لرغبته و ميوله و دوافعه و كذلك يتفق هذا النشاط مع إستعداداته و قدراته .
- 1-1-8-3- حالة سارة :** و يعني ذلك الترويح يجلب السعادة إلى نفوس ممارسيه كما ينمي التعبير عن الذات و الإبداع في النشاط .

1-1-8-4-1-1- يتم في وقت الفراغ : بمعنى أن الترويح يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من جميع القيود و إرتباطات العمل أو أي إرتباطات أخرى .

1-1-8-5-1-1- يحقق التوازن النفسي : و ذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لمناشط الترويح لحاجاته النفسية كما أن المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الإسترخاء و الرضا النفسي مما يحقق للفرد التوازن النفسي.

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

1-1-9-1-1- مستويات الحاجات الإنسانية :

فقد أوضح ماسلو Maslow تسلسلا للحاجات الإنسانية في خمس مستويات :

1-1-9-1-1- الحاجات الفيزيولوجية: و هي الحاجات الضرورية للإنسان كالأكل و النوم و المأوى و الصحة و الراحة كذلك العمل .

1-1-9-2-1-1- حاجات الأمان: هذه الحاجات تأتي في الترتيب بعد الحاجات الفيزيولوجية و تشمل العديد من الحاجات كالاستقرار، الأمن، و التحرر من الخوف و الوقاية من الأخطار.

1-1-9-3-1-1- الحاجات الاجتماعية: و تشمل هذه الحاجات على الرغبة في إقامة علاقات صادقة مع الآخرين و القبول الإجتماعي و الإنتماء إلى الجماعات المختلفة .

1-1-9-4-1-1- حاجات تفسير الذات: تسمى بالحاجات الذاتية أو الحاجات النفسية و تتضمن الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس و القدرة على الإنجاز و إحترام الذات .

1-1-9-5- حاجات تحقيق الذات : تمثل هذه الحاجات قمة الهرم في التسلسل و هي مرتبطة بالحاجات المتمثلة في النجاح في التعبير عن الذات و القدرة على الإبداع و الابتكار ، تطوير الشخصية . (سلامة، 2013، الصفحات 11-16)

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

1-1-10- مستويات المشاركة في مناشط الترويح :

يوضح ناش Nach مستويات المشاركة وفقا لما يلي :

1-1-10-1- المستوى الأول: و يتضمن المشاركة الإبتكارية Créative Participation في العديد من المناشط و التي تتيح للفرد الإبتكار و الإبداع في أداءه و أهمها : التأليف،الإبتكار،النماذج،التصميمات والعروض .

1-1-10-2- المستوى الثاني: و يتضمن المشاركة الإيجابية و التي تتيح للفرد المشاركة العقلية في النشاط و تحقيق التنمية الذاتية للفرد و من أهمها : المباريات والمسابقات الرياضية ،التمثيل المسرحي،العزف الموسيقي و الخدمات البيئية،المعسكرات،الرحلات،الرسم و لعب الشطرنج .

1-1-10-3- المستوى الثالث : و يشمل المشاركة الوجدانية EMOTIONAL و التي تسمح بالمشاركة الوجدانية للفرد من خلال الإستمتاع و تتمثل في: قراءة القصص و الروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات و التمثيلات وكذا التلفزيون، الإستماع إلى البرامج الإذاعية و الموسيقى، زيارة المعارض و المتاحف و مشاهدة المسابقات الرياضية.

1-1-10-4-المستوى الرابع: و تتضمن المشاركة السلبية و التي تتيح للفرد ممارسة النشاط الترويحي أو الإستمتاع بها و من تم فإن ذلك المستوى لا يرقى إلى درجة التأثير الإنفعالي أو الوجداني في الفرد و من أهمها : لقاء الأقارب و الأصدقاء، التسلية و الترفيه، اللهو و إستهلاك الوقت، تبادل الحديث مع الآخرين،الجلوس حول المائدة .

1-1-10-5-المستوى الخامس: يشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالفرد Harmful to Self و ذلك : كالإدمان للمخدرات و للخمر،إرتكاب أفعال غير تربوية.

1-1-10-6-المستوى السادس : و يشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع Harmful to Society و ذلك : كارتكاب الجرائم، التصرف اللاديني، أعمال العنف.

1-1-11-سمات النشاط الترويحي :

- يحدث أثناء وقت الفراغ .
- يتسم بالإختيارية و المرونة .
- يحتوي على نشاط .
- يحدده الدافع من أجله .
- متنوع و أشكاله مختلفة .
- يمارسه كل الأجناس و الألوان و الأديان .
- جاد و غرضه في ذاته .
- التجديد .
- الإحساس بالسعادة و يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط الترويحي و ليس مكسب مادي . (تهاني، 2001، صفحة 116)

1-1-12- مبادئ النشاط الترويحي :

- يحتاج الطفل إلى أنشطة ترويحية بمختلف أنواعها تساعد في عملية النمو و تجلب الشعور بالسعادة في مختلف مراحل العمر .
- يجب أن تعمل على تنمية مهارات متعددة حتى تزداد سعادة الطفل عند ممارسة أنشطة ترويحية متنوعة مما يتوصل إلى أداء أفضل و إكتشافات جديدة .
- يجب أن تشمل إهتمامات الفرد في النشاط الترويحي على أنشطة لا تحتاج إلى مكان واسع أو وقت طويل لممارستها .
- يجب أن يتعلم الفرد ألعابا خفيفة يمكن ممارستها في أماكن مغلقة و أخرى في أماكن خلوية حتى لا يكون هناك وقت لا يعرف فيه الفرد ماذا يفعل بنفسه .
- يجب معاونة الأفراد كي يتذوقوا القراءة و أن يستمتعوا بها في كل الأوقات .
- يجب أن تأخذ الأغاني نصيبا من المعرفة لذى الأفراد كي يستمتعوا بممارستها في حالة شعورهم بالغناء و يصبح تذوق الفرد و سعادته أكثر في حالة ما إذا كانت الكلمات و اللحن معروفين لديه .
- يجب أن يعرف كل فرد مجالا من مجالات الفن المتعددة التي تجعله يتذوق الجمال و يسعد به سواء بالكلمة أو بالحركة أو باللحن أو بالصوت أو بالصورة .
- يجب أن يتعود الفرد على الحياة النشطة التي تتسم بالحيوية ، فالتواجد في الخلاء و حياة الإنطلاق و الحرية و الإستمتاع بالهواء الطلق و الشمس المشرقة أفضل من التواجد في الأماكن المغلقة و المزدحمة التي يتعذر فيها على الفرد أن يستنشق هواء نقيا .
- يجب تشجيع الفرد على أن تكون له هوايات يسعد عند ممارستها في مراحل عمره المختلفة .

- يجب أن يمارس الفرد الإيقاع لأنه ضروري في حياة الفرد و ممارسة حاجة طبيعية تلقائية عند الأفراد .
- يجب إعتبار وقت تناول الغذاء نشاطا إجتماعيا فالإستمتاع بهذا الوقت يجعل الفرد ممتعا .
- تعتبر الراحة و الإسترخاء و التأمل و التفكير أشكالالا من الأنشطة الترويحية و فيها ينسى الفرد نفسه و يعطى ما يملك من عاطفة و إنفعال إلى تلك النوعية من النشاط.
- تتمثل السعادة التي يشعر بها الفرد من خلال الأنشطة الترويحية في عملية الإنجاز الشخصي مهما إختلفت درجة و مستوى و طريقة الإنجاز .
- يجب أن يوفر البرنامج الترويحي فرص لذوي الإهتمامات و القدرات المختلفة مع مراعاة مستويات تلك القدرات . (تهاني، 2001، الصفحات 117-118)

1-1-13-مميزات الأنشطة الترويحية :

تعتبر كلمة مميزات هنا مرادفة لكلمة قيم أو كل ما هو مميز و جيد، و بالطبع فإن معناها نسبي حيث يمكن أن تحتوي على مميزات موضوعية أو إعتبارية و من الصعوبة أن نصل إلى قياساتها الخاصة للأنشطة الترويحية و تتفرع هذه المميزات إلى:

1-1-13-1-المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية : تتلخص في :

- يعمل النشاط الترويحي على تنمية قوة و تناسق و مرونة عضلات الجسم و التوافق العضلي العصبي .
- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الحيوية و الجد و مقاومة التعب و التخلص من الطاقة الزائدة .
- يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الضغط العصبي و بالتالي يعمل على الراحة .

- يعمل النشاط الترويحي على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.

1-1-13-2- المميزات النفسية للأنشطة الترويحية : تتلخص في :

- يوفر النشاط الترويحي فرصا لتجربة خبرات جديدة و الشعور بالإطمئنان و الأهمية الذاتية .
- يوفر النشاط الترويحي فرصا لتنمية الثقة بالنفس و يقضي على الخجل كما يبعث على السعادة في الوصول و تحقيق النجاح .
- يوفر النشاط الترويحي أعظم فرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف إجتماعية مقبولة .
- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الصحة العقلية و تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة و متنوعة أثناء ممارسته لهذه الأنشطة .
- يوفر النشاط الترويحي فرصا لتنمية الصفات الإجتماعية و التعاون و المنافسة كما يوفر التوازن بين الإستقلالية و التبعية للمارس .

1-1-13-3- المميزات الإجتماعية للأنشطة الترويحية : تتلخص في :

- يعمل النشاط الترويحي على تنمية الفرد إجتماعيا من خلال التعاون و الصدق و العدل ...
- إن الكيان و الروح الرياضية قد تكون ناتجا جانبيا لممارسة الأنشطة الترويحية .
- تهيء الأنشطة الترويحية الفرص للمارس لأن يشعر بالإطمئنان و الثقة و التوجيه الذاتي.
- تهيء الأنشطة الترويحية فرصا للتدريب على إصدار القرارات .

- توفر فرصا عديدة لتبادل الآراء و إكتشاف رغبات جديدة و تكوين صداقات من خلال ممارسة هذه الأنشطة . (تهاني، 2001، الصفحات 119-120)

1-1-14- الترويح و الرياضة في الإسلام :

يعد الترويح في الإسلام من الأمور المشروعة ، طالما أنه في إطاره الشرعي السليم وفق ما يقره الشرع من خلال الكتاب و السنة و اجتهادات علماء الأئمة فالإسلام دين الفطنة ،وقد جاء ليتناسب مع طبيعة البشر ، دون الإخلال بمبادئه و تعاليمه السمحة و التي تدعو إلى الوسطية و الاعتدال ونبذ التطرف و الغلو في جميع الأمور .ومن هذا فقد أجاز الإسلام النشاط الترويحي الذي يحترم هذه الأطر و الذي يعين الفرد المسلم على تحقيق التوازن بين متطلبات الروح و حاجات الجسم دون إشغال الفرد عن العبادة المفروضة على المسلم .ولا ينظر الإسلام إلى الدنيا على أنها تلك الضرورات الملحة التي يكدح الناس وراءها، ولكنها إلى جانب ذلك - مجال لإشباع النفس و شرح الصدر لكي يثار في النفس البشرية مشاعر الإحساس بالجمال - ولقد أودع الله في كل مخلوقاته جوانب الجد و جوانب الترويح حتى الأرض الخصبة قد أودعها الأمرين معا فهي تنبت الحبوب و الخضر و الفاكهة لغذاء الأجسام و هي تنبت الزهور و الورود الجميلة و السوق المختلفة الأشكال وما يشيع السرور و الابتهاج في أرجاء القلب و الوجدان من جمال وزينة قال تعالى " **وأنزل لكم من السماء ماء فأنبثنا به حدائق ذات بهجة** "، (النمل: 60) ولا يعتبر الإسلام الحياة الجامدة كالحمة و لكن يرى المرفهات و المبهجات و الترويح إضافات لا تستغني عنها الحياة في مسيرتها.(سلامة، 2013 ، صفحة45)

1-2-1- الترويح الرياضي :

المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية و الرياضية، كما يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و الفزيولوجية للفرد الممارس لأوجه نشاطه التي تشتمل على الألعاب و الرياضات.

1-2-1-1- أنشطة الترويح الرياضي :

تمثل الرياضات و الألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضي كما أنه تنتظم نشاطها وفق لأهداف و إحتياجات و إهتمامات الأفراد و الجماعات ، و لذلك نجد أن الإشتراك في تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية : المستوى المهاري ، السن ، الجنس ، الحالة البدنية ، و الحالة الصحية للفرد .

ووفقا لآراء كل من رينولد كارلسون Reynold Carlison و جانيت ماكلين Janet Maclean و تيودور ديب Theodore Deppe و جيمس بيترسون James Peterson فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

1-1-2-1- الألعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط : تستثير تلك الألعاب

و المسابقات ميول وإهتمامات الأطفال وصغار السن ،وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها ،كما أن الإشتراك في نشاطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء . إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار الإشتراك في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية و العقلية وإهتماماتهم و ميولهم ،من أمثلة تلك الأوجه من النشاط : ألعاب الكرة ،التتابعات ،ألعاب الماء ، ألعاب الرشاقة...

1-2-1-2-الألعاب و الرياضيات الفردية: يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى إستمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الإتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط، أو لصعوبة الإتفاق على وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد القنص، صيد الأسماك ، الإنزلاق أو التزلق على الجليد أو الأرض ،المشي، الجري، الفروسية ، الرمي بالسهم، السباحة، ركوب الدرجات.

1-2-1-3-الألعاب و الرياضية الزوجية: هناك بعض الألعاب و الرياضات التي تستلزم إشتراك فردي على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط ،ويطلق عليها الألعاب أو الرياضات الزوجية. ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد : التنس الأرضي، الريشة الطائرة ، تنس الطاولة، المبارزة، كرة المضرب ، الإسكواش.

1-2-1-4-الألعاب أو رياضات الفرق: تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على التكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهي تتوافق مع إهتماماتهم .كما أن الإشتراك في الألعاب و الرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد و التنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق، ومن أمثلة تلك الرياضات نجد :كرة القدم ،الكرة الطائرة، كرة اليد، كرة السلة،الهوكي، الرجبي.

و عليه يرى الطالب الباحث أن الأنشطة الترويحية الرياضية متعددة و متنوعة ، لذلك تتناسب مع جميع ميول و رغبات الفرد المشارك أو الممارس لذا تعتبر ذات تأثير مباشر على جميع النواحي (العقلية،النفسية،الإجتماعية) وفق لون و نوع النشاط .

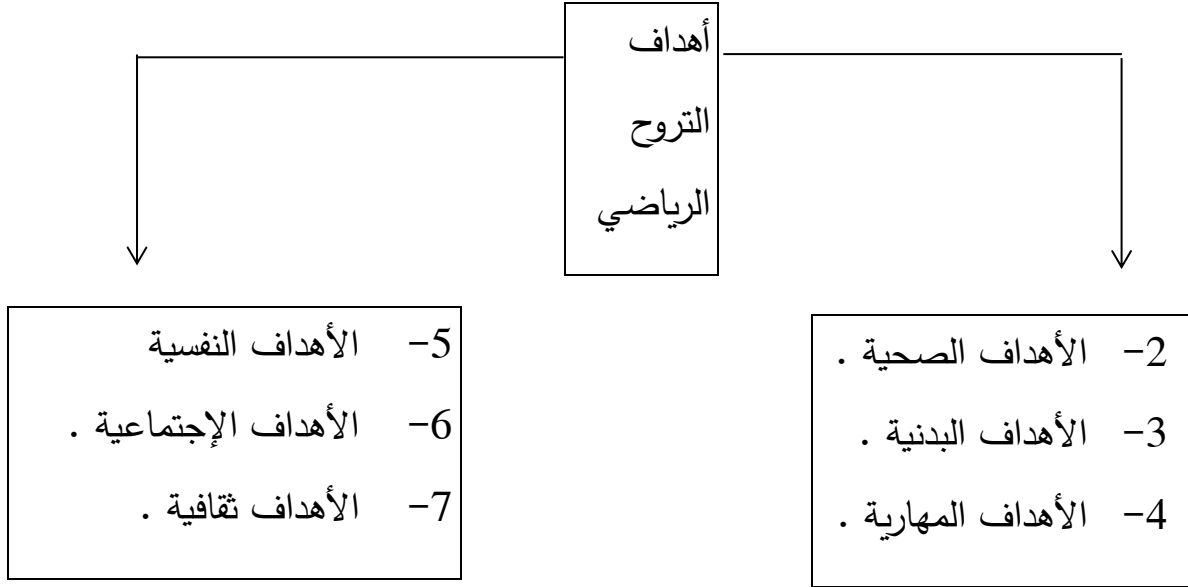
1-2-2- أهداف الأنشطة الترويحية الرياضية :

ترى تريزا ولانسك TreseaWalanska أن للترويح الرياضي العديد من القيم Values

و من الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها للمشاركين في مناشطهم المختلفة و التي من أهمها :

- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد و الناتج عن التقدم الفني الذي لحق بهذا العصر مما أدى إلى تقليص حركة الانسان .
- التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التي تنتج عن الافراط في تناول الطعام أو النقص في الحركة البدنية .
- تحسين و تطوير الحالة الصحية للفرد .
- الترويح عن النفس و التخلص من التوتر العصبي .

و يرى محمد الحماحي أن للترويح الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه ، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة و إلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم و لذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف و ذلك على النحو الآتي و كما هو موضح في الشكل التالي :



الشكل رقم (01) يوضح الأهداف المرتبطة بالترويح الرياضي.

أولاً: الأهداف الصحية: تعرف الصحة على أنها حالة الجسم العادية، أي حالة الشعور بالصحة و خيال المرض الجسمي، أو العقلي، حيث تؤدي جميع أعضاء الجسم وظيفتها العادية ، و فوائد الرياضة و الترويح الرياضي على الصحة عديدة و تشترك عموماً في تحسين نمط الحياة كما تعمل على:

- تقوية عضلة القلب ومختلف الأوعية الدموية التي تعمل على الوقاية من مرض إرتفاع الضغط الدموي و تصلب الشرايين.
- زيادة في حجم الكتلة العضلية و التقليل من كتلة الدهون الزائدة في الجسم (محاربة الحمل الزائد، و البدانة).
- صيانة العظام و المفاصل و تقويتها (محاربة هشاشة العظام و مرض التهاب المفاصل).
- التحكم في ردود الأفعال و التنسيق الحركي و العضلي (محاربة السقوط الحر عند كبار السن) .

• مواجهة الضغوط النفسية و الإبتعاد عن الإنعزال و كذلك عدم تقدير الذات و القلق و الاكتئاب.

• الوقاية من مشاكل القدرة (عند الرجال الأكثر من 40 سنة).

ثانيا: الأهداف البدنية: وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمنشطها و هي :

- تنمية اللياقة البدنية .
- تحديد نشاط و حيوية الجسم .
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الإحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض إنحرافات القوام و تصحيحها .
- الإسترخاء العضلي و العصبي .
- مقاومة الإنهيار البدني في سن الشيخوخة.

ثالثا :الأهداف المهارية: إن تعلم المهارات الحركية كمظهر من مظاهر التعلم بمعناه العام الذي يشمل (المهارات و العادات و المعاني و السلوك) و بمظاهره المختلفة المعرفية و اللفظية و الحسية و الحركية إنما يشير إلى ذلك النوع من التعلم الذي تمثل الحركة فيه الجانب الرئيسي و الذي يعرف بأنه التغير المستمر في الأداء الحركي و الذي يمكن ملاحظته من خلال الأداء الإرادي للحركات الهادفة و الفرد الماهر قادر على أن يتعلم بسهولة كيفية أداء جميع الحركات اللازمة لحياته بفعالية كالمشي، الجري، الجلوس و العمل،...الخ، و من بين الأهداف المهارية ما يلي:

- تعلم المشي الصحيح، و طرق الهرولة و كذلك الجري مثل :ألعاب القوى .
- تعلم طرق المحافظة على توازن الجسم، و كيفية السقوط السليم .
- تنمية رد الفعل السليم خلال المواقف الطارئة التي تحدث في بعض الحالات.

- تعليم المهارات الحركية من خلال المشاركة في المقابلات مثل: كرة القدم، كرة السلة ، الكرة الطائرة، كرة اليد،...الخ.

رابعا :الأهداف النفسية: يشير الدكتور محمد الحمامي على مجموعة من الأهداف النفسية تهتم بالفرد الممارس من بين هذه الأهداف ما يلي:

- تنمية الرغبة و إستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركية أو للعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات و تفريغ الإنفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي و العصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الإسترخاء و التوازن النفسي للفرد، و تنمية مفهوم الذات.

خامسا :الأهداف الإجتماعية: و هي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الإجتماعي للفرد الممارس لمناشطها و تتضمن ما يلي :

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات و صدقات الآخرين من الأفراد و الجماعات .
- إشباع الحاجة للإلتقاء مع الآخرين من ذوي الميول و الإهتمامات المشتركة .
- تحقيق التوافق الإجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع .
- تشكيل السلوك الإجتماعي السوي .
- المشاركة في الإحتفالات و المهرجانات الرياضية و التعاون بين الجماعات و بعضها في تنظيمها .
- تنمية مهارة التواصل و التفاوض بين الجماعات و بعضها لدعم العمل الجماعي .
- ممارسة الحياة الديمقراطية الناجحة .

سادسا :الأهداف الثقافية:

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية و ذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة و الإتجاهات و العادات المرتبطة بمجال الرياضة للجميع .
- تشكيل و تنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية .
- تشكيل إتجاهات إيجابية لدى الفرد و الجماعة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .
- التعرف على العديد من أنشطة وقت الفراغ و أنشطة الخلاء و إستعاب طرق تنظيمها .
- التعرف على الألعاب الشعبية المتصلة في التراث الثقافي للجميع .
- إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم الحركية .
- التعرف على عوامل الأمن و السلامة المرتبطة بممارسة و بطبيعة الأنشطة الرياضية الترويحية .
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .

و من تم يستنتج الباحث من الأهداف السابقة للأنشطة الترويحية الرياضية أن لها أهمية كبيرة لجميع أفراد المجتمع و تزداد أهميتها نظرا لحاجة الفرد في إستمرارية ممارسته لهذه الأنشطة الترويحية بغض النظر عن طبيعة العمل أو الجنس... و لذلك يجب الإهتمام بالأنشطة الرياضية التي يمكن للفرد أن يمارسها على مدى الحياة مع تدعيم دوافع الممارسة لديهم ، حيث أستخلص أن اكتساب الصحة و اللياقة البدنية و القوة و الترويح عن النفس و إشباع الميول و الرغبات فضلا عن النواحي الإجتماعية و النفسية .

1-2-3- مميزات الأنشطة الترويحية الرياضية :

للنشاط الترويحي فعل و أثر على الإنسان مهما كان سنه فخبراته ممتعة ، ومن الصعب حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارسته لكن القول أنه يشكل الإنسان و يعيد تكييفه مع المجتمع و يساعده في قيامه بأدواره بنجاح ، بالإضافة إلى المميزات الجسمية العديدة :

- المتعة بغرض المتعة و ليس الوصول إلى مستوى عالي أو إتقان في الأداء .
- تعمل الأنشطة الترويحية الرياضية على رفع مستوى الحيوية و الجد و مقاومة التعب.
- تعمل الأنشطة الترويحية الرياضية على التخلص من الضغط العصبي و الإحساس بالراحة.
- تعمل الأنشطة الترويحية الرياضية على التخلص من الطاقة الزائدة . (بن قلاوز،2012)

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

هناك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند إشتراكه في الأنشطة الرياضية الترويحية مما تنعكس هذه الفوائد على القدرة الحركية و الفيسيولوجية و هذا بالطبع يساعد الفرد على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب سهل و بسيط . (إبراهيم، 1998، صفحة 71)

و تشير الدراسات التي تمت في الدول الأوروبية أن الترويح و نشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات من أهمها :

1-4-2-1-الوسط الإجتماعي : تؤكد الكثير من الدراسات أن العادات و التقاليد تعتبر عاملا هاما في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها و ذلك حسب ثقافة المجتمع .

1-4-2-2-الوسط و المستوى الإقتصادي : إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على إختياراته و كيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ أن هناك أنواع من الترويح ترتبط بمستوى دخل الفرد كالرحلات السياحية و الخروج إلى المطاعم و المنتجات و غيرها..

1-4-2-3-النسبة و الجنس : إن كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح و يلعب و الشيخ يسترخي و يرتاح في حين أن الشباب ينطلقون بحرية في مزاوله كافة الأنشطة و تشير الدراسات أيضا أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الأنثى فعادة الأولاد يميلون إلى الألعاب الضيقة بينما الاناث يميلن إلى اللعب بالرمي و الألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلية .

1-4-2-4-المستوى الثقافي و درجة التعليم : فالمستوى التعليمي و الثقافي يؤثر على الأفراد و أساليب تسليتهم و هواياتهم الخاصة لأن الإنسان يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية مما قد يربي فيه أذواقا معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته .

2- استثمار وقت الفراغ :

1-2- تعريف الاستثمار:

يذكر محمد أحمد عبده (2012) عن سيد هوارى بأنه ارتباط بهدف تحقيق مكاسب متوقعة على فترة طويلة في المستقبل.

وعن محمد مطر أنه التخلي عن أموال يمتلكها الفرد في لحظة زمنية معينة ولفترة من الزمن بقصد الحصول على تدفقات مالية مستقبلية تعوضه عن القيمة الحالية للأموال المستثمرة.

وعن حسن الشافعي انه أصل تحتفظ به المؤسسة لتنمية ثروتها من خلال ما يتولد عنه من إيرادات مكتسبة مثل توزيع الأرباح والفوائد وعوائد الإيجار أو من خلال تزايد أصل رأس المال. (عبده، 2012، صفحة 21)

ويرى الباحث إن الاستثمار في الوقت كالأستثمار في المال فالفرد إن أحسن استثمار وقته ربح من عدة نواحي سواء كانت صحية، بدنية واقتصادية، و هذا عائد لا يضاهيه عائد.

2-2- أهداف الاستثمار:

يذكر محمد أحمد عبده (2012) عن طاهر مردان أن أهداف الاستثمار تتمثل في:

- تحقيق العائد
- تكوين الثروة وتنميتها
- تأمين الحاجات المتوقعة
- المحافظة على قيمة الموجودات (عبده، 2012، صفحة 23)

2-3- الاستثمار البشري:

يذكر محمد أحمد عبده رزق (2012) عن محمد الجرواني أن الاستثمار البشري يهدف إلى زيادة قدرة أفراد المجتمع على العمل كبعض أوجه الإنفاق على التعليم والتدريب ورفع المستوى الثقافي وتحسين المستوى الصحي فضلا عن زيادة الرفاهية

الاجتماعية عن طريق تحسين الأحوال المعيشية، وعن حسن الشافعي أن الاستثمار البشري كون الإنسان فيه هو هدف التنمية ووسيلتها.

وعن أحمد مطاوع أن الاستثمار البشري هو استثمار في كل ما هو غير ملموس مثل الأيدي العاملة والقوى البشرية، والتي قد يتمثل عائدها في صورة مادية أو معنوية أو أدبية ويظهر العائد منه بعد فترة زمنية ليست بالقليلة إلا أن هذا العائد يكون مستمرا أو متصاعدا مع مرور الزمن (عبد، 2012، صفحة 28)

ويرى الباحث أن بناء منشأة رياضية هو نوع من الاستثمار البشري، حيث سيقبل عليه الفرد ممارسا مما سيؤدي بالضرورة إلى تحسين أدائه والحفاظ على صحته وتجنب الآفات الاجتماعية والفوائد عديدة لا تحصى وبذلك سنستثمر في هذا الفرد بهذه المنشأة حيث أن العائد سيكون مستقبلا في أدائه لعمله وحسن سلوكه وسيروته في مجتمعه.

2-4- وقت الفراغ:

2-4-1- مفهوم وقت الفراغ:

يرى كمال درويش وأمين الخولي (2001) أن وقت الفراغ هو حر، لا يستغل في العمل، بمعنى أنه وقت معزول لا عمل تؤديه خلاله. (درويش و الخولي، 2001، صفحة 107)

وترى عطيات محمد خطاب(1990) أن الترويح يرتبط ارتباطا وثيقا بوقت الفراغ، فلكي يكون النشاط ترويحيا ينبغي إن يمارس في وقت الفراغ وليس في وقت العمل. (خطاب و محمد، 1990، صفحة 10)

ويرى محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى(2001) أن مصطلح وقت الفراغ مشتق من الأصل اللاتيني Licere ويعني التحرر من قيود العمل أو من

الارتباطات، إلا إن وقت الفراغ أصبح في القرن المعاصر يرتبط بحرية استخدام الفرد لهذا الوقت وذلك بطرق متعددة ولا نهائية.

ف نجد أنه كان ينظر لوقت الفراغ فيما مضى على أنه عدد من الساعات الضائعة سيتسلم الفرد خلالها لوساوس الشيطان وذلك وفقا لرأي كالفن، أصبح ينظر إليه كوقت لاكتساب القيم وفقا لأراء جراي وبلجرينيو وكوقت للترويح ولاكتساب المعرفة والمهارات، وكوقت يتم خلاله تنمية الشخصية الإنسانية وذلك وفقا للاتجاهات الحديثة نحو وقت الفراغ في عالمنا المعاصر . (الحماحي و عايدة، 2001، صفحة 20)

ويرى الباحث أن وقت الفراغ هو ذلك الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من جميع القيود و الواجبات الملزم بأدائها مما يتيح له فرصة الاختيار للأنشطة التي يريد ممارستها بحرية.

2-4-1-1- الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ:

حسب كمال درويش ومحمد الحماحي(1997) يصنف الباحثين والفلاسفة المهتمين بدراسة مفهوم أوقات الفراغ والترويح الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ وفقا لما يلي:

أ- الطريقة الأولى:

تتناول الأربع والعشرين ساعة التي تكون مجمل اليوم مخصصا منها الفترات غير المخصصة لوقت الفراغ كوقت تناول الوجبات الغذائية والعمل وإشباع الحاجات الفسيولوجية والنوم ويسمى هذا النوع من التعريف بالمتبقي أو الفائض ويعرف قاموس علم الاجتماع بأنه إجمالي الوقت الموجه للنوم والعمل وللحاجات الأخرى مستقطعا من الأربع والعشرين ساعة.

وبذلك فإن وقت الفراغ يتضمن التحرر من العمل الذي يقوم الفرد بأدائه ويحصل منه مقابل مادي ، وكذلك التحرر من البرامج الدراسية التي تكون جزءا من المقررات التعليمية ، كما يشمل أيضا وقت الفراغ التحرر من الالتزامات التي تفرضها الأشكال الرئيسية الأخرى والتي يطلق عليها الالتزامات الأولية وذلك كالتزامات الأسرية والاجتماعية.

ب- الطريقة الثانية :

لا تهتم تلك الطريقة بفكرة الوقت وإنما تعتبر نوع من النشاط الذي يتم ممارسته هو الأساس في تعريف وقت الفراغ ،ولذا تؤكد على أنه ليس من الضروري وجود كم من الوقت المتاح للفرد لقيامه بنشاط ما ولكن ما يجب عليه هو كيفية مشاركة الفرد في النشاط في هذا الوقت المتاح له، ومن ثم فإن هذه الطريقة تركز على أن تكون الأهمية للكيفية التي يتم بها استثمار وقت الفراغ وليس لكم الوقت المتاح للفرد.

ج- الطريقة الثالثة:

تربط الطريقة الثالثة من طرق تعريف وقت الفراغ بين الطريقتين السابقتين وهما طريقة الفائض أو الكم وطريقة الكيف أو النشاط،ومن ثم يمكن أن ينتج عن هذا الربط أو الدمج العديد من التعريفات المرتبطة بوقت الفراغ والتي يمكن أن تحدها فيما يلي:

- وقت الفراغ هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من العمل أو من أية التزامات أخرى وبحيث يمكن للفرد الاستفادة منه في الاسترخاء أو الترويح أو النشاط الاجتماعي أو في تطوير شخصيته.

- وقت الفراغ هو نوع من النشاط يشارك فيه الفرد بمحض إرادته بغرض الراحة أو الترويح عن نفسه أو لتنميته معرفيا وليحسن من مهاراته أو للمشاركة في الحياة

الاجتماعية أو لتطوير قدراته ،وذلك بعد الانتهاء من أعباء العمل وواجبات الأسرة والمهام الاجتماعية الأخرى.

- وقت الفراغ هو ذلك القدر من الوقت الذي لا يتم خلاله إشباع الحاجات الأساسية ومن ثم لا يتسم بالإجبار على فعل أي شيء فهو الوقت الحر المتروك لتقدير الفرد ليفعل فيه ما يشاء أو هو الوقت الذي يمارس خلاله الفرد وبارادته أنواع من النشاط أو من الخبرات التي يختارها بذاته. (درويش و محمد، 1997، الصفحات 29-30)

2-1-4-2- تصنيفات تعريف وقت الفراغ :

وحسب محمد الحماحي وعايدة عبد العزيز مصطفى(2001)يحدد كل من رنولد كارلسون، جانيت ماكلين، تيودرديب، جيمس بيترسون الطرق الأساسية التالية لتعريف وقت الفراغ في أربع تصنيفات هي:

أ- وقت الفراغ بمثابة التأمل:

يرى بعض المربين والفلاسفة والباحثين في مجال وقت الفراغ أنه يعد بمثابة التأمل ،فهو مرتبط بحالة عقلية وثقافية ووجودية ويتفق مع هذا المفهوم آراء كل من :

- دي جرازيه إذ يشير إلى وقت الفراغ بأنه حالة وجودية وكذلك يعد مؤشرا لحالة أو ظروف الفرد.

- بيبر إذ ينظر لوقت الفراغ على أنه حالة تأملية وأنه يعد في مرتبة متقدمة لمناشط الحياة.

- هاربرت ريد الذي يرى أن وقت الفراغ هو الوقت الذي نوفره للراحة والتأمل.

ب- وقت الفراغ بمثابة نشاط:

كذلك تشير بعض الآراء إلى أن وقت الفراغ يعد بمثابة نشاط وبأنه عادة ما يكون من غير نشاط العمل وإن وقت الفراغ يعد كحقل تجريبي يمارس خلاله الفرد مناشط تتضمن العديد من القيم والخبرات ويتفق مع هذا المفهوم آراء كل من:

دومازيدي: إذ يرى أن وقت الفراغ يعد نشاطا بعيدا عن المناشط الإجبارية المرتبطة بالعمل أو الأسرة أو المجتمع، ومن خلاله ذلك النشاط -وقت الفراغ- يعمل الفرد ما يريده ويرغبه وذلك كالاسترخاء، التسلية، تنمية التفاعل الاجتماعي، تدريبات حرة

كابن: الذي يؤكد على أن وقت الفراغ يعد جزءا من الخبرة الشخصية ومصدرا للقيم.

باركر: إذ يشير إلى وقت الفراغ بأنه مجموعة من الوظائف والمناشط التي ينغمس فيها الفرد بإرادته وذلك بحثا عن راحة أو متعة أو بغرض تنمية معلوماته أو لتحسين مهاراته أو الإسهام في تقديم خدمات تطوعية للمجتمع الذي يحيط به.

فريدمان: الذي يؤكد أن وقت الفراغ هو ذلك النشاط الذي يختاره الفرد بكامل حريته والذي يؤديه بطريقته الخاصة ويتوقع منه إحساسا بالرضا والمتعة والنمو.

كير: إذ يرى أن وقت الفراغ يعد فعلا نشاطا اختيارياً بيدع فيه الفرد وفقا لنمطه ويستريح خلاله من تفكير العمل ومشكلاته.

نويمر ونويم: يشيران إلى أن وقت الفراغ هو أي نشاط حر بعيدا عن القيود أو الالتزامات.

هانهارت: الذي يرى أن وقت الفراغ هو كل نشاط لا يرتبط بنشاط العمل.

ج- وقت الفراغ بمثابة وقت حر:

ترى بعض الآراء أن وقت الفراغ يعد بمثابة وقت حر ،وقت لتقدير الفرد، وقت اختياري ،وإن ذلك الوقت يمكن استخدامه وفقا لما يراه الفرد مناسبا ويمكن استثماره بطرق مختلفة بعيدا عن وقت العمل المدفوع الأجر ويتفق مع هذا المفهوم آراء كل من:

- براتبيل وموبلي إذ يتفقان على أن وقت الفراغ هو الوقت الذي يكون الإحساس بالالتزام والمسؤولية في أدنى مستوى،كما أن ذلك الوقت يكون بعيدا عن استخدامه في تلبية الاحتياجات المعيشية للفرد.

- كراوس الذي يرى أن وقت الفراغ يعد جزءا من وقت الفرد،والذي لا يكون مخصصا للعمل أو مرتببا بمسؤولياته أو بأية مناشط أخرى إجبارية ،ويمكن النظر إليه على أنه وقت متروك لتقدير الفرد أو أنه الوقت غير المجبر عليه الفرد.

- ميرفي إذ يشير إلى وقت الفراغ على أنه: الوقت المتاح الذي يستخدمه الفرد في تقدير ما يراه مناسبا.

- برايتيل الذي ينظر إلى وقت الفراغ على انه الوقت الذي يتحرر الفرد خلاله من قيوده ،وتكون التزاماته ومسؤوليته في أدنى درجاتها.

- ناش إذ يعرف وقت الفراغ بأنه الوقت الحر الذي يتبقى من وقت الفرد بعد انتهائه من أداء المناشط الأساسية لحياته.

- برات الذي يشير إلى وقت الفراغ بأنه الوقت الحر المتبقي من الأربع والعشرين ساعة بعد حذف الوقت الذي يحتاجه الإنسان لتلبية احتياجاته اليومية بما في ذلك ساعات نومه ،والذي يستغله وفقا لما يريده.

د- النظرية الشمولية لوقت الفراغ:

الآراء التي تتبنى النظرة الشمولية لوقت الفراغ ترى أن وقت الفراغ هو مجموع الآراء الثلاثة السابقة ويؤكد ذلك كل من كارلسون ماكلين، وديب وبيترسون إذ يرون أن وقت الفراغ هو ذلك القدر من الوقت الذي لا يتم خلاله اشباع الحاجات الأساسية للفرد، ومن ثم لا يتسم بالإجبار على فعل أي شيء، فهو الوقت الحر المتروك لتقدير الفرد ليفعل فيه ما يشاء، أو هو الوقت الذي يمارس خلاله الفرد وبارادته أنواع الخبرات التي يختارها بذاته.

كما يشير حلمي إبراهيم ولوشنن إلى أنه لا توجد نظرية موحدة لوقت الفراغ، ويشيران إلى أن وقت الفراغ بأنه:

- الوقت الغير مشغول بأي نشاط أو عمل أو أداء يتعارض مع وقت العمل.

- نوع من المناشط الإنسانية التي تتعارض مع نشاط العمل.

- حالة عقلية ووجودية. (الحماحي و عايدة، 2001، الصفحات 23-24-26)

وانطلاقاً من التعاريف السابقة يرى الباحث أن وقت الفراغ هو الظرف الزمني الذي لا يشعر فيه الفرد بالمسؤولية المعتادة حيث يتحرر من القيود والالتزامات ويجد نفسه مخير في مزاوله أي نشاط يريد القيام به سواء كان إيجابياً أو سلبياً

2-4-2- الوظائف الإيجابية للفراغ:

حسب آمانى متولي البطراوي ومحمد عبد العزيز سلامة (2013) يعتبر استثمار وقت الفراغ من الأسباب الهامة التي تؤثر على تطوير ونمو الشخصية ويرى الكثير من العلماء ضرورة الاهتمام بتشكيل أنشطة وقت الفراغ بصورة تسهم في إكساب الفرد العديد من الخبرات السارة الإيجابية، وفي نفس الوقت فإنها تساعد في نمو شخصيته وتكسبه العديد من الفوائد الخلقية و الصحية و البدنية و النفسية و كذلك الاجتماعية.

فقد ذكر العديد من العلماء المهتمون بوقت الفراغ أن له وظائف إيجابية عديدة تعود على الإنسان بالنفع منها:

- يبعد الفرد عن الأعمال الروتينية وعن الضغط العصبي الذي يتعرض له.
- تنمية شخصية الفرد، فالفرد تنمو شخصيته بصورة أوضح من خلال وقت الفراغ بالمقارنة بوقت العمل.
- يتيح للفرد فرصة التخلص من أعباء العمل. (البطراوي و سلامة، 2013، الصفحات 5-6)

2-4-3- أهمية وقت الفراغ:

بالنسبة لعطيات محمد خطاب (1990) يعتبر استثمار وقت الفراغ من الأسباب الهامة التي تؤثر على تطورات ونمو الشخصية، كما يعتبر من المشاكل الهامة التي توليها المؤسسات والهيئات الاجتماعية القدر الكبير من العناية والاهتمام، وهذا بالإضافة إلى أن استثمار وقت الشباب يرتبط ارتباطا وثيقا بالعمل التربوي في المؤسسات التربوية للشباب كالمدارس والجامعات ومنظمات الشباب.

وفي مجال الشباب المثقف (تلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية وطلبة وطالبات الجامعات والمعاهد العليا) تظهر هذه المشكلة في محاولة المؤسسة التربوية (المدرسة أو الجامعة) توجيه الصاعد وتوعيته بأهمية استثمار وقت فراغ بصورة نافعة تعود عليه وعلى الوطن بالفوائد وإتاحة الفرصة أمامه لممارسة العديد من الأنشطة الترويحية في وقت فراغه بهدف تربيته وتنميته.

ووقت الفراغ في المجتمعات المتقدمة لا يعتبر فقط وقتا للترويح والاستجمام واستعادة القوى، ولكنه أيضا بالإضافة إلى ذلك يعتبر فترة من الوقت يمكن في غضونهما تطوير وتنمية الشخصية بصورة متزنة وشاملة.

ويرى الكثير من المربين ضرورة الاهتمام بتشكيل أنشطة وقت الفراغ بصورة تسهم في إكساب الفرد الخبرات السارة الإيجابية وفي نفس الوقت تساعد على نمو شخصيته وتكسبه العديد من الفوائد الخلقية والصحية والبدنية والفنية.

كما يرى الكثير من المربين الرياضيين وعلماء الطب الرياضي أن الممارسة الرياضية من حيث أنها عامل هام من عوامل الراحة الإيجابية النشطة ينبغي أن ينظر إليها كمجال هام من أهم المجالات في تشكيل وقت الفراغ لجميع الأفراد.

فالممارسة الرياضية في وقت الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني وتكسب القوام الجيد وتمنح الفرد السعادة والسرور والمرح والانفعالات الإيجابية السارة وتجعله قادرا على العمل والإنتاج والدفاع عن الوطن وتعمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد ومن ناحية أخرى تسهم الممارسة الرياضية في إكساب النمو الشامل المتزن للفرد. (خطاب و محمد، 1990، الصفحات 11-12)

و مما سبق يتضح الباحث أن مجموعة المعلومات و الخبرات و كذا المهارات و القيم التي يكتسبها الفرد من مشاركته في الأنشطة الترويحية الرياضية أثناء وقت فراغه تعد جزءا كبيرا يساهم في تنمية و تطوير مختلف دوافعه كما تؤثر إيجابا على مجموع سلوكيات و اتجاهات و صحة الفرد فبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية للتعبير عن الذات و تطور اللياقة البدنية و الصحية و الانفعالية و كذا العقلية و تساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوطات و التوترات النفسية و العسرية في وقتنا الحالي دون أن ننسى المساهمة الفعالة في بناء الشخصية و دعم القيم و العلاقات الإنسانية و الإجتماعية .

خلاصة :

من خلال ما سبق استنتج الباحث أن النشاط الترويحي الرياضي و أوقات الفراغ تساهم بشكل كبير في حياة الأفراد و الرقي بها و جعل الفرد يحس بنوع من الرضا و السعادة التي تؤهله ليكون مواطنا صالحا و نافعا في مجتمعه ، فالنشاط الرياضي الترويحي يهتم بالفرد كنشاط بإختلاف ألوانه و مستوياته فهي تتكيف مع مميزات المجتمع الجزائري و هذا ظهر من خلال المقاربات السابقة و التي استشهدت من خلالها بآراء العلماء و الباحثين في مجال الترويح بجميع أنواعه و بالتالي فإن النشاط الترويحي الرياضي بصفة خاصة هو إختصاص من إختصاصات الترويح العام ، إذ يساهم في بناء المكانة العلمية و القيم السامية و كذا الشخصية المثلى للفرد.

الفصل الثاني :

التوازن والمشية

لكبار السن

تمهيد :

يتغير الجسم البشري و تتغير أجهزته المختلفة تبعا لزيادة عمر الفرد و تطوره في حياته من الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد وصولا إلى الشيخوخة، فغالبا ما نجد أن أول سمات التي تظهر على كبار السن هي اعوجاج في الجسم و قلة النشاط و البطء في المشي بعدما كانت الخطوات سريعة، و تضيق الخطوة و يصغر مداها، بعد ان كانت طويلة و نشيطة، وترتعش يد المسن وأصابعه بعد أن كانت متزنة و قوية، و فقدان لبعض عناصر اللياقة البدنية و كلّ تلك الامور التي تؤثر على الحركة مما ينعكس أثرها على المهارات الحركية فمن خلال هذا الفصل سنحاول التطرق إلى المتغيرات الجسمية و الحركية التي يتعرض لها كبار السن في عنصري التوازن و المشي .

1- التوازن:

1-1- مفهوم التوازن :

إن المفهوم العام للتوازن هو " القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما في وضع الوقوف على قدم واحدة مثلا أو عند أداء حركات كما في حركة المشي على عارضة مرتفعة " (الدين، 2006، صفحة 363) .

1-2- تعاريف التوازن :

يعرف (لارسون Larson و يوكم Yocom) التوازن بكونه " قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية " .

و يعرف (كيورتن Cureton) التوازن بكونه " إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفسيولوجية و التشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء بإستخدام البصر أو بدونه و ذلك عضليا و عصبيا " .

و يعرفه آخرون بكونه " قابلية الفرد في التحكم في الجهاز العصبي المركزي مع الجهاز العضلي " .

و يعرف (روث Ruth) التوازن بكونه " القدرة على الإحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة " .

و يعرفه (سنجر Singer) بكونه " القدرة التي تحفظ وضع الجسم " .

(محسن، 2016، صفحة 200)

من خلال المفاهيم التي وردت على لسان العديد من الباحثين يستنتج الباحث أن التوازن هو أن يكون الفرد قادرا على الإحتفاظ بوضع جسمه في الثبات أثناء أداء الحركة كما أن

التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان و الأبعاد سواء كانت بإستخدام البصر أو بدونه .

1-3- أهمية التوازن :

للتوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة العامة و في المجال التربية البدنية والرياضية خاصة ، فهو مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية كالوقوف و المشي... الخ. كما أنه مكون رئيسي في معظم الأنشطة الرياضية و خاصة الأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز أو مكان ضيق ، فتوجد علاقة عالية بين التوازن و الأداء الحركي من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية مما يؤدي إلى تحسين القدرة على التوازن. (محسن، 2016، صفحة 201)

1-4- أنواع التوازن :

1-4-1- التوازن الثابت Static Balance : و هو الإتزان الذي يحدث أثناء ثبات الجسم ، و يعرفه جونسون Johnson و نيلسون Nelson بكونه " القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الإحتفاظ بوضع ساكن " و يعرفه آخرون بكونه " المحافظة على الإتزان في وضع واحد للجسم " .

1-4-2- التوازن الحركي Dynamic Balance : و هو الإتزان المصاحب لحركة الجسم و يعرفه جونسون Johnson و نيلسون Nelson بكونه " القدرة على الإحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة " كما يعرفه آخرون بكونه " المحافظة على وضع الجسم عند أداء الحركات". (محسن، 2016، الصفحات 202-203)

1-5- مناطق التوازن :

توجد عدة مناطق في الجسم تتوقف عليها مسؤولية الإحتفاظ بتوازن الفرد هي :

- القدمان: و هما تمثلان قاعدة الإتزان و حدوث أي إصابات فيهما أو إصابتهما بالبرد أو إرتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن الفرد .
- حاسة النظر: أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة، و قد وجد أن تحديد هذا الثابت على بعد 20 قدما (6 أمتار) يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل .
- نهاية العصبية الحساسة و الأوتار: الموجودة في نهاية العضلات .
- الأذن الداخلية : يقول (كارل بيرنهارت) " تقع حاسة التوازن في القنوات شبه الدائرية للأذن الداخلية " و تنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس ، كما أنها ضرورية في إستمرار توازن الجسم في جميع حركاته . (محسن، 2016، صفحة 203)

1-6- العوامل التي تتحكم في التوازن :

- **مركز الثقل:** هي نقطة وهمية يتوازن حولها جميع اجزاء الجسم ويعرفه البعض بكونه نقطة التي إذا إرتكز عليها الجسم يترن ويرى آخرون بأنه النقطة الوهمية التي يتوازن أو يتعادل حولها جميع قوى الجاذبية الأرضية.
- **خط الجاذبية:** هو خط وهمي يمر بمركز الثقل ويكون عمودي على الأرض و هو عبارة عن تقابل المستوى الجبهي (الأمامي) مع المستوى السهمي، حيث أن التقائهما يمثل خطا عموديا و هو خط الثقل و هذا الخط يمر بمركز ثقل الجسم لكنه لا يحدد ارتفاعه، و في وضع الوقوف العادي فإن خط الثقل يقع داخل قاعدة الإتزان.

➤ **قاعدة الإرتكاز :** و هي عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم ، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الإرتكاز و الإلتزان هو المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين . (محسن، 2016، صفحة 209)

1-7- التوازن عند كبار السن :

يعتمد التوازن عند المسنين في الحفاظ مختلف أنظمة الجسم : العظام ، العضلات ، المفاصل الجهاز البصري و العصبي و الأنظمة الحسية الجسدية و تدخل في إعتبار العوامل المعرفية و النفسية فجميع هذه الهياكل هي المسؤولة عن التوازن ، تتأثر من قبل الشيخوخة و مسببات عدم الثبات الوضعي متعددة العوامل .

و ينتج عنه سقوط المسن على الأرض أو ما يعرف بفقدان التوازن و ذلك ما يسببه من كسور يصعب معالجتها، و يحدث السقوط نتيجة خلل في المستقبلات الحسية التي تنقل المعلومات عن حركة الجسم ككل و كذلك أجزائه، و هذه المستقبلات هي العين و جهاز التوازن بالأذن و كذلك فإن ضعف التوافق العضلي العصبي قد يكون عاملا مناسباً للسقوط، والخلل في المستقبلات و ضعف التوافق العضلي العصبي يؤديان إلى صعوبة حركة المسن كما أن الخوف من السقوط يؤدي إلى قلة حركة المسن.

1-7-1- أسباب السقوط و فقدان التوازن عند المسن :

- عدم إستواء الأرض التي يسير عليها المسن و إرتفاع الأرصفة .
- ضعف الإبصار و متاعب الأذن الوسطى و هشاشة العظام .
- بعض الأدوية التي تؤدي إلى الدوار و عدم الإلتزان .
- إنخفاض ضغط الدم عند الوقوف فجأة .
- الإفراط في تناول الأدوية مما يؤثر على قدرة المسن و حركته .
- إنخفاض نسبة السكر في الدم .

- فقدان بعض الخصائص البدنية كالقوة العضلية ..

(السلام، 2005، صفحة 202)

1-7-2-التشخيص بعد السقوط:

لا يمكن القول أن السقوط هو أمر حتمي حيث يمكن أن يكون سببه مشاكل في المشي أو مرضا لذا يجب البحث عن هذا السبب لتفادي وقوع حوادث أخرى.

1-7-2-1-عوامل الخطر: قد تكون أمراض عصبية، الشلل الإرتعاشي، أمراض العظام .. أو قد تكون مشاكل رئوية أو عوامل خارجية مثل الملابس ...

1-7-2-2-إجراء اختبارات: بعد السقوط يجب أن يقوم المختص بمعرفة سبب السقوط و هذا بالإستفهام من المسن نفسه يمكن أن يركز المختص على العوامل التالية: فقر الدم، الإلتهاب الرئوي و الأزمات القلبية.

1-7-2-3-تقييم خطر السقوط: مثلما يعتبر السقوط مشكلة كبيرة عند المسنين تمثل القدرة على النهوض أمرا هاما حيث أن أغلب المسنين قد يجدون صعوبة في النهوض من الأرض و تشير الإحصاءات أن 40 % من المسنين الذين يقعون يبقون لثلاث ساعات على الأقل على الأرض و أن أغلب هؤلاء توفوا بعد 6 أشهر من الحادث، لذا فقد ظهر إختبارات لقياس قدرة المسن على النهوض بعد أن يسقط كإختبار تينتي Test De Tinni و إختبار Get up and go .

1-7-3-آثار السقوط :

1-7-3-1-آثار مرضية : تسبب حوالي 8 % من حالات السقوط في حدوث كسور خاصة كسور الحوض و الرسغ و الجمجمة مع حدوث نزيف كما قد يتطلب السقوط على جسم حاد إجراء تلقيح ضد التيتانوس .

1-7-3-2-آثار نفسية : يتسبب السقوط في تعقيدات نفسية للمسمن مثل الإكتئاب و الخوف و العزلة حيث يفقد المسن ثقته بنفسه مما يجعله يتوقف عن الحركة .

1-7-3-3-آثار حركية: يمكن أن يؤثر السقوط على إستقلالية المسن حيث أن طول مدة العلاج بعده تحتم عليه التنقل برفقة أشخاص أو باستخدام عكازات، كما قد يخسر قدرته على الأداء الكثير من الحركات و الوقوف لمدة طويلة و يتولد لديه الخوف من السقوط مرة أخرى ما يجعله يختار البقاء بدون حركة. (السلام، 2005، صفحة 203)

1-7-4-العلاج بعد السقوط وتحسين التوازن عند المسن:

يكون علاج المسن بعد السقوط مبكرا وشاملا ويحتوي على:

- علاج طبي جراحي حسب نتائج السقوط وأسبابه.
- علاج حركي بواسطة إعادة التأهيل الحركي إضافة لتعلم الوقوع بشكل صحيح لتفادي الإصابات وتعلم النهوض من الأرض بعد الوقوع.
- العلاج النفسي للتغلب على الآثار النفسية الناجمة عن السقوط.

ولتحسين التوازن وظاهرة السقوط عند المسن ننصح بما يلي:

- السير على خط مستقيم مرسوم نظريا أو تخيليا على الأرض.
- التدريب على السير فوق مرتبة إسفنجية أو قطنية لتحسين الإحساس بالحركة.

- الإستناد على ظهر كرسي بإحدى اليدين - مع رفع الرجل المقابلة لمدة دقائق بزواوية قائمة (الفخذ مع الجذع والساق مع الفخذ) والثبات لمدة دقيقتين أو ثلاث ثم التبديل بالرجل الأخرى، ومع التقدم في التمرين يمكن الإستغناء عن الإستناد إلى المقعد.
- أداء بعض تمارينات التوافق العضلي العصبي وفقا لما يقرره الإخصائي الرياضي.
- العناية بالفحص الدوري للأذن لعلاج ما قد يكون قد طرأ عليها من تغيرات.(السلام، 2005، صفحة 204)

2- المشى:

2-1- مفهوم المشى:

المشى و الحركة صفة لا تنتفك عن الحياة و الاحياء و هي أحد الحركات الأساسية التي يتعلمها الفرد في طفولته و هي وسيلة أساسية للعمل و التنقل، و المشى أحد النشاطات الأساسية التي يقوم بها الفرد يوميا ويعتمد بشكل رئيسي على الأطراف السفلية، وهو يعمل على التنقل الجسم في الفراغ و من خلاله يتم نقل الجسم من قدم الى أخرى، و المشى من الحركات الأساسية التي يأخذها كل فرد على أنها حركة مسلم بها و تتمثل في قدرته على المشى دون تفكير. (الحسنات، 2008، صفحة 194)

المشى البشري هو نشاط متقدم سلامته تعتمد على آليات الصيانة و التنسيق بين التوازن و تنقلات الجسم، انه يعتبر وظيفة حيوية للمسنين، وهو يؤثر على الاندماج الاجتماعي و نوعية الحياة كما إن حفظه يمنع الانعزال و فقدان الاستقلالية، والتغير في المشى عملية لا تتسم بأية واحدة في طب الشيخوخة و هي ناتجة عن عدة عوامل مختلفة منها شيخوخة الجهاز الحركي و الجهاز العصبي و أثار الأمراض المزمنة.

2-2-المشي الطبيعي :

سرعة المشي التلقائي تمثل الخاصية الفيزيولوجية لكل شخص، إنها تتوافق مع التوازن الأمثل بين عناصر المقاومة و القصور الذاتي للحركة العمليات العضلية و المشي هو حركة معقدة تعمل على التنسيق بين الجهاز العصبي المركزي (القشرة، تحت قشرة المخيخ، الحبل الشوكي و الجهاز العصبي المحيطي (الأعصاب) و الجهاز الحركي (العضلات، العظام و المفاصل) . (vile , 2000, p. 144)

من المهم جدا العمل على تعلم مهارات المشي مثل السرعة، الطول وانتظام الخطوات و لهذا تبين إن مشاكل المشي يمكن ان تؤدي إلى الخوف من السقوط، و السقوط مع الإصابة بالكسور، و تعتبر سرعة المشي أحسن وسيلة لمعرفة القدرات. يمكن ان يؤدي كذلك إلى فقدان الاستقلالية.

2-3-المفاهيم الميكانيكية التي تطبق في المشي:

المبدأ في المشي يتوافق مع نسبة السقوط مع تبسيط الوضع في المرحلة الأولى، لمركز الثقل جانبا ناحية القدم الأولى، مما يسمح برفع القدم الثانية ثم يتحرك مركز النقل إلى الأمام مما يسمح بالارتكاز على الرجل المتقدمة و هذا مرتبط بتوزيع الانقباض الوضعي للعضلات لإعادة التوازن (kemoun ,2001,p.03)

2-3-1-تطبيق الجسم للمبادئ الميكانيكية تعتمد على القوانين الثلاثة لنيوتن:**2-3-1-1-القانون الأول لنيوتن (القصور الذاتي الجسم أثناء الراحة):**

القصور الذاتي يتناسب مع الكتلة بحيث تطوير قوة المتغلب على القصور الذاتي (كلما زادت تزيد القوة اللازمة للتسارع).

2-3-1-2- قانون نيوتن الثاني (التسارع، الجسم في الحركة):

إذا طبقت قوتان ذات طاقتين مختلفتين على أجسام متساوية الكتلة ، فالقوة الأكثر أهمية هي التي توفر التسارع الأكبر، القوة التي تحمل الجسم يمكن أن تكون داخلية أو خارجية.

2-3-1-3- قانون نيوتن الثالث (رد الفعل):

كل فعل له ردّ، ردّ فعل الأرض عند الارتكاز و الاحتكاك مع السطح ظواهر لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة، تلعب دور في المشي لأن التوازن و الدفع ترتكز على هذه العوامل (Vile,2000,p.20)

2-4- المشي عند كبار السن:

مشية المسن عادة تتميز بخطوات قصيرة و الذي يسبب انخفاضاً في السرعة في المشي و التآرجح و الارتكاز على الذراع، وزيادة في وقت المزدوج، و توسيع قاعدة الدعم وانخفاض ارتفاع مركز الجاذبية مع التقدم في السن ونلاحظ أيضاً زيادة في عرض الخطوة نسبة إلى مستوى الجسم نجد في الشيخوخة أن عرض الخطوة يزداد تقريبا بنسبة 20% مقارنة مع الشباب ، قد تكون هذه الزيادة نتيجة لانخفاض في القدرة الوظيفية و تعمل بشكل رئيسي على ضمان التوازن عند المشي ، أسباب عديدة تجعل المسن كيف وضع جسمه عند المشي، وهناك عدة عوامل قد تؤثر على الاستقرار في المشي نذكر بعضها : نقص النظر ، الإدراك الحسي الطرفي الضعيف وانخفاض القوة العضلية لأطراف السفلية و زمن ردّ الفعل.

هذه العوامل تؤدي إلى تغيرات في المشي مثل انخفاض سرعة المشي و زيادة مدة دورة المشي (مرحلة الارتكاز المزدوج) . (béland,2007,p.14)

2-4-1-1- الخصائص البيوكيميائية للمشي عند كبار السن :

تدهور المشية يبدأ من سن الخمسين و تزداد مع مرّ السنين، عموماً نظام دورة المشي يتغير فيغير في زمن الارتكاز المزدوج (الذي ينتقل من 9 بالمائة عند البالغ إلى 12 بالمائة لدى كبار السن) نقص زمن التآرجح (الذي من 41% إلى 38% لدى كبار السن). معدل الخطوة ثابت تقريباً، تنخفض من 110 خطوة/ دقيقة عند البالغ إلى 105 لدى المسن في السبعين بغض النظر عن العامل ، فإنها ضعيفة لدى الرجال مقارنة بالنساء، مما يعوض الفرق في الخطوة بين الجنسين . (jacquot,1999,p.49)

2-4-1-2- طول الخطوة :

العديد من الدراسات كشفت عن وجود اختلاف في طول الخطوة ينقص بشكل كبير جداً من 3 حتى 16 سم . (kemoun,2001)

إن هذا المعيار يدل على خفض السرعة لمن هم أكبر بين البالغين و كبار السن من 20 عاماً حين يستمر في الانخفاض في طول الخطوة المدة الكامنة لدورة المشي ال تزيد بشكل كبير، الانخفاض في السعة يمكن ان يفسر عن طريق تخفيض لحظة ذروة القوة على مستوى الورك، و يلاحظ خاصة عند الأشخاص أكثر من 60 سنة (woollacott,1997,p.654)

2-4-1-2- ارتفاع الخطوة:

أظهرت الدراسة أن المسافة بين أصابع القدم و الأرض قصيرة جداً (بين 0.5 و 1.5 سم) مما يمنع رفع القدم خلال 90 بالمائة من التآرجح، مسافة الأمان بين الأصابع و الأرض تتغير مع التقدم في العمر كما فسرها (نيوتن) إن المسافة بين الأصابع و الأرض عند مجموعة البالغين 1.27 سم و 1.11 سم عند المسنين و بينت الدراسة

مقارنة بين البالغين و المسنين الأصحاء ، إن الانعطاف الظهري للقدم يصل إلى 14° قبل وضع الكعب على الأرض بينما عند البالغ يصل 12° يمكن القول إن أصابع قدم المسن تبقى منخفضة في مرحلة التآرجح، و في لحظة رفع القدم قبل الاتصال مع الأرض تكون عادة أكثر وضوحا . (vile, 2000, p94)

2-4-1-3- تباعد القدمين :

أثناء الراحة الفجوة بين الكعبين تكون بين 3-6 سم التباعد بين الكعبين متغير بين 5-15.5 سم أثناء المشي التباعد بين القدمين عند البالغين تكون بين 6-8 سم وأما عند المسنين تكون بين 8-12 سم. (vile, 2000, p93)

2-4-1-4- حركة القدم على الأرض:

تكون أقل انسيابا، وضع القدم على الأرض تكون مسطحة، نقص المدى الحركي لمفاصل القدم هو السبب في ذلك وخاصة نقص الانعطاف الظهري للكاحل و تساهم في ذلك أيضا تغيرات المدى الحركي لمفاصل الورك والركبة.

2-4-1-5- سرعة المشي:

تنخفض بنسبة 10 بالمائة بين 61 و 70 سنة، وبنسبة 20 بالمائة بين 90 سنة إذ تنخفض بشكل عام مع التقدم في السن، إن الانخفاض النهائي لسرعة المشي يكون بين 17 بالمائة و 20 بالمائة ، المشي هو مؤشر جيد عند كبار السن ، وقد ثبت وجود علاقة وثيقة بين أداء التوازن و سرعة المشي . (vaillant,2004,p.40) .

3- كبار السن :

3-1- التعريف بكبار السن:

اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن أو ما يطلق عليه إختصارا المسنين و لقد أوضحت دراسات عديدة إن تقدم في العمر الزمني و بالتالي ظهور أعراض الشيخوخة سواء صحية أو نفسية أو عقلية فقد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني.

3-2- تعريف المسن :

يستخدم مصطلح المسن بالدلالة على الرجل الكبير فيقال : " ألسن - أكبر " كما تستخدم العرب ألفاظا مرادف للسن فتقول : " شيخ " و هومن استبانت فيه السن و ظهرت عليه الشيب و بعضهم يطلق عليها من تجاوز الخمسين و تقول هرم و كمال أنها جميع الألفاظ تدل على كبار السن .

فالمسن هو الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض، مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض و شعوره بالتعب و نقص القدرة على الإنتاج. (حسانين، 2009، صفحة 26)

عرفت منظمة الصحة العالمية المسن : هو من تجاوز سن الخامسة و الستون من العمر و تقاعد عن العمل لكبر سنه ، و تدهورت حالته الصحية ، و عادة ما يكون هذا السن بداية ضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة و ينعكس ذلك على الناحيتين النفسية و الإجتماعية للفرد، كما تظهر تغيرات في الخلايا و الأنسجة و وظائفها . (محمود، 2014، صفحة 262)

3-4- المتغيرات التي تصاحب كبر السن :

يصاحب مرحلة الكبر لدى الإنسان ضعف عام ، فالإنسان يمر بثلاثة مراحل أساسية : ضعف، قوة، ثم ضعف و لكن هذا الضعف الأخير نسبي بين البشر عموما ، و سيتضح ذلك بعد عرض موجز للمتغيرات التي تصيب الإنسان في حالة كبره سنيا .

تظهر بعض التغيرات المرئية على جسم الإنسان في حالة تقدمه في السن مثل : تجعد الجلد و جفافه و تقل من السمع و ضعف في البصر و الشم و الحواس بشكل عام و بطئ الحركة ، و ضعف بعض العضلات و تغير لون الشعر . كما إن هناك تغيرات جسمية غير مرئية مثل ما يحدث من ضعف في العضلات و إنخفاض لحرارة الجسم نتيجة لقلة الحركة ، إضافة إلى إرتفاع نسبة الإصابة ببعض الأمراض كإرتفاع ضغط الدم و السكر و ضعف الجنسي كما إن تدهور الجسمي و الفيزيولوجي الذي يحدث للإنسان لا يتحول مباشرة إلى شيخوخة ببلوغه سن الستين أو الخامسة و الستين فالشيخوخة عملية تدريجية تحدث فيها تغيرات ببطء تتسم هذه المرحلة بتدهور مستمر و بعض علامات هذا التدهور و تظهر في الفترات الأخيرة من الرشد أو وسط العمر .

(حسانين، 2009، الصفحات 35-36)

3-5- الخصائص العامة للمسن :

تتسم هذه المرحلة بعدة خصائص و تغيرات تميزها عن غيرها من المراحل العمرية و هذه التغيرات نتيجة عدة عوامل سيكولوجية، بيولوجية و اجتماعية يمر بها الفرد و يمكن أن نلخص الخصائص العامة للمسنين في:

- حالة من تضاعف العام، مصاحبة ترهل أعضاء الجسم الحيوية.
- السن الشائع (65 سنة) فما فوق رغم فروق محدودة للسن في بعض المجتمعات.

- ضعف الأداء الإجتماعي للفرد مع توقف عن العمل والإنتاج والإبداع.
- يؤدي ذلك إلى إستجابات سلبية مع الآخرين كالامبالاة.
- تتطلب من ثم بيئة إجتماعية خاصة للاستقرار حياة اجتماعية.
- الشيخوخة لها أشكال فئوية مختلفة في: صحية - نفسية - عقلية - إجتماعية.

(السلام، 2005، صفحة 84)

3-6- التغيرات في الأجهزة الحيوية للمسنين :

هناك العديد من التغيرات التي تطرأ على الجسم من الناحية الأنتروبومترية و الكيميائية و الوظيفية و حسب فترات العمر المختلفة (انخفاض مستوى قوة الشخص، الحد من حرية المفاصل ، و قلة معدل الطول) ، أما من ناحية اللياقة البدنية للأشخاص الغير المتدربين فإن كمية الأكسجين مستقلة تكون قليلة و ذلك قوة التنفس الهوائية تقل نسبة 50 ، كما تقل نسبة حمض البينيك المتولدة و معدل ضربات القصى و كذلك كميات الدم الواردة إلى القلب أثناء التمارين الرياضية و قلة الدم التي يضخها القلب إلى باقي أنحاء الجسم .

و يمكن تلخيص أهم التغيرات للمسن فيما يلي :

- 1- **الجهاز التنفسي:** يقل وزن الرئتين و مرونتها و تضعف عضلات الصدر مما يؤدي إلى صعوبة التنفس و القدر على الحركة و طرد الدم و يصبح المسن عرضة للإلتهاب الرئوي .
- 2- **الجهاز العصبي :** يقل وزن المخ و تضعف القدرة على التعلم و يصبح النوم لفترات قصيرة و منقطعة .

- 3- **الجهاز الهضمي** : يصاحب عملية الكبر تغير جزئي في وظائف الجهاز الهضمي لا يؤدي إلى حدوث المرض و لكن نقص في الوظيفة فينتج أعراض أقل من الأعراض المرضية مما تؤدي بالمرضى بطريقة أسهل للإصابة بالمرض فنجد أن حجم الغدة اللعابية يؤثر في تقليل كمية اللعاب و بالتالي تقل كمية الإنزيمات بها مما يساعد على نمو البكتيريا الحمضية في الفم فيؤدي إلى تآكل اللثة و الأسنان عند كبار السن .
- 4- **الجهاز القلبي الوعائي** : يتغير و يضعف كبقية الأجهزة في هذه المرحلة (يفقد القلب حوالي 30 من القدرات الفيزيولوجية، و يصعب الجسم للحصول على كمية الأكسجين الكافية) .
- 5- **الجهاز البولي** : تقل كمية الدم الواصلة للكليتين و لذلك تضعف قدرتها على التخلص من مخلفات عملية التمثيل الغذائي كما تقل قدرتها على إعادة إمتصاص الغلوكوز .
- 6- **السمع** : يقل السمع و تقل كفاءة إستقبال الموجات الصوتية .
- 7- **البصر** : تقل حدة البصر و قد تصاب العينان بالمياه البيضاء .
- 8- **الكبد** : تقل قدرة الكبد على تكوين عوامل تجلط و على تصنيع بروتين اليومين الذي يحمل الأدوية إلى الدم .
- 9- **الجلد** : تظهر تجاعد على الوجه ، يترهل الجلد المغطى للعضلات نتيجة ظهورها و تقل مرونة الجلد و يزداد تعرضه لأنواع المختلفة من البثور .
- 10- **الدم و الدورة الشهرية** : ينقص حجم الدم مع التقدم في السن و يكون نقص مصحوبا بإنخفاض نسبة الهيموجلوبين و نقص الكريات الدم البيضاء .

(السلام، 2005، الصفحات 113-114)

3-7-7- مشاكل كبار السن :

3-7-7-1- المشكلات الصحية: المرتبطة بالضعف الجسدي وضعف الحواس كالسمع ، البصر، و ضعف القوة العضلية، إنحناء الجلد و تصلب الشرايين و التعرض بدرجة أكبر من دي قبل للإصابة بالأمراض و عدم مقاومة الجسم و قد يظهر لدى الشيخ و هم المرض و ترك الإهتمام على الصحة .

3-7-7-2- المشكلات العاطفية: المتعلقة بضعف الطاقة الجنسية فقد يتزوج الشيخ الميسور من فتاة في سن بناته إذا ما ضعف جنسيا ألقى اللوم عليها و بدى يشك في سلوكها .

3-7-7-3- مشكلة سن العقود : سن العقود هو ما يعرف بإسم سن اليأس و هو عند المرأة يتعين بمرحلة إنقطاع الحيض و عند الرحم يتعين بالضعف الجنسي الأول و الثانوي و يكون سن العقود مصحوبا في بعض الأحيان بإضطراب نفسي و عقلي قد يكون ملحوظا و يكون ذلك في شكل السمنة و الإحساس و الصراع و الاكتئاب النفسي و الأرق و ما يسبب بالشعور الذاتي بعدم القيمة الجدوى في الحياة أي شعوره بأن الآخرين لا يرغبون في وجوده و ما يصاحبه ذلك من ديق و توتر و قلق .

3-7-7-4- الشعور بقرب النهاية : فقد يعيش بعض الشيوخ و كأنهم ينتظرون النهاية و القضاء المحتم و تنحصر حياتهم .

3-7-7-5- الشعور بالوحدة و العزلة النفسية : يزيد من هذا الشعور زواج الأولاد و إنشغالهم كل في حاله و عالمهم الخاص و موت الزوج و تقدم العمر و الضعف الجسدي و المرض أحيانا مما يقتل الإتصال الإجتماعي .

3-7-6- العلاقات الإجتماعية : ضعف العلاقات بين المسنين و أصدقائهم و انحصارهم تدريجيا في دائرة ضيقة تكاد تقتصر على نطاق الأسرة .

3-7-7- الروتين اليومي : يخضع المسن إلى روتين يومي إذا لا يختلف نظام يومه في الأكل و الشرب و الراحة عن يوم آخر .

3-8- أسباب مشاكل كبار السن :

3-8-1-أسباب حيوية : مثل التدهور و الضعف الجسمي و الصحي العام خاصة تصلب الشرايين .

3-8-2-أسباب نفسية : مثل الفهم الخاطئ لسيكولوجية الشيخوخة فقد يفهم بعض الناس الشيخوخة معناها أن الشيخ المسن يمشي متثاقلا مادام قد وهن العظم منه و اشتعل الرأس شيبا ، كما تؤثر الأحداث الأليمة و الأخبار الصادمة على شخصيته.

(السلام، 2005، الصفحات 116-117)

3-9- كبار السن و النشاط الترويحي الرياضي:

من البديهي أنه ليس من المناسب أن يزاول كبار خصوصا من يعانون بعض المشكلات الصحية ألعابا بمختلف أنواعها حتى يصبحوا قادرين على مواجهة متطلبات حياتهم اليومية بسهولة و يسر و بأقل مجهود ممكن و ذلك بالعمل على إكسابهم عادات حركية سليمة تناسب ما هو مطلوب منهم من عمل دون الاحتياج إلى مساعدة الآخرين و أن تكون التمرينات البدنية المعطاة لهم تهدف إلى إطالة العضلات و مرونة المفاصل و اكتساب درجة مناسبة من الاتزان بالإضافة إلى التوافق العضلي العصبي و تقوية التركيز و الانتباه و سرعة رد الفعل ، و تؤدي الأنشطة الرياضية عند كبار السن بطريقتين:

أ- الهوائية : (AREOBICS) و التي تؤدي بالعمل الأكسيجيني أي أن عملية التنفس أثناء الأداء تكون مستمرة و متواصلة و لا يتم كتم النفس و يتم الأداء لفترة طويلة نسبيا كالمشي و الهرولة و الجري لمسافات متوسطة و طويلة و السباحة و غيرها من الأنشطة الحركية الرياضية .

ب- اللاهوائية : (ANAEROBICS) و قد يطلق عليها " الأيزومترية " و هي التي تعتمد أساسا على الإنقباضات العضلية الثابتة كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال أو الجري لمسافات قصيرة .

فكبار السن يجب ألا يتدربوا بالطريقة اللاهوائية لأنها تتسبب في زيادة كبيرة لإرتفاع ضغط الدم الإنقباضي و الإنبساطي معا ، مما يسبب عبئا إضافيا على عضلة القلب بينما الأنشطة الهوائية فهي تناسبهم و لها فائدة كبيرة لمرضى القلب و الأوعية الدموية فهي تخفض معدل دقات القلب أثناء الراحة و تعمل على توسيع الأوعية الدموية و تزيد من مرونتها كما تساعد على إزالة الدهون المترسبة على جدران الشرايين و تقلل من نسبة الدهون في الدم . و من أفضل الأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن و خصوصا المرضى منهم مزاوله الألعاب التالية : (عجربة، 2005، صفحة 134)

✓ **المشي لكبار السن** : توصلت بعض الدراسات في أمريكا و دول العالم المتقدم أن رياضة المشي تفيد الإنسان و خاصة في سن الشيخوخة ليس فقط من الناحية الصحية و لكن من الناحية الذهنية ، و جاء في الدراسة التي أعدها الدكتور آرثر كرامر الأستاذ بجامعة السينوى و التي أجريت على 124 شخصا تتراوح أعمارهم بين 60 و 65 سنة أن المشي السريع لمدة 45 دقيقة و لفترة ثلاثة أيام أسبوعيا يساعد على حسن الأداء الذهني السليم و حسن الذاكرة كما يساعد في الحد من أمراض الشيخوخة

و المحافظة على قوة العضلات و إنتظام التنفس و رفع اللياقة و التقليل من التعب و الحفاظ على توازن الجسم . (عجرمة، 2005، صفحة 63)

✓ **الهرولة :** و هي مرحلة تفصل بين المشي العادي و الجري و هي عبارة عن المشي السريع و تغيير شكل وضع الجسم حيث يميل الجذع للأمام قليلا و يتم نقل القدمين بسرعة أكثر كما تتنى الركبتين قليلا .. و تتم هذه الحركة ببطء و سهولة مع تنفس بانتظام على أساس كل خطوتين يتم شهيق و كل خطوتين أخريين يتم زفير بمعنى " شمال - يمين شهيق - شمال يمين زفير " و يكون هذا التمرين لمسافة معينة و في فترة زمنية محددة و عند الشعور بالتعب تتوقف عن الهرولة و يعود المتدرب للمشي العادي و هكذا .. (عجرمة، 2005، صفحة 71)

✓ **السباحة:** و يفضل سباحة الصدر و الظهر مع تجنب الزحف و الفراشة و الدولفين و مزاولة السباحة مناسبة جدا لكبار خاصة مرضى القلب و ضغط الدم المرتفع لأن معدل ضربات القلب أثناء أداءها يكون أقل كثيرا من غيرها من الأنشطة الرياضية .. لأن الجسم من خلال مزاولتها يكون في الوضع الرأسي حتى و لو كانت رياضة المشي، و إن لم تستطع أن تتعلم السباحة فيكفي نزولك إلى الماء و المشي بعرض الحوض في المنطقة الضحلة مع تحريك اليدين و الرجلين بنشاط و تنافس في المشي مع الصديق أو الحفيد .

✓ **ركوب الدراجة الثابتة :** و تؤدي الفائدة المرجوة مع وجود عنصر الأمان و يمكن أن تكون الدراجة مقننة بحيث تؤدي برنامجا مناسباً لك وفقاً لما يحدده الطبيب و الأخصائي الرياضي من ناحية السرعة و القوة و المدة المناسبة لك . (عجرمة، 2005، صفحة 169)

3-9-1- خصائص النشاط الترويحي الرياضي وأوقات الفراغ عند كبار السن:

- يعتمد النشاط الترويحي عند الكبار على الدافع في تأديته.
- يتم النشاط الترويحي عند الكبار أثناء الوقت الحر حيث تتوفر الفرصة لهم في اختيار الأنشطة المختلفة من دون ضغط خارجي ماعدا الرغبة في الدافع الذاتي.
- توفر عامل الحرية الشخصية في الاختيار فهو نشاط من أهم خصائصه حرية اختيار نوعيته، فالميل الطبيعي وحده هو الذي يدفع كبار السن الى المزاوله للنشاط الترويحي.

3-9-2- أغراض النشاط الترويحي الرياضي و أوقات الفراغ عند كبار السن:

إن الحاجة الملحة للأنشطة الترويحية لدى الإنسان كبير السن تدفعه إلى البحث عن الحياة المليئة بالبهجة و السعادة كما يجب أن يكون هناك إتران بين العمل و الترويح و عليه تتجلى أهم أغراض الترويح عند الكبار في :

- **غرض حركي :** يعتبر هذا الغرض دافعا حركيا أساسيا لذى جميع أفراد المجتمع لأنه أساس النشاط البدني الذي يعتمد عليه البرنامج الترويحي .
- **غرض الإتصال بالآخرين :** يعمل غالبية أفراد المجتمع إلى ممارسة أي نوع من الأنشطة الترويحية لإشباع رغباتهم و ملاً وقت فراغهم كما أن الإنسان اجتماعي بطبعه يهدف إلى تكوين علاقات جديدة من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية في جو من الألفة و المحبة .
- **غرض إبداعي :** تعمل الأنشطة الترويحية على تهيئة الجو الملائم لكبار السن من أجل الإبتكار و الإبداع و غالبا ما يقوم كبير السن بممارسة الهوايات التي يجد فيها المتعة و يشعر بأنه قادرا على العطاء و خاصة إن كانت هذه الأنشطة الترويحية

تساعده على الإبتكار من خلال محاولة تطوير قدراته. (تهاني، 2001، الصفحات 115-116)

ومما سبق يتضح الباحث بأن أعراض الأنشطة الترويحية تعتبر شاملة في مجملها بحيث كل غرض يكمل الآخر و لا يهدف إلى إهمال أي جانب من هذه الجوانب و هذا للوصول إلى حالة من التوازن و التكامل لذى الفرد من خلال هذه الممارسة.

3-9-3- أهداف النشاط الترويحي الرياضي و أوقات الفراغ عند كبار السن:

إن الممارسة الرياضية تحتل مكانة هامة بين الوسائل الترويحية الهادفة الذي تعمل على تحقيق الحياة المتوازنة لذى كبار السن و هو الهدف الذي يسعى إلى زيادة المعارف و المعلومات المتصلة بهذه الأنشطة و تشكيل الاتجاهات الإيجابية نحوها بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية و البدنية نشاطا ترويحيا يعمل على استثماره أثناء وقت فراغه ما يعود عليه بالصحة الجيدة و الراحة النفسية و الاجتماعية و تظهر التأثيرات الإيجابية للأنشطة الترويحية من خلال الممارسة البدنية لذى كبار السن في ما يلي :

- **اكتساب و تحسين الصحة البدنية :** إن الأنشطة الترويحية و خاصة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تلعب دورا هاما في تنمية كفاءة أعضاء الجسم و قيامها بوظائفها على أحسن وجه و هذا ما يحسن القدرات البدنية و الوظيفية ،فالترويح يسهم بدور فعال في إكتساب الصحة البدنية و تقوية العضلات لقيامها بوظائفها كما أنه ينمي العادات الصحية المرغوبة لذى كبار السن و يقي من التعرض لأمراض القلب و الدورة الدموية و يرفع من قدرته على مقاومة المرض و الحد من الآثار السلبية و يرفع من مستوى الحيوية و التحمل و مقاومة التعب العضلي و التخلص من الضغط العصبي .
(ربيع، 2008، صفحة 115)

- اكتساب السمات الخلقية : تنمي الأنشطة الترويحية و خاصة الرياضية منها السمات الخلقية و الإجتماعية عن طريق تقوية العلاقات بين كبار السن مع احترام الغير و الصداقة و الولاء للمجتمع و إنكار الذات .
- اكتساب الخبرات المعرفية: تسهم الأنشطة الترويحية في منح الفرد المسن معارف و معلومات و قدرات و أنشطة متعددة . (ربيع، 2008، صفحة 116)

3-10- أمراض المسن:

من بين الأمراض التي يصاب بها المسن في هذه المرحلة:

- إرتفاع ضغط الدم أو هبوطه.
- ذوبان المادة الكلسية في العظم.
- ضعف البروستات.
- داء السكري.
- السرطان.

خلاصة :

إن التغيرات الجسمية والحركية المصاحبة لكبر السن سواء إجتماعية أو نفسية أو إنفعالية أو فسيولوجية حتى و إن كانت لحالة مرضية أو لأسباب أخرى، فهذا لا يشكل عائقا نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لأن ممارستها تعود بالنفع الصحي و الفائدة على المسنين في جميع جوانب الحياة حيث تتحسن الكفاءة الفسيولوجية و البدنية و النفسية لدى المسن مما يمنحه شعورا بالإستقلالية و عدم الإتكال على الآخرين أو المحيط المتواجد فيه.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

منهجية البحث

و الإجراءات الميدانية

- تمهيد
- 1- الدراسة الإستطلاعية .
- 2- منهج البحث .
- 3- مجتمع و عينة البحث .
- 4- متغيرات الدراسة .
- 5- مجالات البحث .
- 6- أدوات البحث.
- 7- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة .
- 8- الدراسة الإحصائية .
- 9- صعوبات البحث .
- خلاصة

تمهيد:

يعتبر موضوع "أثر النشاط الترويحي الرياضي و استثمار أوقات الفراغ في المحافظة على التوازن و المشي لدى كبار السن 60-65 سنة" موضوعا مهما في البحث العلمي المرتبط بالنشاط البدني الرياضي الترويحي لهذه الفئة وإرساء قواعد وأسس جديدة في كيفية تحسين و الحفاظ على عنصرى التوازن و المشي لها .

وانطلاقا من هذه الدراسة سعى الباحث لإيجاد حل للإشكالية المطروحة سابقا وذلك بإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها، عن طريق جمع المعلومات النظرية ثم ترتيبها وتصنيفها وقياسها بطريقة علمية ومنهجية من أجل استخلاص النتائج، وذلك انطلاقا من ثوابت الموضوع المدروس.

وفي الجانب التطبيقي تطرق الباحث إلى تحديد مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال المكاني والزمني والبشري الذي يتناسب مع موضوع البحث من خلال تحديد عينات الدراسة المناسبة للموضوع، وذلك بإتباع أسلوب معين أو منهج يتوافق مع هاته الدراسة، وتحديد الأدوات المناسبة لجمع المعلومات والبيانات الميدانية التي تمس الموضوع.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحسن الطرق التمهيدية للتجربة المراد القيام بها وذلك للوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها الحصول على نتائج صحيحة ومضمونة حتى يكون للطالب فكرة عن إمكانية توفير الوسائل و العتاد الرياضي اللازم و منه إعداد أرضية جيدة للعمل و كذا التأكد من الأسس العلمية للبحث.

لقد قام الطالب بالدراسة الاستطلاعية على عينة من نفس مجتمع البحث و تتمثل هذه العينة في 04 أفراد مسنين (رجال) تتراوح أعمارهم ما بين 60 و 65 سنة يقيمون في دار المسنين بولاية عين تموشنت ، و تم الوقوف على الصعوبات التي تواجه الطالب في التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبار .

2- منهج البحث :

يختلف المنهج في البحث العلمي باختلاف المواضيع ، لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية ، حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة .

إن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة أثر الأنشطة الترويحية الرياضية و استثمار أوقات الفراغ في الحفاظ عنصري التوازن و المشي لدى عينة البحث ، فطبيعة هذه الدراسة تبحت في العلاقة السببية بين أكثر من متغير ، وهي علاقة تأثر وتأثير ، وتماشياً مع ذلك فقد استخدم الباحث **المنهج التجريبي** لملائمته و طبيعة الدراسة، حيث يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر" (علاوي،

1992، صفحة 217)

3- مجتمع و عينة البحث :

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث .

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 22 شخص رجال و 14 شخص نساء لكل منهم خصوصياته و شملت عينة البحث 10 أفراد مسنين (رجال) تتراوح أعمارهم ما بين 60 و 65 سنة غير ممارسة للرياضة (لا تمارس أي نشاط رياضي داخل المركز) ، و تم إختيار 04 أفراد مسنين (رجال) كعينة للدراسة الاستطلاعية بنفس الفئة العمرية و هي كذلك غير ممارسة للرياضة و تم استبعادهم تماما من عينة البحث .

4- متغيرات البحث :

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كالآتي:

4-1 - المتغير المستقل: وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. ويمثل المتغير المستقل في هذه الدراسة في: النشاط الترويحي واستثمار أوقات الفراغ.

4-2- المتغير التابع: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 219) ، و تمثل المتغير التابع في هذه الدراسة في: عنصر التوازن والمشي .

4-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المخرجة (الدخيلة)، أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع) .

يعتبر النشاط الترويحي الرياضي وأوقات الفراغ من الأنشطة التي تغير في سلوك الفرد نتيجة اكتسابه خبرات وقدرات (حركية، اجتماعية، معرفية) ويتأثر بعوامل عديدة منها السن، الجنس، مؤشر الكتلة الجسمية، البيئة والناحية البدنية والاجتماعية للفرد. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

(1) الوسط الاجتماعي:

يعتبر مركز دار المسنين لولاية عين تموشنت الذي يمثل المجتمع الأصلي للدراسة المركز الأقرب و المناسب للدراسة على مستوى الولاية وعليه فقد اختار الباحث الأشخاص الذين يقيمون بالولاية المتكفل بهم وفقاً للنظام الداخلي ، وبالتالي فهم في وسط اجتماعي متقارب إلى حد بعيد ، كما أخذ الباحث بعين الاعتبار عدد السنوات داخل المركز .

(2) السن:

إعتمد الباحث في إختيار العينة على الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 60-65 سنة وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة .

(3) الجنس :

على الرغم من التشابه بين الجنسين في هذه المرحلة في بعض الخصائص قد اختار الباحث جنس رجال تناسبا و توافقا مع دراسة البحث .

(4) مؤشر الكتلة الجسمية :

يتمثل عامل مؤشر كتلة الجسم في العلاقة ما بين وزن الجسم والطول، ويحدد هذا المؤشر ما إذا كان الشخص معرض للإصابة بأمراض معينة مثل أمراض القلب والشرابين والسكري وغير ذلك... و يمكن استخدامه شخصياً لمعرفة وضع جسمك و وضع خطة للوصول إلى النسبة الطبيعية بالنسبة للأشخاص الذين لديهم مؤشر عالي جدا أو منخفض جدا هم الأكثر عرضة للمخاطر الصحية، أما الأشخاص الذين لديهم مؤشر طبيعي فهم أقل عرضة إلا إذا:

1. كانوا من المدخنين.

2. لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم.

3. يكثر من تناول الأغذية الدهنية السكرية.

ولهذا قام الباحث بحساب مؤشر كتلة الجسم لكل شخص من عينة البحث و هي موجودة في الملاحق.

و يحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتري كما يلي: مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام/مربع الطول بالمتري، (رضوان، 2006، صفحة 78) و بعد حسابه نقارن بما يلي :

التصنيف	قراءة المؤشر
وزن تحت الطبيعي	أقل من 20
طبيعي (صحي)	من 20 إلى 25
وزن فوق الطبيعي	أكبر من 25
سمنة حقيقية	من 27 إلى 30
سمنة متوسطة	من 30 إلى 35
سمنة مفرطة	35 فما فوق

يمثل الجدول (01) تحديد نسبة مؤشر كتلة الجسم ودلالاتها.

5) الحالة الجسمية:

لقد ركز الباحث أثناء اختيار العينة على الأشخاص الذين لا يعانون من أي اضطرابات نفسية أو متعددو الإعاقة أو غيرها من أمراض أو خصوصيات شخصية تؤثر على تجربة البحث، ذلك من خلال الاطلاع على الملف الطبي ومقابلة الأطباء، كما أخذ بعين الاعتبار تجانس افراد العينة من حيث الطول والوزن.

5- مجالات البحث :

5-1-المجال البشري: تمثلت عينة البحث في 10 أفراد مسنين تتراوح أعمارهم ما بين 60 و 65 سنة من الرجال.

5-2-المجال المكاني: تم اختيار دار المسنين بحي مولاي مصطفى بولاية عين تموشنت كمجال للدراسة بحيث يحتوى على قاعة رياضية يوجد بداخلها آلات رفع أثقال و

بعض الوسائل البيداغوجية التي ساعدتني في تطبيق الوحدات التعليمية كما طبقت بعض الحصص بملعب كرة القدم بولاية عين تموشنت.

3-5-المجال الزمني : أجريت هذه الدراسة بدار المسنين بولاية عين تموشنت سنة 2022-2023 .

الجانب النظري استغرقت دراسته حوالي 9 أشهر، وذلك من بداية شهر سبتمبر 2022 إلى غاية ماي 2023.

أما الجانب التطبيقي، فامتد من 08 - 01 - 2023 تاريخ تحكيم الاختبارات البدنية لقياس عنصرى التوازن و المشي و من 15 إلى 22 جانفي 2023 تاريخ التأكد من صدق الاختبارات و تحكيمها، ومن 5 فيفري 2023 إلى 12-02-2023 تاريخ إجراء الاختبارات القبليّة و البعدية للدراسة الاستطلاعية ، و 19-02-2023 قمنا بالاختبارات القبليّة لعينة الدراسة الأساسية ، ثم الانطلاق مباشرة في تطبيق البرنامج و الوحدات التعليمية المقترحة و المحكمة بعد تعديلها بتاريخ 26-02-2023 إلى غاية 27-04-2023 كتاريخ إنهاء الوحدات التعليمية أو البرنامج و 30-04-2023 تاريخ إجراء الاختبارات البعدية لعينة الدراسة الأساسية وبعدها تم تحليل و مناقشة النتائج التي تحصلنا عليها في الفترة الممتدة من 07-05-2023 إلى غاية 25-05-2023 .

6- أدوات البحث :

استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية:

1-المصادر و المراجع العربية و الأجنبية .

2- الوسائل العلمية و المتمثلة في: أوراق تسجيل النتائج الخام ، ميزان طبي ، شريط متري ، أقلام عادية ، ميكاتي ، آلة حاسبة علمية (حساب مؤشر كتلة الجسم، حساب الشدة).

3- الوسائل الإحصائية : و هي المعادلات الإحصائية مستخدمين في المجدول Excel.

4- الوسائل البيداغوجية : و تتمثل في : صافرة ، شواخص ، شريط لاصق محدد ، كراسي ، كرات طبية كرات قدم ، سلالم (مدرج) ، عتاد رياضي للأثقال .

5-الاختبارات : قام الباحث بإجراء اختبارات بدنية و قياسات جسمية هي :

(أ) القياسات الجسمية :

❖ الوزن : (Bach, 2009, p. 4)

الهدف : معرفة وزن الجسم .

الوسائل : ميزان طبي.

طريقة القياس : يثبت المؤشر عند الصفر (0) ثم يصعد المفحوص فوق الميزان حاف الأرجل و شبه عار من الألبسة ، تم تقرأ قيمة المؤشر و التي تعبر عن الوزن .

ملاحظة : يجب أن يكون نظر المفحوص إلى الأمام أي في وضع أفقي .

❖ الطول : (Bach, 2009, p. 5)

الهدف : معرفة المسافة بين أعلى نقطة في الرأس و مساحة الارتكاز .

الوسائل : شريط متري .

طريقة القياس : يقف المفحوص في استقامة واحدة حاف الأرجل و لا يوجد أي شيء على رأسه ، فيقوم الطالب بقياس المسافة من أعلى نقطة في الرأس إلى أسفل نقطة في الرجل .

ملاحظة : في هذه الحالة يجب مراعاة النظر للأمام دون انحناء أو التواء .

(ب) الاختبارات البدنية :

❖ اختبار سرعة المشي على شكل 8:

الغرض من الاختبار: قياس سرعة المشي.

الأدوات: مقياتي ، صافرة ، كرسي ، أرض مستوية ، معالم أو شواخص .

مواصفات الأداء : هذا الاختبار يقيس سرعة المشي و كيفية التصرف في تغيرات اتجاه مسار الطريق و خاصة في المنعطفات.

تعليمات الاختبار: يقوم المختبر بالمشي على مسار محدد على شكل ثمانية وفق خطوات متتالية معينة بواسطة أرقام و يتم تسجيل الوقت المستغرق .

ملاحظة : في حالة ما يخرج المتعلم من المسار تلغى هذه الحالة تم يقوم بإعادتها تبعا للمسار .

التسجيل: للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما (viel, 2000, p 21)

❖ اختبار المشي الموقوت **Timed up and go** :

الغرض من الاختبار: قياس سرعة المشي خلال 6 أمتار.

الأدوات: مقياتي ، صافرة ، أرض مستوية و غير ملساء ، كرسي ، معلم أو شاخص .

مواصفات الأداء: يكون المختبر جالسا على كرسي و عند إعطائه الإشارة يقوم بالوقوف و المشي لمسافة 3 أمتار و يدور حول شاخص ثم يرجع و يجلس ، و يتم من خلاله حساب الوقت المستغرق من لحظة إعطاء الإشارة إلى غاية العودة إلى الجلوس.

تعليمات الإختبار: يتم قياس الزمن الذي يستغرقه المختبر أثناء أداء الإختبار و يكون تقييم هذا الإختبار كلاتي :

10 ثا : شخص مستقل تماما .

20 ثا : إستقلالية التغيرات في الأنشطة اليومية الإعتيادية مستقل نسبيا.

20-29 ثا : منطقة رمادية تغير كبير في التوازن و سرعة المشي و القدرة الوظيفية .

ابتداء من 30 ثا : البطء و يصبح خطرا و يعكس أن الشخص غير قادر على الخروج من دون مساعدة و يحتاج دائما إلى المساعد للتنقل .

التسجيل: للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما . (Bourdesso,2005,page108)

❖ إختبار توازن الارتكاز على رجل واحدة (One Leg Balanc Test):

الغرض من الاختبار: قياس زمن الوقوف في وضع الارتكاز على رجل واحدة (بعيون مفتوحة و مغلقة).

الأدوات: ميقاتي ، صافرة ، كرسي ، أرض مستوية .

مواصفات الأداء: يجري هذا الاختبار لقياس زمن الوقوف الذي يستغرقه المفحوص في وضع الارتكاز على رجل واحدة (بعيون مفتوحة و مغلقة) بالبقاء واقفا على رجل واحدة و الأخرى مثنية عند الركبة و مرفوعة.

تعليمات الاختبار: الأداء يكون متوسط في حدود 60 ثانية عيون مفتوحة و 30 ثانية عيون مغلقة ، يتم إيقاف الزمن في حالة ما إذا فقد المختبر توازن جسمه و لامست قدمه المرفوعة الأرض.

❖ اختبار تينيتي (Tinetti):

الغرض من الاختبار: قياس خطر السقوط و فقدان التوازن.

تعليمات الاختبار: و هي موضحة في الجدول أدناه:

التسجيل: حسب محاولة من 3 محاولات تؤخذ بعين الإعتبار. (Winkelmann، 2005، صفحة 55)

الأدوات : ميقاتي ، صافرة ، كرسي ، أرض مستوية.

مواصفات الأداء: يذكر Lucien عن (Tinetti Me et al. 1994) من المؤكد أنه أهم محك تقليدي في علم الشيخوخة يشمل جزئين يسمح بالتقييم الإكلينيكي للتوازن و المشي لذى الشخص المسن ، و يتم تحليل التوازن بتتبع محاكات (تقييم على 16) المشي من خلال 7 محاكات (تقييم على 12) ، و ينقط كل بند من 0 ، 1 و 2 اعتمادا على العناصر ، ارتفاع مخاطر هبوط تظهر مجموعة النقاط أقل من 28/20.

التسجيل :

المجموع: أقل من 20 نقطة خطر السقوط مرتفع جدا.

المجموع: بين 20 و 24 نقطة خطر السقوط مرتفع.

المجموع: بين 24 و 27 نقطة خطر السقوط متوسط مع البحث عن السبب.

المجموع: 28 نقطة عادي (tinetti me . 1988.p.300).

النقطة	البنود	الأوضاع
0	التوازن أثناء الجلوس على الكرسي:	من وضع الجلوس على كرسي بدون مسند للذراعين
1	- يميل على الجانب ، ينزلق من على الكرسي. - آمن و مستقر .	
0	الوقوف دون الاستعانة بالذراعين:	
1	- مستحيل من دون مساعدة. - ممكن لكن يتطلب مساعدة الذراعين.	
2	- ممكن و من دون الاستعانة بالذراعين.	
0	محاولة الوقوف:	من الوقوف الكرسي
1	- مستحيل من دون مساعدة. - ممكن لكن بعد عدة محاولات.	
2	- ممكن و من أول محاولة.	
0	التوازن الفوري للوقوف (أول 5 ثواني):	
1	- غير مستقر ، متذبذب. - آمن لكن يتطلب مساعدة.	
2	- آمن و من دون مساعدة.	

	التوازن عند الوقوف و القدمان متصلتان:	
0	- غير مستقر.	
1	- مستقر لكن القدمان متباعدتان أو يتطلب مساعدة.	
2	- مستقر و القدمان متصلتان.	
	القدمان متصلتان و الصعود على أطراف الأصابع 3 مرات:	اختبار استفزاز
0	- يبدأ في السقوط.	التوازن أثناء
1	- متقلب ، يتشبث ليستقر.	الوقوف
2	- مستقر.	
	العينان مغمضتان:	
0	- غير مستقر.	
1	- مستقر.	
	المشي دورة كاملة 360°:	
0	- خطوات متقطعة.	
1	- خطوات مستمرة.	المشي
	الدوران و التمحور على الجسم:	و التمحور على
0	- غير مستقر.	الجسم 360°

1	- مستقر .	
0	بدء المشي (مباشرة بعد الإشارة): - تردد أو عدة محاولات للمغادرة.	
1	- بدون تردد	
0	طول الخطوة: تأرجح القدم اليمنى: - لا تتجاوز قدم الإرتكاز اليسرى.	
1	- تتجاوز قدم الإرتكاز اليسرى.	
0	علو الخطوة: تأرجح القدم اليمنى: - لا تغادر كليا الأرض.	
1	- تغادر كليا الأرض.	
0	طول الخطوة: تأرجح القدم اليسرى: - لا تتجاوز قدم الإرتكاز اليمنى.	
1	- تتجاوز قدم الإرتكاز اليمنى.	
0	علو الخطوة: تأرجح القدم اليسرى: - لا تغادر كليا الأرض.	المشي مسافة 3

1	- تغادر كليا الأرض.	أمتار ثم العودة
0	تساوي الخطوات: - عدم تساوي طول خطوة القدم اليمنى و اليسرى.	
1	- تساوي طول خطوة القدم اليمنى و اليسرى.	
0	إستمرارية الخطوات: - الخطوات تظهر بشكل متقطع.	
1	- الخطوات تظهر بشكل مستمر.	
0	مسافة المسار (الملاحظة على مسافة 3 أمتار): - إنحراف تامعن الخط الوهمي.	
1	- إنحراف طفيف أو الإستعانة بوسيلة للإستناد.	
2	- مشي مستقيم و بدون مساعدة.	
0	إستقرار الجذع: - تأرجح تام أو إستخدام المساعدة.	
1	- بدون تأرجح لكن يتمايل بذراعيه للدعم.	
2	- بدون تأرجح و لا يتطلب شئى للدعم.	

	عرض الخطوات:	
0	- القدمان منفصلتان أثناء المشي.	
1	- القدمان متلامستان تقريبا أثناء المشي.	
	الجلوس:	
0	- غير آمن ، سوء تقدير المسافة ، السقوط على الكرسي.	الجلوس على
1	- يستخدم الذراعين أو ليس له حركة منتظمة.	الكرسي
2	- آمن ، حركة منتظمة.	

جدول رقم (02) يمثل بنود تقييم المشي و التوازن في اختبار تينتي .

6-البرنامج : استخدم الباحث برنامج جراء بحثه كأداة ساعدته للوصول إلى الهدف

و المتمثل في البرنامج الترويحي الرياضي و هو كالاتي :

• البرنامج الترويحي الرياضي :

تضمن البرنامج الترويحي الرياضي جملة من الوحدات التعليمية لتحسين نظرة المسن إلى نفسه و التأقلم مع المرحلة العمرية التي يعيشها ، بإدماجه في وسط عمل جماعي منظم ، وبالتالي تحسين صحته البدنية ، و قد صارت إجراءات بناء البرنامج الترويحي الرياضي المقترح وفق الخطوات التالية:

🚩 تحديد الأهداف العامة للبرنامج:

يهدف البرنامج إلي تحسين الصحة البدنية (التوازن و المشي) لكبار السن ، حتى يتمكنوا من ممارسة حياتهم اليومية بشكل طبيعي.

✚ تحديد الأهداف الخاصة للبرنامج:

تم تحديد الأهداف الخاصة للبرنامج وفق ما تتطلبه الدراسة ، و قد جاءت على النحو التالي:

أن لا يشعر بخطر السقوط و فقدان التوازن و القدرة على التحمل و التغلب على أنواع المقاومات المختلفة في الهواء و الأرض و الماء .

✚ تحديد محتوى البرنامج:

تم تحديد و اختيار البرنامج على ضوء الأهداف العامة و الخاصة للبرنامج ، و كذلك لمجموعة من الاعتبارات هي:

- الاطلاع على المراجع العلمية الخاصة باحتياجات كبار السن البدنية.
- الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة.
- إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال التربية البدنية و الرياضية و قسم الرياضة و الصحة ، و كذا المختصين في مجال رعاية المسنين.

✚ الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج:

تم تحديد الأدوات المستخدمة في البرنامج و هي: صافرة - ميقاتي - شواخص - شريط - كرات طبية - كرات قدم - كراسي - عتاد رياضي للأثقال .

✚ تحديد الخطة الزمنية للبرنامج:

دامت مدة تطبيق البرنامج شهرين بمعدل حصتين في الأسبوع ، و في نفس التوقيت و زمن كل وحدة 45 دقيقة و قدر عدد وحدات البرنامج ب 16 وحدة تعليمية.

طريقة التدريب و تنفيذ البرنامج :

1- الشدة التدريبية:

تعد الشدة التدريبية إحدى مكونات الحمل التدريبي ذات الأهمية الكبيرة إلى جانب الحجم و الراحة و الكثافة، و تعني درجة قوة أو صعوبة الأداء المختلفة و التي يمكن التحكم بها من خلال التغير بحجم الحمل و الراحة و حسب متطلبات الواجب المراد تنفيذه.

إن الشدة التدريبية عند أداء أي تمرين بدني تختلف و تتنوع طبقاً لخصوصيات اللعبة أو الفعالية الرياضية و المرحلة العمرية أو الفترة التدريبية، و بما أن مستوى الشدة التدريبية يختلف و يتنوع في أكثر الألعاب و الفعاليات الرياضية، لذا يكون من الحكمة تعيين و استعمال درجات مختلفة من الشدة التدريبية و الجدول رقم (03) يبين درجات الشدة لتمرين التوازن و المشي. (اللامي، 2004، صفحة 51)

رقم الشدة	النسبة المئوية للإنجاز القصوى	درجة الشدة
1	30 - 50 %	بسيطة
2	51 - 70 %	متوسطة
3	71 - 80 %	عالية
4	81 - 90 %	تحت القصوى
5	91 - 100 %	قصوى

جدول (03) يبين درجات الشدة للألعاب الرياضية

2- طريقة تقنين شدة الحمل التدريبي:

هناك عدة طرق لتقنين شدة الحمل التدريبي للألعاب الرياضية المختلفة، و في هذه الدراسة استخدم الباحث طريقة الحد الأقصى لنبضات القلب التي يتم فيها الحصول على معدل النبض كدلالة لشدة الحمل المطلوب تقديمه للممارس بتحديد نسبته من معدل أقصى نبض له. وفيما يلي مثال لطريقة الحساب:

طريقة العالم (Astrand): أقصى معدل نبضات القلب = (220 - سن الممارس)

- الشدة عند س % = $\frac{\text{س} \times \text{أقصى معدل نبضات القلب}}{100}$

$$100$$

- متوسط أعمار العينة = مجموع أعمار الممارسين ÷ عدد الممارسين = 62.5

- أقصى معدل نبضات القلب = 220 - 62.5 = 157.5

- الشدة عند 30% = $\frac{157.5 \times 30}{100} = 47$ ن/د

$$100$$

- الشدة عند 50% = $\frac{157.5 \times 50}{100} = 79$ ن/د

$$100$$

- الشدة عند 51% = $\frac{157.5 \times 51}{100} = 80$ ن/د

$$100$$

- الشدة عند 70% = $\frac{157.5 \times 70}{100} = 110$ ن/د

100

- الشدة عند 71% = $\frac{157.5 \times 71}{112}$ ن/د

100

- الشدة عند 80% = $\frac{157.5 \times 80}{126}$ ن/د

100

- الشدة عند 81% = $\frac{157.5 \times 81}{128}$ ن/د

100

- الشدة عند 90% = $\frac{157.5 \times 90}{142}$ ن/د

100

- الشدة عند 91% = $\frac{157.5 \times 91}{143}$ ن/د

100

- الشدة عند 100% = 157.5

الدراسة الأساسية: 🚩

قام الباحث بدراسة استطلاعية للبرنامج على عينة من 10 أشخاص (رجال) مسنين يقيمون في دار المسنين بولاية عين تموشنت ، حيث تم تطبيق ثلاث وحدات من البرنامج في الفترة الممتدة من 2023-02-26 إلى غاية 2023-04-27 و هذا بهدف :

- التعرف على مدى مناسبة محتوى البرنامج لعينة الدراسة.
- التعرف على مدى ملائمة الفترة الزمنية المحددة لوحدة البرنامج.
- اكتشاف أي صعوبات أو قصور في الإمكانيات قد تعترض الطالب أثناء تنفيذ البرنامج.
- التأكد من توفر عوامل الأمن و السلامة أثناء التطبيق.

و قد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على ما يلي:

- مناسبة محتوى البرنامج لفئة المسنين 55- 65 سنة.
 - تحديد الفترات الزمنية المناسبة لوحدات البرنامج.
 - تعديل بعض الأنشطة و الألعاب لعدم ملاءمتها لعينة الدراسة.
 - وضوح و بساطة التعليمات.
- و بذلك أصبح البرنامج الترويحي الرياضي في صورته النهائية للتطبيق (الملاحق) ،
و قد تم عند التطبيق مراعاة ما يلي:

- مراعاة الحالة النفسية و البدنية للمسن أثناء تنفيذ البرنامج.
- تنفيذ البرنامج صباحا حتي يكون المسن في قمة لياقته و نشاطه.
- المشاركة الفعالة من قبل الطالبان في تنفيذ أنشطة البرنامج مع المسنين.
- عدم الضغط على المسن أثناء تأدية أنشطة البرنامج.

7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

7-1- ثبات الاختبارات :

يعتبر ثبات الاختبار هو شرط أساسي في تقنين الاختبار، ونعني به أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان في ما وضع لقياسه.

يقصد بثبات الاختبار حسب مروان عبد المجيد إبراهيم " الثبات هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة " (إبراهيم، 1995، صفحة 193) .

ويؤكد محمد صبحي حسانين " الثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف " (محمد صبحي حسانين، 1987، صفحة 107) .

وتعتبر طريقة الاختبار - إعادة الاختبار، من أحسن وأكثر الطرق صلاحية في حساب معامل الثبات بالنسبة للاختبارات في المجال الرياضي.

قام الباحث بإجراء اختبارات استطلاعية أولية على عينة من أشخاص مسنين تتراوح أعمارهم بين 60-65 سنة بدار المسنين بولاية عين تموشنت .

أجريت الاختبارات على عينة تتكون من 4 أفراد مسنين (رجال) ، استغرقت الاختبارات الاستطلاعية يوم واحد.

وأعيد الاختبار على نفس العينة بعد أسبوع في نفس المكان وبنفس العتاد وتحت نفس الظروف وبنفس الطريقة التي تمت في الاختبارات القبلية .

وبعد أداء الاختبارات قام الباحث بمعالجة النتائج إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون وذلك عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة الحرية (ن-1) التي جاءت تحت المعادلة التالية:

$$\text{معامل الارتباط: } R = \frac{\text{ن مج (س} \times \text{ص) - مج(س} \times \text{ص) (ص} \times \text{مج)}}{\sqrt{[\text{ن مج}^2 - (\text{مج} \times \text{ص})^2][\text{ن مج}^2 - (\text{مج} \times \text{ص})^2]}}$$

وأقرت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة ارتباط بيرسون إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي :

اسم الاختبارات البدنية:	حجم العينة	معامل الثبات (ر) القيمة المحسوبة :	معامل الارتباط (ر) القيمة الجدولية :	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
إختبار سرعة المشي على شكل 8	04	0.89	0.87	03	0.05	دال
إختبار المشي الموقوت		0.96				دال
إختبار التوازن		0.94				دال
الإرتكاز على رجل واحدة		0.90				دال
إختبار تينيتي Tenetti		0.92				دال

الجدول رقم (04) يبين معاملات الارتباط ودالاتها لاختبارات البدنية الأساسية للبحث

في الاختبار القبلي و البعدي.

يتضح من الجدول رقم (04) وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين متوسطات الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للاختبارات البدنية الأساسية قيد البحث، عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية 3 حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية 0.87 مما يدل على ثبات هذه الاختبارات ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين الاختبارات القبلية والبعدية التي تراوحت ما بين (0.89 إلى 0.96) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالي و مدى ارتباط قوي .

7-2- صدق الاختبارات :

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لأجل قياسه فعلا ، وليس شيء آخر ، يقول أحمد العساف صالح " يعد الاختبار صادقا إذا قاس ما اعد لقياسه فقط ، أما إذا اعد لسلوك ما وقاس غيره لا تنطبق عليه صفات الصدق " (صلاح، 1989، صفحة 429) .

وهناك طرق عديدة لحساب درجة الصدق (الصدق الظاهري ، الصدق التنبئي ،الصدق التلازمي ، الاتساق الداخلي ، الصدق التمييزي ، الصدق الذاتي ، صدق المحكمين).

استخدم الباحث الصدق الذاتي بالنسبة للاختبارات البدنية الأساسية قيد البحث ويعني صدق الدرجات التجريبية بالنسبة لدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء الصدفة...فصلة الوثيقة بين الثبات و الصدق من حيث إن ثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد على نفس المجموعة من الأفراد و الصدق الذاتي هو الذي يحدد الحد الأعلى لمعامل الصدق للاختبار (فرحات، 2003، صفحة 123) . ويحسب الصدق الذاتي بالمعادلة التالية :

$$r = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

و تم إيجاد صدق الاختبارات البدنية الأساسية للبحث عن طريق معامل الارتباطي للاتساق الداخلي بين كل الاختبارات على عينة قوامها 04 أفراد مسنين يقيمون بمركز دار المسنين بولاية عين تموشنت .

وأسفرت النتائج على وجود ارتباطات مقبولة ، وهي موضحة في الجدول التالي :

اسم الإختبارات البدنية:	حجم العينة	معامل الصدق القيمة المحسوبة :	معامل الارتباط (ر) القيمة الجدولية : الحرية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
إختبار سرعة المشي على شكل 8	04	0.94	0.87	03	0.05	دال
إختبار المشي الموقوت		0.97				دال
إختبار التوازن		0.96				دال
إختبار الأرتكاز على رجل واحدة		0.94				دال
إختبار تينيتي Tenetti		0.95				دال

الجدول رقم(05) يبين معاملات الارتباط للقيم الجدولة و الصدق الذاتي للاختبارات .

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن جميع الاختبارات تميزت بالصدق بالإضافة إلى الثبات حيث تتراوح معامل الصدق الذاتي بين(0.94 الى 0.97) فهي قيم أكبر من القيم

(ر) الجدولية 0.87 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن-1 مما يدل على صدق وثبات هذه الاختبارات.

كما تطرق الباحث إلى نوع آخر من الصدق وهو **الصدق الظاهري** و يسمى بالصدق **السطحي** و هو يعني مدى مناسبة وملائمة الاختبارات للأفراد الذي وضع لهم و بما أن الاختبارات التي تم اختيارها قد استخلصت من مراجع علمية و تم استخدامها في دراسات و بحوث سابقة و هي ذات معاملات علمية عالية، (من حيث الصدق و الثبات) و هذا يبين أن تلك الاختبارات صادقة بصفة عامة.

و بما أن ثبات الاختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة فإن الصلة تكون قوية بين الثبات و الصدق الذاتي الذي يساوي الجذر التربيعي للثبات، (على أن يكون الثبات مستخلصا بطريقة إعادة الاختبار، و لكن يجب ملاحظة أن القيمة المستخلصة هنا لا تمثل المباشرة للصدق ، و لكنها تمثل الحد الأقصى المتوقع للصدق). (محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد، 1996، صفحة 423)

7-3- موضوعية الاختبارات :

لأجل ضمان أكبر درجة من الموضوعية، تم عرض الاختبارات المقترحة على مجموعة من الأساتذة من مختلف المعاهد التربوية البدنية و الرياضية بالجزائر من أجل التحكيم والترجيح، أين كان الترجيح للاختبارات المطبقة ميدانيا لأن الاختبارات ذات الموضوعية الجيدة تعني عدم تأثرها بتغير المحكمين و أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم و يعرف (بارو و ماك جي) بأن الموضوعية درجة انسياق بين درجات أفراد مختلفين لنفس الاختبار، و يعبر عنه بمعامل الارتباط. و يذكر محمد

حسانين: أن الثبات يعني الموضوعية أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة لو اختلف المحكمين هذا من جهة؛ من جهة أخرى فإن الاختبارات المطبقة في هذا البحث تعتمد على وسائل معلومة لدى الجميع سهلة في أدائها و مفهومة لكل الأصناف و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي ، ذلك ما يزيد من موضوعيتها ويجعلها أهلا للتطبيق الميداني . (محمد صبحي حسانين، 1987، صفحة 87)

و مما سبق يمكن أن نقول أن الاختبارات البدنية التي طبقتها قيد الدراسة تتميز بثبات و صدق و موضوعية أي تتوفر فيها جميع الشروط العلمية لها ، مما يجعلها جيدة و مناسبة و صالحة لقياس ما وضعت لأجله. و من خلال العمليات الإحصائية اتضح أن جميع مفردات الإختبارات تتمتع بدرجة كبيرة من الثبات و الصدق و الموضوعية، كما هو موضح في الجداول السابقة (نتائج التجربة الاستطلاعية).

8- الدراسة الإحصائية :

قمت بتحليل النتائج باستخدام البرنامج الإحصائي **Excel** بالاستعانة إلى المعادلات التالية :

8-1- المتوسط الحسابي :

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن} \text{ بحيث:}$$

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي. مجم س : مجموع القيم. $ن$: عدد العينة .

8-2- الإنحراف المعياري :

$$\sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

ن

س: مجموع القيم.

ع: الإنحراف المعياري

ن : عدد العينة .

س: المتوسط الحسابي.

8-3- معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون :

$$r = \frac{\sum (x \times y) - \frac{\sum x \times \sum y}{n}}{\sqrt{[\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}] [\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}]}}$$

معامل الارتباط: R =

$$r = \frac{\sum (x \times y) - \frac{\sum x \times \sum y}{n}}{\sqrt{[\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}] [\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}]}}$$

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س: المتوسط الحسابي للإختبار الأول

س : قيم الإختبار الأول

ص: المتوسط الحسابي للإختبار الثاني.

ص : قيم الإختبار الثاني

8-4- الصدق الذاتي :

$$r = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

8-5- إختبار الدلالة "ت": ستودنت للمقارنة بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الواحدة :

$$F = \frac{M \text{ ج ع}^2}{N(1-N)}$$

م ف : متوسط الفروق . ن : عدد أفراد العينة . (ن - 1) : درجات الحرية .

م ج ع²: مجموع مربعات إنحرافات الفروق عند متوسط الفروق .

9- صعوبات البحث :

جراء البحث واجه الباحث بعض الصعوبات و العراقيل أثناء القيام بالاختبارات للوصول إلى حل مشكلة البحث سواء صعوبات نظرية أو تطبيقية (ميدانية) ، رغم ذلك تجاوزتها و تمكن من مواصلة البحث و من بين هذه الصعوبات ما يلي :

- ✓ نقص في المراجع و المصادر الخاصة بالمسنين و خاصة المصادر العربية .
- ✓ غياب المكان الواسع لممارسة النشاط الرياضي .
- ✓ نقص في العتاد الرياضي اللازم لممارسة الأنشطة الرياضية .
- ✓ عدم تقبل المسنين فكرة الممارسة الرياضية بسهولة.
- ✓ التوقف عن التدريبات بسبب انشغالات المسنين بأمور إدارية و طبية .

خلاصة :

لقد شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية، حيث كان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني، و أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث علمي و إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية، لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية.

وعليه فقد حاول الباحث من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف و الغايات في هذا الاتجاه، و ذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعد في ضبط حدود البحث. و تم ذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و يخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث و إجراء عملية التكافؤ ثم الدراسة الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث و متطلباته العلمية و العملية، و اختيار الأدوات اللازمة لذلك و تحديد طرق القياس المستخدمة، و ضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، و اختيار الطرق و الوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعد الباحث في عملية عرض و مناقشة النتائج .

الفصل الثاني :

معرض و تحليل و مناقشة

النتائج

- تمهيد

- 1- عرض وتحليل النتائج .
 - 2- الإستنتاجات .
 - 3- مناقشة الفرضيات .
 - 4- الاقتراحات و التوصيات .
- خلاصة عامة

تمهيد :

إن طبيعة البحث و منهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها، و على هذا الأساس قام الباحث بتحليل النتائج تحليلًا موضوعيًا يعتمد على المنطق و هذا حسب متطلبات الدراسة التجريبية التي تناولت الكشف عن أثر ممارسة النشاط الترويحي الرياضي و استثمار أوقات الفراغ في الحفاظ على عنصري التوازن و المشي لدى عينة البحث، وقد تم تفرغ النتائج المتحصل عليها في جداول مستعينة بمجموعة من الوسائل الإحصائية التي تم التطرق إليها سابقًا بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل النتائج تمثيلًا بيانيًا.

1- عرض و تحليل النتائج :

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى :

افترض الباحث الفرضية 01: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في الحفاظ على عنصر التوازن لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.

1-1-1- عرض و تحليل النتائج القبلية و البعدية لأفراد عينة البحث في اختبار

التوازن الارتكاز على رجل واحدة (عين مفتوحة) :

بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة ، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الاختبارات على حدا فكانت نتائج المتحصل عليها

لاختبار التوازن الارتكاز على رجل واحدة (عين مفتوحة) كالتالي :

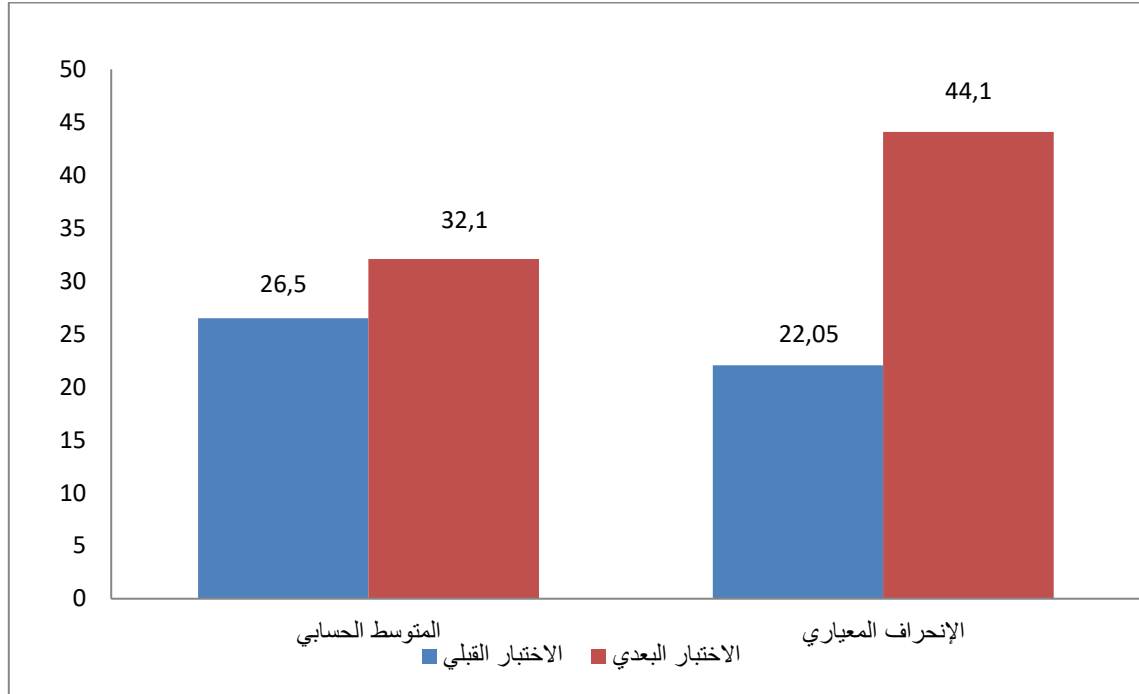
الدالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	درجة الحرية $n - 1$	عدد العينة	البعدي		القبلي	
						ع'	س'	ع	س
دال	8.15	2.82	0.01	09	10	44.1	32.1	22.05	26.50

جدول رقم (06) يبين النتائج الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة

المستهدفة في اختبار التوازن الارتكاز على رجل واحدة (عين مفتوحة) .

تشير نتائج الجدول رقم (06) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة المستهدفة في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الارتكاز على رجل واحدة (عين مفتوحة) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ و درجة الحرية $= 09$ بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة المستهدفة تعزي إلى عنصر

التوازن حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 8.15 و أكبر بكثير من ت الجدولية 2.82 أي ت ج > ت م و الشكل البياني يوضح ذلك :



شكل بياني رقم (02) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار التوازن الإرتكاز على رجل واحدة (عين مفتوحة) .

يظهر من خلال الشكل البياني رقم (02) فروق جوهرية بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار التوازن الإرتكاز على رجل واحدة (عين مفتوحة) ، و هذا ما يدل على تحسن أفراد العينة مقارنة بالنتائج المتحصل عليها في الإختبار البعدي حيث أن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي أصغر من البعدي كون أنه متعلق بالزمن (ثانية)، مما يؤكد أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي في الحفاظ على عنصر التوازن لدى عينة البحث ، و يرجع ذلك إلى دور الوحدات التعليمية المبرمجة للأنشطة الترويحية لإحتوائها على مجموعة من التمارين

و النشاطات الخاصة لهذه الفئة التي تهدف إلى تحسين التوازن و فقدان السقوط ، و هذا ما أكدته الدراسات السابقة و البحوث المشابهة التي توصلت إلى نفس النتائج .

1-1-2- عرض وتحليل النتائج القبلية و البعدية لأفراد عينة البحث في إختبار التوازن الارتكاز على رجل واحدة (عين مغلوقة) :

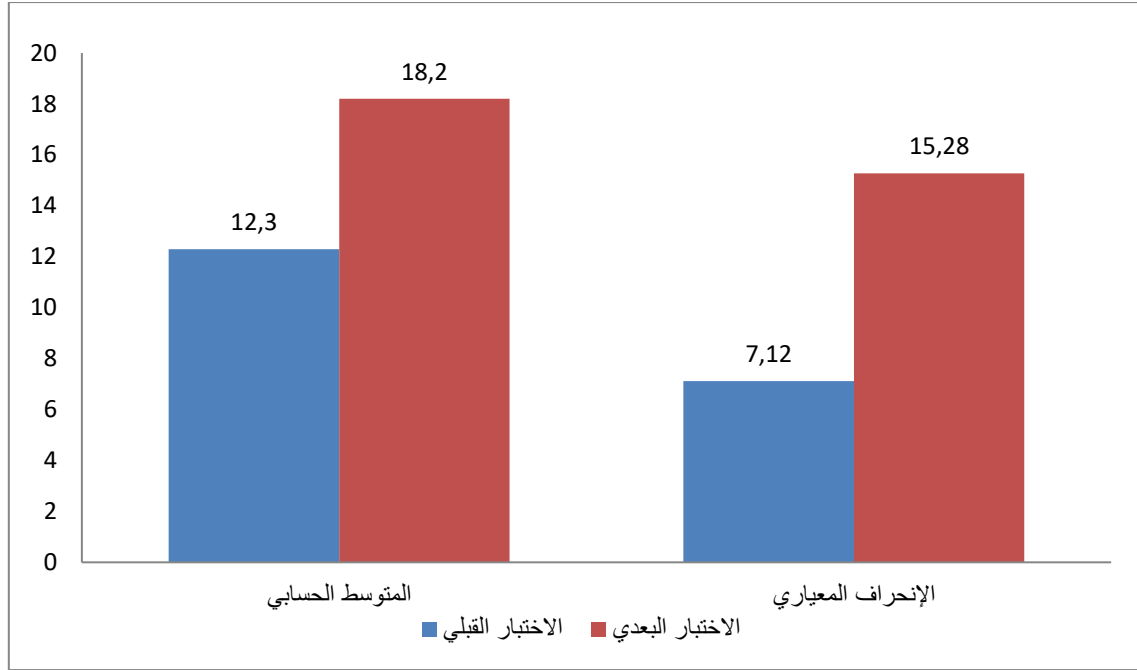
بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارين القبلي والبدي للعينة المستهدفة ، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الاختبارات على حدا فكانت نتائج المتحصل عليها لاختبار التوازن الارتكاز على رجل واحدة (عين مغلوقة) كالتالي :

الدالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	درجة الحرية ن - 1	عدد العينة	البدي		القبلي	
						ع'	س'	ع	س
دال	10.41	2.82	0.01	09	10	15.28	18.2	7.12	12.3

جدول رقم (07) يبين النتائج الإحصائية بين الاختبار القبلي و البدي للعينة

المستهدفة في اختبار التوازن الارتكاز على رجل واحدة (عين مغلوقة) .

تشير نتائج الجدول رقم (07) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة المستهدفة في الاختبارين القبلي و البدي لاختبار الارتكاز على رجل واحدة (عين مغلوقة) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ و درجة الحرية = 09 بين الاختبار القبلي و البدي للمجموعة المستهدفة تعزي إلى عنصر التوازن حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 10.41 و أكبر بكثير من ت الجدولية 2.82 أي ت ج > ت م و الشكل البياني يوضح ذلك :



شكل بياني رقم (03) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار التوازن الإرتكاز على رجل واحدة (عين مغلوقة).

يظهر من خلال الشكل البياني رقم (03) فروق جوهرية بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار التوازن الإرتكاز على رجل واحدة (عين مغلوقة) ، و هذا ما يدل على تحسن أفراد العينة مقارنة بالنتائج المتحصل عليها في الإختبار البعدي حيث أن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي أصغر من البعدي كون أنه متعلق بالزمن (ثانية)، مما يؤكد أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي في الحفاظ على عنصر التوازن لدى عينة البحث ، و يرجع ذلك إلى دور الوحدات التعليمية المبرمجة للأنشطة الترويحية الرياضية لإحتوائها على مجموعة من التمارين و النشاطات الخاصة لهذه الفئة التي تهدف إلى تحسين التوازن و فقدان السقوط ، و هذا ما أكدته الدراسات السابقة و البحوث المشابهة التي توصلت إلى نفس النتائج .

1-1-3- عرض وتحليل النتائج القبلية و البعدية لأفراد عينة البحث في اختبار

تينيتي Tinetti :

بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة المستهدفة ، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الاختبارات على حدة فكانت نتائج المتحصل عليها

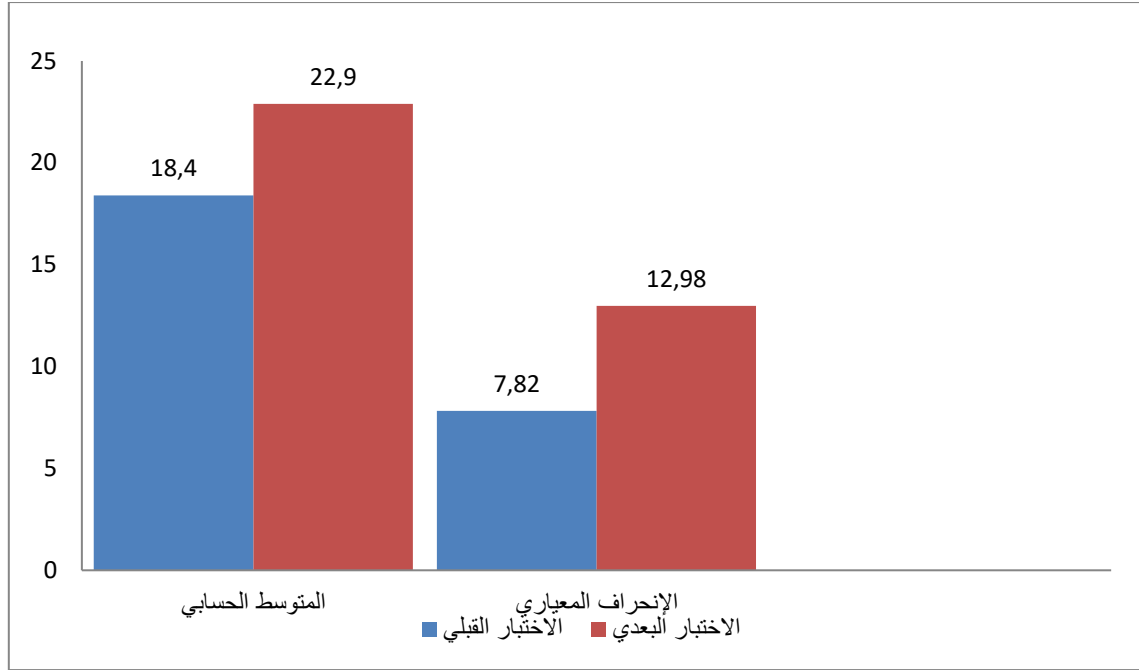
لاختبار تينيتي Tennesi كالتالي :

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	درجة الحرية $n - 1$	عدد العينة	البعدى		القبلى	
						ع'	س'	ع	س
دال	12.07	2.82	0.01	09	10	12.98	22.9	7.82	18.4

جدول رقم (08) يبين النتائج الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدى للعينة

المستهدفة في اختبار تينيتي Tinetti .

تشير نتائج الجدول رقم (08) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة المستهدفة في الاختبارين القبلي و البعدى لاختبار تينيتي Tennesi إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ و درجة الحرية = 09 بين الاختبار القبلي و البعدى للمجموعة المستهدفة تعزى إلى عنصر التوازن حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 12.07 و أكبر بكثير من ت الجدولية 2.82 أي ت ج > ت م و الشكل البياني يوضح ذلك :



شكل بياني رقم (04) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار تينيتي Tinetti .

يظهر من خلال الشكل البياني رقم (04) فروق جوهرية بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار تينيتي Tinetti ، و هذا ما يدل على تحسن أفراد العينة مقارنة بالنتائج المتحصل عليها في الإختبار البعدي حيث أن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي أصغر من البعدي كون أنه متعلق بعدد النقاط، مما يؤكد أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي في الحفاظ على عنصر التوازن لدى عينة البحث ، و يرجع ذلك إلى دور الوحدات التعليمية المبرمجة للأنشطة الترويحية الرياضية لاحتوائها على مجموعة من التمارين و النشاطات الخاصة لهذه الفئة التي تهدف إلى تحسين التوازن و فقدان السقوط ، و هذا ما أكدته الدراسات السابقة و البحوث المشابهة التي توصلت إلى نفس النتائج .

1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

• افتراض الباحث الفرضية 02 : يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في الحفاظ على عنصر المشي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث .

1-2-1- عرض و تحليل النتائج القبلية و البعدية لأفراد عينة البحث في إختبار اختبار سرعة المشي على شكل 8:

بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة ، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الإختبارات على حدا فكانت نتائج المتحصل عليها لاختبار سرعة المشي على شكل 8 كالتالي :

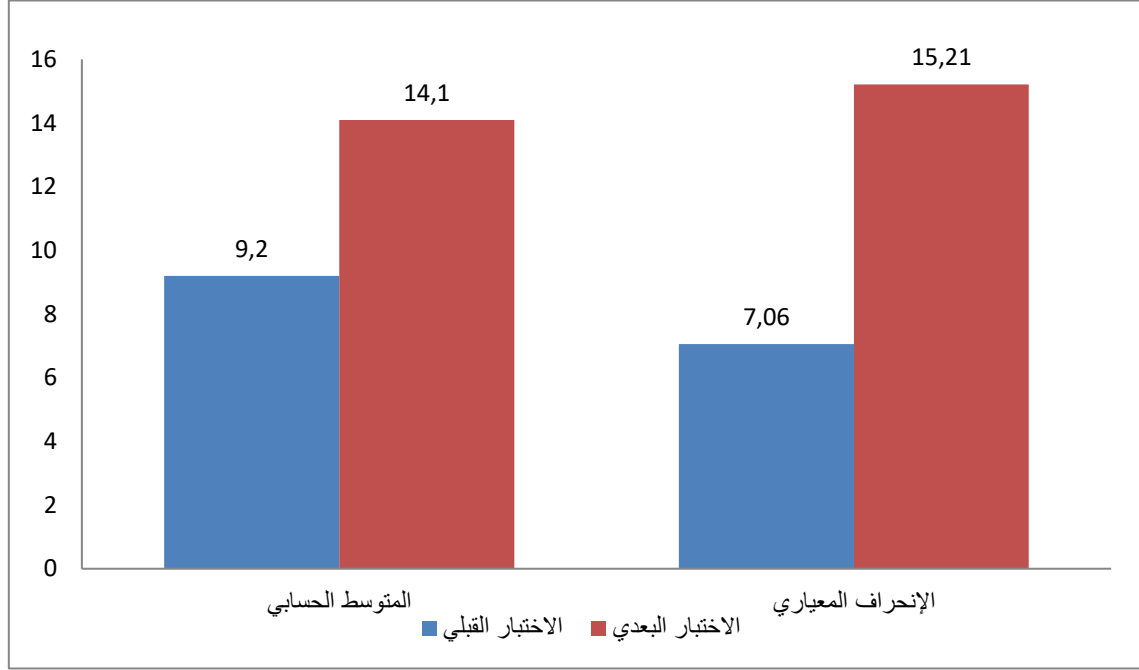
الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	درجة الحرية $n - 1$	عدد العينة	البعدي		القبلي	
						ع'	س'	ع	س
دال	10.16	2.82	0.01	09	10	15.21	14.1	7.06	9.2

جدول رقم (09) يبين النتائج الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة

المستهدفة في إختبار سرعة المشي على شكل 8.

تشير نتائج الجدول رقم (09) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة المستهدفة في الإختبارين القبلي و البعدي لاختبار سرعة المشي على شكل 8 إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ و درجة الحرية = 09 بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة المستهدفة تعزي إلى عنصر المشي حيث بلغت

قيمة ت المحسوبة 10.16 و أكبر بكثير من ت الجدولية 2.82 أي ت ج > ت م و الشكل البياني يوضح ذلك :



شكل بياني رقم (05) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعيينة المستهدفة في إختبار سرعة المشي على شكل 8.

يظهر من خلال الشكل البياني رقم (05) فروق جوهرية بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعيينة المستهدفة في إختبار سرعة المشي على شكل 8 و هذا ما يدل على تحسن أفراد العينة مقارنة بالنتائج المتحصل عليها في الإختبار البعدي حيث أن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي أصغر من البعدي كون أنه متعلق بعدد بالزمن (الثانية) ، مما يؤكد أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي في الحفاظ على عنصر المشي لدى عينة البحث ، و يرجع ذلك إلى دور الوحدات التعليمية المبرمجة للأنشطة الترويحية لإحتوائها على مجموعة من التمارين و النشاطات الخاصة لهذه الفئة التي تهدف إلى الحفاظ على المشي والقدرة على التحمل

و التغلب على أنواع المقاومات التي تواجه الفرد، وهذا ما أكدته الدراسات السابقة و البحوث المشابهة التي توصلت إلى نفس النتائج .

1-2-2- عرض وتحليل النتائج القبليّة و البعديّة لأفراد عينة البحث في اختبار المشي الموقوت (Timed up and go) :

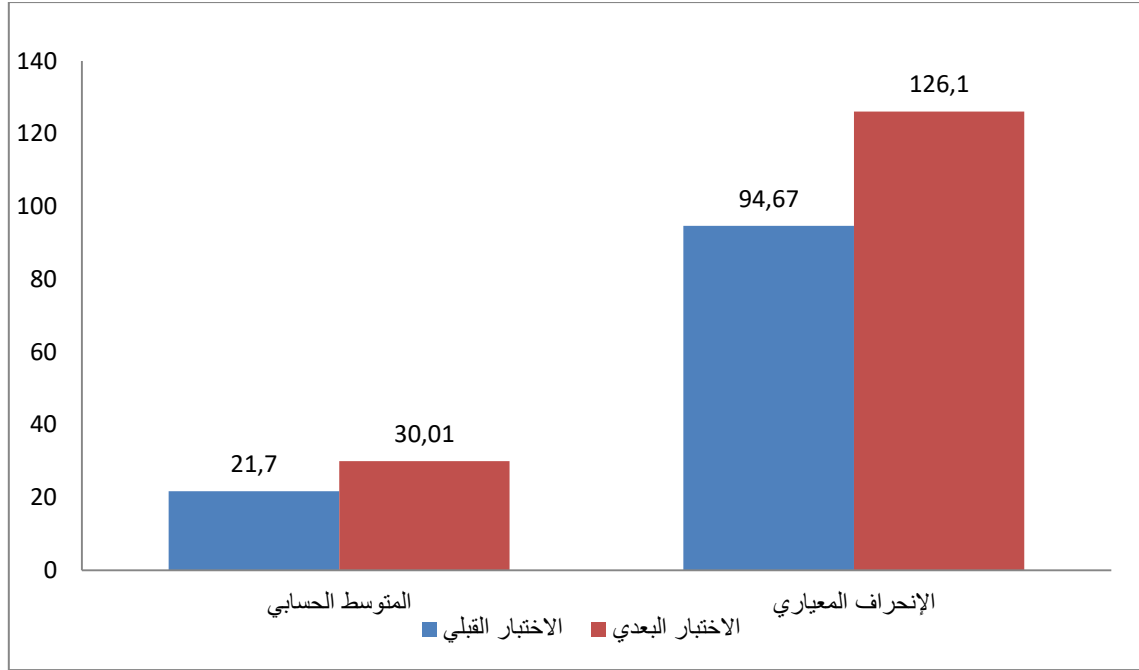
بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة ، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الاختبارات على حدّا فكانت نتائج المتحصل عليها للاختبار المشي الموقوت (Timed up and go) كالتالي :

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	درجة الحرية ن - 1	عدد العينة	البعدي		القبلي	
						ع'	س'	ع	س
دال	7.14	2.82	0.01	09	10	162.1	30.01	94.67	21.7

جدول رقم (10) يبين النتائج الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة

المستهدفة في اختبار المشي الموقوت (Timed up and go) .

تشير نتائج الجدول رقم (10) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة المستهدفة في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار المشي الموقوت Timed up and go إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ و درجة الحرية = 09 بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة المستهدفة تعزي إلى عنصر المشي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 7.14 و أكبر بكثير من ت الجدولية 2.82 أي ت ج > ت م و الشكل البياني يوضح ذلك :



شكل بياني رقم (06) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار المشي الموقوت (Timed up and go) .

يظهر من خلال الشكل البياني رقم (06) فروق جوهرية بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار المشي الموقوت Timed up and go و هذا ما يدل على تحسن أفراد العينة مقارنة بالنتائج المتحصل عليها في الإختبار البعدي حيث أن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي أصغر من البعدي كون أنه متعلق بالزمن (ثانية)، مما يؤكد أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي في الحفاظ على عنصر المشي لدى عينة البحث ، و يرجع ذلك إلى دور الوحدات التعليمية المبرمجة للأنشطة الترويحية لاحتوائها على مجموعة من التمارين و النشاطات الخاصة لهذه الفئة التي تهدف إلى الحفاظ على المشي والقدرة على التحمل و التغلب على أنواع المقاومات التي تواجه الفرد، وهذا ما أكدته الدراسات السابقة و البحوث المشابهة التي توصلت إلى نفس النتائج .

2- الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، ومن خلال مناقشة النتائج فقد استنتج الباحث ما يلي:

- ✓ وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي لدى عينة البحث لإختبار التوازن الإرتكاز على رجل واحدة (عين مفتوحة) وهذا يعني وجود تحسن في عن التوازن .
- ✓ وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي لدى عينة البحث لإختبار التوازن الإرتكاز على رجل واحدة (عين مغلوقه) وهذا يعني وجود تحسن في عن التوازن .
- ✓ وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي لدى عينة البحث لإختبار تينيتي Tinetti وهذا يعني وجود تحسن في عنصر و التوازن .
- ✓ وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي لدى عينة البحث لإختبار سرعة المشي على شكل 8 وهذا يعني وجود تحسن في عنصر المشي.
- ✓ وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي لدى عينة البحث لإختبار المشي الموقوت (Timed up and go) وهذا يعني وجود تحسن في عنصر المشي .

3- مناقشة الفرضيات :

3-1- مناقشة الفرضية الأولى : و التي تنص على : بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في الحفاظ على عنصر التوازن لصالح الإختبار البعدي لعينة البحث .

من خلال تحليل الجداول (06) ، (07) ، (08) التي تبين مقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث في الإختبارات الإرتكاز على رجل واحدة عين مفتوحة و عين مغلوقه و إختبار تينيتي أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية فهذا يعني أن

الفروق الإحصائية الحاصلة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هي فروق دالة إحصائياً لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث التي أجريت عليها التجربة و هذه النتائج تتفق مع كل من :

- دراسة د/ بلعيدوني مصطفى سنة 2016-2017 حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية و النفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- دراسة O.Hue et al سنة 2001 التي توصلت إلى أن التحسن دال إحصائياً في كل الاختبارات التقييمية و نتائج الوضع و التوازن و الحركة.
- دراسة حمدي سيد أحمد و مقدم ياسين سنة 2015-2016 حيث توصلوا إلى وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في عيني البحث لاختبار تينيتي و اختبار التوازن على رجل واحدة بأعين مفتوحة و مغلقة و هذا يعني وجود تطور في التوازن عند العينة التجريبية .
- دراسة Lord Stephen سنة 1994 حيث توصلت إلى وجود تحسن مستمر لدى المجموعة التجريبية طوال مدة البرنامج في اختبارات التوازن .
- دراسة France Mourey سنة 2014 و دراسة Bérénice Dalmasso سنة 2015/2016 حيث توصل إلى وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في عيني البحث لاختبار التوازن Berge و اختبار TUG هذا يعني وجود تطور في التوازن عند العينة التجريبية .

إذن بناء على هذا التوافق بين أهم النتائج التي توصل إليها الباحث لهذه الدراسة في الفرضية الأولى و أهم النتائج المتوصل إليها من مختلف الدراسات السابقة و المشابهة قد نستخلص أن الفرضية الأولى تحققت.

3-2- مناقشة الفرضية الثانية : و التي تنص على : يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في الحفاظ على عنصر المشي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث .

من خلال تحليل الجداول (09) ، (10) التي تبين مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار سرعة المشي على شكل 8 و اختبار المشي الموقوت Timed up and go أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية فهذا يعني أن الفروق الإحصائية الحاصلة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هي فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث التي أجريت عليها التجربة و هذه النتائج تتفق مع كل:

- دراسة لوج ومحمد لطفي سنة 2002 حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لاختبار المشي لصالح عينة البحث.
- دراسة Baptiste Orliac سنة 2014 حيث توصل على وجود تأثير إيجابي دال احصائيا في جميع المجموعة التجريبية.
- دراسة حمدي سيد أحمد ومقدم ياسين سنة 2015-2016 حيث توصلوا إلى وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في عيني البحث لاختبار سرعة المشي على شكل ثمانية و المشي الموقوت و هذا يعني وجود تطور في سرعة المشي عند العينة التجريبية.
- دراسة صالح أحمد، السويح الرقيعي و البهلول عبد المجيد سنة 2014 حيث توصلوا إلى برنامج المشي المقترح له تأثير إيجابي على تحسن المتغيرات قيد الدراسة (البدنية الفسيولوجية).

إذن بناء على هذا التوافق بين أهم النتائج التي توصل إليها الباحث لهذه الدراسة في الفرضية الثانية وأهم النتائج المتوصل إليها من مختلف الدراسات السابقة والمشابهة قد نستخلص أن الفرضية الثانية تحققت.

3-3- مناقشة الفرضية العامة : و التي تنص على : ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية و استثمار أوقات الفراغ لها أثر إيجابي في الحفاظ على عنصري التوازن و المشي لدى عينة البحث.

من خلال تحليل و مناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث سابقا و مناقشة الفرضيات الجزئية و الوصول إلى تحقيقها و تطابقها مع أهم الدراسات التي ساعدته في حل مشكلة البحث، و بناء على الجانب النظري الذي تتمحور فصوله في ابراز مدى فاعلية و أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية عند كبار السن، و تأثيرها الإيجابي على الجوانب الصحية و البدنية و النفسية و الاجتماعية فقد يتضح أن للأنشطة الترويحية الرياضية و استثمار أوقات الفراغ لها أثر إيجابي في الحفاظ على عنصري التوازن و المشي لدى عينة البحث ، وقد يرجع هذا إلى الطريقة أو المنهج الذي اتبعته الباحث و الذي كان سبب هذا التحسن، وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور بدفع أفراد العينة إلى حب العمل و التخلص من جميع الضغوطات أو المشاكل التي تواجه هذه المرحلة العمرية مما أدى إلى التطور والتحسين في الجانب البدني و الصحي بفضل الوحدات التعليمية التي قام بها الباحث لاحتوائها على مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية ، وذلك لما لهذه للأنشطة من مميزات وخصوصيات تتماشى مع هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات وميول الفرد حسب قدراته و مهاراته، وذلك ما يتيح للباحث استغلال هذه الفرصة من اجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى كالتنمية العقلية

، الاجتماعية ، النفسية ... إلخ ، لأن النشاط الترويحي بصفة عامة في هذه المرحلة هو العالم الوحيد الذي يمكن للمسئول الاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته و بالتالي نستخلص أن الفرضية العامة للبحث تحققت .

4- الاقتراحات و التوصيات:

يرى الباحث مجموعة من الاقتراحات و التوصيات فيما يلي :

- حث كبار السن على ممارسة الأنشطة البدنية .
- إجراء دراسات مشابهة في هذا الإطار تهتم بالجوانب الفيزيولوجية و الصحية لدى كبار السن.
- إجراء دراسات أخرى تهتم بالجوانب الفيزيولوجية لدى كبار السن.
- إجراء و تنفيذ برامج خاصة لهذه الفئة من أجل الوصول إلى الهدف .
- إجراء اختبارات إكلينيكية للكشف عن اضطرابات التوازن و المشي و القدرات الحركية لهذه الفئة.
- إنشاء منشآت رياضية قاعدية بكل المراكز المتخصصة وتوفير وسائل وأجهزة رياضية مناسبة حسب نوع ودرجة الفرد ، وتوفير الإمكانيات والتسهيلات اللازمة لنجاح برامج الأنشطة الرياضية بالمراكز المتخصصة .

خلاصة عامة:

إن ممارسة كبار السن للنشاط الترويحي الرياضي أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في إختيار التمارين الرياضية و الوسائل الملائمة و خاصة لهذه الفئة .

فئة كبار السن من الشرائح المهمة التي قدمت الكثير للمجتمع الجزائري حيث افنت عمرها في خدمته ونظرا لما تعانيه من مشاكل في قلة الحركة وما يترتب عليها من اضرار بدنية واجتماعية وحركية الناجمة عن الفأض في وقت الفراغ فتوجب علينا في مجال تخصصنا ايجاد او تبني استراتيجيات تتضمن حلول مستعجلة في الرفع من اللياقة البدنية أو الحفاظ عليها كالتوازن و المشي و القدرات الحركية ككل، حيث تمثل هذا العمل في اقتراح مجموعة من الانشطة الترويحية الرياضية فردية وجماعية مفادها الوصول بالفرد الممارس الى مستوى مقبول من الجوانب البدنية والحركية وعليه اسفرت تجربة هذا البحث الى وجود فاعلية للأنشطة الترويحية الرياضية خلال أوقات الفراغ على عناصر العينة الممارسة في جميع ابعاد التوافق الحركي حيث كانت بمثابة العلاج الشافي لأعباء المتراكمة على هذه الفئة وهذا ما ذهبت اليه الكثير من الجمعيات والمنظمات الدولية سعيا منها لإيجاد الرعاية الشاملة والتكفل الامثل بكبار السن في جميع المجالات.

المصادر

والمراجع

قائمة المصادر و المراجع :

المصادر و المراجع باللغة العربية :

1. القرآن الكريم .
2. إبراهيم ،ا .ف .(1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي .عمان :دار الفكر العربي للطباعة و النشر.
3. إبراهيم ،أ .م .(2014). الرعاية الشاملة للمسنين . دار دجلة .
4. إبراهيم ، مروان عبد المجيد. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة :دار الفكر العربي .
5. البطرأوي، أماني متول وسلامة، محمد عبد العزيز.(2013). مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ(1) . الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
6. الحماحي،عايدة عبد العزيز .(2001). الرياضة للجميع . القاهرة :مركز الكتاب و النشر .
7. الحماحي محمد. (1997). الرياضة للجميع .الفلسفة والتطبيق (1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
8. الدين ،ع .ج .(2006). فيسيولوجيا التربية البدنية و الأنشطة الرياضية . القاهرة : المركز العربي للنشر.
9. السلام ،م .ع .(2005). الأنشطة الرياضية للمسنين . القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
10. السيد القوصي فهمي. (1981). نظريات التوافق النفسي. المكتب العلمي للنشر.
11. السيد .(2003). فيسيولوجيا الرياضة نظريات و تطبيقات. القاهرة :دار الفكر العربي.
12. العامري ،خالد .(2002). تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة . القاهرة :دار الفاروق للنشر و التوزيع.

13. العزيز، ا. م. (1998). الترويح بين النظرية و التطبيق . القاهرة :مركز الكتاب و النشر .
14. الفاضل جواد حكيم . (2004) الإختبارات و القياس في المجال الرياضي. القادسية: مطبعة الطيف .
15. الفتح،أحمد أبو العلاء .(1996). فيسيولوجيا اللياقة البدنية .القاهرة :دار الفكر العربي.
16. اللامي، ع. ا. (2004). الأسس العلمية للتدريب الرياضي .القادسية :جامعة القادسية .
17. أمل أنور عبد العزيز عبد الرحيم نجيب عبد الرحيم.(1999).السلوك التقبلي لدى عينة من المسنين. بحوث المؤتمر الدولي للمسنين، مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس.
18. بريقع، ع. ع. (2000). الحركة و كبار السن .جامعة الإسكندرية :منشأة المعارف بالإسكندرية .
19. بريقع، م. ج. (2005). المنظومة المتكاملة في تدريب القوة و التحمل العضلي . الإسكندرية :منشأة المعارف.
20. تهاني، ع. ا. (2001). الترويح و التربية الترويحية .القاهرة :دار الفكر العربي.
21. حسانين، ع. ا. (2009). التوافق النفسي للمسنين .الاسكندرية :مكتبة الجامعة.
22. خطاب، عطيات و محمد. (1990). الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لتلاميذ و تلميذات المدارس الثانوية في كتاب أوقات الفراغ و الترويح. القاهرة: دار المعارف.
23. درويش، كمال والخولي، أمين. (2001). الترويح وأوقات الفراغ (2). القاهرة: دار الفكر العربي.
24. دليووآخرون، ف. (1999). الأسس العلمية في العلوم الإجتماعية .جامعة قسنطينة :منشورات الجامعة .

25. ربيع، ط. ع. (2008). فيزيولوجيا رياضة كبار السن بين النظرية و التطبيق . دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر .
26. رضا زبير. (1984). تحليل شخصية كبار السن. بيروت: دار النشر بيروت.
27. رضوان، م. ن. (2006). القياسات الجسمية. القاهرة: دار الفكر العربي.
28. زكي محمد درويش. (1992). الندوة العربية الثالث للرياضة للمجتمع الرياض.
29. سلامة، ع. ا. (2013). مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ. مصر: ماهي للنشر و التوزيع.
30. سلوى عبد الهادي شكيب. (1993). برنامج تمارينات مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، القاهرة.
31. صلاح، أ. ا. (1989). مدخل إلى البحث في العلوم السلوكية الرياضية. مصر.
32. صياد الحاج. (2018). دكتوراه. مستغانم: جامعة مستغانم.
33. عبده، رزق محمد أحمد. (2012). إستراتيجية تفعيل الإستثمار الرياضي في المؤسسات الرياضية(1). الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
34. عجرمة، ص. ع. (2005). الأنشطة الرياضية للمسنين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
35. عصام الحسنات. (2008). علم الصحة الرياضية. عمان: دار أسامة للنشر.
36. علاوي، م. ح. (1992). سيكولوجية النمو المدربي الرياضي. القاهرة: دار الفكر
37. العربي فرحات، ا. ل. (2003). القياس و الإختبار في التربية البدنية و الرياضية القاهرة: مركز النشر العربي
38. محسن، ع. ا. (2016). إعداد الرياضيين. الأردن: مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع.
39. قراش العجال. (2018). دكتوراه. مستغانم: جامعة مستغانم.

40. كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين. (2009). رياضة وقت الحر لكبار السن. القاهرة: دار الفكر العربي.
41. محمود ح. (2014). الرياضة للمسنين. قطر: جامعة قطر.
42. محمود ح. م. (2000). الأنشطة الترويحية و أوقات الفراغ. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
43. محمد ابراهيم شحاتة. (1996). برامج اللياقة البدنية للجميع، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
44. مدحت قاسم. (2004). احمد عبد الفتاح، الأندية الصحية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
45. مصطفى بلعيدوني. (2017). دكتوراه. مستغانم :جامعة مستغانم .

المصادر و المراجع باللغة الأجنبية :

46. agache .(2001) .physilogy and functional explorations of skin .international médicales.
47. béland .(2001) .décembreà .impact d'un programme d'entrainement périodisé sur la distance de marche parcourue chez les programme agées de 55 ans et plus . université de québec a montréal.
48. Bach, d. (2009). tester la condition physique des seniors . france: le magazine des animateurs de la fédération française EPMM sports pour tous.

49. Bourdesso .(2001) .prévention du chutes chez les personnes agées a domicile inpes.
50. Brooke .(2010) .grait and balance disorders in older adults american family physician.
51. corpus de gériatrie .(2000) .le viellissement humain collège national des enseignaats de gériatrie.
52. Gouelle A .(2011) .development d un scor de stabilité chez les personnes persentan des pathologies dorigine .paris: université paris-sud.
53. janin .(2001) .sensibilité et motricité podales leur influence sur le controle des activité postir-cinétiques de sugets sains et pathologique .université de toulouse.
54. kemoun .(2001) .physilogi de la marche particularités chez la personne agées.
55. Me tinetti et al . (1988).
56. Strauzenberg .(1992) .sport in olde age, advantagees and risks in sport .median and physical fitness.
57. strubel , péliissié. j jacquot .(1999) .la chute de la personne agées (S.D.jacquot J .M .ED .)paris: masson.

58. tang woollacott .(2002) .balance control during walking in the older adult.

59. vaillant .(2004) .kinésithérapie amélioration du control de l'équilibre de sujet agées effet de traitements cognitifs manuels et instrumentaux .université grenoble-joseph fourier.

60. viel .(2000) .la marche humaine . la course et la saut . paris: masson.

61. vile .(2000) .la marche humaine , la course et le saut . paris: masson.

62. Winkelmann. (2005). une activité physique novatrice pour. geriatric pratique.

63. World Health Organization .(1998) .the role of physical activity in healthy ageing. (who/hpr/ahe/98.1ED.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة حسيبة بن بوعلي - شلف -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : النشاطات البدنية و التربية الرياضية

المستوى : السنة الثانية دكتوراه - تروحي -

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد الإختبارات المناسبة لقياس التوازن و المشي عند كبار السن.

تحية طيبة و بعد ،،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة موضوعها " أثر النشاط الترويحي و إستثمار أوقات الفراغ في

المحافظة على عصري التوازن و المشي لدى كبار السن (55-65) سنة " و ذلك ضمن متطلبات الحصول

على شهادة الدكتوراه في مجال التربية البدنية والرياضية ، و لما كانت متغيرات البحث الأساسية تتطلب إجراء

إختبارات لقياس التوازن و المشي عند كبار السن (55-65 سنة) قيد البحث ...

و حيث أن لسيادتكم من الخبرة ما يثري البحث العلمي في هذا المجال .

يرجى التفضل بالموافقة على اطلاع محتويات هذه الاستمارة و إبداء رأي سيادتكم فيها وشكرا .

تحت إشراف الأستاذ:

من إعداد الطالب :

د/ قندوز الغول خليفة

• بلماحي سليم

السنة الجامعية 2022/2021

فيما يلي بعض الإختبارات المرشحة من قبل الباحث بعد إطلاعها على بعض المراجع و الدراسات السابقة ، و يأمل الإسترشاد برأي سيادتكم في إختيار الإختبارات الأنسب و التي يمكن تطبيقها في دراسته... فيرجى وضع علامة (✓) أمام الإجابة المناسبة .

و يمكن لسيادتكم التكرم بإضافة إختبارات أخرى ترونها هامة لإثراء و تحقيق الهدف من

البحث .

الرقم	الإختبارات	الغرض من الإختبار	وصف الإختبار		رأي سيادتكم
			موافق	غير موافق	
01	إختبار سرعة المشي على شكل 8	قياس سرعة المشي	هذا الإختبار يقيس سرعة المشي و كيفية التصرف في تغيرات إتجاه مسار الطريق و خاصة في المنعطفات، حيث يقوم المختبر بالمشي على مسار محدد على شكل ثمانية و يتم تسجيل الوقت المستغرق .		
02	إختبار المشي الموقوت Timed up and go	قياس سرعة المشي خلال 6 أمتار	يكون المختبر جالسا على كرسي و عند إعطائه الإشارة يقوم بالوقوف و المشي لمسافة 3 أمتار و يدور حول شاخص ثم يرجع و يجلس ، و يتم من خلاله حساب الوقت المستغرق من لحظة إعطاء الإشارة إلى غاية العودة إلى الجلوس و يكون تقييم هذا الإختبار كالتالي : 10 ثا : شخص مستقل تماما . 20 ثا : إستقلالية التغيرات في الأنشطة اليومية الإعتيادية مستقل نسبيا. 20-29 ثا : منطقة رمادية تغير كبير في التوازن و سرعة المشي و القدرة		

		الوظيفية . إبتداءا من 30 ثا : البطء و يصبح خطرا و يعكس أن الشخص غير قادر على الخروج من دون مساعدة و يحتاج دائما إلى المساعد للتنقل .			
		هو إختبار سير على الأقدام يقيس مسافة الفرد و هو يمشي لمدة 6 دقائق حيث يكون المختبر في وضعية الوقوف و الإستعداد عند إعطاء الإشارة ينطلق في حالة مشي على سطح صلب و في خط مستقيم دون منحرج و في الحين يقوم المعلم بحساب المسافة التي يمسيها المختبر خلال مدة زمنية قيمتها 06 دقائق .	قياس مسافة المشي خلال 6 دقائق	إختبار المشي 6 دقائق 6MWT (Six minute walk)	03
		يقف المختبر على رجل واحدة واضعا يديه على ظهر الكرسي ليستقر ،يبدأ قياس الزمن عندما يترك الكرسي و يبقى واقفا فقط على رجل واحدة يتم ايقاف الزمن عندما يفقد التوازن و تلامس رجله الأخرى الأرض .	قياس توازن الإرتكاز على رجل واحدة	إختبار توازن الإرتكاز على رجل واحدة single limb balance test	04
		يحتوي هذا المقياس على 14 بند في صورة مهام (اختبارات بدنية) يقوم بها المختبر و يتم التنقيط بوضع درجات على مقياس رقمي خماسي النقاط من 0الى 4 لكل مهمة حيث تمثل الدرجة 0 المختبر الذي لا يستطيع الأداء في الزمن المحدد . و تمثل الدرجة 4 الأداء الصحيح حسب التعليمات و في الزمن المحدد . و في الأخير يتم جمع النقط و مقارنتها	قياس توازن الجسم عند كبار السن	إختبار التوازن بيرج Berg balance test	05

		<p>مع معايير قياس هذا الاختبار :</p> <p>1/ 45 - 56 نقطة ← غير معرض لخطر السقوط .</p> <p>2/ أقل من 45 نقطة ← معرض لخطر السقوط و فقدان التوازن .</p>			
		<p>يتم إجراء هذا الإختبار على عدة مراحل في صورة مهام (اختبارات بدنية) و يتم تنقيط كل مرحلة على حدى ، و في الأخير يتم جمع النقاط التي تحصل عليها المختبر لتفسير مدى تعرضه لخطر السقوط و فقدان التوازن و ذلك بالمقارنة مع معايير قياس هذا الاختبار:</p> <p>1/ المجموع أقل من 20 نقطة ← خطر السقوط مرتفع جدا .</p> <p>2/ المجموع بين 20 و 23 نقطة ← خطر السقوط مرتفع .</p> <p>3/ المجموع بين 24 و 27 نقطة ← خطر السقوط مرتفع قليلا .</p> <p>4/ المجموع 28 نقطة ← عادي .</p>	<p>قياس خطر السقوط و فقدان التوازن</p>	<p>إختبار التوازن تينيتي Tinetti balance test</p>	06

إختبارات أخرى تقترحها سيادتكم :

-1

.....
.....

.....
.....

-2

.....
.....

.....
.....

-3

.....
.....

.....
.....

-4

.....
.....

.....
.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة حسيبة بن بوعلي - شلف -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : النشاطات البدنية و التربية الرياضية

المستوى : السنة الثانية دكتوراه - تروحي -

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء و المحكمين لتحديد الإطار العام للبرنامج المناسب لتحسين التوازن
والمشي عند كبار السن.

تحية طيبة و بعد ،،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة موضوعها " أثر النشاط التروحي و إستثمار أوقات الفراغ في المحافظة على عنصر التوازن و المشي لدى كبار السن (55-65) سنة " و ذلك ضمن متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراه في مجال التربية البدنية والرياضية ، و لما كانت متغيرات البحث الأساسية تتطلب إجراء برنامج لتحسين التوازن و المشي عند كبار السن (55-65 سنة) قيد البحث ... و حيث أن لسيادتكم من الخبرة ما يثري البحث العلمي في هذا المجال . يرجى التفضل بالموافقة على إطلاع محتويات هذه الإستمارة و إبداء رأي سيادتكم فيها وشكرا.

تحت إشراف الأستاذ:

د/ قندوز الغول خليفة

من إعداد الطالب:

• بلماحي سليم

السنة الجامعية 2021-2022

فيما يلي بعض العناصر المرشحة من قبل الباحث بعد إطلاعهم على بعض المراجع والدراسات السابقة ، و يأمل الإسترشاد برأي سيادتكم في تحكيم الإطار العام للبرنامج الذي يمكن تطبيقه في دراسته. فيرجى منكم وضع علامة (✓) أمام الإجابة المناسبة .

و يمكن لسيادتكم التكرم بإضافات أخرى ترونها مناسبة لإثراء و تحقيق الهدف من البحث .

1- زمن البرنامج الكلي :

عدد الأسابيع	6	8	10	12
أفضل إختيار				
إضافات أخرى تقترحها سيادتكم :				

2- عدد الوحدات التدريبية / الأسبوع :

عدد الوحدات	2	3	4	5
أفضل إختيار				
إضافات أخرى تقترحها سيادتكم:				

3- زمن الوحدة التدريبية :

الفترة الزمنية المخصصة للوحدة التدريبية	45 دقيقة	55 دقيقة	65 دقيقة
أفضل إختيار			
إضافات أخرى تقترحها سيادتكم :			

4- أجزاء الوحدة التدريبية :

الزمن :	أجزاء الوحدة التدريبية :
	الإحماء
	الجزء الأساسي
	الختام
	إضافات أخرى تقترحها سيادتكم :

5- درجة الحمل :

بسيط	متوسط	عالي	أقصى	درجة الحمل
				أفضل إختيار
				إضافات أخرى تقترحها سيادتكم :

• عناصر أخرى تقترحها سيادتكم :

..... -1

.....

.....

..... -2

.....

.....

..... -3

.....

.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة حسيبة بن بوعلي - شلف -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : النشاطات البدنية و التربية الرياضية

المستوى : السنة الثالثة دكتوراه - تروحي -

قائمة موافقة رأي سيادتكم على تحديد اختبارات التوازن و المشي المناسبة لموضوع البحث

... و بعد الإطلاع على محتويات الإستمارة السابقة و إيداء رأي سيادتكم لتحديد الإختبارات المناسبة

لقياس التوازن و المشي التي يمكن تطبيقها في الدراسة ، فيرجى منكم قبول عملنا هذا :

الإمضاء:	عدد سنوات الخبرة المهنية :	الشهادة المتحصل عليها:	إسم و لقب المحكم :
	15 سنوات	الاستاذة	1- د. لوعوس سليماني
	7 سنوات	التأصيل الجامعي	2- أمينة جعفر
	18 سنوات	التأصيل الجامعي	3- خليفياوي
	11 سنوات	استاذة محاضر "ك"	4- ه. ك. م. س.
	20 سنوات	استاذ	5- سبع بوعنبر
	أكثر من 10 سنوات	التأصيل الجامعي	6- خذالي عبد القادر
	8 سنوات	التأصيل الجامعي	7- فرانتش العجيل
	9 سنوات	التأصيل الجامعي	8- صباو حاتم
	أكثر من 10 سنوات	أ. م. أ.	9- علاء طالب
	32 سنة	أ. م. أ.	10- أحمد مياويكي
	6 سنوات	أ. م. أ.	11- صالح ريشير
	10 سنوات	أ. م. أ.	12- أ. حاسي بدير

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة حسيبة بن بوعلي - شلف -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : النشاطات البدنية و التربية الرياضية

المستوى : السنة الثالثة دكتوراه - تروحي -

قائمة موافقة رأي سيادتكم على تحديد الإطار العام للبرنامج المناسب لتحسين التوازن و المشي

لموضوع البحث:

... و بعد الإطلاع على محتويات الإستمارة السابقة و إيداء رأي سيادتكم لتحديد الإطار العام للبرنامج المناسب لتحسين التوازن و المشي التي يمكن تطبيقها في الدراسة. يرجى منكم قبول عملي هذا وشكرا ..

إسم و لقب المحكم:	الشهادة المتحصل عليها:	عدد سنوات الخبرة المهنية:	الإمضاء:
1- بلعربي سليمان	الاستاذية	10 سنوات	
2- أمينة جعفر	التأهيل الجامعي	07 سنوات	أمينة
3- حفصياوي نور	التأهيل الجامعي	12 سنة	
4- هلال سعيد	أستاذ محاضر "ب"	11 سنة	
5- سعيد بلعربي	استاذ	20 سنة	
6- غزال عبد القادر	التأهيل الجامعي	الترخيص 10 سنوات	
7- قرارة العيال	التأهيل الطبي	8 سنوات	
8- هادي طالع	التأهيل الجامعي	9 سنوات	

Ministry of higher education and scientific research

Hassiba ben bouali University Chlef

Institute of Physical Education and Sports

after-graduate and Scientific Research and External Relations Directorate

Service following of formation in after-graduate



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

معهد التربية البدنية والرياضية

مديرية مابعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

مصلحة متابعة التكوين في ما بعد التدرج

الرقم: 2022/...../587

28 نوفمبر 2022

الشلف في:

رخصة بتسهيل مهمة لإجراء بحث علمي

في اطار التحضير لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث، نرجو من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب الباحث:

اللقب و الاسم: بلماحي سليم

مسجل كطالب دكتوراه (ل.م.د) تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي ، بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة

حسيبة بن بوعلي-الشلف

رقم التسجيل: (2712153199)

عنوان البحث: أثر النشاط الترويحي و استثمار أوقات الفراغ في المحافظة على التوازن و المشي لدى كبار السن 55-65 سنة

تحت اشراف الاستاذ المؤطر: د/قندوز الغول خليفة ، جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف

مكان المهمة و اجراء البحث: دار المسنين لولاية عين تموشنت

كما نتمنى منكم المساهمة في تكوين طلبتنا و امدادهم بالمساعدة اللازمة، و نؤكد لكم أن نشاط طلبتنا لن يعرقل

السير الحسن لنشاطاتكم الداخلية.

في الأخير، لكم منا أسعى عبارات التقدير والاحترام

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج

و البحث العلمي و العلاقات الخارجية



المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج و البحث العلمي و العلاقات الخارجية
بمعهد التربية البدنية والرياضية

أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية لإجراء البحث الميداني بدار الأشخاص المسنين

لولاية عين تموشنت

أفراد العينة	السن	الوزن	القامة	مواصفات
1	62	74	1.73	حالة عادية
2	64	69	1.60	حالة عادية
3	60	76	1.66	حالة عادية
4	63	70	1.80	حالة عادية

موافقة المدير:

دار الأشخاص المسنين
عين تموشنت
عزة نطقي



موافقة الطبيب:

Dr: KADA BERRARA K. I.
Docteur en Medecine



رئيس مصلحة النشاطات الاجتماعية:



و النفسية و الضيق
بن مسعودة بعداد
و النفسية و الضيق

عين تموشنت

أفراد العينة المستهدفة لإجراء البحث الميداني بدار الأشخاص المسنين

لولاية عين تموشنت

أفراد العينة	السن	الوزن	القامة	مواصفات	مؤشر الكتلة الجسمية
1	65 سنة	65 كغ	1.66 م	حالة عادية	23.46 طبيعي (صحي)
2	60 سنة	80 كغ	1.75 م	حالة عادية	26.14 وزن فوق الطبيعي
3	61 سنة	75 كغ	1.77 م	حالة عادية	23.96 طبيعي (صحي)
4	64 سنة	60 كغ	1.70 م	مرض سكري	20.76 طبيعي (صحي)
5	65 سنة	78 كغ	1.72 م	حالة عادية	26.51 سمنة خفيفة
6	60 سنة	75 كغ	1.75 م	حالة عادية	24.50 طبيعي (صحي)
7	62 سنة	73 كغ	1.72 م	قلق + ضغط الدم	24.74 طبيعي (صحي)
8	63 سنة	65 كغ	1.66 م	حالة عادية	23.46 طبيعي (صحي)
9	65 سنة	50 كغ	1.70 م	حالة عادية	17.30 وزن تحت الطبيعي (نحيف)
10	60 سنة	70 كغ	1.53 م	ديسك الظهر	29.91 سمنة خفيفة

موافقة المدير:

موافقة الطبيب:

رئيس مصلحة النشاطات:

مدير دار الأشخاص المسنين
عين تموشنت
بو عزة لطفي

دار الأشخاص
Dr. KADA BERRAËJ
Docteur en Médecine

رئيس مصلحة النشاطات الاجتماعية
والتشبيط
سعيدة معادل
عين تموشنت

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة			
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	7د	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
أخذ المحاولات الصحيحة فقط مراقبة سير العمل المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	/	متوسطة	35د	تقييم المشي و خطر السقوط و فقدان التوازن قياس سرعة المشي	المرحلة الرئيسية
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	7د	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة			
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
أخذ المحاولات الصحيحة فقط مراقبة سير العمل المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	/	متوسطة	د35	تقييم المشي و خطر السقوط و فقدان التوازن قياس سرعة المشي	المرحلة الرئيسية
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

نتائج الإختبارات للدراسة الإستطلاعية

عنصر المشي				عنصر التوازن						
إختبار المشي الموقوت		سرعة المشي على شكل 8		الوقوف على رجل واحدة				إختبار تينتي		الإختبار
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		قبلي		بعدي	قبلي	
				مغ	مف	مغ	مف			
20 ثا	28 ثا	17 ثا	22 ثا	11 ثا	21 ثا	11 ثا	23 ثا	17 نقطة	16 نقطة	1
23 ثا	24 ثا	18 ثا	19 ثا	11 ثا	21 ثا	08 ثا	19 ثا	18 نقطة	19 نقطة	2
16 ثا	22 ثا	19 ثا	21 ثا	17 ثا	35 ثا	15 ثا	33 ثا	23 نقطة	22 نقطة	3
24 ثا	30 ثا	21 ثا	20 ثا	11 ثا	24 ثا	10 ثا	21 ثا	20 نقطة	19 نقطة	4

مف ← معناه عين مفتوحة ، ، مغ ← عين مغلقة

ثا ← وحدة قياس الثانية

البرنانهج

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة			
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	7د	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
أخذ المحاولات الصحيحة فقط مراقبة سير العمل المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	/	متوسطة	35د	تقييم المشي و خطر السقوط و فقدان التوازن قياس سرعة المشي	المرحلة الرئيسية
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	7د	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الإجرائي: أن يتمكن المسن من الحفاظ على توازن و استقرار جسمه عند وضع الوقوف و المشي.

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمرينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل			د2		د8	الموقف الأول: يكون الشخص الممارس جالسا على كرسي ، عند إعطائه الإشارة يقوم بالوقوف مستعينا بذراعيه و رجليه متقاربتين محاولا الحفاظ على توازن جسمه عند الوقوف لمدة 10 ثواني ثم يجلس على الكرسي و يقوم بتكرار العمل محاولا عدم الإستعانة بذراعيه للوقوف.	ثبات الجسم عند وضع الوقوف	المرحلة الرئيسية
المحافظة على أمن و سلامة المسنين	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	د2	متوسطة	د8	الموقف الثاني: يقوم الشخص الممارس بالمشي لمسافة 10 أمتار بحيث بعد كل خطوة يضم رجليه و يلاصقهما و يبقى واقفا لمدة 5 ثواني محاولا الحفاظ على توازن جسمه ثم يقوم بنفس العمل بعد الخطوة التالية.	ثبات الجسم عند المشي	
تفادي التعرض للحوادث و الإصابات			د2		د8	الموقف الثالث: يقوم الشخص الممارس بالمشي لمسافة 10 أمتار بحيث بعد كل خطوة يضم رجليه و يلاصقهما و يبقى واقفا و عيناه مغمضتان لمدة 5 ثواني محاولا الحفاظ على توازن جسمه ثم يقوم بنفس العمل بعد الخطوة التالية.	ثبات الجسم عند غلق العين	
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترجاع ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الإجرائي: أن يتمكن المسن من المشي بثبات في اتجاهات مختلفة.

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمرينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل			د3		د12	الموقف الأول: يتم تقسيم الممارسين إلى فريقين ، عند إعطاء الإشارة ينطلق أول ممارسين من كل فريق مشيا سريعا و متعرجا بين الشواخص ثم يحملان الصحنين البلاستيكيين و يعودان لتسليمهما لثاني ممارسين في كل فريق ، الفريق الذي ينهي كل عناصره هذا العمل أولا هو الفريق الفائز.	المشي يكون بالتعرج بين الشواخص	المرحلة الرئيسية
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	د3	متوسطة	د12	الموقف الثاني: نفس التقسيم السابق ، عند إعطاء الإشارة ينطلق أول ممارسين من كل فريق مشيا سريعا نحو القمصان الملونة المبعثرة في مضمار كل فريق محاولين جمعها و العودة بها لتسليمها لثاني ممارسين في كل فريق الذين يعيدون القمصان إلى أماكنها ، الفريق الذي ينهي كل عناصره هذا العمل أولا هو الفريق الفائز.	المشي يكون عشوائيا في اتجاهات مختلفة	
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للاسترجاع ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الاسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الإجرائي: أن يتمكن المسن بالتحكم في رجليه و تحسين أداءه عند تحريكهما.

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمارينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	د3	متوسطة	د12	الموقف الأول: يكون الشخص الممارس جالسا على كرسي و يوضع شاخص أمامه بين قدميه ، فيقوم برفع قدمه اليمنى فوق الشاخص ليضمها مع قدمه اليسرى ثم يرفعها فوق الشاخص و يعيدها إلى مكانها الأول ، ثم فيقوم برفع قدمه اليسرى فوق الشاخص ليضمها مع قدمه اليمنى ثم يرفعها فوق الشاخص و يعيدها إلى مكانها الأول ، ثم يقوم بتكرار هذا العمل. الموقف الثاني: يتم تقسيم الممارسين إلى مجموعتين على شكل صفيين متقابلين ، حيث يمرر كل واحد الكرة إلى زميله الذي يقابله الذي يحاول بدوره ترويض الكرة بأسفل قدمه محافظا على توازن جسمه ، ثم يعيد هذا الأخير تمرير الكرة لزميله ليقوم بنفس العمل.	التحكم بالرجلين من خلال رفع القدمين على الشاخص	المرحلة الرئيسية
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترخاء ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الإجرائي: أن يتمكن المسن من الحفاظ على توازن مركز ثقل جسمه عند المشي.

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمارينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين			د3		د12	الموقف الأول: يتم وضع شريط لاصق على الأرض بعرض 10 سنتيمتر و طوله 3 أمتار ، فيقوم الممارس بالمشي على هذا الشريط و تلامسه قدمه عند كل خطوة ، حيث يحاول المحافظة على ثبات جسمه و إستقراره و الإبقاء على مركز ثقل جسمه متوازنا.	المشي إلى الأمام بخطوات مستقيمة و متتابعة	المرحلة الرئيسية
مراقبة سير العمل			د3	متوسطة	د12	الموقف الثاني: يتم إضافة شريط لاصق آخر يساوي الأول في الطول و يوازيه و المسافة بينهما ضيقة 25 سنتيمتر ، فيحاول الشخص الممارس العبور و المشي بينهما مشيا جانبيا حتى النهاية من دون أن تقع قدمه فوق أحد من الأشرطة مع التركيز على ثبات الجسم .	المشي الجانبي و الحفاظ على توازن الجسم	
المحافظة على أمن و سلامة المسنين	80 - 110 ن/د	51 - 70 %				إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترجاع ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية
تفادي التعرض للحوادث و الإصابات								
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10			

الهدف الإجرائي: أن يتمكن المسن من التنسيق بين جذعه و رجليه عند الحركة.

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمارينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	د3	متوسطة	د12	الموقف الأول: يقف الشخص الممارس خلف كرسي ممسكا بظهره ، فيقوم بأرجحة جسمه يمينا و يسارا بشكل سلس محافظا على مركز ثقل جسمه ، و ذلك من خلال ميلان الجذع يمينا و رفع الرجل اليسرى، ثم ميلان الجذع يسارا و رفع الرجل اليمنى، يقوم بتكرار العمل.	التنسيق بين أطراف الجسم من خلال أرجحة الجسم و رفع الرجلين يمينا و يسارا	المرحلة الرئيسية
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات					د12	الموقف الثاني: يكون الشخص الممارس جالسا على كرسي ، عند إعطائه الإشارة يقوم بالوقوف مستعينا بذراعيه و رجليه متقاربتيين محاولا الحفاظ على توازن جسمه عند الوقوف لمدة 5 ثواني ثم يدور يمينا دورة حول الكرسي ثم يجلس ، يقوم بتكرار العمل بالدوران يسارا حول الكرسي.	التنسيق بين أطراف الجسم من خلال الدوران على الجسم	
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترجاع ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الإجرائي: أن يتمكن المسن من الإعتماد على كلتا الرجلين عند المشي.

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمارينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل			د3		د12	الموقف الأول: يقف الشخص الممارس خلف كرسي ممسكا بظهره لإبقاء جسمه ثابتا ، ثم يقوم برفع رجله اليسرى و يبقى واقفا و مرتكزا على الرجل اليمنى فقط ، فعند ثبات جسمه يحاول ترك الكرسي و البقاء في هذه الوضعية لأقصى مدة ، ثم يقوم بنفس العمل لكن يركز على الرجل اليسرى.	ثبات الجسم عند الوقوف على رجل واحدة	
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %		متوسطة	د12	الموقف الثاني: يقوم الشخص الممارس بالمشي لمسافة 10 أمتار بحيث بعد كل خطوة يقوم برفع رجل و يبقى واقفا على الرجل الأخرى لمدة 3 ثواني محاولا الحفاظ على توازن جسمه ، ثم يقوم بتكرار نفس العمل بعد الخطوة التالية لكن يعكس بين الرجلين.	الإعتماد على كلتا الرجلين عند المشي	المرحلة الرئيسية
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترجاع ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الإجرائي: أن يتمكن المسن من الحفاظ على توازن جسمه عند الصعود أو النزول من مكان ما.

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمارينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل			د3		د12	الموقف الأول: يمسك الشخص الممارس ظهر الكرسي لثبات جسمه ، ثم يحاول رفع جسمه بالوقوف على أطراف أصابع قدميه ثم النزول والإرتكاز و الوقوف على العقبين، يقوم بتكرار العمل محاولا عدم مسك الكرسي مع المحافظة على إستقرار الجسم و توازنه عند القيام بالعمل.	ثبات الجسم عند الوقوف و الصعود على أطراف الأصابع	المرحلة الرئيسية
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	د3	متوسطة	د12	الموقف الثاني: يقف الشخص الممارس أمام الدرج ، فيقوم بصعود الدرجة الأولى برجله اليمنى و يثبت مدة 5 ثواني ثم ينزل إلى الورا ، ثم يقوم بالصعود على الرجل اليسرى و يثبت مدة 5 ثواني ، يقوم بتكرار هذا العمل مرة باليمين و مرة باليسار و محاولا الحفاظ على إستقرار جسمه	الحفاظ على توازن الجسم عند صعود الدرج	
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترجاع ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمارينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل			د2		د8	الموقف الأول: يقف الشخص الممارس مستقيماً بين كرسيين للإستناد عليهما و إبقاء جسمه ثابتاً ، ثم يقوم بوضع قدمه اليمنى قبل قدمه اليسرى و يترك الكراسي و يحاول المحافظة على ثباته و إستقراره و توازن جسمه لمدة 30 ثانية ، ثم يقوم بتكرار نفس العمل لكن يعاكس وضع قدميه.	المشي إلى الأمام بخطوات مستقيمة و متتابعة	المرحلة الرئيسية
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	د2	متوسطة	د8	الموقف الثاني: يقوم الشخص الممارس بالمشي إلى الوراء مسافة 5 أمتار من دون الإستعانة بشيء، ثم يقوم بنفس العمل و في هذه المرة يغلق عينيه و يحاول الحفاظ على توازن جسمه.	المشي إلى الخلف بخطوات مستقيمة و متتابعة	
			/		د10	الموقف الثالث: يتم القيام بجمع الأشخاص الممارسين و الذهاب بهم في نزهة إلى ملعب كرة القدم لولاية عين تموشنت و المشي على أرضيته العشبية.	المشي من خلال التنزه	
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترجاع ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الإجرائي: تقوية عضلات الأطراف السفلية كافة من خلال حركة كاملة للجسم.

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمرينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل			د3		د12	الموقف الأول: يكون الشخص الممارس جالسا على كرسي ، عند إعطائه الإشارة يقوم بالوقوف مستعينا بذراعيه و رجليه متباعدتين حسب عرض كتفيه ، ثم يجلس على الكرسي دون أن يغير موضع قدميه ، و يقوم بتكرار العمل محاولا عدم الإستعانة بذراعيه للوقوف.	تحسين أداء عضلات الأطراف السفلية كافة	المرحلة الرئيسية
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	د3	متوسطة	د12	الموقف الثاني: يقف الشخص الممارس خلف كرسي ممسكا بظهره من أجل ثبات جسمه و رجليه متباعدتين حسب عرض كتفيه ، فيقوم بالنزول بجسمه للأسفل مع إبقاء ظهره مستقيما و صدره بارزا و محافظا على موضع قدميه ، ثم يصعد بجسمه إلى وضع الوقوف مرة أخرى ، و يقوم بتكرار العمل.	التركيز على حركة الجسم بشكل كامل	
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترجاع ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الإجرائي: تحسين أداء عضلات الرجلين الأمامية (رباعية الرؤوس).

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمرينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل			د3		د12	الموقف الأول: يقف الشخص الممارس أمام درج متكون من خمس درجات ، يقوم بصعود الدرجة الأولى ثم ينزل إلى موضعه الأول ، ثم يصعد درجتين و ينزل منهما ، ثم يصعد ثلاث درجات و ينزل إلى موضعه الأول ، و يستمر هكذا يضيف صعود درجة واحدة بعد كل نزول حتى يصل إلى أعلى الدرج.	العمل على تقوية العضلات الأمامية للرجلين	المرحلة الرئيسية
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	د3	متوسطة	د12	الموقف الثاني: يجلس الشخص الممارس على آلة رفع الأثقال الخاصة بالعضلة رباعية الرؤوس للرجل ، فيقوم بأداء 12 تكرار بدون أي وزن و يرتاح ، ثم يقوم بأداء 10 تكرارات بوزن 2 كيلو غرام و يرتاح ، ثم يقوم بأداء 8 تكرارات بوزن 5 كيلو غرام.	التركيز على الحركة الكاملة أثناء أداء التمارين	
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترجاع ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمرينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل			د3		د12	الموقف الأول: يقف الممارسون متقابلين مثنى مثنى و يمسك كل واحد زميله من أجل الثبات أثناء العمل ، يقوم الممارس بالوقوف على أطراف أصابعه و ينزل إلى وضعه الأول ، يستمر في تكرار العمل لمدة 30 ثانية ، ثم يقوم زميله بنفس العمل ، ثم يقومان بهذا العمل معا في نفس الوقت.	تقوية العضلات السفلية للرجلين	المرحلة الرئيسية
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	د3	متوسطة	د12	الموقف الثاني: يجلس الشخص الممارس على آلة رفع الأثقال الخاصة بالعضلة ثنائية الرؤوس للخذ ، فيقوم بأداء 12 تكرار بدون أي وزن و يرتاح ، ثم يقوم بأداء 10 تكرارات بوزن 2 كيلوغرام و يرتاح ، ثم يقوم بأداء 8 تكرارات بوزن 5 كيلوغرام.	تقوية العضلات الخلفية للرجلين	
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترجاع ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمارينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل			د3		د12	الموقف الأول: يقف الشخص الممارس خلف كرسي ممسكا بظهره من أجل ثبات جسمه و رجليه متباعدتين حسب عرض كتفيه ، فيقوم برفع ركبته اليمنى ثم اليسرى بإتجاه صدره ، و يستمر في تكرار العمل لمدة 30 ثانية ، يقوم بهذا التمرين ثلاث مرات.	تحسين أداء مفصل الحوض للمشي و التحرك	
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	د3	متوسطة	د12	الموقف الثاني: يتم تقسيم الممارسين إلى مجموعات تتكون من شخصين معا و يعطى لكل مجموعة كرة طبية تزن 3 كيلوغرام ، يرمي الممارس الكرة و يدحرجها بإتجاه زميله لحاول هذا الاخير التقاطها و رفعها من دون أن يثني رجليه ، ثم يعيدها لزميله ليقوم بنفس العمل.	التركيز على دفع الكرة الطبية في مسار مستقيم بإتجاه الزميل	المرحلة الرئيسية
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترخاء ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 -	30 -	/	بسيطة	7د	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمرينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل	80 -	51 -	3د	متوسطة	12د	الموقف الأول: يكون الشخص الممارس واقفا و عند إعطائه الإشارة يقوم بالمشي بخطوات كبيرة ، عند إلقاء الرجل اليماني يحاول برجله اليسرى أن تلامس ركبته الأرض من خلال النزول بجسمه إلى الأرض ثم يصعد ليقوم بنفس العمل لكن ركبة رجله اليماني هي التي تلامس الأرض ، يستمر في هذا العمل لمدة 30 ثانية ثم يرتاح.	التركيز على ملامسة الركبتين للأرض لأحسن أداء	المرحلة الرئيسية
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	110 ن/د	70 %	3د	متوسطة	12د	الموقف الثاني: يقوم الشخص الممارس بالإستلقاء على ظهره في الأرض فوق البساط ، يقوم بثني ركبتيه و يضع قدميه على الأرض في زاوية 90° مع الأرض و ساقيه ، ثم يحاول رفع منطقة خصره للأعلى ثم ينزل ، يقوم بأداء هذا التمرين 10 تكرارات و يرتاح 3 مرات.	تقوية عضلات المؤخرة من وضع الإستلقاء	
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 -	30 -	/	بسيطة	10د	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترجاع ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمرينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل			د3		د12	الموقف الأول: يتم تقسيم الممارسين إلى مجموعتين على شكل صفيين متقابلين على مسافة خمس أمتار ، حيث يقوم الممارس الأول الذي ينطلق بدفع الكرة الطبية برجله و دحرجتها و يعطيها لزميله في الصف الذي يقابله و يذهب لآخر الصف لينتظر دوره مرة أخرى ، و يقوم زميله بنفس العمل.	تحسين أداء المشي و تقوية عضلات الرجلين	
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	د3	متوسطة	د12	الموقف الثاني: يكون الشخص الممارس جالسا على كرسي ، عند إعطائه الإشارة يقوم بالوقوف مستعينا بذراعيه و رجليه متباعدتين حسب عرض كتفيه ، ثم يرفع الكرة الطبية من الأرض ثم يرجعها و يجلس دون أن يغير موضع قدميه ، و يقوم بتكرار العمل محاولا عدم الإستعانة بذراعيه للوقوف.	المحافظة على ثبات و إستقرار الجسم أثناء العمل	المرحلة الرئيسية
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترجاع ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الإجرائي: أن يتمكن المسن من التحكم في رجليه عند صعود الدرج.

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمارينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل			د3		د12	الموقف الأول: يكون الشخصان الممارسان جالسين على الأرض و مستندين بأيديهما و متقابلين على بعد خمس أمتار ، يقومان بتبادل تمرير كرة طبية تزن 5 كيلو غرام من خلال دفعها بأرجلها باتجاه بعضهما البعض ، يستمران في هذا العمل لمدة دقيقة ثم يرتاحان.	التركيز على دفع الكرة في مسار مستقيم باتجاه الزميل	المرحلة الرئيسية
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	د3	متوسطة	د12	الموقف الثاني: يقف الشخص الممارس أمام الدرج ، يقوم بصعود الدرجة الأولى برجله اليمنى ثم ينزل مع إبقاء رجله على الدرج ، يقوم بأداء 5 تكرارات بالرجل اليمنى ثم كذلك بالرجل اليسرى و يرتاح ، ثم يقوم بنفس العمل 8 تكرارات و يرتاح ، ثم يقوم بنفس العمل 10 تكرارات.	تقوية الأطراف السفلية من خلال صعود الدرج	
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترخاء ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د7	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمرينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
تصحيح الأخطاء المرتكبة عند أداء التمارين مراقبة سير العمل			د3		د12	الموقف الأول: يقف الشخص الممارس خلف كرسي ممسكا بظهره ، فيقوم برفع رجله اليمنى لأعلى ما يستطيع في اتجاه جانبه الأيمن مع إبقائها مستقيمة و جسمه ثابت ثم ينزلها ، يقوم بأداء 10 تكرارات بالرجل اليمنى و 10 تكرارات بالرجل اليسرى ثم يرتاح ، لثلاث مرات.	تحسين و تقوية منطقة الحوض	المرحلة الرئيسية
المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	د3	متوسطة	د12	الموقف الثاني: يقف الشخص الممارس مستقيما و مفتوح الرجلين حيث توضع كرة طبية تزن 5 كيلو غرام بين رجليه ، فيقوم بالنزول بجسمه من دون أن يحني ظهره ليرفع الكرة الطبية ثم ينزل بها بنفس الطريقة ، يقوم بتكرار هذا العمل لمدة 30 ثانية ثم يرتاح ، لثلاث مرات.	تقوية منطقة الحوض لدعم مفاصل الحوض عند الحركة	
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	د10	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترجاع ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	نبضات القلب	الشدة	الراحة	الحمولة				الوقت
إحماء جيد للبدن لتفادي الإصابات.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	7د	مشي خفيف إلى سريع حول الساحة ، عمل تمرينات الإطالة العضلية خاصة العضلات المقبلية على العمل ، شرح مضمون الحصة ، دردشة للترويح و المرح لتهيئة الأرضية للعمل ، تقسيم حبات الحلوى على المسنين ، الشروع في العمل.	تحضير عام من الناحية البدنية و النفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية
أخذ المحاولات الصحيحة فقط مراقبة سير العمل المحافظة على أمن و سلامة المسنين تفادي التعرض للحوادث و الإصابات	80 - 110 ن/د	51 - 70 %	/	متوسطة	35د	الموقف الأول: (اختبار تينيتي). يقوم الممارس بأداء المهام المذكورة في جدول بنود تقييم المشي و التوازن من وضعيات مختلفة و يتم تقييم كل بند من 0 . 1 . 2 حسب أداء الممارس، و يتم ترجمة المجموع. الموقف الثاني: (اختبار الارتكاز على رجل واحدة). يقوم الممارس بالوقوف على رجل واحدة وثنى ركبة الرجل الأخرى، يتم حساب الوقت الذي يستغرقه في هذا الوضع خلال 60ثا بأعين مفتوحة، ثم خلال 30ثا بأعين مغلقة من 3 محاولات. الموقف الثالث: (اختبار سرعة المشي على شكل 8) يقوم المختبر بالمشي على مسار محدد على شكل ثمانية وفق خطوات متتالية معينة بواسطة أرقام و يتم تسجيل الوقت المستغرق . الموقف الرابع: (اختبار المشي الموقوت). يكون المختبر جالسا على كرسي و عند إعطائه الإشارة يقوم بالوقوف و المشي لمسافة 3 أمتار و يدور حول شاخص ثم يرجع و يجلس ، و يتم من خلاله حساب الوقت المستغرق من لحظة إعطاء الإشارة إلى غاية العودة إلى الجلوس.	تقييم المشي و خطر السقوط و فقدان التوازن	المرحلة الرئيسية
التركيز على الهدوء و الراحة و سلامة الممارسين.	47 - 79 ن/د	30 - 50 %	/	بسيطة	7د	إنهاء التمارين بمشي خفيف حول الساحة ، التنفس العميق للإسترخاء ، عمل تمارين المطاولة و تمديد العضلات للحصول على الإسترخاء التام و الراحة ، المناقشة و التحاور مع الممارسين .	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

نتائج الإختبارات القلبية و البعدية لعينة البحث :

عنصر المشي				عنصر التوازن				الإختبار		
إختبار المشي الموقوت		سرعة المشي على شكل 8		الوقوف على رجل واحدة		إختبار تينتي				
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		قبلي		بعدي	قبلي	
				مغ	مف	مغ	مف			
14 ثا	18 ثا	20 ثا	23 ثا	19 ثا	38 ثا	15 ثا	31 ثا	24 نقطة	20 نقطة	1
18 ثا	20 ثا	14 ثا	18 ثا	16 ثا	29 ثا	10 ثا	24 ثا	21 نقطة	17 نقطة	2
20 ثا	28 ثا	17 ثا	22 ثا	15 ثا	33 ثا	11 ثا	26 ثا	23 نقطة	18 نقطة	3
23 ثا	24 ثا	18 ثا	19 ثا	13 ثا	25 ثا	10 ثا	22 ثا	20 نقطة	16 نقطة	4
16 ثا	22 ثا	19 ثا	21 ثا	23 ثا	39 ثا	16 ثا	32 ثا	27 نقطة	22 نقطة	5
24 ثا	30 ثا	21 ثا	20 ثا	21 ثا	34 ثا	13 ثا	27 ثا	24 نقطة	18 نقطة	6
22 ثا	26 ثا	17 ثا	20 ثا	13 ثا	24 ثا	9 ثا	20 ثا	19 نقطة	15 نقطة	7
12 ثا	16 ثا	13 ثا	18 ثا	24 ثا	42 ثا	16 ثا	33 ثا	28 نقطة	23 نقطة	8
19 ثا	24 ثا	18 ثا	22 ثا	21 ثا	34 ثا	13 ثا	29 ثا	26 نقطة	20 نقطة	9
16 ثا	20 ثا	15 ثا	19 ثا	14 ثا	23 ثا	10 ثا	21 ثا	17 نقطة	15 نقطة	10

مف ← معناه عين مفتوحة ، ، مغ ← عين مغلقة

ثا ← وحدة قياس (الثانية)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة

ولاية عين تموشنت

عين تموشنت في: 2023/06/07

مديرية النشاط الاجتماعي و التضامن

دار الأشخاص المسنين لعين تموشنت

الرقم: 2023/246

إلى السيد:

مدير مصلحة متابعة التكوين في مابعد التدرج

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة حسية بن بوعلي الشلف

الموضوع: الموافقة على تسهيل لإجراء بحث علمي

المرجع: المراسلة رقم 557 المؤرخة في 2022/11/28

يشرفنا سيدي أن نمنح الموافقة على إجراء بحث علمي بدار الأشخاص المسنين لعين تموشنت للطالب:

بلمحي سليم، و هذا في إطار التحضير لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث تحت عنوان: أثر النشاط الترويحي

و استثمار أوقات الفراغ في المحافظة على التوازن و المشي لدى كبار السن.

تقبلوا منا فائق التقدير والإحترام

المدير



ملايو دار الأشخاص المسنين
لعين تموشنت
بوعزة لسطفي