

تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن (60-50 سنة)

The effect of a proposed sports recreation program on the feeling of happiness in the elderly (50-60 years)

بلعيدوني مصطفى¹، بن صابر محمد²، بن زيدان حسين³

مخبر تقويم النشاطات البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم،^{1,2,3}

hocine76ben@yahoo.fr³، bensabeur27@yahoo.fr²، mustaphabelaidouni27@gmail.com¹

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/07/14

تاريخ القبول: 2021/09/27

تاريخ النشر: 2021/12/01

الكلمات المفتاحية:

- البرنامج الترويحي الرياضي.

- الشعور بالسعادة

- كبار السن.

الباحث المرسل: بن صابر محمد

الايمل:

bensabeur27@yahoo.fr

ملخص:

هدف الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي على عينة مكونة من 20 ممارسا موزعين إلى مجموعتين بالتساوي إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، تم اختيارهما بشكل عشوائي، ولجمع البيانات استخدمنا مقياس الشعور بالسعادة عند كبار السن (60-50 سنة)، ويعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر ايجابيا في درجة الشعور بالسعادة لدى كبار السن، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على كبار السن (60.50 سنة).

Keywords :

Sports recreational program
feeling of happiness
the elderly

Abstract:

The study aims to identify the effect of a proposed sports recreation program on the feeling of happiness in the elderly (50-60 years). For this purpose, we used the experimental method on a sample of 20 Practitioners divided into two groups equally, one control and The other experimental, randomly selected, To collect the data, we used the measure of happiness in the elderly Age (50-60 years), after collecting the results and processing them statistically It was concluded that the proposed sports recreation program had a positive impact on The degree of happiness in the elderly, and on this basis recommended studying the application of the proposed sports recreation program to adults Age (60.50 years).

1. مقدمة:

إن استثمار أوقات الفراغ ومواجهة زيادة الطلب على الترويح في عصرنا هذا والذي يطلق عليه عصر الفراغ قد أصبح التحدي الذي يواجهه كل مجتمع، حيث يشير (جمال، 2012) على أن من بين أسباب الضغوط النفسية هو عدم توفير وسائل الترفيه، لذا اهتمت العديد من المؤسسات والجمعيات إلى ترسيخ المفهوم الترويحي لوقت الفراغ والترويح لدى أفراد المجتمع ودفعهم نحو ممارسة الأنشطة الترويحية من خلال إسهام تلك البرامج في تعليم الأفراد المهارات والهوايات المفضلة لديهم (عبد العزيز، 2001، صفحة 9).

ويكتسب الفرد العديد من المميزات النفسية نتيجة لممارسته للأنشطة الترويحية أهمها تحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في مناسبات الترويح مما يؤدي إلى تخلصه من عناء العمل ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة (عبد المجيد، 2014، صفحة 272). وتشير سناء سليمان (2001) أن السعادة لها أهميتها بوصفها الهدف الإنساني الأسمى، كما أن أسبابها تبدو واحدة في مختلف أنحاء العالم، وعلى اختلاف الثقافات فإن العناصر المحددة والأساسية التي تسهم في خلق السعادة تبدو عامة (سناء سليمان، 2010، صفحة 153)، وتعد السعادة من المشاعر الراقية السامية، وهي انفعال وجداني إيجابي مازال الإنسان ينشد الوصول إليه، وقد تحيط بنا، ولكن قد يكون الوصول إليها باعتبارها غاية من غايات الإنسان الأساسية أمرا معقدا (علي، 1995، صفحة 25).

وللأنشطة الترويحية الرياضية بصفة خاصة آثار فعالة لمختلف المراحل السنوية فهي تعمل على تحسين المقدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم بجانب ما تضيفه من تأثيرات إيجابية على النواحي النفسية والاجتماعية لممارسيها مما يساعد الفرد على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها، ويشير (عمر، 2014) في هذا السياق أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة، فهو مادة علمية وظيفية تساعد

الفرد على الإعداد للحياة المتزنة والممتعة، كما أن العلماء المختصين في علم النفس أكدوا على أن الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية وبطرق علمية يؤثر ايجابيا على صحة الأفراد (القدر، 2010).

وتعتبر ممارسة الرياضة لكبار السن والبالغين والأطفال والصغار في المراحل المختلفة ذات أهمية لتطور الشعوب والمجتمعات، والعمل على تنميتها وازدياد ممارستها يلاقي تشجيعا 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. إن ممارسة الرياضة لجميع أفراد المجتمع وخاصة كبار السن ضرورة لمواجهة الأضرار الصحية الناتجة عن قلة الحركة، ولهذا يوصي خبراء الصحة بأهمية وضرورة 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 حيزا كبيرا (شكيب، 1993، صفحة 20)، إذ تعتبر برامج التمرينات البدنية والرياضية ذات قيمة كبيرة في حياة كبار السن وتلعب دورا هاما في المحافظة على اللياقة البدنية العامة والوقاية من ترهل الجسم وزيادة الوزن، كما أنها تكون حيز عون له في الترويح عن النفس والتخفيف عن القلق الناتج عن الضغوط النفسية والتوترات العصبية التي يتعرض لها إنسان 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، فنقل قدرة المسن على استغلال إمكاناته الجسمية، العقلية والنفسية في مواجهة ضغوط الحياة (أمل عبد العزيز وعبد الرحيم بخيت، 1999، ص128).

وقد تناولت بعض الدراسات السابقة أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند كبار السن كدراسة فريد عبد الفتاح (1993) التي أوصت بضرورة الاهتمام بالبرامج الرياضية المتخصصة لكبار السن، ودراسة بطل عبد الخالق (2001) والتي خلصت إلى أن ممارسة المشي الرياضي له أثر إيجابي على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى كبار السن، وأظهرت دراسة سلطان عبد الصمد (2005) حول تصميم برامج الترويح لكبار السن أن ممارسة البرامج الترويحية تساهم في التخلص من توتر الحياة اليومية واستثمار وقت الفراغ لدى فئة كبار السن، كما بينت كل من دراسة (2005) Spriment، دراسة (2015) Khazae –Pool et al، دراسة بوعزيز محمد وآخرون (2017)، ودراسة نهى عبد الحميد (2018) فائدة تمارين الأنشطة البدنية والرياضية والترويحية بمختلف أنواعها على الجوانب الصحية والبدنية والنفسية لدى كبار السن، حيث اعتمدت على برامج مختلفة كأنشطة المشي السريع، التمارين الهوائية وتمرين المرونة المفصليّة والقوة، الألعاب الجماعية.

ومن خلال زيارتنا الميدانية المتكررة للملاعب الجوارية والمركب الرياضي لولاية مستغانم التقينا بعدة مجموعات من كبار السن يزاولون الأنشطة الترويحية الرياضية في أوقات الفراغ تحوهم إرادة وعزيمة في ممارسة الأنشطة الترويحية، لكن كان ذلك في غياب شروط الممارسة الرياضية، كغياب الفحص البدني الشامل (فحص الإجهاد) قبل بداية التمرين، نقص في التأطير التقني المتخصص في الأنشطة الترويحية الرياضية، ونقص في الميادين الرياضية، الأمر الذي جعلهم يشاركون بطريقة غير منهجية وبدون أسس علمية في برامج وتمرينات اللياقة البدنية، حيث كانت تتدرب لفترات طويلة وبشدة عالية، ويعتمدون على تمارين السرعة والمقاومة في تدريباتهم وهذا ما يتنافى مع بعض المميزات والخصوصيات البدنية والفسيولوجية والنفسية لهذه المرحلة السنية، وعليه جاءت هذه الدراسة في محاولة لمعرفة تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على متغير الشعور بالسعادة لدى كبار السن 50-60 سنة، وعليه تم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

- هل يؤثر البرنامج التروحي الرياضي المقترح على متغير الشعور بالسعادة لدى كبار السن 50-60 سنة؟

- التساؤلات الفرعية:

1- هل هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في متغير الشعور بالسعادة؟

2- هل هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغير الشعور بالسعادة؟

II - الطريقة والأدوات:

1- مجتمع وعينة البحث:

اشتملت عينة البحث على 20 ممارسا للأنشطة البدنية والرياضية في المركب الرياضي (في أوقات الفراغ) بصفة منتظمة بالملعب الرائد فراج (مستغانم)، قسمت العينة إلى مجموعتين:

- المجموعة الضابطة: عددها (10) يمارسون النشاط الرياضي الحر غير الموجه.
- المجموعة التجريبية: عددها (10) طبق عليها البرنامج التروحي الرياضي المقترح (تمارين المشي السريع والهرولة، تمارين المرونة والقوة، لعبة كرة القدم).

2- إجراءات البحث:

2-1- منهج البحث: استخدم المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة الدراسة.

2-2- متغيرات البحث:

2-2-1- المتغير المستقل: البرنامج التروحي الرياضي المقترح.

2-2-2- المتغير التابع: الشعور بالسعادة.

2-3- مجالات البحث:

2-3-1- المجال البشري: اشتملت عينة البحث على 20 ممارسا من كبار السن (50- 60 سنة) يزاولون الأنشطة البدنية والرياضية في أوقات الفراغ بصفة منتظمة موزعين على مجموعتين بالتساوي إحداها ضابطة والأخرى تجريبية. وهنا نعرض جدول يوضح التجانس بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات السن، الوزن والشعور بالسعادة (الجدول 01).

جدول رقم (01) يوضح تجانس العينتين في نتائج الاختبارات القبالية باستخدام دلالة الفروق "ت" ستودنت

المقاييس الإحصائية الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		"ت" المحسوبة	دلال الفروق
	س1	ع1	س1	ع1		
السن	53,00	4,54	56,60	5,2	1,59	غير دال
الوزن	80,90	4,58	77,00	7,61	1,37	غير دال
الشعور بالسعادة	74,20	7,04	73,50	8,29	0,84	غير دال

مستوى الدلالة: 0.05 - درجة الحرية = 18

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم (01) أن قيمة "ت" المحسوبة جاءت محصورة بين 0.84 و 1.59 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 1,73 مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات وهذا يدل على التجانس القائم بين عينتي البحث.

2-3-2- المجال المكاني: تم إجراء البحث على مستوى مركب الرائد فراج بولاية مستغانم.

2-3-3- المجال الزماني: أجريت الدراسة خلال سنة 2019.

2-4- أداة البحث: تم تطبيق مقياس الشعور بالسعادة من إعداد عايدة شعبان صالح (2013) يتكون من محور واحد (السعادة)، عدد الفقرات 30 كلها إيجابية، كل فقرة من فقرات هذا المحور تتكون من (4) خيارات وهي كالتالي: كثيرا جدا (4)، كثيرا (3)، بصورة متوسطة (2) وبصورة قليلة (1).

بالإضافة إلى البرنامج التروبيحي الرياضي المقترح المتكون من ثلاث عناصر أساسية في اللياقة البدنية والذي يتناسب مع خصوصيات مرحلة كبار السن:

- التحمل العام (المشي السريع والجري الخفيف)، تمارين القوة العضلية + تمارين المرونة العضلية ونشاط اختياري (حسب رغبة عينة البحث) كرة القدم.
- أنشطة والعب تروحية رياضية.
- عدد الحصص في الأسبوع (03)، مدة الحصة الواحدة من 50 إلى 60 دقيقة.
- مدة البرنامج التروحي الرياضي المقترح (03) أشهر (12 أسبوع).
- 2-4-1- أسس بناء البرنامج التروحي الرياضي المقترح:**
- أن تساهم محتويات البرنامج التروحي الرياضي وزمن أدائه في إحداث التغيرات النفسية والفسولوجية للأجهزة الحيوية بالجسم.
- أن تتناسب محتويات البرنامج التروحي الرياضي مع الخصائص البدنية للمرحلة السنوية (60-50 سنة) ومع ميولهم ورغباتهم.
- الزيادة التدريجية في شدة وحجم التدريب.
- تمارين الأنشطة التروحية الرياضية بمعدل 03 حصص في الأسبوع لمدة 60 دقيقة في كل حصة تدريبية، وأن تكون التنمية لجميع العضلات العامة للجسم.
- إعطاء الراحة الكافية بين التمرينات البدنية وحسب شدتها في التدريب.
- مع استخدام إيقاع التدريب يرفع ضربات القلب من 60 إلى 80% للحد الأقصى لمعدل ضربات القلب (منطقة التدريب).
- أن تتناسب الأنشطة التروحية الرياضية مع الإمكانيات الموجودة في المركب.

جدول رقم (02): يوضح محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لعينة البحث

الأسبوع 9 إلى 12	الأسبوع 5 إلى 8	الأسبوع 1 إلى 4	نض القلب في التدريب (F.C d'entrainement Maxi)
%80 - %70	% 70-60	% 60-40	
د 30 - د 40	د 20 - د 30	د 20	المشي السريع
02 مرات (الحصة الأولى والثانية)	02 مرات (الحصة الأولى والثانية)	02 مرات (الحصة الأولى والثانية)	عدد مرات في الأسبوع
كرة القدم + تمارين المرونة والإطالة العضلية	كرة القدم + تمارين القوة العضلية والإطالة العضلية	كرة القدم + تمارين المرونة المفصليّة والإطالة العضلية	النشاط الاختياري
وحدة حصة واحدة (الحصة الثالثة)	وحدة حصة واحدة (الحصة الثالثة)	01 (حصة في نهاية الأسبوع)	عدد مرات في الأسبوع

2-3-1- الأسس العلمية لأدوات البحث :

2-3-1-1- صدق المحكمين: لقد تم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والدكاترة ذوي الخبرة والكفاءة للأخذ بأرائهم حول أنسب المقاييس التي تقيس بصدق وثبات وموضوعية المتغير التابع المراد قياسه (الشعور بالسعادة).

2-3-1-2- ثبات الاستبيان: قام الباحثون بتطبيق الأداة وإعادة تطبيقها بفواصل زمني بين المرحلتين تُدرّ بـ 07 أيام مع الحفاظ على نفس المتغيرات، وكان ذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية المقدرة بـ 06 من كبار السن للتعرف على مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في هذا البحث العلمي، وكانت نتائج التطبيقين بعد المعالجة الإحصائية بحساب معامل الارتباط لبيرسون، كما تم استخدام معامل كرونباخ ألفا وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (03): يوضح معامل الصدق والثبات للأداة.

الدراسة الإحصائية الاختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل كرونباخ ألفا	الدلالة الإحصائية
مقياس الشعور بالسعادة	06	0.97	0.85	0.05
				دال

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أعلاه أن قيم معامل الثبات بالنسبة للأداة جاءت أكبر من قيمة ر الجدولية التي بلغت 0.97 وهو ما يعني أن الأداة تتميز بدرجة عالية

من الصدق والثبات. ويظهر ذلك جليا بعد استخدام معامل ألفا كرونباخ والذي جاءت نتائجه دالة إحصائيا ما يبين أن هذا المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

- التجربة الأساسية:

تم تطبيق التجربة الأساسية وفقا للمراحل التالية:

- إجراء القياس القبلي بتوزيع أداة البحث على العينة بتاريخ 03 إلى 06 جانفي 2019.
- تم تطبيق برنامج التروحي الرياضي المقترح في المدة من 01/10 إلى 2019/04/10.
- إجراء القياس البعدي بتوزيع أداة البحث على العينة من 04/14 إلى 2019/04/17.

2-4- الوسائل الإحصائية: تمثلت في المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، اختبار دلالة الفروق "ت".

III - النتائج:

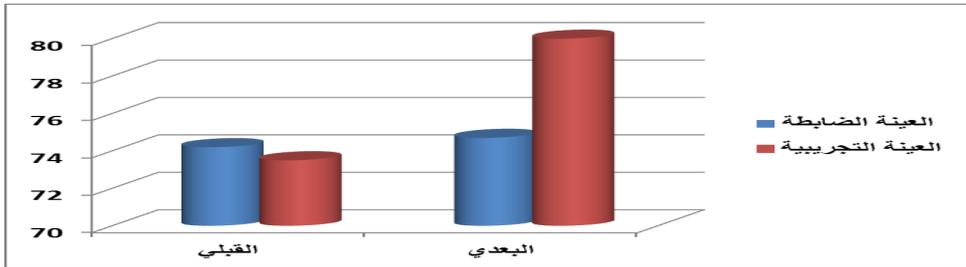
1- عرض ومناقشة النتائج القبلية والبعديتين لعينتي البحث في متغير الشعور بالسعادة
الجدول رقم (04): يوضح نتائج القبلي والبعديتين لعينتي البحث في مقياس الشعور بالسعادة

المقاييس الإحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س1	ع1	س2	ع2		
العينة الضابطة	74.20	7.04	74.70	7.28	0.84	غير دال
العينة التجريبية	73.50	8.29	80.00	7.78	3.12	دال

قيمة "ت" الجدولية عند $0,05 = 1.83$

يتضح لنا من خلال نتائج تحليل الجدول رقم (04) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة بلغ 74.20 والانحراف المعياري 7.04، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 74.70 والانحراف المعياري 7.28، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 0.84 أقل من "ت" الجدولية 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج

القبلية والبعديّة للعينة الضابطة، أما المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي 73.50 في المتوسط الحسابي و8.29 في الانحراف المعياري، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 80.00 والانحراف المعياري 7.78، فيما بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3.12 وهي أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.



شكل رقم(01): يوضح المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في مقياس الشعور بالسعادة.

من خلال الشكل رقم (01) الذي يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينتي البحث في مقياس الشعور بالسعادة، حيث أن التحسن في درجة متغير الشعور بالسعادة كان أحسن لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، ويمكن إرجاع هذا التحسن إلى طبيعة ومحتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح (تمارين هوائية، تمارين القوة العضلية والمرونة المفصلية، ولعبة كرة القدم)، وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه كل من دراسة هادي ومحمود (2014) والتي أظهرت بأن هناك علاقة بين النشاط البدني والمتغيرات النفسية لدى كبار السن، والتي أشارت إلى أن النشاط البدني يؤدي إلى تدفق الدم في الجسم، ويزيد النبض وينشط الهرمونات التي تعمل على تحسين المزاج وبالتالي يكون له تأثير إيجابي على الصحة النفسية للمسن، وكذلك مع دراسة إبراهيم السكري (2000) التي توصلت إلى أن رياضة المشي تساعد في تحسين صورة الفرد عن نفسه، كما تساعده في تقليل الضغوط النفسية والقلق.

2- مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة لعينتي البحث في مقياس الشعور بالسعادة

تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن (60-50 سنة).

جدول رقم (05) يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث باستخدام دلالة الفروق "ت"

دلالة الفروق	"ت" المحسوبة	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		المقاييس الإحصائية المقاييس الشعور بالسعادة
		ع2	س2	ع2	س2	
دال إحصائيا	2.48	7.78	80.00	7.28	74.70	

من خلال الجدول رقم (05) أعلاه تبين لنا أن قيم "ت" المحسوبة في نتائج مقياس الشعور بالسعادة بلغت 2,48 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية 1,73 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 18، مما يدل وجود فرق دال إحصائيا، وعليه يتضح لنا جليا الأثر الإيجابي للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح على متغير الشعور بالسعادة عند كبار السن.

VI - المناقشة:

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في نتائج مقياس الشعور بالسعادة.

يتضح من خلال الجدول رقم (04) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ويمكن إرجاع هذا الفرق إلى محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح الذي أثر إيجابيا على درجة مقياس الشعور بالسعادة لدى كبار السن (تمارين المشي والهرولة، تمارين الاسترخاء والمرونة المفصلية ولعبة كرة القدم)، زيادة على تنظيم هذه التمرينات في شكل ألعاب ترويحية وتنافسية أحيانا مما يؤثر على حالتهم النفسية التي تظهر في السعادة والفرح أثناء الممارسة، وهذه النتائج المتوصل إليها تتفق مع نتائج دراسة كل من هاني (2014) والسكري (2000) والتي توصلنا بأن هناك علاقة بين النشاط البدني والمتغيرات النفسية لدى كبار السن، ودراسة (2015) Khazae-Pool et al، دراسة نهى عبد الحميد (2018) التي بينت أهمية ممارسة التمرينات البدنية والأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين مستوى الشعور بالسعادة لدى مجتمع كبار السن.

توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغير الشعور بالسعادة

يتضح من خلال الجدول رقم (05) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في نتائج مقياس الشعور بالسعادة، ويرجع الباحثون ذلك إلى أن ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر إيجابيا على الحالة النفسية (لأفراد العينة التجريبية) في درجة مقياس الشعور بالسعادة، ويعتبر الجانب النفسي من أهم العوامل التي تساعد كبار السن على مزاوله الأنشطة البدنية والرياضية وهذا ما يتماشى مع دراسة (Kiran & Bhawana (2014 ان الأنشطة الترويحية مهمة للغاية في حياة كبار السن. ويشير (يوسف، 2016، صفحة133) على إن تحقيق الحاجات النفسية تكون نتيجة علاقة الفرد بالآخرين أثناء الممارسة الرياضية، وتتفق هذه النتائج المتوصل إليها مع كل من دراسة Sprimont (2005)، السكري (2000)، دراسة تقيق جمال (2012)، وهاني (2014) والتي توصلت إلى أن النشاط الترويحي الرياضي بمختلف ألوانه كالمشي، الجري والألعاب الجماعية وغيرها من النشاطات الأخرى تساعد في تحسين صورة الفرد عن نفسه، كما يساعده في التقليل من الضغوط النفسية والقلق. ودراسة (Hills & Argyle (1998 التي أضافت أن أهمية النمط الحياتي له علاقة ايجابية بمستوى السعادة.

V - خاتمة:

الأطباء يؤكدون أن عدم ممارسة أي نشاط بدني رياضي يزيد من معدلات الإصابة بأمراض القلب والشرابين والمفاصل، لذا أصبحت ممارسة الرياضة لجميع أفراد المجتمع وخاصة عند كبار السن ضرورة حتمية لمواجهة الأضرار الصحية الناتجة عن قلة الحركة، إذ تعتبر برامج التمرينات البدنية والرياضية ذات قيمة كبيرة في مرحلة كبار السن، حيث تلعب دورا هاما في المحافظة على اللياقة البدنية العامة، وتكون خير عون للمسئ في الترويح عن النفس والتخفيف عن المشكلات النفسية الناتجة عن الضغوطات النفسية والتوترات العصبية الذي يتعرض لها إنسان هذا العصر.

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات الآتية:

- تطبيق البرنامج التروحي الرياضي المقترح على فئة كبار السن.
- مرافقة الإطارات الفنية المتخصصة في الأنشطة الترويحية الرياضية لدى فئة كبار السن.
- إجراء دراسات وبحوث تهتم بالمتغيرات البدنية والفيسيولوجية والنفسية والاجتماعية لدى فئة كبار السن.
- توعية فئة كبار السن بفوائد الأنشطة الترويحية الرياضية والتمارين البدنية.
- إعداد دليل لفئة كبار السن يحتوي على برامج ترويحية رياضية مقننة للإستعانة بها عند ممارسة هذه الأنشطة.

IV - الإحالات والمراجع:

- أكرم محمد صبحي محمود، مروان عبد المجيد إبراهيم، الرعاية الشاملة للمسنين، دار
دجلة، الاردن، 2014؛
- أمل أنور عبد العزيز، عبد الرحيم نجيب عبد الرحيم، السلوك التقبلي لدى عينة من
المسنين، بحوث المؤتمر الدولي للمسنين، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين
شمس، 1999.
- بن سي قدور حبيب، عبد القادر بومسجد، استراتيجيات التخفيف من حدة الخجل
في دروس التربية البدنية والرياضية باستخدام الأسلوب التنافسي. المجلة العلمية العلوم
والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، العدد7، ديسمبر 2010؛
- بن صيفية لحسن، شريط محمد الحسن المأمون، ادريس خوجة محمد رضا. واقع
الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحت تأثير العوامل النفسية
الاجتماعية والمتغيرات الثقافية. المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية
والرياضية، جامعة مستغانم، العدد2، 2019.
- بوشيبية مصطفى، حرشاوي يوسف، الحاجات النفسية (الثقة بالنفس، انخفاض التوتر،
انخفاض التعبيرات العدوانية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات
الأنشطة البدنية والرياضية جامعة مستغانم، العدد 13، ديسمبر 2016؛
- بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب، جبوري بن عمر، كحلي كمال، إسهامات
الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق وعلاقاته بالتوافق المهني لدى
اساتذة التعليم المتوسط، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية،
جامعة مستغانم، العدد14، ديسمبر 2017؛
- تقيق جمال، اقتراح وحدات ترويحية رياضية مرفقة بجلسات ارشادية للتخفيف من
حدة السلوك العدواني للمراهق، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
جامعة مستغانم، العدد 09، ديسمبر 2012؛

- جبوري بن عمر، أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة مستغانم، العدد 11، ديسمبر 2014؛
- سلوى عبد الهادي شكيب، برنامج تمارين مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، القاهرة، 1993؛
- سناء سليمان. السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية. عالم الكتب للنشر، القاهرة، 2010.
- حرشاي يوسف، يحيايوي احمد. التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة مستغانم، العدد 8، 2011. ص 253-269.
- مایسة النیال، ماجدة على، السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من المسنين والمسنات، مجلة علم النفس، العدد 36. الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1995، ص 27.
- محمد ابراهيم شحاتة، برامج اللياقة البدنية للجميع، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996؛
- محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001؛
- مدحت قاسم، احمد عبد الفتاح، الأندية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004؛
- نهى عبد العظيم عبد الحميد. تأثير برنامج تروحي رياضي على المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن. مجلة بحوث التربية

الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، المجلد الأول، للنصف الأول للأبحاث العلمية، 2018. -412-435.

- هاني محمد حجر، محمود إسماعيل، الرياضة والصحة المجتمع، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، 2014.

- يحيوي احمد. دور التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة مستغانم، العدد 13، 2014. ص 120-146.

-Bhawana Singh, U. V. Kiran. Recreational Activities for Senior Citizens. IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS),19(4), 2014, 24-30.

-Charles Thiebault, Pierre Spirmont. Le sport après 50 ans, Université Deboek , Bruxel. 2005.

-Hills P. & Argyle M. Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. Personality and Individual Differences 25,1998, 525-533

- Khazae -Pool. M., R. Sadeghi. R., Majlessi.F., Rahimi. F. Effects of physical exercise programme on happiness among older people. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 22,2015, 47