

فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين عنصر التوازن لدى كبار السن (60-65) سنة
The effectiveness of recreational sports activities in improving balance in the elderly (60-65) years

بلماحي سليم¹، قندوز الغول خليفة²

¹ مخبر الإبداع و الأداء الحركي، معهد التربية البدنية و الرياضية شلف (الجزائر)،

² k.guendeouzelghoul@univ-chlef.dz ، s.belmahi95@univ-chlef.dz

معلومات عن البحث:	ملخص:
تاريخ الاستلام: 2022/01/12 تاريخ القبول: 2022/03/13 تاريخ النشر: 2022/06/01	تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في تحسين التوازن عند كبار السن، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي على عينة مكونة من 10 أفراد مسنين تم اختيارها بشكل عشوائي، ولجمع البيانات استخدمنا الاختبارات الإكلينيكية بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى أن للأنشطة الرياضية الترويحية أثر إيجابي على تحسين عنصر التوازن عند كبار السن، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة إلى حث كبار السن على ممارسة الأنشطة الرياضية، ووجوب استخدام الاختبارات الإكلينيكية للكشف عن اضطرابات التوازن والقدرات الحركية والبدنية لهذه الفئة .
الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية الترويحية ، التوازن ، كبار السن .	
الباحث المرسل: بلماحي سليم الايمل: s.belmahi95@univ-chlef.dz	
Keywords : Recreational sports activities, balance, The elderly.	Abstract The study aims to identify the effectiveness of recreational sports activities and their role in improving balance in the elderly, and for this purpose we used the experimental method on a sample of 10 elderly individuals who were randomly selected to collect data. We used clinical tests after collecting the results and treating them statistically. It was concluded that Recreational sports activities have a positive impact on improving the balance component of the elderly, and on this basis the study recommended urging the elderly to engage in sports activities, and the necessity of using clinical tests to detect balance disorders and the motor and physical abilities of this category.

I - مقدمة:

يعتبر كبار السن حسب منظمة الصحة العالمية في البلدان النامية والمتقدمة مؤشرا على تحسين الصحة العالمية كما أن زيادة عدد المسنين في المجتمع ساهم في إتجاه المجتمعات للتفكير في توفير أدوار لهم ليستطيعوا الإستفادة من خبراتهم وطاقتهم بشكل يفيدها و يعطيهم الفرصة في نبذ فكرة الفراغ و التوجيه نحو الراحة والسكون ما قد ينعكس سلبا على جوانب حياتهم النفسية والاجتماعية والصحية والبدنية (حسانين 2009).

ومن أجل هذا زاد الإهتمام العلمي بالسن ووجب التفكير في معرفة هذه المرحلة ودراستها بشكل أفضل و ذلك للتعرف على قدرات و إمكانيات المسنين والتعرف على حاجياتهم ومشكلاتهم الصحية و الإجتماعية و النفسية و كذلك لمحاربة آثارها السلبية عليهم والتمكن من الإستفادة منهم وهذا بتوفير خدمات صحية وترويحية تجعلهم قادرين على عيش سنوات الشيخوخة بصحة أفضل وقد ظهرت رياضة كبار السن التي هي عبارة عن مجموعة من النشاطات التي تم تعديلها لتتلاءم مع قدراتهم ومهاراتهم فبعدها كانت تؤدي لأعراض علاجية أصبحت تؤدي لغرض الترويح أيضا وهو ما له أهمية كبيرة في حياة المسن كون هذا يسمح لهم بالإنفتاح 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)

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

وينبغي للمسنين شأنهم في ذلك كغيرهم من الأشخاص من جميع الأعمار إن يشاركوا في الأنشطة الترويحية الرياضية ليستمتعوا بها أكثر ما يستمتعون بكثرة أوقات الراحة وكبر السن، وإستحقاقات المسنين كفئة تحتاج للمزيد من الرعاية والإهتمام بالنواحي الصحية والنفسية والإجتماعية و البدنية . (إبراهيم، 2014)

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 وخصوصا التوافق الحركي و بذلك تكون الحركات صلبة و بدون إنسيابية و تتراجع بعض القابليات الحركية أهمها التوازن و المشي و القوة العضلية ... و التي هي أساس إفتقاد المسن للإستقلالية و الحاجة إلا أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد على تدعيم الطاقة و إستغلالية الشخص المتقدم في السن في قضاء كافة إحتياجاته بدون الإعتماد على شخص آخر كما يمكن التعامل مع أعراض الآلام التي تتناوبه بين الحين و الآخر من جراء عدم ممارسته للحركة والخمول . (بريقع، 2000)

و قد تناولت بعض الدراسات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية و فعاليتها في تحسين التوازن عند كبار السن كدراسة Khazae – Pool et al (2015) و دراسة Spriment (2015) التي بينت فائدة تمارين الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية بمختلف أنواعها على الجوانب الصحية والبدنية والنفسية لدى كبار السن و دراسة كل من حمدي سيدأحمد و مقدم ياسين (2016-2015) و التي خلصت إلى حث كبار السن على ممارسة الأنشطة البدنية و إجراء دراسات أخرى تهتم بالجوانب الفيزيولوجية لدى كبار السن ، مما أوصت دراسة Bérénice Dalmasso (2016-2015) إلى التطرق لدراسة مختلف المشاكل التي تلاحق الأشخاص المسنين و إنشاء برامج رياضية صحية تسعى إلى تحسين الأداء الحركي عند المسنين كما أوصت دراسة بوعزيز محمد وآخرون (2017) و دراسة نهى عبد الحميد (2018) ودراسة بلعيدوني مصطفى

الأنشطة الترويحية الرياضية وفعاليتها في تحسين عنصر التوازن لدى كبار السن (65-60) سنة

(2016-2017) إلى توفير مراكز رياضية لخدمة كبار السن و تشجيعهم على ممارسة الأنشطة الرياضية والإهتمام بمزاولة النشاط البدني الرياضي بانتظام كعامل مؤثر يساعد في تحسين أو المحافظة على الصفات البدنية و الصحة النفسية لدى كبار السن حيث اعتمدت على برامج مختلفة كأنشطة المشي السريع،التوازن والتوافق الحركي والتمارين الهوائية وتمارين المرونة المفصلية والقوة و كذلك الألعاب الجماعية. في ضوء ما سبق تناوله في الدراسات السابقة يتضح لنا أن جل هذه الدراسات والبحوث السابقة تتطابق فيما بعضها من خلال المنهج والعينة وكيفية إختيارها والأدوات المستخدمة بحيث تناولت المنهج التجريبي وإختيار فئة كبار السن كعينة مستهدفة للبحث كما إستخدموا إختبارات بدنية تطبيقية لغرض الوصول إلى الهدف وهو تحسين عناصر اللياقة البدنية عند كبار السن (التوازن، المشي، القوة العضلية...) بإستخدام برنامج للأنشطة الرياضية المناسبة لهذه الفئة. وبصفة عامة لقد إستفدنا من الدراسات السابقة في صياغة وتحديد أبعاد المشكلة وطرق جمع المعلومات و الجديد الذي جاءت به دراستنا الحالية مقارنة مع الدراسات السابقة تطرقنا إلى فاعلية الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوازن على عكس الدراسات السابقة التي تطرقت إلى أثر البرنامج الترويحي أو المكيف على العناصر الوظيفية بصفة عامة . ومن خلال هذا حاولنا في معرفة مدى فعالية الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين عنصر التوازن موجه لهذه الفئة و ذلك من خلال تطبيق قياسات قبلية وبعديّة على مجموعة من المسنين لمعرفة وجود الفروق بينهما، ولتحقيق ذلك في هذه الدراسة لجأنا إلى طرق البحث و إجراءاته الميدانية بالإضافة إلى الإختبارات والبرنامج كما قمت بعرض و تحليل النتائج و مناقشتها للوصول للإستنتاج و البعض من التوصيات.

واستنادا من هذا ومن خلال مسار التكويني في التخصص والواقع المعاش من خلال وجود فئة الشيوخ في المجتمع وبعض التجارب حيث لاحظت حالات متكررة لسقوط الكبار وتعرضهم لإصابات تصل لحالات حرجة وذلك نظرا لفقدان التوازن وضعف في بعض أجهزة الجسم.

وبناء على هذه التقديمات النظرية لموضوع البحث يمكن طرح الإشكال التالي:

- هل الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي على تحسين التوازن لدى عينة البحث؟ ولتتمكن من الإجابة على السؤال الرئيسي يقترح الباحثان إجابة مؤقتة تتمثل في:
- الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي على تحسين عنصر التوازن لدى عينة البحث.

• II - الطريقة والأدوات:

1- العينة وطرق اختيارها :

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 22 شخص رجال و14 نساء لكل منهم خصوصياته وشملت عينة البحث 10 أفراد مسنين (رجال) تتراوح أعمارهم ما بين 60 و65 سنة تم إختيارها بشكل عشوائي، وتم إختيار 04 أفراد مسنين (رجال) كعينة للدراسة الإستطلاعية بنفس الفئة العمرية وتم إستبعادهم تماما من عينة البحث والجدول التالي يبين عينة وطريقة اختيارها :

الجدول رقم (01) يبين عينة البحث و طرق إختيارها :

المجتمع الأصلي :	السن :	عينة البحث :	طريقة إختيار العينة :	خصوصيات العينة :
22 شخص	60-65 سنة	10 أفراد	عشوائية	مجتمع عام

2- إجراءات البحث:

2-1 - المنهج: إستخدمنا المنهج التجريبي كونه يتلائم مع مشكلة بحثنا.

2-2 - متغيرات البحث:

2-2-1 - المتغير المستقل: ويتمثل في الأنشطة الرياضية الترويحية.

2-2-2 - المتغير التابع: ويتمثل في عنصر التوازن.

2-3- مجلات البحث:

2-3-1- المجال البشري: تمثلت عينة البحث في 10 أفراد مسنين تتراوح أعمارهم ما بين 60 و65 سنة من الرجال.

2-3-2- المجال المكاني: تم إختيار دار المسنين بحي مولاي مصطفى بولاية عين تموشنت كمجال لدراستنا بحيث يحتوي على قاعة رياضية يوجد بداخلها آلات رفع أثقال وبعض الوسائل البيداغوجية التي ساعدتنا في تطبيق الوحدات التعليمية كما طبقنا بعض الحصص بملعب كرة القدم بولاية عين تموشنت.

2-3-3- المجال الزمني: تمت فترة الدراسة على مرحلتين:

2-3-3-1- المرحلة الأولى: فترة إنجاز الدراسة الإستطلاعية وقد تمت خلال الفترة الزمنية من 2019/12/07 الإختبار القبلي إلى 2019/12/14 الإختبار البعدي.

2-3-3-2- المرحلة الثانية: وهي فترة إنجاز الدراسة الأساسية والتي إمتدت من 2019/12/22 إلى 2020/02/20.

2-4- أدوات البحث:

2-4-1- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.

2-4-2- الوسائل العلمية و عتاد البحث: والمتمثلة في أوراق تسجيل النتائج الخام، ميزان طبي، شريط متري أقلام عادية، ميقاتي، آلة حاسبة علمية (حساب مؤشر كتلة الجسم، حساب الشدة)، صافرة، شريط لاصق محدد كرات طبية، سلاالم (مدرج)، شواخص و كراسي .

2-4-3- الإختبارات: قام الباحثان بإجراء إختبارات جسمية تتمثل في الطول والوزن وبدنية تتمثل في :

2-4-3-1- إختبار تينيتي (tenetti): هو إختبار رياضي بدني الغرض منه قياس خطر السقوط و فقدان التوازن حيث 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 لدى 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 ، إرتفاع مخاطر هبوط تظهر مجموعة النقاط أقل من 28/20.

2-4-4-2 البرنامج : إستخدم الباحثان برنامج تروحي رياضي جراء بحثهم كأداة ساعدتهم للوصول إلى الهدف.

2-4-4-1- الجوانب الأساسية للبرنامج الخاص لهذه الفئة : لتحقيق أهداف هذا البرنامج قد وضعنا الأسس التالية عند وضعه :

- أن تساهم محتويات البرنامج و زمن أدائه في إحداث تغيرات في القدرات الوظيفية للمسن
- إعتبار المشي تمرينا أساسيا يمارس دائما مع التمرينات الأخرى في كل حصة مع التدرج في زمن و مسافة المشي و كذلك أداء أنواع مختلفة من المشي.
- إذا لم يستطع المسن أداء التمرين في الوضع الجديد يترك له حرية إختبار الوضع المناسب حتى تتجنب الألم أو الرفض.
- أن تناسب التمرينات مع ميول و حاجيات كبار السن إلى جانب إستشارة الرغبة والحماس على بذل الجهد و تحقيق الهدف المرغوب .
- أن تتناسب التمرينات مع الإمكانيات المتاحة في المركب الرياضي .

2-4-4-2- محتوى البرنامج المطبق على العينة : إشتمل البرنامج على مجموعة من المحتويات و هي موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم(02) يبين محتوى البرنامج المطبق على العينة :

عدد الأسابيع:	عددالوحدات التدريبية/الأسبوع:			زمن الوحدة : (دقيقة)	أجزاء الوحدة :			درجة الحمل:
	الإحماء	الجزء الأساسي	الختام					
8	3	45 د	10 د	30 د	5 د	بسيط		

الأنشطة الترويحية الرياضية وفعاليتها في تحسين عنصر التوازن
لدى كبار السن (65-60) سنة

2-4-5- الدراسة الإستطلاعية : قام الباحثان بالدراسة الإستطلاعية 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 الإختبار .

2-4-6- الأسس العلمية للإختبارات :

2-4-6-1- ثبات الإختبار : قام الباحثان بإجراء الإختبار على نفس العينة و في نفس المكان و بنفس العتاد و تحت نفس الظروف و بنفس الطريقة التي تمت في الإختبارات القبلية و هذا بفواصل زمني مدته 7 أيام .

و بعد أداء الإختبارات قام الباحثان بمعالجة النتائج إحصائيا بإستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بإسم إرتباط بيرسون وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1). وأقرت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة إرتباط بيرسون إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (03) يبين معاملات الارتباط ودلالاتها لاختبارات البدنية الأساسية للبحث في الاختبار القبلي والبعدي.

الإختبار البدني	حجم العينة	معامل الثبات (ر) القيمة المحسوبة	معامل الارتباط (ر) القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
اختبار تينيتي Tenetti	04	0.92	0.87	03	0.05	دال

2-4-6-2- صدق الإختبار : إستخدم الباحثان الصدق الذاتي بالنسبة للإختبارات 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 الإختبار يؤسس على إرتباط الدرجات الحقيقية للإختبار بنفسها إذا أعيد على نفس.

(فرحات، 2003)

وتم إيجاد صدق الاختبارات البدنية الأساسية للبحث عن طريق معامل الارتباط للإتساق الداخلي بين كل الإختبارات على عينة قوامها 04 أفراد مسنين يقيمون بمركز دار المسنين بولاية عين تموشنت.

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

الجدول رقم(04) يبين معاملات الارتباط للقيم الجدولة و الصدق الذاتي للإختبارات

الاختبار البدني	حجم العينة	معامل الصدق القيمة المحسوبة	معامل الارتباط (ر) القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
إختبار تينيتي Tenetti	04	0.95	0.87	03	0.05	دال

يتضح من خلال الجداول رقم 03 و 04 أعلاه أن قيم معامل الصدق والثبات للاختبارات أكبر من قيم ر الجدولية وهذا ما يعني أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق الثبات.

2-4-6-3- موضوعية الإختبار: لأجل ضمان أكبر درجة من الموضوعية، تم عرض الإختبارات المقترحة على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية في التخصص من أجل التحكيم والترجيح، أين كان الترجيح للإختبارات المطبقة ميدانيا لأن الإختبارات ذات الموضوعية الجيدة تعني عدم تأثرها بتغير المحكمين وأن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم.

ومما سبق يمكن أن نستخلص أن الإختبارات البدنية التي طبقناها قيد دراستنا تتميز بثبات وصدق وموضوعية أي تتوفر فيها جميع الشروط العلمية لها، مما يجعلها جيدة ومناسبة وصالحة لقياس ما وضعت لأجله. ومن خلال العمليات الإحصائية إتضح أن جميع مفردات الإختبارات تتمتع بدرجة كبيرة من الثبات والصدق والموضوعية.

2-4- الأدوات الإحصائية: قام الباحثان بإستخدام الجدول Excel لتفريغ وحساب البيانات من خلال المعادلات التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل

الأنشطة الترويحية الرياضية وفعاليتها في تحسين عنصر التوازن
لدى كبار السن (65-60) سنة

الإرتباط لكارل بيرسون و إختبار الدلالة "ت" ستودنت للمقارنة بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة .

III - النتائج :

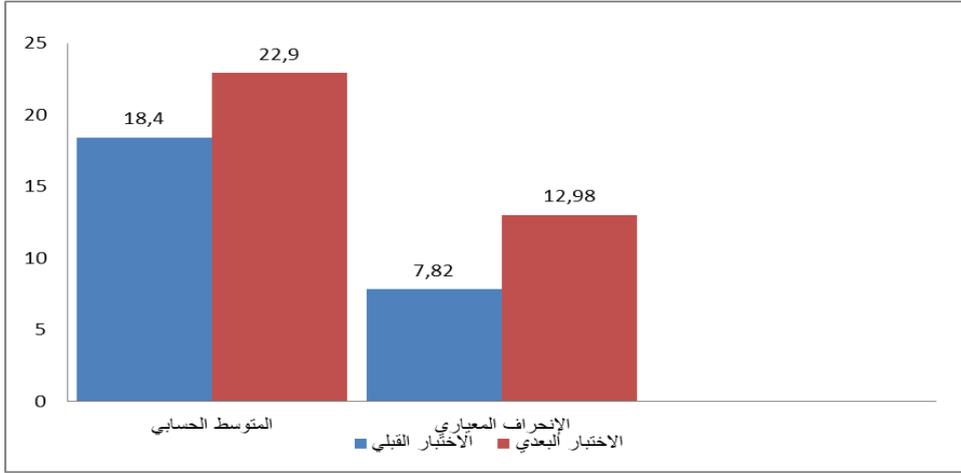
عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبلية و البعدية لأفراد عينة البحث في إختبار تينيتي Tinetti :

بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينة المستهدفة، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الإختبارات على حدا فكانت نتائج المتحصل عليها لإختبار تينيتي Tineti كالتالي :

جدول رقم (05) يبين النتائج الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار تينيتي Tinetti .

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	درجة الحرية ن - 1	عدد العينة	البعدي		القبلي	
						ع'	س'	ع	س
دال	12.07	2.82	0.01	09	10	12.98	22.9	7.82	18.4

تشير نتائج الجدول رقم (05) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة المستهدفة في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار تينيتي Tineti إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ و درجة الحرية $n - 1 = 09$ بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة المستهدفة تعزي إلى عنصر التوازن حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 12.07 و أكبر بكثير من ت الجدولية 2.82 أي: (ت ج) أصغر من (ت م) 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 على تحسين عنصر التوازن لدى عينة البحث .



شكل بياني رقم (01) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعيينة المستهدفة في إختبار تينيتي Tenetti .

يظهر من خلال الشكل البياني رقم (01) فروق جوهريّة بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعيينة المستهدفة في إختبار تينيتي Tenetti ، وهذا ما يدل على تحسن أفراد العينة مقارنة بالنتائج المتحصل عليها في الإختبار البعدي حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي أصغر من البعدي كون أنه متعلق بعدد النقاط، مما يؤكد أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها أثر إيجابي على تحسين عنصر التوازن لدى عينة البحث ، ويرجع ذلك إلى دور الوحدات التعليمية المبرمجة للأنشطة الترويحية لاحتوائها على مجموعة من التمارين والنشاطات الخاصة لهذه الفئة التي تهدف إلى تحسين التوازن و فقدان السقوط.

VI – المناقشة:

من خلال فرض البحث و الذي يشير إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي على تحسين عنصر التوازن لدى عينة البحث فمن خلال تحليل الجدول رقم 05 الذي يبين مقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار تينيتي أن قيمة

الأنشطة الترويحية الرياضية وفعاليتها في تحسين عنصر التوازن لدى كبار السن (65-60) سنة

ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية فهذا يعني أن الفروق الإحصائية الحاصلة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هي فروق دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث التي أجريت عليها التجربة ، و هذه النتائج تتفق مع دراسة كل من د/ بلعيدوني مصطفى سنة 2016-2017 و دراسة حمدي سيد أحمد ومقدم ياسين سنة 2015-2016 ، وبالتالي مما توصلنا إلى أن النشاط الرياضي الترويحي 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 وهذا ما أكدته كل من دراسة بوعزيز محمد و آخرون (2017) و دراسة نهى عبد الحميد (2018) .

V - خاتمة:

إن ممارسة كبار السن للنشاط الترويحي الرياضي أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في إختيار التمارين الرياضية و الوسائل الملائمة و خاصة لهذه الفئة. و على ضوء هذا تناول الباحثان إلى دراسة الأنشطة الترويحية الرياضية و فعاليتها في تحسين عنصر التوازن على عينة من كبار السن تتراوح أعمارهم بين (60-65) سنة بمركز دار المسنين بولاية عين تموشنت، ولتحقيق أعلاه توصل الباحث إلى صحة الفرضيات مما إستخلص على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تحسين عنصر التوازن لصالح الإختبار البعدي لعينة البحث و بناء على هذا توصل الباحثان إلى أهم الإستنتاجات:

- أن الأنشطة الترويحية الرياضية فعلا لها تأثير إيجابي على تحسين التوازن لدى عينة البحث.
- البرنامج الترويحي الرياضي له دور كبير في تحسين الأداء الحركي والمهارى خاصة لهذه الفئة.

وذلك لما لهذه الأنشطة 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، مما يتيح لنا إستغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الإندفاع إلى تسطر أهداف أخرى كالتنمية العقلية، الإجتماعية، النفسية ... إلخ، لأن النشاط الترويحي بصفة عامة في هذه المرحلة هو العالم الوحيد الذي يمكن للمسن الإستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته، ومنه تم تقديم بعض من التوصيات والإقتراحات :

- حث كبار السن على ممارسة الأنشطة البدنية.
- إجراء دراسات مشابهة في هذا الإطار تهتم بالجوانب الفيزيولوجية والصحية لدى كبار السن.
- إجراء دورات تكوينية لمدراء المراكز الطبية البيداغوجية تتعلق بأهمية الممارسة الرياضية لهذه الفئة.
- ضرورة تهيئة البيئة التعليمية في المراكز البيداغوجية بالإمكانات والأدوات اللازمة لتطبيق الأنشطة الرياضية وألعاب الكرات.
- توفير الخدمات التعليمية والتربوية والتأهيلية والصحية لرعاية كبار السن والعناية بهم.

IV – الإحالات والمراجع:

- 1- إبراهيم, أ. م. (2014). الرعاية الشاملة للمسنين. دار دجلة.
- 2- العزيز, ا. م. (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة. مركز الكتاب والنشر.
- 3- بريقع, ع. ع. (2000). الحركة وكبار السن. جامعة الإسكندرية: منشأة المعارف بالإسكندرية.
- 4- حسانين, ع. ا. (2009). التوافق النفسي للمسنين. الاسكندرية: مكتبة الجامعة.
- 5- فرحات, ا. ل (2003). القياس و الإختبار في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة. مركز النشر العربي.
- 6- محسن, ع. ا. (2016). إعداد الرياضيين. الأردن مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

✓ الأطروحات والمقالات:

- 1- مصطفى, بلعيدوني (2017). برنامج رياضي مقترح و أثره على بعض المتغيرات البدنية و النفسية لكبار السن 50 - 60 سن، قسم التربية البدنية و الرياضية، معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم، الجزائر.
- 2- صياد الحاج (2018) ، فاعلية الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لدى كبار السن، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
- 3- بلعيدوني مصطفى، بن صابر محمد، بن زيدان حسين، (2021) ، تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن 50-60 سنة، المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية المجلد 18، العدد 2،

Referrals and references in English:

- 1- Bariqa', p. p. (2000). Movement and the elderly. Alexandria University: Knowledge facility in Alexandria.
- 2- Dear, A. M. (1998). Recreation between theory and practice. Cairo . Book and Publishing Center.
- 3- Farhat, a. L (2003). Measurement and testing in physical education and sports. Cairo Arab Publishing Center.
- 4- Hassanein, A. a. (2009). Psychological adjustment of the elderly. Alexandria: University Library.
- 5- Ibrahim, a. M. (2014). Comprehensive care for the elderly. Degla House.
- 6- Mohsen, p. a. (2016). Prepare athletes. Jordan . Al Warraq Establishment for Publishing and Distribution.
- 7- Me Tenetti et al. 1994.

Theses and articles:

- 1- Belaidoni Mostafa, bin Saber Muhammad, bin Zaidan Hussein, (2021), the effect of a suggested sports recreational program on the feeling of happiness among the elderly 50-60 years, The Scientific Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities, Volume 18, Issue 2,
- 2- Mostafa, Belaidouni (2017). A proposed sports program and its impact on some physical and psychological variables for the elderly 50-60 years old, Department of Physical and Sports Education, Institute of Physical Education and Sports, University of Mostaganem, Algeria.
- 3- Sayyad Al-Hajj (2018), The Effectiveness of Sports Recreational Activities in Improving Psychological Adjustment and Life Satisfaction in the Elderly, Institute of Physical and Sports Education, University of Mostaganem, Algeria.