



دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60 سنة)

Motives for Recreational Sports Physical Activity in the Elderly (55-60 Years)

تمطاوسين احمد¹، كحلي كمال²

¹ جامعة الجزائر 3 – معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم- timtaoucine_ahmed@yahoo.com

² معهد التربية البدنية والرياضية – جامعة مستغانم kamel.kohli@univ-mosta.dz

تاريخ النشر: 2023-01-31

تاريخ القبول: 2022-11-13

تاريخ الاستلام: 2022-08-14

ملخص:

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60 سنة)، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث بلغت عينة الدراسة 22 من كبار السن (55-60 سنة)، وهذا كان على مستوى مقر النادي بالمركب الرياضي الجوّاري برمادية غليزان.

التي اختيرت بطريقة قصدية و استعملنا لجمع البيانات استبيان مقسم الى محورين (الجانب البدني ن الجانب النفسي)، وجاءت أهم نتائج الدراسة بان الافراد المسنين (55-60 سنة) يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب البدني و ايضا صحة الجانب النفسي و عليه نوصي المسؤولين عن هذه الفئة العمرية بالحرص على صحة المسنين و هذا بإدخال الممارسة الرياضية لحياتهم و بالأخص الأنشطة البدنية الترويحية

الكلمات الدالة: الدوافع، النشاط البدني الرياضي الترويحي، كبار السن (55-60 سنة)

Abstract:

The study that is in your hands aims to know the motives for practicing recreational sports physical activity among the elderly (55-60 years), and for that we followed the descriptive approach using the survey method, where the study sample amounted to 22 elderly people (55-60 years), and this was based on The level of the club headquarters in the sports complex Al-Jiwari in the gray of Relizane.

Which was chosen in an intentional way, and we used to collect data a questionnaire divided into two axes (the physical side and the psychological side). Accordingly, we recommend those responsible for this age group to take care of the health of the elderly by introducing sports into their lives, especially recreational physical activities.

Keywords: Motivations, recreational sports physical activity, the elderly (55-60 years)

1-مقدمة:

لقد جعل التطور التكنولوجي العالم في حلة افضل بكثير و هذا من خلال العديد من الاختراعات التي ساهمت في الارتقاء بالمستوى البدني والنفسي للفرد والمجتمع على حد سواء ، و لكن مع كل هذه الفوائد فقد كان لهذا التطور حصته السلبية ، فقد حد من النشاط المستمر للإنسان فاصبح يركب بدلا من ان يمشي ويجلس بدلا من ان يقف و هذا ما اثر بشكل كبير على حركته ونشاطه، و لذا يجب تعويض ذلك بممارسة مختلف الأنشطة البدنية ومن ابرزها في وقتنا الحالي النشاط البدني الرياضي الترويحي لما اثبتته من فوائد بالنسبة الى الفرد من الصحية، البدنية، النفسية، والنشاط البدني الرياضي الترويحي يناسب مختلف طبقات المجتمع، بالخصوص كبار السن و ما له من تأثير إيجابي في استثمار وقت فراغهم وتحسين الصحة العامة

وتأخير أعراض الشيخوخة والحد من الإصابة ببعض الأمراض، حيث أصبح النشاط الترويحي الرياضي عنصراً أساسياً من جدول أعمال الصحة العامة وزاد الاهتمام به في السنوات الأخيرة (Malina, 2008)، ومن امثلةها الاهتمام ما ورد في المادة الرابعة من ميثاق الترويج ووقت الفراغ و الذي وضع من قبل الرابطة العالمية للترويج ووقت الفراغ و الذي أشار الى ان لكل انسان الحق في المشاركة في كل أنواع النشاطات الترويج والاندماج فيها اثناء وقت الفراغ كالرياضة والألعاب و الاستمتاع بالهواء الطلق (الحماحي و عبد العزيز، 1998، صفحة 4)

قد لوحظ أن محفزات كبار السن تتأثر من حيث المواقف تجاه النشاط الترويحي الرياضي بمفاهيمه ومواقف المحيطين بهم من الطبيب، الأصدقاء، الأبناء (Bradley, 2001)، اما المحفزات الداخلية تعد مثيرات فعالة تسبب التوتر وتدفع الفرد الى الحماس. و تزيد من نسبة نشاطه باتجاه هدف محدد لا شباع مختلف حاجاته النفسية والبدنية (جيل، 2000، ص 363) فتعد هذه الأخيرة من اهم الاحاسيس التي تؤدي بالفرد الى الوصول بسرعة للهدف المراد الوصول اليه عن طريق القوة المحركة لسلوكه و الدافعة له و بالتالي تحققي الاستمرارية في الممارسة و العمل، وبما ان الدوافع تختلف من فئة عمرية لأخرى و هذا حسب الخصائص النفسية و البدنية لكل فئة، حيث اننا في دراستنا سنركز على كبار السن و الذين تتراوح اعمارهم ما بين 55 و 60 سنة، كبار السن الين لهم رغبة ودافعية في ممارسة الأنشطة و التمارين البدنية في حياتهم اليومية ، لكن لنقص شروط الممارسة الرياضية الصحيحة (نقص في الميادين الرياضية المخصصة لكبار السن ، عدم توفر جمعيات خاصة بهم ، نقص المراقبة الطبية والتأطير) فهم يمارسون النشاط البدني بطريقة غير منهجية وبدون أسس علمية في ممارسة برامج و تمارين اللياقة البدنية التي تتماشى مع خصوصيات وميزات البدنية والفيسيولوجية لدى مرحلة كبار السن (مصطفى، 2017 ص 05)، ومن خلال طرح مختلف المعلومات التي تخص متغيرات الدراسة نطرح التساؤل التالي :

1-1-التساؤل العام :

- ما هي طبيعة دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60 سنة) ؟

2-2-التساؤلات الفرعية :

- هل يمارس الافراد المسنين (55-60 سنة) النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب البدني ؟

- هل يمارس الافراد المسنين (55-60 سنة) النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب النفسي ؟

3-3-الفرضية العامة:

- دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي متعددة لدى كبار السن (55-60 سنة).

4-4-الفرضيات الفرعية:

- يمارس الافراد المسنين (55-60 سنة) النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب البدني .

- يمارس الافراد المسنين (55-60 سنة) النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب النفسي
1-5-1- أهداف البحث:

- التعرف على طبيعة دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60 سنة) .
- التعرف على دوافع ممارسة الافراد المسنين (55-60 سنة) للنشاط البدني الرياضي الترويحي الخاصة بالجانب البدني -
التعرف على دوافع ممارسة الافراد المسنين (55-60 سنة) للنشاط البدني الرياضي الترويحي الخاصة بالجانب النفسي .
1-2-5- أهمية البحث:

إن أهمية هذه الدراسة تكمن في معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60 سنة). وإعطاء نظرة خاصة ولفت الانتباه إلى القبول التي تحاصر توسيع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي وخاصة لدى الفئة المسنة ، حيث تحت الهيئات والمؤسسات والوصايا على الاهتمام وتوفير الإمكانيات والظروف والوسائل لدعم والاعتناء بهذه المرحلة العمرية ونختصر أهمية الدراسة فيما يلي:
• الكشف عن الأسباب الحقيقية التي من أجلها يمارس كبار السن النشاط البدني الرياضي الترويحي .
• تفسح هذه الدراسة المجال أمام المهتمين بمجال دراسة الدوافع والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي الترويحي لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية .

1-6-1-التعريف بمصطلحات البحث:

1-6-1-الدوافع :

التعريف الاصطلاحي : هي حالة داخلية تنتج عن حاجة ما، و تعمل هذه الحاجة على تنشيط أو استشارة السلوك الموجه عادة نحو تحقيق الحاجة المنشطة (دافيدوف، 1983 ، ص 50)
التعريف الاجرائي : هو شعور كبير السن بالرغبة في الممارسة الرياضية وبالأخص الأنشطة الترويحية والاستفادة من مختلف مميزاتهما .

1-2-6- النشاط البدني الترويحي:

التعريف الاصطلاحي مزاولة أنشطة وتمارين بدنية يتم فيها التنافس (ترويحي) بغرض التسلية الجماعية عن طريق تحقيق شدة الأداء والتنافس ثم الركون بعدها للهدوء والراحة (محمد هدى، 2011 ، ص 110)
التعريف الاجرائي : هي مختلف الألعاب الرياضية التي تتميز بطابع ترفيهي و مناسبة للخصائص البدنية و النفسية لكبار السن

1-3-6- كبار السن :

التعريف الاصطلاحي :عرف شيمبرز كبير السن بأنه ذلك الشخص الذي عاش عمر طويل استطاع من خلاله ان يكسب خبرات كثيرة و متنوعة لا تكون عند الشباب و متوسطي العمر (Chambers، 1985 ، p 20) .
التعريف الاجرائي : هم الافراد الذين يتراوح سنهم ما بين 55 ال 60 سنة و الذين يدعون باسم كبار السن بحيث يتميزون بخصائص و قدرات معينة

2-الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

1-2-دراسة سلوى عبد الهادي 1993 :

بعنوان : " برنامج تمارين مقترح و اثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن"

هدف البحث : هدفت الدراسة الى وضع برنامج تمارين مقترح للسيدات كبار السن ، و الى التعرف على تأثير ممارسة برنامج التمارين المقترح على بعض القياسات الفسيولوجية لكبار السن (النبض ، ضغط الدم ، سرعة التنفس ، السعة الحيوية ، و المعامل الحيوي للسعة الحيوية)

منهج البحث : المنهج التجريبي

عينة البحث : بلغ حجم العينة 20 سيدة مسنة و بلغ متوسط أعمارهم 61 سنة
اهم النتائج : خلص البحث الى وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية النفسية ، الأنشطة الحركية اليومية قيد الدراسة ، كما اوصت الدراسة بتطبيق برنامج التمرينات المقترح على نزلات مؤسسات إيواء كبار السن ، و الى تثقيف كبار السن بصفة خاصة بأهمية ممارسة التمرينات البدنية و المساهمة في تحسين الحالة الوظيفية لأجهزة كبار السن عن طريق وسائل الاعلام و الدعوة الى ممارسة الرياضة للجميع.

2-2-دراسة زين العابدين عبد الرحمن 2003 :

بعنوان : تأثير برنامج ترويحي على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين .
هدف البحث : هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي على التوافق النفسي لدى المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي والبعدي
منهج البحث : التجريبي
عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية؛ حيث بلغ قوامها 30 مسنًا من دور المسنين بمدينة طنطا بمحافظة الغربية.

اداة البحث : تمارين رياضية ترويحية

اهم النتائج : اهم النتائج يؤثر البرنامج الترويحي إيجابياً على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين – التحسن بنسبة % 42.86 في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين 18.57% و 42.86% للقياس البعدي .

2-3-دراسة بن زيدان حسين ،مقراني جمال ،احمد بن قلاويز تواتي 2020:

بعنوان : إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في تنمية مستوى بعض القيم لدى الكبار (40-50 سنة)
مجلة التحدي، المجلد12، العدد:2020/02 الصفحات79-90
هدف البحث : هدفت الدراسة الى معرفة الاثار الايجابية لممارسة الانشطة الترويحية من خل معرفة مستوى القيم لدى كبار السن الممارسين لهه الانشطة.
منهج البحث : المنهج الوصفي.

عينة البحث : تكونت العينة من 100 ممارس للأنشطة الترويحية تتراوح اعمارهم بين 40-50 سنة بولاية مستغانم.

اداة البحث : استخدم مقياس القيم لكل من ابراهيم عبد ربه خليفة ونبيل محمد حسن.

اهم النتائج : درجة عالية للقيم قيد البحث لدى الكبار الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، لممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية اسهامات ايجابية في تنمية القيم لدى الكبار.

2-4-دراسة العيد بن شمسية 2021

بعنوان : فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض ، مجلة التحدي، المجلد13، العدد:2021/02 الصفحات422-433.
هدف البحث : هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية.

عينة البحث : شملت عينة الدراسة (200) طالبا وطالبة.

اداة البحث : طبق مقياس فاعلية أوقات الفراغ، مقياس جودة الحياة.

اهم النتائج : وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الانشطة الترويحية لدى طلبة المركز الجامعي البيض جاء بدرجة فاعلية متوسطة، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الانشطة الترويحية الرياضية لدى طلبة المركز الجامعي البيض بسبب اختلاف مستوى الجنس في جميع مجالات المقياس، كما تميز مستوى جودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض بدرجة متوسطة، وأنه توجد علاقة ارتباطية بين إدارة أوقات الفراغ لممارسة الانشطة الترويحية وجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي بالبيض.

2-5-التعليق على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

تنصب مختلف الدراسات التي تطرقنا اليها الدوافع الخاصة بممارسة النشاط الرياضي و بالأخص الترويحي منه ، بحيث اعتمدت اغلب هذه الدراسات على المنهج الوصفي و ايضا التجريبي ، اما فيما يخص عينة البحث فكانت معظمها كبار السن و كذا تلاميذ المرحلة الثانوية و الكبار (40-50 سنة) ، و من الادوات المستخدمة الاستبيان الذي كان ظاهرا بشكل كبير ، و من اهم النتائج ان للدوافع اهمية كبيرة في حصد فوائد و مميزات ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و الأخص لدى كبار السن الذين يحتاجونه أكثر من الفئات العمرية الأخرى ، ولقد استفادت الدراسات الحالية من الدراسات السابقة بما احتوته من الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة في تصميم و تنظيم الدراسة الحالية و تحديد متغيراتها التابعة والمستقلة لأنها جمعت بين عدة متغيرات تمثلت في متغير الدوافع و النشاط البدني الرياضي الترويحي و اللذان يعتبران محوران اساسيان في دراستنا .

2-5-نقد الدراسات السابقة و المشابهة :

تطرقنا هذه الدراسات العديد من العناصر و المتغيرات مما حملته من معلومات و تطبيقات ميدانية الا انها لم تتطرق الى الدوافع بشكل مباشر لد كبار السن و هو ما يتمثل ف المعلومات الجديدة التي سنتوصل اليها من خلال دراستنا هذه فهي تهدف الى الدراسة الشاملة للدوافع الخاصة بكبار السن ما بين 55 و 60 سنة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و الاستفادة من خصائصه و مميزاته من الناحية البدنية و النفسية .

3-الاجراءات المنهجية:

3-1-منهج البحث: لكي يتحقق هدف البحث العلمي يجب على الباحث ان يختار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة (بوداود وعطاء الله، 2009) ، و عليه اعتمدنا خلال هذه الدراسة على المنهج الوصفي ، لانه الانسب لدراستنا بحيث يتعرف على مشكلة البحث و يحددها ، و يوضع الفروض ، و اختيار أساليب جمع البيانات و تحليلها و استخلاص النتائج.

3-2-مجتمع وعينة البحث :

3-2-1-مجتمع البحث : ان تحديد المجتمع الأصلي يعتبر من النقاط الأساسية التي ينبغي ان يراعيها الباحث ، فبدون تحديد المجتمع الأصل و معرفة العناصر الداخلية فيه لا يستطيع الباحث التحكم في كافة المتغيرات المرتبطة بالبحث ، بحيث بلغ 56 من كبار السن و قد مثلوا المجتمع تمثيلا صحيحا بنسبة قدرها 39.28 % .

3-2-2-عينة البحث : " ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة". (راتب، 1999) حيث اختيرت بالطريقة القصدية و تمثلت في 22 فرد من المجتمع الأصلي .

3-3--مجالات البحث :

3-3-1-المجال البشري : تجسد مجالنا البشري في كبار السن حيث بلغ عددهم 22 .

3-3-2-المجال الزمني : تم تقديم لنا موضوع البحث من طرف الأستاذ المشرف بداية من شهر نوفمبر 2021 ومن هذا التاريخ انطلقنا في الدراسة بداية بتصميم خطة للدراسة النظرية ثم تحضير الاستبيان الخاص بالدراسة

- أجريت الدراسة الاستطلاعية في شهر جانفي 2022

- الدراسة الأساسية خلال العام الدراسي 2021-2022 التي أجريت فيه كما تم توزيع الاستمارات وجمعها .

3-3-3-المجال المكاني : تم إجراء هذا البحث على مستوى مقر النادي بالمركب الرياضي الجوارى برمادية غليزان

4-3-متغيرات البحث :

- المتغير المستقل :: النشاط البدني الترويحي .
- المتغير التابع: كبار السن (55-60 سنة) .

5-3-أدوات البحث :تعتبر الادوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من اهم الخطوات وتعتبر المحور الاساسي والضروري في أي دراسة ، بحيث اعتمدنا في دراستنا على استبيان خاص بدوافع ممارسة النشاط البدني الترويحي لدى كبار السن حيث انقسم الى قسمين :

المحور الأول : الخاص بصحة الجانب البدني و الذي تكون من 11 عبارة

المحور الثاني : الخاص بالجانب النفسي و الذي تضمن 9 عبارات

- اما فيما يخص الإجابات فكانت كالآتي :

- عند الإجابة بموافق بدرجة كبيرة = خمس درجات (5)

- عند الإجابة بموافق = اربع درجة (4)

- عند الإجابة بدرجة متوسطة = ثلاثة درجة (3)

- عند الإجابة غير موافق = درجتين (2)

- عند الإجابة ب غير موافق بدرجة كبيرة = درجة واحدة (1)

الجدول رقم 1: يمثل درجات الإجابات لاستبيان الدراسة .

الاستبيان					
الدرجة	موافق بدرجة كبيرة	موافق	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
تقديرها	5	4	3	2	1

المصدر: من اعداد الباحثين اعتمادا على استمارة الاستبيان .

و هذا إضافة الى أدوات بحثية أخرى تمثلت في :

- المعادلات و الوسائل الإحصائية .
- مختلف أنواع المصادر و المراجع .

6-3-الدراسة الاستطلاعية :

6-3-1-الثبات:يعد معامل الثبات أحد العوامل الأساسية من عملية بناء الاختبارات قياس ما يقبسه. و يعد الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الظروف.

استخدمنا إحدى طرق حساب ثبات الاختبار و هي طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه ، بحيث يهدف إلى تحديد نسبة و قيمة العوامل المؤقتة في الاختبار، وعلى أساس هذه الطريقة قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت).

الجدول رقم 02: يبين معامل الثبات لاستبيان الدراسة

الاستبيان	العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	مستوى الدلالة	"ر" الجدولية
محور الصحة البدنية	22	21	0.75	0.05	0.60
محور الصحة النفسية			0.72		

المصدر: من اعداد الباحثين اعتمادا على حساب لمعامل ثبات الاختبار .

التحليل: يتبين من خلال الجدول السابق ان معامل الثبات لمحور الصحة البدنية بلغ 0.75 و بلغ لدى محور الصحة النفسية 0.72 وهذا عند درجة الحرية (ن-1) و التي بلغت 21 ومستوى الدلالة (0.05) تبين لنا أن الاستبيان يمتاز بدرجة عالية من الثبات، كون الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من الجدولية المقدره: (0.60).
2-6-3-الصدق: من بين أهم شروط الاختبار الجيد الصدق ويعني ان الاختبار يقيس فعلا القدرة أو السمة التي وضع الاختبار لقياسها. يشير صدق الاختبار أو المقياس إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله، وللتأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .
الجدول رقم 03: يبين قيمة معامل الصدق لاستبيان الدراسة .

الاستبيان	العينة	درجة الحرية	معامل الصدق	مستوى الدلالة	"ر" الجدولية
محور الصحة البدنية	22	21	0.86	0.05	0.60
محور الصحة النفسية			0.84		

المصدر: من اعداد الباحثين اعتمادا على حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

-التحليل : يبين الجدول رقم 02 معامل صدق كل محور من محاور الاستبيان حيث بلغ عند محور الصحة البدنية 0.86 و بلغ عند محور الصحة النفسية 0.84 و هي أعلى من القيمة الجدولية لمعامل الصدق التي بلغت (0.60) وهذا دال أن الاستبيان صادق فيما وضعت لقياسه .

3-6-3-الموضوعية : استخدمنا في هذه الدراسة استبيان مكون من 20 عبارة متناسق مع فرضيات الدراسة المطروحة بحيث كانت سهلة وواضحة ، وهذا مع تقديم الشرح و الايضاح الكافي لعينة الدراسة (كبار السن)، و من هنا نرى ان أدوات الدراسة تتميز بالموضوعية .

3-7-الوسائل الإحصائية : من أجل تحليل البيانات الناتجة عن توزيع الاستبيان و تحقيق هدف الدراسة ، قمنا باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية IBM SPSS Statistics 22)، و قد اعتمدنا كذلك على الأساليب الإحصائية التالية:

- النسب المئوية .
- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.
- الانحراف المعياري .
- -اختبار كا2

4- تحليل النتائج ومناقشتها: قسمت عبارات الاستبيان 20 الى محورين:

المحور الأول: خاص بالفرضية الاولى العبارات من 01 الى 11

المحور الاول: خاص بالفرضية الثانية العبارات من 12 الى 20

4-1-عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى : والتي تنص على ان الافراد المسنين (55-60سنة) يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب البدني

الجدول رقم 04: والخاص بالفرضية الاولى

المتغيرات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة	المجموع	كا ² محص	كا ² مجد	الدلالة
العبارة 1	10	06	04	01	22	04.21	3.841	دالة إحصائية
	%45.45	%27.20	%18.10	%04.45	%100			

العبارة 2	دالة إحصائية	3.841	05.76	22	03	00	04	04	11
				%100	%13.60	%00	18.10%	%18.10	%50.00
العبارة 3	دالة إحصائية	03.841	04.81	22	02	00	06	05	09
				%100	%09.00	%00	%27.20	%22.70	%40.90
العبارة 4	دالة إحصائية	03.841	03.97	22	01	01	03	05	12
				%100	%04.54	%04.54	%13.60	%22.70	%54.50
العبارة 5	دالة إحصائية	03.841	04.91	22	00	01	04	07	10
				%100	%00	%04.54	18.10%	%31.80	45.45
العبارة 6	دالة إحصائية	03.841	05.06	22	02	00	02	03	15
				%100	%09.00	%00	%09.00	%13.60	%68.10
العبارة 7	دالة إحصائية	03.841	05.56	22	01	00	01	02	18
				%100	%04.54	%00	%04.54	09.00%	%81.80
العبارة 8	دالة إحصائية	03.841	04.70	22	05	02	01	02	12
				%100	%22.70	%09.00	%04.54	%09.00	%54.50
العبارة 9	دال إحصائية	03.841	04.62	22	02	02	02	03	13
				%100	%09.00	%09.00	%09.00	%13.60	%59.00
العبارة 10	دالة إحصائية	03.841	05.33	22	00	03	03	08	08
				%100	%00	%13.60	%13.60	36.30%	%36.30
العبارة 11	دالة إحصائية	03.841	03.98	22	01	00	07	08	06
				%100	%04.54	%00	%31.80	%36.30	%27.20

المصدر: من اعداد الباحثين اعتمادا على تفريغ استمارة الاستبيان .

4-1-1-1-4-الاستنتاج الأول:

ان الافراد المسنين (55-60 سنة) يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب البدني ، فالنشاط البدني الترويحي معروف انه يقوم بتحسين من القدرات البدنية و المحافظة على المستوى البدني و كفاءة الاعضاء الداخلية كالقلب و الرئتين و تنشيط الدور الدموية و بالتالي الحفاظ على المستويات الطبيعية للسكر و الدهون في الجسم و ايضا مختلف الهرمونات الاخرى لذا وجب ممارسته بشكل منتظم و عدم التفريط فيه .

2-4- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية :و التي تنص على ان الافراد المسنين (55-60 سنة) يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب النفسي.

الجدول رقم 04: والخاص بالفرضية الاولى

المتغيرات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق بدرجة كبيرة	المجموع	كا ² محس	كا ² مجد	الدالة
العبارة 12	14	04	00	22	04.23	3.841	دالة إحصائية
	%63.60	%18.10	%00	%100			
العبارة 13	09	06	02	22	05.59	3.841	دالة إحصائية
	%40.90	%27.20	%09.00	%100			
العبارة 14	16	03	02	22	05.12	03.841	دالة إحصائية

			%100	%00	%04.54	%09.00	%13.60	%72.70	
العبارة 15	دالة إحصائية	03.841	04.84	22	03	01	03	04	11
			%100	%13.60	%04.54	%13.60	%18.10	%50.00	
العبارة 16	دالة إحصائية	03.841	04.95	22	01	08	05	05	03
			%100	%04.54	%36.30	22.70	%22.70	%13.60	
العبارة 17	دالة إحصائية	03.841	04.66	22	00	01	02	02	17
			%100	%00	%04.54	%09.00	%09.00	%77.20	
العبارة 18	دالة إحصائية	03.841	04.37	22	04	00	00	02	16
			%100	%18.10	%00	%00	%09.00	%27.70	
العبارة 19	دالة إحصائية	03.841	05.45	22	02	03	02	01	14
			%100	%09.00	%13.60	%09.00	%04.54	%63.63	
العبارة 20	دال إحصائية	03.841	04.18	22	00	01	00	02	19
			%100	%00	%04.54	%00	%09.00	%86.36	

المصدر: من اعداد الباحثين اعتمادا على تفريغ استمارة الاستبيان .

4-2-1-4-الاستنتاج الثاني:

ان الافراد المسنين (55-60سنة) يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب النفسي فممارسة الانشطة الترويحية تساهم في الرفع من المشاعر الايجابية و تحد من القلق و التوتر و الشعور بالملل و الاكتئاب و هذا ما اعطى الاهمية الكبيرة للأنشطة الترويحية في الآونة الاخيرة مما وجب على جميع الافراد من مختلف الاعمار و بالأخص كبار السن ممارسة هذه الانشطة و جعلها جزء من برنامجهم وها ما يوافق دراسة (بن زيدان، مقراني، و احمد بن قلاوز، إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياض ي في تنمية مستوى بعض القيم لدى الكبار (40-50سنة، 2020).

5. الاستنتاجات:

4-1-5-مقابلة النتائج بالفرضيات :

-الفرضية الأولى : و التي نصت بان الافراد المسنين (55-60سنة) يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب البدني .

بحيث من خلال المعالجة الاحصائية التي قمنا بها على الاستبيان المدرج في الدراسة و بالأخص المحور الاول و المتعلق بدوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للحفاظ على الجانب البدني توصلنا الى ان المسنين من 55 الى 60 سنة يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب البدني و هذا لان النشاط الاخير يعمل على الحركة و تنشيط عضلات الجسم و تقويتها و الحفاظ على مختلف الاجهزة الداخلية و الخارجية للجسم وهذا ما تتفق معه دراسة " (زين العابدين، 2003)

و كذا دراسة (بن زيدان، مقراني، و تواتي، 2020):هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي على التوافق النفسي لدى المسنين..وكانت اهم النتائج يؤثر البرنامج الترويحي إيجابياً على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين – التحسن بنسبة

42.86% في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين 18.57% و 42.86% للقياس البعدي .

-الفرضية الثانية: يمارس الافراد المسنين (55-60 سنة) النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب النفسي

بحيث بعدما درسنا النتائج المتحصل عليها وجدنا ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على الصحة النفسية فممارسة هذا النشاط من اهم الاختيارات السليمة التي يقوم بها المسن فهو يعمل على الحفاظ على ثقته بنفسه و ايضا يبعده عن القلق و الضغط النفسي و الخوف و مختلف المشاعر التي تؤثر على صحته و هذا ما أكدته دراسة (علاوي، 1991، صفحة 91)

قام الباحث محمد حسن علاوي بدراسة عن " دوافع ممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية في محافظة القاهرة وقد بينت النتائج أن اكتساب اللياقة البدنية ودوافع الميول الرياضية احتلت المرتبة الأولى والثانية على الترتيب للتلاميذ والتلميذات، أما دوافع التشجيع الخارجي الدوافع الاجتماعية والخلقية، الدوافع النفسية والعقلية، دوافع التفوق الرياضي ودوافع وقت الفراغ، فقد اختلفت من مرحلة غلى أخرى، ومن حين إلى آخر

و ايضا دراسة (عبد الهادي، 1993) تحت عنوان " برنامج تمارينات مقترح و اثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن " و قد خلص البحث الى وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية النفسية ، الأنشطة الحركية اليومية قيد الدراسة ، كما اوصت الدراسة بتطبيق برنامج التمارينات المقترح على نزيلات مؤسسات إيواء كبار السن ، و الى تثقيف كبار السن بصفة خاصة بأهمية ممارسة التمارينات .

3-5- خاتمة :

يعتبر كبار السن من بين اهم الفئات العمرية للمجتمع التي قدمت الكثير من الاعمال و الجهد في بناء المجتمع الحالي ، و يلاحظ انهم فئة قليلة الاهتمام و هذا نظرا لنقص قدراتهم و مدى عطائهم كالسابق، و هذا ما لا يجب ان يكون بل يجب علينا ان نولي لهم الاهتمام اكبر فكما كان عطائهم يجب ان يكون الاهتمام بهم ، ومن بين ما يجب ان نوفر لهم مجالات الأنشطة الترفيهية والرياضية الترويحية، اذ ان هذا الاخير يعتبر حق لهم على غرار بقية افراد المجتمع بدافع خارجي او محفز داخلي.

حيث ان الدوافع من المصادر الخاصة بسلوك الفرد و تختلف باختلاف الخصائص الخاصة بالفرد فالحاجة للأمن مثلا تدفع الشخص ال جمع الثروة و الحاجة ال الصحة و القوة تدفعه ال ممارسة العادات الصحية كممارسة الرياضة و الاكل الصحي و هذه الدوافع ناتجة عن التفاعل بين عوامل داخلية او ذاتية او اجتماعية معا من جهة اخرى أي تفاعل بين المفاتيح الداخلية و الخارجية وها ما اكدته دراسة (عبد الهادي، 1993)

بحيث يعتبر النشاط البدني الترويحي من بين الأنشطة المحببة للإنسان لانه يمارس بأدوات بسيطة غير معقدة و بأشكال متعددة تسمح له بإخراج طاقاته المختلفة و شعوره بالسعادة لممارسته و هذا بالأخص لدة كبار السن و الذين يتميزون بخبرة حياة طويلة و مروا على مواقف عديدة صعبة و سهلة ، و يتميزون ايضا بنقص في الخصائص البدنية

بعكس الشباب لذا يجب عليهم الممارسة الرياضية للحفاظ على مستوى صحتهم الطبيعية وهذا يوفق دراسة (بن زيدان، مقراني، و احمد بن قلاوز، إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياض ي في تنمية مستوى بعض القيم لدى الكبار (40-50 سنة، 2020).

و في ختام هذه الدراسة فإننا توصلنا الى عدة نتائج علمية ابرزها ان الافراد المسنين ما بين 55 الى 60 سنة يمارسون النشاط البدني الترويحي للحفاظ على الجانب البدني و أيضا الجانب النفسي تقريبا في مستوى واحد لذا يجب على المختصين في المجال عدم اهمال هذه الفئة و العناية بها قدر المستطاع وها ما اكدته دراسة (بن شمسية، 2021)

4-5- الاقتراحات:

بعد تطرقنا لمختلف النتائج و تفسيرها علميا نصل الان الى خطوة مهمة و هي فتح الباب لدراسات قادمة في نفس موضوعنا بالاستعانة بعدة توصيات و اقتراحات منها :

- حث المختصين النفسيين على تطوير خاصية الدوافع لدى الافراد للممارسات الإيجابية و بالأخص الأنشطة الترويحية .
- لفت الانتباه الى الفوائد المتعددة من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة للفرد و تحسين حياته بشكل عام .
- الاهتمام بفئة المسنين و تخصيص أماكن محددة للممارسة الرياضية الترويحية
- توفير للمسنين مدربين مختصين و متمكنين بحيث يحافظون على صحتهم البدنية و النفسية
- القيام بدراسات على الخصائص البدنية و النفسية للمسنين الأخرى غير الدوافع .

6. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

الكتب:

- حسن محمود محمد هدى. (2011). الترويح و اهميته. مصر: دار الوركاء للطباعة و النشر
- ديولد فان دالين (تأليف) محمد نبيل واخرون نوفل. (1984 ، الصفحة 313). مناهج البحث في التربية و علم النفس (الإصدار ط 02).
- عبد اليمين احمد بوداود وعطاء الله. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- ليندا دافيدوف. (1983 ، ص 50). مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب و اخرون (الإصدار ط 02). و.م.أ.: دار ماكرو هجل للنشر.

- محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب. (1999). *البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي* (الإصدار ط 01). القاهرة: دار الفكر العربي.

- محمد حسن علاوي. (1991). *علم النفس الرياضي* (المجلد 01). القاهرة: دار المعارف.

- محمد الحماحي عايدة عبد العزيز. (1998). *الترويح بين النظرية والتطبيق* (الإصدار ط 02). القاهرة: مركز الكتاب و النشر.

- مروان ع المجيد إبراهيم. (2000). *أسس البحث العلمي* (الإصدار ط 01). عمان، الاردن : مؤسسة الوراق.

الكتب باللغة الاجنبية:

-dictionary edited by E-Kiykpatrick chambers. London . (p 20 1985) . Chambers

المقالات:

- حسين بن زيدان، جمال مقراني، و احمد بن قلاوز تواتي. إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في تنمية مستوى بعض القيم لدى الكبار (40-50 سنة. *مجلة التحدي* المجلد 12 العدد (02) (2020).، صفحات 79-90.

- العيد بن شمسية، فاعلية إدارة أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة المركز الجامعي. *مجلة التحدي*، المجلد 13 د العدد (02) ، . (2021). صفحات 422-433.

- بلعيدوني مصطفى. برنامج رياضي مقترح و اثره على بعض المتغيرات البدنية و النفسية لكبار السن 50-60 سنة ، أطروحة دكتوراه. الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس (2017). مستغانم

-سلوى عبد الهادي شكيب- برنامج تمارين مقترح و اثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن، *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*، كلية الت بية البدنية والرياضية، القاه

-How older people think about images of aging in advertising .(2001) .D.E Longino, Charles F Bradley and the media. *Generations* .21-17، (03)25،

-American Journal of .Physical activity the present in the context of the past .(2008) .r little Malina .373، (04)20، *Human Biology*

استبيان الدراسة

الرقم	العبارات	درجة الإجابة			
		موافق بدرجة كبيرة	موافق	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق بدرجة كبيرة
01	أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تاخير خطر الشيخوخة				
02	أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الوقاية من الامراض				
03	أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تقليل نفقات الرعاية الصحية				
04	أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل ان تكون نشيطة باستمرار				
05	أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على مظهر الجسم				
06	أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تحسين التوازن و التقليل من خطر السقوط				
07	أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل ان تحافظ على لياقتك البدنية				
08	ممارستك للنشاط البدني الرياضي الترويحي حققت لك تقدما او تطورا في الجانب البدني				
09	اكتشاف أهمية ممارسة النشاط الترويحي تحفزني لأدائه بشكل اكثر				
10	امارس النشاط البدني الترويحي للمحافظة على مستوى صحي جيد				
11	اعتبر النشاط الرياضي الترويحي الطريق الوحيد لتحقيق الصحة البدنية				
12	أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تخفيف الضغط و التوتر				
13	أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل التخلص من روتين الحياة اليومية				
14	أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل				

					للشعور براحة البال و اكتساب الثقة بالنفس	
					أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل التقليل من الاضطرابات النفسية	15
					أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل المحافظة على قوة الذاكرة	16
					أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل التقليل من شعور الاكتئاب و الملل	17
					أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الاستمتاع بجو من المرح و النشاط	18
					ممارستك للنشاط البدني الرياضي الترويحي حققت لك تقدما او تطورا في الجانب النفسي	19
					اشعر بالارتياح النفسي بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	20