

# جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -



رقم الترتيب : .....  
الرقم التسلسلي : .....

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية  
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي  
بعنوان :

## دور الأنشطة البدنية الترويحية في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن

دراسة ميدانية أجريت على كبار السن الممارسين للأنشطة  
الترويحية بمدينة ورقلة

إعداد الطالب :

مسعود بده

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ : 23 جوان 2019 بالمدرج A :  
أمام اللجنة المكونة من السادة :

الأستاذ(ة) : صالح عبدي (أستاذ محاضر "ب") جامعة ورقلة  
رئيسا  
الأستاذ(ة) : تقي الدين قادري (أستاذ محاضر "ب") جامعة ورقلة  
مشرفا  
الأستاذ(ة) : إسماعيل بكاي (أستاذ محاضر "ب") جامعة ورقلة  
مناقشا

السنة الجامعية 2019/2018

## الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن ، حيث استخدمنا المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث وهذا للتحقق من مدى صحة فرضيات بحثنا التي تضمنت: - لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في تأخير أو منع الإصابة بالمشكلات الصحية الجسدية لدى كبار السن - ممارسة النشاط البدني الترويحي يعتبر وسيلة مناسبة لضبط واستقرار المشاكل الصحية الجسدية لدى كبار السن - ممارسة النشاط البدني الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن.

وتكونت عينة البحث من 30 مسن يمارسون الأنشطة البدنية الترويحية بمدينة ورقلة ، ولغرض جمع البيانات استخدمنا استمارة الاستبيان مكونة من 29 سؤال، كانت موزعة على ثلاثة فرضيات جزئية، إذ عولجت البيانات الإحصائية باستخدام برنامج الإحصاء (الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Statistical Package SPSS for the Social Sciences).

واستنتجنا في الأخير أن للنشاط البدني الترويحي دور في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن.

في حين نوصى بضرورة إعطاء أهمية للأنشطة البدنية الترويحية لما لها من فوائد عديدة في المجال الصحي والتربوي والاجتماعي والنفسي والاقتصادي مع إدراك أهمية ممارسة النشاط الترويحي في حياة الفرد.

**الكلمات المفتاحية : كبار السن، الأنشطة البدنية الترويحية، المشاكل الصحية**

## **Résumé :**

L'étude tend, à connaître le rôle de l'activité physique de loisir dans le diminution des problèmes de santé chez les personnes âgées. Nous avons utilisé la méthode descriptive plus adaptée à la nature du thème pour vérifier le degré de véracité de nos thèses de départ, qui sont : - L'activité physique de loisir a un rôle dans le retardement et la prévention des problèmes de santé chez les personnes âgées - La pratique de l'activité physique de loisir est un moyen adéquat pour maintenir un niveau de santé acceptable chez les personnes âgées - La pratique de l'activité physique de loisir à pour but d'assurer pour les personnes âgées une santé mentale.

L'échantillon de l'étude est formé de 30 personnes âgées, exerçant des activités physiques de loisir à Ouargla ville, pour la collecte des données nous avons utilisé un questionnaire renfermant 29 questions répartis sur trois hypothèses. Les données ont été analysées statistiquement avec l'utilisation du logiciel SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Tout cela nous a permis de conclure que l'activité physique de loisir atténue les problèmes de santé chez les personnes âgées.

Comme nous recommandons d'accorder une grande importance à l'activité physique de loisir en considération de son impact sur la santé physique et morale, ainsi, que son rôle social, éducatif et par extension économique.

**Mots-clés :** Personnes âgées , Activités physiques récréatives , Les problèmes de santé.

## شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

" رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ "

سورة الأحقاف، الآية: 15.

فالحمد لله حتى ترضى والحمد لله إذا رضيت والحمد لله بعد الرضا.

وأسألك اللهم أن تجعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وأن تنفعنا به وتنفع كل من يقرأه.

و عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال:

" لا يشكر الله من لا يشكر الناس "

(رواه أحمد وأبو داود والبخاري في الأدب المفرد وابن حبان والطيايسي، وهو حديث صحيح صححه العلامة الألباني)

يسرنا أن نتقدم بأسمى عبارات الثناء و العرفان لكل من مد لي يد المساعدة في انجاز هذا العمل و إنجازه

سواء من قريب أو من بعيد

إلى بنات أخي : نسيمة ومريم

إلى من كان لنا خير موجه ومؤطر الأستاذ الدكتور \* تقي الدين قادري \* حفظه الله

و أخيرا تحية شكر و عرفان إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة :

- الأستاذ : إسماعيل بكاي.

- الأستاذ : نور الدين غندير

- الأستاذة : زينة بن طراد

وإلى أساتذة كلية علم النفس كل من - الأستاذ العميد : ياسين محجر

- الأستاذ : عبد العزيز خميس

وشكر خاص إلى :

- الأستاذ الكبير: إبراهيم حفصي.

وإلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد و لو بالكلمة الطيبة.

مسعود بده

## الإهداء :

إلى من قال فيهما الخالق

"وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي

صَغِيرًا"

سورة الإسراء. الآية 24

اهدي ثمرة عملي

إلي روح والديا العزيزين

اللهم اغفر لهم وارحمهم واجعل قبرهم روضة من رياض الجنة

إلى زوجتي الغالية

وإلى أبنائي الأعمام : ياسين، عبد المعز، عائشة والكتكوتة أروى

إلى منابع الحب و العطاء إخوتي واخواتي

إلى كل أصدقائي في قسم التربية البدنية والرياضية

إلى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي

مسعود بده

## الفهرس

الرقم	العنوان
أ	الملخص بالعربية
ب	الملخص بالفرنسية
ج	الإهداء
د	الشكر
هـ	الفهرس
ي	قائمة الملاحق
01	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول : مدخل للدراسة</b>	
05	1) إشكالية الدراسة
06	2) التساؤلات الفرعية
06	3) الفرضية العامة
06	4) الفرضيات الفرعية
06	5) أهمية البحث
07	6) أهداف البحث
07	7) مصطلحات الدراسة
13	8) أهم النظريات المفسرة للنشاط البدني الترويحي
14	9) أهم النظريات المفسرة للشيوخوخة
<b>الفصل الثاني : الدراسات السابقة</b>	
17	1) الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة
20	2) التعليق على الدراسات السابقة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث : طرق ومنهجية الدراسة</b>	
23	1) المنهج المتبع
23	2) الدراسة الإستطلاعية
24	3) مجتمع الدراسة

24	4) عينة البحث
24	5) حدود الدراسة
25	6) متغيرات الدراسة
25	7) أدوات جمع البيانات
25	8) صدق الأداة
26	9) الأدوات الإحصائية المستعملة
	<b>الفصل الرابع : عرض، تحليل ومناقشة النتائج</b>
28	1) عرض ،تحليل ومناقشة النتائج
32	2) الإستنتاج العام
34	3) الإقتراحات
	الخاتمة
	المراجع
	الملاحق.

## قائمة الملاحق

رقم الوثيقة	الوثيقة
01	استمارة الإستبيان الإستطلاعي
02	استمارة مقابلة
03	استمارة الإستبيان نهائي
04	قائمة المحكمين
05	معاملات الثبات ألفا كرونخ للإستبيان
06	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
07	كاي تربيع



## مقدمة

كلنا نعلم أنه كلما تقدم الإنسان بالعمر كلما قلت حركته وأحس بصعوبة في القيام بأعماله اليومية وذلك لأن مرحلة الشيخوخة تصاحبها العديد من التغيرات مثل العوامل الوراثية، الحالة النفسية، نمط الحياة، الأمراض المزمنة ونوعية النظام الغذائي.

إن التقدم في العمر يؤدي إلى تراجع تدريجي بالقدرات الأساسية للجسم مثل كتلة وقوة العضلات لدى الرجال والنساء على حد سواء فبداية من العقد الرابع من العمر يفقد الإنسان من 3% إلى 5% من حجم العضلات كل عقد ويصل هذا الانخفاض إلى 1% كل عام من بعد سن الـ 50 سنة، وجدير بالذكر أن العضلات تحافظ علينا أقوىاء وتحافظ على وزن الإنسان وتساعد على دعم العظام وجعلها قوية، ولذا فعند فقد العضلات يفقد الإنسان قوته وحركته ويصبح غير قادر على أداء وظائف حياته الأساسية.

وقد وجدت العديد من الدراسات أن القيام بممارسة تمارين رياضية لكبار السن أمر مفيد جداً، كما أن القيام بتمارين اللياقة البدنية بشكل منتظم يساعد على منع أو تأخير الأمراض والصعوبات في الأداء اليومي، وقد اتفق الطبيين الذين أجريت معهم مقابلة مع هذا الرأي.

كما أظهرت العديد من الدراسات أن تدريبات القوة تشجع وتسهم في زيادة كتلة العضلات لدى المتدربين من فئة كبار السن وهذا يعني أنه إذا كان الشاب يستطيع في غضون عدة أشهر أن يحسن من قوة وكتلة العضلات لديه بنسبة كبيرة فإن المتدرب المسن يلاحظ تحسناً بنسب متشابهة.

وأظهرت العديد من الدراسات بوضوح أن هناك علاقة بين النشاط البدني والمتغيرات النفسية لدى كبار السن. النشاط البدني يؤدي إلى زيادة تدفق الدم في الجسم، وبالتالي يزيد النبض وينشط الهرمونات التي تعمل على تحسين المزاج. كما أن تدريب المقاومة يؤثر على عمل الأنسولين ويساعد في زيادة كثافة العظام ويزيد معدل الأيض.

مع التقدم في السن يصبح من الأهمية بمكان أن يصبح الشخص نشيطاً إذا ما كان يرغب في البقاء بصحة جيدة مع الحفاظ على استقلالته فإذا توقف الإنسان عن الحركة تصبح الأشياء التي كان يستمتع بأدائها دائماً ويستسهل القيام بها صعبة قليلاً ويبدأ في الشعور بأوجاع وآلام لم تكن موجودة من قبل، كما يصبح الشخص أكثر عرضة للسقوط.

من المهم لدى المسن وقبل ممارسة الرياضة التوجه إلى الطبيب المختص لعمل كشف طبي على قدراته الجسدية، ونحن ننصح أن تكون الرياضة لدى كبار السن موصوفة (بوصفة طبية) حتى لا تتسبب في حدوث تمزقات في الأربطة وآلام في المفاصل.

مهما تحدثنا عن الرياضة ففوائدها كثيرة ومتشعبة، ولهذا تم إختيارنا لهذا الموضوع الذي عنوانه "أهمية النشاط البدني الترويحي لدى كبار السن ودوره في التقليل من المشاكل الصحية" وتحليل هذا الموضوع والوصول إلى إجابات للأسئلة المطروحة قسمنا البحث إلى جانب نظري وجانب تطبيقي.

حيث البداية كانت بالجانب النظري حيث قسمناه إلى فصلين، الفصل الأول الذي هو مدخل للدراسة، حيث تناولنا فيه إلى موضوع الدراسة، التعريف بالبحث، تحديد إشكالية الدراسة، التساؤل الرئيسي، التساؤلات الفرعية، أهداف البحث، الفرضية العامة، الفرضيات الفرعية، أهمية البحث، تحديد مصطلحات الدراسة وختمناها بأهم النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة.

أما الفصل الثاني تطرقنا فيه للدراسات السابقة التي تناولت الموضوع حيث قمنا بتحليلها وعرض نتائجها.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمنا بدوره إلى فصلين، الفصل الأول يشمل طرق ومنهجية الدراسة وهذا بتحديد المنهج المتبع، فالدراسة الإستطلاعية، ثم مجتمع الدراسة فعينة البحث، ثم البيانات الخاصة بالعينة، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات ثم التحليل الإحصائي، أما الفصل الثاني قمنا فيه بعرض ومناقشة النتائج وصولا لاستنتاج عام ومنه وضعنا بعض الإقتراحات ثم ختمنا بالمراجع والملاحق.

ولقد استفدنا كثيرا من دراستنا لهذا البحث الذي رأينا فيه أهمية ودور النشاط البدني الترويحي للتقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن حيث اكتشفنا تأثير ممارسة بعض الأنشطة البدنية الترويحية على الإنسان بصفة عامة وعلى كبار السن بصفة خاصة ، وكذلك استفدنا من بعض المراجع وكذا الدراسات السابقة، وكذلك استفدنا تطبيقيا من خلال تطبيق المناهج المدروسة نظريا وتطبيق المعالجة الإحصائية على أرقام واقعية جمعناها بأنفسنا.

# الدراسة النظرية

الفصل الأول

مدخل للدراسة

## (1) الإشكالية :

النشاط البدني بمفهومه العريض يشكل ألوان النشاط البدني الذي يقوم به الانسان بشكل عام ، وهو مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبنى الانسان فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها بدءًا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مرورًا بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والخدمات كالترفيه وملئ أوقات الفراغ والتقاليد والمظاهر الاجتماعية<sup>1</sup> حيث لاحظ الباحثون في الجزائر من خلال عملهم في المجال الرياضي عدم الاهتمام بكبار السن من الناحية الصحية والرياضية فلا توجد برامج رياضية خاصة بهم كما لا توجد متابعة صحية لهم من خلال الكشف الطبي الدوري لهم كما يحدث لتلاميذ المدارس، وهذا ملاحظ كذلك في مدينة ورقلة، مما أدى إلى ظهور وتفشي الكثير من الأمراض في أوساط كبار السن، وخاصة أمراض العصر والتي تمثلت في السكري (مرض السكر)، والمرض القلبي الوعائي، والالتهاب المفصلي وتخلخل العظام، السمنة وارتفاع ضغط الدم . وبما أن النشاط جزءًا متكامل من حياة الفرد والأسرة عبر عصور وحضارات الإنسان المختلفة ، لطالما أسهم النشاط البدني في الترابط الأسرى والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها ، ومنح أفراد الأسرة السعادة والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض ، كما كان له أثره الطيب في إضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطيات النشاط البدني<sup>2</sup>.

وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل الرئيسي التالي :

"هل للأنشطة البدنية الترويحية دور في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن؟"

<sup>1</sup> أمين الخولي، الرياضة والمجتمع، دار الكتب، القاهرة 2002م، ص 25.

<sup>2</sup> أمين الخولى ، مرجع سابق، ص26.

## (2) التساؤلات الفرعية :

- هل لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في تأخير أو منع الإصابة بالأمراض الصحية الجسدية لدى كبار السن ؟
- هل ممارسة النشاط البدني الترويحي يعتبر وسيلة مناسبة لضبط واستقرار المشاكل الصحية الجسدية لدى كبار السن ؟
- هل لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن؟

## (3) الفرضية العامة :

للسناط البدني الترويحي دور في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن.

## (4) الفرضيات الفرعية :

- لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في تأخير أو منع الإصابة بالأمراض الصحية الجسدية لدى كبار السن.
- ممارسة النشاط البدني الترويحي تعتبر وسيلة مناسبة لضبط واستقرار المشاكل الصحية الجسدية لدى كبار السن .
- لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن.

## (5) أهمية البحث :

تكمّن أهمية دراستنا في تحفيز وحث كافة أصناف المجتمع على ممارسة الأنشطة الرياضية خلال أوقات الفراغ أو تخصيص وقت لها، لما لها من أهداف صحية ونفسية وتربوية واجتماعية، ولقد حث الدين الإسلامي إلى ذلك حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "علموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل" صدق رسول الله. وتكمّن أهمية هذه الدراسة أيضا في التأكيد على دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في حماية الفرد من الأمراض أو التقليل من حدتها والتحكم فيها، كما نركز من خلال هذه الدراسة على تسليط الضوء على الأهمية البالغة التي تلعبها الأنشطة البدنية الرياضية وكيفية تأثيرها على الصحة العامة للفرد وعلى المسنين بصفة خاصة، حيث أنّها :

- تساعد هذه الدراسة في التعرف على أهمية النشاط البدني الترويحي من أجل المحافظة على الصحة بصفة عامة والوقاية من أمراض العصر.
- تشجع كبار السن والمصابين بالأمراض المزمنة على ممارسة النشاط البدني الترويحي من أجل المحافظة على الصحة والتغلب على هذه الأمراض.
- إظهار أهمية الأنشطة البدنية الترويحية على الصحة النفسية.

## (6) أهداف الدراسة :

- إظهار دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تأخير أو منع الإصابة بالأمراض الصحية الجسدية لدى كبار السن.
- إظهار دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في ضبط واستقرار المشاكل الصحية الجسدية لدى كبار السن.
- إظهار دور النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن.

## (7) مصطلحات الدراسة :

### (1-7) النشاط البدني :

(أ) **تعريف النشاط لغة :** الخفة للأمر والجد فيه، وممارسة صادقة لعمل من الأعمال<sup>1</sup>

### (ب) **التعريف الاصطلاحي للنشاط البدني :**

يمثل المظاهر المختلفة للإشكال والمتعددة من النشاط الرياضي في مؤسسات التربية والتعليم وهو جزء من التربية وله ثلاث أشكال، منها درس التربية البدنية والنشاط الداخلي والنشاط الخارجي حيث يزود الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.<sup>2</sup>

### (ب) **التعريف الإجرائي :**

هو يمثل الدرجة التي عبر عنها أفراد عينة الدراسة عن النشاط الرياضي الممارس من طرفهم حيث

ينشط دورته الدموية ويحرك أعضاء الجسم.

<sup>1</sup> عيسى مومني، الممتاز قاموس مدرسي، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، الجزائر 2012، ص 359.  
<sup>2</sup> علي يحي المنصور، الثقافة الرياضية، الجزء الأول، الطبعة الأولى، مصر، 1971، ص 209.

## 7-2) الترويح :

**التعريف الاصطلاحي للترويحي:** هو الأنشطة الإختيارية والإرادية التي تمارس في أوقات الفراغ، والتي يهدف الفرد من ورائها إلى تنمية نفسه بدنيا، صحيا، عقليا واجتماعيا، ثم تنمية روح التفاعل والتماسك وتدعيم الانتماء والولاء للجماعة والمجتمع لديه، والحفاظ على الجميع بالبعد عن أي اتجاه للانحراف يكون له تأثير في سلامة البناء الاجتماعي البدني الترويحي في مفهومه الخاص<sup>1</sup>

## 7-3) النشاط البدني الترويحي :

**التعريف الاصطلاحي للنشاط البدني الترويحي:** النشاط البدني الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة.<sup>2</sup>

**التعريف الإجرائي للنشاط البدني الترويحي :** هو يمثل الدرجة التي عبر عنها أفراد عينة الدراسة عن النشاط الرياضي الممارس من طرفهم في أوقات الفراغ من أجل إفراغ الطاقة الزائدة وإخراج نفسه من ضغوط الحياة اليومية.

## 7-4) الصحة الجسمية :

**اصطلاحا :** عرفها بركنز (Perlins) أنها " حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم الناتجة عن تكييفه مع العوامل الضارة التي يتعرض لها".

وتعرفها منظمة الصحة العالمية على أنها حالة السلامة والكفاءة البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من المرض والعجز.

<sup>1</sup> بدر عبد المنعم، مشكلات أوقات الفراغ، المكتب الجامعي الحديث، اسكندرية 1985، ص19.  
<sup>2</sup> كمال درويش وأمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص44.



إجرائياً : هو يمثل الدرجة التي عبر عنها أفراد عينة الدراسة عن الصحة الجسمية من طرفهم على أنها سلامة البدن والأعضاء وقيامهم بوظائفهم على أحسن وجه.

## 7-5) المشكلات الصحية الجسمية لدى كبار السن :-

### 7-5-1) تعريف المرض الجسيمي :

المرض الجسيمي هو تغير في فسيولوجية ذلك الجسم وفي كيميائية الدم الذي يغذي أعضاء الجسم مما يؤدي إلى اضطراب في أداء الجسم، وفهم عملية المرض الجسيمي يؤهلنا لمعرفة النشاط بداخله والذي يؤثر ويغير من شدة أو حدة ذلك المرض<sup>1</sup>

### 7-5-2) المشكلات الصحية الجسمية :

المشكلات الصحية لدى كبار السن كثيرة والأكثر شيوعاً هي ارتفاع ضغط الدم والسكري والتهاب المفاصل وهشاشة العظام والسمنة وأمراض القلب والفشل الكلوي تناول الباحثون أهم خمسة منهم تتأثر بالنشاط البدني والتي سنعتمد عليها في دراستنا وهي :-

#### أ) السمنة :

السمنة لها علاقة مباشرة بكل المخاطر الأخرى المسببة لأمراض العصر ، والخطر الأكبر لدى الأفراد الذين لديهم دهن زائد على البطن (محيط الوسط الأكثر من 40 بوصة للرجال و 35 بوصة للسيدات . والتمارين يساعد في حرق السعرات الزائدة . مع التمرين المنتظم يمكن للرجال تقليل الدهن الكلي للجسم و نقص دهن البطن يقلل مخاطر ارتفاع الكوليسترول والسكري من النوع الثاني، وإتباع النظام الغذائي والتمارين هي الطريقة الوحيدة لنقص الدهن الزائد بالجسم والحفاظ على وزن صحي

#### ب) أمراض القلب والأوعية الدموية :

يقصد بأمراض القلب والأوعية الدموية تلك الاضطرابات التي تصيب القلب والجهاز الوعائي الدوراني وتتضمن ارتفاع ضغط الدم الشرياني، تصلب الشرايين، الخناق الصدري والسكتة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> بهاء الدين إبراهيم سلامة، الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2008، ص35.  
<sup>2</sup> سميرة خليل محمد، أمراض العصر والرياضة العلاجية، دار الفكر، القاهرة 2015م، ص57.

## ت) ارتفاع ضغط الدم

ضغط الدم : هو القوة التي يسلطها الدم على جدران الشرايين أثناء جريانه عبر الجسم، ويشير مقياس ضغط الدم إلى مقدار الضغط الذي يسلطه الدم على جدران الشرايين التي تقوم بنقله إلى أنحاء الجسم، وتتكون قراء ضغط الدم من الضغط الانقباضي (ضغط الدم حين انقباض عضلة القلب) وهي القراءة العلوية والضغط الانبساطي (ضغط الدم حين ارتخاء عضلة القلب) وهي القراءة السفلية، ويعد ضغط الدم مرتفعا إذا كان أكثر من المعدل الطبيعي وهو 120/80 ملم زئبقي، وإذا ارتفع أكثر من 140/90 فيعتبر ذلك مرضا.<sup>1</sup>

## ث) مرض السكر

مرض السكري يعني زيادة نسبة السكر بالدم نتيجة نقص نسبة الأنسولين فيه، وهو الهرمون الذي يساعد في تحريك السكر (الكلوكوز) الموجود في الأغذية من الدم إلى داخل الخلايا الجسيمة وذلك لاستخدامه في توليد الطاقة، أما خلايا "الإنجرهاتز" فهي المسؤولة عن إنتاج نسبة الأنسولين في الدم وهي موجودة في البنكرياس ينتج الأنسولين ولكن عندما لا ينتجه بشكل كافي أو عندما تكون خلايا الجسم غير قادرة على الاستجابة لتأثيره والتي عادة ما تسمى (حساسية الأنسولين) حينها يتجمع الكلوكوز ويسبب تلف الأوعية الدموية للجسم.<sup>2</sup>

## ج) التهاب المفاصل

المفصل : هو ذلك الجزء من الجسم الذي تلتقي فيه عظمتان أو أكثر وتغطي نهاية كل عظمة طبقة ناعمة تسمى الغضروف وترتبط العظام ببعضها ببعض بواسطة الأربطة والأوتار التي تربط العظام والعضلات وتعمل العضلات والأربطة والأوتار على توازن وحركة المفصل.

يعد إلتهاب المفاصل أحد أكثر المشاكل الطبية شيوعا، ويوجد أكثر من 100 نوع من حالات إلتهاب المفاصل والتي تختلف أسبابها أو أعراضها وطرق علاجها، والإلتهاب هو أحد ردود فعل الجسم الطبيعية للإصابة أو المرض وتتميز المفاصل المصابة بنوع من التورم والألم والتيبس وفي بعض الأحوال قد يتطور هذا الإلتهاب إلى الروماتيزم.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> سميرة خليل محمد، نفس المرجع، ص60، 61 بتصرف.

<sup>2</sup> سميرة خليل محمد، نفس المرجع، ص107.

<sup>3</sup> سميرة خليل محمد، نفس المرجع، ص139.

## 6-7) المشكلات النفسية :

**اصطلاحاً :** يعرفها الشناوي على أنها "صعوبات في علاقة الشخص بغيره، أو في إدراكه عن العالم الذي حوله أو في اتجاهه نحو ذاته"<sup>1</sup>

كما يعرفها الهاشمي بأنها "تلك المشكلات التي تسبب للفرد صراعات داخلية مع ذاته، أو خارجية مع من حوله من أفراد جماعته المتداخلة في أسرته أو مكان عمله أو أصدقائه وأقاربه وتؤدي هذه الصراعات والأزمات عادة إلى ضعف التوافق الشخصي وبالتالي تحرمة من الهناء بالصحة النفسية السعيدة"<sup>2</sup>

**إجرائياً:** تمثل الدرجة التي عبر عنها أفراد عينة الدراسة عن الصحة النفسية على أنها اضطراب في دوافعهم وحاجاتهم وسلوكاتهم ومشاعرهم بسبب تقدمهم في السن وتعامل الآخرين معهم.

## 7-7) كبار السن :

**لغة :** المسن في اللغة "يقال أسن الرجل إذا كبر" وتستخدم العرب ألفاظاً مرادفة للمسن فتقول (شيخ)، وهو من استبان فيه السن، وظهر عليه الشيب، وبعضهم يطبقها على من جاوز الخمسين، وقد تقول "هرم"، وهو أقصى الكبر، وتقول "كهل" وجميع الألفاظ تدل على كبر السن، فكل من تجاوز مرحلة الشباب وهو في الأربعين فهو مسن في اللغة<sup>3</sup>

**اصطلاحاً :** هم من تجاوز عمرهم 60 عاماً فأكثر وهي مرحلة العمر التي تبدأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصورة أكثر وضوحاً مما كانت عليه في الفترة السابقة من العمر<sup>4</sup>

يطلق الفقهاء (الكبر في السن) على معنيين :

الأول : أن يبلغ الإنسان مبلغ الشيخوخة والضعف عند تجاوزه مرحلة الكهولة.

الثاني : أن يراد به الخروج من حد الصغر بدخول مرحلة الشباب فيكون يعنى البلوغ المصطلح عليه.

تعدد وتباينت تعريف الشيخوخة وهذا كلاً حسب تخصصه فمثلاً يرى رفعت محمود أن الشيخوخة مرحلة زمنية في حياة الأفراد تشير إلى ذلك المدى الزمني الذي يبدأ من نقطة زمنية عمرية في بداية سن الشيخوخة وإن كانت هذه

<sup>1</sup> الشناوي، محمد محروس، العملية الإرشادية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة 1996م، ص 139.

<sup>2</sup> الهاشمي عبد الحميد، التوجيه والإرشاد النفسي ط3، دار الشروق، جدة 2003م، ص86.

<sup>3</sup> معجم اللغة العربية 1990، ص355.

<sup>4</sup> طارق علي إبراهيم ربيع، فيزيولوجيا رياضة كبار السن بين النظرية و التطبيق : تمرينات التاجي الصينية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر 2008، ص13.

النقطة تختلف من مجتمع إلى آخر لارتباطها بمتوسط الأعمار في كل دولة على حدة. إلا أنه وفي المقابل يوجد اتفاق على مجموعة من المتغيرات التي يتعرض لها المسن صحياً ونفسياً واجتماعياً واقتصادياً خلال تلك المرحلة الزمنية وإن كان التأثير الفاعل لهذه التغيرات على المسنين يختلف بالمثل باختلاف كل شريحة عمرية<sup>1</sup>.

وهناك من صنف المسن إلى :

1. المسن الشاب : من 60 إلى 74 سنة.

2. المسن الكهل : من 75 إلى 84 سنة

3. المسن الهرم 84 سنة فأكثر.

ومن الجدير بالذكر أن الباحثين في مجال دراسة المسنين يستعملون أحياناً مفهوم الشيخوخة وأحياناً أخرى مفهوم التقدم في العمر على أنهما مترادفان ويشيران إلى نفس المعنيين وكلاهما قد استخدم بأشكال مختلفة. فمهوم التقدم في العمر هو أحد المفاهيم المراوغة إلى درجة جعلت من غير المستطاع لعدد كبير من الباحثين تناوله تجريبياً، كما تعددت المقاييس المستخدمة في تحديد مرحلة الشيخوخة، وشملت هذه المقاييس، العمر الزمني، العمر البيولوجي، العمر السيكولوجي، العمر الاجتماعي<sup>2</sup>

**إجرائياً :** يقصد بكبار السن الذين تجاوز عمرهم 60 عاماً فأكثر.

يقول الله تعالى : (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ) (الروم : 54 )

---

<sup>1</sup> محمود رفعت، سياسات الرعاية الاجتماعية للمسنين، جامعة حلوان، كلية الخدمة الاجتماعية، المؤتمر العالمي السنوي السابع للخدمة الاجتماعية، القاهرة 1993.

<sup>2</sup> وفاء صالح الصفتي، هند محمد المظلوم، رعاية المسنين بين النظرية والتطبيق، دار الثقافة للنشر والتوزيع 1438 هـ / 2017م عمان، الأردن، ص23.

## 8) أهم النظريات المفسرة للنشاط البدني التروحي:

**8-1) نظرية الترويح :** يؤكد "حتسي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية، ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات من العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة التعامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من التعب النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزاجها<sup>1</sup>

**8-2) نظرية الإستجمام :** تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذ لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الإستجمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحت الأشخاص إلى الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل : الصيد، السباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط، يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار في عملة بروح طيبة<sup>2</sup>.

**8-3) نظرية الطاقة الزائدة :** لقد عبر الفيلسوف الألماني "فريدريك شيلد" عن فكرته عن اللعب بأنه "البذل غير الهادف للطاقة الزائدة" وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوة كاملة لفترات طويلة أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> F. Balle, *Enclopédie de la sociologie*, Librairie Larousse, Paris, 1975, P221.

<sup>2</sup> محمد عادل خطاب، النشاط التروحي وبرامجه، ملتزم الطبع والنشر، القاهرة الحديثة، ص56.

<sup>3</sup> محمد عادل خطاب، المرجع السابق، ص56، 57.

## 9) أهم النظريات المفسرة للشيخوخة :

يعتبر موضوع الشيخوخة مجالاً خاصاً للكثير من الدراسات والأبحاث، فمنذ القرن الأول من الميلاد اهتم (سيشرون) الخطيب الروماني بدراسة الخصائص السيكولوجية لكبار السن والأعمال المناسبة لهم، ثم تطور الاهتمام إلى دراسة العوامل المؤدية إلى إطالة العمر، ثم دراسة المشكلات الاجتماعية التي تصاحب حياة المسنين، ويعتبر كتاب (هول) 1992 البداية الحقيقية للدراسات البيولوجية والسيكولوجية لكبار السن، وكان لهذا الاتجاه أثره على القارة الأوروبية، حيث نشأت الدراسة الخاصة ببيكولوجية كبار السن، أما في الولايات المتحدة الأمريكية فقد أسس مجموعة من العلماء نادي بحوث الشيخوخة سنة 1938، وبدء التفكير العلمي المنظم لمسائل، استخدام كوادري لأول مرة مصطلح الشيخوخة في كتاب مشكلات الشيخوخة للدلالة العلمية على ظاهرة الشيخوخة.

وفيما يلي عرض للنظريات الأكثر شيوعاً في تفسير عملية الشيخوخة :<sup>1</sup>

### 9-1) نظرية الاستمرار :

وتقوم على الجمع بين الاستمرارية في عملية التنشئة الاجتماعية وبين مفهوم مراحل الحياة في علم نفس النمو، ليصبح جوهر النظرية هو استمرار أنماط السلوك في مراحل العمر المتتالية. ويرى أصحاب هذه النظرية من علماء الاجتماع أن تجارب الفرد في مرحلة ما من حياته تعد للدور أو الأدوار المطلوبة منه في المرحلة التالية، بل إن تربية الأطفال تسهم في استمرار عملية التنشئة الاجتماعية، من خلال إعداد الطفل للمراحل المتعاقبة من الحياة. وبناء على ذلك يفسر أصحاب النظرية ما قد يصاحب التقاعد من مشكلات، على أساس أن التقاعد لا يحقق الاستمرار، بل قد يعد انقطاعاً عن مراحل العمر السابقة (توقف العمل كدور هام في الحياة، عدم الحاجة إلى مهارات العمل، ضعف دوافع الإنجاز والنجاح).<sup>2</sup>

<sup>1</sup> وفاء صالح الصفقي وآخرون، مرجع سابق، من ص40.

<sup>2</sup> وفاء صالح الصفقي وآخرون، مرجع سابق، من ص44.

## 9-2) نظرية النشاط :

ظهرت هذه النظرية عام 1953 على يد كل من البرشت وهاني رست، وهي تشير إلى أن التوافق النفسي للمسنين ومدى تكيفهم مع المجتمع ترتبط بمدى نشاطهم ومدى مقاومتهم لانكماش والإصرار على مواصلة حياتهم كما كانت قبل الشيخوخة.

وتفترض هذه النظرية أن على المسنين البحث عن بدائل لأدوار رئيسية أربعة كانت سائدة من قبل حتى نهاية مرحلة الرشد المتوسط وهي فقدان العمل، نقص الدخل، ضعف الصحة والتغير في بنية الأسرة، وإذا أمكن للمسن بتعويض هذه الأدوار المفقودة فإنه يحقق لنفسه توافقاً ناجحاً في مرحلة انسحاب كلي من الحياة الاجتماعية.

وتفسر هذه النظرية عزلة كبار السن وعدم وجود دور أو نشاط لهم بسبب ما يلي :

أ. تقلص العالم الاجتماعي للشخص المسن عند تقاعده وموت رفيق أو صديق.

ب. الانحدار الجسماني للمسن يزيد من الصعوبة المتزايدة في عدم قدرته على مواجهة الصعوبات وفي عدم إشباع احتياجاته.

- بناء على هذه النظرية يصبح السبيل إلى شيخوخة ناجحة هو المحافظة على أعلى درجة من النشاط إذ كلما تدنى هذا النشاط كلما انعكس سلباً على تكيف المسن مع الحياة، وما يترتب على ذلك من عدم إحساسهم بالنع، وبالتالي عدم رضائهم عن تلك الحياة.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة



## 1) الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة :

1-1) دراسة شهرة سهام نوري بعنوان : "أثر برنامج أنشطة بدنية ترويحية مكيفة على الصحة الجسمية لكبار السن" (ماستر تخصص إعادة التأهيل بواسطة النشاط البدني المكيف) معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة زيان عاشور الجلفة) 2017/2016 :

كان الهدف من الدراسة أثر الأنشطة البدنية الترويحية المكيفة على الصحة الجسمية والحد من المشاكل الصحية الشائعة لدى كبار السن، وأجريت الدراسة على 08 أفراد كبار السن متمدرسين في جمعية أصالة لمحو الأمية.

وأوضحت النتائج

- لبرنامج الأنشطة البدنية الترويحية المكيفة المقترح أثر في تحسين القوة العضلية للأطراف السفلى والمرونة عند كبار السن.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص المحافظة على صحة الجهاز الدوري وتخفيض نسبة السكري عند كبار السن.

## 1-2) دراسة صياد الحاج بعنوان : "فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في

تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن" (أطروحة الدكتوراه علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية تخصص رياضة وصحة) معهد التربية البدنية والرياضية (جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم) 2018/2017

يهدف البحث إلى معرفة مدى فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، و لهذا الغرض إستعنا بعينة قوامها 20 ممارسا تتراوح أعمارهم من 50 الى 60 سنة تنشط على مستوى المركب الرياضي الرائد فراج بمستغانم ، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، اختيرت بطريقة عمدية من مجتمع الأصلي، حيث استخدمنا المنهج التجريبي، وبعد مناقشة النتائج تم التوصل إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة ساهمت في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى العينة التجريبية

**3-1) " دراسة اسلمى نورية بعنوان : " تصميم دليل حركي وقائي لتحسين بعض متغيرات الصحة البدنية والنفسية لدى المسنات (60 سنة فما فوق)" (أطروحة الدكتوراه الطور الثالث في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تخصص رياضة والصحة في مرحلة الشيخوخة) معهد التربية البدنية والرياضية (جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم) 2018/2017 :**

كان الهدف من الدراسة هو التعرف على دور البرنامج الترويحي الرياضي الوقائي في تحسين متغيرات الصحة البدنية عند المسنات (60 سنة وما فوق)

أجريت الدراسة على عينة مكونة من 16 فرد و تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منهما 08 نساء كبار السن، تم اختيارهم بطريقة عرضية ( العمدية)، مع تطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية على العينتين كقياس قبلي و إعادة تطبيق الاختبارات البعدية على العينة التجريبية و العينة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الترويحي. ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين عيني البحث ولصالح العينة التجريبية على مستوى متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات حيث لوحظ أن البرنامج أثر إيجابيا في تحسين متغيرات الصحة البدنية و هذا من خلال الإعتماد على التدرج في الأنشطة الحركية المكيفة و الآمنة.

**4-1) دراسة تحليلية لـ محمود سيد هاشم (أستاذ مساعد بقسم رياضة كبار السن، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان - مصر العربية) بعنوان : "تحديات ومحفزات النشاط البدني لكبار السن في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية" (دراسة أجريت سنة 2013 ):**

الهدف من الدراسة التعرف على التحديات والمحفزات المرتبطة بممارسة النشاط البدني لكبار السن، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 384 من كبار السن بواقع 268 رجال و 116 سيدات، تتراوح أعمارهم بين 60 و 79 سنة تمثلت أداة جمع البيانات في استمارة استبيان.

ومن أهم نتائج الدراسة :

- أهم التحديات : ضعف البصر، الإجهاد، لا يوجد التشجيع الأسري وضعف القدرة على شراء الأجهزة الرياضية.

- أهم المحفزات : الدخول في النوم بشكل أفضل، تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط، الإستمتاع بوجو المرح وتحقيق الشعور بالسعادة وتحسين الصحة العامة.

## 1-5) دراسة بلعيدوني مصطفى وبن زيدان حسين . بعنوان : " أثر برنامج ترويجي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-65 سنة)(بحث تجريبي أجري على فئة كبار السن بمركب رائد فراج بمستغانم نشر في مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية سنة 2013)

هدف الدراسة إلى التعرف على تأثير توظيف ممارسة برنامج ترويجي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-65 سنة)، باستخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسي القبلي والبعدي. حيث اشتملت عينة البحث على 20 ممارس موزعين إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية طبق البرنامج الرياضي الترويجي المقترح لمدة 04 أشهر على العينة التجريبية بمعدل 03 حصص في الأسبوع مدة الحصة 60 دقيقة ، وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام توصلنا في نهاية البحث إلى أن البرنامج الترويجي الرياضي المقترح أثر ايجابيا في بعض الصفات البدنية ( التحمل العام ،قوة الذراعين والمرونة ) لكبار السن عند المجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة التي اعتمدت على النشاط الرياضي الحر كان هناك تحسن محدود في بعض الصفات البدنية زيادة إلى ظهور تحسن أفضل لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

## (2) التعليق على الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة اتضح لنا أن معظم الدراسات قد تطرقت إلى دور الأنشطة الترويحية على صحة كبار السن من كل النواحي النفسية، الإجتماعية، والجسمية، وأهمية هذا التحسن على حياة المسن

استفادتي من الدراسات السابقة :

- معرفة كيفية اختيار العينة.
- معرفة أفضل الطرق الإحصائية.
- معرفة المراجع العلمية الحديثة في هذا الموضوع.
- معرفة كيفية مناقشة النتائج و تفسيرها.

وما يميز دراستنا هذه أنها تهدف إلى التعريف بالأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في التغلب على المشكلات الصحية التي تصاحب مرحلة عمرية وهي مرحلة الشيخوخة ويمكن تأخير هذه المشكلات إلى أعمار جد متقدمة من السن.



# الدراسة التطبيقية

الفصل الثالث

# طرق ومنهجية الدراسة

## (1) المنهج المتبع :

تختلف مناهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة للوصول إلى الحقيقة، وللكشف عن هذه الحقيقة من إتباع منهج علمي، والذي يعرفه عبد الرحمان بدوي حسب عمار بوحوش بأنه: " فن تنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إما من أجل الكشف عن الحقيقة عند ما نكون بها جاهلين، وإما من أجل البرهنة عليها حين نكون بها عارفين"<sup>(1)</sup>.

وجاء إختيار المنهج الوصفي التحليلي لإنسجامه مع طبيعة هذه الدراسة للعلاقة بين متغيرين هما : الأنشطة البدنية الترويجية والمشكلات الصحية لدى كبار السن، وذلك للوصول إلى أبعاد دور الأنشطة البدنية الترويجية وعلاقتها بالتقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن.

## (2) الدراسة الإستطلاعية :

الهدف من إجراء دراسة إستطلاعية على مجموعة مكونة من 15 فرد وهذا للتأكد من النقاط التالية :

- جدوى إجراء هذه الدراسة.
- تزويد الباحث بتغذية راجعة أولية حول مدى صلاحية الفرضيات البحثية التي يراد اختبارها لإجراء تعديلات عليها.
- إظهار كفاءة إجراءات البحث من حيث فاعلية الأدوات البحثية التي نستخدمها في عملية قياس متغيرات البحث.
- ما هي المشكلات الصحية الشائعة في مجتمع الدراسة.
- تحديد سن ممارسين الأنشطة البدنية الترويجية ولقد استعنت باستبيان استطلاعي + مقابلة مع عدد من الأطباء ذو خبرة في كبار السن.

---

(1) عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر 2001، ص 99.

### (3) مجتمع الدراسة :

لقد تم إختيار مدينة ورقلة حيث يمثل مجتمع الدراسة كبار السن الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية على مستوى مدينة ورقلة، أما عن عددهم فلا يمكن حصره بالضبط لنقص الإحصائيات على مستوى مديرية الشباب والرياضة ومؤسسات الإحصاء حيث ضبطه بـ 45 فرد (15 أجريت عليهم دراسة استطلاعية و30 دراسة أساسية)

### (4) عينة الدراسة :

كان اختيارنا لعينة البحث بطريقة عمدية أو مقصودة، حيث عدد العينة 30 فرد ممن تتراوح أعمارهم بين 60 و75 سنة ويمارسون أنشطة بدنية ترويحية.

### (5) حدود الدراسة :

#### (1-5) المجال المكاني :

لقد تم إجراء الدراسة على مستوى مدينة ورقلة في الساحات والملاعب والقاعات مثل ملعب 24 فبراي لاسيليس، ساحة تيرا روج، ملعب الدكولات، قاعة بجي النصر تمارس النساء فيها ...

#### (2-5) المجال الزمني :

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من شهر فيفري إلى شهر ماي 2019 وهذا بعد ما قمنا بدراسة استطلاعية في بداية فيفري حيث ذهبت إلى الديوان الجهوي للإحصائيات لأخذ بعض الإحصائيات عن توزيع السكان حسب الفئات العمرية في ولاية ورقلة حسب البلديات ثم زيارة إلى بعض ملاعب بلدية ورقلة لملاحظة كبار السن الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية وبعدها استقرت على إختيار مدينة ورقلة ، ولقد اتفقت مع بعض المسنين على إجراء الدراسة عليهم ولقد تحمسوا للعملية وشجعوني على إجرائها، وقد حددت تاريخ 15 أفريل، حيث وزعنا الاستمارات (الاستبيان) على عينة الدراسة.



## (6) متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل : النشاط البدني الترويجي

المتغير التابع : المشكلات الصحية

لأن المشكلات الصحية تتأثر بالنشاط البدني الترويجي

## (7) أدوات جمع البيانات:

لقد قمنا باستخدام نوع واحد من أدوات البحث والمتمثل في الاستبيان وذلك لجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن الأسئلة المطروحة في بحثنا هذا كما انه أداة عملية تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية لخدمة البحث يحتوي هذا الأخير على مجموعة من الأسئلة (29 سؤال) تمت صياغتها لاختبار صحة فروض هذه الدراسة وأهداف البحث.

## (8) صدق وثبات الأداة:

### - الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

لقد قمنا بعرض أداة البحث استمارة الاستبيان على عدد من المحكمين وقد تم إرفاق الاستبيان باستمارة شاملة تحمل موضوع البحث وعنوان البحث والإشكالية المراد حلها والفرضية العامة الموضوعية كمشروع للبحث والفرضيات الجزئية كحلول مؤقتة (أنظر الملحق رقم 04).

### - ثبات الأداة

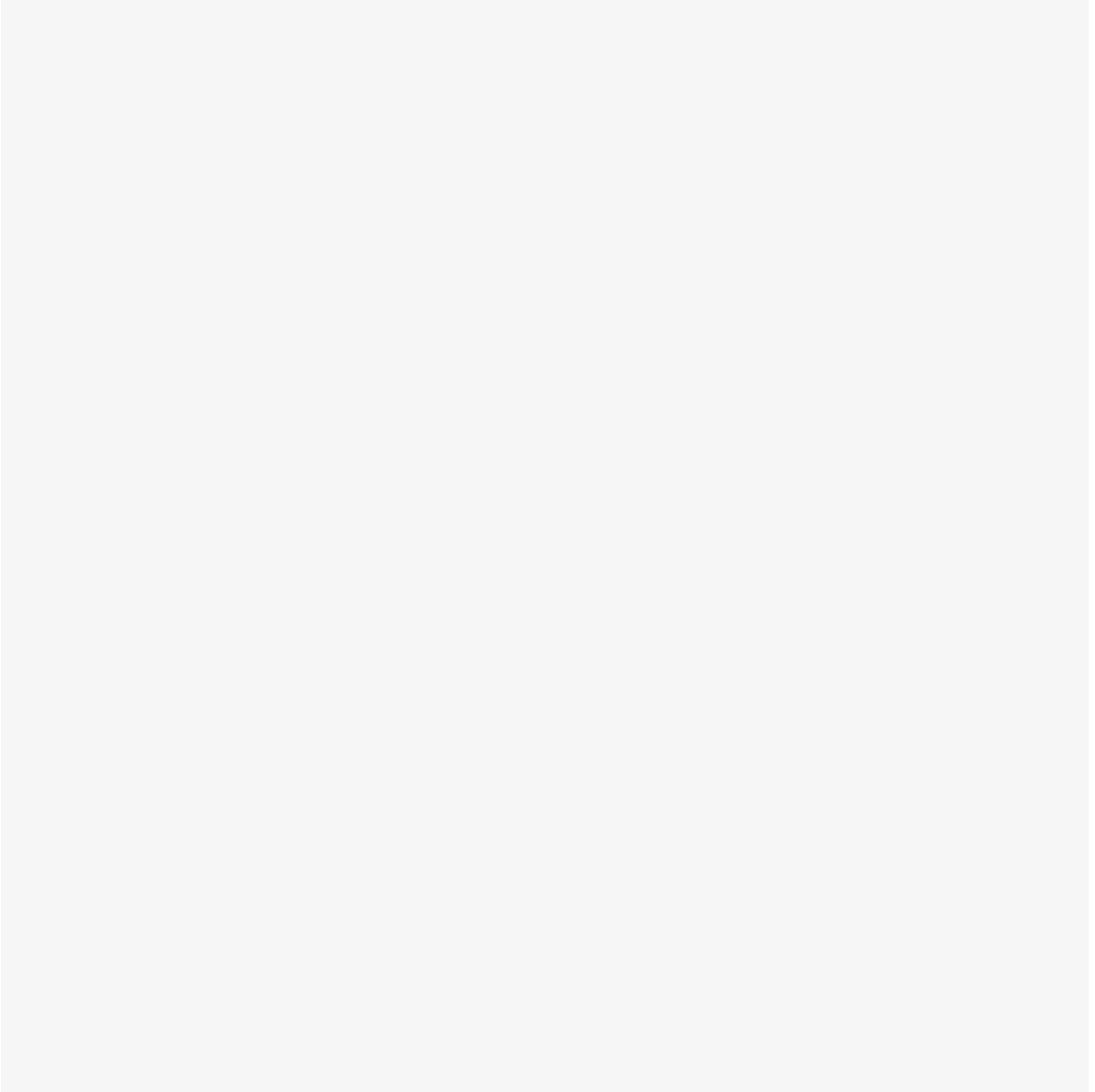
لقد قمنا بدراسة استطلاعية عن طريق استبيان لدراسة ثبات هذه الأداة وتؤكدنا من ذلك عن طريق حساب ألفا كرونبيخ الذي يساوي إلى 0.858 وهذا يثبت ثبات الأداة

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,858	29

## 9) الأذوات الإحصائية المستعملة:

قمنا باستخدام البرنامج الإحصائي (الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Statistical Package for the Social Sciences) (SPSS) وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- النسب المئوية.
- كاي تربيع



الفصل الرابع

عرض، تحليل  
ومناقشة النتائج

## 1) عرض، تحليل ومناقشة النتائج :

### 1-1) عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

الفرضية هي : " دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تأخير أو منع الإصابة بالأمراض الجسدية لدى كبار السن " حيث صغنا عدة تساؤلات لهذه الفرضية وتحصلنا على النتائج التالية :

#### السؤال الأول : أمارس النشاط البدني دوريا

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
غير دال	0,061	5,6	0,71	1,33	13,3	4	40	12	46,7	14

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية ليست وقتية أو لغرض مؤقت  
**تحليل ومناقشة النتائج :**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أكبر من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال غير دال وأنه ليس هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة لكنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 46,7 % من العينة أجابت بنعم تمارس النشاط البدني دوريا عكس 40% من العينة لا تمارس النشاط البدني الرياضي دوريا.

#### السؤال الثاني : بدأت ممارسة النشاط البدني منذ الصغر

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0,028	4,8	0,93	1,4	30	9	0	0	70	21

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية كانت منذ الصغر أي متواصلة

#### **تحليل ومناقشة النتائج :**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 70 % من العينة أجابت بنعم تمارس النشاط البدني منذ الصغر عكس 30% من العينة لم تكن تمارس النشاط البدني منذ الصغر.

### السؤال الثالث : أعاني من أحد الأمراض المزمنة

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0,002	12,6	0,99	0,9	53,3	16	3,3	1	43,3	13

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار هل العينة مصابة بالأمراض المزمنة أو لا .

#### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 43,3 % من العينة أجابت بنعم مصابة بأمراض المزمنة عكس 53,3% من العينة ليست مصابة بهذه الأمراض .

### السؤال الرابع : أصبت بأحد هذه الأمراض قبل سنت الخامسة والستين سنة.

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
غير دال	0,353	0,86	0,99	0,8	60	18	0	0	40	12

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن هذا الإصابات كانت قبل سن الخامسة والستين أم بعده لأن حسب الأطباء ومنظمة الصحة العالمية فإن متوسط عمر الشيخوخة عند العالم الثالث 65 سنة وكل من تجاوز هذه السن يجب أن يصاب بأحد هذه الأمراض .

#### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أكبر من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال غير دال لكنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 40 % من العينة أجابت بنعم أصيبت بالأمراض المزمنة قبل سن الـ 65 عكس 60% من العينة لم تصب قبل سن 65 .

### السؤال خامس : أمارس النشاط البدني كهواية

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	29,6	0,71	1,66	13,3	4	6,7	2	80	24

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار الغرض من ممارسة الأنشطة البدنية .

## تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 80 % من العينة أجابت بنعم تمارس النشاط البدني كهواية عكس 20% من العينة لا تمارس النشاط البدني كهواية لأغراض أخرى مثل العلاج ...

## السؤال السادس : أمارس النشاط البدني لفوائده

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الإتحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	19,2	0,61	1,8	10	3	0	0	90	27

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار الهدف من ممارسة الأنشطة البدنية .

## تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 90 % من العينة أجابت بنعم تمارس النشاط البدني لما له من فوائد صحية عكس 10% من العينة تمارس النشاط البدني كنشاط فقط.

## السؤال السابع : أمارس النشاط البدني بمفردي

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الإتحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0,014	8,6	0,94	0,83	53,3	16	10	3	36,7	11

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار هل يمارس الأنشطة البدنية بمفرده أم مع جماعة

## تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأنه غير مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 36,7 % من العينة أجابت بنعم تمارس النشاط البدني بمفردها عكس 53,3% من العينة لا تمارس النشاط البدني مع جماعة.

## السؤال الثامن : أمارس النشاط البدني مع متمرس (مدرب)

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الإتحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0,002	12,2	0,99	0,96	50	15	3,3	1	46,7	14

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية مع مدرب أي بصفة منظمة

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأنه غير مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 46,7% من العينة أجابت بنعم تمارس النشاط البدني مع مدرب عكس 50% من العينة لا تمارس النشاط البدني مع مدرب.

## السؤال التاسع : أمارس النشاط البدني في الفترة الصباحية

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الإتحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0,001	15,2	0,73	0,46	66,7	20	20	6	13,3	4

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار فترة أو وقت ممارسة الأنشطة البدنية .

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أصغر من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأنه غير مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 13,3% من العينة أجابت بنعم تمارس النشاط البدني في الفترة الصباحية عكس 66,7% من العينة تمارس النشاط البدني في الفترة المسائية.

## السؤال العاشر : أمارس نوع نشاط بدني فردي

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الإتحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0,045	6,2	0,93	0,86	50	15	13,3	4	36,7	11

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة نوع النشاط البدني الممارس جماعي أم فردي.

## تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال ولكنه غير مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 36,7% من العينة أجابت بنعم تمارس نوع النشاط البدني الفردي عكس 50% من العينة تمارس نوع نشاط بدني جماعي.

### 1-2) تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم		الأسئلة
					%	ك	%	ك	%	ك	
غير دال	0,061	5,6	0,71	1,33	13,3	4	40	12	46,7	14	1) أمارس النشاط البدني دوريا
دال	0,028	4,8	0,93	1,4	30	9	0	0	70	21	2) بدأت ممارسة النشاط البدني منذ الصغر
دال	0,002	12,6	0,99	0,9	53,3	16	3,3	1	43,3	13	3) أعاني من أحد الأمراض المزمنة (السكري أو ضغط الدم أو السمنة أو التهاب المفاصل أو أمراض القلب والأوعية الدموية)
غير دال	0,353	0,86	0,99	0,8	60	18	0	0	40	12	4) أصبت بأحد هذه الأمراض قبل سن الخامسة والستين
دال	0	29,6	0,71	1,66	13,3	4	6,7	2	80	24	5) أمارس النشاط البدني كهواية
دال	0	19,2	0,61	1,8	10	3	0	0	90	27	6) أمارس النشاط البدني لفوائده
دال	0,014	8,6	0,94	0,83	53,3	16	10	3	36,7	11	7) أمارس النشاط البدني بمفردي
دال	0,002	12,2	0,99	0,96	50	15	3,3	1	46,7	14	8) أمارس النشاط البدني مع متمرس (مدرب)
دال	0,001	15,2	0,73	0,46	66,7	20	20	6	13,3	4	9) أمارس النشاط البدني في الفترة الصباحية
دال	0,045	6,2	0,93	0,86	50	15	13,3	4	36,7	11	10) أمارس نوع نشاط بدني فردي
	<b>0,506</b>	<b>114,86</b>	<b>8,53</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	<b>120</b>	<b>9,67</b>	<b>29</b>	<b>50,33</b>	<b>151</b>	<b>المجموع الجزئي</b>

توضح نتائج الموضحة في الجدول السابق أن لممارسة النشاط البدني الترويجي دور في تأخير أو منع الإصابة بالأمراض الجسدية لدى كبار السن لأن نسبة الأسئلة التي أجيب عنها بنعم فاق الـ 50% عكس الذين أجابوا بـ لا حيث النسبة 40% وهذا مؤشر إيجابي.

### 1-3) عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

الفرضية هي : " دور ممارسة النشاط البدني الترويجي في ضبط واستقرار المشاكل الجسدية لدى كبار السن " حيث صغنا عدة تساؤلات لهذه الفرضية وتحصلنا على النتائج التالية :

**السؤال الأول : أشعر بتحسن في حالتي الجسمية عند ممارستك للنشاط البدني**

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	26,13	0,36	1,93	3,3	1	0	0	96,7	29



الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن شعور العينة عند ممارسة الأنشطة البدنية.

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أكبر من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال غير دال وأنه ليس هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة لكنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 46,7% من العينة أجابت بنعم تمارس النشاط البدني دوريا عكس 40% من العينة لا تمارس النشاط البدني الرياضي دوريا.

### السؤال الثاني : ممارستي للنشاط البدني يقلل من زيارتي للطبيب

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	16,13	0,34	1,86	0	0	13,3	4	86,7	26

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تقلل زيارات العينة للأطباء

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأنه هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 86,7% من العينة أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني يقلل من زيارتها للأطباء عكس 13,3% من العينة ممارستها للنشاط البدني لا يقلل من زيارتها للأطباء.

### السؤال الثالث : تحسن نبضات قلبي عند ممارستي للنشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	48,6	0,4	1,9	3,3	1	3,3	1	93,3	28

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية يضبط نبضات القلب

## تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أصغر من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأنه هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 93,3 % من العينة أجابت بنعم أن ممارستها للنشاط البدني يضبط نبضات قلبها عكس 3,3% من العينة لا يؤثر ممارستها للنشاط البدني على نبضات قلبها.

## السؤال الرابع : ممارستي للنشاط البدني يساعدني على ضبط (استقرار) هذا

### المرض

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	48,6	0,4	1,9	3,3	1	3,3	1	93,3	28

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على ضبط واستقرار الأمراض المزمنة.

## تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأنه هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 93,3 % من العينة أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني يساعدها على ضبط واستقرار الأمراض المزمنة عكس 3,3% من العينة لا تساعدها ممارسة النشاط البدني على ضبط واستقرار الأمراض المزمنة.

## السؤال الخامس : ممارستي للنشاط البدني ينقص من بعض الآلام

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	41,44	0,62	1,76	10	3	3,3	1	86,7	26

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية يقلل من بعض الآلام.

## تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأن هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 86,7 % من العينة

أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني يقلل من بعض الآلام عكس 10% من العينة ممارستها للنشاط البدني لا يؤثر في الآلام.

### السؤال السادس : ممارستي للنشاط البدني يجعلني أكل جيدا

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	43,4	0,53	1,83	6,7	2	3,3	1	90	27

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تجعل العينة تأكل جيدا.

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأن هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 90 % من العينة أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني يجعلها تأكل جيدا عكس 6,7% من العينة التي أجابت أن ممارستها للنشاط البدني لا يؤثر على نظامها الغذائي.

### السؤال السابع : ممارستي للنشاط البدني يساعدني على شرب الكثير من الماء

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
/	/	/	0	2	0	0	0	0	100	30

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تجعل العينة تشرب الكثير من الماء.

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن كل تتفق أن ممارستها للنشاط البدني يجعلها تشرب الكثير من الماء.

### السؤال الثامن : ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على وزني

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	22,53	0,5	1,86	6,7	2	0	0	93,3	28

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تجعل العينة تحافظ على وزن مثالي.

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأن هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 93,3 % من العينة أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني يجعلها تحافظ على وزنها عكس 6,7% من العينة التي أجابت أن ممارستها للنشاط البدني لا يؤثر على وزنها.

### السؤال التاسع : ممارستي للنشاط البدني يساعدي على المحافظة على قوام

#### معتدل

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	22,53	0,5	1,86	6,7	2	0	0	93,3	28

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تجعل العينة تحافظ على قوام معتدل.

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأن هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 93,3 % من العينة أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني يجعلها تحافظ على قوام معتدل عكس 6,7% من العينة التي أجابت أن ممارستها للنشاط البدني لا يؤثر على المحافظة على القوام المعتدل.

## 1-4) تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم		
					%	ك	%	ك	%	ك	
1) أشعر بتحسن في حالتي الجسمية عند ممارستك للنشاط البدني	دال	0	26,13	0,36	1,93	3,3	1	0	0	96,7	29
2) ممارستي للنشاط البدني يقلل من زياراتي للطبيب	دال	0	16,13	0,34	1,86	0	0	13,3	4	86,7	26
3) تتحسن نبضات قلبي عند ممارستي للنشاط البدني	دال	0	48,6	0,4	1,9	3,3	1	3,3	1	93,3	28
4) ممارستي للنشاط البدني يساعدني على ضبط (استقرار) هذا المرض	دال	0	48,6	0,4	1,9	3,3	1	3,3	1	93,3	28
5) ممارستي للنشاط البدني ينقص من بعض الآلام	دال	0	41,44	0,62	1,76	10	3	3,3	1	86,7	26
6) ممارستي للنشاط البدني يجعلني أكل جيدا	دال	0	43,4	0,53	1,83	6,7	2	3,3	1	90	27
7) ممارستي للنشاط البدني يساعدني على شرب الكثير من الماء	/	/	/	0	2	0	0	0	0	100	30
8) ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على وزني	دال	0	22,53	0,5	1,86	6,7	2	0	0	93,3	28
9) ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على قوام معتدل	دال	0	22,53	0,5	1,86	6,7	2	0	0	93,3	28
<b>المجموع الجزئي</b>		<b>0</b>	<b>269,36</b>	<b>3,65</b>	<b>16,9</b>	<b>4,44</b>	<b>12</b>	<b>2,96</b>	<b>8</b>	<b>92,59</b>	<b>250</b>

توضح نتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن ممارسة النشاط البدني الترويحي ساعدهم على ضبط واستقرار الأمراض المزمنة لدى عينة الدراسة فاق النسبة الـ 92% وبالتالي فالفرضية الثانية محققة.

## 1-5) عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

الفرضية هي : " دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن " حيث صغنا عدة تساؤلات لهذه الفرضية وتحصلنا على النتائج التالية :

### السؤال الأول : أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	22,53	0,25	1,93	0	0	6,7	2	93,3	28

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار مدى شعور العينة بالراحة النفسية عند ممارسة الأنشطة البدنية.

## تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأن هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 93,3 % من العينة أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني يجعلها تشعر بالراحة النفسية الباقي 6,7% من العينة أجاب بأن هذا الشعور يكون أحيانا لكن لا أحد عبر أنه لا يشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني.

## السؤال الثاني : التغلب على الكثير من الإضطرابات كالقلق والكآبة عند ممارسة

### النشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	43,4	0,43	1,86	3,6	1	6,7	2	90	27

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية يساعد على التغلب على الإضطرابات النفسية.

## تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأن هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 90 % من العينة أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني يجعلها تتغلب على الإضطرابات النفسية كالقلق والكآبة عكس 3,6% من العينة التي أجابت أن ممارستها للنشاط البدني ليس له تأثير على التغلب على الإضطرابات النفسية.

## السؤال الثالث : أشعر بالطمأنينة عند ممارسة النشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	48,6	0,4	1,9	3,3	1	3,3	1	90	28

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تشعر العينة بالطمأنينة.

## تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأن هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 90 % من العينة

أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني يجعلها تشعر بالطمأنينة عكس 3,3% من العينة التي أجابت أن ممارستها للنشاط البدني ليس له تأثير بالشعور بالطمأنينة.

### السؤال الرابع : تبعث في نفسي الدافعية للنشاط والعمل أكثر عند ممارسة النشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الإتحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	22,53	0,5	1,86	6,7	2	0	0	93,3	28

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تبعث الدافعية للنشاط والعمل لدى العينة.

#### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأن هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 93,3% من العينة أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني تبعث في نفسها الدافعية للنشاط والعمل عكس 6,7% من العينة التي أجابت أن ممارستها للنشاط البدني لا يبعث في نفسها الدافعية للنشاط والعمل.

### السؤال الخامس : عند ما تضيق نفسي ألجأ إلى ممارسة النشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الإتحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	38,4	0,55	1,8	6,7	2	6,7	2	86,7	26

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية متنفس من مشاكل الحياة.

#### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأنه هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 86,7% من العينة أجابت بنعم تمارس النشاط البدني عند ما تضيق نفسها عكس 6,7% من العينة لا تلجأ لممارسة النشاط البدني الرياضي عند ما تضيق نفسها.

## السؤال السادس : مهما بذلت من مجهود عضلي فأني أشعر بالسعادة

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	26,13	0,36	1,93	3,3	1	0	0	96,7	29

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية مهما كان متعب تجعلك تشعر بالسعادة.

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأن هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 96,7 % من العينة أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني مهما كان متعبا إلا أنه يشعرها بالسعادة عكس 3,3% من العينة التي أجابت أن ممارستها للنشاط البدني لا يشعرها بالسعادة.

## السؤال السابع : حققت نوع من التوازن النفسي عند ممارسة النشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	48,6	0,4	1,9	3,3	1	3,3	1	93,3	28

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تجعلك تحقق نوع من التوازن النفسي.

### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأن هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 93,3 % من العينة أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني يجعلها تشعر بتحقيق نوع من التوازن النفسي عكس 3,3% من العينة التي أجابت أن ممارستها للنشاط البدني لا يحقق لها توازن نفسي.

## السؤال الثامن : أصبحت أكثر هدوء نفسي منذ شرعت في ممارسة النشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	48,6	0,4	1,9	3,3	1	3,3	1	93,3	28

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تجعلك تصبح أكثر هدوء نفسي.



## تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأن هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 93,3 % من العينة أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني جعلها تشعر بهدوء نفسي عكس 3,3% من العينة التي أجابت أن ممارستها للنشاط البدني لا يحقق لها هدوء نفسي.

## السؤال التاسع : علاقاتي مع الأفراد أصبحت أكثر فعالية وإيجابية منذ ممارسة النشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	43,4	0,43	1,86	3,3	1	6,7	2	90	27

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن علاقات العينة مع الأفراد أصبحت أكثر فاعلية وإيجابية منذ ممارسة الأنشطة البدنية.

## تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأن هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 90 % من العينة أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني جعل علاقاتها مع الأفراد أكثر فاعلية وإيجابية عكس 6,7% من العينة التي أجابت أن ممارستها للنشاط البدني لم يؤثر في علاقاتها مع الآخرين.

## السؤال العاشر : بفضل ممارسة النشاط البدني تحسنت علاقاتي الإجتماعية وحواري مع الآخرين

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
					%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	43,4	0,53	1,83	6,7	2	3,3	1	90	27

الغرض من طرح هذا السؤال هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية يحسن من العلاقات الإجتماعية مع الآخرين.

## تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن مستوى الدلالة أقل من 0,05 وهذا يعني أن هذا السؤال دال وأن هناك فروق كبيرة بين أجوبة العينة وأنه مؤثر في تحقيق الفرضية حيث نسبة 90 % من العينة أجابت بنعم ممارستها للنشاط البدني جعلها تحسن من علاقاتها الإجتماعية مع الآخرين. عكس 6,7% من العينة التي أجابت أن ممارستها للنشاط البدني لم يؤثر علاقاتها مع الآخرين.

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم			
					%	ك	%	ك	%	ك		
1	0	22,53	0,25	1,93	0	0	6,7	2	93,3	28	أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني	
2	0	43,4	0,43	1,86	3,6	1	6,7	2	90	27	التغلب على الكثير من الإضطرابات كالقلق والكآبة عند ممارسة النشاط البدني	
3	0	48,6	0,4	1,9	3,3	1	3,3	1	90	28	أشعر بالطمأنينة عند ممارسة النشاط البدني	
4	0	22,53	0,5	1,86	6,7	2	0	0	93,3	28	تبعث في نفسي الدافعية للنشاط والعمل أكثر عند ممارسة النشاط البدني	
5	0	38,4	0,55	1,8	6,7	2	6,7	2	86,7	26	عند ما تضيق نفسي ألتجأ إلى ممارسة النشاط البدني	
6	0	26,13	0,36	1,93	3,3	1	0	0	96,7	29	مهتما بذلت من مجهود عضلي فإني أشعر بالسعادة	
7	0	48,6	0,4	1,9	3,3	1	3,3	1	93,3	28	حققت نوع من التوازن النفسي عند ممارسة النشاط البدني	
8	0	48,6	0,4	1,9	3,3	1	3,3	1	93,3	28	أصبحت أكثر هدوء نفسي منذ شرعت في ممارسة النشاط البدني	
9	0	43,4	0,43	1,86	3,3	1	6,7	2	90	27	علاقاتي مع الأفراد أصبحت أكثر فعالية وإيجابية منذ ممارسة النشاط البدني	
10	0	43,4	0,53	1,83	6,7	2	3,3	1	90	27	بفضل ممارسة النشاط البدني تحسنت علاقاتي الإجتماعية وحواري مع الآخرين	
		<b>0</b>	<b>363,06</b>	<b>4</b>	<b>16,84</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>92</b>	<b>276</b>	<b>المجموع الجزئي</b>

## 1-6) تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

توضح نتائج الموضحة في الجدول السابق أن تحقيق الصحة النفسية عند ممارسة العينة للنشاط البدني الترويجي فاق الـ 92% وبالتالي تحققت الفرضية الثالثة.

## 7-1) عرض نتائج الفرضية العامة :

الفرضية هي : "دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن " حيث بعد جمع المعلومات تحصلنا على النتائج التالية :

ملاحظة	مستوى الدلالة	كاي تربيع	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم		الأسئلة	
					%	ك	%	ك	%	ك		
	0,506	114,86	8,53	11	40	120	9,67	29	50,33	151	نتائج الفرضية الأولى	
	0	269,36	3,65	16,9	4,44	12	2,96	8	92,59	250	نتائج الفرضية الثانية	
	0	363,06	4	16,84	4	12	4	12	92	276	نتائج الفرضية الثالثة	
	0	0,506	747,28	16,18	44,74	16,55	144	5,632	49	77,82	677	نتائج الفرضية العامة

## 8-1) تحليل ومناقضة نتائج الفرضية العامة :

توضح نتائج الموضحة في الجدول السابق أن أكثر من 77% من العينة المدروسة أن ممارستهم للأنشطة البدنية الترويحية ساعدتهم على التقليل من المشاكل الصحية خاصة منها الجسدية والنفسية.

## 2) الإستنتاج العام

بعد الإنتهاء من عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وصلنا إلى عدة نتائج، حيث قمنا بإثبات صحة الفرضيات الجزئية التي صغناها في بداية البحث وحيث توصلنا أن لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن في مدينة ورقلة.

حيث أظهرت النتائج التي تحصلنا عليها أن ممارسة النشاط البدني الترويحي دور في تأخير أو منع الإصابة بالمشاكل الجسدية وهذا ما تحقق من خلال الفرضية الجزئية الأولى، وحتى الفرضية الجزئية الثانية وهي أن استقرار المشاكل الجسدية يتحقق بفضل ممارسة النشاط البدني الترويحي وكذا الفرضية الجزئية الثالثة الصحة النفسية تتحقق بممارسة النشاط البدني الترويحي

وبما أن الفرضيات الجزئية الثلاثة محققة فمنه فإن الفرضية العامة محققة والتي تنص على أن للنشاط البدني الترويحي دور في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن بمدينة ورقلة.

### (3) الإقتراحات :

- تشجيع كبار السن على ممارسة بعض الأنشطة البدنية الترويجية.
- توفير المرافق المشجعة على ممارسة الأنشطة البدنية الترويجية.
- نشر ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية منذ الصغر والحث على الاستمرار في الممارسة.
- إظهار فوائد ممارسة الأنشطة البدنية على الصحة الجسمية، النفسية والعقلية للإنسان.
- تخصيص أوقات خاصة بكبار السن في بعض المساحات لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية.

## الخاتمة :

كان فحوى بحثنا هو "أهمية ودور النشاط البدني الترويحي في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن"، حيث أن إشكالية الدراسة هي "هل للأنشطة البدنية الترويحية دور في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن؟"

في البداية قمنا بصياغة الفرضية العامة للبحث وهي "للسياط البدني الترويحي دور في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن" وكانت الفرضية الفرعية الأولى: "لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في تأخير أو منع الإصابة بالمشاكل الصحية الجسدية لدى كبار السن"، والفرضية الثانية فكانت: "لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في ضبط واستقرار المشاكل الصحية الجسدية لدى كبار السن" أما الفرضية الثالثة والأخيرة فكانت: "لممارسة النشاط البدني الترويحي دور تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن".

وللوصول إلى الإجابة على هذه التساؤلات قمنا باستعمال الإستبيان في المرحلة التطبيقية وتطبيقه على عينة الدراسة حيث تحصلنا بعد تحليل النتائج إلى أن للنشاط البدني الترويحي دور في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن.

ومنه فإن للنشاط الترويحي دور ودور هام جدا في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن، ولهذا يتوجب بنا الإهتمام بالنشاط البدني الترويحي ونشره وتوعية الناس عامة وكبار السن خاصة.

وفي الأخير نقول أن للنشاط البدني الترويحي فوائد جمة لا تعد ولا تحصى ولدى نرجوا المواصلة في البحث والتقصي في هذا المجال وتوفير كل الإمكانيات اللازمة لذلك حتى تنتشر ممارسة النشاط البدني الترويحي على نطاق واسع.

كما نرجوا أن نكون قد وفقنا إلى حد بعيد في بحثنا هذا، رغم علمنا أن هذا المجال واسع ولا يمكن حصره في بحث من 40 أو 50 أو 60 صفحة، وما هذه إلا البداية فإن أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن أنفسنا ومن الشيطان.

## قائمة المراجع

### ❖ المصادر :

• القرآن الكريم

### ❖ القواميس والمعاجم :

1. عيسى مومني، الممتاز قاموس مدرسي، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، الجزائر 2012.
2. معجم اللغة العربية 1990.

### ❖ قائمة الكتب بالعربية :

1. أمين الخولي، الرياضة والمجتمع، دار الكتب، القاهرة، 2002م.
2. بدر عبد المنعم، مشكلات أوقات الفراغ، المكتب الجامعي الحديث، اسكندرية 1985م.
3. بهاء الدين إبراهيم سلامة، الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008م.
4. علي يحي المنصور، الثقافة الرياضية، الجزء الأول، الطبعة الأولى، مصر، م1971.
5. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر 2001.
6. طارق علي إبراهيم ربيع، فيزيولوجيا رياضة كبار السن بين النظرية و التطبيق : تمرينات التايجي الصينية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر 2008م.
7. سميرة خليل محمد، أمراض العصر والرياضة العلاجية، دار الفكر، القاهرة 2015م.
8. الشناوي، محمد محروس، العملية الإرشادية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة 1996م.
9. كمال درويش وأمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م.
10. محمد عادل خطاب، النشاط الترويحي وبرمجة، ملتزم الطبع والنشر، القاهرة الحديثة.
11. محمد عادل رشدي، التمرينات الطبية وأمراض العصر، دار المعارف، الاسكندرية 2011م.
12. وفاء صالح الصفتي، هند محمد المظلوم، رعاية المسنين بين النظرية والتطبيق، دار الثقافة للنشر والتوزيع 1438 هـ / 2017م عمان، الأردن.
13. الهاشمي عبد الحميد، التوجيه والإرشاد النفسي ط3، دار الشروق، جدة 2003م.

## ❖ قائمة المذكرات :

1. صياد الحاج، فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة، تخصص رياضة وصحة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2018/2017م.

2. اسلمى نورية، تصميم دليل حركي وقائي لتحسين بعض متغيرات الصحة البدنية والنفسية لدى المسنين، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة، تخصص رياضة والصحة في مرحلة الشيخوخة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2018/2017.

❖ موقع منظمة الصحة العالمية <https://www.who.int/ar>

❖ محمود رفعت، سياسات الرعاية الاجتماعية للمسنين، جامعة حلوان، كلية الخدمة الاجتماعية، المؤتمر العالمي السنوي السابع للخدمة الاجتماعية، القاهرة 1993.

## ❖ قائمة الكتب بالفرنسية

1. Balle, Enclopedie de la sociologie, Librairie larousse, Paris, 1975.

الملاحق



## جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية  
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



### إستمارة إستبيان أولي (دراسة إستطلاعية)

سيدي :

في إطار بحثنا العلمي الذي عنوانه "دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن"، نرجو منكم مليء هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات وحقائق تفيد دراستنا ، ونتعهد بعدم تسريب إجاباتكم إلى أي طرف آخر ما عدا استخدامها في خدمة بحثنا العلمي.

شاكرين تعاونكم معنا.

ملاحظة : توضع علامة (x) على الإجابة المختارة.

- السن (Age)
- هل تمارس الرياضة دوريا ؟
  - ما نوع الرياضة التي تمارسها
  - حدد نوع النشاط إن أمكن :
  - منذ متى تمارس الرياضة
  - هل تعاني من أمراض مزمنة (نعم / لا) :
- \*إذا كان نعم :
- أذكر هذه الأمراض : .....
  - في أي سنة ظهر عند هذا المرض : .....
  - هل ممارسة الرياضة تساعدك على التغلب عليها أو التحكم فيها (نعم / لا) : .....

## جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية  
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



### إستمارة مقابلة

الموضوع : أهمية الأنشطة البدنية الترويحية لدى كبار السن ودورها في التقليل من المشاكل الصحية

مقابلة شخصية مع :

السيد : موسى بن محمد نور الدين الصفة : كبيب مسنشار رئيس  
مكان العمل : CASNOS كم عدد سنوات الخبرة : 33 سنة

الغرض من المقابلة : جمع معلومات لإثراء مشكلة البحث حول ما هي الأمراض التي تصيب كبار السن، وما هو تأثير النشاط البدني الترويحي عليها.

الأسئلة :

ما هي الأمراض التي تصيب كبار السن : ضغط الدم ، الاوعية الدموية والقلب ، السكري ، الربو ، أمراض الجهاز الهضمي ، العنق ، هشاشة العظام ، خاصة لسائر الروما يتروم الجفاف ، الامراض العقلية ، احمرار العين ، التهابات المفاصل  
هل النشاط البدني يفيد كل هذه الأمراض : اعلمها به حجة متوافقة متفاوتة  
حسب رأيكم ما هي الأمراض التي يساعد النشاط البدني على ضبطها والتغلب عليها : كلها ما عدا لعلمنا  
فها محاولة خاصة

حسب رأيكم هل ممارسة الأنشطة البدنية تمنع الإصابة بهذه الأمراض : يساعد على منع أو التناقص  
حسب رأيكم هل ممارسة الأنشطة البدنية تؤخر الإصابة بهذه الأمراض : يساعد على منعها  
ما هي السنة التي نستطيع القول أن المرض تأخر عن وقته : في العام الثالث حوالي كما سنة  
هل تتصحون المصابون بهذه الأمراض بممارسة بعض الأنشطة البدنية : لن بل نؤجل على ذلك  
ما هي الأنشطة التي تتصحون بها المصابون بهذه الأمراض : كل الأنشطة خاصة المشي  
هل للأنشطة البدنية دور أو تأثير على الصحة النفسية للمسن : بالضيق

كيف : النشاط البدني يساهم على خروج ضغطه الزائدة عن الجسم ، وكيفية الرياضة  
ما هي إقتراحاتكم ونصائحكم التي ترونها تساهم في كمل مباشر في الحفاظ على صحة المسنين : ممارسة الرياضة والنشاط البدني يساهم على صحة المسنين  
النشاطات الترويحية الرياضية الجماعية خاصة لانها توفرت على الصحة الجسمية والعقلية والاجتماعية

Dr. SEDDIKI M. Noureddine  
Médecin Chef  
Agence wilaya  
CASNOS, OUARGLA



## جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



### إستمارة مقابلة

الموضوع : أهمية الأنشطة البدنية الترويحية لدى كبار السن ودورها في التقليل من المشاكل الصحية

مقابلة شخصية مع :

السيد : حليم عبد الباق : الصفة : كوبس عام (خاص)

مكان العمل : عيادة خاصة : كم عدد سنوات الخبرة : 30 سنة

الغرض من المقابلة : جمع معلومات لإثراء مشكلة البحث حول ما هي الأمراض التي تصيب كبار السن، وما هو تأثير النشاط البدني الترويحي عليها.

الأسئلة :

ما هي الأمراض التي تصيب كبار السن : ارتفاع ضغط الدم، السكرية، هشاشة العظام، التهاب المفاصل، هشاشة العظام، داء باركنسون، تصلب الشرايين، السكري

هل النشاط البدني يفيد كل هذه الأمراض : أغلبية هذه الأمراض  
حسب رأيكم ما هي الأمراض التي يساعد النشاط البدني على ضبطها والتغلب عليها : السكري، ضغط الدم

حسب رأيكم هل ممارسة الأنشطة البدنية تمنع الإصابة بهذه الأمراض : بعض الحالات

حسب رأيكم هل ممارسة الأنشطة البدنية تأخر الإصابة بهذه الأمراض : بعض الحالات

ما هي السنة التي نستطيع القول أن المرض تأخر عن وقته : في أوروبا منذ سنة 70 في الجزائر حوالي سنة 80

هل تتصحون المصابون بهذه الأمراض بممارسة بعض الأنشطة البدنية : لا

ما هي الأنشطة التي تتصحون بها المصابون بهذه الأمراض : المشي بسرعة - لياقة

هل للأنشطة البدنية دور أو تأثير على الصحة النفسية للمسن : بالضيق

كيف : بمجرد التقاعد مع الإحساس بالوحشة والانعزال

ما هي إقتراحاتكم ونصائحكم التي ترونها تساهم في شكل مباشر في الحفاظ على صحة المسنين :

التوعية، نشر المفاهيم الصحيحة للوقاية الصحية، وذلك من خلال الندوات

والاصفات، هذا ابتداء من ميكر حول الرياضة، وتباعدتها على كبار السن

إنشاء نادي المسنين مع اتحاد جرائد خاصة لهم - الرياضة للجميع

السمنة التي هي في كثير من الأحيان تكون سببا في وقوع في حالات خطيرة خاصة السكرية، وارتفاع الدم.

# جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية



## استمارة استييان

سيدي :

في إطار بحثنا العلمي الذي عنوانه " دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن"، نرجو منكم مليء هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات وحقائق تفيد دراستنا ، ونتعهد بعدم تسريب إجابتكم إلى أي طرف آخر ما عدا استخدامها في خدمة بحثنا العلمي.

شاكرين تعاونكم معنا.

ملاحظة : توضع علامة (X) على الإجابة المختارة.

معلومات عامة :

أنثى :

ذكر :

الجنس :

السن (العمر)

إشراف الأستاذ الدكتور :

تقي الدين قادري

إعداد الطالب :

مسعود بدو

I. دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تأخير أو منع الإصابة بالأمراض الصحية لدى كبار السن:

أحيانا	لا	نعم	العبارات
			1) أمارس النشاط البدني دوريا
			2) بدأت ممارسة النشاط البدني منذ الصغر
			3) أعاني من أحد الأمراض المزمنة (السكري أو ضغط الدم أو السمنة أو إلتهاب المفاصل أو أمراض القلب والأوعية الدموية)
			4) أصبت بأحد هذه الأمراض قبل سن الخامسة والستين
			5) أمارس النشاط البدني كهواية
			6) أمارس النشاط البدني لفوائده
			7) أمارس النشاط البدني بمفردتي
			8) أمارس النشاط البدني مع متمرس (مدرب)
			9) أمارس النشاط البدني في الفترة الصباحية
			10) أمارس نوع نشاط بدني فردي





II. دور ممارسة النشاط البدني الترويحي كوسيلة مناسبة لضبط واستقرار المشاكل الصحية لدى كبار السن

أحيانا	لا	نعم	العبارات
			1) أشعر بتحسن في حالتي الجسمية عند ممارستك للنشاط البدني
			2) ممارستي للنشاط البدني يقلل من زيارتي للطبيب
			3) تتحسن نبضات قلبي عند ممارستي للنشاط البدني
			4) ممارستي للنشاط البدني يساعدني على ضبط (إستقرار) هذا المرض
			5) ممارستي للنشاط البدني ينقص من بعض الآلام
			6) ممارستي للنشاط البدني يجعلني أكل جيدا
			7) ممارستي للنشاط البدني يساعدني على شرب الكثير من الماء
			8) ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على وزني
			9) ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على قوام معتدل

III. دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن :

أحيانا	لا	نعم	العبارات
			1) أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني
			2) التغلب على الكثير من الإضطرابات كالقلق والكآبة عند ممارسة النشاط البدني
			3) أشعر بالطمأنينة عند ممارسة النشاط البدني
			4) تبعث في نفسي الدافعية للنشاط والعمل أكثر عند ممارسة النشاط البدني
			5) عند ما تضيق نفسي أُلجأ إلى ممارسة النشاط البدني
			6) مهما بذلت من مجهود عضلي فيني أشعر بالسعادة
			7) حققت نوع من التوازن النفسي عند ممارسة النشاط البدني
			8) أصبحت أكثر هدوء نفسي منذ شرعت في ممارسة النشاط البدني
			9) علاقتي مع الأفراد أصبحت أكثر فعالية وإيجابية منذ ممارسة النشاط البدني
			10) بفضل ممارسة النشاط البدني تحسنت علاقتي الإجتماعية وحواري مع الآخرين

قائمة المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
01	فضل قيسى	استاذ مساعد	
02	بكر بن اسماعيل	استاذ محاضر	
03	نور الدين غندير	استاذ محاضر	
04	عبد العزيز حنيس	دكتوراه - استاذ محاضر (أ)	
05	مجدي محمد		

**الوثيقة رقم 05 : معاملات الثبات ألفا كرونبيخ للإستبيان**

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,858	29

**Statistiques d'éléments**

	Moyenne	Ecart type	N
أمارس النشاط البدني دوريا	1,3333	,71116	30
بدأت ممارسة النشاط البدني منذ الصغر	1,4000	,93218	30
أعاني من أحد الأمراض المزمنة (السكري أو ضغط الدم أو السمنة أو التهاب المفاصل أو أمراض القلب والأوعية الدموية)	,9000	,99481	30
أصبحت بأحد هذه الأمراض قبل سن الخامسة والستين	,8000	,99655	30
أمارس النشاط البدني كهواية	1,6667	,71116	30
أمارس النشاط البدني لقوائده	1,8000	,61026	30
أمارس النشاط البدني بمفردي	,8333	,94989	30
أمارس النشاط البدني مع متمرس ((مدرّب))	,9667	,99943	30
أمارس النشاط البدني في الفترة الصباحية	,4667	,73030	30
أمارس نوع نشاط بدني فردي	,8667	,93710	30
أشعر بتحسّن في حالتي الجسميّة عند ممارستك للنشاط البدني	1,9333	,36515	30
ممارستني للنشاط البدني يقلل من زيارتي للطبيب	1,8667	,34575	30



تتحسن نبضات قلبي عند ممارستي للنشاط البدني	1,9000	,40258	30
ممارستي للنشاط البدني يساعدني على ضبط (إستقرار) هذا المرض	1,9000	,40258	30
ممارستي للنشاط البدني ينقص من بعض الألام	1,7667	,62606	30
ممارستي للنشاط البدني يجعلني أكل جيدا	1,8333	,53067	30
ممارستي للنشاط البدني يساعدني على شرب الكثير من الماء	2,0000	,00000	30
ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على وزني	1,8667	,50742	30
ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على قوام معتدل	1,8667	,50742	30
أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني	1,9333	,25371	30
التغلب على الكثير من الإضطرابات كالقلق والكآبة عند ممارسة النشاط البدني	1,8667	,43417	30
أشعر بالطمأنينة عند ممارسة النشاط البدني	1,9000	,40258	30
تبعث في نفسي الدافعية للنشاط والعمل أكثر عند ممارسة النشاط البدني	1,8667	,50742	30
عند ما تضيق نفسي ألجأ إلى ممارسة النشاط البدني	1,8000	,55086	30
مهما بذلت من مجهود عضلي فإني أشعر بالسعادة	1,9333	,36515	30
حققت نوع من التوازن النفسي عند ممارسة النشاط البدني	1,9000	,40258	30
أصبحت أكثر هدوء نفسي منذ شرعت في ممارسة النشاط البدني	1,9000	,40258	30
علاقتي مع الأفراد أصبحت أكثر فعالية وإيجابية منذ ممارسة النشاط البدني	1,8667	,43417	30

بفضل ممارسة النشاط البدني تحسنت علاقاتي الإجتماعية وحواري مع الأخرين	1,8333	,53067	30
--	--------	--------	----

### Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
أمارس النشاط البدني دوريا	45,4333	61,082	,339	,855
بدأت ممارسة النشاط البدني منذ الصغر	45,3667	62,654	,124	,866
أعاني من أحد الأمراض المزمنة (السكري أو ضغط الدم أو السمنة أو التهاب المفاصل أو أمراض القلب (والأوعية الدموية	45,8667	63,085	,081	,869
أصبحت بأحد هذه الأمراض قبل سن الخامسة والستين	45,9667	62,654	,108	,868
أمارس النشاط البدني كهواية	45,1000	61,403	,309	,856
أمارس النشاط البدني لفوائده	44,9667	58,654	,677	,845
أمارس النشاط البدني بمفردي	45,9333	60,823	,245	,861
أمارس النشاط البدني مع متمرس (مدرب)	45,8000	61,959	,153	,866
أمارس النشاط البدني في الفترة الصباحية	46,3000	63,114	,147	,861
أمارس نوع نشاط بدني فردي	45,9000	59,541	,341	,857
أشعر بتحسن في حالتي الجسمية عند ممارستك للنشاط البدني	44,8333	60,282	,872	,846
ممارستي للنشاط البدني يقلل من زياراتي للطبيب	44,9000	63,266	,359	,855

تتحسن نبضات قلبي عند ممارستي للنشاط البدني	44,8667	62,671	,396	,854
ممارستي للنشاط البدني يساعدني على ضبط (استقرار) هذا المرض	44,8667	65,913	-,110	,863
ممارستي للنشاط البدني ينقص من بعض الآلام	45,0000	65,103	-,014	,865
ممارستي للنشاط البدني يجعلني أكل جيدا	44,9333	60,478	,557	,850
ممارستي للنشاط البدني يساعدني على شرب الكثير من الماء	44,7667	65,357	,000	,859
ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على وزني	44,9000	58,645	,831	,843
ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على قوام معتدل	44,9000	60,714	,555	,850
أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني	44,8333	62,626	,664	,852
التغلب على الكثير من الإضطرابات كالقلق والكآبة عند ممارسة النشاط البدني	44,9000	59,266	,883	,844
أشعر بالطمأنينة عند ممارسة النشاط البدني	44,8667	60,395	,767	,847
تبعث في نفسي الدافعية للنشاط والعمل أكثر عند ممارسة النشاط البدني	44,9000	58,645	,831	,843
عند ما تضيق نفسي ألجأ إلى ممارسة النشاط البدني	44,9667	58,516	,776	,844
مهتما بذلت من مجهود عضلي فإني أشعر بالسعادة	44,8333	60,282	,872	,846
حققت نوع من التوازن النفسي عند ممارسة النشاط البدني	44,8667	60,464	,756	,847
أصبحت أكثر هدوء نفسي منذ شرعت في ممارسة النشاط البدني	44,8667	59,430	,929	,844
علاقتي مع الأفراد أصبحت أكثر فعالية وإيجابية منذ ممارسة النشاط البدني	44,9000	60,162	,743	,847

بفضل ممارسة النشاط البدني تحسنت علاقاتي الإجتماعية وحواري مع الأخرين	44,9333	58,685	,786	,844
--	---------	--------	------	------

#### Statistiques d'échelle

Moyenne	Variance	Ecart type	Nombre d'éléments
46,7667	65,357	8,08440	29

**الوثيقة رقم 06 : المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية**

**Statistiques**

		أعاني من أحد الأمراض المزمنة (السكري أو ضغط الدم أو السمنة أو التهاب المفاصل أو أمراض القلب والأوعية الدموية)	بدأت ممارسة النشاط البدني منذ الصغر	أمارس النشاط البدني دوريا
N	Valide	30	30	30
	Manquant	0	0	0
Moyenne		1,3333	1,4000	,9000
Ecart type		,71116	,93218	,99481

**Statistiques**

		أمارس النشاط البدني كفوائد	أمارس النشاط البدني لفوائده	أمارس النشاط البدني بمفردي	أمارس النشاط البدني مع (متمرس /مدرب)
N	Valide	30	30	30	30
	Manquant	0	0	0	0
Moyenne		1,6667	1,8000	,8333	,9667
Ecart type		,71116	,61026	,94989	,99943

**Statistiques**

		أمارس النشاط البدني في الفترة الصباحية	أمارس نوع نشاط بدني فردي	أشعر بتحسن في حالتي الجسمية عند ممارستك للنشاط البدني	ممارستي للنشاط البدني يقلل من زياراتي للطبيب
N	Valide	30	30	30	30
	Manquant	0	0	0	0

Moyenne	,4667	,8667	1,9333	1,8667
Ecart type	,73030	,93710	,36515	,34575

#### Statistiques

		ممارستي للنشاط البدني يساعدني على ضبط (إستقرار) هذا المرض	ممارستي للنشاط البدني ينقص من بعض الآلام	ممارستي للنشاط البدني يجعلني أكل جيدا
N	Valide	30	30	30
	Manquant	0	0	0
Moyenne		1,9000	1,9000	1,7667
Ecart type		,40258	,40258	,62606

#### Statistiques

		ممارستي للنشاط البدني يساعدني على شرب الكثير من الماء	ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على وزني	ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على قوام معتدل	أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني
N	Valide	30	30	30	30
	Manquant	0	0	0	0
Moyenne		2,0000	1,8667	1,8667	1,9333
Ecart type		,00000	,50742	,50742	,25371

#### Statistiques

		التغلب على الكثير من الإضطرابات كالقلق والكآبة عند ممارسة النشاط البدني	أشعر بالطمأنينة عند ممارسة النشاط البدني	تبعث في نفسي الدافعية للنشاط والعمل أكثر عند ممارسة النشاط البدني	عند ما تضيق نفسي ألجأ إلى ممارسة النشاط البدني
N	Valide	30	30	30	30
	Manquant	0	0	0	0
Moyenne		1,8667	1,9000	1,8667	1,8000
Ecart type		,43417	,40258	,50742	,55086

### Statistiques

		علاقاتي مع الأفراد أصبحت أكثر فعالية وإيجابية منذ ممارسة النشاط البدني	أصبحت أكثر هدوء نفسي منذ شرعت في ممارسة النشاط البدني	حققت نوع من التوازن النفسي عند ممارسة النشاط البدني	مهما بذلت من مجهود عضلي فإني أشعر بالسعادة
N	Valide	30	30	30	30
	Manquant	0	0	0	0
Moyenne		1,9333	1,9000	1,9000	1,8667
Ecart type		,36515	,40258	,40258	,43417

### Statistiques

		بفضل ممارسة النشاط البدني تحسنت علاقاتي الإجتماعية وحواري مع الآخرين
N	Valide	30
	Manquant	0
Moyenne		1,8333
Ecart type		,53067

### Table de fréquences

#### أمارس النشاط البدني دوريا

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	4	13,3	13,3	13,3
1,00	12	40,0	40,0	53,3
2,00	14	46,7	46,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

بدأت ممارسة النشاط البدني منذ الصغر

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	9	30,0	30,0	30,0
2,00	21	70,0	70,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

أعاني من أحد الأمراض المزمنة (السكري أو ضغط الدم أو السمنة أو التهاب المفاصل أو أمراض القلب والأوعية الدموية)

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	16	53,3	53,3	53,3
1,00	1	3,3	3,3	56,7
2,00	13	43,3	43,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

أصبحت بأحد هذه الأمراض قبل سن الخامسة والستين

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	18	60,0	60,0	60,0
2,00	12	40,0	40,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	



أمارس النشاط البدني كهواية

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	4	13,3	13,3	13,3
1,00	2	6,7	6,7	20,0
2,00	24	80,0	80,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

أمارس النشاط البدني لفوائده

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	3	10,0	10,0	10,0
2,00	27	90,0	90,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

أمارس النشاط البدني بمفردي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	16	53,3	53,3	53,3
1,00	3	10,0	10,0	63,3
2,00	11	36,7	36,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

(أمارس النشاط البدني مع متمرس (مدرب

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	15	50,0	50,0	50,0
1,00	1	3,3	3,3	53,3
2,00	14	46,7	46,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

أمارس النشاط البدني في الفترة الصباحية

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	20	66,7	66,7	66,7
1,00	6	20,0	20,0	86,7
2,00	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

أمارس نوع نشاط بدني فردي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	15	50,0	50,0	50,0
1,00	4	13,3	13,3	63,3
2,00	11	36,7	36,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

أشعر بتحسن في حالتي الجسمية عند ممارستك للنشاط البدني

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	1	3,3	3,3	3,3
2,00	29	96,7	96,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني يقلل من زياراتي للطبيب

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide 1,00	4	13,3	13,3	13,3
2,00	26	86,7	86,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

تتحسن نبضات قلبي عند ممارستي للنشاط البدني

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	1	3,3	3,3	3,3
1,00	1	3,3	3,3	6,7
2,00	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني يساعدني على ضبط (استقرار) هذا المرض

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	1	3,3	3,3	3,3
1,00	1	3,3	3,3	6,7
2,00	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني ينقص من بعض الالام

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	3	10,0	10,0	10,0
1,00	1	3,3	3,3	13,3
2,00	26	86,7	86,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني يجعلني أكل جيدا

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	2	6,7	6,7	6,7
1,00	1	3,3	3,3	10,0
2,00	27	90,0	90,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني يساعدني على شرب الكثير من الماء

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide 2,00	30	100,0	100,0	100,0

ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على وزني

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	2	6,7	6,7	6,7
2,00	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ممارستي للنشاط البدني يساعدي على المحافظة على قوام معتدل

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	2	6,7	6,7	6,7
2,00	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide 1,00	2	6,7	6,7	6,7
2,00	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

التغلب على الكثير من الإضطرابات كالقلق والكآبة عند ممارسة النشاط البدني

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	1	3,3	3,3	3,3
1,00	2	6,7	6,7	10,0
2,00	27	90,0	90,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

أشعر بالطمأنينة عند ممارسة النشاط البدني

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	1	3,3	3,3	3,3
1,00	1	3,3	3,3	6,7
2,00	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

تبعث في نفسي الدافعية للنشاط والعمل أكثر عند ممارسة النشاط البدني

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	2	6,7	6,7	6,7
2,00	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

عند ما تضيق نفسي ألجأ إلى ممارسة النشاط البدني

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	2	6,7	6,7	6,7
1,00	2	6,7	6,7	13,3
2,00	26	86,7	86,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

مهما بذلت من مجهود عضلي فأني أشعر بالسعادة

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	1	3,3	3,3	3,3
2,00	29	96,7	96,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

حققت نوع من التوازن النفسي عند ممارسة النشاط البدني

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	1	3,3	3,3	3,3
1,00	1	3,3	3,3	6,7
2,00	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

أصبحت أكثر هدوء نفسي منذ شرعت في ممارسة النشاط البدني

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	1	3,3	3,3	3,3
1,00	1	3,3	3,3	6,7
2,00	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

علاقاتي مع الأفراد أصبحت أكثر فعالية وإيجابية منذ ممارسة النشاط البدني

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	1	3,3	3,3	3,3
1,00	2	6,7	6,7	10,0
2,00	27	90,0	90,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

بفضل ممارسة النشاط البدني تحسنت علاقاتي الإجتماعية وحواري مع الآخرين

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ,00	2	6,7	6,7	6,7
1,00	1	3,3	3,3	10,0
2,00	27	90,0	90,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

## Test du khi-deux

### Fréquences

أمارس النشاط البدني دوريا

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	4	10,0	-6,0
1,00	12	10,0	2,0
2,00	14	10,0	4,0
Total	30		

بدأت ممارسة النشاط البدني منذ الصغر

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	9	15,0	-6,0
2,00	21	15,0	6,0
Total	30		

أعاني من أحد الأمراض المزمنة (السكري أو ضغط الدم أو السمنة أو التهاب  
(المفاصل أو أمراض القلب والأوعية الدموية)

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	16	10,0	6,0
1,00	1	10,0	-9,0
2,00	13	10,0	3,0
Total	30		

أصبت بأحد هذه الأمراض قبل سن الخامسة والستين



	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	17	14,5	2,5
2,00	12	14,5	-2,5
Total	29		

أمارس النشاط البدني كهواية

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	4	10,0	-6,0
1,00	2	10,0	-8,0
2,00	24	10,0	14,0
Total	30		

أمارس النشاط البدني لفوائده

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	3	15,0	-12,0
2,00	27	15,0	12,0
Total	30		

أمارس النشاط البدني بمفردي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	16	10,0	6,0
1,00	3	10,0	-7,0
2,00	11	10,0	1,0
Total	30		

(أمارس النشاط البدني مع متمرس (مدرب

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	15	10,0	5,0
1,00	1	10,0	-9,0
2,00	14	10,0	4,0
Total	30		

أمارس النشاط البدني في الفترة الصباحية

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	20	10,0	10,0
1,00	6	10,0	-4,0
2,00	4	10,0	-6,0
Total	30		

أمارس نوع نشاط بدني فردي

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	15	10,0	5,0
1,00	4	10,0	-6,0
2,00	11	10,0	1,0
Total	30		

أشعر بتحسّن في حالتي الجسميّة عند ممارستك للنشاط البدني

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	1	15,0	-14,0
2,00	29	15,0	14,0
Total	30		

ممارستي للنشاط البدني يقلل من زياراتي للطبيب

	Effectif observé	N théorique	Résidus
1,00	4	15,0	-11,0
2,00	26	15,0	11,0
Total	30		

تتحسن نبضات قلبي عند ممارستي للنشاط البدني

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	1	10,0	-9,0
1,00	1	10,0	-9,0
2,00	28	10,0	18,0
Total	30		

ممارستي للنشاط البدني يساعدني على ضبط (استقرار) هذا المرض

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	1	10,0	-9,0
1,00	1	10,0	-9,0
2,00	28	10,0	18,0
Total	30		

ممارستي للنشاط البدني ينقص من بعض الآلام

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	2	9,7	-7,7
1,00	1	9,7	-8,7
2,00	26	9,7	16,3

Total	29		
-------	----	--	--

ممارستي للنشاط البدني يجعلني أكل جيدا

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	2	10,0	-8,0
1,00	1	10,0	-9,0
2,00	27	10,0	17,0
Total	30		

ممارستي للنشاط البدني يساعدني على شرب الكثير من الماء

	Effectif observé	N théorique	Résidus
2,00	30	30,0	,0
Total	30 <sup>a</sup>		

a. Cette variable est une constante. Le test du Khi-deux ne peut pas être effectué.

ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على وزني

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	2	15,0	-13,0
2,00	28	15,0	13,0
Total	30		

ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على قوام معتدل

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	2	15,0	-13,0
2,00	28	15,0	13,0

Total	30		
-------	----	--	--

أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني

	Effectif observé	N théorique	Résidus
1,00	2	15,0	-13,0
2,00	28	15,0	13,0
Total	30		

التغلب على الكثير من الإضطرابات كالقلق والكآبة عند ممارسة النشاط البدني

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	1	10,0	-9,0
1,00	2	10,0	-8,0
2,00	27	10,0	17,0
Total	30		

أشعر بالطمأنينة عند ممارسة النشاط البدني

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	1	10,0	-9,0
1,00	1	10,0	-9,0
2,00	28	10,0	18,0
Total	30		

تبعث في نفسي الدافعية للنشاط والعمل أكثر عند ممارسة النشاط البدني

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	2	15,0	-13,0

2,00	28	15,0	13,0
Total	30		

عند ما تضيق نفسي ألجأ إلى ممارسة النشاط البدني

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	2	10,0	-8,0
1,00	2	10,0	-8,0
2,00	26	10,0	16,0
Total	30		

مهما بذلت من مجهود عضلي فإني أشعر بالسعادة

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	1	15,0	-14,0
2,00	29	15,0	14,0
Total	30		

حققت نوع من التوازن النفسي عند ممارسة النشاط البدني

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	1	10,0	-9,0
1,00	1	10,0	-9,0
2,00	28	10,0	18,0
Total	30		

أصبحت أكثر هدوء نفسي منذ شرعت في ممارسة النشاط البدني

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	1	10,0	-9,0
1,00	1	10,0	-9,0

2,00	28	10,0	18,0
Total	30		

علاقتي مع الأفراد أصبحت أكثر فعالية وإيجابية منذ ممارسة النشاط البدني

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	1	10,0	-9,0
1,00	2	10,0	-8,0
2,00	27	10,0	17,0
Total	30		

بفضل ممارسة النشاط البدني تحسنت علاقتي الإجتماعية وحواري مع

الأخرين

	Effectif observé	N théorique	Résidus
,00	2	10,0	-8,0
1,00	1	10,0	-9,0
2,00	27	10,0	17,0
Total	30		

Tests statistiques

	أمارس النشاط البدني دوريا	بدأت ممارسة النشاط البدني منذ الصغر	أعاني من أحد الأمراض المزمنة (السكري أو ضغط الدم أو السمنة أو التهاب المفاصل أو أمراض القلب والأوعية الدموية)	أصبت بأحد هذه الأمراض قبل سن الخامسة والستين
Khi-deux	5,600 <sup>a</sup>	4,800 <sup>b</sup>	12,600 <sup>a</sup>	,862 <sup>c</sup>
ddl	2	1	2	1
Sig. asymptotique	,061	,028	,002	,353

Tests statistiques

	أمارس النشاط البدني كهوائية	أمارس النشاط البدني لفوائده	أمارس النشاط البدني بمفردتي	أمارس النشاط البدني مع (متمرس) (مدرب)
Khi-deux	29,600 <sup>a</sup>	19,200 <sup>b</sup>	8,600 <sup>a</sup>	12,200 <sup>a</sup>
ddl	2	1	2	2
Sig. asymptotique	,000	,000	,014	,002

#### Tests statistiques

	أمارس النشاط البدني في الفترة الصباحية	أمارس نوع نشاط بدني فردتي	أشعر بتحسين في حالتي الجسمية عند ممارستك للنشاط البدني	ممارستي للنشاط البدني يقلل من زياراتي للطبيب
Khi-deux	15,200 <sup>a</sup>	6,200 <sup>a</sup>	26,133 <sup>b</sup>	16,133 <sup>b</sup>
ddl	2	2	1	1
Sig. asymptotique	,001	,045	,000	,000

#### Tests statistiques

	تتحسن نبضات قلبي عند ممارستي للنشاط البدني	ممارستي للنشاط البدني يساعدني على ضبط (استقرار) هذا المرض	ممارستي للنشاط البدني ينقص من بعض الألام	ممارستي للنشاط البدني يجعلني أكل جيدا
Khi-deux	48,600 <sup>a</sup>	48,600 <sup>a</sup>	41,448 <sup>d</sup>	43,400 <sup>a</sup>
ddl	2	2	2	2
Sig. asymptotique	,000	,000	,000	,000

#### Tests statistiques

	ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على وزني	ممارستي للنشاط البدني يساعدني على المحافظة على قوام معتدل	أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني	التغلب على الكثير من الإضطرابات كالقلق والكآبة عند ممارسة النشاط البدني
Khi-deux	22,533 <sup>b</sup>	22,533 <sup>b</sup>	22,533 <sup>b</sup>	43,400 <sup>a</sup>
ddl	1	1	1	2
Sig. asymptotique	,000	,000	,000	,000



### Tests statistiques

	أشعر بالطمأنينة عند ممارسة النشاط البدني	تبعث في نفسي الدافعية للنشاط والعمل أكثر عند ممارسة النشاط البدني	عند ما تضيق نفسي ألجأ إلى ممارسة النشاط البدني	مهما بذلت من مجهود عضلي فإني أشعر بالسعادة
Khi-deux	48,600 <sup>a</sup>	22,533 <sup>b</sup>	38,400 <sup>a</sup>	26,133 <sup>b</sup>
ddl	2	1	2	1
Sig. asymptotique	,000	,000	,000	,000

### Tests statistiques

	حققت نوع من التوازن النفسي عند ممارسة النشاط البدني	أصبحت أكثر هدوء نفسي منذ شرعت في ممارسة النشاط البدني	علاقاتي مع الأفراد أصبحت أكثر فعالية وإيجابية منذ ممارسة النشاط البدني	بفضل ممارسة النشاط البدني تحسنت علاقاتي الإجتماعية وحواري مع الآخرين
Khi-deux	48,600 <sup>a</sup>	48,600 <sup>a</sup>	43,400 <sup>a</sup>	43,400 <sup>a</sup>
ddl	2	2	2	2
Sig. asymptotique	,000	,000	,000	,000

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 10,0.

b. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 15,0.

c. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 14,5.

d. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 9,7.