



دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن بمدينة ورقلة



التعريف بالبحث، الإطار النظري للدراسة

مشكلة البحث : هل للأنشطة البدنية الترويحية دور في التقليل من المشاكل الصحية لدى كبار السن ببليدية ورقلة ؟

- فرضيات الدراسة :**
- لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في تأخير أو منع الإصابة بالأمراض الصحية لدى كبار السن.
 - لممارسة النشاط البدني الترويحي دور كوسيلة مناسبة في ضبط واستقرار المشاكل الصحية لدى كبار السن .
 - لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن

- أهداف الدراسة :**
- إظهار دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تأخير أو منع الإصابة بالأمراض الصحية لدى كبار السن.
 - إظهار دور ممارسة النشاط البدني الترويحي كوسيلة مناسبة في التغلب على المشاكل الصحية لدى كبار السن.
 - إظهار دور النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن.

التعريف الإجرائي لمفاهيم البحث

تعريف النشاط البدني الترويحي : هو تلك الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ من أجل إفراغ الطاقة الزائدة وإخراج نفسه من ضغوط الحياة اليومية.	المشكلات الصحية : نعرف المشكلات الصحية لدى كبار السن بالأمراض المزمنة الشائعة (ارتفاع ضغط الدم والسكري والتهاب المفاصل وهشاشة العظام والسمنة وأمراض القلب)	كبار السن : نقصد بكبار السن الذين تجاوز عمرهم 60 عاما فأكثر .
---	--	---

الدراسات السابقة

- 1) دراسة محمود سيد هاشم بعنوان : "تحديات ومحفزات النشاط البدني لكبار السن في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية" (مقال).
- 2) دراسة شهرة سهام توري بعنوان : "أثر برنامج أنشطة بدنية ترويحية مكيفة على الصحة الجسمية لكبار السن".
- 3) "دراسة أسلمى نورية بعنوان : "برنامج ترويحي رياضي وقائي لتحسين متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات (60 سنة فما فوق)".
- 4) دراسة بلعيدوني مصطفى وبن زيدان حسين بعنوان: "أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن".
- 5) دراسة صياد الحاج بعنوان : "فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن".
- 6) دراسة مرسلاب رضوان والحيمسي خير الدين بعنوان : "قلة النشاط البدني كعامل من عوامل الخطر في ارتفاع الضغط الدموي".

الجانب الميداني : المنهجية والطريقة

المنهج : اعتمدنا على المنهج الوصفي وهذا لانه الانسب لطبيعة الدراسة	مجتمع الدراسة : مجموع كبار السن (60 سنة فما فوق) الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية على مستوى مدينة ورقلة
عينة البحث : أخترت عينة مكونة من 30 فرد من الجنسين (60 سنة فما فوق) تمارس بعض الأنشطة البدنية الترويحية على مستوى مدينة ورقلة	أدوات جمع البيانات : لقد قمنا باستخدام الاستبيان والمقابلة
الخصائص السيكومترية لأدوات البحث : لقد قمنا بعرض أداة البحث استمارة الاستبيان على عدد من المحكمين	

قائمة المراجع

المصادر : القرآن الكريم - السنة النبوية **القواميس والمعاجم :** عيسى مومني، الممتاز قاموس مدرسي، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، الجزائر 2012.
قائمة الكتب :- بدر عبد المنعم، مشكلات اوقات الفراغ، المكتب الجامعي الحديث، اسكندرية 1985 - علي يحي المنصور، الثقافة الرياضية، الجزء الأول، الطبعة الأولى، مصر، 1971 - كمال درويش وأمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 - طارق علي إبراهيم ربيع، فيزيولوجيا رياضة كبار السن بين النظرية و التطبيق : تمرينات التايجي الصينية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر 2008. - محمد عادل خطاب، النشاط الترويحي وبرامجه، ملتزم الطبع والنشر، القاهرة الحديثة.