

أثر برنامج ترويجي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-65 سنة).

- بلعيدوني مصطفى - د.بن زيدان حسين

- مخبر : تقويم برامج النشطة البدنية والرياضية

- معهد التربية البدنية والرياضية

- جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-

الايميل: mustaphabelaidouni27@gmail.com

ملخص البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير توظيف ممارسة برنامج ترويجي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-65) سنة ، محاولين من خلالها إبراز الاهتمام بفترة كبار السن وتحفيزهم بمزاولة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ ونبين فائدتها في المحافظة على عناصر اللياقة البدنية ، وعليه افترض فريق البحث أن للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح له تأثيرا ايجابيا في تحسين 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.
الكلمات الأساسية: البرنامج الرياضي - الترويج الرياضي - الصفات البدنية - كبار السن

Titre : L'effet du programme de sport récréatif proposé pour l'amélioration de certaines qualités physique chez les personnes âgées (50-65) ans.

Cette étude vise à déterminer l'effet des exercices du programme de sport récréatif proposé pour l'amélioration de certaines qualités physiques chez les personnes âgées de 50 à 65 ans, en essayant à travers ce programme d'attirer l'intention de cette catégorie de personnes âgées, nous conseillant à pratiquer des activités sportives pendant le temps libre et de monter leurs utilités pour le maintient de la condition physique , nous avons supposé que le programme de sport récréatif proposé affecte un impact positif pour l'amélioration de certaines qualités physique chez les personnes âgées (50-65ans). L'expérience de l'étude comprenait vingt sujets repartie en deux groupes, le premier suit le programme des sports récréatifs proposé par le chercheur, la durée du programme était de quatre mois à raison de trois séances d'entraînement par semaine, la durée de chaque séance était de 60 minutes, le deuxième groupe suit un programme non dirigé et libre. A la fin de cette étude nous sommes arrivés à la conclusion suivante : que le programme des sports récréatifs proposé chez les personnes âgées affecte un impact positif et bénéfique sur certaines qualités physique (endurance, force des bras, et une flexibilité du corps en général) pour le premier groupe expérimenté, par contre le deuxième groupe qui était libre et non dirigé n'avait pas de grande amélioration et présente une insuffisance en condition physique , très limité dans leur performance en général.

Les mots clés : Programme sportifs - Loisirs sportifs- qualités physiques- personnes âgées.

The summary of the research

The Title of the study : the impact of the recreational sport program that influences and improves man's physical attributes elderly from (50-65 years old)

The aim of this study is to know the influence of the recreational sport program which is suggested for the sport attributes practices especially for old people aged (50-65 years old). We try through this study to show the importance of the old people category. By motivating them via practicing sports activities in their spare-time it's useful in keeping one-self physical fitness. Are searcher claimed that the recreational sport program has a positive influence by imparting old people (50-65 years old) physical attributes. This category of research includes twenty sport-applicants divided into two group category of one of the « control group » and the other is for « experimental group » By applying the recreational sport program which was suggested during four months for the experimental contains three les sons in week. Each lesson remains 60 minutes. At the end of the research, the researcher recognized that the recreational sport program that was suggested has a positive impact on the sport attributes, for old aged people in the experimental group. But the « control group » which relied on the free sport activities has a limited improvement (for sport attributes).

key words : Sports Program -Recreational sport - sport attribute - elderly

1- مقدمة البحث:

للأنشطة الرياضية بصفة عامة والتمرينات البدنية بصفة خاصة آثار فعالة لمختلف المراحل السنية فهي تعمل على تحسين القدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم بجانب ما تضيفه من تأثيرات إيجابية على النواحي النفسية والاجتماعية لممارسيها مما يساعد الفرد على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها (شكيب، 1993، ص20)، بحيث لم تعد برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع قاصرة على مرحلة عمرية محددة كما أنها لم تعد حكرا على فئة من طبقات الشعب وإنما أصبحت ضرورة وحاجة أساسية لكل مرحلة عمرية ويذكر يوسف أسعد أن مرحلة الكبر مرحلة حتمية في حياتنا إذا ما كتب لنا البقاء ، لذلك اهتمت الدول المتقدمة بفئة كبار السن وأخذت بالتخطيط العلمي للخدمات الخاصة للمسن، بحيث كشفت عدة دراسات طبية أن الانتظام في ممارسة التمرينات الرياضية البسيطة مرتين في الأسبوع لا سيما الذين تتجاوز أعمارهم سن الستين عاما تساهم في تجديد نشاط العضلات لديهم مثلما كان عليه الحال في سن الشباب ، تجارب ودراسات علمية طبقت في ألمانيا بمعهد العلوم الرياضية "Heidelberg" خصصت لتأثير التدريب الرياضي على الأشخاص المسنين الغير مدربين، من بين نتائج هذه الدراسة بينت أن قدرات النتائج البدنية ترتفع حتى سن السبعين وباستطاعة تحسين كل من القوة العضلية ، المرونة وحركة المفاصل (Lemoui, 1989, p125).

وتشير زهية مرزوق أن مرحلة كبار السن تتسم بسمات معينة ومتطلبات خاصة ويشكل وقت الفراغ فيها حيزا كبيرا، ويستلزم هذا الوقت نوعيات معينة من البرامج الموجهة كالبرامج الثقافية والترفيهية والأنشطة الرياضية، وتعتبر برامج الأنشطة الترويحية الرياضية ذات قيمة كبيرة في هذه المرحلة، بحيث تلعب دورا هاما في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية العامة وفي الوقاية من ترهل الجسم وزيادة الوزن كما أنها تكون خير عون له في الترويج عن النفس والتعويض عن حياة الكسل والحمول والتخفيف من القلق الناتج عن الضغوط النفسية والتوترات العصبية التي يتعرض لها إنسان هذا العصر (إبراهيم ، 1996، ص 20). في حين أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضيها التقدم التقني الذي أدى إلى نقص في حركة الإنسان انعكس

سلبا على صحته، لذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمعات إلى زيادة الحركة والنشاط البدني اليومي . (عصام 2009، ص 11).

كبار السن في الجزائر لهم الرغبة ودافعية في ممارسة الأنشطة الرياضية لكن بطريقة غير منهجية وعلمية للوقاية الصحية ، في غياب برامج ترويجية رياضية تتماشى مع قدراتهم البدنية ورغبتهم ، وعلى هذا الأساس تطرق فريق البحث إلى أثر برنامج ترويجي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50 - 65 سنة) " وهذا من أجل المحافظة على الصحة البدنية لدى أفراد البحث.

2- مشكلة البحث:

ان الخدمات الترويجية الرياضية لكبار السن واجب إنساني بل هو حق لهؤلاء المواطنين ، ولعل المدخل العلمي لتخطيط الخدمات الترويجية هو التعرف على اهتمامات هذه الفئة العمرية بالنسبة لأنشطة وقت الفراغ والترويج بأنواعه المختلفة، حيث يشير العديد من الخبراء والباحثين مثل سبريمانت (2005) Sprimant بأن فوائد النشاط الرياضي للأشخاص المسنين تتمثل في المحافظة على صفة المطاولة، القوة العضلية ، المرونة والعلاقات الاجتماعية، وقد حاولت بعض الدراسات الاهتمام بمجال الترويج الرياضي مثل دراسة هورنيك و سكلادجر (1981) skladjner & hornik ، دراسة سلوى عبد الهادي شكيب (1993)، سلطان عبد الصمد إسماعيل (2005) التي أكدت أهمية أنشطة الترويج الرياضي لكبار السن وكشف العلاقة بين أنشطة وقت الفراغ والخصائص الديموغرافية والنفسية للفرد ، والآثار النفسية لهذه الأنشطة عند كبار السن.

ومن خلال الاتصال ببعض كبار السن والمحادثة معهم حول أهمية الترويج الرياضي بالنسبة لهم في أوقات الفراغ تبين أنهم يحتاجون إلى الكثير من الخدمات لتحقيق ذلك. فمن خلال زيارتنا الميدانية للمركب الرياضي لولاية مستغانم لاحظنا مجموعات من كبار السن يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية في أوقات الفراغ لأغراض معينة ، فهناك من يمارس من أجل المحافظة على الصحة والآخر للحصول على المتعة والبعض من أجل الترويج ، يتدربون بطريقة عشوائية ليست خاضعة لأسس ومبادئ علمية لممارسة الأنشطة البدنية المكيفة ، ومجموعة أخرى يتدربون بجهد

بدني كبير ويعتمدون على السرعة في تدريباتهم وهذا ما يتنافى مع المميزات والخصائص البدنية والفسولوجية للأشخاص المسنين ، وهذا في غياب مشرف أو مختص في النشاط الترويحي الرياضي ، لهذا ارتأينا تصميم برنامج ترويحي رياضي ومعرفة أثره في تحسين بعض الصفات البدنية لدى عينة من كبار السن (50-65) سنة مراعيًا خصائص ومميزات هذه الفئة ، وعليه تم طرح التساؤل التالي: هل يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على بعض الصفات البدنية قيد البحث لدى كبار السن (50-65) سنة؟.

3- أهداف البحث:

- إقتراح برنامج ترويحي رياضي لكبار السن (50-65) سنة.
- معرفة تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-65) سنة.
- كشف الفروق الحاصلة بين عيني البحث في الصفات البدنية قيد البحث لدى كبار السن (50-65) سنة.

4- فرضيات البحث:

- هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض الصفات البدنية وهي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

5- مصطلحات البحث:

- البرنامج: يدل في الأصل على الورقة الجامعة للحساب وخطة يحفظها المرء لعمل يريده أو أنها نشرة تعرف وقائع الحفلات أو شروط المباريات وتدل على برنامج العمل اليومي (حسن، 2009، 139).
- * التعريف الإجرائي: البرنامج وسيلة تربوية تشمل تسلسل تنفيذي لإيصال المعارف من المدرب إلى المسن لتحقيق أهداف مسطرة.

- **الترويح:** هو ظرف انفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود الطبيعي في الحياة ومن الرضا يتصف بمشاعر كالإجادة ، الانجاز ، الانتعاش ، القبول ، النجاح ، السرور ، وهو يدعم الصورة الايجابية للذات (درويش ، 2001 ، ص 122).

* **التعريف الإجرائي:** ذلك النشاط الممارس في وقت الفراغ بدافع شخصي أو توجيه خارجي يكون بشكل فردي أو ضمن جماعة بغية إدخال البهجة والسرور على النفس.

- **البرنامج الترويحي:** هو ذلك الكم من الأنشطة الترويحية التي يختارها الأفراد الممارسين والرواد المشرفين لممارستها بطريقة منظمة أو غير منظمة في مكان معين وفي وقت معين يناسب الممارسين وقت فراغهم بغرض تحقيق هدف الترويح. (عبد السلام ، 1991 ، ص 11).

* **التعريف الإجرائي:** إنها مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية التي يختارها المدرب كأسس علمية تتناسب مع كبار السن من حيث القدرات العقلية ، البدنية ، الاجتماعية والصحية.

- **الصفات البدنية:** تعني الصفة البدنية في مضمونها وفي أغلب الأحوال تلك الجوانب الحركية لدى الأفراد التي تظهر في وحدات حركية متشابهة وتقاس بوسيلة متطابقة أي موضوعية القياس (فهمي ، 1995 ، ص 195).

* **التعريف الإجرائي:** هي مجموعة من الصفات البدنية الأساسية التي يضعها الباحث في برنامجه من أجل تحسينها عند كبار السن (التحمل العام ، القوة ، المرونة).

- **المسن:** هو الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض وشعوره بالتعب ونقص القدرة على الإنتاج (إسماعيل 2009 ، ص 28)

6- الدراسات المشابهة:

- **دراسة سلوى عبد الهادي شكيب (1993):** موضوعها " برنامج تمارين مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن " ، هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تمارين مقترح للسيدات كبار السن ، اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي معتمدة لطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة من السيدات كبار السن ، بلغت عينة البحث 20 سيدة ، أهم نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياس

القبلي و البعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية وأهم توصية بتطبيق برنامج التمرينات المقترح على المسن.

- دراسة سلطان عبد الصمد إسماعيل (2005): موضوعها " تصميم برامج الترويح للكبار" هدفت الدراسة إلى تصميم برامج الترويح لكبار السن، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب التحليلي ، بلغت عينة البحث 251 فردا تم اختيارها بالطريقة العشوائية معتمدا على تصميم استمارة استبيان للتعرف على محددات برنامج ترويجي للمسّن، أهم نتيجة توصل إليها الباحث هو أن من خلال الممارسة لبرامج المسن يمكن التخلص من توتر الحياة اليومية، التخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية واستثمار وقت الفراغ و الوقاية من البدانة وأهم توصية هي إعداد الكوادر الفنية المتخصصة للعمل في مجال رعاية كبار السن.

- دراسة فاطمة هانم محمد علي: تهدف إلى وضع إستراتيجية لرياضة كبار السن في جمهورية مصر العربية من خلال تحديد أوجه النشاط المناسب لكبار السن ومعايير اختيار أوجه النشاط مع تحديد الإمكانيات المادية والبشرية إضافة إلى دوافع عدم ممارسة النشاط الرياضي مع اقتراح مشروع لرياضة كبار السن، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة من المسؤولين قوامها 52 مسئول وعينة المستفيدين من مشروعات الرياضة لكبار السن بلغ عددهم 616 مستفيدا ومن النتائج المتحصّل عليها:

- وجود فروق دالة إحصائية في ما يخص ممارسة الأنشطة الرياضية، الإمكانيات المادية والبشرية، مراعاة البرنامج للحالة الصحية والقدرات البدنية تبعا لمتغير السن والجنس.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الرجال والسيدات في دوافع عدم ممارسة النشاط الرياضي.

- دراسة محمد رمضان عبد الفتاح (2007) : موضوعها " فعالية برنامجي ألعاب صغيرة و تمرينات هوائية على بعض متغيرات الجهاز المناعي لدى المسنين " ، تهدف الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامجي (ألعاب صغيرة و تمرينات هوائية) على بعض متغيرات الجهاز المناعي لدى المسنين ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام أحد تصميماته التجريبية و هو القياس القبلي و البعدي لأربع مجموعات تجريبية ، و قد أسفرت نتائج البحث عن التحسن في متغيرات الجهاز المناعي نتيجة تطبيق برنامجي البحث لدى المسنين

التعليق عن الدراسات:

اهتمت الدراسات الأربعة بالجانب الفسيولوجي والنفسي أكثر من الجانب البدني عند المسن ، إهمال جانب الترويح الذي يعتبر أساسي في هذه المرحلة العمرية، فتحسين أو المحافظة على الصفات البدنية الأساسية عند كبار السن يكون له تأثير على المتغيرات الأخرى أما الجديد في الدراسة الحالية يحاول الباحث اقتراح برنامج ترويجي رياضي عند كبار السن والتعرف على تأثيره في المحافظة على بعض الصفات البدنية.

7- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- مجتمع عينة البحث: يمثل مجتمع البحث عدة جمعيات رياضية يمارسون النشاط البدني والرياضي في المركب الرياضي، تم اختيار عينة من كبار السن يتدربون في أوقات الفراغ بصفة منظمة بالملاعب رائد فراج (مستغانم)، عدد الممارسين 20 مارسا قسمت العينة إلى مجموعتين:

* المجموعة الضابطة: عددها (10) يمارسون النشاط الرياضي الحر الغير الموجه.

* المجموعة التجريبية: عددها (10) طبق عليها البرنامج الترويجي الرياضي المقترح

جدول رقم (01): يمثل مواصفات عينة البحث

العينة	العدد	معدل الوزن	معدل القامة	معدل السن
المجموعة الضابطة	10	83.80	1.73	53.7
المجموعة التجريبية	10	79.30	1.74	54.8

- مجالات البحث:

*- المجال البشري: تمثلت عينة المختبرين بمتوسط عمري 54 سنة بلغ عددهم 20 مارسا موزعين على مجموعتين حجم كل منهما 10 مارس، الأولى تمثلت في العينة الضابطة اتبعت نشاط رياضي غير موجه أما الثانية تمثلت في العينة التجريبية طبق عليها البرنامج المقترح.

- *- المجال الزمني : لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:
- ✓ المرحلة الأولى: تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2012/03/15 إلى غاية 2012/10/27 تضمنت الخطوات التالية:
- فترة البحث عن عينة البحث والاختبارات البدنية المناسبة لكبار السن
 - فترة إعداد وتوزيع استمارة استطلاع رأي الخبراء (الأساتذة المحكمين) للاختبارات البدنية المناسبة والجوانب الأساسية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح وقد أجمع المحكمين على مناسبة بعض الاختبارات وصلاحياتها للتطبيق على عينة البحث.
 - فترة إنجاز الأسس العلمية للاختبارات البدنية (من 2012/10/20 إلى 2012/10/27).
- ✓ المرحلة الثانية: تطبيق التجربة الأساسية من 2012/11/01 إلى 2013/03/10 .
- *- المجال المكاني: أنجز البحث بالمركب الرياضي (مستغانم) لتوفره على عدة ملاعب رياضية ومساحات كبيرة للتمارين البدنية والجري.
- أدوات البحث: استخدمنا عدة أدوات بحثية للوصول إلى البيانات المطلوبة أهمها : المصادر والمراجع والدراسات السابقة، الاختبارات البدنية، البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، الوسائل الإحصائية.
- مواصفات الاختبارات البدنية المستخدمة : لقد استعملنا نوع واحد من الاختبارات التي تتناسب مع خصائص المرحلة السنية 50-65 سنة، تتمثل في الاختبارات البدنية العامة (الركض لمدة 5، رمي كرة طيبة 2 كلغ، اختبار مرونة الجذع واختبار دولينكو).
- *- الجري لمدة 5 د: الهدف محدد أساسا عن طريق المستهلك الأقصى للأكسجين (قياس التحمل العام)، يتم حساب وأخذ أكبر مسافة ممكنة لمدة 5د.
- *- رمي كرة طيبة 2 كلغ: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف، يسمح للمختبر بأداء ثلاث محاولات تؤخذ أحسنهم.
- *- اختبار مرونة الجذع: ثني الجذع للأمام من الوقوف، يهدف هذا إلى قياس مرونة الجذع.

*- اختبار دولينكو: يهدف هذا الاختبار إلى قياس مرونة الظهر، بحيث نقيس المسافة العرضية بين لوحة السلم ومفصل فقرات الظهر عن طريق شريط متري ، مؤشر المرونة (IS) يحسب عن طريق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر المرونة (IS)} = \frac{\text{مسافة لوحة - مفصل (سم)}}{\text{قائمة المختبر}}$$

- الوسائل الإحصائية: بغرض إصدار أحكام موضوعية حول نتائج التجربة الاستطلاعية والأساسية، استعملنا الوسائل الإحصائية التالية: النسبة المئوية- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري معامل الارتباط البسيط "بيرسون" - الصدق الذاتي - اختبارات الدالة "ت" ستودنت (عبد الحفيظ، 1993، ص 109).

- الأسس العلمية للاختبار :

*- ثبات و صدق الاختبارات : استعملنا لحساب معامل الثبات عملية "بيرسون" أسفرت هذه المعالجة الإحصائية على مجموعة من النتائج ملخصة في الجدول رقم (02).

جدول رقم (02) يوضح صدق و ثبات الاختبارات قيد البحث

المقاييس الإحصائية الاختبارات	حجم العينة	قيمة معامل الثبات	قيمة معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة
الجري لمدة 5	06	0,93	0,96	0,75	5	0,05
رمي كرة طبية 2 كلغ		0,92	0,96			
مرونة الجذع		0,95	0,97			
اختبار دولينكو		0,95	0,97			

من خلال نتائج جدول رقم (02) ، يلاحظ أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا محصورة بين 0,92 كأصغر قيمة و 0,95 كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية والتي بلغت 0,75 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 5، وهذا يؤكد على مدى ارتباط القائم بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة وللتعرف على الصدق الذاتي للاختبارات قيد البحث تم حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، حيث كل القيم المتحصل عليها تأرجحت بين 0.96 كأدنى قيمة و 0.97 كأعلى قيمة وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 0,75 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 5 وهذا ما يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية .

- خطوات ومراحل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

- يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لبعض الصفات البدنية عند كبار السن.
- عند بناء البرنامج المقترح قام الباحث بمراعاة مجموعة من الأسس العلمية أهمها:
 - *- أن تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص المرحلة السنوية ميولهم وحاجاتهم.
 - *- أن يتحقق محتوى البرنامج الغرض منه.
 - *- تمارس الأنشطة الترويحية والرياضية بمعدل (03) حصص في الأسبوع لمدة 60 دقيقة في كل حصة تدريبية، مدة البرنامج المقترح 04 أشهر وتكون التنمية لجميع عضلات الجسم.
 - *- مراعاة أسس ومبادئ لفعالية البرنامج الترويحي الرياضي كالاستمتاع (الشعور بالمتعة والرضا، العمل الزائد، الخصوصية الفردية، الانتظام) (راتب 2004، ص 436).
 - أغراض البرنامج تمثلت في: * - تحسين بعض الصفات البدنية أو المحافظة عليها (التحمل العام، القوة العضلية والمرونة) - * تنمية روح المحبة والتعاون والعلاقات الاجتماعية.
 - عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

جدول رقم (03): يوضح تجانس العينيتين في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام دلالة الفروق "ت" ستودنت

المقاييس الإحصائية الاختبارات	العينه الضابطة		العينه التجريبية		"ت" المحسوبة	دلالة الفروق
	ع	ح	ع	ح		
1- الجري 5 د	254.6	940	189.2	104	0.87	غير دلالة إحصائية
2- رمي كرة طيبة 2 كلغ	6.6	2	0.61	6.9	0.98	غير دلالة إحصائية
3- مرونة الجذع	2.69	0.2	3.09	01	0.58	غير دلالة إحصائية
4- اختبار دولي نكو	1.2	6	0.07	0.28	0.68	غير دلالة إحصائية

مستوى الدلالة 0,05 ، درجة الحرية 18 وت الجدولية 1,73 .

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث الضابطة والتجريبية ، قمنا بجمع نتائج الاختبارات القبلية ومعالجة درجة الخام المتحصل عليها باستخدام دلالة الفروق "ت" ستودنت كما هو موضح في الجدول رقم(03) فتبين من خلال نتائجه أن قيم "ت" المحسوبة والتي تراوحت بين 0,58 كأصغر قيمة و0,98 أكبر قيمة وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 1,73 مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات البدنية مما يدل على التجانس القائم بين عيني البحث وعليه نرى أن كلا العينتين متجانسة في الاختبارات البدنية.

- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعيني البحث :
- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للعينه الضابطة:
- جدول رقم (04): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة
في الاختبارات البدنية

المقاييس الإحصائية الاختبارات	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م			
1- الجري 5 د	10	940	254.68	926	240.70	0.33	1,83	غير دال
2- رمي كرة طبية 2 كلغ		6.62	0.59	6.65	0.58	0.81		غير دال
3- مرونة الجذع		0.20	0.69	0.80	3.29	0.85		غير دال
4- اختبار دولي نكو		0.26	0.04	0.27	0.05	0.78		غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند $0,05 = 1,83$

من خلال جدول رقم (04) للمجموعة الضابطة، فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة في اختبار الجري لمدة 5 د 0,33، رمي الكرة الطبية 0,81 مرونة الجذع 0,85، واختبار دولينكو 0,78 وهي نتائج أقل من "ت" الجدولية 1,83 الشيء الذي يدل على عدم وجود دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي والبعدي، ويمكن تفسير هذه النتائج بالبرنامج الحر والغير موجه ليس مبني على أسس ومعايير علمية في التدريب الرياضي يناسب خصوصيات مرحلة كبار السن.

- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للعينه التجريبية:

جدول رقم (05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية

في الاختبارات البدنية

المقاييس الإحصائية الاختبارات	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية
		م	ع	م	ع			
1- الجري 5 د	10	104	189,2	115	227.6	3.0	1,83	دال
2- رمي كرة طيبة 2 كلغ		6.9	0.61	7.2	0.61	6.3		
3- مرونة الجذع		1.0	3.09	6.5	4.30	6.1		
4- اختبار دولي نكو		0.2	0.07	0.3	0.04	3.1		
		3	1	6	5	7		
		0	0	2	0	5		
		0	0	0	0	2		
		8	3	3	1	1		

قيمة (ت) الجدولية عند $0,05 = 1,83$

من خلال النتائج المدونة أعلاه في الجدول نرى أن المجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البدنية (الجري لمدة 5د، رمي كرة طيبة 2 كلغ ، مرونة الجذع، اختبار دولينكو) على التوالي: 3,07، 3,35، 6,12، 3,11 قيم أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 1,83 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 09 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي والبعدي للعينه التجريبية في الاختبارات البدنية. ويمكن إرجاع هذا التحسن إلى طبيعة

ومحتويات البرنامج الترويجي الرياضي المقترح لتحسين صفة التحمل العام ، القوة والمرونة عند فئة كبار السن، وهذا يتفق مع ما ذكرته الدراسات العلمية والتجارب البدنية التي طبقت بجامعة Heidelberg في ألمانيا لكبار السن التي بينت أن قدرات النتائج البدنية ترتفع حتى سن السبعين وكذلك مع نتائج Sprimont (2005) في تحسين والمحافظة على صفة المطاولة ، القوة والمرونة عند المسن.

- مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

جدول رقم (06): يوضح مقارنة نتائج البعدية لعينة البحث في الاختبارات البدنية

المقاييس الإحصائية الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		"ت" المحسوبة	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س		
1- الجري 5 د	240.7	926	227.6	115	2,08	دال إحصائيا
2- رمي كرة طبية 2 كلغ	6.6	5	0.61	7.22	2.02	دال إحصائيا
3- مرونة الجذع	3.29	0.8	4.3	6.5	3.15	دال إحصائيا
4- اختبار دولي نكو	0.2	7	0.04	0.33	2.52	دال إحصائيا

مستوى الدلالة 0.05 ، درجة الحرية 18 وت الجدولية 1.73 .

من خلال الجدول رقم (06) أعلاه تبين لنا ان قيم "ت" المحسوبة في الاختبارات (الجري لمدة 5د، رمي كرة طبية 2 كلغ ، مرونة الجذع واختبار دولي نكو) بلغت على التوالي (2.08، 2.02، 3.15، 2.52) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية 1.73 عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة الحرية 18، وهذه القيم ذات دالة إحصائية مما يدل على عدم تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات ، وعليه يتبين جليا على مدى الأثر الايجابي للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية الذي طبق عند المجموعة التجريبية.

- الاستنتاجات:

- يؤثر برنامج ترويحي رياضي (الذي خضعت له المجموعة التجريبية) تأثيرا ايجابيا في الصفات البدنية الأساسية للمسن (التحمل ، القوة العضلية ، والمرونة).
- تحسنت نتائج المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متوسطات الحسابية لمقدار تقدم القياسات البعدية عن القبلية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة في بعض الصفات البدنية (التحمل، القوة العضلية، المرونة).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية في بعض الصفات البدنية (التحمل ، القوة ، المرونة) لدى كبار السن لصالح نتائج الاختبارات البعدية.

- مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى: افترض الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية في تحسين بعض الصفات البدنية عند كبار السن (50-65) سنة، ويتضح من الجدولين (04) و (05) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى مما يشير إلى التأثير الايجابي للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح بحيث يناسب خصوصيات ومميزات المرحلة السنية (50-65) سنة، ويرجع الباحث هذه النتائج إلى ما يتسم به البرنامج الترويحي الرياضي المقترح من تمارين خاصة لتحسين بعض الصفات البدنية (التحمل، القوة العضلية، والمرونة المفصلية)، وهذا ما يتماشى مع ما تطرقت إليه دراسة سلوى عبد الهادي شكيب (1993) ودراسة sprimont (2005) وبذلك تتحقق الفرضية الأولى.

الفرضية الثانية: افترض الباحث وجود فروق دالة إحصائية في الاختبارين البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين بعض الصفات البدنية (التحمل، القوة ، المرونة) لكبار السن (50-65) سنة. ويتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في كل من اختبار الجري لمدة 5د، رمي الكرة الطبية 2 كلغ ، مرونة الجذع، واختبار دولي نكو، وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه من victor (1975) و Sprimont (2005) بأن ممارسة النشاط الرياضي للمسّن بانتظام تعطي نتائج إيجابية وتحافظ على صفة التحمل ، القوة والمرونة للمسّن، وكذلك ما ذكرته الدراسات العلمية للنشاط البدني للشخص المسن بجامعة Heidelberg بألمانيا من تحسن في الصفات البدنية لكبار السن (قدرات النتائج البدنية ترتفع حتى السن السبعين)، ويرجع الباحث تحسن نتائج الصفات البدنية للمجموعة التجريبية لما يحتويه البرنامج الترويحي الرياضي المقترح من تنمية فعالة لهذه الصفات البدنية (التحمل، القوة العضلية، المرونة)، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني.

- التوصيات:

- على ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة يوصي الباحث بما يلي:
- الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من حيث التخطيط والتنفيذ ، حيث أظهرت نتائج البحث أهمية البرامج الترويحية في تحسين بعض الصفات البدنية للمسّن.
- توظيف البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على كبار السن.
- حث كبار السن على ممارسة برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية لما له من تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية (التحمل، القوة ، المرونة) والإنتظام في الممارسة الرياضية.
- توفير مراكز رياضية لخدمة كبار السن، وتشجيعهم على ممارسة النشاط الرياضي المنتظم.

المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد محمد خاطر على فهمي البيك (1996). القياس في المجال الرياضي . القاهرة : دار الحديث ط 4.
 - 2- أسامة كامل راتب (2004). النشاط البدني والاسترخاء. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 3- تماني عبد السلام وطه عبد الرحيم طه (1991). دراسات في الترويح. القاهرة : دار المعارف.
 - 4- سلوى عبد الباقي.(1985).العزلة الاجتماعية لدى المسنين وعلاقتها بالاكتئاب النفسي. مجلة الدراسات التربوية .
 - 5- سلوى عبد الهادي. (1993). برنامج تمارين مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية و النفسية لكبار السن . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية . القاهرة.
 - 6- عصام الحسنات . (2009) . علم الصحة الرياضية . دار أسامة: ط1.
 - 7- قاسم حسن الحسين . (2009) . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة . عمان : دار الفكر العربي .
 - 8- كمال درويش وأمين الخولي (1990) . أصول الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 9- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين (2009) . رياضة الوقت الحر لكبار السن. القاهرة: دار الفكر العربي ، ط1.
 - 10- محمد إبراهيم شحاتة (1996). برامج اللياقة البدنية للجميع. الإسكندرية: منشأة المعارف.
 - 11- محمد صبحي حسانين (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . القاهرة: دار الفكر.
 - 12- مقدم عبد الحفيظ (1993). الإحصاء والقياس النفسي التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
- المراجع الأجنبية:

- 13- Charles thiebault et pierre spriment (2005), Le sport après 50 ans .
Bruxelles : université Déboek
- 14- Kamel Lemoui et Youcef Fates (1986) Activités physique pour
tous . Alger : entreprise nationale du livre
- 15- Collins. J Thomoton .J (1986). Patters of leisure and physical
activities among older adults Activities.
- 16- Jackson kay & G. (1991) the impact of leisure constraints on
leisure participation journal of leisure research & sport.
- 17- Tealff .j, colbs.S , kaufman.N tinsley .H. (1985) .A system of
classifying leisure activities in terms of the psychological benefits of
participa . journal of gerontology.