



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموسومة ب :

تأثير برنامج رياضي تروحي مقترح لتحسين المرونة العقلية لدى كبار السن

65-60 سنة

دراسة تجريبية على عينة من كبار السن بمدينة الأغواط

إشراف الدكتور :

- حنة الهاشمي .

إعداد الطلبة :

- رحالي صالح .

- حطابي يمينة .

لجنة المناقشة :

..... (رئيسا) .

..... (مقرا ومشرفا) .

..... (عضوا مناقشا) .

السنة الجامعية : 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و تقدير

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الله وحده عز وجل الذي من علينا بنعمة العلم وسهل لنا طريقه وأثار بصيرتنا وثبت خطانا له الحمد والشكر ، كما نتقدم بالشكر وكل الشكر إلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط .

ونخص بالذكر الأستاذ المشرف : الدكتور حنة الهاشمي الذي كان حريصا كل الحرص على توجيهنا وإفادتنا بتوصياته وإقتراحاته القيمة جزاه الله كل الخير .

وإلى كل الآباء الذين يحرصون على تعليم أبنائهم من أجل رفع راية العلم ، كما لا يفوتنا أن نقف وقفة شكر وعرفان إلى عمال المعهد من رؤساء ومرؤوسين .

وإلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد

إهداء

نهدي هذا العمل المتواضع إلى إبتنتنا الغالية

- ريجان -

وإلى كل عائلة رحالي و حطاي

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

شكر وتقدير

إهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

ملخص الدراسة

مقدمة أ - ب - ج

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة 06
- 2- فرضيات الدراسة 08
- 3- مصطلحات ومفاهيم الدراسة 09
- 4- أهداف الدراسة 14
- 5- أهمية الدراسة 14

الفصل الأول : الأدبيات النظرية

المبحث الأول : الإطار النظري

النشاط الرياضي الترويحي

تمهيد

- 1- مفهوم الترويح 18
- 2- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي 18
- 3- نظريات النشاط الرياضي الترويحي 19
- 4- بعض المقاربات للأنشطة الرياضية الترويحية 20
- 5- البرنامج الترويحي 22
- 5-1 مفهوم البرنامج الترويحي 22
- 5-2 أغراض البرنامج الترويحي 22
- 5-3 شروط تخطيط البرنامج الترويحي 23
- 5-4 عوامل هامة عند تخطيط البرنامج الترويحي 23

خلاصة

المرونة العقلية

تمهيد

- 1- مفهوم المرونة العقلية 26
- 2- أشكال المرونة العقلية 27
- 3- أهمية المرونة العقلية 27
- 4- الفلسفة العصبية للمرونة العقلية 28
- 5- ديناميكية المرونة العقلية 29
- 6- نمو المرونة العقلية 30

- 7- العوامل المؤثرة على المرونة العقلية 31
- 8- المرونة العقلية بين الوراثة والإكتساب 31
- خلاصة

كبار السن

تمهيد

- 1- مفهوم المسن أو كبير السن 32
- 2- وجهة نظر الإسلام من كبار السن 33
- 3- تصنيف المسنين 33
- 4- مراحل التقدم في السن 34
- 5- الأمراض الشائعة عند كبار السن 35
- 6- أهم مشكلات كبار السن 36
- خلاصة

المبحث الثاني : الدراسات المرتبطة

- الدراسات المشابهة -

- 1- عرض الدراسات المشابهة 39
- 2- التعقيب على الدراسات المشابهة 50
- 1-2 تحليل الدراسات المشابهة 50
- 2-2 أوجه الإستفادة من الدراسات المشابهة 52
- 2-3 جديد الدراسات الحالية 53

الفصل الثاني : الدراسة التطبيقية

المبحث الأول : الطريقة المنهجية و أدواتها

تمهيد

- 1- الدراسة الإستطلاعية 56
- 1-1-1-1 أهداف الإستطلاعية للمقياس 56
- 1-1-1-2 الخصائص السيكمترية للمقياس 57
- 2-1-1 ضبط متغيرات الدراسة 58
- 3-1 حساب تجانس العينة 58
- 4-1 حدود الدراسة 61
- 2- المنهج المتبع في الدراسة 62
- 3- مجتمع وعينة الدراسة 65
- 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات 65
- 1-4-1 وصف المقياس 65
- 2-4-1 إجراء التطبيق الميداني للمقياس 66
- 3-4-1 البرنامج الرياضي التروحي المقترح 67
- 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة 69
- 6- صعوبات البحث 69

خلاصة

المبحث الثاني : عرض وتحليل نتائج الدراسة

72 1- عرض وتحليل النتائج

المبحث الثالث : مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

81 1- مناقشة وتفسير النتائج

88 2- الإستنتاج العام

90 خاتمة

92 المصادر والمراجع

99 الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
57	جدول رقم (01) يوضح قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس المرونة العقلية .	01
59	جدول رقم (02) يوضح مدى التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير السن .	02
60	جدول رقم (03) يوضح مدى التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير المستوى الإقتصادي والإجتماعي .	03
60	جدول رقم (04) يوضح مدى التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير الحالة الصحية .	04
72	جدول رقم (05) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على مستوى المرونة التكيفية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي .	05
73	جدول رقم (06) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على مستوى المرونة التلقائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي .	06
74	جدول رقم (07) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على مستوى المرونة التكيفية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة .	07
75	جدول رقم (08) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على مستوى المرونة التلقائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة .	08

قائمة الجداول

76	جدول رقم (09) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على مستوى المرونة التكيفية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية .	09
77	جدول رقم (10) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على مستوى المرونة التلقائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية .	10
78	جدول رقم (11) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على مستوى المرونة التكيفية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي .	11
79	جدول رقم (12) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على مستوى المرونة التلقائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي .	12

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
64	شكل رقم (01) : يوضح خطوات التصميم التجريبي	01

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
99	ملحق رقم (01) : تحكيم مقياس المرونة العقلية لعبد الوهاب (2011) موجه لكبار السن 60-65 سنة .	01
103	ملحق رقم (02) : قائمة المحكمين .	02
104	ملحق رقم (03) : مقياس المرونة العقلية لعبد الوهاب (2011) موجه لكبار السن 60-65 سنة .	03
107	ملحق رقم (04) : الحالة العمرية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية .	04
108	ملحق رقم (05) : توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث الجنس .	05
109	ملحق رقم (06) : إستمارة المستوى الإقتصادي والإجتماعي موجهة لكبار السن 60-65 سنة .	06
112	ملحق رقم (07) : إستمارة الحالة الصحية موجهة لكبار السن 60-65 سنة .	07
114	ملحق رقم (08) : الحصص التدريبية الخاصة بالبرنامج الرياضي الترويحي المقترح .	08
122	ملحق رقم (09) : نتائج قياس برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss لثبات مقياس المرونة العقلية لعبد الوهاب (2011) .	09

قائمة الملاحق

126	ملحق رقم (10) : نتائج قياس برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss لتجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية .	10
130	ملحق رقم (11) : نتائج قياس برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss لقيم المتوسطات الحسابية وقيم (T) .	11

ملخص الدراسة :

- عنوان الدراسة :

تأثير برنامج رياضي تروحي مقترح لتحسين المرونة العقلية لدى كبار السن 60-65 سنة

- هدف الدراسة :

معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن .

- إشكالية الدراسة :

ما مدى فعالية برنامج رياضي تروحي مقترح على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن ؟
- فرضيات الدراسة :

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن .

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن .

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن .

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية .

- عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الفعلية من 20 فرد من كبار السن الأصحاء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الحر بالملاعب ، والمركبات الجوارية وكذا الفضاءات المفتوحة بمدينة الأغواط تم إختيارهم بطريقة عشوائية ، مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بتعداد 10 أفراد لكل مجموعة .

- المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج التجريبي (ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين)

- حدود الدراسة :

دامت الدراسة النظرية من شهر ديسمبر 2019 إلى غاية شهر فيفري 2020 ، أما الدراسة التطبيقية فتمت في الفترة الممتدة من 09 مارس 2020 إلى غاية 07 ماي 2020 .

حيث قمنا بإستغلال الملعب الجوّاري لحي 330 سكن بالأغواط من أجل تطبيق الحصص الرياضية الترويحية التي تحتاج لفضاءات مفتوحة ، وكذا تم إستغلال قاعة ملك لأحد الخواص من أجل تطبيق بعض الحصص التي تحتوي على الأنشطة الذهنية الترويحية .

- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

برنامج رياضي ترويحي .

مقياس المرونة العقلية لعبد الوهاب صلاح شريف (2011) .

إستمارة الحالة الصحية .

إستمارة المستوى الإقتصادي والإجتماعي

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم الإعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss الإصدار 23 ، وفي ضوء فرضيات البحث تمت

معالجة الدرجات بالإعتماد على الأساليب الإحصائية التالية :

- معامل ألفا كرونباخ .

- إختبار T.Test .

- المتوسط الحسابي .

- النتائج المتوصل إليها من الدراسة :

إعتمادا على الدراسات السابقة والدراسة النظرية الحالية ، وإستنادا إلى تحليل النتائج توصلنا إلى أن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح أظهر فاعلية على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن .

- الكلمات المفتاحية في الدراسة :

النشاط الرياضي الترويحي ، المرونة العقلية ، كبار السن .

Study Summary :

- Study Title :

The effect of a proposed recreational sports program to improve mental flexibility in the elderly 60-65 years .

- Purpose of the study :

Knowing the effect of recreational sports activities on improving mental flexibility in the elderly .

- The problem of the study :

How effective is a proposed recreational sports program to improve mental flexibility in the elderly ?

- The hypotheses of the study :

* There are no statistically significant differences between the members of the control group and the experimental group in the pre-measurement on the level of adaptive flexibility among the elderly ?

* There are no statistically significant differences between the members of the control group and the experimental group in the pre-measurement on the level of automatic flexibility among the elderly ?

* There are no statistically significant differences between the pre and post measurement of the control group on the level of adaptive flexibility in the elderly ?

* There are no statistically significant differences between the pre and post measurement of the control group on the level of automatic flexibility in the elderly ?

* There are statistically significant differences between the pre and post measurement of the experimental group on the level of adaptive flexibility in the elderly ?

* There are statistically significant differences between the pre and post measurement of the experimental group on the level of automatic flexibility in the elderly ?

* There are statistically significant differences between the members of the control group and the experimental group in the post-measurement on the level of adaptive flexibility among the elderly in favor of the experimental group ?

Study Summary

* There are statistically significant differences between the members of the control group and the experimental group in the post-measurement on the level of automatic flexibility among the elderly in favor of the experimental group ?

- The study sample :

The actual study sample consisted of 20 healthy elderly , individuals practising free recreational sports activity in stadiums , adjacent studios , as well as open spaces in the city of laghouat , were randomly selected divided into two control and experimental groups with a population of 10 individuals for each group .

- The approach followed in the study :

Experimental Approach (with two equivalents)

- The limits of the study :

The theoretical study lasted from december 2019 until february 2020 while the applied study was carried out in the period from 09 march 2020 to 07 may 2020 .

Where we took advantage of the adjacent stadium for the neighborhood of 330 housing in laghouat in order to apply recreational sports classes that need open spaces , as well as the exploitation of a hall owned by one of the properties in order to apply some of the lesson that contain recreational mental activities .

- The tools used in the study :

- * Recreational sports program .
- * Mental flexibility scale of Abdul wahab salah sharif (2011) .
- * Health status form .
- * Economic and social level form .

- The statistical methods used in the study :

Adopte the statistical treatment program know as the statistical packages for social sciences SPSS version 23 , and in the permise of the research hypotheses , the grades were processed by relying on the following statistical methods

- * Alpha Cronbach coefficient .
- * T.Test

Study Summary

* Arithmetic average .

- The results of the study :

Based on previous studies and the current theoretical study , and based on the analysis of the results we concluded that the proposed recreational sports program showed efficacy on improving mental flexibility in the elderly .

- Key words in the study :

Recreational sporting activity , Mental flexibility , the elderly .

مقدمة

مقدمة :

إن مفهوم رياضة الوقت الحر لكبار السن يرتبط بمتغيرات عديدة بعضها إجتماعي وبعضها نفسي ، وتتعاظم هذه المفاهيم الإجتماعية والنفسية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن ، خاصة وأن أعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة الرياضة في الوقت الحر في تزايد مستمر . (محمد صبحي حسنين 2009، ص 47)

إن البدن موطن الروح ومكان العقل وزينة الإنسان في دنياه ، وحينما نتحدث عن ذلك فإننا نتحدث عن ناحية هامة من نواحي نظام الحياة اليومية اللازمة للبدن كالمأكل والمشرب والملبس ... إلخ . (فؤاد الباهي السيد 1986، ص 112)

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم وفي أحسن صورة ، ولحكمة ما يراها الخالق سبحانه وتعالى يسلب الإنسان إحدى تلك النعم أو بعضها في يوم ما ألا وهي الصحة ، فحين يتلامس الإنسان بالشيخوخة تتغير حياته نتيجة كثرة المرض والشقاء ويصبح عاجزا عن تحقيق إحتياجاته . (رضا زبير 1984، ص 56)

ولقد حظيت فئة كبار السن في المجال الرياضي بالإهتمام في الآونة الأخيرة ، ويرجع هذا الإهتمام بسبب إعتبارهم عنصر الخبرة وهذا ما أدركته مجمل الدول ، حيث أن الإهتمام كان منصب على باقي الفئات الأخرى في سابق العهد وخاصة في النشاط الرياضي الترويحي .

والنشاط الرياضي الترويحي ما هو إلا نظام يحتوي على نشاطات فردية وجماعية والغرض منها تقوية المجموعة لتقوية الفرد ، كما أنها تصقل الروح والعقل وتهيئه إلى إكتساب أخلاق رياضية لتحقيق العقل السليم في الجسم السليم ، وذلك بملاً أوقات الفراغ للمسنين حيث يعتبر الترويح نوع من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ ، حيث يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها إكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والإجتماعية . (زكي محمد درويش 1992، ص 43)

كما يعد النشاط الرياضي الترويحي عنصرا هاما في المهارات العقلية للأفراد عامة وللكبار

السن خاصة ، نظرا لما يصاحب أصحاب هذه الفئة من حالات ضعف الذاكرة والنسيان وقلة التركيز وصعوبة التكيف مع المواقف الجديدة في الحياة اليومية . (محمد المصري 1994، ص 63) ويعرف العتوم المرونة العقلية على أنها القدرة على توليد أفكار متنوعة ليست من نوعية الأفكار المتوقعة عادة والتحول من نوع معين من الفكر إلى نوع آخر عند الإستجابة لموقف معين ، أي أنها القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف فهي عكس الجمود الذهني وتمثل الجانب النوعي للإبداع . (عدنان يوسف العتوم 2012، ص 256)

إن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من المرونة العقلية من خلال التكيف مع المواقف الجديدة وبالتالي يستطيع أن يتوافق مع نفسه ومع مجتمعه ، يؤثر ويتأثر به وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية والعقلية العالية فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع .

ويعد موضوع المرونة العقلية من الموضوعات الهامة التي يتناولها عالم الصحة العقلية باعتبارها مؤشرا هاما من مؤشرات الصحة العامة للمسن ، إذ أن ضعف المرونة العقلية لديه يعكس عدم قدرته على مواجهة وحل المشكلات الجديدة التي تصادف الإنسان يوميا بالكفاءة المرجوة .

ولذا كانت أهمية موضوعنا تتجلى في معرفة أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية عند كبار السن ومدى أهمية استثمار أوقات الفراغ لديهم ، بالإضافة إلى التعرف على فعالية النشاط الرياضي الترويحي على المرونة العقلية من خلال تصميم برنامج رياضي ترويحي مقترح من طرفنا نحن يتناسب مع الفئة الممارسة 60-65 سنة ، من أجل الوصول إلى رفع مستوى المسن من جانب المهارات العقلية .

كما أنه لا يخفى وجود بعض الصعوبات التي تعرضت اليها أثناء تقييش المادة وجمعها باعتبار أن الموضوع قليل الدراسة ولم يتناول بهذه الصيغة المباشرة من قبل ، بالإضافة إلى تزامن إعدادنا للدراسة مع جائحة Covid 19 التي أقلت بظلالها على العالم بأسره مخلفة شلل كلي في جميع مجالات الحياة ، ولغرض الإلمام بموضوع البحث إتبعنا الخطة التالية :

- مقدمة وكانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع وتضمنت خطة سير الدراسة .
- الإطار العام للدراسة والذي سنطرق فيه إلى إشكالية وفرضيات الدراسة ، مصطلحات ومفاهيم الدراسة ، وكذا أهداف وأهمية الدراسة .
- الفصل الأول : الأدبيات النظرية وتضمن مبحثين (02) ، الأول خاص بالإطار النظري أما الثاني فقد ألم بالدراسات المرتبطة بموضوع دراستنا .
- الفصل الثاني : الدراسة التطبيقية و خصصنا له ثلاث مباحث (03) ، أولا الطريقة المنهجية وأدواتها ، ثانيا عرض وتحليل نتائج الدراسة ، ثالثا وأخيرا مناقشة وتفسير نتائج الدراسة .
- وفي الختام طرحنا رؤيتنا في نتائج الدراسة مستخلصين الإستنتاج العام ، وأملنا التوفيق من الله عز وجل .

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية :

أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضيها التقدم التقني الذي أدى إلى نقص في حركة الإنسان مما إنعكس سلبا على صحته ، و لذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمعات على زيادة الحركة والنشاط البدني اليومي ، خصوصا في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنتظمة لهذا النوع من الأنشطة للصحة البدنية و النفسية . (عصام الحسنات 2009، ص 11)

و للأنشطة الرياضية بصفة عامة والتمرينات بصفة خاصة آثار فعالة على مختلف المراحل السنية ، فهي تعمل على تحسين المقدرة 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 . (سلوى عبد الهادي شكيب 1993، ص 20)

إن مرحلة الكبر مرحلة حتمية في حياتنا إذا ما كتب لنا البقاء ، و كانت نظرة الإسلام لفئة المسنين واضحة جلية ، فقد أوصى الله سبحانه وتعالى جميع فئات المجتمع بالمعاملة الحسنة للمسن ، كما أن آيات القرآن الكريم تتضمن وصفا دقيقا لحال الإنسان منذ بداية خلقه حتى مرحلة الشيخوخة التي تشبه في الضعف والتدهور المراحل الأولى في حياة الإنسان خاصة في التكوين البدني والنفسي والبيولوجي فقد قال الله سبحانه و تعالى ((ومن نعمة ننكسه في الخلق أفلا يعقلون)) . (سورة يس، الآية 68)

كما يتطرق الوصف الإلهي لمظاهر الشيخوخة وذلك كما جاء على لسان نبي الله زكرياء عليه السلام في قوله جل جلاله ((قال رب إنني وهن العظم مني واشتعل الرأس شيئا ولم أكن بدعا لك رب شقيا)) . (سورة مريم، الآية 4)

لذلك إهتمت الدول المتقدمة بكبار السن وأخذت بالتخطيط العلمي للخدمات الخاصة بالمسن طبقا للدراسات الميدانية ونتائجها ، وذلك بعد تصنيف المشكلات التي أظهرتها الأبحاث

الإستطلاعية ، فأصبح الإهتمام بهذه الفئة من سمات المجتمعات المتحضرة تقدم لهم مختلف أنواع الخدمات الصحية ، الإجتماعية ، الثقافية ، الترويحية والرياضية .

فممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ليست هامة فقط للجسم ، بل للمزاج والذاكرة والعقل أيضا سواء كان المسن يتمتع بصحة جيدة أو يعاني من مرض ما فهو بحاجة إلى ممارسة الحركة ، فقد يبدو أن العقل البشري يصل إلى مرحلة ما بعد الطفولة ينتهي فيها عن النمو يصبح جامدا وغير قابل للتغيير بما أن مرحلة نموه وتكونه أثناء الطفولة قد إنتهت ، وهذا بالفعل كان إعتقاد الأطباء حول العقل حتى وقت قريب جدا بأن العقل الذي يتكون من 100 بليون خلية عصبية يصل إلى حد معين من التركيب والنمو ثم يتوقف ليكون كصخرة جامدة لا يتغير فيها أي شئ ، إلا أن المفهوم تغير كليا مع ظهور مصطلح المرونة العقلية Mental Flexibility وهي قدرة الفرد على التحول الذهني والتوافق مع مؤثرات البيئة المتغيرة والقدرة على إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة وكذا القدرة على التكيف مع إستراتيجيات تجهيز المعلومات لمواجهة ظروف جديدة وغير متوقعة ، و لتنمية هذه الأخيرة وجد أن التمارين الرياضية مهمة جدا بقدر التمارين العقلية ، فالرياضة تحفز الخلايا العصبية على إفراز عامل نمو يدعى BDNF ، هذا المعامل يحفز العديد من المواد الكيميائية التي تؤثر على صحة الدماغ . (فؤاد أبوحطب 1998، ص 144)

ومن خلال ممارسة المسن للترويح الرياضي وكذا معرفتنا لما ترمي إليه الممارسة الرياضية الترويحية من الجانب العقلي وبناءا على معاناة هذه الفئة خاصة في مجال ضعف المرونة العقلية وعدم القدرة على التحول الذهني السريع لإنتاج الحلول البديلة للمواقف الصعبة ومواجهة الظروف الجديدة وغير المتوقعة كما كان في سابق عهده ، إرتأينا وضع برنامج يشمل مجموعة من الأنشطة الرياضية الترويحية لعله يساهم في تقوية وتحسين المرونة العقلية لدى كبار السن .

2- فرضيات الدراسة :

و بناءا على هذه التقديرات النظرية تتضح لنا معالم إشكالية الدراسة ، فإذا كانت الدراسات قد أكدت على أن النشاط الرياضي الترويحي يعد من سبل تحسين العمليات العقلية لدى كبار السن على غرار المرونة العقلية Mental Flexibility ، فإننا نطرح التساؤل الآتي :

* ما مدى فعالية برنامج رياضي ترويحي مقترح على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن ؟

وتتدرج ضمن هذه الإشكالية مجموعة من التساؤلات الجزئية كانت كالتالي :

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن ؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن ؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن ؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن ؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن ؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن ؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن ؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن ؟
وللإجابة على إشكالية الدراسة والتساؤلات الجزئية احتجنا لطرح مجموعة من الفرضيات كإجابات مؤقتة عن التساؤلات السابقة وقد أوردناها كما يلي :

- * لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن .
- * لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن .
- * لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن .
- * لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن .
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن .
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن .
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية .

3- مصطلحات و مفاهيم الدراسة :

3-1 الترويح :

3-1-1 التعريف اللغوي :

من الفعل روح ، يروح ، ترويحاً و يقال : روح عن نفسه بمعنى أراحها وأكسبها نشاطاً وخفة . (المنجد في اللغة العربية المعاصرة 2000)

3-1-2 التعريف الإصطلاحي :

نوع من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ ، والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها إكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية . (كمال درويش 1997، ص 22)

3-1-3 التعريف الإجرائي :

هو نشاط إختياري يقوم به كبار السن في وقت الفراغ ، يعتمد في ممارسته على قدرة الفرد لإشباع كل حاجاته ودوافعه أو لإكتساب لياقة بدنية أو تحقيق أهداف ثقافية واجتماعية .

3-2 النشاط :

3-2-1 التعريف اللغوي :

النشاط ضد الكسل ، من نشط الإنسان ، ينشط نشاطاً ، فهو نشيط ، طيب النفس للقيام بالعمل . (المنجد في اللغة العربية المعاصرة 2000)

3-2-2 التعريف الإصطلاحي :

وسيلة تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية . (أمين أنور الخولي 1997، ص 22)

3-3 النشاط الرياضي :

3-3-1 التعريف الإصطلاحي :

نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها . (أمين أنور الخولي 2001، ص 120)

3-3-2 التعريف الإجرائي :

هي الممارسات الرياضية التي يقوم بها كبار السن ، على شكل منافسات من أجل معرفة قدرات الممارس للنشاط الرياضي .

3-3-4 النشاط الرياضي الترويحي :

3-4-1 التعريف الإصطلاحي :

هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، والتي يتم إختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته وإكتساب العديد من القيم الشخصية والإجتماعية . (محمد الحماحي 1999، ص 29)

3-4-2 التعريف الإجرائي :

هي مجموعة الألعاب والرياضات الممارسة من طرف كبار السن ، من أجل إشباع حاجاتهم ودوافعهم وتحقيق أهدافهم الشخصية أو الثقافية أو الإجتماعية أو الصحية .

3-5 البرنامج الترويحي :

3-5-1 التعريف اللغوي :

- البرنامج :

جمع برامج أي المنهج والخطة المتبعة في كل يوم لعملها . (المنجد في اللغة العربية المعاصرة 2000)

- الترويحي :

نسبة إلى الترويح أي إراحة النفس وإكسابها نشاطاً وثقة . (المنجد في اللغة العربية المعاصرة 2000)

3-5-2 التعريف الإصطلاحي :

مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة التي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث القدرات (البدنية ، النفسية ، الإجتماعية ، الصحية) وذلك من أجل تحقيق الهدف من البرنامج . (محمد عبد العزيز سلامة 2013، ص 53)

3-6 البرنامج الرياضي الترويحي :

3-6-1 التعريف الإصطلاحي :

مجموعة من الأنشطة الرياضية الترويحية الممارسة تحت إشراف رائد في مجال الترويح

الرياضي واع وخبير بالأنشطة الممارسة في بنائها وتصميمها ، وفق أسس علمية تتماشى

وخصوصيات العينة المستهدفة . (تهاني عبد السلام 1991، ص 60)

3-6-2 التعريف الإجرائي :

مجموعة من الأنشطة الرياضية الترويحية التي يختارها الباحث اعتماداً على أسس علمية تتناسب مع كبار السن من حيث القدرات العقلية والبدنية والإجتماعية ، مشكلة لنا برنامجاً يخدم أغراض البحث .

3-7 المرونة :

3-7-1 التعريف اللغوي :

مادة مرنة ، الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين الشيء وسهولته، ومرن الشيء يمرن مروناً أي لان . (المنجد في اللغة العربية المعاصرة 2000)

3-7-2 التعريف الإصطلاحي :

إن المرونة هي الإستجابة الإنفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول . (محمد رزوق 1979، ص 278)

3- 8 المرونة العقلية :

3- 8- 1 التعريف الإصطلاحي :

يراهما العتوم على أنها القدرة على توليد أفكار متنوعة ليست من نوعية الأفكار المتوقعة عادة والتحول من نوع معين من الفكر إلى نوع آخر عند الإستجابة لوقف معين ، أي أنها القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف فهي عكس الجمود الذهني وتمثل الجانب النوعي للإبداع . (عدنان يوسف العتوم 2012، ص 256)

3- 8- 2 التعريف الإجرائي :

هي الدرجة التي يتحصل عليها المسن في مقياس المرونة العقلية لعبد الوهاب صلاح شريف (2011) المستخدم في الدراسة الحالية .

3- 9 المرونة التكيفية :

3- 9- 1 التعريف الإصطلاحي :

قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه من خلال تغيير وجهته الذهنية أثناء قيامه بالأنماط السلوكية المختلفة تجاه تلك المشكلة ، للوصول إلى الحل المناسب لها وأن يكون متحررا من الجمود الفكري من خلال إقتراحه لحلول المشكلة وتكون غير مقيدة بإطار فكري محدد . (عبد الوهاب صلاح شريف 2011، ص 25)

3- 9- 2 التعريف الإجرائي :

قدرة المسن على التكيف مع المشاكل الجديدة التي تواجهه خلال التمارين المقترحة في البرنامج التدريبي ، ومحاولته الخروج منها وآداء المهمة على أكمل وجه .

3- 10 المرونة التلقائية :

3- 10-1 التعريف الإصطلاحي :

قدرة الفرد على إنتاج العديد من الأفكار المتنوعة وبسرعة تجاه موقف أو مشكلة ما ، حيث تعتمد على سرعة إنتاج الأفكار وتنوعها أكثر من عددها . (عبد الوهاب صلاح شريف 2011، ص 25)

3- 10-2 التعريف الإجرائي :

قدرة المسن على التعامل مع المشاكل الجديدة التي تواجهه خلال التمارين المقترحة في البرنامج التدريبي ، عن طريق إنتاج الحلول بتلقائية وبسرعة كبيرة .

3- 11 المسن :

3- 11-1 التعريف اللغوي :

يقال رجل مسن ، أي بدت عليه أعراض الشيخوخة والهرم . (المنجد في اللغة العربية المعاصرة 2000)

3- 11-2 التعريف الإصطلاحي :

السن التي ينتهي فيها نضج الإنسان ويتحول النمو إلى عملية تفكك وهبوط تدريجي في حياته وفي قدرة أعضاء الجسم على القيام بوظائفها . (أمين رويحة 2004، ص 22)

3- 11-3 التعريف الإجرائي :

هي الفئة العمرية و المتمثلة في كبار السن الذين تتراوح أعمارهم ما بين 60 و 65 سنة في مدينة الأغواط ، والتي تمثل مجتمع الدراسة لموضوع البحث .

4- أهداف الدراسة :

تنطلق البحوث و الدراسات من منهجية معينة تنظم وتضبط حدود الدراسة ، وذلك من أجل

الوصول إلى الهدف الذي تصبوا إليه ، ومن هنا حاولنا في هذه الدراسة تسطير مجموعة من الأهداف والمتمثلة فيما يلي :

* معرفة أثر الممارسة الرياضية الترويحية على المرونة العقلية .

- * تصميم برنامج رياضي ترويحي يتناسب مع فئة كبار السن .
- * التعرف على فعالية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح من جانب تحسين المرونة العقلية لدى هذه الفئة .
- * تعميم مفهوم النشاط الرياضي الترويحي ومدى إستخدامه كطريقة لتحسين المرونة العقلية لدى كبار السن .
- * إثراء البحوث و الدراسات التي تولي أهمية لشريحة كبار السن في المجال الرياضي .
- * معرفة أهمية إستثمار أوقات الفراغ و أثره على الجوانب الصحية .

5- أهمية الدراسة :

- يعتبر موضوع كبار السن من موضوعات الساعة في الآونة الأخيرة إذ يعتبر الشغل الشاغل للمجتمعات المعاصرة سواء من الجانب الإنساني أي عرفانا لما قدمه أبائنا وأجدادنا ، أو من جانب كون هذه الفئة تعتبر موردا هاما للتنمية الإجتماعية والإقتصادية . ويمكن تلخيص أهمية البحث فيما يلي :
- * معرفة أهمية إستثمار أوقات الفراغ لدى كبار السن .
 - * إدراك فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن .
 - * إبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على المرونة العقلية لدى كبار السن .
 - * أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في حياة الشخص و خاصة كبار السن .

الفصل الأول

الأدبيات النظرية

المبحث الأول الإطار النظري

النشاط الرياضي الترويحي

تمهيد :

يعتبر النشاط البدني الرياضي بألوانه المتعددة ميدانا من ميادين التربية وعنصرا قويا لإعداد الفرد الصالح في مختلف الأعمار البدنية ، من خلال تزويده بتغيرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على تشكيل حياته وتساعد في مسايرة تقدم العصر وتطوره ، هذا بالتأثير على صحة الفرد البدنية والحركية والعقلية من خلال لون من ألوان النشاط البدني الرياضي ألا وهو الترويح الرياضي مثلا ، الذي يعطي للمسنين ذلك الطابع الرياضي البدني والترفيهي في هذه المرحلة الخاصة لما تتميز به من أعراض نفسية وبدنية وعقلية تنتج عن التقدم في العمر .

1- مفهوم الترويح :

هناك العديد من التعريفات لكثير من العلماء والمفكرين في مجال الترويح ، فهناك من إعتبر الترويح نشاطا ومنهم من إعتبره وسيلة للوصول إلى غاية وهي شعور الفرد بالسعادة .

فتعرفه تهاني عبد السلام محمد على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية أو شعور يحسه الفرد قبل وأثناء وبعد ممارسته لنشاط ما ، إما سلبيا أو إيجابيا وهو نشاط هادف ويتم أثناء وقت الفراغ . (تهاني محمد عبد السلام 2001، ص 121)

كما يعرفه برايتسل على أنه نشاط إختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الأولية هي الرضا والسرور الناتج عن هذا النشاط . (طه عبد الرحيم طه 2000، ص 14)

بينما يرى كراوس على أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاطات أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، والتي يتم إختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته وإكتساب العديد من القيم الشخصية والإجتماعية . (محمد الحماحي 1998، ص 29)

2- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي :

تمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج النشاط الرياضي الترويحي ، كما أنه يمكن تنظيم نشاطها وفقا لأهداف وإحتياجات وإهتمامات الأفراد والجماعات ، ونجد أن الإشتراك في تلك النشاطات يتأثر بالمستوى المهاري ، الجنس ، الحالة البدنية والصحية للفرد الممارس . (تهاني محمد عبد السلام 2001، ص 121)

3- نظريات النشاط الرياضي الترويحي :

3-1 نظرية الطاقة الفائضة Surplus Energy : وقد نادى بهذه النظرية كل من فريدريك

شيلر سنة 1759-1805 وهربرت سبنسر سنة 1820-1903 ، وتذهب هذه النظرية إلى القول بأن اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائدة لدى الكائن الحي وليس في حاجة إليها فاللعب هو تعبير عن تراكم الطاقة الفائضة في جسم الإنسان ، فمعدل النمو عند الأطفال عالي ولكنه لا يستنفذ كل ما يتولد لديهم من الطاقة فيدفعهم فائض الطاقة إلى اللعب ، حيث أنه في هذه النظرية ينظر إلى اللعب على أنه تنفيذ غير هادف للطاقة الزائدة في جسم الإنسان . (هدى حسن محمود محمد 2008، ص 121)

3-2 نظرية الغريزة (نظرية جروس) : تفيد هذه النظرية بأن لدى الإنسان إتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من الحياة ، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف في فترات متعددة من عمره ، هذه أمور غريزية وتظهر طبيعته خلال مراحل نموه ، ولهذا فإن اللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط وبلا هدف معين كإستثمار وقت الفراغ مثلا .

3-3 نظرية الترويح Récréation : تفترض هذه النظرية أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لإستعادة حيويته ، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة وهو أيضا يساعد على إستعادة الطاقة المستنفذة في العمل ، وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي .

3-4 نظرية الإستجمام Relaxation : تشبه نظرية الترويح حيث أن اللعب يحث الإنسان على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاط قديم مثل : الصيد ، السباحة ، المعسكرات ومثل هذا النشاط يكسبه راحة وإستجماما يساعده على الإستمرار في عمله بروح عالية .

3-5 نظرية الميراث Récapitulation : وضعها ستانلي هول سنة 1844-1924 وهي تفيد أن المضي هو مفتاح اللعب ، فلقد إنتقل من جيل إلى جيل فاللعب والألعاب جزء لا يتجزأ من ميراث كل إنسان ، فالمجتمع يكرر الأشكال الأساسية للعب التي إستخدمها القدامى ، وهذه النظرية كان لها تأثير فائق في تعميق الإهتمام بدراسة سلوك الأطفال في مختلف الأعمار . (هدى حسن محمود محمد 2008، ص 122)

4- بعض المقاربات للأنشطة الرياضية الترويحية :

4-1 المقاربة النفسية للنشاط الرياضي الترويحي : للأنشطة الرياضية الترويحية العديد من الجوانب النفسية نلخصها فيما يلي :

- يوفر الفرص لتجريب خبرات جديدة والشعور بالإطمئنان والأهمية الذاتية .
- يوفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح .
- يوفر أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف إجتماعية مقبولة .
- يوفر الفرص لعدم التماذي في أحلام اليقظة .
- يوفر التوازن بين الإستقلالية والتبعية للمارس .
- يعمل على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء الممارسة .
- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب والهوايات مما يساهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في النشاط الرياضي الترويحي .

- زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات وذلك من خلال النجاح في التجارب و المواقف التي تواجهه أثناء الممارسة .

- تنمية الصحة الإنفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي ، مما يساهم في تخلصه من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الإكتئاب لديه . (تهاني عبد السلام 2001، ص 94)

4-2 المقاربة الإجتماعية للنشاط الرياضي الترويحي : تلخص فيما يلي :

- يعمل على تنمية الفرد من الناحية الإجتماعية من خلال الممارسة .
- يوفر فرص عديدة لتبادل الآراء وإكتشاف رغبات وتكوين صداقات من خلال الممارسة .
- تهيئ الفرص للتدريب على إصدار القرار .

- تنمية القيم الإجتماعية المرغوبة كالتعاون وإحترام القانون وخدمة الآخرين .
- الشعور بالإنتماء والولاء للجماعة وذلك من خلال العمل على مشاركة الجماعة .
- تنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال اللقاءات التي تتم في أوقات الفراغ وكذا المشاركة في إحياء العديد من المناسبات الإجتماعية والقومية .
- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين وإحترام آرائهم .

- التدريب على القيادة من خلال تبادل الأدوار في الجماعات والتعاون بين أعضائها على أهداف الجماعة . (تهاني عبد السلام 2001، ص 95)

4-3 المقاربة البدنية والفسيوولوجية للنشاط الرياضي الترويحي : تلخص فيما يلي :

- الحصول على القوام المعتدل والرشيح من خلال ممارسة بعض الألعاب والرياضات .
- تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها .
- التخلص من الطاقة الزائدة عن إحتياجات الفرد مما يساهم في تحقيق الإسترخاء البدني والعصبي للجسم وتجديد نشاط وحيوية الفرد .
- الوقاية من الإرهاق والتعب الذهني وتجديد نشاط وحيوية الفرد .
- تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم وكذا التوافق العضلي العصبي .

- التخلص من الضغط العصبي و بالتالي الحصول على راحة أكبر .

- رفع كفاءة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي . (تهاني عبد السلام 2001، ص 113)

4-4 المقاربة التربوية للنشاط الرياضي الترويحي: تلخص فيما يلي :

- تعلم مهارات وسلوك جديدين فهناك مهارات جديدة تكتسب ويمكن إستخدامها مستقبلا .

- تقوية الذاكرة من خلال عمليات التخزين و الإسترجاع للمعلومة الحركية عند ممارسة

النشاط الرياضي الترويحي .

- تعلم حقائق المعلومات فهناك معلومات حقيقية يحتاج الفرد التمكن منها لتخزن في المخ

وتسترجع عند الحاجة كما تم ذكره سابقا .

- إكتساب قيم جديدة إيجابية تساعده في حياته اليومية وتساعده على الإندماج في المجتمع

بشكل إيجابي . (تهاني عبد السلام 2001، ص 114)

4-5 المقاربة الإقتصادية للنشاط الرياضي الترويحي: تلخص فيما يلي :

- زيادة قدرة العاملين على زيادة الإنتاج .

- التقليل من أيام غياب العاملين عن العمل بسبب المرض .

- زيادة مستوى التحصيل العلمي لدى العاملين . (تهاني عبد السلام 2001، ص 116)

5- البرنامج الترويحي :

5-1 مفهوم البرنامج الترويحي :

يعرف البرنامج الترويحي على أنه مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت

إشراف رائد ترويحي من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية وهو تغيير سلوك الأعضاء

أثناء وقت الفراغ إلى سلوك أمتل ، وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين

إتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ . (تهاني عبد السلام 2001، ص 233)

5-2 أغراض البرنامج الترويحي :

إن الغرض الرئيسي من تخطيط البرنامج الترويحي هو مساعدة الأعضاء المشتركين على الحصول على أقصى درجة من السعادة والرضا الشخصي والمرح والإستفادة من أوقات فراغهم عبر طرق مختلفة ومتعددة لتحقيق ذلك ، وهناك أغراض توضع في المرتبة الأولى وأخرى ثانوية توضع في المرتبة الثانية ، فالأغراض الأولية تتمثل في سعادة العضو الممارس للنشاط الرياضي الترويحي وأما الأغراض الثانوية فتتمثل في الفوائد التي تعود على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في حد ذاته ، وقد تكون عبارة عن نشر الوعي الترويحي ومحاولة تفهم مدى أهميته للأفراد والمجتمعات . (تهناني عبد السلام 2001، ص 234)

3-5 شروط تخطيط البرنامج الترويحي :

إن عملية وضع البرنامج الترويحي كأى عملية من عمليات وضع البرامج تحتاج إلى تخطيط ، والبرنامج الترويحي للمجتمع يتكون من كل أوجه النشاط الترويحي للأفراد أو الجماعات سواء كانت منظمة أو غير منظمة ، وهذه الأنشطة موجهة إلى القطاعات المختلفة في المجتمع عن طريق أفراد أو جماعات أو هيئات أو منظمات تتبنى ممارسة هذه الأخيرة في إطار منظم .

فالتخطيط للبرنامج الترويحي يحتاج إلى تنسيق بين المختصين بغرض تحقيق الأهداف المرجوة من هذا البرنامج ، فهو يوفر قاعدة واسعة للأنشطة المتعددة وعند التخطيط لبرنامج ترويحي هناك عوامل يجب تجنبها و هي :

3-5-1 النظرة إلى الماضي : فالبرنامج الذي يكرر نفسه يفقد لمسة عامل التشويق والتنوع ، فتكرار البرنامج لعشرين سنة مثلا لا يعد مقياسا لنجاحه .

3-5-2 التقليد : وهو تقليد ما هو متبع في برامج مجتمعات أخرى ، و ليس بالضرورة أن ما يتبع في مجتمع يصلح لمجتمع آخر .

3-5-3 رغبة الأفراد : عادة ما نجد أن رغبات الأفراد تتأثر بخبراتهم السابقة ، فإذا كانت خبراتهم محدودة فإن هذا سوف ينعكس على الأنشطة المتوفرة في البرنامج .

4-3-5 التخمين : قد يصل بمدير البرنامج في بعض الأحيان إلى قراراته بخصوص البرنامج وأنواع الأنشطة المستخدمة عن طريق حكمه الخاص . (تهاني عبد السلام 2001، ص 234)

4-5 عوامل هامة عند تخطيط البرنامج الترويحي :

هناك عدة عوامل يجب أن توضع في الاعتبار عند تخطيط البرنامج الترويحي في المجتمع أهمها :

1-4-5 الرغبة : يجب أن يبنى البرنامج الترويحي حول رغبات الأفراد المستفيدين

الذين من أجل وضع البرنامج الترويحي مع ضرورة لدراسة الرغبات الترويحية لكل فئة .

2-4-5 السن : إن تنوع الرغبات الترويحية تختلف باختلاف الأعمار فبعض الأنشطة

الترويحية التي يقبل بها الأفراد في مرحلة سنية معينة نردهم لا يستسيغونها في مرحلة

سنية أخرى ، وهناك أنشطة ترويحية لا يمل الأفراد من إعادة ممارستها في مراحل

مختلفة من العمر ، فالبرنامج يجب أن يراعي الرغبات المتنوعة في مراحل النمو المختلفة.

3-4-5 الجنس : إن الاختلافات المعروفة بين الجنسين تؤثر على رغباتهم وإشتراكهم

في أشكال الترويح المتعددة ، فهناك مراحل يوصى فيها بإشتراك اللعب بين البنين والبنات

وهناك مرحلة تستدعي ممارسة كل جنس للأنشطة الترويحية على حدى ، أما العلاقات

الطبيعية فيجب تشجيعها بين الجنسين في أنشطة الخلاء وألعاب التنس وكرة الطائرة مثلا .

4-4-5 المكان : تختلف الأماكن المتطلبة لأشكال الترويح المختلفة فهي تتنوع من مجرد

ركن صغير يقرأ فيه كتابا أو مجلة إلى مكان لممارسة هوايات كالصيد مثلا ، أو ركوب

الخيول أو تسلق الجبال .

5-4-5 المهارة : يتطلب التخطيط الناجح للبرنامج الترويحي إختيار أنشطة تتفق

وقدرات ومهارات الأعضاء الذين أعد البرنامج الترويحي لهم ، والبرنامج الترويحي

الناجح يجب أن يوفر فرص أنشطة لا تحتاج إلى مستوى مهارات عالية الأداء .

5-4-6 الوقت : تتمثل أهمية الوقت جليا في البرنامج الترويحي المتوازن والمتناسق والذي تتبع فيه الأنشطة نظاما متناسبا في التقدم دون تراحم في الأنشطة في فترة ما أو قلتها في فترات أخرى .

5-4-7 حجم الجماعة : تحتاج بعض الأنشطة إلى أفراد جماعة كبيرة و بعضها الآخر يحتاج إلى أفراد أقل ، كذلك فإن عدد أفراد الجماعة يحدد المكان فإما تستخدم حجرة صغيرة لعدد صغير من الأفراد أو مكانا خلويا لعدد كبير من الأفراد .

5-4-8 نوع التنظيم : هناك بعض الأنشطة الترويحية التي لا تحتاج إلى تنظيم معين مثل القراءة أو ألعاب الورق ، وهناك أنشطة تحتاج إلى تنظيم معين مثل التجوال ، المعسكرات .

5-4-9 تنوع المجتمع : هناك عوامل تؤثر في التخطيط للبرنامج الترويحي في المجتمع ومنها الجنس والوظيفة ، التربية ومستوى المعيشة ، فهناك برامج تنجح في مجتمعات معينة وتفشل في مجتمعات أخرى . (تهاني عبد السلام 2001، ص 235)

خلاصة :

وأهم ما يمكن إستخلاصه من هذا الفصل هو أهمية النشاط الرياضي الترويحي ومنافعه ، كونه يعتبر وسيلة علاجية إذا ما تم إستغلاله بصفة منتظمة ومستمرة ، وكذا مساهمته في تكوين الأفراد من جميع النواحي الصحية ، النفسية ، التربوية ، الخلقية والإجتماعية .

المرونة العقلية

تمهيد :

ظهر إهتمام علماء علم النفس التربوي والمعرفي بالمرونة العقلية إبان إهتمامهم بالتفكير الإبداعي عام 1950 فقبل ذلك العام كانت الدراسات والمعلومات المتوفرة عن الإبداع محدودة للغاية ثم بدأت في التزايد والتراكم خلال الربع الأخير من القرن العشرين وقد صنفت فيما بعد المرونة العقلية على أنها مكون أساسي من مكونات التفكير الإبداعي . فالمرونة العقلية تعد من أنواع التفكير ذات المستوى العالي التي تتضمن إصدار الأحكام أو إعطاء الآراء وتستخدم معايير أو محكات متعددة وتؤسس معنى للموقف .

1- مفهوم المرونة العقلية :

تعد المرونة العقلية من المصطلحات التي خاض في تعريفها علماء النفس بشكل مكثف وذلك بسبب تصوراتهم المختلفة المرتبطة باختلاف الحقبة الزمنية التي عاشوا فيها ، وقد نظرنا في مايزيد على أربعين تعريفا للمرونة العقلية وتباينت التعاريف تارة وإتفقت تارة أخرى وفيما يلي عرض لبعض تلك التعاريف :

يرى محمود أن المرونة العقلية هي قدرة المتعلم على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وتتميز المرونة بالقدرة على توليد مجموعة من الإستجابات المتنوعة والتي تبين إستخدامات غير مألوفة لشيء مألوف . (محمود صلاح الدين عرفة 2006، ص 94)

ويراها العتوم على أنها القدرة على توليد أفكار متنوعة ليست من نوعية الأفكار المتوقعة عادة والتحول من نوع معين من الفكر إلى نوع آخر عند الإستجابة لموقف معين ، أي أنها القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف فهي عكس الجمود الذهني وتمثل الجانب النوعي للإبداع . (عدنان يوسف العتوم 2012، ص 256)

وبناء على ما سبق نطرح تصورنا عن المرونة العقلية فنعرفها على أنها القدرة على الانتقال وتغيير الحالة الذهنية من زاوية الجمود إلى باحة الأفكار المتعددة الانمطية

والقدرة على الإختيار فيما بينها بتلقائية ، ويتحقق ذلك من خلال وعي الفرد وإدراكه للعلاقات والرغبة في أن يكون مرنا ومتكيفاً مع الوضع الجديد ووجود الكفاءة لذلك .

2- أشكال المرونة العقلية :

من خلال إستعراض مجموعة من الدراسات المشابهة والأدبيات التي تعرضت للمرونة العقلية ، تبين أن معظمها إتفقت على أن هناك شكلين للمرونة العقلية وهما :

1-2 المرونة التكيفية : ويقصد بها تحكم الشخص في وجهته الذهنية وتغيير الزاوية القديمة إلى زاوية جديدة يستطيع من خلالها التكيف مع الوضع الجديد ، ويمكن النظر إليها باعتبارها الطرف الموجب للتكيف العقلي ، فالشخص المرن (من حيث التكيف العقلي) مضاد للشخص المتصلب عقلياً وتسمى المرونة هنا تكيفية لأنها تحتاج لتعديل مقصود في السلوك ليتفق مع الحل الناجح . (محمد عبد الستار ابراهيم 1979، ص 19)

2-2 المرونة التلقائية : ويقصد بها أن يتصف الفرد أولاً بالتلقائية في إنتاج وتوليد الأفكار والحلول الجديدة وثانياً أن يتصف بالسرعة التي يتم من خلالها هذا التوليد وإستيعاب الموقف شريطة أن تكون تلك الأفكار والإستجابات منتمية إلى فئات متعددة وليست ضمن إطار واحد . (محمد عبد الستار ابراهيم 1979، ص 20)

3- أهمية المرونة العقلية :

تبرز أهمية المرونة العقلية في جميع مهمات وتداعيات الحياة التي تواجه الفرد يوميا مما يؤكد على ضرورة الإهتمام بها ويمكن أن يقال أن أهمية هذه الأخيرة تتمثل بعض النقاط نذكر منها :

- إن الفرد الذي يتميز بمرونة مرتفعة يكون لديه قدرة على سرعة إستجاباته تجاه موقف ما وكذا تنوعها ، مما يساهم في الوصول لحلول جديدة للمشكلات التي تواجهه في حياته اليومية . (عبد الوهاب صلاح شريف 2011، ص 28)

- تتبع أهمية المرونة العقلية من تناسبها العكسي مع مستوى التوتر الذي يعاني منه الفرد وبمعنى آخر أي أنه كلما زادت المرونة العقلية لدى الفرد كلما قل التوتر الذي يعاني منه هذا الأخير، كما أن المرونة العقلية لدى الفرد تشكل المكانة المركزية و الأساسية في عمليات التكيف . (محمد المصري 1994، ص 34)

- إن الميزة الرئيسية التي تحتلها هذه الأخيرة تتمثل في تغيير مستوى ضبط الإنتباه أو في تمثيل المهام التي تؤدي إلى تغير الإستراتيجية التي يحملها الفرد . (Canas et al 2006, p 300)

- تؤثر المرونة العقلية على حل المشكلات الديناميكية المعقدة وعلى تكيف إستراتيجيات المتعلمين للتغير غير المتوقع في بيئتهم . (Canas, Sameron, Antoli, Fajardo 2005, p 101)

- تعتبر المرونة العقلية الركيزة الأساسية والجوهر المعرفي والعمود الذي لا يمكن الإستغناء عنه في عملية التفكير الإبداعي . (محمد عبد الستار إبراهيم 2002، ص 59)

ويمكن القول أن هناك شبه إنفاق بين الباحثين على أن المرونة العقلية لها دور فعال في فهم الواقع والتحكم فيه ، وبالتالي سيساهم هذا الفهم في حل المشكلات البسيطة منها والمعقدة وهي تساعد أيضا على التكيف مع الظروف الجديدة ، والذي لا يستطيع أن يتكيف ستقوده صلابته وجموده إلى التقهقر عن مواكبة العصر ، إذ أن الجامد سيتأثر برأيه ويتمسك به ومن ثم سيقع ضحية لعدم التطور ، إذا فالمرونة في التفكير سبب للمعرفة والتعلم وهنا تكمن الأهمية .

4- الفسلجة العصبية للمرونة العقلية : إن فكرة تنسيب الوظائف الذهنية إلى المناطق الدماغية فكرة تكررت في العديد من أفكار و كتابات إين سينا فقد أوردها في كتابه المسمى بالقانون . (طه الزبير بشير 2009، ص 42)

ومن الإشارات المعاصرة التي تؤكد على هذا الفهم ما أكده Deak 2003 في أن التغيرات الدماغية العمرية تلعب دورا في تطور المرونة العقلية ، وهذه الدراسة تؤكد على إرتباط المرونة العقلية بتكوين الدماغ وما يطرأ عليه من تغيرات ، فعلى سبيل المثال وضمن

إحدى الدراسات المرتبطة بالرنين المغناطيسي الوظيفي تم الإشارة إلى أنه عندما قام بعض الأفراد مما يعانون من متلازمة Asperger بأداء مهام المرونة العقلية ، فقد أظهروا

المزيد من التنشيط ذو الدلالة ضمن هذه المناطق . (Canas et al 2006, p 297)

وكشفت أيضا دراسة Yin, Wang, Liu, Chen أن المنطقة الجبهية السفلية اليسرى تلعب دورا محوريا في الإرتباط بين السلوك والدماغ وهذا يمثل وجهة نظر مرتبطة بفهم الأساس العصبي للفروق الفردية في السلوكيات المتعلقة بالتغير والانتقال في أداء المهام ،

مما ينعكس ضمن التركيب الأساسي لدماغ الإنسان . (Yin, Wang, Liu, Chen 2015, p 13)

5- ديناميكية المرونة العقلية :

تشير دراسة كل من Dillon , Vineyard إلى أن المرونة العقلية تتكون من ثلاثة مكونات وهي : الترميز المرن ، التجميع المرن ، المقارنة المرنة ، وهذه المكونات

الثلاث للمرونة العقلية ناجمة عن أبحاث تجريبية تم إجراؤها في هذا المجال و هي :

5-1 الترميز المرن Flexible Encoding : وهو قدرة المتعلمين على ترميز كل مثير

من المثيرات بعدة معان ظن ، بمعنى آخر ترميز كل مثير باستخدام تعريفات متعددة .

5-2 التجميع المرن Flexible Compilation : ويساعد هذا المكون المتعلمين على

توليد تكتيكات متعددة للحل من خلال إستخدام التفكير الإستقرائي ، بالبداية بالعناصر

المتوفرة والإنتهاء بالحل .

5-3 المقارنة المرنة Flexible Comparaison : ويطور هذا المكون قدرة المتعلمين

على تغيير الحلول التكتيكية كلما حدث تغيير في المهمات ، حيث يقوم الفرد بإختيار

عناصر معينة للحل ، ويقوم بمقارنتها بعدة أنماط أخرى لتساعده على تغيير الحلول

التكتيكية .

والمتمتعن في هذه التكوينات سيصل إلى أن ديناميكية المرونة العقلية تتمركز حول هذه

المكونات فعلا ، إذ أن عملية المرونة العقلية تسير وفق هذه الرسمة فتبدأ بترميز

المعلومات المتلقاة من الخارج أي المدخلات ومن ثم تجميع هذه المعلومات المرزمة للوصول إلى النهايات الإبداعية ما يسمى بالمرجات ، وفي الأخير تتم عملية المقارنة المرنة بين النهايات الإبداعية وفق المهمات المتغيرة مما يساعد على تغيير الحلول التكتيكية للوصول إلى التوافق . (عبد الكريم إسحاق خضر 2008، ص 17)

6- نمو المرونة العقلية :

6-1 تطور المرونة العقلية : يتناول علماء علم النفس المعرفي المرونة العقلية كقدرة تمثل سمة ذات مرتبة عالية ومرتفعة للإدراك و المعرفة ، فهي مهمة لعملية التعلم وكغيرها من القدرات العقلية فهي تحتاج إلى قدر من التنمية والتطوير من قبل الفرد نفسه وهذه هي المرحلة الثانية ، في حين أن المرحلة الأولى هي النماء والتطور التلقائي المتذبذب . وإليها أشار بياجيه في أن النمو العقلي المعرفي يتقدم من خلال أربع مراحل وهي : مرحلة الحس حركية ، مرحلة ما قبل العمليات ، مرحلة التفكير العياني المحسوس ، مرحلة التفكير المجرد ، وتتميز المرحلة الأخيره بالتفكير المنطقي والإستدلالي ويكون لدى الفرد القدرة للنظر من زوايا مختلفة للأمور ويستطيع التفكير بشكل منفتح ومستقل . (Deak 2003, p 312)

6-2 مؤشرات نمو المرونة العقلية : إن ما تقدم من بيان حال المرونة العقلية وأطوارها يحتم على علينا أن نورد المؤشرات التي تدل على إكتمال نموها في ذهن صاحبها منها :

- القدرة على إدراك العلاقات المتتابعة بين الأشياء وبدرجات متفاوتة .
- القدرة على إدراك الفروق والتمايزات بين الأشياء والأحداث .
- القدرة على التمييز بين عمليات الإستقراء والإستنباط في معالجة المعلومات .
- القدرة على التمييز بين القيم الأصلية والقيم الإضافية .
- القدرة على الإنتقال بين المحاور بكل يسر وسهولة معتقدا فيها التكامل لا التضاد .
- القدرة على الربط بين ما يراه الآخرون جزرا منعزلة لا رابط بينها بطرق لا نمطية .
- القدرة على التنبؤ بمستقبل الأحداث على المدى الطويل (محمود صلاح الدين عرفة 2006، ص 253)

7- العوامل المؤثرة على المرونة العقلية :

أظهرت دراسة Steven جملة من المؤثرات نذكر منها ما يلي :

1-7 السن : حيث تأخذ بعين الإعتبار الفروق العمرية بين الأشخاص ، إذ أن المرونة العقلية لدى الشاب ليست نفسها لدى الكهل أو الشيخ .

2-7 الجنس : تختلف المرونة العقلية باختلاف الجنس البشري ، فقد رصدت التجارب والدراسات التي قام بها العلماء ظهور إختلافات بين الذكور والإناث .

3-7 المستوى الإقتصادي والإجتماعي : حيث أن التباين في الوضع الإقتصادي والمعيشي وكذا الإجتماعي للأفراد له أثر بالغ أيضا في إستقرار الحالة الذهنية للإنسان .

4-7 الحالة الصحية : فالحالة الصحية تلعب دورا محوريا في المهارات العقلية ، فمن البديهي أن الشخص السليم يتمتع بقوة عقلية أقوى من الشخص السقيم الذي يعاني في أمراض سواء كانت جسدية أو نفسية أو عقلية . (عبد الكريم إسحاق خضر 2008، ص 24)

8- المرونة العقلية بين الوراثة والإكتساب :

بعد الإطلاع على تعاريف كل من Canas , Quesada , Antoli , Fajardo للمرونة العقلية والتي نظروا لها من خلاله بأنها قدرة قد تتضمن عملية مرتبطة بالتعلم ، أي أنه يمكن إكتسابها من خلال الخبرة ، وإتضح لنا بأنهم يرون بأن المرونة العقلية مكتسبة .

غير أن بياجيه يرى بان المرونة العقلية هي سمة وخاصة يتصف بها الجنس البشري منذ ولادته وقدمه لهذا العالم ، إلا أنها لن تظهر بوضوح في بعض المراحل ، بمعنى آخر فإن المرونة العقلية تزداد كلما نضج الطفل وتقدم في العمر . (عبد الكريم إسحاق خضر 2008، ص 31)

خلاصة :

من خلال هذا نستنتج أن تحسين المرونة العقلية للفرد يكون بتوليد الأفكار المتنوعة بصورة أكبر أي تغيير الحالة الذهنية حسب تغيير المواقف ، وهذا من خلال وعيه وإدراكه للعلاقات شرط وجود الرغبة في التغيير وكذا التكيف مع الوضع الجديد .

كبار السن

تمهيد :

تعتبر الشيخوخة إحدى مراحل النمو الأساسية التي يمر بها كل إنسان والإهتمام بها يعتبر مؤشرا من مؤشرات تقدم الأمم وتطورها وهذه حقيقة لا يجب إنكارها ، حيث تصاحب هذه المرحلة العمرية تغيرات مختلفة يترتب عليها ظهور العديد من المشكلات المعقدة في نموها ، والتي تؤدي مع مرور الزمن إلى تدهور وتفكك وهبوط تدريجي في وظائف الإنسان المسن تحول دون ممارسته لوظائفه اليومية بالصورة التي عهد نفسه عليها ، وعلى هذا وجب علينا رعايتها والإهتمام بها من جميع النواحي لكي تتمتع بالسلام والإطمئنان ولا تشعر بعدم وجود قيمتها في المجتمع .

1- مفهوم المسن أو كبير السن :

يعرف مجمع اللغة العربية مفهوم كبار السن أو الشيخوخة على أنها مستمدة من معنى شاخ الإنسان شيخا وشيخوخة : أسن الشياخة ، منصب الشيخ وموضوع ممارسته ومن أدرك الشيخوخة ، والشيخ فوق الإنسان الكهل ودون الهرم وهو ذو مكانة من علم أو فضل أو رياسة . (عبد المنعم الميلادي 2006، ص 25)

وتعرف أيضا على أنها السن الذي ينتهي فيها نضج الإنسان ويتحول النمو إلى عملية تفكك وهبوط تدريجي في قدرة أعضاء الجسم على القيام بوظائفها ، وهي حقيقة بيولوجية تميز التطور في دورة حياة الإنسان . (محمد سيد فهمي 2007، ص 23)

ويرى كرنندال أن الشيخوخة هي فترة الإنحدار التدريجي من حياة الإنسان ، وطبقا للقاموس الطبي فإن الشيخوخة تعني كل ما من شأنه أن يحدث ويؤثر على الإنسان في الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية عند كبار السن ، كما أنها عملية تغيير داخل الوضع الإجتماعي لدى المسنين . (محمد سيد فهمي 2007، ص 24)

2- وجهة نظر الإسلام من كبار السن :

إن نظرة الإسلام لفئة المسنين واضحة جلية ، فقد أوصى الله سبحانه وتعالى جميع فئات

المجتمع بالمعاملة الحسنة للمسنة ، كما أن آيات الله الكريم تتضمن وصفا دقيقا لحال الإنسان منذ بداية خلقه حتى مرحلة الشيخوخة التي تشبه في الضعف والتدهور المراحل الأولى للإنسان خصوصا في التكوين البدني والنفسي والبيولوجي فقد قال سبحانه وتعالى في محكم تنزيله : ((ومن نعمره ننكسه في الخلق أفلا يعقلون)) . (سورة يس، الآية 68)

وقد حدثنا رسول الله صلى الله عليه وسلم على ضرورة الإهتمام بصحة المسنين ووجوب رعايتهم من جميع النواحي سواء كانت صحية أو نفسية أو إجتماعية فقد روى أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ((ما أكرم شاب شيخا له إلا قبض الله تعالى له عند سنه من بكرمه)) . رواه الطبراني

من هنا نلمح مكانة المسن في نظر الرسول صلى الله عليه وسلم وكيف يزرع في قلوب أبنائه الإحترام والتوقير للطاعن في السن ، حيث أصبح الأمر من سمات هذا المجتمع وعلى هذا وجب علينا أن نكمل ما بناه الأسبقون من بناء يخدم مصالح هذه الفئة بالدرجة الأولى فهذا هو الإسلام . (محمد النوبي محمد علي 2012، ص 16)

3- تصنيف المسنين :

قدم محمد النوبي محمد علي أهم التصنيفات لكبار السن ، ويمكن تلخيصها كالتالي :

3-1 من حيث العمر : يمكن تقسيمها إلى ما يلي :

- الكهل : هو من كان في سن (60-70) سنة ولا زال يسهم في مجالات الحياة بنشاط .
- الشيخ : هو من كان في سن (75-85) سنة والذي ضعفت مساهماته غالبا يلزم الفراش .
- الهرم : هو من كان فوق سن (85) سنة فأكثر وإزداد وهنا وغالبا يلزم الفراش .

- المعمر : هو من بلغ سن (100) سنة فأكثر ولا زال في كهولة أو شيخوخة ممتدة .
- 3-2 من حيث القدرة على الحركة :** يمكن أن تقسم إلى ثلاث فئات وهي :
 - المتحرك النشط : وهو الذي لا يزال في حالة صحية تسمح له بالتحرك والإسهام في مختلف مجالات الحياة .
 - الضعيف الملازم لبيته : لا يترك إلا داخل بيته لقضاء حاجاته ، ويحتاج إلى المساعدة في بعض الأحيان .
 - الواهن الملازم لفراشه : وهو الذي أضعفه المرض وأصبح واهنا هشاً لا يقدر على شيء
- 3-3 من حيث العمل :** يمكن أن تقسم إلى ما يلي :
 - المتقاعد : هو الذي كان يعمل في مؤسسة خاصة أو حكومية وبلغ سن التقاعد .
 - العامل لحسابه : لا يتقيد بسن التقاعد ، يظل يعمل حتى تمنعه صحته عن العمل .
 - الأجير الحر : العامل لدى الغير ، بحيث يظل يعمل حتى يصيبه الوهن .
 - صاحب الأملاك : الذي لا يزال عملاً وإنما لديه أملاك يعيش على ربحها .
- 3-4 من حيث الوضع الأسري :** يمكن أن تقسم إلى ما يلي :
 - المتزوج ومعه أولاد .
 - المتزوج وليس معه أولاد .
 - المتزوج وليس لديه أولاد .
 - الأرملة ومعه أولاد .
 - الأرملة وليس معه أولاد .
 - الأرملة وليس لديه أولاد .
 - الأعزب ويعيش مع قريب له .
 - الأعزب ويعيش وحيداً . (محمد النوبي محمد علي 2012، ص 42)
- 4- مراحل التقدم في السن :**

وضع طارق علي إبراهيم أربع تقسيمات متتالية لمراحل الشيخوخة وفقا لعمر الإنسان وقدراته البدنية والنفسية التي يكون عليها في تلك المرحلة حيث قسمها إلى :

1-4 المرحلة الأولى : من سن (50-60) سنة ، حيث أن هناك خصائص مميزة لهذه المرحلة تتمثل في الإستقرار في العمل ، الشعور بالخوف والقلق على الأبناء ومستقبلهم وكذا إنحدار بسيط في الناحية الصحية والبدنية .

2-4 المرحلة الثانية : من سن (60-70) سنة ، ومن أهم خصائص هذه المرحلة إنحدار الناحية الصحية ، الميل إلى العصبية ، الإهتمام بالنواحي الدينية ، الإنطواء وقت الفراغ الكبير .

3-4 المرحلة الثالثة : من سن (70-80) سنة ، وتتميز بمجموعة من الخصائص أهمها فقدان أحد أفراد الأسرة وبالتالي الشعور بالوحدة ، الكسل ، التراخي وظهور أمراض وأعراض الشيخوخة .

4-4 المرحلة الرابعة : من سن (80) سنة فأكثر ، وتتميز هذه المرحلة بالإرتداد إلى مرحلة الطفولة ، ضعف الذاكرة ، عدم القدرة على ضبط النفس ، سرعة الغضب ، هاجس إنتظار وترقب الموت . (طارق علي إبراهيم ربيع 2008، ص 14)

5- الأمراض الشائعة عند كبار السن :

صنف محمد عجرمة الأمراض الخاصة بالطاعن في السن إلى ثلاثة مجموعات وهي كما يلي :

- أمراض عضوية (جسمية) .

- أمراض نفسية وعصبية كالقلق والشعور بالغربة والوسواس .

- أمراض نفسية جسمية كالربو وقرحة المعدة . (محمد عجرمة 2005، ص 113)

كما ذكر طارق علي إبراهيم ربيع الأمراض الشائعة لدى كبار السن على النحو التالي :

- إرتفاع ضغط الدم .

- أمراض القلب (جلطة داخل القلب وأمراض صدمات القلب) .
- مرض السكري .
- تسلسل الرعاش .
- الزهايمر .
- الإمساك .
- هشاشة العظام .
- السكتة الدماغية (جلطة المخ) .
- التهاب الشرايين .
- زيادة الدهون في الدم .
- التهاب المفاصل .
- ضعف الحواس .
- ضعف الذاكرة .
- أمراض العين (ضمور مقلة العين ، المياه الزرقاء) .

وهذه الأشياء كلها طبيعية وتحدث في مراحل العمر المتقدمة للإنسان ، وعلى هذا ينصح الأطباء مرضاه وخاصة كبار السن بممارسة النشاط الرياضي كل حسب قدراته للتخفيف من حدة هذه الأمراض الفتاكة والتقليل من مخاطرها . (طارق علي إبراهيم ربيع 2008، ص 20.21)

6- أهم مشكلات كبار السن :

يتعرض كل مسن للعديد من المشكلات ، وهذه المشكلات نفسها متنوعة ، فمنها البسيط العابر ومنها الطارئ الذي يزول بالعلاج ، ومن بين هذه المشكلات ما يلي :

6-1 مشكلات إنفعالية وجدانية : كالشعور بالفشل أو الإحباط والتأثر الإنفعالي .

6-2 مشكلات ذهنية فكرية : نتيجة لضعف الحواس وضعف الإنتباه وعدم القدرة على التركيز التي تزيد من سرعة النسيان .

3-6 مشكلات صحية : تظهر على المسن عدة أمراض منها أمراض القلب والشرابيين .
4-6 مشكلات إقتصادية : يعاني منها المسنون لنقص مواردهم المالية أو ضعف الأداء نتيجة التقاعد .

5-6 مشكلات إجتماعية : إزدياد العمر يقلل من الأصدقاء بسبب الموت أو السفر أو لإنهماكهم بشؤون الحياة ، ولهذا يظل المسن يعاني من الوحدة فعدد قليل من المسنين يعاني من الصلابة الإجتماعية لصعوبة تكيفه مع أنماط جديدة في السلوك والتفكير .
والإنسان في هذه المرحلة إضافة إلى هذه المشكلات الإجتماعية المحيطة به نجد أيضا مشكات فرعية منبثقة من هذه الأخيرة منها :

1-5-6 التعرض لسوء المعاملة : حيث يكون هذا التعرض من جانب المحيطين بهم من أقارب أو الذين يقومون برعايتهم حيث يستخدمون العنف والأذى البدني (ضرب ، دفع ..) أو الأذى النفسي (السب ، اللوم ..) ، أو تجريدهم من ممتلكاتهم في حالة عدم إمتلاكهم القوة للدفاع عن ممتلكاتهم .

2-5-6 الفراغ والملل : هذا الفراغ يبدو واضحا في دور المسنين التي توفر لنزلائها كل ما يحتاجونه وتقوم بخدمتهم ورعايتهم ، والنتيجة أنه يفترض أن يكونوا في غاية السعادة على ما يلقون من إهتمام ، ولكن نجد حالتهم تتدهور بسرعة أكثر من غيرهم ويكونون فريسة للأمراض البدنية والنفسية وللكتير من المضاعفات نتيجة الملل والفراغ القاتل الذي يعيشون فيه . (محمد سيد فهمي 2007 ، ص 110-111)

خلاصة :

من خلال تتبعنا لمختلف التغيرات التي تحدث عند كبار السن ، يتبين لنا أن هذه المرحلة عبارة عن تطور طبيعي وبيولوجي يحدث في أجهزة الجسم المختلفة مع التقدم في السن ، ومعرفة هذه التغيرات أمر ضروري وهام من أجل تخطيط وبرمجة أنشطة بدنية ورياضية للمسنين .

المبحث الثاني

الدراسات المرتبطة

1- عرض الدراسات المشابهة :

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء ، ولا بد أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم إختيارها من طرف الباحث ، فقد تكون عبارة عن دراسات سابقة وهي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة ، أو أن تكون دراسات مشابهة يدرس فيها الباحث الجانب الذي يهمله في الدراسة . (بلقاسم سلاطنية 2000، ص 113)

1- 1 دراسة (بكير محمد الصديق) 2009 :**- عنوان الدراسة :**

فاعلية بعض الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين بعض المهارات العقلية لدى كبار السن .

- الهدف العام من الدراسة :

الكشف عن مدى فعالية بعض الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين بعض المهارات العقلية لدى كبار السن .

- إشكالية الدراسة :

هل تؤثر الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة إيجابا في تحسين بعض المهارات العقلية لدى كبار السن ؟

- المنهج المتبع في الدراسة :

إعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته لأهداف البحث .

- عينة الدراسة وكيفية إختيارها :

إستعان الباحث بعينة قوامها 30 ممارسا للنشاط الرياضي الترويحي تتراوح أعمارهم ما بين 55-60 سنة بمدينة غليزان ، مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية أختيرت بطريقة عمدية من المجتمع الأصلي .

- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

إستخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، حساب الوسيط ، الإنحراف المعياري ، معامل الإلتواء ، نسبة التحسن ، تحليل التباين ، إختبار T-Teste .

- نتائج الدراسة :

بعد مناقشة وتحليل النتائج تم التوصل إلى أن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح ساهم إيجابا في تحسين بعض المهارات العقلية لدى كبار السن .

1- 2 دراسة (محمد أحمد الخطيب) 2011 :**- عنوان الدراسة :**

تأثير برنامج رياضي ترويحي على إضطرابات الذاكرة ومستوى الإكتئاب لدى كبار السن .

- الهدف العام من الدراسة :

معرفة مدى فعالية بعض الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة على شكل برنامج في تحسين إضطرابات الذاكرة ومستوى الإكتئاب لدى كبار السن .

- إشكالية الدراسة :

هل يؤثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح إيجابا على إضطرابات الذاكرة والتقليل من مستوى الإكتئاب لدى كبار السن ؟

- المنهج المتبع في الدراسة :

إعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته لأهداف البحث .

- عينة الدراسة وكيفية إختيارها :

إستعان الباحث بعينة قوامها 15 فرد تتراوح أعمارهم ما بين 55 و 65 سنة على مستوى دار المسنين بمدينة بنها أختيرت بطريقة عشوائية في المجتمع الأصلي .

- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

إستخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، صدق الإختبار ، الإنحراف

المعياري ، معامل الارتباط ، نسبة التحسن ، إختبار T-Teste .

- نتائج الدراسة :

بعد مناقشة وتحليل النتائج تم التوصل إلى أن الأنشطة الترويحية المقترحة ساهمت في تحسين المهارات العقلية لدى العينة التجريبية .

1- 3 دراسة (مروان بن علي الحربي) 2015 :

- عنوان الدراسة :

بعض عوامل الذاكرة وقدرات الإستدلال العام ، ومكونات ماوراء الذاكرة ، والمرونة العقلية كمتغيرات تنبؤية بكفاءة التعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية .

- الهدف العام من الدراسة :

الكشف عن طبيعة الفروق بين متفاوتي كفاءة التعلم على متغيرات الذاكرة ، وقدرات الإستدلال العام ، ومكونات ماوراء الذاكرة ، والمرونة العقلية .

- إشكالية الدراسة :

ما طبيعة الفروق بين متفاوتي كفاءة التعلم على متغيرات الذاكرة ، وقدرات الإستدلال العام ومكونات ماوراء الذاكرة والمرونة العقلية ؟

- المنهج المتبع في الدراسة :

إعتمد الباحث على المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة .

- عينة الدراسة وكيفية إختيارها :

شملت عينة الدراسة 202 طالب يدرسون بالمرحلة الثانوية في المدينة المنورة بالمملكة العربية السعودية ، أختيرت بطريقة عمدية في المجتمع الأصلي .

- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

إعتمد الباحث على إختبار عامل الذاكرة البصرية وكذا مقياس المرونة العقلية من إعداد عبد الوهاب (2011) وبرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss وهذا بإستخدام :

المتوسط الحسابي ، معامل الارتباط بيرسون ، معامل ألفا كرونباخ ، إختبار T-Teste وكذا معامل الإنحدار .

- نتائج الدراسة :

بعد مناقشة وتحليل النتائج أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب متفاوتي مستوى كفاءة التعلم على مقاييس الذاكرة البصرية ومدى الذاكرة والإستعداد الحسابي والرياضي والقدرة على العمليات الحسابية الضرورية ومكوني تقدير وظيفة الذاكرة والمرونة العقلية .

1- 4 دراسة (بلعيدوني مصطفى) 2016 :

- عنوان الدراسة :

برنامج رياضي مقترح وأثره على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن 50-60 سنة .

- الهدف العام من الدراسة :

التعرف على مدى تأثير ممارسة البرنامج الرياضي المقترح على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لدى كبار السن 50-60 سنة .

- إشكالية الدراسة :

هل يؤثر البرنامج الرياضي المقترح على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لدى كبار السن 50-60 سنة ؟

- المنهج المتبع في الدراسة :

إعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته موضوع البحث .

- عينة الدراسة وكيفية إختيارها :

إستعان الباحث بعينة قوامها 20 ممارسا موزعا على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية أختيرت بطريقة عمدية ، وطبق عليها البرنامج الرياضي المقترح لمدة 03 أشهر بمعدل 03 حصص أسبوعيا .

- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

إستخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية : النسب المئوية ، المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الإلتواء ، معامل الإرتباط بيرسون ، إختبار T-Teste .

- نتائج الدراسة :

بعد مناقشة وتحليل النتائج تم التوصل إلى أن البرنامج الرياضي المقترح له أثر إيجابي على الإختبارات البدنية والنفسية المستعملة لكبار السن عند المجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فقد إعتمدت على النشاط الرياضي الحر غير الموجه ، و كان هناك تحسن قليل في الإختبارات المستخدمة .

1- 5 دراسة (زلاطي هشام ، شرفاوي رضوان) 2016 :

- عنوان الدراسة :

النشاط البدني الترويحي وعلاقته بالذاكرة الطويلة والقصيرة المدى لدى كبار السن .

- الهدف العام من الدراسة :

معرفة أثر الأنشطة البدنية الترويحية على ذاكرة المسن وكذا الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الترويحي لهذه الفئة .

- إشكالية الدراسة :

ما هي علاقة الأنشطة البدنية الترويحية بالذاكرة الطويلة والقصيرة المدى لدى كبار السن ؟

- المنهج المتبع في الدراسة :

إعتمد الباحثان على المنهج الوصفي لملائمته موضوع البحث .

- عينة الدراسة وكيفية إختيارها :

إستعان الباحثان بعينة تكونت من 50 مسن من ولاية النعامة حيث تم إختيار العينة بطريقة عشوائية .

- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

إعتمد الباحثان على الإستبيان كأداة لجمع المعلومات مستخدمين الوسائل الإحصائية التالية :
النسب المئوية ، المتوسط الحسابي ، إختبار كاي 2 .

- نتائج الدراسة :

بعد مناقشة وتحليل النتائج تم التوصل إلى أن الحالة الصحية واللياقة البدنية والنفسية والعقلية العامة للمسن الممارس للأنشطة البدنية تتحسن مهما كان العمر ، وخالصة القول أن هذه الدراسة تؤكد بأن الدماغ قابل للتحسن والنمو في الحجم حتى في عمر متقدم .

1- 6 دراسة (محمد علي محمد بن حسن) 2017 :

- عنوان الدراسة :

المرونة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى .

- الهدف العام من الدراسة :

التعرف على مستوى المرونة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى طلاب جامعة أم القرى ومعرفة العلاقة بينهما .

- إشكالية الدراسة :

ما مستوى المرونة العقلية و التفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة جامعة أم القرى ؟

- المنهج المتبع في الدراسة :

إعتمد الباحث على المنهج الوصفي الإرتباطي لتحقيق غاية الدراسة .

- عينة الدراسة وكيفية إختيارها :

إستعانت الباحثة بعينة قوامها 309 طالبا في مرحلة البكالوريوس ، منهم 163 طالبا من الكليات العلمية و 164 طالبا من الكليات النظرية في جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية ، أختيرت بطريقة عمدية في المجتمع الأصلي .

- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

إستعان الباحث بمقياس المرونة العقلية لعبد الوهاب (2011) ، وكذا الصورة المعربة لمقياس

التفكير ما وراء المعرفي لشراو ودينيس (1994) المعرب من طرف الجراح وعبيدات (2011) معتمدا على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss وهذا بإستخدام : معامل الارتباط سبيرمان ، الإنحراف المعياري ، المتوسط الحسابي ، معامل ألفا كرونباخ و تحليل التباين .

- نتائج الدراسة :

بعد مناقشة و تحليل النتائج تم التوصل إلى أن مستوى التفكير ما وراء المعرفي في بعد المعرفة لا يختلف بإختلاف التخصص الدراسي ، و أنه توجد فروق في مستوى المرونة العقلية لدى طلاب جامعة أم القرى تعزى لمتغير المستوى الدراسي ، وأن هناك علاقة إيجابية بين مستوى المرونة العقلية و مستوى التفكير ما وراء المعرفي بين طلاب نفس الجامعة .

1- 7 دراسة (بن عياد صبرينة) 2018 :

- عنوان الدراسة :

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة الطائرة .

- الهدف العام من الدراسة :

التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة الطائرة .

- إشكالية الدراسة :

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

- المنهج المتبع في الدراسة :

إعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي لملائمته موضوع البحث .

- عينة الدراسة وكيفية إختيارها :

إستعانت الباحثة بعينة بحث قوامها 20 لاعبا لكرة الطائرة أكابر أختيرت بطريقة عمدية من المجتمع الأصلي ، مستخدمة طريقة المجموعة الضابطة والتجريبية حيث قسمت اللاعبين إلى مجموعتين بقوام 10 لاعبين لكل مجموعة ، حيث طبقت البرنامج التدريبي العقلي والمهاري على المجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فطبقت عليها برنامج التدريب المهاري فقط .

- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

إعتمدت الباحثة على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss وهذا بإستخدام : المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، إختبار T-Teste .

- نتائج الدراسة :

بعد مناقشة وتحليل النتائج أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري ، مع تحسن المهارات العقلية على غرار المرونة العقلية المدرجة من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، وأظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية للمجموعة الضابطة ، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأداء المهاري وكذا المهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت عليها البرنامج .

1- 8 دراسة (سعايدية هواري ، بن الدين كمال ، مسعودي خالد) 2019 :

- عنوان الدراسة :

أثر الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية في تنمية بعض المهارات العقلية والنفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-15 سنة .

- الهدف العام من الدراسة :

معرفة إسهامات الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ المتوسط وكذا تأثيرها عليها خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

- إشكالية الدراسة :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لتنمية بعض المهارات العقلية في الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط ؟

- المنهج المتبع في الدراسة :

إعتمد الباحثون على المنهج التجريبي لملائمته موضوع البحث .

- عينة الدراسة وكيفية إختيارها :

إستعان الباحثون بعينة قوامها 140 أختيرت بطريقة عمدية من مجتمع أصلي قدر بـ 10000 تلميذ ، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة كل مجموعة تضم 70 تلميذ طبق عليهم مقياس المهارات العقلية .

- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

إعتمد الباحثون على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss وهذا بإستخدام : المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري وكذا معامل الارتباط بيرسون وإختبار T-Teste .

- نتائج الدراسة :

بعد مناقشة وتحليل النتائج تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في أبعاد المهارات العقلية .

1- 9 دراسة (سيفي عبد الله) 2019 :

- عنوان الدراسة :

برنامج تعليمي مقترح بإستعمال الألعاب المصغرة Kids لتنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية 07-10 سنوات.

- الهدف العام من الدراسة :

التعرف على مدى فاعلية برنامج تعليمي بإستعمال الألعاب المصغرة Kids في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

- إشكالية الدراسة :

هل للبرنامج التعليمي المقترح بإستعمال الألعاب المصغرة Kids أثر على تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ؟

- المنهج المتبع في الدراسة :

إعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته موضوع البحث .

- عينة الدراسة وكيفية إختيارها :

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 40 تلميذ من المرحلة الابتدائية تتراوح أعمارهم ما بين 07 و 10 سنوات أختيرت بطريقة عشوائية ، مقسمين إلى مجموعتين ، ضابطة وتجريبية بتعداد 20 تلميذ في كل مجموعة .

- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

إعتمد الباحث على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss وهذا بإستخدام : المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، إختبار T-Teste .

- نتائج الدراسة :

بعد مناقشة وتحليل النتائج تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى المهارات العقلية ، أي أن البرنامج التعليمي المقترح حقق الغاية المرجوة منه .

1- 10 دراسة (داودي كمال) 2019 :

- عنوان الدراسة :

أهمية النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة وبعض المهارات العقلية لدى كبار السن .

- الهدف العام من الدراسة :

التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة وبعض المهارات العقلية لدى كبار السن .

- إشكالية الدراسة :

هل للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تحسين الصحة وبعض المهارات العقلية لدى كبار السن ؟

- المنهج المتبع في الدراسة :

إعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته موضوع البحث .

- عينة الدراسة وكيفية إختيارها :

أجريت هذه الدراسة على عينة 20 مسن تتراوح أعمارهم ما بين 65-70 سنة أختيرت بطريقة عمدية ، حيث قسمت إلى مجموعتين ضابطة تمثل غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، وتجريبية تمثل الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، بقوام 10 أفراد في كل مجموعة مطبقا عليهما مقياسي الصحة والمهارات العقلية .

- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

إعتمد الباحث على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss وهذا بإستخدام : الإنحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، المتوسط الحسابي ، إختبار T-Teste .

- نتائج الدراسة :

بعد مناقشة وتحليل النتائج تم إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في الصحة وبعض المهارات العقلية لصالح الممارسين .

1- 11 دراسة (حلمي حسين محمود) دون سنة :

- عنوان الدراسة :

الرياضة للمسنين .

- الهدف العام من الدراسة :

التعريف بأهم التغيرات البيولوجية والسيكولوجية التي تحدث للإنسان مع تقدمه في السن وتأثير ممارسة النشاط الرياضي عليها ، وكذا الأسس والمبادئ التي يجب علينا مراعاتها عند التخطيط لتصميم البرامج الرياضية الخاصة بالمسنين .

- إشكالية الدراسة :

ما مدى تأثير الأنشطة الرياضية والتدريب الرياضي على المسنين ، وما طبيعة التغيرات التي تحدث للإنسان مع التقدم في العمر ؟ .

- المنهج المتبع في الدراسة :

إعتمد الباحث على المنهج المسحي لبعض الأبحاث والدراسات والكتب التي تكلمت عن فئة المسنين .

- نتائج الدراسة :

وخلاصة هذا البحث تتمثل في أن الكفاءة الفسيولوجية لأجهزة الجسم الحيوية تنخفض بمعدلات مختلفة مع تقدم الإنسان في السن ، مع بقاء وظائف الجسم بدون تغيير نسبي .

2- التعقيب على الدراسات المشابهة :

2-1 تحليل الدراسات المشابهة :

أولاً : الأهداف :

يتضح من الدراسات السابقة أن معظمها هدفت إلى التعرف على أثر النشاط البدني الرياضي بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية بصفة خاصة على تحسين بعض المهارات العقلية على غرار الذاكرة والمرونة العقلية لدى كبار السن كدراسة داودي كمال (2019) ودراسة بكير محمد الصديق (2009) ومحمد أحمد الخطيب (2011) وكذا دراسة زلاطي صدام وشرفاوي رضوان (2018) .

وهناك بعض الدراسات الأخرى التي تناولت تأثير البرامج الرياضية المقترحة على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لدى كبار السن كدراسة بلعيدوني مصطفى (2016) ومعرفة مدى

فعالية هذه الأخيرة في تنمية بعض المهارات العقلية كدراسة بن عياد صبرينة (2018) ودراسة كل من سعايدية هوارى ، بن الدين كمال ، مسعودي خالد (2019) وأيضا دراسة سيفي عبد الله (2019) ، وهناك أيضا دراسات تناولت المرونة العقلية وعلاقتها بالتفكير كدراسة محمد علي محمد بن حسن (2017) ، وكشف مدى فعالية هذه الأخيرة كمتغير تنبؤي لكفاءة التعلم كدراسة مروان بن علي الحربي (2015) .

أما دراسة حلمي حسين محمود (دون سنة) فقد هدفت إلى الكشف عن الأسس والمبادئ الواجب مراعاتها عند التخطيط لتصميم البرامج الرياضية الخاصة بالمسنين .

ثانيا : المنهج :

تنوعت المناهج المعتمدة من طرف الباحثين في الدراسات المشابهة ، فهناك من إعتد على المنهج التجريبي كدراسات كل من : بكير محمد الصديق (2009) ، محمد أحمد الخطيب (2011) ، بلعيدوني مصطفى (2016) ، بن عياد صبرينة (2018) سعايدية هوارى ، بن الدين كمال ومسعودي خالد (2019) ، سيفي عبد الله (2019) ، داودي كمال (2019) . ونجد أيضا المنهج الوصفي في دراسة مروان بن علي الحربي (2015) ، زلاطي هشام وشرفاوي رضوان (2016) و كذا الوصفي الإرتباطي في دراسة محمد علي محمد بن حسن (2017) في حين نجد المنهج المسحي في دراسة حلمي حسين محمود (دون سنة) .

ثالثا : العينة :

إختلفت الدراسات المشابهة في حجم عينة البحث وطرق إختيارها وهذا يرجع إلى طبيعة وهدف كل دراسة ، فهناك دراسات تناولت عينة بحث كبيرة كدراسة كل من محمد علي محمد بن حسن (2017) 309 فرد ، مروان بن علي الحربي (2015) 202 فرد ، سعايدية هوارى ، بن الدين كمال ، مسعودي خالد (2019) 140 فرد ، ودراسات أخرى تناولت عينة بحث متوسطة كدراسة زلاطي صدام وشرفاوي رضوان (2018) 50 فرد ، سيفي عبد الله (2019) 40 فرد ، بكير محمد الصديق (2009) 30 فرد ، وأخرى تناولت عينة بحث

صغيرة كدراسة بلعيدوني مصطفى (2016) ، بن عياد صبرينة (2018) ، داودي كمال (2019) 20 فرد وأخيرا تناولت دراسة محمد أحمد الخطيب (2011) 15 فرد فقط .

زد على ذلك أن معظم الدراسات كانت إختيار العينة فيها بطريقة قصدية كدراسة كل من بكير محمد الصديق (2009) ، مروان بن علي الحربي (2015) ، بلعيدوني مصطفى (2016) ، محمد علي محمد بن حسن (2017) ، بن عياد صبرينة (2018) ، سعايدية هوارى ، بن الدين كمال ، مسعودي خالد (2019) وأخيرا دراسة داودي كمال (2019) .

بينما كان إختيار العينة في دراسة كل من محمد أحمد الخطيب (2011) ، زلاطي صدام وشرفاوي رضوان (2018) ، سيفي عبد الله (2019) بطريقة عشوائية .

رابعا : النتائج :

إنفقت جميع الدراسات المشابهة على الأثر الإيجابي للنشاط البدني الرياضي بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية بصفة خاصة على تحسين بعض المهارات العقلية على غرار الذاكرة والمرونة العقلية لدى كبار السن كدراسة داودي كمال (2019) ودراسة بكير محمد الصديق (2009) ومحمد أحمد الخطيب (2011) وكذا دراسة زلاطي صدام وشرفاوي رضوان (2018) ، وكذا الأثر الإيجابي للبرامج الرياضية المقترحة على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لدى كبار السن كدراسة بلعيدوني مصطفى (2016) ، وكذا دورها البارز في تنمية بعض المهارات العقلية كدراسة بن عياد صبرينة (2018) ودراسة كل من سعايدية هوارى ، بن الدين كمال ، مسعودي خالد (2019) وأيضا دراسة سيفي عبد الله (2019) .

أما على مستوى المرونة العقلية والتفكير فقد أثبتت النتائج العلاقة الإيجابية بين هذين المتغيرين و كذا فاعليتها في عملية التعلم وهذا ما نلمسه في دراستي كل من مروان بن علي الحربي (2015) ومحمد علي محمد بن حسن (2017) .

2-2 أوجه الإستفادة من الدراسات المشابهة :

لقد إنحصرت إستفادتنا من الدراسات المشابهة فيما يلي :

* الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وكذا تحديد المنهج العلمي الذي يتماشى وموضوع الدراسة .

* إثراء الجانب النظري للدراسة الحالية .

* الإختيار الأنسب لمجتمع وعينة الدراسة .

* الإستفادة العملية من خلال خبرة الباحثين التي تجلت في سبل تناولهم لمشكلات بحوثهم وكذلك طرق معالجتها خاصة من الناحية الإحصائية .

2-3 جديد الدراسة الحالية :

على ضوء نتائج هذه الدراسات إرتأينا إقتراح برنامج رياضي تروحي مصمم لفائدة كبار السن ، يهدف هذا الأخير إلى تحسين وتقوية المرونة العقلية بشقيها التكيفي والتلقائي لدى هذه الفئة ، من خلال نشاطات رياضية تروحية رياضية وذهنية يقوم بها المسن لمساعدته في التغلب على هذه الأعراض الناتجة عن التقدم في العمر .

الفصل الثاني

الدراسة التطبيقية

المبحث الأول

الطريقة المنهجية وأدواتها

تمهيد :

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان ، حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها وهذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيدده .

1- الدراسة الإستطلاعية :

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والإطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث ، من أجل توفير المعلومات والمعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي تكوين أسس وخلفية نظرية لهذا الموضوع ، وقبل تطبيق البرنامج وتوزيع الإستمارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسة إستطلاعية على عينة البحث قصد الإطلاع على أنواع الأنشطة الترويحية الممارسة من قبل كبار السن وكذا الإطلاع على مدى خضوع هذه الممارسات للأسس العلمية ، من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح والتعرف أكثر على مجتمع الدراسة .

1-1 الدراسة الإستطلاعية للمقياس :**1-1-1 أهداف الدراسة الإستطلاعية للمقياس :**

- إن من أهداف إجراء الدراسة الإستطلاعية للمقياس ما يلي :
- ضبط المتغيرات الدخيلة التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة .
 - التحقق من مدى ملائمة الظروف التجريبية قبل وأثناء تطبيق البرنامج .
 - التحقق من ملائمة المقياس وفهم عينة البحث لفقراته ومصطلحاته .
 - إكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيق المقياس .
 - تحديد الوقت المستغرق في عملية تطبيق البرنامج والمقياس .
 - التمرن على تطبيق المقياس .

1-1-2 الخصائص السيكومترية للمقياس :**1-1-2-1 حساب ثبات المقياس :**

يعرف ثبات المقياس بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة من وسائل القياس المستخدمة لتطبيقها ، وقد تم تقدير ثبات المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها 10 وذلك بإستخدام معامل ألفا كرونباخ وهي طريقة ملائمة لأداة الدراسة الحالية ، ويفضل إستخدام هذا المعامل عندما يكون الهدف تقدير معامل ثبات مقاييس الجوانب الشخصية ، وذلك بإستعمال برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss الإصدار الثالث والعشرون .

المستوى الدلالة	ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	البعد
0.05	0.983	15	المرونة التكيفية
0.05	0.972	15	المرونة التلقائية
0.05	0.989	30	الدرجة الكلية

جدول رقم (01) يوضح قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس المرونة العقلية .

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (01) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت قوية جدا بإختلاف الأبعاد ، حيث بلغ حدها في بعد المرونة التكيفية (0.983) ، أما في بعد المرونة التلقائية فقد بلغ حد (0.972) ، وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ لجميع أبعاد المحور (0.989) وهو معامل ثبات قوي جدا ، ونكون بهذا نأكدنا من صدق وثبات المقياس وعليه يكون هذا الأخير قابلا للتوزيع على عينة البحث . (ملحق رقم 09)

1-1-2-2 حساب صدق المقياس :

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والإختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الإختبار ، وقد إعتدنا في بحثنا هذا على طريقتين لحساب صدق المقياس :

أولاً ؛ صدق المحكمين : حيث قمنا بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المختصين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة الأغواط ، لغرض تقويم صلاحية العبارات لقياس السمة التي وضع من أجلها المقياس ، وطلبنا منهم الإطلاع على العبارات المتضمنة لها وبيان مدى صلاحيتها مع إضافة التعديلات التي يرونها مناسبة للخروج بالصورة المثلى للمقياس . (ملحق رقم 02)

ثانياً ؛ الصدق الذاتي : ولقد عززنا صدق المقياس بالإعتماد أيضاً على حساب الصدق الذاتي للمقياس الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وقد نتج عنه معامل صدق عال جداً قدر بـ (0.99) وبالتالي فالمقياس يتميز بقدر عال من الصدق مما يطمئن إلى استخدامه بصورة عملية .

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \text{معامل الثبات} = \sqrt{0.989} = \sqrt{0.99}$$

1-2 ضبط متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل : البرنامج الرياضي الترويحي المقترح .

- المتغير التابع : المرونة العقلية

- المتغيرات غير التجريبية :

السن : تتراوح أعمار أفراد العينة ما بين 60-65 سنة .

الجنس : أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من جنس ذكور .

المستوى الإقتصادي والإجتماعي : تم الإعتماد على إستمارة المستوى الإقتصادي

والإجتماعي من إعدادنا الشخصي . (ملحق رقم 06)

الحالة الصحية : تم الإعتماد على إستمارة الحالة الصحية (الصحة الجسدية والنفسية)

من إعدادنا الشخصي . (ملحق رقم 07)

1-3 حساب تجانس العينة :

قمنا بإجراء التكافؤ بين العينتين الضابطة والتجريبية وذلك بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم ، وهذا من خلال نتائج مجموع القياسات القبلية باستخدام إختبار دلالة الفروق (T) في المتغيرات غير التجريبية والمتمثلة في : السن ، الجنس والمستوى الإقتصادي والإجتماعي وكذا الحالة الصحية لأفراد العينتين ، كما هو موضح في الجدول التالي :

1-3-1 السن :

المعالم الإحصائية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	(T) المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الإحتمالية	مستوى الدلالة
ضابطة	62.60	1.83	0.372	18	0.714	0.05
تجريبية	62.30	1.76				

جدول رقم (02) يوضح مدى التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير**السن .**

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 62.60 بإنحراف معياري قدر بـ 1.83 ، والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدرت قيمته بـ 62.30 بإنحراف معياري قدر بـ 1.76 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 0.372 وهي أقل من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الإحتمالية (Sig) بلغت 0.714 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 18 ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير السن .

1-3-2 الجنس :

بما أن أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من نفس الجنس - ذكور - ، فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير الجنس .

3-3-1 المستوى الإقتصادي والإجتماعي :

مستوى الدلالة	القيمة الإحتمالية	درجة الحرية	(T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالم الإحصائية
0.05	0.605	18	0.526	0.82	15.30	ضابطة
				0.87	15.10	تجريبية

جدول رقم (03) يوضح مدى التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير

المستوى الإقتصادي والإجتماعي .

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 15.30 بإنحراف معياري قدر بـ 0.82 ، والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدرت قيمته بـ 15.10 بإنحراف معياري قدر بـ 0.87 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 0.526 وهي أقل من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الإحتمالية (Sig) بلغت 0.605 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 18 ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير المستوى الإقتصادي والإجتماعي

4-3-1 الحالة الصحية :

مستوى الدلالة	القيمة الإحتمالية	درجة الحرية	(T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالم الإحصائية
0.05	0.342	18	0.976	0.56	23.10	ضابطة
				0.78	22.80	تجريبية

جدول رقم (04) يوضح مدى التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير

الحالة الصحية .

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 23.10 بإنحراف معياري قدر بـ 0.56 ، والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدرت قيمته بـ 22.80 بإنحراف معياري قدر بـ 0.78 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 0.976 وهي أقل من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الإحتمالية (Sig) بلغت 0.342 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 18 ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير الحالة الصحية .

ومن هذا نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن ، الجنس ، المستوى الإقتصادي والإجتماعي وكذا الحالة الصحية ، مما يؤكد على تكافؤ وتجانس العينتين قبل تطبيق البرنامج المقترح . (ملحق رقم 10)

1-4-4 حدود الدراسة :

من البديهي أن يختار الباحث مكانا مناسباً لدراسته يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته ، بالإضافة إلى مراعاة زمن محدد يكون كافياً لتطبيق تلك الأدوات ، وهذا ما دفعنا إلى إختيار حدود زمانية ومكانية لتطبيق دراستنا والتي يمكن عرضها فيما يلي :

1-4-1 الحدود المكانية :

وتتمثل في المجال المكاني الذي تم فيه تطبيق المقياس والبرنامج الرياضي الترويحي ، حيث قمنا بإستغلال الملعب الجوّاري لحي 330 سكن بالأغواط من أجل تطبيق الحصص الرياضية الترويحية التي تحتاج لفضاءات مفتوحة ، وكذا تم إستغلال قاعة ملك لأحد الخواص من أجل تطبيق بعض الحصص التي تحتوي على الأنشطة الذهنية الترويحية .

1-4-2 الحدود الزمانية :

لقد مرت دراستنا بمراحل زمنية شهدت زيارات ميدانية لبعض الفضاءات الرياضية الترويحية من أجل تحديد أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية تحضيراً لتوزيع مقياس المرونة العقلية على العينة الإستطلاعية لمعرفة مدى ثبات وصدق هذا الأخير ، قبل توزيعه على المجموعتين قصد إجراء القياس القبلي ، وبعدها تم تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي

المقترح ، وأخيرا أعدنا تطبيق نفس المقياس للقياس البعدي لأفراد المجموعتين ويمكن توضيح ذلك فيما يلي :

- **المرحلة الأولى** : زيارة أماكن تطبيق الدراسة ودامت 03 أيام من 09 مارس إلى 11 مارس 2020 .

- **المرحلة الثانية** : ضبط أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ودامت 03 أيام من 15 مارس إلى 17 مارس 2020 .

- **المرحلة الثالثة** : تطبيق مقياس المرونة العقلية على أفراد العينة الإستطلاعية من أجل التأكد من صدق وثبات المقياس ودامت يومين من 23 مارس إلى 24 مارس 2020 .

- **المرحلة الرابعة** : تطبيق مقياس المرونة العقلية على كل أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لغرض القياسات القبلية ودامت يومين من 31 مارس إلى 01 أبريل 2020 .

- **المرحلة الخامسة** : تطبيق البرنامج الرياضي التروحي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية ودامت ثلاث أسابيع من 05 أبريل إلى 23 أبريل 2020 .

- **المرحلة السادسة** : تطبيق مقياس المرونة العقلية على كل أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لغرض القياسات البعدية ودامت يومين من 25 أبريل إلى 26 أبريل 2020 .

- **المرحلة السابعة** : تفرغ النتائج ودامت 03 أيام من 27 أبريل إلى 29 أبريل 2020.

- **المرحلة الثامنة** : المعالجة الإحصائية وإستخلاص النتائج النهائية ودامت 04 أيام من 04 ماي إلى 07 ماي 2020 .

2- المنهج المتبع في الدراسة :

لكل دراسة علمية أسس وقواعد منهجية يبني عليها الباحث إنطلاقته في عملية البحث والدراسة ، وتكون بمثابة المرشد والموجه الذي يوجهه حتى تتسم دراسته بالدقة والموضوعية والمنهج يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة

العلمية . (مروان عبد المجيد إبراهيم 2006، ص 15)

ومما لا شك فيه أن طبيعة المشكلة في أي بحث هي التي تحدد بالدرجة الأولى منهج البحث المناسب لمعالجتها ، إذ تختلف المناهج من بحث لآخر باختلاف الهدف الذي يرغب الباحث في الوصول إليه ، ولدراسة هذا البحث وإختبار فروضه والتحقق من صحتها فقد تم الإعتماد على المنهج التجريبي ، حيث يعرف هذا الأخير على أنه دراسة أثر متغير على متغير آخر بطريقة تعتمد على التحكم الكمي الصارم وعزل المتغيرات التي يمكن أن تتدخل دون قصد من الباحث أثناء التجريب . (جابر عبد الحميد جابر 1996، ص 137)

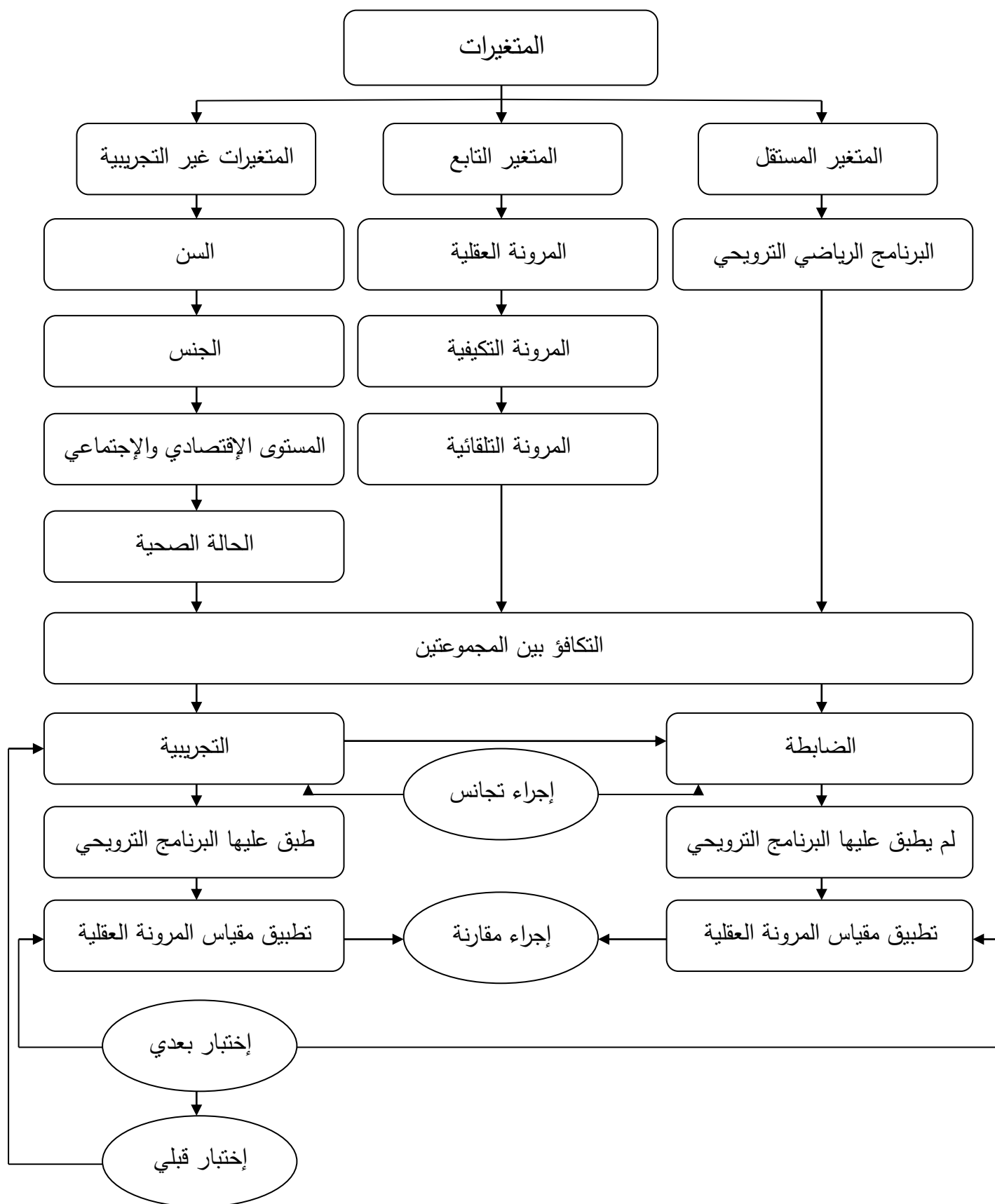
التصميم التجريبي :

يعد التصميم التجريبي بمثابة الإستراتيجية التي يستطيع الباحث بواسطتها جمع المعلومات اللازمة ، وضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في هذه المعلومات ومن ثم إجراء التحليل المناسب كخطوة ثانية للإجابة عن أسئلة البحث ضمن خطة شاملة. (أحمد سليمان عودة 1992، ص 129)

ويشير الزوبعي عبد الجليل إلى أن عملية إختيار التصميم التجريبي للبحث أمر ضروري في كل بحث تجريبي ، وهو إجراء يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة من الدراسة . (الزوبعي عبد الجليل 1981، ص 102)

والتصميم التجريبي الجيد يعتمد على كفاءة الباحث وإمكانيته لتطبيق أسس التصميم التجريبي الجيد الذي يعد بمثابة الخطة التنفيذية للتجربة . (سلامة إبراهيم أحمد 1980، ص 82)

حيث قمنا بإختيار التصميم التجريبي حسب طبيعة الدراسة من أجل إختبار الفروض فإعتمدنا على طريقة المجموعات المتكافئة لمجموعتين ، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية ، ذات الإختبارين القبلي والبعدي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث ، إذ يعد المنهج التجريبي منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الإختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالأثر ، كما أن هذا المنهج يمثل الإقترب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية وكان التصميم كالتالي :



شكل رقم (01) : يوضح خطوات التصميم التجريبي

3- مجتمع وعينة الدراسة :**3-1 العينة الإستطلاعية :**

قمنا بإختيار عينة إستطلاعية قوامها 10 أفراد من كبار السن بمدينة الأغواط من مرتادي الفضاءات المفتوحة لممارسة الأنشطة الترويحية بغرض تقنين أدوات الدراسة من خلال معرفة مدى ثبات وصدق هذه الأخيرة ، قصد التحقق من صلاحيتها لإستخدامها في البيئة الجزائرية وفق الأسس المعمول بها .

3-2 عينة الدراسة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة الفعلية من 20 فرد من كبار السن الأصحاء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الحر بالملاعب ، والمركبات الجوارية وكذا الفضاءات المفتوحة بمدينة الأغواط تم إختيارهم بطريقة عشوائية ، بعد ذلك تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث طبق على المجموعة التجريبية البرنامج الرياضي الترويحي وعددها 10 أفراد والمجموعة الضابطة تم تحييدها وعددها 10 أفراد ممارسين للنشاط الحر غير خاضع لأسس وضوابط البرنامج الرياضي الترويحي المقترح ، مع مراعاة عامل التجانس عند إختيار العينة فيما بين المجموعتين في (السن ، الجنس ، المستوى الإقتصادي والإجتماعي ، الحالة الصحية) وذلك للتأكد من المقارنة البعدية بين المجموعتين .

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات :**4-1 مقياس المرونة العقلية لعبد الوهاب صلاح شريف (2011) :****4-1-1 وصف المقياس :**

من إعداد عبد الوهاب صلاح شريف (2011) وهو موجه بغية قياس المرونة التكيفية والمرونة التلقائية ، وقد تحقق من صدق وثبات المقياس وهو صالح لتطبيقه في البيئة العربية ، حيث قام عبد الوهاب صلاح شريف (2011) بإعداد هذا المقياس ثلاثي الإستجابة (موافق بشدة - موافق - غير متأكد) ، وأسماه بمقياس المرونة العقلية وهدف

لقياس مدى تغير الوجهة الذهنية أو التنوع في الأفكار غير المتوقعة وتوليدها وتوجيهها وتحويل مسارها ، بما يتناسب مع المثير أو متطلبات الموقف مع سلاسة التفكير وعدم الجمود الفكري ، ويتكون المقياس من 30 عبارة توزعت على بعدين هما :

- المرونة التكيفية : وتقيسها العبارات من (01 - 15) .
- المرونة التلقائية : وتقيسها العبارات من (15 - 30) . (ملحق رقم 01)

4-1-2 ثبات المقياس الأصلي :

قام عبد الوهاب صلاح شريف (2011) بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ للبعدين : المرونة التكيفية والمرونة التلقائية والذين بلغ معامل ثباتهما على التوالي (0.738) (0.778) ، في حين بلغ معامل ثبات المقياس ككل (0.769) وجميعها كانت دالة إحصائياً .

4-1-3 صدق المقياس الأصلي :

قام عبد الوهاب صلاح شريف (2011) بحساب صدق المقياس من خلال الإستعانة بـ:

- صدق المحكمين .

- الصدق بإستخدام كا2 .

وكانت جميع المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 و 0.05 .

4-2 إجراءات التطبيق الميداني للمقياس :

تكونت عينة الدراسة من 20 فرد من كبار السن الأصحاء الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بمدينة الأغواط ، تتراوح أعمارهم ما بين 60-65 سنة من جنس ذكور تم إختيارهم بطريقة عشوائية ، بعد ذلك تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية طبق عليها مقياس المرونة العقلية والبرنامج الرياضي الترويحي وعددها 10 أفراد ، ومجموعة ضابطة تم تحييدها وعددها 10 أفراد ممارسين للنشاط الحر غير خاضع لأسس وضوابط البرنامج الرياضي الترويحي المقترح تم عليها تطبيق مقياس المرونة العقلية فقط ، حيث

تمت قراءة تعليمات المقياس على أفراد العينة وتفسير بعض البنود الغامضة في محاور هذا الأخير قبل الشروع في الإجابة على البنود . (ملحق رقم 03) **3-4 البرنامج الرياضي الترويحي المقترح :**

يحتوي البرنامج الرياضي الترويحي المقترح من طرفنا والذي يهدف إلى تحسين المرونة العقلية لدى فئة كبار السن على 08 حصص ، تحتوي كل حصة على 03 أنشطة رياضية وذهنية ترويحية بمجموع 24 نشاط ، تم تطبيقها صباح أيام الأحد ، الثلاثاء والخميس من كل أسبوع حيث تم توفير جميع وسائل الحماية لأفراد العينة نظرا للظروف الصحية التي تمر عليها البلاد بسبب جائحة Covid 19 . (ملحق رقم 08)

1-3-4 الوسائل المستعملة في تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح :

- كرات قدم .
- كرات سلة .
- كرات صغيرة ملونة .
- مرمى كرة قدم مصغر .
- مرمى كرة سلة .
- سلال بلاستيكية .
- ميقاتي وصافرة .
- صديرات .
- أقماع ملونة .
- أعمدة بلاستيكية .
- أشكال وصناديق كرتونية .
- منظار .
- مجسم لعبة المكعبات الملونة .

- لوحات رسم .

- أقلام ملونة .

- مطبوعات ورقية مختلفة .

4-3-2 أهمية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح :

- يمكن أن يستفيد من البرنامج المهتمون بمجال رعاية المسنين والمكلفين بدور الرعاية الخاصة بكبار السن .

- مساعدة كبار السن على التعرف على بعض الأنشطة الرياضية الترويحية وإستثمارها في أوقات الفراغ .

- محاولة تحقيق توازن الفرد المسن بدنيا ، نفسيا وإجتماعيا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية .

- العمل على تحسين المرونة العقلية لدى المسن ومساعدته على تغيير الوجهة الذهنية أو التنوع في الأفكار غير المتوقعة وتوليدها وتوجيهها وتحويل مسارها ، بما يتناسب مع المثير أو متطلبات الموقف مع سلاسة التفكير وعدم الجمود الفكري .

4-3-3 أسس البرنامج الرياضي الترويحي المقترح :

- يطبق البرنامج في حصص رياضية ترويحية .

- ضرورة أن يشتمل البرنامج على أنشطة رياضية ترويحية جماعية وفردية تساعد على تحسين المرونة التكيفية والتلقائية للفرد المسن .

- الإستمرارية والديمومة والتعاقب في تطبيق البرنامج وممارسة الأنشطة الترويحية ، ذلك أن تحسين المرونة العقلية يتطلب تثبيتها من خلال إعادة التطبيق .

4-3-4 تنفيذ البرنامج الرياضي الترويحي المقترح :

- تجهيز أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس المرونة العقلية وكذا تحضير خطط إجراء الحصة الخاصة بالبرنامج الرياضي الترويحي المقترح .

- تحضير الهياكل والتجهيزات المستعملة في تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.
- تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين ، ضابطة وتجريبية .
- تطبيق مقياس المرونة العقلية على كل أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لغرض القياسات القبلية .
- عقد جلسة أولية مع أفراد المجموعة التجريبية .
- بدء تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي أيام الأحد ، الثلاثاء والخميس صباحا على المجموعة التجريبية .
- لاحظنا إستجابة و ترحيب كبير من طرف أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح والذي لاقى إستحسانهم .
- إعادة تطبيق مقياس المرونة العقلية على كل أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لغرض القياسات البعدية ، من أجل إستخلاص النتائج النهائية .

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

لقد قمنا بإستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية في تحليل بيانات الدراسة ، وذلك بغرض معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن ، حيث تم الإعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss الإصدار الثالث والعشرون ، وفي ضوء فرضيات البحث تمت معالجة الدرجات بالإعتماد على الأساليب الإحصائية التالية :

- معامل ألفا كرونباخ .

- إختبار T.Test .

- المتوسط الحسابي .

9- صعوبات البحث :

- تخوف أفراد العينة في البداية من تطبيق البرنامج بسبب جائحة Covid 19 .

- الحرص على التباعد الإجتماعي لأسباب صحية ، مما أدى بنا إلى إعادة تكييف بعض الأنشطة التي تحتوي على الكثير من الإحتكاك الجسدي بين أفراد المجموعة التجريبية .
 - عدم التمكن من الإطلاع على بعض المراجع الورقية بسبب غلق المكتبات الجامعية .
- خلاصة :**

من خلال هذه المعطيات ، حاولنا أن نبين الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات التي تعمل على جمع البيانات والمعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أجمل الصور ، ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو المطلوب وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا .

المبحث الثاني

عرض وتحليل نتائج الدراسة

عرض وتحليل نتائج الدراسة :

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى :

والتي نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن .

المعالم الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الإحتمالية	مستوى الدلالة
ضابطة . قبلي	32.10	2.51	0.385	18	0.705	0.05
تجريبية . قبلي	31.70	2.11				

• قيمة (T) الجدولية : 2.09

جدول رقم (05) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على

مستوى المرونة التكيفية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي .

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة

الضابطة بلغ 32.10 بإنحراف معياري قدر بـ 2.51 ، والمتوسط الحسابي للقياس القبلي

للمجموعة التجريبية قدرت قيمته بـ 31.70 بإنحراف معياري قدر بـ 2.11 ، كما أن قيمة

(T) المحسوبة بلغت 0.385 وهي أقل من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة

الإحتمالية (Sig) بلغت 0.705 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة

الحرية 18 . (ملحق رقم 11)

ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة

والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن وهذا ما

دللت عليه قيمتي المتوسطين الحسابيين $32.10 \approx 31.70$.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية :

والتي نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن .

مستوى الدلالة	القيمة الإحتمالية	درجة الحرية	(T) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالم الإحصائية
0.05	0.370	18	0.919	1.42	30.40	ضابطة . قبلي
				1.49	31.00	تجريبية . قبلي

• قيمة (T) الجدولية : 2.09

جدول رقم (06) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على مستوى المرونة التلقائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي . من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 30.40 بإنحراف معياري قدر بـ 1.42 ، والمتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية قدرت قيمته بـ 31.00 بإنحراف معياري قدر بـ 1.49 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 0.919 وهي أقل من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الإحتمالية (Sig) بلغت 0.370 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 18 . (ملحق رقم 11)

ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن وهذا ما دلت عليه قيمتي المتوسطين الحسابيين $30.40 \approx 31.00$.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة :

والتي نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن .

المعالم الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
ضابطة . قبلي	32.10	2.51	40.37	09	0.000	0.05
ضابطة . بعدي	33.40	2.67				

• قيمة (T) الجدولية : 2.09

جدول رقم (07) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على

مستوى المرونة التكيفية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة .

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 32.10 بإنحراف معياري قدر بـ 2.51 ، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة قدرت قيمته بـ 33.40 بإنحراف معياري قدر بـ 2.67 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 40.37 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الاحتمالية (Sig) بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 9 . (ملحق رقم 11)

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن وهذا ما دلت عليه قيمتي المتوسطين الحسابيين $33.40 < 32.10$.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة :

والتي نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن .

المعالم الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
ضابطة . قبلي	30.40	1.42	67.23	09	0.000	0.05
ضابطة . بعدي	32.30	2.11				

• قيمة (T) الجدولية : 2.09

جدول رقم (08) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على

مستوى المرونة التلقائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة .

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 30.40 بإنحراف معياري قدر بـ 1.42 ، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة قدرت قيمته بـ 32.30 بإنحراف معياري قدر بـ 2.11 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 67.23 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الاحتمالية (Sig) بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 9 . (ملحق رقم 11)

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن وهذا ما دلت عليه قيمتي المتوسطين الحسابيين $32.30 < 30.40$.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الخامسة :

والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن .

المعالم الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
تجريبية . قبلي	31.70	2.11	47.49	09	0.000	0.05
تجريبية . بعدي	42.50	1.71				

• قيمة (T) الجدولية : 2.09

جدول رقم (09) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على

مستوى المرونة التكيفية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية .

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ 31.70 بانحراف معياري قدر بـ 2.11 ، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية قدرت قيمته بـ 42.50 بانحراف معياري قدر بـ 1.71 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 47.49 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الاحتمالية (Sig) بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 9 . (ملحق رقم 11)

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن وهذا ما دلت عليه قيمتي المتوسطين الحسابيين $42.50 < 31.70$.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية السادسة :

والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن .

المعالم الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
تجريبية . قبلي	31.00	1.49	65.76	09	0.000	0.05
تجريبية . بعدي	42.30	0.94				

• قيمة (T) الجدولية : 2.09

جدول رقم (10) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على

مستوى المرونة التلقائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية .

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ 31.00 بإنحراف معياري قدر بـ 1.49 ، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية قدرت قيمته بـ 42.30 بإنحراف معياري قدر بـ 0.94 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 65.76 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الاحتمالية (Sig) بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 9 . (ملحق رقم 11)

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن وهذا ما دلت عليه قيمتي المتوسطين الحسابيين $42.30 < 31.00$.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية السابعة :

والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية .

المعالم الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الإحتمالية	مستوى الدلالة
ضابطة . بعدي	33.40	2.67	9.05	18	0.000	0.05
تجريبية . بعدي	42.50	1.71				

• قيمة (T) الجدولية : 2.09

جدول رقم (11) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على

مستوى المرونة التكيفية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي . من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ 33.40 بإنحراف معياري قدر بـ 2.67 ، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية قدرت قيمته بـ 42.50 بإنحراف معياري قدر بـ 1.71 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 9.05 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الإحتمالية (Sig) بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 18 . (ملحق رقم 11)

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما دلت عليه قيمتي المتوسطين الحسابيين $42.50 < 33.40$.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثامنة :

والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية .

المعالم الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
ضابطة . بعدي	32.30	2.11	13.66	18	0.000	0.05
تجريبية . بعدي	42.30	0.94				

• قيمة (T) الجدولية : 2.09

جدول رقم (12) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على

مستوى المرونة التلقائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي . من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ 32.30 بإنحراف معياري قدر بـ 2.11 ، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية قدرت قيمته بـ 42.30 بإنحراف معياري قدر بـ 0.94 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 13.66 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الاحتمالية (Sig) بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 18 . (ملحق رقم 11)

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما دلت عليه قيمتي المتوسطين الحسابيين $42.30 < 32.30$.

المبحث الثالث

مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

1- مناقشة وتفسير النتائج وفق الدراسات السابقة والخلفية النظرية للدراسة :

في ضوء الدراسة ومن خلال الأساليب الإحصائية المعتمدة للتحقق من هذه الفروض، وبعد استعراض نتائج الدراسة حاولنا مناقشتها وتفسيرها في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة كما يلي:

لقد بينت المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها من خلال البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن 60-65 سنة ما يلي :

الفرضية الأولى :

تحققت الفرضية الأولى والتي نصت على أنه :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن .

دلت نتائج الفرضية الأولى على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن وهو ما إفترضناه ، وهذا يفسر بما توصل إليه (زلاطي هشام ، شرفاوي رضوان) 2016 في دراستهما والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الترويحي والذاكرة الطويلة والقصيرة المدى لدى كبار السن وهي دراسة أجريت على 50 مسن بولاية النعامة .

فمن خلال ما جاء من أداء لخبراء علم الشيخوخة والفيسيولوجيا ، فإنه لا بد أن نؤكد على أن ممارسة النشاط البدني الترويحي يمنع تراجع كفاءة الجسم ويقاوم الشيخوخة ويجدد الشباب ذلك انه من المسلمات أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد على تحسن وظائف القلب والجهاز التنفسي وإزدياد قوة الذاكرة وتحسين المرونة العقلية .

ونستخلص مما تقدم أن الحالة الصحية واللياقة البدنية والنفسية والعقلية العامة للمسن الممارس للأنشطة الرياضية الترويحية تتحسن مهما كان العمر في الوقت الذي يواظب فيه

على ممارسة هذه الأنشطة ، و خلاصة القول أن هذه الدراسة تؤكد بأن الدماغ قابل للتحسن والنمو في الحجم حتى في عمر متقدم .

الفرضية الثانية :

تحققت الفرضية الثانية والتي نصت على أنه :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن .

دلت نتائج الفرضية الثانية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن وهو ما إفترضناه ، وهذا يفسر بما توصل إليه (بكير محمد الصديق) في 2009 في دراسته والتي هدفت إلى الكشف عن مدى فاعلية بعض الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين بعض المهارات العقلية لدى كبار السن ، حيث إستعان الباحث بعينة بحث قوامها 30 فردا مسنا ممارسا للنشاط الرياضي الترويحي بمدينة غليزان تتراوح أعمارهم ما بين 55-60 سنة ، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة أختيرت بطريقة عمدية من المجتمع الأصلي ، مستخدما في ذلك المنهج التجريبي .

وبعد مناقشة النتائج تم التوصل إلى أن الأنشطة الترويحية المقترحة ساهمت في تحسين المهارات العقلية لدى العينة التجريبية وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات أهمها الدور الإيجابي الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تحسين المهارات العقلية لدى كبار السن ، وذلك بالإستثمار الجيد لأوقات فراغهم وتسطير برامج ترويحية رياضية من طرف مختصين بالإضافة إلى توفير فضاءات رياضية مكيفة ومعدة لهذه الفئة .

الفرضية الثالثة :

لم تتحقق الفرضية الثالثة والتي نصت على أنه :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن .

دلت نتائج الفرضية الثالثة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن وهو عكس ما إفترضناه ، وهذا يفسر بما توصل إليه (سعايدية هوارى ، بن الدين كمال ، مسعودي خالد) 2019 في دراستهم والتي هدفت إلى دراسة إسهامات مختلف الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ المتوسط ومحاولتهم من خلال بحثهم معرفة تأثيرات الألعاب الجماعية على بعض المهارات العقلية خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، حيث قاموا بإجراء الدراسة على عينة قوامها 140 تلميذ من تلاميذ المرحلة المتوسطة بإستخدام مقياس المهارات العقلية ، وكان الغرض من البحث معرفة تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية في تنمية بعض المهارات العقلية والنفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، حيث وجد أنه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في أبعاد المهارات العقلية على غرار المرونة العقلية .

ومن هذا يمكن القول بأن الأنشطة الرياضية الجماعية لها دور كبير في تنمية بعض المهارات العقلية لدى المراهق حيث تؤثر عليه بالإيجاب .

الفرضية الرابعة :

لم تتحقق الفرضية الرابعة والتي نصت على أنه :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن .

دلت نتائج الفرضية الرابعة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن وهو عكس ما إفترضناه ، وهذا يفسر بما توصل إليه (داودي كمال) 2019 في دراسته والتي هدفت إلى

معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي على الصحة والمهارات العقلية لدى كبار السن ، حيث قاموا بإجراء الدراسة على 20 مسن تتراوح أعمارهم ما بين 65-70 سنة ، معتمدا على مقياسي الصحة العقلية والمهارات العقلية ، وكان الغرض من البحث معرفة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل و كذا تحسين بعض الأعراض التي تظهر على الإنسان مع التقدم في السن على غرار النسيان وضعف الذاكرة ، الزهايمر ، ضعف المرونة العقلية من خلال نقص إمكانية القدرة على تغيير الوجهة الذهنية والتكيف مع المشكلات الجديدة التي تواجه المسن ... ، حيث وجد أنه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في الصحة والمهارات العقلية لصالح الممارسين . ومن هذا يمكن القول بأن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما وإيجابي على الصحة والمهارات العقلية لدى كبار السن .

الفرضية الخامسة :

تحققت الفرضية الخامسة والتي نصت على أنه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التكوينية لدى كبار السن .

دلت نتائج الفرضية الخامسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التكوينية لدى كبار السن وهو ما إفترضناه ، وهذا يفسر بما توصل إليه (سيفي عبد الله) 2019 في دراسته والتي هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج تعليمي مقترح بإستعمال الألعاب المصغرة Kids في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية ، حيث أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 40 تلميذ من المرحلة الإبتدائية تتراوح أعمارهم ما بين 07 و 10 سنوات مقسمين إلى مجموعتين ، ضابطة وتجريبية بتعداد 20 تلميذ لكل مجموعة ، حيث قام ببناء برنامج تعليمي مكون من 08 حصص تم تطبيقه على العينة التجريبية بواقع حصة في

الأسبوع خلال مدة تقدر بشهرين ، حيث وجد أنه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في مستوى المهارات العقلية على أي أن البرنامج حقق الغاية المرجوة منه .

الفرضية السادسة :

تحققت الفرضية السادسة والتي نصت على أنه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن .

دلت نتائج الفرضية السادسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن وهو ما إفتراضناه ، وهذا يفسر بما توصل إليه (بن عياد صبرينة) 2018 في دراستها والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة الطائرة ، وقد تكونت عينة الدراسة من 20 لاعبا لكرة الطائرة أكابر ، وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين الضابطة والتجريبية ، قسمت الباحثة الاعبين إلى مجموعتين من 10 لاعبين لكل مجموعة ، حيث طبق البرنامج التدريبي العقلي والمهاري على المجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فطبق عليها برنامج التدريب المهاري فقط ، حيث وجد أنه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء المهاري ، مع تحسن المهارات العقلية على غرار المرونة العقلية المدرجة في التجربة ، وأظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية للمجموعة الضابطة ، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأداء المهاري والمهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج .

ومنه نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح أثبت فاعليته في تنمية بعض المهارات العقلية .

الفرضية السابعة :

تحققت الفرضية السابعة والتي نصت على أنه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية .

دلت نتائج الفرضية السابعة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية وهو ما إفترضناه ، وهذا يفسر ما جاء به (حلمي حسين محمود) دون سنة ، بأن نتائج الأبحاث الحالية تشير إلى أن إستمرار الفرد في ممارسة النشاط البدني طوال حياته تعمل على تقليل نسبة التوتر العضلي والعصبي والقلق ، كما لاحظ بعض الباحثين أن التغيرات العصبية التي تصيب الإنسان مع التقدم في العمر وتضعف حيويته على غرار ضعف الذاكرة وعدم القدرة على التكيف وتغيير الوجهة الذهنية أثناء مواجهة مشكلات جديدة ، يمكن أن يؤجل حدوثها بممارسة النشاط الرياضي المكثف للخلايا العصبية ، أي أن النشاط البدني الذي يشمل الإستخدام المكثف للممرات العصبية للجهاز العصبي المركزي قد يكون له فوائد مثل تلك التي قد تحدث في النسيج العضلي للإنسان الممارس ، ويتجسد هذا الإستخدام المكثف في ممارسة نشاطات ذهنية كانت أو رياضية ترويحوية ، هذا ما يدعونا إلى الإعتقاد بأن التغيرات التي تحدث في بعض الوظائف العصبية العقلية يمكن تأجيلها عن طريق الإنتظام في ممارسة النشاط الرياضي ، أو من خلال الإعتماد على البرامج الرياضية الترويحوية الخاصة بالمسنين مما يؤدي إلى نتائج مفيدة للمشاكل التي تصيب الإنسان مع التقدم في السن . (حلمي حسين محمود، ص 455)

الفرضية الثامنة :

تحققت الفرضية الثامنة والتي نصت على أنه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية .

دلت نتائج الفرضية الثامنة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية وهو ما افترضناه ، وهذا يفسر بما جاءت به (رجاء محمود أبو علام) كون المعتقد الخاطئ الذي يرى بأن الإنخفاض في أداء العقل البشري الذي أرجعت أسبابه إلى التقدم في العمر أمر طبيعي . إلا أن نظرة فاحصة يجب أن تلقى من جديد على الناس الذين خضعوا للدراسة ، والقيام بتجارب جديدة للوصول إلى معرفة كيفية زيادة القدرات العقلية لا الإقلال منها ، ولا شك في أن العالم اليوم يمكن أن يصل إلى طرق جديدة يحدد بها كيف يمكن الإبتعاد عن المعيار المفترض الذي وضع في السابق حول تدهور الناس الذين تزداد أعمارهم عن السبعين . فهناك دلائل كثيرة اليوم تتمثل في ممارسة هذه الفئة للرياضات العامة و بالأخص الترويحية منها التي تتناسب مع متطلباتهم ، زد على ذلك نواتج الأبحاث التي وضعت جملة من البرامج الرياضية تعمل على تحسين بعض الصفات البدنية والنفسية والعقلية للمسنين ، فهناك كثير من الناس الذين تخطوا السبعين من عمرهم من الممارسين يتصفون بالحيوية والتفائل والمرح ، القوة البدنية وحب الإستطلاع ، الإصرار والطيبة ، المرونة العقلية وكذا الذاكرة الخارقة والحساسية وكلها صفات ننسبها اليوم للأطفال والشباب فقط . (رجاء محمود أبو علام 2012، ص 213-214)

2- الإستنتاج العام :

إن من أهداف إجراء هذا البحث هو علاج بعض مشكلات التفكير التي يعاني منها كبار السن في حياتهم اليومية ، ألا وهي ضعف المرونة العقلية وذلك بمعرفة أثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على تحسين هذه الأخيرة لدى كبار السن كونها تأخذ حيزا هاما من مشاكل الإنسان هذه المرحلة ، بسبب عدم قدرتهم على التكيف مع المشكلات التي تواجههم من خلال تغيير الوجهة الذهنية ، وكذا إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار وبسرعة عند الإستجابة لموقف معين في حياتهم اليومية على سبيل المثال .

وقد أسفرت نتائج البحث الحالي على تحقق معظم الفرضيات، حيث أظهرت النتائج الأثر الإيجابي للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن .

وتتفق نتائج هذا البحث - بشكل عام - مع نتائج عدد من البحوث والدراسات نذكر منها : دراسة (بكير محمد الصديق) 2009 ، دراسة (رجاء محمد أبو علام) 2012 ، دراسة (زلاطي هشام ، شرفاوي رضوان) 2016 ، دراسة (بن رقية عابد) 2018 ، دراسة (سعايدية هواري ، بن الدين كمال ، مسعودي خالد) 2019 ، دراسة (داودي كمال) 2019 ، دراسة (سيفي عبد الله) 2019 ، دراسة (حلمي حسين محمود) دون سنة ، التي أكدت على وجود تفاعل ايجابي بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة عامة والمهارات العقلية بصفة خاصة على غرار المرونة العقلية بشقيها التكيفي والتلقائي .

وإعتقادا على الدراسات السابقة والدراسة النظرية الحالية ، وإستنادا إلى تحليل النتائج توصلنا إلى أن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح أظهر فاعلية على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن .

خاتمة

خاتمة :

تعتبر الممارسة الرياضية مظهر من مظاهر التربية ، حيث تعمل على تحقيق أغرضها عن طريق النشاط الحركي الذي يستخدم البدن بهدف خلق مواطن صالح يتمتع بالنمو الشامل المتزن في النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية تحت إشراف قيادة واعية . إن فئة كبار السن من الشرائح المهمة التي قدمت الكثير للمجتمع الجزائري حيث أفنت عمرها في خدمته ، ونظرا لما تعانيه من مشاكل في قلة الحركة وما يترتب عليها من أضرار بدنية واجتماعية و نفسية الناجمة عن الفائض في أوقات الفراغ ، توجب علينا في مجال تخصصنا إيجاد أو تبني إستراتيجيات تتضمن حلول مستعجلة في الرفع من المهارات العقلية كتحسين المرونة العقلية ، حيث تمثل هذا العمل في إقتراح مجموعة من الأنشطة الرياضية الترويحية فردية وجماعية مفادها الوصول بالفرد المسن الممارس إلى مستوى مقبول من جانب المرونة العقلية ، حيث أسفرت تجربة دراستنا هذه إلى وجود فاعلية للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح على عناصر العينة الممارسة في جميع أبعاد المرونة العقلية والتي كانت بمثابة العلاج الشافي للأعباء المتراكمة على هذه الفئة ، وهذا ما ذهبنا إليه الجمعيات والمنظمات الدولية سعيا منها لإيجاد الرعاية الشاملة والتكفل الأمثل بكبار السن في جميع المجالات .

المصادر والمراجع

- 01- القرآن الكريم .
 - 02- الأحاديث النبوية الشريفة .
- المراجع باللغة العربية :
- الكتب :
- 01- أبو حطب فؤاد، صادق أمال : نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، ط4، المكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 1998 .
 - 02- الزوبعي عبد الجليل : طرق ومنهجية البحث، دار المنار للنشر، القاهرة، 1999 .
 - 03- أمين أنور الخولي، محمد الحماحي : أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 .
 - 04- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 .
 - 05- أمين رويحة : شباب في الشيخوخة، دار العلم للنشر، القاهرة، 2004 .
 - 06- بلقاسم سلاطنية، حسان جيلالي : منهجية العلوم الإجتماعية، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2000 .
 - 07- تهاني عبد السلام : الترويح والتربية الترويحية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 .
 - 08- تهاني عبد السلام، طه عبد الرحيم طه : دراسات في الترويح، دار المعارف، القاهرة، 1991 .
 - 09- جابر عبد الحميد جابر، أحمد خيرى كاظم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، 1996 .
 - 10- رضا زبير : تحليل شخصية كبار السن، دار النشر بيروت، لبنان، 1984 .

- 11- سلامة إبراهيم أحمد : منهجية البحث والتوثيق، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2002 .
- 12- طارق علي إبراهيم ربيع : فيزيولوجيا رياضة كبار السن بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008 .
- 13- طه الزبير بشير : علم النفس في التراث العربي الإسلامي، ديونو للطباعة والنشر، الأردن، 2009 .
- 14- طه عبد الرحيم طه : الترويح، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2000 .
- 15- عبد المنعم الميلادي : الأبعاد النفسية للمسن، ط1، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2006 .
- 16- عدنان يوسف العتوم : علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2012 .
- 17- عصام الحسنات : علم الصحة الرياضية، دار النشر والتوزيع، عمان، 2009 .
- 18- فؤاد الباهي السيد : الأسس العلمية للنمو والشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1986 .
- 19- كمال درويش، محمد الحماحي : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997 .
- 20- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين : رياضة الوقت الحر لكبار السن، دار الفكر العربي، القاهرة، 2009 .
- 21- محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى : الترويح بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 .

- 22- محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى : الترويح بين النظرية والتطبيق، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 .
- 23- محمد النوبي محمد علي : الإكتئاب لدى المسنين الإتجاهات الحديثة في التشخيص والعلاج، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2012 .
- 24- محمد سيد فهمي : رعاية المسنين، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007 .
- 25- محمد عبد الستار إبراهيم : أصالة التفكير، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1979 .
- 26- محمد عبد الستار إبراهيم : الحكمة الضائعة الإبداع والإضطراب النفسي والمجتمع في سلسلة عالم المعرفة، مطابع السياسة، الكويت، 2002 .
- 27- محمد عبد العزيز سلامة، متولي البتراوي : مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ، دار المشارق للنشر، القاهرة، 2013 .
- 28- محمد عجرمة : الأسس الرياضية للمسن وقاية وعلاج أمراض القلب والأوعية الدموية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008 .
- 29- محمود صلاح الدين عرفة : تفكير بلا حدود رؤى تربوية معاصرة في تعليم التفكير وتعلمه، الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006 .
- 30- مروان عبد المجيد إبراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، دار الثقافة للنشر، عمان، 2006 .
- 31- هدى حسن محمود محمد، ماهر حسن محمود محمد : الترويح وأهميته في التوافق النفسي والإجتماعي لمتحدي الإعاقة الذهنية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008 .
- المعاجم والقواميس :
- 01- المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار المشرق، بيروت، 2000 .

• الموسوعات :

01- محمد رزوق، موسوعة علم النفس، مراجعة عبد الله عبد الدايم، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1979 .

• الندوات، الدوريات والمجلات العلمية :

01- أحمد سليمان عودة : أثر تغيير الإجابة بين إختبار من متعدد على العلامات وعلاقته بقلق الإختبار وصعوبة الفقرات، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية للعلوم الإنسانية، عمان، مجلد 15، عدد 01، 1988 .

02- بن عياد صبرينة : أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والفنية، جامعة الشلف، الجزائر، عدد 13، 2018 .

03- بكير محمد الصديق : فاعلية بعض الأنشطة الترويحية في تحسين بعض المهارات العقلية لدى كبار السن، حوليات الجزائر 1 ، جامعة الجزائر 1، الجزائر، عدد 33، 2019 .

04- داودي كمال : أهمية النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة وبعض المهارات العقلية لدى كبار السن، مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر 3، الجزائر، المجلد 10، عدد 01، 2019 .

05- زكي محمد درويش : الندوة العربية الثالثة للرياضة للمجتمع، الرياض، 1992 .

06- سعايدية هوارى، بن الدين كمال، مسعودي خالد : أثر الأنشطة البدنية والترويحية الجماعية في تنمية بعض المهارات العقلية والنفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-15 سنة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مستغانم، الجزائر، عدد 64، 2019 .

07- سلوى عبد الهادي شكيب، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية البدنية والرياضية، القاهرة، 1993 .

- 08- سيفي عبد الله : برنامج مقترح بإستعمال الألعاب المصغرة Kids لتنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 07-10 سنوات، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة وهران، الجزائر، عدد 08، 2019 .
- 09- عبد الوهاب صلاح شريف : المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، مجلة بحوث التربية النوعية، مصر، 2011 .
- 10- مروان بن علي الحربي : بعض عوامل الذاكرة وقدرات الإستدلال العام ومكونات ما وراء الذاكرة والمرونة العقلية كمتغيرات تنبؤية بكفاءة التعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، عمان، مجلد9، عدد3، 2015 .
- الأطروحات والرسائل :
- 01- بلعيدوني مصطفى : برنامج رياضي ترويحي مقترح وأثره على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن 50-60 سنة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 2016 .
- 02- حلمي حسين محمود : الرياضة للمسنين، بحث أكاديمي في التربية البدنية والرياضية، قسم التربية، جامعة قطر، دون سنة .
- 03- زلاطي هشام، شرفاوي رضوان : النشاط البدني الترويحي وعلاقته بالذاكرة الطويلة والقصيرة المدى لدى كبار السن، مذكرة ماستر غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 2016 .
- 04- عبد الكريم إسحاق خضر : تنمية المرونة العقلية وأثرها في إكتساب المفاهيم لدى عينة من طلبة العلوم التربوية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن، 2008 .

- 05- محمد أحمد الخطيب : تأثير برنامج رياضي تروحي على اضطرابات الذاكرة ومستوى الإكتئاب لدى كبار السن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، جمهورية مصر العربية، 2011 .
- 06- محمد المصري : أثر الجنس والأسلوب المعرفي والمرونة العقلية على التوافق الشخصي والإجتماعي عند طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 1994 .
- 07- محمد علي محمد بن حسن : المرونة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية علم النفس، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2017 .

المراجع باللغة الأجنبية :

- 01- Canas J.J, Antoli A, Fajardo I, And Salmeron L, Cognitive inflexibility and the development and use of strategies for solving complex dynamic problems, effects of different types of training. Theoretical Issues in Ergonomics Science 6 (1), 2005 .
- 02- Canas J.J, Fajardo I, Salmeron L, Cognitive flexibility , Department of Experimental Psychology, 2005 .
- 03- Deak G.O, The development of Cognitive flexibility and language abilities, Advances in child Development And behavior, 2003 .
- 04- Yin S, Ting W, Pan W, Liu Y, Chen A, Task-switching Cost and Intrinsic Functional Connectivity in the Human Brain, Toward Understanding Individual Differences in Cognitive Flexibility, Plos one 10 (12), 2015 .

الملاحق

(ملحق رقم 01)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي بالأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية

تحكيم

مقياس المرونة العقلية لعبد الوهاب (2011) موجه لكبار السن
(60-65 سنة)

مشروع بحث مقدم لتحضير مذكرة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

عنوان البحث : تأثير برنامج رياضي ترويجي مقترح لتحسين المرونة العقلية لدى كبار السن
(60-65 سنة)

تهدف هذه الإستمارة إلى جمع أكبر قدر ممكن حول موضوع الدراسة ، راجين من شخصكم الكريم أن تتفضل بإبداء رأيك حول عبارات محاور هذا المقياس الخاص بالمرونة العقلية من إعداد عبد الوهاب (2011) بوضع علامة (X) أمام الخانة التي تراها مناسبة أو غير مناسبة ، مع وضع الإضافة التي تراها هي الأنسب في مكان العبارة المقترحة .

إشراف الدكتور:

- حنة الهاشمي

إعداد الطلبة :

- رحالي صالح .

- حطابي يمينة .

السنة الجامعية : 2020/2019

المحور الأول : المرونة التكيفية .

الرقم	العبارة	مناسبة	غ.مناسبة
01	أسعى لكي أتوائم مع مكونات المشكلة لكي أصل إلى حلها		
- العبارة المقترحة :			
02	أسعى للوصول إلى حلول المشكلة حتى لو بدت أنها مستحيلة		
- العبارة المقترحة :			
03	يمكنني تغيير وجهتي ذهنية حول المشكلة التي تواجهني		
- العبارة المقترحة :			
04	أعمل على إعادة بناء المشكلة لكي أصل إلى حلها		
- العبارة المقترحة :			
05	أحاول التعايش مع المواقف التي تواجهني لكي أتمكن من حلها		
- العبارة المقترحة :			
06	أنوع في إتجاهات تفكيري حول المواقف المتعددة التي تواجهني		
- العبارة المقترحة :			
07	تحليل المشكلة إلى عناصر بسيطة يسهم في إنتاج أفكار متنوعة لحلها		
- العبارة المقترحة :			
08	الحوارات والمناقشات حول موقف ما يجعلني أكثر قدرة على إنتاج الأفكار المتنوعة		
- العبارة المقترحة :			
09	يمكنني تعديل سلوكي بناء على متطلبات المواقف التي تواجهني		
- العبارة المقترحة :			
10	أوظف إمكانياتي المهارية التي تتناسب مع المشكلات التي تواجهني للبحث عن حلول لها		
- العبارة المقترحة :			
11	أسعى لتكوين إرتباطات بين أفكاري تجاه موقف ما و أنماط سلوكي		
- العبارة المقترحة :			

12	لا تزعجني الظروف الطارئة التي تواجهني في المواقف المختلفة
- العبارة المقترحة :	
13	تكرار الأنماط السلوكية في مهاراتي الحياتية تسهم في تنوع أفكاري وحدثاتها
- العبارة المقترحة :	
14	الفرد الذي يتمسك برأيه تجاه موقف ما يعد جامدا فكريا
- العبارة المقترحة :	
15	لا أمانع أن أتوقف عن الإستمرار في حل مشكلة ما حتى تتوائم وجهتي مع الحلول المقترحة
- العبارة المقترحة :	

المحور الثاني : المرونة التلقائية .

الرقم	العبارة	مناسبة	غ.مناسبة
01	أسعى لإنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار حول أي مشكلة ما تواجهني		
- العبارة المقترحة :			
02	أهتم بالأفكار المتنوعة حتى لو كانت غريبة حول المشكلة التي تواجهني		
- العبارة المقترحة :			
03	يمكنني تطويع الفكرة لكي تتناسب مع الموقف الذي يواجهني		
- العبارة المقترحة :			
04	لا أقيد أفكاري تحت إطار محدد أثناء مواجهتي للمشكلة		
- العبارة المقترحة :			
05	يمكنني الانتقال من فكرة إلى فكرة طالما يفيدني ذلك في مواجهة موقف ما		
- العبارة المقترحة :			
06	أستخدم الأفكار الغير تقليدية في مواجهة مشكلة ما طالما يسهم في حلها		
- العبارة المقترحة :			
07	لدي قناعة أن تنوع الفرد في أفكاره يعد تميزا له		
- العبارة المقترحة :			

الملاحق

		لا أمانع في تغيير إتجاهاتي نحو موضوع ما طالما هذا يؤدي إلى نتائج إيجابية	08
- العبارة المقترحة :			
		إنتاج الأفكار المتنوعة حول موضوع ما لا يقلقني حتى لو كانت تلك الأفكار غريبة	09
- العبارة المقترحة :			
		لا أمانع في تكرار محاولاتي لحل مشكلة ما مهما كلفني ذلك وقت وجهد	10
- العبارة المقترحة :			
		إستخدامي لأكثر من فكرة في مواجهة موقف ما يدفعني لمواجهة أي مواقف أخرى	11
- العبارة المقترحة :			
		تنوع الفرد في أفكاره حول موضوع ما حتى لو كانت غريبة يعد نوع من التأهب	12
- العبارة المقترحة :			
		تكراري في تنوع الأفكار حول المواقف التي تواجهني تخرجني من الجمود الفكري	13
- العبارة المقترحة :			
		أسعى أن أنتج أكبر قدر من الأفكار حول موضوع ما عند مشاركة زملائي	14
- العبارة المقترحة :			
		الفرد المتقيد بأفكاره يعد مراوغ وغير مكترث	15
- العبارة المقترحة :			

(ملحق رقم 02)

قائمة المحكمين

الإمضاء	الجامعة	الإختصاص	الدرجة العلمية	الإسم و اللقب
				حمادي جمال
				بعيط عيسى
				الشيخ مهدي
				كروم بشير

(ملحق رقم 03)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي بالأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية

مقياس

المرونة العقلية لعبد الوهاب (2011) موجه لكبار السن
(60-65 سنة)

مشروع بحث مقدم لتحضير مذكرة الماستر في التربية البدنية والرياضية
تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

عنوان البحث : تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح لتحسين المرونة العقلية لدى كبار السن
(60-65 سنة)

تهدف هذه الإستمارة إلى جمع أكبر قدر ممكن حول موضوع الدراسة ، راجين من شخصكم
الكريم أن تتفضل بإبداء رأيك حول عبارات محاور هذا المقياس الخاص بالمرونة العقلية من
إعداد عبد الوهاب (2011) بوضع علامة (X) أمام الخانة التي تراها مناسبة ، ونحيطكم
علما بأن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

إشراف الدكتور:

- حنة الهاشمي .

إعداد الطلبة :

- رحالي صالح .

- حطابي يمينة .

المحور الأول : المرونة التكيفية .

الرقم	العبارة	موافق	محايد	غ.موافق
01	أسعى لكي أتكيف المشكلة لكي أصل إلى حلها			
02	أسعى للوصول إلى حلول المشكلة حتى لو بدت أنها مستحيلة			
03	يمكنني تغيير وجهتي الذهنية حول المشكلة التي تواجهني			
04	أعمل على إعادة تحليل المشكلة لكي أصل إلى حلها			
05	أحاول التعايش مع المواقف التي تواجهني لكي أتمكن من حلها			
06	أنوع في إتجاهات تفكيري حول المواقف المتعددة التي تواجهني			
07	تحليل المشكلة إلى عناصر بسيطة يسهم في إنتاج أفكار متنوعة لحلها			
08	الحوارات و المناقشات حول موقف ما يجعلني أكثر قدرة على إنتاج الأفكار المتنوعة			
09	يمكنني تعديل سلوكي بناء على متطلبات المواقف التي تواجهني			
10	أوظف إمكاناتي المهارية التي تتناسب مع المشكلات التي تواجهني للبحث عن حلول لها			
11	أسعى لتكوين إرتباطات بين أفكاري و سلوكي تجاه موقف ما			
12	لا تزعجني الظروف الطارئة التي تواجهني في المواقف المختلفة			
13	تكرار الأنماط السلوكية في مهاراتي الحياتية تسهم في تنوع أفكاري وحدثتها			
14	الفرد الذي يتمسك برأيه تجاه موقف ما يعد جامدا فكريا			
15	لا أمانع أن أتوقف عن الإستمرار في حل مشكلة ما حتى تتطابق وجهتي مع الحلول المقترحة			

المحور الثاني : المرونة التلقائية .

الرقم	العبارة	موافق	محايد	غ.موافق
16	أسعى لإنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار حول أي مشكلة ما تواجهني			
17	أهتم بالأفكار المتنوعة حتى لو كانت غريبة حول المشكلة التي تواجهني			
18	يمكنني تطويع الفكرة لكي تتناسب مع الموقف الذي يواجهني			
19	لا أفيد أفكارى تحت إطار محدد أثناء مواجهتي للمشكلة			
20	يمكنني الانتقال من فكرة إلى فكرة طالما يفيدني ذلك في مواجهة موقف ما			
21	أستخدم الأفكار الغير تقليدية في مواجهة مشكلة ما طالما يسهم ذلك في حلها			
22	لدي قناعة أن تنوع الفرد في أفكاره يعد تميزا له			
23	لا أمانع في تغيير إتجاهاتي نحو موضوع ما طالما هذا يؤدي إلى نتائج إيجابية			
24	إنتاج الأفكار المتنوعة حول موضوع ما لا يقلقني حتى لو كانت تلك الأفكار غريبة			
25	لا أمانع في تكرار محاولاتي لحل مشكلة ما مهما كلفني ذلك وقت وجهد			
26	إستخدامي لأكثر من فكرة في مواجهة موقف ما يدفعني لمواجهة أي مواقف أخرى			
27	تنوع الفرد في أفكاره حول موضوع ما حتى لو كانت غريبة يعد نوع من الإستعداد لإنتاج هذه الأخيرة			
28	تكراري في تنوع الأفكار حول المواقف التي تواجهني تخرجني من الجمود الفكري			
29	أسعى أن أنتج أكبر قدر من الأفكار حول موضوع ما عند مشاركة زملائي			
30	الفرد المتقيد بأفكاره يعد مراوغ وغير مكترث			

(ملحق رقم 04)

الحالة العمرية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
62 سنة	01	60 سنة	01
61 سنة	02	63 سنة	02
60 سنة	03	64 سنة	03
65 سنة	04	60 سنة	04
63 سنة	05	61 سنة	05
64 سنة	06	65 سنة	06
60 سنة	07	63 سنة	07
63 سنة	08	62 سنة	08
61 سنة	09	65 سنة	09
64 سنة	10	63 سنة	10

(ملحق رقم 05)

توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث الجنس

المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجنس
10	10	ذكور
00	00	إناث
10	10	المجموع

(ملحق رقم 06)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثلجي بالأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية

إستمارة

المستوى الإقتصادي والإجتماعي موجه لكبار السن

(60-65 سنة)

مشروع بحث مقدم لتحضير مذكرة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

عنوان البحث : تأثير برنامج رياضي تروحي مقترح لتحسين المرونة العقلية لدى كبار السن

(60-65 سنة)

تهدف هذه الإستمارة إلى جمع أكبر قدر ممكن حول موضوع الدراسة ، راجين من شخصكم

الكريم أن تتفضل بإبداء رأيك حول عبارات إستمارة المستوى الإقتصادي والإجتماعي من

إعداد الباحثين الشخصي بوضع علامة (X) أمام الخانة التي تراها مناسبة ، ونحيطكم

علما بأن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

إشراف الدكتور:

- حنة الهاشمي .

إعداد الطلبة :

- رحالي صالح .

- حطابي يمينة .

السنة الجامعية : 2020/2019

أولاً : المستوى التعليمي والثقافي :

- * تعليم جامعي
- * تعليم ثانوي
- * تعليم إعدادي

ثانياً : الحالة الوظيفية :

- * عامل
- * متقاعد
- * عاطل عن العمل

ثالثاً : المجموع الإجمالي للدخل الفردي :

- * أكثر من 60.000 دج
- * من 30.000 دج إلى 60.000 دج
- * من 10.000 دج إلى 30.000 دج

رابعاً : سكن الأسرة :

- * نوع السكن : - فيلا
- سكن أرضي
- شقة في عمارة
- * ملكية السكن : - ملك
- إيجار
- لا يملك سكن

- * عدد الغرف : - F5 فأكثر
- F4 - F3
- F2 - F1

- * محل الإقامة : - وسط حضري
- وسط شعبي
- وسط ريفي

المفتاح

الدرجة	البدائل	المحور	الدرجة	البدائل	المحور
03	عامل	الحالة الوظيفية	03	تعليم جامعي	المستوى
02	متقاعد		02	تعليم ثانوي	التعليمي
01	عاطل عن العمل		01	تعليم إعدادي	والثقافي

الدرجة	البدائل	المحور	الدرجة	البدائل	المحور
03	فيلا	نوع السكن	03	> 60.000 دج	المجموع
02	سكن أرضي		02	60.000-30.000 دج	الإجمالي
01	شقة في عمارة		01	30.000-10.000 دج	للدخل الفردي

الدرجة	البدائل	المحور	الدرجة	البدائل	المحور
03	F5 فأكثر	عدد الغرف	03	ملك	ملكية السكن
02	F4 – F3		02	إيجار	
01	F2 – F1		01	لا يملك سكن	

الدرجة	البدائل	المحور
03	وسط حضري	محل الإقامة
02	وسط شعبي	
01	وسط ريفي	

(ملحق رقم 07)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي بالأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية

إستمارة

الحالة الصحية موجه لكبار السن

(60-65 سنة)

مشروع بحث مقدم لتحضير مذكرة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

عنوان البحث : تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح لتحسين المرونة العقلية لدى كبار السن

(60-65 سنة)

تهدف هذه الإستمارة إلى جمع أكبر قدر ممكن حول موضوع الدراسة ، راجين من شخصكم الكريم أن تتفضل بإبداء رأيك حول عبارات محاور إستمارة الحالة الصحية من إعداد الباحثين الشخصي بوضع علامة (X) أمام الخانة التي تراها مناسبة ، ونحيطكم علما بأن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

إشراف الدكتور:

- حنة الهاشمي .

إعداد الطلبة :

- رحالي صالح .

- حطابي يمينة .

السنة الجامعية : 2020/2019

المحور الأول : الصحة الجسمانية .

الرقم	العبارة	غالبا	أحيانا	أبدا
01	هل تشعر بالتخدير والتتميل في أطراف الجسم			
02	هل تشعر بالثقل باليدين والساقين			
03	هل تشعر بتشنجات في عضلات الجسم			
04	هل تعاني من صعوبة في التنفس			
05	هل تشعر بغثيان وإضطرابات في المعدة			
06	هل تشعر بصداع مستمر			
07	هل تشعر بنوبات من الحرارة والبرودة في جسمك			

المحور الثاني : الصحة النفسية .


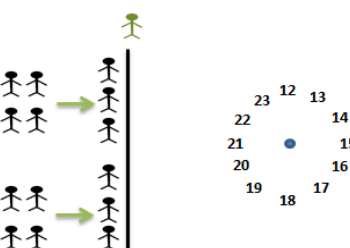
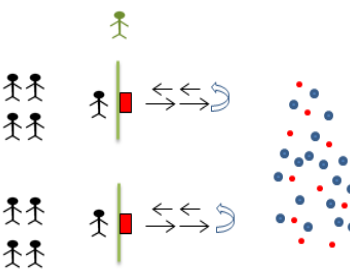
الرقم	العبارة	غالبا	أحيانا	أبدا
01	هل تلجأ للنوم في حالات القلق			
02	هل تجد صعوبة في العودة إلى النوم عندما تصحوا في الليل			
03	هل تشعر بالقلق والتوتر طوال الوقت			
04	هل تشعر بأنك واقع تحت ضغط نفسي			
05	هل تنترفز بسرعة ومزاجك متعكر			
06	هل تشعر بأنك خائف ومرعوب دون سبب			
07	هل تشعر بعدم الثقة بالنفس أثناء القيام بالواجبات اليومية			

المفتاح : - غالبا (03) - أحيانا (02) - أبدا (01)

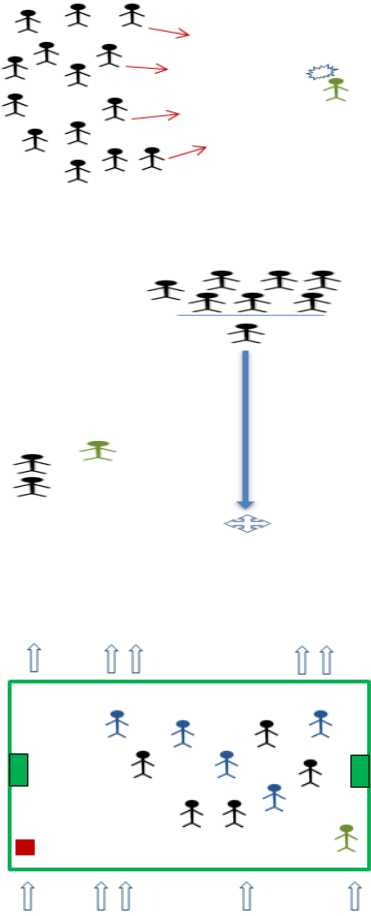
(ملحق رقم 08)

الحصص التدريبية الخاصة بالبرنامج الرياضي الترويحي المقترح

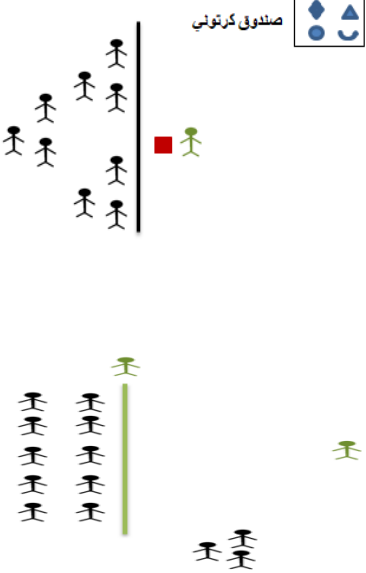
الحصة رقم: (01)

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	الوضعيات
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام+خاص 10د	- جري خفيف - حركات الأعضاء العلوية والسفلية	
المرحلة الرئيسية	تحسين المرونة التكيفية 15د	* يضع المشرف الكرة في مكان معين ثم يخرج أحد المشاركين بالتوالي وتغمض عيناه بعد أن يرى مكان الكرة ثم يدار عدة دورات وهو في مكانه ويطلب من فريقه توجيهه الى مكان تواجد الكرة الذي يبعد عنه 05 أمتار، ثم يقوم بركل الكرة بقوة، والفائز هو الذي يصل الى الكرة بأسرع وقت. * ترسم ساعة دائرية على أرض الساحة ويختار كل فريق 03 أفراد يمثلون الساعات والدقائق والثواني، مثلا الساعة السابعة وخمسة وعشرون دقيقة وثلاثون ثانية وعلى الفريق أن يحدد الساعة بالوقوف على الأرقام كما يجب أن تشير الساعة والفريق الفائز هو الذي ينجز المهمة بأسرع وقت. * يقوم المشرف بإحضار مجموعة من الكرات الصغيرة الملونة و سلتين وتبدأ اللعبة باختبار كل فرد من الفريقين ويتسابقان فيما بينهما على جمع أكبر عدد من الكرات ووضعها في السلة خلال زمن محدد مع وجوب تغميض عيننا المتباريان. ملاحظة: يتم تغميض عيننا المشارك وتحديد اللون المعين الذي يجمعه ويضعها في السلة وباقي أفراد الفريق يقومون بتوجيه المترشح بحمل الكرات التي يجمعها ليضعها في السلة الصحيحة أو الخاطئة عن طريق الهتاف (صح/خطأ)	  
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية 5د	- جري خفيف - تمرينات الاسترخاء - تمديدات عضلية خفيفة	

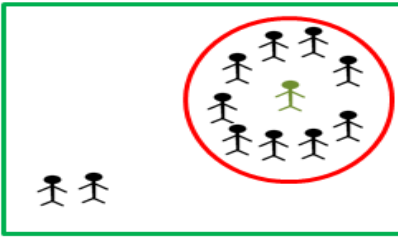
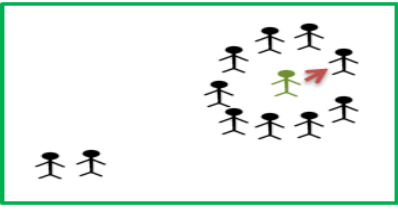
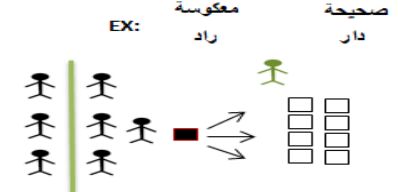
الحصة رقم: (02)

المرحلتان	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	الوضعيات
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام+خاص 10د	- جري خفيف - حركات الأعضاء العلوية و السفلية	
المرحلة الرئيسية	تحسين المرونة التكيفية 15د	* يقوم المشرف بتغطية أعين المشاركين و يوزعهم في الميدان ليبدأ بالصفير في مكان ما من الميدان لا يفبره ولا يتحرك منه، المشاركون سيحاولون البحث عن مصدر الصافرة و عليهم تحديد مكانها بالإمساك ولمس المشرف، يكرر المشرف المحاولات الى 05 مرات لمعرفة أكثر مشارك في تحديد مكان الصافرة. * يضع المشرف علامة معينة في الميدان ثم يطلب من المشاركين التركيز عليها أولاً، ومحاولة حساب الأبعاد والمسافة الفاصلة اليها ثم يتقدم بالتوالي المشاركون و يطلب منهم التقدم الى تلك الاشارة عن طريق استخدام منظار دون الاستعانة بأحد حيث تستخدم العدسات المبعدة للمسافات و يلاحظ هنا استحالة وصول المشارك الى النقطة الا بصعوبة نظرا لعدم ادراكه للمسافة الحقيقية و المشارك الذي يصل اليها في أسرع وقت يعتبر فائزاً. * يقوم المشرف بإخفاء هدية ما، في مكان معين داخل الملعب ثم يضع للمشاركين ورقة فيها جمل أو دلائل على مكان تواجد الهدية و يعطي لهم اشارة الانطلاق للبحث عن الكنز خلال مدة محددة ب 30 ثانية و الفريق الذي يجد الكنز أولاً يعتبر فائزاً	
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية 5د	- جري خفيف - تمرينات الاسترخاء - تمديدات عضلية خفيفة	

الحصة رقم: (03)

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	الوضعيات
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام+خاص 10د	- جري خفيف - حركات الأعضاء العلوية و السفلية	
المرحلة الرئيسية	تحسين المرونة التكيفية 15د	* يقسم المشاركون الى مجموعات، ويضع المشرف مجموعة من الأدوات في صندوق (بطاقات اسمية، أقلام ملونة، خضروفواكه)، ثم يطلب من المشاركين النظر داخل الصندوق وبعدها يقوم بإبعاد الصندوق ويطلب من المجموعات محاولة كتابة ما رأوه داخل الصندوق في أسرع وقت "10ثا" كحد أقصى والمجموعة التي تتذكر أكبر قدر ممكن من الأدوات الصحيحة هي الفائزة. * يحدد المشرف للمشاركين حركة معينة ويطلب منهم تقليد جميع حركاته، ما عدا حركة ممنوعة، ثم يبدأ بأداء الحركات وفجأة يؤدي تلك الحركة الممنوعة، ويقوم بإقصاء كل من قلد تلك الحركة ويجب هنا وجود مراقب على المشاركين لضبط استجاباتهم. * يقسم المشرف المشاركين الى فرق بحيث يختار كل فريق من يمثله أولاً وثانياً...ويتم تغطية أعين المشاركين ويتم وضعهم أمام لوحات رسم كبيرة ويطلب منهم رسم منظر معين(بيت بجانبه سيارة وبقره شجرة...) أفضل رسم يعتبر الفريق فائز حيث يلاحظ أن الرسام سيرسم بعض الرسومات فوق بعضها.	
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية 5د	- جري خفيف - تمارينات الاسترخاء - تمديدات عضلية خفيفة	

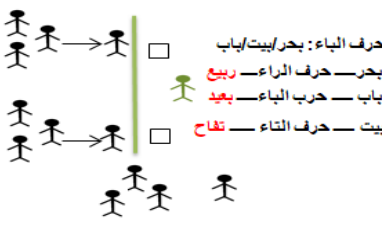

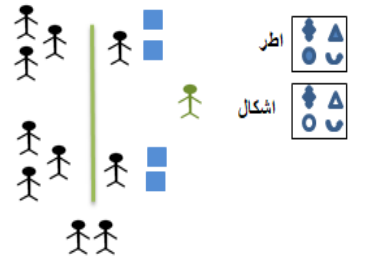
الحصة رقم: (04)

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	الوضعيات
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام+خاص 10د	- جري خفيف - حركات الأعضاء العلوية و السفلية	
المرحلة الرئيسية	تحسين المرونة التكيفية 15د	* يشكل المشاركون حلقة وسط الملعب ثم يقوم المشارك الأول بقول جملة معينة من طرف المشرف مثلا (ذهبت الى السوق واشترت...) ويذكر شيء، ثم المشارك الثاني يكرر نفس الكلام ويضيف عليه شيء آخر، وهكذا حتى ينسى أحد المشاركين غرضا ما، فيخرج من اللعبة، وآخر مشارك يكمل حتى النهاية يعتبر فائزا. * يشكل المشاركون حلقة وسط الملعب ويحمل المشرف كرة في يده فيقوم بإعطائها لأحد المشاركين ويكون المتسابق رقم 01 ويطلب منه ذكر أحد الحيوانات المفترسة ويعد حتى 05 ثواني وخلال هذه الفترة على المتسابق ذكر اسم الحيوان والذي يخطئ يخرج من يقصى، ثم تعطى الكرة لشخص آخر والفائز هو الذي يكمل حتى النهاية. * يقف المشاركون وسط الملعب ويجلب المشرف أوراق طبعت عليها كلمات بالعربية بخط عريض، وكل كلمة في نسختين (نسخة صحيحة ونسخة مكتوبة عكسيا)، ويقوم بوضع النسخ المعكوسة على الأرض، يختار المشرف أحد المشاركين ويعطيه النسخ الصحيحة ويطلب منه مطابقتها على الكلمات المعكوسة خلال فترة زمنية محددة ب10 ثواني ويعتبر فائزا ان استطاع مطابقة جميع الكلمات في الوقت المحدد.	  <p>EX: معكوسة راد صحيحة دار</p> 
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية 5د	- جري خفيف - تمرينات الاسترخاء - تمديدات عضلية خفيفة	

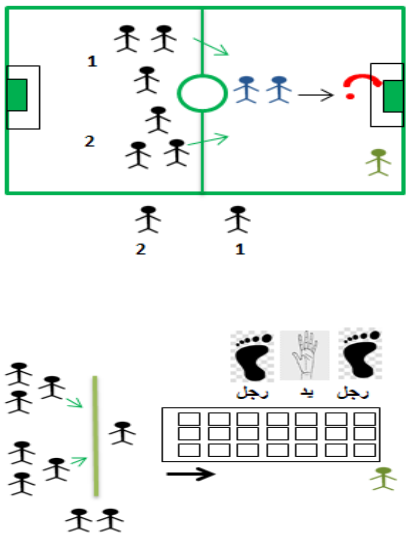
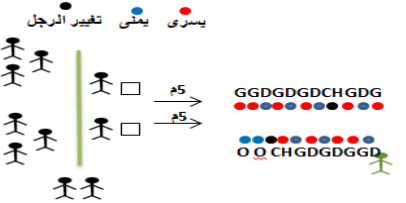
الحصة رقم: (05)

المرحلت	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	الوضعيات
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام+خاص 10د	- جري خفيف - حركات الأعضاء العلوية و السفلية	
المرحلة الرئيسية	تحسين المرونة التلقائية 15د	* يقوم المشرف بتقسيم المشاركين الى فريقين ويعطي لكلهما كيسين يحتويان على مجموعة من الكرات، كل كرة تحمل حرفا، يرمي أعضاء كل فريق الكرات نحو السلة ثم يقومون بجمع الكرات التي تدخل السلة جانبا، بعد الانتهاء من رمي الكرات يقوم كل فريق بتكوين أكبر عدد من الكلمات التي يمكن أن تتكون من تلك الحروف في مدة زمنية محددة ب 30 ثانية والفريق الفائز هو الذي يستطيع جمع أكبر عدد ممكن من الكلمات. * يقوم المشاركون بالجري جريا خفيفا داخل الملعب ثم ينادي عليهم المشرف بأي عدد يختاره يحاول المشاركون عمل دوائر متكونة من نفس العدد * يقسم المشرف المشاركون الى فريقين ويمنح لكلهما بطاقتين خاصتين، يقوم علة مبدأ تشكيل الأجزاء من أجل الخروج برسم وشكل معين مثلا: قمر...وهذه المهمة محددة بمدة زمنية تقدر ب 30ثانية، والمتسابق الذي ينجز المهمة أولا يعتبر فائزا وهكذا لبقية أعضاء الفريقين والفريق صاحب أكبر مرات انجاز هو الفائز.	
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية 5د	- جري خفيف - تمرينات الاسترخاء - تمديدات عضلية خفيفة	

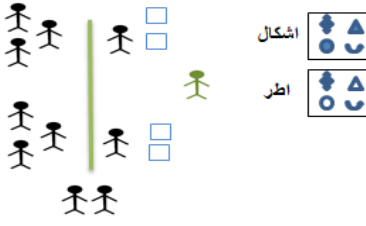

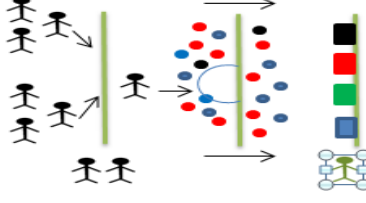
الحصة رقم: (06)

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	الوضعيات
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام+خاص 10د	- جري خفيف - حركات الأعضاء العلوية و السفلية	
المرحلة الرئيسية	تحسين المرونة الثلثانية 15د	* يختار المشرف أحد الحروف مثلا (ب) ويطلب من المشاركين كتابة 03 كلمات تبدأ بحرف الباء في مدة زمنية 05 ثا، ثم يقومون بأخذ الحروف الأخيرة لكل كلمة كأنطلاقة لمجموعات بديلة مثل: بحر الراء، بيت التاء...وهكذا، واللاعب الذي يفوز هو الذي يقوم بإنجاز المهمة في الوقت المحدد مع اقضاء اللاعبين الذين لم ينجزوها في الوقت المطلوب. * يقسم المشاركون الى فريقين ويختار من كل فريق ممثلين اثنين ويعطى لكل مشارك مكعب ألوان وعند اشارة الانطلاق المحددة بزمن معين يقدر ب30 ثانية ومن يستطيع انجاز المهمة أولا يعتبر فائزا وهكذا لبقية الأفراد والفريق أكثر ربحا هو الفائز * تقوم هذه اللعبة على ادراك الأشياء حيث يقوم المشرف بجلب مجموعة من الأشكال المصممة بواسطة ورق كرتوني موضوعة في صناديق وبالصندوق الثاني المقابل توجد مجموعة من الأطر الخاصة بهذه الأشكال، يتقد منافس من كل فريق ويحاول تركيب وادراك الاطار الذي يتناسب مع الشكل المقدم خلال مدة زمنية محددة ب30 ثا والمشارك الذي ينجز المهمة أولا يعتبر فائزا أو يحقق أكبر عددا ممكنا من الأشكال وهكذا الى غاية نهاية المنافسة، الفريق صاحب أكبر مرات ربحا هو الفائز.	  
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية 5د	- جري خفيف - تمرينات الاسترخاء - تمديدات عضلية خفيفة	

الحصة رقم: (07)

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	الوضعيات
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام+خاص 10د	- جري خفيف - حركات الأعضاء العلوية و السفلية	
المرحلة الرئيسية	تحسين المرونة التلقائية 15د	* يقسم المشرف المشاركين الى فريقين ويختار فردا من كل فريق ويتقدم الى منطقة المرمى ويقدر المسافة والموقع نحو المرمى ويقوم المشرف بتغميض عينيه ويحاول المشارك رمي الكرة نحو المرمى واحراز هدف وهكذا الى غاية نهاية المنافسة والفريق صاحب أكثر احرازا للأهداف يعتبر فائزا. * يقدم المشرف بساط مصمم خصيصا، يحتوي على 10 صفوف، كل صف يضم 03 وضعيات يد/رجل يد...رجل/رجل/يد...وهنا يقوم بتقسيم المشاركين الى فريقين، ثم يقدم كل فريق مشاركان، يتقدم المشارك الى حافة البساط ويبدأ بالقفز بحيث يضع يديه في مكان صورة اليد ورجليه في مكان صورة الرجل مع الحفاظ على توازنه وان ينجز المهمة بمدة زمنية ما بين 25-30ثا وصاحب أقل مدة زمنية مستغرقة لاجتياز البساط هو الفائز وهكذا، يعتبر الفريق صاحب أكثر مرات فوز هو الفائز. * يضع المشرف مسلكين بحيث يتكون كل مسلك من أقماع ملونة ويقوم بتعريف المشاركين بكيفية اللعب فيقسم المشاركين الى فريقين، يقوم المشاركان بالجري لمسافة 05 متر، عند اعطاء الاشارة يتم القيام بوضع الرجل اليمنى و اليسرى في اللون الخاص بهما وفي حالة تصادف المشارك مع لون مغاير يحاول تغيير الرجل مثلا: اليمنى في اللون الأحمر واليسرى في اللون الأخضر وتغيير الرجل بالأسود و المشارك الذي يصل خط النهاية أولا بدون خطأ هو الفائز.	
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية 5د	- جري خفيف - تمارينات الاسترخاء - تمديدات عضلية خفيفة	

الحصة رقم: (08)

المراحل	الأهداف الجزئية	المواقف و التمرينات	الوضعيات
المرحلة التحضيرية	تسخين بدني عام+خاص 10د	- جري خفيف - حركات الأعضاء العلوية و السفلية	
المرحلة الرئيسية	تحسين المرونة التلقائية 15د	<p>* تقوم هذه اللعبة على مبدأ عكسي للعبة الاطار، حيث يقوم المشرف بجلب مجموعة من اطارات الأشكال (مجموعات/مربعات) مصممة بواسطة ورق كرتوني موضوعة داخل صندوق، وبالصندوق الثاني المقابل مجموعة من الأشكال، يتقدم منافس من كل فريق ويحاول ادراك ومعرفة الشكل الذي يتناسب مع الاطار المقدم خلال مدة زمنية محددة ب30 ثا والمشارك الذي ينجز المهمة أولا أو يحقق أكبر عدد ممكن من الأشكال يعتبر فائزا وهكذا الى غاية نهاية المنافسة، الفريق صاحب أكثر ربحا هو الفائز.</p> <p>* يصمم المشرف صندوقين كرتونيين يحتويان على ثقب في الزاوية وبهما كرة بلاستيكية صغيرة في كليهما، يقسم المشاركين الى فريقين ويقوم أفراد الفريقين بتحريك الصندوقين يمينا ويسارا محاولين تقريب الكرة حول محيط الثقب شرط عدم سقوطها داخله (التحكم في محور سير الكرة البلاستيكية) خلال مدة زمنية محددة ب30 ثا، والكرة التي تعبر الثقب يعتبر صاحب المحاولة خاسرا والفريق الفائز هو صاحب أكثر مرات ربحا.</p> <p>* يصمم المشرف 04 شباك مرمى ملونة، كل شبكة بلون مختلف، ويجلب العديد من الكرات تتماشى مع ألوان الشباك 04، يقسم المشاركين الى فريقين، يتقدم منافسان من كلا الفريقين نحو منطقة المرمى حيث ترمى الكرات الملونة أمام ممثل الفريق (أ) ويحاول ضرب كل كرة نحو الشباك الذي يحمل نفس لون هذه الأخيرة في وقت محدد ب 30 ثانية، بعدها يقوم المشرف بجمع الكرات المحققة والفائزة وكذا اقصاء الكرات الخاطئة وهكذا مع ممثل الفريق (ب)، والفريق أكثر مرات ربحا هو الفائز</p>	 <p>اشكال اطر</p>  <p>صندوقى كرتونى ثقب كرة بلاستيكية</p> 
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية 5د	- جري خفيف - تمارينات الاسترخاء - تمديدات عضلية خفيفة	

(ملحق رقم 09)

نتائج قياس برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss لثبات مقياس المرونة العقلية لعبد الوهاب (2011) .

Fiabilité

		Remarques
	Sortie obtenue	07-MAY-2020 00:45:21
	Commentaires	
Entrée	Données	C:\Users\Rahali\Desktop\SALAH\Salah R\مذكرة التخرج 2020\تأثير برنامج رياضي تروحي مقترح لتحسين المرونة العقلية لدى كبار السن 65-60 سنة\منجزة\الملاحق.SPSS\14\الفكر ونباخ.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	10
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
	Syntaxe	RELIABILITY /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Alpha de Cronbach

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	10	100.0
	Exclu ^a	0	.0
	Total	10	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.983	15

Alpha de Cronbach

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	10	100.0
	Exclu ^a	0	.0
	Total	10	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.972	15

Alpha de Cronbach

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	10	100.0
	Exclu ^a	0	.0
	Total	10	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.989	30

(ملحق رقم 10)

نتائج قياس برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss لتجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية .

Test T

Remarques	
	Sortie obtenue 05-MAY-2020 23:25:10
	Commentaires
Entrée	Jeu de données actif Jeu_de_données0
	Filtre <sans>
	Pondération <sans>
	Fichier scindé <sans>
	N de lignes dans le fichier de travail 20
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
	Syntaxe)2 1)T-TEST GROUPS= /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= السن/ المستوى الاقتصادي والاجتماعي/الحالة الصحية /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur 00:00:00,00
	Temps écoulé 00:00:00,03

Statistiques de groupe

المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
السن ضابطة	10	62.6000	1.83787	.58119
تجريبية	10	62.3000	1.76698	.55877

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl					
السن Hypothèse de variances égales	.003	.960	.372	18					
Hypothèse de variances inégales			.372	17.972					

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes				Intervalle de confiance de la différence à 95 %
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	
				Supérieur	
السن Hypothèse de variances égales	.714	.30000	.80623	-1.39382-	
Hypothèse de variances inégales	.714	.30000	.80623	-1.39401-	

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	Supérieur	
السن Hypothèse de variances égales	1.99382	
Hypothèse de variances inégales	1.99401	

Test T

Statistiques de groupe

المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المستوى الاقتصادي 1.00	10	15.3000	.82327	.26034
2.00	10	15.1000	.87560	.27689

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
	F	Sig.	t	ddl				
المستوى الاقتصادي Hypothèse de variances égales	.444	.513	.526	18				
			.526	17.932				
Hypothèse de variances inégales								

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes				
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard		
المستوى الاقتصادي دي Hypothèse de variances égales	.605	.20000	.38006		
Hypothèse de variances inégales	.605	.20000	.38006		

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
المستوى الاقتصادي	Hypothèse de variances égales	-.59847-	.99847
	Hypothèse de variances inégales	-.59869-	.99869

Test T

Statistiques de groupe

المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ابدا الصحة	10	23.1000	.56765	.17951
احيانا	10	22.8000	.78881	.24944

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
	F	Sig.	t	ddl				
ال Hypothèse de صد حّة	2.270	.149	.976	18				
Hypothèse de variances égales								
Hypothèse de variances inégales			.976	16.350				

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes				Intervalle de confiance de la différence à 95 %
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	
الصحة Hypothèse de variances égales	.342	.30000	.30732		-.34565-
Hypothèse de variances inégales	.343	.30000	.30732		-.35035-

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	Supérieur	
الصحة Hypothèse de variances égales	.94565	
Hypothèse de variances inégales	.95035	

(ملحق رقم 11)

نتائج قياس برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss لقيم المتوسطات الحسابية
و قيم (T) .

Test T

Remarques	
	Sortie obtenue 05-MAY-2020 23:25:10
	Commentaires
Entrée	Données C:\Users\Rahali\Desktop\spss.sav
	Jeu de données actif Jeu_de_données1
	Filtre <sans>
	Pondération <sans>
	Fichier scindé <sans>
	N de lignes dans le fichier de travail 20
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
	Syntaxe)2 1)T-TEST GROUPS= /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur 00:00:00,02
	Temps écoulé 00:00:00,03

Statistiques de groupe

المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قبلي. تكيفي	10	32.1000	2.51440	.79512
تجريبية	10	31.7000	2.11082	.66750

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
	F	Sig.	t	ddl				
Hypothèse de variances égales	.285	.600	.385	18				
Hypothèse de variances inégales			.385	17.476				

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes				
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard		
Hypothèse de variances égales	.705	.40000	1.03816		
Hypothèse de variances inégales	.705	.40000	1.03816		

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
قبلي. تكيفي	Hypothèse de variances égales	-1.78109-	2.58109
	Hypothèse de variances inégales	-1.78579-	2.58579

Test T

Statistiques de groupe

المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ضابطة قبلي.تلقائية	10	30.4000	1.42984	.45216
تجريبية	10	31.0000	1.49071	.47140

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
	F	Sig.	t	ddl				
قبلي. تلقائية Hypothèse de variances égales Hypothèse de variances inégales	.257	.618	-.919-	18				
			-.919-	17.969				

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes				
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard		
قبلي. تلقائية Hypothèse de variances égales Hypothèse de variances inégales	.370	-.60000-	.65320		
	.370	-.60000-	.65320		

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	Inférieur	Supérieur
قبلي. تلقائية Hypothèse de variances égales Hypothèse de variances inégales	-1.97232-	.77232
	-1.97249-	.77249

Test T

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ضابطة قبلي تكيفي	10	32.1000	2.51440	.79512
ضابطة بعدي تكيفي	10	33.4000	2.67499	.84591

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 0				
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
ضابطة قبلي تكيفي	40.371	9	.000	32.10000	30.3013
ضابطة بعدي تكيفي	39.484	9	.000	33.40000	31.4864

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 0	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	Supérieur	
ضابطة قبلي تكيفي	33.8987	
ضابطة بعدي تكيفي	35.3136	

Test T

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ضابطة قبلي تلقائي	10	30.4000	1.42984	.45216
ضابطة بعدي تلقائي	10	32.3000	2.11082	.66750

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 0					Intervalle de confiance de la différence à 95 %
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Inférieur	
ضابطة قبلي تلقائي	67.234	9	.000	30.40000	29.3772	
ضابطة بعدي تلقائي	48.390	9	.000	32.30000	30.7900	

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 0	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	Supérieur	
ضابطة قبلي تلقائي	31.4228	
ضابطة بعدي تلقائي	33.8100	

Test T

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تجريبية قفلي تكيفي	10	31.7000	2.11082	.66750
تجريبية بعدي تكيفي	10	42.5000	1.71594	.54263

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 0					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	
تجريبية قفلي تكيفي	47.491	9	.000	31.70000	30.1900	
تجريبية بعدي تكيفي	78.323	9	.000	42.50000	41.2725	

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 0	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	Supérieur	
تجريبية قفلي تكيفي	33.2100	
تجريبية بعدي تكيفي	43.7275	

Test T

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تجريبية قبلي تلقائي	10	31.0000	1.49071	.47140
تجريبية بعدي تلقائي	10	42.3000	.94868	.30000

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 0				
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
تجريبية قبلي تلقائي	65.761	9	.000	31.00000	29.9336
تجريبية بعدي تلقائي	141.000	9	.000	42.30000	41.6214

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 0	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	Supérieur	
تجريبية قبلي تلقائي	32.0664	
تجريبية بعدي تلقائي	42.9786	

Test T

Statistiques de groupe

المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ضابطة بعدي تكييفي	10	33.4000	2.67499	.84591
تجريبية	10	42.5000	1.71594	.54263

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
	F	Sig.	t	ddl				
Hypothèse de variances égales	.932	.347	-9.055-	18				
Hypothèse de variances inégales			-9.055-	15.334				

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes				
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard		
Hypothèse de variances égales	.000	-9.10000-	1.00499		
Hypothèse de variances inégales	.000	-9.10000-	1.00499		

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes	
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	-11.21140-	-6.98860-
Hypothèse de variances inégales	-11.23802-	-6.96198-

Test T

Statistiques de groupe

المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ضابطة بعدي تلفانية	10	32.3000	2.11082	.66750
تجريبية	10	42.3000	.94868	.30000

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
	F	Sig.	t	ddl				
بعدي تلفانية Hypothèse de variances égales	7.862	.012	-13.665-	18				
			-13.665-	12.493				
Hypothèse de variances inégales								

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes				
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard		
بعدي تلفانية Hypothèse de variances égales	.000	-10.00000-	.73182		
Hypothèse de variances inégales	.000	-10.00000-	.73182		

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
بعدي تلفانية	Hypothèse de variances égales	-11.53749-	-8.46251-
	Hypothèse de variances inégales	-11.58754-	-8.41246-