



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:.....  
الرمز: 22043068751

القسم: النشاط البدني الرياضي المكيف  
الشعبة: النشاط البدني الرياضي المكيف  
التخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة  
الماستر

## النشاط البدني المكيف ودوره في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن

-دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في إعادة التأهيل والتكيف الوظيفي  
من وجهة نظر الاختصاصيين العاملين بمركز العيد الضحوي - رأس الماء - سطيف

إشراف الأستاذ:  
د . تمساوت الجيلالي

اعداد الطالب:  
سعودي موسى

السنة الجامعية:  
2024/2023

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"اللهم لك الحمد، واليك  
المشتكى، وأنت  
المستعان، وعليك التكلان،  
وأفضل الصلاة،  
والسلام

على عبدك، ونبيك سيدنا محمد،  
وعلى آله،  
وصحبه أجمعين، ونسألك اللهم  
أن تخرجنا من  
ظلمات الوهم، وتكرمنا بنور  
الفهم، وأن تفتح  
علينا بمعرفة العلم، وأن  
تلهمنا شكر نعمك،  
وتجعل عملنا خالصا لوجهك  
الكريم إنك يا مولانا  
سميع مجيب قريب"



إلى  
خير البرية... محمد صلى الله عليه و سلم  
إلى  
روحي وحياتي والدتي ... "حفظها الله  
إلى  
مرشدي الكبير ومعلمي الأول والأخير " والدي "  
إلى  
جميع الزملاء و الزميلات... حفظهم الله  
إلى  
جميع أساتذة وإدارة وعمال قسم النشاط البدني والرياضي المكيف  
إلى  
كل من ساهم في إنجاح هذا العمل ... شكرا وعرفانا  
إلى  
أصدقائي جميعا وفاء وإخلاصا

موسى



في البدء نشكر الله سبحانه وتعالى

الذي تم بفضلله وعونه هذا البحث ، أتقدم بجزيل الشكر للدكتور المشرف

( د / تمساوت الجيلالي ) الذي تفضل بالإشراف على هذا العمل ، والذي أرشدنا

بمعلوماته القيمة ونصائحه السديدة من بداية العمل إلى نهايته ، كما أنه لم يدخر أي

جهد من أجل المساعدة فجزاه الله عنا كل خير وله منا كل الاحترام والتقدير .

كما لا يسعنا أن نشكر الأم و الأب حفظهما الله وأطال في عمرهما

دون أن أنسى كل زملائي في العمل

والشكر موصول الى اللجنة التي تكلمت بمناقشة هذه المذكرة

قائمة المحتويات

	إهداء.....
	شكر.....
	قائمة المحتويات.....
	قائمة الجداول.....
	قائمة الأشكال.....
	الملخص باللغة العربية.....
	الملخص باللغة الإنجليزية.....
أ	مقدمة.....
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
5	1-1- إشكالية الدراسة.....
6	1-2- فرضيات الدراسة.....
7	1-3- أهمية الدراسة.....
7	1-4- أهداف الدراسة.....
7	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة.....
7	1-5-1- النشاط البدني.....
8	1-5-2- النشاط البدني المكيف.....
8	1-5-3- النشاط البدني الرياضي المكيف.....
8	1-5-4- التأهيل.....
9	1-5-5- التأهيل الحركي.....
9	1-5-6- إعادة التأهيل.....
9	1-5-7- الرعاية.....
9	1-5-8- كبار السن (الشيخوخة).....
10	1-5-9- الإعاقة الحركية.....
10	1-5-10- الصحة الجسمية.....
10	1-5-11- الصحة النفسية.....
11	1-5-12- العلاقات الاجتماعية.....
11	1-5-13- تعريف مراكز إعادة التأهيل.....

## فهرس المحتويات

11	6-1- الدراسات السابقة .....
16	7-1- التعليق على الدراسات السابقة ومميزات الدراسة الحالية .....
	الجانب النظري
	الفصل الثاني : النشاط البدني المكيف
18	تمهيد.....
19	1-2- مفهوم النشاط البدني المكيف.....
19	2-1-1- تعريف حلمي إبراهيم ليلى السيد فرحات.....
19	2-1-2- تعريف ستور(stor).....
19	2-3-1- محمد عبد الحليم البواليز.....
19	2-2- التطور التاريخي للنشاط البدني المكيف.....
21	2-3- النشاط البدني المكيف في الجزائر.....
22	2-4- أسس النشاط البدني المكيف.....
23	2-5- تصنيفات النشاط البدني المكيف .....
23	2-1-5- النشاط البدني الترويحي.....
23	2-2-5- النشاط البدني العلاجي.....
24	2-3-5- النشاط البدني التنافسي.....
24	2-6- أهمية النشاط البدني المكيف.....
24	2-1-6- الأهمية البيولوجية.....
25	2-2-6- الأهمية الاجتماعية.....
25	2-3-6- الأهمية النفسية.....
26	2-4-6- الأهمية الإقتصادية.....
26	2-5-6- الأهمية التربوية.....
27	2-6-6- الأهمية العلاجية.....
27	2-7- معوقات النشاط البدني المكيف.....
27	2-1-7- الوسط الاجتماعي.....
27	2-2-7- المستوى الاقتصادي.....
28	2-3-7- السن.....
28	2-4-7- الجنس.....
28	2-5-7- درجة التعلم.....

29	..... خلاصة
الفصل الثالث : إعادة التأهيل الحركي	
31	..... تمهيد
32	..... 1-3- التأهيل
32	..... 2-3- مراحل التأهيل
32	..... 1-2-3- التأهيل أثناء الإصابة
32	..... 2-2-3- التأهيل بعد الإصابة
32	..... 3-3- أنواع التأهيل
32	..... 1-3-3- التأهيل الطبي
32	..... 2-3-3- التأهيل النفسي
33	..... 3-3-3- التأهيل الحركي
33	..... 4-3- العلاج الحركي
33	..... 5-3- أهداف العلاج الحركي
33	..... 6-3- إعادة التأهيل
34	..... 7-3- أهداف إعادة التأهيل
34	..... 1-7-3- تقليل التأثيرات الناتجة جراء التثبيت
34	..... 2-7-3- الشفاء الكامل
35	..... 3-7-3- الحفاظ على اللياقة البدنية
35	..... 4-7-3- استعادة القدرة الرياضية
35	..... 8-3- الأهداف الفسيولوجية لإعادة التأهيل
37	..... خلاصة
الفصل الرابع: كبار السن	
39	..... تمهيد
40	..... 1-4- التعريف بكبار السن
40	..... 1-1-4- تعريف المسن
40	..... 2-4- دور الأسرة الجزائرية في الرعاية الاجتماعية لكبار السن
40	..... 1-2-4- التعاون
40	..... 2-2-4- العلاقات الاجتماعية
41	..... 3-2-4- المكانة الاجتماعية

## فهرس المحتويات

41	4-2-4- التكيف الاجتماعي.....
41	3-4- المتغيرات التي تصاحب كبار السن.....
42	4-4- الخصائص العامة للمسن.....
42	4-5- التغيرات في الأجهزة الحيوية للمسنين.....
42	4-5-1- الجهاز التنفسي.....
42	4-5-2- الجهاز العصبي.....
42	4-5-3- الجهاز الهضمي.....
43	4-5-4- الجهاز القلبي الوعائي.....
43	4-5-5- الجهاز البولي: .....
43	4-5-6- السمع.....
43	4-5-7- البصر.....
43	4-5-8- الكبد.....
43	4-5-9- الجلد.....
43	4-5-10- الدم الدورة الشهرية.....
43	4-6- مشاكل كبار السن.....
43	4-6-1- المشكلات الصحية: .....
43	4-6-2- المشكلات العاطفية: .....
43	4-6-3- مشكلة سن العفود.....
43	4-6-4- الشعور بقرب النهاية.....
44	4-6-5- الشعور بالوحدة و العزلة النفسية: .....
44	4-6-6- العلاقات الإجتماعية .....
44	4-6-7- الروتين اليومي.....
44	4-7- أسباب مشاكل كبار السن.....
44	4-7-1- أسباب حيوية.....
44	4-7-2- أسباب نفسية.....
44	4-8- أمراض المسن.....
45	خلاصة .....
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	



## فهرس المحتويات

47	تمهيد .....
48	1-5- الدراسة الاستطلاعية .....
48	1-1-5- أهداف الدراسة الاستطلاعية .....
48	1-2-5- إجراءات الدراسة الاستطلاعية .....
48	1-3-5- نتائج الدراسة الاستطلاعية .....
48	2-5- منهجية الدراسة .....
48	3-5- متغيرات الدراسة .....
48	1-3-5- المتغير المستقل .....
48	2-3-5- المتغير التابع .....
49	4-5- مجتمع وعينة الدراسة .....
49	5-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) .....
49	1-5-5- أشكال الاستبيان .....
50	5-6- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية) .....
50	1-6-5- صدق الاتساق الداخلي .....
52	2-6-5- ثبات الأداة .....
52	5-7- تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية .....
52	5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية .....
53	5-9- صعوبات البحث .....
54	خلاصة .....
الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
56	1-6- عرض و تحليل النتائج .....
80	2-6- مناقشة النتائج في ضل الفرضيات .....
الفصل السابع: الاستنتاجات و الإقتراحات	
84	1-7- الاستنتاج العام للدراسة .....
84	2-7- الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية .....
	قائمة المصادر و المراجع .....
	قائمة الملاحق .....

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
50	1	يوضح قيم فقرات المحور الأول: للنشاط البدني المكيف دور فعال في دعم الصحة الجسمية لدى كبار السن .
51	2	يوضح قيم فقرات المحور الثاني: للنشاط البدني المكيف دور فعال في الرفع من الصحة النفسية لدى كبار السن
51	3	يوضح قيم فقرات المحور الثالث: للنشاط البدني المكيف دور فعال في تعزيز العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن
52	4	يوضح معامل الثبات لاستبيان المتطلبات التقنية
53	5	يبين المتوسط الحسابي المرجح لدرجات مقياس ليكارت
56	6	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 01 المحور 01.
57	7	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 02 المحور 01.
58	8	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 03 المحور 01.
59	9	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 04 المحور 01
60	10	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 05 المحور 01.
61	11	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 06 المحور 01.
62	12	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 07 المحور 01.
63	13	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 08 المحور 02.
64	14	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 09 المحور 02.
65	15	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 10 المحور 02.
66	16	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 11 المحور 02.
67	17	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 12 المحور 02.
68	18	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 13 المحور 02.
69	19	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 14 المحور 02.
70	20	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 15 المحور 03.
71	21	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 16 المحور 03.
72	22	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 17 المحور 03.
73	23	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 18 المحور 03.
74	24	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 19 المحور 03.

## فهرس المحتويات

75	25	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 20 المحور 03.
76	26	يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 21 المحور 03.
77	27	يبين ملخص تحليل عبارات المحور الأول : للنشاط البدني المكيف دور فعال في دعم الصحة الجسمية لدى كبار السن
78	28	يبين ملخص تحليل عبارات المحور الثاني : للنشاط البدني المكيف دور فعال في الرفع من الصحة النفسية لدى كبار السن
79	29	يبين ملخص تحليل عبارات المحور الثالث : للنشاط البدني المكيف دور فعال في تعزيز العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن

### قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
56	1	يمثل النسب المئوية للعبارة 01: يساعد النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات الحركية
57	2	يمثل النسب المئوية للعبارة 02: يؤثر النشاط البدني المكيف على الجانب الحسي الحركي
58	3	يمثل النسب المئوية للعبارة 03: للنشاط البدني المكيف دور في تحسين القدرة على الأداء اليومي
59	4	يمثل النسب المئوية للعبارة 04: يساعد النشاط البدني المكيف على تحسين صحة المصابين بالأمراض المزمنة
60	5	يمثل النسب المئوية للعبارة 05 : يحسن النشاط البدني المكيف من مرونة العضلات لدى كبير السن
61	6	يمثل النسب المئوية للعبارة 06: يؤثر النشاط البدني المكيف على تحسين التوازن والثبات.
62	7	يمثل النسب المئوية للعبارة 07: يساعد النشاط البدني المكيف في تخفيف آلام الظهر والعنق والمفاصل لدى كبار السن
63	8	يمثل النسب المئوية للعبارة 08: يساعد النشاط البدني المكيف في زيادة الشعور بالسعادة والرضا
64	9	يمثل النسب المئوية للعبارة 09: تساعد الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من السلوك الانفعالي
65	10	يمثل النسب المئوية للعبارة 10: يساعد النشاط البدني المكيف من تفادي حالة الاكتئاب

## فهرس المحتويات

66	11	يمثل النسب المئوية للعبارة 11: يساعد النشاط البدني المكيف في تعزيز الشعور بالنشاط والحيوية
67	12	يمثل النسب المئوية للعبارة 12: يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين النوم ومعالجة مشاكل الأرق
68	13	يمثل النسب المئوية للعبارة 13: للنشاط البدني المكيف دور في تحسين المزاج
69	14	يمثل النسب المئوية للعبارة 14: يساعد النشاط البدني المكيف على التقليل من التوتر والقلق
70	15	يمثل النسب المئوية للعبارة 15: يساهم النشاط البدني المكيف في تقوية الروابط الاجتماعية
71	16	يمثل النسب المئوية للعبارة 16: النشاط البدني المكيف يؤثر على الجانب الاجتماعي العاطفي
72	17	يمثل النسب المئوية للعبارة 17: يساعد النشاط البدني المكيف في الاندماج مع الآخرين
73	18	يمثل النسب المئوية للعبارة 18: النشاط البدني المكيف يخلص المسن من الانطواء و العزلة.
74	19	يمثل النسب المئوية للعبارة 19: يعامل كبير السن من طرفكم معاملة خاصة
75	20	يمثل النسب المئوية للعبارة 20: للنشاط البدني المكيف دور في تحقيق جو الاحتكاك بين المسنين
76	21	يمثل النسب المئوية للعبارة 21: للنشاط البدني المكيف دور في تعزيز الشعور بالانتماء والهوية الثقافية

## ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الأنشطة البدنية المكيفة في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن، وتمثلت مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

**-هل للنشاط البدني المكيف دور في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن ؟**

ولذلك فهي تهدف إلى إبراز دور الأنشطة البدنية المكيفة في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن وقد قام الباحث بوضع الفرضيات التالية:

**الفرضيات الجزئية:**

- **الفرضية الأولى :** للنشاط البدني المكيف دور فعال في دعم الصحة الجسمية لدى كبار السن .

- **الفرضية الثانية :** للنشاط البدني المكيف دور فعال في الرفع من الصحة النفسية لدى كبار السن .

- **الفرضية الثالثة :** للنشاط البدني المكيف دور فعال في تعزيز العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن.

وإعتمد الباحث في هذا البحث على الأدوات التالية:

الدراسة النظرية لإثراء الجانب النظري والمعرفي ، والاستبيان لجمع البيانات والمعلومات وقد إتبعنا الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ' كون أن بحثنا يتعرض لظاهرة اجتماعية وذلك لدى عينة قوامها 50 اخصائي يعملون بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في التأهيل الحركي وإعادة التكييف الوظيفي برأس الماء لولاية سطيف، و كان إختيارها بصفة عشوائية،

وقد تمثل الأسلوب الإحصائي في النسب المئوية والدوائر النسبية ومعامل الصدق والثبات، وقد أسفرت النتائج النهائية عن تحقيق كل من الفرضيات الجزئية ومنه يكون قد تحققت الفرضية العامة وهي:

**- للنشاط البدني المكيف دور في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن.**

**الكلمات المفتاحية :** النشاط البدني المكيف ، إعادة التأهيل الحركي ، كبار السن .

## Abstract

This study aimed to identify the role of adapted physical activities in motor rehabilitation in The elderly, The problem of the study was represented in the following question:

**Does adapted physical activity have a role in motor rehabilitation for the elderly?**

Therefore, it aims to highlight the role of adapted physical activities in motor rehabilitation for adults Age.

The researcher developed the following hypotheses:

---

Partial hypotheses:

**-The first hypothesis:** Adapted physical activity has an effective role in supporting the physical health of the elderly.

**-The second hypothesis:** Adapted physical activity has an effective role in improving mental health among the elderly.

**-Third hypothesis:** Adapted physical activity has an effective role in enhancing social relationships among the elderly

In this research, the researcher relied on the following tools:

Theoretical study to enrich the theoretical and cognitive aspect, and the questionnaire to collect data and information. The study demonstrated the descriptive analytical approach, as our research is exposed to a social phenomenon among a sample of 50 specialists working in the hospital institution specialized in motor rehabilitation and functional readjustment in Ras Elma, Setif Province, and it was chosen randomly.

The statistical method consisted of percentages, relative circles, and validity and reliability coefficients, and it yielded results

The final results result from the fulfillment of each of the partial hypotheses, and the general hypothesis has been achieved, which is:

**Adapted physical activity has a role in motor rehabilitation for the elderly.**

**Keywords:** adapted physical activity, motor rehabilitation, the elderly.

# مقدمة

تعتبر الأنشطة البدنية جزءًا أساسيًا من حياة الإنسان، حيث تساهم في الحفاظ على الصحة العامة والوقاية من العديد من الأمراض. ومع تقدم العمر، تزداد أهمية هذه الأنشطة بشكل خاص، حيث تلعب دورًا حيويًا في تحسين حياة كبار السن والحد من التدهور الوظيفي الذي قد يصيبه .

فيتغير جسم كبير السن وتتغير أجهزته المختلفة تبعًا لزيادة عمره ، فغالبًا ما نجد أن أول السمات التي تظهر عليهم هي اعوجاج في الجسم و قلة النشاط و البطء في المشي بعدما كانت الخطوات سريعة، و تضيق الخطوة و يصغر مداها، بعد ما كانت طويلة و نشيطة، وترتفع يد المسن وأصابعه بعد أن كانت متزنة و قوية، و يفقد بعض عناصر اللياقة البدنية وكل تلك الأمور التي تؤثر على الحركة مما ينعكس أثرها على المهارات الحركية .

إذ يعد النشاط البدني المكيف عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي و البدني والاجتماعي لكبير السن ، إذ يكسبه القوام الجيد ، وتمنح له الفرح والسرور، ويخلصه من التعب والكره و الملل ، وتجعله فرداً قادراً على الاعتناء بنفسه .

فالعناية بكبار السن تعتبر أحد الدلائل على تقدم أي مجتمع من المجتمعات، لذلك يعمل المفكرون المخلصون لخدمة الإنسانية جادين لتوفير سبل الراحة لكبار السن ، من خلال دفعه لممارسة النشاط البدني المكيف كونه سهل الممارسة و له فوائد كثيرة و عديدة على المسنين في الحفاظ على القدرات النفسية و الفسيولوجية و مستوى أداء وظائف الأجهزة الجسمية المختلفة، و أيضاً في التمتع بالحياة فالقيام بمجهود حركي يساعد على الحفاظ على صحة الفرد و يمنحه الشعور بالحيوية و بالتالي القضاء على الكسل و الخمول في الحياة.

وقد أصبحت تستخدمه مراكز التأهيل كوسيلة من الوسائل العلاجية الفعالة لكبار السن ، والاعتناء بهم من جميع النواحي البدنية، الاجتماعية، النفسية ، في إعادة التأهيل الحركي الذي يعد عملية من العمليات التي تهدف إلى استعادة وتحسين القدرة الحركية لكبار السن الذين يعانون من مشاكل صحية تؤثر على حركتهم. وتعتبر الأنشطة البدنية جزءًا لا يتجزأ من برامج إعادة التأهيل الحركي، حيث تساعد في تعزيز القوة العضلية، تحسين التوازن، وزيادة المرونة .

في هذا البحث، سنستعرض أهمية الأنشطة البدنية في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن، مع التركيز على الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية التي يمكن أن تحققها هذه الأنشطة. سنناقش أيضاً المشاكل التي قد تواجه كبار السن في ممارسة الأنشطة البدنية، كما نسلط الضوء على الدور الحيوي للأنشطة البدنية المكيفة في تحسين الحياة لدى كبار السن، وتقديم توصيات عملية لتطبيق النشاط البدني المكيف في إعادة التأهيل الحركي بشكل فعال ومستدام.



# الجانِب المنهجي

# الفصل الأول:

## الإطار العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة

1-2- فرضيات الدراسة

1-3- أهمية الدراسة

1-4- أهداف الدراسة

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

1-6- الدراسات السابقة

1-7- مميزات الدراسة الحالية

## 1-1- إشكالية الدراسة:

كبار السن فئة من فئات المجتمع التي يهملها الكثير من الناس، إذ يقصرون برعايتهم ولا يقومون بأداء ما يجب عليهم اتجاهها، وهذا التقصير والاهمال يؤدي الى الاساءة لهاته الشريحة من المجتمع التي كانت من قبل منتجة ومعتاة، لذا كان من حقها ان تكرم ويعتنى بها الان وهي في أمس الحاجة الى من يساعدها ويهتم برعاتها ويخدمها.

وأي تقصير إتجاهها يؤدي إلى الضرر بها من مختلف النواحي الصحية النفسية الاجتماعية والمعيشية، بسبب التقدم في العمر .

ففي سن الستينات من عمر الإنسان ينتشر التلف الحسي و الحركي ، حيث أن المسن يعاني من تدهور وظيفي يؤثر بشكل ملموس على مجمل الوظائف الحيوية ففي هذه المرحلة السنية يفقد الشخص نسبة كبيرة من قدراته و مهارته ، و بذلك تكون الحركات صلبة و بدون إنسيابية و تتراجع بعض القابليات الحركية .

إلا أن ممارسة النشاط الرياضي المكيف يساعد على تدعيم الطاقة و إستغلالية الشخص المتقدم في السن في قضاء كافة إحتياجاته بدون الإعتماد على شخص آخر كما يمكن التعامل مع أعراض الآلام التي تنتابه بين الحين و الآخر من جراء عدم ممارسته للحركة والخمول (بريقع، 2000 ، صفحة 48 )

وهذا ما يقلل من قدرتهم على القيام بأدوارهم الاجتماعية على وجهه الأكمل مثل الأشخاص العاديين، إن هذه الفئة من الفئات التي تحتاج أن تتفهم بعض المظاهر الشخصية لديهم نتيجة لما يفرضه عليهم سنهم كما يساعد على إعادة التأهيل بدنيا وتقنيا واجتماعيا لكي لا يشعر بأن ليس لديهم قيمة في ممارسة الأعمال المنتجة مهما كانت الإعاقة ما دام قلب نابض وعقل مؤكد، كما تساعدهم الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة في حل مشكلاتهم النفسية الحركية والتقنية ليكون راض عن حياته.

يشير عطيت(2017 م) أن إعادة التأهيل يجب أن تبدأ في المستشفى و بسرعة قدر الإمكان بعد حدوث الجلطة ، فالمرضى الذين تكون حالتهم مستقرة عملة إعادة التأهيل لديهم تبدأ في غضون يومين بعد حدوث الجلطة وينبغي أن تستمر بشكل ضروري بعد الخروج من المستشفى ويجب أن تشمل عملية إعادة التأهيل على وحدة إعادة تأهيل في المستشفى وعلاج منزلي خارج المستشفى وذلك لضمان الرعاية الطبية طويلة المدى التي تمد المريض بالعلاج و التأهيل الشامل في أقرب وقت من حدوث الإصابة .

(عطيتو، 2017 م)

لقد أصبحت مراكز العلاج الفيزيائي والتأهيل الحركي تكتسي أهمية بالغة ، وذلك راجع إلى الخدمات المقدمة للمعاقين والتي تساعد المعاق على علاج الوظائف الجسدية وتحسين الحركة او التخلص من المشاكل النفسية بصورة عامة وتنمية الثقة في النفس بصورة خاصة ، لذلك يمكن اعتبار التمرينات

العلاجية المقدمة في مراكز العلاج الفيزيائي الحركي لفائدة هاته الشريحة من المجتمع وسيلة ناجعة في محاولة التخفيف من وطأة الإعاقة الحركية والمشاكل النفسية والاجتماعية المصاحبة لها.

أهم ما يقوم به أخصائي التأهيل هو وضع برنامج علاجي حركي مع تحديد الهدف للعلاجات المخطط لها واستخدام التدريب والتمارين، والعلاج البدني المقنن بأساليب تتناسب وحالة المريض، ونوع إصابته مع استخدام المعدات، والأجهزة التي تخفف الألم وتساعد في استعادة القدرة على الحركة وتقيم مدى تطور وتقدم حالة المريض مع تعديل الخطة العلاجية وتجربة برامج جديدة حسب الحاجة والحالة، وكذلك تثقيف المريض ومده بالمعلومات حول ما يمكن توقعه أثناء أداء البرنامج وأثناء الشفاء من الإصابة أو المرض وأفضل السبل للتعامل مع ما يحدث من مضاعفات ( .الحارتي وآخرون، 2017 م) و إستنادا من هذا و من خلال مساري التكويني في التخصص والواقع المعاش من خلال وجود فئة الشيوخ في المجتمع، وتجربتي مع الوالد الكريم (اطال الله في عمره)، حيث لاحظنا حالات متكررة لسقوط كبار السن وتعرضهم لإصابات مختلفة ومتفاوتة الخطورة تصل بهم لحالات حرجة تلزمهم المكوث بالمستشفى او المنزل. وهذا ما ينعكس عليهم سلبا فيضعف بعض أجهزة الجسم كالقوة الحركية والمرونة المفصلية وحتى الحالة النفسية والاجتماعية لديهم، مما يستدعي اعادة تاهيلهم لكي يعودوا أشخاصا معتمدين على أنفسهم من جديد، فالهدف هنا هو إعادة الفرد ذو الإعاقة إلى المجتمع لدمجه فيه بصورة أكثر توافقا.

وذلك من خلال ممارستهم للأنشطة البدنية المكيفة التي يجب التركيز عليها، بحيث تشكل عنصرا أساسيا في إطار النظام الشامل لبقية حياتهم، و الحرص على عدم إهمالها والتشجيع عليها، لأنها تساعدهم على مكافحه الأمراض المزمنة، وضم الى ذلك الراحة النفسية والطمأنينة التي يجدها كبار السن خلال ممارسته لمختلف أشكال الأنشطة البدنية والرياضية، وبناء على هذه التقديرات النظرية لموضوع بحثنا نجد انفسنا امام الاشكال الاتي :

- هل للنشاط البدني المكيف دور في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن؟

وجاءت التساؤلات الفرعية على النحو التالي :

- هل للنشاط البدني المكيف دور فعال في دعم الصحة الجسمية لدى كبار السن؟

- هل للنشاط البدني المكيف دور فعال في الرفع من الصحة النفسية لدى كبار السن؟

- هل للنشاط البدني المكيف دور فعال في تعزيز العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن؟

## 1-2- فرضيات الدراسة:

الفرضيه العامة :

- للنشاط البدني المكيف دور في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن .

### الفرضيات الجزئية :

- للنشاط البدني المكيف دور فعال في دعم الصحة الجسمية لدى كبار السن .
- للنشاط البدني المكيف دور فعال في الرفع من الصحة النفسية لدى كبار السن .
- للنشاط البدني المكيف دور فعال في تعزيز العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن.

### 1-3- أهمية الدراسة:

- أهمية أضرورة العمل على توعية فئة كبار السن بمدى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفيسيولوجية
- إبراز أهمية رعاية فئة كبار السن لإثراء المكتبة الجامعية ، بغية الإهتمام بهذه الفئة المهمشة من شرائح المجتمع
- التعرف ببعض خصائص و فوائد النشاط البدني المكيف التي يمكن لكبار السن القيام بها التي تعود بالفائدة له و للمجتمع .
- فهذا الموضوع جدير بالدراسة والبحث لإهتمامه بشريحة خاصة تشكل نسبة لا بأس بها في المجتمع والتي تزيد نسبتها سنة بعد أخرى ولهذه الزيادة أثارها في اهتمام العلم الحديث بدراسة هذه الفئة من المجتمع.

### 1-4- أهداف الدراسة:

- تسعى الدراسة الحالية الى تحقيق الأهداف التالية :
- إبراز دور ممارسة النشاط البدني المكيف على الصحة الجسمية بصفة عامة على فئة الاشخاص المسنين.
- معرفة نوع الأنشطة الملائمة التي ينصح بممارستها لدى كبار السن.
- معرفة دور ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في تقويم الصحة النفسية عند كبار السن .
- معرفة مدى و أهمية ممارسة النشاط البدني المكيف عند كبار السن.

### 1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

يعتبر تحديد المفاهيم ضروري في البحث العلمي، فكلما إتسم هذا التحديد بالدقة والوضوح كلما سهل على القراء إدراك المعاني و الأفكار التي يريد الباحث التعبير عنها.(حسن ، 1986 ، ص 164 ) .

### 1-5-1- النشاط البدني :

**لغه:** نشاط ، نشطا ، نشاطا، نشط إليه فهو نشيط ، ونشاط الإنسان هو نشيط النفس في العمل.

( ابن منظور 2005 صفحه 172 ) .

**إصطلاحا :** هو ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصر فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع( قاسم حسن حسين، 1990 ، ص 65)

**إجرائيا :** هو كل سلوك حركي يؤديه الفرد لغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية سواء كان عفويا أو مقصودا .

### 1-5-2- النشاط البدني المكيف :

**إصطلاحا :** هو الممارسة البدنية سواء كانت فردية أو جماعية وفق إطار خطة مدروسة لها قواعد وقوانين معينة لتحقيق أهداف سواء للفرد أو الجماعة. (علي إبراهيم الريحان 2004 ، ص172 ) .

**إجرائيا :** هو نشاط منظم يقوم به الفرد ، حيث يجب الإلتزام أثناء القيام به بالقواعد والقوانين الخاصة بالأداء وفق أسس وخطط مدروسة وهو يهدف إلى الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة المهارية.

### 1-5-3- النشاط البدني الرياضي المكيف :

**إصطلاحا :** إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان، وإستخدامهم المصطلح، الواحد بمعان مختلفة، فقد إستخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة، في حين إستخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف، فبالرغم من إختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحداً، (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998) .

**فيعرفه الدكتور أسامة رياض:** بأنه عملية تطوير وتعديل في طرق ممارسة الأنشطة الرياضية بما يتلاءم مع قدرات الأفراد ذوي الإحتياجات الخاصة، ويتناسب مع نوع ودرجة الإعاقة لديهم، كما يحتوي على مجموعة من الإجراءات التي تتخذ في بعض النواحي للأنشطة الرياضية سواء من حيث التعديل في الأداء البدني أو تعديل بعض النواحي القانونية، حتى يتسنى للمعاقين ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة آمنة وفعالة. (أسامة رياض ، القاهرة 2000 - ص3) .

**تعريف ستور(stor):** نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محددين في قدراتهم من الناحية البدنية ،النفسية ،العقلية وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى . (A.stor,1993)

**إجرائيا :** هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين و الحركات الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع الحالات المرضية ونوعها وشدتها ، بحيث تتماشى مع قدراتهم البدنية والإجتماعية والعقلية.

### 1-5-4- التأهيل :

**لغة :** تأهل متأهلاً أي ترقى.

**إصطلاحا :** التأهيل هو عملية إكساب وتنمية المهارات والقدرات لدى الفرد ليستطيع هو وأسرته التغلب على الآثار الناتجة عن الإعاقة مثل الآثار النفسية ، والآثار الإجتماعية، والآثار العقلية والبدنية والآثار المهنية ، والآثار التعليمية ، وذلك بهدف الإندماج في المجتمع.

**إجرائيا :** هو العملية التي تساعد فيها الفرد ذو الإعاقة على تحقيق طاقته وأهدافه في النواحي البدنية، والعقلية والنفسية، والاجتماعية .

والتأهيل هو إستخدام المشترك والمنسق وسائل الطبية والاجتماعية والتعليمية والمهنية أو إعادة تدريب الفرد إلى أعلى مستوى ممكن لقدراته الأدائية.

### 1-5-5- التّأهيل الحركي :

هو عملية تحسين القدرات الحركية والقوة والمرونة لدى الأفراد. يهدف التأهيل الحركي إلى تحسين الأداء البدني والقدرة على القيام بالأنشطة الحركية بشكل صحيح وفعال. يشمل التأهيل الحركي تدريب العضلات، وتحسين التوازن والتنسيق، وتعزيز القدرة على تحمل الجهد البدني والتخلص من الإصابات الرياضية. يمكن أن يستخدم التأهيل الحركي في العديد من المجالات بما في ذلك الرياضة والعلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي والعلاج التحفيزي.

### 1-5-6- إعادة التأهيل :

**إصطلاحا :** هو إعادة الوظيفة الكاملة للمصاب بعد الإصابة أو المرض، ويختلف تأهيل الشخص المصاب العادي عن التأهيل الرياضي في الدرجة والخصوصية فيتوقف التأهيل للمريض العادي على مدى إستطاعته القيام بالوظائف والأعباء الضرورية دون إضطرابات مثل المشي وصعود السلم، أما التأهيل الرياضي فهدفه ينحصر في تطوير مستوى وظائف العضو المؤهل ليقابل المتطلبات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس الخاص بالرياضي. (عبيد، 2003 م) .

### 1-5-7- الرعاية:

**لغة :** مفرد رعى وهي إسم مقتبس من كلمة الراعي والمهتم بالشئ والرعاية هي الحماية والاعتناء بالشئ ( مصطفى وآخرون ، 1410 ، ص189 ) .

**إصطلاحا :** هي مجموعة من الخدمات التي يقدمها أفراد الأسرة لكبار السن العاجزين عن خدمة أنفسهم وذلك لوقايتهم من الوقوع في المشاكل وإشباع حاجاتهم خاصة الضرورية منها.

**إجرائيا:** وهي تلك الأعمال والخدمات التي يقدمها أفراد الأسرة متمثلة في المساعدة والرعاية والإعتناء بمسنيها، من شتى الجوانب الاجتماعية، حتى ينعم كبار السن بحياة مستقرة.

### 1-5-8- كبار السن(الشيخوخة) :

**لغة :** لقد إستخدمت العرب ألفاظ مرادفة للفظ كبير السن لغة فتقول : شيخ ، أو هرم أو كهل و جميع هذه الألفاظ تدل على كبر السن.(إبن منظور، بدون سنة،ص137) .

**إصطلاحا:** هو ذلك الفرد البالغ من العمر 60 أو 65 عاما فأكثر والذي وصل إلى مرحلة من العمر تجعله غير قادر على الإنجاز و الابتكار لظروف صحية و بيئية و نفسية تحول دون تحقيق ذلك.

( marydnxon, marchel,1996, p61 )

كما عرف شيمبرز-Chambers- كبير السن بأنه ذلك الشخص الذي عاش عمراً طويلاً إستطاع من خلاله أن يكسب خبرات كثيرة و متنوعة لا تكون عند الشباب و متوسطي العمر، و عادة يحال على التقاعد بسبب النقص الحاصل في قدراته الجسمية و العقلية. ( chambers,1985, p401 )  
**إجرائياً:** هو كل إنسان ذكر أو أنثى بلغ ستون سنة أو أكثر من العمر والتي تبدأ فيها الوظائف الجسمية أو العقلية بالتدهور بصورة أكثر وضوحاً مما كانت عليه في الفترات السابقة من العمر . حيث يصبح عاجز عن رعاية نفسه وخدمتها مما يستوجب ذلك على أفراد الأسرة المحيطين به.

### 1-5-9- الإعاقة الحركية:

**لغة:** إعاقة الشيء يعوقه عوقاً، و التعريف يعني المنع و الإستعمال يمنعه عن أداء نشاطه بكيفية عادية سواء هذا العائق عادياً أو جسدياً أي كل العقبات و العوائق و أنواع العجز التي تقف في طريق الشخص سواء داخلية أو خارجية ( منصور جمال الدين ، 1989 ، ص25 ) .

**إصطلاحاً:**

أ - **الإعاقة :** هي مصطلح يشير إلى الأثر الإنعكاسي النفسي و الإجتماعي أو المركب الناجم عن العجز الذي يمنع الفرد أو يحد من قدرته على أداء دوره الإجتماعي المتوقع منه ( عبد المطلب أمين القريطي، 2001م، ص18 ) .

ب- **الإعاقة الحركية :** هي حالات الأفراد الذين يعانون خلا ما في قدرتهم الحركية أو في نشاطهم الحركي ، حيث يؤثر ذلك الخلل في نموهم العقلي، وهويستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة ( عصام حمدي الصفدي 2007 م، ص52 )

ج - **المعاقون حركياً :** هم تلك الفئة من الأفراد الذين يتشكل لديهم عائق يمنعهم من القدرة على القيام بوظائفهم الجسمية الحركية بشكل عادي، مما يستدعي توفير خدمات صفية و تربوية و نفسية خاصة ويقصد بالإعاقة هنا الإصابة ، سواء كانت بسيطة أو شديدة تصيب الجهاز العصبي المركزي أو الهيكل العظمي أو العضلات ( سعيد كمال عبد الحميد 2009 م، ص 239 ، 240 )  
**إجرائياً :**

وهي فقدان عضو من أعضاء الجسم فيصبح صاحبه عاجزاً عن أداء غالبية مهامه اليومية قد يكون بسبب حادثة ما أو تشوه خلقي.

**1-5-10- الصحة الجسمية :** الصحة البدنية هي تمتع الإنسان بالعمليات الحيوية لوظائف جسمه جميعها، حيث يتطلب الحفاظ على الصحة البدنية عمل أعضاء الجسم معاً؛ فالإنسان صاحب الصحة البدنية السليمة يتمتع بالطاقة، والعزم، والقوة، كما يمكن تعريف الصحة البدنية أيضاً بأنها: نمط حياة يهدف الشخص من خلاله إلى الاستمتاع بالحياة الرفاهية العالية.

**1-5-11- الصحة النفسية :** هي حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي. وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه.



### 1-5-12- العلاقات الاجتماعية :

يعد الدمج بصفة عامة حتمية لأي فرد من ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك لتحقيق الرضا النسبي لهؤلاء، وبالتالي دمج المصاب مع المجتمع وذلك حتى لا يشعر أنه معزول إجتماعيا فتزداد لديه مشاعر الإحساس بالوحدة النفسية الاجتماعية، وبعدم المرغوبية الاجتماعية مما يزيد من يأسه وإكتتابه، ويضيف إلى إعتلاله البدني إعتلالا نفسيا. ( بيومي، 1996 م )

### 1-5-13- تعريف مراكز إعادة التأهيل :

مراكز إعادة التأهيل هي مؤسسات طبية أو صحية تقدم خدمات العلاج والرعاية والتأهيل للأشخاص الذين يعانون من إصابات أو أمراض مزمنة أو إعاقات جسدية أو عقلية. تهدف هذه المراكز إلى مساعدة المرضى على إستعادة وظائفهم وإكتساب المهارات اللازمة للعيش بشكل مستقل والمشاركة في المجتمع.

قد تشمل خدمات مراكز إعادة التأهيل العلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي والعلاج النفسي والتخاطب والأنشطة الحركية والتدريب المهني والتربية البدنية والتأهيل المهني.

### 1-6- الدراسات السابقة:

أ - دراسة جفال بلال عمو خالد سنة 2021 ، ماستر ، المسيلة .

دور نشاط البدني المكيف في تحسين جوده الحياه لدى كبار السن

**الهدف :** هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة في تحسين جودة الحياة لدى فئة كبار السن .

**الأدوات :**عتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج الوصف التحليلي، كون أن البحث يتعرض لظاهرة إجتماعية.

**العينة :** تكونت من 40 كبيرا في السن من الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني داخل أحياء

حيث قسم اختبارها بطريقة عشوائية بسيطة ، مستعملا في ذلك الأسلوب الإحصائي والنسبة المئوية ومعامل الصدق والثبات .

**النتائج :** أسفرت النتائج النهائية لهذه الدراسة عن تحقيق كل الفرضيات الجزئية وتحقيق الفرضية العامة والمتمثلة في : لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تحسين جوده الحياة لدى كبار السن.

ب - عادل وكمال ، 2021 ، دكتوراه ، جامعة الجلفة .

أثر التمرينات العلاجية في إعادة تأهيل المصابين بالشلل النصفي .

**الهدف :** هدفت الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- تصميم برنامج مكون من تمرينات علاجية لفائدة المصابين بالشلل النصفي .

- الوصول بالمصاب إلى استعادة أعلى قدر ممكن من القدرات الوظيفية .

- التعرف على فروق تأثير البرنامج العلاجي في تحسن المدى الحركي والقوة العضلية وقوة القبضة والأنشطة الحركية اليومية.

- تحسين الأداء الوظيفي والحركي للأطراف.
- قد تفيد الباحثين في مجال التربية البدنية و الرياضية و الصحة العامة و العلاج الطبيعي.
- طريقة اختيار العينة :** اختيرت بطريقة مقصودة تكونت من ( 7 ) مصابين بالشلل النصفي ( الشق الأيمن ) ذكور للفئة العمرية ( 50 - 65 سنة . )
- المنهج :** المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي.
- الأدوات :** برنامج علاجي مقترح من تصميم الباحث ، ويطبق عليها مجموعة من الاختبارات ( المرونة ، قوة العضلات اليدوي ، قوة القبضة ، الأنشطة الحركية اليومية )
- النتائج :** اسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:
- القدرات الحركية والعضلية للمصابين بالشلل النصفي.
- أدى تطبيق البرنامج العلاجي المقترح إلى تحسن المدى الحركي للمصابين بالشلل النصفي لمفاصل (الكتف ، المرفق ، رسغ اليد ، الركبة ، الكاحل )
- أدى تطبيق البرنامج العلاجي المقترح إلى تحسن القوة العضلية للعضلات العاملة على مفاصل ( الكتف ، المرفق ، رسغ اليد ، الفخذ ، الركبة ، الكاحل ) للمصابين بالشلل النصفي .
- أدى تطبيق البرنامج العلاجي المقترح إلى تحسن النشاطات الحركية اليومية للمصابين بالشلل النصفي - ان إهمال العملية التأهيلية أو التأخر أو النقص فيها يؤدي إلى آثار وخيمة على الحالة العامة للشخص المصاب.
- ج - حسن دري أباطة وآخرون ، 2019 ، دكتوراه،**
- فعالية تمارين علاجية داخل وخارج الماء لتأهيل بعض إصابات الأطراف السفلى لكبار السن .
- الهدف :-** تصميم برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التمارين العلاجية داخل وخارج الوسط المائي لتأهيل كبار السن بعد اجراء عملية تغيير مفصل الركبة والتعرف على تأثير البرنامج التأهيلي على:
- المجموعة التي استبدلت مفصل الركبة في متغيرات قيد البحث ( درجة الألم، المدى الحركي ، المتغيرات الأيزوكينتيكية المرتبطة بالعضلات العاملة على مفصل الركبة) .
- الفرق بين مفصل الركبة المستبدل ومفصل الركبة السليم .
- المنهج :** استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية بأسلوب القياسين القبلي والبعدي كتصميم تجريبي وذلك نظرا لمناسبته لطبيعة وهدف البحث.
- العينة :** شملت العينة ( 15 ) مصاب من كبار السن خضعوا لجراحة استبدال مفصل الركبة تتراوح أعمارهم بين ( 56 - 65 سنة ) .
- الاداة :** اختبار كولمجراف ، سمرنوف لدرجة الألم، والمدى الحركي ، والمتغيرات الأيزوكينتيكية .
- النتائج :** - البرنامج المقترح أدى إلى تحسن إيجابي في درجة ألم مفصل الركبة .
- البرنامج المقترح أدى إلى تحسن إيجابي في المدى الحركي لمفصل الركبة .

- البرنامج المقترح أدى إلى تحسن إيجابي في المتغيرات الأيزوكينتكية المرتبطة بالعضلات.

**د- حسين خشاب 2015-2016 ، الماستر ، جامعة المسيلة**

دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من عقدة الشعور بالنقص لدى الرياضي المعاق حركيا

**الفرضيات :-** يساهم النشاط البدني المكيف في تحقيق الاندماج داخل الفوج للرياضي المعاق حركيا.

- النشاط البدني المكيف في التقليل من درجة الإنطواء لدى الرياضي المعاق حركيا.

- يساهم النشاط البدني المكيف في تحقيق تقبل الذات لدى الرياضي المعاق حركيا يساهم

**الهدف :** هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على دور النشاط البدني المكيف في التقليل من درجة الإنطواء لدى الرياضي المعاق حركيا.

- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق تقبل الذات لدى الرياضي المعاق حركيا.

- التعرف على دور النشاط البدني المكيف في تحقيق الاندماج داخل الفوج للرياضي المعاق حركيا.

**عينة الدراسة:** إختار الباحث لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

**منهج الدراسة :** إعتد الباحث على المنهج الوصفي.

**أدوات الدراسة:** الإستبيان

**ه- شويرف لعروسي ،نينة خليل ،2014، ماستر، ورقلة :**

دور النشاط الرياضي المكيف في التوافق النفسي لصغار الصم البكم .

**الهدف :** هدفت دراسة الطالبان إلى :

- تعلم التصرف الحسن في مختلف المواقف من خلال تقبل الخسارة تارة والريح تارة أخرى.

- تنمية المهارات الحركية غير الإنتقالية، كالتوازن والإنتشاء والتوافق العصبي العضلي .

- الرفع من مستوى فعاليات الطفل المختلفة لمواجهة مطالب بيئته المادية والإجتماعية.

- تنمية الإدراك الحسي الحركي وبعض الصفات البدنية والمهارات الإجتماعية .

- تطوير البحث العلمي لمواجهة التطور والتزايد المستمر لحالات الصم البكم .

**العينة:** تتكون من 10 مربين من مدرسة صغار الصم البكم بطريقة ( الحصر الشامل )

**الأسلوب الاحصائي:** لقد إستعمل الطالبان طريقة النسبة المئوية وطريقة متوسط الحسابي لمعرفة متوسط

السن والخبرة المهنية.

**المنهج :** المنهج الوصفي.

**الأدوات المستعملة:** الإستبيان.

**النتائج المتوصل إليها:**

-نقص التجهيزات الرياضية وعدم تحقيق الأنشطة الرياضية لأهدافها البيداغوجية في الغالب.

-عدم كفاءة المربين في الجانب الرياضي ويتم تسطير البرامج الرياضية من طرف المركز في حد ذاته

-بعض المربين لا يراعون عوامل الفروق الفردية وأكبر معوق للنشاط الرياضي هو ضعف التجهيزات

الرياضية.

- يساهم النشاط الرياضي في تحسين التوافق النفسي لدى صغار الصم البكم.

و- دراسة محمود يحيى، طوس بلعباس، 2013، الجلفة .

دور النشاط البدني المكيف في الإدماج الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا

**الهدف:**هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني المكيف في الإدماج الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا

**العينة:**يتكون المجتمع الأصلي لهذه الدراسة 115 من المعاقين سمعيا تم إختيار 20 شخص كعينة دراسة

**النتائج:** - النشاط البدني المكيف له دور في التعويض النفسي لدى أطفال المعاقين سمعيا .

- النشاط البدني الكيف له دور في التقبل الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا.

ي- أحمد بوسكرة، 2008 ، الدكتوراه، سيدي عبد الله الجزائر :

النشاط البدني و الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية .

**الفرضيات :**

-تفتقر المراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية الأطفال المتخلفين عقليا إلى منشآت رياضية

قاعدية وبرامج رياضية مكيفة، والى مربين مختصين في النشاط البدني الرياضي.

- اقتراح برنامج بدني رياضي مكيف يؤثر ايجابيا على نمو المهارات الحركية الأساسية الحركات

الأساسية الانتقالية، الحركات الأساسية غير الانتقالية، مهارات حركات التعامل مع الأداة) لدى الأطفال

المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية).

- اقتراح برنامج بدني رياضي مكيف يؤثر ايجابيا على نمو المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المتخلفين

عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية.

**المنهج :** المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي.

**مجتمع الدراسة:** ذوي الاحتياجات الخاصة من الأطفال

**العينة:** تتكون عينة الدراسة من 09 أطفال من المتخلفين عقليا

**الادوات :** استخدم الباحث الاختبار لجمع البيانات.

**النتائج :** توصل الباحث الى ان النشاط البدني والرياضي الموجهة للمعاقين يستمد مبادئه وأسس من

النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه الأفراد العاديين . لكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة وطبيعة

الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة كما أن النقص في المنشآت الرياضية القاعدية،

البرامج الرياضية المطبقة، المطبقة من طرف المربين المشرفين لها اثر على تنفيذ برامج النشاط الرياضي

وتوصل كذلك إلى النشاط المكيف يؤثر على نمو المهارات الحركية الأساسية وعلى نمو المهارات

الاجتماعية.

ع- دراسة عبورة العربي (2006) رسالة ماجستير.

الأنشطة الرياضية والترفيهية المعدلة في تحسين التكيف الشخصي والاجتماعي

**الهدف :** - هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تكافلي بيداغوجي من خلال التربية الرياضية والترويحية للمعاقين سمعيا لتحسين التكيف الشخصي والاجتماعي.

- إثارة الدافعية في ممارسة النشاط الحركي المكيف بواسطة تنمية القدرات الحركية الأساسية ومهارات الألعاب الترويحية.

**الفرضيات :** - هناك تأثير إيجابي في توظيف الأنشطة الرياضية والترويحية المعدلة لتحسين التكيف الشخصي والاجتماعي للمعاقين سمعيا.

- ممارسة النشاط الحركي المكيف يساعد في تحقيق الأغراض العضوية والعصبية والعضلية والاجتماعية والعاطفية.

**المنهج المتبع :** إستخدم الباحث المنهج التجريبي.

**العينة :** عينة البحث تمثلت في 21 طفل يعانون من إعاقة سمعية متوسطة (من مدرسة الصم وأرى الناصر وهارن )

**طريقة اختيار العينة :** إختيرت بطريقة مقصودة .

**الأدوات :**أستخدمت الأدوات التالية - إستبيان موجه للمدراء والمشرفين .

- إختبار الشخصية.

- وحدات تعليمية تتضمن بعض الأنشطة الرياضية والترويحية.

ص- عمار رواب ، 2006 ، الدكتوراه ، سيدي عبد الله بالجزائر.

"تحليل العلاقة بين النشاط البدني الرياضي المكيف وتقبل الإعاقة في محيط رياضي جزائري لذوي الاحتياجات الخاصة.

**الفرضيات :**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أصل الإعاقة للممارسة النشاط البدني المكيف وتقبل الإعاقة

- العوامل الأساسية التي تساعد على تقبل الإعاقة للممارسة النشاط البدني المكيف .

**مجتمع الدراسة:** كافة ذوي الاحتياجات الخاصة .

**العينة :** وتتكون العينة من 100 متخلف عقليا الممارسة للرياضة المكيفة

**المنهج المستخدم :** هو الوصفي

**الاداة :** الاختبار.

**النتائج :** توصل الباحث إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة تقبل الإعاقة لممارسة النشاط

البدني الرياضي المكيف و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أصل الإعاقة لممارسة النشاط البدني

المكيف وتقبل الإعاقة وأهمية ممارسة النشاط البدني المكيف لما له من ايجابية أولا على تقبل الإعاقة،

كما استنتج كذلك من هذه الدراسة أن النشاط الرياضي المكيف احد العوامل التي تساعد المعاق على أن

يعيش في حياة سليمة خالية من المشكل النفسية.

### 1-7- التعليق على الدراسات السابقة ومميزات الدراسة الحالية :

يتضح لنا من العرض السابق للدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية أنها أجريت في الفترة الممتدة ما بين ( 2006 و 2021 ) أي أن كل الدراسات حديثة، حيث بلغ إجمالي الدراسات السابقة 09 دراسات. وتم ترتيبها حسب حداثتها أي من الحديثة إلى القديمة، وقد استخدمت غالبية الدراسات المنهج الوصفي التحليلي، والبقية على المنهج التجريبي .

اما في ما يخص العينة فغالبية الدراسات تناولت عينات من المعاقين ( سمعيا وعقليا ) ، كدراسة (محمود يحي، 2013 )، ودراسة ( احمد بوسكرة ، 2008 ) ، ودراسة ( عبودة، 2006 ) ، ودراسة ( عمار رواب، 2006 ) ، أما دراسة ( جفال وعمو، 2021 ) ، ودراسة (حسن اباضة واخرون، 2019) فقد تناولت فئة كبار السن، ودراسة ( عادل وكمال 2021 )، ودراسة (شويرف ونية خليل ، 2014 ) فكانت العينة على خشاب ( 2016 ) فاختارت لاعبي كرة السلة ، اما دراسة (شويرف ونية خليل ، 2014 ) فكانت العينة على صغار الصم والبكم.

اما أداة الدراسة فاعتمدت دراسة ( عادل وكمال 2021، حسين خشاب 2016 ، شويرف ونية خليل 2014 ، محمود يحي 2013 )، على الاستبيان ، اما بقية الدراسات فاعتمدت على الاختبار كدراسة ( احمد بوسكرة ، 2008 ، حسن اباضة واخرون 2019 ، عادل وكمال 2021، ودراسة عمار رواب، 2006. اما دراسة ( عبودة العربي، 2006، فاعتمدت على الاستبيان والاختبار معا .

واتضح من خلال الدراسات السابقة التي قام بها الباحثون أن ممارسة النشاط الحركي المكيف يساعد في تحقيق الأغراض العضوية والعصبية والعضلية والاجتماعية والعاطفية. كما يؤثر على نمو المهارات الحركية الأساسية وعلى نمو المهارات الاجتماعية.

- النشاط البدني الكيف له دور في التقبل الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا. كما يساعد تحسين جوده الحياة لدى كبار السن وتحقيق الاندماج ، تحقيق تقبل الذات، تحسن إيجابي في المدى الحركي لمفصل الركبة، تحسن النشاطات الحركية اليومية والعيش في حياة سليمة خالية من المشاكل النفسية.

أما فيما يخص مجال الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية فتمثلت في كتابة المقدمة وتجميع وبناء الإطار النظري الخاص بالدراسة ، تكوين فكرة أدق وأوضح حول الموضوع، وكيفية دراسته بصورة أعمق ، إختيار وبناء أدوات الدراسة وتحديد المجالات والتعرف إلى المنهج المناسب للدراسة.

تميزت دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة بكونها تختلف على سابقتها حيث وضعت النشاط البدني الرياضي المكيف في التأهيل الحركي لدى فئة محددة من فئات المجتمع ألا وهي فئة كبار السن ، مع الأخذ بعين الاعتبار واقع ممارسة النشاط البدني المكيف داخل هذه المؤسسات الاستشفائية ، والوصول بهم الى الهدف المنشود لتأهيلهم تأهيلا علميا صحيحا وسليما ، من اجل ممارسة حياتهم اليومية الطبيعية.

## الفصل الثاني :

### النشاط البدني المكيف

#### تمهيد

1-2 - مفهوم النشاط البدني المكيف.

2-2 - التطور التاريخي للنشاط البدني المكيف.

3-2 - النشاط البدني المكيف في الجزائر.

4-2 - أسس النشاط البدني المكيف.

5-2 - تصنيفات النشاط البدني المكيف .

6-2 - أهمية النشاط البدني المكيف.

7-2 - معوقات النشاط البدني المكيف.

#### خلاصة

## تمهيد:

خاض النشاط البدني الرياضي المكيف أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين، حيث شهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً كبيراً ومعتبراً ، إذ يعد النشاط البدني الرياضي المكيف مجموعة من الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة التي يتم تعديلها وتكييفها مع الحالات الخاصة بحيث تتماشى مع قدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية والنفسية، جعل هذا كل الباحثين في هذا المجال يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها.

وبالتالي فلقد ضم النشاط البدني المكيف كل الفئات الخاصة في المجتمع من مصابين أو مسنين، معاقين، منعزلين، وحتى أصحاب الأمراض المزمنة. من خلال ما سبق قادنا هذا كله إلى التطرق للنشاط البدني المكيف الموجه لفئة كبار السن مركزين على الجانب الحركي غير متناسين الجوانب الأخرى .

وقد يعد النشاط البدني المكيف عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في استثمار الوقت بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي و البدني والاجتماعي لكبير السن ، إذ يكسبه القوام الجيد ، وتمنح له الفرح والسرور ، ويخلصه من التعب والكره و الملل ، وتجعله فردا قادرا على الإعتناء بنفسه .

وعليه فقد خصصنا هذا الفصل للقيام بدراسة النشاط البدني المكيف دراسة تحليلية، والتي سنقوم فيه بتحديد مفهوم النشاط البدني المكيف في ضوء التعاريف المختلفة للمربين، ثم دراسة تطوره عبر التاريخ وفي الجزائر على وجه الخصوص، ثم نتطرق إلى أسسه وأنواعه من تربوي، تنافسي، علاجي وترويحي، وأهميته من النواحي البيولوجية وكذلك إلى معوقاته، وأثناء معالجة هذه المواضيع سنعالج مختلف المفاهيم بالشرح بما أمكن من دراسات وإحصائيات وآراء مختلف الباحثين في هذا المجال وذلك في محاولة منا لإظهار دور النشاط البدني المكيف في إعادة التأهيل الحركي لكبار السن ، والتي أصبحت تستخدم مراكز التأهيل كوسيلة من الوسائل العلاجية الفعالة لكبار السن ، والاعتناء بهم من جميع النواحي البدنية، الاجتماعية، النفسية.



## 2-1- مفهوم النشاط البدني المكيف :

إن الباحث في مجال النشاط البدني المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان.

واستخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة، فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة، في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف، فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحداً، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسياً أو موهوبين أو مضطربين نفسياً وانفعالياً .

وهناك عدة تعاريف للنشاط البدني المكيف نذكر منها مايلي:

**2-1-1- تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات :** يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (حلمي إبراهيم و ليلي السيد فرحات، 1998، ص 223).

**2-1-2- تعريف ستور (stor) :** نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محددين في قدراتهم من الناحية البدنية والنفسية والعقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة في بعض الوظائف الجسمية الكبرى (A stor. 1993. ص 10).

**2-1-3- محمد عبد الحليم البواليز :** هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تتسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة.

من هذه التعاريف نستخلص تعريف موحد، فالمقصود بالنشاط البدني المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها، فمثلاً في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو تكييف الأنشطة البدنية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فإن اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة الإصابة، أما تكييف الأنشطة البدنية لكبار السن جعلها تتماشى مع حالة ودرجة ونوع الإعاقة، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني المكيف في هذه الدراسة هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي تم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها، بحيث تتماشى مع قدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية .

## 2-2- التطور التاريخي للنشاط البدني المكيف :

تعتبر التربية والرياضية في العصر الحديث كأحد المتطلبات العشرية بالنسبة لكل شرائح المجتمع ولها مكانة وموقع معتبر في قيم واهتمامات الشباب خاصة.

ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني من طرف المعوقين إلى الطبيب الإنجليزي لدويج جوتمان ( LEDWIG GEUTTMAN ) وهو طبيب في مستشفى ( استول مانديفل ) بانجلترا .

وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا، وقد نادى هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في الأطراف السفلية (PARAPLIGIQUE)، واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة التأهيل البدني والنفسي، لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية وقد نظم أول دورة في مدينة استول مانديفل شارك فيها 18 معوق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئ أثناء الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم السفلية ولقد ادخل الدكتور لوديج جوتمان هذه الرياضة ببعض الكلمات التي كتبها في أول رسالة وعلقها في القاعة الرئيسية في ملعب استول مانديفل في انجلترا والتي لازالت لحد الآن وجاء فيها " إن هدف ألعاب استول مانديفل هو تنظيم المعوقين من رجال ونساء في جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية وإن سيادة الروح الرياضية العالمية سوف ترجي الأمل والعطاء والإلهام للمعوقين ولم يكن هناك أجل خدمة وأعظم عون يمكن تقديمه للمعاقين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق التفاهم والصداقة بين الأمم "

بدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز (المستشفى) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية المكيفة صنفّت المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية، وفي بداية الستينيات النشاط البدني بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا، وكذا كان النشاط البدني المكيف نفس المسار ونفس الاتحاد، حيث أدمجت النشاطات في المشاريع التربوية و البيداغوجية في مدارس خاصة، وكان ظهور النشاطات البدنية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية، وهذه العشرية عرفت تنظيم أولى للألعاب، خاصة في شيكاغو (الولايات المتحدة الأمريكية) ما بين 19 و20 جويلية، وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات أخرى لسنة 1970 -72-75...الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين، وبالتالي توسيع هذه النشاطات البدنية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات، وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم وقيّمته الاتصالية ودوره الوسيط في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية أو انفعالية و كان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام و الإشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة بالرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط البدني على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في حالات النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له. ( احمد علي ، 2003 ، ص 102 ) .

## 2-3- النشاط البدني المكيف في الجزائر :

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979م، وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981م، وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى النشاط الفيدرالية في ( CHU ) في تقصرين وكذلك في مدرسة الشبان المكفوفين في العاشور وكذلك في (CMPP) في بوسماعيل، وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا، وفي سنة 1981م انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كلية وجزئية ( IBSA )، وفي سنة 1983م تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران ( من 24 إلى 30 ) سبتمبر، حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن، وشاركت الجزائر في أول ألعاب إفريقية سنة 1991م في مصر، كما كانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الأولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992م في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى، وكان ظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دافعة قوية لرياضة المعوقين في بلادنا، وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16-35) سنة. (تمار محمد قاسم، 2019-2020، ص10)

وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة من بينها وعلى رأسها تطوير النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها وتم تحقيق هذا الهدف عن طريق العمل التحسيسي والإعلام الموجهة:

✓ للسلطات العمومية .  
✓ لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين.  
✓ العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان (ميدان النشاط البدني المكيف)  
وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها :

- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة ( C.C.I )
  - اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنية ( IPC ) .
  - الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنية ( FMH - INAS ) .
  - الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة ( ISMW ) .
  - الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة ( IWPF ) .
  - الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية ( ISRA-CP ) .
- وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية، وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الأولمبية سنة 1992م في برشلونة وسنة 1996م في

أطلنطا نجاحا كبيرا وظهور قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص ( 100-200-400 ) متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 ( معوق بصري ) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص ( 5000 متر و 800 و 1500 متر ). تمار محمد قاسم، مرجع سابق ، ص 11-12 ).

## 2-4- أسس النشاط البدني المكيف:

إن أهداف النشاط البدني المكيف للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي، حيث أوضحت الدراسات إن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي، فهو كذلك يريد أن يسبح، يرمي يقفز..... يشير انارينو وآخرون "إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاقى ، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج التي تتلاءم وإصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق". (محمد الحماحي و أمين أثور الخولي، 1990، ص 194).

يرتكز النشاط البدني للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة بدنية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني العام، وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو المراكز الخاصة بالمعاقين ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويراعي عند وضع أسس النشاط البدني المكيف ما يلي :

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني.
- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية.
- تمكين البرنامج لكبير السن من التعرف على قدراته وإمكاناته، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات لديه واكتشاف ما لديه من قدرات.
- أن يمكن البرنامج لكبير السن من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة البدنية المكيفة.
- وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية لكبار السن من خلال الطرق التالية : تغيير قواعد الألعاب ( التقليل من مدة النشاط، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال، تغيير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديد).
- أن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي لكبير السن والتأهيل والعلاج.
- أن ينفذ البرنامج في المستشفيات والمؤسسات العلاجية.
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني إلى حد ما.
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب.

- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر والخروج في حالة تقييم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد.

- الاستعانة بشريك من الأسوياء لاستعمال الوسائل البيداغوجية كالأطواق و الحبال .

(حلمي إبراهيم و ليلي السيد فرحات، 1998، ص 17-50)

## 2-5- تصنيفات النشاط البدني المكيف :

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتتنوع أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترفيهية أو الفردية والجماعية، ومن هذا المنطلق نستعرض أهم التقسيمات ، فقد قسمه أحد الباحثين إلى :

**2-5-1- النشاط البدني الترويحي :** هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين .

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعقلي والعصبي. (ريم رحمة، 1998، صفحة 09).

يرى رملي عباس أن النشاط البدني يخدم عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعاً عاطفياً كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس و المثابرة والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمتد الأغلبية بالترويح الهادف بدنياً وعقلياً... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف

الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية. (عباس عبد الفتاح و محمد إبراهيم شحاتة، 1991، ص 79) كما أكد "مروان عبد المجيد" أن النشاط البدني الترويحي يشكل جانباً هاماً في نفس المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات و الصبر و الرغبة في اكتساب الخبرة، التمتع بالحياة ويساهم بدور إيجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة المملة ما بعد الإصابة وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة وال صداقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزله التي فرضها على نفسه في المجتمع. (مروان

عبد المجيد إبراهيم ، 1997، ص 111-112)

**2-5-2- النشاط البدني العلاجي:** عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي، بأنه خدمة خاصة داخل

المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو

الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية، وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء. (عطيات محمد خطاب، 1987، ص 64-66)

فالنشاط البدني من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له ، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء ، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل.

كما أصبح النشاط البدني يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة ، ويراعى في ذلك نوع النشاط البدني، وطبيعة ونوع الإصابة، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المعوق تحكم في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة. (Roi Randain 1993، ص 5-6)

**2-5-3- النشاط البدني التنافسي:** ويسمى أيضاً بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية، هي النشاطات البدنية المرتبطة باللياقة والكفاءة بدرجة كبيرة نسبياً، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم.

## 2-6- أهمية النشاط البدني المكيف :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج في اجتماعها السنوي عام 1978، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويج الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص وقد اجتمع العلماء على مختلف التخصصات في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة ببيولوجيا، إجتماعيا، نفسيا، تربويا اقتصاديا وسياسيا.

**2-6-1- الأهمية البيولوجية :** إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة، حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فإن أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. ( لطفي بركات أحمد، 1984، ص 61)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد حافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية، (أمين أنور الخولي وأسامة كمال راتب، 1992، ص 150)

**2-6-2- الأهمية الاجتماعية :** إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط البدني أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية، حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قاربلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوروبا أن " ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أهم أكثر لهوا وإسرافا". (Veblen، 1899، ص 63)

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي: "الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي". (لطفى بركات أحمد، 1984، ص 65)

كما أكد محمد عوض بسيوني " أن أهمية النشاط البدني تكمن في مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها، حيث أن هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع، وهو ما أكدته كذلك "عبد المجيد مروان" من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، فضلا عن شعوره باللذة والسرور .... كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق.

**2-6-3- الأهمية النفسية :** بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عناء مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد)، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين :

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر.



أما مدرسة الجشطالت، حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: (اللمس - الشم - التذوق - النظر، السمع) في التنمية البشرية، حيث تبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله. (حزام محمد رضا القزويني، 1978، ص 59)

**2-6-4- الأهمية الاقتصادية:** لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويجها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 % في الأسبوع. (محمد نجيب توفيق، 1967، ص 560)

فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية. (Veblen. 1899، ص 49-50).

**2-6-5- الأهمية التربوية:** بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية، فقد اجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

**أ- تعلم مهارات وسلوك جديدين:** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة، كنشاط ترويجي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

**ب- تقوية الذاكرة :** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه البدني والترويجي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا شارك الشخص في ألعاب تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة، حيث أن الكثير من المعلومات التي تتردد أثناء الإلقاء تجد مكانا في مخازن المخ ويتم استرجاع المعلومة من مخازنها في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية .

**ج- تعلم حقائق المعلومات:** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما.



د- اكتساب القيم : إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا الشهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا الشهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية.

(حزام محمد رضا القزويني، 1978، ص 31-32)

2-6-6 - الأهمية العلاجية: يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة الترويحية يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون، موسيقى، سينما، رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآني، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا، فالبيئة الصناعية وتعد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (A. Domart & al، 1986، ص 589)

## 2-7- معوقات النشاط البدني المكيف :

هناك عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط البدني للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية. ( Marie ، 1975، ص 93)

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

2-7-1- الوسط الاجتماعي: إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى، فبحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسنن "Luschen" في دراسته للنشاط البدني وعلاقته بالنظام الديني، في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما. (Norber sillamy , 1978. p. 168)

2-7-2- المستوى الاقتصادي: تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه، و مما يبدو من خلال الكثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية. (J. Dumaze Dierm,p260)

الذي يمكن استنتاجه من خلال هذا أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدرهم المادية لذلك.

**2-7-3- السن :** إن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان بها سلوكاته الترويحية الخاصة ، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح ، في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا " 1967 " وجد أن مزاوله النشاط البدني تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاما.

(RoymondTomas. 1983, p71-72)

**2-7-4- الجنس :** تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية والعاب المطاردة.

**2-7-5- درجة التعلم :** لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةاتهم وهواياتهم، منها ما جاء بهما "دوما زودبي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويحه ... ، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة كما أوضحت دراسة بلجيكية إن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تنتوع حسب المستوى التعليمي ( ابتدائي، ثانوي، جامعي ... ). والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات أن هناك اختلاف واضح في كيفية قضاء الوقت الحر وممارسة الترويح بحسب مستوى تعليم الأفراد.

### خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل لمفهوم النشاط البدني المكيف وعلاقته بكبار السن، وقد أجرينا محاولة لشرح النشاط البدني المكيف من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية و السيسولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مسار فهم ماهيته .

وما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن النشاط البدني الموجه لكبار السن مستمد من النشاط البدني الذي يمارسه الأفراد العاديين لكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة وطبيعة الفرد الكبير في السن من حيث القوانين والوسائل المستعملة، ويعد النشاط البدني المكيف حديث النشأة مقارنة بالنشاط البدني عند العاديين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة، إذ يسهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب، الصحي النفسي، الخلقي والاجتماعي، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة، وقد أوضح العلماء أن الهدف الأساسي الذي يجب تحقيقه لكبار السن هو تعليمهم المشاركة في النشاطات البدنية المكيفة من خلال تشجيعهم على ممارستها واستغلال أوقات الفراغ والذي يجني من خلاله كبير السن فوائد جسمية، اجتماعية، تربوية، نفسية ومعرفية.

## الفصل الثالث :

### إعادة التأهيل الحركي

تمهيد

3-1- التأهيل

3-2- مراحل التأهيل

3-3- أنواع التأهيل

3-4- العلاج الحركي:

3-5- أهداف العلاج الحركي :

3-6- إعادة التأهيل :

3-7- أهداف إعادة التأهيل

3-8- الأهداف الفسيولوجية لإعادة التأهيل

خلاصة

### تمهيد:

يعتبر التأهيل الحركي احد البرامج المعتمدة من طرف المدربين والأخصائيين للعودة بالمصاب إلى حياته الطبيعية وذلك بالاعتماد على الوسائل العلاجية الطبيعية مع استخدامها بشكل منظم ودقيق ويتوافق مع الخلل الوظيفي للجسم لتكون أكثر فعالية، وتعتمد مدى نجاح هذه الوسائل العلاجية مدى التوافق النسيجي لأجهزة الجسم كافة وأيضا على مفاهيم علم الحركة وقوانينها في بناء الأنظمة العلاجية لاستعادة وتحديد الوظائف الحركية والوصول إلى حالة ما قبل الإصابة أو المرض وتحديد مضاعفات الإصابة، ومن ايجابيات العلاج الحركي يمكن استخدامه لكافة الأعمال ولمختلف أنواع الإصابات والأمراض والتشوهات الجسمية، لذلك فإن تقوية العضلات وبلوغ المدى الحركي للمفاصل هو الأساس العلاج الحركي ومن ثم استخدام البرامج الوقائية وفي هذا الفصل سنعرض كل المعلومات التي تتعلق بالتأهيل الحركي.

### 3-1- التأهيل :

هو مجموعة الخدمات والوسائل والأساليب والتسهيلات المتخصصة التي تهدف إلى تصحيح العجز الجسمي أو العقلي أو النفسي.

ويعني أيضا العملية المنظمة و المستمرة التي تهدف إلى إيصال الشخص المصاب أو المريض إلى درجة ممكنة من النواحي الصحية والاجتماعية و النفسية والتربوية..

التأهيل هو إعادة الوظيفة الكاملة للمصاب بعد الإصابة أو المرض، ويختلف تأهيل الشخص المصاب العادي عن التأهيل الرياضي في الدرجة والخصوصية فيتوقف التأهيل للمريض العادي على مدى استطاعته القيام بالوظائف والأعباء الضرورية دون اضطراب مثل المشي وصعود السلم، أما التأهيل الرياضي فهدفه ينحصر في تطوير مستوى وظائف العضو المؤهل ليقابل المتطلبات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس الخاص بالرياضي. (عبيد، 2003 م)

### 3-2- مراحل التأهيل :

3-2-1- التأهيل أثناء الإصابة : وتقوم فلسفته على ما يلي:

- إعطاء تمارين علاجية تخصصية أو علاج كهربائي أو مائي بالكم والكيف الذي يحدده الطبيب المعالج.

- إعطاء تمارين حرة للأجزاء والأعضاء الأخرى غير المصابة حتى لا تقل كفاءتها.

### 3-2-2- التأهيل بعد الإصابة:

تعد مرحلة التأهيل بعد الإصابة من أهم المراحل في علاج الإصابات الرياضية، وهي التي تحدد عودة اللاعب إلى الملعب والتنافس مثل بقية زملائه في الفريق، وهذه العملية تهدف إلى عودة اللاعب إلى الملعب في أسرع وقت ممكن مع محاولة الاحتفاظ بالمستوى البدني والمهاري للاعب الذي كان عليه قبل الإصابة، وهي عملية مستمرة تبدأ أثناء العلاج الطبي وتمتد إلى ما بعده، وفيها تستخدم كافة الوسائل (والأساليب السابقة بحسب نوع الإصابة لكي يعود إلى حالته الطبيعية. (زينب العالم، 2005، ص32 )

### 3-3- أنواع التأهيل:

#### 3-3-1- التأهيل الطبي:

هو إعادة الفرد المصاب إلى أعلى مستوى وظيفي ممكن من الناحية البدنية والنفسية، وذلك عن طريق استخدام المهارات الطبية، ويتضمن العمليات الجراحية، العلاج بالأدوية والعقاقير، استعمال أجهزة مساعدة.

3-3-2- التأهيل النفسي: هو عملية تقوم على علاقة متبادلة بين المرشد النفسي والمصاب وتكون هذه العملية في إطار برنامج التوجيه والإرشاد النفسي، ويركز الأخصائي النفسي في عمله على مساعدة الفرد المصاب في التغلب على الإحباط وعدم الثقة.

#### 3-3-3- التأهيل الحركي:

هو الوسائل المشتركة والمنسقة من طبية واجتماعية وتربوية ومهنية، والتي تهدف إلى تدريب أو إعادة تدريب الشخص لمساعدته على بلوغ ارفع مستوى ممكن من الكفاءة الوظيفية والمقدرة على القيام بالأعباء اليومية، فهو عبارة عن الجهد المبذول لتحسين قدرات الشخص اثر إصابته بعلّة ما، أو بالتحديد في إحدى وظائفه الجسدية. (السيد بدوي، ص120 ).

### 3-4- العلاج الحركي:

هو أحد وسائل العلاج الطبيعي ويعني الاستخدام العلمي لحركات الجسم وشتى الوسائل المختلفة المبنية على أسس علم التشريح والفيسيولوجيا والعلوم التربوية والنفسية لأغراض وقائية وعلاجية، بهدف المحافظة على العمل الوظيفي وإعادة تأهيل النسيج قبل وأثناء وبعد الإصابة، وبذلك فإن العلاج الحركي يعتمد وسيلة هي الأكثر فعالية بين وسائل القوى الطبيعية (الحركة) من اجل الوقاية والعلاج التأهيل عند الإصابة والمرض. (أسامة رياض ، 2004 ، ص 80 ) .

### 3-5- أهداف العلاج الحركي :

- استعادة الوظائف الأساسية للعضو المصاب .
  - استعادة الشعور بالإحساس العصبي .
  - استعادة الذاكرة الحركية .
  - رفع مستوى التفاعلات الأيضية التي تساعد على التئام الأنسجة المصابة .
  - سرعة الالتئام ومنع تيبس المفاصل القريبة من المنطقة المصابة ومنع ضمور العضلات .
  - منع الالتصاق في الأنسجة الرخوة .
  - تقوية عضلات المنطقة المصابة ورفع كفاءتها حتى لا تتأثر وظائفها .
  - استرجاع مرونة المفاصل ومطاطية الألياف العضلية واستطالتها .
  - الحد من المضاعفات المصاحبة للإصابة أو المرض أو الإعاقة خاصة بعد الجراحة .
  - رفع الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم .
  - تحقيق الأهداف التربوية والنفسية بالمشاركة الفعالة للمصاب في العلاج وهذا يسرع الشفاء .
- (سميعة، 2008 م) .

### 3-6- إعادة التأهيل :

هي عملية استعادة تشريحية فيسيولوجية طبيعية للنسيج بعد الإصابة باستخدام الوسائل العلاجية المختلفة بهدف إعادة الرياضي إلى ممارسة نشاطه بعد إصابته وحماية المنطقة المصابة من تكرار الإصابة وينبغي تصميم برنامج إعادة التأهيل بشكل فردي على المدى القصير ووضع أهداف طويلة الأجل ، إذ يجب أن يكون البرنامج شاملا ويحتوي على تمارين معدة بشكل فردي وفق نوع الإصابة وحالة المصاب والخصائص الأخرى لسير العلاج خلال مراحل الإصابة، وإدماج طرائق العلاج والتمارين

وأن يتم التقدم بالبرنامج بأمان و فعالية، كما ينبغي معرفة كيفية تقييم حالة المصاب و تقييم البرنامج والنتائج (محمود، 2016 م)

هي عملية استخدام الوسائل العلاجية المختلفة في إعادة المصاب إلى ممارسة نشاطه بعدد إصابته و حماية المنطقة المصابة من تكرار الإصابة ويعرف أيضا إعادة الشكل والوظيفة إلى مستوى ما قبل الإصابة وها يحتاج إلى برنامج مكثف وشامل لجميع أجهزة الجسم لاكتساب مدى حركي و قوة ومطاولة وتوافق وخلال هذا يجب تقييم البرنامج باستمرار من قبل أخصائيين في مجال العلاج الطبيعي لضمان حسن و دقة سير العلاجات المستخدمة، وتشمل هذه المرحلة استخدام عدة و سائل و أجهزة خاصة والطرق العلاجية الكهربائية والميكانيكية واليدوية ( . سميرة، 2008 م ) .

وهي عملية استخدام الوسائل العلاجية المختلفة في إعادة الرياضي إلى ممارسة نشاطه بعد إصابته وحماية المنطقة من تكرار الإصابة ( . حلمي، 2010 م ) .

### 3-7- أهداف إعادة التأهيل:

#### 3-7-1- تقليل التأثيرات الناتجة جراء التثبيت:

مع أن إطالة مدة التثبيت تتوافق مع الشفاء ولكن هناك عدة أسباب تستدعي اختصاصها:

-تفقد العضلة حوالي 11 % من قوتها خلال أسبوع واحد من التثبيت.

-تصل كبسولة المفصل إلى مرحلة تحدد حركي تحتاج إلى عشرة أضعاف الجهد الاعتيادي لتأدية حركة معينة (خلال أسبوع من التثبيت).

-بعد ثمانية أسابيع، تفقد الغضاريف الزلالية وظيفتها وتفقد الأربطة حوالي 67 % من قوتها

( ولكي تعود إلى حالتها وعملها الطبيعي تحتاج سنة كاملة).

وينفس الوقت فإن التثبيت يساعد على ما يأتي:

- شفاء الأنسجة.

- استمرار التناسق المتعلق بالمها رات الرياضية.

وبفضل التثبيت المحدود للرياضيين المصابين مع استخدام الحركة المبكرة للحفاظ على المدى الحركي الطبيعي للمفصل حيث أن الحركة المبكرة تساعد على:

- تحفز السائل الزلالي في المفصل وتزيد تغذية الغضاريف.

- تزيد من قوة الأربطة والأوتار حول المفصل ( وخاصة الحركة غير المباشرة).

#### 3-7-2- الشفاء الكامل:

الحركة المبكرة تقلل من التأثيرات الناتجة جراء التثبيت وتسرع بنفس الوقت الشفاء عن طريق

تحفيز وإعادة بناء وربط الأنسجة الممزقة من خلال:

-تنشيط الدورة الدموية في المنطقة المصابة مما يحدث تأثير ميكانيكي على صلابة ونعومة النسيج

(الليفي، وهذا ما يؤدي إلى إعادة المدى الحركي والقوة). ( مجدي الحسيني عليوة، 2003 ، ص71)



### 3-7-3- الحفاظ على اللياقة البدنية:

بعد الإصابة يتم إعداد برنامج مكيف لغرض الحفاظ على اللياقة البدنية أو تحسينها وتتضمن:

- تنمية عناصر القوة والمرونة.
- كفاءة أداء الأوعية الدموية.

وعند اختيار التمارين لمثل هكذا برنامج يجب مراعاة ما يأتي:

- التخفيف من التجاعيد الناتجة عن الإصابة وعدم إثارة الألم والورم.
- تحسين قوة ومرونة المناطق غير المصابة، بغرض العودة إلى المشاركة في الأنشطة المعتادة.

### 3-7-4- استعادة القدرة الرياضية:

وهي المرحلة الأخيرة من برنامج التأهيل وتهدف إلى:

- استعادة القوة والمرونة الخاصة بالرياضة معينة.
- اكتساب اللياقة البدنية الكاملة.
- استعادة المهارات واللياقة البدنية وفق متطلبات نوع الرياضة الممارسة.
- يسمح للرياضي العودة للمشاركة الرياضية بعد استكمال برنامج إعادة التأهيل وهذا يعني:
- استعادة كامل قدراته على الحركة بدون ألم.
- استعادة حجم وقوة العضلة الطبيعية واستعادة القدرات البدنية (القوة، المرونة، الإمداد الدموي).

وهذا يبني على قاعدة الـ 81% والتي تنص على: استعادة المنطقة المصابة 81% من وظيفتها وليس هناك دليل على بداية إصابة ( وتقاس هذه مقارنة بالطرق المماثلة. (سهام السيد الغامري ، 2000)

### 3-8- الأهداف الفسيولوجية لإعادة التأهيل:

- التخفيف والقضاء على الألم:
- يعد الألم احد الأعراض الشائعة للإصابة، حيث أن المفصل يكون لديه القدرة على الحركة وقد ينشأ الألم من الاضطرابات الداخلية أو ينتج عن الاضطرابات الخارجية.
- تحسين القوة العضلية:

الهدف الثاني التأهيلي لإعادة القوة الطبيعية للعضلات العاملة على المفصل المصاب، يجب أن يشتمل التحمل والقدرة أيضا، وهنا القدرة تعني كمية القوة التي تنتج من العضلة الدقيقة والتحمل يعني تحمل العضلة على إنتاج القوة والقدرة لأطول فترة ممكنة.

-إعادة المدى الحركي للمفصل:

نجد أن أي إصابة يتبعها نقص في المدى الحركي ويكون هذا النقص من تأثير الإصابة وذلك يؤثر في الأنسجة، وخلايا المفصل ( 4 - 6 أسابيع) حيث يحدث تغير فسيولوجي في هذه الأنسجة كما يحدث نقص في نسبة الماء والسوائل في المفصل مما يؤدي إلى قصور في الحركة أو " التيبس "بالمفصل، ومن هنا نجد أن برنامج إعادة المدى الحركي لابد وأنت يشتمل على هذه التغيرات أو توضع في الحسبان،

حيث انه يبدأ بحركات سلبية حتى لا يكون هناك التأثير عليها سلبيا في إعادة الإصابة . (محمد جاسم محمد ، 2013 ، ص109)

-المحافظة على لياقة جهاز الدوران والجهاز التنفسي.

-استعادة القدرة على التحمل الكافي لمعاودة النشاط.

- (استعادة القدرة المهارية والعودة السريعة إلى الممارسة الرياضية . (سميحة خليل محمد : 2008 ، ص203)

خلاصة:

من خلال هذا الفصل عرضنا لكم تعريف التأهيل وأهميته ومراحله وأنواعه، وكذلك تعريف عملية إعادة التأهيل وأهدافه وكذلك أهدافه الفسيولوجية. وأيضا تعريف التأهيل الحركي والعلاج الحركي.

## الفصل الرابع :

### كبار السن

تمهيد

4-1- التعريف بكبار السن

4-2- دور الأسرة الجزائرية في الرعاية الاجتماعية لكبار السن:

4-3- المتغيرات التي تصاحب كبار السن

4-4- الخصائص العامة للمسن

4-5- التغيرات في الأجهزة الحيوية للمسنين

4-6- مشاكل كبار السن

4-7- أسباب مشاكل كبار السن

4-8- أمراض المسن

خلاصة

### تمهيد:

يعيش الإنسان نشوة الابتعاد عن مرحلة الطفولة وضعفها والاقتراب من مرحلة الشباب ومتعتها، بينما تصيبه الحسرة حين يبدأ في الابتعاد عن مرحلة الشباب عندما يجد نفسه ينتقل من ضعف إلى ضعف أكبر .

لكن من جهة أخرى تعد مرحلة الشيخوخة الهادئة المتكاملة من أسعد أيام الحياة الناجحة الحافلة التي تضمن لصاحبها مزيد من المحبة والاحترام إذا عرف الفرد المسن كيف يوائم بين نفسه وحياته في هذه المرحلة فنجد أن لكل من الشباب والشيخوخة مستواه السعادة ومعايير التكوينية النفسية المتكاملة فكمال الشباب يكون في اندفاعه وإنتاجه ونشاطه، وكمال الشيخ يكون في تفكيره ووقاره وحكمته .

إن الإنسان في شيخوخته يكون قد مر بتفاعلات وجدانية متراكبة منذ الطفولة المبكرة حتى الشيخوخة، ولعمل الحالة الوجدانية التي يكون عليها كبار السن تكون بمثابة المحصلة النهائية لما مروا به من خبرات لا تعد ولا تقف تحت حصر لما تكون قد تلقاه ذلك الشخص خلال حياته .

فيتغير جسم كبير السن وتتغير أجهزته المختلفة تبعاً لزيادة عمره ، فغالبا ما نجد أن أول السمات التي تظهر عليهم هي إعوجاج في الجسم و قلة النشاط و البطء في المشي بعدما كانت الخطوات سريعة، و تضيق الخطوة و يصغر مداها، بعد ما كانت طويلة و نشيطة، وترتعش يد المسن وأصابعه بعد أن كانت متزنة و قوية، و يفقد بعض عناصر اللياقة البدنية وكل تلك الأمور التي تؤثر على الحركة مما ينعكس أثرها على المهارات الحركية فمن خلال هذا الفصل سنحاول التطرق إلى بعض المشكلات التي يتلقاها المسن في حياته اليومية.

اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن أو ما يطلق عليه إختصار المسنين ولقد أوضحت دراسات عديدة إن التقدم في العمر الزمني و بالتالي ظهور أعراض الشيخوخة سواء صحية أو نفسية أو عقلية فقد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني.

#### 4-1-1- تعريف المسن:

يستخدم مصطلح المسن بالدلالة على الرجل الكبير فيقال " : ألسن أكبر - " كما تستخدم العرب ألفاظا مرادفة للسن فتقول : " شيخ " و هومن إستبانت فيه السن وظهرت عليه الشيب و بعضهم يطلق عليها من تجاوز الخمسين و تقول هرم كما أنها جميع الألفاظ تدل على كبار السن. فالمسن هو الشخص الذي تتجه قوته للإنخفاض ، مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض و شعوره بالتعب و نقص القدرة على الإنتاج ( . حسانين، 2009 ، صفحة 26).

كما عرفت منظمة الصحة العالمية المسن : هو من تجاوز سن الخامسة و الستون من العمر وتقاعد عن العمل لكبر سنه ، و تدهورت حالته الصحية ، و عادة ما يكون هذا السن بداية ضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة و ينعكس ذلك على الناحيتين النفسية والإجتماعية للفرد، كما تظهر تغيرات في الخلايا و الأنسجة وظائفها ( . محمود، 2014 صفحة 262 )

#### 4-2- دور الأسرة الجزائرية في الرعاية الاجتماعية لكبار السن:

إن الجو الأسري المنسجم يعد من أهم العوامل التي تؤثر على صحة أفراد الأسرة بما فيهم كبار السن، حيث تحتاج هذه الفئة إلى رعاية اجتماعية خاصة من أفراد الأسرة، كما سنوضحها في النقاط التالية:

4-2-1- التعاون : الأصل في رعاية المسنين أن تكون في نطاق الأسرة وفي المنزل الذي نشأ فيه الشخص وترى وبنى حياة معينة فعلى الأقارب من أولاد أو إخوة أو غيرهم توفير الرعاية الكريمة المستطاعة لفئة كبار السن، والتي تزداد حاجتهم إلى المعاونة والمساعدة من قبل الآخرين بسبب ضعفهم وعجزهم، حيث أكد العديد من الباحثين أن معظم كبار السن يجدون صعوبة في القيام بأشياء تخص حياتهم الشخصية مثل :خلع الملابس، الاستحمام دخول المرحاض، إعداد الوجبات البسيطة، القيام بأعمال منزلية خفيفة، وذلك بسبب ضعفهم والخوف من التعرض للسقوط والمتاعب الجسدية.

4-2-2- العلاقات الاجتماعية :تتناقص قدرات كبار السن على التفاعل الاجتماعي وتكوين علاقات اجتماعية بديلة للعلاقات الاجتماعية التي فقدوها بموت الأصدقاء، فنقل الصداقات وتنقلص الأنشطة الاجتماعية في مرحلة كبر السن، ويعزف كثيرون من كبار السن عن الزيارات والرحلات والحفلات والأنشطة العامة.

وبالتالي فإن للأسرة دور كبير وهام في تعزيز العلاقات الاجتماعية لكبار السن ذلك لأن مرحلة الشيخوخة وما يصاحبها عادة من تقاعد عن العمل وعزله عن قطاع كبير من المجتمع تؤدي إلى زيادة إحساس المسنين بالوحشة، وليس من شك أن المسن يكون أكثر حاجة إلى تدعيم علاقاته الاجتماعية لمواجهة تلك المتغيرات الاجتماعية وفي مقدمة ما يحتاج إليه المسن تدعيم العلاقات الأسرية في مواجهة

تغير العادات والتقاليد من جيل إلى جيل، وما يترتب عليه من اختلاف الآراء والاتجاهات بين جيل الأجداد وأجيال الآباء والأحفاد. (إبراهيم، 1997، ص 175).

كما أن تدعيم العلاقات الاجتماعية مع الأقران وباقي فئات المجتمع تساعد على خلق وتقوية العلاقات الاجتماعية، وتحول بين المسنين وبين المشكلات المترتبة على بقائهم في المنزل كما أنها، تساعد على شغل وقت فراغهم بطريقة إيجابية، وتعمل على استمرارية ربطهم بالحياة والناس. (شاذلي، 2000، ص 163)

ومشاركة المسنين في الحياة الاجتماعية لمجتمعاتهم وتحقيق أكبر قدر من الاندماج بينهم وبين الفئات العمرية الأخرى في المجتمع، والحد من عزلهم عن نسيج المجتمع.

**4-2-3- المكانة الاجتماعية:** يساهم أفراد الأسرة بالحفاظ على المكانة الاجتماعية لكبار السن وعلى دورهم القيادي في الأسرة، وقد يكون من المفيد أسرياً واجتماعياً العمل على مشاركة كبار السن في اتخاذ القرارات على المستوى العائلي. حتى تتاح الفرصة باستمرار لإثراء عمليات التجديد والتطوير الاجتماعي. ولعل أهم مرتكزات رعاية المسن داخل نطاق الأسرة أن يعمل جميع أفراد الأسرة على الاهتمام بالمسن. باعتباره فرداً من أفراد الأسرة وأن بلوغه سناً متقدمة لا يستوجب التقليل من أهميته داخل الأسرة بأي حال من الأحوال (حميش، بدون سنة، ص 187)

**4-2-4- التكيف الاجتماعي:** التكيف الاجتماعي Social adaptation ويقصد به مدى قدرة الفرد على الاستقلال وكسب العيش دون مساعدة الغير، بالإضافة إلى قدرته على إنشاء علاقات شخصية واجتماعية مع الآخرين في حدود الاطار الاجتماعي. (العطية، 2008، ص 40)

ويتأثر التكيف الاجتماعي لكبار السن بعدة عوامل خاصة بالمسنين، كالحالة الصحية والاقتصادية والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية والرعاية التي يحظى بها المسنون من قبل المجتمع. والثانية خاصة بالآخرين من أفراد المجتمع واتجاهاتهم نحو المسنين ونظرتهم إليهم ومدى تقبلهم لهم والرعاية التي يحظى بها كبار السن من قبل المجتمع، كما تختلف أساليب التكيف الاجتماعي في مرحلة كبر السن من شخص إلى آخر وفق خصائص كل منهما النفسية وظروفه الاجتماعية.

### 4-3- المتغيرات التي تصاحب كبار السن:

يصاحب مرحلة الكبر لدى الإنسان ضعف عام، فالإنسان يمر بثلاثة مراحل أساسية: ضعف، قوة، ثم ضعف ولكن هذا الضعف الأخير نسبي بين البشر عموماً، وسيوضح ذلك بعد عرض موجز للمتغيرات التي تصيب الإنسان في حالة كبره سنياً.

تظهر بعض التغيرات المرئية على جسم الإنسان في حالة تقدمه في السن مثل: تجعد الجلد وجفافه و تقل من السمع و ضعف في البصر و الشم و الحواس بشكل عام و بطئ الحركة، و ضعف بعض العضلات و تغير لون الشعر، كما إن هناك تغيرات جسمية غير مرئية مثل ما يحدث من ضعف في العضلات و انخفاض لحرارة الجسم نتيجة لقلة الحركة، إضافة إلى ارتفاع نسبة الإصابة ببعض

الأمراض كارتفاع ضغط الدم و السكر و ضعف الجنسي كما إن تدهور الجسمي و الفيزيولوجي الذي يحدث للإنسان لا يتحول مباشرة إلى شيخوخة ببلوغه سن الستين أو الخامسة و الستين فالشيخوخة عملية تدريجية تحدث فيها تغيرات ببطء تتسم هذه المرحلة بتدهور مستمر ، و بعض علامات هذا التدهور و تظهر في الفترات الأخيرة من الرشد أو وسط العمر . (حسانين، 2009 ، الصفحات 35-36 )

#### 4-4- الخصائص العامة للمسن:

تتسم هذه المرحلة بعدة خصائص و تغيرات تميزها عن غيرها من المراحل العمرية ، و هذه التغيرات نتيجة عدة عوامل سيكولوجية، بيولوجية، و إجتماعية يمر بها الفرد، و يمكن أن نلخص الخصائص العامة للمسنين في:

- حالة من تضاعف العام ، مصاحبة ترهل أعضاء الجسم الحيوية.
- السن الشائع 65 (سنة ) فما فوق رغم فروق محدودة للسن في بعض المجتمعات.
- ضعف الأداء الإجتماعي للفرد مع توقف عن العمل و الإنتاج و الإبداع.
- يؤدي ذلك إلى إستجابات سلبية مع الآخرين كالامبالاة.
- تتطلب من ثم بيئة إجتماعية خاصة للإستقرار حياة إجتماعية.
- الشيخوخة لها أشكال فئوية مختلفة تتمثل في : صحية، نفسية، عقلية ، إجتماعية .

(السلام، 2005 ، صفحة 84)

#### 4-5- التغيرات في الأجهزة الحيوية للمسنين :

هناك العديد من التغيرات التي تطرأ على الجسم من الناحية الأنتروبوومترية و الكيميائية والوظيفية و حسب فترات العمر المختلفة ( إنخفاض مستوى قوة الشخص ، الحد من حرية المفاصل ، و قلة معدل الطول ) ، أما من ناحية اللياقة البدنية للأشخاص الغير المتدربين فإن كمية الأكسجين مستقلة تكون قليلة و ذلك قوة التنفس الهوائية تقل نسبة 50 ، كما تقل نسبة حمض البينيك المتولد و معدل ضربات القصى و كذلك كميات الدم الواردة إلى القلب أثناء التمارين الرياضية و قلة الدم التي يضخها القلب إلى باقي أنحاء الجسم ، و يمكن تلخيص أهم التغيرات للمسن فيما يلي:

**4-5-1- الجهاز التنفسي :** يقل وزن الرئتين و مرونتها و تضعف عضلات الصدر مما يؤدي إلى صعوبة التنفس و القدر على الحركة و طرد الدم و يصبح المسن عرضة للإلتهاب الرئوي.

**4-5-2- الجهاز العصبي :** يقل وزن المخ وتضعف القدرة على التعلم ويصعب النوم لفترات قصيرة ومنقطعة

**4-5-3- الجهاز الهضمي :** يصاحب عملية الكبر تغير جزئي في وظائف الجهاز الهضمي لا يؤدي إلى حدوث المرض و لكن نقص في الوظيفة فينتج أعراض أقل من الأعراض المرضية مما تؤدي بالمسن بطريقة أسهل للإصابة بالمرض فنجد أن حجم الغدة اللعابية يؤثر في تقليل كمية اللعاب و



بالتالي تقل كمية الإنزيمات بها مما يساعد على نمو البكتيريا الحمضية في الفم فيؤدي إلى تآكل اللثة و الأسنان عند الكبار .

**4-5-4- الجهاز القلبي الوعائي:** يتغير و يضعف كبقية الأجهزة في هذه المرحلة ( يفقد القلب حوالي 30 من القدرات الفيزيولوجية، و يصعب الجسم للحصول على كمية الأكسجين الكافية. )

**4-5-5- الجهاز البولي :** تقل كمية الدم الواصلة للكليتين و لذلك تضعف قدرتها على التخلص من مخلفات عملية التمثيل الغذائي كما تقل قدرتها على إعادة إمتصاص الجلوكوز .

**4-5-6- السمع :** يقل السمع وتقل كفاءة استقبال الموجات الصوتية .

**4-5-7- البصر :** تقل حدة البصر وقد تصاب العينان بالمياه البيضاء .

**4-5-8- الكبد :** تقل قدرة الكبد على تكوين عوامل تجلط وعلى تصنيع بروتين اليومين الذي يحمل الأدوية إلى الدم .

**4-5-9- الجلد:** تظهر تجاعيد على الوجه، يترهل الجلد المغطى للعضيبيلات نتيجة ظهورها وتقل مرونة الجلد ويزداد تعرضه لأنواع المختلفة من البثور .

**4-5-10- الدم الدورة الشهرية :** ينقص حجم الدم مع التقدم في السن ويكون نقص مصحوبا بإنخفاض نسبة الهيموجلوبين ونقص الكريات الدم البيضاء.(السلام،2005، الصفحات 113 ، 114 )

#### **4-6- مشاكل كبار السن:**

**4-6-1- المشكلات الصحية :** المرتبطة بالضعف الجسمي وضعف الحواس كالسمع، البصر،

وضعف القوة العضلية ، إنحناء الجلد و تصلب الشرايين والتعرض بدرجة أكبر من ذي قبل للإصابة بالأمراض وعدم مقاومة الجسم و قد يظهر لدى الشيخ وهم المرض وترك الإهتمام على الصحة.

**4-6-2- المشكلات العاطفية :** المتعلقة بضعف الطاقة الجنسية فقد يتزوج الشيخ الميسور من فتاة في سن بناته إذا ما ضعف جنسيا ألقي اللوم عليها و بدى يشك في سلوكها.

**4-6-3- مشكلة سن العقود :** سن العقود هو ما يعرف بإسم سن اليأس و هو عند المرأة يتعين بمرحلة إنقطاع الحيض وعند الرحم يتعين بالضعف الجنسي الأول و الثانوي و يكون سن العقود مصحوبا في بعض الأحيان بإضطراب نفسي و عقلي ، قد يكون ملحوظا و يكون ذلك في شكل السمنة و الإحساس و الصراع و الإكتئاب النفسي و الأرق و ما يسبب بالشعور الذاتي بعدم القيمة الجدوى في الحياة أي شعوره بأن الآخرين لايرغبون في وجوده و ما يصاحبه ذلك من ضيق و توتر و قلق.

**4-6-4- الشعور بقرب النهاية :** فقد يعيش بعض الشيوخ و كأنهم ينتظرون النهاية و القضاء المحتم و تنحصر حياتهم.

4-6-5- الشعور بالوحدة و العزلة النفسية : يزيد من هذا الشعور زواج الأولاد و إنشغالهم كل في حاله و عالمهم الخاص و موت الزوج و تقدم العمر و الضعف الجسمي و المرض أحيانا مما يقتل الإتصال الإجتماعي.

4-6-6- العلاقات الإجتماعية : ضعف العلاقات بين المسنين و أصدقائهم و إنحصارهم تدريجيا في دائرة ضيقة تكاد تقتصر على نطاق الأسرة.

4-6-7- الروتين اليومي : يخضع المسن إلى روتين يومي إذا لا يختلف نظام يومه في الأكل و الشرب و الراحة عن يوم آخر.

#### 4-7- أسباب مشاكل كبار السن :

4-7-1- أسباب حيوية : مثل التدهور و الضعف الجسمي و الصحي العام خاصة تصلب الشرايين.

4-7-2- أسباب نفسية : مثل الفهم الخاطئ لسيكولوجية الشيخوخة فقد يفهم بعض الناس الشيخوخة معناها أن الشيخ المسن يمشي متثاقلا مادام قد وهن العظم منه و إشتغل الرأس شيئا ، كما تؤثر الأحداث الأليمة و الأخبار الصادمة على شخصيته.  
(السلام، 2005 ، الصفحات 116 - 117 )

#### 4-8- أمراض المسن :

من بين الأمراض التي يصاب بها المسن في هذه المرحلة:

\* إرتفاع ضغط الدم أو هبوطه.

\* ذوبان المادة الكلسية في العظم.

\* ضعف البروستات.

\* داء السكري.

\* السرطان

### خلاصة:

إن التغيرات الجسمية و الحركية المصاحبة لكبار السن سواء إجتماعية أو نفسية أو إنفعالية أو فسيولوجية حتى و إن كانت لحالة مرضية أو لأسباب أخرى، فهذا لا يشكل عائقا نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لأن ممارستها تعود بالنفع الصحي و الفائدة على المسنين في جميع جوانب الحياة حيث تتحسن الكفاءة الفسيولوجية و البدنية و النفسية لدى المسن مما يمنحه شعورا بالإستقلالية و عدم الإتكال على الآخرين أو المحيط المتواجد فيه .

## الفصل الخامس:

### منهجية الدراسة

تمهيد

5-1- الدراسة الاستطلاعية

5-2- منهجية الدراسة

5-3- متغيرات الدراسة

5-4- مجتمع وعينة الدراسة

5-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)

5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

خلاصة

## تمهيد

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة من الوسائل المناسبة للوصول إلى النتائج الذي وجد من أجلها هذا البحث، و العمل الميداني هو الذي يمكننا من جمع المعلومات والمعطيات كما هي في الواقع، ومن ثم جدولتها وتحليلها لتأكيد الخلفيات النظرية المدعمة لها، وفي هذا الفصل المنهجي سنحاول إعطاء فكرة مفصلة حول مجال وحدود الدراسة الزمانية و المكانية والبشرية، كما سنوضح المنهج المتبع بالإضافة إلى وصف أداة الدراسة المتمثلة في استبيان دور النشاط البدني المكيف في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن، من وجهة نظر الاخصائيين العاملين بمركز إعادة التأهيل والتكيف الوظيفي براس الماء سطيف والغاية من الدراسة الميدانية للتحقق من الفرضيات، باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة.

### 5-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة وأساسية بكل بحث، والتي تهدف إلى الكشف عن الظروف المحيطة بالظاهرة، وهذا ما دفعنا إلى القيام بزيارة ميدانية إلى مركز التأهيل البدني إعادة التأهيل الوظيفي بمركز رأس الماء - سطيف ، بشهر فيفري 2024 لضبط العينة والمتمثلة في أكثر من 64 أخصائي وأخصائي نفسي وأطباء .

**5-1-1-أهداف الدراسة الاستطلاعية:** تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تحديد ميدان الدراسة والتأكد من جدواها وكذلك التعرف على خصائص العينة المراد دراستها وفهم فقرات الاختبار من طرف العينة ومعرفة أهم الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية والتعرف على مدى فهم واستيعاب المبحوثين تعليمات الاستبيان .

**5-1-2-إجراءات الدراسة الاستطلاعية:** تم تطبيق النسخة الأصلية للاستبيان على عينة استطلاعية أولية عشوائية مكونة من (14) أخصائي وأخصائية فيزيائية .

**5-1-3-نتائج الدراسة الاستطلاعية:** طبقت أداة الدراسة على العينة المستهدفة من الأخصائيين العاملين بالمؤسسة الإستشفائية المتخصصة في إعادة التأهيل الحركي والتكيف الوظيفي برأس الماء سطيف وكانت الأسئلة واضحة؛ حيث لم يجد المبحوثين صعوبة في فهمها، وظهر ذلك من قلة الاستفسارات من المبحوثين.

### 5-2- منهجية الدراسة :

إن طبيعة المشكلة تستدعي استخدام المنهج الوصفي في دراسة متغيرات البحث ومحاولة معرفة أثر الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة في التأهيل الحركي لدى كبار السن .

والمنهج الوصفي هو وصف منظم ودقيق للحقائق في ميادين المعرفة المختلفة بطريقة موضوعية وصحيحة (بوداود عبد اليمين ، 2010 ، ص98 )

وهذا أحد أشكال التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتحديد كميا عن طريق جمع البيانات والمعلومات عن الظاهرة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (سامي محمد ملحم 2005 ، ص370 ).

### 5-3- متغيرات الدراسة :

**5-3-1- المتغير المستقل :** يعرف على أنه المتغير الذي يؤثر على نتائج التجربة ( فريد كامل أبو زينة 2006 ، ص27 ) ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا في " النشاط البدني المكيف "

**5-3-2-المتغير التابع:** هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " إعادة التأهيل الحركي "

#### 5-4- مجتمع وعينة الدراسة :

يتكون المجتمع الأصلي لهذه الدراسة من 172 من الاخصائيين العاملين بمركز التأهيل وإعادة التأهيل الوظيفي برأس الماء -سطيف ، تم إختيار 64 شخص ، منهم 14 شخص اختيروا بطريقة عشوائية كعينة استطلاعية ، فيما تمثلت عينة دراستي في 50 أخصائي (إناث وذكور) أي بنسبة 29% من المجموع الكلي ، حيث قمت بتوزيع استمارات الاستبيان عليهم ، مستبعدا من ذلك العينة الإستطلاعية وطلبت منهم الإجابة على أسئلتها وإرجاعها إلى الباحث .

#### 5-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات )

بحيث قمنا بالاعتماد على الاستبيان وهو الذي يعرف : بأنه مجموعة من الأسئلة أو الاستفسارات المتنوعة المكتوبة والتي يسعى من خلالها الباحث إلى حل مشكلة بحثه، ويعد الاستبيان أداة لجمع البيانات المتعلقة بنوع البحث المحدد عن طريق استمارة يتم بناءها وتصميمها من قبل الباحث وفق إجراءات محددة وتجري تهيئتها من قبل النصوص وفق التعليمات التي يحددها الباحث وهو أحد الوسائل المهمة لجمع البيانات عن مشكلة البحث وأكثرها استخداما من قبل الباحثين ويسمى الاستفتاء.

#### 5-5-1- أشكال الاستبيان:

أ. **الأسئلة المغلقة** : هو الاستبيان الذي يطلب من المفحوص اختيار الإجابة الصحيحة من مجموعة من الإجابات مثل :نعم، لا أو كثير،قليل، كما يساعده في الحصول على معلومات وبيانات أكثر، ومعرفة العوامل والدوافع والأسباب ولهذا الشكل ميزة واضحة وهي سهولة إجابة الأسئلة حيث لا يتطلب ذلك وقتا طويلا من المفحوص أو يتطلب منه أن يكتب شيء من عنده .

ب. **الأسئلة المفتوحة** : هو الاستبيان الذي يترك للمفحوص حرية التعبير عن آرائه بالتفصيل مما يساعد الباحث على التعرف على الأسباب والعوامل والدوافع التي تؤثر على الآراء والحقائق ولكن يؤخذ على شكل أن المفحوصين لا يتحمسون عادة للكتابة عن آرائهم بشكل مفصل ولا يمتلكون الوقت الكافي للإجابة عن أسئلة تتطلب منهم جهدا كما أن الباحث يجد صعوبة في دراسة إجابات المفحوصين وتصنيفها بشكل يساعده في الاستفادة منها .

ج. **الاستبيان المغلق المفتوح** : يتكون هذا الشكل من أسئلة مغلقة يطلب من المفحوصين اختيار الإجابة المناسبة لها وأسئلة مفتوحة تعطيه الحرية في الإجابة، هذا النوع من الاستبيان يساعد في الحصول على معلومات دقيقة وكافية ( بوداود عبد اليمين ، 2010 ، ص 59 )

وهذا بعد قيامنا بالدراسة الاستطلاعية، حيث وجدناه بأنه الأداة الأكثر ملائمة في هذه الدراسة، وقد تكون الاستبيان:النشاط البدني المكيف ودوره في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن: من (21) عبارة مقسمة إلى ثلاث محاور:

المحور الأول: الصحة الجسمية (07) عبارات.

المحور الثاني: الصحة النفسية (07) عبارات.

المحور الثالث: العلاقات الاجتماعية (07) عبارات.

واعتمدنا في إنجازنا للاستبيان على الشكل المغلق الذي يحدد الاستجابات المحتملة لكل سؤال، أي على مقياس ليكارت الثلاثي نسبة لعالم النفس "رينسيس ليكارت"، وطلب من المبحوثين تحديد مدى قبولهم أو نفيهم على هذه العبارات.

#### 5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ( الصدق ، الثبات ، الموضوعية ) :

تم عرض الاستبيان على بعض خبراء أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية ، حيث قدم الأساتذة بعض الملاحظات و تم تغيير الميزان الثلاثي من ( نعم ، أحيانا ، لا ) إلى ( دائما ، نوعا ما ، أبدا ) ، وكذلك ادخال بعض التعديلات على الفرضيات والعبارات بينما اجمعوا على إرتباطها بالمحور، مع بعض التغيير الطفيف على الأسئلة والتي عدلت بصورة علمية صحيحة وفقا لأراء الأساتذة وحذف ثلاث أسئلة من كل محور ، وبذلك أصبح استبيان البحث صالح للاستخدام في التطبيق النهائي للبحث و بالتالي هو على درجة من الصدق.

وبعد الانتهاء من تعديل أداة جمع البيانات تم توزيع استمارة استبيان في صورته النهائية على عينة تتكون من 14 فرد من مجموع موظفي الأخصائيين العاملين بالمؤسسة الإستشفائية المتخصصة في إعادة التأهيل والتكيف الوظيفي برأس الماء لولاية سطيف، وبعد ذلك قمنا بالتأكد من صدق وثبات الاستبيان كالتالي:

#### 5-6-1- صدق الاتساق الداخلي:

الجدول (رقم1): يوضح قيم فقرات المحور الأول: للنشاط البدني المكيف دور فعال في دعم الصحة الجسمية لدى كبار السن .

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى (sig) المعنوية	النتيجة
01	يساعد النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات الحركية	0.739**	0,000	دال
02	يؤثر النشاط البدني المكيف على الجانب الحسي الحركي	0.885**	0,000	دال
03	لنشاط البدني المكيف دور في تحسين القدرة على الأداء اليومي	0.753**	0,000	دال
04	يؤثرالنشاط البدني المكيف على المصابين بالأمراض المزمنة	0.857**	0,000	دال
05	يحسن النشاط البدني المكيف من مرونة العضلات لدى كبار السن	0,805**	0,000	دال
06	يؤثر النشاط البدني المكيف على تحسين التوازن والثبات	0,787**	0,000	دال
07	يساعد النشاط البدني المكيف في تخفيف آلام الظهر والعنق والمفاصل لدى كبار السن	0.923**	0.000	دال

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS V26



الجدول (رقم 2) يوضح قيم فقرات المحور الثاني: للنشاط البدني المكيف دور فعال في الرفع من الصحة النفسية لدى كبار السن .

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى (sig) المعنوية	النتيجة
08	يساعد النشاط البدني المكيف في زيادة الشعور بالسعادة والرضا	0.799**	0,000	دال
09	تساعد الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من السلوك الانفعالي	0,882**	0,000	دال
10	يساعد النشاط البدني المكيف من تفادي حالة الاكتئاب	0,745**	0,000	دال
11	يساعد النشاط البدني المكيف في تعزيز الشعور بالنشاط والحيوية	0,873 **	0,000	دال
12	يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين النوم ومعالجة مشاكل الأرق	0,832**	0,000	دال
13	للسنشاط البدني المكيف دور في تحسين المزاج	0.779**	0,000	دال
14	يساعد النشاط البدني المكيف على التقليل من التوتر والقلق	0.737**	0,000	دال

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS V 26

الجدول (رقم 3) يوضح قيم فقرات المحور الثالث: للنشاط البدني المكيف دور فعال في تعزيز العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى (sig) المعنوية	النتيجة
15	يساهم النشاط البدني المكيف في تقوية الروابط الاجتماعية	0,904**	0,000	دال
16	النشاط البدني المكيف يؤثر على الجانب الاجتماعي العاطفي	0,783**	0,000	دال
17	يساعد النشاط البدني المكيف في الاندماج مع الآخرين	0,794**	0,000	دال
18	النشاط البدني المكيف يخلص المسن من الانطواء و العزلة	0,886**	0,000	دال
19	يعامل كبير السن من طرفكم معاملة خاصة	0,833 **	0,000	دال
20	للسنشاط البدني المكيف دور في تحقيق جو الاحتكاك بين المسنين	0.704**	0,000	دال
21	للسنشاط البدني المكيف دور في تعزيز الشعور بالانتماء والهوية الثقافية	0.854**	0.000	دال

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS V 26

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم: (01) (02) (03) نجد أن قيمة معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات المحاور الثلاث ذات قيم موجبة وهذا ما يعني أن العلاقة بين المتغيرات علاقة طردية في كل الفقرات، ولا

يفوتنا بأن ننوه أن قيمة معامل الارتباط كانت في مجال (0.704) إلى حد (0.923) وهذا يعني أن العلاقة كانت إما قوية أو قوية جدا، بما أن العلاقة بين المتغيرات كانت في أغلب الفقرات إما قوية أو قوية جدا ومنه نستنتج أن عباراتها متسقة داخليا وتقيس ما وضعت لقياسه.

#### 5-6-2- ثبات الأداة:

الجدول الموالي يوضح النتائج المتوصل إليها لمحاول الاستبيان باستعمال معامل الثبات ألفا كرونباخ.

الجدول رقم (04): معامل الثبات لاستبيان المتطلبات التقنية.

محاور الاستبيان	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ
الصحة الجسمية	07	0.957
الصحة النفسية	07	0.889
العلاقات الاجتماعية	07	0.799
الثبات الكلي للاستبيان	21	0.881

المصدر : من إعداد الباحث وبالاتماد على مخرجات نظام SPSS V26

يوضح الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات عالية ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وأن قيمة هذه المعاملات اختلفت من محور لآخر، حيث بلغ حدها الأعلى في محور " الصحة الجسمية" بـ (0.957)، وحدها الأدنى في محور " العلاقات الاجتماعية" بـ (0.799) كما أن معامل الثبات الكلي لاستبيان الدراسة بلغ (0.881)، وهو معامل ثبات مرتفع جدا ودال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على إمكانية ثبات النتائج التي سيتم التوصل إليها باستخدام الاستبيان.

نظرا للنتائج المتحصل عليها بحساب معامل الارتباط لكل عبارة ومعامل الثبات ألفا كرونباخ وبالرجوع إلى الجداول رقم (01)، (02)، (03)، و(04) يمكن اعتبار الاستبيان بأنه يتميز بثبات عالي وبالتالي يمكن استعماله في دراستنا.

#### 5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

- معامل الارتباط سيبرمان براون. - معامل ألفا كرونباخ .

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

واعتمدنا على برنامج الحزمة الإحصائية spss 26.

**5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية :** ويتم حساب المتوسط الحسابي المرجح (weighted mean)، ثم يحدد الاتجاه (attitude) حسب قيم المتوسط المرجح كما في الجدول:

جدول رقم (5): يبين المتوسط الحسابي المرجح لدرجات مقياس ليكارت

المتوسط المرجح	المستوى	درجة الموافقة
من 1 إلى 1.66	دائما	منخفضة جدا
من 1.66 إلى 2.32	نوعا ما	متوسطة
من 2.32 إلى 3	أبدا	مرتفعة جدا

المصدر: من إعداد الباحث وبالاتماد على مقياس ليكارت الثلاثي .

#### 5-9- صعوبات البحث:

ضيق الوقت بسبب مرض الوالدة الكريمة " شفاها الله وأطال في عمرها " ، ما جعل العمل يتأخر لولا دعم وتحفيز الأستاذ المشرف " حفظه الله " رغم بعد المسافة بيننا نوعا ما، ما جعل أخطائنا تكثر ونتأخر في وقت البحث ، زيادة عن ضغوطات الحياة اليومية من عمل ودراسة وتربص ميداني ومذكرة .

### خلاصة :

وبناء على هذه النتائج فإنه يمكننا أن نؤكد أن الأداة تتمتع بثبات جيد، ومنه نقول أن الاستبيان يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة وقابل للتطبيق.

## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6-1- عرض و تحليل النتائج

6-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

## 1- عرض و تحليل النتائج :

العبارة 01: يساعد النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات الحركية

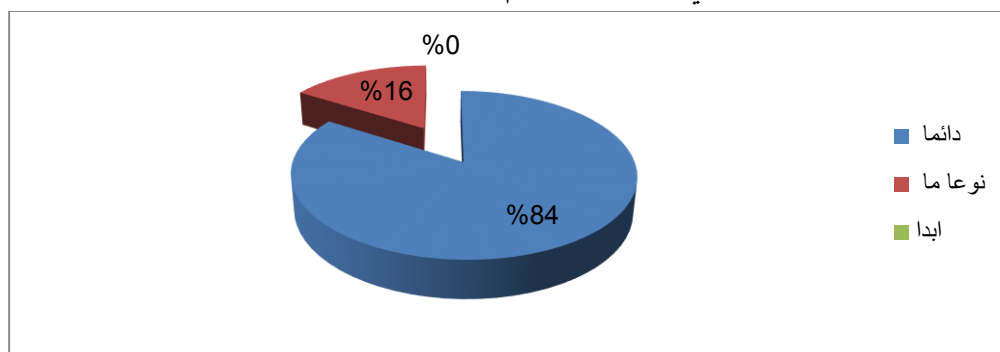
الجدول رقم (06): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 01 المحور 01.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	42	84.00%	5,991	23.120	0.000	2	دال
نوعا ما	08	16.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1 = 2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 01 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 42 بنسبة 84.00% ، بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 08 أي بنسبة 16.00% ، والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 0.00% ، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لإتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام إختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 23.120 وهي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 ، وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 84.00%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 84.00% أي الأغلبية الساحقة من المبحوثين يؤكدون على النشاط البدني المكيف يساعد كبار السن في تنمية مهاراتهم الحركية .



الشكل رقم (01) يمثل النسب المئوية للعبارة 01: يساعد النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات الحركية

العبارة 02: يؤثر النشاط البدني المكيف على الجانب الحسي الحركي

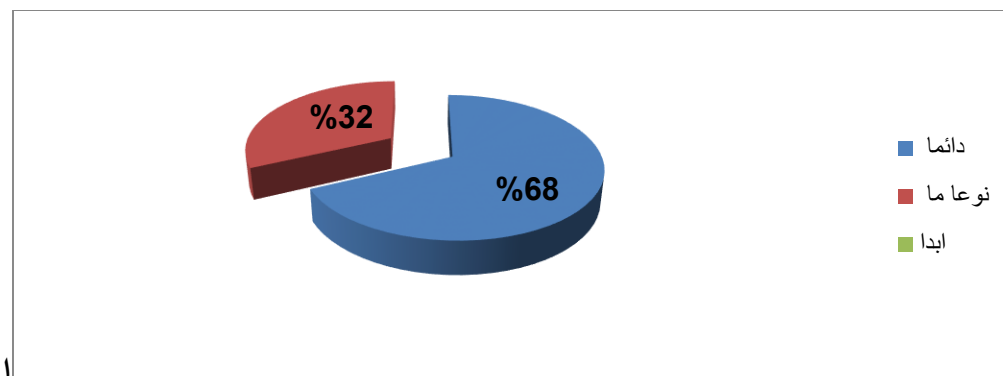
الجدول رقم (07): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 02 المحور 01.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	34	68.00%	5,991	6.480	0.011	2	دال
نوعا ما	16	32.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1 = 2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 02 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 34 بنسبة 68% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 16 أي بنسبة 32% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.480 وهي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.011 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 68%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 68% أي ثلثي المبحوثين يؤكدون على أن النشاط البدني المكيف على الجانب الحسي الحركي لدى كبار السن.



شكل رقم (02) يمثل النسب المئوية للعبارة 02: يؤثر النشاط البدني المكيف على الجانب الحسي الحركي

العبارة 03: للنشاط البدني المكيف دور في تحسين القدرة على الأداء اليومي

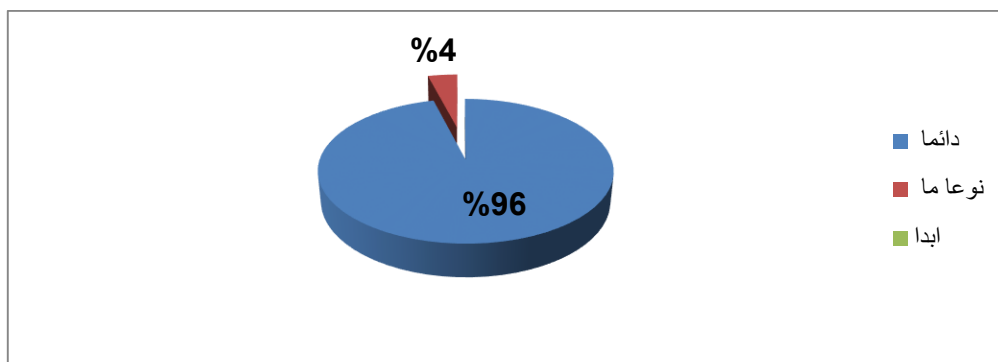
الجدول رقم (08): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 03 المحور 01.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	48	96.00%	5,991	42.320	0.000	2	دال
نوعا ما	02	04.00%					
أبدا	00	00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1 = 2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 03 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 48 بنسبة 96% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 02 أي بنسبة 04% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 42.320 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 ، وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 96%.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن نسبة 96% أي الأغلبية الساحقة من المبحوثين يؤكدون على أن للنشاط البدني المكيف يلعب دورا هاما في تحسين قدرة كبير السن على أداء نشاطاته اليومية .



الشكل رقم (03) يمثل النسب المئوية للعبارة 03: للنشاط البدني المكيف دور في تحسين القدرة على الأداء اليومي



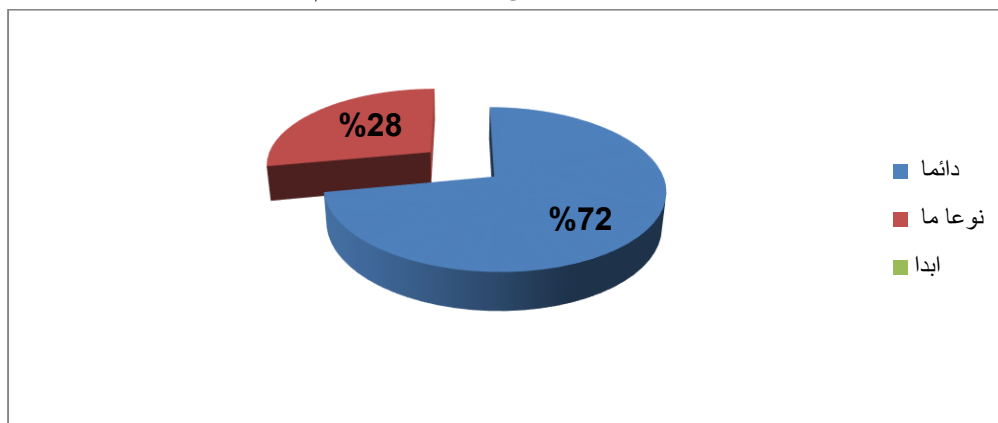
العبارة 04: يساعد النشاط البدني المكيف على تحسين صحة المصابين بالأمراض المزمنة  
الجدول رقم (09): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 04 المحور 01.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	36	72.00%	5,991	9.680	0.002	2	دال
نوعا ما	14	28.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل - 1 = 3 - 1 = 2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 04 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 36 بنسبة 72% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 14 أي بنسبة 28% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.680 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 72%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 72% أي ثلثي المبحوثين يؤكدون على أن النشاط البدني المكيف يساعد كبار السن المصابين بالأمراض المزمنة على تحسين صحتهم .



الشكل رقم (04) يمثل النسب المئوية للعبارة 04: يساعد النشاط البدني المكيف على تحسين صحة المصابين بالأمراض المزمنة

العبارة 05: يحسن النشاط البدني المكيف من مرونة العضلات لدى كبير السن

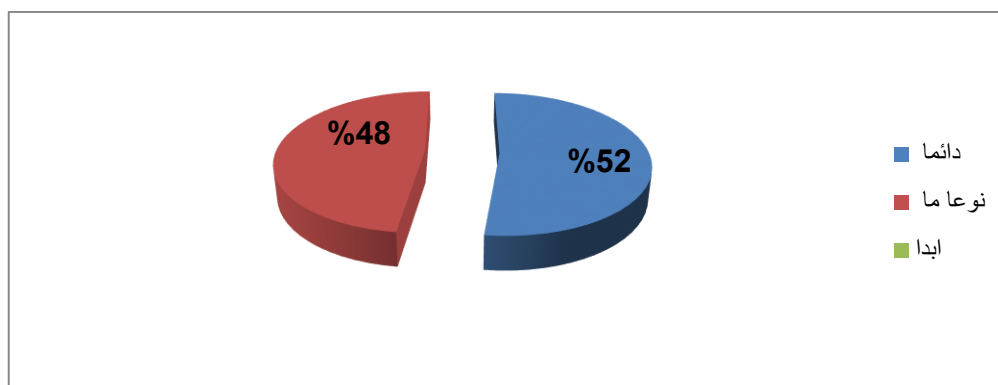
الجدول رقم (10): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 05 المحور 01.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	26	52.00%	5,991	10.080	0.008	2	دال
نوعا ما	24	48.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1=2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 05 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 26 بنسبة 52.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 24 أي بنسبة 48.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 0.00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.080 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.008 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 52.00%.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن نسبة 52.00% أي أكثر من نصف من المبحوثين يؤكدون على أن النشاط البدني المكيف يحسن من مرونة عضلات كبير السن .



الشكل رقم (05) يمثل النسب المئوية للعبارة 05 : يحسن النشاط البدني المكيف من مرونة العضلات لدى كبير السن

العبارة 06: يؤثر النشاط البدني المكيف على تحسين التوازن والثبات

الجدول رقم (11): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 06 المحور 01.

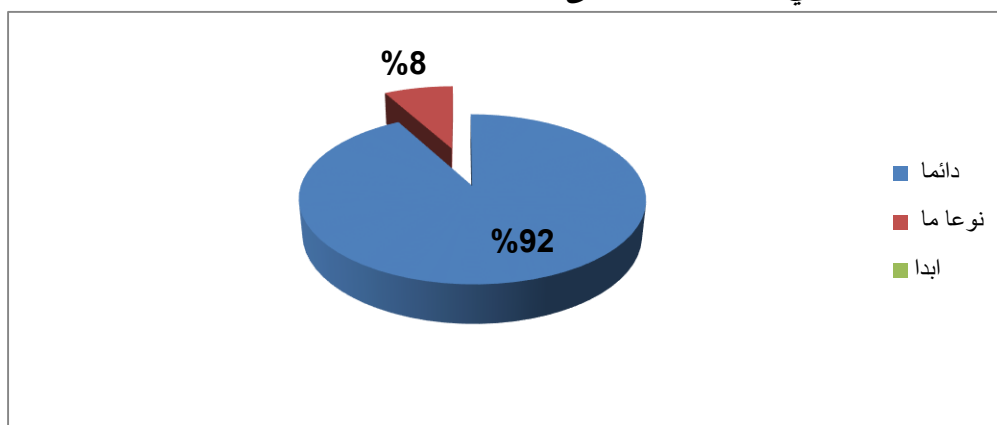
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	46	92.00%	5,991	35.280	0.000	2	دال
نوعا ما	04	8.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1 = 2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 06 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 46 بنسبة 92.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 04 أي بنسبة 8.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 0.00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 35.280 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 92.00%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 92.00% أي الأغلبية الساحقة من المبحوثين يؤكدون على أن

النشاط البدني المكيف يؤثر على تحسين التوازن والثبات لدى كبير السن .



الشكل رقم (06) يمثل النسب المئوية للعبارة 06: يؤثر النشاط البدني المكيف على تحسين التوازن والثبات.

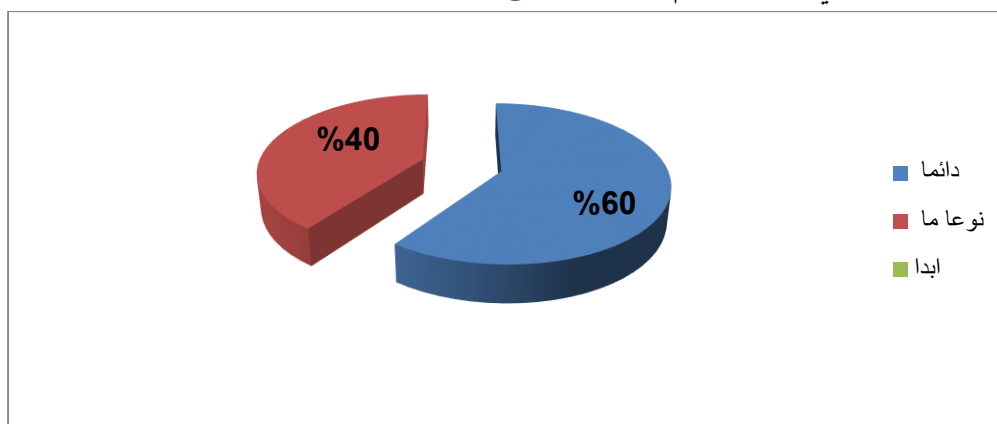
العبارة 07: يساعد النشاط البدني المكيف في تخفيف آلام الظهر والعنق والمفاصل لدى كبار السن  
الجدول رقم (12): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 07 المحور 01.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	chi-square <sup>2</sup> "كاي تربيع" square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	30	60.00%	5,991	8.000	0.015	2	دال
نوعا ما	20	40.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل - 1 = 3 - 1 = 2 chi-square قيمة

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26  
من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 07 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 60.00% بنسبة 60.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 20 أي بنسبة 40.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 0.00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.000 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.015 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 60.00%.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن نسبة 60.00% أي أكثر من نصف المبحوثين يؤكدون على أن النشاط البدني المكيف يساعد في تخفيف آلام الظهر والعنق والمفاصل لدى كبار السن



الشكل رقم (07) يمثل النسب المئوية للعبارة 07: يساعد النشاط البدني المكيف في تخفيف آلام الظهر والعنق والمفاصل لدى كبار السن

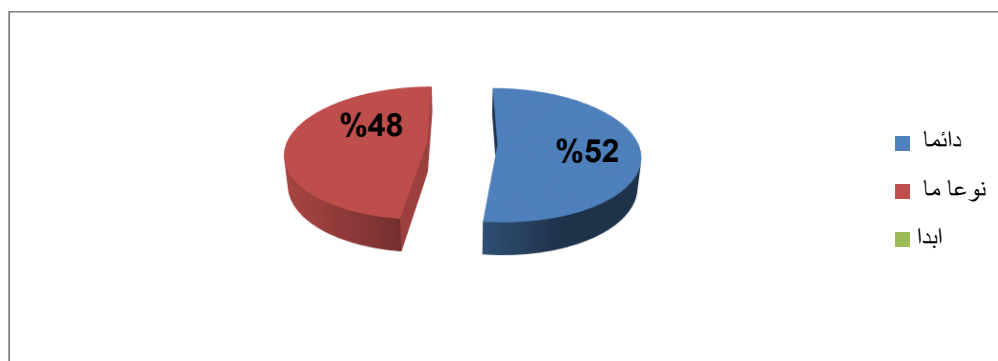
العبارة 08: يساعد النشاط البدني المكيف في زيادة الشعور بالسعادة والرضا  
الجدول رقم (13): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 08 المحور 02.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	chi-square <sup>2</sup> "كاي تربيع" square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	26	52.00%	5,991	6.080	0.007	2	دال
نوعا ما	24	48.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل - 1 = 3 - 1 = 2 chi-square قيمة

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 08 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 26 بنسبة 52.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 24 أي بنسبة 48.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 0.00% وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.080 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.007 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 52.00%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 52.00% من المبحوثين يؤكدون على أن النشاط البدني المكيف يساعد في زيادة الشعور بالسعادة والرضا لدى كبير السن .



الشكل رقم (08) يمثل النسب المئوية للعبارة 08: يساعد النشاط البدني المكيف في زيادة الشعور بالسعادة والرضا

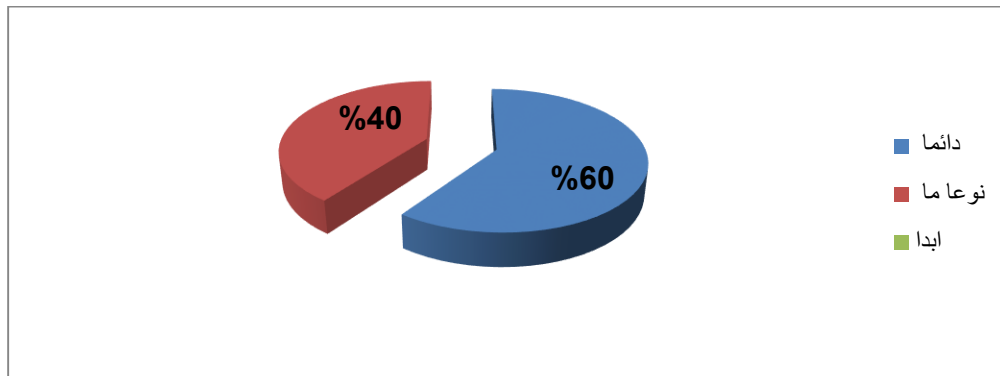
العبارة 09: تساعد الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من السلوك الانفعالي  
الجدول رقم (14): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 09 المحور 02.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	30	%60.00	5,991	10.000	0.002	2	دال
نوعا ما	20	%40.00					
أبدا	00	%0.00					
المجموع	50	%100					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل - 1 = 3 - 1 = 2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 09 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 30 بنسبة %60.00 بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 20 أي بنسبة %40.00 والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة %00 و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.000 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة %60.00.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة %60.00 من المبحوثين يؤكدون على أن الأنشطة البدنية المكيفة تساعد في التقليل من السلوك الانفعالي لدى كبير السن .



الشكل رقم (09) يمثل النسب المئوية للعبارة 09: تساعد الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من السلوك الانفعالي

العبارة 10: يساعد النشاط البدني المكيف من تفادي حالة الاكتئاب

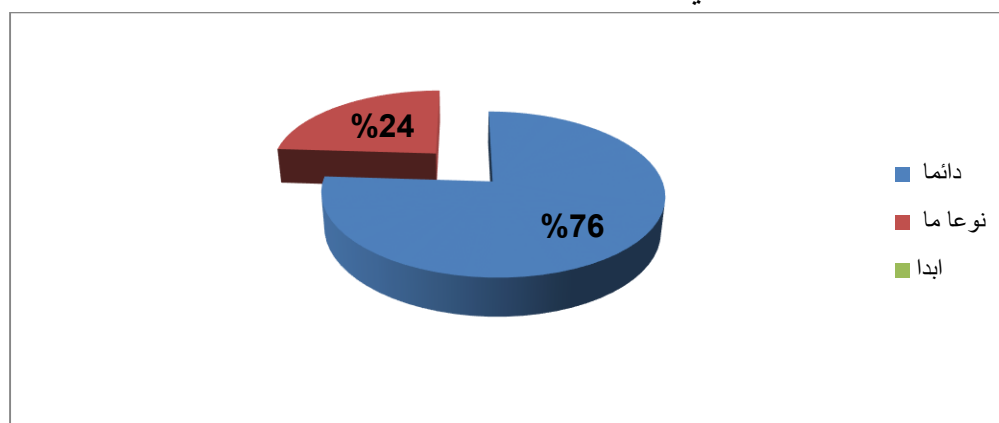
الجدول رقم (15): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 10 المحور 02.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	38	76.00%	5,991	13.520	0.000	2	دال
نوعا ما	12	24.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1 = 2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 10 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 38 بنسبة 76.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 12 أي بنسبة 24.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 0.00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13.520 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 76.00%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 76.00% أي ثلثي الباحثين يؤكدون على أن النشاط البدني المكيف يساعد كبير السن من تفادي حالة الاكتئاب .



الشكل رقم (10) يمثل النسب المئوية للعبارة 10: يساعد النشاط البدني المكيف من تفادي حالة الاكتئاب

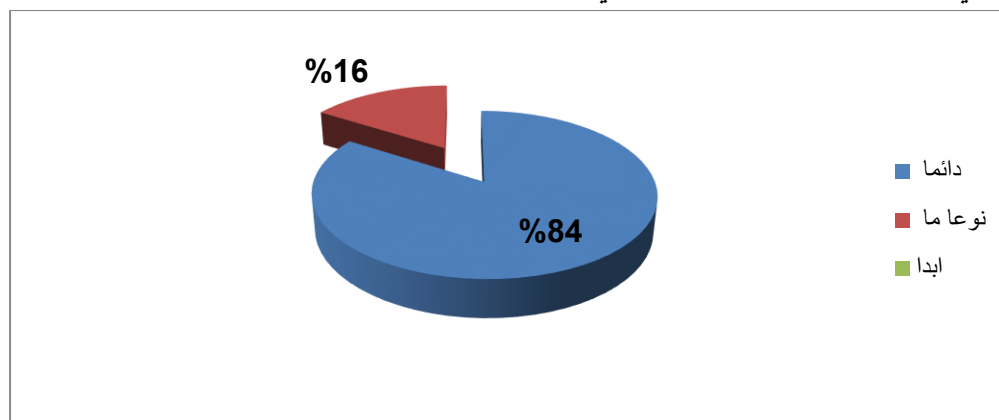
العبارة 11: يساعد النشاط البدني المكيف في تعزيز الشعور بالنشاط والحيوية  
الجدول رقم (16) يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 11 المحور 02.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	42	84.00%	5,991	23.120	0.000	2	دال
نوعا ما	08	16.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1 = 2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26  
من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 11 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 42 بنسبة 84.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 08 أي بنسبة 16.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 0.00% وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 23.120 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 84.00%.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن نسبة 84.00% أي الغالبية الساحقة من المبحوثين يؤكدون على أن النشاط البدني المكيف يساعد كبير السن في تعزيز الشعور بالنشاط والحيوية .



الشكل رقم (11) يمثل النسب المئوية للعبارة 11: يساعد النشاط البدني المكيف في تعزيز الشعور بالنشاط والحيوية



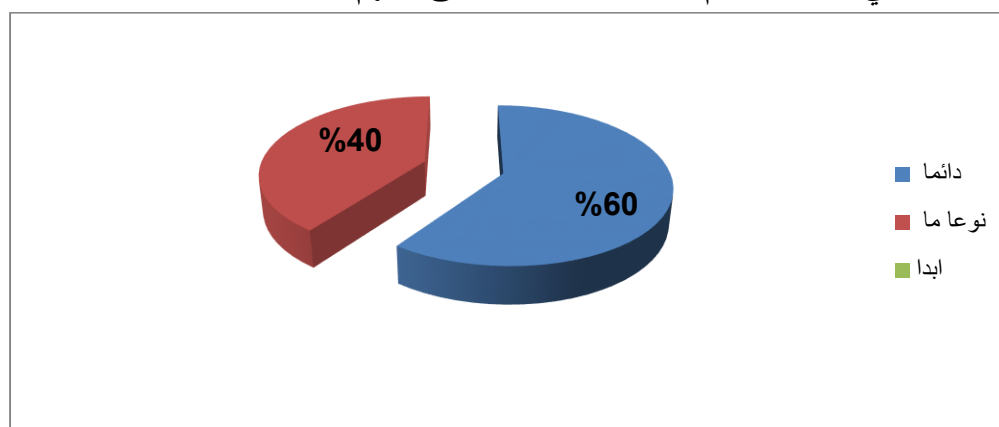
العبارة 12: يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين النوم ومعالجة مشاكل الأرق  
الجدول رقم (17): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 12 المحور 02.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	30	60.00%	5,991	8.000	0.002	2	دال
نوعا ما	20	40.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل 2-1-3=2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 12 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 30 بنسبة 60.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 20 أي بنسبة 40.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.000 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 60.00%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 60.00% من المبحوثين يؤكدون على أن النشاط البدني المكيف يساعد كبار السن في تحسين النوم ومعالجة مشاكل الأرق لديهم .



الشكل رقم (12) يمثل النسب المئوية للعبارة 12: يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين النوم ومعالجة مشاكل الأرق

### العبارة 13: للنشاط البدني المكيف دور في تحسين المزاج

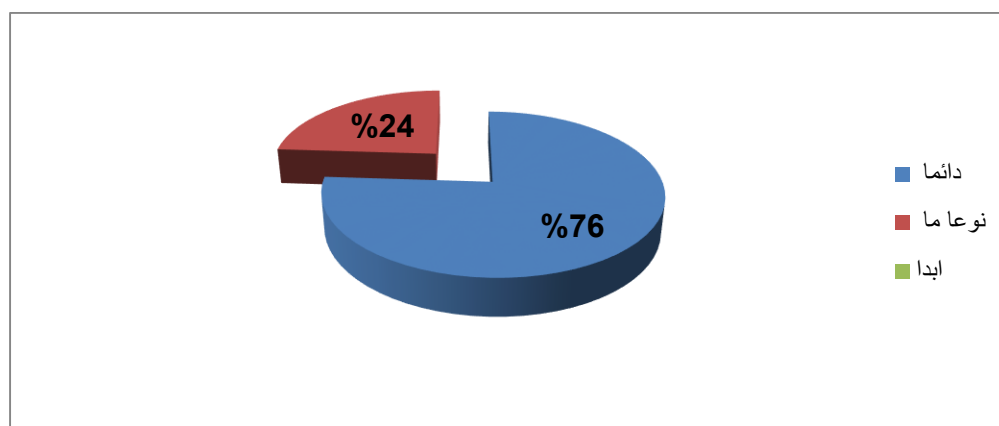
الجدول رقم (18): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 13 المحور 02.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	38	76.00%	5,991	16.520	0.000	2	دال
نوعا ما	12	24.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1 = 2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 13 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 38 بنسبة 76.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 12 أي بنسبة 24.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 0.00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.520 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 76.00%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 76.00% من المبحوثين يؤكدون على أن للنشاط البدني المكيف دور كبير في تحسين المزاج لكبار السن .



الشكل رقم (13) يمثل النسب المئوية للعبارة 13: للنشاط البدني المكيف دور في تحسين المزاج

العبارة 14: يساعد النشاط البدني المكيف على التقليل من التوتر والقلق

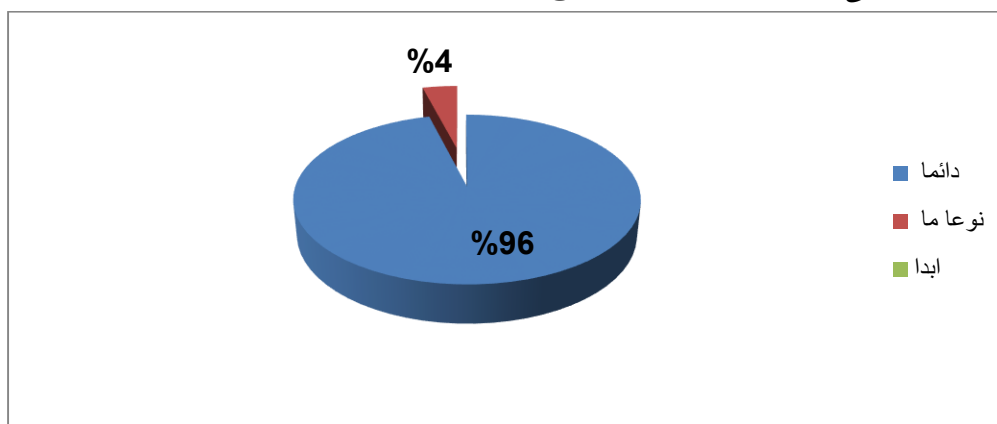
الجدول رقم (19): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 14 المحور 02.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	48	96.00%	5,991	42.320	0.000	2	دال
نوعا ما	02	04.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1 = 2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 14 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 48 بنسبة 96.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 02 أي بنسبة 04.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 42.320 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 96.00%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 96.00% من المبحوثين يؤكدون على أن النشاط البدني المكيف يساعد كبار السن على التقليل من التوتر والقلق.



الشكل رقم (14) يمثل النسب المئوية للعبارة 14: يساعد النشاط البدني المكيف على التقليل من التوتر والقلق

### العبارة 15: يساهم النشاط البدني المكيف في تقوية الروابط الاجتماعية

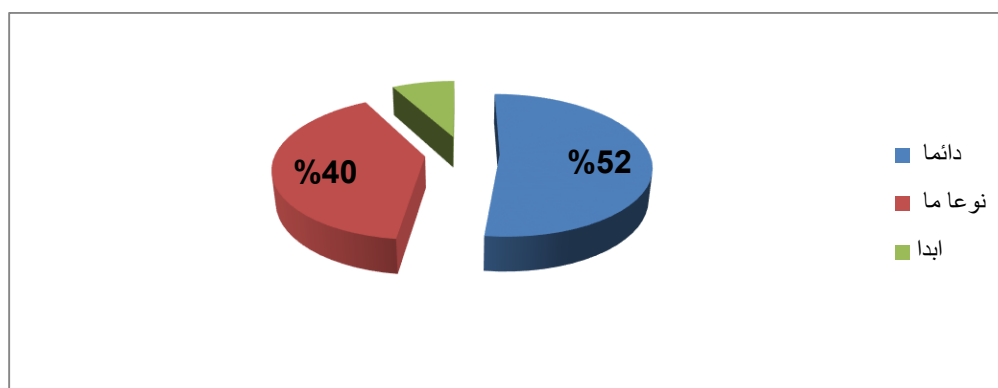
الجدول رقم (20.): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 15 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	26	52.00%	5,991	15.520	0.000	2	دال
نوعا ما	20	40.00%					
أبدا	04	08.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1 = 2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 15 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 26 بنسبة 52.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 20 أي بنسبة 08.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 04 أي بنسبة 00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 15.520 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 52.00%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 52.00% من المبحوثين يؤكدون على أن النشاط البدني المكيف يساهم في تقوية الروابط الاجتماعية لدى كبار السن .



الشكل رقم (15) يمثل النسب المئوية للعبارة 15: يساهم النشاط البدني المكيف في تقوية الروابط الاجتماعية

### العبارة 16: النشاط البدني المكيف يؤثر على الجانب الاجتماعي العاطفي

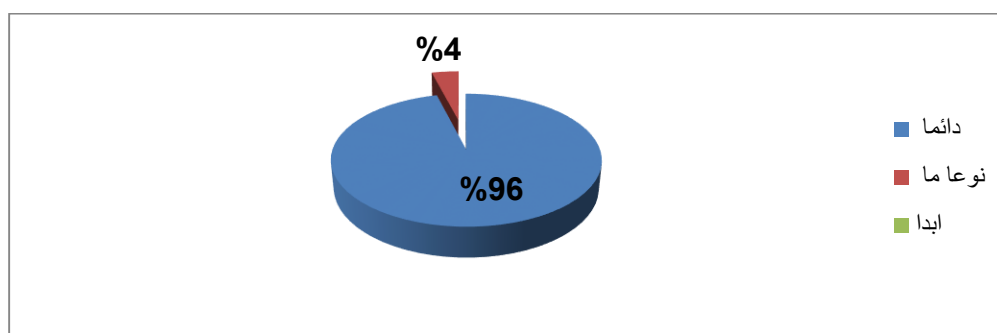
الجدول رقم (21): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 16 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	48	96.00%	5,991	42.320	0.000	2	دال
نوعا ما	02	04.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1 = 2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 16 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 48 بنسبة 96.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 02 أي بنسبة 04.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 42.320 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 96.00%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 96.00% أي الأغلبية الساحقة من الباحثين يؤكدون على أن النشاط البدني المكيف يؤثر على الجانب الاجتماعي العاطفي لدى كبار السن .



الشكل رقم (16) يمثل النسب المئوية للعبارة 16: النشاط البدني المكيف يؤثر على الجانب الاجتماعي العاطفي

العبارة 17: يساعد النشاط البدني المكيف في الاندماج مع الآخرين

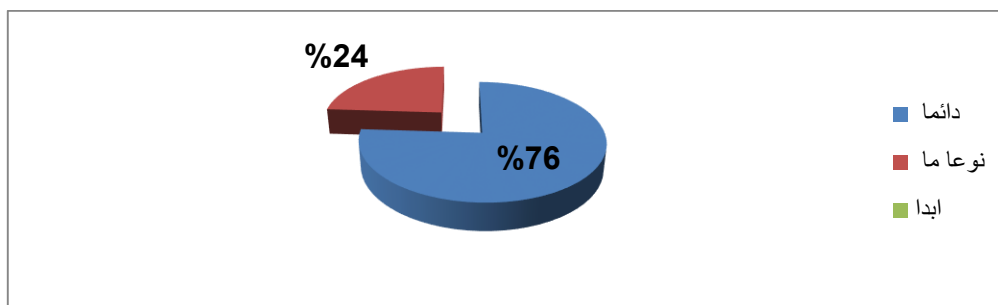
الجدول رقم (22): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 17 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	38	76.00%	5,991	13.520	0.000	2	دال
نوعا ما	12	24.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1=2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 17 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 38 بنسبة 76.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 12 أي بنسبة 24.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 0.00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13.520 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 76.00%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 76.00% أي ثلاث أرباع من المبحوثين يؤكدون على أن النشاط البدني المكيف يساعد كبار السن في الاندماج مع الآخرين .



الشكل رقم (17) يمثل النسب المئوية للعبارة 17: يساعد النشاط البدني المكيف في الاندماج مع الآخرين

العبارة 18: النشاط البدني المكيف يخلص المسن من الانطواء و العزلة

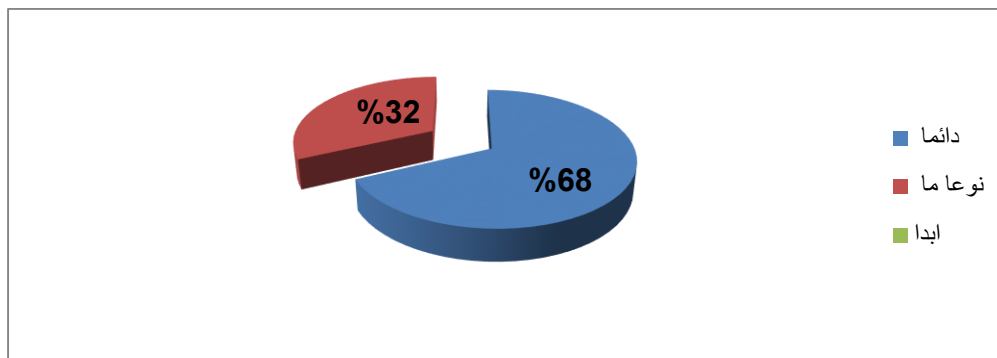
الجدول رقم (23): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 18 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	34	68.00%	5,991	6.480	0.011	2	دال
نوعا ما	16	32.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1 = 2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 18 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 68 بنسبة 68.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 16 أي بنسبة 32.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 0.00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.480 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.011 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 68.00%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 68.00% أي الثلثين من المبحوثين يؤكدون على أن النشاط البدني المكيف يخلص المسن من الانطواء و العزلة .



الشكل رقم (18) يمثل النسب المئوية للعبارة 18: النشاط البدني المكيف يخلص المسن من الانطواء و العزلة.

العبارة 19: يعامل كبير السن من طرفكم معاملة خاصة

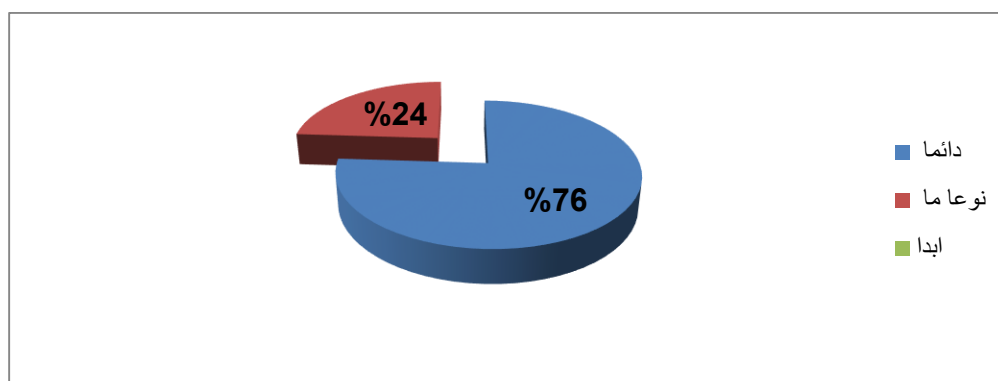
الجدول رقم (24): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 19 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	38	76.00%	5,991	17.520	0.000	2	دال
نوعا ما	12	24.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1 = 2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 19 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 38 بنسبة 76.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 12 أي بنسبة 24.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 17.520 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 76.00%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 76.00% أي ثلاث أرباع من المبحوثين يؤكدون على أن كبير السن يعامل معاملة خاصة من طرفهم .



الشكل رقم (19) يمثل النسب المئوية للعبارة 19: يعامل كبير السن من طرفكم معاملة خاصة



العبارة 20: للنشاط البدني المكيف دور في تحقيق جو الاحتكاك بين المسنين

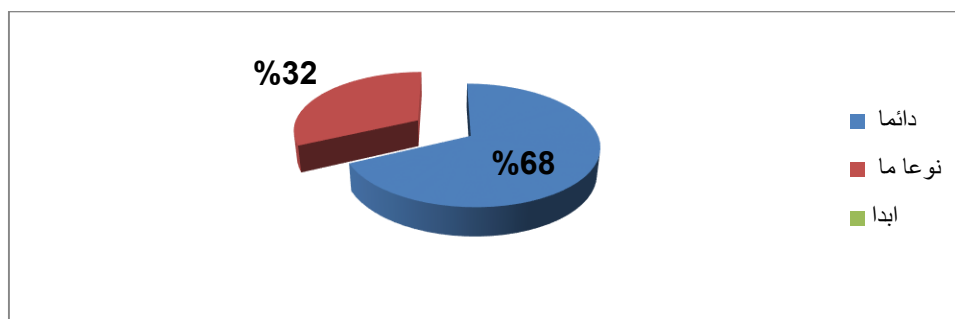
الجدول رقم (25): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 20 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	34	68.00%	5,991	10.480	0.011	2	دال
نوعا ما	16	32.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل 2-1=3-1=2

**المصدر:** من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 20 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 34 بنسبة 68.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 16 أي بنسبة 32.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 0.00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.480 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 68.00%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 68.00% أي الثلثين من المبحوثين يؤكدون على أن للنشاط البدني المكيف دور في تحقيق جو الاحتكاك بين المسنين .



الشكل رقم (20) يمثل النسب المئوية للعبارة 20: للنشاط البدني المكيف دور في تحقيق جو الاحتكاك بين المسنين

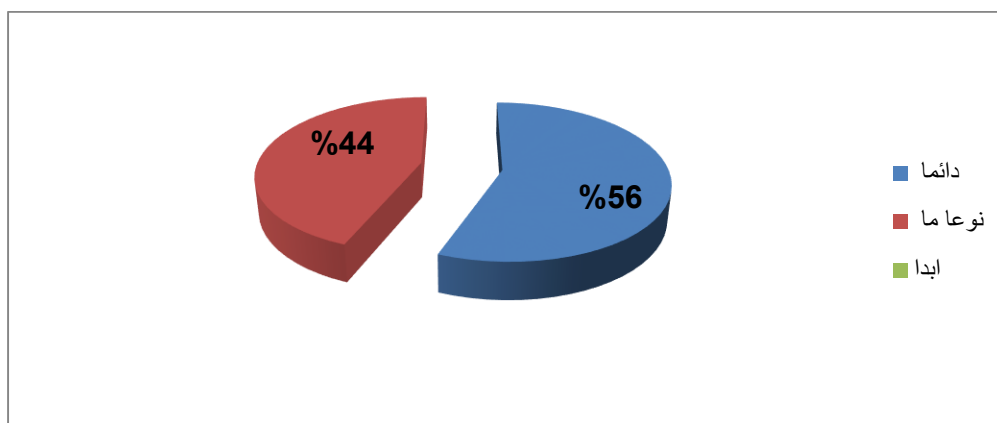
العبارة 21: للنشاط البدني المكيف دور في تعزيز الشعور بالانتماء والهوية الثقافية  
الجدول رقم (26): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 21 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
دائما	28	56.00%	5,991	8.720	0.004	2	دال
نوعا ما	22	44.00%					
أبدا	00	0.00%					
المجموع	50	100%					

قيمة chi-square الجدولية: 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل -1 = 3-1 = 2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 26 من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 21 كانت لصالح دائما بقيم مشاهدة 28 بنسبة 56.00% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 22 أي بنسبة 44.00% والإجابة على أبدا بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 0.00% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.720 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.004 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: دائما بنسبة 56.00%.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن نسبة 56.00% أي أكثر من نصف المبحوثين يؤكدون على أن ممارسة النشاط البدني المكيف دور في تعزيز الشعور بالانتماء والهوية الثقافية لدى كبار السن .



الشكل رقم (21) يمثل النسب المئوية للعبارة 21: للنشاط البدني المكيف دور في تعزيز الشعور بالانتماء والهوية الثقافية

### 6-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

المحور الأول: للنشاط البدني المكيف دور فعال في دعم الصحة الجسمية لدى كبار السن.

نتائج اتجاهات أفراد العينة في إجاباتهم على عبارات المحور الأول:

جدول رقم (27) يبين ملخص تحليل عبارات المحور الأول : للنشاط البدني المكيف دور فعال في دعم الصحة الجسمية لدى كبار السن

رقم	العبارات	البديل الأكثر تكرارا	النسبة المئوية	نتيجة دلالة كا2		
				محسوبة	مجدولة	دلالة
01	يساعد النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات الحركية	دائما	84%	23.12	5.991	دال
02	يؤثر النشاط البدني المكيف على الجانب الحسي الحركي	دائما	68%	6.480	5.991	دال
03	للسنشاط البدني المكيف دور في تحسين القدرة على الأداء اليومي	دائما	96%	42.32	5.991	دال
04	يساعد النشاط البدني المكيف على تحسين صحة المصابين بالأمراض المزمنة	دائما	72%	9.680	5.991	دال
05	يحسن النشاط البدني المكيف من مرونة العضلات لدى كبير السن	دائما	52%	10.08	5.991	دال
06	يؤثر النشاط البدني المكيف على تحسين التوازن والثبات	دائما	92%	35.28	5.991	دال
07	يساعد النشاط البدني المكيف في تخفيف آلام الظهر والعنق والمفاصل لدى كبار السن	دائما	60%	8.000	5.991	دال

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS V26

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم(27)، جاءت قيمة كاي تربيع المحسوبة تساوي(32.12 ، 6.480 ، 42.32 ، 9.680 ، 10.08 ، 35.28 ، 8.000 ) أكبر من قيمة كاي تربيع الجدولية التي تساوي(5.991)، وهذا يدل على وجود اختلافات في درجات إجابات المبحوثين، لصالح درجة ( دائما ) ونسبة مئوية تقدر ب(84% ، 68% ، 96% ، 72% ، 52% ، 92% ، 60% ) على التوالي وهي نسب جميعها تفوق 50% ، وعليه فإن الإجابات متناسقة فيما بينها وتسير في اتجاه واحد وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى أن " للنشاط البدني المكيف دور فعال في دعم الصحة الجسمية لدى كبار السن

"

## 6-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

المحور الثاني : للنشاط البدني المكيف دور فعال في الرفع من الصحة النفسية لدى كبار السن .

نتائج اتجاهات أفراد العينة في إجاباتهم على عبارات المحور الثاني :

جدول رقم (28) يبين ملخص تحليل عبارات المحور الثاني : للنشاط البدني المكيف دور فعال في الرفع من الصحة النفسية لدى كبار السن .

رقم	العبارات	البديل الأكثر تكرارا	النسبة المئوية	نتيجة دلالة كا2		
				محسوبة	مجدولة	دلالة
01	يساعد النشاط البدني المكيف في زيادة الشعور بالسعادة والرضا	دائما	52%	6.080	5.991	دال
02	تساعد الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من السلوك الانفعالي	دائما	60%	10.000	5.991	دال
03	يساعد النشاط البدني المكيف من تفادي حالة الاكتئاب	دائما	76%	13.520	5.991	دال
04	يساعد النشاط البدني المكيف في تعزيز الشعور بالنشاط والحيوية	دائما	84 %	23.120	5.991	دال
05	يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين النوم ومعالجة مشاكل الأرق	دائما	60%	8.000	5.991	دال
06	لنشاط البدني المكيف دور في تحسين المزاج	دائما	76%	16.520	5.991	دال
07	يساعد النشاط البدني المكيف على التقليل من التوتر والقلق	دائما	96%	42.320	5.991	دال

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على اجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS V26

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم(28)، جاءت قيمة كاي تربيع المحسوبة تساوي(6.080 ، 10.000 ، 13.520 ، 23.120 ، 8.000 ، 16.520 ، 42.320 ) أكبر من قيمة كاي تربيع الجدولية التي تساوي(5.991)، وهذا يدل على وجود اختلافات في درجات إجابات الباحثين، لصالح درجة ( دائما ( ونسبة مئوية تقدر ب(52% ، 60% ، 76% ، 84% ، 60% ، 76% ، 96% ) على التوالي وهي نسب جميعها تفوق 50% ، وعليه فإن الإجابات متناسقة فيما بينها وتسير في اتجاه واحد وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية أن " للنشاط البدني المكيف دور فعال في الرفع من الصحة النفسية لدى كبار السن .

### 6-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

المحور الثالث: للنشاط البدني المكيف دور فعال في تعزيز العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن .

نتائج اتجاهات أفراد العينة في إجاباتهم على عبارات المحور الثالث :

جدول رقم (29) يبين ملخص تحليل عبارات المحور الثالث : للنشاط البدني المكيف دور فعال في تعزيز العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن .

رقم	العبارات	البديل الأكثر تكرارا	النسبة المئوية	نتيجة دلالة كا2		
				محسوبة	مجدولة	دلالة
01	يساهم النشاط البدني المكيف في تقوية الروابط الاجتماعية	دائما	52%	15.520	5.991	دال
02	النشاط البدني المكيف يؤثر على الجانب الاجتماعي العاطفي	دائما	96%	42.320	5.991	دال
03	يساعد النشاط البدني المكيف في الاندماج مع الآخرين	دائما	76%	13.520	5.991	دال
04	النشاط البدني المكيف يخلص المسن من الانطواء والعزلة	دائما	68%	6.480	5.991	دال
05	يعامل كبير السن من طرفكم معاملة خاصة	دائما	76%	17.520	5.991	دال
06	لنشاط البدني المكيف دور في تحقيق جو الاحتكاك بين المسنين	دائما	68%	10.480	5.991	دال
07	لنشاط البدني المكيف دور في تعزيز الشعور بالانتماء والهوية الثقافية	دائما	56%	8.720	5.991	دال

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS V26

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم(29)، جاءت قيمة كاي تربيع المحسوبة تساوي(15.520 ، 42.320 ، 13.520 ، 6.480 ، 17.520 ، 10.480 ، 8.720) أكبر من قيمة كاي تربيع الجدولية التي تساوي(5.991)، وهذا يدل على وجود اختلافات في درجات إجابات المبحوثين، لصالح درجة(دائم ) وبنسبة مئوية تقدر ب(52% ، 96% ، 76% ، 68% ، 76% ، 68% ، 56% ) على التوالي وهي نسب جميعها تفوق 50% ، وعليه فإن الإجابات متناسقة فيما بينها وتسير في اتجاه واحد وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة أن " للنشاط البدني المكيف دور فعال في تعزيز العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن "

## 2- مناقشة النتائج في ضل الفرضيات :

6-2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى : " للنشاط البدني المكيف دور فعال في دعم الصحة الجسمية لدى كبار السن "

بينت المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية الأولى أن للنشاط البدني المكيف دور فعال في دعم الصحة الجسمية لدى كبار السن أن النشاط البدني المكيف يعد أداة فعالة في تعزيز المهارات الحركية و الجانب الحسي الحركي وتحسين التوازن والثبات لدى كبار السن ، كما يلعب دورًا حيويًا في تحسين مرونة العضلات والتقليل من مخاطر السقوط والإصابات ، فهو أداة فعالة في التخفيف من آلام الظهر وتيبس المفاصل وهذا من خلال ممارسة تمارين مكيفة بانتظام يمكن أن تساهم بشكل كبير في تحسين حياتهم إلى الأفضل .

ولقد اتفقت دراستنا من حيث النتائج مع دراسة جفال بلال عمو خالد سنة 2021 ، ماستر ، المسيلة :

والتي أسفرت النتائج النهائية لهذه الدراسة إلى أن لممارسة النشاط البدني المكيف دور في تحسين جوده الحياة لدى كبار السن.

وهذا أيضا ما توصلت إليه دراسة أحمد بوسكرة، 2008 ، الدكتوراه، سيدي عبد الله الجزائر : تحت عنوان " النشاط البدني و الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية" إلى ان النشاط المكيف يؤثر على نمو المهارات الحركية الأساسية وعلى نمو المهارات الاجتماعية

وكذلك هذا ما تطابق مع دراسة عادل وكمال ، 2021 ، دكتوراه ، جامعة الجلفة .

تحت عنوان " أثر التمرينات العلاجية في إعادة تأهيل المصابين بالشلل النصفي " .

والتي اسفرت نتائج الدراسة إلى تحسن المدى الحركي وكذلك تحسن القوة العضلية للعضلات العاملة على مفاصل ( الكتف ، المرفق ، رسغ اليد ، الركبة ، الكاحل ) للمصابين بالشلل النصفي وتحسن النشاطات الحركية اليومية للمصابين بالشلل النصفي .

6-2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: " للنشاط البدني المكيف دور فعال في الرفع من الصحة النفسية لدى كبار السن "

أسفرت المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية الثانية بأن للنشاط البدني المكيف دور فعال في الرفع من الصحة النفسية لكبار السن أن النشاط البدني المكيف ليس فقط أداة لتحسين الصحة الجسدية، بل هو أيضًا وسيلة فعالة لتعزيز الصحة النفسية والعاطفية. من خلال إطلاق الإندورفينات لتعزيز الثقة بالنفس، وزيادة الشعور بالسعادة والرضا ، فالتمارين التأملية تساعد في تحقيق توازن عقلي وجسدي، مما يقلل من الانفعالات الزائدة ، فهي تعتبر وسيلة فعالة للحفاظ على صحة نفسية جيدة والشعور بالراحة والاستقرار لكبار السن.

ولقد اتفقت دراستنا من حيث النتائج مع دراسة شويفر لعروسي، نينة خليل، 2014، ماستر، ورقة : تحت عنوان " دور النشاط الرياضي المكيف في التوافق النفسي لصغار الصم البكم " .  
والتي توصلت إلى أن النشاط الرياضي يساهم في تحسين التوافق النفسي لدى صغار الصم البكم وكذلك ما أثبتته نتائج دراسة عمار رواب، 2006، الدكتوراه، سيدي عبد الله بالجزائر.  
"تحت عنوان : " تحليل العلاقة بين النشاط البدني الرياضي المكيف وتقبل الإعاقة في محيط رياضي جزائري لذوي الاحتياجات الخاصة " .  
مستنتجا من هذه الدراسة أن النشاط الرياضي المكيف احد العوامل التي تساعد المعاق على أن يعيش في حياة سليمة خالية من المشاكل النفسية.  
وكذلك دراسة حسين خشاب 2015-2016، الماستر، جامعة المسيلة :  
تحت عنوان : " دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من عقدة الشعور بالنقص لدى الرياضي المعاق حركيا " .  
وتوصلت الدراسة إلى أن النشاط البدني المكيف يساهم في التقليل من درجة الانطواء وتقبل الذات لدى الرياضي المعاق حركيا .

### 6-2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: " للنشاط البدني المكيف دور فعال في تعزيز العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن "

بينت المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية الثالثة بأن للنشاط البدني المكيف دور فعال في تعزيز العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن أن النشاط البدني المكيف يلعب دورًا حيويًا في مساعدة الأفراد على الاندماج مع الآخرين من خلال توفير بيئة داعمة ومشجعة للتفاعل الاجتماعي، من خلال تعزيز التواصل، بناء الثقة، وتقليل الشعور بالعزلة، وتعزيز الشعور بالانتماء والتعاون، و بناء علاقات إيجابية ومستدامة، وتعزيز الروابط الاجتماعية بين الأفراد في المجتمع.

ولقد اتفقت دراستنا من حيث النتائج مع دراسة محمود يحي، طوس بلعباس، 2013، الجلفة .

-دور النشاط البدني المكيف في الإدماج الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا"


-النشاط البدني الكيف له دور في التقليل الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا.

#### 6-2-4 - مناقشة الفرضية العامة:

بينت النتائج بأنه يوجد دور للنشاط البدني المكيف في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن ونفسر ذلك من خلال تحقق الفرضيات الجزئية اذ يمكن القول أن الفرضية العامة القائلة لممارسة النشاط البدني المكيف دور في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن قد تحققت وعليه حققنا أهداف الدراسة وعليه حققنا الهدف العام .

ولقد اتفقت دراستنا من حيث النتائج مع دراسة عبورة العربي (2006 ) رسالة ماجستير .  
تحت عنوان " الأنشطة الرياضية والترويحية المعدلة في تحسين التكيف الشخصي والاجتماعي " و التي توصلت الدراسة إلى أن ممارسة النشاط الحركي المكيف يساعد في تحقيق الأغراض العضوية والعصبية والعضلية والاجتماعية والعاطفية .





## الفصل السابع:

### الإستنتاجات والاقتراحات

7-1- الإستنتاج العام .

7-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية .

## 7-1- الاستنتاج العام للدراسة:

من خلال عرض الجانب النظري والجانب التطبيقي للدراسة تتأكد صحة الفرضية العامة والمتمثلة في أن :  
لممارسة النشاط البدني المكيف دور في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن ، وبعد هذه الدراسة  
المقدمة أود أن أؤكد على أهمية الأنشطة البدنية المكيفة لما لها من فوائد تعود على حياة كبار السن  
بالنفع والخير .

وعليه فالنشاط البدني المكيف يعتبر من أفضل الحلول بالنسبة لكبار السن ، فبالممارسة الدائمة تجعل  
حياتهم مليئة بالنشاط والحيوية ، وخالية من القلق والاضطرابات النفسية ، والأمراض الناتجة جراء قلة  
الحركة لديهم، فكل هذه الفوائد القيمة ناتجة عن إدراج النشاط البدني المكيف في الحياة اليومية لدى فئة  
كبار السن.

وفي الأخير توصلنا من خلال دراستنا للنشاط البدني المكيف ودوره في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار  
السن إلى النتائج التالية:

- \* للنشاط البدني المكيف دور في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن.
- \* للنشاط البدني المكيف دور فعال في دعم الصحة الجسمية لدى كبار السن.
- \* للنشاط البدني المكيف دور فعال في الرفع من الصحة النفسية لدى كبار السن.
- \* للنشاط البدني المكيف دور فعال في تعزيز العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن.

## 7-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

- على ضوء النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة، نقترح على القائمين في هذا الميدان ما يلي:
- ضرورة إدراج الأنشطة الرياضية في الحياة اليومية لكبار السن لأنها :
- تقلل من الأمراض حديثة الانتشار .
- تخفف من حدة القلق وتشعرهم بقيمتهم وتحسبهم بأنهم مازالوا فاعلين في الحياة .
- تساهم في خلق روح الجماعة والتعاون لديهم .
- تجعل من الشخص الممارس للرياضة ذو هوية من خلال مظهره الخارجي .
- تخفف عنهم الإضطرابات النفسية وتخرجهم من الخمول والكسل وقلة الحركة .
- تساعد على الاعتماد على النفس وعدم التوكل على الآخرين في قضاء حوائجهم اليومية .



أولا : المراجع باللغة العربية

1. إبراهيم ، ا محمود .(2014) . الرعاية الشاملة للمسنين . دار دجلة .
2. احمد حلمي صالح ، ( 2010 م ) التأهيل البدني السس ومبادئ .. بادية العرب
3. أحمد علي الحاج محمد. 2003، أصول التربية، ط2، دار المناهج، عمان ، الأردن.
4. أسامة رياض: 2004، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشاط، ط1 ، القاهرة،
5. أسامة رياض، (2000): رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي
6. أسامة رياض، 2003 ، الطب الرياضي وألعاب القوة، المصارعة والملاكمة، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة،
7. أمين أنور الخولي و أسامة كمال راتب1992، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، مصر،.
8. بريقع ، - ع . ع . (2000) . الحركة و كبار السن . جامعة الإسكندرية : منشأة المعارف بالإسكندرية
9. تمار محمد ، 2020 ، محاضرات مدخل إلى النشاط البدني المكيف جامعة المسيلة ، سداسي 2 ، سنة أولى جذع مشترك، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
10. حزام محمد رضا القزويني، 1978، التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد، العراق،
11. حسانين ع ا ، 2009، التوافق النفسي للمسنين الإسكندرية : مكتبة الجامعة
12. حسن، عبد الباسط محمد. ( 1986 ) . أصول البحث الاجتماعي. القاهرة : مكتبة وهبة.
13. حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات ، 1998 ، التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ،.
14. ريم رحمة ، 1998، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، عمان، الأردن ، دار الفكر للطباعة و النشر،.
15. زينب العالم، 2005، التدليك الرياضي وإصابات الملاعب، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة،
16. سامي محمد ملحم : ( 2004 ) علم النفس النمو، دورة حياة الإنسان، دار الفكر، ناشرون وموزعون،
17. سعيد كمال عبد الحميد الغزالي 2011 . تربية وتعليم المعاقين سمعيا، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة،
18. السلام م ع، 2005، الأنشطة الرياضية للمسنين القاهرة : مركز الكتاب للنشر

## قائمة المراجع والمصادر

19. سمعية خليل مخدم ، 2008 ، اصابات الرياضيين -وسائل العلاج والتأهيل ، المكتبة الرياضية الشاملة
20. السيد بدوي : العلاج والتأهيل الحركي والنفسي والاجتماعي للمدمنين،
21. عباس عبد الفتاح و محمد إبراهيم شحاتة 1991، اللياقة و الصحة ، دار الفكر العربي ، مصر.
22. عبد المطلب امين القريطي، 2001، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة و تربيتهم ، ط 3 دار الفكر العربي ، القاهرة.
23. عصام حمدي الصفدي، 2007، الإعاقة الحركية والشلل الدماغي، دار اليازوري، عمان،.
24. عطيات محمد خطاب، 1987 أوقات الفراغ و الترويح، دار المعارف للنشر،.
25. قاسم حسن حسين، 1990، علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب . مطابع التعليم العالي . بغداد .
26. لطفي بركات أحمد، 1984 الرعاية التربوية للمعوقين عقليا، دار المريخ للنشر، الرياض ، السعودية،.
27. ماجد ، السيد عبيد 2003 - مكتبة الزاري العلمية، ط2 ، الامارات العربية المتحدة
28. محمد الحماحي ، أمين انور الخولي ، 1990 اسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،.
29. محمد جاسم محمد، 2013 :، الطب الرياضي للمدرسين والمعالجين، العالمية للنشر، ط 5، بغداد،
30. محمد نجيب توفيق، 1967، الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع، مكتبة القاهرة الحديث، مصر،.
31. محمود ح، 2014 ، الرياضة للمسنين قطر :جامعة قطر
32. محمود اشرف ، 2016 ، اللياقة والاستشفاء في المجال الرياضي ، ط 1 ، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.
33. مروان عبد المجيد إبراهيم، 1997، الألعاب الرياضية للمعوقين، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان الأردن،.
34. مصطفى ،إبراهيم وآخرون، 1410 هجري ،المعجم الوسيط ،جزء 1 ،اسطنبول :دار الدعوة .

ثانيا : رسائل ومذكرات التخرج :

1. أحمد بوسكرة، 2008 ، النشاط البدني و الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية ، الدكتوراه، سيدي عبد الله الجزائر:
2. بقجوجي وصديق ،2020 ، أهمية المشي الرياضي عند كبار السن 60-65 سنة ، ماستر ، جامعة مستغانم .
3. جفال وحمو ،2022 ، دور النشاط البدني المكيف في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن ، ماستر ، جامعة لمسييلة .
4. حسن دري أباطة وآخرون ، 2019 ، فعالية تمارينات علاجية داخل وخارج الماء لتأهيل بعض إصابات الاطراف السفلى لكبار السن ، دكتوراه .
5. حسين خشاب 2016 ، دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من عقدة الشعور بالنقص لدى الرياضي المعاق حركيا، ماستر ، جامعة المسييلة
6. خنوش وليتيم ، واقع ممارسة النشاط البدني المكيف لدى ذوي الإعاقات الخفيفة في الطور المتوسط، رسالة ماستر ، 2022 .
7. دراسة عبورة العربي، 2006 ،الأنشطة الرياضية والترويحية المعدلة في تحسين التكيف الشخصي والاجتماعي ، رسالة ماجستي
8. دراسة محمود يحي، طوس بلعباس، 2013 ،دور النشاط البدني المكيف في الإدماج الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا ، الجلفة
9. شويفر لعروسي ،نينة خليل ،2014،دور النشاط الرياضي المكيف في التوافق النفسي لصغار الصم البكم . ماستر ، ورقلة.
10. صليحة غنام ،2020، دور الأسرة الجزائرية في الرعاية الاجتماعية لكبار السن دراسة ميدانية في مدينة باتنة - الجزائر (، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 12.01.2020 ، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص615-630.
11. عادل وكمال ، 2021 ، . أثر التمارينات العلاجية في إعادة تأهيل المصابين بالشلل النصفي دكتوراه ، جامعة الجلفة.
12. عمار رواب ،2006 ،تحليل العلاقة بين النشاط البدني الرياضي المكيف وتقبل الإعاقة في محيط رياضي جزائري لذوي الاحتياجات الخاصة، الدكتوراه ، سيدي عبد الله بالجزائر.
13. هاجر لعور ،2020 ، واقع استخدام التأهيل الحركي في علاج الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، ماستر ، جامعة جيجل .

ثالثا : معاجم وقواميس:

1. ابن منظور، بدون سنة ، لسان العرب .الجزء 13 ، :دار صادر، بيروت

رابعا: المراجع باللغة الأجنبية

- 1- A.stor:U.C.L:ET Outer activité physique et sportives adaptées pour personne handicapes mentale :print marketing sprl : belgique :1993....
- 2- al& A. Domart, Nouvea u Larousse Medical,Paris,librairie Larousse ,1986.
- 3- Chambers, dictionary.( 1985).edited by E-Kiykpatrick chambers.London
- 4- J. Dumaze Dier,vers une civilization du loisir,OP,cit.
- 5- Marie, la sociologie du temps libre Mouton,paris , Chorlotte Busch,1975.
- 6- Marydnxon ,Mary Marchal.( 1996).social work with older people third Edition.London: macmillan
- 7- Norber sillamy,dictionnaire de psychologie,paris,larousse, 1978.
- 8- press ltd.
- 9- Roi randain,sur le chemin de sport avec les personnes physique ,plint marketing sport,1993
- 10- RoymondTomas,psychologie du sport,paris,P.U.F 1983.
- 11- Veblen,le loisir,france, op,cit,1899.

# الملاحق



## الإستبيان قبل التحكيم



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة المسيلة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني والرياضي المكيف



استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء

السيد الأستاذ / الدكتور / .....

تحية طيبة و بعد :

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في استبيان .....

المشرف و الباحث يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في إعطاء رأيكم و إثراء البحث العلمي.

**عنوان البحث : النشاط البدني المكيف ودوره في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن**

دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في إعادة التأهيل والتكيف الوظيفي من وجهة نظر الأخصائيين العاملين بمركز العيد الضحوي - رأس الماء - سطيف.

الدرجة العلمية: شهادة ماستر

الأستاذ المشرف: جيلالي تمساوت

**الهدف من استطلاع الرأي :** إبداء الرأي حول عبارات الاستبيان المعروضة عليكم؛ ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل

بالمساعدة في استكمال خطوات و إجراءات التحكيم ،التعديل أو الحذف من حيث:

- ❖ **أولاً:** مدى سلامة الصياغة اللغوية للعبارات المقترحة .
- ❖ **ثانياً:** مدى مناسبة العبارات المقترحة في الاستبيان لموضوع الدراسة .
- ❖ **ثالثاً:** مدى ارتباط العبارات بالمحور الذي يمثلها .
- ❖ **رابعاً:** إضافة أو تعديل العبارات التي من شأنها إثراء الاستبيان.
- ❖ **خامساً:** إضافة عبارات أخرى ترونها مناسبة .
- ❖ وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير ثلاثي عند تطبيق الاستبيان على عينه البحث كما في الجدول الآتي:

الميزان الثلاثي		
لا	أحياناً	نعم

❖ وسوف يشمل الاستبيان المقترح على 03 محاور هي:

المحاور	اسم المحور المقترح	عدد عبارات المحور
المحور الأول	لنشاط البدني المكيف دور على الصحة الجسمية لدى كبار السن.	10
المحور الثاني	لنشاط البدني المكيف دور على من الصحة النفسية لدى كبار السن.	10
المحور الثالث	لنشاط البدني المكيف دور على العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن.	10

• إشكالية البحث:

• التساؤل العام: هل للنشاط البدني المكيف دور في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن ؟

- التساؤلات الجزئية:
- هل للنشاط البدني المكيف دور على الصحة الجسمية لدى كبار السن ؟
- هل للنشاط البدني المكيف دور على الصحة النفسية لدى كبار السن ؟
- هل للنشاط البدني المكيف دور على العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن ؟
- الفرضية العامة:

## للنشاط البدني المكيف دور في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن .

من وجهة نظر الاخصائيين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في التأهيل والتكيف الوظيفي بمرکز العيد الضحوي - رأس الماء - سطيف .

- فرضيات البحث الجزئية:
  - للنشاط البدني المكيف دور على الصحة الجسمية لدى كبار السن .
  - للنشاط البدني المكيف دور على الصحة النفسية لدى كبار السن .
  - للنشاط البدني المكيف دور على العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن .
- البيانات الشخصية: هذه أمثلة على البيانات الشخصية لكم مطلق الحرية في اختيار بيانات تصف عينتكم مثل الآتي

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

المؤهل العلمي: جامعي ☐ المعهد ☐ شهادة أخرى ☐

سنوات العمل: أقل من 10 سنوات ☐ من 10 إلى 20 سنة ☐ أكثر من 20 سنة ☐

محاور وعبارات الاستبيان المقترح:

رقم	المحور الأول: للنشاط البدني المكيف دور على الصحة الجسمية لدى كبار السن.	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
01	يساعد النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات الحركية					
02	يؤثر النشاط البدني المكيف على الجانب الحسي الحركي . عند كبار السن					
03	الهدف من ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة علاجي اكثر منه تروحي					
04	الأنشطة البدنية المكيفة المطبقة من طرفكم كافية لتحسين حالة المسنين حركيا					
05	يؤثر النشاط البدني المكيف على المصابين بالأمراض المزمنة. (القلب، السكري، الضغط)					
06	يحسن النشاط البدني المكيف من قوة مرونة العضلات لدى كبير السن					
07	يؤثر النشاط البدني المكيف على تحسين التوازن والثبات لدى كبير السن					
08	عدد المرات التي يمارس فيها كبار السن الأنشطة البدنية المكيفة كافية لتحسين حالتهم					
09	هناك فروقات بين التأثيرات الصحية للنشاط البدني المكيف على الرجال والنساء المسنين					
10	يساعد النشاط البدني المكيف في تخفيف آلام الظهر والعنق والمفاصل لدى كبار السن					

رقم	المحور الثاني : للنشاط البدني المكيف دور على الصحة النفسية لدى كبار السن.	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
01	يساعد النشاط البدني المكيف في زيادة الشعور بالسعادة والرضا عند كبار السن					

## الملاحق

02	ممارسة النشاط البدني المكيف يساعد على الراحة النفسية لدى كبار السن					
03	تساعد الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من السلوك الانفعالي لدى كبار السن					
04	تساعد الأنشطة البدنية المكيفة داخل المركز على التخلص من الضغوط النفسية للمسنين					
05	يساعد النشاط البدني المكيف فئة كبار السن من تفادي حالة الاكتئاب و التدهور العقلي					
06	يساعد النشاط البدني المكيف في تعزيز الشعور بالنشاط والحيوية لدى كبار السن					
07	يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين النوم ومعالجة مشاكل الأرق لدى المسنين					
08	يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين المزاج والخروج بالمسنين من المحادثة الذاتية					
09	يساعد النشاط البدني المكيف على التقليل من التوتر والقلق للمسنين					
10	يسهم النشاط البدني المكيف في تحسين الصحة النفسية بشكل عام					
رقم	المحور الثالث : للنشاط البدني المكيف دور على العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن.	مدى مناسبة العبارة				
01	يساهم النشاط البدني المكيف في تقوية الروابط الاجتماعية بين المسنين	مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
02	النشاط البدني المكيف يؤثر على الجانب الاجتماعي العاطفي عند كبار السن					
03	لنشاط البدني المكيف دور في تحقيق جو الاحتكاك بين المسنين					
04	يكتسب المسن صفات اجتماعية جديدة عند ممارسة النشاط البدني المكيف					
05	يساعد النشاط البدني المكيف في الاندماج مع الآخرين					
06	النشاط البدني المكيف يخلص المسن من الانطواء و العزلة					
07	يغير المسن من سلوكه بعد الاحتكاك مع الآخرين خلال ممارسة الأنشطة البدنية					
08	يعامل كبير السن من طرفكم معاملة خاصة					
09	لنشاط البدني المكيف دور في تحسين القدرة على الأداء اليومي لدى كبار السن					
10	لنشاط البدني المكيف دور في تعزيز الشعور بالانتماء والهوية الثقافية لدى المسنين					

ملاحظات المحكمين (محاوِر وعبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها)

.....

.....

مع جزيل الشكر والتقدير لتعاونكم مع



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني والرياضي المكيف



## الإستبيان :

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، لمعرفة بعض الإجابات التي لها دور بالنشاط البدني المكيف في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن ، المطلوب من حضرة القائمين على الإجابة بكل موضوعية وصراحة على الأسئلة ، والتي تندرج تحت عنوان المذكرة : " النشاط البدني المكيف ودوره في إعادة التأهيل الحركي لدى كبار السن " علما بان إجاباتكم ستكون مساهمة وفعالة في تطوير البحث العلمي وتحظى بأهمية . وسرية تامة ، كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية لهذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة والإجابة على الأسئلة التالية

الموسم الدراسي : 2024/ 2023

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

أبدا	نوعا	دائما	أجب بوضع علامة ( x ) أمام أحد العبارات التالية التي تراها مناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد	
			يساعد النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات الحركية	1
			يؤثر النشاط البدني المكيف على الجانب الحسي الحركي	2
			للسنشاط البدني المكيف دور في تحسين القدرة على الأداء اليومي	3
			يساعد النشاط البدني المكيف على تحسين صحة المصابين بالأمراض المزمنة	4
			يحسن النشاط البدني المكيف من مرونة العضلات لدى كبار السن	5
			يؤثر النشاط البدني المكيف على تحسين التوازن والثبات	6
			يساعد النشاط البدني المكيف في تخفيف آلام الظهر والرقبة والمفاصل لدى كبار السن	7
			يساعد النشاط البدني المكيف في زيادة الشعور بالسعادة والرضا	8
			تساعد الأنشطة البدنية المكيفة في التقليل من السلوك الانفعالي	9
			يساعد النشاط البدني المكيف من تفادي حالة الاكتئاب	10
			يساعد النشاط البدني المكيف في تعزيز الشعور بالنشاط والحيوية	11
			النشاط البدني المكيف في تحسين النوم ومعالجة مشاكل الأرق يساعد	12
			للسنشاط البدني المكيف دور في تحسين المزاج	13
			يساعد النشاط البدني المكيف على التقليل من التوتر والقلق	14
			يساهم النشاط البدني المكيف في تقوية الروابط الاجتماعية	15
			النشاط البدني المكيف يؤثر على الجانب الاجتماعي العاطفي	16
			يساعد النشاط البدني المكيف في الاندماج مع الآخرين	17
			النشاط البدني المكيف يخلص المسن من الانطواء و العزلة	18
			يعامل كبار السن من طرفكم معاملة خاصة	19
			للسنشاط البدني المكيف دور في تحقيق جو الاحتكاك بين المسنين	20
			للسنشاط البدني المكيف دور في تعزيز الشعور بالانتماء والهوية الثقافية	21



التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم: النشاط الرياضي المكيف



### قائمة الاساتذة المحكمين للإستبيان :

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	القسم
01	أ.د / حبارة محمد	أستاذ تعليم عالي	النشاط البدني والرياضي المكيف
02	أ.د / جوادي خالد	أستاذ تعليم عالي	النشاط البدني والرياضي المكيف
03	أ.د / بلخير عبد القادر	أستاذ تعليم عالي	النشاط البدني والرياضي المكيف
04	أ.د / بجاوي فاضلي	أستاذ تعليم عالي	النشاط البدني والرياضي المكيف

## NPAR TESTS

/CHISQUARE=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007  
/EXPECTED=EQUAL  
/STATISTICS DESCRIPTIVES  
/MISSING ANALYSIS.

## NPar Tests

## Notes

Output Created	13-MAY-2024 23:05:05	
Comments		
Input	Data	C:\Users\BATLI DW\Desktop\HHHHHH\موسي.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	50
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS /CHISQUARE=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 /EXPECTED=EQUAL /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	314572

a. Based on availability of workspace memory.

## Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
M1	50	2,8400	,37033	2,00	3,00
M2	50	2,6800	,47121	2,00	3,00
M3	50	2,9600	,19795	2,00	3,00
M4	50	2,2800	,45356	2,00	3,00
M5	50	2,4800	,50467	2,00	3,00
M6	50	2,9200	,27405	2,00	3,00
M7	50	2,6000	,49487	2,00	3,00

Chi-Square Test  
Frequencies

## M1

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	8	25,0	-17,0
دائما	42	25,0	17,0
Total	50		

## M3

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	2	25,0	-23,0
دائما	48	25,0	23,0
Total	50		

## M5

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	24	25,0	1,0
دائما	26	25,0	-1,0
Total	50		

## M7

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	20	25,0	-5,0
دائما	30	25,0	5,0
Total	50		

## M2

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	16	25,0	-9,0
دائما	34	25,0	9,0
Total	50		

## M4

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	14	25,0	11,0
دائما	36	25,0	-11,0
Total	50		

## M6

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	4	25,0	-21,0
دائما	46	25,0	21,0
Total	50		

## Test Statistics

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7
Chi-Square	23,120 <sup>a</sup>	6,480 <sup>a</sup>	42,320 <sup>a</sup>	9,680 <sup>a</sup>	10,080 <sup>a</sup>	35,280 <sup>a</sup>	8,000 <sup>a</sup>
df	1	1	1	1	1	1	1
Asymp. Sig.	,000	,011	,000	,002	,008	,000	,016

a. 0 cells (,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 25,0.

## NPAR TESTS

/CHISQUARE=VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014

/EXPECTED=EQUAL

/MISSING ANALYSIS.

## NPar Tests

		Notes
Output Created		13-MAY-2024 23:05:35
Comments		
Input	Data	C:\Users\BATLI DW\Desktop\HHHHHH\موسي.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	50
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /CHISQUARE=VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 /EXPECTED=EQUAL /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,03
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	314572

a. Based on availability of workspace memory.

Chi-Square Test  
Frequencies

## A1

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	24	25,0	1,0
دائما	26	25,0	-1,0
Total	50		

## A3

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	12	25,0	-13,0
دائما	38	25,0	13,0
Total	50		

## A2

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	20	25,0	5,0
دائما	30	25,0	-5,0
Total	50		

## A5

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	20	25,0	-5,0
دائما	30	25,0	5,0
Total	50		

## A4

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	8	25,0	-17,0
دائما	42	25,0	17,0
Total	50		

## A7

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	2	25,0	-23,0
دائما	48	25,0	23,0
Total	50		

## A6

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	12	25,0	-13,0
دائما	38	25,0	13,0
Total	50		

## Test Statistics

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7
Chi-Square	6,080 <sup>a</sup>	10,000 <sup>a</sup>	13,520 <sup>a</sup>	23,120 <sup>a</sup>	8,000 <sup>a</sup>	16,520 <sup>a</sup>	42,320 <sup>a</sup>
df	1	1	1	1	1	1	1
Asymp. Sig.	,007	,002	,000	,000	,002	,000	,000

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 25,0.

## NPAR TESTS

/CHISQUARE=VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021

/EXPECTED=EQUAL

/MISSING ANALYSIS.

## NPar Tests

## Notes

Output Created	13-MAY-2024 23:06:32	
Comments		
Input	Data	C:\Users\BATLI DW\Desktop\HHHHHH\موسى.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	50
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS /CHISQUARE=VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 /EXPECTED=EQUAL /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	314572

a. Based on availability of workspace memory.

Chi-Square Test  
Frequencies

## Z1

	Observed N	Expected N	Residual
ابدا	4	16,7	-12,7
نوعا ما	20	16,7	3,3
دائما	26	16,7	9,3
Total	50		

## Z2

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	2	25,0	-23,0
دائما	48	25,0	23,0
Total	50		

## Z3

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	12	25,0	-13,0
دائما	38	25,0	13,0
Total	50		

## Z4

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	16	25,0	-9,0
دائما	34	25,0	9,0
Total	50		

## Z5

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	12	25,0	-13,0
دائما	38	25,0	13,0
Total	50		

## Z7

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	22	25,0	3,0
دائما	28	25,0	-3,0
Total	50		

## Z6

	Observed N	Expected N	Residual
نوعا ما	16	25,0	-9,0
دائما	34	25,0	9,0
Total	50		



## Test Statistics

	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7
Chi-Square	15,520 <sup>a</sup>	42,320 <sup>b</sup>	13,520 <sup>b</sup>	6,480 <sup>b</sup>	17,520 <sup>b</sup>	10,480 <sup>b</sup>	8,720 <sup>b</sup>
df	2	1	1	1	1	1	1
Asymp. Sig.	,000	,000	,000	,011	,000	,011	,004

a. 0 cells (,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 16,7.

b. 0 cells (,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 25,0.

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007

/ORDER=ANALYSIS.

## Frequencies

## Notes

Output Created	13-MAY-2024 23:08:07	
Comments		
Input	Data	C:\Users\BATLI DW\Desktop\HHHHHH\موسي.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	50
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 /ORDER=ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,01

## Statistics

		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7
N	Valid	50	50	50	50	50	50	50
	Missing	0	0	0	0	0	0	0

## Frequency Table

## M1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	8	16,0	16,0	16,0
	دائما	42	84,0	84,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

## M2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	16	32,0	32,0	32,0
	دائما	34	68,0	68,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

## M3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	2	4,0	4,0	4,0
	دائما	48	96,0	96,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

## M4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	36	72,0	72,0	72,0
	دائما	14	28,0	28,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

M5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	26	52,0	52,0	52,0
	دائما	24	48,0	48,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

M6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	4	8,0	8,0	8,0
	دائما	46	92,0	92,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

M7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	20	40,0	40,0	40,0
	دائما	30	60,0	60,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014  
 /NTILES=4  
 /STATISTICS=STDDEV MEAN MODE SUM  
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

		Notes	
Output Created			13-MAY-2024 23:09:28
Comments			
Input	Data	C:\Users\BATLI DW\Desktop\HHHHHH\موسى.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File		50
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.	
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 /NTILES=4 /STATISTICS=STDDEV MEAN MODE SUM /ORDER=ANALYSIS.	
Resources	Processor Time		00:00:00,00
	Elapsed Time		00:00:00,01

Statistics

		A1	A2	A3	A4	A5	A6	
N	Valid	50	50	50	50	50	50	
	Missing	0	0	0	0	0	0	
Mean		2,4800	2,4000	2,7600	2,8400	2,6000	2,7600	
Mode		2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	
Std. Deviation		,50467	,49487	,43142	,37033	,49487	,43142	
Sum		124,00	120,00	138,00	142,00	130,00	138,00	
Percentiles	25	2,0000	2,0000	2,7500	3,0000	2,0000	2,7500	
	50	2,0000	2,0000	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	
	75	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	

Frequency Table

A1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	26	52,0	52,0	52,0
	دائما	24	48,0	48,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

A2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	30	60,0	60,0	60,0
	دائما	20	40,0	40,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**A3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	12	24,0	24,0	24,0
	دائما	38	76,0	76,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**A4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	8	16,0	16,0	16,0
	دائما	42	84,0	84,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**A5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	20	40,0	40,0	40,0
	دائما	30	60,0	60,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**A6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	12	24,0	24,0	24,0
	دائما	38	76,0	76,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**A7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	2	4,0	4,0	4,0
	دائما	48	96,0	96,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021

/NTILES=4

/STATISTICS=STDDEV MEAN MEDIAN SUM

/ORDER=ANALYSIS.

**Frequencies****Notes**

Output Created		13-MAY-2024 23:10:27
Comments		
Input	Data	C:\Users\BATLI DW\Desktop\HHHHHH\موسى.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	50
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 /NTILES=4 /STATISTICS=STDDEV MEAN MEDIAN SUM /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

# Statistics

		Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	
N	Valid	50	50	50	50	50	50	
	Missing	0	0	0	0	0	0	
Mean		2,4400	2,9600	2,7600	2,6800	2,7600	2,6800	
Median		3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	
Std. Deviation		,64397	,19795	,43142	,47121	,43142	,47121	
Sum		122,00	148,00	138,00	134,00	138,00	134,00	
Percentiles	25	2,0000	3,0000	2,7500	2,0000	2,7500	2,0000	
	50	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	
	75	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	

## Frequency Table

### Z1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ابدا	4	8,0	8,0	8,0
	نوعا ما	20	40,0	40,0	48,0
	دائما	26	52,0	52,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### Z2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	2	4,0	4,0	4,0
	دائما	48	96,0	96,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### Z3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	12	24,0	24,0	24,0
	دائما	38	76,0	76,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### Z4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	16	32,0	32,0	32,0
	دائما	34	68,0	68,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### Z5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	12	24,0	24,0	24,0
	دائما	38	76,0	76,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### Z6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	16	32,0	32,0	32,0
	دائما	34	68,0	68,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

### Z7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نوعا ما	28	56,0	56,0	56,0
	دائما	22	44,0	44,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ