

محور المداخلة: النشاط البدني الترويحي

عنوان المداخلة: أهمية ممارسة كبار السن للأنشطة البدنية الترويحية

الباحث¹: محمد أبركان / ط.د/ جامعة المسيلة/ mohammed.aberkane@univ-msila.dz

الباحث²: يعقوب بوهنتالة/ ط.د/ جامعة المسيلة/ yakoub.bouhental@univ-msila.dz

Abstract:

The researchers dealt with the subject of physical activity in the elderly, we are talking about a category that has its social value, and it has characteristics and features that distinguish them from other groups of society, in addition to the pressures of a common stereotype among the elderly as many of them lose their ability to live in a natural way because of the limited movement, Or chronic pain, weakness, or other psychological and physical problems, and considering mathematical recreation solutions to get rid of these problems.

This study aims to clarify the importance of practicing recreational sports activities for the elderly at leisure, and we have tried through this research paper to highlight the positive repercussions of this physical activity.

Keywords: Recreational physical activity, elderly

ملخص:

تناول الباحثان موضوع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى كبار السن، فنحن نتحدث عن فئة لها قيمتها الاجتماعية، ولها خصائص ومميزات تميزها عن سائر فئات المجتمع، إضافة إلى ضغوطات الحياة النمطية الشائعة بين كبار السن حيث أن الكثير منهم يفقدون قدرتهم على العيش بطريقة طبيعية بسبب محدودية الحركة، أو الألم المزمن، أو الضعف، أو غير ذلك من المشاكل النفسية والبدنية، وباعتبار الترويح الرياضي الحلول للتخلص من هذه المشاكل.

تهدف هذه الدراسة إلى توضيح أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن في أوقات الفراغ. وقد حاولنا من خلال هذه الورقة البحثية تسليط الضوء على الانعكاسات الايجابية لممارسة هذا النشاط البدني.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الترويحي، كبار السن

مقدمة واشكالية البحث:

تعد مرحلة الشيخوخة مرحلة من المراحل التي لها خصوصيتها في حياة الانسان لما يظهر فيها من تغيرات عديدة ومتنوعة تختلف طبيعتها ودرجة حدتها ومسبباتها المباشرة وغير المباشرة من فرد لآخر، كما ينتج عنها في الأخير مجموعة من المشكلات (صحية، اجتماعية، اقتصادية، نفسية، ترويحية) وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات والبحوث التي قام بها الباحثون في هذا المجال، ولعل أكثر ما يميز هذه المرحلة هو وقت الفراغ الكبير الذي يسببه التقاعد عن العمل، وتلاشي بعض الواجبات الحياتية للمسئ حيث يتجه بعضهم لممارسة النشاط البدني الرياضي.

وتعتبر ممارسة الرياضة لكبار السن والبالغين والأطفال والصغار في المراحل المختلفة ذات أهمية لتطور الشعوب والمجتمعات، والعمل على تنميتها وازدياد ممارستها يلاقي تشجيعا من كل القطاعات المختلفة في المجتمع. (عبد الفتاح، 2004، صفحة 149)

لقد حظيت هذه الفئة في المجال الرياضي ببعض الاهتمام في الآونة الأخيرة ويرجع هذا الاهتمام بسبب اعتبارهم عنصر الخبرة وهذا ما أدركته مجمل الدول، حيث أن الاهتمام كان منصب على باقي الفئات الأخرى في سابق العهد وخاصة في النشاط البدني الرياضي الترويحي. والنشاط البدني الرياضي الترويحي ما هو إلا نظام فيه نشاطات فردية وجماعية والغرض منها تقوية المجموعة لتقوية الفرد، كما أنها تسقل الروح والعقل وتهينه إلى اكتساب أخلاق الرياضية لتحقيق العقل السليم في الجسم السليم، وذلك بملا أوقات الفراغ المسنين حيث يعتبر الترويح نوعا من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ حيث يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية. (درويش و الخولي، 1996، صفحة 54)

كما تعد ممارسة الرياضة نمط حياة ينتهجه الأفراد على اختلاف فئاتهم نظرا للنتائج المرضية التي يصل إليها هؤلاء نتيجة ممارستها للنشاط الرياضي بشكل منتظم لا سيما فئة كبار السن الذين يصابون في أغلب الأحيان بأمراض عضوية ونفسية تستدعي ممارسة الرياضة.

انطلاقا مما سبق تأينا طرح التساؤل التالي:

ما هي أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لكبار السن؟

أهداف الموضوع:

تهدف الدراسة التي نحن بصدد إنجازها إلى :
التعرف على مميزات النشاط الرياضي الترويحي.
الكشف عن أهم المشكلات النفسية والاجتماعية وكل ما يدور في فلكها من
خصائص وحاجات في ظل التدهور أو العجز الذي يعاني منه المسن .
• محاولة الوصول إلى بحث نظري خاص بفئة المسنين، من ثم ضرورة الاهتمام
بهذه الشريحة من المجتمع.
إدراك أهمية استغلال أوقات الفراغ في ممارسة النشاط البدني الرياضي.
1. المحور الأول: كبار السن:

1.1. مفهوم كبار السن: يعرف كبار السن عادة من منظور ديمغرافي بالأشخاص الذين
ينتمون إلى فئات عمرية تنطلق من سن الستين، ولدى البعض من سن الخمسين
والستين، وكثيرا ما يقع الربط بين كبار السن والعمر القانونية للتقاعد، وذلك
برغم الاختلاف بين الدول في السن القانونية للتقاعد، التي تتراوح بالنسبة
للعاملين في القطاعين العام والخاص بين الستين والخمسين سنة، وهناك من
يعرف كبير السن من الناحية الفيزيولوجية وتحديدًا من خلال قدراته الجسمية
والذهنية، فيصبح الشخص مسنًا عندما تضعف تلك القدرات، وهي مرتبطة
بالعمر، لكن مستواها غير ثابت، وتباين من شخص إلى آخر، لذلك اختلفت
الثقافات والعلماء في تحديد العمر الزمني لبلوغ مرحلة المسن، وفي ظل هذه
الاجتهادات المتعددة اخترنا أن نعرف كبير السن في إطار هذه الاستراتيجية بأنه كل
شخص بلغ ستين سنة فما فوق كما تعتمد منظمة الصحة العالمية وغيرها من
المنظمات.

يستخدم الباحثون أحيانًا مفهوم كبار السن وأحيانًا مفهوم الشيخوخة للدلالة على التقدم
في العمر على أنهما مترادفان، ويشيران إلى نفس المعنى، ويشار ضمن التقدم في العمر لعدة
أعمار وهي:

2.1.1 العمر الزمني: يرى بروملي أن مرحلة الشيخوخة تنقسم إلى أربعة مستويات:

- المستوى الأول : فترة ما قبل التقاعد وتمتد من 55 إلى 65 سنة.
- المستوى الثاني : فترة التقاعد 65 سنة فأكثر، حيث الانفصال عن الدور المهني وشؤون
المجتمع

-المستوى الثالث : فترة التقدم في العمر، والتي تمتد من 70 سنة فأكثر، حيث الاعتماد على الآخرين والضعف الجسدي والعقلي.

-المستوى الرابع : فترة الشيخوخة والعجز التام والمرض، الوفاة والتي تمتد حتى 110 سنة. وهناك فرق في تحديد عمر التقاعد بين الدول المتقدمة والدول النامية، حيث أن الدول المتقدمة تحدد سن التقاعد ببلوغ سن الخامسة والستين بينما الدول النامية ومنها البلدان العربية حددت بلوغ الشخص سن الستين (أبو إياد، 2021، الصفحات 11-12)

2.1.2 العمر البيولوجي: وهو مقياس وصفي يتناول الجوانب العضوية لكل مراحل عمر الإنسان ويتحدد من خلال ظهور تلفاًو مرض أو اضطراب ناجم عن شيخوخة في الخلايا أو الأنسجة أو بسبب قصور عمليات كيميائية وحيوية مثل معدل الأيض، معدل النشاط الغدد الصماء، قوة دفع الدم، التغيرات العصبية وغيرها.

2.1.3 العمر السيكولوجي: وهو مقياس يقيس الاضطرابات العقلية والنفسية، ويعرف المسن بأنه حالة من الاضمحلال تعتري إمكانات التوافق النفس ي والاجتماعي للفرد فتقل قدراته على استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية في مواجهة ضغوط الحياة.

وعلى الرغم من وجود بعض الاختلافات بين الباحثين حول مفهوم الشيخوخة والتقدم.

العمر فإن هناك بعض جوانب الاتفاق بينها يمكن تلخيصها فيما يلي:

- هناك تغيير يحدث في وظائف الكائن بعد بلوغ مرحلة النضج
- هو حصيلة عدد من التراكمات البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية التي يمر بها الفرد.
- العمر الزمني غير كاف وحده لتفسير التغيرات التي تطرأ على الفرد في مرحلة الشيخوخة.
- الشيخوخة هي مرحلة عمرية من مراحل النمو لها مظاهرها البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية المصاحبة له. (جاب الله ، لعموري ، و بطاوي، 2021، صفحة 567)

2.1 أهم المشكلات التي يعاني منها كبار السن:

1.2.1 المشكلات الاجتماعية: إن مرحلة كبار السن تنسم بمشكلات اجتماعية تظهر بوضوح مع التقدم في العمر وتكون ذات تأثير كبير في حالة التوافق الاجتماعي لديهم، وتزداد تلك مشكلات حدة مع زيادة التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يشهدها المجتمع في الآونة الأخيرة والتي انعكست سلبا على فئة المسنين

وقد حصر خليفة عبد اللطيف محمد المشكلات الاجتماعية للمسنين فيما يلي:

- ✓ استهزاء الناس بالمسنين.
- ✓ الشعور بالقلق على مستقبل الأبناء
- ✓ الاعتقاد كراهية الناس للمسنين.
- ✓ عدم وجود علاقة تزاور بين الأقارب والمسنين.
- ✓ عدم ملائمة أفكار المسنين للأبناء والشباب.
- ✓ الشعور بالعزلة. (محمد خليفة، 1997، صفحة 116)

2.2.1 المشكلات الترفيهية: حيث يعاني المسنون من وجود وقت فراغ كبير يعجزون عن استثماره لاسيما في حالة عدم وجود الأماكن التي يمضون فيها وقت فراغهم، وعدم ملائمة البرامج التلفزيونية والإذاعية، حيث يمضي الكثير منهم وقته في مشاهدة التلفاز أو الاستماع إلى الراديو، وهي نشاطات سلبية لا تستدعي الحركة من المسن

3.2.1 المشكلات الصحية: ومن أسبابها إهمال المسنين أنفسهم وعدم اهتمامهم بالكشف الطبي الدوري، وعدم طلبهم المساعدة خوفا من توقع الإصابة بالأمراض المزمنة، وعدم معرفتهم وأسرتهم بأمراض الشيخوخة وكيفية الوقاية منها، وعدم قدرتهم على تحمل نفقات العلاج وتوفير الأجهزة المعاونة، وتتمثل أهمها في: اضمحلال البصر، ضعف حاسة السمع، انخفاض مستوى النشاط العقلي المتمثل في التذكر والتخيل والإدراك. (حجازي و أبو غالي ، 2010 ، صفحة 117) كل هذه الأمراض تختلف من مرحلة عمرية لأخرى، وذلك لقلة المناعة الجسمية التي قد تكون موجودة في جسم الإنسان في مرحلة الشباب، ووسط العمر ولكن كانت المناعة لديه قوية تستطيع مقاومتها، والتدهور الصحي العام حتى مراحل متقدمة عكس الحال تماما بالنسبة للمسنين في المجتمع

الحضري يرجع ذلك لظروف بيئية ومناخية واجتماعية ونفسية واقتصادية. (جعفر، 2003، صفحة 22)

4.2.1 المشكلات النفسية: إن المسن تعثره بعض التغيرات النفسية منها الشعور بالوحدة، التي تعني إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الأشخاص، إلى درجة يشعر معها بافتقار التقبل والحب من الآخرين، بحيث يترتب عن ذلك العديد من المشكلات النفسية وهي:

أ- القلق: يعتبر القلق إحدى المشكلات المرتبطة بالمسنين، وتعرف بأنها حركة انفعالية غير سارة يعاني منها عندما يشعر بالخوف، أو تهديد من شيء ما دون أن يستطيع تحديده تحديدا واضحا، وغالبا ما يصاحب هذه الحالة بعض التغيرات مثل ضعف القدرة على التفكير وفقدان السيطرة على ما يقوم به الفرد، إن سمة القلق لدى المسنين تؤثر في جميع نواحي حياتهم حتى أن بعضهم يلجأ إلى العزلة والاكنتاب وانتظار الموت، ويفضل الكثيرون من كبار السن أن يعيشوا بمفردهم على العيش مع الآخرين، كما لا يريدون الإحساس بالعجز أو الشعور بأنهم عالة على غيرهم.

ب- الوحدة النفسية: يمثل الشعور بالوحدة إحدى المشكلات المعبرة عن الأسى الناتج عن عدم الرضا بالعلاقات الاجتماعية القليلة، والغير مشبعة. وتعد تلك المشكلة من المشكلات الشائعة لدى كبار السن. فالإحساس بالاكنتاب أو العزلة الاجتماعية الافتقار إلى الآخرين، ربما يكون البداية بالنسبة لكثير من الاضطرابات كظهور أعراض الاكنتاب مما يؤدي إلى زيادة شعور المسن بعدم القدرة على التوافق. ويرى كثير من المهتمين والباحثين بمجال كبار السن وجود علاقة ارتباطية بين الوحدة والاكنتاب، فالأشخاص مرتفع والشعور بالوحدة النفسية أكثر تميزا للأعراض الاكنتابية والنفسية.

ج- الاكنتاب: يمثل الاكنتاب حالة انفعالية يشعر بها الفرد بالحزن وفقدان السعادة والانسحاب الاجتماعي، مع فقدان الأمن والإحساس بعدم القيمة وفقدان الأمل في المستقبل، هذا بالإضافة إلى عدم القدرة على الإنجاز وزيادة الحساسية الانفعالية والشعور بالوحدة النفسية، والإحساس بالذنب نحو الذات والآخرين، كما يتميز بوجود بعض الأعراض واضطرابات الشبهة والشعور بلإجهاد ونقصان الوزن. (جاب الله، لعموري، و بطاوي، 2021، الصفحات 571-572)

2. المحور الثاني: النشاط البدني الرياضي الترويحي:

1.2 مفهوم وقت الفراغ: يعرف برايتبل Brightbill «هو الوقت الذي يصل فيه الاحساس بالمسؤولية لدى الفرد الى أدنى مستوى، فهو الوقت المتبقي بعد الواجبات الحيوية الأساسية للإنسان، وهو حصة الوقت التي يكون فيها الإنسان حر التصرف في شغله دون اجبار بسبب العمل أو المهام الحيوية. (أنور الخولي و اخرون، 2005، صفحة 445)

2.2 مفهوم الترويح: يدور معنى كلمة الترويح في أصلها اللغوي على السعة والانبساط وإزالة التعب ورجوع النشاط للإنسان، وإدخال السرور على النفس بعد العناء، ويقال: رجل أريحى أي واسع الخلق نشيط، وأراح الرجل أي رجعت له نفسه بعد العياء. (ابن منظور، صفحة 455)

يرى خير الدين علي موسى أنه حتى نطلق لفظ ترويح على النشاط الإنساني يجب يتصف ببعض الصفات، أولها أن يتم خلال وقت الفراغ للفرد وليس في ساعات العمل أو قضاء احتياجات الحياة اليومية، كذلك أن يمارس الفرد النشاط خلال وقت الفراغ بإرادته الحرة ويكون ممتعا يجلب السرور، كما يجب أن تلتزم أنشطة الفرد الترويحية بالتنظيم القيمي والقانوني وتتم بشكل لا يتناقض معه. (علي موسى و الهلالي، 1997، صفحة 39)

3.2 العوامل المؤثرة في الترويح:

يذكر "سي لعربي" أن ثمة عوامل اقتصادية واجتماعية مؤثرة في الترويح، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيرات السوسولوجية، والنفسية والبيولوجية والاقتصادية، وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح، إلا أن كلاً من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها: الوسط الاجتماعي: إن العادات والتقاليد تعتبر عاملاً في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزاً أمام بعض العوامل الأخرى. يرى "دومادوزين" أن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلاً، لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما، وقد جاء في استقصاء جزائري إن شباب المدينة أكثر ممارسة للنشاط الرياضي من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك إن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط خاصة عند الفتيات، وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية، أو كرههم لها بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة حيث بين "لوسشن" في دراسته للنشاط الرياضي، وعلاقته بالنظام الديني في دراسته على عينة بلغت

1880 شخصاً في ألمانيا الغربية، تمارس ديانات مختلفة إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط، الاجتماعي عموماً.

-المستوى الاقتصادي: تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل الأفراد لإشباع حاجاتهم الترويحية، في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه، يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية.

-السن: تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار، وأن الطفل كلما نى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب. يشير "سولينجر" إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كمشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي.

-الجنس: تُشير 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 وألعاب المطاردة، كما أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات. (سي لعربي، 2010، الصفحات 33-34)

-درجة التعلم: لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو ترفيههم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودبي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويجه، خاصة وأن الإنسان يتلقى اليوم كثيراً من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة

كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي) أن الجامعيين يُفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعاً بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة. (صغيري، 2008، صفحة 34)

4.2 مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي)

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التيتمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التيتمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة منوسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين منالنشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني

الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصصدراجاتها (قادري ، 2016 ، صفحة 402)

5.2 البرنامج الرياضي الترويحي:

مجموعة من الأنشطة الرياضية الترويحية الممارسة تحت إشراف رائد في مجال الترويح الرياضي واعي وخبير بالأنشطة الممارسة في بنائها وتصميمها، وفق أسس علمية تتماشى وخصوصيات العينة المستهدفة. (عبد السلام و عبد الرحيم طه، 1991 ، صفحة 60)

6.2 أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة. حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح، ولذلك فان فلسفة الترويح كأحد مظاهرها الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تتعدلمن خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

- * غرض حركي: إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.
- * غرض الاتصال بالآخرين:تعتبرسمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.
- * غرض تعليمي:عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجله.

*غرض ابتكاري فني: تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

*غرض اجتماعي: إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء (لازم كماش، 2015، الصفحات 55-

(56

7.2 خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

● **الهادفية:** بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطاً هادفاً وبناءً، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فإن الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

● **الدافعية:** بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقاً لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.

● **الاختيارية:** بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمح بلأن يقوم الفرد باختيار مناسبات الترويح الرياضي أو الخلوي أو الاجتماعي أو الثقافي أو الفني أو التجاري أو الترويحي العلاجي، كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك النشاطات المختلفة.

● **يتم في وقت الفراغ:** وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحرراً من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

● **حالة سارة:** وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والسرح إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.

● **التوازن النفسي:** وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي. (محمد خطاب، 1982، صفحة 27)

في حين تحدد تهماني عبد السلام محمد خصائص الترويح كما يلي:

- يتسم بالمرونة.
- التجديد.
- جاد وغرضه في ذاته.
- يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.
- متنوع وأشكاله متعددة.
- إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي. (عبد السلام محمد، 2001، صفحة 116)

3. المحور الثالث: أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويجي:

1.3. الأهمية الصحية والبيولوجية: إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحثك 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 وفعالية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. (بركات أحمد، 1984، صفحة 61)

وفي دراسة قام بها " بلعيدوني، وبن زيدان" (2016) لأثر برنامج ترويجي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن، أظهرت النتائج أثر ايجابيا في بعض الصفات البدنية (التحمل العام، قوة الذراعين والمرونة) لكبار السن (بلعيدوني وبن زيدان ، 2016، صفحة 281)

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 فرد وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسدي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (الخولي، 1992، صفحة 150)

وفي دراسة قام بها "حاج صياد" و" سيدي محمد كوتشوك" تحت عنوان فاعلية رياضة المشي على متغير فيزيولوجي (ارتفاع ضغط الدم) لدى فئة من كبار السن (60-65 سنة) جاء ثلهم نتائج الدراسة ان توظيف برنامج المشي المقترح يؤثر ايجابيا على بعض

المتغيرات الفيزيولوجية لدى كبار السن والمتمثلة في ارتفاع ضغط الدم وكذا ضربات القلب والوزن. (صبياد و كوتشوك، 2020، صفحة 225)

وتؤكد كذلك "مالافوي" (2013) بأن تدني مستوى ممارسة النشاط البدني يعتبر من الأسباب الرئيسية للأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب والشرايين وبعض أنواع السرطان. (قراش، 2020، صفحة 67)

2.3 الأهمية الاجتماعية: إن مجال الترويج يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو (الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في ناي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد، ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي. (رحلي، 2009، صفحة 40)

وقد أكدت نتائج عديد الدراسات هاته الأهمية نذكر منها:

- دراسة "بن زيدان حسين" (2020) تحت عنوان إسهامات ممارسة أنشطة الترويج الرياضي في تنمية مستوى بعض القيم لدى الكبار التي توصلت إلى درجة عالية للقيم قيد البحث لدى الكبار الممارسين لأنشطة الترويج الرياضي ولممارسة أنشطة الترويج الرياضي إسهامات ايجابية في تنمية القيم لدى الكبار. (بن زيدان واخرون، 2020، صفحة 79)

- دراسة "نهى عبد العظيم" (2018) تحت عنوان تأثير برنامج ترويحي رياضي على المساندة الاجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن حيث أرجعت الباحثة التحسن في المساندة الاجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي، والذي تضمن الأنشطة الرياضية والترويحية والاجتماعية والتواصل الاجتماعي بين الأفراد، فجعل كبار السن يشعرون بالدعم الاجتماعي من الزملاء والآخرين، فخلق جو مريح للمسن يستطيع من خلاله تفرغ كل ضغوطه ومشاكله النفسية والاجتماعية، فكان المردود الشعور بالسعادة في جو الألفة والتعاون، ومن ثم تغيرت وجهه نظر المسن نحو الحياة. (عبد الحميد، 2018، صفحة 429)

3.3 الأهمية النفسية: كان 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 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 عند 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 مدرسة التحليل النفسي "سيجموند فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدأين هاميين:

- 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. وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخبوة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية (بركات أحمد، 1984، صفحة 65)

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 خلالها. (القزويني، 1978، صفحة 43)

أما في دراسة قام بها "حنة الهاشمي" (2022) تحت عنوان أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن 60-65 سنة بينت النتائج الأثر الإيجابي للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن

وتتفق نتائج هذا البحث – بشكل عام – مع نتائج عدد من البحوث والدراسات نذكر منها :
دراسة " بكير محمد الصديق" (2009)، ودراسة "رجاء محمد أبو علام" (2012)، ودراسة
"بن رقية عابد" (2018)، دراسة "سعايدبة هواري، بن الدين كمال، مسعودي خالد
(2019)، دراسة "داودي كمال" (2019)، دراسة "سيفي عبد الله" (2019)دراسة "حلمي
حسين محمود" دون سنة، التي أكدت على وجود تفاعل ايجابي بين ممارسة الأنشطة
الرياضية الترويحية بصفة عامة والمهارات العقلية بصفة خاصة على غرار المرونة العقلية
بشقيها التكيفي والتلقائي. (الهاشمي، 2022، صفحة 408)
وفي دراسة "قوراري" (2018) تحت عنوان "أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح للتخفيف من
حدة القلق عند كبار السن (60,65 سنة)" خلص إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح
عمل على التخفيف من درجة القلق عند كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي إلى مستوى
أقل مما كان عليه قبل إجراء التجربة. مما يدل على أن ممارسة النشاطات الرياضية
الترويحية تلعب دورا هاما في المحافظة على توازن الفرد وخاصة المسن من الناحيتين
النفسية والبدنية. (قوراري و اخرون، 2018، صفحة 217)
وفي دراسة "إيمان فؤاد هاشم" (2018) بعنوان تأثير برنامج ترويحي في تخفيف الاكتئاب
لدى كبار السن قد استنتج أن البرنامج المقترح له الأثر الفعال في تخفيف حدة الاكتئاب
وتحسين المزاج. (فؤاد هشام و اخرون، 2018، صفحة 02)
دراسة "بن سميشة" تحت عنوان "تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي
وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت" خلص إلى عدة نتائج أهمها أن مستوى الأمن
النفسي بلغ الوزن النسبي (72%) مما يعني توفره بدرجة عالية لدى كبار السن، وبلغ الوزن
النسبي (54%) لمستوى جودة الحياة لدى كبار السن، وهذا يعني توفرها بدرجة متوسطة.
(بن سميشة، 2018، صفحة 101)

خلاصة:

إن مجموعة المعلومات والخبرات وكذا المهارات والقيم التي يتعلمها الفرد من مشاركته
فيالأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، تعد جزءا كبيرا يساهم في التربية العامة للفرد،
كما تؤثر ايجابيا على مجموع سلوكات واتجاهات وصحة الفرد وبالتالي تحقق الحاجات
الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات وتطور الصحة البدنية والانفعالية وكذا العقلية، كما
تساهم بقسطكبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية والعصبية في وقتنا الحالي .

المراجع:

- ابن منظور. (بلا تاريخ). لسان العرب. بيروت: دار صادر.
- الطيب جاب الله ، نصيرة لعموري ، وهبة بطاوي. (11 أبريل، 2021). المشكلات النفسية والاجتماعية لدى كبار السن وآليات التكفل بهم. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، 6(1)، 567.
- العجال قراش. (2020). دور الدعاية والإعلان في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامات. *مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية والصحة*، 03(01)، 67.
- العبيد بن سميصة. (ديسمبر، 2018). تأثير برنامج ترويحي في تخفيف الاكتئاب لدى كبار السن قد استنتج أن البرنامج المقترح له الأثر الفعال في تخفيف حدة الاكتئاب وتحسين المزاج. *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*، 05(05)، 101.
- أمين أنور الخولي. (1992). *التربية الحركية للطفل*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- أمين أنور الخولي، و اخرون. (2005). *دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- إيمان فؤاد هشام، و اخرون. (2018). تأثير برنامج ترويحي في تخفيف الاكتئاب لدى كبار السن. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 11(02)، 02.
- بن علي قوراري ، و اخرون. (15 مارس، 2018). أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60_65 سنة). *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية*، 33، 217.
- تقي الدين قادري . (12 01، 2016). النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر (دراسة ميدانية للمركبات السياحية بالجزائر). *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية*، 402.
- تهاني عبد السلام محمد. (2001). *الترويح والتربية الترويحية (ط1)*. دار الفكر العربي.
- تهاني عبد السلام، و طه عبد الرحيم طه. (1991). *دراسات في الترويح*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- جولتان حجازي، و عطاق أبو غالي . (2010). مشكلات المسنين (الشيخوخة وعلاقتها بالصلاية النفسية "دراسة ميدانية على عينه من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة". *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية*، 34(1)، 117.
- حاج صياد، و سيدي محمد كوتشوك. (جوان، 2020). فاعلية رياضة المشي على متغير فيزيولوجي (ارتفاع ضغط الدم) لدى فئة من كبار السن (60-65) سنة. *مجلة العلوم الانسانية*، 31(2)، 225.
- حزام محمد رضا القزويني. (1978). *التربية الترويحية*. بغداد: دار العربية للطباعة.
- حسان جعفر. (2003). *الشيخوخة بين الأمل والشباب الدائم*. بيروت، لبنان: دار البحار للطباعة والنشر.
- حسين بن زيدان ، و اخرون. (2020). إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في تنمية مستوى بعض القيم لدى الكبار (40-50 سنة). *مجلة التحدي*، 12(02)، 79.
- حنة الهاشمي. (2022). أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60/65 سنة). *مجلة المنظومة الرياضية*، 09(02)، 408.
- خير الدين علي موسى، و عصام الهلالي . (1997). *الاجتماع الرياضي (ط1)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رابح صغيري. (2008). دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات، رسالة ماجستير. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية..

- شارف سي لعربي. (2010). أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة العنف، رسالة ماجستير. 34-33. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.3.
- عبد اللطيف محمد خليفة. (1997). *دراسات في سيكولوجية المسنين*. القاهرة، مصر: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الله أبو إياذ. (2021، 08 08). كبار السن بالمغرب: قراءة سيكو-سوسيولوجية. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، 09 (03)، 11.
- عطيات محمد خطاب. (1982). *أوقات الفراغ والترويح* (ط3). القاهرة: دار المعارف للنشر والتوزيع.
- كمال درويش ، وأمين أنور الخولي. (1996). *أصول الترويح و اوقات الفراغ*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- لطفي بركات أحمد. (1984). *الرعاية التربوية للمعوقين عقليا* (ط1). الرياض، العودية: دار المريخ للنشر.
- مراد، رحلي. (2009). دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا داخل المراكز البيداغوجية. 40. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله.
- مصطفى بلعيدوني، وحسين بن زيدان . (ديسمبر، 2016). أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-65 سنة). *مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية* (13)، 281.
- نهي عبد العظيم عبد الحميد. (2018). تأثير برنامج ترويحي رياضي على المساندة الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن. *مجلة بحوث التريبت الشاملت*، 01 (01)، 429.
- يوسف لازم كماش. (2015). *الصحة والتربية الصحية المدرسية والرياضية* (ط1). عمان، الأردن: دار الخليج للنشر والتوزيع.