

الأنشطة الترويحية الرياضية وفعاليتها في تحسين عنصري التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية لدى كبار السن (60-65) سنة

بلماحي سليم /طالب دكتوراه/ معهد التربية البدنية و الرياضية (شلف) /-[s.belmahi95@univ-](mailto:s.belmahi95@univ-chlef.dz)

chlef.dz

Abstract:

This study aims to identify the effectiveness of recreational sports activities and their role in improving balance and muscular strength of the lower extremities in the elderly. The results, as the recreational sports activities have a positive impact on improving the balance and muscular strength of the lower extremities in the elderly, as well as the sports recreational program improves the motor and skill performance, especially for this category, through what was highlighted by the statistical results. The researchers recommended urging the elderly to engage in sports activities, and the necessity of using clinical tests to detect disorders of balance and muscle strength.

Keywords:

Recreational sports activities, balance, muscular strength of the lower extremity, the elderly.

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية الأنشطة الترويحية الرياضية ودورها في تحسين التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية عند كبار السن ولهذا الغرض إستخدمنا المنهج التجريبي على عينة مكونة من 10 أفراد مسنين (ذكور) ولجمع البيانات إستخدمنا أداة الإختبار، مما توصل اليه الباحثان إلى أهم النتائج حيث أن للأنشطة الترويحية الرياضية أثر إيجابي على تحسين عنصري التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية عند كبار السن وكذلك البرنامج الترويحي الرياضي يحسن من الأداء الحركي والمهاري خاصة لهذه الفئة من خلال ما أبرزته النتائج الإحصائية، وقد أوصى الباحثان على حث كبار السن على ممارسة الأنشطة الرياضية، ووجوب استخدام الإختبارات الإكلينيكية للكشف عن إضطرابات التوازن والقوة العضلية.

الكلمات المفتاحية:

الأنشطة الترويحية الرياضية - التوازن - القوة العضلية للأطراف السفلية - كبار السن.

مقدمة واشكالية البحث:

يعتبر كبار السن حسب منظمة الصحة العالمية في البلدان النامية والمتقدمة مؤشرا على تحسين الصحة العالمية كما أن زيادة عدد المسنين في المجتمع ساهم في إتجاه المجتمعات للتفكير في توفير أدوار لهم ليستطيعوا الإستفادة من خبراتهم وطاقاتهم بشكل يفيدهم ويعطيهم الفرصة في نيل فكرة الفراغ والتوجيه نحو الراحة والسكون ما قد ينعكس سلبا على جوانب حياتهم النفسية والإجتماعية والصحية والبدنية .
(حسانين، 2009، صفحة 14)

إن الحاجة للترويح حاجة إنسانية ولها أهميتها، وعادة ما نجد أننا نضع الترويح والنشاط الترويحي في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من الأهمية شيئا، ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد وأن يدرك الفرد مدى أهمية الترويح لصالحه وللمجتمع فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر، فإن الفرد الذي يقود حياة غنية بفرص الترويح يتميز بالصحة والالتزان ، فالصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض . (تهاني، 2001، صفحة 103).

ومن أجل هذا زاد الإهتمام العلمي بالمسن ووجب التفكير في معرفة هذه المرحلة ودراستها بشكل أفضل وذلك للتعرف على قدرات وإمكانيات المسنين والتعرف على حاجياتهم ومشكلاتهم الصحية والإجتماعية والنفسية وكذلك لمحاربة آثارها السلبية عليهم والتمكن من الإستفادة منهم وهذا بتوفير خدمات صحية وترويحية تجعلهم قادرين على عيش سنوات الشيخوخة بصحة أفضل وقد ظهرت رياضة كبار السن التي هي عبارة عن مجموعة من النشاطات التي تم تعديلها لتلائم مع قدراتهم ومهاراتهم فبعدما كانت تؤدي لأغراض علاجية أصبحت تؤدي لغرض الترويح أيضا وهو ما له أهمية كبيرة في حياة المسن كون هذا يسمح لهم بالإنفتاح على المجتمع من خلال أداء الأنشطة الجماعية كما أنه يساهم في تحسين صحتهم البدنية والعقلية والنفسية وستجعلهم قادرين على تحمل الضغوط بشكل أكثر إنفتاحا . (إبراهيم، 2014، صفحة 18)

فممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل ومما تتطلب من مواقف تجعل العقل نشطا و الفرد أكثر استعدادا للتذكير والإستجابة ، كما تكسبه قيما تجعله أكثر قبول في المجتمع فالنشاطات الترويحية الرياضية وإن كانت وسيلتها الحركة و الترويح عن النفس و مشغل أوقات الفراغ إلا غايتها صحية . (مصطفى، 2017، صفحة 13)

و ينبغي للمسنين شأنهم في ذلك كغيرهم من الأشخاص من جميع الأعمار إن يشاركوا في الأنشطة الترويحية الرياضية ليستمتعوا بها أكثر ما يستمتعون بكثرة أوقات الراحة و كبار السن ، و إستحقاقات المسنين كفاءة تحتاج للمزيد من الرعاية و الإهتمام بالنواحي الصحية و النفسية و الإجتماعية و البدنية . (إبراهيم، 2014، صفحة 26)

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 خصوصا التوافق الحركي ، و بذلك تكون الحركات صلبة و بدون إنسيابية و تتراجع بعض القابليات الحركية أهمها التوازن و المشي و القوة العضلية ... و التي هي أساس إفتقاد المسن للإستقلالية و الحاجة إلا أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد 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 و الخمول . (بريق، 2000، صفحة 48)

و النشاط الترويحي الرياضي ليس هام للجسم فقط ، بل للعقل و المزاج و الذاكرة أيضا و سواء كان المسن يتمتع بصحة سليمة أو يعاني من مرض ما فهو بحاجة إلى ممارسة الحركة و هناك العديد من أنماط الحركة التي تناسب كل شخص و تناسب حالته الصحية و تعزز الثقة بنفسه و تجعله يستمتع بحياة أفضل .

و من خلال هذا حاولنا في معرفة مدى فعالية الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين عنصر التوازن و القوة العضلية للأطراف السفلية موجه لهذه الفئة و ذلك من خلال تطبيق قياسات قبلية و بعدية على مجموعة من المسنين لمعرفة وجود فروق بينهما ، و لتحقيق ذلك في هذه الدراسة لجأنا إلى طرق البحث و إجراءاته الميدانية بالإضافة إلى

الإختبارات و البرنامج كما قمت بعرض و تحليل النتائج و مناقشتها للوصول للإستنتاج و البعض من التوصيات .

و إستنادا من هذا و من خلال مسار التكويني في التخصص و الواقع المعاش من خلال وجود فئة الشيوخ في المجتمع و بعض التجارب حيث لاحظنا حالات متكررة لسقوط الكبار و تعرضهم لإصابات تصل لحالات حرجة وذلك نظرا لفقدان التوازن و ضعف في بعض أجهزة الجسم .

و بناء على هذه التقديرات النظرية لموضوع البحث يمكن طرح الإشكال التالي :

• هل الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي على تحسين عنصري التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية لدى عينة البحث ؟

وللتمكن من الإجابة على السؤال الرئيسي يجب الإجابة عن التساؤلات الفرعية :

• هل الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي على تحسين عنصر التوازن لدى عينة البحث ؟

• هل الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي على تحسين عنصر القوة العضلية للأطراف السفلية لدى عينة البحث ؟

1- فرضيات البحث:

1-1-الفرضية الرئيسية:

• الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي في تحسين عنصري التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية لدى عينة البحث.

2-2-الفروض الفرعية:

• يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تحسين عنصر التوازن لصالح الإختبار البعدي لعينة البحث .

• يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تحسين عنصر القوة العضلية للأطراف السفلية لصالح الإختبار البعدي لعينة البحث .

2- أهداف البحث:

▪ معرفة مدى مساهمة الأنشطة الترويحية الرياضية في الحد من مشاكل الصحية الشائعة عند كبار السن .

- معرفة مدى مساهمة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين وتقوية الأطراف السفلية لكبار السن .
- معرفة مدى مساهمة الأنشطة الترويحية الرياضية في الحد من السقوط وفقدان التوازن عند المسن .

3- التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث :

1-3- الترويح : إصطلاحا : هو جميع أوجه النشاطات البناءة و المقبولة إجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي في أوقات فراغ ويتم إختيارها وإشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض إكتساب العديد من القيم الشخصية وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا و السرور و السعادة من المشاركة ذاتها على أن يكون مشروع الوسيلة والمقصد، بأن لا يرتكب به الإنسان مخالفة شرعية في حق نفسه أو حق غيره وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي. (الفاضل، 2002، صفحة 145)

إجرائيا : نشاط إختياري ممتع للفرد يفرج فيه عن نفسيته ويخفف عنها ويسعدها .

2-3- النشاط الترويحي الرياضي : إصطلاحا : المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشمل على الألعاب والرياضات. (العزیز، 1998، صفحة 84)

إجرائيا : هو نوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها (فردية وجماعية) تحت إشراف قائد مختص من أجل المتعة والترفيه عن النفس .

3-3- التوازن : إصطلاحا : هو القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات الأوضاع الحركية والثابتة أو في حالة الدوران أو الإنتقال (محسن، 2016، صفحة 200).

إجرائيا : هو الثبات مباشرة عند الوقوف أثناء إضطراب إستقرار الجسم .

4-3- القوة العضلية للأطراف السفلية : إصطلاحا : مقدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومات خارجية معينة تتميز بحمل على المجموعة العضلية المستخدمة في الأطراف السفلى (محسن، 2016، صفحة 50).

إجرائيا : قدرة العضلة على التحمل والتغلب على أنواع المقاومات المختلفة في الهواء و الأرض الخاصة بالمجموعة العضلية للأطراف السفلية .

3-5- كبار السن :إصطلاحا : هم من تجاوز عمرهم 60 سنة فأكثر وهي مرحلة العمر التي تبدأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصورة أكثر وضوحا مما كانت عليه في الفترة السابقة من العمر وليس بسبب إعاقة أو ما يشبهها (حسانين، 2009، صفحة 27). إجرائيا: هو من تجاوز عمره 60 سنة وأصبح عاجزا عن رعاية وخدمة نفسه إثر تقدمه في العمر.

4- الدراسات السابقة والمشابهة:

1-4- دراسة بلعيدوني مصطفى بعنوان : " برنامج رياضي مقترح و أثره على بعض المتغيرات البدنية و النفسية لكبار السن 50 – 60 سنة " دفعة " 2016/2017" ، حيث كانت طبيعة الدراسة "بحث تجريبي على عينة كبار السن وكان هدف الدراسة يتمثل في إقتراح برنامج بدني رياضي وتوظيفه عند كبار السن 50-60 سنة ، وقد إعتد على المنهج التجريبي، وتم إستخدام الإختبارات كأداة البحث مما توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع الإختبارات البدنية و النفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- تحسن أفضل في نتائج العينة التجريبية مقارنة مع نتائج العينة الضابطة في المتغيرات البدنية و النفسية قيد البحث لدى كبار السن 50 – 60 سنة.
و أوصى به الباحث:

- توفير مراكز رياضية لخدمة كبار السن وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة الرياضية.
- الإهتمام بمزاولة النشاط البدني الرياضي بإنتظام كعامل مؤثر يساعد في تحسين أو المحافظة على الصفات البدنية و الصحة النفسية لدى كبار السن.

4-2- دراسة كل من حمدي سيدأحمد و مقدم ياسين بعنوان : " إقتراح برنامج نشاط بدني لتحسين بعض المتطلبات اليومية لكبار السن (المشي و التوازن) للفئة العمرية 65 سنة فما فوق دفعة " 2015/2016" ، حيث كانت طبيعة الدراسة "بحث تجريبي على عينة كبار السن بالمؤسسة المتخصصة وكان هدف الدراسة الكشف عن فاعلية البرنامج المقترح في تحسين بعض المتطلبات اليومية عند عينة البحث.وقد إعتدوا على المنهج التجريبي، و تم إستخدام الإختبارات كأداة البحث ، ولقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها:

- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار تينيتي وإختبار التوازن على رجل واحدة بأعين مفتوحة ومغلقة وهذا يعني وجود تطور في التوازن عند العينة التجريبية.

وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار سرعة المشي على شكل ثمانية والمشي الموقوت وهذا يعني وجود تطور في سرعة المشي عند العينة التجريبية.

مما أوصى به الباحثان:

حث كبار السن على ممارسة الأنشطة البدنية.

إجراء دراسات أخرى تهتم بالجوانب الفيزيولوجية لدى كبار السن.

3-4- دراسة Bérénice Dalmasso بعنوان : " آثار التدريب بأسلوب كروسفيت على التوازن

والقوة العضلية عند كبار السن " دفعة " 2016/2015 " حيث كانت طبيعة الدراسة

" بحث تجريبي على عينة كبار السن، و يتمثل هدف الدراسة في تأثير التدريب بأسلوب

كروسفيت على قوة العضلات والتوازن لدى كبار السن. وقد إعتمدوا على المنهج التجريبي، و

تم إستخدام الإختبارات كأداة البحث حيث توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها:

وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار التوازن و Berge و

إختبار TUG هذا يعني وجود تطور في التوازن عند العينة التجريبية.

وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار الصعود على أطراف

الأصابع والكعبين وإختبار الوقوف من الكرسي وهذا يعني وجود تطور في القوة العضلية

عند العينة التجريبية.

مما أوصى به الباحث:

التطرق لدراسة مختلف المشاكل التي تلاحق الأشخاص المسنين.

إنشاء برامج رياضية صحية تسعى إلى تحسين الأداء الحركي عند المسنين.

5- منهج البحث والإجراءات الميدانية :

1-5- منهج البحث: إستخدم الباحثان المنهج التجريبي نظرا لملائمته مع طبيعة هذه الدراسة

2-5- مجتمع وعينة البحث: يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 22 شخص رجال و 14 شخص نساء لكل منهم خصوصياته وشملت عينة البحث 10 أفراد مسنين (رجال) تتراوح أعمارهم ما بين 60 و 65 سنة ، وتم إختيار 04 أفراد مسنين (رجال) كعينة للدراسة الإستطلاعية بنفس الفئة العمرية وتم إستبعادهم تماما من عينة البحث.

3-5- متغيرات البحث:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في الأنشطة الترويحية الرياضية .
ب- المتغير التابع: ويتمثل في عنصري التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية .

4-5- مجالات البحث:

أ- المجال البشري: تمثلت عينة البحث في 10 أفراد مسنين تتراوح أعمارهم ما بين 60 و 65 سنة من الرجال .

ب- المجال المكاني: تم إختيار دار المسنين لولاية تلمسان كمجال لدراستنا بحيث يحتوى على قاعة رياضية يوجد بداخلها آلات رفع أثقال وبعض الوسائل البيداغوجية التي ساعدتنا في تطبيق الوحدات التعليمية كما طبقنا بعض الحصص بملعب كرة القدم بولاية تلمسان.

ج- المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال سنة بداية من 03 جانفي 2021 إلى نهاية أفريل 2021 .

5-5- أدوات البحث:

1-5-5- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

2-5-5- الوسائل العلمية وعتاد البحث : والمتمثلة في : أوراق تسجيل النتائج الخام ، ميزان طبي شريط متري أقلام عادية ، ميقاتي ، آلة حاسبة علمية (حساب مؤشر كتلة الجسم ، حساب الشدة) صافرة ، شريط لاصق محدد كرات طبية ، سلالم (مدرج) ، شواخص وكراسي .

3-5-5- الوسائل الإحصائية : وهي المعادلات الإحصائية مستخدمين في المجدول Excel .

4-5-5- الإختبارات : قام الباحثان بإجراء إختبارات جسمية وبدنية :

1-4-5-5- الإختبارات الجسمية : الوزن ، الطول .

2-4-5-5- الإختبارات البدنية : إختبار الجلوس الحائطي (wall sit) ، إختبار تينيقي (Tinetti) .

5-5-5- البرنامج : إستخدم الباحثان برنامج جراء بحثهم كأداة ساعدتهم للوصول إلى الهدف و المتمثل في البرنامج الترويحي الرياضي .

5-6- الدراسة الإستطلاعية : قام الباحثان بالدراسة الإستطلاعية على عينة من نفس مجتمع البحث و تتمثل هذه العينة في 04 أفراد مسنين (رجال) تتراوح أعمارهم ما بين 60 و 65 سنة يقيمون في دار المسنين بولاية تلمسان و تم الوقوف على الصعوبات التي تواجه الطالب في التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبار.

7-5- الأسس العلمية للإختبارات :

أ- ثبات الإختبار: قام الباحثان بإجراء الإختبار على نفس العينة و في نفس المكان و بنفس العتاد و تحت نفس الظروف و بنفس الطريقة التي تمت في الإختبارات القبليّة و هذا بفواصل زمني مدته 7 أيام .

و بعد أداء الإختبارات قام الباحثان بمعالجة النتائج إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بإسم إرتباط بيرسون وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) التي جاءت تحت المعادلة التالية:

$$\text{معامل الإرتباط: } R = \frac{\sum (س \times ص) - (\sum س) (\sum ص)}{\sqrt{[\sum (س^2) - (\sum س)^2] [\sum (ص^2) - (\sum ص)^2]}}$$

و أقرت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة إرتباط بيرسون إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (01) يبين معاملات الارتباط ودلالاتها لاختبارات البدنية الأساسية للبحث في الاختبار القبلي والبعدي.

إسم الإختبارات البدنية:	حجم العينة	معامل الثبات القيمة	معامل الإرتباط (ر) القيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية

			الجدولية :	المحسوبة :		
دال	0.05	03	0.87	0.96	04	إختبارالجلوس الحائطي
دال				0.92		إختبار تينيقي

ب- صدق الإختبار: إستخدم الباحثن الصدق الذاتي بالنسبة للإختبارات البدنية الأساسية قيد البحث ويعني صدق الدرجات التجريبية بالنسبة لدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء الصدفة..فصلة الوثيقة بين الثبات والصدق من حيث إن ثبات الإختبار يؤسس على إرتباط الدرجات الحقيقية للإختبار بنفسها إذا أعيد على نفس . ويحسب الصدق الذاتي بالمعادلة التالية : المجموعة من الأفراد و الصدق الذاتي هو الذي يحدد الحد الأعلى لمعامل الصدق الإختبار . (فرحات، 2003، صفحة 123)

$$r = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

وتم إيجاد صدق الإختبارات البدنية الأساسية للبحث عن طريق معامل الإرتباط للإتساق الداخلي بين كل الإختبارات على عينة قوامها 04 أفراد مسنين يقيمون بمركز دار المسنين بولاية تلمسان .

وأسفرت النتائج على وجود إرتباطات مقبولة ، وهي موضحة في الجدول التالي :
الجدول رقم (02) يبين معاملات الارتباط للقيم الجدولة و الصدق الذاتي للإختبارات .

اسم الإختبارات البدنية:	حجم العينة	معامل الصدق القيمة المحسوبة :	معامل الإرتباط (r) القيمة الجدولية :	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
إختبارالجلوس الحائطي	04	0.97	0.87	03	0.05	دال
إختبار تينيقي		0.95				دال

ج- موضوعية الإختبار: لأجل ضمان أكبر درجة من الموضوعية، تم عرض الإختبارات المقترحة على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية في التخصص من أجل التحكيم والترجيح، أين كان الترجيح للإختبارات المطبقة ميدانياً لأن الإختبارات ذات الموضوعية الجيدة تعني عدم تأثرها بتغير المحكمين وأن الإختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم .

ومما سبق يمكن أن نستخلص أن الإختبارات البدنية التي طبقناها قيد دراستنا تتميز بثبات وصدق وموضوعية أي تتوفر فيها جميع الشروط العلمية لها ، مما يجعلها جيدة ومناسب وصالحة لقياس ما وضعت لأجله. ومن خلال العمليات الإحصائية إتضح أن جميع مفردات الإختبارات تتمتع بدرجة كبيرة من الثبات والصدق والموضوعية.

8-5- الدراسة الإحصائية: قام الباحثان بإستخدام الجدول Excel لتفريغ وحساب البيانات من خلال المعادلات التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الإرتباط لكارل بيرسون وإختبار الدلالة "ت" ستودنت للمقارنة بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة.
6- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

1-6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: إفترض الباحثان في الفرضية الأولى على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تحسين عنصر التوازن لصالح الإختبار البعدي لعينة البحث .

1-1-6- عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبلية و البعدية لأفراد عينة البحث في إختبار تينيتي Tinetti: بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة ، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الإختبارات على حدا فكانت نتائج المتحصل عليها لإختبار تينيتي Tenneti كالتالي :

جدول رقم (03) يبين النتائج الإحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار تينيتي (Tinetti) .

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	درجة الحرية ن - 1	عدد العينة	البعدي		القبلي	
						ع'	س'	ع	س

دال	12.07	2.82	0.01	09	10	12.98	22.9	7.82	18.4
-----	-------	------	------	----	----	-------	------	------	------

تشير نتائج الجدول رقم (03) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة المستهدفة في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار تينيتي Tenneti إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $0.01 = \alpha$ ودرجة الحرية ن- 1 = 09 بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة المستهدفة تعزي إلى عنصر التوازن حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 12.07 و أكبر بكثير من ت الجدولية 2.82 أي ت ج > ت م وهذا ما يدل على تحسن أفراد العينة مقارنة بالنتائج المتحصل عليها في الإختبار البعدي حيث أن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي أصغر من البعدي كون أنه متعلق بعدد النقاط، مما يؤكد أن ممارسة الأنشطة التروحية الرياضية لها أثر إيجابي على تحسين عنصر التوازن لدى عينة البحث .

2-6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية : إفترض الباحثان في الفرضية الثانية على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تحسين عنصر القوة العضلية للأطراف السفلية لصالح الإختبار البعدي لعينة البحث .

1-2-6- عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبلية و البعدية لأفراد عينة البحث في إختبار الجلوس الحائطي (Wall Sit) : بعد الدراسة الإحصائية لنتائج الإختبارين القبلي و البعدي للعينة المستهدفة ، كان من الضروري دراسة الفروق في هذه الإختبارات على حدا فكانت نتائج المتحصل عليها لإختبار الجلوس الحائطي (Wall Sit) كالتالي :

جدول رقم (04) يبين النتائج الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة المستهدفة في إختبار الجلوس الحائطي (Wall Sit).

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	درجة الحرية ن - 1	عدد العينة	البعدي		القبلي	
						ع'	س'	ع	س
دال	7.14	2.82	0.01	09	10	162.1	30.01	94.67	21.7

تشير نتائج الجدول رقم (04) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة المستهدفة في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار الجلوس الحائطي (Wall Sit) إلى وجود فروق

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ و درجة الحرية $n=1=09$ بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة المستهدفة تعزي إلى عنصر القوة العضلية للأطراف السفلية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 7.14 و أكبر بكثير من ت الجدولية 2.82 أي ت ج > ت م وهذا ما يدل على تحسن أفراد العينة مقارنة بالنتائج المتحصل عليها في الاختبار البعدي حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي أصغر من البعدي كون أنه متعلق بالزمن (ثانية)، مما يؤكد أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي على تحسين عنصر القوة العضلية للأطراف السفلية لدى عينة البحث .

3-6- مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات :

1-3-6- مناقشة الفرضية الأولى : و التي تنص على : " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تحسين عنصر التوازن لصالح الإختبار البعدي لعينة البحث".

من خلال تحليل الجداول (03) التي تبين مقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار تينيتي tinetti أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية فهذا يعني أن الفروق الإحصائية الحاصلة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هي فروق دالة إحصائيا لصالح الإختبار البعدي لدى عينة البحث التي أجريت عليها التجربة ، وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من د/ بلعيدوني مصطفى سنة 2016-2017 و دراسة حمدي سيدأحمد و مقدم ياسين سنة 2015-2016 و بالتالي قد نستخلص أن الفرضية الأولى تحققت .

2-3-6- مناقشة الفرضية الثانية : و التي تنص على : " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تحسين عنصر القوة العضلية للأطراف السفلية لصالح الإختبار البعدي لعينة البحث".

من خلال تحليل الجدول (04) التي يبين مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار الجلوس الحائطي wall sit أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية فهذا يعني أن الفروق الإحصائية الحاصلة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي وهي فروق

دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث التي أجريت عليها التجربة وهذه النتائج تتفق مع دراسة Birimice Balmasso سنة 2015-2016 وبالتالي قد نستخلص أن الفرضية الثانية تحققت.

3-3-6- مناقشة الفرضية العامة : والتي تنص على : "الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي على تحسين عنصرى التوازن و القوة العضلية للأطراف السفلية لدى عينة البحث".

من خلال تحليل و مناقشة النتائج التي توصلنا إليها سابقا و مناقشة الفرضيات الجزئية و الوصول إلى تحقيقها و تطابقها مع أهم الدراسات التي ساعدتنا في حل مشكلة بحثنا يتضح لنا أن للأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي على تحسين عنصرى التوازن و القوة العضلية للأطراف السفلية لدى عينة البحث و قد يرجع هذا إلى الطريقة التي إتبعها الباحثان و التي كانت سبب هذا التحسن، و ذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحياة و السرور بدفع أفراد العينة إلى حب العمل و التخلص من جميع الضغوطات أو المشاكل التي تواجه هذه المرحلة العمرية مما أدى إلى التطور و التحسن في الجانب البدني و الصحي .

7- الإستنتاجات و التوصيات :

توصل الباحثان من خلال هذه الدراسة إلى أهم الإستنتاجات من بينها :

- الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر إيجابي على تحسين عنصرى التوازن و القوة العضلية للأطراف السفلية عند كبار السن .

- البرنامج الترويحي الرياضي يحسن من الأداء الحركي و المهاري خاصة لهذه الفئة من خلال ما أبرزته النتائج الإحصائية.

يرى الباحثان مجموعة من الإقتراحات و التوصيات فيما يلي:

-حث كبار السن على ممارسة الأنشطة البدنية .

-إجراء دراسات مشابهة في هذا الإطار تهتم بالجوانب الفيزيولوجية و الصحية لدى كبار السن.

-إجراء دورات تكوينية لمدراء المراكز الطبية البيداغوجية تتعلق بأهمية الممارسة الرياضية لهذه الفئة .

ضرورة تهيئة البيئة التعليمية في المراكز البيداغوجية بالإمكانات والأدوات اللازمة لتطبيق الأنشطة الرياضية وألعاب الكرات.

توفير الخدمات التعليمية والتربوية والتأهيلية والصحية لرعاية كبار السن والعناية بهم.

خلاصة :

إن ممارسة كبار السن للنشاط الترويحي الرياضي أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار التمارين الرياضية والوسائل الملائمة وخاصة لهذه الفئة .

وعلى ضوء هذا تطرق الباحثان إلى دراسة الأنشطة الترويحية الرياضية وفعاليتها في تحسين عنصري التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية على عينة من كبار السن تتراوح أعمارهم بين (60-65) سنة بمركز دار المسنين بولاية تلمسان ، ولتحقيق أعلاه توصلوا إلى صحة الفرضيات ، مما إستخلصوا على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في تحسين عنصر التوازن لصالح الإختبار البعدي لعينة البحث ومن جهة أخرى كذلك يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في تحسين عنصر القوة العضلية للأطراف السفلية لصالح الإختبار البعدي لعينة البحث .

المصادر والمراجع:

1. إبراهيم، أ. م ، الرعاية الشاملة للمسنين ، دار دجلة ، (2014).
2. العزيز، ا.م، الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، (1998).
3. الفاضل جواد حكيم ، الإختبارات والقياس في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، القادسية،(2002).
4. بريقع، ع.ع، الحركة وكبار السن ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، (2000).
5. تهاني عبد السلام محمد ، الترويح والتربية الترويحية، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، (2001).
6. حسنين، ع.ا، التوافق النفسي للمسنين، مكتبة الجامعة، الاسكندرية، (2009).

7. فرحات، ا.ل ، القياس والإختبار في التربية البدنية والرياضية ، مركز النشر العربي ، القاهرة ، (2003).
8. محسن، ع.ا، إعداد الرياضيين، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن ، (2016).
9. مصطفى، بلعيدوني، برنامج رياضي مقترح وأثره على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن 50 – 60 سنة ، قسم التربية البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم ، الجزائر، (2017).