

النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى المسنين

بشير كروم¹ / أستاذ محاضر - أ- / جامعة عمار ثليجي بالأغواط / b.karoum@lagh-univ.dz

<p>Abstract:</p> <p>Objective: Connaître l'effet des activités sportives récréatives sur la mémoire des personnes âgées. Connaître les motivations associées à l'activité sportive récréative de cette catégorie.</p> <p>Methods: La méthode descriptive a été utilisée dans cette recherche.</p> <p>Results: La plupart des personnes âgées trouvent que la marche augmente leur concentration et leur intérêt pour les choses et les endroits où marcher. La majorité des personnes âgées constatent que l'exercice de la marche les aide à accomplir leurs tâches quotidiennes sans négliger ni oublier. La majorité des personnes âgées envisagent des activités sportives récréatives, comme la marche, pour aider à maintenir la mémoire à court terme</p> <p>Key words: Activité sportive récréative - Vieillesse - Mémoire</p>	<p>ملخص:</p> <p>هدف البحث: معرفة أثر الأنشطة الرياضية الترويحية على ذاكرة المسن .</p> <p>- معرفة الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة.</p> <p>منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي في هذا البحث.</p> <p>النتائج:</p> <p>- اغلبية كبار السن يرون أن المشي يزيد في شدة التركيز والانتباه لديهم على الأشياء والأماكن التي يذهبون إليها مشيا.</p> <p>- اغلبية كبار السن يرون أن ممارسة المشي تساعدهم في أداء أعمالهم اليومية دون إهمال أو نسيان.</p> <p>- اغلبية كبار السن يرون النشاط الرياضي الترويحي كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى المسن.</p> <p>الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي - كبار السن - الذاكرة</p>
---	--

1-مقدمة واشكالية البحث:

إن ما يتميز به النشاط الرياضي ومختلف الفعاليات الأخرى هي ذلك التداخل بين مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي تدفع الفرد الى ممارسة النشاط الرياضي، وهذه العوامل بيولوجية ونفسية ولا بد من التكامل بينها لمساعدة الفرد على تقبل وتعلم مختلف الأنشطة الرياضية واستخدامها بشكل سليم أثناء حياته اليومية.

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي من الركائز الأساسية التي تساعد على اعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا عقليا وعاطفيا واجتماعيا وتجعله قادرا على الانتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه وهذا ما يراه "تشارلز بيكر" ان الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية الرياضية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق النشاط البدني الرياضي. (Yevs Galber، 2004، 16) فالفرد عندما يصل سن التقاعد الذي تحدده الدولة بسن معين في هذه المرحلة يتوقف هذا المسن عن العمل فيترتب على ذلك أحيانا عدم ممارسة الكثير من أوجه النشاط اليومي الذي اعتاد القيام به والمشاركة فيه لسنوات طويلة مما يؤدي إلى ظهور آثار نفسية سلبية كالشعور بالوحدة وضعف الذاكرة التي تعتبر هاجز وعقدة لكل مسن.

وبما ان التقدم في العمر يؤدي الى تراجع كفاءة الوظائف الحيوية بالجسم فذلك يؤدي الى وقوع الانسان كفريسة سهلة للأمراض كالأمراض القلبية والجلطات الدماغية التي قد تتسبب بالإعاقات او حتى انها تؤدي الى الوفاة، غير أن المواظبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي والذي اصبح دواء ينصح به الاطباء كبار السن في محاربة الشيخوخة والتمتع بالحياة والصحة والنشاط، اذ يؤدي الى تأخير وابطاء اعراضها البيولوجية كعمل القلب والاعوية الدموية وضعف الذاكرة وتحول دون الاصابة بعدة امراض، الا ان للشيخوخة بعدا نفسيا واجتماعيا يظهر في صورة سلوكيات ومواقف يعيشها ويتبناها ويتأثر بها الانسان المتقدم في السن تعكس حالة نفسية يسودها حالة من الياس والاسى واختلال في تقدير الذات التي تنعكس بدورها على العلاقات الاجتماعية القريبة والبعيدة التي تشكل الشبكة الاجتماعية التي يمارس فيها ديناميكيتها الاجتماعية حفاظا على انتمائه لتصنيف اجتماعي موضوعي.

ونظرا لتعدد النظريات والدراسات حول النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى كبار السن ارتأينا طرح التساؤلات التالية:

- هل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يعمل على تحسين الذاكرة لدى كبار السن؟

ومن هذا المنطلق طرحنا عدة أسئلة حول هذا الموضوع:

- هل تساهم ممارسة رياضة المشي في تحسين الذاكرة لدى كبار السن؟
- هل تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى كبار السن؟

- هل تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى كبار السن؟

2-فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

- ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يعمل على تحسين الذاكرة لدى كبار السن.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- تساهم ممارسة رياضة المشي في تحسين الذاكرة لدى كبار السن.

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى كبار السن.

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى كبار السن.

3- أهداف البحث:

- معرفة أثر الأنشطة الرياضية الترويحية على ذاكرة المسن.

- معرفة الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة.

4- أهمية البحث:

يكتسي هذا البحث أهميته مما يلي:

- أنه يتناول شريحة هامة من المجتمع وهي المسنين.

- إثراء المكتبة الجامعية بهذه الدراسة، وبذلك يسهل للباحثين القادمين بالاطلاع عليها.

- التحسيس بفئة المسنين والتعريف بها أكثر.

5-مصطلحات البحث:

5-1- النشاط البدني الترويحي:

- التعريف الاصطلاحي:

عملية تربوية تتم عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تقديم سلوكه العام و تطويره. (فاضل ، 2017 ، ص62)

- تعريف إجرائي:

هو الرياضات التي تمارس في وقت الفراغ وتكون خالية من المنافسة الشديدة.

2-5- الذاكرة:

- التعريف الاصطلاحي:

تعرف الذاكرة على أنها العملية العقلية التي يتم بها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرة الماضية.

(محمد ، 2002 ، ص206)

- التعريف الاجرائي:

القدرة على استقبال المعلومات والخبرات وتخزينها والمحافظة عليها، وذلك ليتم استدعاؤها واستعادتها عند الحاجة.

3-5- الكبار المسنين:

- التعريف الاصطلاحي:

هي مجموعة تغيرات جسمية ونفسية تحدث بعد سن الرشد وفي الحلقة الاخيرة في الحياة ومن المتغيرات الجسمية العضوية الضعف العام في الصحة ونقص القوة العضلية وضعف الحواس وضعف الطاقة الجسمية والعقلية بوجه عام ومن المتغيرات النفسية ضعف الانتباه والذاكرة وضيق الاهتمام والمحافظة وشدة التأثير الانفعالي والحساسية النفسية. (حامد زهران ، 1997 ، ص462)

- التعريف الاجرائي:

مرحلة من مراحل العمر التي تبدأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصورة اكثر وضوحا مما كانت عليه في الفترات السابقة من العمر.

6-الخلفية النظرية والدراسات السابقة :

أولا : الخلفية النظرية :

مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل 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 من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي

الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص 77)

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 فإن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

1. 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.
2. غرض الاتصال بالآخرين: تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.
3. 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 يجمله. (أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص 77)

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

5. 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 أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

5- خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

1. الهادفة: بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فإن الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.
2. الدافعية: بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.

3. الاختيارية: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار مناسط الترويحي الرياضي أو الترويحي الخلوي أو الترويحي الاجتماعي أو الترويحي الثقافي أو الترويحي الفني أو الترويحي التجاري أو الترويحي العلاجي، كما يسمع باختيار احد أنواع تلك النشاطات المختلفة. (أمين نور الخولي ، 1996 ، ص86)

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

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

6. 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.

إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي.

ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة النفسية للشخص المسن:

نعم للنشاط البدني قدرة سحرية على تعديل المزاج وتحسين الحالة النفسية وخاصة الشخص المسن، ففي السنة الماضية أجرت إحدى شركات المنتجات الرياضية العالمية استبياناً في مختلف الدول الأوروبية، تأكد على أثره أن هناك علاقة وطيدة بين ممارسة الرياضة بانتظام وبين جميع مظاهر المزاج الجيد، فممارسة الرياضة تساعد على تعزيز الثقة بالنفس، وتحسن الصورة الذهنية التي نملكها لأجسامنا وتعزز تقييمنا الذاتي لأنفسنا، ويقول البروفيسور ستيفورت بيدل أستاذ علم النفس الرياضي في جامعة لوبورو البريطانية: أن العلماء لا يعرفون بوضوح كيف ولماذا نحصل على هذه النتائج عند ممارسة الرياضة، لكنهم يعرفون أن هناك مجموعة من العوامل النفسية والبيولوجية التي تلعب دوراً في ذلك، فمن جهة تعتبر ممارسة الرياضة نشاطاً مسلياً يمنحنا إحساساً بأننا نقوم بأمر يستحق الجيد يحسن شعورنا تجاه أنفسنا، لكن هناك عدداً من الظواهر البيولوجية المعقدة تحدث في الدماغ، وربما كانت أكثر ظاهرة يعرفها الناس هي ارتفاع مستويات الأندورفينات التي تحسن المزاج. (مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، 2014)

ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة الاجتماعية للشخص المسن:

إن الإنسان يعاني من الحرمان الاجتماعي عندما يفقد القدرة على حرية الاتصال الاجتماعي طبقا لحاجته ورغباته، والمسمن يعتبر من أكثر فئات المجتمع تعرضا للحرمان الاجتماعي نظرا لقلته موارده المالية وضعف قواه الجسدية.

يقلل من حدة المشكلات الاجتماعية كمشعور المسن بالوحدة والعزلة عن حياة المجتمع، ويبدأ هذا المشعور بحياة الحرمان من العلاقات العائلية والتي كانت تؤلف جزءاً كبيراً من نشاطه واهتماماته اليومية، مما يضع القيود على تحركات المسنين وعلاقاتهم الشخصية بأفراد المجتمع.

النشاط الرياضي قادر على تنمية المشاركة الفعالة لدى الفرد المسن، لاسيما من الناحية الاجتماعية، فالنشاط الحركي هو الوسيلة لتحقيق ذلك من خلال ما يستخدمه الفرد لخلق المناخ الاجتماعي لهذه الفئة.

يهدف النشاط الرياضي بشكل عام الى تغيير وجهة المجتمع تجاه هذه الشريحة وكذلك تغيير فرص التوجه غير المرغوب فيه لدى الاشخاص المسنين نتيجة ما يعانونه من ازيمات نفسية وعزلة اجتماعية في كثير من الاحيان. (ليونيسكو ، 1986)

ثانيا : الدراسات السابقة

1. دراسة بلعيدوني مصطفى وبن زيدان حسين 2017:

بعنوان أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن 50-60 سنة، الهدف هو معرفة أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتغيير بعض الصفات البدنية لكبار السن 50-60 سنة، عنة الدراسة 20 مسن موزعين إلى عينة ضابطة وتجريبية، طبق البرنامج خلال 4 أشهر 3 حصص أسبوعيا 60 دقيقة في كل حصة، وتم الاعتماد على المنهج التجريبي، تم استخلاص ما يلي:

- للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح أثر ايجابي على الاختبارات البدنية والنفسية.

2. دراسة إسماعيل عبد الغاني محمود القرة غولي 2011:

بعنوان النشاط الترويحي وأهميته في تطوير الثقة بالنفس للمعاقين، هدف الدراسة هو التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على تطوير الثقة بالنفس للمعاقين، والتعرف على أثر النشاط الرياضي على اندماج المعاق بالمجتمع، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، العينة هي 50 من المقعدين، تم استعمال استمارة استبيان والمقابلات الشخصية، وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

- وجود الأنشطة الترويحية ضرورية في المركز لإتاحة العيش للمعاقين والتقدم في إنجاز أعمالهم واثبات وجودهم في المجتمع.

3. دراسة إيمان رفعة السعيد 2002:

بعنوان تأثير برنامج ترويحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة، هدف الدراسة هو تصميم وتنفيذ برنامج ترويحي مائي للتأثير الايجابي على الرضا على الحياة لدى المرأة المسنة، تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، تمثلت العينة في 20 سيدة، وحيث تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي محمد الدسوقي، وخلصت الدراسة إلى:

- وجود فروق دالة إحصائية في مقياس السعادة، تقدير الاجتماعي، القناعة والطمأنينة، مما يؤكد أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث.

7-الإجراءات الميدانية للدراسة :

1-7 منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة الدراسة المعالجة في ممارسة النشاط البدني الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى كبار السن فقد تم اختيار المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة لأن المنهج يعد نقطة بداية في التعرف على المشاكل الميدانية ومدى انتشارها.

2-7- مجتمع وعينة الدراسة:

إن مجتمع الدراسة هو مجموعة من المنظمات أو مجموعة من الأفراد المشتركين في نفس الخصائص يمكن للباحث التعرف عليها واستخدامها في المعاينة ودراسة المجموعة التي يريدتها، يمكن أن يكون كبير أو صغير. (رجاء محمود ، 2013، ص152)

ويتمثل في مجموعة من كبار السن ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

وقد شملت عينة البحث 50 مسن تم اختيارها بطريقة عشوائية من ولاية الأغواط

3-7- مجالات الدراسة:

1. المجال الزمني: بدأنا في التحضير لدراستنا من تاريخ 2021/06/23 إلى 2021/09/10

2. المجال المكاني: اجريت دراستنا في ولاية الأغواط.

3. المجال البشري: شملت دراستنا على عينة من كبار السن تمثلت في 50 مسن.

4-7- أداة الدراسة:

تشكل أدوات جمع البيانات وسائل لإنتاج المعرفة، فمن خلال هذه الأدوات تحقق أهداف أي بحث علمي، كما أن طبيعة الموضوع وخصوصية البيانات المراد الحصول عليها تفرض على الباحث اختيار الأداة المناسبة لموضوعه فاستخدمت في هذه الدراسة التقنيات التالية:
1. الاستبيان:

ويعرفه "محمد زيان عمر" على أنه مجموعة من الأسئلة تعد إعدادا محددا وترسل بواسطة البريد، أو تسلم إلى الأشخاص المختارين لتسجيل إجاباتهم على ورقة الاستمارة، ثم إعادتها ثانية وبواسطة يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع، أو التأكد من معلومات متعارف عليها. (مريم قويدر ، 2011، ص 28)

5-7- الوسائل الإحصائية:

في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

1. النسبة المئوية

2. اختبار كاي² (كاف تربيع

عرض وتحليل نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: - تساهم ممارسة رياضة المشي في تحسين الذاكرة لدى كبار السن.

السؤال الأول: هل أنت من محبي ممارسة المشي؟

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان كبار السن يحبون ممارسة المشي.

جدول رقم 01 يوضح ما إذا كان المسن يحب ممارسة المشي

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	40	80%	02	0.05	52.01	5,99	دال
لا	00	00%					
أحيانا	10	20%					
المجموع	50	100%					

النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى المسنين

نلاحظ من خلال الجدول رقم 01 الذي يوضح ما إذا كان المسن يحب ممارسة المشي فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا بنعم ب 80%، أما الذين اجابوا باحيانا فكانت النسبة 20%، وفي الاخير كانت النسبة معدومة عند الاجابة لا، وكذلك يتضح لنا أن نسبة K^2 المحسوبة المقدره بـ 52.01 أكبر من K^2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $D=02$. وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (1) لصالح المسنين الذين يحبون ممارسة المشي، ومنه نستنتج ان الاغلبية الساحقة من كبار السن يحبون ممارسة رياضة المشي.

السؤال الثاني: كم مرة في الأسبوع تقوم فيها بممارسة المشي بانتظام؟

الغرض من السؤال: معرفة كم من مرة في الأسبوع يقوم فيها المسن بممارسة المشي بانتظام

جدول رقم 02 يوضح عدد مرات ممارسة المسن للمشي بانتظام

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K^2 المحسوبة	K^2 الجدولية	مستوى الدلالة
10 مرات	05	10%	02	0.05	12.99	5,99	دال
20 مرة	20	40%					
أكثر من 30 مرة	25	50%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 02 الذي يوضح عدد المرات التي يمشيها المسن في الاسبوع وبانتظام، حيث كان اغلب المسنين الذين يمشون أكثر من 30 مرة في الاسبوع بنسبة 50% ثم تليه 20 مرة في الاسبوع بنسبة 40% اما 10 مرات في الاسبوع بنسبة 10%، كما يتضح لنا أن نسبة K^2 المحسوبة المقدره بـ 12,99 أكبر من K^2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $D=02$.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين يمارسون المشي بانتظام أكثر من 30 مرة في الاسبوع، ومنه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلب المسنين يمارسون المشي بانتظام وذلك طول ايام الاسبوع.

فمن حيث الدراسة النظرية والتطبيقية توصلنا بأن ممارسة المسنين للمشي في حياتهم خاصة في هذه المرحلة الحساسة من العمر سواء لغرض الترفيه أو قضاء حاجياتهم اليومية أو حتى

من كانت نياتهم ممارسته كرياضة فهو يساعدهم وبشكل كبير في تحسين ذاكرتهم والمحافظة عليها من التلف وذلك ما توضحه نتائج الجداول، وبذلك نكون قد تأكدنا من صدق الفرض الذي وضعناه كاقترح مسبق في المحور الأول من الاستبيان وهذا ما أكدته الدراسة التي نشرها الاستاذ الدكتور يعرب خيون حزيان 2011 استاذ زائر في جامعة بتسبرغ بنسلفانية والذي توصل الى أن الدراسة اثبتت ان ممارسة النشاط البدني المعتدل يمكن ان يزيد من حجم فصي الدماغ تحسن ذاكرة الاعمار المتقدمة.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى الكبار في السن.

السؤال الثالث: هل تنسى الأماكن التي تعودت على الذهاب لها مشياً؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود الذهاب إليها.

جدول رقم 03 يوضح ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود على الذهاب إليها

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	05	10%	02	0.05	19	5,99	دال
لا	30	60%					
أحياناً	15	30%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 03 الذي يوضح ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود على الذهاب إليها فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا بـ لا 60%، اما الذين اجابوا باحياناً فكانت النسبة 30% وفي الاخير كانت النسبة 10% عند الاجابة نعم، وكذلك يتضح لنا أن نسبة ك² المحسوبة المقدره بـ 19 أكبر من ك² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (03) لصالح المسنين الذين لا ينسون الأماكن التي تعودوا الذهاب إليها مشياً، ومنه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن لا ينسون الأماكن التي تعودوا الذهاب إليها مشياً.

السؤال الرابع: هل حدث وأن تجاوزت المكان الذي تود الذهاب إليه مشياً؟

النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى المسنين

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المسن قد تجاوز المكان الذي ذهب إليه مشياً.

جدول رقم 04 يوضح ما إذا كان المسن تجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشياً

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	27	54%	02	0.05	9.63	5.99	دال
لا	11	22%					
أحياناً	12	24%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 04 الذي يوضح ما إذا كان المسن تجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشياً فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 54%، اما الذين اجابوا باحياناً فكانت النسبة 24%، وفي الاخير كانت النسبة 22% عند الاجابة لا، وكذلك يتضح لنا أن نسبة ك² المحسوبة المقدره بـ 9,63 أكبر من ك² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د=02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (04) لصالح المسنين الذين يجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها مشياً، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها مشياً.

في الفرضية الثانية القائلة بأن الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى كبار السن وجدنا من خلال تحليل إجابات المسنين على الأسئلة المدرجة في المحور الثاني المتمثلة في الجداول بأن الأغلبية من الكبار في السن والممارسين للمشي لايزالون يحافظون على ذاكرتهم وبالنظر إلى الدراسة النظرية التي قمنا بها عن دور الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي والذي يساهم في المحافظة وحماية خلايا المخ وتجديدها تكون فرضيتنا الثانية قد تحققت.

وهذا ما أكدته دراسة قام بها كل من مؤنس الطيب وبومدين محمد عبد الجليل سنة 2013 والتي توصلت الى أن لممارسة النشاط البدني دور فعال في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المسنين والحفاظ على ذاكرتهم.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى الكبار في السن.

السؤال الخامس: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في تذكر أشياء قديمة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء قديمة

جدول 05 يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء قديمة

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	38	76%	01	0.05	13.52	3.84	دال
لا	12	24%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 الذي يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 76% اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 24%، وكذلك يتضح لنا أن نسبة ك² المحسوبة المقدرة ب 13,52 أكبر من ك² الجدولية المقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 01.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (05) لصالح المسنين الذين يرون أن المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته.

السؤال السادس: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في تذكر أشياء حدثت لك في فترة حديثة من حياتك؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة.

النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى المسنين

جدول 06 يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	73	74%	01	0.05	11.52	3.84	دال
لا	13	26%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 06 الذي يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 74%، اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 26%، وكذلك يتضح لنا أن نسبة ك² المحسوبة المقدره ب 11,52 أكبر من ك² الجدولية المقدره ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د=0.01.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (06) لصالح المسنين الذين يرون أن المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في حديثة من حياته، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته.

في الفرضية الثالثة القائلة بأن الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى كبار السن، فوجدنا من خلال تحليل إجابات المسنين على الأسئلة المدرجة في المحور الثالث المتمثلة في الجداول بأن الأغلبية من الكبار في السن والممارسين للمشي لا يزالون يحافظون على ذاكرتهم وبالنظر إلى الدراسة النظرية التي قمنا بها عن دور الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي والذي يساهم في تحسين والمحافظة وحماية خلايا المخ وتجديدها تكون فرضيتنا الثانية قد تحققت.

الاستنتاج العام للدراسة:

- جل كبار السن يمارسون المشي كرياضة بانتظام.
- الاغلبية الساحقة من كبار السن يحبون ممارسة رياضة المشي.
- معظم المسنين يمارسون المشي على الاقل 20 دقيقة في كل مرة يمشونها في اليوم.
- جل المسنين يمارسون المشي بانتظام وذلك طول ايام الاسبوع.

- اغلب المسنين يمارسون المشي بانتظام وذلك في كل اوقات الصلاة.
- جل كبار السن لا ينسون الأماكن التي تعودوا الذهاب إليها مشياً.
- اغلبية كبار السن يتجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها رغبة في المشي.
- اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا.

خاتمة

حاولنا من خلال دراستنا هذه طرح مشكلة من المشكلات التي تعاني منها فئة الاشخاص المسنين نتيجة للظروف والمتغيرات التي تمر بها المجتمعات، فإن الحاجة ماسة لإجراء الدراسات لمختلف هذه مشكلات بهدف معالجتها وتلبية احتياجاتهم لتحقيق الأمان الشامل لهم وتأمين حياة كريمة، وفي ظل السعي لوضع استراتيجيات لمعالجة مشكلات كبار السن فإن مشاركة كافة الأطراف المعنية: كبار السن أنفسهم وأسرهم والمؤسسات الرسمية والأهلية مطلوبة لتوزيع الأدوار والمسئوليات لرعاية المسنين في ظل مستجدات المجتمع ومتطلباته.

المصادر والمراجع:

- 1- أمين أنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996
- 2- فاضل: أوقات الفراغ أو الترويح، دار المعارف، القاهرة، 2017.
- 3- محمد: صعوبات التعلم، المسيرة للنشر، الأردن، 2002.
- 4- حامد زهران: علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، القاهرة، 1997.
- 5- مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد 08، سبتمبر 2014.
- 6- ليونسكو، الرياضة ومظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية، تعريب عبد الحميد سلامة، الدار العربي للكتاب، طرابلس، 1986.
- 7- رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر، 2002
- 8- رجاء محمود أبو علام: مناهج البحث الكمي والنوعي والمختلط، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2013، ص 152.
- 9- مريم قويدر: أثر ألعاب الإلكترونية على سلوكيات الأطفال، دراسة وصفية تحليلية، جامعة الجزائر، شهادة ماجستير، 2011، ص 28.
- 10- محمد السيد: الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار النهضة العربية، ط2، مصر، 1970
- 11- فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب: مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، الأردن، 2006

12- Yevs Galber.-Activité physique contexte et effet sur la santé.- 2édition.Ed :Vigo, Paris :

2004. -16