

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 02 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 396 - 409		تاريخ الإرسال: 2022/01/19 تاريخ القبول: 2022/02/09

أثر برنامج برنامج رياضي ترويحي مقترح على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن 60-65 سنة

The effect of a proposed recreational sports program on improving mental flexibility among the elderly 60-65 years

حنة الهاشمي^{1*}

¹ جامعة عمار ثلجي بالأغواط (الجزائر)، مخبر الأبعاد المعرفية والتصورات التطبيقية في علوم التدريب الرياضي من خلال

مقاربات متعددة، h.hanna@lagh-univ.dz

ملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة الأثر الذي يحدث البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن 60-65 سنة.

وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين، كما تم استخدام مقياس المرونة العقلية للباحث (2001) ، والذي تم توزيعه على عينة قوامها (20) فردا، وتوصلت نتائج الدراسة الى أن البرنامج المقترح يعمل على تحسين كل من المرونة التكيفية و المرونة التلقائية و بذلك فان له أثر ايجابي كبير على تحسين المرونة العقلية.

كلمات مفتاحية: البرنامج الرياضي الترويحي. المرونة العقلية. كبار السن.

Abstract:

The study aimed to find out the effect of the proposed recreational sports program on improving mental flexibility among the elderly 60-65 years.

In this study, the researcher relied on the experimental method with the design of two equal groups, and the researcher's mental flexibility scale (2001) was used, which was distributed to a sample of (20) elderly men.

the results of the study concluded that the proposed program works to improve both flexibility Adaptive and automatic flexibility, and thus has a significant positive effect on improving mental flexibility.

Keywords: Recreational sports programme. Mental flexibility. Elderly.

*المؤلف المرسل

أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضها التقدم التقني الذي أدى إلى نقص في حركة الإنسان مما انعكس سلبا على صحته ، و لذلك شجعت الهيآت العلمية المختصة أفراد المجتمعات على زيادة الحركة والنشاط البدني اليومي ، خصوصا في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنتظمة لهذا النوع من الأنشطة للصحة البدنية و النفسية . (عصام الحسنات 2009، ص 11)، و للأنشطة الرياضية بصفة عامة والتمرينات بصفة خاصة آثار فعالة على مختلف المراحل السنية ، فهي تعمل على تحسين المقدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم بجانب ما تضيفه من تأثيرات إيجابية على النواحي النفسية والاجتماعية لممارستها مما يساعد الفرد على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها . (سلوى عبد الهادي شكيب 1993، ص 20)

إن مرحلة الكبر مرحلة حتمية في حياتنا إذا ما كتب لنا البقاء ، و كانت نظرة الإسلام لفئة المسنين واضحة جلية ، فقد أوصى الله سبحانه وتعالى جميع فئات المجتمع بالمعاملة الحسنة للمسن ، كما أن آيات القرآن الكريم تتضمن وصفا دقيقا لحال الإنسان منذ بداية خلقه حتى مرحلة الشيخوخة التي تشبه في الضعف والتدهور المراحل الأولى في حياة الإنسان خاصة في التكوين البدني والنفسي والبيولوجي فقد قال الله سبحانه وتعالى ((ومن نعمه ننكسه في الخلق أفلا يعقلون)) . (سورة يس، الآية 68) ، كما يتطرق الوصف الإلهي لمظاهر الشيخوخة وذلك كما جاء على لسان نبي الله زكريا عليه السلام في قوله جل جلاله ((قال رب إني وهن العظم مني واشتعل الرأس شيبا ولم أكن بدعائك رب شقيا)) . (سورة مريم، الآية 4)

لذلك اهتمت الدول المتقدمة بكبار السن وأخذت بالتخطيط العلمي للخدمات الخاصة بالمسن طبقا للدراسات الميدانية ونتائجها ، وذلك بعد تصنيف المشكلات التي أظهرتها الأبحاث الاستطلاعية ، فأصبح الاهتمام بهذه الفئة من سمات المجتمعات المتحضرة تقدم لهم مختلف أنواع الخدمات الصحية ، الاجتماعية ، الثقافية ، الترويحية والرياضية فممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ليست هامة فقط للجسم ، بل للمزاج والذاكرة والعقل أيضا سواء كان المسن يتمتع بصحة جيدة أو يعاني من مرض ما فهو بحاجة إلى ممارسة الحركة ، فقد يبدو أن العقل البشري يصل إلى مرحلة ما بعد الطفولة ينتهي فيها عن النمو يصبح جامدا وغير قابل للتغيير بما أن مرحلة نموه وتكونه أثناء الطفولة قد انتهت ، وهذا بالفعل كان اعتقاد الأطباء حول العقل حتى وقت قريب جدا بأن العقل الذي يتكون من 100 بليون خلية عصبية يصل إلى حد معين من التركيب والنمو ثم يتوقف ليكون كصخرة جامدة لا يتغير فيها أي شيء ، إلا أن المفهوم تغير كليا مع ظهور مصطلح المرونة العقلية **Mental Flexibility** وهي قدرة الفرد على التحول الذهني والتوافق مع مؤثرات البيئة المتغيرة والقدرة على إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة وكذا القدرة على التكيف مع استراتيجيات تجهيز المعلومات لمواجهة ظروف جديدة وغير متوقعة ، و لتنمية هذه الأخيرة وجد أن التمارين الرياضية مهمة جدا بقدر التمارين العقلية ، فالرياضة تحفز الخلايا العصبية على إفراز عامل نمو يدعى **BDNF** ، هذا المعامل يحفز العديد من المواد الكيميائية التي تؤثر على صحة الدماغ . (فؤاد أبو حطب 1998، ص 144)

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

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

حنة الهاشمي

وتندرج ضمن هذه الإشكالية مجموعة من التساؤلات الجزئية كانت كالتالي :

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

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

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

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

وللإجابة على التساؤلات السابقة اقترحنا مجموعة من الفرضيات و التي مفادها :
الفرضية العامة:

يؤثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح ايجابا على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن.
الفرضيات الجزئية:

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

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

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

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

وتكمن أهمية دراستي في العناصر التالية :

* معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ لدى كبار السن .

* إدراك فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن .

* إبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على المرونة العقلية لدى كبار السن .

* أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في حياة الشخص و خاصة كبار السن .

و لفهم موضوع البحث أكثر ينبغي تقديم بعض المفاهيم اللغوية والاصطلاحية وكذا الاجرائية المرتبطة بمتغيرات الدراسة والتي ندرجها كما يلي:

* البرنامج الرياضي الترويحي :

* التعريف الاصطلاحي :

مجموعة من الأنشطة الرياضية الترويحية الممارسة تحت إشراف رائد في مجال الترويج الرياضي واع وخبير بالأنشطة الممارسة في بنائها وتصميمها ، وفق أسس علمية تتماشى وخصوصيات العينة المستهدفة . (تهباني عبد السلام 1991، ص

(60

* التعريف الإجرائي :

مجموعة من الأنشطة الرياضية الترويجية التي يختارها الباحث اعتمادا على أسس علمية تتناسب مع كبار السن من حيث القدرات العقلية والبدنية والاجتماعية ، مشكلة لنا برنامجا يخدم أغراض البحث .

* المرونة :

* التعريف اللغوي :

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

* التعريف الاصطلاحي :

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

* المرونة العقلية :

* التعريف الاصطلاحي :

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

* التعريف الإجرائي :

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

* المرونة التكيفية :

* التعريف الاصطلاحي :

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

* التعريف الإجرائي :

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

* المرونة التلقائية :

* التعريف الاصطلاحي :

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

* التعريف الإجرائي :

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

حنة الهاشمي

* المسن :

* التعريف اللغوي :

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

* التعريف الاصطلاحي :

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

* التعريف الإجرائي :

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

2- منهجية البحث وأدواته:

منهج الدراسة: استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (تصميم فان دالين) حدود الدراسة:

الحدود المكانية: تم إجراء البحث ميدانيا في الملعب الجوّاري لحي 330 سكن بالأغواط

الحدود الزمانية: وتمت على عدة مراحل

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

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

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

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

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

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

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

- المرحلة الثامنة : المعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج النهائية ودامت 04 أيام من 04 ماي إلى 07 ماي 2020 .
ضبط متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل : البرنامج الرياضي الترويجي المقترح .

- المتغير التابع : المرونة العقلية

- المتغيرات غير التجريبية :

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

الجنس : أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من جنس ذكور .

المستوى الاقتصادي والاجتماعي : تم الاعتماد على استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي من إعدادي الشخصي .

الحالة الصحية : تم الاعتماد على استمارة الحالة الصحية (الصحة الجسمانية والنفسية) من إعدادي الشخصي .

مجتمع وعينة الدراسة :

العينة الاستطلاعية :

قمت باختيار عينة استطلاعية قوامها 10 أفراد من كبار السن بمدينة الأغواط من مرادي الفضاءات المفتوحة لممارسة الأنشطة الترويحية بغرض تقنين أدوات الدراسة من خلال معرفة مدى ثبات وصدق هذه الأخيرة ، قصد التحقق من صلاحيتها لاستخدامها في البيئة الجزائرية وفق الأسس المعمول بها.
عينة الدراسة الأساسية :

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

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

جدول رقم (01) يوضح مدى التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير السن .

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

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 62.60 بانحراف معياري قدر بـ 1.83 ، والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدر بـ 62.30 بانحراف معياري قدر بـ 1.76 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 0.372 وهي أقل من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الاحتمالية (Sig) بلغت 0.714 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 18 ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير السن .

الجنس :

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

حنة الهاشمي

المستوى الاقتصادي والاجتماعي :

جدول رقم (02) يوضح مدى التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي .

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

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 15.30 بانحراف معياري قدر بـ 0.82 ، والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قدرت قيمته بـ 15.10 بانحراف معياري قدر بـ 0.87 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 0.526 وهي أقل من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الاحتمالية (Sig) بلغت 0.605 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 18 ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي الحالة الصحية :

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

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

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

ومن هذا نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن ، الجنس ، المستوى الاقتصادي والاجتماعي وكذا الحالة الصحية ، مما يؤكد على تكافؤ وتجانس العينتين قبل تطبيق البرنامج المقترح

أدوات جمع البيانات والمعلومات: اعتمدت في بحثي هذا على ما يلي

- مقياس المرونة العقلية لعبد الوهاب صلاح شريف (2011): وهو مقياس ثلاثي ليكرت (موافق بشدة، موافق، غير متأكد) ويتضمن محورين هما: المرونة التلقائية والمرونة التكييفية كما أنه يتضمن ثلاثون (بندا) موزعين بالتساوي على المحورين (15 عبارة في كل محور)

- البرنامج الرياضي الترويحي المقترح :

يحتوي البرنامج الرياضي الترويحي المقترح من طرفي والذي يهدف إلى تحسين المرونة العقلية لدى فئة كبار السن على 08 حصص ، تحتوي كل حصة على 03 أنشطة رياضية وذهنية ترويحية بمجموع 24 نشاط ، تم تطبيقها صباح أيام

أثر برنامج رياضي ترويجي مقترح على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن 60-65 سنة

الأحد ، الثلاثاء والخميس من كل أسبوع حيث تم توفير جميع وسائل الحماية لأفراد العينة نظرا للظروف الصحية التي تمر عليها البلاد بسبب جائحة Covid 19 .

الوسائل المستعملة في تطبيق البرنامج الرياضي الترويجي المقترح :

- كرات قدم ، كرات سلة ، كرات صغيرة ملونة . مرمى كرة قدم مصغر . مرمى كرة سلة . سلال بلاستيكية . ميقاتي وصافرة . صدريات . أقماع ملونة . أعمدة بلاستيكية . أشكال وصناديق كرتونية . منظار . مجسم لعبة المكعبات الملونة . لوحات رسم . أقلام ملونة . مطبوعات ورقية مختلفة .

أسس البرنامج الرياضي الترويجي المقترح :

- يطبق البرنامج في حصص رياضية ترويجية .
- ضرورة أن يشتمل البرنامج على أنشطة رياضية ترويجية جماعية وفردية تساعد على تحسين المرونة التكوينية والتلقائية للفرد المسن .

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

تنفيذ البرنامج الرياضي الترويجي المقترح :

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

- تحضير الهياكل والتجهيزات المستعملة في تطبيق البرنامج الرياضي الترويجي المقترح .

- تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين ، ضابطة وتجريبية .

- تطبيق مقياس المرونة العقلية على كل أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لغرض القياسات القبليّة .

- عقد جلسة أولية مع أفراد المجموعة التجريبية .

- بدء تطبيق البرنامج الرياضي الترويجي أيام الأحد ، الثلاثاء والخميس صباحا على المجموعة التجريبية .

- لاحظت استجابة و ترحيب كبير من طرف أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح والذي لاقى استحسانهم .

- إعادة تطبيق مقياس المرونة العقلية على كل أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لغرض القياسات البعدية ، من أجل استخلاص النتائج النهائية .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى :

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

حنة الهاشمي

جدول رقم (04) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على مستوى المرونة التكيفية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي .

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

• قيمة (T) الجدولية : 2.09

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 32.10 بانحراف معياري قدر بـ 2.51 ، والمتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية قدرته قيمته بـ 31.70 بانحراف معياري قدر بـ 2.11 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 0.385 وهي أقل من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الاحتمالية (Sig) بلغت 0.705 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 18 . (ملحق رقم 11) ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن وهذا ما دلت عليه قيمتي المتوسطين الحسابيين 32.10 ~ 31.70 .

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية :

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

جدول رقم (05) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على مستوى المرونة التلقائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي .

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

• قيمة (T) الجدولية : 2.09

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 30.40 بانحراف معياري قدر بـ 1.42 ، والمتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية قدرته قيمته بـ 31.00 بانحراف معياري قدر بـ 1.49 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 0.919 وهي أقل من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الاحتمالية (Sig) بلغت 0.370 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 18 . (ملحق رقم 11) ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن وهذا ما دلت عليه قيمتي المتوسطين الحسابيين 30.40 ~ 31.00 .

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة :

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

أثر برنامج رياضي ترويجي مقترح على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن 60-65 سنة

جدول رقم (06) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على مستوى المرونة التكيفية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي .

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

• قيمة (T) الجدولية : 2.09

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ 33.40 بانحراف معياري قدر بـ 2.67 ، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية قدرته بـ 42.50 بانحراف معياري قدر بـ 1.71 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 9.05 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الاحتمالية (Sig) بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 18 . (ملحق رقم 11) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما دلته عليه قيمتي المتوسطين الحسابيين $42.50 < 33.40$.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة :

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

جدول رقم (07) يوضح قيم المتوسطات الحسابية وقيمة (T) لدلالة الفروق على مستوى المرونة التلقائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي .

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

• قيمة (T) الجدولية : 2.09

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ 32.30 بانحراف معياري قدر بـ 2.11 ، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية قدرته بـ 42.30 بانحراف معياري قدر بـ 0.94 ، كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت 13.66 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية 2.09 ، والقيمة الاحتمالية (Sig) بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 18 . (ملحق رقم 11) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما دلته عليه قيمتي المتوسطين الحسابيين $42.30 < 32.30$.

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

الفرضية الأولى :

تحققت الفرضية الأولى والتي نصت على أنه :

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

دللت نتائج الفرضية الأولى على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن وهو ما افترضناه ، وهذا يفسر بما توصل إليه (زلاطي هشام ، شرفاوي رضوان) 2016 في دراستهما والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الترويحي والذاكرة الطويلة والقصيرة المدى لدى كبار السن وهي دراسة أجريت على 50 مسن بولاية النعامة . فمن خلال ما جاء من أداء لخبراء علم الشيخوخة والفيسيولوجيا ، فإنه لا بد أن نؤكد على أن ممارسة النشاط البدني الترويحي يمنع تراجع كفاءة الجسم ويقاوم الشيخوخة ويجدد الشباب ذلك انه من المسلمات أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد على تحسن وظائف القلب والجهاز التنفسي وازدياد قوة الذاكرة وتحسين المرونة العقلية . ونستخلص مما تقدم أن الحالة الصحية واللياقة البدنية والنفسية والعقلية العامة للمسن الممارس للأنشطة الرياضية الترويحية تتحسن مهما كان العمر في الوقت الذي يواظب فيه على ممارسة هذه الأنشطة ، وخلاصة القول أن هذه الدراسة تؤكد بأن الدماغ قابل للتحسن والنمو في الحجم حتى في عمر متقدم .

الفرضية الثانية :

تحققت الفرضية الثانية والتي نصت على أنه :

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

دللت نتائج الفرضية الثانية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن وهو ما افترضناه ، وهذا يفسر بما توصل إليه (بكير محمد الصديق) 2009 في دراسته والتي هدفت إلى الكشف عن مدى فاعلية بعض الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين بعض المهارات العقلية لدى كبار السن ، حيث استعان الباحث بعينة بحث قوامها 30 فردا مسنا ممارسا للنشاط الرياضي الترويحي بمدينة غليزان تتراوح أعمارهم ما بين 55-60 سنة ، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة اختيرت بطريقة عمدية من المجتمع الأصلي ، مستخدما في ذلك المنهج التجريبي . وبعد مناقشة النتائج تم التوصل إلى أن الأنشطة الترويحية المقترحة ساهمت في تحسين المهارات العقلية لدى العينة التجريبية وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات أهمها الدور الإيجابي الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تحسين المهارات العقلية لدى كبار السن ، وذلك بالاستثمار الجيد لأوقات فراغهم وتسطير برامج ترويحية رياضية من طرف مختصين بالإضافة إلى توفير فضاءات رياضية مكيفة ومعدة لهذه الفئة .

الفرضية السابعة :

تحققت الفرضية السابعة والتي نصت على أنه :

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

دللت نتائج الفرضية السابعة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التكيفية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية وهو ما افترضناه ،

وهذا يفسر ما جاء به (حلي حسين محمود) ، بأن نتائج الأبحاث الحالية تشير إلى أن استمرار الفرد في ممارسة النشاط البدني طوال حياته تعمل على تقليل نسبة التوتر العضلي والعصبي والقلق ، كما لاحظ بعض الباحثين أن التغيرات العصبية التي تصيب الإنسان مع التقدم في العمر وتضعف حيويته على غرار ضعف الذاكرة وعدم القدرة على التكيف وتغيير الوجهة الذهنية أثناء مواجهة مشكلات جديدة ، يمكن أن يؤدي حدوثها بممارسة النشاط الرياضي المكثف للخلايا العصبية ، أي أن النشاط البدني الذي يشمل الاستخدام المكثف للممرات العصبية للجهاز العصبي المركزي قد يكون له فوائد مثل تلك التي قد تحدث في النسيج العضلي للإنسان الممارس ، ويتجسد هذا الاستخدام المكثف في ممارسة نشاطات ذهنية كانت أو رياضية ترويجية ، هذا ما يدعوننا إلى الاعتقاد بأن التغيرات التي تحدث في بعض الوظائف العصبية العقلية يمكن تأجيلها عن طريق الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي ، أو من خلال الاعتماد على البرامج الرياضية الترويجية الخاصة بالمسنين مما يؤدي إلى نتائج مفيدة للمشاكل التي تصيب الإنسان مع التقدم في السن . (حلي حسين محمود، ص 455) ، وقد أوصى الباحثين (خيثر ، قرومي ، 2013) على أن ممارسة النشاط الرياضي الترويجي وخلق برامج ناجعة وتوفير الظروف يؤدي بالفرد لتوجيه نحو التأهيل الصحيح.

الفرضية الثامنة :

تحققت الفرضية الثامنة والتي نصت على أنه :

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

دلت نتائج الفرضية الثامنة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة

التجريبية في القياس البعدي على مستوى المرونة التلقائية لدى كبار السن لصالح المجموعة التجريبية وهو ما افترضته ،

وهذا يفسر بما جاءت به دراسة (رجاء محمود أبو علام 2012، ص 213-214) كون المعتقد الخاطئ الذي يرى بأن

الانخفاض في أداء العقل البشري الذي أرجعت أسبابه إلى التقدم في العمر أمر طبيعي، كما أن دراسة حناشي ياسين (

2013) أكدت أن النشاط الرياضي الترويجي له دور ايجابي على التقليل من الاضطرابات النفسية الاجتماعية والذي قد

تنعكس على تحسين العمليات العقلية للإنسان اذا افترضنا أن العلاقة عكسية بين الاضطرابات النفسية الاجتماعية و

العمليات العقلية. إلا أن نظرة فاحصة يجب أن تلقى من جديد على الناس الذين خضعوا للدراسة ، والقيام بتجارب

جديدة للوصول إلى معرفة كيفية زيادة القدرات العقلية لا الإقلال منها ، ولا شك في أن العالم اليوم يمكن أن يصل إلى طرق

جديدة يحدد بها كيف يمكن الابتعاد عن المعيار المفترض الذي وضع في السابق حول تدهور الناس الذين تزداد أعمارهم

عن السبعين . فهناك دلالات كثيرة اليوم تتمثل في ممارسة هذه الفئة للرياضات العامة و بالأخص الترويجية منها التي

تناسب مع متطلباتهم ، زد على ذلك نواتج الأبحاث التي وضعت جملة من البرامج الرياضية تعمل على تحسين بعض

الصفات البدنية والنفسية والعقلية للمسنين ، فهناك كثير من الناس الذين تخطوا السبعين من عمرهم من الممارسين

يتصفون بالحيوية والتفاؤل والمرح ، القوة البدنية وحب الاستطلاع ، الإصرار والطيبة ، المرونة العقلية وكذا الذاكرة

الخارقة والحساسية وكلها صفات ننسبها اليوم للأطفال والشباب فقط .

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

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

وتتفق نتائج هذا البحث – بشكل عام – مع نتائج عدد من البحوث والدراسات نذكر منها : دراسة (بكير محمد الصديق) 2009 ، دراسة (رجاء محمد أبو علام) 2012 ، ، دراسة (بن رقية عابد) 2018 ، دراسة (سعايدية هواري ، بن الدين كمال ، مسعودي خالد) 2019 ، دراسة (داودي كمال) 2019 ، دراسة (سيفي عبد الله) 2019 ، دراسة (حلبي 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 .
واعتماداً على الدراسات السابقة والدراسة النظرية الحالية ، واستناداً إلى تحليل النتائج توصلنا إلى أن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح أظهر فاعلية على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن .

5- قائمة المراجع :

- أبو حطب فؤاد، صادق أمال (1998). نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، ط4، المكتبة الأنجلو مصرية، مصر.
- أمين رويحة (2004). شباب في الشيخوخة، دار العلم للنشر، القاهرة.
- بكير محمد الصديق (2019). فاعلية بعض الأنشطة الترويجية في تحسين بعض المهارات العقلية لدى كبار السن، حوليات الجزائر، العدد (33)، جامعة الجزائر1، الجزائر
- تهناني عبد السلام، طه عبد الرحيم طه (1991). دراسات في الترويج، دار المعارف، القاهرة.
- حناشي ياسين (2013). دور الأنشطة الترويجية في التقليل من الاضطرابات النفسية الاجتماعية لدى أطفال الكشافة، مقال منشور، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد (05)، العدد (02)، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر، ص ص111-126
- خيثر محمد لمين، قرومي عبدالحق (2013)، أثر النشاط الرياضي الترويجي في تطوير الرشاقة والمرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة، مقال منشور، مجلة المنظومة الرياضية، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر، ص ص122-135.
- داودي كمال (2019). أهمية النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة وبعض المهارات العقلية لدى كبار السن، مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 10، العدد 01، جامعة الجزائر3، الجزائر.
- سعايدية هواري، بن الدين كمال، مسعودي خالد (2019). أثر الأنشطة البدنية والترويجية الجماعية في تنمية بعض المهارات العقلية والنفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-15 سنة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 64، جامعة مستغانم، الجزائر.
- سلوى عبد الهادي شكيب (1993). المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية البدنية والرياضية، القاهرة.
- سيفي عبد الله (2019). برنامج مقترح باستعمال الألعاب المصغرة Kids لتنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 07-10 سنوات، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد 08، جامعة وهران، الجزائر.
- عبد الوهاب صلاح شريف (2011). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، مجلة بحوث التربية النوعية، مصر.
- عدنان يوسف العتوم (2012). علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- عصام الحسنات (2009). علم الصحة الرياضية، دار النشر والتوزيع، عمان، الأردن
- محمد رزوق (2000). موسوعة علم النفس، مراجعة عبد الله عبد الدايم، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
- محمد عبد الغني حسن (1979)، المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار المشرق، بيروت، لبنان.