

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



معهد: العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني الرياضي المكيف

رقم:

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

تحت عنوان:

دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة العامة لدى  
كبار السن (50-60 سنة)

تحت اشراف:

أ.د/ نطاح كمال

إعداد الطالب:

نطاح سمير

السنة الجامعية: 2024/2023

# تشكرات

قال الله تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم "

الحمد لله حمدا يوافي نعمه ويكافئ مزيده، وشكره على توفيقه لنا  
في إتمام العمل واقتداء برسوله الذي حثنا على الشكر كما قال

" الشكر قيد النعمة وسبب دوامها ومفتاح المزيد منها "

أسجل عظيم شكري وتقديري إلى أستاذي المشرف "أ.د نطاح كمال"  
حفظه الله ورعاه الذي لم يبخل علي بإرشاداته وتوجيهاته والذي كان  
معي على اتصال دائم طول مدة إنجاز هذه المذكرة ولن يتسع المقال

لمقامك وفضلك جزاك الله خيرا

ولا لايفوتني كذلك أن أتوجه بالشكر إلى كل من علمني حرفه أو كلمة  
من أساتذتي الكرام من بداية مشواري الدراسي إلى وصولي إلى هذه  
المرحلة

وما يحوزتنا لنقول " اللهم ارزقنا شفاعتة سيدنا محمد صل الله عليه وسلم  
وأوردنا حوضه واسقنا من يديه الشريقتين شربة ماء لا نظما بعدها أبدا  
يارب العالمين "

وفي الأخير نسأل المولى عز وجل أن يجعلنا ممن يكثر ذكره ويحفظ أمره  
وان يغمر قلوبنا بحبته ويرضى عنا.

## إهداء

أشكر وأحمدك ربي، حمدا كثيرا يليق بجلال وجهك  
وعظيم سلطانك، يا خير معين يا من استجاب لدعواتي  
إثني عليك الشكر كله وأحمدك يا الله والصلاة والسلام  
على رسول الله

اهدي ثمرة جهدي هذا:

إلى من جعل الله طاعتها بعد عبادته واجبة  
إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى من كانت رمز  
محبتتي وحناني

أمي أطال الله في عمرها

إلى من اشرف على تربيتي، إلى من كان سندي في الحياة

وقرة عيني أبي العزيز رحمه الله

إلى زوجتي العزيزة أطال الله في عمرها

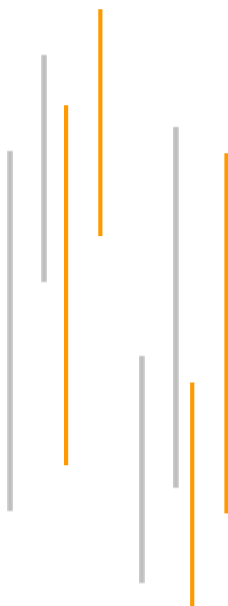
إلى اخوتي و كافة العائلة

إلى الأهل و الأقارب



# فهرس المحتويات

---



	إهداء
	شكر و عرفان
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	فهرس المحتويات
أ	مقدمة
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
03	1- الإشكالية
04	2- فرضيات الدراسة
05	3- أسباب اختيار الموضوع
06	4- أهمية الدراسة
06	5- أهداف الدراسة
06	6- تحديد المفاهيم
08	7- الدراسات السابقة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني : النشاط الترويحي</b>	
10	تمهيد
12	1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف
13	2- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف
15	3-النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر
17	4-أسس النشاط البدني الرياضي المكيف
19	5. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف
20	6. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف
21	7- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف
22	8. معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف
25	خلاصة

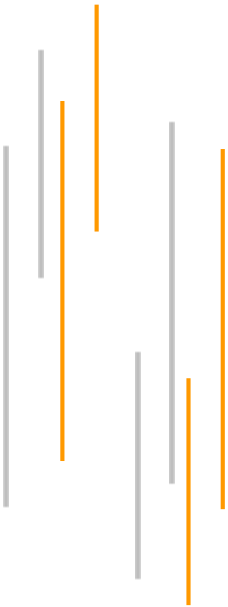
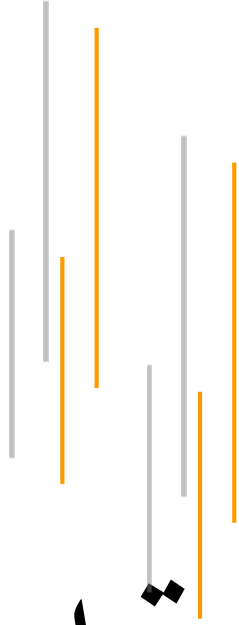
الفصل الثالث: كبار السن	
27	أولاً: التربية الصحية
28	1- مفهوم التربية الصحية
29	2- أهداف التربية الصحية
30	3- مجالات التربية الصحية
32	4- أسس التربية الصحية
33	ثانياً: السلوك الصحي
34	1- مفهوم السلوك الصحي
37	2- عوامل السلوك الصحي
	3- أبعاد السلوك الصحي
	4- محددات السلوك الصحي
	5- نماذج تفسير السلوك الصحي
	6- العوامل المؤثرة في السلوك الصحي
الإطار التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
53	1- الدراسة الاستطلاعية
53	2- المنهج المتبع في الدراسة
53	3- مجتمع و عينة الدراسة
59	4- أدوات جمع البيانات و المعلومات
59	5- إجراءات التطبيق الميداني
62	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
64	عرض و تحليل و مناقشة النتائج
70	نتائج الدراسة
78	الاقتراحات و التوصيات

قائمة المراجع
الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	جدول 01: يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفقا لمتغيرات السن	63
02	الجدول 02: يوضح مصفوفة ارتباطات لمحاو استبيان دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن بالدرجة الكلية للاستبيان .	64
03	جدول 03: يمثل قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان دور يساهم النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن	69
04	جدول رقم (04) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الأول "دور للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الجسمية	70
05	جدول رقم (05) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الثاني " دور للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الغذائية	71
	جدول رقم (06) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الثالث " دور للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الوقاية من الاصابات	
	جدول رقم (07) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستبيان "دور للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة العامة " .	

# مقدمة



أصبح موضوع الصحة والوعي الصحي هدف عالمي، وغاية اجتماعية نبيلة تسعى مختلف الدول بأفرادها إلى مستويات عالية منها ، فالحياة في عالم سريع ودائم التغيير تفرز العديد والجديد من المشاكل الصحية الغير قابل للحل، فالتكنولوجيا الحديثة توفر حلولاً للعديد من المشاكل الصحية الجديدة التي لا يمكن التغاضي عنها. (محمود ، 1975 ، ص (131)).

حيث يشير ظاهر (2004) أن مفهوم التنقيف و الوعي الصحي يعني تثقيف الأفراد وإثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة النشاط الرياضي والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، وإن مسالة اللعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فان هذه المسالة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي، ويعرف قنديل عبد الرحمن (1990) الوعي الصحي أنه السلوك الايجابي الذي يؤثر ايجابيا على الصحة والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة، تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته (قنديل ، 1990 ، ص (02)).

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل، ومما تطلبه من مواقف تجعل العقل نشطا والفرد أكثر استعدادا للتفكير والاستيعاب، كما تكسبه قيما تجعله أكثر قبولاً في المجتمع، فالتربية الرياضية وان كانت وسيلتها الحركة الا ان غايتها هي التربية فمن خلال تعدد الأنشطة والبرامج المعدة بنظام ودقة، والمنفذة بقوة وحكمة على أيدي مسؤولة ومؤهلة تأهيلاً يتناسب وأهدافها تتحقق التربية.

فالنشاط البدني والرياضي وسيلة من وسائل التي تتم من خلالها أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية بهدف تكوين المواطن الصالح بدنيا واجتماعيا ونفسيا حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوافق والتوازن الشخصي والاجتماعي لتحقيق أعلى نسبة من الاندماج والتعاون للراقي

بالفرد والجماعة، وبالتالي تطور المجتمع بالإضافة إلى توفير القدرة على اتخاذ القرارات في  
المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

---



## 1- الإشكالية:

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة يعمل على تحقيق أغراض المجتمع فهو ميدان خاص هدفه تكوين فرد صالح من الناحية العقلية والانفعالية والبدنية والاجتماعية ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية للفرد كما يساعده على التكيف المجتمع وبالتالي تحقيق التوازن الانفعالي وتكوين الشخصية المتكاملة هذا من جهة ومن جهة أخرى يعد الحساسية الباطنية الأعضاء الحس من حيث العضلات والأوتار والمفاصل فهو يبعث الرضا والارتياح لدى الفرد.

ويذكر أن الشخص الواعي صحياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني العقلي، النفسي الاجتماعي والصحي، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل مرض السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية، باعتبار أن الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية والوعي الصحي الذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي (جلال ، 2005 ، ص 77).

كما أن الصحة العامة وممارسة النشاط البدني مطلب لكل مجتمع، وضرورة من ضروريات الحياة والتي تؤثر على نمو أفرادهم ونشاطهم وسلوكهم ومقاومتهم للأمراض، خاصةً في وقتنا الحاضر. وفي ظل ما وفرته لنا الحضارة والتقنية من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية والغذائية . كما أن النشاط البدني يتزامن مع اتباع نظام غذائي صحيح لكي تتحقق الفائدة من أهمية الممارسة وتحمي الفرد من المخاطر الصحية مما سبق وباعتبار المسنين طبقة مهمشة جاءت الدراسة الحالية والتي تهدف الى محاولة التعرف على دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة العامة لدى المسنين (50-60 سنة)

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤلات التالية:

**التساؤل الرئيسي:**

هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن؟

**التساؤلات الفرعية:**

✓ هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تعزيز الصحة الجسمية ؟

✓ هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تعزيز الصحة الغذائية ؟

✓ هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تعزيز الوقاية من الاصابات؟

**2-الفرضيات:**

**الفرضية الرئيسية:**

يساهم النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن

**الفرضيات الجزئية:**

✓ يساهم للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الجسمية

✓ يساهم للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الغذائية

✓ يساهم للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الوقاية من الاصابات

**3-أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية بحثنا في:

✓ الكشف على دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة العامة لدى كبار

السن .

✓ توعية وتحسيس كبار السن بضرورة الاهتمام بالصحة

✓ إبراز أهمية التربية الصحية من جميع الجوانب ( النفسية ،الإجتماعية ، العقلية، البدنية)

#### 4-أهداف الدراسة:

يهدف بحثنا إلى:

- ✓ تهدف الدراسة إلى تعزيز مفاهيم الصحة العامة من الناحية الشخصية للمسنين
- ✓ تهدف الدراسة إلى توسيع مجال التغذية العامة للمسنين وربطها بالصحة العامة.
- ✓ محاولة مسح الإسهامات النظرية السابقة حول متغيرات الدراسة (الصحة العامة) و النشاط البدني الرياضي المكيف أيضا حول عينة الدراسة المتمثلة في كبار السن
- ✓ تهدف هذه الدراسة إلى مساهمة النشاط البدني الرياضي المكيف في ترجمة الحقائق الصحية المعروفة على أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد و المجتمع.

#### 5-تحديد المفاهيم:

##### 1-5 تعريف النشاط البدني الرياضي

اصطلاحيا هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكيفه مع مختلف ميادين الثقافة فهو يخدم الأهداف الصحيحة إذا تمت الممارسة من اجل ذلك، ويخدم المستوى الرياضي العالي إذ كان متخصصا ويمارس للترويج عن النفس لدى العامة من الناس. (مجدي محمد، 2010، ص151)

ذلك النشاط المنظم والموجه الذي تحكمه قواعد وأسس منظمة تهدف الى اعداد الفرد أعدادا متكاملًا بدنيا واجتماعيا وعقليا. ( عبد الفتاح، 1993، ص25)

ويشير "كوشيين وسيج" الى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، المرود والعائد يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط. (أنور الخولي، 1996، ص 930)

اجرائيا: هو ذلك النشاط المنظم والموجه الذي تحكمه قواعد وأسس منظمة تهدف الى اعداد الفرد اعدادا متكاملًا بدنيا واجتماعيا وعقليا

## 2-5 الصحة العامة

يمكن تعريفها اصطلاحيا في التعريف العلمي للصحة الشاملة والذي يشمل جميع الجوانب الأنواع الأربعة من الصحة هي: حالة الفرد التي تسمح له بالاستمتاع بالحياة ونعمها وتقديم أقصى كفاءة ممكنة من عمله اليومي إضافة لمساهمته البناءة والملموسة في خدمة المجتمع والإنسانية (محمد) مبيضين، 2012، ص15)

اجرائيا : هو مستوى الدرجات التي تحصل عليها المسنين في محاور استبيان الصحة العامة والتي تتمثل في الصحة الجسمية، الغذائية، الوقاية من الإصابات.

## 6-الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة مصدر لكل بحث ، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة ، فبعد اطلعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط و بالخصوصية التامة ، اللهم إلا إشارات مشابهة وفي بعض الجوانب أو بعض النواحي .

أولا : العربية

❖ الدراسة الأولى :

دراسة ناهد عبد زيد الديمي 1999 بعنوان " مقارنة لمستوى الوعي الصحي للاعبين

المستويات العليا بين بعض الألعاب الجماعية و الفردية "

هدفت الدراسة إلى إعداد مقياس المستوى الوعي الصحي ، فضلا عن التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي المستويات العليا في بعض الألعاب الجماعية و الفردية ، وكان التساؤل العام لهذه الدراسة " هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي

للاعبي المستويات العليا بين بعض الألعاب الجماعية والفردية "

إتبع الباحثون في هذه الدراسة الأسلوب الوصفي بأسلوب المسح والمقارنة وأما عينة البحث فاشتملت على اللاعبين المتقدمين للموسم الرياضي ( 2013 / 2012 ) لبعض الألعاب الجماعية هي كرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة القدم بعدد 110 لاعبا والألعاب الفردية وهي التنس والشطرنج بعدد 40 لاعبا وبهذا بلغ العدد الكلي للمجتمع البحث 155 لاعبا وإستعمل في هذه الدراسة الوسائل البحثية التالية ( المقابلة الشخصية والملاحظة و الاستبيان والاختبار والقياس ) أما نتائج الدراسة فكانت كالتالي :

✓ تمتع أغلب لاعبي المستويات العليا في الألعاب الجماعية والفردية بمقدار جيد في

مستوى الوعي الصحي

✓ تفوق أغلب لاعبي المستويات العليا في بعض الألعاب الجماعية في مستوى الوعي

الصحي على لاعبي بعض الألعاب الفردية وتوصل الباحثون إلى الاقتراحات

والتوصيات أهمها :

✓ ضرورة الاهتمام بالجانب الصحي للاعبين في المستويات العليا للألعاب الجماعية

والفردية

✓ التأكد من ضرورة الإهتمام بالجانب الكبير في توضيح ونشر الوعي الصحي في مختلف

الأنشطة والألعاب الراضية المختلفة

✓ ضرورة الإهتمام بالجانب الصحي للاعبين كافة

✓ إجراء بحوث أخرى مماثلة تتبنى قضية الوعي الصحي ووسائل التنقيف الصحي لدى

اللاعبين

❖ الدراسة الثانية :

دراسة عبد الناصر قدوي 2009 بعنوان " مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على

المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات

الصحية لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة ، وكان التساؤل العام لهذه الدراسة " هل توجد فروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي لدى اللاعبين ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قدرها (90 لاعبا من المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية و العشرين في الأردن، طبق عليها الإستبيان قياس الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي لدى أفراد العينة كان عاليا ، إذ وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (81) إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجالات الوعي الصحي ، حيث كان المحال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية ، بينما لم تكن فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيرات الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي والتفاعل بينهما وأوصى الباحث في هذه الدراسة بعدة توصيات أهمها :

✓ توجيه اللاعبين إلى إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل .

❖ الدراسة الثالثة :

دراسة مازن عبد الهادي 2009 بعنوان " السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين "

هدفت الدراسة إلى التعرف على أنماط السلوك الصحي لأفراد العينة البحثية ، فضلا على التعرف على اتجاهات السلوك الصحي لديهم ، وأجري البحث على عينة من لاعبي الألعاب الجماعية البالغ عددهم 140 لاعبا للموسم الرياضي ( 2008 / 2007 ) إذ تم إختيار 10 لاعبين لكل لعبة لكل لعبة في كل لعبة ، واستعمل الباحثين المنهج الوصفي وطبق الباحثون المقياس السلوك الصحي للرياضيين ، وكانت نتائج الدراسة وجود نسبة عالية من أفراد العينة الذين يدخنون السجائر ، كذلك إنخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتناولون الكحول و المواد المخدرة ، فضلا عن إرتفاع نسبة الرياضيين الذين يتناولون المواد المنبهة ، وتوصل الباحثون إلى الإقتراحات التالية :

✓ ضرورة إقامة دورات توعية للرياضيين بأهمية المحافظة على السلوك الصحي والعادات

الصحية

✓ ضرورة وجود كوادر طبية متخصصة في المؤسسات الرياضية تعتني بأنواع السلوك الصحي للاعبين .

❖ الدراسة الرابعة :

دراسة عبد الحليم خلفي 2013 بعنوان " أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغست "

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الضبط الصحي لدى طلبة المركز الجامعي ، وكان التساؤل العام للدراسة " ما مستوى الوعي الصحي لطلبة المركز الجامعي بتامنغست وهل يؤثر هذا المستوى الضبط الصحي ؟ "

وتكونت عينة الدراسة من 252 لطالب وطالبة تم إختيارهم قصديا في مختلف التخصصات ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة ، وتمت معالجة البيانات من خلال برنامج الإحصاء الإستدلالي باستخدام مقياس مصدر الضبط الصحي متعدد الأبعاد، حيث تم التوصل إلى النتائج :

مستوى الوعي الصحي لطلبة المركز الجامعي عالي جدا حيث قدر ب ( 81.94 بالمئة )

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الصحي عند مستوى الدلالة 0.05 ولصالح الإناث ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث في الضبط الصحي

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد الذين يزيد عمرهم عن 25 سنة والذين يقل سنهم عن 25 سنة في كل من مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي في مستوى الدلالة 0,05. وتوصل الباحث في هذه الدراسة إلى الاقتراحات والتوصيات التالية :

✓ العمل على إجراء دراسات على غرار الدراسة الحالية لدى عينة من تلاميذ المدارس والثانويات من أجل الارتقاء بمستوى الوعي الصحي يجب العمل والتدريب على مصدر الضبط الصحي الداخلي ، ترقية التربية الصحية والعمل في المجال التوعوي على مختلف الأصعدة لاسيما وسائل الإعلام وفي مختلف المؤسسات التربوية والتعليمية

والمهنية وحتى الإنتاجية .

ثانيا: المحلية

❖ الدراسة الأولى:

دراسة عيسى براهيمى و حسناء صلاحوي، فاطمة الزهراء زيدان (2016) حول "دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة"

هدفت الدراسة المقارنة معرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كانت دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة استخدم الباحثون كأداة للدراسة الاستبيان على عينة تمثلت في (90) تلميذ على مستوى (04) ثانويات، مقسمة الى (45) تلميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية و (45) غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية. حيث كانت نسبة الوعي الصحي جدا عالية عند الممارسين مقارنة بغير الممارسين.

❖ الدراسة الثانية:

دراسة ليشيري أحمد، (2022) حول "التقدير الكمي لمساهمة الوعي الصحي في تحديد المعادلات التنبؤية لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي"

هدفت الدراسة إلى التقدير الكمي لمساهمة الوعي الصحي في تحديد المعادلات التنبؤية لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وهذا بغية استنباط المعادلة النهائية بين المتغيرين، وقد تمت الدراسة على (50) تلميذ في الطور الثانوي تم اختيارهم بطريقة قصدية، وللتوصل إلى النتائج تم استخدام مقياس الوعي الصحي واستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، ضمن المنهج الوصفي ، وقد توصل الباحث إلى تحديد المعادلة التنبؤية لدرجات الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي بدلالة الوعي الصحي، وبالتالي فالمعادلة التنبؤية اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي: (درجة)=

0.07163.524 x الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي درجة (1.044 x مجال التغذية درجة (0.454 مجال الصحة الشخصية درجة ) + (0.243 x مجال القوام درجة).

الدراسة الثالثة:

دراسة القص صليحة بن غذفة شريفة، (2021) حول "الوعي الصحي الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم "المتوسط"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، بالإضافة إلى محاولة تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي الرياضي لدى التلاميذ تبعاً لمتغيرات الجنس ومستوى التحصيل الدراسي وتمثلت أداة الدراسة في استبيان مُعد من طرف الباحثين والمكون من 17 فقرة والذي طُبِق على عينة قوامها 85 تلميذ وهو المجموع الكلي لتلاميذ السنة الثالثة بمتوسطة سيود علي ببلدية عين التوتة بولاية باتنة، و بعد جمع البيانات عولجت باستخدام برنامج SPSS19 وتوصلت الدراسة إلى جملة من النتائج منها: أن متوسط درجات الوعي الصحي الرياضي مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة. وأنه لا توجد فروق بين متوسطات درجات الوعي الصحي الرياضي لدى أفراد العينة تعزى لمتغيري الجنس ومستوى التحصيل الدراسي.

❖ الدراسة الرابعة:

دراسة العرابوي سحنون (2017) حول " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط"

هدفت الدراسة إلى دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط ، توصلت نتائج الدراسة إلى نجاعة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية خاصة فيما يخص المرافقة التوعوية والإرشاد وزيادة الثقة بالنفس الزمالة) لتلاميذ الطور النهائي من خلال توطيد علاقتهم مع أقرانهم خلال حصة التربية البدنية تجعله يقدر ذاته وقدراته العامة لتفادي العزلة والانطواء .



# الفصل الثاني النشاط البدني الرياضي



## تمهيد :

انه لمن المؤكد أن النشاط الرياضي المكيف قطع أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً ، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب .

وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح وغيرهم ، يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية ، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها ، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً مذهلاً في مجال تربية ورعاية المعوقين وبلغت المستويات العالية ، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال .

ويعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية المعوقين ، ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالاً هاماً في استثمار وقت الفراغ ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي و البدني للفرد المعاق، إذ يكسبه القوام الجيد ، ويمنح له الفرح والسرور، ويخلصه من التعب والكره ، وتجعله فرداً قادراً على العمل والإنتاج .

## 1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان, واستخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة, فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة, في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف, فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحداً, أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسياً أو موهوبين أو مضطربين نفسياً وانفعاليين .

نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

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

- **تعريف ستور (stor) :** نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية, النفسية, العقلية, وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى. (A.stor:U.C.L:ET:1993:p10...

- **تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة:** هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطلاعات ، ليشتركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .

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

ومن خلال هذا العرض لمختلف التعاريف فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها ، فمثلا في الرياضات التنافسية هو تكييف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العالية ، أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو تكييف الأنشطة الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض ، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فان اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة الإصابة، أما تكييف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تتماشى مع حالة ودرجة ونوع الإعاقة ، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني الرياضي المكيف في هذه الدراسة هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها ، بحيث تتماشى مع قدراتها البدنية والاجتماعية والعقلية .

## 2- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

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

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

وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا ، وقد نادى هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في الأطراف السفلية ( PARAPLIGIQUE ) واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية وقد

نظم أول دورة في مدينة استول مانديفل شارك فيها 18 معوق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئا ثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم السفلية ولقد ادخل الدكتور لوديج جوتمان هذه الرياضة ببعض الكلمات التي كتبها في أول رسالة وعلقها في القاعة الرئيسية في ملعب استول مانديفل في انجلترا والتي لازالت لحد الآن وجاء فيها " إن هدف ألعاب استول مانديفل هو تنظيم المعوقين من رجال ونساء في جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية وان سيادة الروح الرياضية العالمية سوف تزجي الأمل والعطاء والإلهام للمعوقين ولم يكن هناك اجل خدمة وأعظم عون يمكن تديمه للمعاقين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق التفاهم والصدقة بين الأمم ".

وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز ( المستشفى ) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفت المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية

وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية والبيداغوجية في مدارس خاصة وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية وهذه العشرية عرفت تنظيم أولي للألعاب خاصة في 1968 في شيكاغو (الولايات المتحدة الأمريكية) ما بين 19 و20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات أخرى لسنة 1970 -72-75... الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر

في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم وقيمه الاتصالية ودوره الوسيط في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية او

انفعالية و كان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والاشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة الرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له .

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

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في ( CHU ) في تقصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا , وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا ( IBSA ) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران ( من 24 الى 30 ) سبتمبر حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن .

وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر .

وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف

الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين ( 16 - 35 ) سنة .

وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين كل حسب نوع إعاقته ودرجتها وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة :

\* المعوقين المكفوفين                      المعوقين الحركيين                      المعوقين

الذهنيين

- ألعاب القوى                      - ألعاب القوى                      - ألعاب القوى

- كرة المرمى                      - كرة السلة فوق الكراسي المتحركة - كرة القدم  
بلاعيبين

- السباحة                      - رفع الأثقال                      - السباحة

- الجيدو                      - السباحة                      - تنس  
الطاولة

- التندام ( الاستعراضى )                      - تنس الطاولة                      - كرة الطائرة

وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة في بينها وعلى رأسها

تطوير النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق :

- العمل التحسيسى والإعلام الموجه

- للسلطات العمومية

- لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين
- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان ( ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف ) وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات .
- والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها :
- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة ( I.C.C )
- اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا ( IPC )
- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا ( INAS-FMH )
- الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة ( ISMW )
- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة ( IWPF )
- الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية ( CP - ISRA )

وفيهما من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية .

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في اطلنطا نجاحا كبيرا وظهور قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص ( 100-200-400 ) متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 ( معوق بصري ) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص ( 5000 متر و 800 و 1500 ) متر .

#### 4-أسس النشاط البدني الرياضي المكيف

إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساساً من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي ، حيث أوضحت الدراسات إن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي ، فهو كذلك يريد أن يسبح ، يرمي بقفز ..

يشير انارينو وآخرون "إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلاءم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق" (محمد الحماحمي ، امين انور الخولي ، 1990 ، ص : 194)

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

ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي :

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي
- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية
- إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج
- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية
- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته ، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات

- أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة .

وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية :

- تغيير قواعد الألعاب ( التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديف

- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني الى حد ما

- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب

- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال ...

- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب

- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد . (حلمي ابراهيم ، ليلى السيد فرحات ، مرجع سابق ، ص : 47 ، 49 ، 50)

##### 5. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف :

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتتنوع أشكالها فمنها التربوية و التنافسية ، ومنها العلاجية والترفيهية أو الفردية والجماعية .

على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات ، فقد قسمه أحد الباحثين إلى :

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

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

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

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة ، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس ، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمتد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا.... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية ( عبس ع الفتاح رملي ، 1991 ، ص : 79 )

كما أكد "مروان ع المجيد " أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق اذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر ، الرغبة في اكتساب الخبرة ، التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة ، وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب

النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع (مروان ع  
المجيد إبراهيم ، 1997 ، ص : 111 - 112)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي :

- أ- الألعاب الصغيرة الترويحية : هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب الجري ،  
وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة ، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز  
بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها .
- ب- الألعاب الرياضية الكبيرة : وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن  
تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية ، أو بالنسبة  
لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام .
- ج- الرياضات المائية : وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة ، كرة الماء ، أو  
التجديف، اليخوت والزوارق ، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح  
خاصة في بلادنا .

## 2-5. النشاط الرياضي العلاجي :

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي ، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع  
للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي  
أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة  
وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء. ( عطيات محمد خطاب ، ص : 64-65-66 . )

فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على  
التخلص من الانقباضات النفسية ، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له ، ويجعلهم  
أكثر سعادة وتعاوناً ، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء ،

كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل .

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

**3-5. النشاط الرياضي التنافسي :** ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية ، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا ، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم . (لظفي بركات أحمد ، الرياض، 1984 ، ص:61 .)

#### **6. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف :**

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

#### **1-6. الأهمية البيولوجية :**

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي

المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة

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

## 6-2. الأهمية الاجتماعية :

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد .

ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوروبا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهما وإسرافا

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

كما أكد " محمد عوض بسيوني " أن أهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها ، حيث أن هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع.

وهو ما أكده كذلك " عبد المجيد مروان " من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، فضلا عن شعوره باللذة والسرور ....، كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق .

### 6-3. الأهمية النفسية :

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

1. السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .

2. 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 النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فان الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية .

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية ، كالحاجة إلى الأمن والسلامة ، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ، ومما لاشك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله ( حزام محمد رضا القزوني ، 1978 ، ص : 20 . )

#### 4-6. الأهمية الاقتصادية :

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

فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه،

أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية

### 6-5. الأهمية التربوية :

بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي :

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

- **تقوية الذاكرة :** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والتروحي يكون لها اثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تردد أثناء الإلقاء تجد مكان في « مخازن » المخ ويتم استرجاع المعلومة من « مخازنها » في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية .

- **تعلم حقائق المعلومات :** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص الى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج التروحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة الى الإسكندرية فان المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة .

- **اكتساب القيم :** ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة

الاجتماعية كذا القيمة السياسية. (حزام محمد رضا القزوني. مرجع سابق . ص : 31 -  
32 .)

#### 6-6. الأهمية العلاجية :

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

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

(A . Domart & al , 1986 , P : 589 .

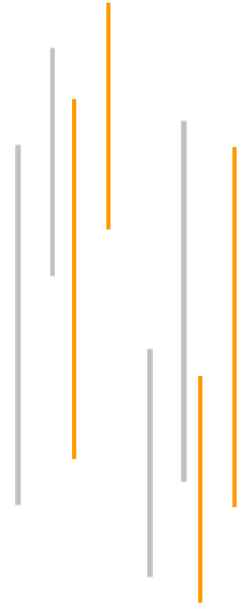
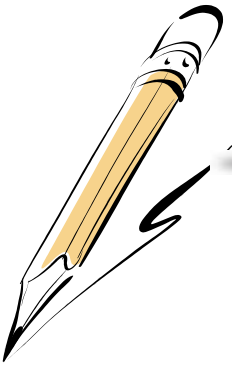
## خلاصة :

كان هذا الفصل أداة فعالة لتحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالمعاقين ، وقد أجرينا محاولة لشرح النشاط البدني الرياضي المكيف من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية والسوسولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته .

وما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن النشاط البدني والرياضي الموجهة للمعاقين مستمد من النشاط البدني والرياضي الذي يمارسه الأفراد العاديين لكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة ، ويعد هذه النشاط الرياضي حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة ، إذ يسهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب ، الجانب الصحي ، الجانب النفسي ، الجانب الخلقى والاجتماعي ، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة .خاصة للأطفال المعاقين والذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي أو عقلي ، وقد أوضح العلماء أن الهدف الأساسي الذي يجب تحقيقه للمعوقين هو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات الرياضة والترويح من خلال برنامج تربوي يشجع على ممارسة كل ألوان النشاط البدني الرياضي واستغلال أوقات الفراغ والذي يجني من خلاله المعوقون ، فوائد جسمية ، اجتماعية ، تربوية ، نفسية ومعرفية .

الفصل الثالث  
التربية الصحية

---



**تمهيد :**

مع التطور الحاصل في جميع مجال الانفجار المعرفي الذي شهدناه في وقتنا الحالي، أصبح من الضروري أن يكون الفرد على قدر من الثقافة في جميع المجالات ليتمكن من العيش وتحقيق متطلبات الحياة بشكل يتماشى مع هذه التطورات، ومن أكثر المجالات التي يجب أن يكون المجتمع على معرفة بها هو المجال الصحي، إذ تسعى جميع المؤسسات الصحية إلى نشر الوعي بين الناس وخاصة بعد انتشار الأمراض وازديادها في الآونة الأخيرة، كما أن من أولويات هذه المؤسسات نشر ما يسمى بالوعي الصحي، فما هو الوعي الصحي؟ وما هي أهميته؟

**1- الصحة :**

هي حالة الإنسان بدون داء أو أمراض و الصحة يجب أن تكون بدنية، عقلية أو اجتماعية و الإنسان السليم هو الذي يشعر بالسلامة البدنية و هو ذو نظرة واقعية للعالم و يتعامل مع الأفراد بصورة جيدة و معنى الصحة يشمل أمرين:

1- السلامة من الأمراض.

2- زهاب المرض بعد حلوله.

**2 تعريف الصحة :**

الصحة هي الحالة الناتجة عن التفاعل الكلي للفرد مع بيئته و التي تمكنه من الحياة بفاعلية و نجاح (عبد الرزاق، 1999، ص، (90).

و قد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها: "حالة التكامل البدني و العقلي و النفسي و الاجتماعي و ليست فقط الخلو من الأمراض و العاهات " .

والصحة تعني السلامة التامة من النواحي الفيزيائية ( العضوية و الفيزيولوجية ) و العقلية و الاجتماعية جميعها دون إهمال الصحة النفسية التي لا بد من الاهتمام بها بالموازاة مع الصحة الجسدية حتى نصل للمعنى الكامل لمفهوم الصحة ( د. محمد عايش أبو صالح - د. غازي بن قاسم حمادة ، 2008 ، ص 135).

**3. الوعي الصحي:**

يعرف الوعي الصحي على انه عملية تستهدف تعليم الناس عادات صحية سليمة وسلوك صحي جديد ومساعدتهم على نبذ الأفكار والاتجاهات الخاطئة واستبدالها بسلوك صحي سليم باستخدام وسائل الاتصال الجماهيرية (أحمرو رياض ، 2006 ، ص 19).

الأساس في التغيير هو المعرفة التي تعني المعرفة الأولية بالعوامل والمسببات التي تؤدي إلى

## مشاكل صحية

ويعتبر الوعي الصحي مقياس حقيقي لمدى تقدم أو تأخر التي الأمم فهو يعد احد الرئيسية يعتمد عليها الباحثون والدارسون في تصنيف المجتمعات إلى رتب متقدمة أو متأخرة (الطريف غادة عبد الرحمن، 1996، ص 1).

كما تعرف التوعية الصحية بأنها العملية التي تستهدف تعليم الناس عادات صحية سليمة و سلوك صحي

جديد و مساعدتهم على نبذ الأفكار و الاتجاهات الصحية الخاطئة و استبدالها بسلوك صحي سليم

باستخدام وسائل الاتصال الجماهيرية (أحمرو رياض، 2006، ص: 19).

و بمعنى آخر أن تتحول الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير و هو الهدف التي يجب

أن نسعى إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثافة صحية فقط .

**4 عناصر الوعي الصحي :** يرى أبو زائدة أن عناصر الوعي الصحي هي:

## • التغذية

ولخصت اللهيبي أهم أهداف التثقيف أو الوعي الغذائي في :

1- تعليم الفرد وظيفة المواد الغذائية وكيفية تصميم أو اختيار وجبات متكافئة ومناسبة للاحتياجات الغذائية تبعاً لاختلاف الأفراد من حيث السن والجنس والحالة الفسيولوجية ونوع العمل والمجهود.

2- تعليم الفرد القيمة العملية لتعزيز الأغذية الشعبية .

3- تعليم الفرد طرق تجهيز وإعداد الطعام بصورة تحفظ عناصره الغذائية بصورة أقرب ما تكون إلى الكمال.

4- إرشاد الفرد إلى الطرق التي يستطيع بواسطتها تقييم حالته الصحية والغذائية

5- بيان العلاقة الوثيقة بين الغذاء والنمو وتمتع الفرد بالصحة والقدرة على العمل (اللهبي 2009، 69)

ومن خلال ما سبق يرى الطالب الباحث أن أهم أهداف التوعية في المجال الرياضي تتمثل في مايلي:

1- مساعدة الرياضي على رفع مستوى أدائه من خلال تعليمه حسن اختيار الأغذية المناسبة ومساهمة في جاهزيته .

2- العمل على وقاية الرياضي من الأمراض الناجمة عن سوء التغذية .

3- رفع مستوى الوعي الصحي . وبالتالي حياة أكثر صحة للرياضي.

ومن هنا تظهر أهمية الوعي الغذائي فيما يلي :

1- الاهتمام بصحة المراهق وتغذيته ورعايته من أهم الركائز التي تقوم عليها التنمية البشرية الشاملة ، وقد أقر المؤتمر العالمي للطفولة المنعقد عام 1990 م عدة أهداف دولية على المستوى الغذائي منها نشر المعلومات الصحيحة من أجل مكافحة مشاكل سوء التغذية ، وتشجيع النظم الغذائية السليمة وأنماط الحياة الصحية والوقاية من الأمراض المزمنة (اللهبي 2009، 69).

2- و يكمن دور الوعي الغذائي في اختيار نوع وكم الغذاء المتناول وفقا للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم وللمتغيرات التي ترافق مراحل النمو كالمراهقة و الشيخوخة ، والحالة الصحية ، وطبيعة العمل أو النشاط كما هو الحال في النشاط الرياضي ، وتساهم التوعية الغذائية في تجنب المشاكل الصحية التي يعاني منها المراهقين مثل تسوس الأسنان و فقر الدم الناشئ عن عوز الحديد وكما يساعد على تفادي الكثير من مشاكل الصحة مستقبلية ، ويؤكد (العزیز 2011، 30) أن مستوى الوعي الغذائي لأفراد المجتمع يؤثر على مدى تطور العادات الغذائية

التي تتداخل بدرجة كبيرة مع توجيه سياسات الأمن الغذائي و التخطيط الغذائي القومي و تنميته. ولقد أظهرت الخبرات الميدانية أنه لا يكفي توفير الطعام إذا لم يكن الشخص قادرا على انتقائه لطعامه وكيفية استهلاكه ، ولا يكفي توفر القدرة الشرائية إذا كان الفرد عاجزا عن التفريق بين ما يحتاجه فعلا و الكماليات .

ولا سبيل إلى إدراك تلك الخبرات إلى بالتوعية الغذائية التي تغير من العادات الغذائية وتحسن سلوك الفرد واتجاهه نحو الغذاء .

#### • المنشطات والعقاقير

المنشط كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على إنجاز رياضي أعلى وبطرق غير مشروعة ويسبب أضرار صحية عند الاستمرار على تعاطيه.

وهذه المواد هي غريبة عن الجسم أو ربما مواد طبيعية تؤخذ بكميات غير طبيعية وبطرق غير معتادة تساهم في رفع مستوى الرياضي وما تشمله من تأثيرات نفسية التي تحفزه أكثر. وحسب تعريف الاتحاد الأوروبي للطب الرياضي عام 1963 الذي ينص على مايلي " المنشطات هي استخدام مختلف الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال التدريب ابت المپاريس الرياضي ما قد يؤدي إلى حدوث ضرر صحي للاعب (د. كمال عبد الحميد د. أبو العلاء ، 2001، ص 308)

تعريف آخر يقول بان المنشطات " هي عبارة عن منبهات خطيرة على الجسم " تعريف آخر يقول " أن المنشطات هي استخدام مختلف الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية و النفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي مما قد يؤدي إلى حدوث ضرر صحي ( د. أسامة رياض ، 1998 ، ص 17)

وقد عرفها آخرون على " إنها عبارة عن مواد طبيعية واصطناعية يتم استخدامها بهدف محاولة الارتفاع بالمستوى البدني والرياضي من خلال الاستعانة بوسائل وطرق مختلفة كالحقن او عن

طريق الفم " (د. خليفة راشد الشعالي و د. عدنان احمد ولي العزاوي: 2005، ص 112) وبناءا على التعريفات السابقة فان الباحثان يرون بان المنشطات هي كل المواد كيف ما كانت طبيعية أو اصطناعية و تؤثر في زيادة تنشيط أجهزة الجسم كالجهاز السمبثاوي - زيادة إثارة النفس الحركية أو تحذر أي موضع لتخفيف الألم أو تثير الجهاز العصبي المركزي...أو بعض العقاقير الطبية وخاصة هرمون الذكورة الذي يستخدمه بعض لاعبي كرة القدم لزيادة القوة الجسمية و البدنية و زيادة معدل نمو وتكوين العضلات تعتبر كلها منشطات و هي خطيرة على صحة اللاعبين ولها من تأثيرات جانبية قد تؤدي إلى الوفاة في بعض الحالات التي تزيد فيها كميات الجرعة .

- الصحة الشخصية .
- الأمان والإسعافات الأولية
- صحة البيئة
- الصحة العقلية والنفسية
- الأمراض والوقاية منها (حاتم ، 2006 ، ص 182)
- ويرى ( مصالحة عبد الهادي ، 2004 ، ص 85 )

أن عناصر الوعي الصحي تحتوي على :

- الصحة الشخصية و أجهزة الجسم
- التغذية
- الوقاية من المرض
- صحة الفم و الأسنان
- التدخين والعقاقير
- اللياقة البدنية

• التلوث وصحة الإنسان

• تنمية الحواس

### 5 أهداف نشر الوعي الصحي:

(1) - إلمام المجتمع بالمعلومات الصحية و بالمشكلات و الأمراض المعدية المنتشرة في مجتمعهم و معدل الإصابة و أسبابها وطرق انتقالها و أعراضها وطرق الوقاية منها و وسائل مكافحتها.

(2) - إيقان و فهم الأفراد لمشكلات صحية و كيفية المحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم ككل تبقى مسؤوليتهم الأولى قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية.

(3) - إتباع الإرشادات و العادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم. و العادات

(4) - التعرف على الخدمات و المنشآت الصحية في مجتمعهم و تفهم الغرض من إنشاءها و كيفية الانتفاع بها بطريقة منظمة و بجدية.

(5) - عدم تبذير الجهد و المال في الأدوية لأن ازدياد الوعي يجعل المجتمع يتعامل بشكل فعال مع المشكلات الصحية حسب ما ذكره (سلامة بهاء الدين، 1976، ص 57).

### 6. أهمية انتشار الوعي الصحي :

يعمل خبراء التوعية الصحية ليزيدوا وعي الناس حول مختلف الجوانب التي تشمل الصحة العاطفية و الصحة البدنية و الروحية و الصحة العقلية و من الأسباب التي تؤثر على الصحة العادات السيئة التي يسلكها معظم الناس مثل الاستيقاظ في وقت متأخر، و تناول الوجبات السريعة و الطعام و إدمان التدخين أو ما شابه ذلك من الممنوعات.

الأخبار الصحية تكشف أن الأكثر وعياً بصحتهم هم الأكثر إنتاجية في عملهم بالمقارنة مع أولئك الذين ليس لهم علم بهذه الأخبار.

الأخبار الصحية اليومية تقدم أحدث المعلومات في جميع المجالات وهذا ما يجعل الفرد بنك ضخم في المعلومات والنصائح والتجارب والأفكار خاصة مع وجود وسائل اتصال حديثة

بالخصوص الانترنت .

ويعتبر الوعي الصحي مقياس حقيقي مدى تقدم وتأخر الأمم فالوعي الصحي يعتبر أحد المؤشرات الرئيسية التي يعتمد عليها الباحثون والدارسون في تصنيف المجتمعات ( عبد الرحمن ، 1996 ، ص 1 )

7. أساليب التوعية الصحية :

ذكر ( الشريف ، 1998 ، ص 4 ) انه يمكن لإدارة تحقيق أساليب التوعية الصحية وفق عدة أساليب نذكر منها :

- 1- استخدام محلات في تقديم المعلومات والنصائح الصحية وتزويدها بالتوجيهات والإرشادات
- 2- الاستفادة من الإذاعة التلفزيون في نشر الوعي.
- 3- المنشورات والمطويات الدورية في المناسبات الصحية المختلفة .
- 4- تنظيم حملات صحية تهدف إلى تحسين المعرفة والقيم المتعلقة بأي مسألة صحية كحملة مكافحة التدخين ، المخدرات ، المنشطات ، التغذية ، الإصابات الرياضية ... الخ
- 5- جمع معلومات عن صحة اللاعبين .
- 6- إعداد مجلة شهرية أو نصف سنوية تتناول مواضيع صحية مختلفة .
- زيادة على هذا فيمكن الاستفادة من المعلومات المتجددة عبر تصفح الانترنت ، الجرائد ، أشرطة الفيديو أو أقراص ... الخ.
8. المؤسسات المسؤولة عن التوعية الصحية :

18 الأسرة :

على الوالدين اكتساب ثقافة صحية تمكنهم من تنشئة الأطفال تنشئة سليمة ، لكون الطفل البشري يعد

أطول الكائنات الحية طفولة و أكثرها عجزا ، مما يتيح للفرد إمكانيات ضخمة للتعلم و التكيف

(الخطيب وآخرون ، 1996 ، ص 232 ) .

دور الأسرة في غرس السلوك الصحي يكون من خلال :

1- توفير البيئة الصحية داخل المنزل ووقاية الطفل من الأمراض و الأخطار المحيطة به تحعلها مهمة تربية

يتعود عليها الطفل وتصبح سلوك .

2- توفير الوسائل والظروف التثقيف الصحي من كتب ومحلات صحية و القيام برحلات يزود بالمعلومات الصحية المتنوعة .

3- إجابة الأولياء على تساؤلات الأبناء الصحية دون حرج حتى لا يلجا إلى أطراف أخرى .

4-تبني العادات الغذائية الصحية السليمة متوازنة مع النمو الطبيعي للطفل وتنبية الطفل من العادات الغذائية الضارة.

## 2.8 المسجد :

يمكن للأسلوب الوعزي الذي يستعمل في المساجد من إقناع الناس بالاستجابة للقواعد الصحية باعتبار أن ذلك عمل صالح من خلال :

1- الخطب والمواعظ ، الدروس التي تقام في المساجد كالاغتناء بالنظافة في المنزل ، الطرقات ، آداب الأكل ، الشرب ... الخ .

2 نشر الكتب و المقالات التي تتكلم عن التدخين ، الخمر ، المسكرات ، المخدرات ، الأمراض الجنسية... الخ.

## 3.8 المؤسسات التعليمية :

تتحمل مسؤولية التوعية الصحية باعتبارها محضنا للتربية على القيم وهي تعد المؤسسة الثانية بعد الأسرة

وتساهم في رفع مستوى الفرد بمعارف وحقائق صحية بواسطة المناهج والأنشطة المدرسية

المختلفة .

ويرى ( متولي وآخرون ، 1994 ، ص 215 )

دور المدرسة في نشر الوعي الصحي يظهر من خلال :

- 1- إكساب الفرد الاتجاهات الصحية السليمة في التعامل مع المشكلات الصحية .
- 2- تزويد المتعلم بالمعرفة الصحية الفردية عن الأمراض المختلفة .
- 3- تزويد المتعلم القواعد الصحية للوقاية من الأخطار و الأمراض .
- 4- تكوين بعض العادات كالنظافة ، الغذاء الصحي ، الاستنكار...الخ
- 5- الكشف الدوري وعزل الحالات المرضية .
- 6- إلقاء محاضرات ونشر كتيبات .

#### 4.8 مؤسسات الإعلام :

من أهم مسؤولياتها بناء ثقافة صحية وفك العزلة عن الشعوب وفي دراسة جاءت وسائل الإعلام الجماهيرية في المرتبة الأولى كمصدر للمعلومات عن مرض الايدز ، يليها الأطباء ثم المعلمون .

دور وسائل الإعلام هو مؤثر جدا خصوصا الانترنت ، التلفاز ، الإذاعة ، الصحافة ، برامج متنوعة .

تتجسد العلاقة بين الوعي الصحي و الإعلام على مستويين :

ا - مستوى تعاوني : ويتجلى في توظيف وسائل الإعلام في قضايا صحية وفي توظيف

المؤسسات الصحية ووسائل الإعلام لتعريفها ببرامجها .

ب - مستوى وظيفي : ويتجلى في تبني المؤسسات الصحية لمخططات إعلامية وتواصلية

وخضوع المنتج الإعلامي للقيم الصحية الأخلاقية والدينية .

#### 9. التربية الصحية :

لقد عرفها ( الأمين ، 2004 ) بأنها تهيئة خبرات تربوية متعددة تهدف إلى تأثير الطيب على عادات الفرد وسوكه واتجاهاته ومعارفه ، مما يساعد على رفع المستوى الصحي لنفسه وللمجتمع الذي يعيش فيه . أما ( سلامة ، 2001 ) فقد عرفها بعملية تربوية تسعى إلى ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال أساليب تربوية حديثة .

تعديل سلوك الأفراد و اتجاهاتهم فيما يتعلق بصحتهم وذلك عن طريق تزويدهم بالمعلومات الصحية المناسبة و الإرشادات الصحية أو عن طريق الطرق التربوية الصحيحة.

## 1 - 9 أهداف

### التربية الصحية :

- 1- أن يدرك الأفراد مسئوليتهم نحو تحسين أحوالهم الصحية و الاهتمام بها.
- 2- تعديل اتجاهات وعادات وسلوكيات الأفراد إلى السلوك الصحي السليم . مثل التدخين
- 3- إكساب الأفراد مفاهيم جديدة نحو الصحة والمرض.
- 4- تزويد الأفراد بمفاهيم وطرق تساعد في الحفاظ على صحتهم.
- 5- المساهمة في نشر طرق الوقاية العامة ( الوقاية خير من العلاج )
- 6- تبسيط المعلومات والحقائق المتعلقة بالصحة.
- 7- تعريف الناس بالخدمات تعريف الناس بالخدمات الصحية المتاحة وتشجيعهم على الاستفادة القصوى من هذه الخدمات.

## خلاصة:

التربية الصحية و الوعي الصحي يعتبران الوسيلة الفعالة ، و الأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع لأنهما من مجالات الصحة العامة و أحد فروعها الرئيسية ، بهدف تغيير العادات والمفاهيم والاتجاهات والممارسات الصحية، دون أن ننسى الهدف الأسمى لهما ألا و هو تحقيق السعادة للمجتمع عن طريق تحريك الناس للعمل على تحسين أحوالهم من جميع النواحي و تحقيق السلامة البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية .

ولذا يتعين الحرص على تقديم رسالة في نشر الوعي الصحي بين الرياضيين لترسيخ العادات الصحية لأنها تلعب دورا فعالا في بث الوعي الصحي و غرسه و تعويدهم على السلوك الصحي و على الالتزام بالنظافة العامة و الشخصية.

## الفصل الرابع

### الإجراءات المنهجية للدراسة

---



## تمهيد:

بعد التطرق الى الجانب النظري الذي يعتبر أساس الدراسة العلمية سوف يتم التحدث في هذا الفصل عن الإجراءات المنهجية انطلاقا من الدراسة الأساسية وما تحتوي عليه من مراحل وخطوات منها وصف المنهج المعتمد والعينة والأدوات المناسبة وخصائصها السيكمترية، ثم التطرق الى اساليب المعالجة الإحصائية التي تم الاعتماد عليها، وأخيرا تحليل النتائج المتوصل اليها ثم مناقشتها وتفسيرها على ضوء الفرضيات التي تم طرحها في الدراسة الحالية، وأخيرا الاستنتاج العام للدراسة، وإعطاء جملة من التوصيات والاقتراحات.

**1 -منهج الدراسة:** يتمثل منهج الدراسة في المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب لمشكلة الدراسة (دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن)، باعتبار منهج المنهج الذي يعمل على دراسة الظواهر كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كلفياً أو تعبيراً كمياً.

**2-حدود الدراسة:** تتحدد الدراسة الحالية بما يأتي:

-الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على كبار السن بالمسيلة.

-الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدراسة بمدينة المسيلة.

-الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في مابين 2024/04/20 إلى 2024/05/15

**3- مجتمع الدراسة:** يعرف محمود أبو علام مجتمع الدراسة بأنه جميع الأفراد أو الأشياء أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها. (رجاء محمود أبو علام، 2004، ص149)، ويتكون المجتمع في هذه الدراسة من كبار السن بالمسيلة

**4 عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من:

\*العينة الاستطلاعية والتي اشتملت على (20) من المسنين ، تم اختيارهم بالصدفة للتطبيق على عينة الدراسة.

-أهدافها: تتضح أهداف الدراسة الاستطلاعية للبحث الحالي في ما يلي:

\* التعرف على الصعوبات التي تعيق الدراسة الأساسية وبالتالي إيجاد الحلول اللازمة لها.

\* التمكن من التدريب الاولي على الدراسة الميدانية.

\* اكتشاف بعض جوانب النقص في إجراءات التطبيق.

\* التعرف على أهم للصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية.

-إجراءاتها: استهدفت الدراسة عينة من كبار السن بالمسيلة لنطبق عليها الدراسة الاستطلاعية حيث بلغ عددهم 20 مسن، هذا وقد بدأ التطبيق عليها في شهر ماي.

-نتائجها: بعد تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية سجلت الباحثة تجاوبا كبيرا من طرف العينة وهذا دليل كاف على سهولته ووضوح عباراته، كما تميز بصدق وثبات عاليين، مما يجعل الباحثة تبقي على الاستبيان كما هو، وبالتالي نطبقه في الدراسة الأساسية في صورته الأصلية.

\*العينة الأساسية والتي تكونت من (40) مسن، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، من مجتمع الدراسة الكلي، وبذلك تكون عينة الدراسة من كبار السن بالمسيلة خلال الموسم الدراسي 2024/2023، والجدول رقم(01) يوضح توزيع أفراد العينة تبعا لمتغيرات الدراسة ( العمر).

**جدول 01: يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفقا لمتغيرات السن**

المتغير	المستويات	التكرارات	النسبة
السن	اقل من 50 سنة	11	27.5%
	من 50 الى 55 سنة	11	27.5%
	أكبر من 60 سنة	18	45%
	المجموع	40	100%

من خلال نتائج الجدول رقم(01) نلاحظ أن اغلب أفراد عينة الدراسة كانوا اكبر من 60 سنة حيث بلغ عددهم (18) استاذا ما يعادل نسبة(45%).

## 5- أداة الدراسة:

تم الاعتماد في دراستنا على أداة بحثية واحدة ألا وهي الاستبيان والذي هو: "عبارة عن مجموعة من الأسئلة المصممة للوصول من خلالها إلى الحقائق التي يهدف إليها البحث" (محمود السيد، 2009، ص. 211).

وبناءً على الدراسات السابقة، قمنا ببناء أداة للدراسة والمتمثلة في استبيان حول "دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن"، وقد قسمنا الاستبيان إلى 3 محاور، ليتكون بذلك الاستبيان مكون من 30 عبارة في صورته الأولية قبل عرضه على المحكمين لتصحيحه وتعديله.

وبعد عرضه على مجموعة من المحكمين في الاختصاص لإبداء الرأي حول مدى مناسبة بنود الاستبيان لأهداف الدراسة، وعليه تم الاستفادة من الملاحظات القيمة للسادة المحكمين، وقمنا بإعادة صياغة بعض البنود.

## 6- الخصائص السيكمترية للأداة في الدراسة الحالية:

## \*صدق المقياس:

**صدق الاتساق الداخلي:** تم حساب صدق هذا الاستبيان عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للاستبيان (دور للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين محاور الاستبيان مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $a=0.01$ ) وعددها (3) محاور، وهي (دور للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الجسمية - دور للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الغذائية - دور للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الوقاية من الإصابات)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط فيها ما بين (0.859) كأعلى ارتباط كان بين المجال (1) والدرجة الكلية للاستبيان ككل و(0.511) كأدنى ارتباط كان بين المجال (2) والدرجة الكلية للاستبيان ككل،

وعموما يمكن القول بان استبيان دور التربية البدنية والرياضية في زيادة التحصيل الدراسي صادق ، كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول 02: يوضح مصفوفة ارتباطات لمحاور استبيان دور للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن بالدرجة الكلية للاستبيان.

الرقم	المحور	معامل الارتباط
01	دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الجسمية	0.859**
02	دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الغذائية	0.511*
03	دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الوقاية من الاصابات	0.796**
**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) *الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)		

#### \*ثبات المقياس:

طريقة ألفا-كرونباخ: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الثبات الفا كرونباخ (Cronbach–Alpha) ، حيث بلغت قيمة درجته الكلية (0.732)

جدول 03: يمثل قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان دور التربية البدنية والرياضية في زيادة التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الرقم	المتغير	معامل الفا كرونباخ
01	الاستبيان ككل	0.732

يتضح من الجدول رقم(03) أن قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس بلغت(0.732) وهي قيمة تدل على ثبات المقياس.

## 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم معالجة البيانات باستخدام الحاسب الآلي من خلال برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية spss 26 ، وتتمثل المعالجات التي تمت للبيانات في الإحصاءات الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية للبيانات، لإعطاء صورة سريعة عن عينة الدراسة بشكل مختصر ومبسط.

- إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة من عبارات استبيان دور التربية البدنية في زيادة التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية..

- معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.

- معامل الارتباط بيرسون.

- التكرارات والنسب لإعطاء وصف لأفراد العينة

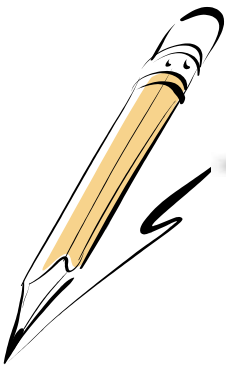
## خلاصة:

بعد التعرف على خطوات تطبيق الدراسة واختيار العينة قمنا بتصحيح أوراق الإجابة وتفريغها في الحاسوب عن طريق نظام الحزمة الإحصائية PSSS VERSION 26، ثم قمنا بالمعالجة الإحصائية من خلال الأساليب الإحصائية السابقة الذكر لتحليلها والتوصل في النهاية إلى النتائج والتي سيتم عرضها وتفسيرها في الفصل الموالي.

## الفصل الخامس

تحليل و عرض و مناقشة النتائج

---



**تمهيد:**

ان البحوث في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية لا تكتمل أهميتها العلمية الا بالتأكد من نتائجها ميدانيا من خلال جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة بواسطة الأدوات المناسبة التي تسمح بربط العلاقة بين ما هو نظري وما هو ميداني، وفي هذا الفصل تسعى الدراسة للتأكد من تحقق الفروض المقترحة لذلك، وهذه المرحلة تعد مهمة باعتبارها تكشف عن مدى صدق او صحة الفرضيات.

## -1- عرض و تحليل النتائج:

لاختبار هذه الفرضيات تم تحديد درجة القطع من خلال حساب المدى (3-1=2) ثم قسمة الناتج على عدد المستويات للحصول على طول الفئة (2/3=0.66)، وإضافة هذه القيمة للحد الأدنى للبدائل وهو (0.66) ثم للفئة المنوالية، ويمكن ترجمة ذلك كما يلي:

الرقم	طول الخلية	الدرجة
1	1 - 1.66	منخفضة
2	1.67 - 2.32	متوسطة
3	2.33 - 3	عالية

## -1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

التي كان نصها: " يساهم للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الجسمية بدرجة متوسطة"، وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الأول " دور التربية البدنية والرياضية في انماء القدرات العقلية للتلاميذ بدرجة متوسطة. "

جدول رقم (04) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الأول "دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الجسمية. "

الرقم	العبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة المساهمة
01	هل تقوم بالاهتمام بنظافة الجسم بعد الانتهاء من النشاط البدني الرياضي	40	2.72	0.64	مرتفعة
02	هل تنام مدة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يوميا	40	1.42	0.59	منخفضة

متوسطة	0.82	1.67	40	هل تعي مخاطر التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	03
متوسطة	0.69	1.92	40	هل تقوم بفحص الأسنان بانتظام	04
متوسطة	0.73	1.77	40	هل تقوم بالسهر لوقت متأخر	05
متوسطة	0.88	1.92	40	هل تقوم بإجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل	06
متوسطة	0.57	2.20	40	هل تتابع النشرات الصحية .	07
مرتفعة	0.57	2.65	40	هل تقوم بمراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديك	08
متوسطة	0.81	2.17	40	هل تقوم بالتهوية الجيدة للغرفة والإنارة المناسبة لها	09
متوسطة	0.82	2.12	40	هل تشرب كمية كافية من الماء أثناء ممارستك للنشاط البدني الرياضي	10
متوسطة	2.42	20.60	40	المحور الأول	

يبين الجدول (04) ان العبارتين رقم (1، 8) جاءت بدرجة مساهمة مرتفعة بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (2.65-2.72) وبانحرافات معيارية (0.57-0.64) ، اما العبارات (3، 4، 5، 6، 7، 9، 10) جاءت بدرجة مساهمة متوسطة بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (1.67-2.17) وبانحرافات معيارية تراوحت ما بين (0.59-0.81)، وفي الاخير جاءت العبارة رقم (2) بدرجة مساهمة منخفضة بمتوسط حسابي قدر ب (1.42) وبانحراف معياري قدر ب (0.59) ، كما يتضح من نتائج الجدول (04) ان النشاط البدني الرياضي ساهم بدرجة متوسطة في تعزيز الصحة الجسمية، بمتوسط حسابي (20.60) وبانحراف معياري (2.42) ، وبناء على ما تقدم فانه يمكن القول ان الفرضية الجزئية الثانية تحققت والتي تنص على ان: "يساهم للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الجسمية".

## 2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

التي كان نصها يساهم للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الغذائية"، وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الثاني " دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الغذائية."

جدول رقم (05) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الثاني " دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الغذائية."

الرقم	العبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة المساهمة
01	هل تتناول الوجبات الغذائية في وقتها .	40	2.07	0.88	متوسطة
02	هل تتناول وجبة الفطور (الصباح)	40	2.30	0.79	متوسطة
03	هل تتناول وجبات غذائية متوازنة ومنتوعة	40	1.67	0.76	متوسطة
04	هل تتناول السكر والملح بكميات مفرطة	40	2.42	0.74	مرتفعة
05	هل تتجنب شرب القهوة والشاي والإفراط فيها	40	2.10	0.84	متوسطة
06	هل تتناول تناول الدهون وخاصة الحيوانية	40	1.90	0.77	متوسطة
07	هل تشرب المشروبات الغازية	40	1.82	0.81	متوسطة
08	هل تتناول الوجبات السريعة .	40	1.72	0.71	متوسطة
09	هل تتناول الطعام مع مشاهدة التلفاز	40	2.12	0.75	متوسطة
10	هل تعي مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها .	40	2.25	0.74	متوسطة
	المحور الثاني	40	16.02	2.99	متوسطة

يبين الجدول (05) ان العبارة رقم (4) جاءت بدرجة مساهمة مرتفعة بمتوسط حسابي قدره (1.67) وبانحراف معياري (0.76) ، اما العبارات (1، 2، 3، 5، 6، 7، 8) فقد جاءت بدرجة متوسطة بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (1.67-2.30) وبانحرافات معيارية تراوحت ما بين (0.76-0.79) ، كما يتضح من نتائج الجدول (05) ان النشاط البدني الرياضي حقق درجة متوسطة في تعزيز الصحة الغذائية ، بمتوسط حسابي (16.02) وبانحراف معياري (2.99) ، وبناء على ما تقدم فانه يمكن القول ان الفرضية الجزئية الثانية تحققت والتي تنص على ان: " يساهم للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الغذائية."

#### -عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

التي كان نصها: " يساهم للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الوقاية من الاصابات" ، وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الأول " دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الوقاية من الاصابات." جدول رقم (06) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الثالث " دور يساهم للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الوقاية من الاصابات".

الرقم	العبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة المساهمة
01	هل تقوم الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية	40	1.95	0.90	متوسطة
02	هل ترتدي الحذاء الرياضي المناسب للنشاط الممارس	40	1.70	0.68	متوسطة
03	هل تقوم بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب	40	2.07	0.82	متوسطة
04	هل تتابع برامج رياضية مناسبة لنوع النشاط البدني الرياضي الذي تقوم به .	40	1.97	0.80	متوسطة

05	هل تتبعد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي إلى الإصابة .	40	2.45	0.74	مرتفعة
06	هل تقوم بمراجعة الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة .	40	2.12	0.75	متوسطة
07	هل تتناول المنشطات الرياضية	40	2.25	0.74	متوسطة
08	هل تركز على مفهوم التأهيل الحركي	40	1.77	0.73	متوسطة
09	هل تتطرق لمعايير السلامة خلال ممارستك للنشاط البدني الرياضي .	40	1.92	0.88	متوسطة
10	هل تعي الآثار الوخيمة للإصابات .	40	2.20	0.57	متوسطة
<b>المحور الثالث</b>					
			12.27	2.67	متوسطة

يبين الجدول (05) ان العبارة رقم (05) جاءت بدرجة مساهمة مرتفعة بمتوسط حسابي قدره (2.45) وبانحراف معياري (0.74) ، اما العبارات (1، 2، 3، 4، 6، 7) فقد جاءت بدرجة متوسطة بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (1.70-2.25) وبانحرافات معيارية تراوحت ما بين (0.68-0.74) ، كما يتضح من نتائج الجدول (05) ان النشاط البدني الرياضي حقق درجة متوسطة في تعزيز الوقاية من الاصابات بمتوسط حسابي (12.27) وبانحراف معياري (2.67) ، وبناء على ما تقدم فانه يمكن القول ان الفرضية الجزئية الثانية تحققت والتي تنص على ان: " يساهم للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الوقاية من الاصابات."

#### 4- عرض نتائج الفرضية العامة:

التي كان نصها: " تساهم التربية البدنية والرياضية في زيادة التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الابتدائي"، وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحاور وللاستبيان ككل.

جدول رقم (07) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستبيان "دور النشاط البدني الرياضي المكيف دور في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن".

الرقم	المحاور	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة المساهمة
01	دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الجسمية	40	20.60	2.42	متوسطة
02	دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الغذائية	40	16.02	2.99	متوسطة
03	دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الوقاية من الاصابات	40	12.27	2.67	متوسطة
	الاستبيان ككل	40	48.90	6.16	متوسطة

يبين الجدول (07) ان المحاور الثلاث كلها جاءت بدرجة مساهمة متوسطة بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (12.27-20.60) وبانحرافات معيارية تراوحت ما بين (2.42-2.67)، كما يتضح من نتائج الجدول (05) ان مساهمة النشاط البدني الرياضي المكيف دور في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن قد حقق درجة متوسطة، وبمتوسط حسابي (48.90) وبانحراف معياري (6.16)، وبناء على ما تقدم فانه يمكن القول ان الفرضية العامة تحققت والتي تنص على ان: "يساهم النشاط البدني الرياضي المكيف دور في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن".

#### \*مناقشة نتائج الدراسة:

-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى: يتضح من عرض نتائج الجزئية الاولى-كما في الجدول رقم(04) انها تحققت، حيث اسفرت عن مساهمة النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة الجسمية بدرجة متوسطة، وذلك يعني أن المتغير النشاط البدني الرياضي يؤثر في تعزيز مفاهيم الصحة العامة في مجال الصحة الجسمية.

-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: يتضح من عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية-كما في الجدول رقم(05)- انها تحققت حيث اسفرت عن مساهمة للنشاط البدني الرياضي

المكيف في تعزيز الصحة الغذائية بدرجة متوسطة، وذلك يعني أن المتغير النشاط البدني الرياضي يؤثر في تعزيز مفاهيم الصحة العامة في مجال الصحة الغذائية

-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: يتضح من عرض نتائج الفرضية العامة-كما في الجدول رقم(06)- انها تحققت، حيث اسفرت عن مساهمة يساهم للنشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الوقاية من الإصابات ، وذلك يعني أن المتغير النشاط البدني الرياضي يؤثر في تعزيز مفاهيم الصحة العامة في مجال الوقاية من الإصابات.

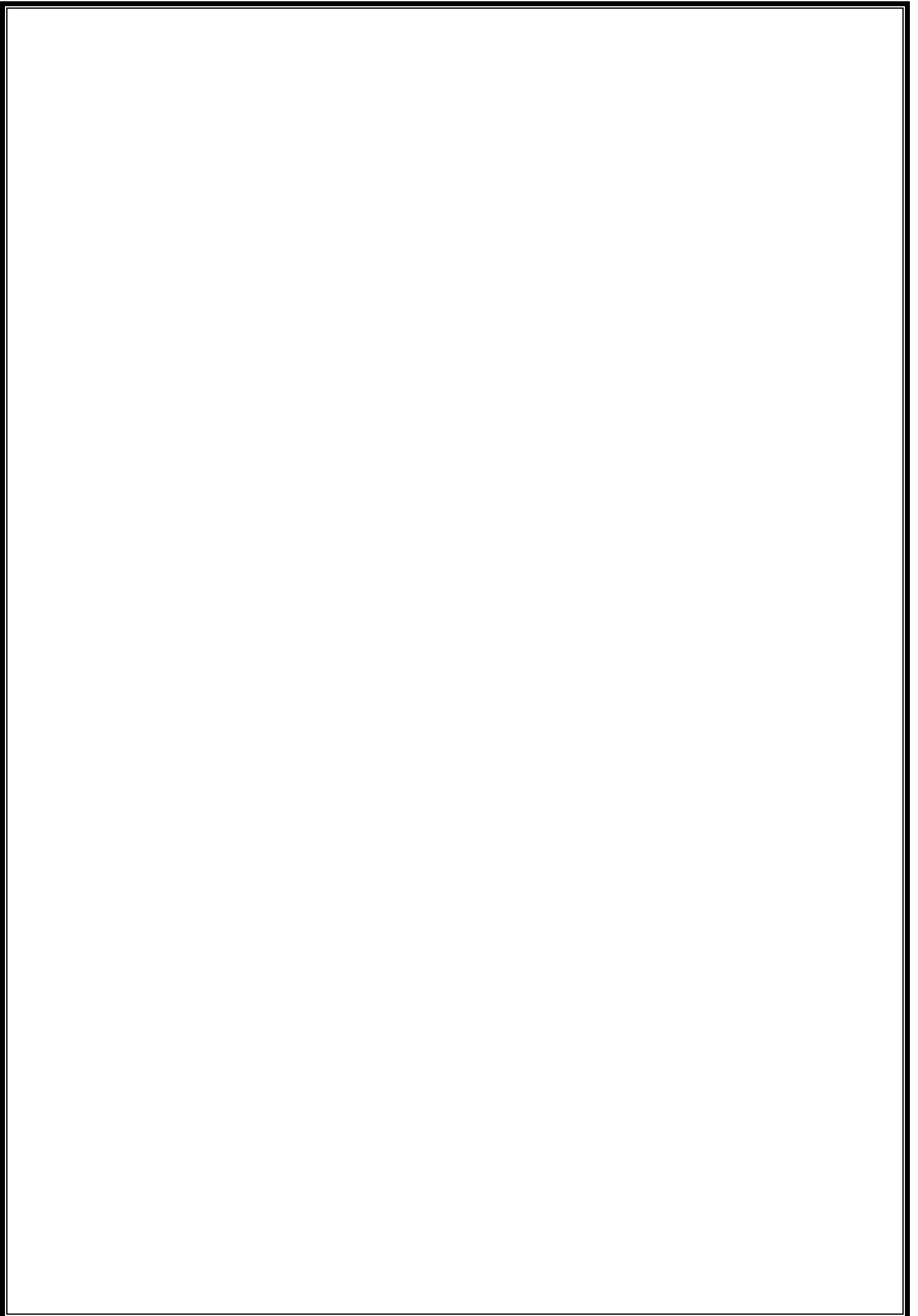
-مناقشة نتائج الفرضية العامة: يتضح من عرض نتائج الفرضية العامة-كما في الجدول رقم(07)- انها تحققت، حيث اسفرت عن مساهمة النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن ، وذلك يعني أن المتغير النشاط البدني الرياضي يؤثر في تعزيز مفاهيم الصحة العامة في مجال (الصحة الجسمية ، الصحة الغذائية ، الوقاية من الإصابات).

## المقترحات:

- ✓ ضرورة إنشاء برنامج رياضي على مستوى المجتمع لمكافحة ارتفاع معدلات السمنة وتعزيز نمط حياة أكثر صحة.
- ✓ بناء استراتيجيات مبتكرة لتحفيز المسنين على المشاركة في الألعاب الرياضية و تطوير عادات اللياقة البدنية مدى الحياة.
- ✓ تنظيم بطولات رياضية وتحديات للياقة البدنية لتشجيع المسنين على عيش حياة أكثر صحة.
- ✓ التعاون بين السلطات لاستضافة سباق خيري ، زيادة الوعي وجمع الأموال لسبب صحي محدد.

## الاستنتاج العام:

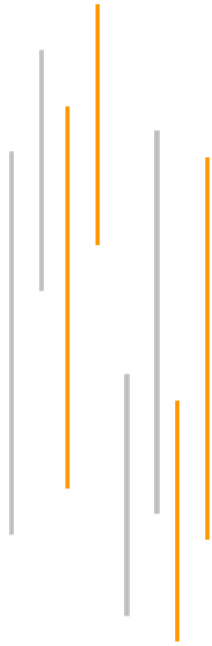
وفي الختام نقول ان النشاط البدني الرياضي له دور إيجابي في تعزيز الصحة العامة ، فهو تلعب دورا في تعزيز الصحة الجسمية ، بالإضافة الى مساهمته في تعزيز الصحو الغذائية و الوقاية من الاصابات، ولهذا تم تطبيق استبيان دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن على عينة قدرت ب(40) مسن، من اعداد الباحث، وتم التوصل إلى نتيجة مفادها ان النشاط البدني الرياضي يساهم بدرجة متوسطة في تعزيز الصحة الجسمية، و الصحة الغذائية، و الوقاية من الاصابات، كما توصلنا الى ان النشاط البدني الرياضي يساهم بدرجة متوسطة في تعزيز الصحة العامة لدى كبار السن، وفي الأخير تبقى النتائج التي توصلت إليها أصحاب الدراسة أولية وخاصة فقط بالعينة التي طبقت عليها الدراسة.





# قائمة المصادر والمراجع

---



1. المراجع باللغة العربية:

2. المراجع باللغة العربية:

3. إبراهيم البصري: الطب الرياضي دار الحرية بغداد 1976

4. أبو العلا أحمد عبد الفتاح و كمال عبد الحميد إسماعيل : الثقافة الصحية للرياضيين،

دار الفكر العربي، ط 1 ، مدينة نصر القاهرة، 2001

5. أسامة رياض الرعاية الطبية للاعبين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط 1 ، ص 193.

6. أمر الله أحمد البساطي التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مرجع سابق، ص 63

7. أمين أنور الخولي : "الرياضة والمجتمع ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"،

الكويت، : 1996 .

8. بلقاسم تلي وآخرون الدور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"،

مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997

9. بهاد الدين سلامة الصحة الرياضة والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ط 1 ،

2002، دار الفكر العربي

10. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة وزارة الداخلية،

قرار وزاري مؤرخ في 04 يونيو 1996

11. حسن أحمد الشافعي "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"

، منشآت المعارف ، مصر ، 1998

12. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة

ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1 ، مصر ، 2001

13. حسن عبد الجواد كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون

الدولي"، دار العلم للملايين، ط 4 ، لبنان

14. د. أنور الخولي أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 1 ،

القاهرة، 1996،

15. حمداوي إبراهيم مذكرة أهمية الفحوصات الطبية للوقاية من الإصابات الرياضية، 1979، الجزائر
16. رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق "كرة القدم، لمدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم الجزائر ، 1997
17. رومي جميل كرة القدم، دار النفائس ، ط 1 ، لبنان ، 1986
18. زيدان وآخرون : "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995
19. زيدان وآخرون "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط "مذكرة ليسانس، مرجع سابق
20. سامي الصفار : "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982 ، ص 12.

ملاحق

## المحور الأول: دور النشاط البدني الرياضي في تعزيز الصحة الجسمية

الرقم	العبرة	دائما	أحيانا	أبدا
01	هل تقوم بالاهتمام بنظافة الجسم بعد الانتهاء من النشاط البدني الرياضي			
02	هل تنام مدة لا تقل عن ثمانية (08) ساعات يوميا			
03	هل تعي مخاطر التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي			
04	هل تقوم بفحص الأسنان بانتظام			
05	هل تقوم بالسهر لوقت متأخر			
06	هل تقوم بإجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل			
07	هل تتابع النشرات الصحية .			
08	هل تقوم بمراجعة الطبيب عند ظهور أعراض مرضية لديك			
09	هل تقوم بالتهوية الجيدة للغرفة والإنارة المناسبة لها			
10	هل تشرب كمية كافية من الماء أثناء ممارستك للنشاط البدني الرياضي			

المحور الثاني: دور النشاط البدني الرياضي في تعزيز الصحة الغذائية

الرقم	العبرة	دائما	أحيانا	أبدا
01	هل تتناول الوجبات الغذائية في وقتها .			
02	هل تتناول وجبة الفطور (الصباح)			
03	هل تتناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة			
04	هل تتناول السكر والملح بكميات مفرطة			
05	هل تتجنب شرب القهوة والشاي والإفراط فيها			
06	هل تتناول تناول الدهون وخاصة الحيوانية			
07	هل تشرب المشروبات الغازية			
08	هل تتناول الوجبات السريعة .			
09	هل تتناول الطعام مع مشاهدة التلفاز			
10	هل تعي مخاطر البدانة والأمراض المرتبطة بها .			

المحور الثالث: دور النشاط البدني الرياضي في تعزيز الوقاية من الاصابات

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	هل تقوم الإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية			
02	هل ترتدي الحذاء الرياضي المناسب للنشاط الممارس			
03	هل تقوم بالتدرج في التمارين البدنية من السهل إلى الصعب			
04	هل تتابع برامج رياضية مناسبة لنوع النشاط البدني الرياضي الذي تقوم به .			
05	هل تتبعد عن النشاطات الرياضية العنيفة التي قد تؤدي إلى الإصابة .			
06	هل تقوم بمراجعة الطبيب عند التعرض للإصابة حتى ولو كانت تبدو بسيطة .			
07	هل تتناول المنشطات الرياضية			
08	هل تركز على مفهوم التأهيل الحركي			
09	هل تتطرق لمعايير السلامة خلال ممارستك للنشاط البدني الرياضي .			
10	هل تعي الآثار الوخيمة للإصابات .			