

أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح في التخفيف من مستوى الاكتئاب لدى المسنين 50-60 سنة
(بحث تجريبي أجري على فئة المسنين (60/50) سنة ذكور في مدينة غليزان)
The effect of a proposed recreational sports program in reducing the level of
depression among the 50-60 year olds.

^{1, 2}، سليمان رحمة كحلي كمال

^{1, 2} جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية

¹ rahma.slimani.etu@univ-mosta.dz، ² Kamel.kohli@univ-mosta.dz

ملخص:

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2022/07/11

تاريخ القبول: 2022/09/30

تاريخ النشر: 2022/12/01

الكلمات المفتاحية: برنامج، البرنامج

الرياضي الترويحي، الاكتئاب، المسنين.

الباحث المرسل: سليمان رحمة

الايمل: [rahma.slimani.etu@univ-](mailto:rahma.slimani.etu@univ-mosta.dz)

[mosta.dz](mailto:rahma.slimani.etu@univ-mosta.dz)

هدف الدراسة إلى اقتراح برنامج رياضي ترويحي للتخفيف من مستوى الاكتئاب لدى المسنين، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي، على عينة مكونة من 60 مسن (ذكور)، تم اختيارها بشكل عشوائي، لجمع البيانات استخدمنا مقياس بيك لقياس مستوى الاكتئاب، البرنامج الرياضي الترويحي المقترح (إعداد الباحثان)، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى أن استعمال تمارين رياضية ترويحية حافز وفعال في تحسين الحالات النفسية المستهدفة لدى المسنين.

Keywords:

Program; recreational sports
program; depression; old age.

Abstract

The study aims to propose a recreational sports program to reduce the level of depression in the elderly, and for this purpose we used the experimental method, on a sample of 60 elderly (males), selected randomly, to collect data we used the Beck scale to measure the level of depression, the proposed recreational sports program (Prepared by the two researchers), after collecting the results and processing them with statistics, it was concluded that the use of recreational sports exercises is an incentive and effective in improving the targeted psychological states of the elderly

doi.org/10.5281/zenodo.15271452

- المقدمة:

يعد النشاط الرياضي ركنا أساسيا في أنشطة الترويح والذي يمكن من خلاله تحقيق الاستئثار الأفضل لوقت الفراغ لما يتميز به من أهمية كبرى في تحقيق المتعة الشاملة للفرد وتحقيق التنمية الشاملة للفرد وتحقيق التنمية المتكاملة للشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية. (العزاوي و عبد الله، 2014، صفحة 264)

إن التأثيرات الايجابية للنشاط الرياضي لا تقتصر على الجانب البدني فقط، بل تتجاوزه أيضا لتشمل الجانب النفسي للإنسان، ويؤدي النشاط البدني الرياضي إلى تقليل وتحجيم الروح العدوانية والانفعالية، ويشكل عنصرا علاجيا ممتازا ضد الانطواء الفردي. (العزاوي و عبد الله، 2014، صفحة 252)

إن الشيخوخة كمرحلة عمرية من مراحل النمو لها مظاهرها البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية المصاحبة لها، فهي الفترة التي يحدث خلالها ضعف وانهايار في الجسم، واضطراب في الوظائف العقلية، ويصبح الفرد اقل كفاءة، وليس له دور محدد، ومنسحب اجتماعيا، وسيئ التوافق، ومنخفض الدافعية، وغير ذلك من التغيرات. نقلا عن (Hurlock, 1981). (خليفة، 1997، صفحة 15)

ولقد تطرق الباحثان إلى اختيار الموضوع وبعد الدراسة المتأنية وبعد جمع المعلومات الأولية والمراجع المختلفة وتحليلها تم اختيار الموضوع يعالج مشاكل مستعصية على الأطباء ومن أجل تحقيق نتائج جيدة من حيث القضاء على الأمراض المتفشية بسبب كبر السن، ومنها كذلك الأمراض النفسية التي تعد من المؤثرات المباشرة على الحالة الصحية للإنسان عامة وللمسنين خاصة، ولو نقارن الحالة الصحية وبداية تدهور يبدأ طبيعيا من بداية السن 40 حسب القدرات البدنية لكل فرد نرى اختلاف جلي وهذا راجع إلى (نوعية العمل الممارس، النظام الغذائي المستهلك، الحالة الاجتماعية والنفسية للشخص) هي كلها مؤشرات تلعب في مجال الصحة الجيدة للإنسان والاستمرار في المحافظة على الصحة يتطلب جهد وصبر، ولقد تناولت العديد من الدراسات اثر

البرامج الرياضية المقترحة في التخفيف من مستوى الاكتئاب وتحسين الحالة المزاجية والتفسيّة لدى الأفراد من بينها:

كما تناولت دراسة (أ.د. انتصار كمال قاسم، 2019) التعرف على الانسحاب الاجتماعي لدى كبار السن، والتي خلصت النتائج إلى أن كبار السن لديهم حالات انسحاب اجتماعي (إنتصار كمال، 2019).

كما تناولت دراسة بوزيدي (منير، 2011) اثر الأنشطة الرياضية الترويحية وتأثيرها على حالات القلق في الوسط الجامعي، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن النشاط الرياضي الترويحي يخفف من حالات القلق والاكتئاب عند الطلبة الجامعيين (بوزيدي، 2011). وتناولت دراسة (كريمة سعودي، 2019) التعرف على مستوى الاكتئاب النفسي لدى المسنين المتقاعدين، والتي خلصت إلى ارتفاع مستوى درجة الأعراض الاكتئابية لدى المسنين المتقاعدين، حسب مقياس (محمد عبد الهادي الجبوري، 2010) كما انه توجد فروق دالة إحصائية في الاكتئاب النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجين، أرامل) لصالح الأرامل. (سعودي، 2019)

تناولت دراسة (زيان نصيرة وآخرون، 2021) التعرف على أهمية الأنشطة الرياضية للوقاية من الإكتئاب الذي قد يصيب السيدات المتقاعدات حديثاً، وأسفرت نتائج الدراسة أن ممارسة الأنشطة الرياضية يحسن من الحالة النفسية والمعنوية لدى السيدات المتقاعدات. (زيان، قاصدي، و يسقر، 2021)

ومن هنا حاولنا من خلال هذه الدراسة إعداد برنامج رياضي ترويحي كوسيلة علاجية لتخفيف من الاكتئاب لدى الفئة المسنين (60/50) سنة، ولهذا جاءت هذه الدراسة إجابة على التساؤلات التالية:

أ. السؤال العام:

ما أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح في التقليل من حدة مستوى الاكتئاب لدى المسنين (50 / 60) سنة؟

II - الطريقة وأدوات:

1. مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية من المسنين من (60/50) سنة لمدينة غليزان والمقيدين بسجلات الصندوق الوطني للمعاشات حيث بلغ عددهم (60) فرد من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ عدده (94) مسن خلال 2016/2015، بنسبة 63.82% من مجتمع البحث، تم اختيارهم عشوائيا، قسمت إلى مجموعتين 30 عينة تجريبية، و 30 عينة ضابطة لم يمارسوا أي نشاط، كما اختير (15) مسن لدراسة الأسس العلمية من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية بنسبة 15.95% من مجتمع الدراسة، وتم استبعاد (05) مسنين لان ليس حضورهم بشكل مستمر لظروف خاصة.

2. إجراءات الدراسة:

1.2. منهج البحث:

اعتمدنا على المنهج التجريبي متبعا القياس القبلي والبعدي.

2.2. ضبط متغيرات البحث:

المتغير المستقل: " البرنامج الرياضي الترويحي المقترح "

المتغير التابع: وهو الذي يتأثر تأثيرا مباشرا بالمتغير المستقل وهو "الاكتئاب".

3.2. مجالات البحث:

المجال البشري: 60 فرد من المسنين. تتراوح أعمارهم بين (60/50) سنة

المجال المكاني: أنجز البحث بالمركب الرياضي لمدينة غليزان

المجال الزمني: بداية من 2016/12/20 إلى غاية 2017/03/06 مع العلم أن

التجربة التطبيقية استغرقت شهرين ونصف متتاليين.

4.2. أدوات البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، اختبارات نفسية.

وقد اعتمد الباحثان على اختبار لقياس مستوى الاكتئاب كحالة نفسية شاذة بعد القلق لامتلاك المختبر على وقت فراغ رهيب بعد سن التقاعد ولهذا الغرض اختار الباحث اختبار المناسب بعد آراء الأساتذة الدكاترة تخصص علم النفس بجامعة مستغانم واختبار بيك للاكتئاب القائمة الثانية التي تحتوي على 21 مجموعة من الأعراض، تتكون في الأصل من 21 مجموعة من الأعراض، تحتوي كل مجموعة على عبارات تصف الحالة المراد اختبارها فقد تدرجت العبارات من أقلها إلى أعلاها شدة، ثم نقلها بالعربية كل من عباس (عوض وياسين الشاطي، 1986).

وتتدرج مستويات الاكتئاب كالآتي:

جدول رقم (03): يبين مستويات الاكتئاب حسب الدرجات

درجات الاكتئاب	مستويات الاكتئاب
اكتئاب طبيعي	00 – 09
ميل نحو الاكتئاب	10 – 18
اكتئاب مرتفع	19 – 27
اكتئاب شديد	28 – 63

البرنامج الرياضي التروحي:

البرنامج التروحي الرياضي المقترح (مجموعة من التمارين والألعاب المتنوعة) حيث قام الباحثان بقراءات مستضيئة للمراجع العلمية والدراسات السابقة ثم طرح البرنامج على الأساتذة وخبراء في هذا المجال.

محتوى البرنامج التروحي الرياضي:

عدد الوحدات (02) وحدات في الأسبوع مدته (60د)، ومدة البرنامج شهرين ونصف.

محتوى التمارين المطبقة في البرنامج:

تنمية التحمل العام، جري لمدة 20 حتى 30 دقيقة بشدة منخفضة، ألعاب موجهة ومنافسات بالكرة وبدونها. تمارين المشي، تنمية مرونة المفاصل، تنمية المرونة العضلية، تمارين دوران الذراعين والركبتين والجدع. تمارين استطالة العضلات، تمارين

تنفسية، تمارين تقوية عضلات البطن، تمارين تقوية الأعضاء العلوية والسفلية (العضلية، المفصالية)، تجديد وتنويع التمارين لتفادي الملل.

الوسائل المستخدمة: كرات القدم، كرات السلة، كرات اليد، شواخص، مقياتي، صافرة، الحواجز، الحبل، صديرات.

خطوات تنفيذ التجربة الأساسية:

القياس القبلي: قام الباحثان بإجراء القياس القبلي على المجموعة التجريبية وهذا لتحديد مستوى الاكتئاب في الأسبوع الأول من شهر ديسمبر 2017.

تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج التروحي الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية من 2016/12/20 إلى غاية 2017/03/06.

القياس البعدي: تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية من 15 إلى 22 مارس 2017 على جميع أفراد المجموعة في نفس ظروف وشروط الاختبارات القبلية .

1.4.2. الأسس العلمية للاختبار المستخدم:

1. حساب الثبات:

جدول رقم (01): يبين ثبات الاختبار للتجربة الاستطلاعية

الاختبار	العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	ر. الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس الاكتئاب	15	14	0.92	0.40	0.05	دال إحصائيا

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (01) وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون الذي يدل على معامل الثبات وبعد اختبار المطبق على العينة المختبرة عند درجة الحرية ن-1 وقيمتها 14 ومستوى الدلالة 0.05 تبين أن المقياس يتميز بدرجة ثبات عالية لأن (ت) المحسوبة لمعامل الثبات بيرسون تساوي 0.92 فهي أكبر من (ت) الجدولية 0.40 ويتبين لنا أن الارتباط بين الاختبارين قوي جدا فهو دال إحصائيا.

2. الصدق:

جدول رقم (02): يبين صدق الاختبار للتجربة الاستطلاعية

الاختبار	العينة	درجة الحرية	معامل الصدق	ر. الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس الاكتئاب	15	14	0.96	0.40	0.05	دال إحصائيا

يتصف المقياس بدرجة عالية من الصدق كون القيمة المحسوبة لمعامل الصدق

كانت أكبر من القيمة الجدولية (حسانين، 1991، صفحة 85).

5.2. الوسائل الإحصائية : النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف

المعياري، اختبار الدلالة (ت) ستودنت، معامل ارتباط بيرسون.

III - النتائج :

1.3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم(04): يوضح فروق العينة الممارسة (العينة التجريبية) في نتائج الاختبار

القبلي والبعدي في مستوى الاكتئاب

	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	30	15.26	6.16	3.39	2.02	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	30	9.26	8.13			

مستوى الدلالة = 0.05

درجة الحرية = 29

من خلال الجدول رقم(04) تبين لنا: إن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (3,39) وهي

أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (2,04) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة

حرية (29) وهذه القيمة الفروق ذات دلالة إحصائية مما يدل على عدم تجانس عينتي

البحث، وعليه يتبين لنا بشكل واضح مدى الأثر الإيجابي للبرنامج التروبيقي الرياضي

المقترح في التخفيف من حدة الاكتئاب لدى المسنين.

وبشكل عام يتضح فاعلية البرنامج التروبيقي الرياضي في خفض مستوى الاكتئاب

لدى أفراد العينة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس بيك لصالح العينة التجريبية في

الاختبار البعدي وبالمقابل نلاحظ مع كبر السن يزداد مستوى الاكتئاب ما لم يراعى المعالجة المستمرة واحتواء لمشاكل الفردية والعمومية ببرامج (ثقافية، اجتماعية، رياضية) مختلفة تناسب قدرات المسنين للحد من تفاقم الجانب النفسي والبدني.

2.3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (05): يوضح الفروق بين العينتين الممارسة والغير ممارسة (العينة الضابطة، العينة التجريبية) في نتائج الاختبار البعدي

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
العينة الضابطة	30	13.9	6.76	2.39	2.00	دال إحصائيا
العينة التجريبية	30	9.26	8.13			

مستوى الدلالة = 0.05

درجة الحرية = 58

من خلال الجدول رقم (05) تبين لنا:

إن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (2,39) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (2,00) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (58) وهذه القيمة الفروق ذات دلالة إحصائية مما يدل على عدم تجانس عینتي البحث، وعليه يتبين لنا جليا مدى الأثر الايجابي للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح في التخفيف من حدة الاكتئاب لدى المسنين.

وبشكل عام يتضح فاعلية البرنامج الترويجي الرياضي في خفض مستوى الاكتئاب لدى أفراد العينة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس بيك لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي.

حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة التجريبية:

جدول (06) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي:

حجم العينة	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			
	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
30	458	26.15	16.6	278	9.26	13.8	العينة الممارسة

أظهرت عملية المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في قياس مستوى الاكتئاب الذي يعتبر كمعيار مهم في تحديد الحالة النفسية للمسن وذلك باستعمال اختبار مقياس بيك حيث كانت العينة التجريبية في الاختبار القبلي بأكبر متوسط حسابي 15، $x=26$ مع وجود تشتت أقل $s=\pm 6.16$ أما الاختبار البعدي للعينة التجريبية فبلغ متوسطها الحسابي $x=9.26$ فهو أضعف متوسط حسابي مما يدل على انخفاض كبير في مجموع درجات اختبار بيك لقياس الاكتئاب هذا الناتج الحسابي علمي يدفعنا بالحكم على أن مستوى الاكتئاب انخفض بدرجة كبيرة و $s=\pm 8,13$ فالانحراف لدرجة المسنين عن متوسطهم الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي يدل على تفوق نسبة كبيرة من الممارسين على زملائهم في الاسترجاع السريع لحالتهم النفسية بشكل عام إلا أن بعضهم تمكنوا من خفض في مستوى الاكتئاب بصفة حسنة وبعضهم بشكل متوسط وهذا راجع ربما لعدم الاستمرارية لظروف خاصة أو مشاكل عائلية أو يطلب زيادة في خلق برامج أخرى.

VI - المناقشة:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية العامة صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع الحالات المرتبطة بالاكتئاب المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على أن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح من مختلف الحركات والألعاب رياضية ذات طابع ترفيهي، كان له الأثر الإيجابي في تخفيف من حدة مستوى الاكتئاب للعينة التجريبية (العينة الممارسة)، حيث أن ممارسة أي نوع من الرياضة لكبار السن يحسن عمل الأجهزة الفسيولوجية للجسم كالجهاز التنفسي، تعمل الدورة الدموية، تنشيط وتجديد خلايا الجسم، وهذا ما يؤثر بدوره على تحسين المزاج لدى المسنين والشعور بالصحة النفسية وتغيير صورته عن ذاته، حيث أن المسنين يدخلون في حالة اكتئاب بسبب تراجع في قوتهم ونشاطهم اليومي، ونقص القدرة الأدائية لديهم، وبالتالي فإن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل منتظم يجعل المسن يسترجع الحيوية والنشاط التي فقدها في هذه المرحلة وذلك ينعكس بدوره على صحته النفسية والتقليل من حدة الاكتئاب لديهم.

اتفقت دراستنا مع دراسة (بالعيدوني مصطفى وآخرون، 2021) والتي كانت من ابرز نتائجها أن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح اثر ايجابيا في درجة الشعور بالسعادة لدى كبار السن. (بلعيدوني، بن صابر، وبن زيان، 2021)

كما اتفقت دراستنا مع دراسة (بلعباس بن قرعة منال، 2021) والتي كانت من ابرز نتائجها أن البرنامج الترويحي الرياضي قد اثر ايجابا في نفسية المسنين بحيث كان مستوى الاكتئاب في الاختبارات القلبية شديد وأصبح بدرجة متوسطة بعد تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي. (بلعباس بن قرعة، 2021)

كما اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة (ولاء طارد حميد وآخرون، 2018) والتي كانت من ابرز نتائجها أن البرنامج الترويحي (الصحي - النفسي) له اثر ايجابي في التخفيف

من الاكتئاب وتحسين الحالة المزاجية لدى كبار السن (60 - 65 سنة). (ولاء طارد، إيمان فؤاد، وفرح علاء، 2018)

V - خاتمة:

يهدف البحث إلى الكشف عن دور النشاط الرياضي الترويحي تحسنا في الجانب النفسي والبدني لدى العينة التجريبية، من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية : للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تخفيف من مستوى الاكتئاب لدى المسنين 60/50 سنة حيث أن التمارين المختارة التي تناسبت مع الفئة العمرية (المسنين 60/50) سنة حققت رغبات وحاجيات هذه الفئة في تخفيف من مستوى الاكتئاب، وفي ضوء النتائج المتوصل إليها اقترحنا التوصيات التالية:

- 1) الاعتماد على برامج تحتوي على ألعاب ترفيهية وترويحية ملائمة لخصوصيات المسنين النفسية والبدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (50 - 60) سنة .
- 2) استثمار القدرات المعتبرة من خلال طريقة الألعاب الترويحية.
- 3) التنظيم المحكم والجيد في إخراج حصص الأنشطة الرياضية الترويحية حتى تلبي رغبات المسنين وتحقق الهدف.
- 4) إعداد البرامج الرياضية الترويحية لكافة الفئات العمرية.
- 5) تقديم برامج ترويحية للفئات المعوزة والأيتام والمحرومين.
- 6) تقديم برامج ترويحية صحية للمعاقين ذهنيا وأطفال التوحد.

IV – الإحالات والمراجع:

1. Awad, M., & Yassin Alshattia, F. (1986). Theories and methods of physical education. Caire: Publishing House.
2. Alazawy, A. M., & Marwan, A. I. (2014). Comprehensive care for the elderly "athletic, social, health, psychological, rehabilitation" (éd. 1). Jordan (Amman): Dijla House.
3. Belabbas benqaraa, M. (2021). PhD thesis specializing in sports and mental health in old age. The effectiveness of a sports recreational program on some variables of mental health and life satisfaction among the elderly . Algeria: University of Mostaganem.
4. Belaidouni, M., bensabar, M., & benziane, H. (2021). Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities, Volume 18, Number 2. The Effect of a Suggested Sports Recreational Program on the Feeling of Happiness for the Elderly (50-60 Years) , pp. 143-158.
5. Bouzaydi, M. (2011). Journal of Science and Techniques of Sports Physical Activity, Volume 3, Number 1. Recreational sports activities and their impact on anxiety states in the university environment (the case of students of the National Preparatory School for Engineer Studies in Rouiba) , pp. 88-94.
6. Khalifa, A. E. (1997). Studies in the psychology of the elderly. Cairo: Dar Gharib for printing, publishing and distribution.
7. Qais Naj, A., & Shamil Kamel, M. (1988). Principles of statistics in physical education. Baghdad: Higher Education Press.
8. Qasam Intisar, K. (2019). Psychological Research Center Volume 30, Number 3. Social withdrawal among the elderly in the light of some variables , pp. 603-644.
9. Saudi, k. (2019). Al-Rawaiz Journal, Volume 3, Number 1. The level of psychological depression among retired elderly (a field study among a sample of elderly people in the state of Algiers) , pp. 111-123.
10. Sobhi Hassanin, M. (1991). Scale and calendar in physical education and sports. Caire: Arab Thought House.:
11. Walaa Tard, H., Hashem Imane, F., & Farah Alaa, J. (2018). Journal of Physical Education Sciences Volume 11, Number 2. The Effect of a Recreational Program (Health - Psychological) in Reducing Depression in the Elderly , pp. 2-14.
12. Zayan, N., Kasdi, H., & Yaskar, F. (2021). The importance of sports activities to prevent depression that may affect newly retired women. The Scientific Journal of Physical Education and Sports, Volume 20, Number 1 , pp. 81-73 .

6. الملاحق:

الأهداف العامة : البرنامج الرياضي الترويحي الخاص بالمسنين

المستوى	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
المستوى: المسنين 50-60 سنة	رياضي ترويحي	الميدان	33 ساعة
الكفاءة المنتظرة	القدرة على التغلب على المشكلات اليومية والتعب البدني والنفسي		
الهدف التعليمي	إمكانية الحركة للتخلص مبكرا من أمراض الشيخوخة (البدنية والنفسية)		
الرقم	الهدف	محتوى الحصص	
	اكتشاف المحيط ومميزاته	تسخين عام وخاص، لعبة الصيد والأرنب بالكرة، إيصال الكرة عبر الحلقات. الفوز على المنافس بالنقاط، رمي الكرة اتجاه الأطراف السفلية.	
	تحسين القدرات البدنية والنفسية	تسخين عام وخاص، جري لمدة 10 دقيقة بوتيرة منخفضة، تمارين التقوية العضلية، اتساع الخطوات أمامية، جانبية. القدرة على: القفز، الانتقال، الجري الأمامي والخلفي بالتوازن.	
	التغلب على العجز والكسل بالمثابرة	تسخين عام وخاص، الجري لمدة 20 دقيقة بالتناوب على القيادة، تمارين القفز بعلو 30 سم وعرضيا لمسافة 1 متر، المطاردة بالمندبل. اجتياز الحاجز، عدم وضع الرجل خارج الحلقات لمسافة 20 متر.	
	قدرة إبداع حركات تعبيرية لها بعد جمالي متوازن ومعنى يريح العقل والجسم.	تسخين عام وخاص، لعبة الأشكال الهندسية، تسجيل الكرة خلف الخط منافسة ترويحية، إدراك الحواس السمع، البصر مع قدرة، التنقل من وإلى وضعيات مختلفة.	
	تقدير المجهودات البدنية والعقلية.	تسخين عام وخاص، الممرات مع اصطياذ فريق الخصم بالكرة تحت الركبة، تمارين التقوية العضلية، اصطياذ اللاعب بضرب الكرة خلفه، لعبة تفريغ الصندوق. الفوز على المنافس بالنقاط، رمي الكرة اتجاه الظهر.	
	التعود على القيام بالمهارات معتادة في الحياة اليومية.	تسخين عام وخاص، لعبة الأرقام، التمديد العضلي، تقوية المفاصل، الجري السريع ب 6 خطوات، السمكة والبحر بالجلوس والقيام. الحفاظ على التوازن أثناء القيام بالحركات الصعبة والمركبة من السرعة القصوى. %نوعا ما مع تنفيذها بالنسبة 65	

أثر برنامج رياضي تروحي مقترح في التخفيف
من مستوى الاكتئاب لدى المسنين 50-60 سنة.

أن يبرز قدراته في التنظيم والتسيير	تسخين عام وخاص، الجري لمدة 10 دقيقة، ثنائي لخطف المندبل، منافسة في كرة الطائرة. تنمية القدرات الاهوائية بحمل أقل.
تحسين القدرات العقلية بالتقليل من الأخطاء.	تسخين عام وخاص، لعبة مركبة كرة يد كرة قدم، الرجل، تسلسل الدور ووضعها داخل السلة. الفوز على المنافس بالنقاط، اللعب الجماعي.
تحسين قدرة رد الفعل.	تسخين عام وخاص، المشي لمدة 30 دقيقة بوتيرة منخفضة، الجندي يقلد السارق ثم حمل الكرة ووضعها في السلة بالمباغثة، تمارين استرخائية على البساط، رمي خلفي للكرة داخل السلة. القدرة على : مقاومة ثقل الجسم، اكتساب التمديد في العضلات والمفاصل.
معرفة الذات (القدرات العقلية والبدنية) في الوسط الجماعي	تسخين عام وخاص، المشي السريع لمدة 15 دقيقة، ألعاب المطاردة بالكرة بواسطة القدم في مساحة محدودة بالإقصاء منافسة 5 ضد 5 بأربع مرمرات. لمس الزميل بالكرة في الأرجل، امتلاك القدرة على الانتباه، الترويح على النفس.
التحكم في الانفعالات وتجاوز الضغط الخارجي	تسخين عام وخاص، جري لمدة 05 دقائق، لعبة الدلفين، قذيفة الأعمى (لعبة ضرب الكرة). إمكانية استمرار الجهد لمدة 5 د في كل شوط تتخللها فترات راحة بينية.
التنافس لكسب المتعة بالحياة داخل مجموعة	تسخين عام وخاص، لعبة نقل البيض داخل السلة، سباق درجة الكرة الطبية، سباق حمل المصابين. العمل المتناسق بين أفراد المجموعة
التكيف وحسن التصرف مع المواقف الصعبة والمعقدة نسبيا.	تسخين عام وخاص، الوثب داخل الطوق منافسة بين الفريقين، الحركة الممنوعة يقوم التلاميذ بتقليد حركات المعلم دون الحركة الممنوعة، عقارب الساعة تحديد المدة بالساعات، الدقائق، الثواني. التركيز على الإنجاز اعتبار القدرات العقلية.
بحث على تدعيم قدرات التواصل والتكيف الجماعي.	تسخين عام وخاص، منافسة في نقل الكرة من مسافة إلى أخرى، انتبه هذا اسمك عندما يسمع اسمه يجلس. التنقل في الملعب، الفوز بتقنية جماعية.
الاستجابة والشعور بوجوب المساعدة	تسخين عام وخاص حاجز الصد البشري (دائرة)، ناول واجلس (تناوب القيام والجلوس)، إتباع حركات حامل الكرة كالظل، منافسة في كرة القدم. فترات استرخائية بين الشوطين.