

**فعالية برنامج ترويحى رياضى على بعض متغيرات الجهاز  
العصبى والإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين**

**دكتور/ صبحى محمد سراج**

مدرس بقسم الترويح الرياضى  
كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

1897

1898

1899

1900

1901

## فعالية برنامج ترويح رياضي على بعض متغيرات الجهاز العصبي وإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين

\* د / صبحي محمد سراج

### المقدمة ومشكلة البحث وأهميته :

إن في حياة الأمم والشعوب فترات تحتاج إلى كل الجهد وكل الإخلاص لتلمس الطريق إلى منهج حياة جديدة يتفق مع ما تؤمن به من أهداف ومثاليات ومع ما تطمح فيه من حياة وأنماط سلوك .

ومن سنن الله - عز وجل - أن جعل الإنسان يمر بمراحل متعددة في رحلته الدنيوية فيبدأ وليداً ضعيفاً ، ثم شاباً قوياً وأخيراً شيخاً ضعيفاً . قال تعالى : ﴿ الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفاً وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير ﴾ سورة الروم آية ٥٤ .

ولقد عنيت الشريعة الإسلامية برعاية الإنسان منذ نعومة أظفاره ، وحتى مماته ولئن كانت هذه الرعاية تمتد طوال حياة الإنسان ، فإن ما يهمنا هنا مرحلة كبر السن فلقد حرص الإسلام على هذه المرحلة ، وجعلها محط تكريم وعناية خاصة ، ذلك أن صاحبها يتصف بالضعف ، وحاجاته إلى الآخرين ، ولا عجب في أن الرسول - صلى الله عليه وسلم - كان يقول : " اللهم إني أعوذ بك من العجز ، والكسل ، والتجبن ، والهزم .... " . ( ١٠٣٩ : ٥٠ )

ولقد خلق الله أجسامنا للحركة والعمل والانتقال من مكان إلى آخر ، هكذا بنى التركيب الإنساني من عظام ومفاصل وعضلات ، تتقبض العضلات فتشد على العظام فتحركها من مناطق لتمفصل أو ينتقل عضو أو أكثر من الجسم أو ربما الجسم كله ، هذا التركيب الذي خلق من أجل الحركة يتلف وتصيبه الأمراض إذا لم يستغل فيما خلقه الله له وهو الحركة .

ونظراً لتقدم علم الطب والرفاهية الاجتماعية فإن كثيراً من الناس يعيشون سنوات أطول بعد سن التقاعد أكثر مما كانوا يعيشون في الماضي ولكن الغالبية لا تعمل بعد هذا السن لاعتقادهم أنهم قد أعفوا من العمل لضعف كفاءتهم الصحية وغالباً ما ينتابهم الشعور بعدم وجود هدف للحياة علماً بأن وجود هدف للحياة يعتبر أهم حاجة من حاجات المسنين . ( ٤٥ : ٢٣٩ ، ٢٤٠ )

وتجتمع الآراء العلمية على أن فئة كبار السن من الفئات التي يجب أن نهتم بها وخاصة أن تلك الفئة تقل لديها كفاءة أجهزة الجسم المختلفة وبخاصة الجهاز العصبي ، حيث يصل الجهاز العصبي إلى ذروته الحيوية في الرشد ، ثم يبدأ نشاطه يضعف بالتدريج ولكن في ببطء غير ملحوظ لدرجة يصعب معها قياسه ولكن تزداد سرعة هذا الضعف في الشيخوخة بصورة ملحوظة ، وعندما

مدرس بقسم الترويح الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا

يقترّب العمر الزمني من ( ٦٠ ) سنة تبطئ الاستجابات العصبية كما تظهر في صورة ردود الفعل بتقدم السن ، كما تضمر العضلات تبعاً لزيادة العمر وتقل مرونتها وبذلك تتأثر النواحي الحركية تبعاً لهذا الضمور . ( ٧٠ : ٢٦ - ٢٧ ) ( ٤٠ : ٣٧٦ - ٣٧٧ )

ونظراً لأهمية الدور الحيوي الذي يقوم به الجهاز العصبي في الحياة بصفة عامة وأثناء النشاط الرياضي بصفة خاصة ، فإن تقويم حالته الوظيفية يساعد على حل كثير من المشكلات الحيوية . ( ٤ : ١٦٢ )

ذلك لكون الجهاز العصبي هو الجهاز المهيمن على جميع وظائف الجسم والذي يربط بينها وبالتالي فهو الذي يعمل على تحقيق وحدة الكائن الحي وتكامله . ( ٥٣ : ٣٤ )

بالإضافة إلى أنه المسئول عن توجيه وإدارة الجهاز الحركي ، وذلك من خلال الاتصال المزدوج بين عمل الجهازين العصبي والعضلي بواسطة الأعصاب الحسية والحركية ، كما أنه المسئول عن تنظيم العضلات التي تشترك في الأداء . ( ٦١ : ٢١ )

وحركة الإنسان تتيح له المزيد من الترابط بين عمل الجهازين العضلي والعصبي في توافق وانسجام ، لذا فإن الحركة في كل الأعمار أمر هام للأعصاب وإشارتها المنتظمة الدقيقة لكونها المسيطرة على حركة عضلاتنا ليظل الفرد محافظاً على رشاقته واتزانه ووقاره كإنسان طوال حياته . ( ٤٢ : ٢٢ - ٢٧ )

وتعتبر ممارسة الرياضة لجميع أفراد المجتمع ضرورة لمواجهة التأثيرات السلبية والأضرار الصحية الناتجة عن التقدم التكنولوجي ، وما صاحب ذلك من قلة الحركة والأمراض الناتجة عنها . ( ٦ : ٧ )

ولقد تم تناول الرياضة على أنها وسيلة بنائية وعلاج للتغيرات العديدة في المجتمع والتي حتمتها حركة التصنيع وواكبتها ، ولقد باتت النظرة إلى النشاط البدني على أنه عامل ملطف لمختلف الأمراض التي يعاني منها المجتمع ومن بينها ضعف الصحة . ( ٩ : ٤١ )

وإذا كان تعريف المرض هو اختلال الوظائف الطبيعية الفسيولوجية فإنه يمكن القول أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة ضد الاختلال الوظيفي أو المرض ، ويمكن اعتبار قلة الحركة حالة مرضية تؤدي إلى انخفاض مستوى الكفاءة الوظيفية لكثير من أعضاء وأجهزة الجسم . ( ٢ : ١٥٢ )

ويشير فؤاد البهي السيد ( ١٩٩٧ ) أن كثرة استخدام أي عضو من أعضاء الجسم البشري يؤخر شيخوخته ، فلكل جهاز عضوي مرحلة يصل فيها إلى ذروة قمته ثم ينحدر بعدها إلى الشيخوخة شأنه في ذلك شأن الجسم البشري كوحدة أو ككل . ( ٤٠ : ٣٧١ )

وتعتبر ممارسة الرياضة لجميع أفراد المجتمع وخاصة كبار السن ضرورة لمواجهة الأضرار الصحية الناتجة عن قلة الحركة ، ولهذا يوصى خبراء الصحة بأهميته وضرورة ممارسة النشاط الرياضي بانتظام لأنه يساعد على اكتساب اللياقة البدنية الشاملة ، وأن النشاط البدني يعتبر من أحسن الوسائل التي تتحكم فسيولوجيا في تأخير الشيخوخة . ( ٤٢ : ٧٤ )

والجهاز العصبي يلعب دورا فعالا في تنظيم كل العمليات الفسيولوجية وتشمل العمليات الإرادية التي تقوم بها بمحض إرادتنا وكذلك العمليات اللاإرادية ، بالإضافة إلى أنه يحقق الارتباط بين مختلف الأجهزة وبذلك يحقق وحدة الجسم . ( ٧٤ : ٢٠١ )

ويذكر جالنت ( ١٩٩٥ ) Gallant أن الجهاز العصبي له دور كبير في المحافظة على قوام جيد ، وذلك عن طريق التحكم العصبي بواسطة التوافق العضلي العصبي مع صدور موجة من النبضات تمر عبر مصادر الإحساس بالأعصاب فالنخاع الشوكي إلى المخ ثم النخاع الشوكي فالأعصاب فالعضلات . ( ٨٠ : ١٤١ )

ويشير عبد الرحمن عيسوي ( ١٩٩٤ ) إلى أن النشاط الرياضي المنظم يؤخر من ظاهرة التقدم بالسن ويساعد على الاحتفاظ بالصحة العامة للفرد . ( ٣٥ : ٣٢ )

ونتيجة لذلك يؤكد محمد شرف ( ٢٠٠١ ) على أن ممارسة النشاط الرياضي أمر مهم وضروري للجسم . فالحركة والمشي والجرى ومزاولة أي نشاط رياضي ، يقوى الجسم ويمنحه الحيوية والنشاط ويجعل الإنسان يعيش شايأ . ( ٥٨ : ٦٧ )

فهدف الرياضة لكبار السن فوق ( ٦٠ ) سنة هو المحافظة على حالة الأجهزة الداخلية وحيويتها وعدم تلفها واستمرار نشاطها لسنوات أطول ، فلقد ثبت علميا أن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث بالتدريب الرياضي لكبار السن تشبه تماما تلك التغيرات للصغار والبالغين من حيث تحسن أجهزة الجسم ، ومن هنا فإن الرياضة تعد عاملا هاما جدا لكبار السن للوقاية من تصلب الشرايين لخطورتها على كل أجزاء الجسم وأهمها المخ . ففن الحياة يكمن في أن يموت الشخص صغيرا فسيولوجيا ولكن بعد أن يعيش طويلا ، فالعمر مهما تقدم لا يحول دون اكتساب اللياقة البدنية .

( ٤٢ : ٦٩ - ٧٦ )

ويمكن استخدام الأنشطة الترويحية كوسيلة لأداء بعض التمرينات والحركات التي يقوم بها المسن لبذل المجهود وزيادة النشاط البدني له حيث أصبحت من الوسائل التربوية والتعليمية الهامة والناجحة والتي تساعد الفرد في أن ينمو نمواً متزناً عقلياً ونفسياً واجتماعياً فضلاً عن إسهامها بقدر كبير في تنمية القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة . ( ٥٦ : ١٧ )

ونظراً للدور الهام الذي يقوم به الجهاز العصبي ، وحيث أنه لم يسبق إجراء أي دراسة على بعض وظائف الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين على حد علم الباحث من خلال قراءته وإطلاعه على المراجع والرسائل العلمية لذلك رأى أن يقوم بإجراء هذا البحث وهو بعنوان :  
" فعالية برنامج تروحي رياضي على بعض متغيرات الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين "

### أهمية البحث والحاجة إليه :

- كان من أهم الأسباب والدوافع التي أدت إلى تزايد الاهتمام بمرحلة المسنين بوجه عام في الآونة الأخيرة على المستوى العالمي ما يأتي :
- تزايد نسبة كبار السن في كل من المجتمعات المتقدمة والنامية بشكل واضح وذلك نتيجة التغير في نسب المواليد والوفيات وارتفاع مستوى الصحة العلاجية والوقائية بوجه عام . ( ٧٩ ; ٣٨٩ - ٣٩٨ )
  - أن المجتمع الذي نعيش فيه قادته من الكبار ، فهم الذين يوجهون سياسة الدولة ومشروعاتها الاقتصادية لذا يجب أن ندرس هؤلاء الكبار لندرس إمكانياتنا البشرية ووسائل تحقيق أهدافنا .
  - أهمية دراسة الكبار من أجل فهم أنفسنا وفهم غيرنا من خلال الخصائص الرئيسية للنمو في مراحل العمر المختلفة . ( ٢٦ : ٢٧٥ - ٢٧٧ ) ( ٣٩ : ٣٥٩ ، ٣٦٠ )
  - الثروة البشرية هي أهم أنواع الثروات الموجودة في أي مكان ، لذا فالدراسة العلمية لنفسية الكبار تهدف إلى معرفة الإمكانيات البشرية والطاقات الكافية لتوجيهها لخير المجتمع .
  - إن مسألة رعاية المسنين تعتبر قضية إنسانية حيث حرصت كافة الأديان السماوية على ضرورة توفير الاحترام والرعاية لكبار السن خصوصاً ديننا الإسلامي الحنيف .
- ( ٣١ : ١٤ ، ١٥ )

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى بعض وظائف الجهاز العصبى لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى الإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين لصالح القياس البعدى .

### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فعالية برنامج ترويحى رياضى على بعض وظائف الجهاز العصبى والإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين .

### مصطلحات البحث :

#### المسنون :

يعرفه محمد نبيل عبد الحميد ( ١٩٨٦ ) بأنهم الذين جاوزوا الستين عاما وأحيلوا للمعاش أى بلغوا السن القانونية للإحالة وهى ستون عاما فى جمهورية مصر العربية ولا يقومون بأى عمل بعد التقاعد . ( ٦٦ : ٣١ )

#### الجهاز العصبى :

يعرفه بهاء الدين سلامة ( ١٩٩٢ ) على أنه الجهاز الذى يتحكم فى جميع أجهزة جسم الإنسان وحركاته وسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وانتظام سواء كانت هذه العمليات والحركات الإرادية ، فإنها كلها ترجع فى تنظيمها وتكيفها إلى الجهاز العصبى فى الإنسان . ( ١٢ : ٢٦ )

#### الإحساس بالوحدة النفسية :

يعرفه إبراهيم قشقوش ( ١٩٨٨ ) بأن الشخص يعتبر وحيداً من وجهة نظر علم النفس عندما يعي أو يشعر بعزلته فى وحدته ، ويبدو مكتئباً أو مهموماً من جراء إحساسه بالوحدة ، ويترتب على هذا الإحساس أن ينأى الفرد بنفسه أو يبتعد عن المجتمع ويبدو بطلا رقيق أو صديق . ( ٤ : ١ )

## الدراسات السابقة :

### ١- دراسة سهير مصطفى المهندس (١٩٨٤) (٣٦) :

بعنوان " أثر برنامج تروحي رياضي على بعض الأجهزة الحيوية للمسنين " ، وقد استخدمت فيها الباحثة المنهج التجريبي واستعانت بالأدوات التالية لجمع البيانات (المقابلة الشخصية - استمارة استطلاع الرأي - اختبارات وأجهزة القياس للأجهزة الحيوية ، وبلغ حجم العينة ٨٩ مسن، ٢٥ مسن وكان من أهم نتائج الدراسة أن استخدام البرنامج التروحي الرياضى قد أدى إلى انخفاض معدل سرعة النبض وضغط الدم وهذا دل على تحسين الجهاز الدوري وأيضا في معدل سرعة ضربات القلب .

### ٢- دراسة فريوسين وآخرون vercnvy deam (١٩٩٠) (٨٥) :

بعنوان " تأثير كل من العمر والصفات البدنية والجنس والنشاط العصبى والتدريب والممارسة على نشاط السرعة فى الجهاز العصبى المركزى " ، وتهدف على التعرف على تأثير العمر والصفات البدنية والجنس والنشاط العصبى والتدريب والممارسة على نشاط السرعة فى الجهاز العصبى المركزى وتم استخدام المنهج التجريبي ، وقد أجريت التجربة فى اليابان فى القنصلية الدولية لأبحاث الصفات البدنية على عينة قوامها ( ٦٠ ) سباح وكان من أهم نتائجها استخلاص العوامل التى تؤثر على نشاط السرعة فى الجهاز العصبى المركزى وبعض الصفات البدنية ، وأن العمر والتدريب ذو الأثر الأكبر فى نشاط سرعة الجهاز العصبى المركزى .

### ٣- دراسة كل من باربارا وهيلث wiehite, Barara (١٩٩٢) (٨٣) :

بعنوان " البدائل المنزلية للاشتراك والمساهمة فى الترويج للمجتمع لكبار السن بالولايات المتحدة الأمريكية " واستهدفت التعرف على مصادر المجتمع والخدمات الصحية واحتياجات كبار السن فيما يتعلق بالأنشطة والبرامج الترويحية واللياقة البدنية، وكانت أهم نتائجها أن العاملون فى مجال أنشطة الترويج بالبيوت لإشباع حاجاتهم البدنية والاجتماعية بصورة أكثر إيجابية هذا بالإضافة إلى تبسيط تلك البرامج للعمل على الانتشار والتوسع فى البرامج الترويحية للمسنين .

### ٤- دراسة جلييلة حسن محمد (١٩٩٥) (٣١) :

بعنوان " دراسة ديناميكية العلاقة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبعض القدرات ( الحس - حركية ) فى زمن سباق الزحف على البطن للسباحات الناشئات للمرحلة السننية من ( ١٢ : ١٥ ) سنة " ، وتهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبعض القدرات ( الحس ، حركية ) وقد استخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها ( ٣٧ )



سباحة من سن ( ١٢ : ١٥ ) ومن أهم النتائج فقد توصلت الباحثة إلى وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي والقياسات الخاصة بالقدرات الحس - حركية .

**٥- دراسة هابركوست . Habrkost Michael (١٩٩٦) (٨٤) :**

بعنوان " أهمية أنشطة الترويح من حيث التوعية - الكيفية بالنسبة لكبار السن بالولايات المتحدة " ، وقد اشتملت عينة الدراسة على ( ١٠١ ) ( مسن ) وتم الاستعانة بالأدوات التالية لجمع البيانات ( استمارة تتضمن ٦٦ استجابة ) وكان من أهم نتائج الدراسة تحفيز المشاركين في دول الرعاية للمسنين على ممارسة النشاط الترويحي العلاجي لشغل أوقات الفراغ بالإضافة إلى العلاج بالموسيقى والأداء الحركي مع مجموعات تدريب رياضي .

**٦- دراسة بيدل Bidelle وأليشيا Ahcia (١٩٩٨) (٧٨) :**

بعنوان " التسويق لإقامة المعسكرات لكبار السن " ، واستهدفت التعرف على المعوقات في التسويق لإقامة المعسكرات ووضع البرامج الترويحية لاستثمار أوقات الفراغ ، وأوضحت تلك الدراسة بأن يكون لهذه المعسكرات إستراتيجية للتسويق " خطة للتسويق " تتضمن العلاقات أو خطة للأسعار وترويج ونشر الأفكار للمساهمة في التقدم الخدمي لكبار السن لمساعدتهم على ممارسة البرامج والأنشطة الرياضية والترويحية .

**٧- دراسة السيد عهد العظیم درباله (١٩٩٩) (٨) :**

بعنوان " فعالية استخدام تمرينات التوافق العضلي العصبي والتوازن في الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي نظرية خنية تدريبية الرياضية بطنطا " ، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية استخدام تمرينات التوافق العضلي العصبي والتوازن في الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا ، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها ( ٥٠ ) طالبا بكلية التربية الرياضية بطنطا واختبرت بالطريقة العشوائية من بين طلبة الفرقة الثالثة بالكلية ، وقد استمرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي والقياسات الخاصة به .

**٨- دراسة صبحي سراج ، هالة عمر (٢٠٠٣) (٢٨) :**

بعنوان " تأثير برنامج ترويح رياضي على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ المشروع القومي " ، وتهدف إلى بناء برنامج ترويح رياضي ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ المشروع القومي ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها ( ٢٠ ) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمومية من ناشئ المشروع القومي بكفر الشيخ وقد أسفرت نتائج البحث أن برنامج الترويح الرياضي يؤثر تأثيرا إيجابيا على المتغيرات البدنية ( كالقوة العضلية - السرعة -

المرونة- التحمل- التوازن- الرشاقة) والمتغيرات الوظيفية ( كمعدل ضربات القلب- وضغط الدم- السعة الحيوية- زمن كتم النفس- محيط الصدر فى الشهيق والزفير- ومؤشرات استهلاك الأوكسوجين ومؤشر الطاقة لبراخ .

#### ٩- دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (٢٠٠٣) (٤٣):

بعنوان " تأثير برنامج ترويحى رياضى على التوافق النفسى لدى المسنين " وتهدف إلى التعرف على تأثير البرنامج الترويحى الرياضى لدى المسنين مستخدم المنهج التجريبي على عينة من دار المسنين بمدينة طنطا بلغ قوامها ٣١ مسنا وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج الترويحى الرياضى له تأثيره الإيجابى على مستوى التوافق النفسى لدى المسنين.

#### التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة :

لقد اعتمد الباحث على مجموعة من الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع بحث والتي أجريت معظمها على المسنين ، وسيقوم بالتعليق على هذه الدراسات من حيث الأهداف ، المنهج المستخدم ، والعينة واهم النتائج التى تم التوصل وذلك بهدف عرض أوجه التشابه والاختلاف بين هذه الدراسات والدراسة الحالية .

#### أولاً : الأهداف :-

استهدفت الدراسات العربية منها والأجنبية التعرف على تأثير برامج الترويح الرياضى وعلى الأجهزة الحيوية ، الصفات البدنية والتوافق النفسى كدراسة سهير المهندس (١٩٨٤) ( ٢٦ ) ، كاميليا زين العابدين ( ٢٠٠٣ ) ( ٤٣ ) ، هابركوست مايكل habel hont,michaei ( ١٩٩٦ ) ( ٨٤ ) ، السيد درباله ( ١٩٩٩ ) ( ٨ ) ، فريوسين وآخرون vencwjnnem ( ١٩٩٠ ) ( ٨٥ ) ، جليسة حسن محمد ( ١٩٩٥ ) ( ٢١ ) ، صبحى سراج ، هالة عمر ( ٢٠٠٣ ) ( ٢٨ ) ، أما دراسة بارابار وهليت weihite banabat ( ١٩٩٢ ) ( ٨٣ ) ، بيدل biddlle واليشيا Alicia ( ١٩٩٨ ) ( ٧٨ ) فقد استهدفت توضيح أهمية البرامج الترويحوية الرياضية والتوسع فيها للمسنين وهذا ما يتفق مع شكل وأهداف البحث الحالى الذى يقوم من الباحث بعنوان فعالية برنامج ترويحى رياضى على بعض متغيرات الجهاز العصبى والإحساس بالوحدة النفسية للمسنين .

#### ثانياً : المنهج :-

اتفقت بعض الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي فى الدراسات التجريبية باعتباره أنسب المناهج العلمية لمثل هذه الدراسات حيث تم إدخال المتغير التجريبي وهو البرنامج الترويحى الرياضى والتعرف على تأثيره على النواحي البدنية وكفاءة الأجهزة الحيوية والنواحي النفسية، وجميع الدراسات استخدمت المنهج التجريبي فيما عدا دراسة بيدل Biddle واليشيا Alicia (١٩٩٨) (٧٨)

باربارا، هيلت **berbara wilth** (١٩٩٢) (٨٣) حيث تم استخدامها للمنهج الوصفي بأسلوب المسح أما البحث الحالي فهو يستخدم المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

#### ثالثاً: العينة :-

يتراوح حجم العينة في الدراسات السابقة ما بين (٣١) مسن كما في دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (٢٠٠٣) (٤٣)، و(٨٩) مسن، و(٢٥) مسنة كما في دراسة سهير المهندس (١٩٨٤) (٢٦)، وهناك بعض الدراسات الأخرى كدراسة صبحى سراج وهالة عمر (٢٠٠٣) (٢٨) استخدمت (٢٠) ناشئ وهذا أفاد الباحث في اختيار عينة بحثه حيث بلغ مجموعها (٢٠) مسنا من المترددين على المركز الرياضى لكبار السن التابع لمديرية الشباب والرياضة بكفر الشيخ .

#### رابعاً: أهم النتائج :-

توصلت كل الدراسات السابقة إلى نتائج إيجابية على الناحية البدنية والنفسية وكذلك الكفاءة الوظيفية وأجهزة الجسم الحيوية وهذه نتيجة فاعلية برامج الترويح الرياضى على المتغيرات البدنية والوظيفية كدراسة سهير المهندس (١٩٨٤)، (٢٦)، صبحى سراج، هالة عمر (٢٠٠٣) (٢٨)، والنفسية كدراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (٢٠٠٣) (٤٣)، والجهاز العصبي بصفة خاصة كدراسة السيد دريالة (١٩٩٩) (٨) فريوسين وآخرون (١٩٩٠) (٨٥)، جليلة حسن محمد (١٩٩٥) (٢١) .

وهناك بعض الدراسات الأخرى التي أشارت نتائجها إلى أهمية البرامج والأنشطة الرياضية والترويحية والعمل على انتشارها والتوسع في تلك البرامج الخاصة بالمسنين كدراسة كل من باربارا وهليت **wiehite beaabana** (١٩٩٢) (٨٣)، ودراسة بيندل **biddle** واليشيا **Alicia** (١٩٩٠) (٧٨) .

#### أوجه الاختلاف من رؤية الباحث :-

من خلال الحصر الدقيق والشامل للدراسات السابقة لاحظ الباحث عدم وجود أى من تلك الدراسات في مجال التربية الرياضية التي اهتمت بفئة المسنين وتحديد مدى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لديهم فكان هذا ضرورة ملحة فرضت نفسها على الباحث في تحديد الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين عن طريق الاختبارات الخاصة بذلك ووضح برنامج ترويحى رياضى يتمشى مع إمكانياتهم البدنية والفسولوجية ومعرفة تأثيرها .

### إجراءات البحث :-

#### أولاً : منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

#### ثانياً : مجتمع وعينة البحث :-

تم استخدام الطريقة العمدية في اختيار عينة الدراسة من الأعضاء المترددين على المركز الرياضى لكبار السن التابع لمديرية الشباب والرياضة بمحافظة كفر الشيخ حيث بلغ ( ١٠٣ ) ، وقد اشتملت عينة الدراسة على ( ٢٠ ) مسناً تتراوح أعمارهم من ( ٦٠ : ٦٥ ) سنة ، وقد تم استبعاد ( ٦٧ ) لعدة أسباب منها :

- عدم استيفاء السن المطلوب فبعضهم كان تحت ( ٦٠ ) سنة والأخر فوق ( ٦٥ ) سنة .
  - عدم قدرة بعض المسنين على الحركة نظراً لظروف مرضية .
  - عدم المواظبة في التردد على المركز الرياضى لكبار السن .
- والجدول التالي يوضح حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي .

#### جدول ( ١ )

حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

رقم	تقسيم العينة	العدد	النسبة المئوية
١	عينة الدراسة الأساسية	٢٠	%١٩,٤٢
٢	الدراسة الاستطلاعية	١٦	%١٥,٥٣
٣	الستجدين	٦٧	%٦٥,٠٥
٤	إجمالي المجتمع	١٠٣	%١٠٠

#### تجانس عينة البحث :-

أجرى الباحث معامل الالتواء لم بعض متغيرات الجهاز العصبي ، والإحساس بالوحدة النفسية وكل من السن والطول والوزن للتأكد من تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات كما هو موضح بجدول ( ٢ ) .

## جدول ( ٢ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات السن - الطول - الوزن ،  
وبعض متغيرات الجهاز العصبي ، والإحساس بالوحدة النفسية

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول .	سم	١٧٠,٣٥	١٦٩,٥	٣,٢٤	٠,٧٩
٢	الوزن .	كجم	٧٦,٥	٧٥,٥	٥,٨٩	٠,٥١
٣	السن .	سنة	٦٣,٠٧٥	٦٣,٢٥	١,١٩	٠,٤٤ -
٤	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليمنى .	ث	٣٢,٩	٣٣,٠٠	٢,٦١	٠,١١ -
٥	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليسرى .	ث	٣٢,٥٥	٣٢,٥	٢,٣٦	٠,٠٦
٦	سرعة رد الفعل الضوئي باليد اليمنى .	ث	٣٣,٧	٣٣,٢	٢,٠٥	٠,٧٣
٧	سرعة رد الفعل الضوئي باليد اليسرى .	ث	٣٣,٣٥	٣٣,٢٥	٢,٢٢	٠,٢٧
٨	قوة القبضة اليمنى .	كجم	١٨,٩	١٨,٧	١,٩٦	٠,٣١
٩	قوة القبضة اليسرى .	كجم	١٧,٠٥	١٧,٠٠	٢,١٨	٠,٠٧
١٠	قوة عضلات الفخذين .	كجم	٧٢,٢٥	٧٢,٠٠	١,٨٧	٠,٤٠
١١	قوة عضلات الظهر .	كجم	٥٨,٤	٥٨,٠٠	١,٨	٠,٦٧
١٢	الإحساس بالمسافة الجانبية .	سم	٨,٣	٨,١٥	١,١٧	٠,٣٨
١٣	الإحساس بالمسافة العمودية .	سم	١٣,٩	١٣,٥	١,٣٢	٠,٩١
١٤	الصدقة والحب .	درجة	٢٣,٧	٢٤,٠٠	١,١٠	٠,٨٢ -
١٥	الفجوة النفسية .	درجة	٣٧,٩٥	٣٧,٨٠	١,٩١	٠,٢٤
١٦	الأعراض العصابية	درجة	٢٣,٨	٢٣,٦٥	٠,٨١	٠,٥٦
١٧	المهارات الاجتماعية .	درجة	٣٠,٨٥	٣١,٠٠	١,٥٢	٠,٣٠ -

يتضح من جدول رقم ( ٢ ) أن درجات معامل الالتواء في المتغيرات المستخدمة قيد البحث تراوحت بين ( - ٠,٨٢ ) كأصغر درجة ، ( ٠,٩١ ) كأكبر درجة أي أن الدرجات تتراوح ما بين (  $\pm ٣$  ) مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيع مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات .

### ثالثا : وسائل جمع البيانات :-

- ١- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الاختبارات الخاصة بالجهاز العصبى .
- ٢- مقياس الوحدة النفسية . من تصميم إبراهيم قشقوش
- ٣- استمارة التمرينات والأنشطة المقترحة للترويح الرياضى لبناء البرنامج الترويحي الرياضى .

#### ١- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الاختبارات الخاصة بالجهاز العصبى :

تم حصر شامل لجميع الاختبارات الخاصة بالجهاز العصبى والتى تتمشى مع طبيعة هذه الدراسة من خلال المراجع العلمية محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان ( ١٩٩٤ ) ( ٥٤ ) ، ومحمد إبراهيم شحاتة ، ومحمد جابر بريقع ( ١٩٩٥ ) ( ٤٩ ) ، محمد صبحي حسنين ( ١٩٩٥ ) ( ٦٠ ) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين ( ١٩٩٧ ) ( ٤ ) والدراسات السابقة كدراسة أحمد أحمد سليمان ( ١٩٩٧ ) ( ٥ ) ، محمد رمضان عبد الفتاح ( ٢٠٠٢ ) ( ٥٥ ) ، صبحي محمد سراج ، هالة محمد عمر ( ٢٠٠٣ ) ( ٢٨ ) وقد تم عرض هذه الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء وذلك من أجل اختيار أفضل الاختبارات التى تقيس كفاءة الجهاز العصبى للمسنين مرفق ( ١ ) .

ولقد تم مراعاة الشروط الآتية عند اختيار هذه الاختبارات :

- أن تتفق مع طبيعة الأداء بالنسبة للمسنين .
- أن يقيس الاختبار الصفة المعدة له فقط .
- أن تتميز الاختبارات بسهولة توافر أدوات القياس .
- أن تتميز الاختبارات بإجراء الأداء .

وقد تم عرض الاستمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء فى مجال علوم الصحة الرياضية والتمرينات لتحديد أهم الاختبارات التى تقيس كفاءة الجهاز العصبى مرفق ( ٢ ) ، وجدول ( ٣ ) يوضح بعض الاختبارات الخاصة بالجهاز العصبى والمناسبة لعينة البحث .

جدول ( ٣ )

الاختبارات الخاصة بالجهاز العصبي والمناسبة للمسنين

الاختبار	م
سرعة رد الفعل السمعي والضوئي لليد اليمنى واليسرى .	١
زمن الاستجابة .	٢
معدل التردد الحركي ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ) .	٣
قوة القبضة اليمنى واليسرى .	٤
الإحساس بالمسافة الجانبية والعمودية .	٥
الاتزان .	٦
انتصاب القامة ( رقاد - وقوف ) .	٧
ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي .	٨

أ - الأجهزة المستخدمة لتقويم الجهاز العصبي :

- جهاز ديناموميتر القبضة ( اليمنى - اليسرى ) .
- جهاز سرعة رد الفعل السمعي والضوئي .
- جهاز سيفيجمانوميتر لقياس ضغط الدم الإنقباضي - الإنبساطي - معدل النبض . مرفق ( ٢ )

ب - الأدوات المستخدمة في الاختبارات البدنية لتقويم الجهاز العصبي :

- شريط قياسي .
- مسطرة مدرجة .
- مراتب أسفنجية .
- قلم رصاص .
- ساعة إيقاف .
- لوحات ورقية .
- كرسي ذو ظهر .
- شرائط ملونة .

٢ - مقياس الإحساس بالوحدة النفسية :

قام الباحث بالاستعانة بمقياس الإحساس بالوحدة النفسية والذي قام بإعداده إبراهيم قشقوش ( ١٩٨٨ ) ( ١ ) وقد تضمن ( ٤ ) أربعة أبعاد رئيسية هي ( الصداقة والحسب ، الفجوة النفسية ، الأعراض العصبائية ، المهارات الاجتماعية ) وقد اختار الباحث هذا المقياس للأسباب الآتية :

- سهولة تطبيقه .
  - مناسبه لطبيعة فئة المسنين .
  - له درجة عالية من المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) .
- وعبارات المقياس يوضحها مرفق ( ٣ ) .

٣- استمارة التمرينات والأنشطة المقترحة للترويح الرياضي لبناء البرنامج الترويحي الرياضي :  
حيث قام الباحث بتصميم الاستمارة المكونة من الألعاب الصغيرة - الألعاب التمهيدية -  
التمرينات الحرة - تمرينات بأدوات .

#### محتوى الاستمارة :

من خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية بمجال التمرينات والألعاب الصغيرة والتمهيدية  
استرشاداً بكل من السيد كامل عبد المنعم والسيد وديع ياسين ( ١٩٨١ ) ( ٧ ) ، وبطرس رزق الله  
( ١٩٩٤ ) ( ١١ ) ، إيلين وديع فرج ( ١٩٩٦ ) ( ١٠ ) ، بيت وديفيد Bette , David ( ١٩٩٧ )  
( ٧٦ ) ، بيراند لتشمان Prend Leshman ( ١٩٩٠ ) ( ٧٧ ) وعمرو أبو المجد وجمال  
إسماعيل النمكي ( ٢٠٠١ ) ( ٣٧ ) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان  
( ٢٠٠٣ ) ( ٣ ) ، والدراسات السابقة في مجال الترويح الرياضي كدراسة فاتن زكريا النمر  
( ١٩٩٤ ) ( ٤١ ) ، عبير عبد الرحمن شديد ( ١٩٩٩ ) ( ٣٣ ) ، وداد إسماعيل عبد الرازق  
( ١٩٩٩ ) ( ٧٢ ) ، صبحي سراج ( ٢٠٠١ ) ( ٢٧ ) ، محمد رمضان عبد الفتاح ( ٢٠٠٢ )  
( ٥٥ ) حيث قام الباحث باختيار مجموعة من التمرينات والأنشطة الحركية الترويحية بما تشتمل عليه  
من ألعاب صغيرة وتمهيدية مقترحة ومناسبة لطبيعة العينة والإمكانات المتاحة ، وتم توزيعها كوحداث  
لبرنامج الترويح الرياضي المقترح . مرفق ( ٤ )

#### رابعاً : الدراسة الاستطلاعية :

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٣ / ٧ / ٢٠٠٣ حتى ٣٠ / ٧ / ٢٠٠٣م في المركز  
الرياضي لكبار السن بمحافظة كفر الشيخ على عينة قوامها ( ١٦٠ ) مسناً ومن خارج عينة البحث  
الأساسية ومن نفس خصائص العينة وتم اختيارها عشوائياً .  
واستهدفت هذه الدراسة ما يلي :

- تحديد اختبارات الجهاز العصبي المناسبة للمسنين من سن ( ٦٠ : ٦٥ ) سنة .
- اختيار الأدوات والأجهزة المناسبة والتي سيتم استخدامها في إجراء الدراسة .
- التحقق من كفاءة الأجهزة المستخدمة في القياس .
- نتائج وتدريب المساعدين على كيفية إجراء القياس والتسجيل .
- تحديد المواصفات الخاصة بالأجهزة والاختبارات قيد البحث .
- تصميم الاستمارة الخاصة بتسجيل البيانات .
- التأكد من ملاءمة الاختبارات المختارة ومناسبتها لأفراد عينة البحث وحساب المعاملات  
العلمية لها ( الصدق - الثبات )



نتائج الدراسة :

- تم استبعاد الاختبارات التي تتميز بدرجة من الصعوبة .
- تفهم المساعدين لشروط تطبيق كل اختبار ودقتهم في تسجيل النتائج .
- أثبتت الدراسة كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث .
- حققت الإختبارات معاملات علمية عالية وبذلك أصبحت ملائمة لأفراد عينة البحث .
- المعاملات العلمية لإختبارات الجهاز العصبي :-

خامساً : المعاملات العلمية :-

١- ثبات الاختبارات :

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادةه Test - Re Test على مجموعة بلغ قوامها ( ١٦ ) مسنا من سن ( ٦٠ - ٦٥ ) سنة بالمركز الرياضي لكبار السن بمحافظة كفر الشيخ ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بفارق زمني مدته أسبوعين بين التطبيق وإعادة التطبيق ، وتم حساب معامل الارتباط ليعبر عن ثبات الاختبارات وكلما اقتربت قيم الثبات من ( ١,٠٠ ) كلما زاد استقرار وثبات الاختبار كما هو موضح بجدول ( ٤ ) .

( ١١٩ : ٦٧ ) ( ٥١٩ : ٣٨ )

## جدول ( ٤ )

معامل الثبات لبعض اختبارات الجهاز العصبي المناسبة للمسنين

ن = ١٦

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	م
	٣±	٢±	١±	١±			
٠,٩١	١,٤٥	٣٢,٤٧	١,٣٤	٣٣,٠٦	ث	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليمنى .	١
٠,٧٩	١,٥٩	٣٣,١٩	١,٩٦	٣٣,٣٨	ث	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليسرى .	٢
٠,٧٧	١,٣٥	٣٢,٢٥	١,٣٧	٣٣,٠٠	ث	سرعة رد الفعل الضوئي يمين .	٣
٠,٩٠	١,٣٢	٣٢,٦٣	١,٣٩	٣٣,٢٥	ث	سرعة رد الفعل الضوئي شمال .	٤
٠,٧٨	١,٩١	٣٢,٨٨	٢,٠٣	٣٢,٩٨	ث	زمن الاستجابة .	٥
٠,٧٦	١,٦٧	٣٠,٨٤	١,٥٠	٣١,٠٥	ث	الاتزان .	٦
٠,٩٨	٣,٨٣	٣٨,٧٥	٣,٩٦	٣٨,٦٩	نقطة	التردد الحركي ١ .	٧
٠,٩٩	٢,٧٣	٣٥,٩٤	٢,٩٦	٣٦,٥٢	نقطة	التردد الحركي ٢ .	٨
٠,٩١	٤,٣٧	٣٣,٤٤	٤,٥١	٣٣,٤٣	نقطة	التردد الحركي ٣ .	٩
٠,٩٧	٤,٢٤	٣١,٣٨	٤,٣٩	٣١,٢٥	نقطة	التردد الحركي ٤ .	١٠
٠,٩٢	١,٣٥	١٣,٧٥	١,٣٢	١٣,٧٢	سم	الإحساس بالمسافة الجانبية .	١١
٠,٨٤	٠,٧٤	٨,٥٦	٠,٩١	٨,٤٧	سم	الإحساس بالمسافة العمودية .	١٢
٠,٩٣	١,٩٦	١,٢٥	٢,٢٩	١٧,١٣	كجم	قوة القبضة اليمنى .	١٣
٠,٩٢	١,٣٧	١٧,٥٦	١,٥٨	١٧,٠٠	كجم	قوة القبضة اليسرى .	١٤
٠,٨٧	٢,٨٥	٧٣,٤٣	٢,٤٦	٧٣,٠٦	كجم	قوة عضلات الفخذين .	١٥
٠,٩٦	٢,٧٠	٥٩,٣١	٢,٢٢	٥٨,٧٥	كجم	قوة عضلات الظهر .	١٦

يتضح من جدول رقم ( ٤ ) أن معامل الثبات يقترب من الواحد الصحيح في اختبارات الجهاز

العصبي المناسبة للمسنين ، حيث تراوحت قيمة معامل الثبات بين ( ٠,٧٦ ) كأصغر قيمة ، ( ٠,٩٩ )

كأكبر قيمة ، وكلما اقتربت معامل الثبات من الواحد الصحيح كان للاختبار معامل ثبات عالي .

جدول ( ٥ )

معامل الثبات لمقياس الإحساس بالوحدة النفسية

ن = ١٦

معامل الثبات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		المتغير	٥
	١.٥	١.٦	٢.٥	٢.٦		
٠,٨١	٢٢,٨٨	١,١١	٢٣,٣٨	١,١٧	الصدقة والحب .	١
٠,٩٥	٣٦,٨١	٢,٧٩	٣٧,٣١	٢,٥٩	الفجوة النفسية .	٢
٠,٧٦	٢٣,٣١	٢,٢٦	٢٢,٧٥	١,٣٥	الأعراض العصابية .	٣
٠,٩٠	٣٠,٣١	١,٦٩	٣٠,٦٣	١,٨٠	المهارات الاجتماعية .	٤

يتضح من جدول ( ٥ ) أن معامل الثبات يقترب من الواحد الصحيح في متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية حيث تراوحت قيمة معامل الثبات ما بين ( ٠,٧٦ ) كأصغر قيمة ، ( ٠,٩٥ ) كأكبر قيمة ، وكلما اقتربت معامل الثبات من الواحد الصحيح كان للاختبار معامل ثبات عالي .

٢- صدق الاختبارات :

استخدم الباحث الصدق المنطقي وهو يدل على الحكم لدى تمثيل الاختبار للميدان الذي يقيسه . ( ٣٨ : ٥٥٢ )

وحيث أن جميع الإختبارات تم الحصول عليها من مراجع وكتب علمية وأثبتت أن لهذه الإختبارات صدق عالي في القياس لذا فإن هذه الإختبارات لها صدق منطقي كلما استخدم الباحث الصدق التلازمي بأسلوب المقارنة الطرفية . ( ٣٦ : ٥٥٤ )

وذلك عن طريق المجموعة ذات المستوى المنخفض والمجموعة ذات المستوى المرتفع ثم يتم بعد ذلك تحديد الأرباعي الأعلى ( ٢٥% ) والأرباعي الأدنى ( ٢٥% ) على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث قوامها ( ١٦ ) مسنا ويتم تطبيق اختبار ( ت ) للتعرف على معنوية الفروق بين الأرباعي الأعلى ( ٤ ) مسنين ، الأرباعي الأدنى ( ٤ ) مسنين كما هو موضح بجدول ( ٦ ) .

## جدول ( ٦ )

الدالة الإحصائية لصدق اختبارات الجهاز العصبي المناسبة للمسنين

ن = ١٦

رقم	الاختبارات	وحدة القياس	الأرباعي الأعلى		الأرباعي الأدنى		معدل	قيمة (ت)
			١م	٢م	٣م	٤م		
١	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليمنى .	ث	٣٦,٠٠	٠,٧١	٣٠,٢٥	٠,٤٣	٥,٧٥	٢٧,٣٨
٢	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليسرى .	ث	٣٣,٠٠	٢,٨٣	٣١,٠٠	٢,٧٤	٢,٠٠	٢,٨٢
٣	سرعة رد الفعل الضوئي يمين .	ث	٣٤,٧٥	٠,٤٣	٣١,٠٠	٠,٨٧	٤,٢٥	١٧,٠٠
٤	سرعة رد الفعل الضوئي شمال .	ث	٣٥,٠٠	٠,٠٠	٣١,٠٠	٠,٥٠	٣,٥	٢٦,٩٢
٥	زمن الاستجابة .	ث	٣٥,٤٥	٠,٦٢	٣٠,٢٣	١,٠٣	٥,٢٢	١٦,٨٤
٦	الاتزان .	ث	٣٢,٧٦	٠,٥٩	٢٨,٤٠	٠,٨٣	٤,٣٦	١٦,٧٧
٧	التردد الحركي ١ .	نقطة	٤٣,٥٠	١,١٢	٣٣,٢٥	١,٧٩	١٠,٢٥	١٨,٦٤
٨	التردد الحركي ٢ .	نقطة	٤٠,٥٠	١,١٢	٣٢,٧٥	١,٨٣	٧,٧٥	١٤,٠٩
٩	التردد الحركي ٣ .	نقطة	٣٨,٢٥	٠,٤٣	٢٩,٠٠	١,٤١	٩,٢٥	٢٤,٣٤
١٠	التردد الحركي ٤ .	نقطة	٣٧,٢٥	١,٧٨	٢٩,٠٠	١,٠٠	٨,٢٥	١٥,٥٧
١١	الإحساس بالمسافة الجانبية .	سم	١٥,٢٥	٠,٤٣	١٢,٠٠	٠,٥٠	٣,٢٥	٧,٥٦
١٢	الإحساس بالمسافة العمودية .	سم	٩,٢٥	٠,٤٣	٧,٢٥	٠,٤٣	٢,٠٠	١٢,٥
١٣	قوة القبضة اليمنى .	كجم	١٩,٥	٠,٥	١٤,٠٠	١,٢٢	٥,٥	١٦,١٨
١٤	قوة القبضة اليسرى .	كجم	١٩,٠٠	٠,٧١	١٥,٠٠	٠,٧١	٤,٠٠	١٥,٣٨
١٥	قوة عضلات الرجلين .	كجم	٦١,٥	٠,٨٧	٥٥,٧٥	٠,٨٣	٥,٧٥	١٨,٥٥
١٦	قوة عضلات الظهر .	كجم	٧٥,٧٥	٠,٤٣	٦٩,٧٥	١,٣٠	٦,٠٠	١٧,١٤

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

يوضح جدول رقم ( ٦ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين الأرباعي الأعلى ، والأرباعي الأدنى لمستوى المسنين في اختبارات الجهاز العصبي المناسبة لهم مما يبين أن هذه المتغيرات تميز بين مستوى المسنين وتوضحها .

## جدول ( ٧ )

الدلالة الإحصائية لصدق مقياس الإحساس بالوحدة النفسية

ن = ١٦

م	المتغير	وحدة القياس	الأربعاء الأعلى		الأربعاء الأدنى		معد	قيمة (ت)
			م١	م٢	م٣	م٤		
١	الصدقة والحب .	درجة	٢٤,٥٠	٠,٥٠	٢١,٥٠	٠,٥٠	٣,٠٠	١٦,٦٧
٢	الفجوة النفسية .	درجة	٤٠,٥٠	٠,٥٠	٣٣,٥٠	١,١٢	٧,٠٠	٢١,٨٨
٣	الأعراض العصائية .	درجة	٢٤,٧٥	٠,٤٣	٢١,٧٥	٠,٤٣	٣,٠٠	١٨,٧٥
٤	المهارات الاجتماعية	درجة	٣٢,٢٥	٠,٤٣	٢٩,٠٠	٠,٧١	٣,٢٥	١٥,٤٨

قيمة ( ت ) الجدولية عند  $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,١٤$ 

يوضح جدول رقم ( ٧ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (  $\alpha = ٠,٠٥$  ) بين الأرباعي الأعلى ، والأرباعي الأدنى لمستوى المسنين في متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية مما يبين أن هذه المتغيرات تميز بين مستوى المسنين وتوضحها .

## سادساً : برنامج الترويح الرياضي المقترح :-

قام الباحث ببناء برنامج ترويحى رياضى مقترح وفقاً لأسس علم التدريب الرياضى وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة استرشاداً بكل من كمال درويش ، ومحمد الحماحى ( ١٩٨٧ ) ( ٤٦ ) ، عصام عبد الخالق ( ١٩٩٠ ) ( ٣٥ ) ، ونهاتى عبد السلام ، وطه عبد الرحيم ( ١٩٩١ ) ( ٢٠ ) ، بطرس رزق الله ( ١٩٩٤ ) ( ١١ ) ، ومحمد حسن علاوي ( ١٩٩٤ ) ( ٥٢ ) ، إلبن وديع فرج ( ١٩٩٦ ) ( ١٠ ) ، محمد الحماحى وعائدة عبد العزيز ( ١٩٩٨ ) ( ٦٤ ) ، مكارم حلمى أبو هرجة ومحمد سعد زغلول ( ١٩٩٨ ) ( ٦٨ ) ، وكمال درويش ( ١٩٩٩ ) ( ٤٤ ) ، وعمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي ( ٢٠٠١ ) ( ٣٧ ) ، والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت برنامج ترويح رياضى كدراسة محمد عبد المقصود على ( ١٩٨٩ ) ( ٦٢ ) ، وهيبه على حسن زغلول ( ١٩٩١ ) ( ٧٣ ) ، فأتان زكريا النمر ( ١٩٩٤ ) ( ٤١ ) ، وعبير عبد الرحمن شديد ( ١٩٩٩ ) ( ٣٣ ) ، وداود إسماعيل عبد الرازق ( ١٩٩٩ ) ( ٧٢ ) ، محمد مجدي البدرى ( ٢٠٠٠ ) ( ٦٣ ) ، صبحي محمد سراج ( ٢٠٠١ ) ( ٢٧ ) ، كاميليا زين العابدين عبد الرحمن ( ٢٠٠٣ ) ( ٤٣ ) .

أهداف برنامج الترويح الرياضي :

الهدف العام :

لكل برنامج ترويحى أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتى تحقق الفائدة المرجوة من إعداده ولذا يهدف البرنامج المقترح إلى السعادة الشخصية وتحسين بعض وظائف الجهاز العصبي والحفاظ على البعض الآخر والإقلال من الإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين وذلك من خلال الأغراض التالية :-

الأغراض المعرفية :

- اكتساب المسنين لمجموعة من السلوكيات المرغوبة وتخليهم عن الصفات غير المرغوبة .
- تنمية قدرة المسن على العمل ضمن فريق يسوده روح المحبة والتعاون .

الأغراض المهارية :-

- تحسين كفاءة أجهزة الجسم المختلفة وبخاصة بعض متغيرات الجهاز العصبي .
- اكتساب المهارات الأساسية للأنشطة الترويحية والمتمثلة في الأنشطة الحركية والتمرينات والألعاب والمسابقات .
- تنمية المهارات الحركية للأنشطة الترويحية الملائمة لكبار السن .

الأغراض الانفعالية :

- تنمية الشعور بالسعادة والمتعة وإشباع حاجة المسن في الاعتماد على نفسه في ممارسة بعض الأنشطة الترويحية .
- تنمية الولاء للجماعة وتطوير الصفات الأخلاقية المنشودة لما هو أفضل .

أسس وضع البرنامج الترويحي الرياضي المقترح :-

- ١- أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة كبار السن من حيث استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم الحركية .
- ٢- تنوع أوجه الأنشطة الرياضية وذلك حتى يتمكن كبار السن من اختيار ألوان النشاط التي تشبع ميولهم وحاجاتهم والتي تتمشى مع اتجاهاتهم .
- ٣- أن يكون لأي لون من الأنشطة عدة مستويات حتى يجد كل مسن المستوى الذي يتمشى مع قدراته وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين المسنين .
- ٤- أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الإمكانيات المتاحة خاصة الملاعب والأدوات والوسائل الترويحية .

- ٥- تحقيق مبدأ الأمن والسلامة وذلك حتى لا تكون أوجه النشاط المختار مرهقة لكبار السن أو غير مناسبة لمستوى حالاتهم الصحية والبدنية .
- ٦- أن تحقق أوجه النشاط الفائدة المرجوة منها عندما يقبل كبار السن على الاشتراك فيها .
- ٧- أن يكون أداء التدريبات متدرجاً حيث أن برامج التكيف تكون أكثر فاعلية عندما تصبح أكثر صعوبة بصورة متدرجة سواء من حيث العمل التدريبي أو التدرج من السهل للصعب ومن البطئ للسريع ومن البسيط للمركب ومن التدريبات بالمساعدة للتدريبات الحرة .
- ٨- إدخال الموسيقى مصاحبة لأداء البرنامج للتغلب على الرتابة والملل بحيث يكون بعض الإيقاعات سريعة والأخرى بطيئة حسب الفترات التدريبية لكسر حدة الملل وإضافة جو من الحيوية والبهجة على إحساس المؤدي .
- ٩- يتم وضع تمرينات الجري والمشي والدورانات والمرجات كتمرينات أساسية ثم أدائها في الجزء التمهيدي وكذلك في جميع أجزاء الوحدة التدريبية الواحدة بغرض الوصول بعينة الدراسة لحالة من استعادة الاستشفاء من أجل القدرة على تكلمة الوحدة التدريبية .
- ١٠- يتم أداء البرنامج بفترة زمنية تبدأ من ( ٤٥ ) دقيقة ويتم الزيادة التدريجية حتى تصل في نهاية البرنامج إلى ( ١٢٠ ) دقيقة ويتم الأداء بشدة قد تصل إلى ٦٠ % من أقصى ما يتحمله المسن .
- ١١- أن تتحدى أنشطة البرنامج قدرات المسنين بما يسمح باستثارة دافعيتهم لتحقيق العائد التربوي والترويحي المستهدف .
- ١٢- أن تحقق أنشطة البرنامج تكامل الشخصية من حيث علاقة المسن مع ذاته وكذا علاقته مع الآخرين .

#### محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح :

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في مجموعة من الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تحسين النواحي البدنية والحفاظ على الكفاءة الوظيفية وتخفيف حدة الإحساس بالوحدة النفسية ولقد تم تقسيم محتوى كل وحدة على النحو التالي :

#### أ - الجزء التمهيدي :

والذي يهدف إلى :

- ١- إعداد الجسم وتهيئته بدنياً وفسولوجياً لتقبل العمل في المرحلة التالية .
- ٢- زيادة الأنشطة الألعاب الترويحية تدريجياً .
- ٣- الإعداد الجيد لتلافي الإصابات التي قد يتعرض لها المسن أثناء الأداء الحركي ومن الممكن أن تتمثل تمرينات الإحماء في الأشكال التالية :

• تمارين المشي ، والجري باختلاف طرقها ( جري ومشى تتابع ، حواجز ، الجري والمشى العادي ) .

• ألعاب صغيرة في شكل مسابقات تتم بمصاحبة الموسيقى .

ويتراوح زمن الإحماء ما بين ( ٩ ) ق قد يصل إلى ( ٢٤ ) ق على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

ب - الجزء الرئيسي :

والذي يهدف إلى :

١- تحسين النواحي البدنية والحفاظ على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي وتخفيف حدة الإحساس بالوحدة النفسية باستخدام مجموعة العضلات الكبيرة للجسم بسرعة وتتابع ، وهذا الجزء من أهم الأجزاء في الوحدة التدريبية حيث يحقق محتواها وتكونت من مرحلتين أعطيت تدريجياً على مدى الفترة الزمنية الكلية للوحدة التدريبية وهما كالتالي :

المرحلة الأولى :

اشتملت على كثير من التمارين البدنية الحرة والتمارين بالأدوات والتي تزيد من كفاءة عمل العضلات الكبيرة كعضلات الذراعين والرجلين والجزع والبطن والرقبة .

المرحلة الثانية :

اشتملت على كثير من الألعاب التمهيدية الترويحية لكرة السلة والقدم واليد والطائرة ويجب أن يتوافر في الجزء الرئيسي ما يلي :

١- استخدام الأشكال الحديثة في أداء التمارين كالتدريب الدائري .

٢- تنوع التمارين وتغيرها وفقاً للمجموعات العضلية العاملة حتى يمكن تلافي تحمل بعض العضلات أو المجموعات العضلية للجهد لمدة طويلة .

٣- تؤدي التمارين التي تحتاج إلى متطلبات عالية من التركيز ورد الفعل والتوافق العصبي العضلي في النصف الأول من الجزء الرئيسي .

٤- يتخلل الأداء الحركي للأنشطة الترويحية الرياضية تمارين للتهنئة والاسترخاء وتمارين للتنفس كراحة إيجابية نشطة .

٥- مدة هذا الجزء تتراوح من ( ٣١,٥ : ٨٤ ) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج .



ج- الجزء الختامي :

- قد راعى الباحث أن يعقب فترة التدريب الأساسية فترة تهدئة متدرجة وذلك باستخدام المشى والجري والمرججات والجري الخفيف ، وتهدف إلى :
- ١- الوصول بحالة الجسم إلى ما كان عليه في حالة الراحة .
  - ٢- اختيار التمرينات بحيث تزيد من اهتمام المسن ولا تبعده عن أداؤها بل تعمل على إمكانية قيامه بأدائها مرة أخرى بنفسه .
  - ٣- تنتهي الوحدة التدريبية بأغنية أو تحية رياضية أو صحية رياضية تؤدي مع الموسيقى .
  - ٤- مدة هذا الجزء تتراوح من ( ٤,٥ : ١٢ ) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

جدول ( ٨ )

نموذج لوحدّة تدريبيّة

يوضح جدول ( ٨ ) نموذج لوحدّة من وحدات برنامج الترويج الرياضي المقترح تطبيقه على الأعضاء المسنين والمتريدين على المركز الرياضي لكبار السن التابع لمديرية الشباب والرياضة بمحافظة كفر الشيخ .

أهداف الوحدة :

- الأسبوع : الثاني .
- الوحدة : السابعة والثامنة .
- الزمن : ٤٥ ق .
- تنمية روح التعاون والمنافسة .
- الحفاظ على الكفاءة الوظيفية للجسم .

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأدوات	الأهداف
تجزء التمهيدى	١٠ ق	الكرة والحبيل : يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق ( ٥ ) أفراد ومع أول لاعب فى الفريق كرة قدم ، ومع الإشارة يبدأ اللاعب بضرب الكرة بقدمه ليمررها أسفل الحبيل ثم يثب عالياً فوق الحبيل ويصل بها إلى خط النهاية ويعود بها ويضربها بقدمه ليسلمها لزميله الآخر ويقف فى نهاية القاطرة والفائز من ينهى اللعبة أولاً .	قاطرات	كرة قدم حبال	تنمية الإحساس بالمسافة والتوازن الحركي . تنمية عضلات الرجلين .
الإعداد البدنى	١٥ ق	تمريعات الصباح : ( وقوف ) الجرى الخفيف على الأمشاط . ( وقوف ) عمل موجات بكل جزء من أجزاء الجسم . ( وقوف ) رفع الذراعين عالياً مع أخذ نفس عميق . ( وقوف ) الجرى فى المكان باستمرار . ( وقوف ) تبادل الطعن أماما .		انتشار حر	اكتساب خبرات حركية متنوعة . تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية . تحسين كفاءة أجهزة الجسم .
الأنشطة الحركية الترويحية	١٥ ق	من الفائز : يتم تقسيم الأفراد إلى أربعة قاطرات كل قاطرتين متواجهتان ، يقوم الفرد الأول فى القاطرتين بمسك كرة وعند سماع الإشارة يحاول كذف الكرة للزميل المواجه فى القطار الأمامى والرجوع بسرعة خلف القطار الخاص به والفائز من ينهى جميع أفراد من تسليم وتسلم الكرة على أن يتم ذلك بمصاحبة الموسيقى .	قاطرات	كرة	تنمية سرعة رد الفعل والاستجابة الحركية . القدرة على التحكم فى الانفعالات .
الجزء الختامى	٥ ق	المشى الخفيف على الأمشاط مع سماع الموسيقى ثم المشى العادى عند توقف الموسيقى مع تبادل رفع وخفض الذراعين .		انتشار حر	تنمية التوازن . تحقيق الاسترخاء النفسى .

- وحدات البرنامج دائما ما تطبق أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، الجمعة من كل أسبوع .
- يتخلل الأداء تمارينات الاسترخاء والراحة الإيجابية مع مصاحبة الموسيقى .
- لمعرفة الوحدات الأخرى للبرنامج يرجع إلى مرفق ( ٤ ) .

الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح :-

أشتمل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على ( ٢٤ ) وحدة تدريبية بواقع وحدتان تدريبيتان في الأسبوع على أن يتم تكرار الوحدة التدريبية مرتان بواقع ( ٤ ) أيام في الأسبوع وذلك لمدة ( ١٢ ) أسبوع أي ( ٤٨ ) وحدة تدريبية خلال مدة تنفيذ البرنامج ككل ، وقد استغرق زمن الوحدة من ( ٤٥ : ١٢٠ ) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية طوال فترة تنفيذ البرنامج وقد تم تطبيق البرنامج من خلال جميع أجزاء الوحدة التدريبية وفقاً للتوزيع الزمني الموضح بجدول رقم (٩) حيث ينصح كمال درويش ، ومحمد الحماحمي ( ١٩٨٧ ) أن تكون الوحدة التدريبية في رياضة الترويح من ( ٩٠ : ١٢٠ ) دقيقة وفي الجزء الختامي من ( ١٠٠ : ٢٠٠ ) % من زمن الوحدة . ( ٤٦ : ١٣٩ )

جدول ( ٩ )

التوزيع الزمني للوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن النسبة المئوية	الأسبوع ٢٤	الأسبوع ٢٦	الأسبوع ٢٩	الأسبوع ٣٠
١	الجزء التمهيدي	٢٠ : ٢٥ %	٩ق	١٢ق	١٨ق	٢٤ق
٢	الجزء الأساسي	٦٠ : ٧٠ %	٣١,٥ق	٤٢ق	٦٣ق	٨٤ق
٣	الجزء الختامي	١٠ : ٢٠ %	٤,٥ق	٦ق	٩ق	١٢ق

القياسات القبليّة :

تم القياس لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية قيد البحث من ١ / ٨ / ٢٠٠٣م إلى ٤ / ٨ / ٢٠٠٣م .

تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ برنامج الترويح الرياضي المقترح من خلال الوحدات التدريبية على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من ٦ / ٨ / ٢٠٠٣م حتى ٢٩ / ١٠ / ٢٠٠٣م أي ( ١٢ ) أسبوع بواقع أربع وحدات أسبوعياً . هي أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، والجمعة من كل أسبوع .

ولقد قام الباحث بتدريب كبار السن بالمركز الرياضي التابع لمديرية الشباب والرياضة والخاص بهم مستخدماً الملاعب المجاورة للمركز الرياضي والتابعة لنادي كفر الشيخ الرياضي .

#### القياسات البعدية :

تم القياس البعدي بعد نهاية الأسبوع الثاني عشر من تطبيق برنامج الترويح الرياضي المقترح من ٣١ / ١٠ / ٢٠٠٣م حتى ٣ / ١١ / ٢٠٠٣م وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي لمتغيرات الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية قيد البحث وبنفس الأسلوب الذي اتبع .

#### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وفقاً لما أشار إليه فؤاد البهي السيد

( ١٩٧٧ ) ( ٣٨ ) ومصطفى حسين باهي ( ١٩٩٩ ) ( ٦٧ ) وهي كالتالي :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار ( ت ) .
- معامل التحسن .
- معامل الارتباط .
- معامل الالتواء .

#### عرض ومناقشة النتائج :

##### أولاً : عرض النتائج :-

سوف يشير الباحث لنتائجه على النحو التالي :

- ١- يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي تأثيراً إيجابياً على بعض متغيرات الجهاز العصبي لدى المسنين كسرعة رد الفعل السمعي والضوئي ، زمن الاستجابة والاكتران وكذلك التردد الحركي والإحساس بالمسافة العمودية والجانبية ، وقوة القبضة اليمنى واليسرى وقوة عضلات الظهر والفخذين ومعدل التغير في النبض بعد انتصاب القامة من الرقود والوقوف ، وكل من ضغط الدم الانقباضي والانبساطي والنبض .
- ٢- يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي تأثيراً إيجابياً على بعض متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية كالمداقة والحب ، الفجوة النفسية ، الأعراض العصبية ، والمهارات الاجتماعية .

جدول ( ١٠ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى متغيرات الجهاز العصبى

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		م.ف	م.ف.ا	قيمة (ت)
			م.١	م.٢	م.٣	م.٤			
١	سرعة رد الفعل السمعي يمين .	ث	٣٣,٤	٢٣,٥	٢٨,٤٥	٢,٢٥	٤,٩٥	٢٤٨,٩٠	٥,٩٦
٢	سرعة رد الفعل السمعي شمال .	ث	٣٣,٠٥	٢٣,٠	٢٨,٨٥	٢,٣٥	٤,٢	٣٢٣,٣٦	٤,٣٣
٣	سرعة رد الفعل الضوئي يمين .	ث	٣٢,٦٥	١,٥٦	٢٧,٢	٢,٣٨	٥,٤٥	١١٦,٢٠	٩,٥٦
٤	سرعة رد الفعل الضوئي شمال .	ث	٣٣,٢٥	١,٨٧	٢٧,٧	٢,٠٣	٥,٥٥	١٢٤,٩	٩,٤١
٥	زمن الاستجابة .	ث	٣٣,٠٧	٢,١٥	٢٨,٤٤	١,٧٩	٤,٦٣	٩٠,٤١	٩,٢٦
٦	الاتزان .	ث	٣٠,٤٦	١,٨٣	٢٤,٥٦	٢,٥٠	٥,٩	١٥٠,٩٥	٩,٠٨
٧	التردد الحركي ١ .	نقطة	٣٨,٥٥	٣,٩٠	٤٦,٤	٤,٣٧	٧,٨٥	٥٦٢,٥	٦,٣٣
٨	التردد الحركي ٢ .	نقطة	٣٦,٠٥	٣,٧٣	٤٤,٦٥	٥,٨٣	٨,٦	٧٢٧,٨	٦,٠٧
٩	التردد الحركي ٣ .	نقطة	٣٤,١٥	٥,٦١	٤٣,٧٥	٤,٢٨	٩,٦	٣٨٥,٩	٩,٣٢
١٠	التردد الحركي ٤ .	نقطة	٣١,٣	٤,٨	٤٢,٢	٤,٨٦	١٠,٩	٧٥٢,٥٨	٧,٥٧
١١	الإحساس بالمسافة الجانبية .	سم	١٣,٦٥	١,٣٥	١٠,٧٥	١,٥٨	٢,٩	٤٧٦,٠٠	٨,٠٦
١٢	الإحساس بالمسافة العمودية .	سم	٨,٤٥	٩٢	٦,٦٥	١,٠٦	١,٨	١٦,٠٠	٨,٥٧
١٣	قوة القبضة اليمنى .	كجم	١٧,٢	٢,٣٤	٢١,٧	٢,٣٣	٤,٥	٢٠٦,٨	٥,٩٢
١٤	قوة القبضة اليسرى .	كجم	١٦,٦٥	١,٦٢	٢٠,٨٥	١,٨٢	٤,٢	١١٠,٨	٧,٦٤
١٥	قوة عضلات الرجلين .	كجم	٧٢,٩	٢,٤٧	٧٨,١٥	٦,١٥	٥,٢٥	٤٩٦,٥	٤,٤٩
١٦	قوة عضلات الظهر .	كجم	٥٨,٣٥	٢,٢٤	٦٦,٨٥	٥,٢٣	٨,٥	٤٥٩,٨	٧,٥٢
١٧	انتصاب القامة من الوقوف .	ت/ق	٨٢,٤٥	٢,٨٥	٨٠,٣	٣,٩٤	٢,١٥	١٨٦,٥	٢,٩٩
١٨	انتصاب القامة من الرقود .	ت/ق	٨١,٩٥	٤,١٠	٨٠,١٥	٣,٥٥	١,٨٠	١٥٣,٣٦	٢,٧٧
١٩	النض .	ت/ق	٨٧,٨	١,٩٦	٨٦,١	٣,٠٨	١,٧	١١٦,٨	٢,٩٨
٢٠	ضغط الدم الانقباضي .	مم/زئبق	١٧٠	٧,٨٩	١٥٤,٣٥	٩,٤٦	١٥,٦٥	١٢٦٨,٥	٨,٣٧
٢١	ضغط الدم الانبساطي .	مم/زئبق	٩٧	٢,٣٠	٩٢,٩	٤,٥٥	٤,١	٣٥١,٨	٤,١٤

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٣

يتضح من جدول رقم ( ١٠ ) أن هناك تأثيرا إيجابيا لبرنامج الترويح الرياضى المقترح بين القياس القبلي ، والقياس البعدى فى بعض متغيرات الجهاز العصبى عند مستوى ( ٠,٠٥ ) لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة ( ت ) الفروق ما بين ( ٢,٧٧ ) كأصغر قيمة ( ٩,٥٦ ) كأكبر قيمة ، بينما بلغت قيمة ت الجدولية عند مستوى ( ٠,٥ ) تساوى ( ١,٧٣ ) .

جدول ( ١١ )

المتوسط الحسابي والنسب المئوية لمعدلات تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في بعض متغيرات الجهاز العصبي

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسين	لصالح
١	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليمنى .	ث	٣٣,٤	٢٨,٤٥	% ١٤,٨٢	البعدي
٢	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليسرى .	ث	٣٣,٠٥	٢٨,٨٥	% ١٢,٧٠	البعدي
٣	سرعة رد الفعل الضوئي باليد اليمنى .	ث	٣٢,٦٥	٢٧,٢	% ١٤,٨٥	البعدي
٤	سرعة رد الفعل الضوئي باليد اليسرى .	ث	٣٣,٢٥	٢٧,٧	% ١٦,٦٩	البعدي
٥	زمن الاستجابة .	ث	٣٣,٠٧	٢٨,٤٤	% ١٤,٠٠	البعدي
٦	الاتزان .	ث	٣٠,٤٦	٢٤,٥٦	% ١٩,٣٧	البعدي
٧	التردد الحركي ١ .	نقطة	٣٨,٥٥	٤٦,٤	% ٢٠,٣٦	البعدي
٨	التردد الحركي ٢ .	نقطة	٣٦,٠٥	٤٤,٦٥	% ٢٣,٨٦	البعدي
٩	التردد الحركي ٣ .	نقطة	٣٤,١٥	٤٣,٧٥	% ٢٨,١١	البعدي
١٠	التردد الحركي ٤ .	نقطة	٣١,٣	٤٢,٢	% ٣٤,٨٢	البعدي
١١	الإحساس بالمسافة الجانبية .	سم	١٣,٦٥	١٠,٧٥	% ٢١,٢٤	البعدي
١٢	الإحساس بالمسافة العمودية .	سم	٨,٤٥	٦,٦٥	% ٢١,٣٠	البعدي
١٣	قوة القبضة اليمنى .	كجم	١٧,٢	٢١,٧	% ٢٦,١٦	البعدي
١٤	قوة القبضة اليسرى .	كجم	١٦,٦٥	٢٠,٨٥	% ٢٥,٢٣	البعدي
١٥	قوة عضلات الفخذين .	كجم	٧٢,٩	٧٨,١٥	% ٧,٢٠	البعدي
١٦	قوة عضلات الظهر .	كجم	٥٨,٩	٦٦,٨٥	% ١٣,٥٠	البعدي
١٧	انتصاب القامة وقوف .	ن/ق	٨٢,٤٥	٨٠,٣	% ٢,٦١	البعدي
١٨	انتصاب القامة رقاد .	ن/ق	٨١,٩٥	٨٠,١٥	% ٢,٢٠	البعدي
١٩	النبض .	ن/ق	٨٧,٨	٨٦,١	% ١,٩٤	البعدي
٢٠	ضغط الدم الإنقباضي .	م/زئبق	١٧٠	١٥٤,٣٥	% ٩,٢٠	البعدي
٢١	ضغط الدم الانبساطي .	م/زئبق	٩٧,٠٠	٩٢,٩	% ٤,٢٣	البعدي

يتضح من جدول رقم ( ١١ ) تحسن القياس البعدي بصورة أفضل من القياس القبلي في

متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية نتيجة التأثير الإيجابي لبرنامج الترويح الرياضي المقترح حيث

تراوحت نسبة التحسين ما بين ( ١,٩٤ % ) كأصغر نسبة ( ٣٤,٨٢ ) كأكبر نسبة .

جدول رقم ( ١٢ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	مجموع ت	قيمة ت
			م	±	م	±			
١	الصدافة والحب .	درجة	٢٣,١٥	١,١٩	٢٠,٨٥	١,٠٦	٢,٣	٨,٢	١٥,٣٣
٢	الفجوة النفسية .	درجة	٣٦,٨	٢,٥٨	٣٠,٧٥	١,١٣	٦,٠٥	١٦٤,٩	٨,٩٠
٣	الأعراض العصابية .	درجة	٢٣,٤	١,٢	٢٠,٩	١,٢٦	٢,٥	٥٧,٠٠	٦,٢٥
٤	المهارات الاجتماعية .	درجة	٣٠,٥	١,٢٨	٢٦,٨٥	١,٣٩	٣,٦٥	٥٢,٤٨	٩,٦٠

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ١,٧٣

يتضح من جدول رقم ( ١٢ ) أن هناك تأثيراً إيجابياً لبرنامج الترويج الرياضي المقترح بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ( ت ) الفروق ما بين ( ٦,٢٥ ) كأصغر قيمة ( ١٥,٣٣ ) كأكبر قيمة بينما قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) تساوى ( ١,٧٣ ) .

جدول ( ١٣ )

المتوسط الحسابي والنسب المئوية لمعدلات تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسين %	لصالح
١	الصدافة والحب .	درجة	٢٣,١٥	٢٠,٨٥	٩,٩٣ %	البعدي
٢	الفجوة النفسية .	درجة	٣٦,٨	٣٠,٧٥	١٦,٤٤ %	البعدي
٣	الأعراض العصابية .	درجة	٢٣,٤	٢٠,٩	١٠,٦٨ %	البعدي
٤	المهارات الاجتماعية .	درجة	٣٠,٥	٢٦,٨٥	١١,٩٧ %	البعدي

يتضح من جدول رقم ( ١٣ ) تحسن القياس البعدي بصورة أفضل من القياس القبلي في متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية نتيجة التأثير الإيجابي لبرنامج الترويج الرياضي المقترح حيث تراوحت نسبة التحسين ما بين ( ٩,٣٩ % ) كأصغر نسبة ، و ( ١٦,٤٤ ) كأكبر نسبة .

## ثانياً : مناقشة النتائج : -

### ١ - النتائج الخاصة بمتغيرات الجهاز العصبي :

تشير نتائج جدول ( ١٠ ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات الجهاز العصبي لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ( ت ) الفروق مما بين ( ٢,٧٧ ) كأصغر قيمة ( ٩,٥٦ ) كأكبر قيمة كما أسفرت نتائج جدول ( ١١ ) أن النسب المئوية لمعدلات تحسين القياسات البعيدة عن القبليّة لمتغيرات الجهاز العصبي مما يظهر التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح ، وكان الفرق في نسبة التحسن بنسبة مئوية تتراوح بين ( ١,٩٤ % ) كأصغر نسبة ، ( ٣٤,٨٢ % ) كأكبر نسبة لصالح القياس البعدي تزيد في القياسات البعيدة مما في متغيرات سرعة رد الفعل السمعى والضوئى باليد اليمنى واليسرى ، وزمن الاستجابة والاتزان والتردد الحركى والإحساس بالمسافة الجانبية العمودية وقوة القبضة اليمنى واليسرى وقوة عضلات الظهر والفتحين ، ومعدل تغيرات النبض في انتصاب القامة من الرقود والوقوف والنسب وضغط الدم الإنقباضى والإنبساطى ، ويعزو الباحث ذلك إلى البرنامج المقترح وأثره الإيجابى على هذه المتغيرات من خلال المشاركة فى وحدات البرنامج الترويحي الرياضى التى تشمل على الألعاب الصغيرة والتمرينات والألعاب التمهيدية عن طريق الأداء الحركى على الأجهزة والأدوات المختلفة طبقاً لاستعداد وقدرات واحتياجات الممارسين .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عز الدين الدنشارى ( ١٩٩١ ) ، وبهاء الدين سلامة ( ١٩٩٤ ) إلى أن التمرينات الرياضية تؤثر على الأعصاب التى تتحكم فى حركة العضلات وتوازنها وأدائها أداءً متقناً ومحكماً وممارسة بعض الألعاب الرياضية تؤدي إلى زيادة قوة العضلة .  
( ٣٤ : ٢٢ - ٢٦ ) ( ١٣ : ٢٣٦ )

ويذكر محمد شرف ( ٢٠٠١ ) على أن ممارسة النشاط الرياضى أمر مهم وضروري للجسم ، فالحركة والمشي والجري ومزاولة أي نشاط رياضي يقوى الجسم ويمنحه الحيوية والنشاط ويجعل الإنسان يعيش شاباً . ( ٥٨ : ٦٧ )

كما تؤكد إيلين وديع فرج ( ١٩٩٦ ) على أن الألعاب الصغيرة تؤدي إلى تحسين قوة عضلات الظهر والبطن والذراعين والرجلين وكذلك سرعة رد الفعل . ( ١٠ : ٣٩٦ )

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، ومحمد صبحى حساتين ( ١٩٩٧ ) أن الجهاز العصبي العضلي هو المسئول عن تحريك أعضاء الجسم والتحكم في إنتاج القوة العضلية بداية من الانقباضات الضعيفة حتى الانقباض الأقصى ، ويتم ذلك من خلال نظام الوحدات الحركية . ( ٤ : ١٦٠ ، ١٦١ )



ويؤكد كل من حلمى إبراهيم ، وليلى فرحات ( ١٩٩٨ ) أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية هي الأساس في عملية التكيف البدنى والصحي للمسنين . ( ٢٤٩ : ٢٣ )

وتشير تهانى عبد السلام ( ١٩٩٣ ) أن الأنشطة الترويحية تعمل على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلى العصبى ورفع مستوى الحيوية والتخلص من الضغط العصبى ورفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كما تعد من أفضل الوسائل للراحة والاسترخاء .  
( ١٦٧ : ١٨ )

ويرى الباحث أن الممارسة الرياضية بشتى صورها خلال المراحل العمرية المختلفة لها أثر إيجابي فى الحفاظ على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى بمتغيراته المختارة ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد إبراهيم شحاتة وصباح السيد فاروز ( ١٩٩٦ ) إلى أن الجهاز العصبى هو الذى يقوم بتوجيه جميع أنشطة الجسم ويعتبر ضروريا لمواجهة المتطلبات المتزايدة لبرامج اللياقة البدنية .  
( ٩٦ : ٤٨ )

ويشير سنجر Singer ( ١٩٨٠ ) أن استجابة رد الفعل تخضع بنتائجها المختلفة لتحكم وسيطرة الجهاز العصبى المركزى على العضلات المحركة للجسم . ( ٢٠٨ : ٨٢ )

كما يشير محمد صبحى حسنين ( ١٩٩٥ ) إلى أن الجهاز العصبى هو المهيمن على عملية رد الفعل سواء كانت صادرة من الجهاز العصبى المركزى أو النخاع الشوكى . ( ١٨ : ٦٠ )

ويتفق كل من محمد صبحى حسنين ( ١٩٧٩ ) وموسى فهمى ( ١٩٧٤ ) وخليلى فوزى ( ١٩٧٨ ) على أن التوازن من العناصر التى تتطلب سلامة الجهاز العصبى للفرد وأيضا الجهاز العضلى لذلك فحدوث أى خلل فى أجهزة الجسم تؤثر بصورة مباشرة على قدرة الفرد على التوازن .  
( ٥٩ : ٤٢٤ ) ( ١١١ : ٦٩ ) ( ١٤٩ : ٢٥ )

ويؤكد محمد سمير الفقى ( ١٩٨٣ ) على أن هناك إتفاق على أن زمن رد الفعل يمكن تمييزه بواسطة التدريب والممارسة ، وأن السرعة فى رد الفعل أساسها التدريب الذى يتلقاه الممارس . ( ٢١٨ : ٥٦ )

ويؤكد خالد جمال ( ١٩٩٢ ) أن التدريب المنتظم يحسن زمن رد الفعل فى حركة الاستجابة البسيطة والمركبة فيقل زمن رد الفعل . ( ٤١ : ٢٤ )

ويذكر محمد حسن علاوى ( ١٩٩٤ ) أن رد الفعل البسيط عبارة عن استجابة واعية للفرد يعرف منها سلفا نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة ويتميز بقصر زمن الاستجابة . ( ١٦٦ : ٥١ )

كما يشير بهاء الدين إبراهيم سلامة ( ١٩٩٤ ) إلى أن زمن رد الفعل يتفاوت عند الأفراد و ذلك لتأثره بعوامل نفسية وكميائية كثيرة منها الرغبة أو الكراهية ومنها الفرح أو الغضب ومنها قوة المثير أو ضعفه . ( ١٥٢ : ١٣ )

كما يشير بيتر موزعان ( ١٩٩٧ ) إلى أن هناك أمثلة كثيرة عن أشخاص مسنين قادرين على إظهار أعمارهم بشكل لا يعكس أو يكون فى الواقع ظاهريا أقل من عمرهم الحقيقى بفضل ممارستهم للتمارين الرياضية . ( ١٦ : ١٤ )

ويشير محمد إبراهيم شحاتة ، وصباح السيد فاروز ( ١٩٩٦ ) أن التمرين يجعل الإنسان أصغر سنا ، ويمكن الشخص من تلافى الضعف بل باستطاعته إعكاس عملية التقدم فى العمر واسترداد كمية محددة من نشاط الشباب . ( ١٠٥ : ٤٨ )

ويؤكد بوب أندرسون ( ١٩٩١ ) أنه مع تقدم السن وقلّة النشاط يفقد الجسم تدريجيا مدى الحركة ، ويمكن للعضلات أن تفقد مرونتها وتصبح ضعيفة ولكن الجسم يمتلك قدرة فائقة على استعادة المرونة والقوة المفقودة إذا ما اتبع برنامجا منظم للياقة البدنية . ( ١٥ : ١٠٤ )

ويشير عادل على حسن ( ١٩٩٥ ) إلى أن النشاط البدنى والممارسة الرياضية المنتظمة بالشدة المتوسطة تعمل على خفض درجة الضغط لدى الأفراد المصابين بارتفاعه . ( ٣٠ : ١٤٥ - ٢٤٩ )

كما يشير هزاع بن محمد الهزاع ( ١٩٩٢ ) إلى أن التدريب البدنى المنتظم يؤدي إلى انخفاض ضربات القلب فى الراحة مقارنة بما قبل التدريب ويرجع ذلك إلى التكيف الفسيولوجى . ( ٢٩ : ٧١ )

ويؤكد لامب Lamp ( ١٩٨٤ ) أن حجم الضربة أثناء التدريب يزداد إلى أكثر من صيغة أثناء الراحة . ( ١٤٤ : ٨١ )

ويشير كمال درويش ، ومحمد الحماحمى ( ١٩٩٧ ) إلى أن الممارسة الترويحية البدنية لها تأثير مركب ومكثف يشمل كافة الجوانب الحيوية ، فالتحسين فى المستوى البدنى يصحبه تحسين فى

المستوى الوظيفى لكافة أجهزة الجسم الحيوية ونتيجة لذلك كان هناك تخفيف من ارتفاع ضغط الدم وسرعة النبض . ( ٤٧ : ١٥٢ ، ١٥٣ )

كما يشير كمال درويش ( ١٩٩٩ ) إلى أن ندرة الحركة لا تسبب فقط إختفاء العضلات أو نقص قوتها ولكن تعمل على ضعف الانقباض العضلى العصبى مما يعمل على خفض القدرة الحركية العامة وسرعة رد الفعل ومن خلال ذلك تنشأ الأمراض الوظيفية . ( ٤٤ : ١٦٣ - ١٦٧ )

ويتفق ما سبق مع ما أشار إليه محمد الحماحمى ، وعائدة عبد العزيز ( ١٩٩٩ ) أن ممارسة أوجه النشاط الترويح وبخاصة الترويح الرياضى أو البدنى بانتظام له العديد من التأثيرات الإيجابية على النمو العضوى للفرد المشارك فى مناشطه فهو يعمل على تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها وذلك كالقوة والسرعة والتوافق العصبى العضلى وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض . ( ٦٥ : ٣٧ )

وبذلك يكون الباحث قد توصل إلى صحة الفرض الأول والذي أشار إلى أن " البرنامج الترويحي الرياضى المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا على بعض متغيرات الجهاز العصبى ( القوة العضلية ، وسرعة رد الفعل ، وزمن الاستجابة والتوازن والتردد الحركى والإحساس بالمسافة العمودية والجانبية ومعدل التغير فى النبض من الرقود والوقوف وضغط الدم الإقباضى والإتبساطى " .

#### ٢- النتائج الخاصة بمتغيرات الإحساس بالوحدة النفسية :

تشير نتائج جدول ( ١٢ ) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) بين القياس القبلى والقياسى البعدى لمجموعة البحث فى متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية لصالح المقياس البعدى حيث تراوحت قيمة ( ت ) الفروق ما بين ( ٦,٢٥ ) كأصغر قيمة ( ١٥,٣٣ ) كأكبر قيمة كما أسفرت نتائج جدول ( ١٣ ) أن النسبة المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبالية لتلك المتغيرات تزيد فى القياسات البعدية مما يظهر التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح ، الفرق فى نسبة التحسن تتراوح ما بين ( ٩,٩٣ % ) كأصغر نسبة ( ١٦,٤٤ ) كأكبر نسبة لصالح القياس البعدى فى متغيرات الصداقة والحب ، الفجوة النفسية والأعراض العصابية والمهارات الاجتماعية .

ويعزو الباحث ذلك إلى أن البرنامج الترويحي الرياضى المقترح قد ساهم إلى حد كبير فى تحسين الناحية النفسية للمسنين وساهم فى مساعدتهم على التحكم فى تعبيراتهم وانفعالاتهم وتشكيل مختلف دوافعهم وميولهم وحاجاتهم هذا فضلا على أن البرنامج قد أصبح بالنسبة لهم منفذ ومخرج للمشاعر النفسية الدفينة والتي يحتاجون باستمرار إلى إخراجها لذلك يجب أن تتجه العناية والاهتمام

بالأنشطة الترويحية الرياضية لدى المسنين حيث أنها تجعل المسن لا يفكر إلا في غير السعادة النابعة من نشاط الذاتى بطريقة مستمرة وفي تدخل عليه السعادة والبهجة والأمل في الغد .

وفي هذا الصدد تشير هدى محمد قناوى ( ١٩٨٧ ) أن للترويح أهمية مقصورة تتمثل فى إدخال الأمل فى حياة المسنين الذين كانوا قد فقدوا الإحساس بهذا الشعور وهو الانتماء للغد وللحياة التى يعيشون فيها خاصة بعد سن التقاعد . ( ٧٠ : ١٨٤ )

ويؤكد كمال درويش ، أمين الخولى ( ١٩٩٩ ) أن مرحلة التقدم فى العمر هو إحساس مرتبط بالوحدة النفسية لدى المسنين حيث يشعر بذلك بعد بلوغهم لسن المعاش لاعتقادهم بأنهم قد أعفوا من العمل لضعف كفاءتهم الصحية وغالبا ما ينتابهم الشعور بعدم وجود هدف للحياة والذى يعد أهم حاجة من حاجات المسنين . ( ٤٥ : ٢٣٩ ، ٢٤٠ )

وتشير تهانى عبد السلام ( ٢٠٠١ ) إلى أن سبب كثير من الاضطرابات النفسية التى تحدث لمعظم المسنين يكمن فى إرجاعها إلى الخبرات التى مر بها المسن فى فترة طفولته وشبابه وذلك لأنها تؤثر تأثيرا مباشرا أو غير مباشر على الحالة النفسية للمسنين . ( ١٩٣ - ١٩٥ )

ويؤكد كمال درويش ، ومحمد الحماحمى ( ١٩٩٧ ) أن برامج الترويح لها دورا هاما فى الإقلال والحد من التوتر العصبي والاكنتاب النفسى والقلق ومن العديد من الأمراض النفسية والعصبية التى يعانى منها الإنسان فى المجتمع المعاصر . ( ٤٧ : ٥٧ )

وترتبط العلاقات الاجتماعية التى يخرط فيها المسنين بناحيتين أساسيتين الأولى التكوين النفسى الداخلى للمسن ، والثانية الظروف الاجتماعية المحيطة به . ( ٧٥ : ٧٦ - ٨١ )

وهناك تغيرات فى السلوك الاجتماعى تواكب المسنين منها انخفاض مستوى الطموح ومستوى الدافعية ، وقد يشعر المسن باضطراب فى العلاقات الاجتماعية حيث تضعف العلاقات بينه وبين أصدقائه أو زملاء العمل السابقين فيقل بذلك التفاعل الاجتماعى وهنا يشعر المسن بالوحدة والعزلة ويزداد هذا الشعور عندما يتقاعد عن العمل مع شعوره بالقلق حول المستقبل ، والعزلة الاجتماعية ليس شرطاً أن يكون المسن وحيدا بل قد يعيش فى عزلة اجتماعية رغم معيشته فى كنف الأسرة . ( ٢٢ : ٥٤٧ ) ( ٣٦ : ٥٠ )

ومن أهم ما يميز الأنشطة الترويحية أنها توفر الفرص لتجربة خبرات جديدة والتعبير عن النفس وتنمية الثقة بها وتبادل الآراء واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات والتخلص من الميول العدوانية فى ظروف اجتماعية مقبولة وتنمية النواحي النفسية والاجتماعية .

( ١٩ : ١١٩ ، ١٢٠ ) ( ١٧ : ٢٤ - ٢٦ )

وبذلك يكون الباحث قد توصل إلى صحة الفرض الثاني والذي أشار إلى أن " البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية ( الصداقة والحب الفجوة النفسية ، والأعراض العصابية والمهارات الاجتماعية ) " .

#### الاستنتاجات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ، والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحث تمكن من استنتاج ما يلي : -
- برنامج الترويحي الرياضي يؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض متغيرات الجهاز العصبي مما يؤدي إلى تحسن في بعض تلك المتغيرات والحفاظ على ما هي عليه في بعض المتغيرات الأخرى وتلك المتغيرات تتمثل في سرعة رد الفعل السمعى والضوئى ، وزمن الاستجابة ، والاتزان وكذلك التردد الحركي ، والإحساس بالمسافة الجانبية والعمودية ، وقوة القبضة اليمنى واليسرى ، وقوة عضلات الظهر والفخذين ، ومعدل التغير في النبض بعد انتصاب القامة من وضع الرقود والوقوف ، وكل من النبض وضغط الدم الانقباضي والانقباضي .
  - برنامج الترويحي الرياضي يؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية كالصداقة والحب ، والفجوة النفسية ، والأعراض العصابية ، والمهارات الاجتماعية .

#### التوصيات :

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث يوصى الباحث بالآتي :

- ١- تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على كبار السن بمجتمع البحث والمجتمعات المماثلة بجمهورية مصر العربية مع إخضاعه للدراسة والتقييم في فترات منتظمة .
- ٢- إجراء المزيد من البحوث والدراسات باستخدام الأنواع الأخرى للترويحي سواء كانت فنية أو ثقافية أو اجتماعية على فئة كبار السن .
- ٣- مساهمة المجتمع المحلي وكذلك المتخصصين في مجال الترويحي ووسائل الإعلام لنشر وعرض برامج الترويحي الرياضي والتأكيد على دورها في تحسين أجهزة الجسم الحيوية والحالة النفسية للمسنين .
- ٤- الاهتمام بمنح بعض الحوافز المناسبة للممارسة الدائمة والانتظام في النشاط الترويحي الرياضي للمسنين لتشجيعهم على الاستمرار .

### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع العربية :-

- ١- إبراهيم قشقوش : مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٤- أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حساتين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقييم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥- أحمد أحمد سليمان : وضع بطارية اختبار لقياس كفاءة الجهاز العصبي التلقائي للرياضيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .
- ٦- أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة : رياضة المشي ( مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٧- السيد كامل عبد المنعم ، السيد وديع ياسين : الألعاب الصغيرة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، بغداد ، ١٩٨١ م .
- ٨- السيد عبد العظيم درباله : فعالية استخدام ترمينات التوافق العضلي العصبي والتوازن في الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا ، المجلة العلمية للتربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٩- أمين أنور الخولي : الرياضة والحضارة الإسلامية ( دراسة تاريخية فلسفية للمؤسسة الرياضية الإسلامية ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ١٠- إيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ١١- بطرس رزق الله : المسابقات والألعاب الصغيرة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ١٢- بهاء الدين إبراهيم سلامة : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

- ١٣- بهاء الدين إبراهيم : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .  
سلامة
- ١٤- \_\_\_\_\_ : فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٥- بوب أندرسون : تمديد العضلات ، ترجمة مركز التعريب والترجمة ، الدار العربية للعلوم ، بيروت ، لبنان ، ١٩٩١ م .
- ١٦- بيتر موزعان : الموسوعة العلمية . قوانين . قواعد . تقنيات . تمارين ، الدار العربية للعلوم ، ١٩٩٧ م .
- ١٧- تهاني عبد السلام : أسس الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٩ م .
- ١٨- \_\_\_\_\_ : أسس الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ١٩- \_\_\_\_\_ : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٢٠- تهاني عبد السلام ، طه عبد الرحيم : دراسات في الترويح ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
- ٢١- جلييلة حسن محمد : دراسة ديناميكية العلاقة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض القدرات الحس حركية وزمن الزحف على البطن للسباحات الناشئات للمرحلة السنية من ( ١٢ : ١٥ ) سنة ، مجلة نظريات وتطبيقات بحوث ودراسات التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٢٢- حامد زهران : التوجيه والإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٢٣- حلمي إبراهيم ، ليلى فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٢٤- خالد جمال محمود : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارسي المباراة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٢٥- خليل فوزي إبراهيم : التمرينات البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .

- ٢٦- سهير مصطفى : أثر برنامج ترويجي رياضي على بعض الأجهزة الحيوية للمسننين  
المهندس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات  
بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ٢٧- صبحي محمد سراج : تأثير برنامج ترويجي رياضي في بعض المتغيرات النفسية  
والبدنية والفسولوجية والبيوكيميائية لمدمني المخدرات ، رسالة  
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ،  
٢٠٠١ م .
- ٢٨- صبحي محمد سراج : تأثير برنامج ترويجي رياضي على بعض المتغيرات البدنية  
، هالة محمد عمر ، الوظيفة لناشئي المشروع القومي ، مجلة كلية التربية ، العدد  
الثاني والثلاثون ، المجلد الثاني ، جامعة طنطا ، ديسمبر ٢٠٠٣ م
- ٢٩- صلاح السيد قادوس : الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي ، مكتبة النهضة  
المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٣٠- عادل على حسن : الرياضة والصحة ، عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق  
علاجها ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٣١- عبد الحميد عبد : الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المسنين ، بل برنت ، القاهرة  
المحسن ، ١٩٨٧ م .
- ٣٢- عبد الرحمن عيسوي : سيكولوجية الشيخوخة ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ،  
١٩٩٤ م .
- ٣٣- عبيد عبد الرحمن : تأثير برنامج الألعاب المائية الترويجية على الشعور بالوحدة والقلق  
شديد والاكتئاب وبعض الصفات البدنية لدى مكفوفي البصر ، مجلة  
علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثاني عشر ، جامعة حلوان ،  
القاهرة ، يوليو ، ١٩٩٩ م .
- ٣٤- عز الدين الدنشاري : الرياضة والدواء ، العلاقة المتبادلة والآثار الإيجابية والسلبية ، دار  
المريخ ، السعودية ، ١٩٩١ م .
- ٣٥- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ( نظريات وتطبيقات ) ، دار المعارف ،  
الإسكندرية ، ١٩٩٠ م .
- ٣٦- عفاف عبد المنعم ، : الحركة وكبار السن ، دعوة للمشاركة البدنية - النفسية - العقلية -  
محمد جاير بريقع ، الاجتماعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .



- ٣٧- عمرو أبو المجد ، : الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٣٨- فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٧م .
- ٣٩- \_\_\_\_\_ : علم النفس الاجتماعي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨١م .
- ٤٠- \_\_\_\_\_ : الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٤١- فاتن زكريا النمر : تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على إنقاص الوزن وعلاقته بالنشاط الكهربائي للعضلات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٤٢- فاروق عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٤٣- كاميليا زين العابدين : تأثير برنامج تروحي رياضي على التوافق النفسي لدى المسنين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣م .
- ٤٤- كمال درويش : المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٤٥- كمال درويش ، : أصول الترويح وأوقات الفراغ ، مدخل العلوم الإنسانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٤٦- كمال درويش ، : الترويح الرياضي في المجتمع المعاصر ، مكتبة الطالب الجامعي ، مكة المكرمة ، ١٩٨٧م .
- ٤٧- \_\_\_\_\_ : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٤٨- محمد إبراهيم شحاتة : برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
- ٤٩- محمد إبراهيم شحاتة : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
- ٥٠- محمد بن إسماعيل البخاري : صحيح البخاري ، تحقيق مصطفى البغا ، الجزء الثالث ، دار القلم ، بيروت ، ١٤٠١هـ .
- ٥١- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

- ٥٢- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٥٣- محمد حسن علاوي ، : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٥٤- محمد حسن علاوي ، : اختبارات الأداء الحركي ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٥٥- محمد رمضان عبد الفتاح : دراسة بعض وظائف الجهاز العصبي لدى المسنين كأساس لوضع برنامج ألعاب صغيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢ م .
- ٥٦- محمد سمير الفقي : برنامج مقترح في رياضة المبارزة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الإسكندرية ، بحث منشور ، المؤتمرات العلمية لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، أبو كبير ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ٥٧- محمد سمير سعد الدين : مناهج الألعاب الصغيرة ( الغرضية ) ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، قطاع إعداد القادة ، مركز المعلومات والتوثيق ، إدارة النشر ، ١٩٩٤ م .
- ٥٨- محمد شرف : حياة بلا شيخوخة ، دار الهلال ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٥٩- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٦٠- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٦١- محمد عبد الفنى عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط٢ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٤ م .
- ٦٢- محمد عبد المقصود على : دراسة لبعض المتغيرات المترابطة بالتوافق النفسي لدى بعض المسنين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٩ م .
- ٦٣- محمد مجدي البدري : تأثير استخدام الألعاب الترويحية الرياضية على اللياقة البدنية والحركية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالنادي الصيفي المدرسية ، بحث منشور ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

- ٦٤- محمد الحماحمي ، : الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،  
عايد عبد العزيز مصطفى  
١٩٩٨ م .
- ٦٥ - \_\_\_\_\_ : الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٩ م
- ٦٦- محمد نبيل عبد الحميد : اتجاهات الزوجة والأبناء تجاه تقاعد الزوج وعلاقتها بالتوافق  
الأسري ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة  
عين شمس ، ١٩٨٦ م .
- ٦٧- مصطفى حسين باهي : الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية  
والاجتماعية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م
- ٦٨- مكارم حلمي أبو هرجة ، محمد سعد زغلول : مناهج التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م
- ٦٩- موسى فهمي إبراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضي ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٤ م
- ٧٠- هدى محمد قنساوي : سيكولوجية المسنين ، مركز التنمية البشرية والمعلومات ، القاهرة  
١٩٨٧ م .
- ٧١- هزاع بن محمد الهزاع : تجارب عملية في وظائف أعضاء الجهد البدني ، مطابع الملك  
سعود ، الرياض ، السعودية ، ١٩٩٢ م .
- ٧٢- وداد إسماعيل عبد الرازق : تأثير برنامج تروحي علاجي مقترح على شدة النوبة الربوية  
المستحدثة بالمجهود البدني للأطفال المصابين بالربو الشعبي سن  
٩ : ١٢ بمحافظة الإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٧٣- وهيبة على حسن زغلول : برنامج تروحي رياضي مقترح للرقص الهوائي وأثره على اللياقة  
الحركية وبعض المظاهر والأعراض الفسيولوجية للسيدات من سن  
٤٠ : ٥٠ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٧٤- يوسف دهب على : فسيولوجيا الرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٧٥- يوسف ميخائيل أسعد : رعاية الشيوخ ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ،  
٢٠٠٠ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية : -

- 76- Bette . J. Logsdan , : Physical Education Unit plans for grades 1-2 ,  
Davide , Luanmm : learning exercises in Gages , Gymmastics , and  
Dance , Human kinetices , Amerka , 1997 .
- 77- Brend . Lichtman : More . Immcenative , Human Kinet Canada ,  
1990 .
- 78- BIDDLE , Alicia : Marketing far Camp. Trends, Journal Citaibns  
Canping Magazine P. 35 - 38 Jan - Feb. 1998
- 79- EL Badry , M.A. , : Aging in Developing Countries one Mare  
Population Problem in : United Nations (ED)  
Economic and Social Implications of  
Population Aging, New York . 1985 .
- 80- Gallant, A., : Body treatment and Dielelics for the beauly  
therapist12 th., ed, stonley thornes  
( Publishers ) Ltd., London , 1995 .
- 81- Lamp : Physiology of Exercise Responses and  
Adaptation,2 nd ed Macmillan Publishing Co.  
Inc. New York, 1984 .
- 82- Singer M. Robert : Motor Learning and Human Performance ,  
BRD, Ed, Macmillon Pub., New York , 1980 .
- 83- Wilhite & Barbara : In Home Alternatives for Community  
recreation Par Ticipation by older adults  
Tournal of Pysical Education , recreation and  
dance P 44 - 46 Oct. 1992 .
- 84- Haberkost , Michael , : Importance quality Recreation Activities far  
and Others : older abut to residing in nursing Homes ;  
Educational Geron to Logy, P. 735 - 745 Dec.  
1996 .
- 85- Vercruyssen. M., : Effects of Aging Physical Fitnes -  
Genderneural Activation Exercises and  
Practice on CN.S Speed of Functioning ,  
Human Kinetics Publisers , U.S.A. , 1990 .

### ملخص البحث

## فعالية برنامج ترويجي رياضي على بعض متغيرات الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين

هذا البحث يهدف إلى التعرف على تأثير برنامج ترويجي رياضي على بعض متغيرات الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين .

### عينة البحث :

بلغ حجم العينة ( ٢٠ ) مسناً ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الأعضاء المترددين على المركز الرياضي لكبار السن التابع لمديرية الشباب والرياضة بمحافظة كفر الشيخ وتتراوح أعمارهم من ( ٦٠ : ٦٥ ) سنة مستخدماً إحدى تصميمات المنهج التجريبي الذي يتمثل في مجموعة واحدة طبق عليها القياس القبلي والبعدي في بعض متغيرات الجهاز العصبي ، ومقياس الإحساس بالوحدة النفسية .

### برنامج الترويج الرياضي المقترح :

أشتمل البرنامج على ( ٢٤ ) أربعة وعشرون وحدة ترويجية بواقع وحدتان في الأسبوع على أن يتم تكرارهما ( ٤ ) أربعة أيام في الأسبوع ولمدة ( ١١ ) إحدى عشر أسبوعاً أي ( ٤٨ ) ثمانية وأربعون وحدة على أن يتم تكرار الوحدة الترويجية خلال مدة تنفيذ البرنامج ككل ، وقد استغرق زمن الوحدة من ( ٤٥ ) دقيقة حتى وصل إلى ( ١٢٠ ) دقيقة على أن يتم تطبيق البرنامج خلال أجزاء الوحدة ككل ، وتم تنفيذ البرنامج وتطبيقه على فئة كبار السن من ٦ / ٨ / ٢٠٠٣م حتى ٢٩ / ١٠ / ٢٠٠٣م .

### نتائج البحث :

قد أسفرت نتائج البحث على أن برنامج الترويج الرياضي يؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض متغيرات الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين .

### توصيات البحث :

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بتطبيق البرنامج الترويجي الرياضي على فئة كبار السن ( مجتمع البحث ) والمجتمعات المماثلة في جمهورية مصر العربية مع إخضاعه للدراسة والتقييم في فترات منتظمة .

1. The first part of the document

is a list of names

of the members

of the committee

2. The second part of the document

is a list of names

of the members

of the committee

3. The third part of the document

is a list of names

4. The fourth part of the document

is a list of names

of the members

of the committee

5. The fifth part of the document

is a list of names

of the members

of the committee