

دور الأنشطة الترويحية والرياضية فى تحسين بعض المهارات الحياتية لدى كبار السن

أ.د/ أمانى محمد محمد الصفتى (*)
د/ محمد محمد عبد القوى الخواجة
الباحث / رامى سعيد رزق سليمان
(***)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الأنشطة الترويحية والرياضية المقترحة لتحسين بعض المهارات الحياتية لدى كبار السن ، وقام الباحثون بإستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي بطريقة القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الواحدة ، يتمثل مجتمع البحث من كبار السن التابعين لدار السعادة لكبار السن بمحافظة البحيرة من سن (٦٠ - ٧٠) سنة والبالغ عددهم (٦٠) فرد ، وإختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (٢٧) فرداً تم تقسيمهم إلى عدد (١٢) فرداً كعينة الدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وعدد (١٥) فرداً كعينة أساسية سوف يطبق عليها البرنامج الترويحي الرياضى المقترح (قيد الدراسة) ، وتوصل الباحثون إلى أن البرنامج الترويحي الرياضى المقترح له تأثير إيجابى فى تحسين المهارات الحياتية لدى كبار السن ، وذلك لما يحتويه البرنامج الترويحي الرياضى من أنشطة ترويحية رياضية متنوعة ، وجاءت نسبة التحسن للمهارات على النحو التالى بالترتيب كما يلى :

- مهارة التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين لدى كبار السن بنسبة (١٢٨.٤٩٨%) .
- مهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد لدى كبار السن بنسبة (١١٦.٦٦٦%) .
- مهارة صنع القرار وحل المشكلات لدى كبار السن بنسبة (١١٣.٤٠٨%) .
- وبلغت نسبة التحسن لمقياس المهارات الحياتية (قيد البحث) ككل (١٢٠.٥٣٦%) .

(*) أستاذ الترويحي الرياضى ورئيس قسم الإدارة والترويحي الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
(***) باحث بقسم الإدارة والترويحي الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

The Role of Recreational and Sports Activities in Improving Some of The Life Skills of Elderly People

Prof. Dr. Amany Mohamed El-Safty (*)

Dr. Mohamed AbdEl Qawi Al-Khawaja ()**

Ramy Said Rizk Soliman (*)**

The research aims to identify the impact of the proposed recreational and sports activities to improve some of the life skills of the elderly, and the researchers used the experimental method for its suitability to the nature of the research using the experimental design in the way of pre- and post-measurement for one group. From the age of (60-70) years, and their number is (60) individuals, and the researchers chose the research sample by the intentional method, and their number was (27) individuals who were divided into (12) individuals as the sample of the exploratory study from the same research community and outside the basic sample, and the number (15) Individuals as a basic sample on which the proposed sports recreational program (under study) will be applied, and the researchers concluded that the proposed sports recreational program had a positive effect on improving life skills for the elderly, because the recreational sports program contained a variety of recreational sports activities, and the percentage of improvement of skills As follows, in order :

- The skill of communication and forming relationships with others among the elderly, with a percentage of (128.498%).
- The skill of Time management skill and wise use of resources among the elderly (116.666%).
- The skill of decision-making and problem solving among the elderly with a percentage of (113.408%).

The improvement rate for the life skills scale (under research) as a whole was (120.536%) .

(*) Professor of Sports Recreation and Head of the Department of Management and Sports Recreation, Faculty of Physical Education - Tanta University

(**) Lecturer, Department of Management and Sports Recreation, Faculty of Physical Education - Tanta University

(***) Researcher at the Department of Management and Sports Recreation, Faculty of Physical Education - Tanta University

- مقدمة ومشكلة البحث :

إن مفهوم رياضة الوقت الحر لكبار السن يرتبط بمتغيرات عديدة بعضها اجتماعي وبعضها نفسي وتتعاظم هذه المفاهيم الاجتماعية والنفسية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن ، خاصة وإن أعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة الرياضة في الوقت الحر في تزايد مستمر ، ولقد حظيت فئة كبار السن في المجال الرياضي بعض الاهتمام في الآونة الأخيرة ويرجع هذا الاهتمام بسبب اعتبارهم عنصر الخبرة وهذا ما أدركته مجمل الدول ، حيث أن الاهتمام كان منصب علي باقي الفئات الأخرى في سابق العهد وخاصة في النشاط البدني الرياضي الترويحي .

ويعد اهتمام الأمم المتحدة بموضوع المسنين منذ عام ١٩٤٨ وقد أدي ذلك إلي إصدار تقرير عن حقوق المسنين وتشير الإحصائيات إلي أن ما بين الأعوام (١٩٧٥م - ٢٠٢٠م) تزايد عدد الأفراد الذين يبلغون من العمر ما فوق (٦٠) عاماً من (٣٥٠) مليون إلي (١.١٠٠) مليار وهذه الزيادة تمثل ٠.١٤% من تعداد العالمي للسكان ، وهناك عوامل تدعو إلي الاهتمام بالمسنين وتتمثل هذه العوامل في تزايد أعداد المسنين وظهور علم المسنين وكذلك ازدياد وقت الفراغ ، وهناك متغيرات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية تؤثر في كيفية تناول المسن لحياته لذا يقترح علي المسن ممارسة الأنشطة الترويحية والاهتمام بالتغذية والنوم . (٨ : ٣٣) حيث يعد النشاط الترويحي من الحاجات الإنسانية الهامة التي تمس حياة كل فرد منذ ولادته إلي حين مماته وهو مجال يسمى جوهر الحياة وزواياها المختلفة ومع الترويح تكتمل الحياة بمعناها وتزداد في رونقها . (٢٠ : ١٢٨)

والنشاط الترويحي الرياضي ما هو إلا نظام فيه نشاطات فردية وجماعية والغرض منها تقوية المجموعة لتقوية الفرد ، كما أنها تثقل الروح والعقل وتهيئه إلي اكتساب أخلاق الرياضة لتحقيق العقل السليم في الجسم السليم ، وذلك بملاً أوقات الفراغ المسنين حيث يعتبر الترويح نوعاً من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ حيث يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية . (١٠ : ٤٣)

كما يعد النشاط الرياضي الترويحي عنصراً هاماً في عملية التطور للتوافق النفسي للأفراد عامة وكبار السن بصورة خاصة ، وتعتبر مرحلة التقدم في السن مرحلة مهمة والتي قد يصاحبها حالات الاكتئاب والعزلة الشديدة والتردد وفقدان اللياقة البدنية ، ويعتبر التوافق النفسي هو تفاعل مستمر بين الشخص وبيئته والتوافق هو محاولات الفرد لتحقيق نوع من العلاقات الثابتة والمرضية مع بيئته .

(٢٠ : ٢)

فالمهارات الحياتية تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع فهي من المتطلبات الأساسية التي يحتاجها الفرد لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويتعايش معه حيث أنها تمكن من التعامل الذكي مع المجتمع وتساعد على مواجهة المشكلات اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة .

(١٣ : ١٠ - ١٣)

فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتوافق مع نفسه ومع مجتمعه ، يؤثر ويتأثر به وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع .

والإنسان بطبيعة الحال من ولادته إلى نهايته وعبر مختلف مراحل حياته يسعى دائماً أثناء نشاطه أن يحصل على حالة إرضاء وإشباع لدوافعه ، ولكنه كثيراً ما يصطدم في أدائه بعقبات ، أو صعوبات وموانع وهو بذلك معرض لإحباطات عديدة ، تفقده حالة التوازن الانفعالي لذا على الفرد أن يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات ، فيجب أن يغير أو يعدل من سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلات ليكون أكثر فاعلية في العمل أو التعلم ، حتى تحقق أهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي ، وبذلك يستعيد حالة التوازن والانسجام ويمهد السبل أمام استمرار النمو والحياة وتحقيق التوافق مع الظروف المحيطة والبيئة الاجتماعية . (٣ : ١)

يعتبر الاهتمام بكبار السن في المجال الرياضي ذو أهمية منذ القدم ، ففئة كبار السن ليست مجرد عملية بيولوجية بحتة تظهر أثارها في التغيرات الفيزيائية والفسولوجية التي تطرأ على الفرد حين يصل إلى سن التقاعد فقط بل هي مرحلة حرجة من العمر وما تحتويها من مشاعر نفسية سلبية تنجم عن الإحساس بالوحدة والفرغ النفسي الذي ينتاب أفراد هذه الفئة السنية (٦٠ - ٧٠) سنة .

فالفرد عندما يصل سن التقاعد الذي تحدده الدولة بسن معين في هذه المرحلة يتوقف هذا المسن عن العمل ويشعر أنه أزيح عن المجتمع بصورة تعسفية فيترتب على ذلك عدم ممارسة الكثير من أوجه النشاط اليومي الذي اعتاد القيام به والمشاركة فيه لسنوات طويلة مما يؤدي إلى ظهور آثار نفسية سلبية كالشعور بالوحدة والاحساس بعدم الجدوى للعطاء في المجتمع هذا إلى جانب انشغال الأسرة التي يعيشون فيها والتي كانت توفر لهم احتياجاتهم واهتماماتهم وانشغلت بهمومهم لم تعد تولي لهم نفس الاهتمام السابق لذا فقد يصل الأمر بهؤلاء الكبار إلى الإحساس العميق بعدم حاجة المجتمع لهم نظراً لضعف قدرتهم البدنية للعطاء وما يعود عليهم بالنفع والفائدة . (٤ : ١٢)

ويري الباحثون من خلال مقابلة شخصية مفتوحة قامو بها توصل الي ان فئة كبار السن من الفئات التي يجب ان نهتم بها وخاصة ان تلك الفئة تقل لديهم كفاءة اجهزة الجسم المختلفة ، وتقل لديهم القدرة علي فعل الاشياء وتعتبر ممارسة الرياضة لكبار السن ضرورة لمواجهة الاضرار الصحية الناتجة عن قلت الحركة ، حيث ان ممارسة الرياضة بانتظام يساعد علي اكتساب اللياقة البدنية الشاملة ويعتبر النشاط الرياضي من احسن الوسائل التي تتحكم في معالجة كبار السن .

مما دعا الباحثون للقيام بهذه الدراسة بعنوان " دور الأنشطة الترويحية والرياضية في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى بعض كبار السن " .

- أهمية البحث :

يعتبر موضوع المسنين من موضوعات الساعة في الآونة الأخيرة إذ يعتبر الشغل الشاغل للمجتمعات المعاصرة سواء من الجانب الإنساني أي عرفاناً لما قدمه أبائنا وأجدادنا باعتبار الانسان له الحق في الحياة الكريمة ، أو من جانب آخر أي كعنصر وطاقة بشرية تعتبر مورد هام للتنمية الاجتماعية والاقتصادية .

يمكن تلخيص أهمية البحث فيما يلي :

- معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ لدى كبار السن .
- ادراك فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في حياة الشخص وخاصة لكبار السن .
- ابراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي علي المهارات الحياتية لدى كبار السن .

- هدف البحث :

التعرف على تأثير الأنشطة الترويحية والرياضية المقترحة لتحسين بعض المهارات الحياتية لدى كبار السن .

- فروض البحث :

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تأثير الأنشطة الترويحية والرياضية المقترحة لتحسين مهارة التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين لدى كبار السن لصالح القياس البعدي .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تأثير الأنشطة الترويحية والرياضية المقترحة لتحسين مهارة صنع القرار وحل المشكلات لدى كبار السن لصالح القياس البعدي .

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تأثير الأنشطة الترويحية والرياضية المقترحة لتحسين مهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد لدى كبار السن لصالح القياس البعدي .

- **المصطلحات المستخدمة في البحث :**
البرنامج الترويحي الرياضي :

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المنشطات البدنية والرياضية ، كما انه يعد اكثر أنواع الترويح تأثير علي الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لاجه مناشطه التي تشتمل علي الألعاب الرياضية . (٢١ : ٨٤)

المهارات الحياتية :

هي تلك المهارات التي تجعل الفرد قادرا علي التفاعل مع الحياة اليومية العصرية بكل ايجابياتها وسلبياتها علي أن يتاح له فرص للممارسة وتطبيق كل مهارة في واقع حياته . (٧٠ : ٤١٥)

كبار السن :

هم الذين تتجه قواتهم وحيويتهم الي الانخفاض مع ازديات تعرضهم للإصابة بالامراض وخاصة امراض الشيخوخة . (١٥ : ١٠)

- **الدراسات المرجعية :**

١ - دراسة سونج منسون Song, Min-sun (٢٠١٠م) (٢٦) بعنوان " تأثير برنامج تمارين ترويحية مركبة على تكوين الجسم واللياقة البدنية والاكتئاب لدى كبار السن " وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تمارين ترويحية مركبة على تكوين الجسم واللياقة البدنية والاكتئاب لدى النساء المسنات في المناطق الريفية وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٥٢)

٢ - مسنة وأهم نتائج الدراسة هي أن البرنامج له تأثير إيجابي على اللياقة البدنية وتحسين مستوى الاكتئاب .

٣ - دراسة أمل سعيد ليلة (٢٠١٤م) (٩) بعنوان " فعالية برنامج تمارين هوائية على تحسين بعض المتغيرات البيوكيميائية والكفاءة الوظيفية لدى كبار السن " وهدفت إلى إثبات فعالية برنامج تمارين هوائية على بعض المتغيرات البيوكيميائية والكفاءة الوظيفية لدى كبار السن وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عددها (٢٠) مسنة من

(٥٠-٦٠) سنة وأهم نتائج الدراسة هي التحسن في المتغيرات البيوكيميائية وهي (انزيم الاستيل كولين استراز) والوظيفية وهي (كفاءة الجهاز الدوري التنفسي) كنتيجة لتطبيق برنامج التمرينات الهوائية لدى السيدات (٥٠-٦٠) سنة ، مما يؤكد على ضرورة ممارسة تلك التمرينات لديهن في تلك المرحلة من العمر .

٤ - دراسة **محمود مصطفى عيسى** (٢٠١٥م) (٢٢) بعنوان " تأثير برنامج تروحي رياضي على بعض اضطرابات الدورة الدموية لكبار السن " وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي على اضطرابات الدورة الدموية لكبار السن وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٢٠) مسنا من (٥٠-٥٥) سنة وأهم نتائج الدراسة هي فعالية البرنامج التروحي الرياضي في تحسين اضطرابات الدورة الدموية لكبار السن .

٥ - دراسة **كلا من هاني محمد حجر ، وليد محمد الدمرداش** (٢٠١٥م) (٢٣) بعنوان " تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية وإضطرابات النوم لدى كبار السن المصابين بالإكتئاب " وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وإضطرابات النوم لدى كبار السن المصابين بالاكنتاب وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي على عينة عددها (١٨) مسنا وأهم نتائج الدراسة هي وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اضطرابات النوم لصالح القياس البعدي .

٦ - دراسة **كيم ديكيو Kim, Deokju** (٢٠١٧م) (٢٤) بعنوان " تأثير برنامج مركب بدني وتروحي وفني على أنشطة الادراك والاكنتاب لدى كبار السن " وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مركب بدني وتروحي وفني على أنشطة الحياة اليومية وأنشطة الادراك والاكنتاب لدى كبار السن وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها عدد (٢٨) مسنا وأهم نتائج الدراسة هي أن البرنامج المقترح يجمع بين الأنشطة البدنية والترفيهية وكذلك الفنون والحرف كان له أثار على صحة المسنين .

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

قام الباحثون بإستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي بطريقة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الواحدة .

- مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث من كبار السن التابعين لدار السعادة لكبار السن بمحافظة البحيرة من سن ٦٠ - ٧٠ سنة والبالغ عددهم (٦٠) فرد ، وإختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية (٦٠ - ٧٠) سنة والبالغ عددهم (٦٠) فرداً تم تقسيمهم إلى عدد (١٢) فرداً كعينة الدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وعدد (١٥) فرداً كعينة أساسية سوف يطبق عليها البرنامج الترويحى الرياضى المقترح (قيد الدراسة) ، ويوضح جدول رقم (١) توزيع عينة البحث .

جدول (١) توزيع عينة البحث

م	توزيع عينة البحث	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الإستطلاعية	١٢	٢٠ %
٢	العينة الأساسية	١٥	٢٥ %
٣	إجمالي عينة الدراسة	٢٧	٤٥ %
٤	مجتمع العينة	٦٠	١٠٠ %

شروط إختيار عينة البحث :

- ألا يكون مشترك في برامج ترويح رياضى أخرى .
- أن يكونوا غير مدخنين .
- أن يكون مواظبا على الحضور في دار المسنين .
- ألا يكون ممن يعانون من الأمراض المزمنة (كالضغط والسكر) .
- موافقة إدارة الدار على تطبيق البرنامج وتعاونها مع الباحثون .
- توافر الإمكانيات والمساحات اللازمة لتنفيذ البرنامج .

إعتدالية بيانات عينة البحث :

تم حساب معامل الالتواء والتفطح بدلالة كل من المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى لعينة البحث في متغيرات البحث الأساسية (السن - مقياس المهارات الحياتية) ، وذلك كما يوضحه الجدول (٢) .

جدول (٢) الدلالات الإحصائية لتوصيف درجات افراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان إعتدالية البيانات

ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل التفطح	معامل الالتواء
-١	السن	سنة / شهر	٦٨.٣١٧	٦٨.٠٠٠	١.٥٦٨	-	٠.٢٤٣
-٢	مقياس المهارات الحياتية	التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين	١١.٩٣٣	١٢.٠٠٠	٠.٨٣٤	-	٠.٠٩٢
-٣		صنع القرار وحل المشكلات	١٢.٩٣٣	١٣.٠٠٠	٢.١٣٨	٠.١٠٦	٠.٢٢٤
-٤		إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد	درجة	١٢.٨٠٠	١٣.٠٠٠	١.٣٠٢	-

٠.١٤٢	٠.٠٦٤	٢.٨٢٣	٥٨.٠٠٠	٣٧.٦٦٦	درجة	اجمالي المقياس	-٥
-------	-------	-------	--------	--------	------	----------------	----

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥٨٠
حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.١٣٧

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لافراد عينة البحث فى المتغيرات الاساسية ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين ($3 \pm$) كما انها اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

- الأدوات المستخدمة فى البحث :

- ١- إستمارة تسجيل البيانات الشخصية .
- ٢- مقياس المهارات الحياتية لكبار السن (من إعداد الباحثون) .
- ٣- البرنامج الترويحى الرياضى المقترح (من إعداد الباحثون) .

- المعاملات العلمية لمقياس المهارات الحياتية :

صدق مقياس المهارات الحياتية :

قام الباحثون بحساب معامل الصدق عن طريق كلٍ من صدق المحكمين وصدق الإتساق الداخلى .

صدق المحكمين لمقياس المهارات الحياتية :

إستخدم الباحثون صدق المحكمين بعرض المقياس على عدد (٩) خبراء وقد حدد الباحثون شروط إختيار الخبير أن يكون عضو من السادة أعضاء هيئة التدريس من كليات التربية الرياضية قسم الترويح الرياضى ، وألا تقل عدد سنوات الخبرة لديه عن ١٠ سنوات .

وذلك بغرض التحقق من أن المقياس يقيس بالفعل الهدف الذى وضعت من أجله ، وذلك فى الفترة من من ٢٠٢٠/٦/١٥م إلى ٢٠٢٠/٧/٩م وقد تفضلوا بإبداء الرأى سواء بالتعديل أو الحذف أو الإضافة إلى أن إنتهى المقياس إلى صورته النهائية الحالية وقد إتبع الباحثون الخطوات التالية :

أولاً : إقترح الباحثون الأبعاد الإفتراضية للمقياس الخاص بالمهارات الحياتية لكبار السن وعددها

(٣) أبعاد وهى :

- ١- مهارة التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين
- ٢- مهارة صنع القرار وحل المشكلات
- ٣- مهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد

وقد تم عرض الأبعاد الافتراضية على السادة الخبراء وذلك لإضافة أو حذف أو تعديل أى محور من تلك المحاور مستخدماً فى ذلك مقياس ثنائى التقدير (مناسب - غير مناسب) ، وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة محاور الإستمارة كما هو موضح بجدول رقم (٣) .

جدول (٣) التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس المهارات الحياتية لكبار السن

ن = ٩

الأهمية النسبية	الوزن النسبى	غير مناسب		مناسب		البيان	البُعد
		%	ك	%	ك		
١٠٠.٠٠	٩	٠.٠٠	٠	١٠٠.٠٠	٩	التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين	الأول
١٠٠.٠٠	٩	٠.٠٠	٠	١٠٠.٠٠	٩	صنع القرار وحل المشكلات	الثانى
٨٨.٨٩	٨	١١.١١	١	٨٨.٨٩	٨	إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد	الثالث

يوضح جدول رقم (٣) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبى والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس المهارات الحياتية لكبار السن حيث تراوحت الآراء ما بين (٨٨.٨٩ % - ١٠٠ %) وقد إرتضى الباحثون بالمحاور التى حصلت على أهمية نسبية قدرها ٧٥ % فأكثر .

ثانياً : قام الباحثون بصياغة مجموعة من العبارات بكل بُعد حيث بلغ عدد العبارات (٣٦) عبارة فى مقياس المهارات الحياتية لكبار السن تم عرضهما على السادة الخبراء لإبداء الرأى فيها .

جدول (٤) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات لمقياس المهارات الحياتية لكبار السن

ن = ٩

البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
م	نسبة الموافقه %	م	نسبة الموافقه %	م	نسبة الموافقه %
٢٦	٨٨.٨٩	١٣	٨٨.٨٩	١	١٠٠.٠٠
٢٧	٧٧.٧٨	١٤	١٠٠.٠٠	٢	٨٨.٨٩
٢٨	١٠٠.٠٠	١٥	٨٨.٨٩	٣	١٠٠.٠٠
٢٩	١٠٠.٠٠	١٦	٦٦.٦٧	٤	٨٨.٨٩
٣٠	٨٨.٨٩	١٧	١٠٠.٠٠	٥	٤٤.٤٤
٣١	١٠٠.٠٠	١٨	٨٨.٨٩	٦	٨٨.٨٩
٣٢	٥٥.٥٦	١٩	١٠٠.٠٠	٧	٧٧.٧٨
٣٣	٨٨.٨٩	٢٠	١٠٠.٠٠	٨	٣٣.٣٣
٣٤	١٠٠.٠٠	٢١	٤٤.٤٤	٩	١٠٠.٠٠
٣٥	٨٨.٨٩	٢٢	٧٧.٧٨	١٠	٨٨.٨٩
٣٦	٨٨.٨٩	٢٣	٥٥.٥٦	١١	١٠٠.٠٠
		٢٤	٧٧.٧٨	١٢	١٠٠.٠٠
		٢٥	٨٨.٨٩		

يوضح جدول رقم (٤) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس المهارات الحياتية لكبار السن ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٣٣.٣٣ % - ١٠٠ %) وقد إرتضو الباحثون بالعبارات التي حصلت على أهمية نسبية قدرها ٧٥ % فأكثر

جدول (٥) العدد المبدئي وعدد العبارات المستبعدة وأرقامها وعدد العبارات المعدلة وأرقامها والعدد النهائي لمقياس المهارات الحياتية لكبار السن

البُعد	البيان	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	ارقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	ارقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
الأول	التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين	١٢	٢	٥ - ٨	٠	٠	١٠
الثاني	صنع القرار وحل المشكلات	١٣	٣	١٦ - ٢١ ٢٣ -	١	١٨	١٠
الثالث	إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد	١١	١	٣٢	١	٢٧	١٠
	الإجمالي	٣٦	٦	--	٢	--	٣٠

يوضح الجدول رقم (٥) العدد المبدئي وعدد العبارات المستبعدة وأرقامها وعدد العبارات المعدلة وأرقامها والعدد النهائي لمقياس المهارات الحياتية لكبار السن .

صدق الإتساق الداخلي لمقياس المهارات الحياتية :

قام الباحثون بحساب معامل صدق الإتساق الداخلي لمقياس المهارات الحياتية لكبار السن عن طريق تطبيق المقياس على مجموعة على عدد (١٢) فرداً من كبار السن التابعين لدار السعادة لكبار السن بمحافظة البحيرة وخارج العينة الأساسية ، وذلك بغرض تقدير صدق عبارات المقياس وقد تم ذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة ومجموع البُعد وبين كل عبارة والمجموع الكلي للأبعاد وبين البُعد والمجموع الكلي للأبعاد ، وذلك فى الفترة من ٢٠٢٠/٧/١٥م إلى ٢٠٢٠/٧/١٦م ، والجداول أرقام (٦) ، (٧) توضح معامل صدق الإتساق الداخلي لمقياس المهارات الحياتية لكبار السن .

جدول (٦) صدق الإتساق الداخلى بين العبارة والبُعد وبين كل عبارة والمجموع الكلى لمقياس المهارات الحياتية لكبار السن

ن = ١٢

البُعد الثالث			البُعد الثانى			البُعد الاول		
العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م
٠.٩٢	٠.٨٨	٢١	٠.٨٣	٠.٨٧	١١	٠.٨٤	٠.٨٧	١
٠.٨٩	٠.٨٣	٢٢	٠.٩٠	٠.٨٨	١٢	٠.٨٨	٠.٩٢	٢
٠.٩١	٠.٨٦	٢٣	٠.٨٩	٠.٩٢	١٣	٠.٨٢	٠.٩٠	٣
٠.٨٢	٠.٩١	٢٤	٠.٩١	٠.٨٢	١٤	٠.٨٧	٠.٩١	٤
٠.٨٨	٠.٨٤	٢٥	٠.٨١	٠.٨٥	١٥	٠.٨٩	٠.٨٢	٥
٠.٨٩	٠.٨٠	٢٦	٠.٩١	٠.٨٧	١٦	٠.٧٦	٠.٨٠	٦
٠.٨٨	٠.٨٤	٢٧	٠.٨٧	٠.٨٤	١٧	٠.٨٨	٠.٩٢	٧
٠.٩٠	٠.٨٦	٢٨	٠.٨١	٠.٨٦	١٨	٠.٩٢	٠.٨٧	٨
٠.٨٩	٠.٨٣	٢٩	٠.٨٨	٠.٨٥	١٩	٠.٨٥	٠.٩٠	٩
٠.٨٥	٠.٨٨	٣٠	٠.٩٠	٠.٨٤	٢٠	٠.٩١	٠.٨٨	١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول رقم (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبُعد حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٠ - ٠.٩٢) ، وبين كل عبارة والمجموع الكلى للأبعاد حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٦ - ٠.٩٢) مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى لمقياس المهارات الحياتية لكبار السن وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

جدول (٧) صدق الإتساق الداخلى بين البُعد والمجموع الكلى لمقياس المهارات الحياتية لكبار السن
ن = ١٢

البُعد	البيان	معامل الارتباط
الأول	التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين	٠.٨٤٢
الثاني	صنع القرار وحل المشكلات	٠.٨٣١
الثالث	إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد	٠.٩١٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول رقم (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين البُعد وبين المجموع الكلى لأبعاد المقياس حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٣١ - ٠.٩١٣) مما يشير إلى صدق المقياس الخاص بالمهارات الحياتية لكبار السن وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

ثبات مقياس المهارات الحياتية :

حساب معامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test – Retest :

قام الباحثون بحساب معامل الثبات للمقياس الخاص بالمهارات الحياتية لكبار السن عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test – Retest حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة عددها (١٢) فرداً من كبار السن التابعين لدار السعادة لكبار السن بمحافظة البحيرة وخارج العينة الأساسية ، وقد قام الباحثون بإجراء التطبيق الأول فى الفترة من ٢٠٢٠/٧/١٥م إلى ٢٠٢٠/٧/١٦م ، كما قام الباحثون بإجراء إعادة التطبيق فى الفترة من ٢٠٢٠/٧/٢٩م إلى ٢٠٢٠/٧/٣٠م ، وكان الفاصل الزمنى بين التطبيقين أكثر من (١٥) يوم ، وقد تم ذلك بإستخدام معادلة سبيرمان للرتب ، والجدول رقم (٨) يوضح معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد مقياس المهارات الحياتية لكبار السن .

جدول (٨) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس المهارات الحياتية لكبار السن
ن = ١٢

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٩١	١١	٠.٨٩	٢١	٠.٩٠
٢	٠.٩٢	١٢	٠.٩٣	٢٢	٠.٩٤
٣	٠.٩٣	١٣	٠.٨٨	٢٣	٠.٩١
٤	٠.٨٨	١٤	٠.٩١	٢٤	٠.٨٩
٥	٠.٩٤	١٥	٠.٩١	٢٥	٠.٩٠
٦	٠.٨٩	١٦	٠.٩٣	٢٦	٠.٩٣
٧	٠.٩١	١٧	٠.٩٤	٢٧	٠.٩٤
٨	٠.٩٣	١٨	٠.٩٠	٢٨	٠.٩١
٩	٠.٩٤	١٩	٠.٨٧	٢٩	٠.٨٨
١٠	٠.٩٢	٢٠	٠.٩١	٣٠	٠.٩٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول رقم (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للمقياس ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٧ - ٠.٩٤) وهى معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير إلى ثبات مقياس المهارات الحياتية لكبار السن .

حساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ :

إستخدموا الباحثون معامل ألفا كرونباخ لبيان معامل ثبات مقياس المهارات الحياتية لكبار السن ، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩) التجزئة النصفية ومعامل ألفا لبيان معامل الثبات لمقياس المهارات الحياتية لكبار السن

ن = ١٢

م	ابعاد المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا
		سبيرمان - براون	جتمان	
١	التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين	٠.٨١٤	٠.٨٤٢	٠.٨٦١
٢	صنع القرار وحل المشكلات	٠.٨٥٩	٠.٨٦٢	٠.٨٦٤
٤	إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد	٠.٨٦١	٠.٨٦٨	٠.٨٦٩
	الإجمالى	٠.٨٨٦	٠.٨٧٥	٠.٨٧٧

يوضح جدول رقم (٩) اختبار التجزئة النصفية بطريقتى سبيرمان - براون وجتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد البحث الخمسة بالإضافة إلى إجمالى المقياس ويتضح وجود دلالات إحصائية قوية تشير إلى ثبات مقياس المهارات الحياتية لكبار السن .

- البرنامج الترويجى الرياضى المقترح :

قام الباحثون ببناء البرنامج عن طريق تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب اتباعها عند وضع البرنامج متمثلة فيما يلى :

هدف البرنامج :

تحسين بعض المهارات الحياتية لكبار السن من (٦٠ - ٧٠) سنة .

أغراض البرنامج :

تتمثل أغراض البرنامج فى :

- حصول أفراد العينة على أقصى درجة من السعادة والمرح .
- تحسين المهارات الحياتية .

أسس وضع البرنامج :

- أن يتلائم مع الخصائص والسمات البدنية لدى كبار السن .
- أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين كبار السن .
- مقابلة احتياجات ورغبات كبار السن المستفيدين من البرنامج .
- التنوع فى الأنشطة التى يشملها البرنامج الترويحي الرياضى .
- يجب أن يوفر البرنامج الترويحي الرياضى الفرص المتكافئة للجميع .
- تحقيق مبدأ الأمن والسلامة لكل المستفيدين من البرنامج .
- أن يتلائم البرنامج مع الأدوات المتنوعة والأجهزة المختارة لتطبيق البحث .
- مراعاة عنصر الإثارة والتشويق فى البرنامج .
- أن تتسم الأنشطة بطابع المرح والسرور .
- أن يتسم البرنامج قيد البحث بالمرونة .
- أن يتناسب البرنامج مع الزمن المحدد له ويحقق الهدف منه .

خطوات تصميم البرنامج :

- قام الباحثون بالإطلاع على المراجع العلمية مثل مرجع تهاني عبد السلام محمد (٢٠٠١م) ، محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٩م) ، محمود إسماعيل طلبة (٢٠٠٩م) ، محمد كمال السمنودي وأخرون (٢٠١٤م) ، والدراسات المرجعية مثل دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (٢٠٠٢م) ، ودراسة محمد رمضان عبد الفتاح (٢٠٠٧م) ، ودراسة وليد أمين عباس (٢٠١٠م) ، الخاصة بمجال الترويح ووضع البرنامج فى صورة المبدئية بمحتواه وإطاره الزمني
- قام الباحثون بالمقابلات الشخصية مع الخبراء وعددهم (٩) خبراء لا تقل خبراتهم عن (١٠) سنوات فى مجال الترويح الرياضى للوقوف على محتوى البرنامج الترويحي الرياضى والزمن الكلى للبرنامج وعدد الوحدات وتحديد الزمن الكلى للوحدة وعدد مرات الممارسة فى الأسبوع وزمن تنفيذ الجزء التمهيدي والجزء الرئيسي والجزء الختامي فى الوحدة .
- قام الباحثون بتحديد أهم الأنشطة الترويحية الرياضية التى تهدف إلى تحسين المهارات الحياتية لدى كبار السن عن طريق استمارة إستطلاع رأي الخبراء .

- قام الباحثون بالوصول إلى الصورة النهائية للبرنامج الترويحي الرياضي .

النقاط التي يجب مراعاتها في تنفيذ البرنامج :

- توفير جو مناسب كبار السن لتنفيذ البرنامج .
- إقامة جو من الألفة بين الباحثون وكبار السن .
- تقديم أنواع مختلفة من التشجيع والثناء على كبار السن أثناء وقبل وبعد التنفيذ .
- التحدث مع كبار السن بإسلوب بسيط .

محتوى البرنامج الترويحي المقترح :

أولاً : الجزء التمهيدي :

يهدف هذا الجزء إلى إعداد الجسم وتهيئته بدنياً وفسولوجياً لتقبل العمل في المرحلة التالية وزيادة الأنشطة الترويحية الرياضية تدريجياً ويحتوي هذا الجزء على ألعاب صغيرة في شكل مسابقات وتتم بمصاحبة الموسيقى تمرينات (المشي - الجري الخفيف أو الهرولة) ، ومدة هذا الجزء تتراوح ما بين (٥ : ٧,٣٠) دقائق على أن يتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

ثانياً : الجزء الرئيسي :

يهدف هذا الجزء إلى تحسين النواحي البدنية والمهارات الحياتية والحفاظ على كفاءة أجهزة الجسم المختلفة ، ويحتوي هذا الجزء على ألعاب صغيرة وتمهيدية باستخدام الكور والصولجان والعصا في شكل مسابقات وتتم بمصاحبة الموسيقى ، تمرينات حرة (فردية - زوجية) وتمينات بأدوات (كور - عصا) والتي تزيد من كفاءة عمل العضلات الكبيرة عضلات الرقبة والذراعين والجذع والظهر والبطن والرجلين أنشطة ، ومدة هذا الجزء تتراوح ما بين (٢٠ : ٣٥) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

ثالثاً : الجزء الختامي :

يهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم والعودة تدريجياً إلى الحالة الطبيعية ، الوصول بمعدلات القلب إلى ما كانت عليه حالة الراحة تدريجياً ، ومدة هذا الجزء تتراوح ما بين (٥ : ٧,٣٠) دقائق على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

الخطة الزمنية للبرنامج :

قام الباحثون بوضع تساؤلات عن تحديد الخطة الزمنية للبرنامج من حيث مدة التطبيق (شهرين - ثلاث شهور - أربعة أشهر) ، وعدد الوحدات (٢٤ - ٣٦ - ٤٨) ، وعدد الوحدات في الأسبوع الواحد (اثنين - ثلاثة - أربعة) ، وزمن الوحدة (٢٠ : ٤٠ دقيقة - ٣٠ : ٥٠ دقيقة - ٤٠ : ٦٠ دقيقة) ، وزمن الجزء التمهيدي في الوحدة (٣ : ٤ ق - ٤ : ٥ ق - ٥ : ٧,٣٠ ق) ، وزمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة (٢٠ : ٣٥ ق - ٣٥ : ٤٥ ق - ٤٥ : ٥٠ ق) ، وزمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة (٣ : ٤ ق - ٤ : ٥ ق - ٥ : ٧,٣٠ ق) - مرفق رقم (٦) ، والجدول رقم (١٠) يوضح التكرار والنسبة المئوية لإستطلاع رأي الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبة لعينة الدراسة .

جدول (١٠) التكرار والنسبة المئوية لإستطلاع رأي الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبة لعينة الدراسة

ن = ٩

الإطار الزمني للبرنامج	المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
الزمن الكلي للبرنامج	شهرين	٠	% ٠,٠
	ثلاث شهور	٩	% ١٠٠
	أربعة شهور	٠	% ٠,٠
عدد الوحدات	٢٤ وحدة	٨	% ٨٨,٨٩
	٣٦ وحدة	١	% ١١,١١
	٤٨ وحدة	٠	% ٠,٠
عدد مرات التطبيق في الإِسبوع	مرتان	٨	% ٨٨,٨٩
	ثلاث مرات	١	% ١١,١١
	أربع مرات	٠	% ٠,٠
زمن الوحدة	٢٠ - ٤٠ ق	١	% ١١,١١
	٣٠ - ٥٠ ق	٨	% ٨٨,٨٩
	٤٠ - ٦٠ ق	٠	% ٠,٠
عدد مرات الممارسة للوحدة الواحدة	مرة	٩	% ١٠٠
	مرتان	٠	% ٠,٠
	ثلاث مرات	٠	% ٠,٠
زمن تنفيذ الجزء التمهيدي في الوحدة	٣ - ٤ ق	٢	% ٢٢,٢٢
	٤ - ٥ ق	٠	% ٠,٠
	٥ - ٧,٣٠ ق	٧	% ٧٧,٧٨
	٢٠ - ٣٥ ق	٧	% ٧٧,٧٨
الرئيسي في الوحدة			
	٣٥ - ٤٥ ق	٠	% ٠,٠

٢٢,٢٢ %	٢	٤٥ - ٥٥ ق	زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة
٢٢,٢٢ %	٢	٣ - ٤ ق	
٠,٠ %	٠	٤ - ٥ ق	
٧٧,٧٨ %	٧	٥ - ٧.٣٠ ق	

يوضح جدول (١٠) التكرار والنسبة المئوية لإستطلاع رأي الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبه لعينة الدراسة ، حيث بلغت النسبة المئوية الإستجابات جميع الخبراء بين (٠,٠٠ % إلى ١٠٠ %) وقد ارتضى الباحثون بالمتغيرات التي حصلت على نسبة (٧٥ %) فأكثر ، وبذلك تم تحديد الإطار الزمني الخاص بالبرنامج الترويحي الرياضى المقترح .

الإطار الزمني للبرنامج :

جدول (١١)
الإطار الزمني للبرنامج المقترح

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن (ق)	الأسبوع (من ١ إلى ٤)	الأسبوع (من ٥ إلى ٨)	الأسبوع (من ٩ إلى ١٢)
١	الجزء التمهيدي	٥ : ٧,٣٠	٥	٦	٧,٥
٢	الجزء الرئيسي	٢٠ : ٣٥	٢٠	٢٨	٣٥
٣	الجزء الختامي	٥ : ٧,٣٠	٥	٦	٧,٥
	الإجمالي	٣٠ : ٥٠	٣٠	٤٠	٥٠

- الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية على مجموعة قوامها (١٢) فرداً ممثلة لمجتمع البحث فى المقياس وفى عدد من وحدات البرنامج المقترح على مجموعة من كبار السن التابعين لدار السعادة لكبار السن بمحافظة البحيرة ، وذلك فى الفترة من ٢٥/٧/٢٠٢٠م إلى ٦/٨/٢٠٢٠م ، علماً بأن هذه العينة إستخدمت لحساب الدراسة الإستطلاعية فقط .

وكان الهدف من إجراء الدراسة الإستطلاعية التعرف على الآتى :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى إجراء البحث .
- تطبيق بعض التمرينات والألعاب المستخدمة فى برنامج البحث للتأكد من مدى ملائمتها للأفراد العينة قبل البدء فى تنفيذ البحث .
- التأكد من الوحدة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية الواحدة .
- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحثون أثناء التطبيق .

وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن تحقيق الهدف منها .

- الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي على مجموعة قوامها (١٥) فرداً من كبار السن التابعين لدار السعادة لكبار السن بمحافظة البحيرة (عينة البحث الأساسية) في مقياس المهارات الحياتية لكبار السن قيد البحث ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/٨/٨ م إلى ٢٠٢٠/٨/١٣ م .

تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح :

بعد تأكد الباحثون من إستكمال كافة الإجراءات لتنفيذ الدراسة الأساسية والحصول على الموافقات الإدارية ، قام الباحثون بتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي على عينة البحث بواقع وحدتين في الأسبوع ، خلال مدة بلغت ثلاثة شهور بواقع (١٢) أسبوع ، على أن يكون تطبيق الوحدات في الأسبوع الواحد بواقع (٢) وحدة ، وعدد (٢٤) وحدة خلال فترة التطبيق وهي موضحة في الجدول رقم (١٢) الخاص بفترة تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٥م إلى ٢٠٢٠/١١/٣م

القياس البعدي :

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي بعد الأسبوع الثاني عشر (إنتهاء البرنامج الترويحي) ، وقد تم على نحو ما تم إجرائه في القياسات القبلية وبنفس الأسلوب المتبع ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١١/٧م إلى ٢٠٢٠/١١/١٢م .

جدول (١٢)
فترة تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي

م	القياسات والإجراءات قيد الدراسة	الفترة الزمنية
١	الدراسة الإستطلاعية	من ٢٠٢٠/٧/٢٥م إلى ٢٠٢٠/٨/٦م
٢	القياس القبلي	من ٢٠٢٠/٨/٨م إلى ٢٠٢٠/٨/١٣م
٣	الدراسة الأساسية	من ٢٠٢٠/٨/١٥م إلى ٢٠٢٠/١١/٣م
٤	القياس البعدي	من ٢٠٢٠/١١/٧م إلى ٢٠٢٠/١١/١٢م

- المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحثون المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات البحث وذلك من خلال البرنامج الإحصائي SPSS وكانت كالتالي :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الإنحراف المعياري .
- معامل التقاطع .
- معامل الالتواء .
- الوزن النسبي .
- الأهمية النسبية .
- معامل الصدق (صدق الإتساق الداخلي) .
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط .
- فروق المتوسطات .
- معامل الثبات (التطبيق وإعادة التطبيق Test – Retest) - إختبار (ت) .
- معامل الثبات (اختبار التجزئة النصفية ومعامل ألفا - الخطأ المعياري للمتوسط كرونباخ)

- نسب معدل التحسن % .

- عرض ومناقشة النتائج :

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في البعد الاول الخاص بمهارة التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين

ن = ١٥

م	العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %
		ع ±	س	ع ±	س				
١	أتعامل مع الآخرين بطريقة لائقة	١.١٣٣	٠.٣٥٢	٢.٨٠٠	٠.٤١٤	١.٦٦٧	٠.١٨٧	٨.٩١٩	١٤٧.٠٦٦
٢	أقدر علي إبراز شخصيتي أمام الآخرين	١.١٣٣	٠.٣٥٢	٢.٨٦٧	٠.٣٥٢	١.٧٣٣	٠.١٨٢	٩.٥٤٠	١٥٢.٩٥٢
٣	أشارك في إبداء الرأي عند الجلوس مع الآخرين	١.٢٠٠	٠.٤١٤	٢.٧٣٣	٠.٤٥٨	١.٥٣٣	٠.٢١٥	٧.١٢٢	١٢٧.٧٧٥
٤	أقبل النقد والرأي الآخر دون حساسية	١.٢٦٧	٠.٤٥٨	٢.٦٠٠	٠.٦٣٢	١.٣٣٣	٠.٢٥٢	٥.٢٩١	١٠٥.٢٥٨
٥	أصغي باهتمام للآخرين حين يتكلمون	١.٢٠٠	٠.٤١٤	٢.٦٦٧	٠.٦١٧	١.٤٦٧	٠.٢٣٦	٦.٢٠٥	١٢٢.٢٢٥
٦	أستطيع إقناع الآخرين بوجهة نظري	١.٢٦٧	٠.٤٥٨	٢.٦٦٧	٠.٦١٧	١.٤٠٠	٠.٢٧٣	٥.١٣٧	١١٠.٥٢٣
٧	أبتعد عن النقد الشخصي وتحقير الطرف الآخر	١.١٣٣	٠.٣٥٢	٢.٨٠٠	٠.٤١٤	١.٦٦٧	٠.٢١٥	٧.٧٤٢	١٤٧.٠٦٦
٨	أتيح الفرصه للآخرين لعرض وجهات نظرهم ولا احتكر الكلام	١.٢٦٧	٠.٤٥٨	٢.٦٦٧	٠.٦١٧	١.٤٠٠	٠.٢٣٥	٥.٩٥٧	١١٠.٥٢٣
٩	ألتزم الهدوء والإبتعاد عن الإنفعال والغضب	١.٢٠٠	٠.٤١٤	٢.٦٦٧	٠.٦١٧	١.٤٦٧	٠.٢٣٦	٦.٢٠٥	١٢٢.٢٢٥
١٠	أبدأ بالحديث مع الآخرين	١.١٣٣	٠.٣٥٢	٢.٨٠٠	٠.٤١٤	١.٦٦٧	٠.٢١٤	٧.٧٩٥	١٤٧.٠٦٦
مجموع البعد		١١.٩٣٣	٠.٨٣٤	٢٧.٢٦٧	١.٣٨٧	١٥.٣٣٤	٠.٥٥١	٢٧.٨٣٤	١٢٨.٤٩٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات البعد الاول الخاص بمهارة التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين لدى كبار السن وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.١٣٧ الى ٩.٥٤٠) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (١٠٥.٢٥٨ % الى ١٥٢.٩٥٢ %) .

ويذكر كل من فرندا ورو Vranda, Rao (٢٠١١م) أن العلاقة الشخصية تساعد علي الارتباط بشكل ايجابي مع الاخرين من خلال تفاعلنا معهم ، ويعني ذلك القدرة علي عمل علاقات ودودة وصيانتها وهو ما يمثل أهمية قصوي لصحتنا العقلية والاجتماعية ، كما يعني ذلك الحفاظ على علاقات جيدة مع أفراد الأسرة الذين يمثلون مصدرا مهما للدعم الاجتماعي ، كما قد تعني القدرة على إنهاء العلاقات بطريقة بناءة . (٢٧ : ٩ - ١٥)

ويذكر فوزي محمد فرغلي (٢٠٠٤م) انه من الحقائق المعروفة أن المرحلة الأولى لتكوين العلاقات تتم في الجماعة المتجانسة فالمجموعات الصغيرة التي يعرف فيها الأفراد بعضهم البعض معرفة جيدة ويسود الاحترام المتبادل بينهم إلى جانب الشعور بالحرية والتقائية ، كل هذا يوفر المناخ المثالي للناشئ والشباب للانتقال إلى مرحلة النضج . (١٧ : ١١ - ١٢)
ويضيف كل من فرندا ورو Vranda, Rao (٢٠١١م) أن المهارات الحياتية الاجتماعية تشمل على التعرف على الذات و الشخصية ومواطن القوة والضعف والرغبات والأشياء المرفوضة من الأفراد لذا فان تطوير الوعي بالذات من أهم اشتراطات الاتصال الفعال والعلاقات الشخصية والتعاطف مع الآخرين (٢٧ : ٩ - ١٥)

وفي ضوء ما سبق توصل الباحثون إلى أن البرنامج الترويجي الرياضي المقترح أدى إلى تحسين وتطوير مهارة التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين لدى كبار السن وإحداث فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث نتيجة ما يحتويه هذا البرنامج من أنشطة ترويحية رياضية متميزة ومتنوعة ساعدت على تحقيق هدف وفرض البحث .

وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة لتحسين مهارة التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين لدى كبار السن لصالح القياس البعدي .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في البعد الثاني الخاص بمهارة صنع القرار وحل المشكلات

ن = ١٥

م	العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %
		ع ±	س	ع ±	س				
١١	انظر إلي المشكلات كشئ طبيعي في حياة الفرد	٠.٤٥٨	٢.٨٠٠	٠.٤١٤	٢.٨٠٠	١.٥٣٣	٠.٢١٥	٧.١٢٢	١٢١.٠٤٧
١٢	أفكر بالجوانب الإيجابية والسلبية للحلول المقترحة	٠.٦١٧	٢.٦٦٧	٠.٦١٧	٢.٦٦٧	١.٣٣٣	٠.٢٥٢	٥.٢٩٢	١٠٠.٠٠٨
١٣	أجد من الصعب التفكير في حلول	٠.٤١٤	٢.٨٠٠	٠.٤١٤	٢.٨٠٠	١.٦٠٠	٠.٢١٤	٧.٤٨٣	١٣٣.٣٣٣

متعددة للمشكلة									
١٤	عند إحساس بوجود مشكلة فإن أول شيء أفكر به هو التعرف علي المشكلة بالضبط	١.٤٦٧	٠.٧٤٣	٢.٦٦٧	٠.٤٨٨	١.٢٠٠	٠.٢٧٩	٤.٢٩٤	٨١.٨١٦
١٥	القدره علي جمع المعلومات والنظر في الأولويات والموارد والإحتياجات	١.٢٠٠	٠.٤١٤	٢.٨٦٧	٠.٣٥٢	١.٦٦٧	٠.١٨٧	٨.٩١٩	١٣٨.٨٩٢
١٦	أختار الحل الأسهل بغض النظر عما يترتب علي ذلك	١.٤٦٧	٠.٧٤٣	٢.٦٦٧	٠.٦١٧	١.٢٠٠	٠.٢٦٢	٤.٥٨٣	٨١.٨١٦
١٧	استخدم أسلوباً منظماً في مواجهة المشكلات	١.٣٣٣	٠.٦١٧	٢.٧٣٣	٠.٤٥٨	١.٤٠٠	٠.٢٣٥	٥.٩٥٧	١٠٥.٠٠٣
١٨	أجد نفسي منفصلاً حيال المشكلة إلي درجة تعيق قدرتي علي التفكير	١.٢٠٠	٠.٤١٤	٢.٨٠٠	٠.٤١٤	١.٦٠٠	٠.٢١٤	٧.٤٨٣	١٣٣.٣٣٣
١٩	عندما تواجهني مشكلة فإنني أتصرف دون تفكير	١.٣٣٣	٠.٦١٧	٢.٧٣٣	٠.٤٥٨	١.٤٠٠	٠.٢٧٣	٥.١٣٧	١٠٥.٠٠٣
٢٠	أحرص علي تأجيل التفكير في أية مشكلة تواجهني	١.١٣٣	٠.٣٥٢	٢.٨٦٧	٠.٣٥٢	١.٧٣٣	٠.١٨٢	٩.٥٤٠	١٥٢.٩٥٢
مجموع البعد		١٢.٩٣٣	٢.١٣٨	٢٧.٦٠٠	١.٣٥٢	١٤.٦٦٧	٠.٧٧٩	١٨.٨١٦	١١٣.٤٠٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات البعد الثاني الخاص بمهارة صنع القرار وحل المشكلات لدى كبار السن وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٢٩٤ الى ٩.٥٤٠) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمته نسبة من ٨١.٨١٦% الى ١٥٢.٩٥٢% .

أشارت نتائج جدول (١٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في العبارات الخاصة بمهارة صنع القرار وحل المشكلات لدى كبار السن لصالح القياس البعدي لأن قيمة اختبار (ت) المحسوبة دالة في جميع العبارات بتلك المهارة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٢٩٤ إلى ٩.٥٤٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث

تساوى (١٠.٧٦١) ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة لبُعد مهارة صنع القرار وحل المشكلات ككل تساوى (١٨.٨١٦) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

كما يوضح الجدول (١٤) أن قيمة المتوسط الحسابى في العبارات الخاصة بمهارة صنع القرار وحل المشكلات لدى مجموعة البحث التجريبية في القياس القبلى جاءت ما بين (١.١٣٣ إلى ١.٤٦٧) وجاء المتوسط العام لمجموع البُعد ككل في القياس القبلى يساوى (١٢.٩٣٣) ، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابى في العبارات الخاصة بمهارة صنع القرار وحل المشكلات لدى مجموعة البحث التجريبية في القياس البعدى جاءت ما بين (٢.٦٦٧ إلى ٢.٨٦٧) وجاء المتوسط العام لمجموع البُعد ككل في القياس البعدى يساوى (٢٧.٦٠٠) .

ويوضح الجدول (١٤) أن نسبة التحسن بالنسبة لدى مجموعة البحث التجريبية في العبارات الخاصة بمهارة صنع القرار وحل المشكلات جاءت ما بين (٨١.٨١٦% إلى ١٥٢.٩٥٢%) وجاءت نسبة التحسن العام لمجموع البُعد ككل يساوى (١١٣.٤٠٨%) .

ويرجع الباحثون نسبة التحسن في العبارات الخاصة بمهارة صنع القرار وحل المشكلات لدى مجموعة البحث التجريبية (كبار السن) كنتيجة للبرنامج الترويحي الرياضى المقترح المقنن علمياً والمطبق على مجموعة البحث التجريبية ، وذلك لما يقدمه البرنامج الترويحي المقترح بما يحتويه من أنشطة ترويحية رياضية تعمل على إكتساب وتنمية مهارة صنع القرار وحل المشكلات ، وهذه الأنشطة هدفت إلى النظر إلى المشكلات كشئ طبيعى في حياة الفرد ، والتفكير بالجوانب الإيجابية والسلبية للحلول المقترحة لحل المشكلة ، والتفكير في حلول متعددة للمشكلة ، وعند الإحساس بوجود مشكلة فإن أول شئ يفكرون به هو التعرف على المشكلة بالضبط ، والقدرة على جمع المعلومات والنظر في الأولويات والموارد والإحتياجات ، والقدرة على استخدام أسلوباً منظماً في مواجهة المشكلات ، والسيطرة على النفس دون إنفعال حيال المشكلة من أجل القدرة على التفكير والتصرف حين مواجهة المشكلة وإتخاذ القرار الصائب .

لذا مما تقدم من نتائج تعتبر المهارات الحياتية من الأهمية لجميع أفراد المجتمع فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لتوافق منع انفسهم ومجتمعهم إلى يعيشون به ، مما يساعد على حل مشكلاتهم اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة وفي هذا الصدد يذكر كل من كومار شايرا Kumar, J. & Chhabra (٢٠١٤م) أن المهارات الحياتية تمثل سلوكيات لحل المشكلات وتستخدم بطريقة مناسبة ومسئولة في إدارة شئون الفرد ، وهي مجموعة من المهارات البشرية المكتسبة عبر التعلم أو لخبرة المباشرة وتستخدم للتعامل مع المشكلات التي تصادف الفرد في حياته اليومية .

(٢٥ : ١٨١ - ١٩٠)

ويري كل من فرندا ورو Vranda, Rao (٢٠١١م) أن اتخاذ القرار يساعد على التعامل البناء مع القرارات المتعلقة بالحياة وهو ما يكون له عواقب و تبعات على الصحة كما يمكنه أن يعلم الأفراد كيفية اتخاذ القرارات بشأن أفعالهم من خلال التقييم الصحي لمختلف الخيارات والتأثير المحتمل لكل قرار منها ، ويساعد حل المشكلات على التعامل البناء مع ما يواجهها من مشكلات ، فالمشكلات الكبيرة التي لم تحسم قد تسبب الضغوط العصبية وتؤدي لظهور الضغوط البدنية المصاحبة . (٢٧ : ٩ - ١٥)

وفى ضوء ما سبق توصل الباحثون إلى أن البرنامج الترويجي الرياضى المقترح أدى إلى تحسين وتطوير مهارة صنع القرار وحل المشكلات لدى كبار السن وإحداث فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث نتيجة ما يحتويه هذا البرنامج من أنشطة ترويجية رياضية متميزة ومتنوعة ساعدت على تحقيق هدف وفرض البحث .

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تأثير الأنشطة الترويجية الرياضية المقترحة لتحسين مهارة صنع القرار وحل المشكلات لدى كبار السن لصالح القياس البعدي .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٥) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى البُعد الثالث الخاص بمهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد

ن = ١٥

م	العبرة	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %
		س	ع ±	س	ع ±				
٢١	أحدد الأهداف بدقة	١.٢٦٧	٠.٤٥٨	٢.٧٣٣	٠.٥٩٤	١.٤٦٧	٠.٢١٥	٦.٨١٢	١١٥.٧٨١
٢٢	يمكنني إدارة الوقت وحسن إستغلاله	١.٢٠٠	٠.٤١٤	٢.٨٠٠	٠.٤١٤	١.٦٠٠	٠.٢١٤	٧.٤٨٣	١٣٣.٣٣٣
٢٣	أرتب الأهداف حسب أهميتها	١.٣٣٣	٠.٦١٧	٢.٧٣٣	٠.٤٥٨	١.٤٠٠	٠.٢٣٥	٥.٩٥٧	١٠٥.٠٠٣
٢٤	التخطيط لكيفية استخدام الموارد المالية	١.٢٠٠	٠.٤١٤	٢.٨٠٠	٠.٤١٤	١.٦٠٠	٠.٢١٤	٧.٤٨٣	١٣٣.٣٣٣
٢٥	أوزع الوقت علي كافة مراحل العمل	١.٤٠٠	٠.٧٣٧	٢.٨٠٠	٠.٤١٤	١.٤٠٠	٠.٢٧٣	٥.١٣٧	١٠٠.٠٠٠
٢٦	أعدل مواعيدي طبقاً لظروفي الطارئة	١.٢٦٧	٠.٤٥٨	٢.٧٣٣	٠.٤٥٨	١.٤٦٧	٠.٢٣٦	٦.٢٠٥	١١٥.٧٨١
٢٧	الحفاظ على الموارد	١.٣٣٣	٠.٦١٧	٢.٧٣٣	٠.٤٥٨	١.٤٠٠	٠.٢٣٥	٥.٩٥٧	١٠٥.٠٠٣

								الطبيعية المتاحة في البيئة	
٢٨	١.٢٦٧	٠.٤٥٨	٢.٨٠٠	٠.٤١٤	١.٥٣٣	٠.٢١٥	٧.١٢٢	١٢١.٠٤٧	أقسام الأعمال الكبيرة إلى مراحل منفصلة
٢٩	١.٣٣٣	٠.٦١٧	٢.٧٣٣	٠.٤٥٨	١.٤٠٠	٠.٢٤٨	٥.٦٤١	١٠٥.٠٠٣	الإستفادة من كفاءات الآخرين
٣٠	١.٢٠٠	٠.٤١٤	٢.٨٦٧	٠.٣٥٢	١.٦٦٧	٠.١٨٧	٨.٩١٩	١٣٨.٨٩٢	في العمل أصل صباحاً في الوقت المحدد
	١٢.٨٠٠	١.٣٠٢	٢٧.٧٣٣	١.١٦٣	١٤.٩٣٣	٠.٦٠١	٢٤.٨٦٧	١١٦.٦٦٦	مجموع البعد

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات البعد الثالث الخاص بمهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد لدى كبار السن وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.١٣٧ إلى ٨.٩١٩) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (١٠٠.٠٠٠ % الى ١٣٨.٨٩٢ %) .

أشارت نتائج جدول (١٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي لدة مجموعة البحث التجريبية في العبارات الخاصة بمهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد لدى كبار السن لصالح القياس البعدي لأن قيمة اختبار (ت) المحسوبة دالة في جميع العبارات بتلك المهارة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.١٣٧ إلى ٨.٩١٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث تساوى (١.٧٦١) ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة لبُعد مهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد ككل تساوى (٢٤.٨٦٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

كما يوضح الجدول (١٥) أن قيمة المتوسط الحسابي في العبارات الخاصة بمهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد لدى مجموعة البحث التجريبية في القياس القبلي جاءت ما بين (١.٢٠٠ إلى ١.٤٠٠) وجاء المتوسط العام لمجموع البُعد ككل في القياس القبلي يساوى (١٢.٨٠٠) ، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي في العبارات الخاصة بمهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد لدى مجموعة البحث التجريبية في القياس البعدي جاءت ما بين (٢.٧٣٣ إلى ٢.٨٦٧) وجاء المتوسط العام لمجموع البُعد ككل في القياس البعدي يساوى (٢٧.٧٣٣) .

ويوضح الجدول (١٥) أن نسبة التحسن بالنسبة لدى مجموعة البحث التجريبية في العبارات الخاصة بمهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد جاءت ما بين (١٠٠% إلى ١٣٨.٨٩٢%) وجاءت نسبة التحسن العام لمجموع البُعد ككل يساوي (١١٦.٦٦٦%) .

ويرجع الباحثون نسبة التحسن في العبارات الخاصة بمهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد لدى مجموعة البحث التجريبية (كبار السن) كنتيجة للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح المقنن علمياً والمطبق على مجموعة البحث التجريبية ، وذلك لما يقدمه البرنامج الترويجي المقترح بما يحتويه من أنشطة ترويجية رياضية تعمل على إكتساب وتنمية مهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد ، وهذه الأنشطة هدفت إلى القدرة على تحديد الأهداف بدقة ، والقدرة على إدارة الوقت وحسن إستغلاله ، والقدرة على ترتيب الأهداف حسب أهميتها ، والتخطيط لكيفية استخدام الموارد المالية ، والقدرة على ترتيب المواعيد طبقاً لظروفي الطارئة ، والحفاظ علي الموارد الطبيعية المتاحة في البيئة ، والقدرة على تقسيم الأعمال الكبيرة إلي مراحل منفصلة ، والإستفادة من كفاءات الآخرين .

وفي هذا الصدد يشير سن تشارى (٢٠٠١م) ان الوقت او الزمن يمثل بعدا هاما حيث يعد البعد الزمني من الأمور المتأصلة في إدارة حياة الفرد داخل عنصر الوقت ، يعتبر الوقت أحد الموارد الهامة والنادرة والثمينة لأي إنسان في هذا العالم و ان تستغل هذه الموارد بشكل فعال لتحقيق الأهداف الشي يسعى اليها المجتمع بشكل عام ، والوقت كأحد هذه الموارد المتاحة لأي شخت دون إستثناء وبشكل متساوي يفترض أن يستغل بطريقة فعالة من خلال استغلال كافة الإمكانيات والمواهب والقدرات الشخصية المتاحة الوصول إلى الأهدام الشخصية والعملية المنشودة . (١٤ : ١٤)

ويضيف عبد الناصر محمد حمودة (٢٠٠٣م) إن إدارة الوقت بكفاءة وفاعلية سواء تعد واحدة من أهم مفاتيح إلى تحقيق الاهداف في ضوء الإمكانيات والظروف المتاحة وفقا لخطة زمنية محددة فإن النجاح في تحقيق ذلك يظل رهن الالتزام بالوقت المحدد له فلكي ننجز عمل كبير اوي صغير لابد أن نمتلك القدرة عن انجازه واخرجه الي حيز الوجود في وقت مثالي فالوقت ذي أهمية قصوي عنصر من عناصر الانجاز الذي لا يتم إلا به ، يعتبر حسن استخدام الوقت هو أحد السبل الأساسية للتقدم ومن خلال معرفة اهميته وكيفية إدارته استغلاله تزداد قيمته حيث أن الوقت فيه من أهم الموارد المتاحة للفرد وان ترشيد استخدامه من شأنه تفعيل تحقيق الأهداف وسوء إدارة الوقت يؤدي إلى ما يعرف بالضغط .

(١٦ : ٨ - ١٢)

يشير **ماروين هاينز Marion Hanz (م٢٠٠٠)** إن إدارة الوقت تستلزم بعض المهارات لاستخدامها بفاعلية وهي مهارة التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة . (١٩ : ١١٤)
 ويشير **إبراهيم حمد العقيد (م٢٠٠١)** أن إدارة الوقت تقوم على أسلوب الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعي إليها في حياتنا مع المحافظة على التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة بين حاجات الجسد والروح والعقل .

(١ : ٢٩٥)

وفى ضوء ما سبق توصل الباحثون إلى أن البرنامج الترويحى الرياضى المقترح أدى إلى تحسين وتطوير مهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد لدى كبار السن وإحداث فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لدى عينة البحث نتيجة ما يحتويه هذا البرنامج من أنشطة ترويحية رياضية متميزة ومتنوعة ساعدت على تحقيق هدف وفرض البحث .

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى في تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة لتحسين مهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد لدى كبار السن لصالح القياس البعدى .

عرض ومناقشة نتائج مقياس المهارات الحياتية لدى كبار السن ككل :

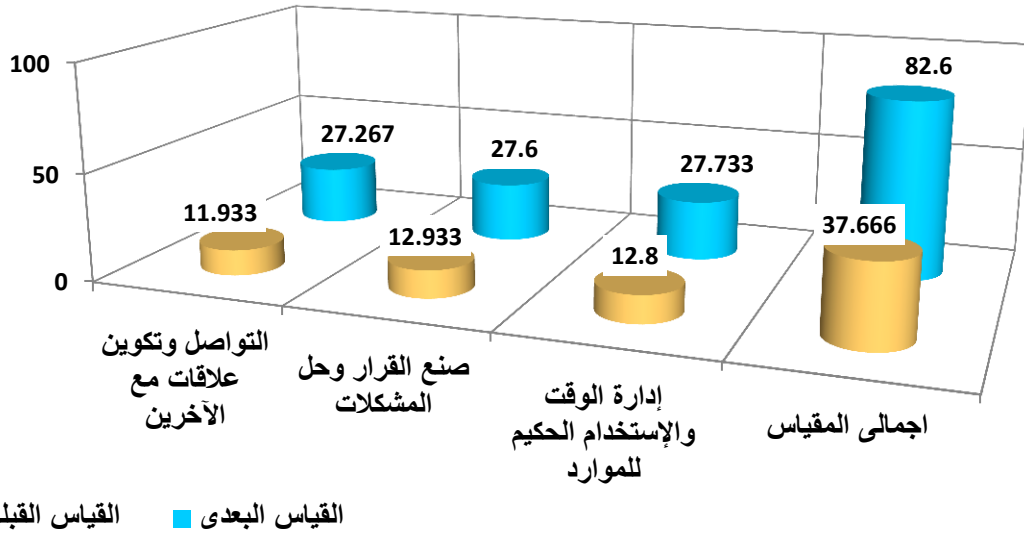
جدول (١٦) دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى مجموع البعد والمجموع الكلى للمقياس

ن = ١٥

م	الأبعاد	القياس القبلى		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطا المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %
		ع ±	س	ع ±	س				
١	التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين	٠.٨٣٤	٢٧.٢٦٧	١.٣٨٧	٢٧.٢٦٧	١٥.٣٣٤	٠.٥٥١	٢٧.٨٣٤	١٢٨.٤٩٨
٢	صنع القرار وحل المشكلات	٢.١٣٨	٢٧.٦٠٠	١.٣٥٢	٢٧.٦٠٠	١٤.٦٦٧	٠.٧٧٩	١٨.٨١٦	١١٣.٤٠٨
٣	إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد	١.٣٠٢	٢٧.٧٣٣	١.١٦٣	٢٧.٧٣٣	١٤.٩٣٣	٠.٦٠١	٢٤.٨٦٧	١١٦.٦٦٦
	إجمالى المقياس	٢.٨٢٣	٨٢.٦٠٠	٤.٣٨٧	٨٢.٦٠٠	٤٤.٩٣٤	١.٦٨٧	٤٢.٩١٧	١٢٠.٥٣٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (١٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى مجموع البعد والمجموع الكلى للمقياس وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (١٨.٨١٦ الى ٢٧.٨٣٤) بنسبة تحسن تراوحت ما بين (١١٣.٤٠٨ % الى ١٢٨.٤٩٨ %) وقد حققت (ت) المحسوبة لاجمالي المقياس قيمة قدرها (٤٢.٩١٧) بنسب تحسن قدرها (١٢٠.٥٣٦ %) .



شكل (١) متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في أبعاد واجمالي مقياس المهارات الحياتية لدى كبار السن

جدول (١٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مجموع البعد والمجموع الكلي للمقياس

ن = ١٥

م	الأبعاد	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل ايتا	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
١	التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين	درجة	٢٧.٨٣٤	٠.٠٠٠	٠.٩٨١	٢.٣٩٤	مرتفع
٢	صنع القرار وحل المشكلات	درجة	١٨.٨١٦	٠.٠٠٠	٠.٩٥٩	١.٩٨٦	مرتفع
٣	إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد	درجة	٢٤.٨٦٧	٠.٠٠٠	٠.٩٧٦	٢.٢٨٧	مرتفع
	إجمالي المقياس	درجة	٤٢.٩١٧	٠.٠٠٠	٠.٩٩٢	٣.٤٦٧	مرتفع

مستويات حجم التأثير : ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٧) ان قيم حجم التأثير لابعاد مقياس المهارات الحياتية لدى كبار السن قيد البحث لدى مجموعة البحث اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (١.٩٨٦ الى ٣.١٨٣) كما حقق اجمالي المقياس قيمة قدرها (٣.٤٦٧) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج الترويجى الرياضى المقترح بشكل كبير على المتغير التابع (المهارات الحياتية لدى كبار السن)

أشارت نتائج جدول (١٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي لدة مجموعة البحث التجريبية في مقياس المهارات الحياتية لدى كبار السن ككل لصالح القياس البعدي لأن قيمة اختبار (ت) المحسوبة دالة في جميع الأبعاد بتلك المقياس حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٨.٨١٦ إلى ٣٣.٣٦٣) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث تساوى (١.٧٦١) ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة لمقياس المهارات الحياتية لدى كبار السن ككل تساوى (٤٢.٩١٧) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

كما يوضح الجدول (١٦) والشكل رقم (١) أن قيمة المتوسط الحسابى في الأبعاد الخاصة بمقياس المهارات الحياتية لدى كبار السن لدى مجموعة البحث التجريبية في القياس القبلى جاءت ما بين (٨.٤٦٧ إلى ١٣.٩٣٣) وجاء المتوسط العام لمجموع المقياس ككل في القياس القبلى ما بين (٣٧.٦٦٦) ، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابى في الأبعاد الخاصة بمقياس المهارات الحياتية لدى مجموعة البحث التجريبية في القياس البعدي جاءت ما بين (١٩.٢٠٠ إلى ٣٠.٦٦٧) وجاء المتوسط العام لمجموع المقياس ككل في القياس البعدي يساوى (١٣٢.٤٦٧) .

ويوضح الجدول (١٦) أن نسبة التحسن بالنسبة لدى مجموعة البحث التجريبية في الأبعاد الخاصة بمقياس المهارات الحياتية لدى كبار السن جاءت ما بين (١١٣.٤٠٨ % إلى ١٢٨.٤٩٨ %) على نحو الترتيب التالى مهارة صنع القرار وحل المشكلات بنسبة تحسن (١١٣.٤٠٨ %) ، ويليه مهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد بنسبة تحسن (١١٦.٦٦٦ %) ، ويليه مهارة التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين بنسبة تحسن (١٢٨.٤٩٨ %) ، وجاءت نسبة التحسن العام لمجموع المقياس ككل يساوى (١٢٠.٥٣٦ %) .

ويوضح الجدول (١٧) ان قيم حجم التأثير لابعاد مقياس المهارات الحياتية لدى كبار السن قيد البحث لدى مجموعة البحث اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (١.٩٨٦ الى ٣.١٨٣) كما حقق اجمالى المقياس قيمة قدرها (٣.٤٦٧) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى المقترح بشكل كبير على المتغير التابع (المهارات الحياتية لدى كبار السن) .

ويرجع الباحثون نسبة التحسن في الأبعاد الخاصة بمقياس المهارات الحياتية لدى مجموعة البحث التجريبية (كبار السن) كنتيجة للبرنامج الترويحي الرياضى المقترح المقنن

علمياً والمطبق على مجموعة البحث التجريبية ، وذلك لما يقدمه البرنامج الترويحى المقترح بما يحتويه من أنشطة ترويحوية رياضية تعمل على إكتساب وتنمية المهارات الحياتية لدى كبار السن (قيد الدراسة) .

ويعزو الباحثون ذلك التحسن في المهارات الحياتية (قيد الدراسة) لدى مجموعة البحث كنتيجة لبرنامج المهارات الحياتية المقنن علمياً والمطبق على مجموعة البحث وأيضاً لانتظام أفراد مجموعة البحث على مدار فترة تطبيق البرنامج ، حيث أن البرنامج الذي تم وضعه أحد أهدافه الرئيسية تحسين المهارات الحياتية (قيد الدراسة) ، وتم وضع وحدات البرنامج ومحتواها بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات كبار السن ، وذلك لما يحتويه البرنامج من تنوع وتعدد في استخدام البرنامج الترويحوية وكذلك مرونتها وسهولتها ، بالإضافة إلى التنوع في استخدام الوسائل مختلفة ، واستخدام نماذج محسوسة مع الوضع في الاعتبار الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط البرنامج ، ومراعاة عوامل الأمن والسلامة حيث يتميز البرنامج المقترح بالشمول والتكامل والتوازن في تحسين المهارات الحياتية قيد البحث

وفي هذا الصدد يشير كلا من أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م) (٣) ، أحمد محمود عكاشة (٢٠٠٥م) (٥) ، بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٨م) (١١) ، بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٩م) (١٢) ، تامر محمد الغناني (٢٠١٣م) (١٣) الي ان ممارسه الرياضة لكبار السن سوف تساعدهم علي تقوية الصحة العامة وسوف تقيم من مخاطر كثير من الامراض ، خاصة اذا كانت تلك الممارسة تخضع للاشتراطات والقواعد الصحية وتمارس بالشكل الذي يتناسب مع مختلف الظروف للافراد الممارسين حيث ان الجسم البشري يتغير مع تقدم العمر وتختلف قدراتهم .

كما تشير كلا من إلهام اسماعيل شلبي ، مدحت قاسم عبد الرازق (٢٠٠٧م) (٨) الي ان الرياضة المقننة لكبار السن تعتبر بمثابة اسلوب الحياة ، فحاجة كبار السن الي اللياقة البدنية والصحة لا تقل عن حاجتها الي العلاج من امراض الشيخوخة بل يتكامل معها حيث ان النشاط البدني والرياضي لمهما تاثيرات ايجابية واضحة علي كبار السن تتمثل في تحسين الصحة الجسمية والنفسية والعقلية وزيادة حيوية خلايا وانسجة الجسم وتنشيط الجسم بالحركات المستمرة وتخفيض التغيرات المرضية للأشخاص والنفسية والجسمانية .

ويوضح كلا من كمال الدين عبد الرحمن درويش ومحمد محمد الحماحمي (٢٠٠٧م) (١٨) الي ان الممارسة الترويحوية البدنية لها تاثير مركب ومكثف ويشمل كافة الجوانب الحيوية فالتحسن في المستوي البدني يصحبه تحسن في كافة الجوانب الحيوية والخصائص الفسيولوجية

التي تتوافق مع التحسن في مركبات الدم الحيوية ونتيجة لذلك امكن التخفيف من خددت ارتفاع الضغط وسرعة النبض .

وفى ضوء ما سبق توصل الباحثون إلى أن البرنامج الترويحي الرياضى المقترح أدى إلى تحسين وتطوير المهارات الحياتية لدى كبار السن (قيد الدراسة) وإحداث فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لدى عينة البحث نتيجة ما يحتويه هذا البرنامج من أنشطة ترويحية رياضية متميزة ومتنوعة ساعدت على تحقيق هدف وفرض البحث .

وبذلك يتحقق هدف البحث والذي يشير إلى أن هناك تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة لتحسين المهارات الحياتية لدى كبار السن بناء على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى وذلك لصالح القياس البعدى .

- الإستنتاجات والتوصيات :

- إستنتاجات البحث :

فى ضوء هدف وفروض البحث وإستنادا على الإجراءات العلمية المرتبطة لموضوع البحث وما توصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية قد توصل الباحثون إلى الإستنتاجات التالية :

١- أن البرنامج الترويحي الرياضى المقترح لع تأثير إيجابى فى تحسين المهارات الحياتية لدى كبار السن ، وذلك لما يحتويه البرنامج الترويحي الرياضى من أنشطة ترويحية رياضية متنوعة .

٢- تحسين مهارة التواصل وتكوين علاقات مع الآخرين لدى كبار السن حيث بلغت الدرجة فى القياس القبلى (١١.٩٣٣) فى حين بلغت الدرجة فى القياس البعدى (٢٧.٢٦٧) وبلغت نسبة التحسن (١٢٨.٤٩٨%) كما بلغت معنوية حجم التأثير (٢.٣٩٤) مما يدل على فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى المقترح .

٣- تحسين مهارة صنع القرار وحل المشكلات لدى كبار السن حيث بلغت الدرجة فى القياس القبلى (١٢.٩٣٣) فى حين بلغت الدرجة فى القياس البعدى (٢٧.٦٠٠) وبلغت نسبة التحسن (١١٣.٤٠٨%) كما بلغت معنوية حجم التأثير (١.٩٨٦) مما يدل على فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى المقترح .

٤- تحسين مهارة إدارة الوقت والإستخدام الحكيم للموارد لدى كبار السن حيث بلغت الدرجة فى القياس القبلى (١٢.٨٠٠) فى حين بلغت الدرجة فى القياس البعدى (٢٧.٧٣٣) وبلغت نسبة التحسن (١١٦.٦٦٦%) كما بلغت معنوية حجم التأثير (٢.٢٨٧) مما يدل على فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى المقترح .

٥- تحسين المهارات الحياتية لدى كبار السن حيث بلغت الدرجة فى القياس القبلى للمقياس ككل (٣٧.٦٦٦) فى حين بلغت الدرجة فى القياس البعدى للمقياس ككل (٨٢.٦٠٠) وبلغت نسبة التحسن للمقياس ككل (١٢٠.٥٣٦%) كما بلغت معنوية حجم التأثير للمقياس ككل (٣.٤٦٧) مما يدل على فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى المقترح وأن دلالة حجم التأثير مرتفعة لكافة المهارات الحياتية (قيد الدراسة) .

- توصيات البحث :

بناء على الإستنتاجات الخاصة بموضوع البحث توصل الباحثون إلى بعض التوصيات الهامة وهى :

- ١- تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى المقترح لتحسين المهارات الحياتية لدى كبار السن الذى يتراوح أعمارهم من سن (٦٠ إلى ٧٠) سنة فى جمهورية مصر العربية .
- ٢- ضرورة عمل ندوات ثقافية لكافة العاملين بدور رعاية كبار السن وتوعيتهم بأهمية المهارات الحياتية وكيفية التعامل مع كبار السن وأهمية برامج الترويح لدى كبار السن .
- ٣- ضرورة شغل أوقات الفراغ لدى كبار السن بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لمقابلة إحتياجاتهم وإهتمامهم وإعطائهم الفرصة للتعبير عما بداخلهم من خلال هذه الأنشطة .
- ٤- إجراء بحوث فى مجال الرياضة بصفة عامة والترويح بصفة خاصة لإكتساب المهارات الحياتية الإيجابية حتى نستطيع رفع الروح المعنوية وإكتساب الثقة بالنفس لدى كبار السن وذلك للقدرة على الإنتاج والعطاء والتقدم بالمجتمع .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم حمد العقيد : العادات العشرة للشخصية الناجحة ، دار المعارف لتنمية البشرية ، الرياض ، ١٤٢٢هـ / ٢٠٠١م .
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ٤- أحمد سليمان هانم : تأثير برنامج تدريبات هوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لكبار السن ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد ٢٢ ، ص ٥٥ - ٧٧ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤م .
- ٥- أحمد محمود عكاشة : علم النفس الفسيولوجي ، ط ١٠ ، مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠٠٥م .
- ٦- المكتب الكشفي العالمي : الدستور والقوانين الداخلية في المنظمة العالمية للحركة الكشفية ، ترجمة وتعريب : الامانة العامة للمنظمة الكشفية ، المركز الكشفي العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ٧- المنظمة الكشفية العربية : الدليل التربوي لقادة الاشبالي ، الامانة العامة ، المركز الكشفي العربي الدولي ، القاهرة ، ٢٠١١م .
- ٨- الهام اسماعيل شلبي ، : الصحة واللياقة لكبار السن ، عالم الكتب ، القاهرة ، مدحت قاسم عبد الـرازق ٢٠٠٧م .

- ٩- أمل سعيد ليلية : فعالية برنامج تدريبات هوائية على تحسين بعض المتغيرات البيو كيميائية والكفاءة الوظيفية لدى كبار السن ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٤م .
- ١٠-
- ١١- اياد محمد عبدالله ، : دراسة مقارنة في مستوى الكفاءة البدنية والحد الأقصى لشوان إبراهيم عبدالله ، احمد عبد الغني طه لاستهلاك الاكسجين بين فعاليات المبارزة وكرة القدم وعدو المسافات القصيرة ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد العاشر ، العدد الأول ، العراق ، ٢٠٠١م .
- ١٢- بهاء الدين ابراهيم سلامة : الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٨م .
- ١٣- بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الجهد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٩م .
- ١٤- تامر محمد العناني : جودة الخدمات الترويحية بدور المسنين ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٦٤ ، ص ١٤٥-٢٠٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٣م .
- ١٥- سنن تشاري : المدير الفوري ، مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية ، ٢٠٠١م .
- ١٦- سليم ابو عوض : التوافق النفسي للمسنين ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٨م .
- ١٧- عبد الناصر محمد حمودة : دليل المدير العربي لإدارة الوقت ، المنظمة العربية للتنمية الادارية ، جمهورية مصر العربية ٢٠٠٣م .

- ١٨- فوزي محمد فرغلي : الدور التربوي للحركة الكشفية ، المنظمة الكشفية العربية ، موسوعة بدر للحركة الكشفية ، ٢٠٠٤م .
- ١٩- كمال الدين درويش ، : رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ ، ط ٣ ، مركز الكتاب محمد محمد الحماحي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧م .
- ٢٠- ماروين هاينز : ادارة الوقت ، ترجمة عبد الله بلال ، دار المعرفة للتنمية البشرية ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٢١- محمد كمال السمودي : التربية الترويحية (فلسفة - تطبيقات) ، مكتبة شجرة الدر ، واخرون المنصورة ، ٢٠١٤م .
- ٢٢- محمد محمد الحماحي : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط ٦ ، القاهرة ، ٢٠٠٩م .
عايدة عبدالعزيز مصطفى
- ٢٣- محمود مصطفى عيسي : تأثير برنامج تروحي رياضي على اضطرابات الدورة الدموية لكبار السن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٥م .
- ٢٤- هاني محمد حجر ، وليد محمد الدمرداش : تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح علي بعض المتغيرات الفيسيولوجية واضطرابات النوم لدي كبار السن المصابين بالاكتئاب ، بحث منشور ، مجلة التربية ، المجلد ٤ ، العدد ١٦٢ ، كلية التربية ، جامعة الازهر ، ٢٠١٥م .

ثانياً : المراجع الاجنبية :

- 25- **Ac King, et Al** : Comparative Effect Of Two Physical Activity Programs On Measured And Perceived Physical Functioning And Other King La Pruitt , Philips Health Related Qulity Life Outcomes Journa Of Life Gerontology .Vol 55. Issue 2 P.P 55-74.2000
- 26- **Kumar , J, & Chhabra , A** : Life Skill Education For Adolescents Coping With Challenges . Srjhs & El Feb - March , 2014. Vol.I, Issue
- 27- **Song , Min – sun** : Effects Of Recreation Combined Exercise Program In Body Composition Physical Fitness And Derpression In Elderly Journal Of Korean Biological Nursing Science 157-165 (2010) : 12.3
- 28- **Vranda MN, Rao MC** : Life Skill Eduction For Young Adolescents- Indian Experience, Journal Of The Indian Acadmy Of Applied Psychology, 2011.

