

# **الفصل الثالث**

## **إجراءات البحث**

- منهج البحث
- مجتمع وعينة البحث
- أدوات البحث
- المعالجات الإحصائية المستخدمة

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

#### منهج البحث :

استخدم في هذا البحث المنهج التجريبي ، ولقد استعانت الباحثة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدماً القياس القبلي والبعدي .

#### مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث المسنين بدور المسنين بمدينة طنطا بمحافظة الغربية ، وقد بلغ عدد مجتمع البحث ( ٩٥ ) خمسة وتسعون من المسنين وقد أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها ( ٣١ ) واحد وثلاثون مسناً يمثلون نسبة مئوية قدرها ٣٢٫٦٣٪ من اجمالي مجتمع البحث كعينة لتطبيق البحث ، وقد روعى عند اختيار العينة استبعاد الحالات التي تعاني من أمراض المسنين الشديدة ، وكذلك حالات العجز في الأطراف ، وقد تم التفاضل عن بعض الأمراض الشائعة لدى أغلب المسنين كالسكر والضغط وتصلب الشرايين وضعف البصر والسمع ، كذلك راعت الباحثة تجانس المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأفراد العينة .

#### تجانس أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث :

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات ( الوزن - الطول - العمر الافتراضي ) ، وبعض القدرات البدنية ، والتوافق النفسي ، وذلك لما تبين من بعض الدراسات السابقة ( ١٧ ) ، ( ٢٢ ) ، ( ٩ ) ، ( ٣ ) حيث أوضحت عملية ضبط المتغيرات البحثية وطرق تجانس أفراد العينة ، والجدول ( ١ ) يوضح التجانس بين أفراد العينة .

## جدول ( ١ )

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد

العينة فى المتغيرات قيد البحث ( ن = ٣١ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	معدلات النمو :				
	- الوزن	كجم	٥٧	٤,١٧	١,٠٦
	- الطول	سم	١٥٧,٢	٨,٢٩	٠,٢٩-
	- العمر الزمنى	سنة	٦٣	٣,٥٧	١,١٠
٢	القدرات البدنية :				
	- المرونة	سم	٥,٠٥	١,٣٠	,١٨-
	- التوافق	ثانية	٨,٠٣	٠,٤٥	,١٨-
	- الدقة	درجة	٣,١٧	٠,٢٧	١,٣٨
	- قدرة الذراعين	سم	١٢٦,٥٨	١,٨٨	١,٢٥
٣	التوافق النفسى	درجة	٢١٠	١٦,٢٥	٠,٢٣

يتضح من جدول ( ١ ) أن معامل الالتواء يتراوح ما بين (  $٣ \pm$  ) وهذا يدل على خلو البيانات

من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

### وسائل جمع البيانات .

قامت الباحثة بتحديد الوسائل المستخدمة فى البحث وفقاً لما يلى :

- الأدوات والأجهزة .
- الإختبارات .
- البرنامج المستخدم .

### أولاً ، الأدوات والأجهزة ،

١ - العمر الزمنى : بالرجوع الى تاريخ الميلاد " لأقرب سنة " من واقع سجلات دور المسنين .

٢ - الطول : بواسطة استخدام جهاز الرستاميتير " لأقرب سم " .

٣ - الوزن : بواسطة الميزان الطبى " لأقرب كيلو جرام " وجدول ( ١ ) يوضح معدلات النمو لأفراد عينة البحث .

### ثانياً ، الاختبارات ،

قامت الباحثة بعمل حصر للقدرات البدنية الخاصة بالمسنين من الأبحاث والمراجع العلمية ، التى أجمع عليها خبراء التربية الرياضية وتم وضعها فى استمارة وتم عرضها على الخبراء وذلك لاختيار القدرات البدنية التى قد يكون لها ارتباط بموضوع البحث ملحق ( د ) .

واشترط فى اختيار الخبير ما يلى :

- ان يكون حاصلاً على دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .
- ان يكون عضواً بهيئة التدريس بالجامعات المصرية .
- ان لا تقل عدد سنوات الخبرة لديه عن ١٠ سنوات .

وجداول ( ٢ ) يوضح النسبة المئوية لأراء الخبراء لعناصر القدرات البدنية الخاصة بموضوع البحث .

### جدول ( ٢ )

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عناصر القدرات البدنية الخاصة بموضوع البحث

م	عناصر اللياقة البدنية	النسبة المئوية
١	المرونة	%٩٢
٢	التوافق	%٨٤
٣	الدقة	%٧٢
٤	قدرة الذراعين	%٧٤

يوضح جدول ( ٢ ) النسبة المئوية لكل من عناصر القدرات البدنية الخاصة وفقاً لرأى الخبراء ، وقد اختارت الباحثة القدرات البدنية الحاصلة على أعلى نسبة مئوية وهى : - ( المرونة - التوافق - الدقة - قدرة الذراعين ) وبعد تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارات البحث ، قامت الباحثة باختيار بعض الاختبارات التى تقيس هذه القدرات وذلك من خلال المراجع المتخصصة فى مجال الاختبارات والمقاييس ( ٢٥ ) ( ٢٧ ) والتى تم استخدامها فى العديد من البحوث فى البيئة المصرية وقد تم التأكد من معاملاتها العلمية ( الثبات - الصدق ) .

اختبارات القدرات البدنية الخاصة ملحق ( هـ )

١ - ثنى الجذع من الوقوف

٢ - اختبار الدوائر المرقمة

٣ - قذف كرات تتس على الدوائر المتداخلة

٤ - دفع كرة طبية باليدين من الجلوس

**المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية**

**١ - الثبات :**

تم حساب ثبات اختبارات القدرات البدنية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه

بفارق زمنى مدته ثلاثة أيام على عينة قوامها ( ١٦ ) ستة عشر من المسنين من مجتمع البحث

ومن خارج العينة الأصلية وذلك فى الفترة من ٢٠٠٢/٤/٤ إلى ٢٠٠٢/٤/٧ .  
والجدول ( ٣ ) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول ( ٣ )

معاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بالبحث

م	المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		ع+	س-	ع+	س-	
١	المرونة	٦ر٠٥	٢ر٤٠	٦ر١٩	٢ر١٧	٨٤ر
٢	التوافق	١١ر٠٦	٢ر٧١	١٠ر٥٨	٢ر٢٤	٨٢ر
٣	الدقة	٣ر٢٥	١ر١٧	٣ر٤٥	٢ر١١	٧٥ر
٤	قدرة الزراعين	١٥١ر١٢	١٧ر٢٤	١٥٣ر٠١	١٦ر١٨	٨٩ر

قيمة ( ر ) الجدول عند مستوى ٠.٠٥ = ٣ر٣٦

يتضح من جدول رقم ( ٣ ) ان اختبارات القدرات البدنية الخاصة بموضوع البحث ذات دلالة عالية فى معاملات الثبات ، حيث تراوح معامل الثبات ما بين ٧٥ر - ٨٩ر .

## ٢ - الصدق الذاتى ،

قامت الباحثة بحساب الصدق الذاتى للاختبارات قيد البحث وذلك بحساب الجذر التربيعى لمعامل الثبات .

جدول ( ٤ )

معامل الصدق الذاتى لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات	معامل الصدق الذاتى
١	المرونة	٠.٩١
٢	التوافق	٠.٩٠
٣	الدقة	٠.٨٦
٤	قدرة الزراعين	٠.٩٤

يتضح من جدول ( ٤ ) أن معاملات الصدق الذاتى لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين ( ٠.٨٦ - ٠.٩٤ ) وهى معاملات صدق مقبولة مما يدل على صدق تلك الاختبارات .

### - الدراسة الاستطلاعية الأولى

اجريت هذه الدراسة الاستطلاعية بهدف تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث مدى مناسبتها وقد راعت الباحثة النقاط التالية عند تنفيذ هذه الدراسة وهى :

- اعداد مكان التجربة .

- اعداد بطاقات التسجيل الفردية .

- تجهيز وسيلة القياس .

وقد كان من نتيجة هذه الدراسة انه امكن للباحثة التعرف على استجابة المسنين للاختبارات المختارة ، والتأكد من صلاحية بطاقة التسجيل المعدة والوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

### - ثالثاً : قياس التوافق النفسى

قامت الباحثة بالاستعانة بمقياس التوافق النفسى للمسنين والذى قام باعداده " محمد عبدالمقصود " عام (١٩٨٩) ، وقد تضمن المقياس أربعة أبعاد رئيسية على النحو التالى : التوافق الشخصى - التوافق الاجتماعى - التوافق الأسرى - التوافق الصحى.

وقد اختارت الباحثة هذا المقياس للأسباب التالية :

١ - سهل التطبيق .

٢ - يتناسب مع المسنين .

٣ - انه على درجة عالية من الصدق ( ٩٧ ) ومن الثبات ( ٠,٨٩ ) .

والجدول رقم ( ٥ ) يوضح أبعاد المقياس وأرقام عبارات كل بعد .

## جدول ( ٥ )

أبعاد مقياس التوافق النفسى وارقام عبارات كل بعد

م	الأبعاد	أرقام عبارات كل محور	مجموع العبارات
١	التوافق الشخصى	٢١ ، ١٧ ، ١٣ ، ٩ ، ٥ ، ١ ٤١ ، ٣٧ ، ٣٣ ، ٢٩ ، ٢٥ ٦١ ، ٥٧ ، ٥٣ ، ٤٩ ، ٤٥ ٧٧ ، ٧٣ ، ٦٩ ، ٦٥	عشرون عبارة
٢	التوافق الاجتماعى	٢٢ ، ١٨ ، ١٤ ، ١٠ ، ٦ ، ٢ ٤٢ ، ٣٨ ، ٣٤ ، ٣٠ ، ٢٦ ٦٢ ، ٥٨ ، ٥٤ ، ٥٠ ، ٤٦ ٧٨ ، ٧٤ ، ٧٠ ، ٦٦	عشرون عبارة
٣	التوافق الأسرى	٢٣ ، ١٩ ، ١٥ ، ١١ ، ٧ ، ٣ ٤٣ ، ٣٩ ، ٣٥ ، ٣١ ، ٢٧ ٦٣ ، ٥٩ ، ٥٥ ، ٥١ ، ٤٧ ٧٩ ، ٧٥ ، ٧١ ، ٦٧	عشرون عبارة
٤	التوافق الصحى	٢٠ ، ١٦ ، ١٢ ، ٨ ، ٤ ٤٠ ، ٣٦ ، ٣٢ ، ٢٨ ، ٢٤ ٦٠ ، ٥٦ ، ٥٢ ، ٤٨ ، ٤٤ ٨٠ ، ٧٦ ، ٧٢ ، ٦٨ ، ٦٤	عشرون عبارة

### طريقة تصميم المقياس :

تم وضع ميزان تقدير وفقاً لما يلي :-

اعطاء الاستجابة ( نعم ) ثلاث درجات والاستجابة ( أحيانا ) درجتان والاستجابة ( لا ) درجة واحدة ويلاحظ ان كل بعد من أبعاد المقياس قد عومل كمقياس مستقل وذلك بالاضافة الى الدرجة الكلية التي تمثل مجموع درجات المسن على الأبعاد الأربعة الرئيسية للمقياس وتعتبر الدرجة من ٨١ - ١٦٠ دالة على التوافق بشكل عام والدرجة من ١٦١ - ٢٤٠ دالة على انخفاض التوافق بشكل عام والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس هي :-

- التوافق الشخصي ٦٠ درجة .
- التوافق الاجتماعي ٦٠ درجة .
- التوافق الأسرى ٦٠ درجة .
- التوافق الصحى ٦٠ درجة .

والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسى للمسنين ٢٤٠ درجة .

### المعاملات العلمية لمقياس التوافق النفسى :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية " الثبات - الصدق " للمقياس فى الدراسة

الحالية فى الفترة من ٢٠٠٢/٢/١٥ الى ٢٠٠٢/٣/٣٠ على النحو التالى :

#### ١ - ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس عن طريق تطبيقه واعادة تطبيقه بفارق زمنى مدته

أسبوعين على عينة قوامها ( ٦ ) ست من المسنين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية.

فكان معامل الارتباط بين التطبيقين ( ٨٧ ) مما يدل على ثبات المقياس .

#### ٢ - التماسك الداخلى للمقياس :

وقد قامت الباحثة بإيجاد التماسك الداخلى للمقياس وذلك من خلال حساب معامل

الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس الفرعية الأربعة وبين الدرجة الكلية للمقياس وذلك

لعينة مكونة من ( ٦ ) ست مسنين وكانت النتائج الاحصائية لمعاملات الارتباط كما هي

موضحة فى جدول رقم ( ٦ ) .

## جدول ( ٦ )

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد

المقياس وبين الدرجة الكلية ن = ٦

م	البعد	معامل الارتباط
١	التوافق الشخصي مع الدرجة الكلية	٠.٧٨
٢	التوافق الاجتماعي مع الدرجة الكلية	٠.٦٩
٣	التوافق الأسرى مع الدرجة الكلية	٠.٧٦
٤	التوافق الصحى مع الدرجة الكلية	٠.٨٢

وقامت الباحثة كذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد فى كل عبارة

فى المقياس ودرجاتهم فى المقياس ككل وكانت نتائج معاملات الارتباط كما هى موضحة

بالتالى بالجدول ( ٧ ) .

## جدول ( ٧ )

معاملات الارتباط ودرجات كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية للمقياس ن = ٦

رقم العبارة	" ر "						
٦١	,٥٩	٤١	,٥٨	٢١	,٥٣	١	,٦٠
٦٢	,٥١	٤٢	,٥٧	٢٢	,٥٥	٢	,٦٧
٦٣	,٥٥	٤٣	,٥٩	٢٣	,٥٧	٣	,٦٧
٦٤	,٥٧	٤٤	,٥١	٢٤	,٥٩	٤	,٥٤
٦٥	,٤٩	٤٥	,٥٣	٢٥	,٦١	٥	,٦٥
٦٦	,٤٧	٤٦	,٥٤	٢٦	,٥٨	٦	,٦٩
٦٧	,٤٥	٤٧	,٥٧	٢٧	,٥٦	٧	,٦٥
٦٨	,٣٦	٤٨	,٥٨	٢٨	,٥٤	٨	,٥٤
٦٩	,٣٤	٤٩	,٥٥	٢٩	,٥٢	٩	,٥٩
٧٠	,٣٥	٥٠	,٥١	٣٠	,٥٣	١٠	,٥٧
٧١	,٣٩	٥١	,٥٣	٣١	,٥٥	١١	,٦١
٧٢	,٤١	٥٢	,٥٤	٣٢	,٥٧	١٢	,٦٣
٧٣	,٤٣	٥٣	,٥٢	٣٣	,٥٩	١٣	,٦٤
٧٤	,٤٥	٥٤	,٤٥	٣٤	,٦١	١٤	,٥٩
٧٥	,٥٩	٥٥	,٤٧	٣٥	,٦٣	١٥	,٦٤
٧٦	,٤٧	٥٦	,٤٩	٣٦	,٦٧	١٦	,٦١
٧٧	,٤٣	٥٧	,٥١	٣٧	,٦٥	١٧	,٦٢
٧٨	,٤٤	٥٨	,٥٣	٣٨	,٦٩	١٨	,٦٤
٧٩	,٥٩	٥٩	,٥٤	٣٩	,٥٥	١٩	,٦٥
٨٠	,٥٧	٦٠	,٥٥	٤٠	,٦٤	٢٠	,٦٧

## ٣ - صدق الاختبار .

لإيجاد صدق الاختبار قامت الباحثة بإيجاد :

- الصدق الذاتي .

- صدق التمايز .

## - الصدق الذاتي:

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجزر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد بلغ معامل

الصدق الذاتي لمقياس التوافق النفسى ( ٩٣ )

## - صدق التمايز :

قامت الباحثة بحساب قيمة " ت " بين الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى فى الدرجة الكلية للتوافق لبيان دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين وكانت قيمة " ت " المحسوبة للدرجة الكلية للتوافق هو ( ١٤٢٩ ) وهو دال عند مستوى ٠.٠٥ ، كما قامت الباحثة أيضا بحساب قيمة " ت " بين الارباعى الأعلى والأرباعى الأدنى فى ابعاد التوافق الأربعة كما هو موضح فى جدول ( ٨ )

## جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين الأرباعى الأعلى والأرباعى الأدنى

م	البعاد	الارباعى الاعلى		الارباعى الادنى		قيمة " ت "
		س	ع +	س	ع +	
١	الدرجة الكلية للتوازن	٩٢,٣١	١١,٠١	٢١٣,٤١	٩,٧١	* ١٤,٢٩
٢	التوافق الشخصى	٢٥,٤١	٢,٩١	٥٨,٦١	٤,٢١	* ١١,٢٤
٣	التوافق الإجتماعى	٢٤,٧٢	٤,٦١	٥٦,٧١	٦,٤٢	* ٧,٠١
٤	التوافق الأسرى	٣,٩٢	٤,١١	٥٣,٦٨	٦,٧١	* ٦,٥٥
٥	التوافق الصحى	٢٦,٦١	٢,٦١	٥٧,٠٧	٤,٣٦	* ١٠,٢٨

يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠٥ بين الرياى الأعلى والرياعى الأدى فى المقياس الخاص بالتوافق النفسى وقدرته على التميز بين المجموعة المميزة والمتمثلة فى الرياعى الأعلى عن المجموعة الغير مميزة من المتمثلة فى الرياعى الأدى فى التوافق النفسى مما يؤكد صدق المقياس .

### الدراسة الإستطلاعية الثانية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساسية بل هى محك جوهري تقوم على أساسه التجربة الأساسية للبحث ، خاصة وان عينة هذا البحث من فئة المسنين ، لذا فهذه التجربة بمثابة الوسيلة الأولى التى تمكن الباحثة من التعامل مع هذه الفئة ، لذلك كان من الضرورى إجراء هذه الدراسة وقد استهدفت هذه الدراسة تطبيق مقياس التوافق النفسى بالمسنين وذلك للتأكد من فهم المسنين له ، وشرح كيفية تسجيله وقد تضمنت هذه التجربة الآتى : - توضيح الهدف من تطبيق المقياس . - شرح طريقة الاجابة على المقياس . - قراءة كل عبارة بصوت عال وتوضيح العبارة غير الواضحة ، ومن خلال ذلك ظهر ان المقياس يمكن تطبيقه على عينة البحث .

### رابعا ، البرنامج الترويحي الرياضى المقترح

يعتبر هو الأداة الرئيسية للبحث ، وقد قامت الباحثة بالأطلاع على المراجع والدراسات العلمية التالية ( ٢ ) ، ( ٦ ) ، ( ٩ ) ، ( ١٦ ) ، ( ١٧ ) ، ( ٢١ ) ، ( ٢٢ ) ، ( ٢٨ ) ، ( ٣٠ ) ، ( ٣٤ ) وذلك لتصميم البرنامج الذى وضعته فى ضوء الهدف العام ، الأهداف الفرعية ، الأسس ، والخطوات التالية :

#### ١ - الهدف العام للبرنامج :

يهدف الى تنمية التوافق النفسى لدى المسنين .

#### ٢ - أغراض البرنامج الترويحي ،

أغراض البرنامج الترويحي تتمثل فيما يلى :

أ - ينمى لدى المسن التوافق الشخصى من خلال ممارسة البرنامج الترويحي الرياضى .

ب - ينمى لدى المسن التوافق الإجتماعى من خلال ممارسة البرنامج الترويحي

الرياضى .

- ج - ينمى لدى المسن التوافق الأسرى من خلال ممارسة البرنامج الترويحي الرياضى .
- د - ينمى لدى المسن التوافق الصحى من خلال ممارسة البرنامج الترويحي الرياضى .
- هـ - ينمى لدى المسن جانب اللياقة البدنية من خلال ممارسة البرنامج الترويحي الرياضى .

- و - ينمى لدى المسن الجانب المهارى من خلال ممارسة البرنامج الترويحي الرياضى .
  - ى - ينمى لدى المسن الجانب الوجدانى من خلال ممارسة البرنامج الترويحي الرياضى .
- \* تم صياغة الأهداف الفرعية للبرنامج الترويحي الرياضى فى صورة سلوكية إجرائية يمكن ملاحظتها وقياسها من خلال :

- يكتسب المسن الأبعاد الرئيسية للتوافق النفسى ( الشخصى - الاجتماعى - الأسرى - الصحى ) .
- يكتسب المسن القدرة على التعبير الذاتى .
- يتعود المسن على التجريب .
- يكتسب المسن صفات الاعتماد على النفس .
- يكتسب المسن الاحساس بالقيم الذاتية .
- يكتسب المسن الاحساس بالحرية الشخصية .
- يساعد المسن على مقاومة الانهيار البدنى .
- يساعد المسن على زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومة الأمراض .
- يعوض المسن عن نقص الحركة البدنية .
- يخلص المسن من التوتر العصبى .
- يكتسب المسن الميول الاجتماعية .
- يكتسب المسن العلاقات الأسرية .
- يكتسب المسن العادات الصحية السليمة .
- يكتسب المسن الشعور بالسعادة عند الابتكار .
- يتعرف المسن على معلومات ترويحية رياضية جديدة .

- ينمى القدرات الحسية للمسن .
- يكسب المسن صفات التصميم والمثابرة والإقدام .
- يتفهم المسن الحياة بنظرة إيجابية .
- يتحمل المسن مواقف جديدة .
- يكسب المسن القدرة على كفاءة الإبداع والمثابرة .
- يمارس المسن أنشطة تساعد على تنشيط الدورة الدموية والنواحي الفسيولوجية .
- يحسن المسن التوافق العضلى العصبى ومرونة المفاصل .
- يحقق المسن الاسترخاء والتوازن النفسى .
- يمارس المسن أنشطة تحسن اللياقة البدنية العامة .
- ينمى المسن مهارات التواصل بين الجماعات .
- يشعر المسن بالحاجة الى الانتماء .
- يشعر المسن بالرغبة فى التفوق .
- يتعود المسن على مستوى آداب اللياقة الاجتماعية والرقى بالسلوك الاجتماعى .

## ٢ - أسس البرنامج ،

لقد راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج الترويحي الرياضى على اعتبار أنها

معايير للبرنامج الترويحي :

- مراعاة خصائص المرحلة السنية وتحقق حاجتهم .
- تحقيق أهداف الترويحي الرياضى كششاط تروبوى موجه لتحقيق النمو الشامل .
- تعويض المسن من خلال الأداء الحركى مما يتعرض له من مشكلات الشيخوخة .
- مناسبة البرنامج لميول واتجاهات المسنين .
- أن تتحدى أنشطة البرنامج قدرات المسنين بما يسمح باستثارة دافعيتهم لتحقيق العائد التربوى والترويحي المستهدف .
- أن تحقق أنشطة البرنامج تكامل الشخصية من حيث علاقة المسن مع ذاته وعلاقته مع الآخرين .

- توفير أدوات قياس ناتج الخبرات التي يتعرض لها المسن .
- مراعاة إشباع حاجة المسن من الحركة والنشاط .
- مراعاة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف العام والأهداف الفرعية .
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والسهولة والبعد عن التعقيد .
- أن يكون البرنامج بعيداً عن الملل وأن يحقق الشعور بالتشويق والسعادة .
- أن يراعى الفروق الفردية بين المسنين .
- أن يراعى البرنامج عوامل الأمن والسلامة للمسنين .
- أن يراعى البرنامج فترات الراحة .

### ٣ - محتويات البرنامج :

يتضمن البرنامج الترويحي الرياضى المقترح مايلي :

- أ - أنشطة بسيطة على هيئة ألعاب صغيرة ومسابقات خفيفة منظمة .
- ب - أنشطة قوام ولياقة بدنية عامة على شكل ألعاب .
- ج - ألعاب صغيرة على هيئة ألعاب ومسابقات بأدوات صغيرة أو بدون أدوات.
- د - حركات وألعاب اختيارية حرة فردية أو ثنائية أو جماعية .
- هـ - حركات تهدئة واسترخاء وتنفس .

### ٤ - الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

ملعب ٤٠ متر X ٤٠ متر

كور - أطواق - حبال - شرائط - عصي - كراسي - دوائر ملونة على الحوائط .

### ٥ - الإطار العام لتنفيذ البرنامج

قامت الباحثة بوضع الوحدات الترويحية الرياضية للبرنامج ، وقسمت الى ( ٣٦ ) ستة وثلاثون وحدة بواقع ( ٣ ) ثلاث وحدات اسبوعياً مع العلم أن الزمن المخصص للوحدة ( ٣٠ ) ثلاثون دقيقة لمدة ثلاث شهور أى ( ١٢ ) اثني عشر اسبوعاً ، وتفصيل

الوحدات الترويحية الرياضية موضع بملحق ( ط ) .

- التوزيع الزمني لوحدة الترويح الزمني لوحدة الترويح الرياضى بالبرنامج المقترح :

أ - الجزء التمهيدي ( الأحماء ) ( ٥ ) خمس دقائق .

ب - الجزء الرئيسى ( ٢٠ ) عشرون دقيقة .

ويشمل :

- قوام ولياقة بدنية عامة ( ٥ ) خمس دقائق .

- لعبة أو مسابقة ( ٥ ) خمس دقائق .

- حركات وألعاب اختيارية ( ١٠ ) عشر دقائق .

ج - الجزء الختامى ( تهدئة ) ( ٥ ) خمس دقائق .

ويشمل حركات استرخاء - وتنفس .

\* قامت الباحثة بعرض هذا البرنامج على ( ٧ ) سبعة خبراء من الأساتذة المتخصصين بكليات التربية الرياضية ملحق ( ج ) وقد اتفقوا على ما جاء بالبرنامج الترويحي الرياضى وعلى مناسبته للعينة وصلاحيته للتطبيق ، وقد جاءت موافقتهم عليه بنسبة مئوية قدرها ١٠٠٪ .

### الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

بعد الانتهاء من البرنامج الترويحي الرياضى قامت الباحثة بتجربة بعض وحداته على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية قوامها ( ١٥ ) خمسة عشر من وذلك فى الفترة من ٢٠٠٢/٤/٤ إلى ٢٠٠٢/٤/١٠ وذلك من أجل التعرف على :

- مدى مناسبة البرنامج الترويحي الرياضى لقدرات العينة قيد البحث ومدى فهمهم واستيعابهم له .

- اختيار الأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ البرنامج .

- مدى ملاءمة الزمن المؤثر لوحدة الترويح الرياضى .

- التعرف على مدى مناسبة أنشطة البرنامج للمسنين .

وبناءً على الدراسة الاستطلاعية قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات على البرنامج

وكيفية التنفيذ .

### القياس القبلى ،

قامت الباحثة باجراء القياسات القبلىة للاختبارات المستخدمة قيد البحث على عينة البحث ( ٢١ ) واحد وثلاثون من المسنين مع تسجيل كافة البيانات والدرجات فى بطاقات التسجيل الخاصة بذلك .

وقد تم تطبيق تلك القياسات وذلك فى الفترة من ٢٠٠٢/٤/١٣ إلى ٢٠٠٢/٤/١٥

### التجربة الأساسية ،

تم تطبيق البرنامج الترويحى الرياضى على العينة قيد البحث وذلك فى الفترة من ٢٠٠٢/٤/١٧ إلى ٢٠٠٢/٧/١٤ بواقع ( ٣ ) ثلاث وحدات اسبوعيا وزمن الوحدة ( ٣٠ ) ثلاثون دقيقة ولمدة ( ١٢ ) اسبوعاً .

وقد راعت الباحثة مايلى :

- تم الالتزام بمحتوى البرنامج مع العينة قيد البحث .
- تم تطبيق وحدات البرنامج أيام السبت ، الاثين ، الاربعاء من كل اسبوع .
- تم الالتزام بزمن الخطة المحددة بالنسبة للوحدة كجزء ، وبالنسبة لفترة التطبيق ككل .
- قام مشرف الترويح الرياضى بدر المسنين بتنفيذ البرنامج تحت اشراف وتوجيهات الباحثة .

### القياس البعدى ،

تم إجراء القياس البعدى قيد البحث بنفس شروط القياس القبلى خلال الفترة من ٢٠٠٢/٧/١٥ إلى ٢٠٠٢/٧/١٧ .

### \* تفريغ البيانات والمعالجة الاحصائية المستخدمة

#### - تفريغ البيانات ،

قامت الباحثة بتفريغ البيانات الفردية الى استمارة التسجيل الجماعية لجدول البيانات

**- المعالجة الإحصائية المستخدمة :**

بعد أن حصلت الباحثة على البيانات اللازمة بعد تطبيق التجربة ، استخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة والتي تتماشى مع طبيعة هذا البحث للحصول على النتائج، وكانت كما يلي :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط قيمة ( ت ) لاختبار دلالة الفروق - النسبة المئوية .