

### الملفات

- ملحق ( أ ) خطاب لدار المسنين بمدينة طنطا من الكلية للسماح بتطبيق إجراءات البحث .
- ملحق ( ب ) إستمارة جمع بيانات المسنين
- ملحق ( ج ) إستمارة الخبراء
- ملحق ( د ) إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى القدرات البدنية الهامة للمسنين
- ملحق ( هـ ) إختبارات الثدرات البدنية
- ملحق ( و ) مقياس التوافق النفسى للمسنين
- ملحق ( ز ) إستمارة إستطلاع رأى المسنين فى الأنشطة الرياضية المفضلة
- ملحق ( ح ) إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى مكونات البرنامج الترويحي الرياضى المقترح
- ملحق ( ط ) نموذج لوحدة ترويحية رياضية

## ملحق ( أ )

**خطاب لدار المسنين بمدينة طنطا من  
الكلية للسماح بتطبيق إجراءات البحث**

(أ - ١)

جامعة طنطا  
قسم الترويج الرياضى

السيد الأستاذ / مدير دار المسنين بمدينة طنطا

تحية طيبة وبعد

نعيط سيادتكم علما بأن الباحثة / كاميليا زين العابدين عبدالرحمن والمسجلة لدرجة الماجستير بقسم الترويج الرياضى بكلية التربية الرياضية - بطنطا - تقوم بإجراء بحث موضوعه " تأثير برنامج ترويجى رياضى على التوافق النفسى لدى المسنين " وسوف يستلزم هذا تطبيق البحث على عينة من المسنين بدار المسنين بمدينة طنطا .  
الرجاء من سيادتكم التكرم بالتبنيه بعمل اللازم نحو تسهيل مأموريتها فى الجانب التطبيقى للبحث على المسنين .

والكلية تشكر لكم خالص تعاونكم معها ، مع رفع شأن الرياضة والرياضيين .

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام .

وكيل الكلية

لشئون الدراسات العليا والبحوث

أ . د / مديحة محمد الامام

المشرفون على البحث

أ . د / عليه حسين خير الله

أ . م . / ماجدة عقل

**ملحق ( ب )**  
**استمارة جمع بيانات المسنين**

( ب - ١ )

### استمارة جمع بيانات المسنين

- ١ - الاسم :
- ٢ - السن :
- ٣ - عنوان السكن :
- ٤ - المؤهل العلمى الحاصل عليه :
- ٥ - الوظيفة السابقة :
- ٦ - الحالة الاجتماعية ( اعزب - متزوج - أرمل - مطلق ) .
- ٧ - الأندية المشترك بها :
- ٨ - هل تمارس النشاط " الرياضى - الاجتماعى - الفنى - الثقافى . . . الخ :
- ٩ - الأمراض التى تشكو منها .

ملحق ( ج )  
أسماء السادة الخبراء

(ج - ١)

### أسماء السادة الخبراء

الوظيفة	الاسم	م
استاذ الترويح الرياضى المتفرغ بقسم الترويح بكلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية - جامعة اسكندرية .	أ . د / تهانى عبدالسلام	١
استاذ الترويح بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .	أ . د / عايدة عبدالعزيز	٢
استاذ الترويح الرياضى المتفرغ بقسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية بالمنيا - جامعة المنيا	أ . د / عفت مختار	٣
استاذ الادارة الرياضية المتفرغ وعميد كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان	أ . د / كمال درويش	٤
استاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا - جامعة طنطا .	أ . د / محمد سعد زغلول	٥
استاذ الترويح الرياضى المتفرغ بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان .	أ . د / محمد محمد الحماحمى	٦
استاذ الترويح الرياضى ورئيس قسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية بالمنيا - جامعة المنيا .	أ . د / محمود طلبة	٧

\* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء طبقا لحروف الهجاء العربية

**ملحق ( د )**

**استمارة استطلاع رأى الخبراء فى القدرات  
البدنية الهامة للمسنين**

( د - ١ )

الاستاذة الدكتور /

تحية طيبة وبعد .

تقوم الباحثة كاميليا زين العابدين بإجراء بحث لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان " تأثير برنامج ترويحى على التوافق النفسى لدى المسنين " .  
وترجوا الباحثة التعرف على وجهة نظر سيادتكم حول الصفات البدنية العامة بالنسبة للمسنين ، وتقدير قيمة كل صفة حسب أهميتها بالنسبة لهذه الفئة ، وإذا كنتم ترون ان هناك صفات بدنية غير موجودة بالقائمة ولها أهمية بالنسبة للمسنين ، فأرجوا اضافتها فى المسافات المتروكة بعد قائمة الصفات .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة

بيانات أولية :

الإسم :

التخصص :

سنوات العمل :

القسم :

الكلية :

( ٢ - ٥ )

### القدرات البدنية في صورتها البدنية

م	الصفة	الأهمية النسبية للصفة
١	السرعة	
٢	القوة العضلية	
٣	القدرة ( القوة المميّزة بالسرعة )	
٤	الجهد العضلي	
٥	الدقة	
٦	المرونة	
٧	الرشاقة	
٨	التوافق العضلي العصبي	
٩	الجهد الدوري التنفسي	
١٠		
١١		
١٢		

**ملحق ( هـ )**

**اختبارات القدرات البدنية في صورتها النهائية**

## اختبارات القدرات البدنية

الاختبار ، اختبار المرونة ( ثنى الجذع من الوقوف )

- الهدف من الاختبار :

قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركة الثنى للأمام من وضع الوقوف .

- الأدوات المستخدمة :

مسطرة مدرجة طولها ٥٠سم ، مكعب من الخشب طول ضلعه ٥٠سم ، يثبت المقياس المدرج بحافة المكعب بحيث يكون نصف المقياس أعلى حافة المكعب والنصف الآخر أسفل الحافة .

- طريق الأداء :

من وضع الوقوف على المكعب يثنى المختبر الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح اليد أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة ويبطئ مع مراعاة عدم تصلب عضلات الذراعين ، وعدم ثني الركبتين كما يجب ان يحتفظ المختبر بوضعه النهائي ٩ : ٢٠ ث .

- التسجيل :

يسجل المسن أقصى نقطة تصل إليها اطراف الأصابع إليها اطراف الأصابع على المقياس وتكون الدرجة بالسالب في حالة وضع اطراف الأصابع على المقياس في النصف اعلى المسافة وتكون بالموجب في حالة وضع اطراف الاصابع على المقياس في النصف اسفل الحافة ( ٢٥ : ٢٤١ ) .

اختبار التوافق ( اختبار الدوائر : الرقم )

- الصف من الاختبار : قياس التوافق

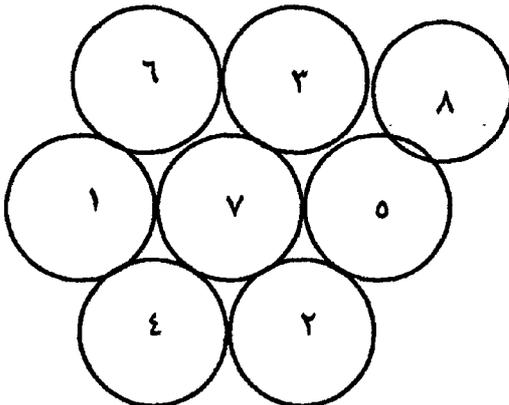
- الادوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف

- يرسم على الارض ثماني دوائر على ان

يكون قطر كل منها ( ٦٠سم ) مرقمة من ١:٨

كما هو موضح بالشكل التالي :



- طريقة الأداء :

يقف المختبر داخل الدائرة رقم ( ١ )

وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم ( ٢ ) ثم الى الدائرة رقم ٣ ثم الى الدائرة رقم ٤ ثم الى الدائرة رقم ٥ وهكذا حتى الدائرة رقم ٨ ويتم ذلك بأقصى سرعة ممكنة .

- التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثمانى دوائر . ( ٢٧ : ٤١١ ) .

اختبار قدرة الذراعين ( قذف كرة طبية باليدين وزن ٣ كجم )

- الهدف من الاختبار :

قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف .

- الادوات المستخدمة :

منطقة فضاء مستويه ، حبل صغير ، كرة طبية زنة ٣ كجم ، أعلام ، شريط قياس .

- طريق الاداء :

- يجلس المختبر على المكعب ممسكا بالكرة الطبية باليدين حيث تكون الكرة الطبية

أمام الصدر وتحت الذقن ، الجذع ملاصق لحافة المقعد .

- يلف حبل حول صدر المختبر ويمسك من الخلف لمنع حركة المختبر للأمام أثناء دفع

الكرة ومن هذا الوضع يتم دفع الكرة باليدين للأمام .

- التسجيل :

- يمنح المختبر ٣ محاولات وتسجل له الأفضل .

- درجة المختبر هى المسافة من الحافة الأمامية للكرسى وأقرب نقطة تحدثها الكرة

على الارض . ( ٢٥ : ١١٠ ) .

**اختبار الدقة الدوائر المتداخلة**

- الهدف من الاختبار :

قياس مستوى دقة التصويت .

- الادوات المستخدمة :

منطقة فضاء ، لوحة ورقية مقسمة بالرسم لدوائر متداخلة عددها ٥ دوائر متدرجة

( ه - ٣ )

القطر حيث يكون قطر الدائرة المركزية الأولى ١٠ اسم ، وقطر الدائرة الثانية ٤ اسم فقط الدائرة الثالثة ٦ اسم ، وقطر الدائرة الثالثة ٨ اسم ، وقطر الدائرة الرابعة ٢٠ اسم ، وقطر الدائرة الخامسة ٢٢ اسم ، كرة تنس - شريط قياس .

- طريقة الاداء :

- يقف المختبر على مسافة الرمي ٣م من لوحة الدوائر ويقوم بالتصويب على الدوائر

المتداخلة - ثلاث محاولات .

- التسجيل :

- يمنح المختبر ثلاث محاولات

- درجة المختبر هي الدرجة الأفضل في المحاولات الثلاثة .

**ملحق ( و )**

**مقياس التوافق النفسى للمسنين**

**إعداد / محمد عبد المقصود على**

( و - ١ )

### مقياس التوافق النفسى للمسنين

إعداد : محمد عبدالمقصود على

تعليمات :

يعرض عليك فيما يلى مجموعة من العبارات التى يمكن ان يشعر بها أى انسان فى مواقف الحياة اليومية وتوجد أمام كل عبارة من هذه العبارات ثلاث استجابات :

( ١ ) ضع العلامة ( ✓ ) أمام " نعم "

إذا كنت تشعر بما تنطوى عليه العبارة فى بعض الأحيان .

( ٢ ) ضع العلامة ( ✓ ) أمام " أحياناً "

إذا كنت تشعر بما تنطوى عليه العبارة فى بعض الأحيان .

( ٣ ) ضع العلامة ( ✓ ) أمام " لا )

إذا كنت تشعر على الاطلاق بما تنطوى عليه العبارة .

علماً بأن استجابتك ستحظى بالسرية التامة مع ملاحظة أنه لا توجد اجابات صحيحة

وأخرى خاطئة والاجابة تعتبر صحيحة فقط عندما تعبر عن حقيقة مشاعرك تجاه المعنى الذى

تحمله العبارة .

وشكراً جزيلاً على حسن تعاونك ،

الباحثة

## مقياس التوافق النفسى للمسنين

م	العبرة	نعم	احيانا	لا
١	أشعر ان الحياة اصبحت الآن قاسية .			
٢	أشعر بأننى لم أعد الآن موضع تقدير الآخرين .			
٣	يعاملنى ابنائى كما لو كنت غريباً عنهم .			
٤	تتعدم شهيتى للطعام لفترات طويلة .			
٥	أشعر اننى اصبحت على هامش الحياة .			
٦	أشعر بأننى الآن موضع اشفاق من الآخرين .			
٧	اختلف مع ابنائى فى طريقة تربيتهم لابنائهم .			
٨	كثيراً ما أشعر بشدة خفقان فى قلبى وضيق فى تنفسى بدون سبب عضوى .			
٩	أشعر بأنه لم يعد لى أمل أنتظره فى الحياة .			
١٠	أشعر بأن الشباب لا يفهمنى			
١١	اختلفت معاملة زوجتى لى بعد احوالى الى المعاش .			
١٢	يعترينى اضطرابات بدنية مثل ( إمساك - إسهال - مغص )			
١٣	كثيراً ما أعانى من القلق .			
١٤	اعتقد اننى اصبحت اعتمد على الآخرين اكثر من قبل .			
١٥	أشعر بأن افراد اسرتى يحاولون ان يتخذوا لى قراراتى بدلاً منى .			
١٦	أشعر كثيراً بالصداع .			
١٧	يصعب على الآن ان اغير من عاداتى .			
١٨	أشعر ان الآخرين لا يحتاجون لى .			
١٩	تغيرت معاملة أسرتى لى بعد التقاعد .			
٢٠	أشعر كثيراً بأننى متعب جداً فى نهاية اليوم .			

م	العبارة	نعم	احيانا	لا
٢١	اشعر بأن دورى فى الحياة قد انتهى .			
٢٢	من الصعب على الآن ان ابدأ صداقات جديدة فى هذا السن .			
٢٣	كثيراً ما يحدث خلاف بينى وبين أفراد اسرتى .			
٢٤	أشعر فى كثير من الأوقات بدوخة .			
٢٥	أشعر بأن مكانتى القديمة قد ضاعت .			
٢٦	يضايقنى تدخل الآخرين فى شئونى مع حاجاتى اليهم .			
٢٧	اشعر ان معظم افراد اسرتى لايهتمون بالحديث معى .			
٢٨	كثيراً ما أشعر بأننى متعب حينما استيقظ فى الصباح .			
٢٩	كثيراً ما يعتربنى اليأس لأهون الأسباب .			
٣٠	أحرص الآن على ان تكون صداقاتى مع أشخاص من نفس جيلى .			
٣١	تكثر كلمات اللوم والعقبا بينى وبين افراد اسرتى .			
٣٢	أصاب كثيراً بعسر الهضم .			
٣٣	يصعب على تقبل واقعى كما هو .			
٣٤	لا أميل الى الاشتراك مع الآخرين فى بعض الرحلات القصيرة .			
٣٥	الحب والتآخى داخل أسرتى قليل .			
٣٦	كثيراً ما أجد صعوبة فى التنفس من أنفى .			
٣٧	أحس بمرارة وأنا أشعر بضعفى يزداد مع تقدم الأيام .			
٣٨	أتردد فى القيام بتكوين علاقات مع أشخاص جدد .			
٣٩	أنا وأسرتى غير سعداء بحياتنا الأسرية .			
٤٠	أشعر بالتعب عقب بذل أى جهد .			
٤١	أشعر احياناً بشيء من السخط على حياتى الحالية .			

م	العبارة	نعم	احيانا	لا
٤٢	أفضل البقاء فى المنزل على الخروج .			
٤٣	لا يوجد مبدأ الشورى فى علاقات افراد اسرتى .			
٤٤	أشعر بأن قدرتى على التذكر تضعف تدريجياً .			
٤٥	أشعر بأننى فقدت الكثير من ثقى بنفسى .			
٤٦	لا أهتم اطلاقاً عندما أشعر بأننى غير مرغوب من الجنس الآخر .			
٤٧	التفاهم بينى وبين افراد أسرتى معدوم .			
٤٨	أشعر بأن ذاكرتى لم تتأثر بتقدم السن .			
٤٩	أشعر بأن الحياة قد ضاعت دون ان أحقق ما كنت أتمنى ان أحققه .			
٥٠	قل عدد أصدقائى بعد بلوغى سن التقاعد .			
٥١	أعانى من كثرة الخلافات بين أفراد أسرتى .			
٥٢	أعانى من ارتفاع ضغط الدم .			
٥٣	أشعر بأننى تعيس فى حياتى .			
٥٤	يضايقنى ان يزورنى أصدقائى وزملائى فى بيتى .			
٥٥	لا أحب التدخل فى المشكلات التى تواجه أسرتى .			
٥٦	أننى كثير الاصابة بالبرد والانفلونزا .			
٥٧	ينتابنى الشعور بالضيق والاكتئاب .			
٥٨	اننى أفضل الانفراد بنفسى على الجلوس مع الآخرين .			
٥٩	كثيراً ما أفكر فى الابتعاد عن أسرتى .			
٦٠	أشعر بالآلام فى الظهر واجزاء أخرى من الجسم .			
٦١	اعتبر نفسى شخصاً عصيباً نوعاً ما .			
٦٢	أشعر بأننى غير مرغوب من الآخرين .			
٦٣	أشعر بأننى أقل سعادة من الآخرين فى حياتى الأسرية .			

٢	العبارة	نعم	احياناً	لا
٦٤	تحتاج أسناني الى عناية طبية خاصة .			
٦٥	فتقلب حياتي الوجدانية بين الحزن والسعادة دون سبب ظاهر .			
٦٦	أشعر بضعف الصلة بالآخرين .			
٦٧	أشعر بكراهية نحو بعض افراد أسرتي الذين أحبهم عادة .			
٦٨	أشعر ان وزني أقل كثيراً من الوزن العادي لسني .			
٦٩	أشعر بأنني عدم الفائدة وأنتى استنفذت فاعليتي في الانتاج .			
٧٠	أجد صعوبة عندما أفكر في ملاحظة أو تعليق مناسب أثناء مناقشة جماعية .			
٧١	أشعر أحياناً بعواطف متناقضة من الحب والكراهية نحو أفراد أسرتي .			
٧٢	أشعر ان يدي ترتجفان عندما أقوم بعمل ما .			
٧٣	أشعر بكراهية لذاتي في أحيان كثيرة .			
٧٤	أجد صعوبة في بدء حديث مع شخص تعرفت به لأول مرة .			
٧٥	أشعر ان اصدقائي أسعد منى في حياتهم الأسرية .			
٧٦	أصاب كثيراً بالتهاب الزور والحنجرة .			
٧٧	أشعر بأن التزاماتي تسبب لى عجزاً .			
٧٨	انقطعت صلتى بزملاء العمل وبكثير من الإصدقاء .			
٧٩	أتضايق من تدخل افراد أسرتي في شئونى الخاصة .			
٨٠	نظري ضعيف وسمعى ثقيل .			

ملحق ( ز )

إستمارة إستطلاع رأى المسنين فى  
الأنشطة الرياضية المفضلة

( ز - ١ )

فيما يلي أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة ، ضع علامة ( ) في الحالة التي تتوافق

مع رأيك حسب درجة ميلك لهذا النوع من النشاط

م	نوع النشاط	نعم	إلى حد ما	لا
١	تمارين القوام : مشى ، جرى خفيف ، راد ، عنق ، ظهر ، جذع ، بطن ، المشى الصحيح ، الجلوس الصحيح .			
٢	الاعداد البدني : تمارين تنمية العناصر البدنية العامة : قوة ، سرعة ، رشاقة ، توافق ، توازن ، مرونة ، دقه ، قوة مميزة بالسرعة .			
٣	التمارين الفنية الايقاعية : حركات حرة بدون أدوات ، حركات باستخدام ادوات يدوية - حركات انتقالية ، حركات غير انتقالية ، تمارين ايقاعية بالموسيقى .			
٤	العاب منظمة خفيفة : في صفوف أو دوائر أو قاطرات باستخدام ادوات يدوية مثل الكور أو الصولجافات . . . الخ .			
٥	العاب غنائية : بمصاحبة الموسيقى أو الغناء أو مسجل . العاب قوى : عدو ، وثب ، رمى بالكور ، طبق طائر . العاب : كرة يد - سلة - طائرة .			

**ملحق ( ي )**

**إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى مكونات  
البرنامج الترويحي الرياضى المقترح**

( ى - ١ )

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

تقوم الباحثة كاميليا زين العابدين بإجراء بحث لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان " تأثير برنامج ترويحى على التوافق النفسى لدى المسنين وترجوا الباحثة التعرف على وجهة نظر سيادتكم حول الأنشطة الرياضية الترويحية التى يجب ان يتضمنها البرنامج ، وقد اقترحت الباحثة عدداً من هذه الأنشطة التى ترى أنها قد تتناسب مع عينة البحث ، وترجوا ابداء رأى سيادتكم بوضع علامة (✓) أمام نوع النشاط المناسب فى الخانة التى ترونها سيادتكم ، واذا كنتم ترون ان هناك أنشطة أخرى غير موجودة بالقائمة ولها أهمية فى البرنامج ، فأرجوا التكرم بإضافتها فى المسافات المتروكة فى نهاية القائمة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة

( ى - ٢ )

قائمة مكونات أنشطة البرنامج الترويحي الرياضى للمسنين

م	نوع النشاط	رأى الخبير	
		نعم	لا
١	تمرينات العناية بالقوام .		
٢	تمرينات التنمية عناصر اللياقة البدنية .		
٣	العاب غنائية بمصاحبة الموسيقى أو الدف .		
٤	العاب القوة والشد مثل العاب الشد والجذب .		
٥	العاب تدريب سرعة الاستجابة .		
٦	حركات ايقاعية خفيفة مع الموسيقى أو بدون		
٧	نشاط اختياري حر أو فى مجموعات اختيارية .		
٨	حركات توقيتية مثل التصفيق والمشى بتوقيت .		
٩	منافسات زوجية وجماعية بسيطة .		
١٠	نتائج تسليم الكور والأدوات للزميل الثانى فى المكان أو الدائرة .		

ملحوظة :

هل هناك اضافة اخرى ترى سيادتكم اضافة لمكونات أنشطة البرنامج :

- ١

- ٢

- ٣

- ٤

ملحق ( ج )

البرنامج الترويحي الرياضي المقترح

(ح- ١)

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الدراسات العليا

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

تقوم الباحثة كاميليا زين العابدين بالمسجلة لدرجة الماجستير بقسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية بطنطا - بإجرا بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة ماجستير التربية الرياضية - وعنوانه " تأثير برنامج ترويحى رياضى على التوافق النفسى لدى المسنين " وبما أن سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال الرجاء الإطلاع على البرنامج المقترح والتوجيه بالتعديل المطلوب الذى يوافق رأى سيادتكم .

ولسيادتكم جزيل الشكر ودوام الاحترام

الباحثة

كاميليا زين العابدين

بيانات شخصية :

١ - الأسم :

٢ - المؤهل :

٣ - الوظيفة :

٤ - عدد سنوات الخبرة فى المجال :

## أولاً : أهداف البرنامج

م	الهدف العام - الأهداف الفرعية - الأهداف الإجرائية		رأى الخبير
	لا	نعم	
١	<p>هل توافق سيادتكم على أن يكون الهدف العام للبرنامج المقترح هو :            تنمية التوافق النفسى لدى المسنين من خلال ممارسة برنامج            أنشطة ترويحية رياضية .            ملحوظة :            إذا كان المطلوب تعديل الهدف العام ، فما الهدف الذى ترونه            سيادتكم مناسباً لذلك البحث :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		
٢	<p>أغراض البرنامج :</p> <p>١ - ينمى لدى المسن التوافق الشخصى من خلال ممارسة البرنامج            الترويحي الرياضى .</p> <p>٢ - ينمى لدى المسن التوافق الاجتماعى من خلال ممارسة البرنامج            الترويحي الرياضى .</p> <p>٣ - ينمى لدى المسن التوافق الأسرى من خلال ممارسة البرنامج            الترويحي الرياضى .</p> <p>٤ - ينمى لدى المسن التوافق الصحى من خلال ممارسة البرنامج            الترويحي الرياضى .</p> <p>٥ - يحسن لدى المسن جانب اللياقة البدنية من خلال ممارسة            البرنامج الترويحي الرياضى .</p> <p>٦ - يحسن لدى المسن الجانب المهارى من خلال ممارسة البرنامج            الترويحي الرياضى .</p>		

رأى الخبير		الهدف العام - الأهداف الفرعية - الأهداف الإجرائية	م
لا	نعم		
		<p>٧ - ينمى لدى المسن الجانب الوجدانى من خلال ممارسة البرنامج الترويحي الرياضى .</p> <p>ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب تعديل الأهداف الفرعية ، فما الأهداف الفرعية التى ترونها مناسبة لذلك البحث :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
		<p>هل توافق سيادتكم على ان يتم صياغة الأهداف الفرعية للبرنامج الترويحي الرياضى فى صورة سلوكية إجرائية يمكن ملاحظتها على النحو التالى :</p> <p>- أن يكتسب المسن الأبعاد الرئيسية للتوافق النفسى ( الشخصى - الاجتماعى - الأسرى - الصحى ) . . . . .</p> <p>- أن يكتسب المسن القدرة على التعبير الذاتى . . . . .</p> <p>- أن يتعود المسن على التجريب . . . . .</p> <p>- أن يكتسب المسن صفات الاعتماد على النفس . . . . .</p> <p>- أن يكتسب المسن الاحساس بالقيم الذاتية . . . . .</p> <p>- أن يكتسب المسن الاحساس بالحرية الشخصية . . . . .</p> <p>- أن يساعد المسن على مقاومة الانهيار البدنى . . . . .</p> <p>- أن يساعد المسن على زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومة الأمراض . . . . .</p> <p>- أن يعوض المسن عن نقص الحركة البدنية . . . . .</p> <p>- أن يخلص المسن من التوتر العصبى . . . . .</p>	٣

رأى الخبير		الهدف العام - الأهداف الفرعية - الأهداف الإجرائية	م
لا	نعم		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يكسب المسن الميول الاجتماعية . . . . .</li> <li>- أن يكسب المسن العلاقات الأسرية . . . . .</li> <li>- أن يكسب المسن العادات الصحية السليمة . . . . .</li> <li>- أن يكسب المسن الشعور بالسعادة عند الابتكار . . . . .</li> <li>- أن يتعرف المسن على معلومات تروحيحة رياضية جديدة . . . . .</li> <li>- أن ينمى القدرات الحسية للمسن . . . . .</li> <li>- أن يكسب المسن صفات التصميم والمثابرة والإقدام . . . . .</li> <li>- أن يتفهم المسن الحياة بنظرة إيجابية . . . . .</li> <li>- أن يتحمل المسن مواقف جديدة . . . . .</li> <li>- أن يكسب المسن القدرة على كفاءة الإبداع والمثابرة . . . . .</li> <li>- أن يمارس المسن أنشطة تساعد على تنشيط الدورة الدموية والنواحي الفسيولوجية . . . . .</li> <li>- أن يحسن المسن التوافق العضلي العصبي ومرونة المفاصل . . . . .</li> <li>- أن يحقق المسن الاسترخاء والتوازن النفسى . . . . .</li> <li>- أن يمارس المسن أنشطة تحسن اللياقة البدنية العامة . . . . .</li> <li>- أن ينمى المسن مهارات التواصل بين الجماعات . . . . .</li> <li>- أن يشعر المسن بالحاجة الى الانتماء . . . . .</li> <li>- أن يشعر المسن بالرغبة فى التفوق . . . . .</li> <li>- أن يتعود المسن على مستوى أداب اللياقة الاجتماعية والرقى بالسلوك الاجتماعى . . . . .</li> </ul>	٣
		ملحوظة :	

(ح - ٥)

رأى الخبير		الهدف العام - الأهداف الفرعية - الأهداف الإجرائية	م
لا	نعم		
		<p>إذا كان المطلوب تعديل أو إضافة الأهداف الإجرائية ، فما الذى ترى سيادتكم تعديله أو ضافته :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

رأى الخبير		أسس البرنامج	م
لا	نعم		
		<p>هل توافق سيادتكم على أن أسس وضع البرنامج الترويحي الرياضى تكون على النحو التالى :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراعاة خصائص المرحلة السنية وتحقق حاجتهم . . . . .</li> <li>- تحقيق أهداف الترويحي الرياضى كششاط تروىى موجه لتحقيق النمو الشامل . . . . .</li> <li>- تعويض المسن من خلال الأداء الحركى عما يتعرض له من مشكلات الشيخوخة . . . . .</li> <li>- مناسبة البرنامج لميول واتجاهات المسنين . . . . .</li> <li>- أن تتحدى أنشطة البرنامج قدرات المسنين بما يسمح باستشارة دافعيتهم لتحقيق العائد التروىى والترويحي المستهدف . . . . .</li> <li>- أن تحقق أنشطة البرنامج تكامل الشخصية من حيث علاقة المسن مع ذاته وعلاقته مع الآخرين.</li> <li>- توفير أدوات قياس ناتج الخبرات التى يتعرف لها المسن .</li> <li>- مراعاة إشباع حاجة المسن من الحركة والنشاط .</li> <li>- مراعاة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج . . . . .</li> <li>- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف العام والأهداف الفرعية .</li> <li>- أن يتميز البرنامج بالبساطة والسهولة والبعد عن التعقيد .</li> <li>- أن يكون البرنامج بعيدا عن الملل وأن يحقق الشعور بالتشويق والسعادة .</li> <li>- أن يراعى الفروق الفردية بين المسنين .</li> <li>- أن يراعى البرنامج عوامل الأمن والسلامة للمسنين .</li> <li>- أن يراعى البرنامج فترات الراحة .</li> </ul> <p>ملحوظة :</p>	

(ح-٧)

رأى الخبير		أسس البرنامج	م
لا	نعم		
		<p>إذا كان المطلوب إضافة بعض الأسس الأخرى ، فما هي الأسس التي ترونها سيادتكم مناسبة لطبيعة هذا البحث :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

## رابعاً ، محتوى البرنامج

هل توافق سيادتكم على أن يكون محتوى البرنامج الترويحي الرياضي على النحو التالي :

رأى الخبير		المحتوى	م
لا	نعم		
		<p>هل توافق سيادتكم ان يتضمن محتوى البرنامج الترويحي الرياضي مايلي :</p> <p>أنشطة بسيطة على هيئة العاب صغيرة ومسابقات خفيفة منظمة .</p> <p>أنشطة قوام ولياقة بدنية عامة على شكل العاب .</p> <p>العاب صغيرة على هيئة ألعاب ومسابقات بأدوات صغيرة أو بدون أدوات .</p> <p>حركات وألعاب اختيارية حرة فردية أو ثنائية أو جماعية .</p> <p>حركات تهدئة واسترخاء وتنفس .</p> <p>ملحوظة :</p> <p>هل ترى سيادتكم أى إضافة أو هدف لهذا المحتوى :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

ب - هل توافق سيادتكم على أن تكون تفاصيل محتوى البرنامج الترويحي الرياضى على النحو التالى :

رأى الخبير		تفاصيل المحتويات	أجزاء الوحدة
لا	نعم		
		المشى أماماً مع رفع الكرة عالياً والذراعين ممدودتين ثم وضع الذراعين أمام الجسم مع استمرار مسك الكرة باليدين .	الجزء التمهيدي الإحماء
		القوام : الوقوف ، مسك كرة طبية والذراعين ممدودتين لأعلى وأخذ خطوات للأمام وللخلف ولليمين واليسار مع الإشارة الصوتية . المرونة :	الجزء الرئيسى تمرينات قوام +
		( الوقوف فتحاً من قاطرات ، الكرة مع أول فروع ثنى الجذع أماماً أسفل لتمرير الكرة ليدى الزميل التى تليه من بين الرجلين ، وهكذا حتى نهاية القاطرة ، ثم بعد ذلك يبدأ آخر فرد فى دحرجة الكرة على الأرض ليقوم الفرد الذى أمامه بثنى الجذع الاستلامها ثم دحرجتها للزميل الذى أمامه والقاطرة الفائزة هى التى تنتهى أولاً .	لياقة بدنية
		يرقم الأفراد فردي وزوجي والكل يقف أمام الباحث وعند النداء الكل فيقوم الجميع بتنفيذ الأمر ، الأرقام الفردية جرى خفيف ، الأرقام الزوجية الجرى عكس الإشارة وهكذا : كل فرد يقوم باختيار احدى الأدوات الموجودة كالكور ، الصولجان ، الحبال وتنفيذ نشاط فردي أو ثنائى وتبماً ليول كل فرد بمصاحبة الموسيقى أو بدونها .	نشاط ترويحي حركات حرة إختيارية
		الوقوف فى انتشاء حرورفع الذراعين جانباً والدوران للجذع مع ثبات القدمين ثم القيام بعمل شهيق عميق ثم نزول الذراعين وثنى الجذع أماماً أسفل وعمل زفير ثم يكرر ذلك الأداء ببطء .	الجزء الختامى التمهيدي

رأى الخبير		تفاصيل المحتويات	أجزاء الوحدة
لا	نعم		
		المشى فى المكان ( ثم زيادة سرعة المشى تدريجياً للوصول الى الجرى فى المكان ثم محاولة رفع الركبتين تدريجياً والنزول بالسرعة حتى الوصول الى الحالة الأولى وهى المشى فى المكان ثم بعد ذلك يتم تكرار ذلك بتوقيت .	الجزء التمهيدي الإحماء
		المشى فى المكان ثم بعد ذلك يتم تكرار ذلك بتوقيت . القوام :	الجزء الرئيسى
		( الوقوف ) سقوط الرأس والكتفين أماماً ، رفع الرأس والكتفين للوضع الأصلي ، سقوط الرأس والكتفين للخلف ثم العودة الى الوضع الأصلي .	تمرينات قوام +
		يتم تكرار ذلك التمرين بالتغيير فى سرعة توقيت الاداء ويراعى السرعة والبطء وذلك لإخفاء طابع المرح على تنفيذ التمرين .	لياقة بدنية
		يتم تشكيل ٤ قاطرات كل قطار مواجه يقوم الفرد الأول فى القطارين بمسك كرة وعند سماع الاشارة محاولة قذف الكرة للزميل المواجه فى القطار الأمامى والرجوع بسرعة خلف القطار الخاص بالفرد الذى قذف الكرة والفائز الذى ينتهى أولاً أفراداه من تسليم وتسلم الكرة .	نشاط ترويحي
		يختار كل فرد اى نوع من النشاط الذى يرغب فى أداؤها بصورة فردية او زوجية أو تؤدى المجموع لعبة غنائية .	حركات حرة إختيارية
		من ( الوقوف ) سقوط الجذع زماماً أسفل والعودة لوضع الوقوف مع أخذ شهيق وتكرار ذلك التمرين ببطء .	الجزء الختامى
		المشى أماماً ببطء ثم التدرج فى السرعة للوصول الى الدرجة ثم الى الجرى الخفيف مع رفع الكعبين عن الأرض	التمهيدي

رأى الخبير		تفاصيل المحتويات	أجزاء الوحدة
لا	نعم		
		<p>القوام : ( ركود الذراعين ممدودة جانباً ) رفع الذراعين  عالياً ، خلفاً ، عالياً ) جانباً ، يكرر هذا التمرين عدة مرات  ثم تقوم الباحثة بزيادة عدد مرات التكرار والتغيير في  توقيت الأداء من حيث السرعة والبطء .</p> <p>المرونة : ( الوقوف في قاطرات والصولجان مع أول فرد )  يقوم أول فرد بمد الذراعين عالياً وتقوس الجذع خلفاً  ليتسلم الزميلة في الخلف الصولجان من فوق الرأس وهذا  يسلمه للزميل الذي خلفه وهكذا حتى آخر القاطرة والفائز  هو الذي ينتهي أولاً من الانتهاء من التسليم والتسلم .</p> <p>يقف الأفراد في انتشار حر في مواجهة الباحث ويطلب  منهم تلبية الطلب فقط الذي تسبقه كلمة " المدرب يقول "  يبأ في النداء وطلب حركات متنوعة مثل الجرى في المكان  الجرى عكس الإشارة ، ومن يخطيء ويؤدي حركة دون ان  يسبقها حكم " المدرب يقول " يجلس ولا يستمر في اللعبة ،  وتكرر مع التثويج من الباحث في السرعة والبطيء لإخفاء  روح المرح والسرور والذي يفوز هو الذي يستمر في اللعبة  أطول فترة ممكنة .</p> <p>يقف كل فرد في مكان مناسب عند سماع الموسيقى فيقوم  باستخدام الأدوات أو بدون بعمل حركات حرة على توقيت  الموسيقى .</p> <p>الوقوف مع رفع الذراعين عالياً وأخذ شهيق والرجوع  للوقوف مع خفض الذراعين وعمل زفير ويكرر .</p>	<p>الجزء الرئيسي  تمرينات قوام  +  لياقة بدنية</p> <p>لعبة ترويحي</p> <p>حركات حرة  إختيارية</p> <p>الجزء الختامي  التمهيدى</p>

رأى الخبير		تفاصيل المحتويات	أجزاء الوحدة
لا	نعم		
		الدنيا يقدم واحدة للأمام حتى سماع الإشارة ثم الرجوع الى المكان الأصلي بخطوات بطيئة ، ثم يكرر التمرين بالوثب بالقدم الأخرى والرجوع جرى بطيء .	الجزء التمهيدي الإحماء
		القوام : ( الوقوف - ثبات الوسط ) ثنى الرأس يمينا ويساراً ودوران الرأس جهة اليمين والدوران جهة اليسار ويكرر هذا التمرين بصورة يحاول المدرب ان يجعل بعض الأفراد يخطئون فى الأداء وذلك لإضفاء طابع المرح والسرور على التمرين .	الجزء الرئيسى تمرينات قوام +
		التوافق : ( الوقوف ) الوثب على مشطى القدمين بتوقيت ثابت مع محاولة تعتبر التوقيت من المدرب باستمرار فترة يكون توقيت بطيء ثم سريع الى حد ما والوثب مع رفع الذراعين جانباً والعكس .	لياقة بدنية
		عمل دوائر ويرقم الفرد الأول فى الدائرة والذي تم تعيينه رئيس المجموعة لتمرير الكرة للزميل الذى على يمينه وهكذا حتى تعود الكرة اليه مرة أخرى والفريق الفائز هو الذى ينهى التمرير أولاً .	لعبة ترويحية
		كل فرد بالمجموعة يقوم بتأدية النشاط الذى يختاره سوا كان حركات بدنية أو لعبة شعبية أو غنائية وذلك بمشاركة زميل أو بمفردها .	حركات حرة إختيارية
		من الجلوس الطويل رفع الذراعين عالياً وعمل شهيق عميق ، خفض الذراعين وعمل زفير ويكرر هذا التمرين بتوقيت بطيء .	الجزء الختامى التمهيدي

رأى الخبير		تفاصيل المحتويات	أجزاء الوحدة
لا	نعم		
		الوقوف فى قاطرة والجرى الخفيف حول الكراسى الموضوعه فى شكل قطار ثم الجرى بعد ذلك فى نفس القطار حول الكراسى الموضوعه بترتيب معين فى الملعب .	الجزء التمهيدي الإحماء
		القوام : ( الوقوف ) تشبيك الذراعين أعلى الرأس ومحاول جذب الذراعين الى أقصى مدى خلف الجسم ويكون الأداء ببطء ثم يكرر هذا التمرين مع زيادة سرعة الأداء .	الجزء الرئيسى تمرينات قوام +
		المرونة : وقوف قاطرات الزميل الذى يقف فى أول القطار يقوم بتمرير الكرة وهى ممسكة باليدين الى الزميل الذى يقف خلفه بدوران الجذع لجهة اليمين مع ثبات القدمين على الأرض وهكذا حتى ينتهى القطار من تمرير الكرة والقطار الفائز هو الذى ينهى أولاً .	لياقة بدنية
		يقف الأفراد فى انتشار حر ويقوم المدرب بالنداء عليهم وهم يقوموا بتنفيذ هذا بعكس الإشارة ويحاول المدرب ان يخطئ بعض الأفراد لعامل المرح يؤدى الأفراد ما يختارونه من ألعاب بأدوات أو بدون ويتم توفير بعض الأدوات الصغيرة كالحبال والأطواق والشرائط والكور ، وكذلك وضع موسيقى مسجلة لممارسة الحركات الايقاعية أو التمرينات بمصاحبة الموسيقى .	لعبة ترويحية
		( الوقوف ) مد الذراعين جانباً ) عمل حركات تموين الذراعين وعمل دوائر للأمام وللخلف مع تغيير قطر الدائرة ومحاولة التغيير من السرعة الى البطء .	حركات حرة إختيارية
			الجزء الختامى التمهيدي

رأى الخبير		تفاصيل المحتويات	أجزاء الوحدة
لا	نعم		
		<p>( الوقوف قاطرات ) يقف الفرد الأول في القصار ممسكا بالصولجان باليدين ويقوم بتسليم الصولجان للزميل الذي يقف خلفه يميل الجذع للخلف ويحاول المدرب زيادة روح المنافسة بين القطارات لبث روح المرح من السرور .</p> <p>يؤدي الأفراد حركات اختيارية أو لعبة ثنائية أو فردية بأدوات أو بدون أدوات .</p> <p>( رقود ) عند سماع الإشارة فرد الجسم لأقصى مدى في شكل نجمة والصفارة الثانية استرخاء الجسم كاملاً .</p>	<p>لعبة ترويحية</p> <p>حركات حرة</p> <p>إختيارية</p> <p>الجزء الختامي</p> <p>التمهيدى</p>

رأى الخبير		تفاصيل المحتويات	أجزاء الوحدة
لا	نعم		
		<p>( وقوف ثبات الوسط ) رفع الرجل اليمنى مع ثنى الركبة ومحاولة الثبات للخطة على القدم الثابتة ، ثم الوثب بتوقيت بطيء على القدم الثابتة ويكرر ذلك على القدم العكسية .</p>	<p>الجزء التمهيدي الإحماء</p>
		<p>القوام : ( وقوف ثبات الوسط ) تدوير الكتف الأيمن حركة دائرية للأمام ثم يكرر ذلك الأداء فى الاتجاه العكسى وينقل الأداء الى الكتف الأيسر بنفس الأداء ونفس التوقيت . قوة مميزة بالسرعة :</p>	<p>الجزء الرئيسى تمرينات قوام + لياقة بدنية</p>
		<p>( وقوف . مسك كرة طرية ) قذف الكرة لأقصى نقطة ممكنة من الوقوف ومحاولة أخذ خطوة للأمام وفرد الذراعين لمتابعة الرمي .</p>	

رأى الخبير		تفاصيل المحتويات	أجزاء الوحدة
لا	نعم		
		<p>الوثب فى المكان ثم التبديل فى المكان والجري الخفيف مع رفع الكعب عن الأرض .</p> <p>القوام :</p> <p>( الوقوف . ثبات الوسط ) مع اشارة المدرب ثنى الركبتين مع لمس الأرض باليدين ثم فرد الركبتين مع فرد العمود الفقرى والصدر عند الوقوف .</p> <p>التوافق : ( وقوف ) تبادل رفع وخفض الذراعين جانباً على تغيير التوقيت من السريع للبطيء والعكس .</p> <p>يقف الأفراد فى صف مع مراعاة ان تكون المسافات متساوية وتبعا لتعريفهم ويقوم الفرد الأول بعمل الحركة عكس نداء المدرب ثم يليه الفرد التالى وهكذا والذي يخطئ يخرج من اللعبة .</p> <p>يقوم الأفراد بالانتشار فى الملعب فردى أو زوجى أو جماعى ويؤدون ما يرغبون من حركات أو تمرينات أو حركات ايقاعية أو مسابقة أو لعبة حسب الاختيار .</p> <p>( الوقوف - مد الذراعين عرضاً ) تقاطع الذراعين اماماً مع عمل شهيق وزفير .</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>الإحماء</p> <p>الجزء الرئيسى</p> <p>تمرينات قوام</p> <p>+</p> <p>لياقة بدنية</p> <p>لعبة ترويحية</p> <p>حركات حرة</p> <p>إختيارية</p> <p>الجزء الختامى</p> <p>التمهيدي</p>

رأى الخبير		تفاصيل المحتويات	أجزاء الوحدة
لا	نعم		
		( وقوف - ثبات الوسط ) الوثب بالقدمين معاً بتوقيت بطيء ثم زيادة توقيت الأداء .	الجزء التمهيدي الإحماء
		القوام :	الجزء الرئيسي
		وانبطاح . سند الجبهة على اليدين المتشابكين ) محاولة رفع الرأس والصدر والثبات فى الوضع ثم الرجوع فى الوضع الأصلي ويكرر هذا التمرين مع تأديته فى شكل مسابقة .	تمرينات قوام +
		المرونة :	لياقة بدنية
		( الوقوف مع وضع احدى القدمين اماماً ) تباعد القدمين لأكبر مسافة ممكنة ويكرر التمرين مع تبديل الرجل .	
		يقف الأفراد فى قاطرات ويقوم الفرد الأول فى كل قطار بتمرير الصولجان للزميل الذى يليه بأى طريقة سواء بثنى الجذع وتمرير الصولجان من أسفل الرجلين أو دوران الجذع من اليمين أو، اليسار أو يميل الجذع للخلف وذلك مع البدء فى سمع الموسيقى وعند توقف الموسيقى يستبعد من معه الصولجان ويقوم المدرب بتغيير زمن الموسيقى لإضفا روح المرح والسرور على اللعبة .	لعبة ترويحية
		يؤدى الأفراد ما يختارونه من العاب فردية أو زوجية مع استخدام الموسيقى أو بدونها .	حركات حرة إختيارية
		( الوقوف ) دوران الذراعين ببطء فى حركة دائرية ، متقاطعة أمام الوجه مع عمل شهيق ثم رفع وخفض الكعبين ببطء عدة مرات .	الجزء الختامى التمهيدي

رأى الخبير		تفاصيل المحتويات	أجزاء الوحدة
لا	نعم		
		<p>يصف الأفراد في قطار واحد مع تنظيم المسافات بينهم برفع الذراعين أماماً على إمتدادهما وتقسيمهم الى أرقام فردية وزوجية وعند نداء المدرب على الأرقام الفردية يقوم الأرقام الزوجية بتنفيذ عكس النداء والعكس .</p> <p>يترك للأفراد حرية اختيار الأنشطة التي يرغبون في تاديتها كل حسب ميله سواء كانت العاب أو تمرينات أو حركات ايقاعية مع عرض الأدوات الصغيرة لمن يرغب في ذلك ، ويمكن استخدام الموسيقى .</p> <p>( الوقوف ) سقوط الجذع أماماً أسفل مع ثني الركبتين كاملاً ورفع الجذع ببطء وفرد الساقين والرجوع للوضع الأصلي .</p>	<p>لعبة ترويحية</p> <p>حركات حرة</p> <p>إختيارية</p> <p>الجزء الختامي</p> <p>التمهيدى</p>

رأى الخبير		تفاصيل المحتويات	أجزاء الوحدة
لا	نعم		
		<p>( وقوف - ثبات الوسط ) تبادل رفع القطبين عن الأرض ، والدوران ٤/١ دورة يميناً والتصفيق باليدين مرتين ، ثم عمل خطوتين للأمام ثم الدوان ٤/١ دورة لليسار والتصفيق باليدين ويتم ، يكرر التمرين كله مع التنوع فى السرعة .</p> <p>القوام : ( وقوف - ثبات الوسط ) فرد العمود الفقرى والصدر ورفع الكتفين للخلف ويقوم المدرب بالعدد بتوقيت بطيء .</p> <p>القوة : ( وقوف مواجه للحائط مع السند باليدين ) ثنى الكوعين وفردهما بدفع الحائط ، يتم تغيير توقيت الأداء .</p> <p>القوة المميزة بالسرعة : ( جلوس ، مسك كرة ) يقوم الفرد بمسك الكرة أمام الصدر ورفع الكرة لأقصى نقطة مع ثبات الكتفين .</p> <p>ملحوظة :</p> <p>هل هناك إضافات أخرى ترى سيادتكم إضافتها للمحتوى</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>الجزء التمهيدي الإحماء</p> <p>الجزء الرئيسى تمرينات قوام + لياقة بدنية</p>

### خامسا ، الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج

هل توافق سيادتكم على أن تكون الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبرنامج الترويحي

الرياضي على التوافق لدى المسنين تتضمن ما يلي :

م	الأدوات	رأى الخبير	
		نعم	لا
١	ملعب ٤٠ متر X ٤٠ متر		
٢	كور ذو مقاسات متنوعة		
٣	أطواق		
٤	حبال		
٥	شرائط		
٦	عصى		
٧	كرسى		
٨	دوائر ملونة على الحوائط		
	ملحوظة :		
	إذا كان مطلوب إضافة بعض الامكانيات ، فما هي التى ترى سيادتكم		
	أنها مناسبة لهذا البحث :		
	.....		
	.....		
	.....		
	.....		

## سادساً ، الإطار العام لتنفيذ البرنامج

هل توافق سيادتكم علي أن يكون زمن تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضى على النحو

التالى :

م	الإطار الزمني	رأى الخبير	
		نعم	لا
١	ينفذ البرنامج من خلال دروس وذلك بواقع ثلاث دروس أسبوعاً طبقاً لخطة البحث . . .		
٢	ان يكون الشكل النهائى لدرس البرنامج الترويحي على النحو التالى : أ - الجزء التمهيدي ( احماء ) ( ٥ ) خمس دقائق . ب - الجزء الرئيسى ( ٢٠ ) عشرون دقيقة ويتضمن : - قوام ولياقة بدنية عامة ( ٥ ) خمس دقائق . . . . - لعبة أو مسابقة ( ١٥ ) خمسة عشر دقيقة . . . ج - الجزء الختامى ( تهدئة ) ( ٥ ) خمس دقائق ويشمل حركات استرخاء وتنفس .		
٣	هل توافق سيادتكم على أن يتم تنفيذ الدروس على المجموعة التجريبية من خلال ( ٢ ) ثلاث دروس أسبوعياً لمدة ( ١٢ ) اثني عشر اسبوع اي ثلاث شهور وبذلك يتضمن البرنامج ( ٢٦ ) ستة وثلاثون درس . ملحوظة : إذا كان المطلوب إضافة موضوعات أخرى للإطار العام للبرنامج والزمن أو ترتيب أجزاء الدرس ، فما هى الموضوعات التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث :		

## سابعاً ، اسلوب التعليم ( التدريس )

هل توافق سيادتكم على استخدام اسلوب البيان العملى التعلم الذاتى وأثناء تطبيق

البرنامج الترويحي الرياضى على المسنين فى بعض أجزاء الدروس ( الوحدات ) .

م	اسلوب التعليم	رأى الخبير	
		نعم	لا
١	البيان العملى - التعلم الذاتى ملحوظة : هل هناك اضافات أخرى ترى سيادتكم اضافتها على اسلوب التعليم .		

## ثامناً : قيادات تنفيذ البرامج

م	قيادات التنفيذ	رأى الخبير	
		نعم	لا
١	هل توافق سيادتكم على أن تقوم الباحثة بتنفيذ البرنامج الترويحي الرياضى على المسنين .		
٢	هل توافق سيادتكم على ان يقوم المشرف الترويحي الرياضى بدار المسنين تنفيذ وحدات البرنامج على المسنين من خلال اعطاء توجيهات ومعلومات من الباحثة . ملحوظة : هل هناك اضافات أخرى ترى سيادتكم اضافتها لقيادات التنفيذ : ..... ..... .....		



**ملحق ( ط )**

**نموذج لوحدة ترويمية رياضية**

**ملحق ( ط )**

**نموذج لوحة ترويض رياضية**

### نموذج لوحة ترويحية رياضية

الوحدة : الأولى

التاريخ :

الأسبوع : الأول

اليوم : السبت

الزمن : ٦٠ ق

م	أجزاء الوحدة الترويحية	الزمن	مكونات الوحدة الترويحية الرياضية	الأهداف الإجرائية ( السلوكية )	الأدوات
١	الجزء التمهيدي ( الاحماء )	١٠ دقائق	- المشى أماماً مع رفع الكرة عالياً ثم وضع الذراعين امام الجسم مع استمرار مسك الكرة باليدين . - الجرى فى المكان مع مسك الكرة أمام الجسم . - المشى فى المكان ثم زيادة سرعة المشى تدريجياً للوصول الى التجرى فى المكان	١ - ان يمارس المسن أنشطة تساعد على تنشيط الدورة الدموية . ٢ - ان يكتسب المسن الشعور بالسعادة .	كور
٢	الجزء الرئيسى	١٠ دقائق	١- تمرينات قوام ولياقة بدنية : أ - ( الوقوف ) سقوط الرأس والكتفين أماماً مع رفع الرأس والكتفين للوضع الأصلي ، سقوط الرأس والكتفين للخلف ثم العودة الى الوضع الأصلي . يتم تكرار ذلك	١ - أن يساعد المسن على مقاومة الانهيار البدنى . ٢ - أن يساعد المسن على زيادة المناعة الطبيعية للجسم	

م	أجزاء الوحدة الترويحية	الزمن	مكونات الوحدة الترويحية الرياضية	الأهداف الإجرائية ( السلوكية )	الأدوات
		٤٥ دقيقة	التمرين بالتعبير في سرعة والبطء وذلك لاضتفاء طابع المرح على تنفيذ التمرين . ب- ( وقوف - ثبات - الوسيط ) رفع الكمبين عاليا والارتكاز على المشطين . ج- ( الوقوف ) الجرى في المكان لمدة ١٥ ث .	ومقاومة الأمراض . ٣- أن يعوض المسن عن نقص الحركة البدنية .	كور
		١٥ دقيقة	٢- نشاط ترويحي : يتم تشكيل ٤ قطرات كل قطارين في حالة مواجه يقوم الفرد في كل قطار بمسك الكرة وعند سماع الصفارة يقوم بمحاولة قذف الكرة للزميل المواجه في القطار الأمامي والرجوع بسرعة خلفا للقطار الخاص بالفرد الذي قذف الكرة والفائز هو القطار الذي ينتهي أولاً ، أفراد من تسليم وتسلم الكرة .	١- أن يمارس المسن أنشطة تحسن اللياقة البدنية العامة . ٢- أن يتعرف المسن على معلومات ترويحية ٣- أن ينمي المسن مهارات التواصل بين الجماعات .	
		٢٠ دقيقة	٣- حركات حرة اختيارية : - يختار كل فرد أي نوع من النشاط الذي يرى في أداؤه	١- أن يكتسب المسن القدرة على التعبير	أدوات مختلفة

م	أجزاء الوحدة الترويحية	الزمن	مكونات الوحدة الترويحية الرياضية	الأهداف الإجرائية ( السلوكية )	الأدوات
			بصورة فردية أو زوجية أو تؤدي المجموعة لعبة غنائية	الذاتي . ٢ - أن يكتسب المسن صفات الإعتماد على النفس	في الملعب - حبال - كور - عصي - شرائط - أطواق
٣	الجزء الختامي ( تهدئة )	٥ دقائق	- ( الوقوف ) سقوط الجذع اماماً أسفل والعودة لوضع الوقوف مع أخذ شهيق وتكرار ذلك التمرين ببطء . - ( وقوف ) مرحجه بزاوية	١ - أن يحقق المسن الإسترخاء . ٢ - أن يتخلص المسن من التوتر العصبي .	بدون أدوات

## **ملخص البحث**

**أولاً : ملخص البحث باللغة العربية**

**ثانياً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية**

## أولاً

**ملخص البحث باللغة العربية**

## ملخص البحث

### تأثير برنامج ترويحى رياضى على التوافق النفسى لدى المسنين

#### المقدمة ومشكلة البحث،

يتزايد الآن اهتمام الدول بالترويح حيث اصبح حاجة ملحة فى الحياه العصرية. ويأخذ مظاهر متعددة من اهمها الترويح الرياضى الذى يساعد الفرد على المحافظة على صحته بدنياً وعقلياً ونفسياً، ويؤدى الى اكتسابه صفات اجتماعية نتيجة تعامله مع الآخرين، وأهمية الترويح يجب ان تأخذ فى الاعتبار أن حرية الفرد فى استخدام وقت فراغه هى من اجل الرقى به كعضو فى المجتمع وبالتالي فإن اختياره لإهتمامه الترويحى يجب ان يكون هادفاً وبناءً.

ويعتبر قطاع رعاية المسنين من القطاعات الهامة التى تلقى اهتماماً بالغاً الآن ويقف ضمن موضوعات الساعة التى يجب أن تسترعى اهتمام. الباحثين والمسؤولين ، غير ان القليل من الباحثين هم الذين اولوا هذه المرحلة الهامة من عمر الانسان تلك الأهمية لمعرفة الأسس التى يجب أن تبنى عليها رعاية المسنين.

ويعتبر المسنين فئة من فئات المجتمع فقد قامت بنصيب وافر في رفعة المجتمع وتقدمه ولديهم خبرات متعددة فى مجالات الحياة وللشيخوخة سمات محددة يترتب عليها اثار نفسية تترتب على إحساس المسن بأنه لم يعد منتجاً ولا مطلوباً وانه قد اصبح عبئاً على أسرته ومجتمعه بعد أن كان مصدراً للعطاء، واحتياجات المسنين تدور حول الاحتياجات الاقتصادية والصحية والاجتماعية والنفسية والثقافية .

ويجب أن تتجه العناية والاهتمام بالانشطة الترويحية الرياضية لاستغلال اوقات الفراغ لدى المسنين، حيث ان البرنامج الترويحى بكل انواعه يجعل المسن لا يفكر إلا في غير السعادة النابعة من نشاطه الذاتى لأن ذلك يلعب دوراً هاماً من حيث شغل وقت فراغه من منطلق ان الفراغ هو الشيء الوحيد الذى يملأ حياته، كما أن الترويح الرياضى يعد وسيلة لشغل هذا الفراغ بطريقة مثمرة تدخل على المسن السعادة والبهجة والأمل فى الغد، وينعكس عليهم بالإحساس والأمل الدائم لأن حياتهم اصبحت تعود عليهم بالفائدة .

وتعتبر البرامج الترويحية من أهم البرامج لأستثمار الوقت الحر ومن اهم العوامل أيضاً

التي تسهم في الارتفاع بالمستوى الصحى والبدنى والنفسى للفرد المسن، ولا يقتصر دور البرامج الترويحية على المساهمة فى الوقاية من الأمراض النفسية بل يتعدى ذلك إلى علاجها، كما انها تساعد علي تحقيق التوافق النفسى وتقلل من التوتر الناتج عن الأرهاق حيث يترتب علي الأشتراك فيها اشباع الميول والاتجاهات والحججات النفسية والتعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.

ويعد التوافق النفسى من اهم المظاهر الواضحة لدى المسنين ويشير بعض العلماء الى انه عندوصول التوافق النفسى الى مستوى منخفض يبدأ معه انهيار التكامل الفسيولوجى والنفسى مما يؤدى الى قلة الكفاءة فى الاداء .

وقد لاحظت الباحثة من خلال الفرصة المتاحة لها فى دار المسنين فى مدينة « طنطا » التعرف على كبار السن وملاحظة عزوفهم على ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية، وإن مظاهر ضعف التوافق النفسى تبدو واضحة عليهم وتنعكس على سلوكياتهم بشكل عام، ومن ثم فقد أثار ذلك الباحثة فى وضع برنامج ترويحى رياضى لمعرفة تأثيره على التوافق النفسى لديهم.

#### اهمية البحث:

تكمن اهمية هذا البحث فى ان وضع برنامج ترويحى رياضى ومعرفة تأثيره على التوافق النفسى لدى المسنين قد يساعد على توفير بعض المعلومات الاساسية لكي تصبح فى متناول المشرفين القائمين علي الاشراف على المسنين، كما انه يمكن ان يساهم فى وضع خطط للممارسة الرياضة للمسنين علي اسس اكثر موضوعية، بالاضافة الى ترشيد عملية اختيار البرامج فى ضوء ما تسفر عنه هذه الدراسة من نتائج

#### اهداف البحث

يهدف هذا الى البحث الي :

- ١- تصميم برنامج ترويحى رياضى للمسنين
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج الترويحى الرياضى على التوافق النفسى لدى المسنين قيد

البحث.

## فروض البحث.

فى اهداف البحث تفترض الباحثة ما يلى :-

١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلىة والبينية والبعديىة لدى المجموعة التجريبيىة « الممارسة للبرنامج الترويجىى » فى التوافق النفسى لصالح القياس البعديى.

## منهج البحث :

استخدم فى هذا البحث المنهج التجريبيى ، ولقد استعانت الباحثة بأحد التصميمات التجريبيىة وهو التصميم التجريبيى لمجموعة واحدة من المسنين مستخدماً القياس القبلى والبعديى .

## مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث للمسنين بدار المسنين بمدينة طنطا بمحافظة الغربية وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٩٥) خمسة وتسعون من المسنين وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣١) واحد وثلاثون مسناً يمثلون نسبة مئوية قدرها ٦٣, ٣٢% من اجمالى مجتمع البحث كعينة لتطبيق البحث ، وقد روعى عند اختيار العينة استبعاد الحالات التى تعاني من امراض الشيخوخة الشدييدة ، وكذلك حالات العجز فى الاطراف ، وقد تم التفاضى عن بعض الامراض الشائعة لدى اغلب المسنين كالسكر والضغط وتصلب الشرايين وضعف البصر والسمع ، وكذلك راعت الباحثة تجانس المستوى الاقصادى والاجتماعى لافراد العينة .

## ادوات البحث :

١-ادوات للدلالة على معدلات النمو

٢-اختبارات القدرات البدنية

٣-اختبار التوافق النفسى

٤-البرنامج الترويجى .

## الاستنتاجات :

فى ضوء اهداف البحث وفروضه، وفى ضوء طبيعة العينة والمنهج المستخدم، ومن خلال

نتائج التجربة ، امكن للباحثة استخلاص الاستنتاجات التالية:

- ١-يؤثر البرنامج الترويحي ايجابيا على مستوى التوافق النفسى لدى المسنين
- ٢-اشارت النتائج الى التحسين بنسبة ٤٢,٨٦% فى مستوى التوافق النفسى لدى المسنين
- ٣-تراوحت نسبة التحسن فى القياسات الثلاثية بنسبة ١٨,٥٧% للقياس القبلى و ٢,٨٦% للقياس البعدى.

### ثانياً : التوصيات:-

- استناداً الى ما تشير اليه نتائج هذا البحث أمكن للباحثة ان تقدم التوصيات التالية :
- ١-ضرورة الاهتمام بوضع برامج ترويحية متنوعة للمسنين لما لهذه البرامج من اهمية فى مساعدتهم علي اعادة اندماجهم مع المجتمع .
  - ٢-تخصيص بعض ايام الاسبوع او جزء من اليوم لعمل نشاط ترويحي رياضى يشترك فيه اكبر عدد من المسنين فى الدار .
  - ٣-الاهتمام بتوفير الادوات والاجهزة اللازمة لممارسة النشاط الرياضى فى دور المسنين بما يتناسب مع مرحلهم العمرية .
  - ٤-تدريب الكوادر والقيادات الترويحية الرياضية للعمل مع المسنين فهى من اكبر الفئات احتياجاً للبرامج الترويحية الرياضية
  - ٥-توفير الرعاية النفسية للمسنين من خلال توفير الاخصائين النفسيين بجانب القيادات الترويحية
  - ٦- يجب الاهتمام بمنح بعض الجوائز المناسبة للممارسة الدائمة والانتظام فى النشاط الرياضى للمسنين وذلك يشجعهم على الاستمرار
  - ٧-المساهمة فى فتح اندية خاصة للمسنين فى كل مدينة من المدن وان تتنوع هذه الاندية لتشمل الانشطة الاجتماعية والترويحية والانتاجية والرياضية.

**Tanta University**  
**Faculty of Sport Education**  
**Department of Sport Recreation**

**THE EFFECT OF SPORT AMUSEMENT ON  
THE PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT FOR  
THE OLD PEOPLE**

**Thesis Submitted**

**By**

**Kamilia Zien El Abdien Abd El Rahman Kika**

**One of the Requirements to obtain the Master's Degree in the Sport  
Education**

**Supervision**

Prof. Dr./ **Alia Hosien Khier Allah**  
Professor of Recreation and Head of  
Department of Sport Recreation  
Faculty of Sport Education  
Tanta University

Ass. Prof. Dr./ **Magda Akl Mohamed Saber**  
Assistant Professor Department of Education Method  
Faculty of Sport Education  
Tanta University

# SUMMARY

“The effecting sport recreation on the psychological adjustment at the old people.”

## Introduction:

Countries interest in recreation increasing, as it become a purpose in the modern life. Recreation takes numerous faces, one of these important faces is the sport recreation which helps the individual to keep on his physical and psychological health. Recreation give the individual the ability to deal correctly with others, the importance of recreation must be considered with individual freedom to use spare-times to be a good member in the society, so the individual's choice to the recreation must be positive.

Old people care section, consider one of the most important sections which have great attention nowadays, and one of the basic subjects which attract the researchers and the responsible, though, few researchers give attention to this important stage of age.

Old people are band of the society, as they did their duty towards the society and they have a great experience in many fields. Old age has a basic signs that come from psychological results, specially when the old people feel that they are not able to work and become burden on their families and on the society. Old people needs are basically related to the economic, health, social, psychological and cultural needs.

Sport recreation make use of old people spare-time, playing and games make the old people think in nothing but happiness which old people obtain from activity. Activity is the only thing that make the old

people happy and this happiness reflects on them by making them feel hope.

Recreation programs considered as the most important kind to investigate spare-time and this is one of the most effective ways which helps on raising the health, the physical and the psychological levels for old people.

The role of the recreation programs does not stop on the sharement in protection from the psychological diseases, but treat it, and also help on achieving the psychological adjustment and decreasing the nervous which resulting from exhaustion. Psychological adjustment is one of the most important aspects.

Some scientists belief that when the psychological adjustment reaches low levels, the integration of physiological begins to fall.

The researcher observed, through the chance that she has in old people house in Tanta, that the weaken aspects clearly appears on the old people specially on their doings in general, and that makes the researcher putting the recreation sport program to know the effect of this program on old people psychological adjustment

### **The importance:**

The importance of this research that it may help in gaining some basic information to be available to the supervisors that supervision the old people, this research may help the supervision putting plans that make old people practice sport, in addition to make use of this program and its results.

## **The Aims:**

This research aim to:

1. Designing the sport recreation program for old people.
2. Identification the effects of the sport recreation program

## **Supposes:**

Through the search aims the researcher suppose that:

1. There is differences between the anteriority measurement in the experimental group.

## **The method:**

The researcher used the experimental method, and make good use of the experimental designs for one group of old people.

## **The society and sample:**

Old people research society take place in Tanta in EL Gharbia government, the number of the research society members are 95. this sample group choused in intentional way and the number of its members 31, presenting 32.63% from the grand total of the research society, the researcher put aside the cases that suffer from old age diseases and paresis limbs, also the researcher overlooking of some widespread diseases like sugar, pressure, weaken in sight, ... etc. the researcher put in consideration the economic and social levels for the members of the sample group.

## **Tools:**

- 1- Tools for improving the growth levels
- 2- Body ability tests
- 3- Examining the psychological adjustment
- 4- The sport recreation program.

## **Results:**

The aim of this research and with respect to the used method, the experiment results, the researcher get the following results:

- 1- The recreation program effect positively on the psychological adjustment level of old people.
- 2- The results refers to improve the psychological adjustment level to 42.86% of old people.
- 3- The improvement percentage in the three measurements become between 18.57% for the measurement and 42.86% for the jarness measurement.

## **Recommends:**

The following recommendations based on the results of the research:

- 1- The necessity of putting several recreations programs for the old people become of the importance of helping in the society recombination.
- 2- Decrease some days of the weak or part of the day to practice sport recreation activity and help most of the members in the old people's house to practice these activities too.
- 3- Pay attention to improving the tools and the machines required to practice the sport activity in the old people's house.

- 4- Training the sport recreation dealers to work with the old people. Old people are the most group need sport recreation programs.
- 5- Improve the psychological care for the old people, through improving the psychological specialists inside the recreation dealers.
- 6- We must take care of giving some presents for keeping the continues practice of sport activity for old people and this encourage them to continue.
- 7- Participation in opening special clubs, just for the old people in every and each city, these clubs must have social, recreation, production and sport activities.