

# تصور مقترح للخدمات الترويحية الرياضية

## المدرسية لكبار السن بدولة الكويت

\* محمد جاسم محمد محري العبدالله المحري

### ١ - مدخل ومشكلة البحث .

إن الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن واجب إنساني بل هو حق لهؤلاء المواطنين، ولعل المدخل العلمي لتخطيط الخدمات الترويحية هو التعرف على إهتمامات هذه الفئة العمرية بالنسبة لأنشطة وقت الفراغ والترويح بأنواعه المختلفة، لذلك إهتمت الدول المتقدمة بفئة كبار السن، وأخذت بالتخطيط العلمي للخدمات الخاصة للمسن، بحيث كشفت عدة دراسات طبية أن الإنتظام في ممارسة التمرينات الرياضية البسيطة مرتين في الأسبوع لا سيما الذين تتجاوز أعمارهم سن الستين عاما تساهم في تجديد نشاط العضلات لديهم مثلما كان عليه الحال في سن الشباب، حيث أن للأنشطة الرياضية بصفة عامة والتمرينات البدنية بصفة خاصة آثار فعالة لمختلف المراحل السنية، فهي تعمل على تحسين القدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم بجانب ما تضيفه من تأثيرات إيجابية على النواحي النفسية والإجتماعية لممارسيها مما يساعد الفرد على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها.

يقول الله عز وجل في كتابه العزيز { اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ } { الروم : ٥٤ } إن هذه الأيه الكريمة تبين أن حياة الإنسان في مسارها الطبيعي تبدأ بضعف الطفوله في جوانبها الجسميه والعقلية وتنتهي بضعف الشيخوخه الجسدي والعقلي . هذا ما جعل فئة كبار السن في المجتمع من الفئات التي تحتاج إلى رعاية وإهتمام، ولخصوصية هذه المرحلة في حياة الإنسان فقد أولتها الشرائع السماوية أهمية خاصة وفي مقدمتها الشريعة الإسلامية ولمشيئة الله سبحانه وتعالى وبزيادة التطور العلمي والتقني في المجال الطبي، إلى جانب زيادة الوعي الصحي والبيئي، فقد تغيرت التركيبة السكانية تغيراً كبيراً في نسبة كبار السن إلى المجموع الكلي للسكان، وهي نسبة تتجه نحو الزيادة المطردة بحيث أصبحت أعداد كبار السن تتزايد بسرعة وإستمرارية بين سكان العالم، فقد وصل عدد الأشخاص الذين بلغوا سن ٦٠ سنة فأكثر على مستوى العالم إلى (٦٧٦) مليون نسمة ، ويحتمل أن يتزايد هذا العدد ليصل إلى (٩٧٦) مليون نسمة عام ٢٠٢٠ م . (١٤ : ٨)

\* بكالوريوس تربية رياضية ٢٠١٨ م

ورغم ان مرحله الشيخوخه هي مرحله الضعف والوهن البدني " قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي {مريم : ٤} الا انها لا تخضع لقانون واحد هو قانون الذبول والوهن بل هناك انماط متعددة من الشيخوخه تتباين الواحد منها عن الاخرى ويشير البعض الي ان ظهور الضعف والمرض الجسمي والتدهور في القدرات العقلية بدايه لمرحله الشيخوخه اضافته الي العمر الزمني كما تؤدي العوامل النفسيه والاجتماعيه ادوارا مختلفه في جعل حياه المسن سعيده جيده يسودها الرضا والاستقرار والتوازن الوجداني او جعلها حياه البؤس والياس والاكتئاب او الاضطراب الوجداني . ( ١١ : ٢١٤ )

يشير **كمال درويش** ، **أمين الخولي** (٢٠٠١م) إلى أن الترويج يعد احد مظاهر هذا العصر وأنه عاملا هاما في تحديد لون ونوع واتجاه الثقافة الجماهيرية . فلم يعد الترويج نشاطا هامشيا بل هو عامل مؤثر وفعال في إثراء ثقافة الناس و فكرهم . ( ٧ : ٢٤١ )

ويؤكد **محمد الحماحمي** (٢٠٠٤م) أن الترويج الرياضي أصبح ظاهرة إجتماعية هامة تدافع عن الفرد من متغيرات المجتمع مثل نقص الحركة والبدانة وزيادة وقت الفراغ وكذلك وقائية من أمراض العصر كأمرض القلب والأمراض النفسية الناتجة عن تلك المتغيرات. ( ١٣ : ٤٠ )

ويذكر **جون بيل John Byl** (٢٠٠٢م) أن التحدي الذي يقابل المسؤولين عن وضع الترويج وهو كيفية إرضاء المشاركين في ممارسة تلك البرامج والإحتفاظ بميلهم لهذه الممارسة وذلك عن طريق توفير فرص كافية لإشتراك العديد من الأفراد مع مراعاة إختلاف إحتياجات الأفراد ومقابلة هذه الإحتياجات بما يتلاءم معها من أنشطة ترويجية. ( ٢٠ : ١٨٢ )

ويشير **جيرى وبلجيرانو Gray & Pelegrino** نقلا عن **كمال عبد الحميد وآخرون** (٢٠١٢م) أن الفرد يقوم بعملية إختيار للنشاط الذي يقوم به، وهذا يعنى عملية تفضيل بين النشاط النافع وغير النافع (المفيد والضار)، ويضيف قائلا إن الحرية التي يمارسها الفرد في إختيار أوقات فراغه قد تسمح له بالتعبير عن نفسه وإثبات ذاته. ( ١٠ : ٣٦ ، ٣٧ )

تؤكد الدول المتقدمة على أهمية البرامج الترويجية في مجال إستثمار أوقات الفراغ لدورها في تنمية وتطوير شخصية الفرد ككل وفي تحقيق أهدافها في إستثمار أوقات الفراغ بوجه خاص ولا غنى لأى مجتمع عن هذه البرامج المتوازنة الشاملة التي تسير تحت قيادة واعية تبذل كل جهد وغاية في الإعداد لها وتخطيطها وهي القاعدة التي تؤدي إلى تحقيق ما يرمى إليه الترويج من حيث خلق روح التآلف وتوحيد الإتجاه بما يرفع مستوى الفرد في كافة النواحي بإعتبار أن الفرد هو العنصر الهام والأساسى بالنسبة لهذا البرنامج . ( ٨ : ١٤٧ )

إن إختيار أنشطة الترويج يجب أن تتنوع لتشبع ميول وإهتمامات وإحتياجات الممارسين في جميع المراحل العمرية وتحقق لهم الفائدة أو المنفعة **Utility** المرجوة، كما يجب أن تتناسب مع استعداداتهم وقدراتهم وفقا لمراحلهم العمرية، وذلك بالإضافة إلى إمكانية تنفيذها بالامكانات المادية

والبشرية المتاحة، وضرورة أن يتوافر لها وسائل الأمان والسلامة والتكلفة المعتدلة، مما يؤدي إلى أن تكون هذه الأوجه من النشاط مرغوبة من المقبلين على ممارستها أو مشاهدتها، ومن ثم يزداد الطلب عليها (١٣ : ١٠١)

تشير تهاني عبد السلام محمد (٢٠٠١م) إلى أن الهدف الأساسي من تخطيط البرامج في مجال الترويح يتمثل في مساعدة المشاركين في مناشطه في الوصول إلى أقصى درجة من السعادة والمرح والرضا الشخصي وإستثمار وقت الفراغ لديهم، وأن الأغراض الأولية لهذه البرامج تتمثل في تحقيق السعادة للأفراد والجماعات المشاركة في مناشطه، بينما الأغراض الثانوية تتحدد في نشر الوعي بأهمية الترويح لدى أفراد المجتمع. (١ : ٦٦)

والتخطيط من أجل استثمار وقت الفراغ بأوسع معانيه، هو تحديد نطاق الفرص المتاحة لقضاء وقت الفراغ واستثماره، فالهدف من التخطيط لا بد وأن يوفر نطاقاً عريضاً من فرص وقت الفراغ لكي تتاح مجالات واسعة للاختيار الأمثل من الأنشطة الترويحية، فإن لم يخطط لقضاء وقت الفراغ تخطيطاً سليماً بوعي وذكاء، فقد يصبح هذا الوقت خطراً على صاحبه كفرد في المجتمع وعلى المجتمع نفسه، لأن طريقة قضاء الفرد لوقت فراغه من الأهمية بمكان للفرد نفسه وللمجتمع، إذ أن الصالح الفردي والصالح الاجتماعي متداخلان مترابطان. (١٠ : ٤٨)

وتقدم أنشطة الترويح بمختلف ألوانها وأنواعها في شكل منظم يطلق عليه البرامج الترويحية وهي إختيارية بالطبع، كما أنها موضوعة بطريقة تلائم إحتياجات وإهتمامات ورغبات المشاركين وبرامج الترويح تقدمها المؤسسات المعنية بالترويح في المجتمع المحلي كالنادي والمؤسسات التعليمية ومراكز الشباب والجمعيات الاهلية والإجتماعية ، ويطلق على البرامج الترويحية مسميات مختلفة حسب نوع المؤسسة التي تقدم البرنامج ، فأحياناً يسمى برنامج النشاط الداخلي أو النشاط الخارجي أو أنشطة خارج المنهج أو برامج الاسرة أو برنامج الريادة الطلابية أو برامج لجان النشاط بالمؤسسة .

(٧ : ٣٧٧)

فالفرد حين يقضي أوقاته دون هدف ودون أن يشغل نفسه في نشاط يرغب فيه، ويقبل عليه، سواء أكان بقصد الترويح على النفس بواسطة برامج هادفة، أم بقصد أداء أعمال يقتنع بها وتعود عليه بالفائدة، فإن مثل هذا الفرد سيشعر بالفراغ النفسي مما ينتج عنه جمود في الشخصية وانحسار في الطاقات فتبقى مكبوتة لا مجال لها للانطلاق في مسارات صحيحة، وفي هذه الحالة يكون وقت الفراغ غير المستثمر بدايات لانحرافات سلوكية عديدة، وينتج عنه عدة مشكلات للفرد منها مشكلات مع الذات ومشكلات مع الأسرة ومشكلات مع المجتمع. (٦ : ٣٧٢ - ٣٧٣)

ويعتبر الإهتمام بكبار السن من مظاهر تقدم الشعوب والأمم، حيث أن في المجتمعات المتقدمة يزداد الإهتمام بتلك الفئة ويتم رعايتهم الرعاية المثالية وعلى النقيض في المجتمعات

الأخرى، والزيادة في أعداد كبار السن لا بد أن تكون له آثار عميقة على المجتمع وعلى الأسرة والأنظمة والسياسات الاجتماعية والخدمات والمهن الإنسانية التي تتعامل مع كبار السن وتشارك في رسم السياسات الخاصة بهم وخاصة في المجال الطبي. (١٤ : ٣٥)

إن مرحلة كبار السن تتسم بسمات معينة ومتطلبات خاصة، ويشكل وقت الفراغ فيها حيزاً كبيراً، ويستلزم هذا الوقت نوعيات معينة من البرامج الموجهة كالبرامج الثقافية والترفيهية والأنشطة الرياضية، وتعتبر برامج الأنشطة الترويحية الرياضية ذات قيمة كبيرة في هذه المرحلة، بحيث تلعب دوراً هاماً في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية العامة وفي الوقاية من ترهل الجسم وزيادة الوزن، كما أنها تكون خير عون له في الترويح عن النفس والتعويض عن حياة الكسل والخمول والتخفيف من القلق الناتج عن الضغوط النفسية والتوترات العصبية التي يتعرض لها إنسان هذا العصر، في حين أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضيها التقدم التقني الذي أدى إلى نقص في حركة الإنسان إنعكس سلباً على صحته، لذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمعات إلى زيادة الحركة والنشاط البدني اليومي. (٥ : ١١)

ويتضح للباحث مما سبق أن كبار السن إحدى فئات المجتمع، حيث كان لهم نصيب في رفعة المجتمع وتقدمه، كما أن لديهم خبرات متعددة في مجالات الحياة، ولهم سمات محددة يترتب عليها آثار نفسية تترتب علي إحساس المسن بأنه لم يعد منتجا وعبئاً علي مجتمعه وأسرته بعد أن كان مصدراً للعطاء، فتتسم حياتهم بالفراغ مما يؤثر علي صحتهم النفسية والعاطفية بشكل كبير، وبالتالي تؤثر على الصحة العامة والنفسية لهم، وأن لكبار السن أنشطة بدنية ورياضية خاصة بهم تتناسب مع قدراتهم وتلبي إحتياجاتهم العلاجية والترفيهية والإجتماعية تخضع لأسس علمية ليتمكنهم تحقيق أقصى إستفادة منها مع مراعاة الفروق بينهم وخصائص كل فرد مسن الصحية والبدنية.

ولقد لاحظ الباحث أن هناك نظرة سلبية لدى كبار السن، بحيث يرون أنفسهم عالية على الأسوياء وأنهم غير مفيدون وغيابهم أفضل من وجودهم بين أوساط ذويهم وأهلهم، وهذا خطأ كبير، فلو تأمل الفرد في أهمية وجوده لما كانت لديه هذه النظرة السلبية على نفسه، لذا يبدو أن النشاط البدني الرياضي خير علاج بالنسبة لهذه الفئة من كبار السن، فممارسة تلك الفئة للأنشطة البدنية والرياضية من بين حقوقهم التي يجب التركيز عليها، بحيث تشكل على ما يبدو لي عنصراً أساسياً في إطار النظام الشامل لبقية حياتهم، لذلك يجب الحرص على عدم إهمالها والتشجيع عليها، لأنها تساعد على مكافحة الأمراض المزمنة، ضف إلى ذلك الراحة النفسية والطمأنينة التي يجدها كبار السن خلال ممارسته لمختلف أشكال الأنشطة البدنية والرياضية.

ويوضح محسن لبيب عبد الرازق وآخرون (١٩٩٤م) أن مشكلة ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ تعتبر من أهم المشاكل التي تواجه الأفراد في عصرنا الحالي، لذلك تهتم الدول بمؤسساتها المختلفة بتلك المشكلة ووضع الخطط المناسبة لحلها حتى لا يتعرض الأفراد

بمختلف مراحلهم العمرية للانحراف ويضلوا عن الطريق الصحيح لمبادئ المجتمع وأخلاقياته.  
(١٢ : ١٣٢)

ومن منطلق حرص المؤسسات التعليمية بدولة الكويت، وخصوصا المدارس في إطار خدمة محيطها المجتمعي، وخصوصا في ظل وجود المدرسة المنتجة، وفي محاولة لمساعدة فئة كبار السن من خلال إيجاد وسط ملائم ومناسب للخروج من الأزمات النفسية والضغوطات الحياتية التي يعانون منها وخاصة بعدما كان هؤلاء في نشاط مستمر في حياتهم المهنية قبل إحالتهم على التقاعد حيث أصبحوا يعيشون تحت ضغط الفراغ القاتل، فقد فتحت المدارس أبوابها لتلك الفئة بعد إنتهاء اليوم الدراسي لوجود أنشطة تساعد تلك الفئة على مواجهة متطلبات حياتهم اليومية بسهولة ويسر وبأقل مجهود ممكن، وهذا بالعمل على إكسابهم عادات حركية سليمة تناسب ما هو مطلوب منهم من عمل دون الحاجة لمعونة الآخرين.

هذا ما دعا الباحث إلى وضع تصور مقترح للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت.

## ٢- أهمية البحث.

تعد أهم إحتياجات الفرد في الوقت الحالي هي البقاء من اجل حياة أرقى ومستقبلاً أكثر رقياً، الأمر الذي يتطلب البحث عن الوسائل والطرق التربوية التي تعاون في الكشف عن إمكانات الفرد غير المحدودة، والتي تجعل الفرد يبدع بكل ما أوتي من إمكانات للوصول بحياته إلى مستوى أرقى مما هو عليه، ومن ثم فقد تزايد الاهتمام بالتخطيط لبرامج الترويح الرياضي بما تحويه من أنشطة ترويحية، تسهم في إكساب الفرد الخبرات المربية والاجتماعية وإتاحة الفرص للإبداع والابتكار واكتساب الصحة النفسية والاسترخاء، وبالتالي تحقيق التوازن النفسي للفرد الممارس لأنشطتها المختلفة. (١ : ١٣٥)

قد يبدو للبعض أن رياضة الوقت الحر لكبار السن عبارة عن مجرد ممارسة نوع أو أنواع من رياضة كبار السن في الوقت الحر، لكن هذا لا يمثل الحقيقة كاملة، حيث أن هذا الأمر يتعدى مجرد الممارسة إلى نظام متكامل يتصف بالشمول مع توفر مناخ إجتماعي متميز يجعل الأمر مفيدا بدرجة كبيرة، وتتصف الأنشطة الرياضية التي تمارس في الوقت الحر لكبار السن بأنها تكسب الممارسين خبرات أكثر وتفتح مجالات جديدة للتعلم وتنشط الحياة اليومية لهم، كما تمنح أجسام الممارسين اللياقة البدنية وتحافظ عليها وتساعدهم على إثبات الذات، الثقة بالنفس وزيادة الدافعية، فهي تتماشى مع مفهوم الرياضة للجميع، بحيث يجد كل فرد ما يتمشى رغباته وإمكاناته وتساعدهم على مواجهة مشاكلهم بجدية أكثر وإكتساب مهارات جديدة تساعد على تصحيح وإعادة بناء الحركات الضعيفة وبالتالي تقوى قدراتهم الحركية التي تضي عليهم السعادة والشعور بالإرتياح،

وتتضح أهمية وضع تصور مقترح للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت فيما يلي:

#### الأهمية التطبيقية.

- تحديد الأنشطة البدنية والرياضية الخاصة بهم التي تتناسب مع قدراتهم وتلبي إحتياجاتهم العلاجية والترويحية والإجتماعية والتي تخضع لأسس علمية ليتمكنهم تحقيق أقصى إستفادة منها مع مراعاة الفروق بينهم وخصائص كل فرد مسن الصحية والبدنية.
- وجود خطة مقترحة للأنشطة البدنية والرياضية الخاصة بهم كأساس لوضع برنامج ترويحي رياضي يتناسب مع الإمكانيات المادية والبشرية ببعض المدارس بدولة الكويت.
- رفع حماس فئة كبار السن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الخاصة بهم وجعلهم أكثر إقبالا عليها من خلال الخروج عن البرامج التقليدية إلى البرامج المجددة والمبتكرة وفقا لإحتياجاتهم.

#### الأهمية العلمية.

- محاولة إبراز أهمية رعاية فئة كبار السن وإثراء المكتبة الجامعية .
- قيام المدارس بدولة الكويت بتفعيل دورها فى خدمة محيطها المجتمعى.

### ٣- هدف البحث.

وضع تصور مقترح للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت فى ضوء:

- تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- الأسس والإعتبرات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

### ٤- تساؤلات البحث.

ما التصور المقترح للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت فى ضوء:

- تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- الأسس والإعتبارات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

## ٥- المصطلحات المستخدمة في البحث:

### الخدمة الرياضية.

" هي الخدمة التي تستهدف توفير الامكانيات اللازمه من المنشآت الرياضية وغيرها من الأنشطة والبرامج والمشروعات بهدف رعاية أفراد المجتمع بما يتناسب مع حجم وعدد السكان".

الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

" أنشطة تساعد على إعداد كبار السن ليصبحوا قادرين على مواجهة متطلبات حياتهم اليومية بسهولة ويسر وبأقل مجهود ممكن، وهذا بالعمل على إكسابهم عادات حركية سليمة تناسب ما هو مطلوب منهم من عمل دون الحاجة لمعونة الآخرين وأن تكون التمرينات البدنية المعطاة لهم تهدف إلى إطالة العضلات ومرونة المفاصل وإكتساب درجة مناسبة من الإلتزان بالإضافة إلى التوافق العضلي العصبي وتقوية التركيز والإنتباه وسرعة رد الفعل".

كبار السن.

" هو كل فرد أصبح عاجزاً على رعاية نفسه وخدمتها إثر تقدمه في العمر، يبدأ عندما يبلغ الشخص سن التقاعد وهو سن الخامسة والستين في معظم البلدان العربية " (٣ : ١٨)

## ٦- الدراسات السابقة .

- دراسة فان ديرفير Van Derveer (٢٠١٥م) (١٩) بعنوان " تأثير التدريبات المائية كإحدى طرق الترويح العلاجي على إلتهابات المفاصل لدى المرأة المسنة "، وذلك بهدف التعرف على تأثير البرنامج الترويح العلاجي المائي على إلتهابات المفاصل لدى المرأة المسنة وذلك من الناحية النفسية والبدنية، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة، وإختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية، وقد بلغت حجم العينة (٤٢) سيدة مسنة ممن يعانون من إلتهابات المفاصل، وقد إستخدم الباحث مقياس السمات الشخصية والمزاجية مع البرنامج المقترح، وكانت أهم النتائج هي زيادة المرونة بالمفاصل، الإقلال من الشعور بالألم، كما يؤثر البرنامج تأثيراً إيجابياً على

(\* تعريف إجرائي).

التخلص من الضغوط النفسية المصاحبة لألام المفاصل وشعور السيدات بالثقة بالنفس والسعادة النفسية.

- دراسة **برافو Bravo** (٢٠١٦م) (١٧) بعنوان " أثر الأنشطة الترويحية المائية على العظام للسيدات كبار السن "، وذلك بهدف التعرف على تأثير أنشطة الترويح المائي على السيدات اللاتي يعانين من مرض هشاشة العظام، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة، وإختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية، وقد بلغت حجم العينة (٤٦) سيدة ممن يعانين من ألام العظام، وقد إستخدم الباحث مقياس الحالة النفسية مع البرنامج الترويحي المائي المقترح، وكانت أهم النتائج هي وجود تأثير إيجابي للبرنامج المائي المقترح على النهوض بأداء المشاركات فى البرنامج من الناحية النفسية والبدنية.

- دراسة **هابرو كوست Haberkost** (٢٠١٦م) (١٨) بعنوان " الأنشطة الترويحية من حيث النوعية والكيفية بالنسبة لكبار السن بالولايات المتحدة الأمريكية "، وذلك بهدف التعرف على نوعية وكيفية الأنشطة الترويحية التي يمارسها كبار السن بالولايات المتحدة الأمريكية، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي بإستخدام الأسلوب المسحي، وإختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، وقد بلغت حجم العينة (٤٠) من المسنين (رجال - سيدات)، وقد إستخدم الباحث إستمارة إستبيان، وأسفرت النتائج إلى أهمية تحفيز المشاركين فى الرعاية للمسنين على ممارسة النشاط الترويحي العلاجي لإستثمار وقت الفراغ .

- دراسة **قورارى بن على، بوراس فاطمة الزهراء، نفيق جمال** (٢٠١٨م) (٤) بعنوان " أثر برنامج ترويحى رياضى مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (٦٠ - ٦٥) سنة "، وذلك بهدف وضع برنامج ترويحى رياضى(ممارسة بعض الأنشطة الرياضية مدروسة علميا حسب رغبات ومتطلبات السن) للتخفيف من مستوى القلق عند المتقاعدين (٦٠ - ٦٥) سنة، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلى والبعدى، واشتملت عينة البحث على عدد (٢٤٠) ممارس تتراوح أعمارهم من (٦٠ - ٦٥) سنة مقسمين إلى مجموعتين إحداهما ضابطة (لا تمارس أى نشاط رياضى) وعددها (١٢٠) فردا، والأخرى تجريبية (يطبق عليهم البرنامج الترويحي) وعددها (١٢٠) فردا، مقسمين على بعض المدن بالغرب الجزائرى، وإستخدم الباحثون إختبار تايلور لقياس درجة القلق، وبعد تطبيق البرنامج الترويحي المقترح فى مدة ثلاث أشهر بمعدل حصتين فى الأسبوع، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن البرنامج الترويحي المقترح عمل على التخفيف من درجة القلق عند كبار السن الممارسين للنشاط الرياضى إلى مستوى أقل مما كان عليه قبل إجراء التجربة، مما يدل على أن ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية تلعب دورا هاما فى المحافظة على توازن الفرد وخاصة المسن



من الناحيتين النفسية والبدنية، وهناك ردود فعل إيجابية من جانب أفراد عينة البحث التجريبية (الإرتياح النفسى والبدنى)، وإيجابية التصرف مع الآخرين وحتى الجانب البدنى تحسن لديهم، كما أن الإحتكاك المتواصل بينهم من خلال الممارسة أدى إلى خلق نوع من السعادة والفرحة.

- دراسة نبيلة عبدالمنعم على شحاته (٢٠١٨م) (١٥) بعنوان " تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى على الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى لدى كبار السن "، وذلك بهدف التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى مقترح على بعض المتغيرات النفسية (حالة الشعور بالوحدة النفسية-حالة الأمن النفسى) لدى السيدات المسنات من (٦٠ - ٦٥) سنة بدار أحمس للمسنين بمحافظة الإسكندرية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) سيدة مسنة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٥) سيدة مسنة، ومن أدوات البحث: مقياس الشعور بالوحدة النفسية-مقياس حالة الأمن النفسى-البرنامج الترويحى الرياضى المائى، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن البرنامج الترويحى الرياضى المائى المقترح ذا فاعلية في التخفيف من حالة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة الأمن النفسى (الشعور بالأمن-الشعور بالانتماء-الشعور بالحب) لدى السيدات المسنات (٦٠-٦٥) سنة، البرنامج التقليدي المتبع ليس له تأثير إيجابي على حالة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة الأمن النفسى لدى السيدات المسنات (٦٠-٦٥) سنة.

- دراسة يخلف صورية (٢٠١٨م) (١٦) بعنوان " أثر الأنشطة البدنية والرياضية فى التقليل من مظاهر الشيخوخة لدى فئة كبار السن "، وذلك بهدف التعرف على أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية فى التقليل من مظاهر الشيخوخة لدى كبار السن فى بعض دور العجزة لولاية قسطنطينية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى على عينة قوامها (٣٠) شخصا مقيما فى بعض دور العجزة لولاية قسطنطينية، ومن أدوات البحث: إستبيان أثر الأنشطة البدنية والرياضية فى التقليل من مظاهر الشيخوخة لدى فئة كبار السن، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن هناك تأثير للأنشطة البدنية والرياضية فى التقليل من مخاطر الأمراض المزمنة قد تحققت، الأنشطة البدنية والرياضية تؤثر بشكل كبير فى عملية الإندماج مع الجماعة وتجنب العزلة والإنطواء، ولها دور بالغ فى ثبات القوام، والتقليل من مخاطر القلق، وجلب ورفع مستوى الشعور بالسعادة والرضا.

- دراسة سرير محمد أمين (٢٠١٩م) (٢) بعنوان " فاعلية ممارسة أنشطة ترويحية رياضية على بعض أبعاد التوافق النفسى لكبار السن ٥٥-٦٥ سنة "، وذلك بهدف معرفة فاعلية الممارسة البدنية الترويحية على بعض أبعاد التوافق النفسى لكبار السن (٥٥-٦٥) سنة، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفى بإستخدام أسلوب المقارنة، واشتملت عينة البحث على عدد (٣١) من كبار السن تتراوح أعمارهم من (٥٥-٦٥) سنة تم إختيار (١٥) منهم بشكل عمدى

يمارسون الأنشطة الترويحية البدنية في الملعب المتعدد النشاطات بالمحمدية ولاية معسكر، وعدد (١٦) تم إختيارهم بطريقة عشوائية، وقد استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي بأبعاده "التوافق الشخصي، الإجتماعي، الصحي"، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن للأنشطة الترويحية الرياضية فاعلية على بعض أبعاد التوافق النفسي لدى كبار السن.

## ٧- منهج البحث .

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لمناسبته لطبيعة إجراءات هذا البحث.

## ٨- مجتمع وعينة البحث .

يشتمل مجتمع البحث على "فئة كبار السن من (٦٠ - ٧٠)، مديري المدارس، موجهين التربية الرياضية، مدرسين التربية الرياضية" بمختلف المراحل بالمدارس بمحافظة دولة الكويت إختيرت عينة البحث والبالغ عددها (٢٦٦) فرد بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، حيث أن "فئة كبار السن من (٦٠ - ٧٠) وعددهم (١٠١)، مديري المدارس وعددهم (٥٦)، موجهين التربية الرياضية وعددهم (٢٣)، مدرسين التربية الرياضية وعددهم (٥٦)"، تم إختيار (٣٠) فرد لإجراء الدراسة الإستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٢٣٦) فرد، وجدول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث .

### جدول ( ١ )

### توصيف مجتمع وعينة البحث

المحافظة	المرحلة/ المدرسة	فئة كبار السن		مدرسين تربية رياضية		مديري المدارس		موجهين تربية رياضية		الإجمالي	
		أساسية	إستطلاعية	أساسية	إستطلاعية	أساسية	إستطلاعية	أساسية	إستطلاعية	أساسية	إستطلاعية
الأحدي	اجتائي	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	-	٨
	متوسط	البخاري	١	٣	١	٢	-	٢	-	١	٣
		الصباحية	-	٢	-	١	٢	-	١	١	٧
		سالم المبارك	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	٨
		هشام بن العاص	١	٣	١	٢	-	٢	-	١	٨
	ثانوي	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	٨	
العاصمة	اجتائي	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	-	
	متوسط	المأمون	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	-
		الصليبخات	١	٣	١	٢	-	٢	-	٢	٧
		معن بن زائدة	-	٢	-	١	٢	-	١	١	٧
		الغزالي	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	٧
	ثانوي	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	-	
الروائية	اجتائي	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	-	
	متوسط	عبد الله الروي	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	-
		العمرية	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	-
		كعب بن زهير	١	٢	١	٢	-	٢	-	١	٦
		عبد الرحمن بن عوف	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	٨
	ثانوي	١	٣	١	٢	-	٢	-	٢	٧	
الجهراء	اجتائي	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	-	
	متوسط	الواحة	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	-
		مشاري هلال	-	٣	-	٢	-	٢	-	١	-
		حود الصباح	-	٣	-	١	-	١	-	١	٦
		محمد صالح المجيزي	١	٣	١	١	١	١	١	٣	٥
	ثانوي	-	٣	-	١	-	١	-	١	-	
عبد اللطيف الشملان	-	٢	-	١	-	١	-	١	٥		

تابع جدول ( ١ )  
توصيف مجتمع وعينة البحث

٥	١	-	-	١	-	١	-	٣	١	نعم بن مسعود	ابتدائي	مبارك الكبير
٦	-	١	-	١	-	١	-	٣	-	قيس بن عاصم		
٦	١	١	-	١	١	١	-	٣	-	عمرو بن ثابت	متوسط	
٥	١	-	-	١	-	١	-	٣	١	بن زهير الأندلسي	ثانوي	
٦	-	١	-	١	-	١	-	٣	-	عتبة بن أبي سفيان		
٥	-	-	-	١	-	١	-	٣	-	الحسن بن الويثم	ابتدائي	
٥	٢	١	-	١	١	١	-	٢	١	علي بن أبي طالب		
٤	١	-	١	١	-	١	-	٢	-	عبد الله بن كبير	متوسط	
٦	-	١	-	١	-	١	-	٣	-	جعفر بن ابي طالب		
٥	٢	-	-	١	-	١	١	٣	١	صباح السالم	ثانوي	
٥	١	١	-	١	١	١	-	٢	-	فهد النويري		
٥	-	-	-	١	-	١	-	٣	-	فلسطين	المجموع	
٢٣٦	٣٠	٢٣	٦	٥٦	٧	٥٦	٧	١٠١	١٠			

٩- أدوات جمع البيانات .

إعتمد الباحث في جمع المعلومات على المصادر التالية :

- الملاحظة العلمية المقننة .
- المقابلة الشخصية المقننة .
- دراسة السجلات والوثائق .
- الإستبيان :

- إستبيان الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت .

إستخدم الباحث إستمارة إستبيان الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت. (إعداد الباحث)

خطوات بناء الاستبيان:

أ- تحديد محاور إستبيان الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت.

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث وكذلك من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية في مجال الترويج الرياضي وفي ضوء أهداف البحث، قام الباحث بإعداد إستمارة تتضمن محاور إستبيان الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت ، (مرفق ٢) ، ثم قام الباحث بعرض هذه المحاور على عدد (١٠) من السادة الخبراء (مرفق ١)، وذلك لتحديد النسبة المئوية وفقاً لآراء الخبراء في محاور إستبيان الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت ، حيث إرتضى الباحث بنسبة ٨٠٪ فأكثر لقبول المحاور، كما هو موضح في جدول (٢) .

جدول (٢)

النسبة المئوية وفقا لأراء الخبراء فى محاور إستبيان الخدمات  
الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت  
ن = ١٠

م	المحور	النسبة المئوية
١	تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٪١٠٠
٢	الأسس والإعتبارات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٪٩٠
٣	أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٪١٠٠
٤	متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٪٨٠
٥	الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٪٩٠
٦	المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٪٩٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة أراء السادة الخبراء قد أشارت إلى قبول كل المحاور التى تم عرضها على السادة الخبراء ، حيث تراوحت النسبة المئوية لأرائهم ما بين ٨٠ - ١٠٠٪، وقد إرتضى الباحث على قبول المحاور التى حصلت على نسبة ٨٠٪ فأكثر من مجموع الأراء ، وقد بلغ عدد المحاور التى إرتضاها الباحث (٦) محاور هى :

- ١- تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- ٢- الأسس والإعتبارات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- ٣- أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- ٤- متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- ٥- الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- ٦- المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

ب- تحديد عبارات محاور إستبيان الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت.

من خلال المراجع والدراسات السابقة وآراء السادة الخبراء في مجال الترويج الرياضي ، تم تحديد مجموعة من العبارات لمحاور إستبيان الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت ، حيث تم تصنيفها وفقاً للمحاور المنتمية إليها . (مرفق ٢)، وقام الباحث بتحديد عدد العبارات التي تتدرج تحت كل محور وهي كما يلي :

المحور الأول : تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

وعدد عباراته (٥ عبارات)

المحور الثاني : الأسس والإعتبرات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن. وعدد عباراته (٨ عبارات)

المحور الثالث : أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن. وعدد عباراته (٧ عبارات)

المحور الرابع : متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

وعدد عباراته (٦ عبارات)

المحور الخامس : الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن. وعدد عباراته (١٥ عبارة)

المحور السادس : المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن. وعدد عباراته (٨ عبارات)

ثم قام الباحث بعرض عبارات كل محور على السادة الخبراء في المجال السابق، وذلك لتحديد النسبة المئوية لكل عبارة تتدرج تحت كل محور، ويوضح جدول (٣) النسبة المئوية لإتفاق الخبراء في تحديد عبارات كل محور من محاور الإستبيان ، وقد إرتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية ٨٠٪ فأكثر وفقاً لرأى السادة الخبراء .

جدول ( ٣ )  
النسبة المئوية وفقاً لآراء الخبراء حول  
تحديد عبارات محاور الإستبيان

ن = ١٠

م	العبارات	عدد الموافقين	النسبة المئوية
<b>عبارات المحور الأول : تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.</b>			
<b>تفضل أن تقدم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس بمستوى محدد كالآتي:</b>			
<b>١ - ألعاب ذات تنظيم بسيط كالآتي:</b>			
أ	ألعاب الكرات الصغيرة.	١٠	٪١٠٠
ب	ألعاب الرشاقة.	١٠	٪١٠٠
ج	ألعاب إقتفاء الأثر.	١٠	٪١٠٠
د	ألعاب الرقص والغناء.	٨	٪٨٠
هـ	النتابعات.	٩	٪٩٠
<b>٢ - ألعاب ورياضات فردية كالآتي:</b>			
أ	الجرى.	١٠	٪١٠٠
ب	المشى.	١٠	٪١٠٠
ج	ركوب الدراجات.	٩	٪٩٠
د	الرمى بالسهام.	٨	٪٨٠
<b>٣ - ألعاب ورياضات زوجية كالآتي:</b>			
أ	التنس الأرضى.	١٠	٪١٠٠
ب	الريشة الطائرة (بادمنتون).	١٠	٪١٠٠
ج	كرة المضرب الخشبي (الراكت).	٩	٪٩٠
د	المبارزة.	٩	٪٩٠
هـ	تنس الطاولة.	١٠	٪١٠٠
و	الإسكواش.	١٠	٪١٠٠
<b>٤ - ألعاب ورياضات الفرق كالآتي:</b>			
أ	كرة القدم.	١٠	٪١٠٠
ب	الكرة الطائرة.	٩	٪٩٠
ج	كرة السلة.	١٠	٪١٠٠
د	كرة اليد.	١٠	٪١٠٠
هـ	الهوكى.	١٠	٪١٠٠
<b>٥ - الرياضات المائية كالآتي:</b>			
أ	السباحة.	١٠	٪١٠٠
ب	كرة الماء.	٩	٪٩٠
<b>المحور الثاني : الأسس والإعتبارات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.</b>			
<b>يجب أن تعتمد المدارس عند تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن على مجموعة من الإعتبارات التالية:</b>			
٦	الوقوف على الإحتياجات الفعلية للمستفيدين (كبار السن) حسب النوع.	١٠	٪١٠٠

## تابع جدول ( ٣ )

م	العبارات	عدد الموافقين	النسبة المئوية
<b>تابع المحور الثاني : الأسس والإعتبارات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.</b>			
يجب أن تعتمد المدارس عند تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن على مجموعة من الإعتبارات التالية:			
٧	وضع مقترح لكيفية قدرة المدارس عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن على إستيعاب الزيادة مستقبلا.	١٠	٪١٠٠
٨	قياس معدل الكثافة السكانية لمعرفة أماكن التكدس والأماكن المحرومة عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس لتحقيق العدالة في التوزيع.	١٠	٪١٠٠
٩	أن تكون المنشآت الرياضية المستخدمة بالمدارس عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن مطابقة للمواصفات فنيا وبينيا وصحيا.	٩	٪٩٠
١٠	مراعاة البعد الاجتماعي عند تقديم الخدمة وذلك من خلال مراعاة مستوى معيشة الأفراد بما يتواءم مع إحتياجهم من الخدمة الرياضية.	٨	٪٨٠
١١	مراعاة النسق القيمي الذي يحكم المجتمع الذي ستقدم له الخدمة الرياضية بما يتفق معه ويحقق سهولة الحصول علي الخدمة.	٩	٪٩٠
١٢	أن تتكامل الخدمة الترويحية الرياضية بالمدارس مع باقى المخططات الخدمية والعلاجية بالمنطقة المتواجد بها المدارس.	١٠	٪١٠٠
١٣	تعزيز القدرات التنافسية والبنية التحتية للمنشآت الرياضية التى تستخدمها المدارس عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن .	١٠	٪١٠٠
<b>المحور الثالث : أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.</b>			
يجب على المدارس عند تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن مراعاة الأسس والسياسات التالية:			
١٤	تحقيق متطلبات السياسة العامة للدولة فى توفير أنواع الخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن بمستوياتها وفقا لمعدلات ومعايير مقبولة فنيا.	٩	٪٩٠
١٥	تعظيم الاستفادة من هيكل التوزيع الجغرافى والكمى للخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن القائمة من حيث التمرکز والتباعد المكائى.	١٠	٪١٠٠
١٦	تعظيم الاستفادة من هيكل التوزيع الجغرافى والكمى للخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن القائمة من حيث الانتشار، وتكاملها مع برنامج الخدمات بالمخططات الاستراتيجية على المستويات التخطيطية المختلفة.	٩	٪٩٠
١٧	تحديد الحد الأدنى من الحجم السكاني الملائم لكل نوعية من نوعيات الخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن.	٨	٪٨٠
١٨	التوافق فى حجم ونوعية الخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس المقترحة مع تدرج النمو المرحلى للتجمعات العمرانية، وعدم التوطين المستقبلى لتلك الخدمات بدون جدوى إقتصادية (حجم سكاني مناسب لنوعية الخدمة).	١٠	٪١٠٠
١٩	مركزية وتوسط مواقع للخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن للمناطق التخطيطية وربطها وتوافقها مع الاستعمالات العمرانية المحيطة فى إطار المخططات الاستراتيجية على كافة المستويات التخطيطية.	١٠	٪١٠٠
٢٠	الاستغلال الأمثل للمساحة الأرضية المتاحة للخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن داخل المدارس بالأحوزة العمرانية المعتمدة للتجمعات العمرانية، مع تعظيم العائد الإقتصادى تبعاً لقيمتها النسبية.	١٠	٪١٠٠

## تابع جدول ( ٣ )

م	العبارات	عدد الموافقين	النسبة المئوية
<b>المحور الرابع : متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.</b>			
من متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن ما يلي:			
٢١	إمكانية الوصول للموقع.	١٠	٪١٠٠
٢٢	إمكانية الوصول للأنشطة العمرانية المحيطة.	٨	٪٨٠
٢٣	إمكانية الإمداد بالمرافق.	٩	٪٩٠
٢٤	إمكانية الإمداد بالعوامل البيئية وكذلك علاقته بالارتفاعات المحيطة.	١٠	٪١٠٠
٢٥	إمكانية توفير المداخل للموقع.	١٠	٪١٠٠
٢٦	طبوغرافية وجيولوجية الموقع، وشكل الموقع ومساحته.	١٠	٪١٠٠
<b>المحور الخامس : الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.</b>			
تحدد الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن في الأتي:			
٢٧	تحتوي المدارس على ملاعب متعددة الأغراض.	٩	٪٩٠
٢٨	مراعاة زمن تقديم الخدمة.	٩	٪٩٠
٢٩	توفير الوسائل المختلفة للانتقالات.	١٠	٪١٠٠
٣٠	ضرورة العناية بأماكن إنتظار السيارات حسب سعة رواد الخدمة.	١٠	٪١٠٠
٣١	توفير مباني للخدمات (خلع الملابس - دورات المياه - كافيتيريا - مخازن...).	٩	٪٩٠
٣٢	توفير أجهزة للأمن والسلامة أثناء ممارسة الخدمات الترويحية الرياضية.	٩	٪٩٠
٣٣	مراعاة الأخذ في الاعتبار إمكانية دمج خدمتين أو أكثر، سواء من نفس نوع الخدمة أو من نوعية مختلفة عنها في موقع واحد للإستفادة من استخدام العناصر الفراغية والخدمية المشتركة (مثال: مركز شباب، نادي، حمام سباحة، صالة مغطاة)	١٠	٪١٠٠
٣٤	سهولة الوصول للموقع وعدم وجود عوائق أو موانع تمنع الوصول الآمن	١٠	٪١٠٠
٣٥	الوقاية من الحريق بالبعد عن مصادر الحرائق المحيطة بالموقع (محطات بنزين - قمان حرق - ....) ووجود بوابة تسمح بدخول وخروج سيارة الإطفاء بسهولة ويسر، مع توفير طفايات للحريق وأدوات ووسائل الإطفاء اللازمة داخل الموقع لتحقيق متطلبات الأمن والأمان	١٠	٪١٠٠
٣٦	يجب مراعاة الإشتراطات العامة لاستخدام المعاقين في المباني العامة والمباني المخصصة لاستخدام المعاقين	٩	٪٩٠
٣٧	تأمين مستلزمات ممارستي للأنشطة والألعاب الترويحية الرياضية بالمدارس.	١٠	٪١٠٠
٣٨	توفير مكان مناسب أثناء ممارستي للأنشطة والألعاب الترويحية المائية.	١٠	٪١٠٠
٣٩	توفير أجهزة حديثة تساعد على تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس.	٨	٪٨٠
٤٠	وجود كوادر بشرية مدربة تساعد على تلقي الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس.	١٠	٪١٠٠



٤١	قيمة الاشتراك مناسب لنوع الخدمة.	١٠	٪١٠٠
----	----------------------------------	----	------

تابع جدول ( ٣ )

م	العبارات	عدد الموافقين	النسبة المئوية
<b>المحور السادس: المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.</b>			
تتمثل المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن فيما يلي:			
٤٢	أن يكون هناك إطار تشريعي ترسم الإطار العام للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٩	٪٩٠
٤٣	أن يكون هناك إطار تشريعي يحدد ملامح الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	١٠	٪١٠٠
٤٤	توسيع فرص وقاعدة الممارسة الرياضية المقننة بين كبار السن أثناء تقديم الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية.	١٠	٪١٠٠
٤٥	وضع نظام وخطة لتنظيم الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بما يكفل تشجيعها والتحفيز على ممارستها.	٩	٪٩٠
٤٦	وضع البرامج التي من شأنها تنظيم الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن .	١٠	٪١٠٠
٤٧	وضع سياسات منظمة للعلاقات بين المدارس والجهات والهيئات المعنية بالنشاط الرياضي لتحقيق التعاون الأمثل بينها.	٨	٪٨٠
٤٨	إنشاء وإدارة قاعدة بيانات معلوماتية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن للمساعدة في تحقيق أهدافها.	١٠	٪١٠٠
٤٩	وضع وتنفيذ خطط إعداد وصقل وتنمية الكوادر البشرية العاملة في مجالات الرياضية وتدعيم البنية الأساسية للرياضة.	١٠	٪١٠٠

يتضح من جدول (٣) أن نسبة آراء السادة الخبراء قد أشارت إلى قبول العبارات المقترحة تحت كل محور من محاور الإستبيان ، حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين ( ٨٠٪ - ١٠٠٪ ) ، وقد إرتضى الباحث أخذ العبارات التي حصلت علي نسبة مئوية ( ٨٠٪ ) فاكثر من مجموع الآراء ، وقد بلغ عدد العبارات التي إرتضاها الباحث (٤٩) عبارة موزعة على ستة محاور ، وبذلك أصبح عدد عبارات كل محور من المحاور وفقا للجدول التالي :

جدول ( ٤ )

إجمالي عدد عبارات محاور إستبيان الخدمات الترويحية الرياضية  
المدرسية لكبار السن بدولة الكويت وفقا لإستطلاع رأى الخبراء

م	المحاور	إجمالي عدد العبارات
١	تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٥
٢	الأسس والإعتبارات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٨
٣	أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٧
٤	متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٦
٥	الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	١٥
٦	المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٨
	<b>الإجمالي</b>	<b>٤٩</b>

يوضح جدول ( ٤ ) إجمالي عدد عبارات محاور إستبيان الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت وفقا لإستطلاع رأى الخبراء.

**١٠- الدراسة الإستطلاعية:**

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من ٢/٦ إلى ٢٠٢١/٢/١٥ م على عينة مكونة من (٣٠) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وذلك بغرض التعرف على :

- تدريب المساعدين على كيفية تطبيق الإستبيان المستخدم وتفرغ النتائج .
- حساب المعاملات العلمية للإستبيان المستخدم (الصدق - الثبات) .

**١١- المعاملات العلمية المستخدمة :**

• **حساب الصدق لإستبيان الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت.**

○ **صدق الإتساق الداخلي .**

قام الباحث بحساب الصدق على أفراد العينة الإستطلاعية الذى يبلغ عددها (٣٠) من "فئة كبار السن من (٦٠ - ٧٠)، مديرى المدارس، موجهين التربية الرياضية، مدرسين

التربية الرياضية، وذلك عن طريق صدق الإتساق الداخلي ، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة ودرجة المحور، وبين درجة كل محور والدرجة الكلية لهذا الإستبيان ، كما هو موضح بالجدولين ( ٥ ، ٦ ) .

### جدول ( ٥ )

معامل الارتباط بين درجة العبارات ودرجة محاور إستبيان الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت

ن

٣٠ =

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
المحور الأول : تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن. تفضل أن تقدم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس بمستوى محدد كالآتي:									
١- ألعاب ذات تنظيم بسيط كالآتي:									
*.٤٨٧	هـ	*.٤٦٧	د	*.٥٨١	ج	*.٣٩٢	ب	*.٤٥٧	أ
٢- ألعاب ورياضات فردية كالآتي:									
		*.٥٤٧	د	*.٦٥٢	ج	*.٤٨٨	ب	*.٥٢٣	أ
٣- ألعاب ورياضات زوجية كالآتي:									
*.٤٨٣	هـ	*.٦١٢	د	*.٥٣٧	ج	*.٦٢١	ب	*.٤٦٢	أ
								*.٥٤٣	و
٤- ألعاب ورياضات الفرق كالآتي:									
*.٥٦٦	هـ	*.٥٤٨	د	*.٥٦٣	ج	*.٥٢٢	ب	*.٤٨٤	أ
٥- الرياضات المائية كالآتي:									
						*.٦٤٨	ب	*.٥٩٣	أ
المحور الثاني : الأسس والإعتبرات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.									
يجب أن تعتمد المدارس عند تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن على مجموعة من الإعتبرات التالية:									
*.٥٥٨	١٠	*.٦٨٥	٩	*.٥١١	٨	*.٥٤١	٧	*.٤٩٠	٦
				*.٥٣٢	١٣	*.٥٦٧	١٢	*.٦٠١	١١
المحور الثالث : أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن. يجب على المدارس عند تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن مراعاة الأسس والسياسات التالية:									
*.٤٨٤	١٨	*.٥٢٨	١٧	*.٤٨٢	١٦	*.٥٨٦	١٥	*.٦٤٢	١٤
						*.٤٩٩	٢٠	*.٤٣٢	١٩
المحور الرابع : متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن. من متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن ما يلي:									
*.٥٨٣	٢٥	*.٥١٩	٢٤	*.٥٤٧	٢٣	*.٦١١	٢٢	*.٤٩٠	٢١
								*.٦٠٦	٢٦

تابع جدول ( ٥ )

معامل الارتباط بين درجة العبارات ودرجة محاور إستبيان الخدمات

الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت

٣٠ =

المحور الخامس : الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.  
تحدد الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن فى الأتى:

*.٤٠٠	٣١	*.٤٦٨	٣٠	*.٥٨٣	٢٩	*.٦٦٣	٢٨	*.٤٧٨	٢٧
*.٥١٠	٣٦	*.٤٤٥	٣٥	*.٤٥٦	٣٤	*.٥٦٣	٣٣	*.٥٢٦	٣٢
*.٤١٥	٤١	*.٥٦٤	٤٠	*.٥٧١	٣٩	*.٦٤٨	٣٨	*.٤٧٣	٣٧

المحور السادس : المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.  
تتمثل المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن فيما يلى:

*.٤٤٦	٤٦	*.٤٤٥	٤٥	*.٥٢٣	٤٤	*.٤٢٧	٤٣	*.٥٥٦	٤٢
				*.٤٩٨	٤٩	*.٥٥٨	٤٨	*.٥٧٦	٤٧

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ ، ويشير إلى أن عبارات الإستبيان على درجة مقبولة من الصدق، مما يدل على صدق الإستبيان فيما وضع من أجله.

جدول ( ٦ )

معامل الارتباط بين درجة المحاور والدرجة الكلية للإستبيان ن = ٣٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	*.٥٦١
٢	الأسس والإعتبرات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	*.٦٨٣
٣	أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	*.٥٤٨
٤	متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	*.٦٧٨
٥	الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	*.٥٣٤
٦	المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	*.٤٥٧

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ = ٠.٣٦١ \* دال عند مستوى ٠.٠٠٥  
يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للإستبيان  
دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠٥ ، وهذا يدل على أن المحاور مرتبطة بالإستبيان ككل،  
ويشير إلى أنها تتسم بدرجة عالية من الصدق.

### • حساب الثبات لإستبيان الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت.

#### ○ معامل ألفا كرونباخ .

تم حساب معامل ثبات الإستبيان على أفراد العينة الإستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق  
معامل ألفا كرونباخ Coefficient Alpha .

#### جدول ( ٧ )

ثبات الإستبيان بتطبيق معامل ألفا كرونباخ ن = ٣٠

م	المحاور	معامل الثبات
١	تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	* ٠,٥٦٢
٢	الأسس والإعتبارات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	* ٠,٤٨٧
٣	أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	* ٠,٥٨٩
٤	متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	* ٠,٦٤٢
٥	الإشترطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	* ٠,٦٣٢
٦	المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	* ٠,٥٧٦

\* مستوى الدلالة عند مستوى ٠.٠٠٥ = ٠.٣٦١ \* دال عند مستوى ٠.٠٠٥

يتضح من جدول (٧) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة  
قدرها (٠,٥٦٢) للمحور الأول - ٠,٤٨٧ للمحور الثاني - ٠,٥٨٩ للمحور الثالث - ٠,٦٤٢  
للمحور الرابع - ٠,٦٣٢ للمحور الخامس - ٠,٥٧٦ للمحور السادس)، وهذا يشير إلى أن  
عبارات ومحاور الإستبيان على درجة عالية من الثبات، وهذا يدل على أن الإستبيان على  
قدر من الثبات يوثق به.

وبعد أن قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإستبيان  
المستخدم أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية ، حيث

إشتملت عباراته على عدد ٤٩ عبارة موزعة على ستة محاور، ويتم الإجابة على مفردات الإستهيبان من خلال ميزان ثنائى ( نعم - لا ) بدرجات ( ٢ - ١ ) بالترتيب.

### ١٢- الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق إستمارة الإستهيبان فى صورتها النهائية على عينة البحث الأساسية المكونة من "فئة كبار السن من (٦٠ - ٧٠) وعددهم (١٠١)، مديرى المدارس وعددهم (٥٦)، موجهين التربية الرياضية وعددهم (٢٣)، مدرسين التربية الرياضية وعددهم (٥٦)"، وبذلك يكون إجمالى عينة البحث عدد (٢٣٦)، وذلك خلال الفترة من ٢/٢٢ إلى ٢٢/٤/٢٠٢١م، ثم تلى ذلك تفريغ البيانات المتجمعة فى الإستمارة المعدة لهذا الغرض تمهيداً لمعالجة البيانات إحصائياً.

### ١٣- المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائى للعلوم الإجتماعية (SPSS) والذى يشتمل على المعالجات التالية :

- المتوسط الحسابى .
- الإنحراف المعيارى .
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط .
- إختبار " كا " .

وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥ .

## ١٤- عرض ومناقشة النتائج .

### عرض ومناقشة نتائج إستجابات عينة البحث لعبارات محور تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن .

#### جدول (٨)

التكرارات وقيمة كالا لإستجابات عينة البحث على عبارات محور  
تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن ن=٢٣٦

م	العبارات	نعم		لا		قيمة كا المحسوبة
		تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	
تفضل أن تقدم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس بمستوى محدد كالأتي:						
٦- ألعاب ذات تنظيم بسيط كالأتي:						
أ	ألعاب الكرات الصغيرة.	٢٠٣	٨٦%	٣٣	١٤%	*١٢٢.٤٥
ب	ألعاب الرشاقة.	١٩٧	٨٣.٥%	٣٩	١٦.٥%	*١٠٥.٧٨
ج	ألعاب إقتفاء الأثر.	٨٢	٣٤.٧٥%	١٥٤	٦٥.٢٥%	*٢١.٩٦
د	ألعاب الرقص والغناء.	١٤٦	٦١.٨٦%	٩٠	٣٨.١٤%	*١٣.٢٨
هـ	اللتابعات.	١٦٣	٦٩.٠٧%	٧٣	٣٠.٩٣%	*٣٤.٣٢
٧- ألعاب ورياضات فردية كالأتي:						
أ	الجرى.	١٧٢	٧٢.٩%	٦٤	٢٧.١%	*٤٩.٤٢
ب	المشى.	٢٠٣	٨٦%	٣٣	١٤%	*١٢٢.٤٥
ج	ركوب الدراجات.	١٦٩	٧١.٦%	٦٧	٢٨.٤%	*٤٤.٠٨
د	الرمى بالسهام.	١٩	٨.٠٥%	٢١٧	٩١.٩٥%	*١٦٦.١١
٨- ألعاب ورياضات زوجية كالأتي:						
أ	التنس الأرضى.	٢١٣	٩٠.٢٥%	٢٣	٩.٧٥%	*١٥٢.٩٦
ب	الريشة الطائرة (بادمنتون).	٩٥	٤٠.٢٥%	١٤١	٥٩.٧٥%	*٨.٩٦
ج	كرة المضرب الخشبي (الراكت).	٢٢٣	٩٤.٤٩%	١٣	٥.٥١%	*١٨٦.٨٦
د	المبارزة.	٧٩	٣٣.٤٧%	١٥٧	٦٦.٥٣%	*٢٥.٧٨
هـ	تنس الطاولة.	٢١٥	٩١.١%	٢١	٨.٩%	*١٥٩.٤٧
و	الإسكواش.	٢٠٤	٨٦.٤٤%	٣٢	١٣.٥٦%	*١٢٥.٣٥
٩- ألعاب ورياضات الفرق كالأتي:						
أ	كرة القدم.	٢٠٧	٨٧.٧١%	٢٩	١٢.٢٩%	*١٣٤.٢٥
ب	الكرة الطائرة.	١٥٣	٦٤.٨٣%	٧٣	٣٥.١٨%	*٢٠.٧٦
ج	كرة السلة.	١٦٦	٧٠.٣%	٧٠	٢٩.٧%	*٣٩.٠٥
د	كرة اليد.	١٢٨	٥٤.٢٤%	١٠٨	٤٥.٧٦%	١.٦٩
هـ	الهوكى.	٩	٣.٨١%	٢٢٧	٩١.١٩%	*٢٠١.٣٧
٥- الرياضات المائية كالأتي:						
أ	السباحة.	٢٠٤	٨٦.٤٤%	٣٢	١٣.٥٦%	*١٢٥.٣٦
ب	كرة الماء.	٧٦	٣٢.٢%	١٦٠	٦٧.٨%	*٢٩.٨٩

قيمة كا عند (١ ، ٠.٠٥) = ٣.٨٤

يتضح من جدول (٨) أن قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، وقد تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين (١,٦٩ ، ٣٧,٢٠١).

ويتضح من نتائج جدول (٨) أن النسبة المئوية للإستجابة للعبارات بالإجابة (نعم) تراوحت ما بين (٣,٨١% ، ٨٦%)، وأن النسبة المئوية للإستجابة للعبارات بالإجابة (لا) تراوحت ما بين (٥,٥١% ، ٩١,٩٥%).

يتضح من نتائج جدول (٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن لصالح الإستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين (١,٦٩ ، ٣٧,٢٠١)، وهى عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، حيث جاءت الإستجابة للعبارات هى أن تفضل أن تقدم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس بمستوى محدد كالآتى:

١- ألعاب ذات تنظيم بسيط كالآتى:

أ- ألعاب الكرات الصغيرة.

ب- ألعاب الرشاقة.

د- ألعاب الرقص والغناء.

ه- التتابعات.

٢- ألعاب ورياضات فردية كالآتى:

أ- الجرى.

ب- المشى.

ج- ركوب الدراجات.

٣- ألعاب ورياضات زوجية كالآتى:

أ- التنس الأرضى.

ج - كرة المضرب الخشبى (الراكت).

هـ - تنس الطاولة.

و- الإسكواش.

٤- ألعاب ورياضات الفرق كالآتى:

أ- كرة القدم.

ب- الكرة الطائرة.

ج - كرة السلة.



٥- الرياضات المائية كالأتي:

أ- السباحة.

، وجاءت الإستجابة للعبارات هي أن (لا) تفضل أن تقدم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس بمستوى محدد كالأتي:

١- ألعاب ذات تنظيم بسيط كالأتي:

ج - ألعاب إقتفاء الأثر.

٢- ألعاب ورياضات فردية كالأتي:

د - الرمي بالسهام.

٣- ألعاب ورياضات زوجية كالأتي:

ب- الريشة الطائرة (بادمنتون).

د- المبارزة.

٤- ألعاب ورياضات الفرق كالأتي:

هـ - الهوكي.

٥- الرياضات المائية كالأتي:

ب- كرة الماء.

ويفسر الباحث نتائج جدول (٨) بأن تقسيمات وأشكال الترويح الرياضى تلاقى إهتماما كبيرا من الممارسين كبار السن، حيث لا يوجد مجال من مجالات الأنشطة الترويحية الأخرى يحوز على الإهتمام التلقائى للأفراد ويستولى على إنتباههم أكثر من الأنشطة الترويحية الرياضية. وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه كمال عبدالحميد وآخرون (٢٠١٢م) بأن الترويح الرياضى الذى يمارسه الفرد أو الجماعة من أقرب وأحب الأنشطة الترويحية إلى قلوب ونفوس المشاركين فيه من الصغار والشباب والكبار من كلا الجنسين دون تفرقة فى اللون أو العقيدة أو الحالة الإجتماعية أو الحالة الإقتصادية، فالإشتراك فى ممارسة أنشطة الترويح الرياضى أمر واقعى يندفع إلى ممارسته كافة أفراد الشعب تحت منطلق الرياضة للجميع كأحد أنشطة الترويح الرياضى المعاصر.

(١٠ : ١٢٣ ، ١٢٤)

وهذا يجيب عن التساؤل الذى ينص على " ما التصور المقترح للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت فى ضوء تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.؟".

## عرض ومناقشة نتائج إستجابات عينة البحث لعبارات محور الأسس والإعتبرات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

جدول (٩)

التكرارات وقيمة كالتجيبات عينة البحث على عبارات محور الأسس والإعتبرات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن

ن = ٢٣٦

م	العبارات	نعم		لا		قيمة كا المحسوبة
		النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	
يجب أن تعتمد المدارس عند تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن على مجموعة من الإعتبرات التالية:						
٦	الوقوف على الإحتياجات الفعلية للمستفيدين (كبار السن) حسب النوع.	١٠٠%	٢٣٦	٠%	٠	*٢٣٦
٧	وضع مقترح لكيفية قدرة المدارس عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن على إستيعاب الزيادة مستقبلاً.	١٠٠%	٢٣٦	٠%	٠	*٢٣٦
٨	قياس معدل الكثافة السكانية لمعرفة أماكن التكدس والأماكن المحرومة عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس لتحقيق العدالة في التوزيع.	٧٦.٦٩%	١٨١	٢٣.٣١%	٥٥	*٦٤.٩٣
٩	أن تكون المنشآت الرياضية المستخدمة بالمدارس عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن مطابقة للمواصفات فنياً وبينياً وصحياً.	١٠٠%	٢٣٦	٠%	٠	*٢٣٦
١٠	مراعاة البعد الاجتماعي عند تقديم الخدمة وذلك من خلال مراعاة مستوى معيشة الأفراد بما يتواءم مع إحتياجهم من الخدمة الرياضية.	٨٢.٦٣%	١٩٥	١٧.٣٧%	٤١	*١٠٠.٤٩
١١	مراعاة النسق القيمي الذي يحكم المجتمع الذي ستقدم له الخدمة الرياضية بما يتفق معه ويحقق سهولة الحصول على الخدمة.	١٠٠%	٢٣٦	٠%	٠	*٢٣٦
١٢	أن تتكامل الخدمة الترويحية الرياضية بالمدارس مع باقي المخططات الخدمية والعلاجية بالمنطقة المتواجدة بها المدارس.	١٠٠%	٢٣٦	٠%	٠	*٢٣٦
١٣	تعزيز القدرات التنافسية والبنية التحتية للمنشآت الرياضية التي تستخدمها المدارس عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن.	١٠٠%	٢٣٦	٠%	٠	*٢٣٦

قيمة كا عند (١ ، ٠.٠٥) = ٣.٨٤

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ك<sup>٢</sup> المحسوبة لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور الأسس والإعتبرات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، وقد تراوحت قيمة ك<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين (٦٤,٩٣ ، ٢٣٦).

ويتضح من نتائج جدول (٩) أن النسبة المئوية للإستجابة للعبارات بالإجابة (نعم) تراوحت ما بين (٧٦,٦٩ % ، ١٠٠ %)، وأن النسبة المئوية للإستجابة للعبارات بالإجابة (لا) تراوحت ما بين (صفر % ، ٢٣,٣١ %).

يتضح من نتائج جدول (٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى جميع عبارات محور الأسس والإعتبرات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن لصالح الإستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة ك<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين (٦٤,٩٣ ، ٢٣٦)، وهى عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، حيث جاءت الإستجابة للعبارات هى أنه يجب أن تعتمد المدارس عند تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن على مجموعة من الإعتبرات التالية:

- ❖ الوقوف على الإحتياجات الفعلية للمستفيدين (كبار السن) حسب النوع
- ❖ وضع مقترح لكيفية قدرة المدارس عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن على إستيعاب الزيادة مستقبلاً.
- ❖ أن تكون المنشآت الرياضية المستخدمة بالمدارس عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن مطابقة للمواصفات فنياً وبيئياً وصحياً
- ❖ مراعاة النسق القيمي الذي يحكم المجتمع الذي ستقدم له الخدمة الرياضية بما يتفق معه ويحقق سهولة الحصول على الخدمة
- ❖ أن تتكامل الخدمة الترويحية الرياضية بالمدارس مع باقى المخططات الخدمية والعلاجية بالمنطقة المتواجده بها المدارس
- ❖ تعزيز القدرات التنافسية والبنية التحتية للمنشآت الرياضية التى تستخدمها المدارس عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن
- ❖ مراعاة البعد الاجتماعي عند تقديم الخدمة وذلك من خلال مراعاة مستوى معيشة الأفراد بما يتواءم مع إحتياجهم من الخدمة الرياضية
- ❖ قياس معدل الكثافة السكانية لمعرفة أماكن التكديس والأماكن المحرومة عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس لتحقيق العدالة فى التوزيع.

ويفسر الباحث نتائج جدول (٩) بأن نظام المسؤولية الحكومية فى بعض دول العالم يرتبط بالقبول العام للمفاهيم التى تقدر وتكرم الكائن البشرى، والحاجة إلى مساعدة الأشخاص بعضهم البعض، ومن خلال الحكومات والعديد من هيئات المجتمع التطوعية، فلقد تتقبل الدول المسؤولية لتوفير الخدمات المطلوبة، وإيجاد فرص للناس فى كل المراحل العمرية فى الحياة. تؤكد العديد من الهيئات المعاصرة فى مجال خدمة وقت الفراغ أن جلب التغييرات المطلوبة سوف يتطلب موجة جديدة من التدخلات والترويح والملاعب المتخصصة فى كل أشكال الخدمات المطلوبة للتفكير بتخيل أكثر يحتاج إلى توجيه الهدف وجعله مرناً، وأيضاً مستعد لتحمل المخاطر لى ينجز ويحقق النتائج المطلوبة، فهم يحتاجون إلى إتخاذ مناخ متخصص وتنظيمى يكون متداخل وفعال مع كل فرد يشارك فى أغراض عامة ويعمل على تحقيقهم. (٩ : ١٣٦ ، ١٣٧)

وهذا يجيب عن التساؤل الذى ينص على " ما التصور المقترح للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت فى ضوء الأسس والإعتبارات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.؟".

## عرض ومناقشة نتائج إستجابات عينة البحث لعبارات محور أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

جدول (١٠)

التكرارات وقيمة كاي الإستجابات عينة البحث على عبارات محور أسس وسياسات

توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن ن=٢٣٦

م	العبارات	نعم		لا		قيمة كاي المحسوبة
		تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	
يجب على المدارس عند تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن مراعاة الأسس والسياسات التالية:						
١٤	تحقيق متطلبات السياسة العامة للدولة في توفير أنواع الخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن بمستوياتها وفقا لمعدلات ومعايير مقبولة فنيا.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
١٥	تعظيم الاستفادة من هيكل التوزيع الجغرافي والكمي للخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن القائمة من حيث التمرکز والتباعد المكاني.	١٩٣	٨١.٧٨%	٤٣	١٨.٢٢%	٩٥.٣٣
١٦	تعظيم الاستفادة من هيكل التوزيع الجغرافي والكمي للخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن القائمة من حيث الانتشار، وتكاملها مع برنامج الخدمات بالمخططات الاستراتيجية على المستويات التخطيطية المختلفة.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
١٧	تحديد الحد الأدنى من الحجم السكاني الملائم لكل نوعية من نوعيات الخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن.	١٧٤	٧٣.٧٣%	٦٢	٢٦.٢٧%	٥٣.١٥
١٨	التوافق في حجم ونوعية الخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس المقترحة مع تدرج النمو المرحلي للتجمعات العمرانية، وعدم التوطن المستقبلي لتلك الخدمات بدون جدوى إقتصادية (حجم سكاني مناسب لنوعية الخدمة).	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
١٩	مركزية وتوسط مواقع للخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن للمناطق التخطيطية وربطها وتوافقها مع الاستعمالات العمرانية المحيطة في إطار المخططات الاستراتيجية على كافة المستويات التخطيطية.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٢٠	الاستغلال الأمثل للمساحة الأرضية المتاحة للخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن داخل المدارس بالأحوزة العمرانية المعتمدة للتجمعات العمرانية، مع تعظيم العائد الإقتصادي تبعا لقيمتها النسبية.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦

قيمة كاي عند (١ ، ٠.٠٥) = ٣.٨٤

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، وقد تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين (٥٣,١٣ ، ٢٣٦).

ويتضح من نتائج جدول (١٠) أن النسبة المئوية للإستجابة للعبارات بالإجابة (نعم) تراوحت ما بين (٧٣,٧٣ % ، ١٠٠ %)، وأن النسبة المئوية للإستجابة للعبارات بالإجابة (لا) تراوحت ما بين (صفر % ، ٢٦,٢٧ %).

يتضح من نتائج جدول (١٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن لصالح الإستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين (٥٣,١٣ ، ٢٣٦)، وهى عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، حيث جاءت الإستجابة للعبارات هى أنه يجب على المدارس عند تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن مراعاة الأسس والسياسات التالية:

- ❖ تحقيق متطلبات السياسة العامة للدولة فى توفير أنواع الخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن بمستوياتها وفقاً لمعدلات ومعايير مقبولة فنياً.
- ❖ تعظيم الاستفادة من هيكل التوزيع الجغرافى والكمى للخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن القائمة من حيث التمرکز والتباعد المكانى.
- ❖ تعظيم الاستفادة من هيكل التوزيع الجغرافى والكمى للخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن القائمة من حيث الانتشار، وتكاملها مع برنامج الخدمات بالمخططات الاستراتيجية على المستويات التخطيطية المختلفة.
- ❖ تحديد الحد الأدنى من الحجم السكاني الملائم لكل نوعية من نوعيات الخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن.
- ❖ التوافق فى حجم ونوعية الخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس المقترحة مع تدرج النمو المرحلى للتجمعات العمرانية، وعدم التوطين المستقبلى لتلك الخدمات بدون جدوى إقتصادية (حجم سكاني مناسب لنوعية الخدمة).
- ❖ مركزية وتوسط مواقع للخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن للمناطق التخطيطية وربطها وتوافقها مع الاستعمالات العمرانية المحيطة فى إطار المخططات الاستراتيجية على كافة المستويات التخطيطية.

❖ الإستغلال الأمثل للمساحة الأرضية المتاحة للخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن داخل المدارس بالأحوزة العمرانية المعتمدة للتجمعات العمرانية، مع تعظيم العائد الإقتصادي تبعاً لقيمتها النسبية.

ويفسر الباحث نتائج جدول (١٠) بأن الترويج من خلال ممارسة أنشطة وقت الفراغ تساعد المجتمع على توفير الإحتياجات الصحية وإكتساب الفوائد الإقتصادية والحفاظ على معنويات المجتمع في كل المستويات "محلى، إقليمى، قارى، دولى"، وهذا يوضح مدى تحمل مسئولية إعداد شبكة من المصادر المادية للمشاركة في وقت الفراغ التى تشتمل على المتنزهات والملاعب والمراكز الرياضية البدنية والإمكانيات الرياضية بالإضافة إلى تسهيلات الترويج الخاصة، وتحمل مسئولية نخطيط وتنظيم وتنفيذ البرامج تحت إشراف قيادات متخصصة مناسبة لكل مرحلة من مراحل العمر الزمنى.

إن الترويج ووقت الفراغ هما أشكال مهمة للخبرة الشخصية فى الحياة المعاصرة لفوائدهما الروحية، والعقلية، والمادية، والعاطفية، والإجتماعية والبدنية التى يقدمانها وتدعم خبرات وقت الفراغ الإيجابية نوعية حياة الشخص، وتساعد كل شخص على تطوير إحتياجاته الأساسية الكاملة، وإمكانية تحقيق ذلك ينبغى على الحكومات ومؤسسات المجتمع المسئولة أن توفر مصادر الترويج والبرامج وتعليم ممارسة أنشطة وقت الفراغ عندما يستغل ويستخدم بطريقة إيجابية وإنتاجية. (٩ : ١٣٠)

وهذا يجيب عن التساؤل الذى ينص على "ما التصور المقترح للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت فى ضوء أسس وسياسات توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن؟".

**عرض ومناقشة نتائج إستجابات عينة البحث لعبارات محور متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.**

جدول (١١)

التكرارات وقيمة كآ لإستجابات عينة البحث على عبارات محور متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن

ن = ٢٣٦

م	العبارات	نعم		لا		قيمة كآ المحسوبة
		تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	
من متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن ما يلي:						
٢١	إمكانية الوصول للموقع.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٢٢	إمكانية الوصول للأنشطة العمرانية المحيطة.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٢٣	إمكانية الإمداد بالمرافق.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٢٤	إمكانية الإمداد بالعوامل البيئية وكذلك علاقته بالارتفاعات المحيطة.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٢٥	إمكانية توفير المداخل للموقع.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٢٦	طبوغرافية وجيولوجية الموقع، وشكل الموقع ومساحته.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦

قيمة كآ عند (١ ، ٠.٠٥) = ٣.٨٤

يتضح من جدول (١١) أن قيمة كآ المحسوبة لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، وقد بلغت قيمة كآ المحسوبة (٢٣٦).

ويتضح من نتائج جدول (١١) أن النسبة المئوية للإستجابة للعبارات بالإجابة (نعم) قد بلغت (١٠٠%)، وأن النسبة المئوية للإستجابة للعبارات بالإجابة (لا) قد بلغت (صفر%).

يتضح من نتائج جدول (١١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن لصالح الإستجابة الأعلى، حيث بلغت قيمة كآ المحسوبة (٢٣٦)، وهى عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، حيث جاءت الإستجابة للعبارات هى أنه من متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن ما يلي:

❖ إمكانية الوصول للموقع.

❖ إمكانية الوصول للأنشطة العمرانية المحيطة.



❖ إمكانية الإمداد بالمرافق.

❖ إمكانية الإمداد بالعوامل البيئية وكذلك علاقته بالارتفاعات المحيطة.

❖ إمكانية توفير المداخل للموقع.

❖ طبوغرافية وجيولوجية الموقع، وشكل الموقع ومساحته.

ويفسر الباحث نتائج جدول (١١) بأنه لكي تكون الخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس ناجحة يجب أن تتوفر فيها خصائص كأن تكون مقبولة من المجتمع ومتماشية مع العادات والتقاليد، والإلمام الكامل بالإمكانيات المتاحة من حيث نوعية وحالة الأدوات والأجهزة والمنشآت والميزانية التي يمكن تقديرها وعدد ونوعية القيادات والوقت المتاح لكل نشاط والوقت المخصص للبرامج.

إن تحديد الأنشطة الترويحية المناسبة والمتناسبة مع قدرات وخصائص الأفراد الموضوع من أجلهم البرنامج، وما يمكن تنفيذه من الأنشطة الترويحية في ظل الإمكانيات المتوفرة، بما يحقق الفائدة المرجوة من النشاط مع تحقيق مبدأ الأمان والسلامة وبما لا يتعارض مع العادات والتقاليد والمعتقدات السائدة في المجتمع . (١٠ : ١٢١)

وهذا يجيب عن التساؤل الذي ينص على "ما التصور المقترح للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت في ضوء متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن؟".

عرض ومناقشة نتائج إستجابات عينة البحث لعبارات محور الإستراتيجيات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

جدول (١٢)

التكرارات وقيمة كاي الإستجابات عينة البحث على عبارات محور الإستراتيجيات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن ن=٢٣٦

م	العبارات	نعم		لا		قيمة كاي المحسوبة
		تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	
تحدد الإستراتيجيات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن في الأتي:						
٢٧	تحتوى المدارس على ملاعب متعددة الأغراض.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٢٨	مراعاة زمن تقديم الخدمة.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٢٩	توفير الوسائل المختلفة للإنتقالات.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٣٠	ضرورة العناية بأماكن إنتظار السيارات حسب سعة رواد الخدمة.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٣١	توفير مباني للخدمات (خلع الملابس - دورات المياه - كافيتريا - مخازن...).	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٣٢	توفير أجهزة للأمن والسلامة أثناء ممارسة الخدمات الترويحية الرياضية.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٣٣	مراعاة الأخذ في الإعتبار إمكانية دمج خدمتين أو أكثر، سواء من نفس نوع الخدمة أو من نوعية مختلفة عنها في موقع واحد للإستفادة من استخدام العناصر الفراغية والخدمية المشتركة (مثال: مركز شباب، نادى، حمام سباحة، صالة مغطاة)	٢٠٠	٨٤.٧٥%	٣٦	١٥.٢٥%	١١٣.٩٦
٣٤	سهولة الوصول للموقع وعدم وجود عوائق أو موانع تمنع الوصول الآمن	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٣٥	الوقاية من الحريق بالبعد عن مصادر الحرائق المحيطة بالموقع (محطات بنزين - قمانن حرق - ....) ووجود بوابة تسمح بدخول وخروج سيارة الإطفاء بسهولة ويسر، مع توفير طفايات للحريق وأدوات ووسائل الإطفاء اللازمة داخل الموقع لتحقيق متطلبات الأمن والأمان	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٣٦	يجب مراعاة الإستراتيجيات العامة لاستخدام المعاقين فى المباني العامة والمباني المخصصة لاستخدام المعاقين	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٣٧	تأمين مستلزمات ممارستى للأنشطة والألعاب الترويحية الرياضية بالمدارس.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٣٨	توفير مكان مناسب أثناء ممارستى للأنشطة والألعاب الترويحية المائية.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٣٩	توفير أجهزة حديثة تساعد على تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٤٠	وجود كوادر بشرية مدربة تساعد على تلقى الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٤١	قيمة الاشتراك مناسب لنوع الخدمة.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦

قيمة كاي عند (١ ، ٠.٠٥) = ٣.٨٤

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، وقد تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين (١١٣,٩٦ ، ٢٣٦). ويتضح من نتائج جدول (١٢) أن النسبة المئوية للإستجابة للعبارات بالإجابة (نعم) تراوحت ما بين (٨٤,٧٥ % ، ١٠٠ %)، وأن النسبة المئوية للإستجابة للعبارات بالإجابة (لا) تراوحت ما بين (صفر % ، ١٥,٢٥ %).

يتضح من نتائج جدول (١٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن لصالح الإستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين (١١٣,٩٦ ، ٢٣٦)، وهى عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، حيث جاءت الإستجابة للعبارات هى أنه تتحدد الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن فى الأتى:

- ❖ تحتوى المدارس على ملاعب متعددة الأغراض.
- ❖ مراعاة زمن تقديم الخدمة.
- ❖ توفير الوسائل المختلفة للإنتقالات.
- ❖ ضرورة العناية بآماكن إنتظار السيارات حسب سعة رواد الخدمة.
- ❖ توفير مباني للخدمات (خلع الملابس - دورات المياه - كافيتيريا - مخازن...).
- ❖ توفير أجهزة للأمن والسلامة أثناء ممارسة الخدمات الترويحية الرياضية.
- ❖ مراعاة الأخذ فى الإعتبار إمكانية دمج خدمتين أ وأكثر، سواء من نفس نوع الخدمة أ ومن نوعية مختلفة عنها فى موقع واحد للإستفادة من استخدام العناصر الفراغية والخدمية المشتركة (مثال: مركز شباب، نادى، حمام سباحة، صالة مغطاة)
- ❖ سهولة الوصول للموقع وعدم وجود عوائق أو موانع تمنع الوصول الآمن
- ❖ الوقاية من الحريق بالبعد عن مصادر الحرائق المحيطة بالموقع (محطات بنزين - قمائن حرق - ...)
- ❖ ووجود بوابة تسمح بدخول وخروج سيارة الإطفاء بسهولة ويسر، مع توفير طفايات للحريق وأدوات ووسائل الإطفاء اللازمة داخل الموقع لتحقيق متطلبات الأمن والأمان
- ❖ يجب مراعاة الإشتراطات العامة لاستخدام المعاقين فى المباني العامة والمباني المخصصة لاستخدام المعاقين
- ❖ تأمين مستلزمات ممارستى للأنشطة والألعاب الترويحية الرياضية بالمدارس.
- ❖ توفير مكان مناسب أثناء ممارستى للأنشطة والألعاب الترويحية المائية.
- ❖ توفير أجهزة حديثة تساعد على تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس.
- ❖ وجود كوادر بشرية مدربة تساعد على تلقى الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس.

❖ قيمة الاشتراك مناسب لنوع الخدمة.

ويفسر الباحث نتائج جدول (١٢) بأنه لابد من تحديد البنية الأساسية لأي مدرسة تقدم خدمات ترويحية لكبار السن من خلال الأهداف التي تحددها لنفسها من أجل إتمام هذا الغرض، ولتلبية رغبات كبار السن المترددين عليها، حيث إذا كان نوع محدد أو أكثر من الأنشطة الرياضية فيجب توفير بالضرورة الإمكانيات لمثل هذه الأنشطة.

من المجالات المؤثرة في التخطيط لشغل أوقات الفراغ الأوضاع الجغرافية التي تشغل الموارد الطبيعية والمناخ والموقع الجغرافي، وأوضاع السكان من حيث الحجم والكثافة، والأوضاع الاجتماعية والإقتصادية، ونظام الدولة، والتربية والحياة في المجتمع المحلي . (١٠ : ٩٢)

وهذا يجيب عن التساؤل الذي ينص على "ما التصور المقترح للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت في ضوء الإشتراطات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.؟".

**عرض ومناقشة نتائج إستجابات عينة البحث لعبارات محور المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.**

**جدول (١٣)**

التكرارات وقيمة كإلإستجابات عينة البحث على عبارات محور المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن ن=٢٣٦

م	العبارات	نعم		لا		قيمة كا٢ المحسوبة
		تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	
تتمثل المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن فيما يلي:						
٤٢	أن يكون هناك إطار تشريعي ترسم الإطار العام للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٤٣	أن يكون هناك إطار تشريعي يحدد ملامح الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٤٤	توسيع فرص وقاعدة الممارسة الرياضية المقننة بين كبار السن أثناء تقديم الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٤٥	وضع نظام وخطة لتنظيم الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بما يكفل تشجيعها والتحفيز على ممارستها.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٤٦	وضع البرامج التي من شأنها تنظيم الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٤٧	وضع سياسات منظمة للعلاقات بين المدارس والجهات والهيئات المعنية بالنشاط الرياضي لتحقيق التعاون الأمثل بينها.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٤٨	إنشاء وإدارة قاعدة بيانات معلوماتية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن للمساعدة في تحقيق أهدافها.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦
٤٩	وضع وتنفيذ خطط إعداد وصقل وتنمية الكوادر البشرية العاملة في مجالات الرياضة وتدعيم البنية الأساسية للرياضة.	٢٣٦	١٠٠%	صفر	صفر%	*٢٣٦

قيمة كا٢ عند (١ ، ٠.٠٥) = ٣.٨٤

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، وقد تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة قد بلغت (٢٣٦).

ويتضح من نتائج جدول (١٣) أن النسبة المئوية للإستجابة للعبارات بالإجابة (نعم) قد بلغت (١٠٠%)، وأن النسبة المئوية للإستجابة للعبارات بالإجابة (لا) قد بلغت (صفر %).

يتضح من نتائج جدول (١٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن لصالح الإستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة قد بلغت (٢٣٦)، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، حيث جاءت الإستجابة للعبارات هي أن المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن تتمثل فيما يلي:

❖ أن يكون هناك إطار تشريعي ترسم الإطار العام للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

❖ أن يكون هناك إطار تشريعي يحدد ملامح الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.  
❖ توسيع فرص وقاعدة الممارسة الرياضية المقننة بين كبار السن أثناء تقديم الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية.

❖ وضع نظام وخطة لتنظيم الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بما يكفل تشجيعها والتحفيز على ممارستها.

❖ وضع البرامج التي من شأنها تنظيم الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن .  
❖ وضع سياسات منظمة للعلاقات بين المدارس والجهات والهيئات المعنية بالنشاط الرياضي لتحقيق التعاون الأمثل بينها.

❖ إنشاء وإدارة قاعدة بيانات معلوماتية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن للمساعدة في تحقيق أهدافها.

❖ وضع وتنفيذ خطط إعداد وصقل وتنمية الكوادر البشرية العاملة في مجالات الرياضية وتدعيم البنية الأساسية للرياضة.

ويفسر الباحث نتائج جدول (١٢) بأن الأنشطة البدنية الترويحية بما فيها التمرينات البدنية والرياضات الفردية والجماعية يجب أن تكون آمنة بقدر الإمكان عند ممارستها، كما يجب إتخاذ كل الإحتياطات لمنع إصابة الشخص نفسه والذين حوله من الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية .

إن الأدوات والقواعد وتنظيم المنافسات أو السباقات جميعها تصمم لحماية ممارسي الأنشطة البدنية الترويحية، ويستطيع الممارس استخدام الأدوات الخاصة للحماية في بعض الأنشطة التي

تتطلب ذلك، فالممارسة للأشطة البدنية الترويحية بدون أدوات الحماية الخاصة بها عادة ما تؤدي إلى إصابات خطيرة . (٩ : ٢٤٣)

وهذا يجيب عن التساؤل الذي ينص على " ما التصور المقترح للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بدولة الكويت في ضوء المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.؟".

## ١٥- الإستخلاصات والتوصيات

### أولاً : الإستخلاصات :

#### • الإستخلاصات الخاصة بإستجابات عينة البحث لعبارات محور تصنيف الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

تفضل أن تقدم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس بمستوى محدد كالآتي:

٣- ألعاب ذات تنظيم بسيط كالآتي:

ت- ألعاب الكرات الصغيرة.

ث- ألعاب الرشاقة.

د- ألعاب الرقص والغناء.

ه- التتابعات.

٤- ألعاب ورياضات فردية كالآتي:

ت- الجري.

ث- المشي.

ج- ركوب الدراجات.

٣-ألعاب ورياضات زوجية كالآتي:

أ- التنس الأرضي.

ج - كرة المضرب الخشبي (الراكت).

هـ - تنس الطاولة.

و- الإسكواش.

٤-ألعاب ورياضات الفرق كالآتي:

أ- كرة القدم.

ب- الكرة الطائرة.

ج - كرة السلة.

٥-الرياضات المائية كالآتي:

ت- السباحة.

، وجاءت الإستجابة للعبارات هي أن (لا) تفضل أن تقدم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس بمستوى محدد كالآتي:

٢- ألعاب ذات تنظيم بسيط كالآتي:

ج - ألعاب إقتفاء الأثر.

٢-ألعاب ورياضات فردية كالآتي:

د - الرمي بالسهم.

٣-ألعاب ورياضات زوجية كالآتي:

ب- الريشة الطائرة (بادمنتون).

د- المبارزة.

٤-ألعاب ورياضات الفرق كالآتي:

هـ - الهوكي.

٥-الرياضات المائية كالآتي:

ث-كرة الماء.

## • الإستخلاصات الخاصة بإستجابات عينة البحث لعبارات محور الأسس والإعتبرات المؤثرة على تخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

تعتمد المدارس عند تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن على مجموعة من الإعتبرات التالية:

- ❖ الوقوف على الإحتياجات الفعلية للمستفيدين (كبار السن) حسب النوع
- ❖ وضع مقترح لكيفية قدرة المدارس عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن علي إستيعاب الزيادة مستقبلا.
- ❖ أن تكون المنشآت الرياضية المستخدمة بالمدارس عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن مطابقة للمواصفات فنيا وبيئيا وصحيا
- ❖ مراعاة النسق القيمي الذي يحكم المجتمع الذي ستقدم له الخدمة الرياضية بما يتفق معه ويحقق سهولة الحصول علي الخدمة
- ❖ أن تتكامل الخدمة الترويحية الرياضية بالمدارس مع باقي المخططات الخدمية والعلاجية بالمنطقة المتواجد بها المدارس
- ❖ تعزيز القدرات التنافسية والبنية التحتية للمنشآت الرياضية التي تستخدمها المدارس عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن



- ❖ مراعاة البعد الاجتماعي عند تقديم الخدمة وذلك من خلال مراعاة مستوى معيشة الأفراد بما يتواءم مع إحتياجهم من الخدمة الرياضية
- ❖ قياس معدل الكثافة السكانية لمعرفة أماكن التكديس والأماكن المحرومة عند تقديم الخدمة الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس لتحقيق العدالة في التوزيع.

### • الإستخلاصات الخاصة بإستجابات عينة البحث لعبارات محور أسس وسياسات

#### توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

على المدارس عند تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن مراعاة الأسس والسياسات التالية:

- ❖ تحقيق متطلبات السياسة العامة للدولة فى توفير أنواع الخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن بمستوياتها وفقا لمعدلات ومعايير مقبولة فنيا.
- ❖ تعظيم الاستفادة من هيكل التوزيع الجغرافى والكمى للخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن القائمة من حيث التمرکز والتباعد المکانى.
- ❖ تعظيم الاستفادة من هيكل التوزيع الجغرافى والكمى للخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن القائمة من حيث الانتشار، وتكاملها مع برنامج الخدمات بالمخططات الاستراتيجية على المستويات التخطيطية المختلفة.
- ❖ تحديد الحد الأدنى من الحجم السكاني الملائم لكل نوعية من نوعيات الخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن.
- ❖ التوافق فى حجم ونوعية الخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس المقترحة مع تدرج النمو المرحلى للتجمعات العمرانية، وعدم التوطين المستقبلى لتلك الخدمات بدون جدوى إقتصادية (حجم سكاني مناسب لنوعية الخدمة).
- ❖ مركزية وتوسط مواقع للخدمات الترويحية الرياضية بالمدارس لكبار السن للمناطق التخطيطية وربطها وتوافقها مع الاستعمالات العمرانية المحيطة فى إطار المخططات الاستراتيجية على كافة المستويات التخطيطية.
- ❖ الإستغلال الأمثل للمساحة الأرضية المتاحة للخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن داخل المدارس بالأحوزة العمرانية المعتمدة للتجمعات العمرانية، مع تعظيم العائد الإقتصادى تبعاً لقيمتها النسبية.

### • الإستخلاصات الخاصة بإستجابات عينة البحث لعبارات محور متطلبات

#### وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

من متطلبات وخصائص توزيع الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن ما يلى:

- ❖ إمكانية الوصول للموقع.
- ❖ إمكانية الوصول للأنشطة العمرانية المحيطة.
- ❖ إمكانية الإمداد بالمرافق.
- ❖ إمكانية الإمداد بالعوامل البيئية وكذلك علاقته بالارتفاعات المحيطة.
- ❖ إمكانية توفير المداخل للموقع.
- ❖ طبوغرافية وجيولوجية الموقع، وشكل الموقع ومساحته.

## • الإستخلاصات الخاصة بإستجابات عينة البحث لعبارات محور الإستراتيجيات

### العامية لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

تحدد الإستراتيجيات العامة لتخطيط الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن في

الآتى:

- ❖ تحتوى المدارس على ملاعب متعددة الأغراض.
- ❖ مراعاة زمن تقديم الخدمة.
- ❖ توفير الوسائل المختلفة للانتقالات.
- ❖ ضرورة العناية بآماكن إنتظار السيارات حسب سعة رواد الخدمة.
- ❖ توفير مباني للخدمات (خلع الملابس - دورات المياه - كافيتريا - مخازن...).
- ❖ توفير أجهزة للأمن والسلامة أثناء ممارسة الخدمات الترويحية الرياضية.
- ❖ مراعاة الأخذ فى الإعتبار إمكانية دمج خدمتين أ وأكثر، سواء من نفس نوع الخدمة أ ومن نوعية مختلفة عنها فى موقع واحد للإستفادة من استخدام العناصر الفراغية والخدمية المشتركة (مثال: مركز شباب، نادى، حمام سباحة، صالة مغطاة)
- ❖ سهولة الوصول للموقع وعدم وجود عوائق أوموانع تمنع الوصول الآمن
- ❖ الوقاية من الحريق بالبعد عن مصادر الحرائق المحيطة بالموقع (محطات بنزين - قمائن حرق - ...)
- ❖ وجود بوابة تسمح بدخول وخروج سيارة الإطفاء بسهولة ويسر، مع توفير طفايات للحريق وأدوات ووسائل الإطفاء اللازمة داخل الموقع لتحقيق متطلبات الأمن والأمان
- ❖ يجب مراعاة الإستراتيجيات العامة لاستخدام المعاقين فى المباني العامة والمباني المخصصة لاستخدام المعاقين
- ❖ تأمين مستلزمات ممارستى للأنشطة والألعاب الترويحية الرياضية بالمدارس.
- ❖ توفير مكان مناسب أثناء ممارستى للأنشطة والألعاب الترويحية المائية.
- ❖ توفير أجهزة حديثة تساعد على تقديم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس.
- ❖ وجود كوادر بشرية مدربة تساعد على تلقى الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس.

❖ قيمة الاشتراك مناسب لنوع الخدمة.

## • الإستخلاصات الخاصة بإستجابات عينة البحث لعبارات محور المعدلات والمعايير

### التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

المعدلات والمعايير التخطيطية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن تتمثل فيما يلي:

❖ أن يكون هناك إطار تشريعي ترسم الإطار العام للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.

❖ أن يكون هناك إطار تشريعي يحدد ملامح الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.  
❖ توسيع فرص وقاعدة الممارسة الرياضية المقننة بين كبار السن أثناء تقديم الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية.

❖ وضع نظام وخطة لتنظيم الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بما يكفل تشجيعها والتحفيز على ممارستها.

❖ وضع البرامج التي من شأنها تنظيم الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن .  
❖ وضع سياسات منظمة للعلاقات بين المدارس والجهات والهيئات المعنية بالنشاط الرياضي لتحقيق التعاون الأمثل بينها.

❖ إنشاء وإدارة قاعدة بيانات معلوماتية للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن للمساعدة في تحقيق أهدافها.

❖ وضع وتنفيذ خطط إعداد وصقل وتنمية الكوادر البشرية العاملة في مجالات الرياضية وتدعيم البنية الأساسية للرياضة.

## ١٦- التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته والعينة التي أجريت عليها الدراسة ، ومن خلال مناقشة النتائج يوصى الباحث بالآتي:

- ❖ الوقوف على الإحتياجات الفعلية للمستفيدين (كبار السن) حسب النوع
- ❖ الإستغلال الأمثل للمساحة الأرضية المتاحة للخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن داخل المدارس بالأحوزة العمرانية المعتمدة للتجمعات العمرانية، مع تعظيم العائد الإقتصادي تبعاً لقيمتها النسبية.
- ❖ وجود كوادر بشرية مدربة تساعد على تلقي الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بالمدارس.

- ❖ أن يكون هناك إطار تشريعي ترسم الإطار العام للخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن ويحدد ملامح الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن.
- ❖ وضع نظام وخطة لتنظيم الخدمات الترويحية الرياضية المدرسية لكبار السن بما يكفل تشجيعها والتحفيز على ممارستها.

## ١٧- قائمة المراجع .

### أولاً : المراجع العربية .

- ١- تهاني عبد السلام محمد : الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة. (٢٠٠١م)
- ٢- سرير محمد أمين (٢٠١٩م) : فاعلية ممارسة أنشطة ترويحية رياضية على بعض أبعاد التوافق النفسى لكبار السن ٥٥-٦٥ سنة، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم، الجزائر.
- ٣- فؤاد البهى السيد (٢٠٠٦م) : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- قورارى بن على، بوراس : أثر برنامج ترويحى رياضى مقترح للتخفيف من حدة القلق فاطمة الزهراء، نفيق جمال عند كبار السن (٦٠ - ٦٥) سنة، مجلة الباحث فى العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ٣٣ ، الجزائر. (٢٠١٨م)
- ٥- عصام الحسنات (٢٠٠٩م) : علم الصحة الرياضية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٦- علي الحوات (١٩٩٨) : دراسات في المشكلات الاجتماعية، مكتبة طرابلس للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٧- كمال درويش ، أمين الخولى : الترويح وأوقات الفراغ - التاريخ والفلسفة ، الإجماعيات - البرامج والأنشطة، دار الفكر العربي، القاهرة. (٢٠٠١م)
- ٨- كمال درويش ، محمد : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط٣، مركز الكتاب للحماحي (٢٠٠٧م) للنشر، القاهرة.
- ٩- كمال عبد الحميد إسماعيل : الأسس الفلسفية للترويح الرياضى "الفلسفة، اللعب، الرياضة، وقت الفراغ، الترويح"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (٢٠١٥م)
- ١٠- كمال عبد الحميد إسماعيل : الترويح الرياضى للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة. وآخرون (٢٠١٢م)

١١- مايو كلينك (٢٠٠٢م) : الشيخوخة والمعافاة، الدار العربية للطباعة والنشر،

١٢- محسن لبيب عبد الرازق :إهتمامات النشء والشباب ومعوقات إشباعها، الإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضية، وزارة الرياضة، القاهرة. (١٩٩٤)

١٣- محمد محمد الحماحمي : الترويح المائي الفلسفة والتسويق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (٢٠٠٤م)

١٤- محمد محمد الحماحمي، : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط٧، مركز الكتاب للنشر، عايدة عبد العزيز(١٩٩٨م) القاهرة.

١٥- نبيلة عبدالمنعم على شحاته : تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى على الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى لدى كبار السن، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ٩٥، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.

١٦- يخلف صورية (٢٠١٨م) : أثر الأنشطة البدنية والرياضية فى التقليل من مظاهر الشيخوخة لدى فئة كبار السن، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربى بن مهيدى- أم البواقى، الجزائر.

### ثانيا : المراجع الأجنبية.

- 17- Bravo, Gauthier, P., : **Aweigh , Water – Based Exercise Program for Osteopenic Women Archives of Physical Medicine And Rehabilitation , Vol (78) , No (12) , Dec.**
- 18- Heberkost, Michael, : **Importance quality Recreation Activities for older about to residing in nursing Homes, Educational Genen to Logy, pp 735-745.**
- 19- Vanderveer, B., et all (2015) : **An Arthritis Aquatic program for Rural Older Adults, Brazillian International Journal of Adapted Physical Education Research, Vol. (2), No (1).**
- 20- John Byl (2002) : **Intramural Recreation , United States of America , Human Kinetics.**

