

فاعلية برنامج مقترح بالألعاب التمهيدية على التذكر ومستوى جودة الحياة لدى كبار السن

*د/ عطوة المتولي عطوة

مقدمة ومشكلة البحث :

تهتم الدولة بالرياضة اهتماماً كبيراً لما لها من أهداف بناءة تساعد على إعداد المواطن إعداداً شاملاً، حيث تعتبر الرياضة بأنها "جزء متكامل من التربية تهدف إلى تكوين المواطن اللائق من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية من خلال ممارسة ألوان النشاط المناسب".

والألعاب التمهيدية عبارة عن ألعاب صغيرة بسيطة التنظيم، ولا تحتاج الى تعقيدات مهارية كبيرة حيث يمكن للقائم على تنفيذها تحديد بعض القواعد الخاصة بها وفقاً للهدف المراد تحقيقه ولسن المتعلم وجنسه في صورة مشوقه تمتعه وتسليه، وقد تنمي لديه الاستكشاف وحل المشكلات الحركية، كما تعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنياً ومهارياً، وتساعد الفرد على أن يعمل عملاً مثمراً لصالح الجماعة، كما تمتاز بإحتوائها على عنصر المنافسة وهو أحد عوامل الإرتقاء بالمستوى البدنى. والألعاب التي تخلو من عنصر المنافسة يكون التقدم فيها بطئ على عكس الألعاب التي تمارس في شكل منافسات، واللاعب الذي يتدرب بدون منافسة يشعر بالملل بعكس ما إذا كان التدريب في شكل مسابقة أو لعبة صغيرة. (٢٨ : ٢٧)

وتستخدم الألعاب التمهيدية كوسيلة لتجديد النشاط خلال التدريب الشاق، كما أنها تعطى الفرصة لمشاركة أعداد كبيرة أو قليلة في اللعبة الواحدة مهما كانت المساحة المخصصة والإمكانات المتاحة وتعطى مجالاً واسعاً للترويح

* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية بنين - بنات بالعريش - جامعة قناة السويس - جمهورية مصر العربية

عن النفس وتبعث في الفرد الشعور بالسعادة، كما أنها تسعى إلى إكساب ممارستها اللياقة البدنية بشكل شيق خال من عنصر الجمود وبعيداً عن الملل عن طريق الألعاب التي تنمي عناصر اللياقة البدنية (٢٢: ٤-١٠).

ويقصد بالتذكر إحدى الوظائف العقلية المختصة باختزان المعلومات والخبرات والمعارف التي مرت أو تعلمناها واسترجاعها عند الحاجة، فإننا لا نكاد نحس بأننا نقوم بعمليات تذكر إلا عندما تصادفنا مشكلة تستدع ذلك (٤٢: ١٣٧) (٤٢: ١٣٧).

وهناك طريقتان للتذكر هما الاسترجاع والتعرف، فالإسترجاع Recall هو استحضار الماضي في صورة ألفاظ أو معانى وحركات وصور ذهنية أما التعرف Recognition فهو شعور الفرد أن ما يدركه الآن جزء من خبراته السابقة والتذكر هو عملية الإستعادة أو الإستحضار الشعوري الواعي للأحداث والخبرات والمعلومات الماضية (٢٩: ١٣٧) (٣٨: ٣٠٦).

والتذكر يعبر عن احتفاظ الفرد بالخبرات التي اكتسبها في الماضي، فإذا لم يتمكن الفرد من الاحتفاظ بهذه الخبرات وإبقاؤها كآمنة لحين الحاجة إليها فلن يستطيع بأى حال من الأحوال أن يتعلم أو يستفيد من خبراته السابقة أو يستفيد منها في الحاضر والمستقبل. (١١: ١٤٩).

ومن خصائص الذاكرة أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحواسنا المختلفة كالشم والبصر والسمع فالأصوات والروائح والمذاقات والمناظر والأماكن المعينة، كل هذه الأشياء تثير عملية التذكر الحسية و قد تكون ذاكرة شميه أو بصرية أو سمعية أو تلامسية (١٢: ١٢، ١٣).

ويتم تسجيل المعلومات بأن تسجل قشرة المخ الإشارات العصبية الواردة من العين أو الأذن أو الجلد (بصرية أو سمعية أو حسية) خلال جزء من الثانية ليتم تشفيرها في الذاكرة قصيرة المدى ولكن إذا لم ينتبه الفرد إليها فسوف

يتم نسيانها وعدم تخزينها، لذا يقوم المعلم دائماً بتحفيز الطلاب على الانتباه، أما التخزين فيتم بحفظ المعلومات في حدود (سبعة مواد ± 2) بشرط أن تكون تلك المواد قيد الاستعمال مثل رقم التليفون فإنك تراه ثم تستخدمه لتطلب الرقم، فإذا تم استعمال هذه المواد بشكل أكبر فإنها سوف تنتقل إلى الذاكرة طويلة المدى أما إذا لم يعاد استخدامها وتكرارها فغالباً ما يتم نسيانها، وعند إسترجاع المعلومات تكون المشكلة في العثور على المعلومات التي تم حفظها فهل كانت محفوظة في المخ بشكل مرتب أم أنها محفوظة بشكل عشوائي؟ فإذا كانت محفوظة بشكل عشوائي فيصعب تذكرها بشكل صحيح وتلقائى فإنها تكون مشكلة استرجاع، بمعنى أنك تكون قد انتبهت للشئ وسجلته واحتفظت به لكنك لا تستطيع إخراجها، تلك صعوبة استرجاع حيث يجب أن يبحث العقل وسط العديد من المعلومات المحفوظة ليسترجع ما تريد تذكره (٤٤ : ٢)

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى عدم التركيز علي الشئ حيث تم تسجيله بشكل عشوائي دون ترتيب فنتج عن ذلك مشكلة الصعوبة في استرجاعه وتذكره عند الحاجة إليه، مما يؤثر على مستوى جودة الحياة لدى الفرد.

ويذكر "أحمد محرم" (١٩٩٤م) إلى أن مفهوم جودة الحياة مجال من مجالات علم النفس لدراسة السلوك الانساني وتنميته وتحسينه لمساهمته في تحقيق أو عدم تحقيق جودة البيئة المحيطة به أي أن جودة السلوك الانساني تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق جودة الحياة quality of life والجودة هنا يقصد بها درجة الدقة والإتقان (٢٣:١)

ويشير كلا من "فوقية أحمد السيد عبد الفتاح، محمد حسين سعيد" (٢٠٠٦م) نقلاً عن تايلور وبوجدان Bogdan & Tailor بأنها رضا الفرد بنصيبه وقدرة في الحياة والشعور الداخلي بالراحة، وعن جود Good بأنها "امتلاك الفرص لتحقيق أهداف ذات معنى" وعن ستارك وجولد سبورى

Goldsbury & Strak" بأنها الشعور العام بالراحة والرضا والسعادة والسرور والنجاح". (٧٠:١٩)

ويشير "فلو فليد **Fallow field**" (١٩٩٠م) بأن جودة الحياة " الحالة الشعورية التي تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به " (١١٠:٣٧)

وتعد مرحلة كبار السن مرحلة من مراحل النمو، والتي تتميز ببدء تحول النمو الإنساني في الاتجاه العكسي، فبينما كان النمو في المراحل السابقة يتجه نحو التجديد بمعدلات مختلفة، والتجديد معناها استمرار البناء في مقابل الهدم، إلا انه مع بدء الشيخوخة يبدأ التدهور، ويكون في البداية بمعدلات بطيئة ثم يتسارع تدريجيا، أي انه يوجد نمطا من الاضمحلال نحو القدرات الجسمية والعقلية، وهو ما يميز المرحلة الأخيرة من حياة الإنسان (٧: ٢)

ولقد لاحظ الباحث أن حياة البشر تطورت تطورا مذهلا بصورة فاقت كل التوقعات وبالذات في مجال الأدوات والأجهزة التي تعمل ذاتيا أو بلمسة إصبع، واختفت تدريجيا معظم الأعمال التي كانت تتم يدويا والتي تعتمد علي القوة العضلية، هذا التغيير كان هدفه توفير حياة أفضل للإنسان إلا أنه قد تسبب في مشاكل كثيرة انعكست آثارها على صحة الإنسان وحياته وخاصة فئة كبار السن، فقد أصبحوا يعيشون في بيئة غير التي خلق لها يعتمدون فيها على الأجهزة دون الاعتماد على الحركة ونتيجة لهذا التغيير في أسلوب الحياة أصيبوا بالعديد من الأمراض التي ربما كانت أشد خطر على حياتهم من تلك الأوبئة الفتاكة التي نعرفها من قبل، ذلك لأنها تدهام الإنسان فجأة فتطرحة مريضا أو تقضي عليه في الحال، وخاصة المشكلات المرتبطة بتحسين كفاءة أجهزة الجسم أو القدرات العقلية.

فمن المعروف علمياً أن تقدم العمر يحدث ما يعرف بتصلب الشرايين وخاصة شرايين المخ والتي تؤثر بدورها على الذاكرة وقد انعكس ذلك أيضا

علي ظهور العديد من المشكلات النفسية والتي تبدأ مظاهرها في عدم التحكم في الانفعالات كالميل إلى العناد والاكنتاب والاعتماد على الآخرين والإحساس بالعجز والشعور بالقلق والإضراب، وهذه المشكلات النفسية تحتوى على العديد من الجوانب سواء ما يتعلق منها بفقدان الأهمية بالنسبة للمجتمع أو فقدان الأقرباء والأصدقاء أو انشغال الأبناء كلا فيما يهمه، كل هذه الجوانب من شأنها أن تؤثر على الجانب العاطفي لكبار السن، مما جعلهم يميلون إلى العزلة وعدم الاندماج في المجتمع مما اثر على حياتهم.

ويرجع السبب في ذلك إلى حياة الراحة التي يركن إليها الإنسان، بجانب ذلك أن برامج الصحة والرياضة والأبحاث لا تعطي الاهتمام بالقدر الكافي لفئة كبار السن ضمن برامجها، بينما يزيد الاهتمام بالبرامج الخاصة بالشباب فيجب أن تهتم هذه المنظمات بوضع البرامج المختلفة لفئة كبار السن من أجل توفير حياة أفضل لهم، وعلاج هذه الأمراض لا يعني أن نتخلى عن الحياة العصرية التي نعيشها والعودة إلى الحياة البدائية بل الحل الذي يجب أن يطرح لا بد أن يتمشى مع روح العصر بالإضافة إلى أنه يعالج المشكلة، ويكمن في المزيد من المرح والاستمتاع بالحياة عن طريق الحركة والنشاط الرياضي حيث تعتبر الأنشطة البدنية والحركية المنظمة والمقننة لكبار السن بمثابة أسلوب وقائي وعلاجي في نفس الوقت، فحاجة كبار السن إلى ممارسة أنشطة رياضية وحركية تمثل أهمية كبيرة لهم، كما أن صحة كبار السن لها مردودها الحضاري والاقتصادي والإجتماعي فمن المهم أن نحول كبار السن من أفراد كسالى خاملين إلى أفراد يتميزون بالنشاط والحيوية واللياقة والصحة.

الأمر الذي دعي الباحث إلى التفكير في محاولة الوصول إلى أسلوب ممتع يشجع كبار السن على ممارسة النشاط الرياضي والحركة ويوضح دور الممارسة على عملية التذكر كأحد العمليات العقلية الهامة وإثباتها علمياً، ومدى اثر ذلك علي جودة الحياة لديهم ومن هذا المنطلق جاءت فكرة البحث بغية

التعرف علي مدى فاعلية برنامج مقترح قائم علي الألعاب التمهيدية علي التذكر ومستوى جودة الحياة لدي كبار السن.

أهمية البحث :

تكمن أهمية هذا البحث في :

الأهمية التطبيقية :

١- الاهتمام بكبار السن وما تمثله ممارسة الأنشطة الرياضية لهم من أهمية كبيرة لها مردودها الحضاري والإقتصادي والإجتماعي وتحويلهم إلى أفراد يتميزون بالنشاط والحيوية.

٢- استخدام الألعاب التمهيدية كأسلوب شيق لجذب كبار السن لممارسة الرياضة لتحسين عملية التذكر ومستوى جودة الحياة لديهم.

الأهمية العلمية:

تقديم برنامج العاب تمهيدية كأسلوب شيق لجذب كبار السن لممارسة الرياضة وذلك من أجل الارتقاء بعملية التذكر كأحد العمليات العقلية الهامة وتحسين مستوى جودة الحياة لديهم.

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

١- تأثير برنامج الألعاب التمهيدية على التذكر لدى كبار السن من (٥٠ - ٥٥ سنة).

٢- تأثير برنامج الألعاب التمهيدية على تحسين جودة الحياة لدى كبار السن من (٥٠-٥٥ سنة).

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبينية والبعدي لعينة البحث من الرجال والسيدات في التذكر لصالح القياسات البعدية.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبيئية والبعديّة لعينة البحث من الرجال والسيدات في جودة الحياة لصالح القياسات البعدية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبيئية والبعديّة بين مجموعة السيدات ومجموعة الرجال في التذكر وجودة الحياة لصالح مجموعة الرجال.

مصطلحات البحث :

الألعاب التمهيدية (الألعاب التمهيدية) Minor games * :

هي مجموعة من الألعاب المتنوعة ذات طابع خاص يمارسها الفرد مع مجموعة من الأفراد ولا تتبع هيئة أو إتحاد معين تتاسب كبار السن من (٥٠ - ٥٥) سنة ويزاولها الجنسين وتعتمد في جوهرها علي المهارات الطبيعية كالمشي والجري واللقف والرمي وغيرها وتسهم في تحسين بعض العمليات العقلية.

التذكر Remembering :

"هو إحدى الوظائف العقلية المختصة باختزان المعلومات والخبرات والمعارف التي مرت واسترجاعها عند الحاجة" (٤١ : ١٣٧).

كبار السن Elderly* :

تمثل فئة كبار السن من (٥٠ - ٥٥) سنة وهى فئة غير الممارسين للنشاط الرياضي ولا تتضمن فئة الممارسين أو المصابين بالأمر.

جودة الحياة :

بأنها القدرة علي تبني أسلوب حياتي يشبع الرغبات الفريدة واحتياجات الفرد " (٣٩ : ٧٠)

ثانياً: الدراسات السابقة

تم إجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة بموضوع البحث في العديد من المصادر العلمية بغرض التعرف على الإجراءات المنهجية التي استخدمتها تلك الدراسات وأهم النتائج التي توصلت إليها وذلك للاستفادة منها في إجراءات هذا البحث

اولاً: الدراسات العربية

١- دراسة "مى فاضل عبد الحميد" (٢٠٠١م) بعنوان "تأثير الألعاب التمهيدية على التكيف الإجتماعى وبعض النواحي المهارية في الكرة الطائرة لكبار السن" والتي هدفت الى التعرف على تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لكبار السن ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى البعدى لعينة البحث ، وتم اجراء البحث على عينة قوامها (٢٥) سيدة فوق (٥٠) سنة من المشتركات بمشروع الرياضة للجميع بمركز شباب عابدين، وقد استخدمت الباحثة- المقابلة الشخصية- مقياس التكيف الاجتماعى- الاختبارات المهارية- برنامج الالعاب التمهيدية وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبى المقترح للألعاب التمهيدية يؤثر إيجابياً على التكيف الاجتماعى لكبار السن- البرنامج التدريبى المقترح

* تعريف إجرائى.

للألعاب التمهيدية يؤثر إيجابياً على المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لكبار السن. (٣٢)

٢- دراسة "إيمان حسن الجبيلي، ليلي عباس سليمان" (٢٠٠١م) بعنوان "أثر استخدام أساليب التدريس على مستوى الأداء والتذكر الحركي لمهارة الوقوف على اليدين درجة أمامية" والتي هدفت الى التعرف أثر استخدام أساليب التدريس على مستوى الأداء والتذكر الحركي لمهارة الوقوف على اليدين درجة أمامية ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لثلاث مجموعات ضابطة واثنين تجريبيتين، وتم اجراء البحث علي عينة قوامها (٦٠) تلميذة على ثلاث مجموعات بالتساوي من الصف الثاني بمدرسة صفية زغول الاعدادية، وقد استخدمت الدراسة اختبارات بدنية- استمارات تقييم مستوى الأداء المهاري، وكان من اهم النتائج: أكثر الأساليب تأثيراً على معدل التذكر الحركي للمهارة هو أسلوب التبادل توجيهه مقارنة يليه أسلوب الواجبات الحركية فالأسلوب التقليدي. (٥)

٣- دراسة "ليلي شرف الدين امام" (٢٠٠٢) بعنوان "تأثير تدوين الأداء الحركي في الرقص الحديث على التذكر ومستوى أداء الطالبات" والتي هدفت الى تأثير تدوين الأداء الحركي في الرقص الحديث على التذكر ومستوى أداء الطالبات، استخدمت المنهج المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٣٦) طالبة من طالبات الصف الثاني بالكلية واستخدمت اختبارات القدرات العقلية- البرنامج التجريبي، وكان من اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية الثانية في التذكر الحركي والتي تستخدم نظام لابان عن المجموعتين الضابطة والتجريبية الأولى التي تستخدم نظام التدوين التقليدي (٢٢)

٤- دراسة "شريف محمد" (٢٠٠٦) بعنوان "ممارسة الرياضة والنشاط الحركي كاسلوب للحياة لدى كبار السن" والتي تهدف الى التعرف على ممارسة الرياضة والنشاط الحركي كاسلوب للحياة لدى كبار السن واتستخدم المنهج الوصفي واشتملت العينة على (٤٩٥) رجل وسيدة (٦٠) سنة، وكان من اهم النتائج التي توصل اليها الباحث ان اسلوب الحياة الماضى وعمليات التنشئة الاجتماعية لا يؤثران بشكل قاطع على ممارسة الرياضة والنشاط الحركي فى المراحل التالية من العمر (٩)

ثانيا : الدراسات الاجنبية

١- دراسة "لارسون جerald Larson-Gerald" (٢٠٠١) بعنوان "تأثير اللياقة البدنية والنشاط البدنى واسلوب الحياة على الصحة لدى كبار السن" تهدف الى التعرف على تأثير اللياقة البدنية والنشاط البدنى واسلوب الحياة على الصحة لدى الرجال والسيدات من كبار السن، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت العينة من (١٥٠) رجل وسيدة اعمارهم من (٦٠ : ٧٥) سنة، ومن اهم النتائج التي تم التوصل إليها انه جعل النشاط البدنى اسلوبا للحياة وارتفاع مستوى اللياقة البدنية يؤثر على الصحة بالايجاب لدى الرجال والسيدات من كبار السن (٤٠)

٢- دراسة "ستيوارت Stewart" (٢٠٠٣) بعنوان "تأثير اللياقة البدنية والنشاط والسمنة على جودة الحياة المتعلقة بالصحة والحالة المزاجية لكبار السن" تهدف الى التعرف على تأثير اللياقة البدنية والنشاط والسمنة على جودة الحياة المتعلقة بالصحة والحالة المزاجية لكبار السن، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي. اشتملت عينة البحث على ٣٨ رجل و ٤٤ سيدة تتراوح أعمارهم بين (٥٥ - ٧٥) سنة يعانون من التوتر العلي و لكنهم في نفس الوقت أصحاء ولا يشتركون في تمارين منتظمة أو نظام غذائي. واستخدم الباحث أدوات جمع البيانات: اختبار الدراجة الثابتة

لتقييم اللياقة الهوائية بواسطة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، جهاز أشعة أكس مزدوج الطاقة لقياس السمنة ومؤشر كتلة الجسم، تم قياس جودة الحياة بدراسة النواتج الطبية، الحالة المزاجية بحالة الصورة المزاجية. وكان من أهم النتائج أصحاب اللياقة الهوائية والنشاط البدني أعلى نتائج في جودة الحياة وأقل في الألم الجسدي وتحسن في الحالة المزاجية المرتبطة بالغضب والاكتئاب بينما أصحاب السمنة الزائدة كانت مرتبطة بقلّة في جودة الحياة وسوء الحالة المزاجية المرتبطة بالغضب والاكتئاب. (٤٢)

٣- دراسة "تاكش، لافري Taksh & Laffray" (٢٠٠٣) بعنوان "العلاقة بين العجز الوظيفي وضغوط الحياة ومركز الضبط والمساندة الاجتماعية والأسرية وبين الرضا النفسي عن الحياة لدى نساء متقدمات في العمر" تهدف الى التعرف على العلاقات بين العجز الوظيفي وضغوط الحياة ومركز الضبط والمساندة الاجتماعية والأسرية وبين الرضا النفسي عن الحياة لدى نساء متقدمات في العمر، استخدم المنهج الوصفي، اشتملت العينة على (١٠٧) امرأة مسنة تتراوح أعمارهن من (٦٠) فأكثر، استخدم أدوات جمع البيانات استبيانات مسحية وديموغرافية، وكان من أهم النتائج : النساء ذات القدرة الوظيفية الأقل يعانون من ضغط نفسي مزمن، كما أسفر تحليل الانحدار على أن المساندة الاجتماعية والأسرية ووجهة الضبط الداخلية قد أسهموا إسهاما دالا في التنبؤ بالرضا النفسي عن الحياة. (٤٣)

٤- دراسة "أدامسون وباركير Adamson & Parker" (٢٠٠٦) بعنوان "تأثير أنشطة مختلفة للسيدات الكبار على الصحة والسعادة" تهدف الى التعرف على تأثير أنشطة مختلفة للسيدات الكبار على الصحة والسعادة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، اشتملت العينة (٥٠٩) مشاركين في

أنشطة مختلفة ممن تتراوح أعمارهن من (٧٥-٨١) وقسموا إلى ٤ مجموعات رئيسية (أنشطة بدنية- مشي- أنشطة اجتماعية، نظام حياة، أنشطة فنية) كان من أهم النتائج: أعلى تحسن للمجموعات في الصحة والسعادة كانت للمجموعة التي تمارس أنشطة بدنية تليها الأنشطة الفنية ثم الأنشطة الاجتماعية ثم نظام الحياة. (٣٥)

إجراءات البحث

منهج البحث :

إستخدم المنهج التجريبي بالتصميم (القياس القبلي- البيني- البعدى) لمجموعة تجريبية واحدة مقسمة داخلياً إلى (سيدات، رجال)، وكذا المنهج الوصفي وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث عن طريق وصف ما هو كائن وتحليلة واستخلاص الحقائق منه.

مجتمع البحث :

الأعضاء المشاركون في مشروع كبار السن التابع لمديرية الشباب والرياضة- ستاد المنصورة الرياضي- محافظة الدقهلية في المرحلة السنية من (٥٠-٦٠ سنة) وممن لا يمارسون أي نشاط رياضي والبالغ عددهم (١٥٤) مشاركاً منهم (٧٥) سيدة، (٧٩) رجل وقد تم استبعاد (٣٨) سيدة ورجل) من مجتمع البحث منهم (٢٠) سيدة، (١٨) رجل) نظراً لشروط وأسباب اختيار العينة.

عينة البحث :

عينة عمدية قوامها (٣٠) فرداً تم تقسيمهم إلى (١٥) سيدة، (١٥) رجل من كبار السن من (٥٠- ٥٥) سنة المشاركين في مشروع كبار السن بstad المنصورة- محافظة الدقهلية- مصر في الموسم الرياضي

٢٠١٤/٢٠١٣

شروط اختيار عينة البحث :

- اجتياز الكشف الطبي والخلو من الأمراض.
 - غير ممارسين للرياضة من قبل.
 - لا يتعاطون المشروبات الكحولية والمكيفات.
 - من غير المدخنين.
 - إمكانية الانتظام في مواعيد التدريب المحددة طوال فترة إجراء التجربة.
 - الرغبة الصادقة والاستعداد الإيجابي لتطبيق البرنامج.
- وقد تم مشاركة (٧٦) سيدة ورجل من بقية مجتمع البحث للمعاملات العلمية بالإضافة الى (عشرة) يمثلون العينة الإستطلاعية من مجتمع البحث وهم من خارج العينة الأساسية.
- تم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث ولكل مجموعة من مجموعتي البحث في جميع المتغيرات قيد البحث، والجدول (١ - ٤) توضح ذلك، ثم إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث والموضحة بالجدول من (٥ - ١٠).

جدول (١)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية في جميع المتغيرات قيد البحث (ن = ٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	متغيرات وصفية	السن	٥٣.٥	١.٤٧	٥٢.٥٧	١.٣٧
		الطول	١٦٧.٦٨	٢.٨٣	١٦٧.٥٧	٠.١٩
	الوزن	٨١.٤٨	٢.٩٨	١٦٧.٥٧	٠.٣٠	
٢	التذكر	درجة	٣.٣٦	٠.٩٣	٢.٨٥	٠.١٠
٣	جودة الحياة	درجة	٢٣.٠٧	٢.٧٥	٢٢.٥٦	٠.٥٧

يتضح من جدول (١) إن جميع قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٠.١٠، ١.٣٧) أي أن جميع المتغيرات قد انحصرت ما بين (± ٣) مما يشير إلى أن العينة تمثل مجتمعاً إعتدالياً في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط و معامل الالتواء لعينة البحث (سيدات) في جميع المتغيرات قيد البحث (ن = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	متغيرات وصفية	السن	٥٢.٨٧	١.٥١	٥٢.٣٤	١.٠٦
		الطول	١٦٢.٩٤	١.٦٨	١٦٣.٣٤	٠.٧١
		الوزن	٨١.٢٧	١.٦٢	٨١.٣٤	٠.١٣
٢	التذكر	درجة	٣.٣٢	٠.٩٣	٢.٩٧	٠.١٠
٣	جودة الحياة	درجة	٢٣.٠٣	٢.٧٥	٢٢.٦٨	٠.٥٧

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين (٠.١٠)، أي إنحصرت بين (٣ ±) مما يشير الى أن العينة تمثل مجتمعاً إعتدالياً في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والوسيط و معامل الالتواء لعينة البحث (رجال) في جميع المتغيرات قيد البحث (ن = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	متغيرات وصفية	السن	٥٣.٢١	١.٤٧	٥٣.٤١	٠.٤١
		الطول	١٧٢.٤١	١.٩٦	١٧٢.٤١	٠
		الوزن	٨١.٦٨	١.٩٤	٨١.٤١	٠.٤٢
٢	التذكر	درجة	٣.٣٩	٠.٩٣	٣.٠٤	٠.١٠
٣	جودة الحياة	درجة	٢٣.١	٢.٧٥	٢٢.٧٥	٠.٥٧

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين (٠، ٠.٥٧)، أي انحصرت بين (٣ ±) مما يشير إلى أن العينة تمثل مجتمعاً إعتدالياً متغيرات البحث.

أدوات جمع البيانات :

بعد الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة تمت الاستعانة بمجموعة من الأدوات لجمع بيانات هذا البحث، بعضها خاص بالتحقق من إعتدالية بيانات أفراد عينة البحث في المتغيرات الوصفية والبعض الآخر خاص بجمع بيانات البحث الأساسية، وقد تمثلت هذه الأدوات في :

١- أدوات جمع بيانات المتغيرات الوصفية :

تم استخدام كل من :

- البطاقة الشخصية للحصول على تاريخ ميلاد كل عضو لحساب العمر الزمني (لأقرب سنة)

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (لأقرب سنتيمتر).

- الميزان الطبى المعايير لقياس الوزن (لأقرب كيلو جرام).

٢- المقابلة الشخصية

وهى من الأدوات الهامة لجمع البيانات و قد أستخدمها الباحث في :

أ- مقابلة الخبراء في مجال الألعاب التمهيدية ومجال علم النفس لمناقشتهم في أهم المتغيرات الخاصة بموضوع البحث والتي يمكن استخدامها مع كبار السن،

ب- مقابلة عينة البحث (كبار السن): لإيضاح هدف البحث والتهيئة النفسية لهم للمشاركة في البحث.

٣- استمارات استطلاع آراء الخبراء حول تحديد متغيرات البحث واختباراتها :

بعد الحصر المرجعي الذي أجره الباحث ملحق (١) قام بتضمين ما توصلت إليه من تصنيفات خاصة بالتذكر والألعاب التمهيدية في ثلاث استمارات لاستطلاع رأى الخبراء من تصميمه:

١- استمارة لاستطلاع آرائهم لتحديد أنواع الذاكرة قيد البحث وتصنيفات الألعاب التمهيدية التي يمكن استخدامها لتنمية متغيرات البحث ملحق (٢).

٢- استمارة أخرى لاستطلاع آراء خبراء علم النفس حول تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات التي أسفرت عنها نتائج الاستمارة الأولى ملحق (٤)

٣- استمارة لاستطلاع آراء خبراء التربية الرياضية حول تحديد الألعاب التمهيدية المناسبة لمتغيرات البحث والتي سوف تتكون منها التجربة الأساسية في البحث ملحق (٦).

عرضت الاستمارة الأولى ملحق (٢) على مجموعة من الخبراء وعددهم (٩) خبيراً ملحق (٣) لاستطلاع آرائهم لتحديد أنواع التذكر وتصنيفات الألعاب التمهيدية المناسبة لعينة البحث. وأظهرت نتائج الاستمارة الأولى أن النسب المئوية لآراء الخبراء تراوحت بين (٣٣.٣٣%، ١٠٠%) ملحق (٢)، وأرئت الباحث نسبة (٨٠%) فأكثر وأختار المتغيرات التي حصلت على هذه النسبة وبناء عليه قام الباحث بإختار المتغيرات الآتية :

- الذاكرة قصيرة المدى من أنواع الذاكرة.
- ألعاب الغناء، ألعاب الكرة، ألعاب تدريب الحواس، ألعاب الخلاء من تصنيفات الألعاب التمهيدية.
- وضمن الباحث ما توصلت إليه من نتائج في إستمارة قام بعرضها على نفس الخبراء وحصلت على موافقة بنسبة ١٠٠%.
- ثم قامت بتصميم استمارة ثانية لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد الإختبارات التي تقيس المتغيرات التي أسفرت عنها نتائج الإستمارة الأولى، والتي يمكن استخدامها لقياس هذه المتغيرات وتكون مناسبة لعينة البحث ملحق (٤) وقامت بعرضها على مجموعة من خبراء علم النفس وعددهم (٥) خبيراً ملحق (٣)، وإتضح من نتائج الإستمارة الثانية أن

النسب المئوية لآراء الخبراء تراوحت بين (٢٠%، ٨٠%) ملحق (٤)، وإرتض الباحث نسبة (٨٠%) فأكثر وإختار الإختبارات التي حصلت على هذه النسبة، ثم قامت بعرضها على نفس الخبراء وحصلت على موافقة بنسبة ١٠٠% وبذلك تكون الإختبارات التي تم التوصل إليها كالتالي:

أ- إختبار الأشياء المتقابلة لقياس الذاكرة قصيرة المدى وأجريت هذه الإختبارات فى سلاح الطيران الأمريكى أثناء الحرب العالمية الثانية وكانت أكثر الإختبارات غزارة وشيوعاً وتم التأكد من مناسبتها للبيئة المصرية من خلال بحث قام به الباحث المصرى حسنين محمد الكامل سنة ١٩٧٣م (١٧: ٣٤، ٣٥) ملحق (٥).

ب- مقياس جودة الحياة: (إعداد على عسكر ١٩٩٨) ملحق (٥)
ثم قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد الألعاب التمهيدية المناسبة لمتغيرات البحث والتي سوف تتكون منها التجربة الأساسية ملحق (٦)، وقامت بعرضها على مجموعة من خبراء التربية الرياضية وعددهم (٥) خبيراً، وأتضح من نتائج الاستمارة الثالثة أن النسب المئوية لآراء الخبراء تراوحت بين (صفر%، ١٠٠%) ملحق (٦)، وإرتضى الباحث نسبة (٨٠%) فأكثر وإختار الألعاب التي حصلت على هذه النسبة، ثم قامت بعرضها على نفس الخبراء وحصلت على موافقة بنسبة ١٠٠%.

المعاملات العلمية للإختبارات

١- إختبار الأشياء المتقابلة للذاكرة قصيرة المدى :

معامل الصدق :

تم إيجاد صدق إختبار الأشياء لذاكرة قصيرة المدى بواسطة صدق المحكمين الذى تم الحصول عليه من خلال عرض الإختبار على مجموعة من الخبراء وحصولها على موافقة بنسبة ١٠٠%. هذا بالإضافة الى إيجاد معامل صدق التمايز (التلازمي) بين الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى، وطبق الإختبار على العينة المستخدمة فى المعاملات العلمية وقوامها (١٥) سيدات،

(١٥) رجال، بحيث تم تطبيق الاختبار يوم ٢٠١٤/١/٤ وجدول (٤) يوضح دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى.

جدول (٤)

إختبار ت للفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى فى التذكر
(الصدق) (ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الإرباعي الأعلى ن = ٤		الإرباعي الأدنى ن = ٤		قيمة ت المحسوبة
			ع	م	ع	م	
١	سيدات	درجة	٩	٠.٧٦	٢.٢٥	٠.٨٩	٢٢.٥
٢	رجال	درجة	٨.٧٥	٠.٩٨	٢	٠.٧٦	٢١.٧٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباعي الأعلى ممثلاً للمجموعة المميزة والإرباعي الأدنى ممثلاً للمجموعة غير المميزة لصالح الإرباعي الأعلى فى التذكر مما يدل على صدق الاختبارات.
معامل الثبات :

تم إيجاد معامل الثبات بتطبيق الاختبار يوم ٢٠١٤/١/١١م، ثم إعادة تطبيقه يوم ٢٠١٤/١/٢٩م، وحساب معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين، وجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى التذكر
(الثبات) (ن=١ = ٢ = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول ن = ١٥		التطبيق الثانى ن = ١٥		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	سيدات	درجة	٢.٢٥	٠.٨٩	٢.٢٥	٠.٤٦	٠.٨
٢	رجال	درجة	٢	٠.٧٦	٢	٠.٢١	٠.٧٣

يتضح من جدول (٥) وجود إرتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول و الثانى فى التذكر، مما يشير إلى ثبات الإختبار.

٢- اختبار جودة الحياة : (إعداد على عسكر ١٩٩٨)

معامل الصدق :

تم إيجاد صدق مقياس جودة الحياة بواسطة صدق المحكمين الذي تم الحصول عليه من خلال عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء ملحق (٣) وحصولها على موافقة بنسبة ١٠٠ % . هذا بالإضافة الى إيجاد معامل صدق التمايز (التلازمي) بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى، وطبق الاختبار على العينة المستخدمة في المعاملات العلمية وقوامها (١٥) سيدات، (١٥) رجال، بحيث تم تطبيق الاختبار يوم ٢٠١٤/١/٥ وجدول (٦) يوضح دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى.

جدول (٦)

إختبار ت للفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في جودة الحياة (الصدق) (ن=١ ن=٢ = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		قيمة ت المحسوبة
			ع	م	ع	م	
١	سيدات	درجة	٢١.١٥	٠.٥٦	١١.٩٦	٠.٥٨	٤٥.٥٩
٢	رجال	درجة	٢١.١٣	٠.٤٧	١١.٩٤	٠.٦٥	٤٥.٨٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباعي الأعلى ممثلاً للمجموعة المميزة والإرباعي الأدنى ممثلاً للمجموعة غير المميزة لصالح الإرباعي الأعلى في جودة الحياة مما يدل على صدق الاختبارات.

معامل الثبات :

تم إيجاد معامل الثبات بتطبيق الاختبار يوم ٢٠١٤/١/١٢ م، ثم إعادة تطبيقه يوم ٢٠١٤/١/٣٠ م، وحساب معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين، وجدول (٧) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى جودة الحياة (الثبات) (ن = ١ = ن = ٢ = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول ن = ١٦		التطبيق الثاني ن = ١٦		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	سيدات	درجة	٠.٥٠٥	٢.٤٥	٢.٥١	٠.٦٠١	٠.٨٧
٢	رجال	درجة	٠.٤٩	٢.٤١٤	٢.٤٦	٠.٥	٠.٧

يتضح من جدول (٧) وجود إرتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول و الثانى فى جودة الحياة، مما يشير إلى ثبات الاختبار.

البرنامج المقترح للألعاب التمهيدية :

قام الباحث بتصميم برنامج للألعاب التمهيدية لتحديد الأجزاء الأساسية

للبرنامج إتبع الآتى :

- تحليل البحوث والدراسات المرتبطة بمجال البحث.
- الإطلاع على المراجع والكتب العلمية المتخصصة فى هذا المجال.
- استطلاع رأى الخبراء.

الهدف من البرنامج :

يهدف تطبيق هذا البرنامج على العينة قيد البحث الى :

- تحسين مستوى التذكر ومستوى جودة الحياة لدى كبار السن.
- تنمية قدرة الفرد على التفاعل الإجتماعى الجيد وتنمية روح التعاون ومساعدة الغير.

- مساعدة كبار السن على إستعادة الثقة بأنفسهم بممارسة الألعاب بعد تبسيطها.

- إعطاء مجال واسع للترويح عن النفس والشعور بالمرح والسرور.
الفئة المستهدفة :

- كبار السن للمرحلة العمرية من ٥٠ إلى ٥٥ سنة
أسس وضع البرنامج :

- تحديد الألعاب التي تعمل على تحسين متغير البحث.
- مناسبة الألعاب المختارة للمرحلة السنوية لعينة البحث.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لأفراد العينة.
- التوازن بين الألعاب التمهيدية فى كل وحدة.
- التدرج بالألعاب التمهيدية من السهل الى الصعب.

المدة الزمنية للبرنامج :

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع آراء الخبراء حول التوزيع الزمني للوحدات التدريبية التي يتكون منها برنامج الألعاب التمهيدية ملحق (٨)، وبالتالي يكون الزمن الكلي للبرنامج (٢٧) ساعة بواقع (٣٦) وحدة تدريبية مقسمة على (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة (٤٥ق) لكلى المجموعتين بإجمالي (١٦٢٠) دقيقة لكل من السيدات والرجال بناء على رأى الخبراء ملحق (٣).

ولتحقيق أهداف البحث وضبط بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على مجموعة دون الأخرى قام الباحث بتحديد الآتي :

- تقسيم هذه الألعاب على الوحدات التدريبية تبعاً لأهدافها، وأن تحقق فى مجموعها الهدف العام من البحث.

- تتناسب مع الزمن المخصص للتطبيق (٤٥ دقيقة).

- تتلاءم مع المرحلة السنوية لعينة البحث مع مراعاة التدرج فى الصعوبة.

- تتميز الألعاب بالمرونة وسهولة التطبيق مع مراعاة عامل التشويق.
- تتناسب مع الأدوات والإمكانات المتاحة.
- يتم التدريب للمجموعتين من الساعة السادسة حتى الساعة السابعة مساءً.
- تحديد ثلاثة أيام خاصة لكل مجموعة بالتبادل مع المجموعة الأخرى.
- يقوم الباحث بتطبيق التجربة لمجموعتي البحث.

محتوى البرنامج :

الوحدات التدريبية : تشمل

- فترة الإحماء (١٠ دقائق).
- فترة التدريب الرئيسية (٣٠ دقيقة) : ويحتوى على :
- الألعاب التمهيدية والترويحية ملحق (٦)
- فترة التهدئة (٥ دقائق) (تمرينات لمرونة المفاصل وإطالة العضلات والراحة والاسترخاء).

إجراءات البحث :

خطوات الإعداد للتجربة :

- التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يومي ١ - ٢/٢/٢٠١٤م على عينة التجارب الإستطلاعية والمكونة من (٤ سيدات + ٦ رجال) من مجتمع البحث وليست من العينة قيد البحث، وقد أجريت هذه التجربة بتطبيق الوحدة التدريبية الأولى باستخدام الألعاب التمهيدية لتنمية التذكر وجودة الحياة ملحق (٨) وذلك بهدف :

- التأكد من ملائمة المكان الخاص لتطبيق التجربة الأساسية.
- توافر الأدوات المساعدة و ملائمتها للإستخدام.
- التركيز على تفهم العينة للألعاب و طريقة أدائها.

القياسات القبلية :

- تم إجراء القياسات القبلية لمجموعتي السيدات والرجال خلال يومي ٨-٩ /٢/ ٢٠١٤م، بنفس الترتيب الذي تمت به القياسات للمجموعة التجريبية الأولى وبنفس الشروط.

تنفيذ تجربة البحث :

طبقت التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من ١٥/٢/ ٢٠١٤م إلى ٨/٥/٢٠١٤م وتتكون من (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً وإجمالي (٣٦) وحدة تدريبية وزمن الوحدة (٤٥) دقيقة لكلا المجموعتين (سيدات-رجال) بالتوزيع التالي :

- ١- مجموعة السيدات ويتم تنفيذ الوحدات التدريبية خلال أيام السبت والإثنين والأربعاء من كل أسبوع من الساعة السادسة حتى الساعة السابعة مساءً.
 - ٢- مجموعة الرجال ويتم تنفيذ الوحدات التدريبية خلال أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع من الساعة السادسة حتى الساعة السابعة مساءً.
- ويتخللها القياسات التتبعية الأولى بعد تطبيق (١٢) وحدة تدريبية، والقياسات التتبعية الثانية بعد تطبيق (٢٤) وحدة تدريبية.

القياسات التتبعية الأولى :

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية لمدة (١٢) وحدة تدريبية، قام الباحث بإجراء القياس البيئي الأول بالتسلسل الآتي :

- مجموعة السيدات يوم ١٥/٣/٢٠١٤م.
- مجموعة الرجال يوم ١٦/٣/٢٠١٤م.

القياسات التتبعية الثانية :

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية لمدة (٢٤) وحدة تدريبية، قام الباحث بإجراء القياس البيئي الثاني بالتسلسل الآتي :

- مجموعة السيدات يوم ١٢/٤/٢٠١٤م.

- مجموعة الرجال يوم ١٣/٤/٢٠١٤ م.
القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق التجربة الأساسية، قام الباحث بإجراء القياس البعدى لمجموعتي السيدات والرجال بالتسلسل الاتى :

- مجموعة السيدات يوم ١٠/٥/٢٠١٤ م.

- مجموعة الرجال يوم ١١/٥/٢٠١٤ م.

وقد روعى عند تطبيق جميع القياسات الآتى :

- تثبيت المساعدات طوال فترة القياس وتسجيل البيانات الخاصة بالبحث فى بطاقات التسجيل المعدة لذلك مباشرة.

- أن يتم تنظيم الإختبارات أثناء القياسات بنفس الترتيب ومراعاة نفس الشروط وفى نفس الظروف وبنفس الأدوات لمجموعتى البحث.

- بعد الحصول على البيانات تم تفريغها فى إستمارات معدة لذلك وإعدادها لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم إستخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابى.

- الإنحراف المعيارى.

- معامل الإلتواء.

- اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات.

- نسبة التغير.

- قيمة (ف) المحسوبة لتحليل التباين للقياسات المتكررة.

- دلالة الفروق بطريقة تيوكى.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج

١- عرض النتائج المرتبطة بالفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والتتبعية والبعدي لعينة البحث في التذكر في إتجاه القياسات البعدية.

جدول (٨)

تحليل التباين بين القياسات (القبلي- البيني الاول-البيني الثاني-البعدي) في التذكر لعينة البحث الكلية (ن=٣٠)

المتغيرات	مصدر التغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
التذكر	بين المجموعات	٦٠٤.٦١	٣	٢٠١.٥	٥٧٩.٥٧	٠.٠١
	داخل المجموعات	٤٠.٣٣٧	١١٦	٠.٣٤٨		

قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢٦.١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعات و داخل المجموعات في التذكر.

جدول (٩)

تحليل التباين بين القياسات (القبلي- البيني الأول-البيني الثاني-البعدي) في التذكر للسيدات ن= (١٥)

المتغيرات	مصدر التغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
التذكر	بين المجموعات	٢٧١.٧٩	٣	٩٠.٦	٦٤٤.٨٩	٠.٠١
	داخل المجموعات	٧.٨٦٧	٥٦	٠.١٤		

قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢٦.٣

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات و داخل المجموعات في التذكر لدى السيدات.

جدول (١٠)

تحليل التباين بين القياسات (القبلي- البينى الأول- البينى الثانى- البعدى)
فى التذكر للرجال ن = (١٥)

المتغيرات	مصدر التغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
التذكر	بين المجموعات	٣١٠٠٠٦	٣	١٠٣٠٤	٧٢٢.٨٣	٠.٠١
	داخل المجموعات	٨٠٠٠٧	٥٦	٠.١٤٣		

قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢٦.٣

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات وداخل المجموعات فى التذكر لدى الرجال.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات (القبلي- البينى الأول- البينى الثانى- البعدى)
فى التذكر للسيدات بطريقة تيوكى ن = (١٥)

المتغيرات	نوع القياس	متوسط القياسات	بينى أول	بينى ثانى	بعدى
التذكر	قبلي	٣.٦٣٢	٧.٥١٤	١٥.٢٧	٢٥.٩٦
	بينى أول	١١.١٤٦		٧.٧٥٨	١٨.٤٥
	بينى ثانى	١٨.٩٠٤			١٠.٦٩
	بعدى	٢٩.٥٩٤			

قيمة كيو الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٧٣٧

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلي- البينى الأول- البينى الثانى- البعدى) فى التذكر للسيدات فى إتجاه القياس البعدى.

جدول (١٢)
دلالة الفروق بين القياسات (القبلي- البيئي الأول- البيئي الثاني -
البعدي) في التذكر للرجال بطريقة تيوكي ن = (١٥)

المتغيرات	نوع القياس	متوسط القياسات	بيئي أول	بيئي ثاني	بعدي
التذكر	قبلي	٣.٥٤	٧.٢٨	١٦.٣٧	٢٨.٣٢
	بيئي أول	١٠.٨٢		٩.٠٨٨	٢١.٠٤
	بيئي ثاني	١٩.٩١			١١.٩٥
	بعدي	٣١.٨٦			

قيمة كيو الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٧٣٧

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلي- البيئي الأول- البيئي الثاني- البعدي) في التذكر للرجال في اتجاه القياس البعدي.

٢- عرض النتائج المرتبطة بالفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والتتبعية والبعديّة لعينة البحث في جودة الحياة في اتجاه القياسات البعديّة.

جدول (١٣)
تحليل التباين بين القياسات (القبلي- البيئي الأول- البيئي الثاني- البعدي)
في جودة الحياة لعينة البحث الكلية (ن = ٣٠)

المتغيرات	مصدر التغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
جودة الحياة	بين المجموعات	٥٠١.٣١	٣	١٦٧.١	٦٤٥.٣٣	٠.٠١
	داخل المجموعات	٣٠.٠٤	١١٦	٠.٢٥٩		

قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢٦.١

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعات و داخل المجموعات في جودة الحياة.

جدول (١٤)
تحليل التباين بين القياسات (القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني -
البعدي) في جودة الحياة للسيدات ن = (١٥)

المتغيرات	مصدر التغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
التذكر	بين المجموعات	٣٢٢.٠٩	٣	١٠٧.٤	٩١٥.٥٣	٠.٠١
	داخل المجموعات	٦.٥٦٧	٥٦	٠.١١٧		

قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢٦.٣
يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات
وداخل المجموعات في جودة الحياة لدى السيدات.

جدول (١٥)
تحليل التباين بين القياسات (القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني -
البعدي) في جودة الحياة للرجال ن = (١٥)

المتغيرات	مصدر التغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
التذكر	بين المجموعات	٣٦٠.٣٦	٣	١٢٠.١	٨٠٠.١٣	٠.٠١
	داخل المجموعات	٨.٤٠٧	٥٦	٠.١٥		

قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢٦.٣
يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات
وداخل المجموعات في جودة الحياة لدى الرجال.

جدول (١٦)
دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني -
البعدي) في جودة الحياة للسيدات بطريقة تيوكي ن = (١٥)

المتغيرات	نوع القياس	متوسط القياسات	بيئي أول	بيئي ثاني	بعدي
التذكر	قبلي	٣.٤٢	٥.٠٣٩	١٠.٥٢	١٩.٥١
	بيئي أول	٨.٤٦		٥.٤٨	١٤.٤٧
	بيئي ثاني	١٣.٩٤			٨.٩٩
	بعدي	٢٢.٩٣			

قيمة كيو الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٧٣٧

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلي- البينى الأول- البينى الثانى- البعدى) فى جودة الحياة للسيدات فى إتجاه القياس البعدى.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البينى الأول - البينى الثانى - البعدى) فى جودة الحياة للرجال بطريقة تيوكى ن = (١٥)

المتغيرات	نوع القياس	متوسط القياسات	بينى أول	بينى ثانى	بعدى
التذكر	قبلي	٣.٦٤	٥.٩٩	١١.٧٩	٢٠.٧٥
	بينى أول	٩.٦٣		٥.٨	١٤.٧٦
	بينى ثانى	١٥.٤٣			٨.٩٦
	بعدى	٢٤.٣٩			

قيمة كيو الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٧٣٧

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلي- البينى الأول- البينى الثانى- البعدى) فى جودة الحياة للرجال فى إتجاه القياس البعدى.

٣- عرض النتائج المرتبطة بالفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والتتبعية والبعدية بين مجموعة السيدات ومجموعة الرجال فى التذكر وجودة الحياة فى اتجاه مجموعة الرجال.

جدول (١٨)

إختبار (ت) للفروق بين السيدات و الرجال فى القياس (القبلي- البينى الأول- البينى الثانى- البعدى) فى التذكر وجودة الحياة = المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	سيدات (١٥)		رجال (١٥)		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
إختبار التذكر	قبلي	٢.٦	٠.٩١	٢.٦	٠.٩٩	غير دالة
	بينى أول	٤.٢	٠.٦٨	٤.١٣	٠.٧٤	غير دالة
	بينى ثانى	٦.٤	٠.٦٣	٦.٥٣	٠.٥٢	٠.٠٥
	بعدى	٨.٤٧	٠.٧٤	٨.٨	٠.٦٨	٩.٠٣٥

تابع جدول (١٨)

إختبار (ت) للفروق بين السيدات و الرجال فى القياس (القبلى- البينى الاول- البينى الثانى-البعدى) فى التذكر وجودة الحياة = المتغيرات قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	رجال (10)		سيدات (10)		المتغيرات
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
غير دالة	٠.٧٥	٠.٩٩	٣.٦٤	٠.٩١	٣.٤٢٣	قبلى
٠.٠٥	٥.٧٢	٠.٧٤	٩.٦٣٢	٠.٦٨	٨.٤٦٢	بينى اول
٠.٠٥	٩.٤٣	٠.٥٢	١٥.٤٣٢	٠.٦٣	١٣.٩٤٣٢	بينى ثانى
٠.٠٥	٧.١٣	٠.٦٨	٢٤.٣٩٢	٠.٧٤	٢٢.٩٣٢	بعدى

قيمة ت الجدولية عند مستوى $٠.٠٥ = ٢.٠١٨$

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من السيدات والرجال في التذكر لصالح الرجال بينما كانت الفروق لصالح السيدات فى مستوى جودة الحياة.

ثانياً : مناقشة النتائج

- مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الأول التذكر :

تشير نتائج جدول (٨) لتحليل التباين بين القياسات (القبلى- البينى الاول- البينى الثانى-البعدى) الى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات وداخل المجموعات فى التذكر لعينة البحث الكلية.

كما تشير نتائج جدول (٩)، و جدول (١٠) لتحليل التباين بين القياسات (القبلى- البينى الأول- البينى الثانى-البعدى) الى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات وداخل المجموعات فى التذكر لدى كل من مجموعتى السيدات والرجال كل على حدة.

وتشير نتائج جدول (١١)، و جدول (١٢) لدلالة الفروق بين القياسات (القبلى- البينى الاول- البينى الثانى-البعدى) بطريقة (تيوكى) إلى وجود فروق دالة إحصائياً فى التذكر لدى كل من مجموعتى السيدات والرجال كل على حدة على النحو التالى :

- بين القياس القبلى والقياس البعدى فى إتجاه القياس البعدى.

- بين القياس البينى الأول والقياس البعدى فى إتجاه القياس البعدى.
- بين القياس البينى الثانى والقياس البعدى فى إتجاه القياس البعدى.

ويرى الباحث أن هذه النتائج قد ترجع إلى أن ممارسة كبار السن للألعاب التمهيدية فى جو يتخلله المرح والسرور تعمل على تنشيط الدورة الدموية التى تعمل بدورها على زيادة تدفق الدم المحمل بالغذاء والأكسجين الى مراكز التذكر فى المخ فتعمل على تنشيطها مما يعمل على تحسين عملها فتحسن من التذكر.

ويتفق ذلك مع ما يوضحه "مدحت عبد الرازق وأحمد عبد الفتاح" (٢٠٠٤) أن التدريب الرياضى يؤثر فى كبار السن من ناحية كفاءة أجهزة الجسم والقدرات العقلية. فمن المعروف علمياً أن تقدم العمر يحدث ما يعرف بتصلب الشرايين وخاصة شرايين المخ حيث تتصلب الشرايين الخاصة بالذاكرة قصيرة المدى فينسى كل المعلومات الجديدة وهو ما يفقد الفرد أهم مميزاتة، ومن هنا فإن الرياضة تعد أحد العوامل الهامة لكبار السن للوقاية من تصلب الشرايين لخطورتها على كل أجهزة الجسم وأهمها القلب والمخ (٢٨: ١٥٠).

كما يتفق مع ما ذكرته "فريدة حرزاوى" (٢٠٠٤) أن المسنون المستمرون فى أعمالهم تظل وظائف المخ لديهم جيدة بسبب إستمرار التفكير وتشغيل الذاكرة لكن مع البطء فى الإستجابة، لذا يجب مراعاة أن تكون وسائل التدريب الموجهة إليهم مشوقة ومفيدة بما تحويه من المرح والضحك ويرغب المسن فى معرفتها لأنها من الأمور المفيدة جداً فى حياته لأنها تبعدهم عن جو الضيق والكآبة، وبذلك تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية لكبار السن فى الحصول على الصحة العقلية من خلال تفهم أهمية تلك الممارسة وتأثيرها على جميع جوانب الفرد و المساعدة على التفكير المنظم وزيادة الإلتباه والتركيز والتذكر بالإضافة الى تنشيط الدورة الدموية

(١٨: ٥١، ٥٢، ١٨٧)

وأيضاً تتفق مع نتائج رانكلين وأيوجين وآخرون Ranklin, Eugene & others (١٩٩٣) التي توصلت إلى أن ممارسة التمرينات تؤدي إلى تحسين ذاكرة المسنين (٤٦)، كما تتفق مع نتائج دراسة قام بها مجموعة من الباحثين في جامعة كاليفورنيا بيركلي (٢٠٠٥) في أن نقص التذكر لدى كبار السن ليس سببه التقدم في العمر ولكن يرجع ذلك إلى عدم الانتباه إلى الشيء المراد حفظه (٤٧) وهذا يعني أنه إذا كانت الألعاب التمهيدية تعمل على زيادة الإنتباه فإنها بالتبعية تعمل على تحسين التذكر.

وكذلك تتفق النتائج الحالية مع ما أثبتته دراسة يابانية (٢٠٠٠) أن ممارسة كبار السن للنشاطات البدنية يعمل على تقوية القدرات الدماغية مثل الذاكرة والإدراك الحركي واختبارات الذكاء حيث يُعتقد أن زيادة استنشاق الأكسجين الذي يسببه الركض يحسّن قدرة الجسم على إيصال كمية أكبر من الأكسجين إلى الدماغ ويقترح الباحثون ضرورة ممارسة المسنين الذين يعانون من ضعف الوظائف الذهنية والمهارات الإدراكية لرياضات ونشاطات بدنية فعالة (٤٨).

وهذا ما يحقق الفرض الأول كلياً و الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والتتبعية والبعدية لعينة البحث في التذكر في إتجاه القياسات البعدية "

- مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثاني جودة الحياة :

تشير نتائج جدول (١٣) لتحليل التباين بين القياسات (القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدي) الى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات وداخل المجموعات في مستوى جودة الحياة لعينة البحث الكلية.

كما تشير نتائج جدول (١٤)، و جدول (١٥) لتحليل التباين بين القياسات (القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدي) الى وجود فروق دالة

إحصائياً بين المجموعات وداخل المجموعات فى جودة الحياة لدى كل من مجموعتى السيدات والرجال كل على حدة.

وتشير نتائج جدول (١٦)، وجدول (١٧) لدلالة الفروق بين القياسات (القبلى - البينى الاول - البينى الثانى - البعدى) بطريقة (تيوكى) إلى وجود فروق دالة إحصائياً فى جودة الحياة لدى كل من مجموعتى السيدات والرجال كل على حدة على النحو التالى :

- بين القياس القبلى والقياس البعدى فى إتجاه القياس البعدى.
 - بين القياس البينى الأول والقياس البعدى فى إتجاه القياس البعدى.
 - بين القياس البينى الثانى والقياس البعدى فى إتجاه القياس البعدى.
- ويعزى الباحث هذه النتائج الى خضوع عينة البحث الى برنامج الالعاب التمهيدية الملئ بالحيوية والمتعة ،كما ان ممارسة سهلة ولا تحتاج الى تكنيك معين او مستوى مهارى خاص حيث احتوى على مجموعة من الالعاب التى تعتمد في جوهرها علي المهارات الطبيعية كالمشي والجري والقف والرمي وغيرها حيث اتسمت بالحركات البسيطة السهلة التى تتميز بعناصر السلاسة والتنوع مما ساعد افراد العينة على ممارستها بحرية دون اى قيود فخرجت انفعالاتهم فى شكل حركات ممتعة وبسيطة فى اطار جماعى متكيف يسوده روح التعاون والحب من خلال المشاركة فيما بينهم مما جعلها تشكل مناخا جيدا للاستمتاع مع الإثارة والتشويق وساهم فى العمل المستمر دون ملل وانخراط افراد العينة فى البرنامج دون التفكير فى اي شئ اخر خارج وحدات التدريبية للبرنامج، كل هذا كان له الاثر الايجابي الكبير فى اكتساب العينة بعض الصفات مثل (التفاؤل والرضا عن النفس والاسترخاء) مما ساهم فى ارتفاع الحالة المزاجية المعتدلة لدى العينة والذى تبعة ارتفاع فى مستوى جودة الحياة .

وتؤكد ذلك "إلين وديع" (٢٠٠٢) في أن الألعاب التمهيدية وسيلة فعالة في إثارة دوافع الممارسين نحو تحقيق نوعاً من النجاح فتشبع لدى الفرد الشعور بالثقة بالنفس والتقدير من الآخرين، لذلك فهي وسيلة فعالة في تحسين المهارات الحركية في جو من الإرتياح والرضا مما يمثل الأهمية القصوى لدى كبار السن الممارسين من الجنسين (٣ : ٢٥٠، ٢٩٣ - ٢٩٦).

ويتفق مع ذلك "علي عسكر" (٢٠٠٤) انه لكي يكون النشاط البدني مؤثر وفعال في مواجهة الضغوط المؤدية للتوتر النفسي ينبغي ان يتسم بانه مصدر متعة ومناسب لحالة الفرد المزاجية والجسمية ويزاول ٢-٣ مرات اسبوعيا كحد ادنى، وان تأدية النشاط البدني بشكل منتظم إحدى الطرق السهلة والاكثر فائدة للحصول على تغيرات ايجابية في حياة الفرد (١٦: ١٧١-١٧٣) ويشير "أسامة راتب" (٢٠٠٠) بان النشاط الحركي للفرد له تاثيرا ايجابيا على العديد من النواحي النفسية لدية حيث ان الافراد الذين يمارسون النشاط الحركي يكونون اقل عرضة للشعور بالاحباط وعدم الرضا عن الحياة فمن النشاط الحركي يحصل الفرد على الفرصة لاشباع حاجاته النفسية والتوافق السليم (٢: ٢٦)

ويؤكد ذلك "محمد علاوي" (١٩٩٢) إلى أن ممارسة النشاط الرياضي له فائدة كبيرة وانعكاس ايجابي على الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية ويحقق نوع من الرضا عن النفس. (٢٦ : ٩٩)

وتتفق مع ذلك "هناء حسن" (١٩٩٧) أن السلوك المرتبط بممارسة النشاط الرياضي له أثر ايجابي في تحسن بعض المتغيرات النفسية والبدنية لكبار السن. (٣٤)

ويشير كلا من "نشوى محمد" (٢٠٠١)، ستيوارت Stewart" (٢٠٠٣) في أن ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة في الهواء الطلق يضيف على الفرد

الشعور بالابتهاج و يساعد في علاج حالات القلق والاكتئاب والإرهاق العصبي وتحسين الحالة المزاجية وجودة الحياة لدى الفرد. (٣٣) (٤٢)

ويتفق مع ذلك دراسة كلا من "سماح صلاح (٢٠٠٢) (٧)، امال مرسي (٢٠٠١) (٤)، شاهيناز شوقي (٢٠٠٢) (٨) منال طلعت" (٢٠١٤) (٣١) التي اشارت الى ان اعتماد الفرد على واخراج انفعالاته واحاسيسه من خلال البرامج الحركية التي تحتوى على حركات مختلفة تساعد الفرد على الانسجام والتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه

وتشير كلا من "عصمت عبد المقصود (١٩٩٧)، بهاء الدين سلامة (١٩٩٧)، كمال درويش وأمين الخولي" (١٩٩٠) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى إشباع الرغبات و الميول وتحقيق السعادة والسرور وبالتالي يساعد ذلك على الاتزان النفسي والاستقرار الوجداني ويقلل من التوتر الداخلي وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين مستوى الصحة النفسية. (١٤ : ٢٠) (٦ : ٤٦) (٢١ : ٣٠١)

وكل ذلك يشير الى التأثير الواضح والمباشر لبرنامج الألعاب التمهيدية بشكل مباشر على معدل جودة الحياة لكبار السن.

وهذا ما يحقق الفرض الثانى كلياً و الذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والتتبعية والبعدية لعينة البحث فى مستوى جودة الحياة فى إتجاه القياسات البعدية "

مناقشة نتائج الفرض الثالث الفروق بين السيدات والرجال فى التذكر وجودة الحياة:.

تشير نتائج جدول (١٨) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من السيدات والرجال كما يلي :

- يوجد فروق دالة إحصائياً بين السيدات والرجال فى القياس البينى الأول القياس البينى الثانى والقياس البعدى فى التذكر فى إتجاه الرجال حيث بلغت قيمة ت المحسوبة على التوالى (١.٢٧، ٤.٩٤، ٩.٠٣).
- يوجد فروق دالة إحصائياً فى كل من القياس البينى الأول والبينى الثانى والبعدى فى مستوى جودة الحياة فى إتجاه السيدات حيث بلغت قيمة ت المحسوبة على التوالى (٥.٧١، ٩.٤٣، ٧.١٣).

ويرى الباحث أن إستخدام الألعاب التمهيدية ألعاب سهلة وبسيطة غير مركبة تمكن كبار السن من مزاولتها بسهولة ودون عناء فتعطيهم الفرصة للتحرك دون قيود فى إطار الحركات الأساسية للجسم مما يساعد على تنمية الإحساس بإمكانياتهم وقدراتهم وتوجه إدراكهم لكيفية التحرك بدون خوف من أى أضرار قد تقع لهم فينتج عن ذلك زيادة دافعيتهم للممارسة مما يؤدي للتحسن فى عملية التذكر ومستوى جودة الحياة لكبار السن من الجنسين، كما ترى أن هناك إختلافاً بين السيدات والرجال فى الخصائص والسمات العقلية والانفعالية والاجتماعية والميول والاهتمامات وقد يفسر ذلك تفوق الرجال فى عملية التذكر فى حين تفوقت السيدات فى مستوى جودة الحياة.

ويؤكد ذلك "إلين وديع" (٢٠٠٢) فى أن الألعاب التمهيدية وسيلة فعالة فى تحسين المهارات الحركية فى جو من الإرتياح والرضا مما يمثل الأهمية القصوى لدى كبار السن الممارسين من الجنسين، كما أنها ترفع درجة التذكر لدى الفرد وتنمى القدرات الإدراكية الحركية أثناء تعلم الألعاب التمهيدية وأدائها فتعمل على تنمية القدرات الإدراكية للفرد وتساعده على اكتشاف قدرات جسمه

على الأداء الحركى وكيفية تحكمه فيها وفقاً للمكان والزمن (٣: ٢٥٠، ٢٩٣ - ٢٩٦).

ويذكر "بهاء الدين سلامة" (٢٠٠٢) وجود فروق بين الذكر والأنثى فى الإستعدادات الجسمية والقدرات العقلية وتظهر الفروق بين الجنسين فى الناحية الإدراكية فتتأثر الأنثى بالحقيقة الحسية الواقعية أكثر مما تتأثر بالفكرة العامة فى حين يهتم الذكر بالعلاقة بين الأشياء أكثر مما يهتم بالأشياء ذاتها (٦ : ٧، ٨)، مما يفسر ذلك تفوق الرجال على السيدات فى عملية التذكر.

ويشير "كمال سيد دسوقى" (١٩٨٥) الى أن هناك فروقاً بين السيدات والرجال فى الخصائص والسمات العقلية والانفعالية والاجتماعية والميول والاهتمامات، حيث يتفوق الذكور على الإناث فى القدرة الميكانيكية والتعامل مع الآلات والرسومات والأجهزة، وفى القدرة الرياضية الحسابية والتعامل مع الأعداد والأرقام، والقيام بالعمليات الحسابية المعقدة (٢٠: ١٢٤ - ١٢٧).

ويرى الباحث أن ذلك قد يفسر تفوق الرجال على السيدات فى عملية التركيز وبالتالي زيادة التذكر.

وتتفق مع ذلك "عفاف درويش" (٢٠٠٠) حيث ذكرت أن بعض المتطوعين من كبار السن فى الولايات المتحدة الأمريكية تمكنوا من تذكر سلسلة مكونة من أربعين جزءاً بعد خضوعهم لثلاثين حصة تدريبية، كما أشارت أيضاً نتائج دراسة أخرى أجريت على مجموعة من النساء والرجال تتراوح أعمارهن بين (٥٥ - ٧٥) عاماً وبعد ثلاثة أشهر من ممارسة الرياضة بانتظام لوحظ تحسن بصورة افضل فى الذاكرة القصيرة المدى عند الرجال عن النساء بالإضافة إلى الرشاقة الجسمية مقارنة بمجموعة أخرى لم تمارس الرياضة (١٥ : ١٤٢ - ١٤٤).

ومن هنا يرى الباحث أنهم إتفقوا مع نتائج البحث الحالية في تحسن الذاكرة قصيرة المدى لدى الرجال عن السيدات •
 في حين اظهرت نتائج نفس الجدول تفوق السيدات عن الرجال في مستوى جودة الحياة، ويرجع الباحث ذلك الى البرنامج الذي يحتوى على العديد من الالعاب التمهيدية المتنوعة الحركات حيث احتوى على العاب شملت معظم أجزاء الجسم مما زاد من دافعية السيدات للانتظام فى البرنامج بغية منهم فى التحسن فى الشكل العام للجسم بشكل جزئي والتمتع بنسبة من الرشاقة مما انعكس على الحالة النفسية لديهم فساعد على ارتفاع مستوى جودة الحياة لديهم •

ويتفق هذا مع ما اشار اليه "ميلفن وليامز **Wilams Melvinh**" (٢٠٠١) ان ممارسة التمرينات والالعاب الرياضية تساعد على انقاص الوزن وتحسن شكل الجسم وبالتالي معالجة بعض الامراض المصاحبة للبدانة مثل التوتر • (٤١-٧٦)

ويؤكد ذلك ما اشارت اليه "عبير عبدالله" (٢٠٠٦) ان ممارسة السيدات للحركات والتمرينات تساعد على تحسن الشكل الخارجى للجسم وبالتالي الرضا عن شكل وصورة اجسامهم مما يساهم فى زيادة النواحي النفسية الايجابية لديهم. (١٣:١٢٠)

ويرى الباحث ان ادراك كل سيدة بان الوقت الذى تستغرقه فى ممارسة الالعاب التمهيدية هو وقت مخصص لها للتخلص مما بداخلها من انفعالات وضغوط للحياة حيث يعتبر وقتا يتم فيه ايقاف مؤقت للتفكير الدائم فى المسؤوليات الحياتية التى تقع على كاهلها بل اصبح وقت ومصدر للمتعة والسعادة بما تحتوى عليه هذه الالعاب من تشويق ومتعة واثارة مما ساعد على تحسين الحالة المزاجية لديها والتى انعكس على جميع جوانب حياتها مما ساعد

على انخفاض التوتر والضغط النفسية الحياتية والذي بدوره أدى الى ارتفاع جودة الحياة.

وتؤكد ذلك "منال طلعت" (٢٠١٤) ان برنامج التمرينات يؤثر بصورة ايجابية على تحسين كلا من التوافق الاجتماعي وجودة الحياة لدى السيدات كبار السن. (٣١)

وهذا ما يحقق الفرض الثالث جزئياً والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والتتبعية والبعديّة بين مجموعة السيدات ومجموعة الرجال في التذكر ومستوى جودة الحياة في إتجاه مجموعة الرجال ".
الإستنتاجات :

من واقع البيانات والمعلومات التي تم التوصل إليها وفي نطاق أهداف وعينة وطبيعة هذا البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية للبيانات ومناقشتها وتفسيرها أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

١- برنامج الألعاب التمهيدية المقترح ذو فاعلية على تحسين التذكر ومستوى جودة الحياة لدى كبار السن من السيدات والرجال مما يؤثر بصورة ايجابية على الفرد ويزيد من ثقته بنفسه.

٢- برنامج الألعاب التمهيدية يعمل على جذب إنتباه كبار السن لممارسة الرياضة ويساعد على الإنتظام في التدريب في جو من المرح والسرور.

٣- برنامج الألعاب التمهيدية يسهم في تحسين التذكر لدى كبار السن مما يقي من أخطار النسيان وما يتبعه من مشكلات.

٤- برنامج الألعاب التمهيدية يظهر إستعدادات كبار السن ويكسبهم القدرات والمهارات الحركية المتعددة مما يؤثر بصورة ايجابية على شخصية الفرد.

٥- كبار السن من الرجال يتمتعون بمستوى التذكر أكثر من السيدات بعد تطبيق البرنامج المقترح في نفس المرحلة السنوية من (٥٠ - ٥٥) سنة.

- ٣- إمين فرج: "خبرات فى الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف بالإسكندرية، ط٢ مزيدة ومنقحة، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٤- امال مرسى: تأثير برنامج للرقص الحديث على تخفيف حدة القلق والاكتئاب لاطفال قرية SOS، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد ٥، العدد الاول، يناير، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.
- ٥- إيمان الجبيلى، ليلى سليمان: "أثر استخدام أساليب التدريس على مستوى الأداء والتذكر الحركى لمهارة الوقوف على اليدين درجة أمامية"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٢١)، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٦- بهاء الدين سلامة: "الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضى"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٧- سماح منصور: تأثير برنامج مقترح للرقص العلاجى على سلوك الطفل المحروم اسريا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- ٨- شاهيناز شوقى: تأثير برنامج حركى مقترح على تحسين اللياقة الحركية والتوافق الاجتماعى للسيدات من (٥٠ : ٦٠) عام، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- ٩- شريف أحمد: ممارسة الرياضة والنشاط الحركى كاسلوب للحياة لدى كبار السن، دراسة تحليلية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٦.
- ١٠- عبد الحليم محمود وآخرون: "علم النفس العام"، ط٣، مكتبة غريب، القاهرة، ١٩٩٠م.

- ١١- عبد الستار عبد الصمد: " فسيولوجيا العمليات العقلية "، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن، ٢٠٠٠م.
- ١٢- عبد الجبار أحمد: "كيف تتمتع بذاكرة حديدية؟"، مكتبة القرآن، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٣- عيبر محمد: فاعلية التصور العقلي والتمرينات الهوائية على تحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وانقاص وزن السيدات المشاركات بالاندية الصحية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ٢٠٠٦.
- ١٤- عصمت عبد المقصود: الصحة والرياضة، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١٥- عفاف درويش، محمد بريقع: "الحركة وكبار السن"، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٦- على عسكر: ضغوط الحياة واساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية فى عصر التوتر والقلق)، دار الكتاب الحديث، الكويت ٢٠٠٤.
- ١٧- فدية عثمان: "كيف تقوى ذاكرتك وتنشطها؟" مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر، ٢٠٠٣م.
- ١٨- فريدة حرزاوى: "تحو حياة أفضل لكبار السن"، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ١٩- فوقية عبد الفتاح: "علم النفس المعرفى"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٢٠- كمال دسوقي: "علم النفس ودراسة التوافق"، نسخة مصورة، مطابع جامعة الزقازيق، ١٩٨٥م.

- ٢١- كمال درويش، أمين الخولي : أصول الترويح وأوقات الفراغ، مدخل العلوم الإنسانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠ م.
- ٢٢- ليلى إمام: "تأثير تدوين الأداء الحركى فى الرقص الحديث على التذكر ومستوى أداء الطالبات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٢ م.
- ٢٣- ليلى لبيب وآخرون: "موسوعة الألعاب التمهيدية والتمهيدية"، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨ م.
- ٢٤- محمد الحماحمى: "فلسفة اللعب"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩ م.
- ٢٥- محمد علاوى: "موسوعة الألعاب الرياضية"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٧ م.
- ٢٦- محمد علاوى: "علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢ م.
- ٢٧- محمد عبد الحميد: العلاقات الاسرية للمسنين وتوافقهم النفسى، الفنية للطباعة والنشر بالاسكندرية ، ١٩٨٧.
- ٢٨- مدحت عبد الرازق، احمد عبد الفتاح : "الأندية الصحية"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢ م.
- ٢٩- مصطفى محمد : " موسوعة الألعاب التمهيدية" دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الإسكندرية، ٢٠٠٧ م.
- ٣٠- مصطفى باهى وآخرون: "العمليات العقلية العليا نظريات - تحليلات - تطبيقات"، دار الأحمدي للنشر، ٢٠٠٤ م.
- ٣١- منال محمد: تأثير برنامج للتمرينات مقترح على مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعى للسيدات كبار السن ،مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٣٩، الجزء ٢، نوفمبر ٢٠١٤.

٣٢- **مي عبد الحميد** : " تأثير الألعاب التمهيدية على التكيف الإجتماعي وبعض النواحي المهارية في الكرة الطائرة لكبار السن "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠١ م.

٣٣- **نشوة محمد**: "تأثير برنامج مقترح للإسترخاء على مستوى القلق لدى كبار السن"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٢ م.

٣٤- **هناء حسن**: أثر برنامج مقترح للمشي والجري على بعض المتغيرات والأعراض الفسيولوجية والبدنية والنفسية المصاحبة للمرأة في سن اليأس، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لرياضة المرأة، ص ٤٦٨-٥٠٢ في الفترة من ٢١-٢٤ أكتوبر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 1- **Adamson, L & Parker G** : There's more to life than just walking, older women's ways of staying healthy and happy, Research center for gender, health and ageing University of new castle Callaghan, New Australia, 2006.
- 2- **Alekel ,I, Clasey , J.L Fehling , P-C**: Medicine and science in sport – and Exercise – Cindiana. Polis, Ind.127 (11)Nov.- 1995.

- 3- **Fallowfield ,L. (1990) :** The Quality of Life :the Missing Measurement in Health Care. Human Horizons Series. London : Souvenir Press.
- 4- **Fenigstein, A. & Carver, C.S.:** " Self – focusing effects of false Herbeat feedback " Journal of personality and Social Psychology , 36pp : 1241-1520 , 1998.
- 5- **Karen, O., Lambour, G. & Greenspan, S. (1990).** Persons in transition.In: R. L. Schalock & M. Begab (Eds.), Quality of Life perspectives and issues (PP.85-92). Washington: American Association on Mental Retardation.
- 6- **Larson-Gerald-D Jr:** "A study of functional physical fitness, physical activity, and health-related quality of life among physically independent men and women aged 60-75 years", PHD-University of Kansas, 2001.
- 7- **MelvinH. Wiliams (2001):** Nutrilion for fitness and sport. United states of America.
- 8- **Stewart (2003):** Activity and fatness associated with health related quality of life and mood in older persons, Cardipulm Rahabil.

9- **Taksh & Laffray (2003)** : Life satisfaction and it's correlates in older women with osteoarthritis, J. Orthopedic Nursing.

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية:

10- **Adams, Jack A** , " Human Memory. McGraw-Hill Series in Psychology", www.ilab.org/db/book1572_GACH000140.html – 16k, 2004.

11- **Gina Kemp, M.A.** , non – Commercial Information on Mental Health & Life long Wellness A project of the Rotary Club of Santa Monica and Center for Healthy Aging, You must remember this; Tips and techniques to improve your memory; Last modified; <http://www.helpguide.org> ,11/03/2005.

12- **Ranklin Eugene j, et al.,** : "Efficacy of progressive muscle relaxation for reducing of state anxiety among elderly adults on memory tasks." perceptual and motor skills", Dec vol. 77 (3,pt2): 1395– 1402, 1993 <http://www.aolhealth.com/complementary/relaxation-therapy>.

13- **Robert Sanders , Adam Gazzaley** : "Memory loss in older adults due to distractions, not inability to focus", Media Relations | 12 September

- 2005, [http://berkeley.edu/news /media /releases , /2005/09/12_memory.shtml](http://berkeley.edu/news/media/releases,/2005/09/12_memory.shtml).
- 14- **Joe Volz ; Monitor staff ,:** " Successful aging: The second 50", Psychologists' research is changing attitudes about what it takes to live the good--and longer—life, [www.apa.com /monitor/jan 2000 /mood.html](http://www.apa.com/monitor/jan_2000/mood.html). 31, No. 1, January 2000.
- 15- <http://www.sleep-sa.net/htm/elderly.html>