

# تأثير برنامج تعليمي ترويحي على تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية في تنس الطاولة والصحة العامة لكبار السن

أ.م.د. بسمة محمود مرسي مبارك

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة الاسكندرية

أ.م.د. إيمان عبد العزيز عبد الوهاب

استاذ مساعد بقسم الترويح  
كلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة الاسكندرية

## المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر مجال كبار السن من المجالات الجديرة بالدراسة وتحتاج الى تضافر الجهود في تقديم كافة أنواع الرعاية ، فالمسنون ثروة بشرية تحتاج لمن يرعاها ويساعدها على مواجهة المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية واشباع احتياجاتهم المختلفة وتنمية مهاراتهم والتشجيع على ممارسة الأنشطة المختلفة للاستمتاع بحياتهم من خلال تقديم البرامج الترويحية لشغل أوقات الفراغ وتحسين الصحة العامة والشعور بالسعادة.

ويعد الترويح من أهم الأنظمة الإنسانية في المجتمعات المعاصرة التي تهتم بتنمية جوانب الشخصية الإنسانية بصورة متزنة والشعور بالسعادة من خلال الأحاسيس التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية التي تعمل على الشعور بالألفة والصدقة والتمتع بصحة جيدة والاسترخاء. (١١ : ٣٣ ، ٣٤) ، (٢٠ : ٤٠ - ٤٣)

والترويح يهدف إلى إكتساب الحد الأدنى من اللياقة البدنية العامة والوظيفية لأجهزة للجسم والمحافظة على القوام المقبول وتنمية الجوانب الصحية والأمان والسلامة للفرد من خلال تهيئة الفرص عن طريق ممارسة عادات صحية إيجابية، وتنمية الخصائص والحاجات النفسية والصلات الاجتماعية، وإحساس الفرد بالسعادة خلال أوقات الفراغ نتيجة للاشتراك في النشاط الترويحي. (١٥ : ٤٤ - ٤٦)

وأن ممارسة الأنشطة الترويحية توفر العديد من التأثيرات النفسية كإشباع ميول ودوافع الأفراد مما يحقق الرضا النفسي، وتنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف، وتنمية التوازن الانفعالي وزيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات مما يحقق السعادة والسرور (١٨ : ٣٥) حيث تعتبر الأنشطة الترويحية حاجة أساسية لكل الأشخاص وضرورية للصحة العقلية والبدنية وتساعد على تأهيل الفرد وتعليم مهارات الاتصال مع المجتمع المحيط به، وتساعد على حل مشكلات الأفراد وتعديل سلوكهم وتنمية قدراتهم ومواهبهم في التعبير عن الذات (٢٣ : ٨٩) وتعمل كمتنفس وتوفير فرصة للاستراحة والاسترخاء وقضاء وقت ممتع وتنمية المشاعر الايجابية وتقليل الاجهاد البدني من خلال تجديد النشاط والحيوية. (٣٢)

وتعتبر مرحلة كبار السن والشيخوخة إحدى مراحل النمو الهامة في حياة الانسان التي يصاحبها العديد من التغيرات الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية (٤ : ٧٩) وتتطلب هذه المرحلة الاحترام والاهتمام وضرورة اشباع وتلبية الاحتياجات الصحية والاجتماعية والنفسية، ولهذا فمن المهم أن تعد برامج متطورة تناسب المسنين من جميع المستويات وتوفير الخدمات الترويحية التي تشغل المسن عن التفكير في نفسه وتساعد على الاندماج في المجتمع، وينبغي الاهتمام بالنشاط الرياضي المستمر والمؤثر الحقيقي على الصحة. (٧ : ٢٢٥ - ٢٣٣)

ويحتاج كبار السن الى النضارة والحيوية لحياة طويلة وكريمة ومستقلة ويعني التقدم في العمر أن كبار السن يتمتعون بوقت فراغ أكبر خاصة بعد التقاعد ويحتاجون إلى الترفيه والتسلية والحياة النشطة لتشكيل الحيوية وتوفير الرضا (٢٤ : ٥١٦) وفي الحقيقة أن غالبية كبار السن لم تهيأ لهم الفرص لتعلم كيفية استثمار وقت الفراغ في مراحل الشباب ولذلك فهم في حاجة ضرورية الى برنامج ترويحي ناجح يحقق احتياجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية عن طريق استثمار وقت الفراغ وتوفير الفرص لاسعادهم في هذه الفترة من حياتهم. (٤ : ٢٧٨)

ويواجه كبار السن في مرحلة الشيخوخة العديد من المشكلات الاجتماعية كنفص الاندماج مع الاخرين وتناقص المكانة الاجتماعية وزيادة وقت الفراغ وفقدان بعض الادوار الاجتماعية وانخفاض الدخل مما يؤدي الى الشعور بالعزلة (٩ : ٢٥٢) ولذلك ينبغي تشجيع كبار السن على المشاركة في الأنشطة الترويحية طوال حياتهم للحفاظ على الرفاهية والصحة البدنية،

والمشاركة فى الأنشطة الترويحية من عوامل نجاح مرحلة الشيخوخة (٣٣ : ٤٥١) والأنشطة الترويحية تزيد من احترام الذات لدى المسنين وتمنع الشعور بالضعف والعجز وعدم الفائدة وتعمل على تحسين الصحة وزيادة متوسط العمر المتوقع. (٢٤ : ٥٢٠)

وبالنظر الى فئة المسنين فى جمهورية مصر العربية نجد أن المسن المصرى يميل الى قلة الحركة والجلوس ومشاهدة التلفزيون أو الاستماع الى الراديو والحديث مع من حوله واسترجاع الذكريات أو يستغل وقته فى قراءة الجرائد والمجلات أو يستهلك بعض الوقت فى الالعاب الخفيفة التي تمارس من وضع الجلوس، والقليل من المسنين يقضى بعض الوقت فى قراءة الكتب والجلوس فى الحديقة والبعض يمارس رياضة المشى فى فترات متقطعة. (١٣ : ١٤٣)

ولذلك فان الإهتمام بكبار السن يكون بتقديم الرعاية الاجتماعية سواء فى الأندية أو دور الرعاية من خلال البرامج الترويحية لشغل أوقات الفراغ بشكل مثمر وتقليل الشعور بالوحدة والعزلة والتوسع فى إنشاء العديد من الأندية الخاصة بالمسنين والتي تتيح لهم شغل أوقات الفراغ بصورة سليمة من خلال البرامج المقدمة (٩ : ٢٢٦، ٢٦٣) والحرص على تكوين صداقات والقيام برحلات وحضور الندوات الثقافية والعلمية والدينية والاشتراك فى الأنشطة الترويحية والرياضية والاجتماعية التي تؤثر على حياة المسن بتغيير نمط الحياة اليومية. (٨ : ١٧٦)

ولقد حظيت فئة كبار السن فى المجال الرياضي بإهتمام كبير فى الآونة الأخيرة حيث انطلقت عدة مبادرات لتشجيعهم على ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي يعتمد على تقديم العديد من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية بغرض تقوية الفرد وصقل روحه وعقله لتحقيق مبدأ العقل السليم فى الجسم السليم، وذلك عن طريق شغل وقت الفراغ لكبار السن عن طريق نشاط يختاره كل شخص لاكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية.

وتعد رياضة تنس الطاولة من الأنشطة الترويحية التي تناسب فئة كبار السن لأنها لعبة قليلة الخطورة ويمكن ممارستها من وضع الجلوس، كما أنها تساعد على تنمية الجوانب الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية لهم، وممارسة تنس الطاولة يساعد على رفع كفاءة اجهزة الجسم الداخلية وتنشيط الدورة الدموية، ورفع كفاءة الجهاز التنفسي، بالإضافة إلى انها من الناحية البدنية لا تحتاج إلى قوة كبيرة او طول معين، كما تتميز بانها لعبة الجهاز العصبي اكثر من غيرها من الالعاب، وانها لعبة رد الفعل الاسرع، وذلك لصغر مساحة سطح اللعب وسرعة انطلاق الكرة الامر الذي يتطلب تهيئة الحواس بصورة مستمرة خصوصاً العين واليد وحركات القدمين. (٣٦)

وتعتبر المهارات الأساسية فى جميع الرياضات الفردية والجماعية وبخاصة تنس الطاولة بمثابة العمود الفقري والدعامة الأساسية فى الأداء لنوع النشاط الممارس فهي التي تتيح للاعب الهجوم والدفاع وإحراز النقاط والفوز بالمباراة، وبالرغم من أن المهارات الأساسية فى رياضة تنس الطاولة تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير فى تعلمها وإتقانها لصعوبة تنفيذها نظراً لصغر حجم الطاولة والمضرب والكرة. (١٧ : ٢٦٢)

وتشير إلبن وديع وسلوى فكرى (٢٠٠٢) إلى أهمية المهارات الحركية التمهيدية والأساسية، والتي تمثل الأساس الهام فى تكوين رياضة تنس الطاولة حيث لا يستطيع أى فرد ممارسة هذه الرياضة أو التقدم إلى المستويات العليا إلى بعد أن يمتلك القاعدة الأساسية لهذه المهارات إضافة إلى إمتلاكه إتخاذ القرار لأداء الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح بإستمرار اللعب وإنجازها بكفاءة عالية فى جميع المواقف المتعددة والمتغيرة بطريقة قانونية. (٥ : ٧٣)

وتعد مهارة الضربات المستقيمة بنوعها الامامية والخلفية من الضربات الشائعة فى عملية الهجوم، وهي تمكن الكرة من المروق من فوق الشبكة بسرعة كبيرة وأمان وتعد من من أكثر المهارات الأساسية التي تتميز بالسهولة فى الأداء لان المرجحة بها محدودة بالمقارنة بالمهارات الأخرى، وتتميز أيضاً بالمرونة فى الاداء حيث تؤدي على كافة المستويات ولكن يدخل عليها بعض التغيرات فالمبتدئين يؤدوها بمضرب مغلق او زاوية ٤٥ درجة، كما أن الارسال الامامي والخلفي المستقيم يعد من اسهل أنواع الارسال الذي يؤدي فى بداية اللعب لانه لا يحتاج الي قوة كبيرة او التخفيف من بعض شروطه عند الأداء من وضع الجلوس. (١٠)، (٣١)

وتنس الطاولة رياضة لا تعتمد على الأداء الحركي للمهارات فقط ولكن تنمي المهارات العقلية لممارسيها ، حيث أن تحديد نوع الضربة يعتمد على الكرة الأتية من الخصم من حيث سرعتها ودورانها ومسارها ومكان سقوطها لذا فإنها تتطلب اعداد عقلي عالي لمتطلبات حدة الانتباه وخفض درجة التوتر والشد العضلي كما انها تتطلب اعداد نفسي عالي جراء كونها لعبة مهاراتها تتخذ اشكالا متعددة لذا يعد التوقع والتنبؤ من الصفات المميزة لممارسي اللعبة، وهذا يساعد على تحسين القدرات

العقلية لكبار السن، كما أن المهارات الأساسية بسيطة الأداء يمكن ممارستها من وضع الجلوس مع تقليل الجهد المبذول خلال اللعب بشكل يناسب قدراتهم البدنية وظروفهم الصحية، كما يمكن ممارستها بالملابس العادية ولا تتطلب مساحات كبيرة للممارسة، وقله تكاليف ادواتها بالنسبة لباقي الألعاب الفردية. (٢٩)

ومما سبق يتضح لنا أن فئة كبار السن من الفئات التي تحتاج إلى الإهتمام وتضافر كافة الجهود في توفير الرعاية الاجتماعية والنفسية والصحية وخاصة للمسنين الذين يعيشون في دور الرعاية ومؤسسات كبار السن وذلك من خلال تقديم البرامج الترويحية المناسبة التي تساعد في تعزيز الصحة الجسمية والعلاقات الاجتماعية والحالة النفسية للمسنين، وتوفير الفرص الملائمة لممارسة النشاط الترويحي للوصول الى نجاح مرحلة الشيخوخة والشعور بالسعادة والصحة.

ولقد حرصت الباحثتان في هذا البحث على تصميم برنامج تعليمي ترويحي لتحسين الصحة العامة (البدنية – النفسية – الاجتماعية - العقلية) لكبار السن وتعليم الضربات المستقيمة بنوعها الامامية والخلفية والارسال الامامي والخلفي المستقيم في رياضة تنس الطاولة وذلك من خلال التعرف على تأثير برنامج تعليمي ترويحي مقترح على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية في تنس الطاولة والصحة العامة لكبار السن.

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى دراسة تأثير برنامج تعليمي ترويحي على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية في تنس الطاولة والصحة العامة لكبار السن .

### فروض البحث :

- ١- يؤثر البرنامج التعليمي الترويحي إيجابياً على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لكبار السن.
- ٢- يؤثر البرنامج التعليمي الترويحي إيجابياً على تحسين الصحة العامة لكبار السن.

### المصطلحات الإجرائية للبحث:-

- البرنامج التعليمي الترويحي. (تعريف إجرائي)

هو برنامج يحتوي على مجموعة من الأنشطة والتدريبات التعليمية الترويحية المختارة علي أسس علمية تناسب فئة كبار السن من حيث (القدرات البدنية، العقلية، النفسية، الاجتماعية، الصحية) وذلك من أجل تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة والصحة العامة لكبار السن.

- المهارات الحركية الأساسية في تنس الطاولة. (تعريف إجرائي)

هي تلك المهارات الحركية التي تعتبر ضرورية وجوهرية لإجادة لعبة تنس الطاولة وتحقق أفضل النتائج مع الإقتصاد في الوقت والجهد.

- الصحة العامة لكبار السن.

تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة هي "حالة من اكتمال السلامة بدنيا وعقليا واجتماعيا، لا مجرد انعدام المرض أو العجز" والصحة العامة هي "حالة يتمتع فيه الجسم بالرفاهية من خلال كل وظائفه البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية".

(٣٨)

والصحة العامة هي "علم وفن الوقاية من الأمراض، إطالة الحياة والارتقاء بالصحة من خلال الجهود المنظمة والاختيارات الاستعلامية للمجتمع، المنظمات، المجتمعات الخاصة والعامة والأفراد كذلك" (٢٥ : ٢٣)

### إجراءات البحث :

منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### التصميم التجريبي للبحث :-

للتحقق من فروض البحث تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة مع تطبيق قياسات البحث قليلاً وبعدياً.

## متغيرات البحث :

أ- **المتغير المستقل:** اشتمل البحث على متغير مستقل واحد وهو البرنامج التعليمي الترويجي المقترح والمقدم لمجموعة البحث.

ب- **المتغيرات التابعة:** اشتمل البحث على متغيران هما :-

١- الأداء الحركي لمهارة الإرسال المستقيم بنوعيتها والضربة المستقيمة بنوعيتها في تنس الطاولة.

٢- الصحة العامة لكبار السن.

## مجالات البحث :

- **المجال المكاني :-** تم تطبيق البرنامج المقترح بمؤسسة دار السعادة لكبار السن بكفر عبده بمحافظة الاسكندرية.

- **المجال الزمني :-** تم إجراء وتطبيق البحث خلال الفترة من ١ / ٣ / ٢٠٢١م إلى ٧ / ٦ / ٢٠٢١م

- **المجال البشري :-** كبار السن بمؤسسة دار السعادة لكبار السن بكفر عبده بمحافظة الاسكندرية.

## عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (١٣) من كبار السن أعمارهم (٧٢.٧١ ± ٦.٥٢٥) من مؤسسة دار السعادة لكبار السن بكفر عبده بمحافظة الاسكندرية، وتم توزيعهم بواقع عدد (٦) من كبار السن للدراسة الاستطلاعية وعدد (٧) من كبار السن للدراسة الأساسية، وقد راعت الباحثتان في اختيار العينة أن يكونوا من المقيمين بالمؤسسة بشكل دائم ولديهم الرغبة في الاشتراك في البرنامج ، والتوصيف الاحصائي وتجانس العينة يتضح من الجدول التالي.

**جدول (١) التوصيف الاحصائي في القياسات القبليّة لعينة البحث من كبار السن (ن = ٧)**

القياسات	الدرجة	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن (سنة)	-	٦٥	٨٣	٧٢.٧١	٦.٥٢٥	٠.٧٣٢	٠.٧٢٥
الاختبارات المهارية (درجة)	الارسال الامامي المستقيم	٠	٤	٢.١٤	١.٥٧٤	٠.٦٨٢	١.١٦٢
	الارسال الخلفي المستقيم	١	٣	٢.٠٠	٠.٨١٦	٠.٠٠٠	١.٢٠٠
	الضربة المستقيمة الامامية	٠	٤	٢.٠٠	١.٦٣٣	٠.٣٢١	١.٩٨٨
	الضربة المستقيمة الخلفية	١	٣	١.٨٦	٠.٩٠٠	٠.٣٥٣	١.٨١٧
مقياس الصحة العامة (درجة)	الصحة البدنية (الجسمية)	٢٧	٣٥	٢٩.٢٩	٣.٥٩٢	١.٢١٥	٠.٧١٤
	الصحة النفسية	٥٥	٧٧	٦٦.٥٧	٨.٧٥٣	٠.٤٦١	١.١٩٧
	الصحة العقلية	٣٩	٥٣	٤٤.١٤	٦.٢٠٣	١.٠٣٠	١.٠١٧
	الصحة الاجتماعية	٢٦	٣٦	٣٢.٠٠	٣.٩٥٨	٠.٤٧٤	١.٥٩٤
	الدرجة الكلية لمقياس الصحة العامة	٢٤٠	١٨٩	١٧٢.٠٠	١٦.٧٥٣	٠.٥٠١	١.٥٧٢

يتضح من جدول (١) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات القبليّة حيث جاءت معاملات الالتواء تقترب من الصفر ومعاملات التفلطح تنحصر ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث من كبار السن قبل تطبيق الدراسة الأساسية.

## قياسات وأدوات البحث :

تم إعداد واختيار قياسات البحث التي تناسب طبيعة عينة البحث من كبار السن وتحقق أهداف وفروض البحث بعد عرضها على السادة الخبراء في مجال الترويج والتعليم وتدريب تنس الطاولة مرفق (١) من خلال المقابلة الشخصية وجاءت على النحو التالي:-

**أولا :- القياسات الأساسية.** السن (سنة)

## ثانياً :- اختبارات المهارات الأساسية فى تنس الطاولة. مرفق (٢)

### أ - الهدف من هذه الاختبارات:-

- قياس مستوي الأداء الحركي والمهارى فى تنس الطاولة لكبار السن فى المهارات قيد البحث والاختبارات عبارة عن:
- اختبار قياس دقة الإرسال الأمامي المستقيم
  - اختبار قياس دقة الإرسال الخلفي المستقيم.
  - اختبار قياس دقة الضربة الأمامية المستقيمة.
  - اختبار قياس دقة الضربة الأمامية المستقيمة.

وقد تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء فى مجال تنس الطاولة للتعرف على مدى قدرتها على قياس مستوي تقدم عينة البحث فى الأداء الحركي لمهارة الإرسال المستقيم بنوعيتها، ومهارة الضربة المستقيمة بنوعيتها، وقد أدخل الخبراء بعض التعديلات على هذه الاختبارات مثل زيادة مساحة المربعات (الأهداف التي توجه إليها الكرة) ليصبح طول ضلع المربع (٦٠) سم مما يؤدي لزيادة سهولة الاختبار، وأداء الاختبار من وضع الجلوس والتخفيف من بعض شروط أداء الإرسال مثل عدم رفع الكرة لمراعاة الحالة الصحية لكبار السن.

### ب- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية.

تم تطبيق الاختبارات المهارية على عينة قوامها (٦) من كبار السن من نفس الفئة العمرية والحالة الصحية لأفراد عينة البحث ، فى الفترة من ١ / ٣ / ٢٠٢١م الى ٧ / ٣ / ٢٠٢١م وذلك بهدف التحقق من الصدق والثبات للاختبارات المهارات الأساسية فى تنس الطاولة وجاءت النتائج كما يتضح من جدول (٢).

**جدول (٢) دلالة معامل الارتباط "ر" بين التطبيق الأول واعداد التطبيق ومعامل الصدق الذاتى فى اختبارات المهارات الأساسية فى تنس الطاولة (ن = ٦)**

معامل الصدق الذاتى	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		الاختبارات
		ع±	س-	ع±	س-	
٠.٩٦٨	**٠.٩٣٧	٣.٣٥٩	١٨.٥٧	٣.٥٩٢	١٩.٢٩	اختبار دقة الإرسال الأمامي المستقيم
٠.٩٨٦	**٠.٩٧٢	١.٩٧٦	٣.٧١	١.٨١٣	٣.٤٣	اختبار دقة الإرسال الخلفي المستقيم
٠.٩٦٧	**٠.٩٣٥	١.٩٥٢	١٠.١٤	١.٧٧٣	٩.٨٦	اختبار دقة الضربة الأمامية المستقيمة
٠.٩٨٠	**٠.٩٦٠	٣.٨٤٨	٤٣.١٤	٤.٢٠٣	٤٣.٠٠	اختبار دقة الضربة الخلفية المستقيمة

\*معنوية "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١ ، \*\*عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٩١٧

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً فى قيمة "ر" المحسوبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لاختبارات المهارات الأساسية فى تنس الطاولة حيث تراوحت قيم معامل الثبات ما بين (٠.٩٣٥ : ٠.٩٧٢) وهى قيم مرتفعة ومعنوية تدل على ثبات الاختبارات ، وتراوحت قيم معامل الصدق الذاتى ما بين (٠.٩٦٧ : ٠.٩٨٦) وهى قيم مرتفعة وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على صدق الاختبارات المهارات الأساسية فى تنس الطاولة وبذلك تصبح الاختبارات صالحة للتطبيق على عينة البحث الأساسية من كبار السن.

### ثالثاً :- مقياس الصحة العامة لكبار السن. مرفق (٣)

قامت الباحثتان بالاعتماد على مقياس الصحة العامة الذى أعدته (يارا كامل عبد الجليل ٢٠١٨) (٢١) بعد تعديل بعض العبارات التى تناسب عينة البحث من كبار السن ، ويتكون المقياس من عدد (٦٠) عبارة موزعة على أربعة محاور كالتالى :-

- **المحور الأول : الصحة البدنية (الجسمية) :** ويتكون من عدد (١١) عبارة (العبارات الايجابية رقم ١٠ والعبارات العكسية رقم ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١١)
- **المحور الثاني : الصحة النفسية :** ويتكون من عدد (٢٢) عبارة (العبارات الايجابية رقم ١٣، ٢٢، ٢٨، ٢٩ والعبارات العكسية رقم ١٢، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣)
- **المحور الثالث : الصحة العقلية :** ويتكون من عدد (١٧) عبارة (العبارات الايجابية رقم ٣٤، ٣٦، ٤٣، ٤٦، ٤٧ والعبارات العكسية رقم ٣٥، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٤، ٤٥، ٤٨، ٤٩، ٥٠)
- **المحور الرابع : الصحة الاجتماعية :** ويتكون من عدد (١٠) عبارات (العبارات الايجابية رقم ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧، ٥٩ والعبارات العكسية رقم ٦٠، ٥٨)

وتم تحديد طريقة الاجابة على عبارات المقياس وهى (دائما – أحيانا – نادرا – أبدا) بحيث يتم حساب درجة المقياس من خلال الأكواد (٤ – ٣ – ٢ – ١) للعبارات الايجابية بينما العبارات العكسية (١ – ٢ – ٣ – ٤) لتكون الدرجة الكلية للمقياس (٢٤٠) درجة موزعة على (المحور الأول (٤٤) درجة والمحور الثاني (٨٨) درجة والمحور الثالث (٦٨) درجة والمحور الرابع (٤٠) درجة) ويصبح المقياس فى الصورة النهائية وصالح لإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات).

تم حساب الصدق والثبات لمقياس الصحة العامة لكبار السن على عينة البحث الاستطلاعية فى الفترة من ١/٣/٢٠٢١م الى ٧/٣/٢٠٢١م ، حيث تم حساب الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلى الذى يوضح ارتباط العبارة بدرجة المحور وارتباط درجة المحور بالدرجة الكلية للمقياس ، وحساب الثبات عن طريق معامل الثبات الفا لكرونباخ والتجزئة النصفية كما يتضح من جداول (٣ ، ٤).

**جدول (٣) دلالة معامل الارتباط "ر" بين العبارة ودرجة المحور فى مقياس الصحة العامة لكبار السن (ن=٦)**

معامل الارتباط "ر"	م	معامل الارتباط "ر"	م	معامل الارتباط "ر"	م	معامل الارتباط "ر"	م
<b>المحور الأول : الصحة البدنية</b>							
*.٨٦٤	١٥	**٠.٩٥٣	٣٢	*.٨٦٤	١٥	*.٨٢٥	١
**٠.٩٥٢	١٦	*.٨٤	٣٣	**٠.٩٥٢	١٦	*.٩٠١	٢
**٠.٩٦٥	١٧	**٠.٩٨٩		**٠.٩٦٥	١٧	**٠.٩٢٦	٣
**٠.٩٤٣	١٨	<b>المحور الثالث : الصحة العقلية</b>		**٠.٩٤٣	١٨	*.٨١٧	٤
**٠.٩٩٨	١٩	*.٨١٦	٣٤	**٠.٩٩٨	١٩	**٠.٩٨٥	٥
*.٨٩١	٢٠	*.٨٤٦	٣٥	*.٨٩١	٢٠	*.٨٧٧	٦
*.٨٩٥	٢١	*.٨٩٤	٣٦	*.٨٩٥	٢١	**٠.٩٢٣	٧
*.٩١	٢٢	*.٨٧٣	٣٧	*.٩١	٢٢	*.٩١٢	٨
**٠.٩٥٤	٢٣	*.٩٠١	٣٨	**٠.٩٥٤	٢٣	*.٨٩٦	٩
**٠.٩٣٢	٢٤	*.٨٩٤	٣٩	**٠.٩٣٢	٢٤	**٠.٩٧٤	١٠
*.٨٩٧	٢٥	*.٨٧٦	٤٠	*.٨٩٧	٢٥	*.٨٥٦	١١
**٠.٩٦٢	٢٦	*.٩٠٥	٤١	**٠.٩٦٢	٢٦	*.٨٦٠	
*.٨٤٣	٢٧	*.٩٠٧	٤٢	*.٨٤٣	٢٧	<b>المحور الثاني : الصحة النفسية</b>	
*.٨٧٦	٢٨	**٠.٩٢١	٤٣	*.٨٧٦	٢٨	*.٨٢٢	١٢
*.٩٠٢	٢٩	*.٨٦٢	٤٤	*.٩٠٢	٢٩	**٠.٩٦١	١٣
*.٨٧٣	٣٠	*.٨٩	٤٥	*.٨٧٣	٣٠	*.٨٩٧	١٤
**٠.٩٢	٣١	*.٨٩١	٤٦	**٠.٩٢	٣١		

\*معنوية "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١ ، \*\* عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٩١٧

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا فى قيمة "ر" المحسوبة بين درجة العبارة ودرجة المحور الذى تندرج تحته العبارة وبين درجة المحور والدرجة الكلية لمقياس الصحة العامة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط فى المحور الاول: الصحة البدنية (الجسمية) (٠.٨٦٠) والمحور الثانى: الصحة النفسية (٠.٩٨٩) والمحور الثالث: الصحة العقلية (٠.٨٢٩) والمحور الرابع: الصحة الاجتماعية (٠.٨٩٢) وهى قيم مرتفعة ومعنوية تدل على الصدق لمقياس الصحة العامة لكبار السن.

## جدول (٤) معامل الثبات في محاور مقياس الصحة العامة لكبار السن (ن = ٦)

م	محاور المقياس	عدد العبارات	معامل الثبات	
			الفا لكرونباخ	التجزئة النصفية
١	المحور الأول : الصحة البدنية (الجسمية)	١١	٠.٧٥٩	٠.٧١٦
٢	المحور الثاني : الصحة النفسية	٢٢	٠.٨٧٠	٠.٨٩٧
٣	المحور الثالث : الصحة العقلية	١٧	٠.٧٤٢	٠.٩٨٥
٤	المحور الرابع : الصحة الاجتماعية	١٠	٠.٧٤٦	٠.٧٦٧
	الدرجة الكلية لمقياس الصحة العامة	٦٠	٠.٩٠٤	٠.٩٤٥

يتضح من جدول (٤) معامل الثبات في محاور مقياس الصحة العامة لكبار السن ، حيث جاءت معامل الثبات الفالكرونباخ والتجزئة النصفية بقيم مرتفعة وبلغت قيمة معامل الثبات الفا لكرونباخ للمقياس ٠.٩٠٤ وتراوحت في المحاور ما بين (٠.٧٤٢ : ٠.٨٧٠) وجميعها قيم مرتفعة أكبر من ٠.٧ ، وبلغت التجزئة النصفية للمقياس ٠.٩٤٨ وتراوحت في المحاور ما بين (٠.٧١٦ : ٠.٩٨٥) وهى قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس ، وبالتالي أصبح مقياس الصحة العامة صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية من كبار السن.

### البرنامج التعليمى الترويحي لكبار السن. ... مرفق (٤)

تم تصميم البرنامج التعليمى الترويحي من خلال الاطلاع على والدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع البحث لتحديد محتوى البرنامج من الأنشطة الترويحية التى تناسب كبار السن، ويُعد البرنامج التعليمى الترويحي هو الركيزة الأساسية للبحث ولذلك تم تنفيذ خطوات إعداد البرنامج وفقاً للخطوات التالية :-

#### (أ) تحديد الهدف العام للبرنامج :

يُعد تحديد الأهداف العامة للبرنامج هي أول خطوة في إعداده، ولا بد أن تتسم الأهداف بالوضوح لكي تتمكن الباحثتان من اختيار الأنشطة التعليمية والترويحية التي تحقق تلك الأهداف ، كما تم صياغة تلك الأهداف إلى أغراض تربوية سلوكية يمكن قياسها.

**الهدف العام للبرنامج:** إكساب وتحسين بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة (الارسال المستقيم بنوعية – الضربة المستقيمة بنوعها) فى تنس الطاولة وتحسين الصحة العامة (الصحة البدنية ، الصحة النفسية ، الصحة العقلية ، الصحة الاجتماعية) لكبار السن.

**ترجمة الهدف العام وصياغته في صورة إجرائية سلوكية:** بعد إعداد الهدف العام للبرنامج تم صياغته في صورة إجرائية علي شكل سلوك نهائي يمكن ملاحظته وقياسه وكان كالآتي :-

**الأهداف السلوكية المهارية:** بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج يجب أن يكون كبار السن قادرين علي:-

- أداء مهارة الارسال المستقيم الأمامي والخلفي.
- أداء مهارة الضربة المستقيمة الامامية والخلفية.

**الأهداف الإنفعالية:** بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج يجب أن يكون كبار السن قادرين علي:-

- أداء بعض مهارات تنس الطاولة والشعور بالسعادة عند ممارسة الأنشطة الترويحية.
- اكتساب مستوى مناسب من الصحة العامة (الجسمية – النفسية – العقلية - الاجتماعية)

#### (ب)- أسس وضع البرنامج.

تم تصميم البرنامج التعليمى الترويحي على الأسس الآتية :-

١. مراعاة خصائص عينة البحث من كبار السن في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والصحية.
٢. مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.

٣. أن يتناسب البرنامج والأنشطة الممارسة مع خصائص وميول وقدرات عينة البحث.
٤. مراعاة الظروف النفسية والاجتماعية والصحية وخلق روح الصداقة مع افراد العينة والتشجيع المستمر لهم .
٥. مراعاة التنوع فى الأدوات والوسائل المستخدمة فى تنفيذ البرنامج.
٦. العمل على إيجاد الأنشطة التى تضيف عنصر المرح والسرور لهم.
٧. مراعاة عوامل الأمان والسلامة لعينة البحث.
٨. الاهتمام بفترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج.

### (ج) - إعداد محتوى البرنامج.

تم إختيار وتحديد محتوى البرنامج التعليمي الترويحي فى ضوء مجموعة من الاعتبارات والتي تتمثل فى الاطلاع على الدراسات العلمية الخاصة بالخصائص النفسية والاجتماعية والبدنية لعينة البحث من كبار السن، اجراء مقابلات شخصية مع خبراء فى مجال الترويح والتعليم وعلم النفس وذلك للوقوف على المحتوى المقدم خلال البرنامج فكان محتوى البرنامج يتضمن:-

- الأنشطة الترويحية المتنوعة التى تهدف الى تحسين الحالة الصحية لكبار السن وإدخال السعادة والسرور عليهم أثناء المشاركة.
- بعض المهارات التمهيديّة اللازمة لممارسة لعبة تنس الطاولة كالقبض علي المضرب والوقوف في وضع الاستعداد
- تنمية عنصر التوافق باستخدام الكرة والمضرب عن طريق بعض التدريبات المبتكرة التي تتناسب مع خصائص عينة البحث.
- كيفية أداء مهارة الضربة المستقيمة الخلفية والأمامية
- كيفية أداء مهارة الارسال المستقيم بنوعيه الامامي والخلفي.

### (د) - تقويم البرنامج.

يساعد التقويم علي التعرف علي مدي تحقيق أهداف البرنامج التعليمي الترويحي لذا كان الاهتمام باستخدام أنواع التقويم المختلفة خلال تطبيق البرنامج مثل:-

- **التقويم المبدئي:** حيث يتم تطبيق أدوات البحث قبل بدء التطبيق.
- **التقويم المرحلي:** من خلال ملاحظة أداء أفراد العينة خلال مدة تطبيق البرنامج وتقديم بعض الأسئلة خلال تطبيق البرنامج للوقوف على مدى رضا عينة البحث عن البرنامج.
- **التقويم النهائي:** وذلك بتطبيق أدوات البحث بعدياً.

### أجزاء الوحدة خلال البرنامج التعليمي الترويحي.

- تم وضع البرنامج التعليمي الترويحي ويشتمل على:-
- **النشاط التمهيدي:** ويتم فيها التهيئة النفسية والبدنية لعينة البحث من خلال الأنشطة الترويحية التي تحت على الحماسة والمشاركة الإيجابية الفعالة.
- **النشاط الرئيسي:** وفيها يمارس افراد العينة الأنشطة التعليمية والترويحية المختلفة بهدف تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث وتحسين الصحة العامة لكبار السن.
- **النشاط الختامي:** ويهدف إلى محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية وذلك بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة فى شكل أنشطة ترويحية تبعث روح المرح والنفاؤل.



## إجراءات تنفيذ البرنامج.

تم وضع الوحدات التعليمية والترويحية لتعليم وتحسين مستوى أداء مهارة الارسال المستقيم بنوعية الامامي والخلفي، والضربة المستقيمة الامامية والخلفية في تنس الطاولة في شكل وحدات وذلك بعد تحديد زمن وشكل أجزاء الوحدة وتم الاتفاق علي أن يكون التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة كالتالي:-

- النشاط التمهيدي: (١٥) دقيقة
- النشاط الرئيسي: (٣٠) دقيقة
- النشاط الختامي: (١٥) دقائق

## هـ) الدراسة الاستطلاعية.

تم إجراء دراسة إستطلاعية في ١٤ / ٣ / ٢٠٢١ م على عينة قوامها (٤) من كبار السن من نفس مجتمع البحث وذلك بهدف:-

- التعرف على مدى مناسبة محتوى البرنامج لعينة البحث.
- التأكد من صحة وسلامة الأدوات والوسائل والملاعب لعينة البحث.
- الوقوف على الصعوبات أثناء تنفيذ البرنامج.
- تدريب المساعدين على تنفيذ البرنامج.

## وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن ما يلي:-

- مناسبة محتوى البرنامج المقترح من الأنشطة والأدوات لأفراد عينة البحث.
- حذف بعض الأنشطة نظراً لصعوبتها وتعديل بعضها لتتناسب مع عينة البحث.
- سيتم تنفيذ وحدتين كل أسبوع وزمن الوحدة (٦٠) دقيقة.
- تم تقنين أدوات البحث للاستعداد لتطبيقها في شكلها النهائي على العينة الاساسية.

## الأدوات والأجهزة المستخدمة في تطبيق البحث :-

الأدوات المستخدمة أثناء تطبيق البرنامج التعليمي الترويحي المقترح (كرات ومضارب تنس الطاولة، ترابيزة تنس الطاولة، مقاعد سويدية، كرات طبية، كراسي، كرات صغيرة، كرات قدم، عصيان للنتابع، أطواق، أقماع، صولجانات، شريط لاصق، أثقال خفيفة الوزن، كرة وأقماع بولينج، مشغل موسيقى، إشارات، مناديل، صور وكروت، ورق، ألوان، خرز، خيوط، جوائز وميداليات

## الخطوات التنفيذية للبحث :-

تم التواصل مع إدارة مؤسسة دار السعادة لكبار السن بكفر عيده بمحافظة الاسكندرية للحصول على الموافقة لتطبيق البحث على عينة البحث من كبار السن وتم تطبيق البحث وفقاً للخطوات التالية :-

**أولاً :- القياس القبلي:** تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث في الفترة من ٢١ / ٣ / ٢٠٢١ م الى ٢٧ / ٣ / ٢٠٢١ م.

بعد تطبيق أدوات البحث قبلها قامت الباحثتان بتطبيق البرنامج التعليمي الترويحي علي عينة البحث، لمدة (٨) أسابيع بواقع وحدتين في كل أسبوع وإجمالي عدد الوحدات (١٦) وحدة وزمن الوحدة (٦٠) دقيقة، هذا بالإضافة الي أسبوعين لتطبيق أدوات البحث (قبلياً – بعدياً) موزعة كما يتضح من جدول (٥).

## جدول (٥)

### التوزيع الزمني لمحتوي الوحدات خلال البرنامج التعليمي الترويحي المقترح

عدد الوحدات	عدد الاسبوع	المحتوي المقدم خلال البرنامج المقترح
-	(١) أسبوع	التطبيق القبلي لأدوات البحث
(٢)	(١) اسبوع	المهارات التمهيديّة (القبض علي المضرب، وقفة الاستعداد)
(٤)	(٢) اسبوع	تنمية عنصر التوافق باستخدام الكرة والمضرب
(٤)	(٢) اسبوع	مهارة الارسال المستقيم بنوعية
(٤)	(٢) اسبوع	مهارة الضربة المستقيمة بنوعيتها
(٢)	(١) اسبوع	ممارسة للمهارات قيد البحث بتمرينات متنوعة
-	(١) أسبوع	التطبيق البعدي لأدوات البحث
(١٦)	(١٠) اسابيع	المجموع

#### ثالثًا : القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث في الفترة من ١ / ٦ / ٢٠٢١م الى ٧ / ٦ / ٢٠٢١م ثم تجهيز البيانات تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

#### المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الإلتواء، معامل التفلطح، معامل الارتباط "ر" لبيرسون، اختبار "ت" للعينات المستقلة، مربع إيتا، حجم التأثير.

## عرض ومناقشة النتائج :

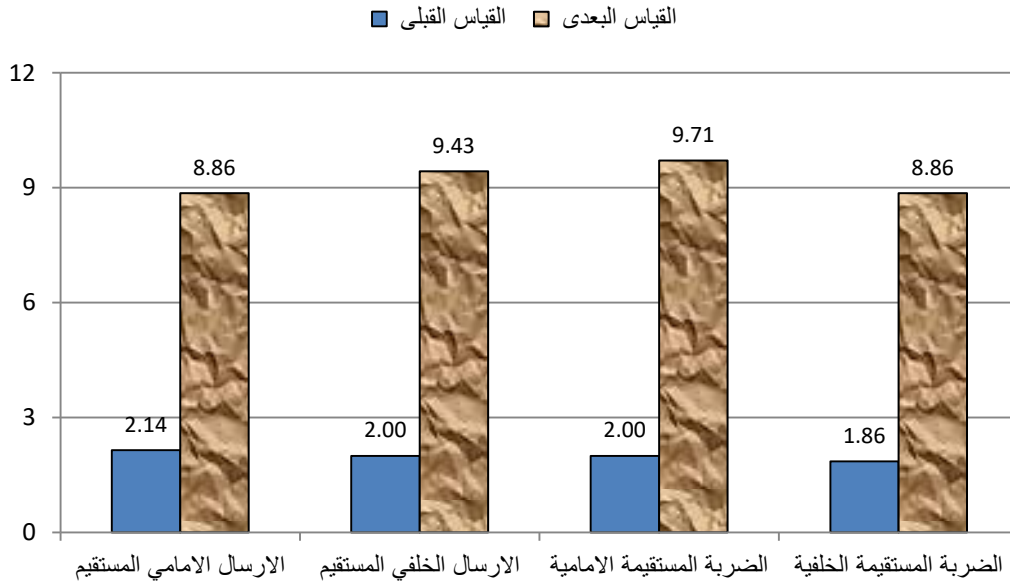
**أولاً : عرض ومناقشة الفرض الأول** " يؤثر البرنامج التعليمي الترويحي إيجابياً على تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة لكبار السن" وللتحقق من صحة الفرض الأول من خلال التعرف على نسبة التحسن في المهارات الأساسية وتأثير البرنامج التعليمي الترويحي على المهارات الأساسية في تنس الطاولة لكبار السن على النحو التالي.

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الأساسية في تنس الطاولة لكبار السن (ن = ٧)

م	المهارات	الدرجة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
			ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
١	الارسال الامامي المستقيم	١٥	٢.١٤	١.٥٧	٨.٨٦	١.٥٧	٦.٧١	٢.٦٣	**٦.٧٦٠	٣١٣.٣٣
٢	الارسال الخلفي المستقيم	١٥	٢.٠٠	٠.٨٢	٩.٤٣	١.٢٧	٧.٤٣	٠.٩٨	**٢٠.١٤٠	٣٧١.٤٣
٣	الضربة المستقيمة الامامية	١٥	٢.٠٠	١.٦٣	٩.٧١	١.٣٨	٧.٧١	٢.٢٩	**٨.٩١٨	٣٨٥.٧١
٤	الضربة المستقيمة الخلفية	١٥	١.٨٦	٠.٩٠	٨.٨٦	٠.٦٩	٧.٠٠	١.٠٠	**١٨.٥٢٠	٣٧٦.٩٢

\*معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٤٧ ، \*\*عند مستوى ٠.٠١ = ٣.٧٠٧

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " ت " المحسوبة بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المهارات الأساسية في تنس الطاولة ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣١٣.٣٣% : ٣٨٥.٧١%) لصالح القياس البعدي لدى كبار السن .



شكل (١)

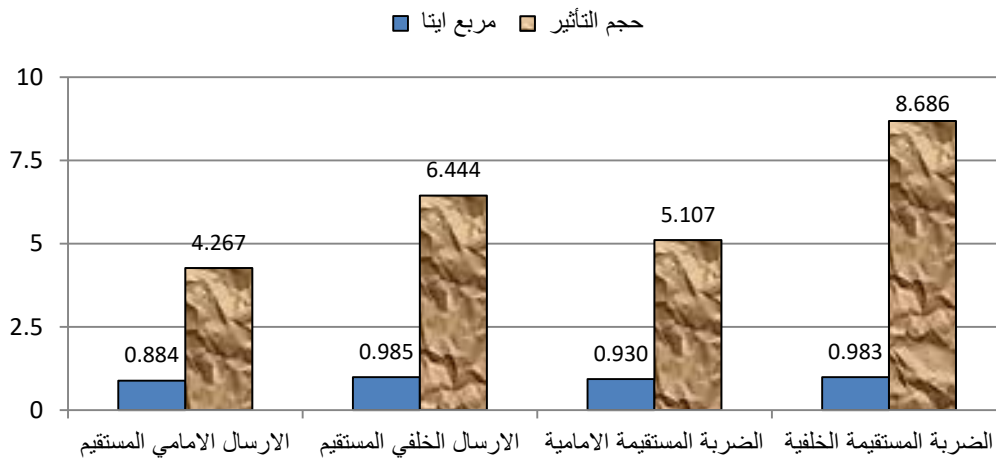
المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الأساسية في تنس الطاولة لكبار السن

جدول (٧) مربع ايتا وحجم تأثير البرنامج التعليمي الترويحي على المهارات الأساسية في تنس الطاولة لكبار السن (ن = ٧)

م	المهارات	الدرجة	قيمة "ت" المحسوبة	معامل الارتباط "ر"	حجم التأثير	
					مربع ايتا "ايتا <sup>٢</sup> "	قيمة حجم التأثير
١	الارسال الامامي المستقيم	١٥	٦.٧٦٠	٠.٣٩٤	٠.٨٨٤	٤.٢٦٧
٢	الارسال الخلفي المستقيم	١٥	٢٠.١٤٠	٠.٦٤٢	٠.٩٨٥	٦.٤٤٤
٣	الضربة المستقيمة الامامية	١٥	٨.٩١٨	٠.١٤٨	٠.٩٣٠	٥.١٠٧
٤	الضربة المستقيمة الخلفية	١٥	١٨.٥٢٠	٠.٢٣٠	٠.٩٨٣	٨.٦٨٦

\* مربع ايتا = أقل من ٠.٠٩ ، ضعيف ، أكبر من ٠.١٤ مرتفع .  
\* حجم التأثير = ٠.٢ ضعيف ، ٠.٥ متوسط ، ٠.٨ مرتفع .

يتضح من جدول (٧) تأثير البرنامج التعليمي الترويحي على المهارات الأساسية في تنس الطاولة جاء مرتفع ، حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٤.٢٦٧ ، ٨.٦٨٦) ، وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.٨٨٤ ، ٠.٩٨٥) وهى قيم عالية أكبر من ٠.١٤ مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي الترويحي على المهارات الأساسية في تنس الطاولة لكبار السن .



شكل (٢)

مربع ايتا وحجم تأثير البرنامج التعليمي الترويحي على المهارات الأساسية في تنس الطاولة لكبار السن

ويتضح من جدول (٦)، (٧) أن البرنامج التعليمي الترويحي أدى الى تحسن المهارات الأساسية في تنس الطاولة لكبار السن، حيث جاء التحسن في الارسال الامامى المستقيم بنسبة ٣١٣.٣٣% والارسال الخلفى المستقيم بنسبة ٣٧١.٤٣% والتحسن في درجة الضربة الامامية بنسبة ٣٨٥.٧١% والضربة الخلفية بنسبة ٣٧٦.٩٢% ، وجاء تأثير البرنامج التعليمي الترويحي مرتفع وقيم مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي الترويحي والتأثير الايجابى فى تعلم واتقان المهارات الاساسية فى تنس الطاولة لكبار السن.

ويرجع ذلك التحسن الى أن البرنامج التعليمي الترويحي قيد البحث لكبار السن يحتوى على الوحدات التعليمية المقننة التى تتناول الخطوات التعليمية والتطبيقية لبعض المهارات الاساسية فى تنس الطاولة كالإرسال الامامى والخلفى والضربات الامامية والخلفية بما يناسب فئة كبار السن ومن خلال البرنامج التعليمي الترويحي الذى يعتمد فى التعليم على الالعاب والتمرينات الترويحية التى تدخل السعادة على كبار السن أثناء أداء المهارات الاساسية فى تنس الطاولة.

كما ساعد البرنامج علي تقديم الضربات المستقيمة بنوعيتها بشكل مبسط الي جانب الارسال الامامي المستقيم بنوعية وعمل مباريات ترويحية بين افراد العينة وبعضها لتطبيق المهارات قيد البرنامج المقترح والوصول لدرجة الأداء الالي في الممارسة والربط بين المهارات الحركية وبعضها في صورة جمل هجومية مبسطة، حيث يشير كلاً من أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٤) ان الأداء الحركي السريع خلال المنافسات والألعاب التي تحمل شكل تنافسي تساعد علي اكتساب السرعة الحركية في الأداء واتقان المهارات الحركية. (١ : ٤٣٨)

ويتفق ذلك مع إلبن وديع وسلوى فكرى (٢٠٠٢م) وفتحي احمد هادي (٢٠١٠) وكمال عبدالحميد إسماعيل (٢٠١٠) إلى أهمية المهارات الحركية التمهيدية والأساسية، والتي تمثل الأساس الهام في تكوين رياضة تنس حيث أنها القاعدة الأساسية التي تمكن الممارسين من إتخاذ القرار الصحيح لأداء الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب وإنجازه بكفاءة عالية في جميع المواقف المتعددة والمتغيرة بطريقة قانونية. (٥ : ٧٣)، (١٢ : ٤٣)، (١٤ : ٩٢)

وبالرغم من أن المهارات الأساسية لتنس الطاولة تبدو سهلة إلا ان إتقانها وممارستها يحتاج إلي جهد كبير لا تستطيع عينة البحث أدائه ولكن الشكل السهل والمرح للأنشطة التعليمية الترويحية التي يقدمها البرنامج المقترح كان لها أثر كبير في تقليل الوقت والجهد علي كبار السن، وهذا يتفق ايضاً مع دراسة كلا من مجدي احمد شوقي (٢٠٠٤) ودراسة أحمد محمد أحمد (٢٠١٩) ودراسة أسماء خلف محمود (٢٠١٩) حيث تناولت هذه الدراسات برامج تعليمية لتحسين الأداء المهاري والمهارات الاساسية في تنس الطاولة. (١٦)، (٢)، (٣)

ومن خلال ما سبق من عرض ومناقشة النتائج الخاصة بتحسين المهارات الحركية الأساسية في تنس الطاولة لكبار السن يتضح صحة وتحقق الفرض الأول "يؤثر البرنامج التعليمي الترويحي إيجابياً على تحسين بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لكبار السن".

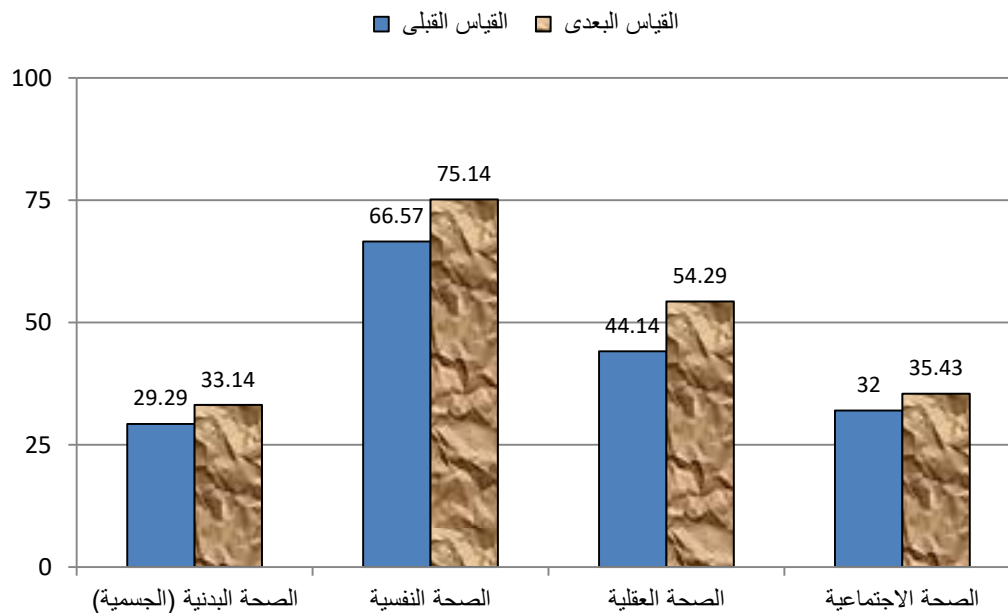
**ثانياً : عرض ومناقشة الفرض الثاني** "يؤثر البرنامج التعليمي الترويجي إيجابياً على تحسين الصحة العامة لكبار السن" وللتحقق من صحة الفرض الثاني من خلال التعرف على نسبة التحسن وتأثير البرنامج التعليمي الترويجي على الصحة العامة لكبار السن على النحو التالي.

**جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في محاور مقياس الصحة العامة لكبار السن (ن = ٧)**

م	المهارات	الدرجة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
			ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
١	الصحة البدنية (الجسمية)	٤٤	٣.٥٩	٣٣.١٤	٤.٨٨	٣٣.١٤	٥.٧٦	٣.٨٦	١.٧٧٣	١٣.١٧
٢	الصحة النفسية	٨٨	٨.٧٥	٧٥.١٤	١٠.٧٦	٧٥.١٤	١٧.٢٢	٨.٥٧	١.٣١٧	١٢.٨٨
٣	الصحة العقلية	٦٨	٦.٢٠	٥٤.٢٩	٥.٩١	٥٤.٢٩	٧.٩٧	١٠.١٤	*٣.٣٦٨	٢٢.٩٨
٤	الصحة الاجتماعية	٤٠	٣.٩٦	٣٥.٤٣	٤.٨٣	٣٥.٤٣	٧.٥٥	٣.٤٣	١.٢٠٢	١٠.٧١
	الدرجة الكلية لمقياس الصحة العامة	٢٤٠	١٦.٧٥	١٩٨.٠٠	٢٣.٩٠	١٩٨.٠٠	٣٤.٦٦	٢٦.٠٠	١.٩٨٥	١٥.١٢

\*معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ ، ٢.٤٤٧ = ، \*\*عند مستوى ٠.٠١ = ٣.٧٠٧

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في محاور مقياس الصحة العامة (الصحة العقلية) ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٠.٧١% : ٢٢.٩٨%) وجاء التحسن في الدرجة الكلية للمقياس بنسبة ١٥.١٢% لصالح القياس البعدي لدى كبار السن .



**شكل (٣)**

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في محاور مقياس الصحة العامة لكبار السن

جدول (٩) مربع ايتا وحجم التأثير للبرنامج التعليمي الترويحي على الصحة العامة لكبار السن (ن = ٧)

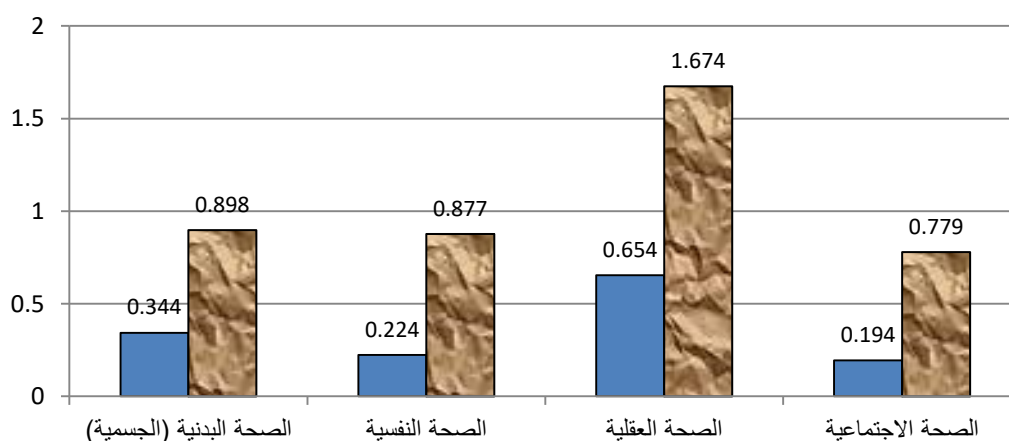
م	المهارات	الدرجة	قيمة "ت" المحسوبة	معامل الارتباط "ر"	حجم التأثير	
					مربع ايتا "ايتا <sup>٢</sup> "	قيمة حجم التأثير
١	الصحة البدنية (الجسمية)	٤٤	١.٧٧٣	٠.١٠٢	٠.٣٤٤	٠.٨٩٨
٢	الصحة النفسية	٨٨	١.٣١٧	٠.٥٥٣	٠.٢٢٤	٠.٨٧٧
٣	الصحة العقلية	٦٨	٣.٣٦٨	٠.١٣٥	٠.٦٥٤	١.٦٧٤
٤	الصحة الاجتماعية	٤٠	١.٢٠٢	٠.٤٧١	٠.١٩٤	٠.٧٧٩
	الدرجة الكلية لمقياس الصحة العامة	٢٤٠	١.٩٨٥	٠.٤٣٦	٠.٣٩٦	١.٢٧١

\* مربع ايتا = أقل من ٠.٠٩ ضعيف ، أكبر من ٠.١٤ مرتفع .

\* حجم التأثير = ٠.٢ ضعيف ، ٠.٥ متوسط ، ٠.٨ مرتفع .

يتضح من جدول (٩) تأثير البرنامج التعليمي الترويحي على محاور مقياس الصحة العامة جاء مرتفع في جميع المحاور ومتوسط في محور الصحة الاجتماعية ، حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٧٧٩ ، ١.٦٧٤) ، وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.١٩٤ ، ٠.٦٥٤) وهى قيم عالية أكبر من ٠.١٤ مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي الترويحي على الصحة العامة لكبار السن .

حجم التأثير ■ مربع ايتا ■



شكل (٤)

مربع ايتا وحجم التأثير للبرنامج التعليمي الترويحي على الصحة العامة لكبار السن

ويتضح من جدول (٨) ، (٩) أن البرنامج التعليمي الترويحي أدى الى تحسن الصحة العامة لكبار السن، حيث جاء التحسن فى الصحة العامة بنسبة ١٥.١٢% والتحسن فى الصحة البدنية (الجسمية) بنسبة ١٣.١٧% الصحة النفسية بنسبة ١٢.٨٨% والصحة العقلية بنسبة ٢٢.٩٨% والصحة الاجتماعية بنسبة ١٠.٧١% ، وجاء تأثير البرنامج التعليمي الترويحي مرتفع فى الصحة العامة (الصحة البدنية ، الصحة النفسية ، الصحة العقلية) والتأثير متوسط فى (الصحة الاجتماعية) مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي الترويحي والتأثير الايجابى على الصحة العامة لعينة البحث من كبار السن.

ويرجع ذلك التحسن الى أن البرنامج التعليمي الترويحي قيد البحث يحتوى على الأنشطة الترويحية المتنوعة والألعاب الترويحية بالإضافة الى مهارات تنس الطاولة التى تم تعليمها وتطبيقها بما يناسب عينة البحث من كبار السن ومن خلال محتوى البرنامج التعليمي الترويحي الذى أدى الى تحقيق السعادة والاستمتاع واكتساب المهارات من خلال اختيار الأنشطة الترويحية المناسبة لكبار السن.

فالترويج هو نشاط يقوم به الفرد بدافع ذاتي أو موجه دون تسلط أو إرادة خارجية بهدف تحقيق السعادة والاستمتاع وتحقيق الذات واكتساب المعارف والمهارات والاتجاهات من خلال اختيار الأنشطة الترويحية التي سيمارسها (٢٠ : ٣٦) ويوضح أيتان وجونكا Aytan K., Gonca A., (٢٠١٢) أن الترويج هو المشاركة الطوعية من الأفراد أو الجماعات في الأنشطة الترويحية التي من شأنها أن تجعلهم يشعرون بصحة أفضل بالإضافة إلى المساعدة على تحسين مهاراتهم المختلفة. (٢ : ٢٢)

وتشير تهاني عبد السلام (٢٠٠١) أن الهدف الأساسي للترويج السعادة الشخصية وأن هناك بعض المشاعر والأحاسيس التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء والإنجاز وشعور الفرد بالغبطة لما يتمتع به قدرات بدنية وعقلية وعاطفية هذا بالإضافة إلى تذوق الجمال والاسترخاء والسعادة وإتاحة الفرص للإبتكار والإبداع (٦ : ١٥٨) وأن الأنشطة الترويحية الرياضية تعزز الجوانب النفسية وزيادة الثقة بالنفس. (٣٧ : ٤٢٤)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أكرم العزاوي ومروان عبد المجيد (٢٠١٤) أن ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية له تأثير في تحقيق الرضا النفسي والسرور والسعادة وتنمية الصحة الانفعالية والتخلص من التوتر النفسي والقلق. (٤ : ١٢٠ ، ٢٧٢)

وأن حرمان المسن من مزاوله النشاط هو أخطر العوامل المدمرة لحياته وينبغي على دور الرعاية توفير برامج الرعاية الصحية والنفسية للمسنين وتوفير برامج لممارسة الهوايات والأنشطة والبرامج الترويحية التي تضمن للمسّن شغل وقت الفراغ والاستمتاع بحياته والمساعدة على الاندماج في المجتمع (٧ : ٢٤٣) وتشجيع المسنين على تكوين الصداقات وحضور الندوات والاشتراك في الأنشطة الترويحية والرياضية والاجتماعية حيث تؤثر إيجابيا على صحة المسن (٨ : ١٧٦ ، ٢٢٩) وتعمل الأنشطة الترويحية المختلفة كمتنفس وتوفير فرصة للاسترخاء وقضاء وقت ممتع وتنمية المشاعر الايجابية وتجديد النشاط والحيوية (٣٢) واكتساب فوائد صحية وبدنية وعقلية. (٣٥ : ٧٢٥)

وأن ممارسة الأنشطة الترويحية تعمل على تحسين الصحة العقلية من خلال المشاركة في أنشطة الهوايات والأنشطة الثقافية والرياضية (٣٠) وأن الأنشطة الرياضية والتمارين لها تأثير إيجابي على حالة الصحة العقلية حيث أشارت نتائج دراسة كون Conn VS. (٢٠١٠) أن أداء التمارين الرياضية فعالة في الحفاظ على الحالة الصحية والنفسية بين البالغين في منتصف العمر وكبار السن (٢٧) وأشارت نتائج دراسة تشيو وآخرون Chiao C, et al (٢٠١١) أن ممارسة الأنشطة الترويحية تساعد في الحفاظ على الصحة العقلية من خلال زيادة العلاقات الاجتماعية، وفي دراسة متابعة استمرت ١٨ عاما وجد أن المشاركة في الأنشطة الترويحية والاجتماعية الجماعية مفيدة لحالة الصحة العقلية لكبار السن، وتشير هذه النتائج إلى أن أداء الأنشطة مع أشخاص آخرين يؤثر بشكل أكثر إيجابية من الأداء بشكل فردي. (٢٦) وتشير نتائج بوجو تشانج وآخرون Po-Ju Chang, et al (٢٠١٤) لدراسة العلاقات الاجتماعية والنشاط الترويحي والصحة لدى كبار السن أظهرت النتائج أن الأنشطة الترويحية ترتبط بالعلاقات الاجتماعية والصحة لكبار السن وارتبطت المفاهيم الخاصة بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية بزيادة المشاركة في الأنشطة الترويحية، وهناك علاقة ايجابية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية والحفاظ على الصحة في مرحلة كبار السن. (٣٤ : ٥١٦ - ٥٢٣)

وأشار باجي وآخرون Paggi M.E., et al (٢٠١٦) أن قلة المشاركة في الأنشطة الترويحية مع التقدم في السن له علاقة بتدهور الصحة البدنية، بالإضافة إلى ذلك تعود فوائد الصحة البدنية للرفاهية جزئيا إلى مستوى المشاركة في النشاط الترويحي وهذه النتائج تدل على أهمية الأنشطة الترويحية لنجاح مرحلة الشيخوخة طوال فترة حياة الكبار (٣٣ : ٤٥٠) وأن الاشتراك في الأنشطة الترويحية ترتبط بالعديد من مكونات الشيخوخة الناجحة كالصحة البدنية والرفاهية. (٢٨ : ٦)

وبذلك نجد أن الترويج وممارسة الأنشطة الترويحية وخاصة رياضة تنس الطاولة له دور فعال في تحسين الصحة العامة لكبار السن قيد البحث ، حيث يشير محمود اسماعيل طلبه (٢٠١٠) أن الترويج له أهمية خاصة في تحسين الحالة النفسية والاجتماعية والحيوية التي تساعد على اكتشاف المعنى الحقيقي للحياة وتوجيه سلوك الانسان نحو غايته المنشودة في عصر سيطرت عليه التكنولوجيا وكادت أن تفقد فيه الحياة معناها الحقيقي. (١٩ : ١٥)

ومن خلال ما سبق من عرض ومناقشة النتائج الخاصة بتحسين الصحة العامة لكبار السن يتضح صحة وتحقق الفرض الثاني "يؤثر البرنامج التعليمي الترويحي إيجابيا على تحسين الصحة العامة لكبار السن".



## الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود العينة واستنادا الى النتائج تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية :-

- ١- البرنامج التعليمى الترويحي أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية فى تنس الطاولة (الارسال الامامى والخلفى ، الضربات الامامية والخلفية) لكبار السن.
- ٢- البرنامج التعليمى الترويحي أدى إلى تحسين الصحة العامة (الصحة البدنية ، الصحة النفسية ، الصحة العقلية ، الصحة الاجتماعية) لكبار السن.

## التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث توصى الباحثان بما يلى :-

- ١- ضرورة تطبيق نتائج البحث على كبار السن بجمهورية مصر العربية.
- ٢- الأهتمام بتعليم المهارات الأساسية لتنس الطاولة فى شكل ألعاب الترويحية للفئات المختلفة.
- ٣- الأهتمام بمؤسسات ودور الرعاية وتزويدها بالأدوات اللازمة لرياضة تنس الطاولة لأنها من الألعاب الرياضية التى تناسب العديد جميع الفئات وكبار السن .
- ٤- الأهتمام بالبرامج الترويحية داخل المؤسسات التى تقوم على رعاية كبار السن للتمتع بالصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان (١٩٩٤) فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢. أحمد محمد أحمد (٢٠١٩) فعالية برنامج مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة وتأثيره علي نواتج التعلم لطلاب جامعة سوهاج، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية.
٣. أسماء خلف محمود (٢٠١٩) تأثير برنامج مقترح علي مستوي الأداء المهاري والتوقع الحركي لدي ناشئ تنس الطاولة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة جنوب الوادي.
٤. أكرم محمد العزاوى ، مروان عبد المجيد ابراهيم (٢٠١٤) الرعاية الشاملة للمسنين (رياضيا ، اجتماعيا ، صحيا ، نفسيا ، تأهيل) ، دار دجلة ، المملكة الأردنية الهاشمية .
٥. إلين وديع فرج ، سلوي فكري عز الدين (٢٠٠٢) المرجع في تنس الطاولة، منشأة المعارف، الاسكندرية
٦. تهناني عبد السلام محمد (٢٠٠١) : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٧. حسين عبد الحميد رشوان (٢٠١١) الزمن وكبر السن والشيخوخة ، مركز الاسكندرية للكتاب .
٨. سليم أبو عوض (٢٠٠٧) التوافق النفسى للمسنين ، دار أسامه للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
٩. سماح سالم سالم ، سمر صبحى يوسف ، أمل جابر سيد (٢٠١٥) ممارسة الخدمة الاجتماعية مع المسنين ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن .
١٠. صالح حسن علي ، هانى حسين على (٢٠١٤) تنس الطاولة، دار النشر المكتبة الساملة، العراق.
١١. عوض عبد الله الدرسي (٢٠٠٧) الموسوعة العلمية التعليمية (فلسفة الترويح ومجالاته)، ماهر للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الاسكندرية
١٢. فتحي احمد هادي (٢٠١٠) رياضة تنس الطاولة (المهارات – الانتقاء - المدرب) ، مؤسسة حورس الدولية للنشر ، الإسكندرية.
١٣. كلير فهيم (٢٠٠٤) الرعاية النفسية والصحية للمسنين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
١٤. كمال عبد الحميد إسماعيل (٢٠١٠) نظريات رياضات المضرب وتطبيقاتها، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٥. كمال عبد الحميد اسماعيل ، عز الدين حسيني سليمان جاد ، عبد المحسن مبارك العزمى (٢٠١٢) : الترويح الرياضى للشباب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٦. مجدي احمد شوقي (٢٠٠٢) تنس الطاولة أسس نظرية - تطبيقات عملية ، المركز العربي للنشر.
١٧. محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٧) الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس، كلية التربية الرياضية للبنين، مصر.
١٨. محمد الحماحمي ، عابدة عبد العزيز (١٩٩٨) الترويح بين النظرية والتطبيق ، دار الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، القاهرة.
١٩. محمود اسماعيل طلبه (٢٠١٠) سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، اسلاميك جرافيك ، القاهرة .
٢٠. منى أحمد الأزهرى (٢٠١٢) : الترويح وتربية الأطفال فى الخلاء ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة
٢١. يارا كامل عبد الجليل (٢٠١٨) برنامج ترويحى علاجي لتحسين الحالة الصحية لمرضى الادمان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية

### ثانياً: المراجع الأجنبية

22. Aytan K., Gonca A., (2012). A Study on University Students' Leisure Habits and Interest in Sports, International Journal of Developmental Sport Management, Vol.1, No 2.
23. Brenda J, Robertson (2000): The leisure education of incarcerated youth, Acadia University wolf Ville, World leisure association, Volumes 3, No 1. New York.
24. Chang P, Wray L, Lin Y. (2014). Social relationships, leisure activity, and health in older adults. Health Psychology. 33(6): 516–23.
25. Charles-Edward Amory Winslow (1920). The Untilled Fields of Public Health," Science, N.S. 51, p. 23

26. Chiao C, Weng LJ, Botticello AL. (2011). Social participation reduces depressive symptoms among older adults: an 18-year longitudinal analysis in Taiwan. *BMC Public Health*.11: 292
27. Conn VS. (2010). Anxiety outcomes after physical activity interventions: meta-analysis findings. *Nurs Res*.59: 224–231.
28. Depp CA, Jeste DV (2006). Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. *Am J Geriatr Psychiatry*, 14:6-20.
29. Donald Parker & david Hewitt (1993). *Table Tennis*, Balndiord, UK.
30. Fumi Takeda, Haruko Noguchi, Takafumi Monma, Nanako Tamiya (2015). How Possibly Do Leisure and Social Activities Impact Mental Health of Middle-Aged Adults in Japan?: An Evidence from a National Longitudinal Survey, *PLoS One*. 10(10): e0139777.
31. Hodges, L. (1993). *Table tennis*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics.
32. Lazarus RS, Kanner AD, Folkman S. Emotions: A (1980). cognitive-phenomenological analysis. In: Plutchik R, Kellerman H, editors. *Theories of Emotion*, New York, Academic Press.
33. Paggi M.E., Jopp D., Hertzog C. (2016). The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample, *Gerontology*, 62:450–458
34. Po-Ju Chang, Linda Wray, Yeqiang Lin (2014). Social Relationships, Leisure Activity, and Health in Older Adults, *Health Psychol*. 33(6): 516–523.
35. Sarah D. Pressman, Karen A. Matthews, Sheldon Cohen, Lynn M. Martire, Michael Scheier, Andrew Baum, Richard Schulz (2009). Association of Enjoyable Leisure Activities With Psychological and Physical Well-Being, *Psychosom Med*. 71(7): 725–732.
36. Seemiller, D., & Holowchak, M. (1997). *Winning table tennis*. Human Kinetics.
37. Yigiter K. , Bayazit B., (2013). Impact of the recreational physical activities on university students' problem-solving skills and self-esteem in Turkey, vol.2, No.3, pp.424-429

### ثالثاً: مراجع الانترنت

38. <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Health-of-Older-Persons/Pages/What-Is-Aging.aspx>

## الملخص

# تأثير برنامج تعليمي ترويحي على تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية في تنس الطاولة والصحة العامة لكبار السن

أ.م.د. بسمة محمود مرسي مبارك

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة الاسكندرية

أ.م.د. إيمان عبد العزيز عبد الوهاب

استاذ مساعد بقسم الترويح  
كلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة الاسكندرية

كبار السن من الفئات التي تتطلب الاهتمام وتقديم الرعاية المختلفة وينبغي تشجيعهم على المشاركة في الأنشطة الترويحية طوال حياتهم للحفاظ على الرفاهية والصحة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية ، وتعد رياضة تنس الطاولة من الأنشطة الترويحية التي تناسب كبار السن لأنها قليلة الخطورة ويمكن ممارستها من وضع الجلوس، ويهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي الترويحي على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة والصحة العامة لكبار السن، على عينة قوامها (٧) من كبار السن أعمارهم (٧٢.٧١ ± ٦.٥٢٥) بمؤسسة دار السعادة لكبار السن بكفر عبده بمحافظة الاسكندرية، وتم استخدام المنهج التجريبي أثناء تطبيق البرنامج التعليمي الترويحي وتم جمع البيانات باستخدام مقياس الصحة العامة واختبارات الأداء الحركي الخاصة بالمهارات الأساسية في تنس الطاولة وأسفرت النتائج أن البرنامج التعليمي الترويحي أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة (الارسال الامامي والخلفي ، الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية)، وتحسين الصحة العامة (الصحة البدنية ، الصحة النفسية ، الصحة العقلية ، الصحة الاجتماعية) لكبار السن.

## Summary

### **The Effect of a Recreational Educational Program on Improving Some Basic Motor Techniques in Table Tennis and the General Health of the Old People**

**Basma Mahmoud Morsy Mubarak**

Assistant Professor, Department of Curricula and  
Teaching Methods of Physical Education  
Faculty of Physical Education for Girls  
Alexandria University

**Eman Abdel-Aziz Abdel-Wahab**

Assistant Professor, Department of Recreation  
Faculty of Physical Education for Girls  
Alexandria University

Old people require attention and a different type of care and they must be encouraged to participate in recreational activities throughout their lives to maintain satisfaction and physical, psychological, mental and social health. Table tennis is considered one of the recreational activities which is suitable for the old people. The current study aimed to identify the effect of a proposed recreational educational program on some basic techniques in table tennis and general health for the old people, on a sample of (7) old people, their ages were ( $72.71 \pm 6.525$ ) at the Dar Al-Saada Foundation for the old people in Kafr Abdo, Alexandria Governorate. The experimental method was used during the application of the recreational educational program. The data were collected using the general health scale and kinetic performance tests for the basic techniques in table tennis. The results showed that the recreational educational program led to an improvement in the basic techniques in table tennis (forward and backward serve, front and back strikes), and improved general health (physical, psychological, mental, and social health) for the old people.