

دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من المتكردين على نادي النادي بمدينة ٦ أكتوبر

أ.د/ محمد محمد الحماحمي

أستاذ الترويج الرياضي بقسم الترويج الرياضي
كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

أ.د/ يحيي محمد حسن

أستاذ الترويج الرياضي بقسم الترويج الرياضي
كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ سيد فضل الله سيد احمد

ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في فلسفة
علوم الرياضة تخصص ترويج رياضي

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.390397.3045

المقدمة:

يرى أمين الخولي (٢٠٠٥) أن النشاط البدني يعمل على تنمية الفرد بدنياً واجتماعياً وعقلياً ويسهم في تشكيل شخصيته، فمن خلال ممارسة النشاط البدني يبدأ الممارس في إشباع نزعه إلى الحياة الاجتماعية ويكتسب الكثير من المعلومات والمهارات والاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين (٢) :

(١٦٨).

ويشير كل من يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس (٢٠٠٢) إلى أن الدافعية Motivation تُعد مجموعة من الظروف الداخلية والظروف الخارجية التي تُحرك الفرد نحو إعادة التوازن الذي اختل، وأن الدافع يُشير إلى نزعة للوصول إلى هدف معين، والهدف قد يكون لإرضاء حاجات داخلية أو رغبات داخلية، أما الحاجة Need فهي حالة تنشأ لدى الفرد بغرض تحقيق الأسس البيولوجية أو الأسس السيكولوجية اللازمة المؤدية لحفظ بقاء الفرد، أما الهدف Goal فهو ما يرغب الفرد في الحصول عليه ويؤدي في الوقت ذاته إلى إشباع الدافع (٢٤: ١٩٥).

وبالرغم من وجود اتفاق بين علماء النفس على أهمية الدوافع وأثرها في تحريك السلوك، إلا أن نظرتهم تختلف باختلاف المدارس النفسية التي ينتمون إليها، وذلك الاختلاف يتمثل في محاولاتهم لتحديد المتغيرات التي تولد الدافعية والأغراض التي تخدمها، حيث تنظر المدارس النفسية المختلفة إلى السلوك الإنساني من زوايا مختلفة وتحاول تفسيره تبعاً لذلك، لذا فمن الطبيعي أن تتباين وجهات نظرهم فيما يتصل بالدوافع وأهدافها ووظائفها (٥: ٥٣).

ويشير كل من محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) وعبد الباسط عبد الحافظ (٢٠٠٩) إلى أن دوافع ممارسة النشاط البدني وتعدد مظاهرها يرجع إلى الاختلافات في نوعية النشاط البدني الذي يمارسه

الفرد وإلى الاختلافات في آلية تحقيق الأهداف المراد تحقيقها من خلال ممارسة النشاط البدني، كما يُوجد اتفاق في وجهة نظر بعض العلماء في مجال علم النفس الرياضي حول الدور الهام الذي تلعبه الدوافع في تحريك السلوك وتوجيهه (١٠: ٤٠) (٥: ١١).

كما يوضح محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) أنه يُوجد عدة دوافع لممارسة النشاط البدني تتميز بالطابع المركب نظراً لتعدد أنواع أوجه النشاط البدني ومجالاتها، والتي يُمكن تقسيمها إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة. ومن أهم الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني هي: الشعور بالرضا والبُعد عن مشاعر الإحباط، الحصول على المُتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال مهارة الحركات البدنية للفرد، الشعور بالسعادة، التعبير عن الذات وإثبات التفوق وإحراز الفوز، أما الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني فهي تتحدد في أهم ما يلي: محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية، رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والانتاج، الإحساس بضرورة ممارسة النشاط البدني للترويح عن النفس (١٠: ٦٣).

ويرى محمد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٩) أن رابطة العالم للفراغ والترويح Leisure and Recreation Association World تؤكد من خلال ميثاق الفراغ والترويح على أن الترويح يعمل على إثراء حياة الإنسان من خلال المشاركة في أوجه نشاط الترويح المتنوعة، حيث أنها تسهم في تلبية احتياجات الإنسان التي تتطلبها ظروف الحياة (١٩: ٣٦).

ويرى عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٩) أن لممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي في مرحلة كبار السن ثلاثة أهداف رئيسية، وهي: (٦: ٢٥٧، ٢٥٦)

- تأخير ظهور أعراض أو مظاهر الشيخوخة من خلال تحسين كفاءة أجهزة الجسم الحيوية.

- الاستمتاع بالحياة، وذلك يكون من خلال الرضا عن الحياه الناتج عن تحسين الصحة العامة للجسم والإحساس بالقوة والحيوية والنشاط وزياده القدرة علي الإنجاز.

- تحقيق الذات من خلال ممارسة النشاط والحركة التي تؤدي إلي الشعور بالقوة والإستقلالية.

ويؤكد محمد محمد الحماحمي على أن برامج الرياضة للجميع لكبار السن يجب أن تتضمن أهم الأهداف التالية: (١٦: ١٣٣، ١٣٢)

- تنمية القدرة على مقاومة وتأخير أعراض ومظاهر الشيخوخة ومقاومة الإنهيار البدني.
- تنمية القدرة على مقاومة العديد من الأمراض: القلب والأوعية الدموية، هشاشة العظام، الاكتئاب النفسي Depression، مرض الزهايمر Alzheimer's disease .
- الإحساس بالإنجاز Achievement والرضا Satisfaction والإقبال على الحياة

بتناول.

- التواصل الاجتماعي Communication Social للتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية والوحدة النفسية.

- تحسين نوعية الحياة Amélioration de la Qualité de Vie.

كما يشير محمد محمد الحماحي أن كمال عبد الحميد يرى أن ممارسة كبار السن للنشاط البدني بانتظام في نمط الحياة اليومية يعد ذو أهمية لحفاظ كبار السن على القدرة على الحركة والحياة المستقلة، كما يسهم ذلك النوع من الممارسة في تحسين بعض وظائف الإدراك العقلي، ومن ثم التقليل من خطر مشاكل الإدراك لديهم (٢٠: ٣٣٢).

مشكلة البحث: من خلال قراءات الباحثين للمراجع العلمية المرتبطة بموضوع الدوافع وللبحوث العلمية التي تناولت بالدراسة موضوع دوافع ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني أو الرياضة للجميع أو الترويج الرياضي في وقت الفراغ، والتأكيد على أهمية الدوافع في اقبال كبار السن على ممارسة أوجه النشاط البدني وأهمية انعكاسات ذلك على صحة كبار السن على تحسين نوعية حياتهم، قام الباحثون بإختيار موضوع دوافع ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني لدراسته لما له من قيمة وحاجة علمية لتحقيق حياة أفضل لتلك الفئة العمرية التي تستحق كل الإهتمام و الرعاية من كل المؤسسات والهيئات والمنظمات المسؤولة عن رعايتها، إلى جانب وجود ندرة في الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت ذلك الموضوع بالبحث والدراسة.

أهمية البحث والحاجة إليه: أن التعرف على دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من المترددين على نادي النادي بمدينة ٦ أكتوبر سوف يسهم في التخطيط الجيد لرفع مستوى جودة خدمات الترويج الرياضي بالنادي، كما سوف يساعد على بناء قاعدة بيانات تمكن وزارة الشباب والرياضة الاستناد إليها في عملية تطوير وتحسين خدمات الترويج الرياضي بنادي النادي بمدينة ٦ أكتوبر.

هدف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من المترددين على نادي النادي بمدينة ٦ أكتوبر، وذلك من خلال:

- التعرف على الدوافع المرتبطة بالجانب البدني.
- التعرف على الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي.
- التعرف على الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي.
- التعرف على الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي.
- التعرف على الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي.

التعريف بالمصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

النشاط البدني: كل أوجه نشاط الرياضة للجميع أو الترويح الرياضي التي يتم ممارستها في وقت الفراغ. (تعريف إجرائي)

كبار السن : كل من هم في المرحلة العمرية التي تمتد من سن ٥٠ فأكثر. (تعريف إجرائي)

الدراسات المرتبطة:

- دراسة قام بها كل من محمد محمد الحماحمي، أحمد هاشم، عبد الحميد شوكت بعنوان "دوافع ممارسة كبار السن للرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات" (٢٠٢٢) (١٨) بهدف التعرف على دوافع ممارسة كبار السن للرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات: نوع الجنس، المرحلة العمرية من سن (٥٠ إلى أقل من ٦٠) ومن سن (٦٠ إلى أقل من ٧٠) ومن سن (٧٠ فأكثر). شملت الدراسة عينة مكونة من (١٥٩) فرداً (٧٦ ذكور، ٨٣ إناث) من ممارسي أنشطة الرياضة للجميع، تم اختيارهم بطريقة الطبقة العشوائية. استخدم مقياس إعداد أ.د. محمد محمد الحماحمي (٢٠١٩)، بعد التأكد من صدقه وثباته. وبلغت العينة الأساسية (١٠٩) أفراد، بينما استخدمت عينة تقنين المقياس (٥٠) فرداً. وكانت أهم النتائج: جاءت الاستجابة بـ (موافق) على دوافع ممارسة الرياضة في جميع محاور المقياس: (الدوافع المرتبطة بالجانب البدني، التربوي، النفسي، العقلي، والاجتماعي). وكانت التوصيات: إجراء المزيد من البحوث العلمية التي تهتم بالتعرف على كل من إحتياجات وإتجاهات ودوافع ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع في وقت الفراغ - ضرورة اهتمام المسؤولين عن رعاية كبار السن بمؤسسات الدولة المعنية بتلك الرعاية (المؤسسات المهتمة بشئون الرعاية الاجتماعية وبشئون الصحة وبشئون الرياضة للجميع (لكبار السن) بإعداد مشروعات وبرامج للرياضة للجميع وفقاً لدوافع الممارسة لدى كل من الرجال والسيدات بهدف زيادة فرص ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني.

- دراسة قام بها كل من محمد محمد الحماحمي، أحمد عبد المحسن، إسلام خليفة بعنوان "دراسة مقارنة لدوافع ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات" (٢٠٢١) (١٧) بهدف التعرف على دوافع ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات (نوع الجنس - العمر). وكانت عينة البحث (١٥٢) فرداً (٨٦ ذكور، ٦٦ إناث) من كبار السن تتراوح أعمارهم (٧٠:٤٥)، من المترددين على الأندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة والجيزة من الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع. كما استخدم الباحثون قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من إعداد أ.د. محمد محمد الحماحمي (٢٠١٩) - كأداة لجمع البيانات، بعد التحقق من صدقها

وثباتها باستخدام معامل بيرسون وكرونيباخ ألفا. وكانت أهم النتائج: - يوجد فروق دالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث من كبار السن لصالح الاستجابة بـ (موافق) على مفردات محاور قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ والمرتبطة بكل من الجانب البدني والجانب التربوي والجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الاجتماعي _ لا يوجد فروق دالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث من كبار السن وفقاً لمتغير نوع الجنس في جميع محاور قائمة الدوافع المتمثلة في الدوافع المرتبطة بكل من الجانب البدني والجانب التربوي والجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الاجتماعي لممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع. وكانت التوصيات: الاهتمام بتفعيل دور وسائل الإعلام في إعداد برامج إعلامية توضح أهمية ممارسة أوجه النشاط البدني لحياة كبار السن لتعزيز ودعم عملية إستثارة دوافع كبار السن لممارسة أوجه النشاط البدني وتحفيزهم على إتخاذ الرياضة للجميع أسلوب حياة.

- دراسة قام بها محمد أمين عبدالسلام بعنوان "دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات" (٢٠٢٠) (٢٢) بهدف التعرف على دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لمتغيرات (نوع الجنس- العمر- طبيعة الممارسة)، وقد استخدم الباحث قائمة "دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ" من إعداد أ.د. محمد الحمادي (٢٠١٩) لجمع بيانات الدراسة وتأكد من صدق وثبات الأداة باستخدام معامل بيرسون وكرونيباخ ألفا. شملت عينة البحث (١٤٣) من كبار السن (٦٢ إناث، ٨١ ذكور) تتراوح أعمارهم بين (٧٠:٥٠) عاماً. وكانت أهم النتائج: لا يوجد فروق دالة إحصائية في استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير نوع الجنس، ووفقاً لمتغير العمر بين المرحلة العمرية من سن (٥٠ إلى أقل من سن ٦٠) والمرحلة العمرية من سن (٦٠ إلى سن ٧٠) في جميع محاور القائمة المتمثلة في الدوافع المرتبطة بكل من الجانب البدني والجانب التربوي والجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الاجتماعي. وكانت أهم التوصيات: الاهتمام بتفعيل دور وسائل الإعلام في تدعيم الاتجاهات التي تبرز إيجابيات ممارسة أوجه النشاط البدني، وذلك من خلال إعداد برامج إعلامية توضح أهمية ممارسة أوجه النشاط البدني لحياة كبار السن.

- دراسة قام بها كل من رشا البربري، حسين المكيمي بعنوان "دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ- دراسة مقارنة" (٢٠١٩) (٤) بهدف التعرف على دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ في كل من مصر والكويت والمقارنة بينها، وذلك لأهمية الدوافع في ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وتأثيرها على كل من الجانب البدني والجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الاجتماعي لنموهم، ولتحقيق الهدف من الدراسة قام الباحثان باستخدام

قائمة "دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ" من إعداد أ.د. محمد محمد الحماحي (٢٠١٩) لجمع بيانات الدراسة من أفراد العينة الذين تم إختيارهم بالطريقة العمدية من كبار السن من الرجال الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠ إلى سن ٨٠) من الأعضاء المشتركين في عضوية كل من نادى الاتحاد السكندري ونادى وسموحة ونادى اسبورتنج والنادى الأوليمبي بمصر، وقد بلغ عددهم (١٧١) مسناً، كما تم إختيار (٩١) مسناً من الأعضاء المشتركين في عضوية كل من النادى العربي الرياضي ونادى القادسية الرياضي ونادى السالمية الرياضي بالكويت. كما استعان الباحثان بعدد (٧٠) من كبار السن كعينة لإختبار صدق وثبات قائمة "دوافع ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ لدى كبار السن" المستخدمة فى جمع بيانات الدراسة، ومن أفراد تلك العينة (٥٠) من مصرو (٢٠) من الكويت، وذلك للتأكد من توافر المعايير العلمية للقائمة قبل تطبيقها على أفراد العينة الأساسية من كبار السن لتحقيق الهدف من الدراسة. وتحققا من صدقها وثباتها باستخدام ارتباط بيرسون ومعامل ألفا كرونباخ. وكانت أهم النتائج: يوجد لدى كبار السن الذين يمثلون عينة الدراسة في كل من مصر والكويت دوافع لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ ترتبط بكل من الجانب البدني والجانب التربوي والجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الاجتماعي. وكانت أهم التوصيات: إجراء المزيد من البحوث العلمية التي تهتم بدراسة العلاقة بين دوافع ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ وبعض المتغيرات المرتبطة بكل من: الفئات العمرية لكبار السن، نوع الجنس، حالة الصحة العامة للجسم.

- دراسة قام بها محمد محمد الحماحي بعنوان "بناء قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ" (٢٠١٩) (١٥)، ولقد أشار الباحث أنه يوجد ندرة في دراسات التي تركز على دوافع كبار السن في مجال مقارنة ارتباط النشاط البدني ببعض المتغيرات عند كبار السن. ولذا فقد قام الباحث - محمد محمد الحماحي - بتصميم قائمة لدوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ، وذلك للكشف عن تلك الدوافع لدى تلك الفئة العمرية من المجتمع والتي يكون أفرادها أكثر حاجة لممارسة النشاط البدني لمواجهة العديد من المشكلات والمتاعب الحياتية المرتبطة بتلك المرحلة العمرية والحد منها أو التغلب عليها. ولتحقيق الهدف من الدراسة الذى ينص على بناء قائمة لدوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ قام الباحث بتطبيق الإجراءات العلمية والأسلوب الإحصائي المناسب لإختبار صدق وثبات القائمة. وقد قام الباحث بإختبار صدق القائمة من خلال استخدام أسلوب الإتساق الداخلى Internal Consistency، كما قام بإختبار ثبات القائمة بإستخدام طريقة الفا كرونباخ Alpha Cronbach من خلال تطبيق القائمة علي عينة من كبار السن قوامها (١٠٠) شخص تتراوح أعمارهم ما بين سن (٦٠ إلى ٨٠) من الجنسين

تم اختيارهم عشوائياً من كل من: نادي الصيد، نادي الزمالك للألعاب الرياضية، النادي الأهلي للألعاب البدنية، نادي الجزيرة الرياضي، نادي هليوبوليس. وكانت أهم النتائج: اختبار كل من صدق وثبات القائمة إلى أن قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ صالحة للتطبيق بعد أن توافر لها كافة المعايير العلمية. وتتكون القائمة من خمسة محاور تشتمل على (٨٤) مفردة، وذلك على النحو التالي: تتضمن دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن (٢٣) مفردة، وتشمل دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب التربوي لكبار السن (١٨) مفردة، وتحتوي دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب النفسي لكبار السن على (١٨) مفردة، وتشتمل دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب العقلي لكبار السن على (١٤) مفردة، وتتضمن دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب الاجتماعي لكبار السن (١١) مفردة. وكانت أهم النتائج: تطبيق قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ على المراحل العمرية من سن (٦٠) إلى سن (٨٠) من الذكور والإناث للتعرف على دوافع ممارستهم للنشاط البدني في وقت الفراغ. وكانت أهم التوصيات: تطبيق قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ على المراحل العمرية من سن (٦٠) إلى سن (٨٠) من الذكور والإناث للتعرف على دوافع ممارستهم للنشاط البدني في وقت الفراغ.

- قام Roychowdhury & Dev بدراسة بعنوان "بناء مقياس دوافع المشاركة في النشاط البدني والترويحي" (٢٠١٨) (٢٥) بهدف التحقق من صحة بناء مقياس شامل لدوافع المشاركة في النشاط البدني والترويحي، وقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من الذكور والإناث من كبار السن ممن تتراوح أعمارهم ما بين سن (٦٨ إلى ٧١) تم إختيارهم من العديد من الأندية ومراكز الترويح في بريطانيا، وقد توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائية في دوافع المشاركة في النشاط البدني والترويحي بين كبار السن، وقد تمثلت دوافع مشاركة كبار السن في تحسين كل من الجانب النفسي والجانب البدني لكبار السن.
- قامت أميرة حمدان (٢٠١٧) (١) بدراسة بعنوان "دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية" بهدف التعرف على مستوى دوافع ممارسة النساء لتنمية اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات الضفة الغربية والتعرف على أثر متغيرات الدراسة على مستوى تلك الدوافع. وقد قامت الباحثة بتطبيق استبيان من إعدادها تضمن أربعة محاور، وهي: الدوافع البدنية، الدوافع الصحية، الدوافع الاجتماعية، الدوافع النفسية، وذلك على عينة من النساء بمحافظات شمال الضفة الغربية بفلسطين. وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغيرات المؤهل العلمي ونوع العمل والدخل المادي، بينما

تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء لللياقة البدنية في متغير العمر. قامت Laura J. Attaway (٢٠١٥) (٣١) بدراسة بعنوان "دوافع ممارسة النشاط البدني لكبار السن" بهدف التعرف على مستوى دوافع ممارسة النشاط البدني لكبار السن، وقد قامت الباحثة بتطبيق استبيان من إعدادها تضمن أربعة محاور، وهي: الدوافع الذاتية، الدوافع الصحية، الدوافع الاجتماعية، الدوافع النفسية، وذلك على عينة من كبار السن من سن (٥٠ فأكثر) تم تقسيمهم إلى مجموعتين، أحدهما تمارس أوجه النشاط البدني على شكل منافسات، والمجموعة الثانية تُمارس أوجه نشاط اللياقة البدنية. وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى إتفاق جميع أفراد العينة على أن من أهم الدوافع لدى كبار السن وهي: الاستمتاع بالوقت وتحسين الصحة والوقاية من الأمراض، التقليل التوتر الناتج من ضغوط الحياة.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملاءمته لتحقيق هدف البحث.

مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث في المترددين من كبار السن على نادي النادي بمدينة ٦ أكتوبر.

عينة البحث: قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من كبار السن من ممارسي أوجه النشاط البدني (الرياضة للجميع، الترويج الرياضي في وقت الفراغ) بنادي النادي بمدينة ٦ أكتوبر بإجمالي (١٢٦) فرداً (٧٥ أنثى: ٥١ ذكراً)، كما استعان الباحث بعدد (٥٠) فرداً (٣٤ أنثى: ١٦ ذكراً) كعينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للقائمة.

ادوات جمع البيانات: استخدم الباحثون قائمة دوافع ممارسة كبار السن (أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ) من إعداد أ.د محمد محمد الحماحي (٢٠١٩) - كأداة لجمع البيانات- وتكونت القائمة من (٨٤) مفردة وتتضمن القائمة خمسة محاور: المحور الأول " الدوافع المرتبطة بالجانب البدني" وتتضمن (٢٣) مفردة المحور الثاني " الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي" واشتمل علي (١٨) مفردة، المحور الثالث " الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي" وشمل (١٨) مفردة، المحور الرابع "الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي" وأحتوي علي (١٤) مفردة، المحور الخامس " الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي" وتتضمن (١١) مفردة، ويقوم كبار السن من أفراد عينة البحث بالإجابة علي مفردات القائمة وفقاً لميزان التقدير التالي: الإستجابة بـ (موافق) وتمنح (٣) درجات، الإستجابة بـ (موافق إلي حد ما) وتمنح (٢) درجات، الإستجابة بـ (غير موافق) وتمنح (درجة واحدة).

المعاملات العلمية : قام الباحثون للتأكد من صدق وثبات أداة جمع البيانات دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من المترددين على نادي النادي بمدينة ٦ أكتوبر "

- **صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency:** تم التحقق من صدق القائمة عن طريق استخدام صدق الاتساق الداخلي كمؤشر علي صدق القائمة المستخدمة في البحث عن طريق إيجاد الارتباط

الثنائي بين درجة كل مفردة في كل محور والدرجة الكلية محور الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق القائمة على (٥٠) مبحثاً، كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة في كل محور من محاور القائمة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن=٥٠)

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)
١	*.٥٦٢	١	*.٤٥٩	١	*.٣٩٧	١	*.٦٧٤	١	*.٥٥٥
٢	*.٥٦٧	٢	*.٤٥٧	٢	*.٨٥١	٢	*.٥٤١	٢	*.٤٩٨
٣	*.٦٣٩	٣	*.٦١٥	٣	*.٨٥١	٣	*.٥٨١	٣	*.٥٣٥
٤	*.٦٤٣	٤	*.٦٨٠	٤	*.٨٤٠	٤	*.٧٠١	٤	*.٦٢٦
٥	*.٤٨٩	٥	*.٦٨٦	٥	*.٨٤٦	٥	*.٥٥٢	٥	*.٦٧٦
٦	*.٧٥٠	٦	*.٦٤٠	٦	*.٨٠٤	٦	*.٦٨٠	٦	*.٤٥٤
٧	*.٧١١	٧	*.٤٣٧	٧	*.٧٢٩	٧	*.٥٩٣	٧	*.٦٧٥
٨	*.٧٩٤	٨	*.٦٣٠	٨	*.٦٦٧	٨	*.٥٠٧	٨	*.٦٥٦
٩	*.٤٩٢	٩	*.٥٢٥	٩	*.٦٢١	٩	*.٣٠١	٩	*.٦٣٥
١٠	*.٧٠٥	١٠	*.٤٧٣	١٠	*.٨٥٩	١٠	*.٥٧٥	١٠	*.٥١١
١١	*.٥٩١	١١	*.٥٥٢	١١	*.٨٥٧	١١	*.٥١٢	١١	*.٤١٩
١٢	*.٥١٧	١٢	*.٤١٩	١٢	*.٤٤٨	١٢	*.٥٣٨		
١٣	*.٧٥٠	١٣	*.٤٤١	١٣	*.٥٠٠	١٣	*.٤٣٢		
١٤	*.٦١٠	١٤	*.٤٤٠	١٤	*.٤٣٢	١٤	*.٥٦٢		
١٥	*.٧٢٣	١٥	*.٤٥٨	١٥	*.٥٩١				
١٦	*.٦٩٣	١٦	*.٤١٩	١٦	*.٦٤٢				
١٧	*.٧٤٤	١٧	*.٦٢٥	١٧	*.٤٨٣				
١٨	*.٧١٦	١٨	*.٥٤٢	١٨	*.٦٥٢				

تابع جدول (١): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة في كل محور من محاور القائمة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن=٥٠)

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)
١٩	*.٦٣٢								
٢٠	*.٤٢١								
٢١	*.٣٥٩								
٢٢	*.٣٦٦								
٢٣	*.٤١٧								

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) = (٠.٢٥٠)

يتضح من جدول (١): أن قيم معاملات الارتباط لمفردات محاور القائمة جميعها دالة إحصائياً

عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥)، مما يدل علي أن القائمة على درجة مقبولة من الصدق.

– **الثبات Reliability:** قام الباحثون بحساب ثبات القائمة باستخدام التجزئة النصفية عن طريق إيجاد "معامل ألفا Alpha" للثبات وفقاً لتعديل كرونباخ Cronbach، وقد دلت قيم معاملات الثبات علي أن جميع محاور القائمة على درجة مقبولة من الثبات، وذلك كما هو موضح بالجدول (٢).

جدول (٢): قيم معامل ألفا Alpha لكل محور من محاور المقياس (ن=٥٠)

المحاور	مسمى المحور	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني	*٠.٨٣١
الثاني	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي	*٠.٧٨٢
الثالث	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي	*٠.٨١١
الرابع	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي	*٠.٨١٨
الخامس	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي	*٠.٧٩٨

* قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) = (٠.٢٨٠)

يتضح من جدول (٢): أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "ألفا" تتراوح بين (٠.٧٨٢) إلى (٠.٨٣١) مما يشير إلي أن القائمة علي درجة مقبولة من الثبات.

تطبيق البحث: بعد التأكد من اختبار صدق وثبات قائمة دوافع ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ من إعداد أ.د محمد الحماحي قام الباحثون بتطبيق أداة جمع البيانات على أفراد عينة البحث خلال الفترة من ٢٠٢٥/٢/٥ إلى ٢٠٢٥/٢/١٩ على أفراد عينة الدراسة الأساسية.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لأهداف البحث وإجراءاته قام الباحثون بعرض وتفسير ومناقشة ما توصلوا اليه من نتائج وفقاً لمحاور قائمة دوافع ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ.

جدول (٣): قيم التكرارات وقيمة (كا) لمفردات المحاور الأول (الدوافع المرتبطة بالجانب البدني) (ن=١٢٦)

م	المفردات	التكرارات			قيمة (كا)	%	الترتيب
		موافق	الي حد ما	غير موافق			
١	تعويض ظاهرة نقص الحركة الناتجة عن التقدم في السن	103	18	5	134.9*	92.6	٣٥٠
٢	الحفاظ على الوزن المناسب للجسم	88	30	8	81.3*	87.8	٣٣٢
٣	التخلص من الوزن الزائد للجسم والوقاية من البدانة	97	26	3	114.3*	91.5	٣٤٦
٤	تجديد نشاط الجسم وحيويته	95	27	4	106.6*	90.7	٣٤٣
٥	الحفاظ على مستوى مناسب من الصحة	101	21	4	127.8*	92.3	٣٤٩
٦	تحسين كفاءة أداء الأجهزة الحيوية للجسم (الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي، الجهاز الهضمي، الجهاز البولي)	96	25	5	108.9*	90.7	٣٤٣

٧	الحرص على عدم تدهور مستوى اللياقة البدنية	105	18	3	٣٥٤	93.7	*144.4
٨	العناية بالمظهر الجيد للجسم	105	17	4	٣٥٣	93.4	*143.8
٩	مقاومة إنحدار مستوى القوة العضلية للجسم	89	24	13	٣٢٨	86.8	*80.3
١٠	تحسين درجة مرونة الجسم	105	17	4	٣٥٣	93.4	*143.8
١١	التغلب على آلام المفاصل (الركبتين أو الظهر)	106	16	4	٣٥٤	93.7	*148.0
١٢	الوقاية من زيادة نسب دهون الدم بالجسم	104	18	4	٣٥٢	93.1	*139.6
١٣	تأخير ظهور أعراض الإجهاد البدني	93	29	4	٣٤١	90.2	*100.3
١٤	تلبية الحد الأدنى لحاجة الجسم للحركة والنشاط البدني	103	19	4	٣٥١	92.9	*135.6
١٥	الحفاظ على توازن الجسم وتجنب عدم السقوط على الأرض	102	18	6	٣٤٨	92.1	*130.3

تابع جدول (٣): قيم التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات المحاور الأول (الدوافع المرتبطة بالجانب البدني) (ن=١٢٦)

م	المفردات	التكرارات			قيمة (كا ^٢)	%	٣٥٠
		موافق	الي حد ما	غير موافق			
١٦	الحد من مخاطر إنتكاس الأمراض	102	20	4	٣٥٠	92.6	*130.3
١٧	تحسين أداء واجبات والتزامات الحياة اليومية	100	18	8	٣٤٤	91.0	*131.6
١٨	تنمية القدرات الحركية	101	20	5	٣٤٨	92.1	*127.0
	الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض التالية:						
١٩	هشاشة العظام	100	21	5	٣٤٧	91.8	*123.2
٢٠	القلب والأوعية الدموية	103	19	4	٣٥١	92.9	*135.6
٢١	السرطان	87	31	8	٣٣١	87.6	*78.6
٢٢	الإكتئاب النفسي	97	24	5	٣٤٤	91.0	*112.3
٢٣	الزهايمر (الخرف العقلي)	95	26	5	٣٤٢	90.5	*105.6

* قيمة (كا^٢) عند مستوي دلالة احصائية (٠.٠٥) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول(٣): أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحاور الأول قد تراوحت ما بين (٨٦,٨٪ إلى ٩٣,٧٪) من مجموع درجاتها العظمي، كما جاءت قيمة (كا^٢) دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) في اتجاه الاستجابة بـ (موافق) علي جميع مفردات المحاور.

ويرجع الباحثون أن تلك النتائج قد ترجع إلى:

- إدراك أفراد عينة البحث لأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ، مما أدى إلي استثارة الدافع لديهم لممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ.
- وعي أفراد عينة البحث بأهمية حالة الصحة العامة للجسم وتطويرها، وأن لممارسة النشاط البدني دور في الحد من العديد من الأمراض المرتبطة بنقص الحركة كأمراض القلب والأوعية الدموية والوقاية منها.

- وتتفق تلك النتائج مع ما اشارت اليه تقارير منظمة الصحة العالمية World Health Organization (WHO) (2020) الي أن النشاط البدني المنتظم يلعب دوراً حاسماً في الوقاية

من الأمراض، مما يشجع الأفراد علي الوعي بأهمية ممارسته لتحسين صحتهم العامة. وترى فريدة حرزاوى أن ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الترويح الرياضى فى وقت الفراغ تسهم فى: دعم العمر البيولوجى، تحسن الوظائف الحيوية للجسم، تحسن اللياقة البدنية، الوقاية من العديد من أمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام، تحسن وظائف جهاز المناعة بالجسم، تحسن التحكم فى الحركة والتوازن مما يساعد على تحسن الحركة وتفايدى فقد التوازن والسقوط على الأرض. كما ترى فريدة حرزاوى

أن استثمار الوقت الحر Free Time لدى المسنين في ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضى يُؤدى إلى الاحتفاظ باللياقة البدنية والصحة الأكبر وقت ممكن من عمرهم، كما أن عدم استثمار ذلك الوقت الحرفي ممارسة أوجه النشاط البدنى يُعجل بسرعة ظهور أعراض الشيخوخة على هؤلاء المسنين والمعاناة من مشكلاتها (٨: ٤١، ٤٠).

ويوضح كل من محمد محمد الحماحمى ومحمد أمين عبد السلام أن ممارسة كبار السن للنشاط البدنى - الرياضة للجميع، الترويح الرياضى - بشكل منتظم تسهم ف تحقيق أهم ما يلى: تنمية عناصر اللياقة البدنية، الحفاظ على الصحة العامة للجسم، زيادة نشاط وحيوية الجسم، رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم، زيادة المناعة الطبيعية للجسم مما يقلل من فرص الوقاية من العديد من الأمراض والمتاعب التى يتعرض لها كبار السن (٢٠: ٣٣٦، ٣٣٥).

ويشير كمال عبد الحميد إسماعيل إلى أهم ما جاء فى تقرير أطباء أمراض القلب والأوعية الدموية عن فوائد ممارسة كبار السن للنشاط البدنى، والتى من أهمها: التقليل من مخاطر الإصابة بالعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية، تحسين وظائف القلب وحالة الأوعية الدموية، الحفاظ على سلامة العظام والوقاية من هشاشة العظام ومن التهاب المفاصل وضورها، تحسين قوة عضلات الجسم والحفاظ عليها مما يؤدي إلى الحد من مخاطر السقوط على الأرض وحدوث كسر فى العظام. كما يرى كمال عبد الحميد إسماعيل أن من أهم دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدنى تحسين الصحة العامة والمظهر العام للجسم، الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض، تأخير ظهور أعراض الشيخوخة (٩: ٣٣-٣٥).

كما ترى مروة محمد الأمير أن ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدنى بانتظام تعمل على الحد من القصور الوظيفى لديهم، وبوجه خاص ممن يعانون من أمراض مزمنة، كما تجعلهم يشعرون بالنشاط والحيوية (٢٣: ٥٤).

وتُشير فاطمة بركات إلى أن Bethany يؤكد على أن كبار السن من خلال ممارسة أوجه النشاط البدنى يمكن تحسين جودة الحياة، مما يؤدي إلى تحسين وظائف القلب والأوعية الدموية وكل من وظائف الجهاز التنفسي والجهاز العصبي والجهاز العظمى والحفاظ على الوزن المناسب للجسم (٧: ٧).

(٢٤١).

ويرى محمد فهمي أن أهمية ممارسة النشاط الرياضي لكبار السن ترجع إلى كونها تُعد وسيلة لتأخير تدهور القدرات البدنية الناتجة عن التقدم في السن وتأخير تدهور القدرات البدنية الناتجة عن الشيخوخة والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وانخفاض الكتلة العضلية (١٢: ٥٨). كما يُشير كل من محمد الحماحمي ووليد عبد الرزاق إلى أن ممارسة أوجه نشاط للترويج الرياضي تُعد ذات أهمية في مقاومة الإنهيار البدني في مرحلة الشيخوخة والإحتفاظ بالحالة البدنية التي يكون عليها الجسم وأجهزته الحيوية وتحسين نوعية الحياة (٢١: ٦٢).

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من Roychowdhury & Dev (٢٠١٨) (٢٥) والتي تمثلت في دوافع مشاركة كبار السن في تحسين الجانب البدني لكبار السن، Laura J. Attaway (٢٠١٥) (٢٩) التي أكدت علي أن تحسين الصحة والمحافظة عليها والوقاية من الأمراض تُعد من أهم دوافع ممارسة النشاط البدني، وايضا تقليل التوتر الناتج من ضغوط الحياة.

جدول (٤): قيم التكرارات وقيمة (كا) لمفردات المحور الثاني (الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي) (ن=١٢٦)

م	المفردات	التكرارات			قيمة (كا) ^٢	%	عدد
		موافق	الي حد ما	غير موافق			
١	الإستمتاع بوقت الفراغ	٩٥	٢٧	٤	١٠٦.٦*	٩٠.٧	٣٤٣
٢	تعزيز الثقة بالنفس	٩٠	٣٣	٣	٩٣.٠*	٨٩.٧	٣٣٩
٣	الإحساس بقيمة إنجاز الأعمال والمهام الحياتية	٧٣	٤٢	١٠	٤٧.٣*	٨٢.٨	٣١٣
٤	تأكيد الذات	٧٨	٤٤	٤	٦٥.٣*	٨٦.٢	٣٢٦
٥	الحفاظ على قوة الإرادة	٨٧	٣٦	٣	٨٥.٣*	٨٨.٩	٣٣٦
٦	زيادة قدرة التحدى في مواجهة المشكلات الحياتية	٥٩	٥٣	١٤	٢٨.٤*	٧٨.٦	٢٩٧
٧	زيادة القدرة على التفاعل الإيجابي مع متطلبات ظروف الحياة العصرية	٧١	٥١	٤	٥٦.٣*	٨٤.٤	٣١٩
٨	التزود ببعض الخبرات الناجحة للاستفادة منها في تيسير الحياة اليومية	٦١	٥١	١٤	٢٩.٢*	٧٩.١	٢٩٩
٩	إيقاظ الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء	٨٦	٢٨	١٢	٧٢.٢*	٨٦.٢	٣٢٦
١٠	تأكيد حق الإنسان في الإستمتاع بالحياة	٥٩	٥٢	١٥	٢٦.٦*	٧٨.٣	٢٩٦
١١	زيادة القدرة على التغلب على روتين الحياة اليومية	٧٨	٤٢	٦	٦١.٧*	٨٥.٧	٣٢٤
١٢	تحسين نوعية الحياة	٨١	٤٠	٥	٦٨.٩*	٨٦.٨	٣٢٨
١٣	تنمية الاتجاهات نحو البحث عن ظروف حياة أفضل	٦٦	٥٢	٨	٤٣.٦*	٨٢.٠	٣١٠
١٤	تنمية القدرة على الإقبال على الحياة بسعادة	٨٣	٣٩	٤	٧٤.٦*	٨٧.٦	٣٣١
١٥	التزود بالعديد من القيم المرتبطة بممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ	٦٨	٤١	١٧	٣١.٠*	٨٠.٢	٣٠٣

١٦	تعلم العديد من المهارات الحركية التي تتميز بإمكانية ممارستها مدى الحياة	٨٨	٣٣	5	335	88.6	*84.9
١٧	إتخاذ النشاط البدني هواية يتم ممارستها في أوقات الفراغ	٨٦	٣٤	6	332	87.8	*78.5
١٨	جلب التفاؤل وزيادة الأمل في الحياة	٨٩	٣٤	3	338	89.4	*90.3

* قيمة (كا) عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٤): أن استجابات أفراد عينة البحث علي مفردات المحور الثاني لقائمة الدوافع قد تراوحت ما بين (٧٨.٣ % إلى ٩٠.٧ %) من مجموع درجاتها العظمى، كما جاءت قيمة (كا) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في اتجاه الاستجابة بـ (موافق) علي جميع مفردات المحور الثاني.

ويرجع الباحثون أن تلك النتائج قد ترجع إلى:

- إدراك أفراد عينة البحث لقيمة الفوائد التربوية الناتجة التي تعود علي كبار السن من ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ كتعزيز الثقة بالنفس وزيادة التفاؤل وتحقيق السعادة وتحسين قوة الإرادة وزيادة الرغبة في الحياة وتحسين نوعيتها، مما يُولد لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

- المام أفراد عينة البحث بالمعلومات والحقائق التي تؤكد على أهمية استثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط البدني- الرياضة للجميع، الترويج الرياضي- لإكتساب العديد من القيم والتجاهات وتطويرها وإكتساب العديد من المهارات الحياتية، وأن لممارسة النشاط البدني دور في تحسين نوعية الحياة والتطلع إلى مستقبل أفضل في الحياة.

ويؤكد محمد الحماحي على أن أهداف الرياضة للجميع المرتبطة بالمجال التربوي تهتم بتزويد الأفراد بالعديد من الخبرات الحياتية واستثمار أوقات الفراغ وتنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء وتنمية الإحساس بالتفاؤل والنظرة للحياة بنظرة طموحة للمستقبل وتنمية قوة الإرادة. (١٦: ٨٢).

كما يرى محمد محمد الحماحي أن ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع تُفعل تحقيق أهم الأهداف التالية: الإستثمار الأمثل لوقت الفراغ، إكتساب العديد من القيم التربوية Les valeurs Educatives كالثقة بالنفس واكتساب الخبرات الحياتية Expériences de vie التي تُعد مصدرا للمعرفة والحكمة، تحسين نوعية الحياة والإحساس بالإستمتاع بوقت الفراغ والإستمتاع بالحياة. (٥٢: ٢٠).

ويشير كل من محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إلى أن من أهم دوافع ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني الإستمتاع بالنشاط في وقت الفراغ وإكتساب بعض القيم والخبرات الحياتية

وتعزيز الإحساس بتأكيد الذات والثقة بالقدرات الذاتية. (١١: ٤٥).

يرى كلٌّ من محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز أن ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي بانتظام يؤدي إلى زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات من خلال التجارب والمواقف والخبرات من خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط و تعزيز الثقة بالنفس. (١٩: ٤٠، ٣٩)

كما يوضح محمد الحماحمي أن الدافعية تُعد بمثابة القوى المحركة للفرد والموجهة نحو تحقيق الأهداف المراد بلوغها، ولذا فإن الدوافع أو الحاجات أو الاتجاهات هي التي تحدد مدى إستجابة الفرد للمؤثرات التي تحيط به. (١٣: ٥١).

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة: رشا البربري وحسين المكي (٢٠١٩) (٤)، التي اوضحت أن ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ ترتبط الجانب التربوي مما يعود على الصحة العامة للجسم وتحسين نوعية الحياة، ومع ما توصل إليه نتائج دراسة كلا من Laura J. Attaway (٢٠١٥) (٢٩)، إلي أن من أهم الدوافع الاستمتاع بوقت الفراغ، وتقليل التوتر الناتج من ضغوط الحياة.

جدول (٥): قيم التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات المحور الثالث (الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي) (ن=١٢٦)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	قيمة (كا ^٢)
		موافق	الي حد ما	غير موافق			
١	الشعور بالسعادة والمرح	١٠٤	١٧	5	351	92.9	*139.0
٢	التعبير عن الذات	٧٥	٤٦	5	322	85.2	*58.9
٣	تفريغ الإنفعالات المكبوتة	٨١	٣٩	6	327	86.5	*67.3
٤	الحد من الإضطرابات النفسية	٦٣	٥٣	10	305	80.7	*37.8
٥	التغلب على مشاعر الوحدة النفسية والإغتراب	٨١	٢٥	20	313	82.8	*54.6
٦	التخلص من الافكار السلبية التي تُشير إلى عدم القدرة على الحركة	٥٨	٤٠	28	282	74.6	*10.9
٧	البُعد عن الإصابة بالإنطواء النفسي والمشاكل الناتجة عنه	٧٥	٣٠	21	306	81.0	*39.9
٨	التغلب على الإحساس بالخوف من الفشل في مواجهة مصاعب الحياة	٦٠	٤٥	21	291	77.0	*18.4
٩	البُعد عن الإحساس بمشاعر الإحباط	٨٩	٣١	6	335	88.6	*86.3
١٠	التغلب على مشاعر التعاسة والحزن	٦٠	٥٨	8	304	80.4	41.3
١١	تخفيض حدة القلق	٦٦	٥٢	8	310	82.0	*43.6
١٢	التغلب على الخوف من المستقبل أو القادم من أحداث	٥٤	٥٠	22	284	75.1	*14.5
١٣	تحسين الحالة المزاجية	٩٢	٢٧	7	337	89.2	*94.0

تابع جدول (٥): قيم التكرارات وقيمة (كا') لمفردات المحور الثالث (الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي) (ن=١٢٦)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	قيمة (كا')
		موافق	الي حد ما	غير موافق			
١٤	زيادة القدرة على التكيف والتوافق النفسي	٧٦	٥٢	٨	340	89.9	*57.4
١٥	التمتع بالهدوء والثبات الإيجابي	٩٥	٢٦	٥	342	90.5	*105.6
١٦	الشعور بالرضا عن الحياة	٨٥	٣٦	٥	332	87.8	*77.5
١٧	الإحساس بالأمان والاستقرار النفسي	٩٥	٢٧	٤	343	90.7	*106.6
١٨	تحقيق الإسترخاء النفسي	٩٠	٣٢	٤	338	89.4	*91.6

* قيمة (كا') عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٥): أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الثالث قد تراوحت ما بين (٧٤.٦٪ إلى ٩٢.٩٪) من مجموع درجاتها العظمى، كما جاءت قيمة (كا') دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في اتجاه الاستجابة بـ (موافق) على جميع مفردات المحور.

ويرجع الباحثون أن تلك النتائج قد ترجع إلى:

- إدراك ووعي أفراد عينة البحث لأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لما له من دور هام في الشعور بالسعادة والمرح والإحساس بالأمان .

- زيادة الاستقرار النفسي والتمتع بالهدوء والثبات الانفعالي وتحسين الحالة المزاجية والابتعاد عن مشاعر الإحباط يستثير لدى كبار السن الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

وتري فريدة حرزاوي أن ممارسة النشاط البدني يسهم في تحقيق التوافق النفسي وتغلب كبار السن على الشعور بالانكسار والحد من الإكتئاب والقلق وتحسين الجانب النفسي لكبار السن، كما أن شعور كبار السن باللياقة البدنية يؤدي إلى رفع الروح المعنوية لديهم. (٨: ١٦٥).

ويشير كمال عبد الحميد إسماعيل إلى أهم ما جاء في تقرير أطباء أمراض القلب والأوعية الدموية عن فوائد ممارسة كبار السن للنشاط البدني، والتي من أهمها: أن ممارسة كبار السن للنشاط البدني يؤدي إلى الحد من مخاطر اعراض الإكتئاب والقلق، ويؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية لديهم. كما يؤكد كمال عبد الحميد إسماعيل أن ممارسة كبار السن للنشاط البدني بانتظام تساعد على تحسين الصحة الوجدانية لكبار السن والحد من مخاطر أعراض الإكتئاب والقلق وتنمية تقدير الذات وتحسين حالة المزاج. (٩: ٣٦).

ويري محمد محمد الحماحمي أن ممارسة كبار السن للنشاط الرياضي تسهم في: التعبير عن الذات، تفريغ الأنفعالات المكبوتة، الحد من الإحساس بالتوتر والقلق والاحباط والإكتئاب، واشباع الحاجة إلى التناول والسرور والأمان، مما يساعد على التكيف النفسي

وتحسين الجانب النفسي لكبار السن. (٣٦٧، ٣٦: ١٦).

كما تُشير مروءة الأمير إلى أن ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني بانتظام تؤدي إلى الحد من الإحساس بالقلق والتوتر والإحباط، وتمنح كبار السن الفاعلية الذاتية والتعزيز الإيجابي والتحفيز والاستقلال وتحسين جودة الحياة. (٥٤: ٢٣)

ويوضح Gerald Larson أن الترويج الرياضي يُعد عنصراً هاماً في عملية تطور التوافق النفسي لدى الإنسان - بوجه عام - وكبار السن بوجه خاص، إذ تُعتبر مرحلة التقدم في السن إحدى المراحل العمرية التي قد يُصاحبها حالات الاكتئاب والعزلة الشديدة والتردد وفقدان اللياقة البدنية (٢٨: ١٢٠).

وترى تهاني عبد السلام أن المحور الأساسي للترويج هو السعادة، وأن شعور الإنسان بالسعادة يتحقق من خلال: التمتع بالصحة، تعزيز الانتماء وتكوين الصداقات، ممارسة خبرات جديدة، إنجاز المهام، مساعدة الغير، الإسترخاء. (١٠٦: ٣)

ويشير كل من Junhyoung Kim et al أن لممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ تأثيراً إيجابياً على الذين يعانون من الشعور بالوحدة في الولايات المتحدة، وتدعيم الشعور بالتفاؤل والرضا عن الحياة الإيجابية. (٢٧: ٦٤)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كلا من Roychowdhury & Dev (٢٠١٨) (٢٥) وقد تمثلت في تحسين الحالة الصحية لدى كبار السن بعد ممارسة أوجه النشاط البدني وخاصة الجانب النفسي، أميرة حمدان (٢٠١٧) (١). اوضحت أهمية دوافع ممارسة النشاط البدني للدعم النفسي لدى كبار السن.

جدول (٦): قيم التكرارات وقيمة (كا) لمفردات المحور الرابع (الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي) (ن=١٢٦)

م	المفردات	التكرارات			%	قيمة (كا)
		موافق	الي حد ما	غير موافق		
١	تحسين القدرة على الإنتباه	٩١	٣٠	٥	٨٩.٤	٩٣.٢*
٢	زيادة القدرة على التركيز العقلي	٧٨	٤٣	٥	٨٦.٠	٦٣.٥*
٣	تحسين القدرة على الإدراك العقلي	٦٥	٣٦	٢٥	٧٧.٢	٢٠.٣*
٤	زيادة القدرة على التفكير بوعي وهدوء	٨٢	٣٨	٦	٨٦.٨	٦٩.٣*
٥	التقليل من مخاطر اضطرابات نقص الوعي	٧٨	٣٠	١٨	٨٢.٥	٤٨.٠*
٦	تحقيق الصفاء الذهني	٨٥	٣٨	٣	٨٨.٤	٨٠.٦*

تابع جدول (٦): قيم التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات المحور الرابع (الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي) (ن=١٢٦)

م	المفردات	التكرارات			قيمة (كا ^٢)	%	المتوسط
		موافق	الي حد ما	غير موافق			
٧	الحد من الإصابة بالإضطرابات العقلية	٨٩	٣١	٦	٨٨.٦	٨٨.٦	٣٣٥
٨	تتمية المعرفة بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لحياة الإنسان المعاصر	٧١	٤٩	٦	٨٣.٩	٨٣.٩	٣١٧
٩	تتمية المهارات المرتبطة باتخاذ القرارات وحل العديد من مشكلات الحياة اليومية	٧٤	٣٩	١٣	٨٢.٨	٨٢.٨	٣١٣
١٠	التعرف على حاجة الجسم للحركة	٧١	٥٠	٥	٨٤.١	٨٤.١	٣١٨
١١	الحكم على القدرات الحركية للجسم	٧٥	٤٧	٤	٨٥.٤	٨٥.٤	٣٢٣
١٢	إستكشاف التأثير الإيجابي لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ على الصحة العامة للجسم	٨٢	٢٩	١٥	٨٤.٤	٨٤.٤	٣١٩
١٣	التغلب على الأرق	٧١	٣٨	١٧	٨١.٠	٨١.٠	٣٠٦
١٤	تحسين حالة أو إضطرابات النوم	٨٤	٣٧	٥	٨٧.٦	٨٧.٦	٣٣١

*قيمة (كا^٢) عند مستوي دلالة احصائية (٠.٠٥) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٦): أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الرابع قد تراوحت ما بين (٧٧.٢٪ إلى ٨٩.٤٪) من مجموع درجاتها العظمي، حيث جاءت قيمة (كا^٢) دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) في اتجاه الاستجابة بـ (موافق) على جميع مفردات المحور. ويرجع الباحثون أن تلك النتائج قد ترجع إلى:

- أفراد عينة البحث لديهم وعي وإدراك بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ في تحسين القدرات العقلية من انتباه وتركيز وإدراك وتفكير بوعي وهدوء، مما يستثير لديهم الدافع للممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ.
- أفراد عينة البحث لديهم وعي وإدراك بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ تُساعد على الحد من الإصابة بالاضطرابات العقلية ونقص الوعي وتحقق الصفاء الذهني وتحسن إضطرابات النوم، مما يستثير لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ.

وقد أشار كمال عبد الحميد إسماعيل إلى أهم ما جاء في تقرير أطباء أمراض القلب والأوعية الدموية عن فوائد ممارسة كبار السن للنشاط البدني المرتبطة بالجانب العقلي كتحسين بعض القدرات الإدراكية وتقليل مشاكل الإدراك لدى كبار السن. (٩: ٣٦).

كما أوضح كل من محمد محمد الحماحمي وأحمد عبد المحسن وإسلام خليفة في دراسة علمية تم إجرائها بهدف التعرف على دوافع ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة

للجميع وفقاً لبعض المتغيرات (٢٠٢١) (١٧)، أنه بالرغم من تأثر العمليات العقلية بالسلب لدى كبار السن المرتبطة بكل من: الإنتباه والتذكر والتفكير والإدراك والوعي بسبب التقدم في العمر، إلا أنهم يحتاجون إلى الحفاظ على قدراتهم العقلية والحد من تدهور وظائفها، وذلك يمكن أن يتحقق لهم من خلال وعيهم بأهمية ممارسة أوجه نشاط بدني التي تتناسب مع دوافعهم ميولهم واحتياجاتهم.

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كلا من: رشا البربري وحسين المكي (٢٠١٩) (٤)، التي أوضحت أن ممارسة النشاط البدني تعزز من القدرات العقلية، كما تساهم في تحسين الصحة العامة وتقلل من الاضطرابات العقلية.

جدول (٧): قيم التكرارات وقيمة (كا) لمفردات المحور الخامس (الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي) (ن=١٢٦)

م	المفردات	التكرارات			قيمة (كا) ^٢	%	ن
		موافق	الي حد ما	غير موافق			
١	إشباع الحاجة إلى الانتماء لجماعة من الأعضاء المحبين لممارسة للنشاط البدني في وقت الفراغ	٦٣	٣٤	29	16.0*	75.7	286
٢	تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوي الميول المشتركة لممارسي النشاط البدني في وقت الفراغ	٥٨	٥٢	16	24.6*	77.8	294
٣	الإستمتاع بالتواصل مع الآخرين	٧٦	٣٧	13	48.1*	83.3	315
٤	الإستمتاع بالمشاركة في نشاط بدني جماعي	٦٠	٤٠	26	13.9*	75.7	286
٥	الإحساس بالنقد الإيجابي	٥٦	٤٦	24	12.8*	75.1	284
٦	الحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية	٦٢	٥٠	14	29.7*	79.4	300
٧	المشاركة في تنظيم ممارسة النشاط البدني	٥٥	٣٨	33	6.3*	72.5	274
٨	إشباع الحاجة إلى المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية	٦٥	٤٦	15	30.3*	79.9	302
٩	الإدماج في جماعة من الأعضاء ممن يتميزون بالنشاط والحيوية	٧٦	٣٧	13	48.1*	83.3	315
١٠	تبادل الآراء والخبرات بين الممارسين لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ	٦١	٤١	24	16.3*	76.5	289
١١	التفاعل المتبادل بين الأفراد في أثناء ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ	٦٣	٤١	22	20.0*	77.5	293

* قيمة (كا)^٢ عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٧): أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الخامس قد تراوحت ما بين (٧٢.٥ % إلى ٨٣.٣ %) من مجموع درجاتها العظمي، كما جاءت قيمة (كا)^٢ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في اتجاه الاستجابة بـ (موافق) على جميع مفردات

المحور.

ويرجع الباحثون أن تلك النتائج قد ترجع إلى:

- إدراك ووعي أفراد عينة البحث بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ في تحقيق التواصل مع الآخرين وإشباع الحاجة إلى المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية.

- الحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية من خلال تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوي الميول المشتركة لممارسي النشاط البدني في وقت الفراغ، مما يولد لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

ويري محمد محمد الحماحمي أن ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع في وقت الفراغ تساعد على التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية وتحقيق التوافق الاجتماعي وتنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الأفراد لدعم عمل الجماعي، وإشباع الدافع أو الحاجة للالتقاء بالأفراد من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة في ممارسة الرياضة للجميع في وقت الفراغ (١٦: ٨٣، ٨٢).

كما أشار كل من محمد محمد الحماحمي وأحمد عبد المحسن وإسلام خليفة في دراسة علمية تم إجرائها بهدف التعرف على دوافع ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات (٢٠٢١) (١٧) إلى حاجة كبار السن لممارسة أوجه النشاط البدني التي تهدف إلى إشباع كل من: التقدير وتحقيق الذات، تدعيم الحاجة إلى الحب والانتماء، وتدعيم العلاقات والروابط الاجتماعية وتحقيق التواصل مع الآخرين، والحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية من خلال تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوي الميول المشتركة لممارسي النشاط البدني في وقت الفراغ، مما يولد لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة: Eime, R. M., Young, J. A., & Harvey, J. T. (٢٠١٣) (٢٦)، التي أوضحت أن الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والمجتمع يشجع على ممارسة أوجه النشاط البدني ويعزز من الروابط الاجتماعية. وايضا مع أميرة حمدان (٢٠١٧) (١)، Laura J Attaway (٢٠١٥) (٢٩) والتي أكدت نتائجها على أهمية دوافع الجانب الاجتماعي وأهمية ادي كبار السن.

الاستنتاجات: في ضوء نتائج البحث وفي إطار العينة التي تم تطبيق عليها أداة جمع البيانات، فإن الباحثون قد توصلوا إلى أهم الاستنتاجات التالية:

- إدراك عينة البحث بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لما له من دور هام في

الحد من الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بنقص الحركة كأمراض القلب والأوعية الدموية، مما يستثير لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

- إدراك ووعي عينة البحث بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني كهواية للاستمتاع بوقت الفراغ وتعلم العديد من المهارات الحركية التي تتميز بإمكانية ممارستها مدي الحياة وبالتالي الوصول إلى العديد من الفوائد التربوية الناتجة التي تعود كتعزيز الثقة بالنفس وزيادة التفاؤل.

- إدراك ووعي عينة البحث بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لماله من دور هام في الشعور بالسعادة والمرح والإحساس بالأمان وبالتالي زيادة الاستقرار النفسي والتمتع بالهدوء والثبات الانفعالي وتحسين الحالة المزاجية والابتعاد عن مشاعر الإحباط.

- إدراك ووعي عينة البحث بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ حيث تعود عليهم بتحسين القدرات العقلية من انتباه وتركيز وإدراك وتفكير بوعي وهدوء وتُساعد علي الحد من الإصابة بالاضطرابات العقلية.

- إدراك ووعي عينة البحث بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ في تحقيق التواصل مع الآخرين وإشباع الحاجة إلى المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية، وكذلك في الحد والتغلب علي ظاهرة العزلة الاجتماعية.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها فإن الباحثين يُوصون بما يلي:

- تنظيم الأندية ومراكز الشباب ورش عمل وحملات توعية تركز علي أهمية ممارسة كبار السن أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ، والفوائد علي تعود على كل من الجانب البدني والجانب التربوي والجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الاجتماعي.

- تشجيع الأندية والهيئات الرياضية على تنظيم مهرجانات ترويح رياضي مما يساهم في توفير بيئات اجتماعية تدعم العلاقات بين الأفراد المشاركين.

- دمج بعض الأنشطة مثل اليوغا أو التأمل مع الحركة في أوجه النشاط البدني مما يساهم في برامج الدعم النفسي والعقلي للأفراد المشاركين.

- الاهتمام بتفعيل دور وسائل الإعلام في تدعيم الاتجاهات التي تبرز إيجابيات ممارسة أوجه النشاط البدني من خلال إعداد برامج إعلامية توضح أهمية ممارسة أوجه النشاط البدني - الرياضة للجميع- علي جودة حياة الفرد بهدف دعم عملية إستثارة دوافع كبار السن لممارسة أوجه النشاط البدني وإتخاذ الرياضة للجميع أسلوب حياة.

- اهتمام التربويين والعاملين في كل من مجال الرياضة للجميع وعلم النفس بإجراء المزيد من البحوث العلمية التي تهتم بطرق ووسائل استثارة دافعية كبار السن لممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع - النشاط البدني - في وقت الفراغ.
- ضرورة اهتمام المؤسسات المسئولين عن وزارة الشباب والرياضة ومؤسسات ودور رعاية كبار السن بتنظيم ندوات وورش عمل لتوضيح أهمية ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لتحسين نوعية حياتهم بهدف تحفيزهم وإثارة دوافعهم لممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع - النشاط البدني - في وقت الفراغ.

المراجع العلمية:

قائمة المراجع باللغة العربية:

١. أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي: "دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية". رسالة ماجستير، منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين، ٢٠١٧.
٢. أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضة". القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥.
٣. تهناني عبد السلام: "الترويح والتربية الترويحية". القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
٤. رشا البربري، حسين المكيمي: "دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في أوقات الفراغ" دراسة مقارنة. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية التي تصدرها كلية التربية الرياضية بجامعة أسبوط، الجزء (٤)، العدد (٥١)، ديسمبر ٢٠١٩.
٥. عبد الباسط عبد الحافظ: "دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب". بحث ترقى، بحث ترقى، منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، العدد (٢٣)، نابلس، فلسطين، ٢٠٠٩.
٦. عصام الدين عبد الخالق: "ممارسه النشاط الرياضي لحياة أفضل للمرأة فوق الأربعين". المؤتمر العلمي الدولي الثالث رياضه المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر" الذي نظمته كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الإسكندرية خلال الفترة من ١٩-٢٢ أكتوبر ١٩٩٩، مجلد المؤتمر.
٧. فاطمة بركات: "علم نفس المسنين". القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩.
٨. فريدة حرزاوي: "نحو حياة افضل لكبار السن". القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠١٣.
٩. كمال عبد الحميد اسماعيل: "اللياقة الحياتية لكبار السن". القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٣.
١٠. محمد حسن علاوى: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية". القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢.
١١. محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل: رياضة الوقت الحر لكبار السن. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٩.
١٢. محمد فهمي: رعاية المسنين. الإسكندرية دار الوفاء، لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٧.
١٣. محمد محمد الحماحمي: بناء وتطوير برامج الترويح الرياضى وفقا للأسس العلمية والتوجهات التربوية والفلسفية المعاصرة. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٢٢.
١٤. ----- أصول الرياضة للجميع: فلسفة- برامج- إعداد مهني- تحديات- (دراسات علمية- ورش عمل). القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٢٠.

١٥. ----- بناء قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ .
المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة التي تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان،
الجزء (٣)، العدد (٨٥)، يناير ٢٠١٩.

١٦. ----- الرياضة للجميع: الفلسفة والتطبيق. القاهرة، مركز الكتاب للنشر،
١٩٩٧.

١٧. محمد محمد الحماحمي ' أحمد عبد المحسن ' إسلام خليفة: دراسة مقارنة لدوافع
ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات . المجلة العلمية
للتربية البدنية وعلوم الرياضة التي تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان،
مايو ٢٠٢١.

١٨. ----- ' أحمد هاشم ' عبد الحميد شوكت: جودة الحياة لكبار السن
الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات . مجلة نظريات وتطبيقات
التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تصدرها كلية التربية الرياضية بجامعة السادات،
فبراير ٢٠٢٢.

١٩. ----- ' عايذة عبد العزيز مصطفى: "الترويج بين النظرية
والتطبيق". الطبعة السادسة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩.

٢٠. ----- ' محمد أمين عبد السلام: فلسفة الرياضة للجميع وجودة
حياة كبار السن. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٢٤.

٢١. ----- ' وليد عبد الرازق: التنشئة الاجتماعية والتربية من أجل الترويج .
القاهرة، مركز الكتاب الحديث، ٢٠١٧.

٢٢. محمد محمد أمين عبد السلام: دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ
وفقاً لبعض المتغيرات . المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة التي تصدرها كلية
التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان، الجزء (٣)، العدد (٨٨)، ٢٠٢٠.

٢٣. مروة محمد الأمير: السعادة عند المسنين. الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية،
٢٠١٧.

٢٤. يوسف قطامي ' عبد الرحمن عدس: "علم النفس العام". عمان، دار الفكر للطباعة
والنشر، ٢٠٠٢.

قائمة المراجع الأجنبية:

25. Dev & Roychowdhury: A comprehensive measure of participation motivation: Examining and validating the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS), Journal of Human Sport and Exercise 2018.

- 26 - Eime, R. M., Young, J. A., & Harvey, J. T. "The Importance of Social Support for Participation in Physical Activity: A Systematic Review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10 (1), 50.2013.
27. Junhyoung, K., et al: The effects of leisure Time Physical Activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being and positive effect among older adults with loneliness. Annals of Leisure Research. Vol.20.No.1, 2016.
28. Larson, Gerald: A Study of functional physical fitness, physical activity, and health- related quality- of- life among physically independent men and women aged (57-60) years. PhD, university of Kansas, 2001
29. Laura J. Attaway: Exercise Motivations of Older Adults, Central Washington University ScholarWorks@CWU, 2015.
30. Ratey, J. J., & Loehr, J. E. "The Powerful Placebo: The Role of Exercise in Mental Health." *Harvard Health Publications*.2011 .

ملخص البحث

دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من المترددين

على نادي النادي بمدينة ٦ أكتوبر

أ.د/ محمد محمد الحماحمي

أ.د/ يحيى محمد حسن

الباحث/ سيد فضل الله سيد احمد

يهدف البحث إلى التعرف على دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من المترددين على نادي النادي بمدينة ٦ أكتوبر، تم استخدام المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) لملاءمته لتحقيق هدف البحث ويتمثل مجتمع البحث في المترددين من كبار السن على نادي النادي بمدينة ٦ أكتوبر، وقام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من كبار السن من ممارسي أوجه النشاط البدني (الرياضة للجميع، والترويح الرياضي في وقت الفراغ) بنادي النادي بمدينة ٦ أكتوبر بإجمالي (١٢٦) فرداً (٧٥) أنثى: ٥١ ذكور)، كما استعان الباحث بعدد (٥٠) فرداً (٣٤) أنثى: ١٦ ذكور) كعينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للقائمة. (توصيف العينة : نوع الجنس، السن، العدد)، وقد استخدم الباحثون قائمة دوافع ممارسة كبار السن (أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ) من إعداد أ.د محمد محمد الحماحمي (٢٠١٩) كأداة لجمع البيانات وتكونت القائمة من (٨٤) مفردة وتتضمن القائمة خمسة محاور: المحور الأول الدوافع المرتبطة بالجانب البدني وتضمن (٢٣) مفردة المحور الثاني الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي واشتمل على (١٨) مفردة، المحور الثالث الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي واشتمل على (١٨) مفردة، المحور الرابع الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي وأحتوي على (١٤) مفردة المحور الخامس الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي وأحتوي على (١١) مفردة، ويقوم كبار السن من أفراد عينة البحث بالإجابة على مفردات القائمة ثلاثية التقدير، حيث يتم إعطاء موافق (٣) درجات، موافق إلى حد ما (٢) درجة، غير موافق (١) درجة. قام الباحثون للتأكد من صدق وثبات أداة جمع البيانات دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من المترددين على نادي النادي بمدينة ٦ أكتوبر باستخدام صدق الاتساق الداخلي تم التحقق من صدق القائمة عن طريق استخدام صدق الاتساق الداخلي كمؤشر على صدق القائمة المستخدمة في البحث عن طريق إيجاد الارتباط الثنائي بين درجة كل مفردة في كل محور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق القائمة على (٥٠) مبحوثاً (٣٤) أنثى: ١٦ ذكور)، ولقد أشارت أهم النتائج إلى: إدراك عينة البحث بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لما له من دور هام في الحد من الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بنقص الحركة كأمراض القلب والأوعية الدموية، مما يستثير لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

- إدراك ووعي عينة البحث بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ حيث تعود عليهم بتحسين القدرات العقلية من انتباه وتركيز وإدراك وتفكير بوعي وهذوء وتُسَاعِد علي الحد من الإصابة بالاضطرابات العقلية .

Abstract

**Motivations of Older Adults for Engaging in Physical Activity during Leisure
Time among Attendees of Al-Nady Club in 6th of October City**

Prof. Mohamed Mohamed El-Hamahmy

Prof. Yahya Mohamed Hassan

Researcher. Sayed Fadlallah Sayed Ahmed

The research aims to identify the motives for practicing sex for full-time activity among the frequenters of the club in the city of 6 October. The descriptive application (survey study) was used for its suitability to achieve the research aim. The research community in the city of 6 October represents those who represent the age of the club in the city of 6 October. It succeeded in creating clear research on the expression of age, which establishes the active activity (sports for all, and sports recreation in full-time) in the city of 6 October with a total of (126) individuals (75) females: 51 males). The senior researcher also used (50) individuals (34 females: 16 males) as a survey sample in order to search for historical missing items in the list. (Sample description: gender, age, number), and a list of motives for practicing the appearance of age (activity aspects meaning full-time) prepared by Prof. Dr. Mohammad Mohammad Al-Hamahmy (2019) was used as a tool for determining the limit from (84) items to the end of five axes: the first axis, other motives in the general aspect, and includes (23) items. The second axis, motives continue in the aspect to and motives on (18) items. The third axis, motives related to the psychological aspect and includes (18) items. The fourth axis, motives that include the aspect related to the participants, and contains (14) items. Other motives in the social aspect and contain (11) items. Pairs of creative personalities appear in the research by answering the items of the appreciation award, where the agree (3) is given to the somewhat agree (2) point, disagree (1). We collaborated to ensure the validity and reliability of the data collection tool. Motives for practicing full-time activities among club members in the 6th of October City were verified using internal consistency. The validity of the evidence was verified using internal consistency as an indicator of the validity of the research. This was achieved by finding a two-way correlation between each item in each axis, and the axis it addressed. Therefore, the list was successful with (50) researchers (34 females: 16 males). The most important results were used to: Show me the importance of the research. The need to request long-term activities is important because it plays a significant role in preventing many diseases due to the lack of need for cardiovascular diseases, which attracts many to practice urgent need. - Awareness and awareness of the research's creativity regarding the importance of practicing full-time activities, as it improves their ability to act, focus, perceive, and think consciously and calmly, and helps reduce scientific specializations.