

تحديات مشاركة كبار السن في تدريب ومنافسات سباحة الأساتذة

م.د/ المصطفى حسام رضوان كامل

مدرس دكتور بقسم رياضة كبار السن

كلية علوم الرياضة بنين - جامعة حلوان

م.د/ محمود السيد البدوي عبد المقصود جودة

مدرس دكتور بقسم رياضة كبار السن

كلية علوم الرياضة بنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.428337.3130

مقدمة ومشكلة البحث:

شهد العقدان الأخيران تزايداً ملحوظاً في الاهتمام بالصحة واللياقة البدنية لمختلف الفئات العمرية وخاصة كبار السن، حيث لم تعد مرحلة الشيخوخة تُنظر إليها على أنها نهاية النشاط البدني، بل أصبحت فترة يمكن استغلالها للحفاظ على الصحة والوصول إلى جودة حياة أفضل، ومع تطور الوعي المجتمعي نحو رياضة كبار السن ومفهوم الحفاظ على اللياقة البدنية الذي لم يعد حكراً على رياضيي المنافسات ولم يعد مرتبطاً بمرحلة الطفولة والشباب فقط، ففي وقت قريب كان رياضيو النخبة هو الوحيدون الذين يُمنحون القبول الاجتماعي لمواصلة نمط الحياة الرياضي في سنوات شبابه، ولهذا كان الرياضيون المحترفون في الألعاب الجماعية والفردية وعلى رأسها السباحة يعتزلون قبل وقت طويل من وصولهم إلى منتصف العمر. (٣ : ١٨)

ولكن مع انتشار برامج رياضة كبار السن مثل سباحة الأساتذة خلقت المزيد من الفرص للكبار ليصبحوا لائقين بدنياً وتتغير معها نظرة المجتمع نحو رياضة كبار السن، حيث أصبح من الشائع وصف البالغين المشاركين في تدريبات اللياقة البدنية ورياضة كبار السن باحترام أكبر ليعطى مصداقية أكبر للمقولة التي تقول "عمرك هو ما تشعر به"، ومع انتشار رياضة كبار السن وفي مقدمتها سباحة الأساتذة كأحد أكثر الأنشطة الرياضية متعة وانتشاراً يتشارك الكبار فيها تحديات التدريب ويخوضون غمار المنافسات الرياضية. (٣ : ١٩)

ويعتقد البعض مخطئين بأن سباحة الأساتذة مخصصة للسباحين المحترفين السابقين فقط، ولكن الحقيقة أن برامج سباحة الأساتذة ترحب بالكبار من المبتدئين وتوفر لهم بيئة منظمة ومحفزة لممارسة السباحة بانتظام لأغراض التواصل الاجتماعي أو اللياقة البدنية أو المنافسة وتدمجهم في برامج التعليم والتدريب بسهولة، وتدار هذه البرامج بواسطة مدربين محترفين لتساعد المشاركين على تحسين المهارات وتعزيز الصحة والحفاظ على نشاط بدني مدى الحياة، وتتظم في مجموعات تدريب في فريق لتوفير إرشادات متخصصة وخطط تدريب مصممة لتراعي الفروق الفردية في بيئة إيجابية وداعمة، حيث يتشارك الجميع نفس الهدف وهو الاستمتاع بالرياضة كنمط حياة صحية وتحقيق الرضا

والشعور بالإنجاز. (٧)

تعتبر السباحة رياضة هوائية "سهلة الممارسة" كونها تتطلب جهداً إضافياً منخفضاً مما يجعلها مناسبة بشكل خاص لكبار السن، كما يشجع برنامج سباحة الأساتذة كلاً من السباحين التنافسيين السابقين والمبتدئين على تحسين لياقتهم والحفاظ عليها، وقد دلت الدراسات حول التأثيرات البيولوجية لمنافسات سباحة الأساتذة على المشاركين من كبار السن والتي تمثلت بانخفاض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، وانخفاض تركيز حمض اليوريك والكوليسترول في الدم، كما أظهر بعض المشاركين تغيراً طفيفاً في تخطيط القلب الكهربائي، ونظراً لعدم حدوث مشاكل قلبية وعائية مزعجة بشكل عام، فقد كان الاستنتاج العام أن "المشاركة في منافسات السباحة تعدّ آمنة طبيياً للسباح من كبار السن ذو اللياقة الجيدة". (6 : 13)

تتنوع فوائد المشاركة في سباحة الأساتذة من الناحية البدنية حيث تساهم التدريبات المنتظمة في تحسين اللياقة العامة وتقوية العضلات والتحكم في الوزن دون إجهاد المفاصل، أما نفسياً فهي تساعد على تخفيف التوتر والقلق وتزيد من الثقة بالنفس وتحسن جودة النوم، في حين تمتد فوائدها على الصعيد الاجتماعي إلى توفر بيئة مثالية لتكوين صداقات جديدة وبناء مجتمع داعم يتبادل فيه السباحون التحفيز والتشجيع، وهذه الفوائد المتكاملة يمكن تحقيقها من خلال الالتزام بالتدريب المنتظم في مجموعات حيث يضمن الإشراف الفني والتوجيه الصحيح تحقيق أقصى استفادة، بينما يعزز الدعم الجماعي من الالتزام ويجعل التجربة أكثر متعة وتحفيزاً لخلق بيئة مثالية لتحسين الذات والعيش بأسلوب حياة أكثر صحة وسعادة. (٧)

تتميز برامج سباحة الأساتذة بخصوصية تختلف عن برامج السباحة الأخرى المخصصة للناشئين أو المحترفين، حيث تركز التدريبات على الاستمرارية والصحة على المدى الطويل للحفاظ على لياقة بدنية مستدامة تناسب متطلبات الحياة اليومية للبالغين، مع الأخذ في الاعتبار مسؤولياتهم المهنية والعائلية، كما تراعى في تدريباتها الفروق الفردية بين المشاركين، حيث يتم تصميم الحصص التدريبية لتكون قابلة للتعديل بسهولة، حيث يمكن لكل سباح أن يغير شدة التمرين أو يختار نوع السباحة التي تناسبه، كما يوجه المدربون اهتمامهم بشكل خاص لتحسين تكتيك السباحة لتقليل خطر الإصابات وزيادة الكفاءة وتمكين قدراتهم كسباحين من تخطي الحدود وكسر الأرقام. (٨)

بعد سن السبعين، يتسارع تراجع الأداء الحركي المرتبط بالعمر بشكل كبير لكل من الرجال والنساء، وهذا يمكن ملاحظته من خلال متابعة مستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي في سباقات سباحة الأساتذة، والنظر إلى أزمة المركز الأول لكل فئة عمرية، ويتمثل هذا بتراجع معدلات القوة وتأثيرها على أداء سباقات السرعة إلى جانب تراجع مستويات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2Max وتأثيره الكبير على قدرات التحمل، ويعد هذا التباين أكبر بكثير مما هو عليه في الفئات

العمرية الأصغر، ويرتبط ذلك بالشيخوخة الفسيولوجية المتسارعة والإعاقات الجسدية المزمنة والأمراض الحادة التي تتطلب فترات تعافي طويلة نسبياً إلى جانب تأثيرات الأدوية المتعددة، والقضايا الاجتماعية مثل الانتقال لمكان إقامة بعيد عن أماكن الممارسة والتدريب، وكلها يمكن أن تؤدي إلى صعوبة متزايدة في الحفاظ على جدول تدريب منتظم. (٦ : ١٤)

وبناء على ذلك يقوم مدربو الأساتذة ذوي الخبرة مع العمل مع فئات فوق ٧٠ عاماً بتصميم برامج التدريب لتلبية حاجتهم لفترات إحماء أطول وفترات راحة بينية أكبر بين مجموعات السباحة ومسافة إجمالية أقل، وتركيز أقل على "التحكم في التنفس"، ووقت أطول بين التدريبات، وهذه التعديلات هي ما تسهل تنفيذ التدريب ليظل دافع سباحي الأساتذة المسنين للمنافسة قوياً وتستمر أعدادهم في الازدياد. (٦ : ١٤)

وعلى الرغم من هذا كله فإن مشاركة كبار السن في تدريب ومنافسات سباحة الأساتذة لا تزال محدودة على الرغم من الفوائد الصحية والاجتماعية التي يمكن أن يجنوها منها، ويعود هذا القصور إلى وجود العديد من التحديات التي يواجهها كبار السن في الانخراط في سباحة الأساتذة والتي تتعلق بالعديد من الجوانب التي يمكن أن تمثل عائقاً أمام مشاركتهم في التدريب والمنافسات، وهذه التحديات والتحديات لم تُدرس بشكل كافٍ في السياق المحلي، ولذلك فإن هذا البحث يسعى إلى التعرف على التحديات والتحديات الرئيسية التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة المساترز لتحديد ما توصيفها بهدف تقديم حلول وتوصيات عملية لزيادة مشاركتهم.

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على التحديات والتحديات الرئيسية التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة من خلال التعرف على:

- التحديات الجسدية والصحية التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة.
- التحديات المرتبطة بالجانب الاجتماعي والنفسي التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة.
- التحديات المالية واللوجستية التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة.
- التحديات المرتبطة بالتدريب التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة.
- التحديات المتعلقة بالبيئة التنافسية التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة.

تساؤلات البحث

بناءً على مشكلة البحث وأهدافه، يمكن صياغة التساؤلات الرئيسية على الشكل التالي:

- ماهي التحديات الجسدية والصحية التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة؟
- ماهي التحديات المرتبطة بالجانب الاجتماعي والنفسي التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة؟

- ماهي التحديات المالية واللوجستية التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة؟
 - ماهي التحديات المرتبطة بالتدريب التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة؟
 - ماهي التحديات المتعلقة بالبيئة التنافسية التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة؟
- منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بالرواد من كبار السن الأعضاء في أندية منطقة الجيزة، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية كونها متاح الوصول إليها وهم مجموعات الرواد الأعضاء في نادي الصيد المصري - فرع أكتوبر ونادي مدينة ٦ أكتوبر من كبار السن من الرجال والسيدات بعمر (٦٠-٨٠) عاماً فما فوق من المشاركين في برامج الرياضة للجميع والمسجلين بالاتحاد المصري للرياضة للجميع ولكن من غير المشاركين في التدريب ومنافسات سباحة الأساتذة بإجمالي عدد العينة (١٧٠) فرد، وبعد استبعاد المشاركين في عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٣٠) فرد، أصبح عدد عينة البث الأساسية (١٤٠) فرد موزعين على (٥٩ من نادي مدينة ٦ أكتوبر - ٨١ من نادي الصيد فرع أكتوبر) بواقع (٨٦ ذكور ، ٥٤ إناث)، ويوضح الشكل (١) والجدول (١) توزيع عينة البحث.

جدول (١)

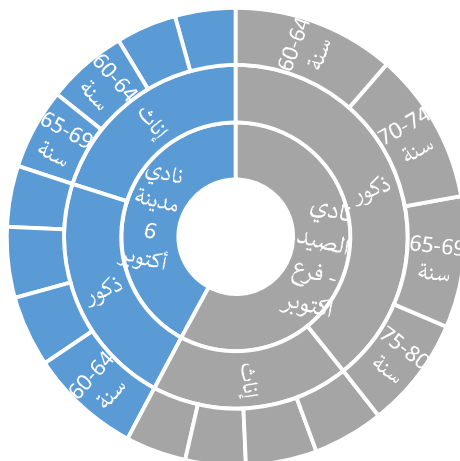
توصيف عينة البحث الأساسية

	المشاركين	نادي مدينة ٦ أكتوبر	نادي الصيد - فرع أكتوبر	
الذكور	٦٠-٦٤ سنة	١١	١٦	٢٧
	٦٥-٦٩ سنة	٧	١٣	٢٠
	٧٠-٧٤ سنة	٦	١٥	٢١
	٧٥-٨٠ سنة	٧	١١	١٨
الإناث	٦٠-٦٤ سنة	٨	٧	١٥
	٦٥-٦٩ سنة	٨	٧	١٥
	٧٠-٧٤ سنة	٦	٦	١٢
	٧٥-٨٠ سنة	٦	٦	١٢
المجموع		٥٩	٨١	١٤٠

العينة الاستطلاعية:

اختار الباحث عينة البحث الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث الأصلي وخارج العينة الأساسية بالطريقة العشوائية إذ تضمنت (٣٠ فرداً) موزعين مناصفة بالتساوي على كلا الناديين كما هو مبين في الجدول رقم (٢):

شكل (١)
توصيف عينة البحث



جدول (٢): توصيف عينة البحث الاستطلاعية

	المشاركين	نادي مدينة ٦ أكتوبر	نادي الصيد - فرع أكتوبر	
النكر	٦٠-٦٤ سنة	٢	٢	٤
	٦٥-٦٩ سنة	٢	٢	٤
	٧٠-٧٤ سنة	٢	٢	٤
	٧٥-٨٠ سنة	٢	١	٣
الرجال	٦٠-٦٤ سنة	٢	٢	٤
	٦٥-٦٩ سنة	٢	٢	٤
	٧٠-٧٤ سنة	٢	٢	٤
	٧٥-٨٠ سنة	١	٢	٣
المجموع		١٥	١٥	٣٠

أدوات جمع البيانات :

- تحليل الدراسات السابقة: من خلال الاطلاع وتحليل الدراسات والمراجع المرتبطة بموضوع البحث لتحديد محاور الاستبيان والأفكار التي يمكن أن تفيد البحث.
- المقابلة الشخصية: أجريت بعض المقابلات الودية غير المقننة مع مجموعات الرواد من كبار السن في كلا الناديين في المبنى الاجتماعي الخاص بكل منهما لجمع المعلومات الأولية.
- الاستبيان: اعتماداً على تحليل الدراسات السابقة تم تصميم الاستبيان بمحاوره الرئيسية والعبارات الفرعية.

التجربة الاستطلاعية: تم تطبيق استمارة الاستبيان على العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث ولكن من خارج العينة الأساسية لدراسة صدق وثبات الاستبيان في الفترة بين ٥-١٠ / ٤ / ٢٠٢٥م.

المعاملات العلمية للاستبيان:

صدق المحكمين:

تم عرض الاستمارة في صورتها المبدئية على عينة من الخبراء بلغ عددهم (٢٠) خبير لاستطلاع رأيهم العلمي حول مناسبة محاور الاستبيان لموضوع البحث والعبارات الموضوعة لكل محور وكذلك مدى مناسبة ميزان التقدير المقترح، ثم تم جمع البيانات وحساب نسبة اتفاق الخبراء واعتماد ما تخطى نسبة القبول التي ارتضاها الباحثان وهي (٧٥٪) فأكثر، كما هو موضح بجدول

(٣)

جدول (٣): اتفاق الخبراء حول المحاور الرئيسية للاستبيان (ن=٢٠)

المحاور		مناسب		غير مناسب	
		ك	%	ك	%
المحور الأول: التحديات الجسدية والصحية		١٨	٩٠	٢	١٠
المحور الثاني: التحديات الاجتماعية والنفسية		١٩	٩٥	١	٥

٠	٠	١٠٠	٢٠	المحور الثالث: التحديات المالية واللوجستية
٥	١	٩٥	١٩	المحور الرابع: التحديات المرتبطة بالتدريب
١٥	٣	٨٥	١٧	المحور الخامس: التحديات المتعلقة بالبيئة التنافسية

يتضح من الجدول السابق أن جميع المحاور قد حققت نسبة موافقة تراوحت بين (٨٥-١٠٠٪) أي أنها مناسبة، لذلك قام الباحث بوضعها كمحاور رئيسية لاستمارة الاستبيان قيد البحث ، كما وافق الخبراء بنسبة (٨٥٪) على ميزان التقدير الثلاثي (نعم - إلى حد ما - لا) حيث يبين الجدول رقم (٤) درجة اتفاق الخبراء.

جدول (٤): اتفاق الخبراء حول مناسبة ميزان التقدير للاستبيان (ن=٢٠)

مناسب		غير مناسب	
ك	٪	ك	٪
١٧	٨٥	٣	١٥

الجدول (٥) : توصيف استمارة الاستبيان قبل وبعد العرض على الخبراء

مسمى المحور	الصورة المبدئية	التعديل	الحذف	الإضافة	بعد رأي الخبراء
المحور الأول: التحديات الجسدية والصحية	١٠	٢	٠	٠	١٠
المحور الثاني: التحديات الاجتماعية والنفسية	١٠	١	٠	٠	١٠
المحور الثالث: التحديات المالية واللوجستية	١٠	١	٠	٠	١٠
المحور الرابع: التحديات المرتبطة بالتدريب	١٠	٠	٠	٠	١٠
المحور الخامس: التحديات المتعلقة بالبيئة التنافسية	١٠	٠	٠	٠	١٠
الإجمالي	٥٠	٤	٠	٠	٥٠

واستقر الاستبيان في صورته النهائية بعدد (٥٠) خمسين عبارة، وقد اختار الباحث ميزان التقدير الثلاثي ليتم تصحيح العبارات كالتالي: نعم (٣) درجات ، إلى حد ما (٢) درجتين ، لا (١) درجة واحدة.

- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين مجموع درجات العبارة والمجموع الكلي لدرجات المحور التي تمثلها بتطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية لحساب معامل صدق الاتساق الداخلي ومعامل الثبات للتأكد من مناسبة محاور الاستبيانات وكذلك مدى مناسبة مضمون العبارات الموضوعية تحت كل محور لما يشير إليه المحور ذاته ، وهذا ما توضحه الجداول التالية رقم (٦) و (٧) و (٨) و (٩) و (١٠):

الجدول (٦): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات المحور الأول (ن=٣٠)

م	العبارات	قيمة ر
١	هل تؤثر أمراض العصر والآلام المزمنة لديك على قدرتك على التدريب بانتظام؟	*٠.٥٦٣
٢	هل تشعر أن حالتك الصحية العامة تحد من طاقتك للتدريب؟	*٠.٥٢٨
٣	هل تجد صعوبة في التعافي من الجهد البدني بعد التدريب أو المنافسة؟	*٠.٥٠٣
٤	هل تشعر أن عمرك قد يؤثر بشكل مباشر على حركتك أو أدائك في الماء؟	*٠.٤٣٦
٥	هل تعاني من مشاكل في المفاصل أو العضلات تحد من حركتك؟	*٠.٤٩٠
٦	هل ترى أن جسمك يحتاج إلى وقت أطول للتكيف مع أنماط التدريب الجديدة؟	*٠.٦٢٤
٧	هل قلة مرونة الجسم تمثل تحدياً لك في بعض الحركات؟	*٠.٤٩٠
٨	هل تؤثر التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتقدم في العمر على قدرتك على التحمل؟	*٠.٤٨٨
٩	هل تشعر أن التعب العام يمنعك من الالتزام بحصص تدريب السباحة؟	*٠.٤٩٠
١٠	هل تتوفر لك الفحوصات الطبية الدورية التي تحتاجها كرياضي ماسترز؟	*٠.٥٣٩

(*) قيمة الارتباط الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) تساوي (٠.٣٦١) ويتضح من الجدول

(٦) أن قيم الارتباط المحسوبة لجميع العبارات جاءت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما

يدل على صدق اتساق العبارات الداخلي مع المحور وصدقها في التعبير عن المحور الأول.

الجدول (٧): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات المحور الثاني (ن=٣٠)

م	العبارات	قيمة ر
١١	هل تعتقد أن وجود مجموعة من الأقران من كبار السن سيشجعك على المشاركة؟	*٠.٧٣٤
١٢	هل تجد صعوبة في التوفيق بين التزاماتك العائلية وممارسة السباحة؟	*٠.٥١٥
١٣	هل تجد فهماً محدوداً من قبل المحيطين بك لأهمية هذه الرياضة بالنسبة لك؟	*٠.٦٠١
١٤	هل تخاف من نظرة المجتمع عند الخسارة في المنافسات؟	*٠.٤٠٢
١٥	هل تشعر بضغوط نفسية لتحقيق نتائج معينة في المنافسات؟	*٠.٦٤٧
١٦	هل لديك أهداف شخصية ودوافع واضحة من ممارستك للسباحة؟	*٠.٦٢٤
١٧	هل يمكن أن يؤثر فوزك أو خسارتك في المنافسة على حالتك النفسية بشكل كبير؟	*٠.٤٩٠
١٨	هل وجودك في فريق داعم من الأقران السباحين يساعدك في مواجهة التحديات؟	*٠.٤٨٨
١٩	هل تعتقد أن السباحة يمكن أن تساعدك على تقليل التوتر والضغط اليومي؟	*٠.٧٣٤
٢٠	هل يمكنك اعتبار رياضة السباحة هواية ممتعة لك أكثر من كونها مهمة؟	*٠.٥١٥

(*) قيمة الارتباط الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) تساوي (٠.٣٦١) , ويتضح من الجدول

رقم (٧) أن قيم الارتباط المحسوبة للعبارات جاءت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما

يدل على صدق اتساق العبارات مع المحور وبالتالي صدقها في التعبير عن المحور الثاني.

الجدول (٨): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات المحور الثالث (ن=٣٠)

م	العبارات	قيمة ر
٢١	هل تمثل تكاليف السفر والإقامة للمشاركة في بطولات الأساتذة عائناً بالنسبة لك؟	*٠.٧٣٤
٢٢	هل تجد صعوبة في شراء المعدات الشخصية (مثل النظارات والملابس) بسبب تكلفتها؟	*٠.٥١٥
٢٣	هل ترى أن تكاليف التسجيل في البطولات المحلية والدولية باهظة؟	*٠.٦٠١
٢٤	هل يمكن أن يشجع الدعم المالي وتوفر الرعاية على زيادة المشاركة في السباحة؟	*٠.٤٠٢
٢٥	هل تفوق أهمية الفوائد السباحة الصحية والاجتماعية أعباء النفقات والتكاليف المالية؟	*٠.٦٤٧
٢٦	هل تعتقد أن قرب موقع التدريب من مكان إقامتك هو عنصر مساعد للالتزام بالتدريب؟	*٠.٦٢٤
٢٧	هل يساعدك تناسب جدول مواعيد التدريب مع التزاماتك اليومية على الالتزام بالتدريب؟	*٠.٤٩٠
٢٨	هل تعتقد أن النادي يوفر مدربين متخصصين ذوي خبرة جيدة في سباحة الأساتذة؟	*٠.٤٨٨
٢٩	هل تعتقد أن عدد البطولات المحلية المنظمة كافٍ للحفاظ على دافعية للاستمرار؟	*٠.٧٣٤
٣٠	هل ترى أن هناك اهتمام إعلامي ودعاية كافية للترويج للبطولات المحلية؟	*٠.٥١٥

(*) قيمة الارتباط الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) تساوي (٠.٣٦١) , ويتضح من الجدول

رقم (٨) أن قيم الارتباط المحسوبة للعبارات جاءت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق اتساق العبارات مع المحور وبالتالي صدقها في التعبير عن المحور الثالث.

الجدول (٩): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات المحور الرابع (ن=٣٠)

م	العبارات	قيمة ر
٣١	هل تعتقد أنه من الخطأ تدريب جميع الفئات العمرية ببرنامج تدريب واحد في النادي؟	*٠.٧٣٤
٣٢	هل تجد أن برامج التدريب الحالية لا تراعي الفروق والفردية بين فئات السباحين؟	*٠.٥١٥
٣٣	هل تشعر أن المدربين لا يملكون المعرفة الكافية عن اتجاهات تدريب سباحة الأساتذة؟	*٠.٦٠١
٣٤	هل تجد صعوبة في الالتزام بعدد الحصص التدريبية الأسبوعية المطلوبة؟	*٠.٤٠٢
٣٥	هل تشعر أن المدرب لا يوفر لك التقييم والدعم الفردي الكافي؟	*٠.٦٤٧
٣٦	هل تتوفر لك فرص التدريب في مجموعات عمرية مماثلة لعمرك؟	*٠.٦٢٤
٣٧	هل ترى أن التدريبات الأرضية للياقة البدنية خلال الأسبوع كافية ومناسبة؟	*٠.٤٩٠
٣٨	هل لديك مرونة في تعديل جدولك التدريبي بما يتناسب مع ظروفك وجدولك اليومي؟	*٠.٤٨٨
٣٩	هل تشعر أن المدربين يهتمون بالتغذية والإعداد النفسي إلى جانب تدريبات السباحة؟	*٠.٧٣٤
٤٠	هل ترى أن التكنولوجيا (مثل الساعات الذكية) تساعدك في تتبع أدائك وتحسينه؟	*٠.٥١٥

(*) قيمة الارتباط الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) تساوي (٠.٣٦١) , ويتضح من الجدول

رقم (٩) أن قيم الارتباط المحسوبة للعبارات جاءت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق اتساق العبارات مع المحور وبالتالي صدقها في التعبير عن المحور الرابع.

الجدول (١٠): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات المحور الخامس (ن=٣٠)

م	العبارات	قيمة ر
٤١	هل تجد أن قواعد المنافسة وأنظمة البطولة مفهومة وواضحة؟	*٠.٧٣٤
٤٢	هل تشعر أن نظام تقسيم الفئات العمرية في المنافسات عادل؟	*٠.٥١٥
٤٣	هل تجد أن البطولات منظمة بشكل جيد من حيث الجداول الزمنية؟	*٠.٦٠١
٤٤	هل تجد أن عدد المشاركين في البطولات كبير بشكل يسبب ضغطاً أو توتراً؟	*٠.٤٠٢
٤٥	هل تشعر أنك تجد صعوبة في التأقلم مع أجواء المنافسات الرسمية؟	*٠.٦٤٧
٤٦	هل تجد أن هناك نقصاً في عدد الحكام أو المنظمين المؤهلين في البطولات؟	*٠.٦٢٤
٤٧	هل تجد أن البطولات لا تخصص وقتاً كافياً للإحماء أو الاسترخاء؟	*٠.٤٩٠
٤٨	هل تشعر بالإيجابية كونك تشجع الآخرين وتتلقى التشجيع منهم في المنافسات؟	*٠.٤٨٨
٤٩	هل لديك أهداف واقعية للمنافسة؟	*٠.٧٣٤
٥٠	هل ترى أن هذه البطولات فرصة جيدة للتواصل الاجتماعي مع سباحين آخرين؟	*٠.٥١٥

(*) قيمة الارتباط الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) تساوي (٠.٣٦١) ويتضح من الجدول رقم (١٠) أن قيم الارتباط المحسوبة لجميع العبارات جاءت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق اتساق العبارات الداخلي مع المحور وبالتالي صدقها في التعبير عن المحور الخامس. الثبات: لحساب ثبات الاستبيان بشكل كلي تم حساب معامل ألفا كرونباخ حيث جاءت قيم معامل الثبات بين (٠.٧١٢ - ٠.٨٥٧) مما يؤكد على ثبات المحاور والاستبيان وهذا ما يوضحه الجدول (١١):

جدول (١١): توزيع العبارات على محاور الاستبيان وفقاً لإجراءات البحث

م	المحور	معامل ألفا كرونباخ
الأول	التحديات الجسدية والصحية	٠.٨٥٧
الثاني	التحديات الاجتماعية والنفسية	٠.٧٥٨
الثالث	التحديات المالية واللوجستية	٠.٧١٢
الرابع	التحديات المرتبطة بالتدريب	٠.٨٢١
الخامس	التحديات المتعلقة بالبيئة التنافسية	٠.٧٣٦
	الاستبيان ككل	٠.٠٧٩٠

تم حساب معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لنجد أن قيم معاملات الثبات قد تراوحت بين (٠.٤٥٦ - ٠.٥٨٥) مما يؤكد على ثبات المحاور والاستبيان كما هو مبين في الجدول رقم (١٢):

الجدول (١٢): معامل ثبات الاستبيان باستخدام طريقة التجزئة النصفية

م	المحور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		التجزئة النصفية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الأول	التحديات الجسدية والصحية	١٦.٢٠٠	١.٧٩٥	١٦.٣٥٠	١.١٤٢	٠.٤٥٦

٠.٥١٠	٣.١٧٠	٢١.٤٥٠	٢.٦٨٥	٢٠.٥٥٠	التحديات الاجتماعية والنفسية	الثاني
٠.٥٦٥	١.٢٥٦	٢٥.٠٠٠	٢.٧٨١	٢٤.٢٥٠	التحديات المالية واللوجستية	الثالث
٠.٤٨٥	٢.١٥٥	١٢٦.٥٥٠	٥.١٥٩	١٢٨.٢٥٠	التحديات المرتبطة بالتدريب	الرابع
٠.٤٥٩	١.٤٥٥	١٣.٣٠٠	١.٢٩٤	١٤.١٠٠	التحديات المتعلقة بالبيئة التنافسية	الخامس
٠.٠٧٩٠	٩.٥٦١	٢٢٢.٥٥٠	٨.٣٨٢	٢١٩.٥٥٠	الاستبيان ككل	

تطبيق البحث:

بعد التأكد من صدقه وثبات الاستبيان تم تحويله إلى استبيان إلكتروني على منصة جوجل فورمز وتوزيعه عبر مجموعات (الرواد) على منصة واتساب عبر ارسال لينك الاستبيان ليتم الاجابة عليه والتسجيل خلال الفترة بين ١٢-١٧/٤/٢٠٢٥م.

تصحيح استمارات الاستبيان:

تم تصحيح الاستبيانات طبقاً لمعامل التصحيح لرصد الدرجات تمهيداً لمعالجة البيانات إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS23 تم استخدام كل من: التكرارات والنسب المئوية، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية.

عرض ومناقشة نتائج المحور الأول (التحديات الجسدية والصحية)

الجدول (١٣): التكرارات ومجموع الدرجة والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الأول (التحديات الجسدية والصحية) (ن=١٤٠)

رقم	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		مجموع الدرجة	الوزن النسبي	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	هل تؤثر أمراض العصر والآلام المزمنة لديك على قدرتك على التدريب بانتظام؟	٨٦	٦١.٤٣	٣٩	٢٨	١٥	١١	٣٥١	٨٣.٥٧	١
٢	هل تشعر أن حالتك الصحية العامة تحد من طاقتك للتدريب؟	٦٧	٤٧.٨٦	٥٢	٣٧	٢١	١٥	٣٢٦	٧٧.٦١	٤
٣	هل تجد صعوبة في التعافي من الجهد البدني بعد التدريب أو المنافسة؟	٦٣	٤٥	٥٢	٣٧	٢٥	١٨	٣١٨	٧٥.٧١	٦
٤	هل تشعر أن عمرك قد يؤثر بشكل مباشر على حركتك أو أدائك في الماء؟	٥٤	٣٨.٥٧	٧٢	٥١	١٤	١٠	٣٢٠	٧٦.١٩	٥
٥	هل تعاني من مشاكل في المفاصل أو العضلات تحد من حركتك؟	٧٦	٥٤.٢٩	٥١	٣٦	١٣	٩.٣	٣٤٣	٨١.٦٦	٢
٦	هل ترى أن جسمك يحتاج إلى وقت أطول للتكيف مع أنماط التدريب الجديدة؟	٦٧	٤٧.٨٦	٥٥	٣٩	١٨	١٣	٣٢٩	٧٨.٣٣	٣
٧	هل قلة مرونة الجسم تمثل تحدياً لك في بعض الحركات؟	٦١	٤٣.٥٧	٣٢	٢٣	٤٧	٣٤	٢٩٤	٧٠	٨
٨	هل تؤثر التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتقدم في العمر على قدرتك على التحمل؟	٦٨	٤٨.٥٧	٤١	٢٩	٣١	٢٢	٣١٧	٧٥.٤٧	٧
٩	هل تشعر أن التعب العام يمنحك من الالتزام بحصص تدريب السباحة؟	٥٨	٤١.٤٣	٣٤	٢٤	٤٨	٣٤	٢٩٠	٦٩.٠٤	٩
١٠	هل تتوفر لك الفحوصات الطبية الدورية التي تحتاجها كرياضي ماسترز؟	٢٨	٢٠	٤١	٢٩	٧١	٥١	٢٣٧	٥٦.٤٢	١٠
									٧٤.٤٠	
									الوزن النسبي	

ويتضح من مراجعة الجدول (١٣): أن الوزن النسبي لعبارات المحور الأول للاستبيان تحت عنوان (التحديات الجسدية والصحية) والتي تم تطبيقها على عينة البحث كانت بقيمة (٧٤.٤٠) مما يؤكد تحقق المحور ككل، حيث تراوحت قيم الوزن النسبي لإجابات عينة البحث حول عبارات المحور بين (٥٦.٤٢) و (٨٣.٥٧).

واتجهت إجابات عينة البحث نحو الموافقة (نعم) على العبارات رقم (١، ٢، ٣، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩)، كما جاءت العبارة رقم (٤) بالإجابة بـ (إلى حد ما)، في حين اتجهت العبارة رقم (١٠) بعدم الموافقة، إلى كما مثلت العبارة رقم (١) أعلى نسبة مئوية بقيمة (٦١.٤٣٪) في تكرار آراء عينة البحث الذين اختاروا (نعم) في الإجابة على هذه العبارة فكان الوزن النسبي لها بمقدار (٨٣.٥٧)، بينما مثلت العبارة رقم (١٠) أعلى نسبة مئوية بقيمة (٥١٪) في آراء العينة الذين اختاروا (لا) في الإجابة على هذه العبارة فكان الوزن النسبي لها (٥٦.٤٢).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى إفتتاح عينة البحث بإن التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتقدم بالعمر والحالة الصحية العامة يمكن أن تحد من طاقتهم وحماسهم للتدريب، كما أن الإصابة بأمراض العصر والآلام المزمنة قد تؤثر بشكل كبير على قدرة كبار السن على المشاركة بالتدريب بانتظام، إلى جانب عدم كفاية الفحوصات الطبية الدورية المنفذة في إدارات الأندية التي يحتاجها كبار السن للمشاركة كرياضي ماسترز في التدريب والمنافسات.

وهذا يتفق مع دراسة كلير جينكين وأخريات (Jenkin C. et al. ، ٢٠١٨م) التي سلطت الضوء على العلاقة الازدواجية لرياضة كبار السن والصحة البدنية، حيث تفيد الرياضة الصحة البدنية، ولكن الصحة البدنية الضعيفة أو وجود الأمراض المزمنة يمكن أن تكون حاجزاً يعيق المشاركة المنتظمة في التدريب، إلى جانب الحاجة إلى مدة استشفاء أطول للتعافي من التمارين مع التقدم في العمر وزيادة احتمالية خطر الإصابة. (٢)

وهذا يتفق مع ما جاء في دراسة سوزان بريليان وأخريات (Brilliant, S. et al. ، ٢٠٢١م) حيث قدمت نتائجها رؤى قيمة حول الدوافع والتحديات التي يواجهها كبار السن عند الانخراط في النشاط البدني عامة وسباحة الأساتذة على وجه الخصوص، وكانت أهم التحديات في المشاركة في التدريب والمنافسات هو ضعف الحالة الصحية العامة المرتبطة بالتقدم في العمر، وهذا يتطلب الانتظام بتنفيذ الفحوصات الطبية. (١)

وبذلك يتحقق الهدف الأول من خلال الإجابة على التساؤل الأول: ماهي التحديات الجسدية والصحية التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة؟

عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني (التحديات الاجتماعية والنفسية)

الجدول (١٤):

التكرارات ومجموع الدرجة والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الثاني (التحديات الاجتماعية والنفسية) (ن=١٤٠)

الترتيب	الوزن النسبي	مجموع الدرجة	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	رقم
			%	ك	%	ك	%	ك		
١	٩٢.٣٨	٣٨٨	٠	٠	٢٢.٩	٣٢	٧٧.١	١٠٨	هل تعتقد أن وجود مجموعة من الأقران من كبار السن سيشجعك على المشاركة؟	١
٧	٧٩.٧٦	٣٣٥	٥	٧	٥٠.٧	٧١	٤٤.٣	٦٢	هل تجد صعوبة في التوفيق بين التزاماتك العائلية وممارسة السباحة؟	٢
٤	٨٤.٧٦	٣٥٦	٩.٢٩	١٣	٢٧.١	٣٨	٦٣.٦	٨٩	هل تجد فهمًا محدودًا من قبل المحيطين بك لأهمية هذه الرياضة بالنسبة لك؟	٣
٩	٧٩.٢٩	٣٣٣	١٢.٩	١٨	٣٦.٤	٥١	٥٠.٧	٧١	هل تخاف من نظرة المجتمع عند الخسارة في المنافسات؟	٤
٨	٧٩.٥٢	٣٣٤	١٠	١٤	٤١.٤	٥٨	٤٨.٦	٦٨	هل تشعر بضغوط نفسية لتحقيق نتائج معينة في المنافسات؟	٥
٣	٨٧.٦٢	٣٦٨	٠	٠	٣٧.١	٥٢	٦٢.٩	٨٨	هل لديك أهداف شخصية ودوافع واضحة من ممارستك للسباحة؟	٦
٥	٨٣.٣٣	٣٥٠	٤.٢٩	٦	٤١.٤	٥٨	٥٤.٣	٧٦	هل يمكن أن يؤثر فوزك أو خسارتك في المنافسة على حالتك النفسية بشكل كبير؟	٧
٢	٩٠	٣٧٨	٠	٠	٣٠	٤٢	٧٠	٩٨	هل وجودك في فريق داعم من الأقران السباحين يساعدك في مواجهة التحديات؟	٨
١٠	٧٧.٦٢	٣٢٦	١٨.٦	٢٦	٣٠	٤٢	٥١.٤	٧٢	هل تعتقد أن السباحة يمكن أن تساعدك على تقليل التوتر والضغط اليومي؟	٩
٦	٨٣.١	٣٤٩	٨.٥٧	١٢	٣٣.٦	٤٧	٥٧.٩	٨١	هل يمكنك اعتبار رياضة السباحة هواية ممتعة لك أكثر من كونها مهمة؟	١٠
	٨٣.٧٣	الوزن النسبي								

ويتضح من مراجعة الجدول (١٤): أن الوزن النسبي لعبارات المحور الثاني للاستبيان تحت عنوان (التحديات الاجتماعية والنفسية) والتي تم تطبيقها على عينة البحث كانت بقيمة (٨٣.٧٣) مما يؤكد تحقق المحور ككل، حيث تراوحت قيم الوزن النسبي لإجابات عينة البحث حول عبارات المحور بين (٧٧.٦٢) و (٩٢.٣٨).

واتجهت إجابات عينة البحث نحو الموافقة بـ (نعم) على معظم عبارات هذا المحور عدا العبارة رقم (٢) حيث اتجهت إلى إجابة (إلى حد ما)، كما مثلت العبارة رقم (١) أعلى نسبة مئوية بقيمة (٧٧.١٪) في تكرار آراء عينة البحث الذين اختاروا (نعم) في الإجابة على هذه العبارة فكان الوزن النسبي لها بمقدار (٩٢.٣٨).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن هناك دوافع قوية عند عينة البحث للمشاركة في النشاط الرياضي في حال وجود مجموعة من الأقران من كبار السن يقومون بتشجيعهم على المشاركة، حيث يساعد وجود فريق داعم من الأقران السباحين في مواجهة التحديات، والتي تعتقد عينة البحث بأن أكبرها هي قصور نظرة المجتمع المحيط حول أهمية المشاركة في رياضة كبار السن، وفهم الخاطئ عن منافسات رياضة الأساتذة وتلخيصها في الفوز والخسارة، مما يتسبب بضغوط نفسية عند المشاركين لتحقيق النتائج وتأثيرها على الحالة النفسية، وتمتد قناعة عينة البحث حول أهمية دور

السباحة في تقليل التوتر والضغط اليومي واعتبارها هواية ممتعة يسعى من خلالها إلى تحقيق أهداف واضحة، ويحاول في سبيل هذا موازنة ممارسة السباحة والالتزامات العائلية.

وهذا يتفق مع ما جاء في دراسة كلوي ماكنامي (Mcnamee C. ، ٢٠١٨م) التي أكدت أن أحد أهم دوافع المشاركة هو العامل النفسي الاجتماعي التحفيزي البارز بشكل خاص من خلال الفوائد الاجتماعية المرتبطة بالمشاركة في فريق سباحة للماسترز للحفاظ على مستوى من النشاط البدني وجعلت جهودهم المستمرة لنمط حياة نشط بديلاً أثناء الشيخوخة مكوناً مهماً. (٤)

وتتفق دوافع عينة البحث في إجاباتهم أيضاً مع دراسة سوزان بريليانز وأخريات (Brilliant, S. et al. ، ٢٠٢١م) حيث أكدت نتائجها على دوافع مشاركة كبار السن في الرياضة وسباحة الأساتذة، والتي كان أهمها وجود الروابط الاجتماعية كضرورة للالتزام المشاركين، حيث أكدت الدراسة على أهمية الصداقات والبيئة الداعمة بروح الفريق، وتأثير العائلة والمجتمع في تعزيز النشاط البدني المستمر لكبار السن. (١)

وهذا يتفق مع دراسة كلير جينكين وأخريات (Jenkin C. et al. ، ٢٠١٨م) التي لخصت معوقات مشاركة كبار السن في الرياضات المجتمعية وأوصت بضرورة معالجة التصورات المجتمعية لرياضة كبار السن مع تغيير السياسات والأولويات التنظيمية من خلال إنشاء بيئات صديقة لكبار السن توفر فرصاً سهلة الوصول وبأسعار معقولة، يمكننا تشجيع مشاركة أكبر ومساعدة كبار السن على جني الفوائد الاجتماعية والصحية الكبيرة للرياضة. (٢)

وبذلك يتحقق الهدف الثاني من خلال الإجابة على التساؤل الثاني: ماهي التحديات المرتبطة بالجانب الاجتماعي والنفسي التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة؟

عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث (التحديات المالية واللوجستية)

الجدول (١٥): التكرارات ومجموع الدرجة والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الثالث (التحديات المالية واللوجستية) (ن=١٤٠)

رقم	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		مجموع الدرجة	الوزن النسبي	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	هل تمثل تكاليف السفر والإقامة للمشاركة في بطولات الأساتذة عائقاً بالنسبة لك؟	٤٩	٣٥	٧٠	٥٠	٢١	١٥	٣٠٨	٧٣.٣٣	٧
٢	هل تجد صعوبة في شراء المعدات الشخصية (مثل النظارات والملابس) بسبب تكلفتها؟	٣١	٢٢.١٤	٥٦	٤٠	٥٣	٣٧.٩	٢٥٨	٦١.٤٢	٨
٣	هل ترى أن تكاليف التسجيل في البطولات المحلية والدولية باهظة؟	٥١	٣٦.٤٣	٧٨	٥٥.٧	١١	٧.٨٦	٣٢٠	٧٦.١٩	٦
٤	هل يمكن أن يشجع الدعم المالي وتوفر الرعاية على زيادة المشاركة في السباحة؟	٩٨	٧٠	٤٢	٣٠	٠	٠	٣٧٨	٩٠	١
٥	هل تفوق أهمية الفوائد السباحة الصحية والاجتماعية أعباء النفقات والتكاليف المالية؟	٩٩	٧٠.٧١	٣٢	٢٢.٩	٩	٦.٤٣	٣٧٠	٨٨.٠٩	٢
٦	هل تعتقد أن قرب موقع التدريب من مكان إقامتك هو عنصر مساعد للالتزام بالتدريب؟	٩٦	٦٨.٥٧	٣٨	٢٧.١	٦	٤.٢٩	٣٧٠	٨٨.٠٩	٣
٧	هل يساعدك تناسب جدول مواعيد التدريب مع التزاماتك اليومية على الالتزام بالتدريب؟	٩٥	٦٧.٨٦	٣٦	٢٥.٧	٩	٦.٤٣	٣٦٦	٨٧.١٤	٤

٨	هل تعتقد أن النادي يوفر مدربين متخصصين ذوي خبرة جيدة في سباحة الأساتذة؟	٤٩	٣٥	٩١	٦٥	٠	٠	٣٢٩	٧٨.٣٣	٥
٩	هل تعتقد أن عدد البطولات المحلية المنظمة كافٍ للحفاظ على دافعية للاستمرار؟	٢٧	١٩.٢٩	٥١	٣٦.٤	٦٢	٤٤.٣	٢٤٥	٥٨.٣٣	٩
١٠	هل ترى أن هناك اهتمام إعلامي ودعاية كافية للترويج للبطولات المحلية؟	٢١	١٥	٢٤	١٧.١	٩٥	٦٧.٩	٢٠٦	٤٩.٠٤	١٠
								الوزن النسبي	٧٥	

ويتضح من مراجعة الجدول (١٥): أن الوزن النسبي لعبارات المحور الثالث للاستبيان تحت عنوان (التحديات المالية واللوجستية) والتي تم تطبيقها على عينة البحث كانت بقيمة (٧٥) مما يؤكد تحقق المحور ككل، حيث تراوحت قيم الوزن النسبي لإجابات عينة البحث حول عبارات المحور بين (٤٩.٠٤) و (٩٠).

واتجهت إجابات عينة البحث نحو الموافقة بـ (نعم) على العبارات رقم (٤، ٥، ٦، ٧)، كما أن الإجابة على العبارات رقم (١، ٢، ٣، ٨) اتجهت إلى إجابة (إلى حد ما)، في حين اتجهت العبارتان رقم (٩، ١٠) بعدم الموافقة، كما مثلت العبارة رقم (٥) أعلى نسبة مئوية بقيمة (٧٠.٧١٪) في تكرار آراء عينة البحث الذين اختاروا (نعم) في الإجابة على هذه العبارة فكان الوزن النسبي لها بمقدار (٨٨.٠٩)، بينما مثلت العبارة رقم (١٠) أعلى نسبة مئوية بقيمة (٦٧.٩) في تكرار آراء عينة البحث الذين اختاروا (لا) في الإجابة على هذه العبارة فكان الوزن النسبي لها (٤٩.٠٤).

تعتقد عينة البحث بأن عدم توفير الأندية لمدربين بعدد كافٍ يكون متخصصين ذوي خبرة جيدة في سباحة الأساتذة، مع الارتفاع النسبي لتكاليف السفر والإقامة وشراء المعدات الشخصية وتكاليف التسجيل في البطولات التي تعد باهظة إلى حد ما، مما يجعلهم يفكرون في أهمية وجود دعم مالي ورعاية لتسهيل المشاركة في السباحة، مع وجود دوافع قوية عند عينة البحث للمشاركة في السباحة لإيمانهم بتفوق أهمية فوائدها الصحية والاجتماعية على أعباء النفقات والتكاليف المالية.

كما تعتقد العينة أن قرب موقع التدريب من مكان الإقامة وتناسب جدول مواعيد التدريب مع الالتزامات اليومية يساعد على الالتزام بالتدريب، ولكن نجد من ناحية أخرى اقتناع عينة البحث بعدم كفاية عدد البطولات المحلية المنظمة للحفاظ على دافعية للاستمرار، مع ضعف الاهتمام الإعلامي وعدم كفاية الدعاية للترويج للبطولات المحلية.

وتتفق دوافع عينة البحث في إجاباتهم أيضاً مع دراسة كلير جينكين وأخريات (Jenkin C. et al.، ٢٠١٨م) التي لخصت معوقات مشاركة كبار السن في الرياضات المجتمعية حيث جاء تمثل قيود الوقت إحد أهم التحديات حيث يشعر العديد من كبار السن أنهم يفتقرون إلى الوقت بسبب مسؤوليات رعاية الأسرة. (٢)

وهذا يتفق مع ما جاء في دراسة نيكولا ميديك وآخرون (Medic, N. et al. : ٢٠١٠م) التي أشارت نتائجها إلى أن السباحين المتقدمين في السن لديهم معدل مشاركة أكبر في البطولات، كما كشفت أيضاً عن معدلات تسرب من المشاركة في المنافسات مرتفعة بشكل غير متوقع لأسباب مثل

التكاليف والمسافة وتفضيل بعض السباحين المشاركة في المسابقات المحلية أو الإقليمية بدلاً من البطولات الوطنية والدولية، وأوصت الدراسة بضرورة إيجاد رعاة وممولين داعمين لتحفيز المشاركة بنسبة أكبر وتخفيض التكاليف التي أصبحت سبباً رئيسياً لتسرب السباحين الحاليين. (5)

وهذا يتفق مع ما جاء في دراسة كلوي ماكنامي (Mcnamee C. ، ٢٠١٨م) التي دلت نتائجها على أن مشاركة كبار السن في رياضة الأساتذة تعتبر تحدياً للمواقف والتصورات السلبية للمجتمع حول كبار السن كأشخاص غير نشيطين بدنياً، وهذا يتطلب تعزيز تسليط الضوء الإعلامي على أهمية رياضة كبار السن عموماً وسباحة الأساتذة على وجه الخصوص مع زيادة حملات الترويج لمنافساتها كونها تعد استثماراً في الصحة لتعزيز التقدم في السن بشكل صحي. (٤)

وبذلك يتحقق الهدف الثالث من خلال الإجابة على التساؤل الثالث: ماهي التحديات المالية واللوجستية التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة؟

عرض ومناقشة نتائج المحور الرابع (التحديات المرتبطة بالتدريب)

الجدول (١٦): التكرارات ومجموع الدرجة والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الرابع (التحديات المرتبطة بالتدريب) (ن=١٤٠)

رقم	العبارة	نعم		لا		مجموع الدرجة		الوزن النسبي	الترتيب
		ك	%	ك	%				
١	هل تعتقد أنه من الخطأ تدريب جميع الفئات العمرية ببرنامج تدريب واحد في النادي؟	٩٨	٧٠	٤٢	٣٠	٠	٠	٣٧٨	٩٠
٢	هل تجد أن برامج التدريب الحالية لا تراعي الفروق والفردية بين فئات السباحين؟	٨٢	٥٨.٦	٥١	٣٦.٤	٧	٥	٣٥٥	٨٤.٥٢
٣	هل تشعر أن المدربين لا يملكون المعرفة الكافية عن اتجاهات تدريب سباحة الأساتذة؟	٧٤	٥٢.٩	٥٦	٤٠	١٠	٧.١٤	٣٤٤	٨١.٩٠
٤	هل تجد صعوبة في الالتزام بعدد الحصص التدريبية الأسبوعية المطلوبة؟	٤١	٢٩.٣	٦٢	٤٤.٣	٣٧	٢٦.٤	٢٨٤	٦٧.٦١
٥	هل تشعر أن المدرب لا يوفر لك التقييم والدعم الفردي الكافي؟	٦٠	٤٢.٩	٥٦	٤٠	٢٤	١٧.١	٣١٦	٧٥.٢٣
٦	هل تتوفر لك فرص التدريب في مجموعات عمرية ماثلة لعمرك؟	٤٥	٣٢.١	٣٥	٢٥	٦٠	٤٢.٩	٢٦٥	٦٣.٠٩
٧	هل ترى أن التدريبات الأرضية للبقاء البدنية خلال الأسبوع كافية ومناسبة؟	٣٤	٢٤.٣	٤٨	٣٤.٣	٥٨	٤١.٤	٢٥٦	٦٠.٩٥
٨	هل لديك مرونة في تعديل جدولك التدريبي بما يتناسب مع ظروفك وجدولك اليومي؟	٢٣	١٦.٤	٥٩	٤٢.١	٥٨	٤١.٤	٢٤٥	٥٨.٣٣
٩	هل تشعر أن المدربين يهتمون بالتغذية والإعداد النفسي إلى جانب تدريبات السباحة؟	٣٤	٢٤.٣	٤١	٢٩.٣	٦٥	٤٦.٤	٢٤٩	٥٩.٢٨
١٠	هل ترى أن التكنولوجيا (مثل الساعات الذكية) تساعدك في تتبع أدائك وتحسينه؟	١٤	١٠	٣١	٢٢.١	٩٥	٦٧.٩	١٩٩	٤٧.٣٨
								٦٨.٨٣	الوزن النسبي

ويتضح من مراجعة الجدول (١٦): أن الوزن النسبي لعبارات المحور الرابع للاستبيان تحت عنوان (التحديات المرتبطة بالتدريب) والتي تم تطبيقها على عينة البحث كانت بقيمة (٦٨.٨٣) مما يؤكد تحقق المحور ككل، حيث تراوحت قيم الوزن النسبي لإجابات عينة البحث حول عبارات المحور بين (٤٧.٣٨) و (٩٠).

واتجهت إجابات عينة البحث نحو الموافقة بـ (نعم) على العبارات رقم (١، ٢، ٣، ٥)، بينما اتجهت العبارات رقم (٤، ٨) إلى إجابة (إلى حد ما)، في حين جاءت الإجابة على العبارات رقم (٦،

٧، ٩، ١٠) بعدم الموافقة، كما مثلت العبارة رقم (١) أعلى نسبة مئوية بقيمة (٧٠٪) في تكرار آراء عينة البحث الذين اختاروا (نعم) في الإجابة على هذه العبارة فكان الوزن النسبي لها بمقدار (٩٠)، بينما مثلت العبارة رقم (١٠) أعلى نسبة مئوية بقيمة (٦٧.٩٪) في تكرار آراء عينة البحث الذين اختاروا (لا) في الإجابة على هذه العبارة فكان الوزن النسبي لها (٤٧.٣٨).

ونجد أن هناك اقتناع عند عينة البحث بأن المدربين الحاليين لا يملكون المعرفة الكافية عن اتجاهات تدريب سباحة الأساتذة، وذلك لشعورهم بأن برامج التدريب المنفذة لا تراعي الفروق الفردية بين فئات السباحين والدليل على ذلك تدريب جميع الفئات العمرية ببرنامج تدريب واحد في النادي، مما يفيد قدرة المدرب العامل على توفير التقييم والدعم الفردي الكافي لكل سباح ضمن الفريق، وهذه الأعداد الكبيرة قد تشكل صعوبة في إيجاد فرص للتدريب في مجموعات عمرية متجانسة، مع اتفاق عينة البحث على عدم كفاية التدريبات الأرضية للياقة البدنية خلال الأسبوع، مع تقصير عمل المدربين الحاليين في جوانب التغذية والإعداد النفسي إلى جانب تدريبات السباحة، مع ضعف إيمان عينة البحث حول أهمية استخدام التكنولوجيا ودورها كمساعدة في التدريب، كما أن ضعف المرونة في تعديل الجدول التدريبي بما يتناسب مع ظروف المتدربين قد يشكل صعوبة في الالتزام بعدد الحصص التدريبية الأسبوعية المطلوبة.

وتتفق نتائج المحور مع دراسة كلير جينكين وأخريات (Jenkin C. et al. ، ٢٠١٨م) التي لخصت معوقات مشاركة كبار السن في الرياضات المجتمعية حيث كان أحد التحديات التنظيمية هو نقص التوعية ببرامج النشاط الرياضي لكبار السن وضعف برامج الترويج المناسبة وفرص المشاركة فيها، إلى جانب ارتفاع رسوم الاشتراك في التدريب وتكاليف السفر والإقامة للمشاركة في البطولات إلى جانب تكاليف الاشتراك في صالات اللياقة البدنية وغلاء سعر المعدات التدريب، وفي المنافسات تواجه أيضاً تحديات ارتفاع تكاليف التسجيل في البطولات المحلية وتكاليف السفر لمسافات طويلة والإقامة للمشاركة في البطولات الدولية. (٢)

وبذلك يتحقق الهدف الرابع من خلال الإجابة على التساؤل الرابع: ماهي التحديات المرتبطة بالتدريب التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة؟

عرض ومناقشة نتائج المحور الخامس (التحديات المتعلقة بالبيئة التنافسية)

الجدول (١٧): التكرارات ومجموع الدرجة والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الخامس (التحديات المتعلقة بالبيئة التنافسية) (ن=١٤٠)

رقم	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		مجموع الدرجة	الوزن النسبي	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	هل تجد أن قواعد المنافسة وأنظمة البطولة مفهومة وواضحة؟	٩٧	٦٩.٣	٤٣	٣٠.٧	٠	٠	٣٧٧	٨٩.٧٦	٣
٢	هل تشعر أن نظام تقسيم الفئات العمرية في المنافسات عادل؟	٨٧	٦٢.١	٥٣	٣٧.٩	٠	٠	٣٦٧	٨٧.٣٨	٤
٣	هل تجد أن البطولات منظمة بشكل جيد من حيث الجداول الزمنية؟	٦٣	٤٥	٧٣	٥٢.١	٤	٢.٨٦	٣٣٩	٨٠.٧١	٦

٤	هل تجد أن عدد المشاركين في البطولات كبير بشكل يسبب ضغطاً أو توتراً؟	٢٣	١٦.٤	٣٥	٢٥	٨٢	٥٨.٦	٢٢١	٥٢.٦١	٨
٥	هل تشعر أنك تجد صعوبة في التأقلم مع أجواء المنافسات الرسمية؟	٢١	١٥	٣٩	٢٧.٩	٨٠	٥٧.١	٢٢١	٥٢.٦١	٩
٦	هل تجد أن هناك نقصاً في عدد الحكام أو المنظمين المؤهلين في البطولات؟	٣١	٢٢.١	٢١	١٥	٨٨	٦٢.٩	٢٢٣	٥٣.٠٩	٧
٧	هل تجد أن البطولات لا تخصص وقتاً كافياً للإحماء أو الاسترخاء؟	١٧	١٢.١	٢٥	١٧.٩	٩٨	٧٠	١٩٩	٤٧.٣٨	١٠
٨	هل تشعر بالإيجابية كونك تشجع الآخرين وتتلقى التشجيع منهم في المنافسات؟	١٠١	٧٢.١	٣٩	٢٧.٩	٠	٠	٣٨١	٩٠.٧١	١
٩	هل لديك أهداف واقعية للمنافسة؟	٨٣	٥٩.٣	٥٧	٤٠.٧	٠	٠	٣٦٣	٨٦.٤٢	٥
١٠	هل ترى أن هذه البطولات فرصة جيدة للتواصل الاجتماعي مع سباحين آخرين؟	٩٨	٧٠	٤٢	٣٠	٠	٠	٣٧٨	٩٠	٢
								٧٣.٠٧		
							الوزن النسبي			

ويتضح من مراجعة الجدول (١٧): أن الوزن النسبي لعبارات المحور الخامس للاستبيان تحت عنوان (التحديات المتعلقة بالبيئة التنافسية) والتي تم تطبيقها على عينة البحث كانت بقيمة (٧٣.٠٧) مما يؤكد تحقق المحور ككل، حيث تراوحت قيم الوزن النسبي لإجابات عينة البحث حول عبارات المحور بين (٤٧.٣٨) و (٩٠.٧١).

واتجهت إجابات عينة البحث نحو الموافقة بـ (نعم) على العبارات رقم (١، ٢، ٨، ٩، ١٠)، بينما اتجهت العبارات رقم (٤، ٥، ٦، ٧) إلى عدم الموافقة، في حين اتجهت الإجابة على العبارة رقم (٣) إلى إجابة (إلى حد ما)، كما مثلت العبارة رقم (٨) أعلى نسبة مئوية بقيمة (٧٢.١٪) في تكرار آراء عينة البحث الذين اختاروا (نعم) في الإجابة على هذه العبارة فكان الوزن النسبي لها بمقدار (٩٠.٧١)، بينما مثلت العبارة رقم (٧) أعلى نسبة مئوية بقيمة (٧٠٪) في تكرار آراء عينة البحث الذين اختاروا (لا) في الإجابة على هذه العبارة فكان الوزن النسبي لها (٤٧.٣٨).

ونجد أن عينة البحث على اقتناع كامل وفهم لأنظمة وقواعد المنافسات ونظام تقسيم الفئات العمرية في سباحة الأساتذة، مع رضاهم إلى حد ما عن تنظيم البطولات من حيث الجداول الزمنية، فهم على يقين بأن أن هذه البطولات تعد فرصة جيدة للتواصل الاجتماعي فيشعرون بإيجابية عند تشجيع الآخرين وتتلقى التشجيع منهم في المنافسات، ولكنهم يعتقدون بعدم كفاية عدد الحكام ومنظمي البطولات مما يضعف نجاح تنظيم البطولات ويضعف الموقف زيادة عدد المشاركين مما قد يسبب ضغطاً أو توتراً وأجواء منافسات غير مريحة.

وتتفق نتائج المحور مع دراسة سوزان بريليانث وأخريات (Brilliant, S. et al. ، ٢٠٢١م) حيث حددت نتائجها أهم معوقات مشاركة كبار السن في سباحة الأساتذة والتي تمثل أهمها في ضعف الحالة الصحية العامة لكبار السن المرتبطة بالتقدم في العمر إلى جانب التكاليف المالية وضيق الوقت وظروف الطقس وموعد التدريب، وأوصى الباحثون بتصميم برامج رياضة كبار السن أكثر فعالية من خلال التركيز على توفير تجارب ممتعة وتعزيز الروابط الاجتماعية ومعالجة التحديات . (١) كما اتفقت مع دراسة روبرت روبن وريتشارد راخي (Rubin R. & Rahe R. ، ٢٠١٠م) التي

أكدت نتائجها أنه على الرغم من أن قرار السباح بالمشاركة في بطولات سباحة الأساتذة هو قرار طوعي شريطة أن يفي بالمعايير المؤهلة، إلا أن هناك معوقات مختلفة مثل تكاليف السفر والإقامة والمسافة إلى مكان التدريب والمنافسة قد تؤثر وتقيد الطبيعة الطوعية لهذه القرارات، ولكن مع وجود جهات داعمة أو تمويل مجتمعي أو الشركات الخاصة سيسهل أما المشاركين من مواجهة هذه التحديات ليظل دافع سباحي الأساتذة للتدريب والمنافسة قوياً لتستمر أعداد المشاركين في الازدياد.

(6)

وبذلك يتحقق الهدف الخامس من خلال الإجابة على التساؤل الخامس: ماهي التحديات المتعلقة بالبيئة التنافسية التي تواجه كبار السن للمشاركة في سباحة الأساتذة؟

الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والجراءات المقدمة يمكننا استنتاج ما يلي:
١. تعد التحديات الصحية بسبب التدهور الفسيولوجي المرتبط بالتقدم في العمر هي التحدي الأكبر الذي يؤثر على قدرة كبار السن على الانتظام في التدريب والمنافسات.
 ٢. تلعب العوامل الاجتماعية والنفسية دوراً حاسماً في استمرارية مشاركة كبار السن، حيث يُعد وجود مجموعة داعمة من الأقران دافعاً قوياً لمواجهة التحديات.
 ٣. تُشكّل التصورات السلبية للمجتمع حول رياضة كبار السن وحصرها في مفهوم الفوز والخسارة عائقاً نفسياً يسبب ضغوطاً على المشاركين.
 ٤. تُعتبر التكاليف المادية المرتبطة بالسفر والإقامة والمعدات ورسوم التسجيل في البطولات باهظة، مما يحد من مشاركة العديد من السباحين ويزيد من معدلات التسرب.
 ٥. هناك قصور في جودة التدريب المقدم لكبار السن، حيث لا يمتلك المدربون المعرفة الكافية بمتطلبات هذه الفئة العمرية، ويتم تطبيق برامج تدريبية موحدة لا تراعي الفروق الفردية.
 ٦. تُعد قلة البطولات المحلية بسبب نقص الكوادر التنظيمية وضعف الاهتمام الإعلامي بها من التحديات اللوجستية التي تؤثر على دافعية المشاركين للاستمرار.
 ٧. هناك عدم كفاية في الفحوصات الطبية الدورية التي يحتاجها كبار السن، مما قد يؤثر على سلامتهم وقدرتهم على المشاركة بفعالية.
- التوصيات:**

- في ضوء نتائج واستنتاجات البحث يوصي الباحثان بما يلي:
- ١- يجب على الاتحادات وضع برامج صقل وتطوير مهارات وخبرات المدربين ليكونوا قادرين على العمل بشكل أكاديمي وتخصصي في تدريب سباحة الأساتذة.
 - ٢- يجب على الأندية توفير مدربين متخصصين في تدريب سباحة الأساتذة قادرين على وضع برامج

- تدريبية تراعي الفروق الفردية والحالة الصحية لكبار السن.
- ٣- يجب على الأندية تعزيز البيئة الداعمة من خلال تنظيم ندوات وفعاليات اجتماعية وتشجيع تكوين مجموعات من الأقران بمسمى مجتمع الرواد لتعزيز الروابط الاجتماعية بين المشاركين.
- ٤- تفعيل الدور الاعلامي من خلال إطلاق حملات شاملة لتغيير النظرة المجتمعية لرياضة كبار السن، وتسليط الضوء على فوائدها الصحية والنفسية والاجتماعية، إلى جانب تغطية الفعاليات والأنشطة والبطولات التنافسية لتعزيز انتشارها.
- ٥- يجب على الجهات المعنية البحث عن شركاء داعمين وممولين لرعاية البطولات وتخفيض تكاليف الاشتراك في البطولات وشراء المعدات مما يزيد من أعداد المشاركين.
- ٦- يُنصح بزيادة عدد البطولات المحلية في جميع المناطق والإقليمية وتنويعها لضمان استمرارية الدافع لدى المشاركين وتقليل تكاليف السفر.
- ٧- يجب على الأندية والجهات المنظمة إلزام المشاركين بإجراء فحوصات طبية دورية شاملة لضمان سلامتهم وتحديد البرامج التدريبية المناسبة لحالتهم الصحية.

المراجع

المراجع الأجنبية

- ١- Brilliant S., Claver M., LaPlace P., & Schlesinger C. (2021) Physical Activity and Aging: Exploring Motivations of Masters Swimmers. Gerontology & Geriatric Medicine, Vol. 7, pp:1-9.
- ٢- Jenkin C., Eime R.M., Westerbeek H. & Van Uffelen J.G.Z. (2018) Sport for Adults Aged 50+ Years: Participation Benefits and Barriers. Journal of Aging and Physical Activity, Vol.26, N.3, pp:363-371 .
- ٣- Lucero B. & Bleul-Gohlke C. (2006) MASTERS SWIMMING – A MANUAL. Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., British Library Cataloguing in Publication Data, pp:17-34 .
- ٤- Mcnamee C. (2018) EXPLORING MASTERS ATHLETE SWIMMERS' PERSPECTIVES ON AGING AND HEALTH THROUGH INTERPRETIVE DESCRIPTION. Master Degree Thesis, The School of Graduate Studies of the University of Lethbridge, pp:9-42 .
- ٥- Medic, N., Young B.Y. & Medic D. (2010) Participation-related relative age effects in Masters swimming: A 6-year retrospective longitudinal analysis. Journal of Sports Sciences, DOI:10.1080/02640414.2010.520726
- ٦- Rubin R. & Rahe R. (2010) Effects of aging in Masters swimmers: 40-year review and suggestions for optimal health benefits. Open Access Journal of Sports Medicine, Dove press, Vol.3, Issue (4), pp:13-21.

مصادر شبكة الانترنت:

- ٧- <https://www.usms.org/about/what-is-us-masters-swimming>
- ٨- [/https://www.swimming.org/masters/masters-swimming-competitions](https://www.swimming.org/masters/masters-swimming-competitions)

ملخص البحث

تحديات مشاركة كبار السن في تدريب ومنافسات سباحة الأساتذة

م.د/ المصطفى حسام رضوان كامل

م.د/ محمود السيد البدوي عبد المقصود جودة

يهدف هذا البحث إلى تحديد التحديات الجسدية والصحية، والاجتماعية والنفسية، والمالية واللوجستية، والتحديات المتعلقة بالتدريب والبيئة التنافسية التي تواجه كبار السن عند المشاركة في تدريب ومنافسات سباحة الأساتذة.

باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح، تم تطبيق استبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات على عينة بلغ إجمالي عددها (١٤٠) فرداً من الأعضاء الرواد من الذكور والإناث كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين (٦٠-٨٠) عام في نادي الصيد المصري - فرع السادس من أكتوبر ونادي مدينة ٦ أكتوبر.

أشارت النتائج إلى أن التحديات الصحية هي أكبر عقبة تؤثر على قدرة كبار السن على الانتظام في التدريب والمنافسات. كما تلعب العوامل الاجتماعية والنفسية دوراً حاسماً في استمرارية المشاركة. علاوة على ذلك، تحد التكاليف المادية من مشاركة العديد من السباحين وتزيد من معدلات التسرب. وهناك أيضاً قصور في جودة التدريب التخصصي المقدم لكبار السن، إلى جانب ندرة البطولات المحلية وضعف الاهتمام الإعلامي بها. بالإضافة إلى ذلك، يوجد عدم كفاية في الفحوصات الطبية الدورية التي يحتاجها كبار السن.

أوصى الباحث بضرورة تنظيم دورات للمدربين المتخصصين في تدريب سباحة الأساتذة. ويجب على الأندية أيضاً توفير الفحوصات الطبية لضمان سلامة المشاركين من كبار السن. علاوة على ذلك، يجب تفعيل دور الإعلام من خلال حملات لتغيير النظرة المجتمعية لرياضة كبار السن وتبسيط الضوء على فوائدها، بالإضافة إلى تغطية الفعاليات والأنشطة والبطولات التنافسية لتعزيز انتشارها. وأخيراً، يجب على الجهات المعنية البحث عن شركاء وراعيين داعمين لتمويل البطولات وتخفيض تكاليف الاشتراك، مما يزيد من أعداد المشاركين.

Abstract**Challenges to the Participation of Older Adults in Masters
Swimming Training and Competitions****Dr. Al-Mostafa Hossam Radwan Kamel****Dr. Mahmoud El Sayed El Badawi Abdel Maqsoud Gouda**

The research aimed to identify the physical and health, social and psychological, financial and logistical, and training and competitive environment-related challenges that older adults face when participating in Masters swimming training and competitions.

Using the descriptive-survey method, a questionnaire was applied as the main data collection tool to a sample of (140) individuals of the pioneering members (male and female seniors aged 60–80 years) from the Egyptian Shooting Club – 6th of October Branch and the 6th of October City Club.

The results indicated that health challenges are the biggest obstacle affecting the ability of elderly to consistently participate in training and competitions. Social and psychological factors also play a crucial role in the continuity of participation. Furthermore, material costs restrict the involvement of many swimmers and increase dropout rates. There is also a deficiency in the quality of specialized training provided to seniors, alongside the scarcity of local championships and weak media attention. Moreover, there is an insufficiency in the routine medical examinations required by elderly.

The researcher recommended to organize specialize coaches courses in masters swimming training. Clubs should also provide medical examinations to ensure the safety of senior participants. Furthermore, the media's role must be activated through campaigns to change the community's perception of senior sports and highlight its benefits, in addition to covering competitive events, activities, and championships to enhance their spread. Finally, the relevant authorities should seek supportive partners and sponsors to fund championships and reduce registration costs, which would increase the number of participants.

Keywords: older adults, masters, swimming, training, competitions.