

الأنشطة الرياضية الترويحية وأثرها في زيادة  
أعداد الممارسين من كبار السن بمراكز الشباب  
بمحافظة الدقهلية

د / أحمد نبيل كامل الشيخ  
أخصائى رياضى بجامعة الزقازيق



## الأنشطة الرياضية الترويحية وأثرها في زيادة أعداد الممارسين من كبار السن بمراكز الشباب بمحافظة الدقهلية.

\*د/ أحمد نبيل كامل الشيخ

١/٠ المقدمة:

### ١/١ تقديم: The Introduction

تعتبر مراكز الشباب في مصر مؤسسات خدمية تنشئها الدولة في المدن والقرى بقصد تنمية الشباب في مراحل العمر المختلفة، ومراكز الشباب في مصر أحد المنظمات الغير هادفة للربح طبقاً لما نصت عليه (المادة ١) من القانون رقم ٧٧ لسنة ١٩٧٥ والمعدل بالقانون رقم ٧١ لسنة ١٩٧٨ الخاص بشأن الهيئات الخاصة للشباب والرياضة حيث نصت على الآتي:

"تعتبر هيئة أهلية عاملة في ميدان رعاية الشباب والرياضة في تطبيق أحكام هذا القانون كل جماعة ذات تنظيم مستمر تتألف من عدة أشخاص طبيعيين أو اعتباريين لا تستهدف الكسب المادي ويكون الغرض منها تحقيق الرعاية للشباب وإتاحة الظروف المناسبة لتنمية ملكاتهم، وذلك عن طريق توفير الخدمات الرياضية والقومية والاجتماعية والروحية والصحية والترويحية في إطار السياسة العامة للدولة والتخطيط الذي يضعه المجلس الأعلى للشباب والرياضة" (٣:١)

ويشير كمال درويش و محمد الحماحمي (١٩٩٧م) تدخل ظاهرة الفراغ والترويح ضمن نسيج مختلف النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، ومن ثم فقد بدأ الاهتمام بالترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، ويرى المهتمون بدراسة الترويح أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ، وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في مناشط الترويح السائدة في هذا المجتمع (٥٣:١٣).

ويشير محمد السمهودي (٢٠٠٣م) أن الترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوي نشاطاً عنيفاً كما في الرياضات والألعاب العنيفة أو هادئاً كسماع الموسيقى أو قراءة كتاب، وتتعدد أنشطة الترويح بتعدد اهتمامات الأفراد، فما هو مرغوب من فرد ما قد يكون غير متدوقاً للآخرين (٦١:١٧).

ويشير محمد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز (٢٠٠١م) نقلاً عن ناش Nash أن الترويج هو: تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع الفرد وتتوافر فيها حرية الاختيار (٢٩:١٦).

ويبري كمال درويش ومحمد الحماحمي (١٩٩٧م) نقلاً عن بتلر Petler، أن الترويج هو: نوع من أنواع النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الفرد لممارسته بدافعية ذاتية والذي يكون من نتائجه اكتساب القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية (٥٥:١٣).

ويؤكد كمال درويش ومحمد الحماحمي (١٩٩٧م) على أن الدول المتقدمة مهتمة بالبرامج في مجال أوقات الفراغ والترويج لدورها في تنمية وتطوير شخصية الفرد ككل وفي تحقيق النمو المتكامل له، لأنها من أهم الوسائل التربوية التي تحقق أهدافها في استثمار أوقات الفراغ، وتحقيق أهداف التربية بوجه عام (١٤٧:١٣).

فبرغم من أن إشكالية كبار السن، كانت أحد القضايا التي تتأثر من حين لآخر، إلا إنها بدأت تظهر بشكل ملح كقضية عالمية منذ عام ١٩٤٨م داخل الأمم المتحدة وقد أدى ذلك إلى صدور تقرير عن حقوق كبار السن ثم اتخذت الجمعية العامة للأمم المتحدة قراراً بدراسة علي مدى السبعينيات، مما أدى الي اجتماع عالمي في فيينا عام ١٩٨٢م، لوضع قاعدة أساسية للخطة التي يدور حولها العمل من أجل المجتمع علي مستوى حكومات العالم ومنظماتها الحكومية وغير الحكومية، ولقد اهتمت المنظمات الدولية، كمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو unesco) بالنشاط الترويجي وأنشأت المعهد الأوروبي لأوقات الفراغ والترويج (الأوقات الحرة والترويج) وكذلك تم تكوين اتحاد دولي لأوقات الفراغ والترويج لكبار السن لتخطيط البرامج الترويجية وتقديم كل التسهيلات في هذا المجال لهذه المرحلة من العمر الزمني (١٠:١٤).

ولقد كان لصدور قرار الأمم المتحدة رقم ١٠٦/٤٥ لعام ١٩٩٢م باعتبار اليوم الأول من أكتوبر يوماً دولياً لكبار السن للاحتفال بهم وإعلان هيئة الأمم المتحدة أن يكون عام ١٩٩٩م عاماً دولياً لهم تأكيداً علي أن فئة كبار السن قادرة علي المنح والعطاء وتبنت الجمعية العمومية للأمم المتحدة في ديسمبر عام ١٩٩٩م المبادئ الخاصة بكبار السن تقديراً منها لإنجازاتهم في العمل من أجل مجتمعاتهم واعترافاً بميثاق الأمم المتحدة الذي ينص علي حقوق الإنسان وكرامته وحق الأمم كبيرها وصغيرها في النهوض والتقدم الاجتماعي والوصول الي مستويات أفضل والتمتع بحرية أكبر وإن كان هذا التنادي بين الدول المعاصرة لم يبرز إلا في الأعوام الأخير؛

فإن الإسلام قد نظم هذا الأمر قبل أكثر من أربعة عشر قرناً فالرعاية التي منحها الإسلام لكبار السن تمتاز بشموليتها وتنوعها (١٦:٢٢).

ويرى الباحث أن مراكز الشباب لم تعد تخدم الشباب فقط بل كبار السن أيضاً حيث أن كبار السن لديهم وقت فراغ كبير، ومع قلة عدد دور المسنين أو قلة الإمكانيات داخل هذه الدور، ومع تواجد مراكز الشباب داخل القرى والمدن وتوافر الإمكانيات داخل هذه المراكز نجد أن اتجاه كبار السن إلى مراكز الشباب هو أمر طبيعي.

ولقد لاحظ الباحث من خلال إحساسه بالمشكلة وإطلاعه على الأبحاث والدراسات السابقة والمراجع العلمية أن برامج الأنشطة الترويحية داخل مراكز الشباب لا تحقق الأهداف المرجوة منها بالنسبة لكبار السن.

#### ٢/١ مشكلة البحث: The Research Problem

لقد عرف الإنسان الترويح منذ بداية العصور في العديد من الأشكال التي تتوعدت وتطورت عبر العصور حتى أصبح له في وقتنا المعاصر العديد من الأشكال والأنواع كالترويح الرياضي، الترويح الاجتماعي، الترويح الفني..... الخ. فمنذ العصور القديمة والترويح يمثل جانباً من جوانب حياة المجتمعات حيث كانت المهرجانات، الألعاب والرقص والموسيقى تمثل دائماً جزءاً من حياة تلك المجتمعات. وإن كانت في بعض الأوقات قد لقيت اعتراضات عليها من بعض المجتمعات.

ويشير محمد الحماصي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠١م) ويعد الترويح أحد المناشط التربوية والاجتماعية الذي يتقبله المجتمع ويخضع لعاداته، تقاليده، لنوع الثقافة والمعتقدات السائدة فيه. كما أن الترويح يحتل مكانة هامة في الحياة المتوازنة إلى جانب العمل والعبادة والاسترخاء والراحة (١٦:١٨).

يشير محمد الحماصي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠١م) نقلاً عن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح إلى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار.

• تنمية ودعم القيم الديمقراطية (١٦:٣٤).

ويرى الباحث أن للترويج دور هام في إشباع حاجات الفرد وبخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل أو في أثناء أوقات الارتباط أو الالتزام بواجبات، وذلك لإعادة التوازن النفسي للفرد المشارك في المناشط.

وعن الحاجات فقد أوضح محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠١م) نقلا عن ماسلو Maslow تسلسلا للحاجات الإنسانية في خمس مستويات هما:

• **الحاجات الفسيولوجية: Physiological Needs**

وتلك الحاجات تمثل الحاجات الضرورية للإنسان، وتعد أكثر الحاجات التي يحاول الفرد إشباعها ولا يمكن التفكير فيما سواها قبل إشباعها مثل الأكل، النوم، المأوى، الصحة والراحة.

• **حاجات الأمان: Safety Needs**

وتلك الحاجات تلي الحاجات الفسيولوجية، وتشمل العديد من الحاجات كالاستقرار، الأمان، التحرر من الخوف والوقاية من الأخطار. وللترويج دور هام في تحقيق تلك الحاجات من خلال تزويد الفرد بالعديد من المهارات وتوفير الراحة النفسية له.

• **الحاجات الاجتماعية: Social Needs**

وتؤكد تلك الحاجات على أن الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، وتشمل تلك الحاجات على الرغبة في إقامة علاقات صداقة مع الآخرين، الانتماء إلى الجماعات المختلفة .... الخ.

• **حاجات تقدير الذات: Self- esteem Needs**

تمثل تلك الحاجات درجة أعلى في سلم ترتيب الحاجات، ويطلق عليها مسمى الحاجات الذاتية أو الحاجات النفسية، وتحتوى على الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، القدرة على الإنجاز، احترام الذات .... الخ. وللترويج دور حيوي في تحقيق تلك الحاجات.

• **حاجات تحقيق الذات: Self- actualization Needs**

وتلك الحاجات تمثل قمة الهرم في تسلسل الحاجات وهي مرتبطة بالحاجات المتمثلة في النجاح، التعبير عن الذات، القدرة على الابتكار والإبداع... الخ. وللترويج دور هام في تحقيق تلك الأوجه من خلال المشاركة الابتكارية أو المشاركة الإيجابية (١٦: ٣٤ - ٣٦).

ويشير الباحث إلى إن المحور الأساسي للترويح هو السعادة فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية وتتمثل في الإخاء، الإنجاز... الخ.

وبناء على ذلك فإن درجة الاستمتاع والسعادة التي يبحث عنها الفرد في مختلف أشكال الترويح تعتبر أساس تقسيم الأنشطة الترويحية. ويعتبر هذا التقسيم عوناً في تقييم القيمة الترويحية للأنشطة علماً بأن القيمة الترويحية لنشاط الفرد تعتمد على الطريقة التي يتأثر بها الفرد، ومدى تأثيره يتوقف على خبرته السابقة ومدى ما يوفره النشاط من خبرات.

ويتحقق الشعور بالسعادة من خلال الابتكار والإبداع، عند الشعور بالألفة والصدقة والأخوة، عند الإنجاز، عندما يتمتع الفرد بالصحة، عند استخدام قدرات الفرد العقلية، عند ممارسة خبرات عاطفية، عند التمتع بالجمال وعند مساعدة الآخرين وعند الاسترخاء (٦٨:١٧).

يشير كل من محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠١م)، محمد السمنودي (٢٠٠٣م)، إلى أن خصائص الترويح هي:

- نشاط بناء:

وذلك يعنى أن الترويح يعد نشاطاً هادفاً، فهو يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة مناشطه المختلفة.

- اختياري:

حيث يختار الفرد نشاطه وفقاً لرغبته ودوافعه، وذلك لا يعنى إغفال التوجيه التربوي نحو إرشاد الفرد لممارسة نوع من النشاط يتفق وميوله ودوافعه وحاجاته واستعداداته وقدراته ومستوى نضجه.

- حالة سارة:

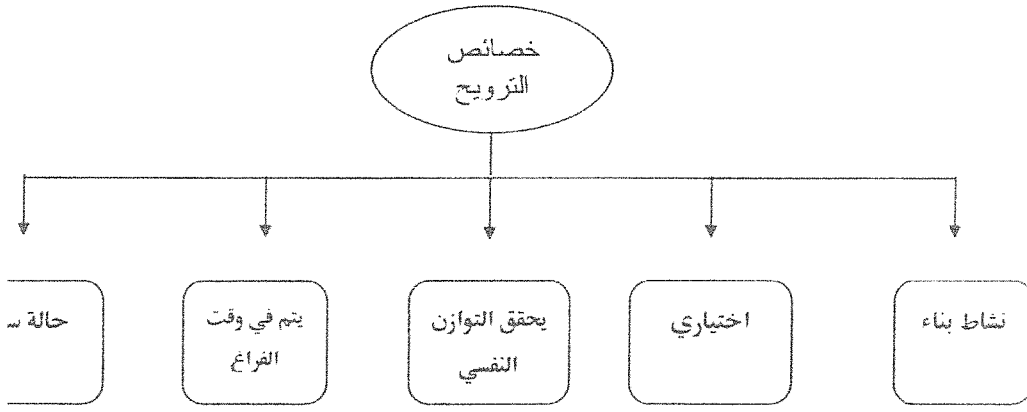
أي أن الترويح يجلب السرور والمرح والسعادة إلى نفوس الممارسين نتيجة للتعبير عن الذات والإبداع في النشاط مع مراعاة عدم الإضرار بمشاعر الغير.

- يتم في وقت الفراغ:

فالترويح عن الذات يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من قيود العمل أو من أية ارتباطات أو واجبات أو التزامات أخرى.

• يحقق التوازن النفسي:

وذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لمناشط الترويح الخلوي لحاجاته النفسية، وتلك الحاجات النفسية لا يمكن إشباع بعضها إلا من خلال الترويح الخلوي، كما أن المشاركة في مناسط الترويح الخلوي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي، مما يحقق التوازن النفسي للفرد (١٦:٦٦-٦٧).



شكل (١): خصائص الترويح

ونتيجة للتغيرات والاستحداثيات التي واكبت عصرنا، فقد زاد الاهتمام الجاد بالترويح المنظم والمخطط له على أسس علمية وتربوية ليصبح الترويح إحدى السمات المميزة لهذا العصر، فالترويح يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف في النوع، العقيدة واللون والسعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالاتزان. والترويح له مكانة مميزة في جعل الحياة مترنة بين العمل والراحة فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالترويح وتصبح أكثر إشراقاً وبهجة رغم المناقضات في الرأي حول ممارسة كبار السن من بني الإنسان للرياضة في الوقت الحر فإن البحوث والدراسات والمقالات العلمية الموثقة تؤكد على صلاحية الرياضة في القدرة على العمل الجسماني فهي في الواقع أكبر مما كان يظن ذوو المفاهيم الخاطئة عن الرياضة لكبار السن في الوقت الحر رغم توفر الإشراف الطبي المتخصص في طب كبار السن والتوجيه والمتابعة للفنيين المتخصصين في رياضتهم حيث أن أمراض الجهاز الدوري الوعائي والجهاز التنفسي تزداد مع التقدم في العمر الزمني. (١٤:١٢)



فقد يبدو للبعض أن رياضة الوقت الحر لكبار السن عبارة عن مجرد ممارسة نوع أو أنواع من رياضة كبار السن التي تمارس في الوقت الحر ولكن هذا لا يمثل الحقيقة كاملة حيث أن الأمر يتعدى مجرد الممارسة الي نظام متكامل يتصف بالشمول مع توافر مناخ اجتماعي متميز يجعل الأمر مفيداً بدرجة كبيرة لتحقيق قيم أصيلة منها التقارب والتواصل بين الفرد والجماعة وبين الجماعات وهي في ذلك تختلف تماماً عن مفاهيم وأغراض الممارسة في رياضة المستويات العالية أو قطاع البطولة الرياضية.

فممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر يعمل علي زيادة التقارب والتواصل بين الجماعات وتحقيق الذات واكتساب مهارات حركية واتجاهات خلافة حيث تتميز الأنشطة الرياضية التي يتم ممارستها بالتنوع في الهدف والمضمون دون ارتباط بقواعد ممارسة محددة فيجوز تعديل لوائح وقوانين ممارسة نوع النشاط الرياضي أو تخفيفها حسب الرغبة والمستوى الصحي لكبار السن.

وتتصف الأنشطة الرياضية لكبار السن التي تمارس في الوقت الحر بأنها تكسب الممارسين خبرات أكثر وتفتح مجالات جديدة للتعلم وتنشط الحياة اليومية لهم كما تمنح أجسام الممارسين اللياقة البدنية وتحافظ عليها وتساعدهم علي إثبات الذات والثقة بالنفس وزيادة الدافعية فهي تتماشى مع مفهوم الرياضة للجميع بحيث يجد كل فرد ما يتمشي مع رغباته وإمكاناته وتساعدهم علي مواجهة مشاكلهم بجدية أكثر واكتساب مهارات جديدة تساعدهم علي تصحيح وإعادة بناء الحركات الضعيفة ، وبالتالي تقوى قدراتهم الحركية التي تضفي عليهم السعادة والشعور بالارتياح.(٩:١٤)

ويشير الباحث إلى إنه من خلال المميزات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية؛ يعمل النشاط الترويحي على أن يفوق الفرد الممارس للأنشطة الترويحية إلى حياة تتسم بالفعالية والبهجة والرفق، يجب على المجتمع تدعيم حركة الترويحي وذلك حتى يمكنه توفير الفرص لأكبر عدد من المواطنين لممارسة المناشط المختلفة.

إن مفهوم رياضة الوقت الحر لكبار السن يرتبط بمتغيرات عديدة بعضها اجتماعي وبعضها نفس تربيوي وتتعاظم هذه المفاهيم الاجتماعية والنفس تربية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن خاصة وان أعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة الرياضة في الوقت الحر في تزايد مستمر إذ ثبت أن الرأي القائل: "إن ممارسة كبار السن للرياضة، ليست ذات أهمية لحياتهم اليومية، خطأ كبير وتجاوز غير مقبول نهائياً واعتقاد خاطئ، لا يعتمد علي أي قواعد علمية وقد

يرجع انتشار هذا المفهوم الخاطئ الى قلة المراجع عن رياضة كبار السن والجهل بمقدار ما تحقّقه الممارسات الرياضية من عائد اجتماعي ونفسي وتربوي ومعرفي علي المسنين هذا بالإضافة الي أن ما شغل المسن صحته ونظام الدواء الذي يتناوله يلي ذلك مباشرة في الأهمية المقترحات الخاصة بممارسة الحركة المناسبة وأفكار مبسطة عن ممارسة النشاط الرياضي في الأوقات الحرة. (١١:١٤)

أن المسنون شريحة كبيرة من شرائح المجتمع ولا ينبغي أبدا أن تهمل أو يترك أمرها بل هي شريحة يمكن الاستفادة منها لخير المجتمع ونموه فيوجد بنبيهم العلماء والكتاب والمفكرون وما ليدهم من تجارب وخبرة في جم الميادين العلمية والتجارية والزراعية وغير ذلك فإن كنا نحاول الاستفادة من المعاقين لتحويلهم الي طاقات منتجة فبالأحرى أن يكون للمسنين برامجهم المختلفة والعناية بأمرهم والحرص علي الاستفادة من هذه الطاقة الفعالة وبما يحمل أفرادها من قدرات وسمات علمية نتيجة خبرة ومجهود كبيرين (٢: ٤٠)

إن اتجاه المجتمع الذي يتسم بعدم الحب تجاه المسنين وعدم الاحترام والذي يعزلهم في أماكن خاصة ويحدد لهم أنوار خاصة يؤكد في نفوسهم أنهم أناس غير قادرين علي العمل والإنتاج ويحتاجون الي من يرعاهم لأنهم عرضة للفشل وهذا الشعور يعززه الضعف الجسمي والعقلي ويتعرض الشيخ الكبير للوحدة والحزن والشعور بالذنب والغضب والأرق والسبات أو النوم أو الغيوبة والنفور وفقدان الشهية وغير ذلك من الأمراض الجسمية ويضاف الي ذلك أن المسنين في العادة يعانون من الحرمان المالي والاجتماعي مما يزيد في معاناتهم

(١٠: ١٩٥)

### ٣/١ أهمية البحث والحاجة إليها:

#### The Importance of research and the needed for it

انحصرت أهمية البحث والحاجة إليه في النقاط الآتية:

- يعد هذا البحث أول محاولة \_على حد علم الباحث\_ لتقويم الأنشطة الرياضية من منظور تروحي بالنسبة لكبار السن داخل مراكز الشباب بمحافظة الدقهلية.
- الكشف عن المشكلات والعقبات التي تواجه ممارسة كبار السن داخل مراكز الشباب بمحافظة الدقهلية للأنشطة الرياضية الترويحية.
- التعرف على طبيعة الوضع الحالي لممارسة مناسبات الترويح الرياضي لكبار السن داخل مراكز الشباب بمحافظة الدقهلية.

- تقديم بعض الحلول والمقترحات المعاونة للمسئولين عن تنظيم وإدارة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل مراكز الشباب في اتخاذ قرارات تتناسب مع طبيعة وخصائص المشاركين.

#### ٤/١ أهداف البحث: The Research Purpose

يهدف البحث إلى بناء مقياس لتقويم الأنشطة الرياضية من منظور تروحي بالنسبة لكبار السن داخل مراكز الشباب بمحافظة الدقهلية وتطبيقه، للتعرف من خلاله على:

- مدى تحقيق الأنشطة الرياضية للأهداف الترويحية.
- إمكانية برامج الأنشطة الرياضية إعطاء كبار السن الفرص لاختيار النشاط المناسب.
- مناسبة الوقت والإمكانات المخصصة لممارسة الأنشطة الرياضية مع وقت الفراغ.
- مدى تحقيق الأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة لكبار السن داخل مراكز الشباب بمحافظة الدقهلية للرضا والسرور.

#### ٥/١ تساؤلات البحث: The Research Question

من خلال أهداف البحث وضع الباحث الفروض التالية:

- ما مدى إدراك كبار السن لأهداف الأنشطة الرياضية الترويحية داخل مراكز الشباب؟.
- إلى أي حد تتيح برامج الأنشطة الرياضية لكبار السن الفرص لاختيار النشاط المناسب؟.
- إلى أي حد يتناسب البرنامج الزمني لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة مع الوقت الحر لدي كبار السن؟.
- إلى أي حد تحقق الأنشطة الرياضية الترويحية الرضا والسرور لدي كبار السن؟.

#### ٦/١ مصطلحات البحث: The Research Terminology

##### ١/٦/١ الترويح:

يري محمد السمودي (٢٠٠٣م)، أن الترويح هو: النشاط البناء الممارس في وقت الفراغ بالاختيار الحر دون توقع أي عائد مادي بغرض الكسب، بهدف اكتساب الخبرات العقلية والاجتماعية والبدنية والصحية وإحداث التوازن والتكامل لدي الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة (١٧:٦٤).

٢/٦/١ مركز الشباب:

يعرفه ياسر محروس علي حسن (١٩٩٦م) أن مركز الشباب هو هيئة مجهزة بالمبانى والإمكانات تتيحها الدولة أو المجالس المحلية أو الأفراد منفردين أو متعاونين في المدن أو القرى بقصد تنمية الشباب في مراحل العمر المختلفة واستثمار أوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية والقومية تحت إشراف قيادة متخصصة. (٢٤ : ٩)

٣/٦/١ كبار السن:

بادئ ذ بدء ينبغي تحديد المقصود بمصطلح المسنين, حيث إن التجمع العالم للمسنير الذي عقد في فيينا في الفترة من ٢٦ يوليو - ١٦ أغسطس ١٩٨٢ قد حدد ثلاثة مصطلحات مترادفة هي المسنون المتقدمون في السن كبار السن (٦ : ١٦٢).

يستخدم مصطلح المسن للدلالة علي الرجل الكبير فيقال: "أسن: كبر وكبرت سنة, يسر أسنانا فهو مسن" كما تستخدم العرب ألفاظاً مرادفة للمسن, فتقول: شيخ, وهو "من استبانف في السن وظهر عليه الشيب" وبعضهم يطلقها علي من جاوز الخمسين وقد تقول هرم وهو أقصد الكبير" وتقول كذلك كهل وجميع هذه الألفاظ تدل علي كبر السن.(١٤: ٢٠)

وعلي ذلك فإن الباحث سوف يستخدم مصطلح كبار السن قاصدة به كل شخص تجاوز سنة الستين عاما ومعتبرة أن أي مصطلح آخر متداو في المصادر والفقرات التي يتم الاستشع بها إنما يعنى هذا المفهوم المحدد.

١٠/٢ الدراسات السابقة العربية والأجنبية :

١/٢ الدراسات العربية :

١/١/٢ قامت ثريا عبد الرعوف (١٩٩٢) (٤)، بدراسة موضوعها "المشاكل التي يعاذا منها المسنين في المملكة العربية السعودية ودور الخدمة الاجتماعية ومواجهتها وذلك علي عر من ٨٥ مسناً ومسنة من الرياض وقد طبقت استمارة مقابلة تتضمن المجالات المختلفة لحا المسن وأسفرت نتائج الدراسة أن أهم المشاكل هي المشاكل الصحية ثم يليها مشكلة وقت الفر ثم مجموعة المشاكل الاجتماعية المتمثلة في فقد الأصدقاء بالوفاء والاحتياج الي مساء الآخرين وفقد شريك الحياة ثم المشاكل الدينية والخوف من الموت ويلي ذلك المشاكل النفس والعقلية ويحتلان نفس المركز وتتمثل المشاكل النفسية في شدة الحساسية والضيق من أقل ش ثم المشكلة الاقتصادية في النهاية ولا يوجد اختلاف في الجنس من حيث نوع المشاكل.

٢/١/٢ قام نعيم عز الدين (١٩٩٣م) (٢١)، بدراسة موضوعها "تقويم الأنشطة الرياضية بمراكز شباب القرى والمدن بمحافظة الدقهلية"، بهدف تقويم برنامج الأنشطة الرياضية والتعرف على الإمكانيات الرياضية (المادية والبشرية) والتعرف على أساليب التقويم والمتابعة لبرامج النشاط الرياضي. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الاستبيان، المقابلة الشخصية، الملاحظة، فحص السجلات، الوثائق في جمع البيانات، واشتملت العينة على ٢٠% من مراكز الشباب العادية والمطورة من جميع المراكز الإدارية بمحافظة الدقهلية حيث سحبت بالطريقة العشوائية.

وكانت أهم النتائج ما يلي: يوجد نقص حاد في الأدوات والأجهزة والملاعب. وكذلك نقص في عدد المشرفين والمدربين المتخصصين والمؤهلين. كذلك كانت الميزانية غير كافية للصرف على الأنشطة الرياضية المختلفة. لا يوجد اهتمام نحو مشاركة الإناث والمعوقين في الأنشطة الرياضية. لا يوجد اهتمام بتوقيع الفحوص الطبية على الأعضاء.

٣/١/٢ قامت الإدارة العامة للبحوث الرياضية والشبابية (١٩٩٤م) (١) بدراسة عنوانها الممارسات الرياضية للمتريدين على مراكز الشباب، واستهدفت الدراسة وضع المؤشرات لزيادة فاعلية ممارسة الأنشطة الرياضية من خلال التعرف على العوامل الاجتماعية والاقتصادية المرتبطة بالممارسة الرياضية بمراكز الشباب ومدى إقبال الشباب على ممارسة الأنشطة الرياضية والتعرف على أسباب العزوف عنها، تمثلت عينة الدراسة في (٧) محافظات بـ (٩٧٠ مركزاً) (٢٥٤٦ شاباً) و (١١٥ فتاة) وتم استخدام المنهج المسحي، واستبيان لجمع البيانات، ومن أهم النتائج إن نسبة المتريدين على مراكز الشباب من غير الممارسين للنشاط الرياضي أكثر من الممارسين وعدم كفاية الأدوات وعدم صلاحية الملاعب وكفايتها، وعدم وجود مدرب.

٤/١/٢ قام "ياسر محروس علي حسن" (١٩٩٦م) (٢٤) بدراسة عنوانها تقويم النشاط الرياضي في مراكز الشباب بمحافظة الجيزة، بهدف تقويم النشاط الرياضي في مراكز الشباب بمحافظة الجيزة واستخدم الباحث المنهج المسحي، وضمنت عينة البحث (٣٣) مركزاً (١٠٤٧) عضواً من مراكز الشباب المختارة (٧٧) إحصائي رياضي، (٢٣١) عضو مجلس إدارة، ومن أدوات جمع البيانات التي استخدمها الباحث المقابلة الاستبيان، وكان من أهم النتائج أن أهداف النشاط الرياضي واضحة ومحددة للغالبية العظمى من المتريدين على مراكز الشباب التي تمارس النشاط الرياضي، هناك إقبال متزايد على هذه المراكز.

٥/١/٢ قام كمال دسوقي (١٩٩٩) (١٥) بدراسة تناولت اتجاه الشباب في مصر والسودان نحو رعاية المسنين واستهدفت معرفة رأي الشباب نحو إيداع كبار السن في دور المسنين أو المصحة النفسية وذلك علي عينة مصرية تتكون من ٢٠٠ طالب وموظف بمحافظة الشرقية من الذكور تتراوح أعمارهم من ٢٠: ٣٠ سنة وعينة سودانية مماثلة للعينة المصرية وتم تحليل بياناتها كمقارنة لها وكانت أدوات الدراسة ممثلة في مقياس الاتجاهات يتضمن ١٢ عبارة واستمارة مسح اعراض وتضم ٢٠ عبارة تشخص علل الشيخ وذلك من خلال تصميم الباحث لاستمارة بحث اسقاطي لاتجاهات الشباب نحو رعاية المسنين وكانت نتائج البحث.

أولاً: تشخيص علل الشيخ وأداؤه في العينة المصرية اختلف ترتيب مجموعة اعراض الشيخوخة في العينة المصرية العينة السودانية وجاء ترتيب اعراض الشيخوخة لدى العينة المصرية.

- فقدان الذاكرة القريبة مع تذكر تفاصيل الأحداث البعيدة
  - توهم المرض والمطالب بالرعاية وتمنى الموت
  - الشك فيمن حوله واتهامهم
  - تخريف ورؤى سمعية وبصرية مختلفة
  - الشعور بالوحدة والعجز والاحتياج
  - الآسي علي فقدان السلطة الأبوية
- أما العينة السودانية جاء ترتيب الأعراض كالتالي:
- توهم المرض والمطالب بالرعاية وتمنى الموت
  - فقدان الذاكرة القريبة مع تذكر تفاصيل الأحداث البعيدة
  - الآسي علي فقدان السلطة الأبوية
  - الشعور بالوحدة والعجز والاحتياج
  - الشك فيمن حوله واتهامهم.
  - تخريف, ورؤى سمعية وبصرية مختلفة.

أما مؤشرات الاتجاه نحو الرعاية الأسرية جاءت استجابة أفراد العينة المصرية للإيداع بمصحة نفسية يعالج فيها كبار السن أكبر من العينة السودانية.

٦/١/٢ قام محمد حسن (١٩٩٩م) (١٨)، بدراسة موضوعها، "معوقات ممارسة أنشطة الترويج الرياضي بالأندية الرياضية"، بهدف التعرف على المعوقات الخاصة بممارسة الأنشطة الترويجية داخل الأندية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٠٠) فرد من الممارسين، (١٠٠) من المسؤولين.

وكانت أهم النتائج ما يلي: أن هناك معوقات خاصة بالقيادة والإمكانات والتسهيلات والأنشطة والبرامج ومنها قلة الملاعب وعدم وجود الكوادر الفنية والإدارية.

#### ٢/٢ الدراسات باللغة الأجنبية:

١/٢/٢ قامت "آن ماكيفي Inmcelvey" (١٩٩٠م) (٢٧) بدراسة عنوانها دراسة للمشكلات الإدارية للأنشطة الرياضية التي تمارس للترويج بمراكز الشباب الكندية، واستهدفت التعرف على أهم المشكلات الإدارية الرياضية التي تمارس الترويج بمراكز الشباب الكندية وقد استخدمت الباحثة المنهج المسحي، واشتملت عينة البحث على ١٢٥٠ عضواً بمراكز الشباب يتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٥ سنة، وتم تطبيق الاستبيان عليهم للتعرف على أهم الأنشطة التي يمارسونها بالمركز، وكان من أهم النتائج أن أهم ممارسات الأعضاء تمثلت في الألعاب الآتية: (كرة القدم - هوكي الانزلاق - التنس الأرضي - كرة السلة - كرة اليد).

٢/٢/٢ قام "آرمسترونج وآخرون Armstrong & others" (١٩٩١م) (٢٦) بدراسة عنوانها تطوير نموذج التقويم للأداء المثالي في المراكز الرياضية بكندا، واستهدفت تطور نموذج التقويم للأداء المثالي في المراكز الرياضية وذلك بالنسبة للمشرفين على الأنشطة الرياضية بالمراكز من جانب وبالنسبة لمديري هذه المراكز من جانب آخر، وقد استخدم الباحثون المنهج المسحي، واشتملت عينة البحث على ٥٠ مدير مركز رياضي اختيروا بالطريقة العشوائية و ١٣٠ مشرف رياضي بهذه المراكز واختيروا بالطريقة لاستطلاع آرائهم وكانت من أهم نتائج هذا البحث إبراز أهمية وجود نظام الرقابة على تنفيذ أوجه النشاط الرياضي، وأن إجراء الرقابة على فترات فجائية من أنسب الأساليب للارتقاء بمستوى المراكز، ويعتبر من أهم عناصر التقدم أيضاً حصول هؤلاء المديرين والمشرفين على دورات الصقل بصفة مستمرة كل في مجال جمع البيانات، وكان من أهم النتائج ضرورة استخدام استمارة لتوصيف الوظائف لاختيار العاملين ومطابقة ووضع برامج تدريب لكل وظيفة، الاستفادة من توصيف الوظائف في تطوير أساليب ولوائح الإعداد المهني للقائمين بالدور التربوي داخل مراكز الشباب.

٣/٢/٢ قام كيجر Kiger (١٩٩٦م) (٢٨)، بدراسة موضوعها "اختبار للعوامل المحددة بين طلاب الجامعة للمشاركة في الأنشطة الترويحية"، بهدف التعرف على محددات اختيار طلاب الجامعة لأنشطة الترويح الرياضي التي يمارسونها وكذا مستوى مشاركتهم في تلك الأنشطة وذلك من خلال الاختيار بين قائمتين لتلك الأنشطة الترويحية الرياضية، واشتملت العينة على (٩٨٨) طالباً، واستخدم الباحث الاستبيان البريدي كأداة لجمع البيانات.

وكانت من أهم النتائج ما يلي: أن هناك فروق بين الجنسين في الإقبال على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وكذا مستوى المشاركة، هناك فروق واضحة بين الطلاب الذين سبق لهم ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وبين الطلاب الذين لم يسبق لهم المشاركة من حيث الإقبال على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، هناك تأثير واضح وإيجابي للدوافع الداخلية والخارجية على مستوى المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي الرسمي وغير الرسمي.

٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة يتضح ما يلي:

- أجريت هذه الدراسات من عام ١٩٩٠م حتى عام ٢٠٠١م.
- أجريت هذه الدراسات على البيئة المصرية وعددها (٦) والبيئة الأجنبية وعددها (٣).
- أجريت هذه الدراسات واختبرت في ضوء عينات من مراحل سنوية مختلفة.
- تراوحت حجم العينات في الدراسات ما بين (٢٨٠ : ٢٤٥٦) فرد.
- اختلفت العينات المستخدمة في الدراسات من حيث العمر الزمني والمستوى العلمي والأنشطة المختلفة، وموضوع الدراسة.
- اختلفت أهداف هذه الدراسات حيث تناولت بعضها الأنشطة الرياضية الترويحية من حيث تقويم البرنامج وأخرى اعتمدت على تقويم الأنشطة الرياضية الترويحية، وبعض الدراسات تناولت تقويم الأنشطة الرياضية الترويحية من حيث مدى نجاح أو فشل البرامج والسلوكيات الخاصة بهم.
- معظم الدراسات والبحوث السابقة أجريت على عينات مختلفة.
- استخدمت أغلب الدراسات السابقة المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) لملائمته لطبيعية هذه الأنواع من البحوث التي تعتمد على التقويم لوصف الوضع الراهن، وكشف نواحي القصور والضعف.



استخدمت أغلب الدراسات السابقة (الملاحظة - الاستبيان - المقابلة الشخصية) كأدوات لجمع البيانات.

وفي ضوء العرض السابق لتلك الدراسات السابقة استطاع الباحث أن يتعرف علي أفضل الإجراءات المناسبة لهذا البحث والتي تؤدي إلي الوصول إلي الهدف المنشود من البحث، واستهدفت غالبية الدراسات السابقة التعرف علي المشكلات التي تعوق البرامج التدريبية لتنمية الأنشطة الرياضية الترويحية وكذلك أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية كما تم سردها فيما سبق كلاً بالسنة التي تم إجراء الدراسة بها وهذا ما يدعم موضوع البحث مستمداً موضوع دراسته من أهداف هذه الدراسات المختلفة.

أما الدراسة الحالية فهي تجمع بين تقييم الأنشطة الرياضية الترويحية لدى كبار السن - قيد الدراسة - وذلك بمعرفة السلبيات والإيجابيات في الأنشطة الرياضية الترويحية وذلك من خلال الاستبيان، وذلك لمعرفة مدى الإقبال على مراكز الشباب من كبار السن مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة إعداد الممارسين من كبار السن داخل مراكز الشباب.

#### ٤/٢ مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفاد الباحث الكثير من الدراسات التي اهتمت بالأنشطة الرياضية الترويحية، وكذلك الدراسات التي اهتمت بكبار السن وهذا ما يتفق مع اتجاه الباحث في أهمية الدراسات العلمية علي الأنشطة الرياضية الترويحية للاستفادة منها في عملية التقويم، وتطوير البرامج بطريقة علمية تعمل علي الارتقاء الأنشطة الرياضية الترويحية، بالإضافة إلي الاختبارات المستخدمة فنقوم الأنشطة الرياضية الترويحية التي أجريت عليها الدراسات المختلفة السابقة أفاد الباحث في استخلاص العناصر التي يتناول في ضوئها الدراسة الحالية.

وتتلخص الاستفادة من الدراسات والبحوث السابقة في ما يلي:

- تفهم الباحث حدود مشكلة البحث بعمق.
- ساعدت الباحث في صياغة هدف البحث.
- اختيار المنهج والعينة وأدوات جمع البيانات.
- كيفية بناء الاستبيانات.
- اختيار أسلوب التحليل الإحصائي المناسب.
- كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها.

• تحديد المراجع الخاصة في مجال الدراسة الحالية.

٠/٢ إجراءات البحث:

١/٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

٢/٢ مجتمع البحث وعينة البحث:

١/٢/٢ مجتمع البحث:

يمثل مجمع البحث المترددين على مراكز الشباب من كبار السن من المشاركين في الأنشطة الرياضية الترويحية داخل المركز أو غير المشاركين ويبلغ عدد مراكز الشباب داخل محافظة الدقهلية عدد (٨٥).

٢/٢/٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مراكز الشباب بمحافظة الدقهلية حيث تم اختيار عدد (١٢) مركز شباب كما هو موضح بالجدول رقم (١) وبلغ عدد العينة الأساس للبحث (١٠٢٢) متردد من كبار السن على مراكز الشباب وهم عبارة عن (٥٩٩) متردد من كبار السن مشارك في الأنشطة الرياضية الترويحية بمراكز الشباب وعدد (٤٢٣) متردد من كبار السن غير مشارك في الأنشطة الرياضية الترويحية وعينة استطلاعية عددها (٦٥) متر من كبار السن مشارك في الأنشطة الرياضية الترويحية (٥٠) متردد من كبار السن غير مشار في الأنشطة الرياضية الترويحية كما هو موضح بالجدول رقم (٢)

جدول (١)

توصيف عينة البحث من مراكز الشباب المختارة والإدارة التابعة لها

م	القسم أو الإدارة	اسم المركز الشباب
١	المنصورة	مركز شباب مدينة المنصورة
٢	السينلاوين	مركز شباب مدينة السينلاوين
٣	المنزلة	مركز شباب العزيزة
٤	ميت غمر	مركز شباب مدينة ميت غمر
٥	منية النصر	مركز شباب الكردي
٦	اجا	مركز شباب مدينة اجا
٧	طلخا	مركز شباب بطرة
٨	شربين	مركز شباب السعدية
٩	دكرنس	مركز شباب بنى عبيد
١٠	بلقاس	مركز شباب الخلاله
١١	شباب المطرية	مركز شباب العصارفة

جدول (٢)

توصيف عينة البحث من كبار السن المترددين على مراكز الشباب

العينة	مشارك في الأنشطة	غير مشارك
أساسية	٥٩٩	٤٢٣
استطلاعية	٦٥	٥٠

٢/٣ أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث في جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الأدوات التالية:

١/٣/٣ السجلات الرسمية الخاصة بالمجلس القومي للرياضية.

٢/٣/٣ استبيان تقييم الأنشطة الرياضية الترويحية لدى كبار السن المترددين على مراكز الشباب إعداد الباحث تحقيقاً لأهداف البحث وفروضة تم تصميم استمارة استبيان تقييم الأنشطة الرياضية الترويحية لدى كبار السن المترددين على مراكز الشباب.

١/٢/٣/٣ خطوات بناء استبيان الأنشطة الرياضية الترويحية لدى كبار السن المترددين على مراكز الشباب.

اتباع الباحث الخطوات التالية في إعداد الاستبيان:

- تحديد الهدف من الاستبيان وهو التعرف على الأنشطة الرياضية الترويحية لدى كبار السن المترددين على مراكز الشباب.
- الإطلاع على العديد من الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بالأنشطة الرياضية الترويحية في مجال الترويج الرياضي.
- مراجعة عدد من الاستبيانات التي وضعت للأنشطة الرياضية الترويحية لمعرفة المحاور التي يمكن بناء الاستبيان بها.
- قام الباحث بتصميم استمارة الاستبيان كصورة أولية، وتحديد محاور الأنشطة الرياضية الترويحية التي يبني عليها استمارة الاستبيان، ( مرفق ٢) وقد توصل الباحث إلى عدد (٦) محاور وهي أهداف الأنشطة الرياضية الترويحية، برامج الأنشطة الرياضية الترويحية، الإمكانات المتوفرة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، التوجيه لتقويم الأنشطة الرياضية الترويحية، أغراض الأنشطة الرياضية الترويحية، أساليب تقويم الأنشطة الرياضية الترويحية.
- تم عرض المحاور المقترحة على عدد (٧) من الخبراء المتخصصين في مجال الترويج الرياضي ( مرفق ١)، وقد وافق الخبراء على عدد (٤) محاور هم أهداف الأنشطة الرياضية الترويحية، برامج الأنشطة الرياضية الترويحية، الإمكانات المتوفرة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، أساليب تقويم الأنشطة الرياضية الترويحية. كما هو موضح بالجدول رقم (٣).

جدول (٣)

الأهمية النسبية لأراء الخبراء لمحاور استمارة استبيان

الأنشطة الرياضية الترويحية لدى كبار السن

المترددين على مراكز الشباب.

الترتيب	الأهمية النسبية	تكرارات الموافقة	المحاور
الأول	٪ ١٠٠	٨	أهداف الأنشطة الرياضية الترويحية.
الثاني	٪ ٨٧,٥	٧	برامج الأنشطة الرياضية الترويحية.
الثاني م	٪ ٨٧,٥	٧	الإمكانات المتوفرة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن.
الرابع	٪ ٥٠	٤	التوجيه لتقويم الأنشطة الرياضية الترويحية.
الخامس	٪ ٣٧,٥	٣	أغراض الأنشطة الرياضية الترويحية.
الثالث	٪ ٧٥	٦	أساليب تقويم الأنشطة الرياضية الترويحية.

وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٥٪ كحد أدنى من الأهمية النسبية لقبول المحاور وعلي هذا فقد استبعد الباحث محوري التوجيه لتقويم الأنشطة الرياضية الترويحية، أغراض الأنشطة الرياضية الترويحية وذلك لأن نسبتها تراوحت ما بين أقل قيمة وأعلى قيمة.

- تم اختيار عبارات استمارة الاستبيان والتي تغطي جميع المحاور التي يتكون منها استمارة المقياس والتي تتكون عدد عباراته (٥٩) عبارة.
- عرض العبارات الخاصة لكل محور في صورته الأولية علي الخبراء لتحديد مدى ملائمة العبارات لكل محور ( مرفق ٣).
- تم تعديل وحذف بعض العبارات وبذلك أصبحت استمارة الاستبيان في صورتها النهائية تتضمن عدد (٥٠) عبارة والتي سوف يتم إخضاعها للمعاملات العلمية (مرفق ٤).
- تطبيق استمارة الاستبيان في صورتها النهائية علي عينة البحث.

٢/٣/٣ الدراسة الاستطلاعية:

١/٣/٢/٣ الدراسة الاستطلاعية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠ / ٣ / ٢٠٠٩م إلي ٢٠ / ٤ / ٢٠٠٩م وذلك بمراكز الشباب بمحافظة الدقهلية قيد البحث وقد راعي البحث توحيد ظروف القياس وكان الهدف من هذه الدراسة هو التحقق من المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاستبيان المستخدم قيد البحث.

٢/٣/٣ معامل الثبات لاستبيان المهارات الاجتماعية:

لحساب معامل الثبات تم استخدام أسلوب (الاختبار وإعادة الاختبار، Test and Retest) بفواصل زمني قدره (١٥) يوم بين القياسين علي عينة من مجتمع البحث قوامها (٦٥) متردد من كبار السن مشارك في الأنشطة الرياضية الترويحية و (٥٠) متردد من كبار السن غير مشارك في الأنشطة الرياضية الترويحية وأجري عليها القياس الأول في ٢٠ / ٣ / ٢٠٠٩م والثاني في ٥ / ٤ / ٢٠٠٩م والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الثبات للأنشطة الرياضية الترويحية لدى كبار السن المترددين على مراكز الشباب.

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحاور
	المتغيري	متوسط حسابي	المتغيري	متوسط حسابي	
*٠.٨٤٥	١,٦٦	٢٠,٧٥	٢,٨٦	٢١,٢٥	أهداف الأنشطة الرياضية الترويحية.
*٠.٩٢١	٢,٥٢	١٩,٨٣	٣,٧٤	٢٠,٧٥	برامج الأنشطة الرياضية الترويحية.
*٠.٩٠٨	٢,٤٧	١٩,٠٨	٢,٧٥	١٨,٩٢	الإمكانات المتوفرة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
*٠.٨٧٧	٢,٠٢	١٦,٤٢	١,٧٥	١٧,١٧	أساليب تقويم الأنشطة الرياضية الترويحية.

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط بين التطبيق الأول والثاني في محاور استمارة استبيان للأنشطة الرياضية الترويحية لدى كبار السن لأفراد العينة الاستطلاعية.

معامل صدق استبيان الأنشطة الرياضية الترويحية لدى كبار السن:  
٣/٣/٣/٣  
صدق المحكمين: ١/٣/٣/٣

استخدم الباحث صدق المحكمين وذلك بان عرض الاستبيان على مجموعه من الخبراء عددهم (٨) لاستطلاع رأيهم في محاور الاستبيان ثم في عبارات محاور الاستبيان والجدولين رقم (٥، ٦) يوضحان معاملات صدق استمارة استبيان للأنشطة الرياضية الترويحية لدى كبار السن.

#### جدول (٥)

معامل صدق المحكمين لمحاور استمارة استبيان للأنشطة الرياضية الترويحية  
لدى كبار السن المترددين على مراكز الشباب.

الترتيب	الأهمية النسبية	تكرارات الموافقة	المحاور
الأول	% ١٠٠	٧	أهداف الأنشطة الرياضية الترويحية.
الثاني	% ٨٥,٥٠	٦	برامج الأنشطة الرياضية الترويحية.
الثاني م	% ٨٥,٥٠	٦	الإمكانات المتوفرة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
الثالث	% ٧١	٥	أساليب تقويم الأنشطة الرياضية الترويحية.

وقد ارتضى الباحث بنسبة ٦٠% كحد أدنى من الأهمية النسبية لقبول المحاور .

جدول (٦)

معامل صدق المحكمين لعبارات استمارة استبيان للأنشطة الرياضية  
الترويحية لدى كبار السن المترددين على مراكز الشباب.

أساليب تقويم الأنشطة الرياضية الترويحية.		الإمكانات المتوفرة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.		برامج الأنشطة الرياضية الترويحية.		أهداف الأنشطة الرياضية الترويحية.	
الأهمية النسبية	رقم العبارة	الأهمية النسبية	رقم العبارة	الأهمية النسبية	رقم العبارة	الأهمية النسبية	رقم العبارة
%٩٠	١	%٨٢	١	%٧٥	١	%٧٠	١
%٨٦	٢	%٧٧	٢	%٩٠	٢	%٨٥	٢
%٨٧	٣	%٣٩	٣	%٩٣	٣	%٧٧	٣
%٧٥	٤	%٧٩	٤	%٨٣	٤	%٨٧	٤
%٧٨	٥	%٨٥	٥	%٧٥	٥	%٩٠	٥
%٨٢	٦	%٨٠	٦	%٩١	٦	%٩٣	٦
%٨٧	٧	%٧٩	٧	%٧٧	٧	%٨٤	٧
%٧٨	٨	%٧٨	٨	%٨٥	٨	%٧٦	٨
%٨٦	٩	%٦٥	٩	%٦٩	٩	%٨٠	٩
%٧٢	١٠	%٧٣	١٠	%٧٠	١٠	%٧٧	١٠
				%٨٢	١١	%٨٣	١١
				%٧١	١٢	%٦٥	١٢
				%٦٩	١٣	%٧٦	١٣
				%٧٥	١٤	%٩٨	١٤
				%٨٠	١٥	%٩٠	١٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٤٥٠.

يتضح من الجدول رقم (٧) نسب صدق المحكمين لعبارات استمارة استبيان المهارات الاجتماعية لمعلمي ومعلمات التربية البدنية وقد ارتضى الباحث بنسبة ٦٠٪ كحد أدنى من الأهمية النسبية لقبول العبارات.



٢/٣/٣/٣/٣ صدق الاتساق الداخلي:

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب دلالة معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمحاور الاستبيان باستخدام معامل الارتباط، ويتضح ذلك من الجدول (رقم ٨)

جدول (٧)

معامل صدق الاتساق الداخلي لاستمارة استبيان الأنشطة الرياضية الترويحية لدى كبار السن المترددين على مراكز الشباب.

أهداف الأنشطة الرياضية الترويحية		برامج الأنشطة الرياضية الترويحية.		الإمكانات المتوفرة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.		أساليب تقويم الأنشطة الرياضية الترويحية.	
رقم العبارة	ارتباط العبارة مع شدة المحور	رقم العبارة	ارتباط العبارة مع شدة المحور	رقم العبارة	ارتباط العبارة مع شدة المحور	رقم العبارة	ارتباط العبارة مع شدة المحور
١	٠,٥٥١	١	٠,٦٨٤	١	٠,٦٤٨	١	٠,٦١٩
٢	٠,٦٢٤	٢	٠,٧٣٥	٢	٠,٧١٩	٢	٠,٧٠٢
٣	٠,٤٦٢	٣	٠,٦١٩	٣	٠,٧٦٤	٣	٠,٧٠٤
٤	٠,٥٧٣	٤	٠,٥٠٢	٤	٠,٦٠٠	٤	٠,٧٣٥
٥	٠,٧٠٤	٥	٠,٦٤٢	٥	٠,٦٤٣	٥	٠,٦٩٤
٦	٠,٧٠٢	٦	٠,٤٨٥	٦	٠,٦٤٨	٦	٠,٦٢٤
٧	٠,٦١٩	٧	٠,٤٥٢	٧	٠,٧١٩	٧	٠,٥٠٢
٨	٠,٦١٣	٨	٠,٦٤٣	٨	٠,٧٦٤	٨	٠,٦١٣
٩	٠,٦٠٧	٩	٠,٥٥١	٩	٠,٦٠٧	٩	٠,٦٠٧
١٠	٠,٧٣٥	١٠	٠,٦٢٤	١٠	٠,٦١٣	١٠	٠,٧٣٥
١١	٠,٦٩٤	١١	٠,٤٦٢				
١٢	٠,٦٢٤	١٢	٠,٧١٩				
١٣	٠,٥٠٢	١٣	٠,٧٦٤				
١٤	٠,٦١٣	١٤	٠,٦٠٠				
١٥	٠,٧٣٥	١٥	٠,٦٤٣				

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦

يتضح من الجدول رقم (٨) معاملات صدق الاتساق الداخلي بين شدة كل عبارة وشدة المحور الذي تنتمي إليه تلك العبارة ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى أن الاستبيان يتمتع بدرجات صدق مقبولة عند تطبيقه على عينة البحث.

٤/٣ المعاملات الإحصائية.

- المتوسط الحسابي (س).
- الانحراف المعياري (ع).
- اختبار (ت).
- معامل الارتباط (ر). R

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها:

Offering and Discussion of the Results

١/٤ عرض النتائج: Offering of the Results

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات استجابة المشاركين وغير المشاركين  
وتقديرها لعبارات أهداف الأنشطة  
الرياضية الترويحية

(ن = ١٠٢٢)

الجدول عدد	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	غير المشاركين (٤٢٣)		المشاركين (٥٩٩)		أهداف لأنشطة الرياضية
			-٤	-٥	+٤	-٥	
	٠,٣٦	٠,٣	٠,٩	٢,٣	٠,٨	٢,٦	١ الأنشطة الرياضية واسعة المفهوم.
	٠,١٥	٠,١	٠,٨	٢,٦	٠,٦	٢,٧	٢ تسهم الرياضيات الترويحية في تنمية من جميع الجوانب: (البنية- العقلية- النفسية الاجتماعية)
	٠,١٣	٠,١	٠,٨	٢,٦	٠,٧	٢,٧	٣ تتيح إدارة النشاط فرصة اختياري للنشاط المفصل.
	٠,٢٤	٠,٢	٠,٩	٢,٤	٠,٨	٢,٦	٤ يتسع الأنشطة الرياضية الترويحية رغبتى عند الممارسة.
	٠,١٨	٠,١	٠,٨	٢,٥	٠,٧	٢,٦	٥ تكثف الأنشطة الرياضية الترويحية عن قدراتي الكاملة.
	٠,٢٧	٠,٢	٠,٨	٢,٥	٠,٧	٢,٧	٦ أثمر بتحقيق الرضا لنفسى عند ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية.
	٠,٣١	٠,٢	٠,٧	٢,٦	٠,٦	٢,٨	٧ يحقق لى النشاط الرياضية الترويحية المنفعة عند الممارسة.
٩٦	٠,٣١	٠,٢	٠,٨	٢,٦	٠,٥	٢,٨	٨ أستطيع التحكم في انفعالاتي عند ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية.
	٠,٤٣	٠,٣	٠,٨	٢,٥	٠,٦	٢,٨	٩ أعبر عن ذاتي عند ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية.
	٠,١٦	٠,١	٠,٧	٢,٧	٠,٦	٢,٨	١٠ يتيح ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية الفرصة لتكوين علاقات مع الزملاء.
	٠,٣٦	٠,٣	٠,٩	٢,١	٠,٨	٢,٤	١١ تحقق الأنشطة الرياضية الترويحية التوافق الاجتماعي مع الآخرين.
	٠,١٦	٠,١	٠,٧	٢,٦	٠,٦	٢,٧	١٢ أثمر بتجديد النشاط والحيوية عند ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية.
	٠,٣٤	٠,٢	٠,٧	٢,٧	٠,٥	٢,٩	١٣ تقتصر الأنشطة الرياضية الترويحية على النشاط الرياضي.
	٠,٢٥	٠,٢	٠,٩	٢,٤	٠,٧	٢,٦	١٤ تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق التوازن في وقت الفراغ.
	٠,٣١	٠,٢	٠,٧	٢,٦	٠,٦	٢,٨	١٥ توجد مشاركة من ذوي الاحتياجات الخاصة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
		٣,٤	٨,٣	٥٢,٥	٩,٨	٤٠,٥	الدرجة الكلية للمحور

جدول (٩)  
دلالة الفروق بين متوسطي درجات استجابة المشاركين وغير المشاركين  
وتقديرها لمبارات برامج ومحتوى الأنشطة  
الرياضية الترويحية

(ن = ١٠٢٢)

م	برامج ومحتوى الأنشطة الرياضية الترويحية	المشاركين (٥٩٩)		غير المشاركين (٤٢٣)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س-	س+	س-	س+		
١	توجد أهداف محددة لبرامج الأنشطة الرياضية الترويحية.	٢,٤	٠,٨	٢,٢	٠,٩	٠,٢	٠,٢٤
٢	توجد برامج محددة ومعلنة للأنشطة الطلابية الرياضية الترويحية.	٢,٤	٠,٩	٢,١	٠,٩	٠,٣	٠,٣٣
٣	تراعى برامج الأنشطة الرياضية الترويحية الفروق الفردية بين كبار السن.	٢,٥	٠,٨	٢,٣	٠,٩	٠,٢	٠,٢٢
٤	توجد مواعيد محددة لممارسة برامج الأنشطة الرياضية الترويحية.	٢,٤	٠,٨	٢,٢	٠,٩	٠,٢	٠,٢٤
٥	تؤثر وتتأثر برامج الأنشطة الرياضية الترويحية مع بعضها البعض.	١,٩	٠,٩	١,٧	٠,٩	٠,٢	٠,٢٢
٦	يمكننى المشاركة في وضع برامج الأنشطة الرياضية الترويحية.	٢,٥	٠,٨	٢,٣	٠,٩	٠,٢	٠,٢٤
٧	تحتوي برامج الأنشطة على أنشطة لرياضية ترويحية جديدة.	٢,٢	٠,٩	٢,١	٠,٩	٠,١	٠,١١
٨	يتم توقيع الكلف الطبي المبذول على كبار السن من المشاركين في برامج الأنشطة الرياضية الترويحية.	٢,٧	٠,٧	٢,٥	٠,٨	٠,٢	٠,٢٧
٩	يشترك كبار السن من الجنسين في ممارسة برامج الأنشطة الرياضية الترويحية.	٢,٥	٠,٨	٢,٤	٠,٩	٠,١	٠,١٢
١٠	تتناسب برامج الأنشطة الرياضية الترويحية مع عدد الممارسين لها.	٢,٢	٠,٩	٢,٠	١,٠	٠,٢	٠,٢١
١١	أشترك في ممارسة برامج الأنشطة الرياضية الترويحية من خلال الفرق، الجماعات المختلفة داخل مركز الشباب.	٢,٤	٠,٩	٢,٠	١,٠	٠,٤	٠,٤٢
١/١٢	• من أسباب عدم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية: • قلة الوعي بأهمية هذه الأنشطة.	٢,٧	٠,٨	٢,٦	٠,٨	٠,١	٠,١٢
٢/١٢	• عدم توفر الأنشطة المرغوبة.	٢,٥	٠,٩	٢,٣	٠,٩	٠,٢	٠,٢٢
٣/١٢	• عدم وجود برامج تشجع على الممارسة.	٢,٨	٠,٦	٢,٦	٠,٨	٠,٢	٠,٢٩
٤/١٢	• عدم تنظيم برامج الأنشطة في أوقات الفراغ.	٢,١	٠,٩	١,٩	١,٠	٠,٢	٠,٢١
١٣	تراعى برامج الأنشطة الطلابية فئات الإعاقه بأشكالها المختلفة.	٢,٢	٠,٩	٢,٠	١,٠	٠,٢	٠,٢٢
١٤	تمتد برامج الأنشطة الطلابية داخل وخارج الحرم الجامعي.	٢,٦	٠,٧	٢,٣	٠,٩	٠,٣	٠,٣٨
١٥	تتناسب برامج الأنشطة الطلابية مع عادات وتقاليد المجتمع.	٢,٢		٢,٠	١,٠	٠,٢	٠,٢٢
	الدرجة الكلية للمحور	٤٧,١	٦,٨	٤٥	٧,٦	٢,١	

## جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات استجابة المشاركين وغير المشاركين  
وتقديرها لعبارات إمكانات ممارسة الأنشطة  
الرياضية الترويحية

(ن=١٠٢٢)

م	إمكانات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	المشاركين (٥٩٩)		غير المشاركين (٤٢٣)		الفرق بين المتوسطين	قيمة المحسوبة
		-س	+ع	-س	+ع		
١	الإمكانات المادية: تتوفر منشآت كافية لممارسة الرياضة الترويحية.	٢,١	٠,٩	١,٩	٠,٩	٠,٢	٠,٢٢
٢	تصلح منشآت مركز الشباب لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للاستخدام طوال العام.	١,٨	٠,٩	١,٧	٠,٩	٠,١	٠,١١
٣	تتوافر عوامل الأمن والسلامة لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية.	٢,٤	٠,٩	٢,١	٠,٩	٠,٣	٠,٣٣
٤	تناسب الرسوم المدفوعة مع حجم الخدمات المقدمة لممارسة الرياضة الترويحية.	٢,٤	٠,٩	٢,١	٠,٩	٠,٣	٠,٣٣
٥	يتم الصرف على الأنشطة الرياضية الترويحية وفقاً لاحتياجات كبار السن.	٢,٣	٠,٩	٢,١	٠,٩	٠,٢	٠,٢٢
٦	توجد برامج زمنية لإدارة استخدام منشآت مراكز الشباب لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية طوال العام.	٢,٤	٠,٩	٢,٢	٠,٩	٠,٢	٠,٢٢
٧	الإمكانات البشرية: يتوفر مشرفون متخصصون لإدارة الأنشطة الرياضية الترويحية.	٢,٢	٠,٩	٢,٠	٠,٩	٠,٢	٠,٢٢
٨	يتعاون مشرفو الأنشطة الرياضية الترويحية المختلفة مع بعضهم البعض لتنفيذ أوجه الأنشطة المختلفة.	٢,٥	٠,٨	٢,٣	٠,٩	٠,٢	٠,٢٤
٩	يرافق مشرفو الأنشطة الرياضية الترويحية كبار السن في ممارسة النشاط.	٢,٤	٠,٩	٢,٢	١,٠	٠,٢	٠,٢١
١٠	يتناسب عدد المشرفين مع عدد المشاركين للأنشطة الرياضية الترويحية من كبار السن.	٢,٥	٠,٨	٢,٣	٠,٩	٠,٢	٠,٢١
	رحة الكلية للمحور	٢٧,٦	٦	٢٦,٥	٦,٥	١,١	

## جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات استجابة المشاركين وغير المشاركين  
وتقديرها لعبارات أساليب تقويم الأنشطة  
الرياضية الترويحية

(ن = ١٠٢٢)

م	أساليب تقويم الأنشطة الرياضية الترويحية		المشاركين (٥٩٩)		غير المشاركين (٤٢٣)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	الجدولية عند .٠٠٥
	م	م	م	م	م	م			
١	٢,٤	٠,٩	٢,٢	٠,٩	٠,٢	٠,٢٢	٠,٢٢		
٢	٢,٥	٠,٨	٢,٢	٠,٩	٠,٣	٠,٣٦	٠,٣٦		
٣	٢,٥	٠,٨	٢,١	٠,٩	٠,٤	٠,٤٧	٠,٤٧		
١/٤	٢,٣	٠,٩	٢,١	٠,٩	٠,٢	٠,٢٢	٠,٢٢		
٢/٤	٢,٤	٠,٩	٢,٢	٠,٩	٠,٢	٠,٢٢	٠,٢٢	١,٩٦	
٥	٢,٦	٠,٧	٢,٤	٠,٩	٠,٢	٠,٢٥	٠,٢٥		
٦	٢,٤	٠,٩	٢,٣	٠,٩	٠,١	٠,١١	٠,١١		
٧	٢,٧	٠,٦	٢,٥	٠,٨	٠,٢	٠,٢٩	٠,٢٩		
٨	٢,٧	٠,٧	٢,٥	٠,٨	٠,٢	٠,٢٧	٠,٢٧		
٩	٢,٤	٠,٩	٢,٣	٠,٩	٠,١	٠,١١	٠,١١		
١٠	٢,٧	٠,٧	٢,٥	٠,٨	٠,٢	٠,٢٧	٠,٢٧		
	٣٢,١	٥,٢	٣٢,٥	٧,٩	٠,٤			الدرجة الكلية للمحور	

#### ٢/٤ عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

### Discussion and Interpretation of Results

#### ١/٢/٤ مناقشة نتائج المحور الأول: أهداف الأنشطة الرياضية الترويحية.

يتضح من الجدول السابق (٨) وجود فروق غير دالة إحصائيًا بين المشاركين وغير المشاركين للأنشطة الرياضية الترويحية داخل مركز الشباب في إدراكهم لأهداف الأنشطة الرياضية الترويحية حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يعني تقارب إدراك كبار السن لأهداف الأنشطة الترويحية التي تتيحها إدارة مركز الشباب.

- حصلت عبارات الأهداف (٣، ١٣، ٨) على نسب (٢,٧، ٢,٨، ٢,٩) على التوالي، وهي تبيّن أن النشاط الترويحي الذي يمارسه كبار السن داخل مركز الشباب نشاط اختياري لا يبدو ويتفق مع ميوله واهتماماته ورغباته وبدافع داخلي ويتفق مع مستوى نضجه وقدراته وهذا توفره الأنشطة الترويحية حيث يجب أن تكون هذه الأنشطة تتفق مع ميول كبار السن وقدراتهم حتى يقبلوا على ممارستها. ويتفق هذا مع ما ذكره كل من محمد السمودي

(٢٦:١٤)، محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٣٤:١٢).

- وتعد الأنشطة الترويحية من أكثر الأنشطة التي يمارسها الفرد ويشعر عند ممارستها بالسعادة والسرور والمتعة وذلك من خلال ما توفره من أنشطة عديدة يستطيع الفرد من خلالها يعبر عن ذاته وأن يبتكر وأن يمارسها دون الالتزام بالقواعد القانونية مع مراعاة عدم الإضرار بمشاعر الغير.

- وتتيح الأنشطة الرياضية الترويحية الفرصة لتكوين علاقات مع الأصدقاء وذلك من خلال الأنشطة الرياضية الترويحية والتي من خلالها يستطيع الفرد الانتماء إلى الجماعات وهـ رغبة قوية لدى الأفراد في كل الأعمار.

- أما العبارة (١٣) فهي من العبارات السلبية، حيث أن الأنشطة الترويحية لا تقتصر على النشاط الرياضي فقط بل هناك العديد من الأنشطة الترويحية من بينها النشاط الاجتماعي، النشاط الفني، النشاط الثقافي ونشاط الخدمة العامة والجوالة ويتفق هذا مع ما ذكره محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٨٣:١٢).

- وعدم اقتصر الأنشطة الترويحية على فئة معينة من العمر، بل إن الترويج حق لجميع الأفراد ولجميع الفئات ولجميع المراحل السنوية ولكل فرد الحق في أن يكون له وقت فراغ

يستطيع من خلاله أن يمارس الأنشطة الترويحية المفضلة له، وبذلك يكون الباحث قد حقق الهدف الأول من بحثه، والذي يجيب عن التساؤل التالي:

مدى تحقيق الأنشطة الرياضية الترويحية للأهداف الترويحية.

#### ٢/٢/٤ مناقشة نتائج المحور الثاني: برامج الأنشطة الرياضية الترويحية.

يتضح من الجدول السابق (٩) وجود فروق غير دالة إحصائيًا بين المشاركين وغير المشاركين للأنشطة الرياضية الترويحية داخل مركز الشباب في مشاركتهم لبرامج ومحتوى الأنشطة الرياضية الترويحية حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يعني تقارب مشاركة كبار السن لبرامج ومحتوى الأنشطة الرياضية الترويحية التي توفرها إدارة مركز الشباب.

- حصلت عبارات البرامج والمحتوى (٢، ٦، ٨) على نسب (٢,٤، ٢,٥، ٢,٧) على التوالي، وهي تبين أنه يجب أن تراعى برامج الأنشطة الترويحية التي تقدم للمشاركين فيها الفروق الفردية بين الطلاب، حيث أن البرامج التي تقدم للمشاركين قد لا تتناسب مع التي تقدم للمشاركات. ويتفق هذا مع دراسة عفت عبد السلام (١٠) والتي أكدت اختلاف نوع الأنشطة الترويحية التي يشارك فيها الطلاب عن الطالبات، ودراسة سعد شلبي (٨) والذي أكد اختلاف الأنشطة الترويحية التي يمارسها كل من الجنسين. ودراسة كيجر (٢٥) والذي أكد على أن هناك فروق بين الجنسين في الممارسة.

- وتراعى برامج الأنشطة الترويحية التجديد حتى يستطيع الأفراد الإقبال على البرامج التي تتناسب مع ميولهم واهتمامهم وقدراتهم. ويجب أن تقوم مراكز الشباب بتطوير ما هو موجود حاليًا من برامج وتسليط الضوء عليها وتحقيق أقصى استفادة منها. ويتفق هذا مع دراسة نيمور راغب (٤).

- وتتيح برامج الأنشطة الرياضية الترويحية الفرصة لمشاركة النوعين في الأنشطة الترويحية وعدم اقتصرها على فئة معينة. ويتفق هذا مع دراسة سعد شلبي (٨) والذي أكد على أن مشاركة النوعين في الأنشطة الرياضية الترويحية، حيث أن الدوافع والميول التي تدفع بالفرد نحو الأنشطة الترويحية تكاد تكون متساوية وإن اختلفت المناشط الترويحية التي يمارسها كل من النوعين.

ويرجع الباحث ذلك إلى:

- قيام مراكز الشباب بتعديل برامج الأنشطة بحيث تعطي فرصة لتوفير الوقت الحر للاشتراك في برامج الأنشطة الترويحية.
- مراعاة البرامج للفروق الفردية بين الأفراد.
- اختيار البرامج التي تتناسب مع ميول وقدرات وإمكانات كبار السن.
- المرونة في تنفيذ برامج ومحتوي الأنشطة الترويحية المقدمة.
- قيام مراكز الشباب بتوفير أنشطة رياضية ترويحية متباينة لكي يختار من بينها كبار السن ما يناسبه.

وبذلك يكون الباحث قد حقق الهدف الثاني من بحثه، والذي يجيب عن التساؤل التالي:

الى أي مدى تتيح برامج ومحتوى الأنشطة الرياضية الترويحية إعطاء الفرصة لكبار السن لاختيار النشاط المناسب.

#### ٢/٢/٤ مناقشة نتائج المحور الثالث: الإمكانيات المتوفرة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

يتضح من الجدول السابق (١٠) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المشاركين وغير المشاركين للأنشطة الرياضية الترويحية داخل مركز الشباب في استقاداتهم لإمكانات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية حيث أن قيمة  $t$  المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يعنى تقارب استقادة كبار السن لإمكانات ممارسة الأنشطة الترويحية التي تقدم إدارة مركز الشباب.

- حصلت عبارات الإمكانيات (٥، ٣، ٨) على نسب (٢,٣، ٢,٤، ٢,٥) على التوالي، وه تبين أنه في ظل الإمكانيات المحدودة بمركز الشباب مقابلة بعدد كبار السن المتزايدة، لا بد من الصراف على أوجه الأنشطة الترويحية وفقاً لاحتياجات النشاط بما يوفر بيئة صالحة لممارسة النشاط الرياضي الترويحي للارتقاء بقدرات الفرد المختلفة.
- تتوافر عوامل الأمن والسلامة عند ممارسة الأنشطة الترويحية حتى يتزايد الإقبال على الممارسة بفاعلية بما يوفر للمشاركين الطمأنينة عند المشاركة.
- يتوفر الإشراف المؤهل والمتخصص لإدارة الأنشطة الترويحية المختلفة حتى يتحقق الإشراف التربوي الأمثل على المشاركين. حيث يستطيع الإشراف المتخصص استغلال الطاقات البشرية المتوفرة وتوجيهها نحو ممارسة الأنشطة الترويحية المناسبة.



ويرجع الباحث ذلك إلى:

- توفر الأجهزة والأدوات والأماكن الخاصة بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
  - الاستفادة من المنشآت الخاصة بمركز الشباب على مدار اليوم والأسبوع والعام.
  - وجود برامج زمنية مناسبة لإدارة استخدام المنشآت الخاصة بالأنشطة الترويحية.
- وبذلك يكون الباحث قد حقق الهدف الثالث من بحثه، والذي يجيب عن التساؤل التالي:

مناسبة الوقت والإمكانات لممارسة الأنشطة الطلابية مع وقت الفراغ.

٤/٢/٤ مناقشة نتائج المحور الرابع: أساليب تقويم الأنشطة الرياضية الترويحية.

يتضح من الجدول السابق (١١) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المشاركين وغير المشاركين للأنشطة الرياضية الترويحية داخل مركز الشباب في استنارتهم لأساليب تقويم الأنشطة الرياضية الترويحية حيث أن قيمه (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يعنى تقارب استنارة كبار السن لأساليب التقويم التي تتيحها إدارة مركز الشباب.

- حصلت عبارات أساليب التقويم (٧، ٥، ٢) على نسب (٢,٥، ٢,٦، ٢,٧) على التوالي، وهى تبين أن أساليب التقويم تتميز بالشمولية لجميع برامج ومحتوى الأنشطة الرياضية الترويحية حتى يتم الوقوف بشكل موضوعي ومقنن لتدعيم الايجابيات والتخلص من السلبيات لضمان تحقيق الرضا والسرور عند المشاركين، ويعتبر الرضا والسرور المحرك الأساسي في الإقبال على المشاركين في الأنشطة الترويحية.

- تقدم إدارة النشاط الرياضي جوائز عينية للمشاركين لاستنارة دافعيتهم نحو المشاركة لضمان الإقبال والفاعلية وتقريب الفجوة بين إدارة النشاط والمشاركين تأكيداً على تحقيق الرضا والسرور. ويتفق هذا مع ما ذكرته رابحة محمد لطفي (٦).

- لا بد أن تستهدف أساليب التقويم قياس مدى تحقيق الأهداف الموضوعية للأنشطة الترويحية حتى تتوافق مع اتجاهات وميول ورغبات المشاركين ليزداد الإقبال على المشاركة ويتحقق الرضا والسرور عند الأنشطة الترويحية المقدمة.

ويرجع الباحث ذلك إلى:

- شمولية أساليب التقويم لجميع برامج ومحتوى الأنشطة الرياضية الترويحية.
- تعدد الجوائز المادية والمعنوية لمقابلة مشاركة كبار السن في الأنشطة الطلابية المختلفة.

- مناسبة أساليب التقييم مع طبيعة النشاط المقدم.

- الاهتمام بمعرفة المشكلات التي تعوق ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وطرق التغلب عليها.

- الاهتمام بنتائج المشاركة من خلال التنظيم والإعلان عنها.

وبذلك يكون الباحث قد حقق الهدف الرابع من بحثه، والذي يجيب عن التساؤل التالي:

مدي تحقيق الأنشطة الرياضية الترويحية للرضا والسرور لدى كبار السن.

٥/٠ استنتاجات وتوصيات البحث:

١/٥ استنتاجات البحث:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وأدوات جمع

البيانات؛ يستنتج الباحث ما يلي:

- ١- إدراك كبار السن بمراكز الشباب سواء المشاركين أو غير المشاركين لأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية وأهدافها من وجهة نظر الترويج، حيث أوضحت الدراسة تقارب إدراك كبار السن بشكل عام للأهداف الذي حددها المقياس للأنشطة المتاحة بمركز الشباب.
- ٢- معرفة كبار السن سواء المشاركين أو غير المشاركين لأهمية المشاركة في برامج ومحتوى الأنشطة الترويحية، حيث أظهرت الدراسة تقارب مشاركة كبار السن لبرامج ومحتوى الأنشطة الرياضية الترويحية التي توفرها إدارة مركز الشباب.
- ٤- كبار السن المشاركين أكثر تزايداً على ممارسة البرامج والمحتوى، لوجود البرامج والأنشطة المتعددة التي تواجه مختلف الميول والرغبات والقدرات والاستعدادات.
- ٦- إدراك كبار السن سواء المشاركين أو غير المشاركين لأهمية الاستفادة من إمكانات ممارسة الأنشطة الترويحية، حيث أوضحت الدراسة تقارب استفادة كبار السن لإمكانات ممارسة الأنشطة الترويحية التي تقدمها إدارة مركز الشباب.
- ٧- كبار السن المستفيدين من إمكانات الأنشطة الرياضية الترويحية أكثر إقبالا على المشاركة لتوفير مركز الشباب للإمكانات اللازمة لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية وتوفير المشرفون المتخصصون لتوجيه كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المناسبة.

٨- إدراك كبار السن سواء المشاركين أو غير المشاركين لأهمية استئارة أساليب تقويم الأنشطة الرياضية الترويحية ، حيث بينت الدراسة تقارب استئارة كبار السن لأساليب التقويم التي تتيحها إدارة مركز الشباب .

٩- كبار السن المشاركين في الأنشطة الرياضية الترويحية أكثر قدرة على تحقيق الرضا النفسي وذلك من خلال إشباعهم لحاجاتهم النفسية وتقديم الحوافز المادية والمعنوية لديهم عند المشاركة، كذلك هناك بعض المشاعر التي يكتسبها الأفراد عند المشاركة من بينها الشعور بالسعادة عن الابتكار والإبداع وممارسة خبرات جديدة والإنجاز .

#### ٢/٥ توصيات البحث:

في ضوء المنهج المستخدم وأهداف البحث وفي إطار العينة التي تم إجراء الدراسة عليها، يتقدم الباحث بالتوصيات التالية والناجمة من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها من خلال عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

- ١- تنفيذ المقياس على مستوى إدارة مراكز الشباب بمحافظة الدقهلية.
- ٢- الاستناد على النتائج التي حصل عليها كل مركز شباب في كل محور لتطوير مستوى الاستجابة على هذا المحور.
- ٣- قيام مراكز الشباب ومديرية الشباب والرياضة بتنظيم ندوات ومؤتمرات ثقافية عن الأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن لتبين لهم الأثر الإيجابي لهذه الأنشطة وأهمية ممارسة الأنشطة على الصحة العامة للفرد.
- ٤- زيادة اهتمام إدارة مركز الشباب بالإعلان والدعاية داخل المدينة أو القرية وفي محيطها عن الأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن ، مما يتيح فرص المشاهدة لمناشطها من قبل كبار السن ..
- ٥- احتساب نقاط لمركز الشباب وفقاً لعدد كبار السن المشاركين في الأنشطة داخل مركز الشباب بنسبة لا تقل عن النقاط التي يجب أن تحتسب لها في الأنشطة التنافسية من قبل مديرية الشباب والرياضة.
- ٦- الاهتمام بتنسيق العلاقات بين مركز الشباب ومديرية الشباب والرياضة ومؤسسات الأنشطة الأخرى في المجتمع حتى يمكن تبادل الخبرات والإفادة من الإمكانيات المتاحة لهذه المؤسسات لصالح كبار السن.

- ٧- ضرورة وجود الكوادر المدربة والمؤهلة التي تناسب أعداد كبار السن المترددين على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المختلفة.
- ٨- توفير المنشآت والأدوات والأجهزة المرتبطة بالمنشط المختلفة للأنشطة الرياضية الترويحية وذلك من قبل المسؤولين عن مديرية الشباب والرياضة، مما يتيح الفرص لكبار السن من ممارسة أوجه النشاط التي يميلون إلى ممارستها.
- ٩- استخدام المقياس المقترح داخلياً في كل مركز شباب لتقويم مدى استفادة كبار السن من الخدمات المقدمة من مركز الشباب ومديرية الشباب والرياضة لشغل أوقات الفراغ.
- ١٠- ضرورة توجيه كبار السن إلى نوع النشاط المناسب لميولهم واستعدادهم وقدراتهم، وذلك حتى يقبلون على ممارسته ويتحقق لهم الرضا عن المشاركة.
- ١١- ضرورة أدرج برامج الأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن بمراكز الشباب ضمن خطة النشاط السنوية بمراكز الشباب.
- ١٢- ضرورة توفير ميزانية خاصة للصرف منها على الأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن أسوة بميزانية المركز الخاصة بالطلانع والشباب.

## قائمة المراجع

### ١/٦ المراجع باللغة العربية:

١. المجلس الأعلى للشباب الرياضية: الممارسات الرياضية للمتريدين على مراكز الشباب الإدارة العامة للبحوث الرياضية إعداد القادة، القاهرة، وزارة الشباب ١٩٩٤.
٢. أنور حنفي: نحن جماعة المسنين: الطبعة الثانية، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٣م.
٣. تيمور راغب: "اتجاهات طلاب جامعة حلوان نحو وقت الفراغ"، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
٤. ثريا عبد الزعوف جبريل: المشاكل التي يعاني منها المسنين في المملكة العربية السعودية ودور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها، مجلة الخدمة الاجتماعية، العدد ٣٤، ١٩٩٢م.
٥. حنان احمد مراد: التطور التاريخي للنشاط الرياضي بمراكز الشباب في مصر خلال الربع الأخير من القرن العشرين رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بنات الجزيرة جامعة حلوان، ٢٠٠١.
٦. خلف أحمد خلف: كبار السن والمدنية، سلسلة الدراسات الاجتماعية والعمالية العدد ١٨، الكويت، ١٩٩٢م.
٧. رابحة محمد لطفى: "دراسة لبعض المتغيرات المتصلة باتجاهات طلاب جامعة الزقازيق"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد السادس عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.
٨. سامية القطان: تقويم الأنشطة الترويحية لطلاب جامعة البحرين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.
٩. سعد أحمد شلبي: "الاتجاهات الترويحية للقيادات التربوية ببعض الجامعات المصرية"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.
١٠. عبد الرحمن محمد عيسوي: اضطرابات الشيخوخة وعلاجها مع دراسة حول دور الشيوخ في معركة التنمية، دار النهضة، القاهرة، ١٩٨٩م.
١١. عصام سعد: "أثر برنامج للترويح الرياضي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والرضا النفسي لطلاب جامعة قناة السويس"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.

١٢. عفت عبد السلام: "دراسة تحليلية لاهتمامات واحتياجات طلاب جامعة المنيا"، إنتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.
١٣. كمال درويش ومحمد الحماحمي: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.
١٤. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حساتين: رياضة الوقت الحر لكبار السن، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٩م.
١٥. كمال محمد دسوقي: اتجاه الشباب في مصر والسودان نحو رعاية المسنين، المؤتمر الدولي للمسنين، كلية الطب، جامعة عين شمس، القاهرة، ١٩٩٩م.
١٦. محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
١٧. محمد كمال السمهودي: الترويح الرياضي وأوقات الفراغ، المنصورة، مكتبة شجرة الدر، ٢٠٠٣م.
١٨. محمد حسن: "معوقات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي بالأندية الرياضية"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
١٩. محمد عبد السلام: "معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة السويس"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
٢٠. مصطفى هاشم: "الأنشطة الطلابية وعلاقتها بكل من التفكير الابتكاري، وسمات الشخصية والتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة أسيوط"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٣م.
٢١. نعيم عز الدين: "تقويم الأنشطة الرياضية بمراكز شباب القرى والمدن بمحافظة الدقهلية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.
٢٢. هيام محفوظ أحمد عبد العال: "المساندة النفسية الاجتماعية والطمأنينة الانفعالية لدى المسنين"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١م.
٢٣. وائل هاشم: "الاهتمامات الترويحية لطلبة وطالبات جامعة حلوان"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.

٢٤. ياسر محروس على حسن: تقويم النشاط الرياضي في مراكز الشباب بمحافظة الجيزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٦.
٢٥. يسريه عبد الغنى: "تقويم الأنشطة الرياضية بكليات التربية النوعية في ج.م.ع"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٨م.

٢/٦ المراجع باللغة الأجنبية:

26. **Armstrong A.H. and others:** developing the evaluation scheme for optimum performance in sport. Centers Canada article journal of sport management July 1991.
27. **In mcelvey, G:** A study focusing on specializing the administration problems for the amusement sport activity in the youth centers in the Canadian, governorate, introduction to human kinetics attowassniv, of ahawa 1990.
28. **Kiger, john, R.:** "An Examination of The Determinants to The Overall Recreation Sports Participation among Colleague Students", 1996.

## قائمة المرفقات

مرفق (١)	قائمة السادة الخبراء.
مرفق (٢)	استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد محاور استبيان الأنشطة الرياضية الترويحية وأثرها في زيادة أعداد الممارسين من كبار السن بمراكز الشباب بمحافظة الدقهلية.
مرفق (٣)	استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد عبارات محاور استبيان الأنشطة الرياضية الترويحية وأثرها في زيادة أعداد الممارسين من كبار السن بمراكز الشباب بمحافظة الدقهلية.
مرفق (٤)	الصورة النهائية لاستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد محاور استبيان الأنشطة الرياضية الترويحية وأثرها في زيادة أعداد الممارسين من كبار السن بمراكز الشباب بمحافظة الدقهلية.