

## دراسة مقارنة لدوافع ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات

أ.د/ محمد محمد عبد الله الحماحمي

م.د/ أحمد محمد عبد المحسن أحمد

الباحث/ إسلام أحمد على خليفة

### المقدمة:

إن زيادة كفاءة استخدام العنصر البشري هي الأساس الذي تنطلق منه إستراتيجيات التنمية وسياسات النمو والتقدم، وتعتبر التنمية البشرية محوراً رئيسياً لتحقيق دوران عجلة الإنتاج في تلك الدول، كما أنه يُمكن من خلالها تحويل الطاقات البشرية من عبء ضاغط على الموارد المادية إلى طاقات قادرة على زيادة الإنتاج كماً ونوعاً.

ويشير محمد صبحي حسانين وأمين الخولي إلى أن التنمية البشرية تُعد بمثابة تنمية للقدرات الإبداعية للإنسان من خلال تفجير الطاقات الكامنة وتوظيفها لسعادة الفرد والمجتمع، كما أن تنمية البشر تُعتبر أكثر فاعلية من تنمية الموارد المادية أو رأس المال العيني الذي لا يُمكن أن يُؤتي ثماره دون تفاعل إيجابي ومؤثر من الموارد البشرية، وذلك لأن الإنسان يُعد صانع الحضارة والتاريخ. (١٨ : ٥)

ويشير متوسط السن في وقتنا الحاضر والمتوقع في المستقبل القريب إلى إزدياد أعداد من تجاوزوا سن الخامسة والستون في مختلف أنحاء العالم، ومن المنتظر ارتفاع عددهم في عام (٢٠٥٠) إلى (١٦٪) من تعداد سكان العالم وفقاً لإحصائيات منظمة الأمم المتحدة.

ويرى كل من عفاف عبد المنعم درويش ومحمد جابر بريقع أن فئة كبار السن قد حظيت في الآونة الأخيرة بإهتمام واسع النطاق على كل من مستوى المسؤولين أو الإعلام الجماهيري ومستوى الأسر باختلاف أنواعها، وذلك يرجع لأمرين: أولهما زيادة نسبة كبار السن في معظم البلدان، وثانيهما للتغيرات المرهونة بحال المجتمع المرتبطة بكل من التكنولوجيا والانفتاح والعولمة. (١٠ : ٨)

ويُمثل الاهتمام بقضايا كبار السن مؤشراً لتقدم الأمم، ولم يكن ذلك الإهتمام وليد الصدفة وإنما يرجع إلى العديد من العوامل، من أهمها أن تلك الفئة العمرية أصبحت ذات تأثير واضح على التركيب السكاني للمجتمعات، وبوجه خاص مع تطور أساليب الرعاية المجتمعية للصحة وتوقع الزيادة في متوسط الأعمار في مختلف دول العالم. (٥ : ٢٠٧)

كما أن الإهتمام بتلك الفئة العمرية يُعد إهتماماً بما يتم إعداده لمستقبل أطفال وشباب المجتمع، مما يتطلب تضافر كل الجهود من أجل توفير رعاية شاملة يتحقق لها النجاح والفاعلية

بهدف العناية بالثروة البشرية والتعرف على تلك الإمكانيات البشرية بهدف العمل على توجيهها وإستغلالها والإستفادة منها. وذلك لأن رقى المجتمع يقاس بمدى رفاهيته وإهتمامه بكبار السن. (٢١ : ٣)

وتعد الرياضة للجميع ظاهرة إجتماعية ترتبط بالعديد من النظم الاقتصادية والسياسية والتربوية فى الدولة، وتتأثر بفلسفة المجتمع وبالمناخ الإقتصادى وبالطريقة التى يمارس بها الفرد حياته، وكذلك تتأثر بالكيفية التى يقضى بها هؤلاء الأفراد أوقات فراغهم وإستمتاعهم بالحياة. (٢٥ : ٥).

وتعتبر الدوافع من المؤثرات الأساسية التى تلعب دوراً هاماً وحيوياً فى سلوك الأفراد والتى من خلالها يمكن زيادة الرغبة لديهم فى الأداء، ولذا فإن قدرة المجتمعات على تحقيق أهدافها تتوقف إلى حد كبير على نجاح الإدارة فى توفير القدر الكافى من الدافعية لدى الأفراد ووضع نظام فعال يقوم بدوره بإثارة الدوافع التى بدورها تدفع الفرد للإنتاج وتحقق له الرضا النفسى.

### مشكلة البحث وأهميته:

من خلال قراءات الباحثين للمراجع العلمية المرتبطة بموضوع البحث وللبحوث العلمية التى تناولت بالدراسة موضوع دوافع ممارسة النشاط البدنى أو أوجه نشاط الرياضة للجميع والتى أكدت على أهمية الدوافع فى الإقبال على ممارسة أوجه النشاط البدنى وأهمية إنعكاسات ذلك على صحة الإنسان -بوجه عام- وصحة كبار السن -بوجه خاص- مما يؤدي إلى تحسين نوعية وجود حياتهم. كما تبين للباحثين وجود ندرة فى الدراسات والبحوث التى تم إجرائها لبحث دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدنى أو لأوجه نشاط الرياضة للجميع، وذلك فيما يرتبط بكل من المجتمع المصرى والمجتمع العربى.

ولذا فإن الباحثين سوف يقومون بدراسة دوافع ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع لما له من قيمة وحاجة علمية لتحقيق حياة أفضل لتلك الفئة العمرية التى تستحق كل الإهتمام والرعاية من كل من المؤسسات والهيئات والمنظمات المسئولة عن رعايتها، ولأهمية الدوافع فى زيادة إقبال كبار السن على الممارسة المنتظمة لأوجه النشاط البدنى فى وقت الفراغ بغرض تحسين جودة حياتهم.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على دوافع ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات (نوع الجنس - العمر).

## الدراسات المرتبطة:

- قام كل من هليل سارول وزافير سيمين Halil Sarol & Zafer Cimen (٢٠١٧)(٣١) بدراسة بعنوان "لماذا يُشارك الأفراد في النشاط البدني في وقت الفراغ" بهدف تقويم سبب مشاركتهم في أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ ودراسة الاختلافات في دوافع المشاركة. ولتحقيق هدف البحث قام الباحثان بتطبيق مقياس التمرينات للترويح من إعداد روجر وموريس Roger and Maurice (٢٠٠٣) ومقياس النشاط البدني وحافز وقت الفراغ من إعداد Aşçı et al (٢٠١٢) كأدوات لجمع البيانات على عينة عشوائية من الذكور والإناث من طلاب الجامعات الحكومية في أنقرة. وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الذكور في كل من متغير نوع الجنس والحالة المادية في جميع العوامل التي تدفع إلى الممارسة والمشاركة الفعالة في النشاط البدني.
- قامت أميرة حمدان (٢٠١٧)(١) بدراسة بعنوان "دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية" بهدف التعرف على مستوى دوافع ممارسة هؤلاء النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في تلك المحافظات، والتعرف على أثر بعض المتغيرات - العمر، المؤهل العلمي، نوع العمل، الدخل المادي على مستوى دوافعهن لممارسة أوجه نشاط اللياقة البدنية. وقد قامت الباحثة بتطبيق إستبيان من إعدادها على عينة من النساء بمحافظات شمال الضفة الغربية بفلسطين. وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في متغير العمر، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغيرات كل من متغير المؤهل العلمي ومتغير نوع العمل ومتغير الدخل المادي.
- قام كل من محمدان وآخرون Mohammadian, et.al (٢٠١٥)(٣٣) بدراسة بعنوان "دراسة العوامل المؤثرة على مشاركة النساء المسنات في أوجه نشاط الترويح" بهدف التعرف على العوامل التي تؤثر على مشاركة النساء المسنات في تلك الأوجه من النشاط، ولتحقيق هدف البحث قام الباحثون بتطبيق إستبيان من إعدادهم - كأداة لجمع البيانات - على عينة من النساء المسنات بمدينة طهران بإيران. وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود العديد من العوامل التي لها تأثير إيجابي على مشاركتهم في أوجه النشاط البدني، وأن العوامل النفسية والبدنية كانت أكثر العوامل تأثيراً في التحفيز على مشاركة النساء المسنات في تلك الأوجه من النشاط، وأن العامل المادي كان الأقل تأثيراً في ذلك، بينما كان عامل الوقت يمثل العائق الوحيد أمام التزامهن وإستمرارهن في الممارسة.
- قام كل من كيفان مولانوروزي Keyvan Molanorozin وسيلينا خو Selina Khoo

وطوني موريس Toni Morris (٢٠١٥)(٣٢) بدراسة بعنوان "دوافع المشاركة في النشاط البدني لدى كبار السن وفقاً لمتغيرات نوع النشاط ونوع الجنس والعمر" بهدف التعرف على دوافع المشاركة في النشاط البدني لدى كبار السن وفقاً لمتغيرات نوع النشاط ونوع الجنس والعمر، ولتحقيق هدف البحث قام الباحثون بتطبيق مقياس التحفيز البدني للنشاط البدني والترويج PALMS- كأداة لجمع البيانات- على عينة من الذكور والإناث ممن يتراوح أعمارهم ما بين سن (٥٠ : ٦٤). وقد أوضحت أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير نوع الجنس في أبعاد كل من: المنافسة، المظهر، الحالة البدنية، الإلتقان، ووجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير العمر لصالح المراحل العمرية الأصغر في كل من أبعاد التمكن، الظروف النفسية، توقعات الآخرين، الإلتقاء، التمتع، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائياً في أبعاد المقياس وفقاً لمتغير نوع النشاط.

- قام كل من تريسي كليبارسكي وآخرون Tracy Kleparski et.al (٢٠٠٩)(٣٤) بدراسة بعنوان "دوافع المشاركة في وقت الفراغ في مراحل حياة كبار السن" بهدف التعرف على دوافع المشاركة في النشاط البدني. وقد قام الباحثون بتطبيق إستبيان من إعدادهما على عينة من كبار السن لتحقيق هدف الدراسة. وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الدوافع الاجتماعية وفقاً لمتغير العمر لصالح كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن سن (٦٥)، وأنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير العمر في المراحل العمرية الأخرى، ووفقاً لمتغير نوع الجنس.

- قام كل من دي بيرو وآخرون De Pero et.al (٢٠٠٩)(٣٠) بدراسة بعنوان "دوافع ممارسة الرياضة لدى كبار الرياضيين الإيطاليين وفقاً لمتغير كل من الجنس والعمر ومستوى المنافسة" بهدف التعرف على دوافع ممارستهم، وهل يوجد تأثير لتلك المتغيرات على دوافع ممارستهم للرياضة. ولتحقيق هدف البحث قام الباحثون بتطبيق إستبيان من إعدادهم على عينة من كبار الرياضيين ممن يتراوح أعمارهم ما بين سن (٤٥ : ٨٠)، وقد دلت أهم النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح كبار السن من الرياضيين في دوافع ممارسة الرياضة وفقاً لمتغير كل من: العمر، مستوى المنافسة، نوع الجنس، وكان من أهم دوافع كبار السن لمن هم أكبر من سن (٥٥) الدافع إلى المحافظة على الصحة.

- قام عبد الباسط عبد الحافظ (٢٠٠٩)(٩) بدراسة بعنوان "دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب" بهدف التعرف على أهم دوافع ممارسة النشاط الرياضي لديهم وفقاً لبعض المتغيرات (المؤهل الأكاديمي، العمر، نوع الجنس، الحالة الاجتماعية، عدد مرات الممارسة، مستوى الدخل الشهري). ولتحقيق هدف البحث قام الباحث بتطبيق

إستبيان من إعداده على عينة من مرتادي مدينة الحسين للشباب. وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في دوافع ممارسة النشاط الرياضي تُعزى لمتغيرات المؤهل الأكاديمي والحالة الاجتماعية وعدد مرات الممارسة ومستوى الدخل الشهري، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الذكور وفقاً لمتغير نوع الجنس في كل من محور الدوافع الاجتماعية والميول الرياضية، ووجود فروق دالة إحصائية لصالح الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن سن (٥٠) تُعزى لمتغير العمر في محور الدوافع الاجتماعية.

### إجراءات البحث:

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

**مجتمع البحث:** يتمثل مجتمع البحث في كبار السن من سن (٤٥ - ٧٠) من المترددين على الأندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة والجيزة.

**عينة البحث:** قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من كبار السن المترددين على الأندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة والجيزة من الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع ممن يتراوح أعمارهم ما بين سن (٤٥ : ٧٠)، ولقد بلغ عددهم (١٥٢)، منهم (٨٦) من الذكور و(٦٦) من الإناث، وذلك بخلاف (٥٠) من كبار السن تم إختيارهم لإجراء المعاملات العلمية للقائمة المستخدمة في جمع بيانات البحث، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

### جدول (١): توصيف عينة البحث

العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية			أماكن التردد	
%	العدد	%	إجمالي	إناث		ذكور
٢٠%	١٠	٢٣,٠	٣٥	١٤	٢١	نادى الصيد المصري
٢٠%	١٠	١٥,٨	٢٤	١٢	١٢	نادى الزمالك الرياضي
٢٠%	١٠	٢٥,٧	٣٩	٢٥	١٤	نادي الأمل للمسنين
٢٠%	١٠	١٢,٥	١٩	٩	١٠	مركز المسنين بجامعة القاهرة
٢٠%	١٠	٢٣,٠	٣٥	٦	٢٩	مركز شباب إمبابية
١٠٠%	٥٠	١٠٠%	١٥٢	٦٦	٨٦	الإجمالي

**أدوات جمع البيانات:** إستخدم الباحثون قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من إعداد أ.د محمد الحماحي (٢٠١٩) (١٧) - كأداة لجمع البيانات - وتكونت القائمة من (٨٣) مفردة، ويقوم كبار السن من عينة البحث بالإستجابة على مفردات القائمة وفقاً لميزان التقدير، ويتم إعطاء الإستجابة بموافق (٣) درجات والإستجابة بموافق إلى حد ما (٢)

درجتان، والإستجابة بغير موافق (١) درجة، وتتضمن القائمة خمسة محاور، وهى: المحور الأول الدوافع المرتبطة بالجانب البدني وإشتمل على (٢٢) مفردة، المحور الثاني الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي وتضمن (١٨) مفردة، المحور الثالث الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي وإحتوى على (١٨) مفردة، المحور الرابع الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي وإشتمل على (١٤) مفردة، المحور الخامس الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي وتضمن (١١) مفردة. **المعاملات العلمية :**

- صدق الاتساق الداخلى internal consistency: تم التحقق من صدق القائمة عن طريق استخدام صدق الإتساق الداخلى كمؤشر على صدق القائمة المستخدمة فى البحث عن طريق إيجاد قيمة معامل الإرتباط لبيرسون بين درجة كل مفردة فى كل محور والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمي إليه، وذلك بتطبيق القائمة على (٥٠) من أفراد عينة البحث لتقنين القائمة، وذلك كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢): قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية

للمحور الذى تنتمي إليه (ن = ٥٠)

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)
١	٠.٧٤٤	١	٠.٦٦٣	١	٠.٧٣٤	١	٠.٣٦٨	١	٠.٧٢٠
٢	٠.٧٥٩	٢	٠.٥٧٤	٢	٠.٣٧٣	٢	٠.٧٤٣	٢	٠.٧٨٩
٣	٠.٧٦٢	٣	٠.٦٠٠	٣	٠.٧١٥	٣	٠.٧٤٤	٣	٠.٧٣٢
٤	٠.٣٤٦	٤	٠.٧٢٦	٤	٠.٦٠٣	٤	٠.٧٢٨	٤	٠.٨٠٤
٥	٠.٧١٢	٥	٠.٦٩٢	٥	٠.٦٧٨	٥	٠.٧٣٣	٥	٠.٧٨٩
٦	٠.٥٦٩	٦	٠.٤٦٩	٦	٠.٦٧٦	٦	٠.٧٧٦	٦	٠.٦٩٢
٧	٠.٦٨٨	٧	٠.٦٠٨	٧	٠.٧١٤	٧	٠.٧٢٦	٧	٠.٦٧١
٨	٠.٥٩١	٨	٠.٦٨٤	٨	٠.٦٧٩	٨	٠.٦٥٣	٨	٠.٧٧١
٩	٠.٥٧٤	٩	٠.٥٩٢	٩	٠.٧٣٠	٩	٠.٧٣٦	٩	٠.٧٧٩
١٠	٠.٥٩٢	١٠	٠.٦٦٢	١٠	٠.٤٢١	١٠	٠.٧١٤	١٠	٠.٦٦٥
١١	٠.٥٥٣	١١	٠.٦٢٤	١١	٠.٦٩٢	١١	٠.٧٤٩	١١	٠.٦٧٩
١٢	٠.٦٧٠	١٢	٠.٦٦٦	١٢	٠.٧٢٠	١٢	٠.٣٤٠		
١٣	٠.٤٣٥	١٣	٠.٦٦٩	١٣	٠.٧٢٥	١٣	٠.٧٣٩		
١٤	٠.٦٠٥	١٤	٠.٥٥٧	١٤	٠.٧٢٨	١٤	٠.٧٥٤		
١٥	٠.٥٨٥	١٥	٠.٧٨١	١٥	٠.٤٤٤				
١٦	٠.٦٨٢	١٦	٠.٤٣٦	١٦	٠.٧٣٢				
١٧	٠.٦٦٩	١٧	٠.٧٥٩	١٧	٠.٣٢٩				
١٨	٠.٦٧٨	١٨	٠.٧٣٣	١٨	٠.٧١٩				
١٩	٠.٦٦٢								
٢٠	٠.٦٧٨								

							٠.٦٣٧	٢١
							٠.٦٤٣	٢٢

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

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط لمفردات محاور القائمة جميعها دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥)، مما يدل على أن القائمة على درجة مقبولة من الصدق. **الثبات Reability**: قام الباحثون بحساب ثبات القائمة باستخدام التجزئة النصفية من خلال استخراج قيمة معامل ألفا Alpha " للثبات وفقاً لتعديل كرونباخ Cronbach، وقد دلت قيم معاملات الثبات على أن جميع محاور القائمة على درجة مقبولة من الثبات، وذلك كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣): قيم معامل ألفا Alpha لكل محور من محاور القائمة (ن=٥٠)

المحور	مسمى المحور	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني	0.863
الثاني	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي	0.837
الثالث	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي	0.780
الرابع	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي	0.741
الخامس	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي	0.894

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٠.٢٨٠)

يتضح من جدول (٣) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "ألفا" تتراوح بين (٠.٧٤١، ٠.٨٩٤) مما يشير إلى أن القائمة على درجة مقبولة من الثبات.

**تطبيق البحث:** بعد التأكد من اختبار صدق وثبات قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من إعداد أ.د محمد الحماحمي قام الباحثون بتطبيق أداة جمع البيانات على أفراد عينة البحث خلال الفترة من ٢٠٢١/١٠/٥ إلى ٢٠٢١/١٠/١٨ كدراسة استطلاعية، ومن الفترة ٢٠٢١/١٠/٢٩ إلى ٢٠٢١/١١/١٦ على أفراد عينة الدراسة الأساسية.

**المعالجات الإحصائية:** استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا Alpha لكرونباخ Cronbach، التكرارات والنسب المئوية، (ك<sup>٢</sup>)، إختبار (ت).

**عرض وتفسير ومناقشة النتائج:**

تحقيقاً لهدف البحث وإجراءاته يعرض ويفسر ويناقش الباحثون ما تم التوصل إليه من نتائج وفقاً لمحاور قائمة دوافع ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ لدى كبار السن

المستخدمة في جمع بيانات البحث.

جدول (٤): التكرارات وقيمة (كا<sup>٢</sup>) لمفردات المحور الأول

(الدوافع المرتبطة بالجانب البدني) (ن=١٥٢)

م	المفردات	التكرارات			الجموع	%	قيمة (كا <sup>٢</sup> )
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	تعويض ظاهرة نقص الحركة الناتجة عن التقدم في السن	١٣٩	٩	٤	٤٣٩	٩٦,٣	٢٣١,٦
٢	الحفاظ على الوزن المناسب للجسم	٩٧	٥٥	٠	٤٠١	٨٧,٩	٩٣,٥
٣	التخلص من الوزن الزائد للجسم والوقاية من البدانة	١٣٦	١٦	٠	٤٤٠	٩٦,٥	٢١٨,٤
٤	تجديد نشاط الجسم وحيويته	١٠٧	٤٣	٢	٤٠٩	٨٩,٧	١١٠,٧
٥	الحفاظ على مستوي مناسب من الصحة	١٢٧	٢٣	٢	٤٢٩	٩٤,١	١٧٧,١
٦	تحسين كفاءة أداء الأجهزة الحيوية للجسم ( الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العظمي، الجهاز العصبي)	١١٦	٣٣	٣	٤١٧	٩١,٤	١٣٥,٤
٧	الحرص على عدم تدهور مستوى اللياقة البدنية	١٢٩	٢٣	٠	٤٣٣	٩٥,٠	١٨٧,١
٨	العناية بالمظهر الجيد للجسم	١٢٢	٢٨	٢	٤٢٤	٩٣,٠	١٥٧,٥
٩	مقاومة إحدار مستوى القوة العضلية للجسم	١٢٢	٣٠	٠	٤٢٦	٩٣,٤	١٥٩,٧
١٠	تحسين درجة مرونة الجسم	١١٦	٣٤	٢	٤١٨	٩١,٧	١٣٦,٧
١١	التغلب على آلام المفاصل ( الركبتين أو الظهر)	١٢٠	٣٠	٢	٤٢٢	٩٢,٥	١٥٠,٣
١٢	الوقاية من زيادة نسب دهون الدم بالجسم	١٢٠	٣١	١	٤٢٣	٩٢,٨	١٥١,٤
١٣	تأخير ظهور أعراض الإنهيار البدني	١١٠	٤٠	٢	٤١٢	٩٠,٤	١١٨,٦
١٤	تلبية الحد الأدنى لحاجة الجسم للحركة والنشاط البدني	١٢٠	٢٦	٦	٤١٨	٩١,٧	١٤٦,٥
١٥	الحفاظ على توازن الجسم وتجنب السقوط على الأرض	١١٦	٣٥	١	٤١٩	٩١,٩	١٣٨,٠
١٦	الحد من مخاطر إنتكاس الأمراض	١٢٠	٣٠	٢	٤٢٢	٩٢,٥	١٥٠,٣
١٧	تنمية القدرات الحركية	١٣٢	١٦	٤	٤٣٢	٩٤,٧	١٩٧,٥
	الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض التالية :						
١٨	هشاشة العظام	٩٧	٥١	٤	٣٩٧	٨٧,١	٨٥,٥
١٩	القلب والأوعية الدموية	١٢٥	٢٦	١	٤٢٨	٩٣,٩	١٧٠,٠
٢٠	السرطان	٩٧	٥٠	٥	٣٩٦	٨٦,٨	٨٣,٦
٢١	الإكتئاب النفسي	١٢٣	٢٥	٤	٤٢٣	٩٢,٨	١٥٩,٥
٢٢	الزهايمر (الخرف العقلي)	١١٩	٢٩	٤	٤١٩	٩١,٩	١٤٤,٦

قيمة (كا<sup>٢</sup>) عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٤) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الأول (الدوافع المرتبطة بالجانب البدني) قد تراوحت ما بين (٨٦.٨ % - ٩٦.٥ %) من مجموع درجاتها العظمى، كما جاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في صالح الإستجابة بـ (موافق) على جميع مفردات المحور لتؤكد على اتفاق أفراد عينة البحث على أهمية الدوافع المرتبطة بالجانب البدني لممارستهم لأوجه نشاط الرياضة للجميع.



ويرجع الباحثون ذلك إلى إدراك كبار السن بأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع ووعيمهم بأهمية الحفاظ على حالة الصحة العامة للجسم لكبار السن وأن لممارسة النشاط البدني دور مهم في الحد من الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بنقص الحركة كأمراض القلب والأوعية الدموية، مما يستثير لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

ويؤكد أيمن عادل على أن ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني بانتظام يؤدي إلى تنمية كل من اللياقة البدنية والوقاية من العديد من أمراض القلب والأوعية الدموية وتقوية كل من عضلات البطن والظهر والفخذ ومقاومة هشاشة العظام. (٣ : ٢٣-٢٦)

وتشير فريدة حرزاوي إلى أن العديد من البحوث والدراسات العلمية قد أكدت على أن المسنين الممارسين للرياضة يتميزون بالحيوية والقدرة البدنية أكثر من ذويهم من غير الممارسين، وأن ممارسة تلك الأوجه من النشاط تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية والوقاية من البدانة وأمراض القلب والأوعية الدموية، كما أن ممارسة تلك الأوجه من النشاط تكون ذو تأثير إيجابي على هشاشة العظام وتقلل من مخاطر القصور الناتجة عن تلك الهشاشة، وكذلك تحسن العديد من وظائف جهاز المناعة بالجسم. (١٢ : ١٦٢-١٦٤)

كما تشير فاطمة بركات إلى أن بيثاني Bethany يؤكد على أنه يمكن تحسين جودة الحياة لدى المسنين من خلال ممارسة أوجه النشاط البدني والمشاركة في ممارسة الهوايات، مما يؤدي إلى تحسين وظائف القلب والأوعية الدموية وكل من وظائف الجهاز التنفسي والجهاز العصبي والجهاز العظمي والحفاظ على الوزن المناسب للجسم. (١١ : ٢٤١)

ويوضح محمد عجرمة أن مزاوله الرياضة تعد وقاية للعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام، كما أن الأطباء من جميع التخصصات الطبية يرون أن للمشي العديد من الفوائد، ومن أهمها: إنقاص الوزن ورفع مستوى كفاءة وظائف كل من الجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العضلي والجهاز العظمي. (١٩ : ١٦٠، ٩٦)

كما يشير كل من محمد عجرمه وصدقي سلام إلى أن عبد المنعم سلامة- إستشاري القلب يوضح أن المشي يعد من أهم أوجه النشاط التي يجب أن يقبل كبار السن على ممارستها، وذلك لأنه يُحد من أمراض الشيخوخة ويساعد في الحفاظ على قوة العضلات ويزيد من مستوى اللياقة البدنية ويقلل من التعب عند أداء مجهود، كما أنه يقلل من الإصابة بالعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي ويقلل من العديد من أمراض العظام والمفاصل.

(٢٠ : ٦٤)

بينما يؤكد كمال عبد الحميد على أن من أهم دوافع المسنين لممارسة النشاط البدني، هي تحسين الصحة العامة للجسم والتقليل من مخاطر إنتكاس الأمراض والتقليل من مخاطر

الفشل، وكذلك تحسين التوازن والتقليل من السقوط على الأرض والحفاظ على القدرة الحركية والحياة المستقلة. (١٤ : ٣٤، ٣٥، ١٤١)

ويؤكد مسعد عويس على أن ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ تؤدي إلى المساهمة في الحفاظ على الصحة العامة للجسم ورفع كفاءة وظائف الأجهزة الحيوية وزيادة القدرة على الأداء كما وكيفاً. (٢٨ : ٥٧)

كما يشير كل من محمد الحماحمي ووليد عبد الرازق إلى أن للترويح الرياضي أهمية في مقاومة الإجهاد البدني في مرحلة الشيخوخة والإحتفاظ بالحالة البدنية التي يكون عليها الجسم وأجهزته الحيوية وتحسين نوعية الحياة. (٢٦ : ٦٢)

كما يشير محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز إلى أن ممارسة أوجه نشاط الترويح البدني أو الترويح الرياضي بانتظام تؤدي إلى تحقيق العديد من الفوائد البدنية، والتي من أهمها زيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة آلام المفاصل والظهر وتطوير اللياقة البدنية وزيادة مقاومة الجسم الطبيعية للأمراض وتحسين كفاءة كل من الجهاز الدوري والتنفس والإقلال من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. (٢٤ : ٣٧)

كما ترى مروة الأمير أن ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني بانتظام تعمل على الحد من القصور الوظيفي لديهم، وبوجه خاص ممن يعانون من أمراض مزمنة، كما تجعلهم يشعرون بالنشاط والحيوية. (٢٧ : ٥٤)

وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه أهم نتائج دراسات كل من Halil Sarol

Toni ،Selina Khoo ،Keyvan Molanorozin،(٣١)(٢٠١٧) & Zafer Cimen  
De Pero et.al،(٣٣)(٢٠١٥) Mohammadian et.al (٣٢)(٢٠١٥) Morris  
(٢٠٠٩) (٣٠) التي أكدت على أن تحسين الصحة والمحافظة عليها والوقاية من الأمراض تُعد من أهم الدوافع لممارسة النشاط البدني أو الرياضة.

جدول(٥): التكرارات وقيمة (كا) لمفردات المحور الثاني

(الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي) (ن=١٥٢)

م	المفردات	التكرارات			قيمة (كا)	%	المتوسط
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	الإستمتاع بوقت الفراغ	١٣٥	١٥	٢	٩٥,٨	٤٣٧	
٢	تعزيز الثقة بالنفس	١٠٧	٤٥	٠	٩٠,١	٤١١	
٣	الإحساس بقيمة إنجاز الأعمال والمهام الحياتية	١١٧	٣٠	٥	٩١,٢	٤١٦	
٤	تأكيد الذات	١٠٦	٤٤	٢	٨٩,٥	٤٠٨	

١٥٩,٧	٩٣,٤	٤٢٦	٠	٣٠	١٢٢	الحفاظ على قوة الإرادة	٥
٨٣,٩	٨٦,٦	٣٩٥	١	٥٩	٩٢	زيادة قدرة التحدى في مواجهة المشكلات الحياتية	٦
١٢١,٤	٩٠,٦	٤١٣	٢	٣٩	١١١	زيادة القدرة على التفاعل الإيجابي مع متطلبات ظروف الحياة العصرية	٧
٨٣,٨	٨٦,٤	٣٩٤	٠	٦٢	٩٠	التزود ببعض الخبرات الناجحة للاستفادة منها في تيسير الحياة اليومية	٨
١٠١,٢	٨٨,٨	٤٠٥	٢	٤٧	١٠٣	إيقاظ الإحساس بحب الطبيعة وحب الحياة الخلاء	٩
٩٥,٢	٨٨,٢	٤٠٢	٠	٥٤	٩٨	تأكيد حق الإنسان في الإستمتاع بالحياة	١٠
١٢٧,٨	٩٠,٨	٤١٤	٤	٣٤	١١٤	زيادة القدرة على التغلب على روتين الحياة اليومية	١١
١١٤,٤	٨٩,٩	٤١٠	٣	٤٠	١٠٩	تحسين نوعية الحياة	١٢
١١٩,١	٩٠,٦	٤١٣	٠	٤٣	١٠٩	تنمية الاتجاهات نحو البحث عن ظروف حياة أفضل	١٣
٩٣,١	٨٧,٩	٤٠١	١	٥٣	٩٨	تنمية القدرة على الإقبال على الحياة بسعادة	١٤
١١٢,١	٨٩,٣	٤٠٧	٧	٣٥	١١٠	التزود بالعديد من القيم المرتبطة بممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ	١٥
١٠٤,١	٨٩,٠	٤٠٦	٣	٤٤	١٠٥	تعلم العديد من المهارات الحركية التي تتميز بإمكانية ممارستها مدى الحياة	١٦
١٢٥,٦	٩٠,٤	٤١٢	٦	٣٢	١١٤	إتخاذ النشاط البدني هواية يتم ممارستها في أوقات الفراغ	١٧
١١٤,١	٩٠,١	٤١١	٠	٤٥	١٠٧	جلب التفاؤل وزيادة الأمل في الحياة	١٨

قيمة (كا<sup>٢</sup>) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٥) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الثاني (الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي) قد تراوحت ما بين (٨٦.٤% - ٩٥.٨%) من مجموع درجاتها العظمى، كما جاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في صالح الإستجابة بـ(موافق) على جميع مفردات المحور لتؤكد على اتفاق أفراد عينة البحث على أهمية الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي لممارستهم لأوجه نشاط الرياضة للجميع.

ويرى الباحثون أن إستجابات عينة البحث من كبار السن قد أظهرت مدى إدراكهم ووعيهم بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني كهواية للإستمتاع بوقت الفراغ وتعلم العديد من المهارات الحركية التي تتميز بإمكانية ممارستها مدى الحياة والحصول على العديد من الفوائد التربوية التي تعود عليهم كتعزيز الثقة بالنفس وزيادة التفاؤل وتحقيق السعادة وتحسين قوة الإرادة وزيادة الرغبة في الحياة وتحسين نوعيتها، مما يولد لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

ويؤكد محمد الحماحمي على أن أهداف الرياضة للجميع المرتبطة بالمجال التربوي تهتم بتزويد الأفراد بالعديد من الخبرات الحياتية واستثمار أوقات الفراغ وتنمية الإحساس بحب الطبيعة وحب الحياة الخلاء وتنمية الإحساس بالتفاؤل والنظرة للحياة بنظرة طموحة للمستقبل وتنمية قوة

الإرادة. (٢٢: ٨٢)

كما يُشير كلٌّ من محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز إلى أن ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي بانتظام يؤدي إلى زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات من خلال التجارب والمواقف والخبرات من خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط و تعزيز الثقة بالنفس. (٢٤: ٣٩،٤٠)

جدول (٦): التكرارات وقيمة (كا<sup>٢</sup>) لمفردات المحور الثالث

(الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي) (ن=١٥٢)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	قيمة (كا <sup>٢</sup> )
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	الشعور بالسعادة والمرح	١٣٠	٢٠	٢	٤٣٢	٩٤,٧	١٨٩,٨
٢	التعبير عن الذات	٩٨	٥٢	٢	٤٠٠	٨٧,٧	٩١,١
٣	تفريغ الإنفعالات المكبوتة	١٢١	٢٨	٣	٤٢٢	٩٢,٥	١٥٢,٨
٤	الحد من الإضطرابات النفسية	٩٥	٥١	٦	٣٩٣	٨٦,٢	٧٨,٣
٥	التغلب على مشاعر الوحدة النفسية والإغتراب	١٠٥	٣٨	٩	٤٠٠	٨٧,٧	٩٥,٨
٦	طرد الوسواس أو الأوهام التي تشير إلى عدم القدرة على الحركة	٨٦	٥٣	١٣	٣٧٧	٨٢,٧	٥٢,٨
٧	البُعد عن الإصابة بالإنطواء النفسي والمشاكل الناتجة عنه	٩٩	٤٣	١٠	٣٩٣	٨٦,٢	٨٠,٠
٨	التغلب على الإحساس بالخوف من الفشل في مواجهة مصاعب الحياة	٨٧	٥٤	١١	٣٨٠	٨٣,٣	٥٧,٤
٩	البُعد عن الإحساس بمشاعر الإحباط	١٠٣	٤٥	٤	٤٠٣	٨٨,٤	٩٧,٨
١٠	التغلب على مشاعر التعاسة والحزن	٩٦	٥٠	٦	٣٩٤	٨٦,٤	٨٠,١
١١	تخفيض حدة القلق	٩٧	٤٩	٦	٣٩٥	٨٦,٦	٨١,٩
١٢	التغلب على الخوف من المستقبل أو القادم من أحداث	٩٦	٤٥	١١	٣٨٩	٨٥,٣	٧٢,٣
١٣	تحسين الحالة المزاجية	١١١	٣٤	٧	٤٠٨	٨٩,٥	١١٥,١
١٤	زيادة القدرة على التكيف والتوافق النفسي	١٠٨	٣٩	٥	٤٠٧	٨٩,٣	١٠٨,٩
١٥	التمتع بالهدوء والثبات الإنفعالي	١١٩	٣٠	٣	٤٢٠	٩٢,١	١٤٥,٦
١٦	الشعور بالرضا عن الحياة	١١٢	٣٧	٣	٤١٣	٩٠,٦	١٢٢,٩
١٧	الإحساس بالأمان والإستقرار النفسي	١١١	٤٠	١	٤١٤	٩٠,٨	١٢٢,٩
١٨	تحقيق الإسترخاء النفسي	١٠٨	٤٣	١	٤١١	٩٠,١	١١٤,٩

قيمة (كا<sup>٢</sup>) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٦) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الثالث (الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي) قد تراوحت ما بين (٨٢.٧% - ٩٤.٧%) من مجموع درجاتها العظمى، كما جاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في صالح الإستجابة

ب (موافق) على جميع مفردات المحور لتؤكد على اتفاق أفراد عينة البحث على أهمية الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي لممارستهم لأوجه نشاط الرياضة للجميع.

ويرجع الباحثون ذلك إلى أن كبار السن لديهم إدراك ووعي بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لما له من دور هام في الشعور بالسعادة والمرح والإحساس بالأمان وبالتالي زيادة الإستقرار النفسي والتمتع بالهدوء والثبات الإنفعالي وتحسين الحالة المزاجية والابتعاد عن مشاعر الإحباط، مما يستثير لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

يرى محمد الحماحي أن من أهم أهداف الرياضة للجميع المرتبطة بالجانب النفسي هي تنمية الرغبة وإستثارة الدافعية نحو ممارسة أوجه النشاط البدني والتعبير عن الذات وتفرغ الإنفعالات المكبوتة والحد من التوتر النفسي الناتج عن ظروف الحياة وتحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي وتنمية مفهوم الذات الإيجابي وتحقيق السعادة في الحياة والترويح عن الذات. (٨٢:٢٢)

ويوضح محمد حسن علاوي أن عدم وجود الدافعية لدى الفرد يشكل عائقاً نحو القيام بسلوك ما، وأن ذلك يصاحبه الشعور بعدم الكفاءة incompetence وعدم القدرة على الربط بين السلوك والنتيجة المتوقعة. (١٠٩:١٦)

ويشير كل من محمد عجرمه وصدقي سلام إلى أن ممارسة كبار السن لرياضة المشي تؤدي إلى الحد من الإصابة بحالات الإكتئاب والقلق والإحباط والملل والشعور بالوحدة. (٦٥: ٢٠)

كما يوضح كمال عبد الحميد أن ممارسة كبار السن للنشاط البدني بانتظام تساعد على تحسين الصحة الوجدانية لكبار السن والحد من مخاطر أعراض الإكتئاب والقلق وتنمية تقدير الذات وتحسين الحالة المزاجية. (٣٦ : ١٤)

وترى نشوة عبد المنعم أن ممارسة أوجه النشاط البدني بانتظام تعمل على التقليل من حدة التوتر والقلق لدى كبار السن، مما يساعدهم على الإسترخاء والاستمتاع بوقت الفراغ وإرتفاع الروح المعنوية ومواصلة الحياة في سعادة. (٤٥٥ : ١١)

وتوضح فريدة حرزاوي أن ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني بانتظام تؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي والتغلب على الشعور بالوحدة والحد من الإكتئاب النفسي وإنخفاض حالة القلق والتوتر وتحسين أعراض بعض الأمراض النفسية وتنمية الثقة بالنفس والإحساس بالمتعة. (١٦٦، ١٦٧ : ١٢)

وتشير مروة الأمير إلى أن ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني بانتظام

تؤدي إلى الحد من الإحساس بالقلق والتوتر والإحباط، وتمنح كبار السن الفاعلية الذاتية والتعزيز الإيجابي والتحفيز والإستقلال وتحسين جودة الحياة. (٢٧ : ٥٤)

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسات كل من Halil Sarol & Zafer Cimen (٢٠١٧) (٣١)، Mohammadian et.al (٢٠١٥) (٣٣)، De Pero et.al (٢٠٠٩) (٣٠) التي أكدت علي أهمية دوافع ممارسة النشاط البدني للدعم النفسي لكبار السن.

جدول (٧): التكرارات وقيمة (كا<sup>٢</sup>) لمفردات المحور الرابع

(الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي) (ن=١٥٢)

م	المفردات	التكرارات			المتوسط	%	قيمة (كا <sup>٢</sup> )
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	تحسين القدرة على الإنتباه	١٢٩	٢٠	٣	٩٤,٣	١٨٤,٨	
٢	زيادة القدرة على التركيز العقلي	٩٢	٥٨	٢	٨٦,٤	٨١,٦	
٣	تحسين القدرة على الإدراك العقلي لقيمة الأشياء والموضوعات	١٢٥	٢٥	٢	٩٣,٦	١٦٩,٠	
٤	زيادة القدرة على التفكير بوعي وهدوء	٩٧	٥١	٤	٨٧,١	٨٥,٥	
٥	التقليل من مخاطر اضطرابات نقص الوعي	١١٦	٣١	٥	٩١,٠	١٣٣,٢	
٦	تحقيق الصفاء الذهني	١٠٣	٤٩	٠	٨٩,٣	١٠٤,٩	
٧	الحد من الإصابة بالاضطرابات العقلية	١٢٥	٢٢	٥	٩٣,٠	١٦٦,٧	
٨	تنمية المعرفة بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لحياة الإنسان المعاصر	٩٨	٤٩	٥	٨٧,١	٨٥,٥	
٩	تنمية المهارات المرتبطة باتخاذ القرارات وحل العديد من مشكلات الحياة اليومية	١١٨	٣٢	٢	٩٢,١	١٤٣,٣	
١٠	التعرف على حاجة الجسم للحركة	٩٨	٥١	٣	٨٧,٥	٨٩,٢	
١١	الحكم على القدرات الحركية للجسم	١١٠	٤٠	٢	٩٠,٤	١١٨,٦	
١٢	إستكشاف التأثير الإيجابي لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ على الصحة العامة للجسم	٩٨	٥١	٣	٨٧,٥	٨٩,٢	
١٣	التغلب على الأرق	١٠١	٤٧	٤	٨٧,٩	٩٣,٤	
١٤	تحسين حالة أو اضطرابات النوم	١٠٦	٤٣	٣	٨٩,٣	١٠٦,٦	

قيمة (كا<sup>٢</sup>) عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٧) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الرابع (الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي) قد تراوحت ما بين (٨٦.٤ % - ٩٤.٣ %) من مجموع درجاتها العظمى، حيث جاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في صالح الاستجابة بـ(موافق) على جميع مفردات المحور لتؤكد على اتفاق أفراد عينة البحث على أهمية الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي لممارستهم لأوجه نشاط الرياضة للجميع.

ويرجع الباحثون ذلك إلى أن كبار السن يدركون أهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع بانتظام للتغلب على ما يطرأ بالسلب على كل من العمليات المرتبطة بالجانب العقلي كالإنتباه والتذكر والتفكير والإدراك والتركيز العقلي والتفكير بوعي وهدوء والوعي بسبب التقدم في العمر، ولذا فإنهم يدركون مدى الحاجة إلى الحفاظ على قدراتهم العقلية والحد من تدهور وظائفها من خلال ممارسة أوجه النشاط البدني بانتظام التي تتناسب مع دوافعهم وميولهم واحتياجاتهم، كما أن ممارستهم لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ تُساعدهم على الحد من الإصابة بالاضطرابات العقلية ونقص الوعي وتُحقق الصفاء الذهني وتُحسن اضطرابات النوم، مما يستثير لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

يُشير كمال عبد الحميد إلى أن ممارسة النشاط البدني بانتظام يساعد على تحسين الصحة العقلية، إذ يعمل على تحسين وظائف الإدراك التي تؤدي إلى تحسين الأداء الإدراكي لدى كبار السن وبوجه خاص في المهام التي تحتاج إلى تركيز الإنتباه. (١٤ : ٣٦)

ويرى أيمن عادل أن تمارين اللياقة البدنية تساعد الإنسان في صراعه مع التقدم في العمر للحفاظ على حدة الذاكرة كما تعمل على تحفيز قدرة الإنسان على الإستنتاج والتحليل والربط بين الأفكار والأحداث. (٣ : ٢٣، ٢٨)

ويُشير كل من محمد عجرمة وصدقي سلام إلى أن العديد من الدراسات العلمية قد أشارت نتائجها إلى أن رياضة المشي تُفيد الإنسان وبوجه خاص في سن الشيخوخة في تحقيق كل من الصحة البدنية والصحة العقلية، وأن المشي السريع لمدة (٤٥) دقيقة ولفترة ثلاثة أيام أسبوعياً يساعد على حسن الأداء الذهني وحسن الذاكرة. كما أن المشي يساعد على النوم المريح الهادئ. (٢٠ : ٦٣ - ٦٥)

وقد أكدت رافت عبد الرحمن محمد (٢٠٠٤) (٧) أن كبار السن يكونوا في حاجة لإشباع وتوجيه العمليات العقلية من خلال السعي إلى إشباع وتنمية هواياتهم.

جدول (٨): التكرارات وقيمة (كا) لمفردات المحور الخامس

(الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي) (ن=١٥٢)

م	المفردات	التكرارات			قيمة (كا)	%	النسبة المئوية
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	إشباع الحاجة إلى الإنتماء لجماعة من الأعضاء المحبين لممارسة للنشاط البدني في وقت الفراغ	١٠٢	٢٨	٢٢	٧٨,٥	٨٤,٢	٣٨٤

٢	٦٨	٦٧	١٧	٣٥٥	٧٧,٩	٣٣,٦	تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوى الميول المشتركة لممارسي النشاط البدني في وقت الفراغ
٣	١٠٩	٣٢	١١	٤٠٢	٨٨,٢	١٠٥,٢	الإستمتاع بالتواصل مع الآخرين
٤	٧٦	٦٠	١٦	٣٦٤	٧٩,٨	٣٨,٢	الإستمتاع بالمشاركة في نشاط بدني جماعي
٥	٩٦	٤٣	١٣	٣٨٧	٨٤,٩	٦٩,٨	الإحساس بالتقدير الإجتماعي
٦	٧٧	٦١	١٤	٣٦٧	٨٠,٥	٤٢,٤	الحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية
٧	١٠٥	٣٤	١٣	٣٩٦	٨٦,٨	٩١,٩	المشاركة الجماعية في تنظيم ممارسة النشاط البدني
٨	٨٨	٤٨	١٦	٣٧٦	٨٢,٥	٥١,٤	إشباع الحاجة إلى المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية
٩	١٠٠	٤٠	١٢	٣٩٢	٨٦,٠	٧٩,٩	الإندماج في جماعة من الأعضاء ممن يتميزون بالنشاط والحيوية
١٠	٩٩	٣٧	١٦	٣٨٧	٨٤,٩	٧٣,٦	تبادل الآراء والخبرات بين الممارسين لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ
١١	١٠٦	٣٠	١٦	٣٩٤	٨٦,٤	٩٢,٧	التفاعل المتبادل بين الأفراد في أثناء ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ

قيمة (كا<sup>٢</sup>) عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٨) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الخامس (الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي) قد تراوحت ما بين (٧٧.٩ % - ٨٨.٢ %) من مجموع درجاتها العظمى، كما جاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في صالح الاستجابة بـ (موافق) على جميع مفردات المحور لتؤكد على اتفاق أفراد عينة البحث على أهمية الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي لممارستهم لأوجه نشاط الرياضة للجميع.

ويرجع الباحثون ذلك إلى حاجة كبار السن لممارسة أوجه النشاط البدني التي تهدف إلى إشباع الحاجات الاجتماعية المرتبطة بتدعيم العلاقات الاجتماعية بينهم وبين المحيطين بهم من أقارب وأصدقاء، وكذلك يكونوا في حاجة إلى إشباع كل من: التقدير وتحقيق الذات، تدعيم الحاجة إلى الحب والانتماء، تحقيق التواصل مع الآخرين، إشباع الحاجة إلى المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية، الحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية من خلال تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوى الميول المشتركة لممارسي النشاط البدني في وقت الفراغ، مما يولد لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

ويرى محمد الحماحمي أن من أهداف الرياضة للجميع المرتبطة بالمجال الاجتماعي، هي: التغلب على زيادة العزلة الاجتماعية من خلال تكوين علاقات وصداقات مع الآخرين من ممارسي أوجه النشاط البدني، إشباع الحاجة للإلتقاء مع الآخرين من ذوى الميول والإهتمامات المشتركة المرتبطة بأوجه نشاط الرياضة للجميع، تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الأفراد لدعم العمل الجماعي. (٢٢: ٨٢، ٨٣)

كما أن تلك النتائج تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من تريسي كليبارسكي



وأخرون Tracy Kleparski & et.al (٢٠٠٩)، عبد الباسط عبد الحافظ (٢٠٠٩) التي أكدت على أهمية دوافع العوامل الاجتماعية والتقدير والدعم الاجتماعي لكبار السن.

جدول (٩): دلالة الفروق في استجابات كبار السن على محاور القائمة

وفقاً لمتغير نوع الجنس (ن=١٥٢)

قيمة (ت)	إناث (ن=٦٦)		ذكور (ن=٨٦)		محاور القائمة
	ع	م	ع	م	
٠.١٤٢	٤.٤٤٢	٦١.٢٢٦	٤.٣٥١	٦١.٢٥٤	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني
١.٦٥١	٤.٧١٠	٤٦.١٣٣	٤.٢٣٦	٤٧.٠١٥	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي
١.٣٠٨	٤.٥٣١	٤٦.٣٦٢	٥.٤٤٠	٤٦.٤١٣	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي
١.٠٩٢	٣.٢٠٥	٣٦.٤١١	٤.٥٢١	٣٦.٥٤٣	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي
١.٤٣٩	٥.٤١٩	٢٥.٣١٠	٥.٣٩٠	٢٦.٢٠١	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي

قيمة (ت) عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) في جميع محاور قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لمتغير نوع الجنس.

جدول (١٠): دلالة الفروق في استجابات كبار السن على محاور القائمة

وفقاً لمتغير العمر (ن=١٥٢)

قيمة (ت)	السن (٦٠ إلى ٧٠) (ن=٦٨)		السن (٥٠ أقل من ٦٠) (ن=٨٤)		محاور القائمة
	ع	م	ع	م	
	١.٦٤٣	٤.٢٣٩	٦١.٤٦٢	٤.٠٦٩	
١.١٢٥	٤.٠٥٨	٤٦.٥٢٦	٤.٤١٢	٤٧.٣٥٢	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي
١.٧٤٩	٥.١٤٦	٤٥.٢٠٥	٥.٨٨٥	٤٦.٨٤٧	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي
١.٨٤٣	٣.٢٣٦	٣٥.٨٩٧	٣.١٢٦	٣٦.٧١٦	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي
١.١٢٤	٤.٤١٨	٢٥.٥٣٩	٦.٥٤٧	٢٦.٥٣٤	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي

قيمة (ت) عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) في جميع محاور القائمة وفقاً لمتغير العمر.

ويرجع الباحثون عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من كبار السن من الذكور

والإناث في إستجاباتهم على دوافع ممارسة النشاط البدني جدول (٩)، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من كبار السن في الفئات العمرية المختلفة في إستجاباتهم على دوافع ممارسة النشاط البدني (جدول ١٠) إلى إدراكهم لأهمية المردود الإيجابي لممارسة النشاط البدني على كل من: الجانب البدني والجانب التربوي والجانب النفسي والجانب العقلي الجانب والإجتماعي، وذلك من خلال إستثمار أوقات الفراغ في ممارسة أوجه النشاط البدني لإشباع حاجاتهم التي تتطلبها تلك المرحلة العمرية.

وذلك يتفق مع نتائج دراسة تريسي كليبارسكي وآخرون Tracy Kleparski et.al (٢٠٠٩) التي دلت على عدم وجود فروق دالة إحصائياً لدى كبار السن وفقاً لمتغير نوع الجنس، وكذلك دلت على عدم وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير العمر لدى كبار السن ممن لم يتجاوزوا سن (٦٥).

### الاستنتاجات:

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

- توجد فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد عينة البحث من كبار السن لصالح الاستجابة بـ (موافق) على مفردات محاور قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ والمرتبطة بكل من الجانب البدني والجانب التربوي والجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الاجتماعي .
- لا يوجد فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد عينة البحث من كبار السن وفقاً لمتغير نوع الجنس في جميع محاور قائمة الدوافع المتمثلة في الدوافع المرتبطة بكل من الجانب البدني والجانب التربوي والجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الاجتماعي لممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع .
- لا يوجد فروق دالة إحصائياً في استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير العمر بين أفراد عينة البحث ممن هم في كل من المرحلة العمرية من سن (٥٠ إلى أقل من ٦٠) والمرحلة العمرية من سن (٦٠ إلى ٧٠) في جميع محاور القائمة المتمثلة في الدوافع المرتبطة بكل من الجانب البدني والجانب التربوي والجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الاجتماعي.

### التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، فإن الباحثين يوصون بما يلي:

- ضرورة اهتمام التربويين والعاملين في كل من مجال الرياضة للجميع وعلم النفس

- بإجراء المزيد من البحوث العلمية التي تهتم بطرق ووسائل استثارة دافعية كبار السن لممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع في وقت الفراغ.
- الاهتمام بتفعيل دور وسائل الإعلام في إعداد برامج إعلامية توضح أهمية ممارسة أوجه النشاط البدني لحياة كبار السن لتعزيز ودعم عملية استثارة دوافع كبار السن لممارسة أوجه النشاط البدني وتحفيزهم على إتخاذ الرياضة للجميع أسلوب حياة.
- ضرورة اهتمام المؤسسات المعنية بالأندية ومراكز الشباب ومؤسسات ودور رعاية كبار السن بتنظيم ندوات لتوضيح أهمية ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لإثارة دوافعهم لممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لتحسين نوعية وجودة حياتهم اليومية ولزيادة الطلب على ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع في وقت الفراغ .

### قائمة المراجع العلمية :

١. أميرة حمدان: دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية محافظات شمال الضفة الغربية. رسالة ماجستير منشورة، كلية الدراسات العليا بجامعة النجاح الوطنية، نابلس بفلسطين، ٢٠١٧.
٢. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضة. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥.
٣. أيمن عادل: صحتك بعد الأربعين. القاهرة، نور المعرفة للنشر، ٢٠١٣.
٤. تهانى عبد السلام: الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
٥. جمال شكري محمد: فعالية خدمة الفرد الجماعية فى التعامل مع العزلة الاجتماعية للمسنين. المؤتمر العلمى السنوى لكلية الخدمة الاجتماعية بجامعة حلوان، ٢٠٠٢.
٦. صفوت فرج: القياس النفسى. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٧.
٧. رأفت عبد الرحمن محمد: رعاية كبار السن من منظور الخدمة الاجتماعية. سلسلة مجالات الرعاية الاجتماعية من منظور الخدمة الاجتماعية، الكتاب الثانى، بنها، ٢٠٠٤.
٨. عامر سعيد الخيكاني: سيكولوجية الدوافع وتطبيقاتها. النجف بالعراق، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٨.
٩. عبد الباسط عبد الحافظ: دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، العدد (٢٣)، نابلس بفلسطين، ٢٠٠٩.
١٠. عفاف عبد المنعم درويش، محمد جابر بريقع: الحركة وكبار السن (دعوة للمشاركة البدنية-النفسية-العقلية-الاجتماعية). الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٠.
١١. فاطمة بركات: علم نفس المسنين. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩.

١٢. فريدة أحمد حرزاوى: نحو حياة أفضل لكبار السن. القاهرة، ٢٠٠٤.
١٣. كمال درويش، محمد الحماحمى: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. الطبعة الثالثة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧.
١٤. كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية الحياتية لكبار السن. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٣.
١٥. محمد جسام عرب، حسين على كاظم: علم النفس الرياضي. النجف بالعراق، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٩.
١٦. محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، ٢٠٠٢.
١٧. محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل: رياضة الوقت الحر لكبار السن، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٩.
١٨. محمد صبحي حسانين، أمين الخولى: برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة للعاملين فى التربية الرياضية والترويح والإدارة الرياضية والإعلام الرياضى والرياضة للجميع ، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
١٩. محمد عجرمة: الحياة بعد الستين. قليوب، مطابع الأهرام التجارية، ٢٠٠١.
٢٠. محمد عجرمة، صدقى سلام: الأنشطة الرياضية للمسنين. القاهرة، مركز الكتاب للنش، ٢٠٠٥.
٢١. محمد أمين عبد السلام: بناء مقياس لاتجاهات كبار السن نحو الترويح الرياضى. رسالة دكتوراه غير منشورة، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان، ٢٠٠٦.
٢٢. محمد محمد الحماحمى: أصول الرياضة للجميع. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٢٠.
٢٣. محمد محمد الحماحمى: بناء قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدنى في وقت الفراغ. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة التي تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان، العدد (٨٥) المجلد الثالث، يناير ٢٠١٩.
٢٤. محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق. الطبعة السادسة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩.
٢٥. محمد محمد الحماحمى: الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
٢٦. محمد الحماحمى، وليد عبد الرازق: التنشئة الإجتماعية والتربية من أجل الترويح. القاهرة، مركز الكتاب الحديث، ٢٠١٧.

٢٧. مروة النواوي: السعادة عند المسنين. الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية، ٢٠١٧.
٢٨. مسعد عويس: الترويح وأوقات الفراغ (رسالة إلى الشباب فوق الستين). القاهرة، ٢٠٠٨.
٢٩. يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس: علم النفس العام. عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.
30. De Pero,R. & etal.: **Motivation for sport participation in older Italian athletes: the role of age, gender and competition level.** Sport Sciences for Health,1 December 2009.
31. Sarol Halil , Çimen Zafer: **Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective,** Pamukkale Journal of Sport Sciences, 2 January 2017 .
32. Molanorozi Keyvan ,Khoo Selina , Morris Tony: **Motives for adult participation in physical activity type of activity, age, and gender,** BMC, Public Health, 31 January 2015.
33. Mohammadian,M. Amirtash,A.Trojan,F.**The Study of factors effecting elderly Womens participation in recreational a activities IJBPA**,4 (7), 2015.
34. Kleparski Tracy, Elkins Daniel , Hurd Amy : **Leisure Motivation of Older Adults in Relation to Other Adult Life Stages, Activities, Adaptation & Agin. , Journal , 3 July 2014 .**