



دوافع ممارسة كبار السن للرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات

*أ.د/ محمد محمد الحماحمي
** أ.م.د/ أحمد محمد هاشم
*** م.م/ عبد الحميد أبو بكر شوكت

مقدمة ومشكلة البحث :

تُعد دراسة كبار السن من الموضوعات العلمية التي تحظى بإهتمام كل من الأطباء والمهتمين بكل من مجال التربية وعلم الاجتماع، وذلك بإعتبار أن كبار السن يُعدون من عناصر الثورة البشرية في المجتمع.

ويري محمد حسن علاوي (٢٠١٨م) أن الدافعية ليست شيئاً مادياً يُمكن رؤيته مباشرة، إنما هي حالة داخل الفرد يُمكن استنتاجها من أنماط سلوكه ونشاطه، وأن سلوك الأفراد نحو أي نشاط إنما يصدر عن مجموعة من الدوافع الداخلية التي تتغير وتتطور مع مراحل نمو الإنسان ويكون لها دور فعال في عملية التعلم، إذ تُعد شرطاً لبدء التعلم والإستمرارية (٢١ : ٣٨).

ويتفق كل من محمد أمين عبد السلام (٢٠٠٦م) ومحمد دعيبس (٢٠٠٢م) وإحسان عبد الغفار وإسماعيل سالم وأحمد نصر (٢٠٠٠م) علي أن العمل مع كبار السن يتطلب الإلمام بخصائص واحتياجات واتجاهات ودوافع كل منهم والعوامل المرتبطة بالسن ونوع الجنس والحالة التعليمية والحالة الاقتصادية والحالة الاجتماعية وحالة الصحة العامة للجسم.

ويشير كل من مروة إبراهيم (٢٠١٥م) وتهاني عبدالسلام (٢٠٠١م) وحلمي إبراهيم وليلي فرحات (١٩٩٨م) إلي أن العوامل التي توفر السعادة لكبار السن وتؤخر ظهور أعراض كبار السن تكمن في ممارسة النشاط البدني والترويح الرياضي "Physical activity and Recreation"، فهي وسيلة فعالة لتجنب العديد من المظاهر التي تنتج عن كبر السن والتقدم في العمر، كما أنها تنمي الإحياء الذاتي الإيجابي والتحكم في إدارة ضغوط الحياة "Managing life pressure" بهدف الإستجابة الهادئة للأحداث، إذ أن كبر السن قد ينجم عنه إختلال في التوازن الإنفعالي أو الجسمي أو كليهما معاً، لذا يجب المحافظة علي الصحة النفسية والمحافظة علي النمو العقلي "Mental development".

* أستاذ الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان.

** أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف

*** مدرس مساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف.





ويعرف **محمد الحماحي (٢٠٢٠م)** الرياضة للجميع بأنها النشاط البدني الذي يُمثل إحدى الظواهر الإجتماعية المعاصرة التي تهتم بالصحة والحالة البدنية للفرد وبطريقته في الحياة وبالذافاع عن ذاته ضد متغيرات المجتمع التقني، وتتضمن إتاحة الفرص للجميع لممارسة أوجه النشاط الحركي بأشكاله المتنوعة بحرية كاملة، وذلك وفقاً لميولهم ودوافعهم واستعداداتهم وقدراتهم، ودون وضع أية إعتبارات للسن أو نوع الجنس أو للعنصر أو الديانة أو للمستوي المهاري أو للمستوي التعليمي أو للمستوي الإجتماعي والإقتصادي، بهدف تحقيق حياة أفضل (٢٤ : ١٦).

ويؤكد **Pedersen Klarlund and Bengt Saltin (٢٠١٥م)** علي أن فوائد ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم تحسن من كفاءه عمل القلب وتقلل من معدل النبض في الدقيقة وتزيد من القدرة على الأداء مع إستهلاك كمية أقل من الأوكسجين، كما تُساعد على مطاطية الأوعية الدموية ومرونتها وإتساعها، مما يؤدي إلي تحسين الدورة الدموية، والإقلال بشكل ملموس من مخاطر حدوث أنواع معينة من مرض السرطان وتحسين عمل الجهاز المناعي (٣٣ : ٤٢).

وتضيف **شاهندا زكي (٢٠٠٢م)** أن الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي تساعد على الحفاظ على كتله العظام وزيادة كثافتها ومرونتها وتحسن من قوة العضلات لكبار السن والحفاظ على كتله الجسم وخفض نسبة الدهون المخزونه للحفاظ على الوزن المثالي للجسم وتأخير تشوهات القوام المُعبرة عن أعراض الشيخوخة (٩ : ١٨).

ويري **إبراهيم خليفة (٢٠٠٦م)** أن ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم تساعد على الإقلال من التوتر والقلق والغضب وزيادة الشعور بالسعادة والثقة بالنفس وتجديد النشاط الذهني والقدرة على إتخاذ القرار والتخلص من ضغوط الحياه اليومية وزيادة قدرة كبار السن في التغلب علي الشعور بالإنكسار نتيجة الفراغ الناتج عن الإحالة إلي المعاش والحد من الإكتئاب، كما أن الممارسة المنتظمة للرياضة للجميع تساعد علي التكيف النفسي عن طريق تهيئة المواقف لإشباع الحاجات والدوافع المناسبة لكبار السن (١ : ٣٢١).

ويؤكد **محمود نجيب (٢٠٠٨م)** علي أنه من الطبيعي أن يكون تدهور القدرات العقلية من بين المشكلات التي يواجهها كبار السن، ولكن ممارسة النشاط الرياضي تعمل علي زيادة القدرة علي تركيز الإنتباه والإدراك والملاحظة والتصور وغيرها من المهارات العقلية تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس، كما أنه توجد ثلاثة عوامل تساعد علي الحفاظ علي اللياقة الذهنية، وهم التعليم "Education" الذي يؤدي إلي زيادة الترابط بين خلايا المخ، ممارسة أوجه النشاط الرياضي "Sport"





activities التي تحسن من تدفق الدم إلي المخ، الجهاز التنفسي "Respiratory system" المسئول عن وصول الأكسجين إلي الدم، نوع التغذية المناسبة لإتمام العوامل السابقة بكفاءة (٢٥: ١٩).

وتشير **فريدة حرزاي (٢٠٠٤م)** إلي أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد كبار السن علي إكتساب قيم إجتماعية كالتعاون وإنكار الذات والوعي الإجتماعي وتوطيد العلاقات الإجتماعية بين الأفراد وتحقيق التكيف الإجتماعي وتحقيق الحاجة إلي الإنتماء، مما يدعم الإحساس بضرورة الإستمرار في الحياة، كما أن ممارسة النشاط الرياضي تتيح فرص تكوين صداقات وعلاقات جديدة، وبالتالي فإنها علاج للعزلة ولآلام الفقد وتنمية التواصل مع الآخرين (١١: ٢٠، ٢١).

مشكلة البحث وأهميته:

إن ما حققته البشرية من إنجاز علمي إنعكس علي رفع متوسط العمر وزيادة نسبة كبار السن في المجتمع قد أدي إلي إنتشار السلام العالمي لمدي مايقرب من ربع قرن إلي إحفاظ كل دولة بزهرة شبابها وزيادة نسبة كبار السن في تلك المجتمعات.

ويشير **محمد أمين عبد السلام** إلي أنه يجب ألا تكون زيادة متوسط العمر لكبار السن مصدر قلق وتخوف من المقبلين علي سن التقاعد، بل يجب العمل علي توفير مناخ ثقافي وتنظيم مجتمعي في إطار من المبادئ والقيم حتي تكون سنوات العمر المتقدمة أملاً مرتقباً، فالجهود الموجهة لمعالجة قضايا كبار السن يجب النظر إليها كجزء من الجهود الموجهة للمجتمع ككل وجزء من خطط التنمية القومية، وذلك حتي يظل الإلتحام بين طبقات المجتمع قائماً (١٤: ١٨).

ومن خلال القراءات العلمية للباحثين التي تناولت دراسة موضوع دوافع ممارسة الرياضة للجميع أو النشاط البدني، قد تأكد أهمية دور الدوافع في زيادة إقبال كبار السن علي ممارسة الرياضة للجميع وأهمية التعرف علي أهم الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني ومدي تأثيرها علي كل من الحالة البدنية والحالة النفسية والحالة العقلية والحالة الإجتماعية لهؤلاء الأفراد.

كما يوجد ندرة علي مستوي المجتمعات العربية في البحوث والدراسات العلمية التي تناولت بالبحث والدراسة لموضوع دوافع ممارسة كبار السن للرياضة وفقاً لبعض المتغيرات.

لذا فقد إختار الباحثون دراسة دوافع ممارسة كبار السن للرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات للتعرف علي أهم دوافع كبار السن لممارسة الرياضة للجميع وفقاً لمتغير كل من نوع الجنس والمرحلة العمرية.





هدف البحث:

التعرف علي دوافع ممارسة كبار السن للرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات: نوع الجنس، المرحلة العمرية من سن (٥٠ إلي أقل من ٦٠) ومن سن (٦٠ إلي أقل من ٧٠) ومن سن (٧٠ فأكثر).

التعريف بالمصطلحات المستخدمة في البحث:

الدوافع:

- تُعد من الموضوعات التي تبحث عن محركات السلوك التي تتمثل في القوى التي تؤدي بالفرد للقيام بما يقوم به من سلوك أو نشاط أو ما يسعى إليه لتحقيق أهداف ما. (محمد حسن علاوي)(٢٠١٨م).

كبار السن:

- الأشخاص الذين بلغوا من العمر سن ال(٥٠ عاماً فأكثر)(تعريف إجرائي).

الرياضة للجميع لكبار السن:

- ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ. (محمد الحماحي)(٢٠١٩م).

الدراسات المرتبطة:

دراسة محمد أمين عبد السلام (٢٠٢٠م)(١٥) بعنوان "دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات"، ولقد طبق الباحث قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من إعداد أ.د. محمد الحماحي (٢٠١٩م) علي عينة من كبار السن لجمع بيانات البحث. وقد أشارت أهم النتائج إلي أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في إستجابات عينة البحث وفقاً لمتغير نوع الجنس والعمر في جميع محاور القائمة المتمثلة في الدوافع المرتبطة بكل من الجانب (البدني والتربوي والنفسي والعقلي والاجتماعي)، كما لا يوجد فروق دالة إحصائية في متغير طبيعة الممارسة في كل من المحور الثاني (الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي) والمحور الرابع (الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي)، بينما توجد فروق دالة إحصائية في إستجابات عينة البحث وفقاً لطبيعة الممارسة في كل من المحور الأول (الدوافع المرتبطة بالجانب البدني) والمحور الثاني (الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي) والمحور الخامس (الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي)، وذلك لصالح عينة كبار السن من الممارسين لأوجه النشاط البدني.





دراسة رشا البربري وحسين المكيمي (٢٠١٩م) (٨) بعنوان "دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ"، ولقد طبق الباحثان قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من إعداد أ.د. / محمد الحماحي (٢٠١٩م) علي عينة من كبار السن في كل من مصر والكويت لجمع بيانات البحث. وقد أشارت أهم النتائج التي تم التوصل إليها إلي وجود دوافع لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ ترتبط بكل من مفهوم البدني والتربوي والنفسي والعقلي والاجتماعي، حيث جاءت إستجابات عينة البحث "بموافق" علي جميع مفردات قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ .

دراسة أميرة شتيوي (٢٠١٧م) (٣) بعنوان "دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدي النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية"، وقد أشارت أهم النتائج إلي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية وفقاً لمتغيرات كل من المؤهل العلمي ونوع العمل والدخل المادي، بينما توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى دوافع ممارسة النساء لتنمية اللياقة البدنية وفقاً لمتغير العمر .

دراسة "Keyvan Molanorozi et al" (٢٠١٥م) (٣٤) بعنوان "دوافع المشاركة في النشاط البدني لدي كبار السن وفقاً لمتغيرات نوع النشاط ونوع الجنس والعمر"، وقد أشارت أهم النتائج إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد المنافسة والمظهر والحالة البدنية وفقاً لمتغير نوع الجنس، بينما يوجد فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير العمر ولصالح المراحل العمرية الأصغر، وذلك في كل من أبعاد: التمكن، الظروف النفسية، توقعات الآخرين، الانتماء، التمتع، في حين لا يوجد فروق دالة إحصائياً علي أبعاد المقياس ككل وفقاً لمتغير نوع النشاط.

دراسة "Brent Beggs et al" (٢٠١٤م) (٢٧) بعنوان "دوافع كبار السن للمشاركة في أوجه نشاط وقت الفراغ وفقاً للمراحل العمرية"، وقد أشارت أهم النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائياً في الدوافع الاجتماعية وفقاً لمتغير العمر ولصالح كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن (٦٥ عاماً)، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير نوع الجنس في الدوافع الأخرى.

دراسة "Roberta De Pero et al" (٢٠١٠م) (٣٠) بعنوان "دوافع كبار السن من الرياضيين الإيطاليين للمشاركة في الرياضة وفقاً لكل من المرحلة العمرية ونوع الجنس ومستوى المنافسة"، وقد أشارت أهم النتائج إلي أن تأثير كل من العمر ومستوى المنافسة علي الدافع لممارسة الرياضة، وأن ذلك التأثير كان أكثر فاعلية في المراحل العمرية من سن (٤٥ إلي أقل من ٥٥)، ومن سن (٥٥ إلي ٦٥) عن من هم في المرحلة العمرية من سن أكثر من (٦٥)، كما أن الرغبة في





المشاركة في أوجه النشاط الرياضي للمنافسة تزداد في الفئات العمرية الأقل سناً (من ٤٥ إلى أقل من ٥٥ عام)، بينما الدافع لممارسة الرياضة لكبار السن ممن هم في سن الـ (٥٥ إلى ٦٥) كان للحفاظ على الصحة والاشتراك في المنافسات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يُمثل مجتمع البحث فئة كبار السن من سن (٥٠ إلى أقل من ٦٠)، ومن سن (٦٠ إلى أقل من ٧٠)، ومن سن (٧٠ فأكثر) من الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع بالأندية ومراكز الشباب بمحافظة بني سويف.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية لفئة كبار السن في المرحلة العمرية من سن (٥٠ إلى أقل من ٦٠)، ومن سن (٦٠ إلى أقل من ٧٠)، ومن سن (٧٠ فأكثر) من ممارسي الرياضة للجميع، ولقد بلغ عددهم (١٥٩) فرداً، منهم (٥٠) فرداً يُمثلون عينة تقنين أداة جمع البيانات و(١٠٩) فرداً يُمثلون العينة الأساسية للبحث، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث:

جدول (١)

توزيع أفراد عينة البحث

نوع الجنس		المرحلة العمرية
أنثي	نكر	
١٩	١٨	السن من (٥٠ إلى أقل من ٦٠)
١٩	١٨	السن من (٦٠ إلى أقل من ٧٠)
١٨	١٧	السن من (٧٠ فأكثر)
٢٧	٢٣	عينة التقنين
٨٣	٧٦	العدد
١٥٩		المجموع

أدوات جمع البيانات:

إستخدم الباحثون لجمع بيانات البحث قائمة دوافع كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من إعداد أ.د. محمد الحماحي (٢٠١٩م) (١٧)، وتتكون القائمة من (٨٣) مفردة موزعة علي خمسة محاور، وهي: المحور الأول: الدوافع المرتبطة بالجانب البدني واشتمل على (٢٢) مفردة، المحور





الثاني: الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي وتضمن (١٨) مفردة، المحور الثالث: الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي واحتوى على (١٨) مفردة، المحور الرابع: الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي وشمل (١٤) مفردة، المحور الخامس: الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي وتضمن (١١) مفردة. ويقوم كبار السن من عينة البحث بالإستجابة على مفردات القائمة وفقاً للإستجابات التالية (موافق - موافق إلى حد ما - غير موافق)، ولقد تم منح الإستجابة بـ (موافق) (٣ درجات) والإستجابة بـ (موافق إلى حد ما) (درجتان)، والإستجابة بـ (غير موافق) (درجة واحدة).

المعاملات العلمية للتأكد من صدق وثبات أداة جمع البيانات:

الصدق Validity:

تم التحقق من صدق القائمة عن طريق استخدام صدق الإتساق الداخلي consistency Internal كمؤشر على صدق القائمة المستخدمة في البحث عن طريق إيجاد الإرتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وذلك كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية

لكل محور بقائمة الدوافع (ن = ٥٠)

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
٠.٧٦٠	١	٠.٨٤٢	١	٠.٧٣٧	١	٠.٧٥٣	١	٠.٧٩٥	١
٠.٥١٨	٢	٠.٩٣١	٢	٠.٧٧٢	٢	٠.٩٠٨	٢	٠.٨٤٣	٢
٠.٥٤٣	٣	٠.٨٤٨	٣	٠.٨٧٨	٣	٠.٩١٢	٣	٠.٨٦٤	٣
٠.٦٤٨	٤	٠.٩٢٨	٤	٠.٧٩٤	٤	٠.٨٨٧	٤	٠.٧٣٠	٤
٠.٧٣١	٥	٠.٩٤٥	٥	٠.٩٢٦	٥	٠.٧٤٧	٥	٠.٨٨٣	٥
٠.٥٥٦	٦	٠.٧٥٣	٦	٠.٨٨٧	٦	٠.٨٤٦	٦	٠.٨٤١	٦
٠.٦١٨	٧	٠.٩١٠	٧	٠.٩٤٤	٧	٠.٦٥٢	٧	٠.٧٦٧	٧
٠.٦٥٤	٨	٠.٨٥٢	٨	٠.٨٥٤	٨	٠.٥٧٠	٨	٠.٦٥٠	٨
٠.٦٥٣	٩	٠.٨٩١	٩	٠.٨٥٦	٩	٠.٦٧٥	٩	٠.٨٢٢	٩
٠.٨٩٩	١٠	٠.٨٨١	١٠	٠.٩٣١	١٠	٠.٦٢٧	١٠	٠.٨٢٩	١٠
٠.٧٦٥	١١	٠.٧٥١	١١	٠.٩١٦	١١	٠.٧١٦	١١	٠.٧٦٦	١١
٠.٨٥٨	١٢	٠.٨١٤	١٢	٠.٧٥٢	١٢	٠.٨٨٦	١٢		
٠.٨١٣	١٣	٠.٨٧٢	١٣	٠.٦٦٢	١٣	٠.٨٢٩	١٣		
٠.٩٠٩	١٤	٠.٧٢٨	١٤	٠.٩٤٦	١٤	٠.٦٢٧	١٤		
٠.٧٠٨	١٥	٠.٧٤٧	١٥	٠.٦٦٤	١٥				
٠.٨٤٥	١٦	٠.٦٤٢	١٦	٠.٥٥٦	١٦				
٠.٦٤٤	١٧	٠.٧٢٣	١٧	٠.٨٥٢	١٧				
٠.٥٢٥	١٨	٠.٧٤٩	١٨	٠.٨٨٥	١٨				
٠.٩١٩	١٩								





								٠.٨٩٤	٢٠
								٠.٧٣٧	٢١
								٠.٩١١	٢٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٠.٢٨٨)

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط لمفردات محاور القائمة 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 عن طريق إيجاد قيم "معامل ألفا Cronbach" للثبات وفقاً لتعديل "كرونباخ Cronbach" على أن جميع محاور القائمة على درجة مقبولة من الثبات، وذلك كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣)

قيم معامل ألفا Cronbach لكل من محاور قائمة الدوافع (ن = ٥٠)

المحور	مسمى المحور	قيمة معامل ألفا Cronbach
الأول	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني	٠.٩١١
الثاني	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي	٠.٨٧١
الثالث	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي	٠.٨٢٢
الرابع	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي	٠.٨١٨
الخامس	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي	٠.٨٩٠

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٠.٢٨٨)

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الثبات على جميع محاور القائمة على درجة مقبولة من الثبات، وأن قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا" تتراوح ما بين (٠.٨١٨، ٠.٩١١).

تطبيق البحث:

قام الباحثون بتطبيق قائمة دوافع كبار السن على أفراد العينة الأساسية للبحث بعد التأكد من كل من صدق وثبات القائمة، وذلك خلال الفترة من (١١ أكتوبر ٢٠٢١م إلى ٣١ يوليو ٢٠٢١م).

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

سوف يقوم الباحثون بعرض وتفسير ومناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج وفقاً لمحاور قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني ووفقاً للهدف من البحث.



جدول (٤)

التكرارات والنسبة المئوية وقيمة (كا^٢) لمفردات المحور الأول بقائمة الدوافع
(الدوافع المرتبطة بالجانب البدني) (ن=١٠٩)

م	المفردات	التكرارات			الجموع	%	قيمة (كا ^٢)
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	تعويض ظاهرة نقص الحركة الناتجة عن التقدم في السن	٨٢	٢٤	٣	٢٩٧	٩٠.٨	٩٢.٢
٢	الحفاظ على الوزن المناسب للجسم	٦٤	٣٢	١٣	٢٦٩	٨٢.٣	٣٦.٥
٣	التخلص من الوزن الزائد للجسم والوقاية من البدانة	٧٨	٢٦	٥	٢٩١	٨٩.٠	٧٧.٧
٤	تجديد نشاط الجسم وحيويته	٩١	١٧	١	٣٠٨	٩٤.٢	١٢٦.٨
٥	الحفاظ على مستوي مناسب من الصحة	٩٣	١٤	٢	٣٠٩	٩٤.٥	١٣٤.٥
٦	تحسين كفاءة أداء الأجهزة الحيوية للجسم (الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العضلي، الجهاز العظمي، الجهاز العصبي)	٨٦	١٨	٥	٢٩٩	٩١.٤	١٠٤.٢
٧	الحرص على عدم تدهور مستوى اللياقة البدنية	٤٨	٤٥	١٦	٢٥٠	٧٦.٥	١٧.٢
٨	العناية بالمظهر الجيد للجسم	٥٩	٣٥	١٥	٢٦٢	٨٠.١	٢٦.٧
٩	مقاومة إنحدار مستوى القوة العضلية للجسم	٥٦	٢٨	٢٥	٢٤٩	٧٦.١	١٦.١
١٠	تحسين درجة مرونة الجسم	٤٢	٥١	١٦	٢٤٤	٧٤.٦	١٨.٢
١١	التغلب على آلام المفاصل (الركبتين أو الظهر)	٨٤	١٨	٧	٢٩٥	٩٠.٢	٩٥.٥
١٢	الوقاية من زيادة نسب دهون الدم بالجسم	٧٩	٢٩	١	٢٩٦	٩٠.٥	٨٥.٩
١٣	تأخير ظهور أعراض الإنهيار البدني	٥٦	٣٧	١٦	٢٥٨	٧٨.٩	٢٢.٣
١٤	تلبية الحد الأدنى لحاجة الجسم للحركة والنشاط البدني	٧١	٣٣	٥	٢٨٤	٨٦.٩	٦٠.٤
١٥	الحفاظ على توازن الجسم وتجنب عدم السقوط على الأرض	٦٨	٣٢	٩	٢٧٧	٨٤.٧	٤٨.٦
١٦	الحد من مخاطر إنتكاس الأمراض	٥٣	٤٤	١٢	٢٥٩	٧٩.٢	٢٥.٥
١٧	تنمية القدرات الحركية	٦٥	٢٨	١٦	٢٦٧	٨١.٧	٣٥.٩
	الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض التالية :				٢٧٩	٨٥.٣	
١٨	هشاشة العظام	٧٦	١٨	١٥	٣٠٥	٩٣.٣	٦٥.١
١٩	القلب والأوعية الدموية	٩٢	١٢	٥	٢٣٥	٧١.٩	١٢٨.٦
٢٠	السرطان	٥٣	٢٠	٣٦	٢٦٩	٨٢.٣	١٤.٩
٢١	الإكتئاب النفسي	٦٩	٢٢	١٨	٢٣٥	٧١.٩	٤٤.٣
٢٢	الزهايمر (الخرف العقلي)	٥٤	١٨	٣٧	٢٩٧	٩٠.٨	١٧.٨

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

يتضح من جدول (٤) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الأول قد تراوحت ما بين (٧١.٩% - ٩٤.٥%)، من مجموع درجات كل من تلك المفردات، وقد جاءت قيمة (كا^٢) لتلك المفردات دالة إحصائياً لصالح الإستجابة بـ (موافق) علي جميع المفردات، ما عدا المفردة رقم "١٠" جاءت قيمة (كا^٢) دالة إحصائياً لصالح الإستجابة بـ (موافق إلي حد ما).





ويري الباحثون ذلك قد يرجع إلي:

- أن كبار السن علي وعي بأهمية ممارسة الرياضة للجميع في تنمية القدرة علي الحركة لتعويض ظاهرة نقص الحركة والإنهيار البدني الناتج عن كبر السن، وأن ممارسة الرياضة للجميع تُعد ذو أهمية للحفاظ علي الوزن المناسب للجسم أو التخلص من الوزن الزائد بعيداً عن الأدوية والجراحات التجميلية، مما يساعد علي الحفاظ علي صحة العظام ومرونتها والوقاية من زيادة نسب دهون الدم بالجسم والإحتفاظ بمظهر جيد للجسم.
- قناعة كبار السن بدور الرياضة للجميع في تحسين كفاءة أداء الأجهزة الحيوية للجسم (الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العضلي، الجهاز العظمي، الجهاز العصبي)، وبالتالي الحد من خطر الإصابة بأمراض هشاشة العظام، القلب والأوعية الدموية، وبعض أنواع مرض السرطان والاكنتاب والخرف العقلي (ألزهايمر Alzheimer).

وذلك يتفق مع رأي كل من محمد الحماحي (٢٠٢٠م) (١٦)، (١٩٩٧م) (٢٠)، مروة إبراهيم (٢٠١٥م) (٢٦)، Pedersen Klarlund and Bengt Saltin (٢٠١٥م) (٣٣)، كمال عبدالحميد (٢٠١٣م) (١٣)، شاهندا زكي (٢٠٠٢م) (٩)، حلمي إبراهيم وليلي فرحات (١٩٩٨م) (٦)، في التأكيد علي أن من أهم دوافع وأهداف ممارسة الرياضة للجميع تحسين الصحة العامة للجسم وتنمية أو الحفاظ اللياقة البدنية وتحسين كفاءة وظائف الأجهزة الحيوية للجسم وتحسين المظهر العام للجسم والحد من مخاطر الإصابة بالأمراض، مما يؤدي إلى تأخير مظاهر وأعراض الشيخوخة -بوجه عام- والشيخوخة المبكرة بوجه خاص.

وتتفق تلك نتائج مع دراسة كل من محمد أمين عبدالسلام (٢٠٢٠م) (١٥)، رشا البربري وحسين المكي (٢٠١٩م) (٨)، Kathryn Berlin et al (٢٠١٨م) (٢٨)، Giovanna Cologuri and Lewis Elliot (٢٠١٧م) (٢٩)، محمد سعيد وتامر العناني (٢٠١٥م) (٢٢)، علي أن من أهم دوافع وأهداف ممارسة الرياضة للجميع هي تحسين الصحة العامة للجسم والوقاية من الأمراض وتحسين المظهر العام للجسم.



جدول (٥)

التكرارات والنسبة المئوية وقيمة (كا^٢) لمفردات المحور الثاني بقائمة الدوافع

(الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي) (ن=١٠٩)

م	المفردات	التكرارات			قيمة (كا ^٢)	%	النسبة المئوية
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	الإستمتاع بوقت الفراغ	٥٨	٣٤	١٧	٢٣.٣	٧٩.٢	٢٥٩
٢	تعزيز الثقة بالنفس	٥٩	٣٥	١٥	٢٦.٧	٨٠.١	٢٦٢
٣	الإحساس بقيمة إنجاز الأعمال والمهام الحياتية	٧١	٢٨	١٠	٥٤.١	٨٥.٣	٢٧٩
٤	تأكيد الذات	٦٦	٢٣	٢٠	٣٦.٤	٨٠.٧	٢٦٤
٥	الحفاظ على قوة الإرادة	٦٩	٣١	٩	٥٠.٧	٨٥.٠	٢٧٨
٦	زيادة قدرة التحدى فى مواجهة المشكلات الحياتية	٦٠	٣٦	١٣	٣٠.٤	٨١.٠	٢٦٥
٧	زيادة القدرة على التفاعل الإيجابى مع متطلبات ظروف الحياة العصرية	٥٦	٤٠	١٣	٢٦.٠	٧٩.٨	٢٦١
٨	التزود ببعض الخبرات الناجحة للاستفادة منها فى تيسير الحياة اليومية	٤٢	٥٠	١٧	١٦.٣	٧٤.٣	٢٤٣
٩	إيقاظ الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء	٥٠	٤٤	١٥	١٩.٣	٧٧.٤	٢٥٣
١٠	تأكيد حق الإنسان فى الإستمتاع بالحياة	٦٥	٣٢	١٢	٣٩.٤	٨٢.٩	٢٧١
١١	زيادة القدرة على التغلب على روتين الحياة اليومية	٦٠	٤١	٨	٣٨.١	٨٢.٦	٢٧٠
١٢	تحسين نوعية الحياة	٥٤	٣٧	١٨	١٧.٨	٧٧.٧	٢٥٤
١٣	تنمية الاتجاهات نحو البحث عن ظروف حياة أفضل	٥٠	٣٣	٢٦	٨.٣	٧٤.٠	٢٤٢
١٤	تنمية القدرة على الإقبال على الحياة بسعادة	٥٢	٤٤	١٣	٢٣.٣	٧٨.٦	٢٥٧
١٥	التزود بالعديد من القيم المرتبطة بممارسة النشاط البدنى فى وقت الفراغ	٤٦	٣٦	٢٧	٤.٩	٧٢.٥	٢٣٧
١٦	تعلم العديد من المهارات الحركية التى تتميز بإمكانية ممارستها مدى الحياة	٤١	٢٨	٤٠	٢.٨	٦٧.٠	٢١٩
١٧	إتخاذ النشاط البدنى هواية يتم ممارستها فى أوقات الفراغ	٥٤	٣٩	١٦	٢٠.١	٧٨.٣	٢٥٦
١٨	جلب التفاؤل وزيادة الأمل فى الحياة	٧٠	٣٦	٣	٦١.٧	٨٧.٢	٢٨٥

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

يتضح من جدول (٥) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الثاني قد تراوحت ما بين (٦٧ % - ٨٧.٢ %) من مجموع درجات كل من تلك المفردات، وقد جاءت قيمة (كا^٢) لتلك المفردات دالة إحصائياً لصالح الإستجابة بـ (موافق) علي جميع المفردات.

ويرى الباحثون أن ذلك قد يرجع إلي:

- الإدراك الواعي لكبار السن بأن ممارسة الرياضة للجميع تُعد من أفضل طرق الإستمتاع بوقت الفراغ، كما أنه من خلال تلك الممارسة يتم التزود بالعديد من القيم والخبرات المرتبطة بممارسة النشاط البدنى فى وقت الفراغ وتعلم وتنمية العديد من المهارات الحركية التى تتميز بقابلية





ممارستها مدى الحياة وإيقاظ الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء، مما يؤدي إلى الإستمتاع بالحياة وتنمية القدرة على الإقبال على الحياة بتقاول.

- الوعى بأهمية ممارسة الرياضة للجميع بانتظام فى تعزيز الثقة بالنفس وتأكيد الذات والحفاظ على قوة الإرادة وزيادة القدرة على التحدى فى مواجهة مشكلات الحياة اليومية والتفاعل الإيجابى مع متطلبات ظروف الحياة العصرية للتغلب على روتين الحياة اليومية.

وتلك النتائج تتفق مع رأي كل من محمد الحماحمي (٢٠٢٠م) (١٦)، (١٩٩٧م) (٢٠)، كمال عبد الحميد (٢٠١٣م) (١٣)، محمد صبحي حسانين وكمال عبدالحميد (٢٠٠٩م) (٢٣)، أمين الخولي (٢٠٠٥م) (٤)، فريدة حزاوي (٢٠٠٤م) (١١) فى التأكيد علي أن من أهم الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي هي الإستمتاع بوقت الفراغ وإكتساب القيم والخبرات والمهارات للإستمتاع بالحياة وتحسين نوعية الحياة لكبار السن.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من محمد أمين عبدالسلام (٢٠٢٠م) (١٥)، رشا البربري وحسين المكيمي (٢٠١٩م) (٨)، Brent Beggs et al (٢٠١٤م) (٢٧)، علي أن من أهم الدوافع التربوية لكبار السن الإستمتاع بوقت الفراغ وإكتساب القيم والخبرات والمهارات لتحسين نوعية الحياة.

جدول (٦)

التكرارات والنسبة المئوية وقيمة (كا^٢) لمفردات المحور الثالث بقائمة الدوافع (الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي)

(ن=١٠٩)

م	المفردات	التكرارات			قيمة (كا ^٢)	%	النسبة المئوية
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	الشعور بالسعادة والمرح	٦٩	٢٨	١٢	٨٤,١	٤٧,٥	
٢	التعبير عن الذات	٥٣	٣٣	٢٣	٧٥,٨	١٢,٨	
٣	تفريغ الإنفعالات المكبوتة	٦١	٣٣	١٥	٨٠,٧	٢٩,٥	
٤	الحد من الإضطرابات النفسية	٦٤	٣٠	١٥	٨١,٧	٣٤,٦	
٥	التغلب على مشاعر الوحدة النفسية والإغتراب	٦٠	٣٢	١٧	٧٩,٨	٢٦,٢	
٦	طرد الوسوس أو الأوهام التى تُشير إلى عدم القدرة على الحركة	٦٤	٣٠	١٥	٨١,٧	٣٤,٦	
٧	البُعد عن الإصابة بالإنطواء النفسى والمشاكل الناتجة عنه	٥٠	٤٢	١٧	٧٦,٨	١٦,٣	
٨	التغلب على الإحساس بالخوف من الفشل فى مواجهة مصاعب الحياة	٥٣	٢٦	٣٠	٧٣,٧	١١,٦	
٩	البُعد عن الإحساس بمشاعر الإحباط	٥١	٤٢	١٦	٧٧,٤	١٨,٢	
١٠	التغلب على مشاعر التعاسة والحزن	٥٣	٣١	٢٥	٧٥,٢	١١,٩	
١١	تخفيض حدة القلق	٥٧	٢٩	٢٣	٧٧,١	١٨,١	
١٢	التغلب على الخوف من المستقبل أو القادم من أحداث	٤٩	٣٢	٢٨	٧٣,١	٦,٨	
١٣	تحسين الحالة المزاجية	٨٠	٢٥	٤	٨٩,٩	٨٤,٧	
١٤	زيادة القدرة على التكيف والتوافق النفسى	٦١	٣٤	١٤	٨١,٠	٣٠,٦	
١٥	التمتع بالهدوء والثبات الإنفعالى	٦٧	٣١	١١	٨٣,٨	٤٤,٣	





م	المُفردات	التكرارات			القيمة (٢كا)	%	الاحتمال
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١٦	الشعور بالرضا عن الحياة	٧٧	٢٢	١٠	٢٨٥	٨٧,٦	
١٧	الإحساس بالأمان والاستقرار النفسي	٧٣	٢٨	٨	٢٨٣	٨٦,٥	
١٨	تحقيق الإسترخاء النفسي	٧٧	٢٥	٧	٢٨٨	٨٨,١	

قيمة (٢كا) عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٦) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الثالث قد تراوحت ما بين (٧٣.١ % - ٨٩.٩ %) من مجموع درجات كل من تلك المفردات، وقد جاءت قيمة (٢كا) لتلك المفردات دالة إحصائية في صالح الإستجابة بـ (موافق) علي جميع المفردات.

ويري الباحثون أن ذلك قد يرجع إلي:

- قناعة كبار السن بأهمية ممارسة الرياضة للجميع في التعبير عن الذات وتقريغ الإنفعالات المكبوتة أثناء الممارسة والحد من الإضطرابات النفسية وتحسين الحالة المزاجية، مما يؤدي إلى التمتع بالهدوء والثبات الإنفعالي.

- إدراك كبار السن لأهمية ممارسة الرياضة للجميع لتحقيق الإسترخاء والإستقرار والتكيف والتوافق النفسي والإحساس بالأمان والإستقرار النفسي والرضا عن الحياة، مما يؤدي إلى التغلب على الخوف من المستقبل أو القادم من أحداث والتغلب على مشاعر التعاسة والحزن والإنطواء والبُعد عن الشعور بالوحدة والبُعد عن مظاهر القلق والاكتئاب، مما يؤدي إلى التمتع بالصحة النفسية والشعور بالسعادة و والرضا عن الحياة.

وتلك النتائج تتفق مع رأي كل من محمد الحماحي (٢٠٢٠م) (١٦)، (١٩٩٧م) (٢٠)، مروة إبراهيم (٢٠١٥م) (٢٦)، إبراهيم خليفة (٢٠٠٦م) (١)، تهاني عبدالسلام (٢٠٠١م) (٥)، حلمي إبراهيم وليلي فرحات (١٩٩٨م) (٦)، في التأكيد على أن ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم تساعد على الإقلال من التوتر والقلق والغضب والتخلص من ضغوط الحياة اليومية وزيادة قدرة كبار السن على التغلب علي الشعور بالإنكسار والحد من الإكتئاب نتيجة الفراغ غير المستثمر، كما أن الممارسة المنتظمة للرياضة للجميع تساعد علي زياده الشعور بالسعادة والثقة بالنفس والتكيف النفسي، وذلك من خلال إشباع الحاجات والميول والرغبات والدوافع المناسبة لكبار السن وتحقيق الذات، مما يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من محمد أمين عبدالسلام (٢٠٢٠م) (١٥)، رشا البربري وحسين المكي (٢٠١٩م) (٨)، Kathryn Berlin et al (٢٠١٨م) (٢٨)، أميرة شتيوي





،(٣١)(م١٩٩٨)Katrin Dudgeon ،(٣٢)(م٢٠١٦) Junhyoung Kim et al ،(٣)(م٢٠١٧) التي تؤكد علي أن كبار السن لديهم دوافع إيجابية لممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لما لذلك من أهمية في التأثير الإيجابي على تحسين الصحة النفسية لكبار السن.

جدول (٧)

التكرارات والنسبة المئوية وقيمة (كا) لمفردات المحور الرابع بقائمة الدوافع (الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي) (ن=١٠٩)

م	المفردات	التكرارات			المتوسط	%	قيمة (كا)
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	تحسين القدرة على الإنتباه	٧٨	٢٢	٩	٨٧.٨	٧٤.٠	
٢	زيادة القدرة على التركيز العقلي	٧١	٣٠	٨	٨٥.٩	٥٦.٣	
٣	تحسين القدرة على الإدراك العقلي لقيمة الأشياء والموضوعات	٥٦	٣٧	١٦	٧٨.٩	٢٢.٠	
٤	زيادة القدرة على التفكير بوعي وهدهوء	٦٦	٢٧	١٦	٨٢.٠	٣٨.٠	
٥	التقليل من مخاطر إضطرابات نقص الوعي	٥٧	٣٦	١٦	٧٩.٢	٢٣.١	
٦	تحقيق الصفاء الذهني	٥٢	٤٥	١٢	٧٨.٩	٢٥.١	
٧	الحد من الإصابة بالإضطرابات العقلية	٤٦	٣٥	٢٨	٧٢.٢	٤.٥	
٨	تنمية المعرفة بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لحياة الإنسان المعاصر	٤٢	٥١	١٦	٧٤.٦	١٨.١	
٩	تنمية المهارات المرتبطة بإتخاذ القرارات وحل العديد من مشكلات الحياة اليومية	٥٢	٤٠	١٧	٧٧.٤	١٧.٤	
١٠	التعرف على حاجة الجسم للحركة	٦٥	٣٣	١١	٨٣.٢	٤٠.٥	
١١	الحكم على القدرات الحركية للجسم	٤٥	٤٣	٢١	٧٤.٠	٩.٧	
١٢	إستكشاف التأثير الإيجابي لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ على الصحة العامة للجسم	٥٧	٤٦	٦	٨٢.٣	٣٩.٦	
١٣	التغلب على الأرق	٧٦	٢٠	١٣	٨٥.٩	٦٥.٦	
١٤	تحسين حالة أو إضطرابات النوم	٦٧	٢٨	١٤	٨٢.٩	٤١.٥	

قيمة (كا) عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٧) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الرابع قد تراوحت ما بين (٧٢.٢% - ٨٧.٨%) من مجموع درجات كل من تلك المفردات، وقد جاءت قيمة (كا) لتلك المفردات دالة إحصائياً لصالح الإستجابة بـ (موافق) علي جميع المفردات، ما عدا المفردة رقم "٨" التي جاءت قيمة (كا) دالة إحصائياً لصالح الإستجابة بـ (موافق إلي حد ما).





ويري الباحثون أن ذلك قد يرجع إلي:

- الإدراك الواعي لكبار السن بأن ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع في وقت الفراغ تنمي المعرفة والمهارات المرتبطة بإتخاذ القرار وتحسن الإنتباه والتركيز وزيادة القدرة علي التفكير بوعي وهدوء والحد من الإصابة بالإضطرابات العقلية، مما يؤدي إلي تحسين الصحة العقلية.
- تفهم كبار السن لأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع للتقليل من مخاطر إضطرابات نقص الوعي والحد من الإصابة بالإضطرابات العقلية وتحسين حالة إضطرابات النوم والتغلب على الأرق، مما يؤدي إلى تحقيق الصفاء الذهني وتحسين القدرة على الإدراك العقلي لقيمة الأشياء والموضوعات الحياتية.

وتتفق تلك النتائج مع رأي كل من محمد الحماحي (٢٠٢٠م) (١٦)، مروة إبراهيم (٢٠١٥م) (٢٦)، محمود نجيب (٢٠٠٨م) (٢٥)، إبراهيم خليفة (٢٠٠٦م) (١)، تهاني عبدالسلام (٢٠٠١م) (٥)، حلمي إبراهيم وليلي فرحات (١٩٩٨م) (٦) علي أن ممارسة نشاط الرياضة للجميع بانتظام تؤدي إلي زيادة القدرة علي الإنتباه والتركيز العقلي والتفكير الواعي.

كما تتفق تلك النتائج مع دراسة كل من محمد أمين عبد السلام (٢٠٢٠م) (١٥)، رشا البربري وحسين المكيمي (٢٠١٩م) (٨)، رأفت عبدالرحمن (٢٠٠٤م) (٧)، تهاني عبدالسلام (٢٠٠١م) (٥) التي تؤكد علي أن كبار السن لديهم دوافع إيجابية لممارسة الرياضة للجميع لمقاومة التدهور الذي يطرأ على القدرات العقلية المرتبطة بكل من الإنتباه والإدراك والتذكر والوعي في المرحلة العمرية التي يعاصرونها، والحد من الإضطرابات العقلية وتحسين حالة النوم، وكذلك لتنمية الوعي وتنمية مهارات إتخاذ القرار وحل العديد من المشكلات اليومية التي يواجهها كبار السن.

جدول (٨)

التكرارات والنسبة المئوية وقيمة (كا) لمفردات المحور الخامس بقائمة الدوافع

(الدوافع المرتبطة بالجانب الإجتماعي) (ن=١٠٩)

م	المفردات	التكرارات			قيمة (كا)	%	النسبة المئوية
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	إشباع الحاجة إلى الإلتزام لجماعة من الأعضاء المحبين لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ	٤٩	٤٣	١٧	٢٥٠	٧٦.٥	١٥.٩
٢	تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوى الميول المشتركة لممارسي النشاط البدني في وقت الفراغ	٤٢	٣٦	٣١	٢٢٩	٧٠.٠	١.٦
٣	الإستمتاع بالتواصل مع الآخرين	٧١	٢٩	٩	٢٨٠	٨٥.٦	٥٥.١
٤	الإستمتاع بالمشاركة في نشاط بدني جماعي	٣٨	٣٥	٣٦	٢٢٠	٦٧.٣	٠.١٢



م	المفردات	التكرارات			المتوسط	%	قيمة (٢كا)
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
٥	الإحساس بالتقدير الاجتماعي	٥٦	٤٠	١٣	٧٩.٨	٢٦.٠	
٦	الحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية	٥٧	٢٧	٢٥	٧٦.٥	١٧.٦	
٧	المشاركة الجماعية في تنظيم ممارسة النشاط البدني	٣٩	٣٦	٣٤	٦٨.٢	٠.٣٤	
٨	إشباع الحاجة إلى المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية	٤٦	٣٨	٢٥	٧٣.١	٦.١	
٩	الإندماج في جماعة من الأعضاء ممن يتميزون بالنشاط والحيوية	٥٥	٢٤	٣٠	٧٤.٣	١٤.٨	
١٠	تبادل الآراء والخبرات بين الممارسين لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ	٥٥	٢٥	٢٩	٧٤.٦	١٤.٦	
١١	التفاعل المتبادل للأفراد أثناء ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ	٤٨	٣٠	٣١	٧١.٩	٥.٦	

قيمة (٢كا) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٨) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الخامس قد تراوحت ما بين (٦٧.٣% - ٨٥.٦%) من مجموع درجات كل من تلك المفردات، وقد جاءت قيمة (٢كا) لتلك المفردات دالة إحصائياً لصالح الإستجابة بـ (موافق) علي جميع المفردات.

ويري الباحثون أن ذلك قد يرجع إلي:

- قناعة كبار السن بأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع في تكوين علاقات وتنمية التواصل مع أصدقاء جدد من ذوي الميول والإتجاهات المشتركة، مما يؤدي إلى تنمية التفاعل وتبادل الآراء والخبرات والمشاركة في نمط جديد للحياة والتغلب علي ظاهرة العزلة الاجتماعية.
 - إدراك كبار السن بأهمية دور ممارسة الرياضة للجميع في الحظو بالتقدير الاجتماعي من قبل الآخرين لحفاظهم على مظهر قوامهم وتمتعهم بالنشاط والحيوية والصحة العامة للجسم.
- وتتفق تلك النتائج مع رأي كل من محمد الحماحي (٢٠٢٠م) (١٦)، (١٩٩٧م) (٢٠)، كمال عبد الحميد (٢٠١٣م) (١٣)، أمين الخولي (٢٠٠٥م) (٤)، فريدة حرزاوي (٢٠٠٤م) (١١)، في التأكيد علي أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد كبار السن علي إكتساب قيم إجتماعية كالتعاون والوعي الإجتماعي وتحقيق التكيف الإجتماعي واشباع الحاجة إلي الإلتناء وتكوين صداقات جديدة، مما يدعم الإحساس بضرورة الإستمرار في الحياة والتغلب علي العزلة الإجتماعية.

كما تتفق تلك النتائج مع دراسة كل من محمد أمين عبدالسلام (٢٠٢٠م) (١٥)، رشا البربري وحسين المكيمي (٢٠١٩م) (٨)، أميرة شتيوي (٢٠١٧م) (٣)، Junhyoung Kim et al (٢٠١٦م) (٣٢)، عبدالباسط عبدالحافظ (٢٠٠٩م) (١٠)، Katrin Dudgeon (١٩٩٨م) (٣١)، علي أن كبار السن لديهم دوافع إيجابية لممارسة الرياضة للجميع بهدف تكوين صداقات جديدة



والتفاعل الاجتماعي والمشاركة في أنماط جديدة للحياة، مما يؤدي إلي التخلص من العزلة الاجتماعية والإنطوائية والإستمتاع بالتواصل مع الآخرين خلال ممارسة الرياضة للجميع في وقت الفراغ.

جدول (٩)

دلالة الفروق في استجابات عينة البحث على محاور القائمة وفقاً لمتغير نوع الجنس

قيمة (ت)	ذكور (ن=٥٣)		إناث (ن=٥٦)		مسمى المحور
	ع	م	ع	م	
٠.٦٤٠	٦,٢٣٣	٥٥,٨١١	٧,٢٢٧	٥٤,٩٨٢	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني
٠.٧٤٧	٧,٣٠٠	٤٢,١١٣	٧,٠٨٨	٤٣,١٤٣	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي
٠.٠٧٣	٨,٠٨٣	٤٣,٥٤٧	٨,١٨٠	٤٣,٦٦١	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي
٠.٠٦٣	٥,٥٧٣	٣٣,٧١٧	٥,٨٣٩	٣٣,٧٨٦	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي
٢.٦٦٥	٥,٩٩٠	٢٣,٠٠٠	٥,٦٩٠	٢٥,٩٨٢	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي

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

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ت) جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) علي المحور الخامس "الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي" وفقاً لمتغير نوع الجنس ولصالح عينة الإناث، بينما جاءت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً علي المحاور الأخرى بالقائمة. ويرى الباحثون أن ذلك قد يرجع إلي:

- الإدراك الواعي لكبار السن من كلا الجنسين بأهمية دور الرياضة للجميع في إشباع الدوافع وتحقيق أهدافها المرتبطة بكل من الجانب البدني والتربوي والنفسي والعقلي، مما أدى إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في إستجاباتهم علي مفردات تلك المحاور الأربعة.
- إهتمام كبار السن من الإناث بالجانب الاجتماعي من خلال التواصل والتفاعل مع أقرانهم من خلال المشاركة في إستثمار وقت الفراغ بعد الإنتهاء من الإلتزامات اليومية في ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع للبعد عن العزلة الاجتماعية والإحساس بقيمة الإلتزام لرفاق اللعب والترويح عن الذات، وذلك الإهتمام يفوق إهتمام الذكور الذين يكون لديهم فرص أكثر لإشباع دوافعهم الاجتماعية من خلال التلاقي مع أقرانهم في ممارسة العديد من أوجه نشاط وقت الفراغ في المقاهي، ومن ثم يكونوا أكثر حرية من الإناث في إستثمار أوقات الفراغ في العديد من أماكن الترفيه التي لا تناسب الإناث، أدى ذلك إلي أن الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي كانت لصالح عينة كبار السن من الإناث.





وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من محمد أمين عبد السلام (٢٠٢٠م) (١٥)، Keyvan Molanorzi et al (٢٠١٥م) (٣٤) Brent Beggs et al (٢٠١٤) (٢٧) علي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين كبار السن وفقاً لمتغير نوع الجنس في دوافعهم نحو ممارسة الرياضة للجميع علي كل من الجانب البدني والتربوي والنفسي والعقلي والاجتماعي، بينما أشارت نتائج الدراسة الحالية إلي وجود فروق دالة إحصائية في إستجابات كبار السن علي الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي لصالح إستجابات عينة الإناث.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين إستجابات عينة البحث علي محاور القائمة وفقاً لمتغير المرحلة العمرية

الدلالة	قيمة (ف)	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	مُسَمَّى المحور
غير دال	١,٥٤٦	٦٩,٦٠٧	٢	١٣٩,٢١٤	بين المجموعات	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني
		٤٥,٠٢٥	١٠٦	٤٧٧٢,٦٠٢	داخل المجموعات	
			١٠٨	٤٩١١,٨١٧	المجموع	
دال	٣,٧٠٨	١٨١,٨٧١	٢	٣٦٣,٧٤٢	بين المجموعات	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي
		٤٩,٠٥	١٠٦	٥١٩٩,٣٠٤	داخل المجموعات	
			١٠٨	٥٥٦٣,٠٤٦	المجموع	
غير دال	١,٦١٨	١٠٤,٨٢٣	٢	٢٠٩,٦٤٧	بين المجموعات	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي
		٦٤,٧٩٦	١٠٦	٦٨٦٨,٣٩	داخل المجموعات	
			١٠٨	٧٠٧٨,٠٣٧	المجموع	
غير دال	٢,٨٠١	٨٧,٦٠٥	٢	١٧٥,٢١	بين المجموعات	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي
		٣١,٢٧٥	١٠٦	٣٣١٥,١٠٢	داخل المجموعات	
			١٠٨	٣٤٩٠,٣١٢	المجموع	
دال	٤,٥٦٦	١٥٤,٢٤٩	٢	٣٠٨,٤٩٧	بين المجموعات	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي
		٣٣,٧٨	١٠٦	٣٥٨٠,٦٤	داخل المجموعات	
			١٠٨	٣٨٨٩,١٣٨	المجموع	

قيمة (ف) عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٣.٠٩)

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ف) المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير المرحلة العمرية من سن (٥٠ إلي أقل من ٦٠)، ومن سن (٦٠ إلي أقل من ٧٠)، ومن سن (٧٠ فأكثر) علي كل من المحور الثاني (الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي) والمحور الخامس (الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي)، بينما جاءت قيمة (ف)





غير دالة علي المحاور الأخرى بالقائمة، لذا سوف يقوم الباحثون بإيجاد الفروق الإحصائية بين إستجابات كبار السن في تلك المراحل العمرية باستخدام إختبار أقل فرق معنوي.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين إستجابات عينة البحث علي محاور القائمة وفقاً لمتغير

المرحلة العمرية باستخدام إختبار أقل فرق معنوي لإيجاد الفروق

مسمى المحور	المتوسط الحسابي	المرحلة العمرية	من سن (٥٠) إلي (أقل من ٦٠)	من سن (٦٠) إلي (أقل من ٧٠)	من سن (٧٠) فأكثر
المحور الثاني:	٤٥.٢٢٨	من ٥٠ إلي أقل من ٦٠ سنة	*٣.٣٣١	*٤.٣٤٢	
الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي	٤١.٨٩٧	من ٦٠ إلي أقل من ٧٠ سنة		١.٠١١	
	٤٠.٨٨٥	أكثر من ٧٠ سنة			
المحور الخامس:	٢٦.٢٨٥	من ٥٠ إلي أقل من ٦٠ سنة	١.٢٣٤	*٤.٠٨٥	
الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي	٢٥.٠٥١	من ٦٠ إلي أقل من ٧٠ سنة		*٢.٨٥١	
	٢٢.٢٠٠	أكثر من ٧٠ سنة			

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً علي المحور الثاني بين المرحلة العمرية من سن (٥٠) إلي أقل من (٦٠) ومن سن (٦٠) إلي أقل من (٧٠)، ومن سن (أكثر من ٧٠) ولصالح المرحلة العمرية من سن (٥٠) إلي أقل من (٦٠).

- توجد فروق دالة إحصائياً علي المحور الخامس بين المرحلة العمرية من سن (٥٠) إلي أقل من (٦٠) ومن سن (أكثر من ٧٠) ولصالح المرحلة العمرية من سن (٥٠) إلي أقل من (٦٠)، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين المرحلة العمرية من سن (٦٠) إلي أقل من (٧٠) ومن سن (أكثر من ٧٠) ولصالح المرحلة من سن (٦٠) إلي أقل من (٧٠).

ويري الباحثون أن ذلك قد يرجع إلي:

- أن كبار السن من الجنسين في المراحل العمرية من سن (٥٠) إلي أقل من (٦٠) ومن سن (٦٠) إلي أقل من (٧٠) ومن سن (٧٠) فأكثر لديهم وعي بمرود ممارسة الرياضة للجميع علي إشباع دوافعهم المرتبطة بكل من الجانب البدني والنفسي والعقلي، مما أدى إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في إستجاباتهم علي مفردات تلك المحاور.

- أن كبار السن من الجنسين في المرحلة العمرية من سن (٥٠) إلي أقل من (٦٠) يدركون بأن أفضل طرق الإستمتاع بوقت الفراغ هي ممارسة الرياضة للجميع لتحسين نوعية الحياة،





مما أدى إلي وجود فروق دالة إحصائياً لصالح تلك المرحلة العمرية في إستجاباتهم علي مفردات الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي.

أن كبار السن من الجنسين في المرحلة العمرية من سن (٦٠ إلي أقل من ٧٠) لديهم قناعة بأهمية الرياضة بأهمية الرياضة للجميع في إشباع دوافعهم الإجتماعية التي يكونوا في حاجة إلي إشباعها بعد التقاعد من العمل للتغلب علي زيادة حجم وقت الفراغ، مما يؤدي إلي التغلب علي العزلة الإجتماعية من خلال تكوين علاقات والتواصل مع أصدقاء جدد من ذوي الميول والإتجاهات المشتركة نحو ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لتنمية التفاعل وتبادل الآراء والخبرات والمشاركة في نمط جديد للحياة، مما أدى إلي وجود فروق دالة إحصائياً لصالح تلك المرحلة العمرية في إستجاباتهم علي مفردات الدوافع المرتبطة بالجانب الإجتماعي.

تتفق تلك النتائج مع دراسة كل من Keyvan Molanorzi, et al (٢٠١٥م) (٣٤)، Brent Beggs et al (٢٠١٤م) (٢٧)، Roberta De pero et al (٢٠١٠م) (٣٠)، بأنه توجد فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير العمر لصالح المراحل العمرية الأصغر وأن الرغبة في المشاركة في أوجه نشاط الرياضة للجميع تزداد في الفئات العمرية الأولى، كما توجد فروق دالة إحصائياً في الدوافع الإجتماعية وفقاً لمتغير العمر لصالح كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن (٦٥ عاماً).

الإستنتاجات:

في ضوء تحقيق الهدف من البحث والنتائج التي تم التوصل إليها من خلال إستجابات العينة المختارة لتطبيق أداة جمع البيانات عليها، فقد تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

- جاءت إستجابات أفراد عينة البحث من كبار السن الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع في وقت الفراغ علي محاور قائمة دوافع كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ لصالح الإستجابة بـ (موافق) علي كل من المحور الأول (الدوافع المرتبطة بالجانب البدني) والمحور الثاني (الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي) والمحور الثالث (الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي) والمحور الرابع (الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي) والمحور الخامس (الدوافع المرتبطة بالجانب الإجتماعي)
- توجد فروق دالة إحصائياً في دوافع ممارسة كبار السن للرياضة للجميع المرتبطة بالجانب التربوي وفقاً لمتغير المرحلة العمرية لصالح سن من (٥٠ إلي أقل من ٦٠).
- توجد فروق دالة إحصائياً في دوافع ممارسة كبار السن للرياضة للجميع المرتبطة بالجانب الإجتماعي وفقاً لمتغير المرحلة العمرية لصالح المرحلة من سن (٦٠ إلي أقل من ٧٠).





- لا توجد فروق دالة إحصائية في دوافع ممارسة كبار السن للرياضة للجميع المرتبطة بكل من الجانب البدني والجانب النفسي والجانب العقلي وفقاً لمتغير المرحلة العمرية من سن (٥٠ إلى أقل من ٦٠)، ومن سن (٦٠ إلى أقل من ٧٠)، ومن سن (٧٠ فأكثر).
- لا توجد فروق دالة إحصائية في دوافع ممارسة كبار السن للرياضة للجميع المرتبطة بكل من الجانب البدني والجانب التربوي والجانب النفسي والجانب العقلي وفقاً لمتغير نوع الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائية في دوافع ممارسة كبار السن للرياضة للجميع المرتبطة بالجانب الاجتماعي وفقاً لمتغير نوع الجنس ولصالح عينة الإناث.

التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحثون بأهم ما يلي:
- إجراء المزيد من البحوث العلمية التي تهتم بالتعرف على كل من إحتياجات وإتجاهات ودوافع ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع في وقت الفراغ.
 - ضرور اهتمام المسؤولين عن رعاية كبار السن بمؤسسات الدولة المعنية بتلك الرعاية (المؤسسات المهتمة بشئون الرعاية الاجتماعية وبشئون الصحة وبشئون الرياضة للجميع لكبار السن) بإعداد مشروعات وبرامج للرياضة للجميع وفقاً لدوافع الممارسة لدى كل من الرجال والسيدات بهدف زيادة فرص ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني.
 - ضرورة اهتمام مؤسسات وأجهزة الدولة الإعلامية والتعليمية بالترويج لفكر الرياضة للجميع لكبار السن والتوعية بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لتحسين نوعية وجودة الحياة لتلك الفئة العمرية والعمل على استثارة دافعيتهم لممارسة تلك الأوجه من النشاط بانتظام.

قائمة المراجع

المراجع العربية :-

١. إبراهيم عبد ربه خليفة: إعداد الأخصائي الرياضي للمسنين. المؤتمر الإقليمي العربي السادس لرعاية المسنين، القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٦م.
٢. إحسان زكي عبد الغفار، إسماعيل مصطفى سالم، أحمد محمد نصر: رعاية المسنين في محيط الخدمة الاجتماعية. القاهرة، مطبعة التيسير، ٢٠٠٠م.
٣. أميرة حمدان شتيوي: دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية. رسالة ماجستير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، ٢٠١٧م.





٤. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضة. القاهرة دار الفكر العربي، ٢٠٠٥م.
٥. تهناني عبد السلام: الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.
٦. حلمي إبراهيم وليلي فرحات: التربية البدنية والترويح للمعاقين. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨م.
٧. رأفت عبد الرحمن محمد: رعاية كبار السن من منظور الخدمة الإجتماعية. سلسلة مجالات الرعاية الإجتماعية من منظور الخدمة الإجتماعية، الكتاب الثاني، بنها، ٢٠٠٤م.
٨. رشا عبدالغني البربري وحسين زايد المكيمي: دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ (دراسة مقارنة). مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٤، العدد ٥١، ٢٠١٩م.
٩. شاهندا محمود زكي: التدريبات المائية وتأثيرها علي تحسين بعض الصفات البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي كبار السن. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٢م.
١٠. عبد الباسط عبد الحافظ: دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، فلسطين، العدد (٢٣)، ٢٠٠٩م.
١١. فريدة أحمد حرزاوي: نحو حياة أفضل لكبار السن، القاهرة، ٢٠٠٤م.
١٢. فريدة رجاح: الدوافع النفسية وعلاقتها بالإستهلاك عند الفرد الجزائري. رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة بالجزائر، ٢٠٠١م.
١٣. كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية الحياتية لكبار السن. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٣م.
١٤. محمد أمين عبد السلام: بناء مقياس لإتجاهات كبار السن نحو الترويح الرياضي. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٦م.
١٥. محمد أمين عبد السلام: دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، المجلد ٣، العدد ٨٨، ٢٠٢٠م.
١٦. محمد الحماحمي: أصول الرياضة للجميع (فلسفة، برامج، إعداد مهني، تحديات، دراسات علمية، ورش عمل). القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٢٠م.





١٧. محمد الحماحي: بناء قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة التي تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان، العدد (٨٥)، المجلد الثالث، يناير ٢٠١٩.

١٨. محمد الحماحي: بناء مقياس للإتجاهات نحو الرياضة للجميع. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة التي تصدرها كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان، الجزء الثاني، العدد ٧٣، ٢٠١٥م.

١٩. محمد الحماحي، عايدة عبدالعزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق. الطبعة السابعة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩م.

٢٠. محمد الحماحي: الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.

٢١. محمد حسن علاوي: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية. القاهرة، مركز الكتاب الحديث، ٢٠١٨م.

٢٢. محمد سعيد، تامر العناني: دوافع المشاركة في الجري الترويحي لدى المترددين علي الأندية الرياضية من كبار السن. مجلة بحوث التربية البدنية والرياضة التي تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٥م.

٢٣. محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد: رياضة الوقت الحر لكبار السن. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٩م.

٢٤. محمد يسري دعبس: التكوين النفسي للمسنين في الثقافات المختلفة. ط٤، الملتقى المصري للإبداع والتنمية، الإسكندرية، فجر الإسلام، ٢٠٠٢م.

٢٥. محمود نجيب: فاعلية برنامج تدريبات علي التوافق الحركي والنفس إجتماعي لكبار السن. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.

٢٦. مروة إبراهيم: تأثير برنامج إسترخائي في الوسط المائي علي السعادة النفسية لكبار السن. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، ٢٠١٥م.

المراجع الأجنبية :

27. Beggs, Brent et al: Leisure Motivation of Older Adults in Relation to Other Adult Life Stages. Dignified and Purposeful Living for Older Adults, Vol (38), No (3), 2014.

28. Berlin, Kathryn et al: A mixed-methods investigation of successful aging among older women engaged in sports-based versus exercise-based Leisure Time Physical Activities. Journal of Women Aging. Vol (30), No (1).2018.





29. Calogiuri, Giovanna. & Elliott, Lewis.: Why do people exercise in natural environments? Norwegian adults' motives for nature, gym, and sports-based exercise. International journal of Environmental Research and Public Health, Vol (14), No (4), 2017.
30. De Pero, Roberta et al: Motivation for sport participation in older Italian athletes: the role of age, gender and competition level. Sport Sciences for Health, Vol (5), No (2), 2010.
31. Dudgeon, Katrin et al: Physical exercise and Psychological wellbeing: a Critical Review. Journal of Sports Medicine, Vol (32), No (2), 1998.
32. Kim, Junhyoung et al: The effects of Leisure Time Physical Activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being and positive effect among older adults with loneliness. Annals of Leisure Research. Vol (20), No (4), 2016.
33. Klarlund, Pedersen., and Saltin, Bengt.: Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports published by John Wiley & Sons Ltd, Vol (25), No (53), 2015.
34. Molanorozi, Keyvan et al: Motives for adult participation in physical activity type of activity: age and gender. BMC, Public Health, Vol (15) No (66), 2015.

