

## بناء قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ

د/محمد محمد الحماحمي<sup>٤</sup>

### مقدمة

لقد أصبح النشاط البدني أحد ضروريات الحياة في المجتمعات العصرية، وذلك لجميع الأعمار من الجنسين، وبوجه خاص لكبار السن، وذلك لتأخير ظهور أعراض الشيخوخة والوقاية من متاعبها العديدة المرتبطة بنقص الحركة وضغوط الحياة اليومية والإصابة بالعديد من الامراض المرتبطة بتلك المرحلة العمرية من حياة الانسان، التي تبدأ فيها وظائف الجسم العامة والصحة في الانحدار والتدهور عما كانت عليه في المراحل العمرية السابقة.

ولذا فقد اهتمت المجتمعات المتقدمة بدراسة كبار السن لفهم أهم خصائصهم في تلك المرحلة والعمل علي توفير الرعاية والخدمات لهم من أجل الحفاظ علي صحتهم والعمل علي اسعادهم . ويشير محمد الحماحمي إلي أن الدراسات العلمية قد أصبحت تهتم بتناول موضوعات نمط الحياة العصرية التي تعاني من نقص الحركة والنشاط البدني، كما أصبحت تهتم بالاستعانة بالأطباء والمتخصصين والبيولوجيين لبحث العلاقة بين الصحة والنشاط البدني ، وذلك من خلال الاهتمام بدراسة أهم الموضوعات التالية: التمرينات البدنية وأثرها علي صحة الانسان، الرياضة والشيخوخة ، العائد او المردود البدني أو النفسي من ممارسة النشاط البدني، العلاقة بين ممارسة النشاط البدني و الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.(١٦ :3,4) كما يُشير محمد الحماحمي إلي أن العلوم الاجتماعية قد أصبحت تهتم بإجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية التي تهدف إلي الكشف عن دافعية ممارسة أوجه النشاط البدني التي تنتمي الي كل من الرياضة للجميع أو الترويج الرياضي.(١٤:133)

يوضح كل من محمد حسن علاوي وبيير سوران Pierre Seurin أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد، فغالبا ما يكون سلوك الفرد نتاج لعدة دوافع متداخلة فيما بينها، و من ثم يُصبح السلوك الصادر ناتجا عن مجموعه من الدوافع، كما يؤكدان علي أن للدوافع دور هام في ممارسه النشاط البدني، وإن كانت تلك الدوافع قد تختلف من فرد لآخر، مما يتطلب العمل علي استشارة الدافعية لدي الأفراد لممارسه النشاط

<sup>٤</sup> أستاذ الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان.

البدني وفقا لحاجه كل منهم، ومن ثم فإن الدافعية هي التي تثير السلوك وتقوم بعملية تنشيط وتوجيه له وتعمل علي تحقيق استمراريته. (109:17)،(٢٩: ٦٢).

ويشير كل من إيهاب المصري وطارق عامر إلي أن من أهم وظائف الدوافع تزويد الفرد بالقوة أو الطاقة التي تحرك السلوك و تدفعه إلي النشاط وبذل الجهد بعد حالة من السكون، إذا أن الدوافع تستثير النشاط، كما أن النشاط الذي يقوم به الفرد يكون موجها وغير عشوائي، مما يؤدي إلي تحديد الهدف أو موضوع الدافع ، فالدوافع توجه النشاط الذي سوف يقوم به الفرد، مما يجعله يستجيب لبعض المواقف دون الأخرى، وكذلك تزيد الدوافع من مثابره الفرد علي إنجاز لما يريد به بالرغم من المعوقات التي تعترض طريق تحقيق هدفه لإشباع الدافع لديه.(٣: 190,191)

### مشكله الدراسة وأهميتها

بالرغم من أهمية دراسة موضوع دوافع كبار السن لممارسه أوجه النشاط البدني، إلا أن الدراسات العلمية التي تناولت بحث الموضوعات التي ترتبط بمجال كبار السن لم تهتم بقدر كاف بدراسة دوافع كبار السن لممارسة أوجه النشاط البدني، وذلك بقدر اهتمامها ببحث العلاقة بين ممارسه كبار السن للنشاط البدني والعديد من التغيرات الأخرى. كما أن تلك الدراسات العلمية لم تهتم بالقدر الكاف بإعداد قائمة لدوافع كبار السن لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ.

ولذا فقد قام الباحث بدراسته هذه بهدف تصميم قائمة لدوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ، وذلك للكشف عن تلك الدوافع لدي تلك الفئة العمرية من المجتمع، والتي يكون أفرادها أكثر حاجه لممارسة النشاط البدني لمواجهة العديد من المشكلات والمتاعب الحياتية المرتبطة بتلك المرحلة العمرية والحد منها أو التغلب عليها.

وتتمثل أهمية الدراسة في التعرف علي أهم دوافع ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ، مما يؤدي توفير أداه علميه للكشف عن تلك الدوافع، ومن ثم العمل على استثارها لزيادة الإقبال على ممارسه النشاط البدني لدي كبار السن بغرض تطوير الصحة واللياقة البدنية واستثمار وقت الفراغ والترويج عن الذات، ومن ثم تحسين نوعيه الحياة.

### هدف الدراسة :

يتحدد هدف الدراسة في بناء قائمة لدوافع ممارسه كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ.

## أدبيات الدراسة :

لقد أصبحت ظاهره وقت الفراغ وممارسه النشاط البدني في الحياة اليومية من الموضوعات التي تحظى بالاهتمام العالمي، وبوجه خاص تلك التي ترتبط بكبار السن.

وترى تهاني عبد السلام أن الفراغ يُمثل خبرة جديدة لدي المسنين، كما تعد حياتهم فراغ طوال اليوم نظرا لتقاعدهم عن العمل، ويُعد ذلك من أهم المشكلات التي تواجه الأفراد في تلك المرحلة العمرية. (192:٤)

وتوضح فاطمة بركات أن مصطلح الشيخوخة او كبار السن من المصطلحات العلمية التي لم يتفق الباحثين على تحديدها، كما أن معظم الباحثين في المجال يستخدمون مصطلح المسنين مرادفا لمفهوم كبار السن أو مفهوم الشيخوخة أو لمفهوم التقدم في العمر. (3:10)، كما ترى أن في المجتمعات المتحضرة يتم تحديد فئة كبار السن بسن التقاعد عن العمل - (60) عاما- وتوضح أن تلك الفئة تشعر غالبا وإلى حد كبير بفقدان الإحساس بقيمه الإنسان ذاته. (١٠ : 25)

وترى نجلاء مختار أن اللعب يُعد إعداد للمستقبل فيما يرتبط بصغار السن واستمتاع بالحاضر ووقاية في المستقبل من أعراض الشيخوخة، مع مراعاة أن يناسب نشاط اللعب سن كبار السن وقدراتهم البدنية، وعدم الوصول في الأداء البدني أو الحركي إلى مرحلة من الإرهاق أو الاجهاد. (123:20)

ويشير حامد زهران إلي ان المتقاعدين عن العمل يتعرضون إلى العديد من المشكلات المرتبطة بزياده وقت الفراغ غير المستثمر والحرمان من كل من العائد المادي والعائد الأدبي، مما يؤدي إلي انخفاض شعورهم بالرضا عن الحياة. (9:5)

وتوضح فريدة حزاوي أن العديد من البحوث والدراسات العلمية قد أشارت نتائجها إلي أن لممارسه الرياضة تأثير إيجابي علي صحة المسنين، إذ أن المسنين الممارسين للرياضة يتميزون بحيوية وقدرة جسميه أكثر من ذويهم من غير الممارسين، كما أن المسنون الممارسين لأوجه نشاط الرياضة منذ الصغر يكونوا من الناحية البيولوجية أصغر من ذويهم ممن هم في سنهم ، كما يكون أداء أجهزتهم الحيوية أفضل. (١١ : 163، 162)

وتشير هيلين فرانكس Helen Franks إلي أن الرياضة تُعد من أهم العناصر التي تؤثر في حياة الإنسان بوجه عام، و حياة كبار السن بوجه خاص، وأن نتائج دراسة علميه أجريت علي (١٠٠٠) شخص من العاصمة الفرنسية (Paris) تم اختيارهم بطريقه عشوائية ممن تجاوزوا سن (٦٥) عاما، قد أوضحت أن

الذين يمارسون الرياضة يتمتعون بصحة أفضل وقوه أكبر ممن لا يمارسون الرياضة، وأن ذلك لا يتغير بنوع الجنس أو الوزن أو الوضع الاقتصادي و الاجتماعي، أو يرتبط بعادة التدخين.(14:21).

ويوضح كمال عبدالحميد أن من أهم الفوائد الرئيسية التي تعود علي كبار السن من ممارسه النشاط البدني وفقا لما جاء في تقرير أطباء أمراض القلب والأوعية الدموية، هي : تحسين حاله مرضي الأوعية الدموية، إعادة تأهيل المصابين بنوبات القلب، خفض معدل الوفاة بسبب مرض القلب، تنميه اللياقة البدنية، إبطاء انخفاض كثافة المعادن في العظام، الحفاظ علي القدرة علي الحركة، تحسين توازن الجسم ، التقليل من مخاطر السقوط علي الأرض والإصابة بكسور العظام، تحسين الصحة العقلية، التقليل من مخاطر وأعراض القلق والاكتئاب، تحسين الحالة المزاجية ،تنمية مفهوم الذات الإيجابية وتقدير الذات، تحسين الأداء الإدراكي في الحياة اليومية. ( 12:36-33).

كما يشير كمال عبدالحميد إلي أن من أهم دوافع المسنين لممارسة التمرينات البدنية هي: تحسين الصحة العامة للجسم، الحد من مخاطر انتكاس الأمراض، الاستمتاع بحاله من النشاط، تحسين المظهر، المحافظة علي القوه وتطويرها، الحصول علي طاقه أكبر، التخلص من التوتر، التقليل من مخاطر الفشل، المحافظة علي التواصل مع الآخرين، الاستمتاع بالحياة.(12:141).

ومن النظريات المفسرة لمشكلات واحتياجات كبار السن، أو المفسرة للشيخوخة نظرية النشاط Activity theory التي توضح أن الإنسان الذي يصل مرله كبار السن بنجاح، يُعد ذلك الفرد الذي يقاوم ظروف ومشكلات كبار السن ويناضل من أجل أن لا يتعدى مرله متوسطي العمر.(6:22)، (19:73) ويرى كل من محمد عجرمة وصدقي سلام أن كبار السن يجب عليهم تجنب الكسل والخمول وعدم الحركة والبدانة، كما يجب عليهم أن يكونوا علي علم بممارسه أوجه النشاط البدني التي تناسب سنهم والحالة العامة لصحة الجسم، كما يجب أن تكون ممارسه أوجه نشاط الرياضة وفقا للإخبار الطبي وتعليمات الطبيب وإرشاداته.(18:140)

ويشير كل من عفاف درويش ومحمد بريقع إلي أن الأداء الحركي في الحياة يتطلب التناغم بين جميع أعضاء الجسم، إلا أن اليدين والرجلين يكون لهم التناغم الأكبر في الأداء الحركي، لذا فمن الأهمية أن تتال حركات كل من اليدين والرجلين قدرا كافيا من العناية الموجهة لتلك الحركات من خلال أداء تمرينات بدنية وأوجه نشاط بدني تناسب قدرات كبار السن حتي يستطيعون الحياة بالاعتماد علي انفسهم.(9:55).

ويشير عبد المنعم عاشور إلي أن التمرينات البدنية التي تؤدي بانتظام تعمل علي تحسين السعه الحيوية للفرد وتزيد من قدرة القلب علي الاستجابة لبذل المجهود و استهلاك الأوكسجين، كما ان ممارسه تلك

التمرينات يؤخر مظاهر ومتاعب التقدم في السن. كما أوضح أن العديد من الدراسات التي قامت بها جامعة هارفارد Harvard university قد اكدت نتائجها علي وجود انخفاض بنسبة تصل إلي (٥٠%) في الإصابة بأزمات القلب في الافراد الذين يمارسون نشاط بدني لمدة (٢٠) دقيقة يوميا عن غيرهم من غير الممارسين للتمرينات البدنية او النشاط البدني. كما اكدت تلك الدراسات علي ان الحياة الخاملة البعيدة عن النشاط او الحركة تكون ذات مخاطر علي القلب.(7:27,28).

وتُعد التمرينات البدنية ذات أهميه لحياه كبار السن، إذ أن ممارستها تساعد علي قيامهم بالأعمال اليومية وهم في حالة كاملة من نشاط و الحيوية. و يُعد المشي في الهواء الطلق من افضل تلك التمرينات، وذلك لان المشي يؤدي إلي تحسين كفاءة كل من الجهاز الدوري والتنفسي، وكذلك تحسين عمليه البناء والهدم.(13:226).

وأوضحت الدراسة التي قام بها كل من آدمسون Adamson وباركر Parker ان كبار السن بأستراليا ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٧٥-٨١ عاما) من السيدات اللاتي يمارس المشي كنشاط بدني قد حدث لهن تحسن في مستوي الصحة ودرجه السعادة، وذلك بنسب أعلى من السيدات المتواجدات في المجموعات الثلاثة الأخرى اللاتي شاركن في كل من أوجه النشاط الفني أو أوجه النشاط الاجتماعي أو أوجه نشاط الحياة اليومية.(٢٢).

ويشير كل من كاتلين كوردس Kathleen Cordes وحلمي إبراهيم Hilmi Ibrahim أن العديد من الدراسات العلمية التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية قد أوضحت نتائجها أن (٩٠%) من الفئة العمرية من سن (٦٥ عاما فأكثر) ممن يمارسون النشاط البدني تزيد كفاءتهم البدنية أكثر من غيرهم ممن هم في سن ما بين (٢٠-٤٠ عاما).(٢٥:109).

كما أوضحت نتائج دراسة ريفو وآخرون Rovic, et al أن ممارسه كبار السن لأوجه النشاط البدني تساعد في البُعد عن متاعب او مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر Alzheimer، والخرف العقلي cognitive health، وذلك الي جانب التغلب علي زياده وقت الفراغ غير المستثمر.(٢٨).

وتشير فاطمة بركات إلي أن كالمجين Kalmjin يوضح أن الاتجاه السلبي لكبار السن نحو ممارسة أوجه النشاط البدني يؤثر علي الجانب المعرفي ويؤدي إلي التدهور المعرفي لديهم. كما أوضح أن ذلك التدهور لم يختلف بين كبار السن ممن يمارسون تلك الأوجه من النشاط البدني لمدته طويله أو لمدته قصيرة، إلا أنه يجب أن لا تقل الممارسة عن (٦٠) دقيقة يوميا، وكذلك أوضح أن ممارسه كبار السن لتلك الأوجه

من النشاط البدني و لو بمعدل أقل نسبيا من ذلك، ربما يؤجل التدهور المعرفي لديهم cognitive decline (108:10).

وقد أوضحت نتائج الدراسة العلمية التي قامت بها بيثاني Bethany (٢٠٠٥) أن ممارسه كبار السن لأوجه نشاط: اليوجا، التمرينات البدنية، المشي، لها العديد من الفوائد التي تعود علي الصحة بالمنفعة، ومن اهمها: التقليل من خطر الوفاة المبكرة، الوقاية من امراض القلب والأوعية الدموية، والحد من الإصابة بأمراض القلق Anxiety والاكتئاب Depression والتوتر أو الضغوط النفسية stress.(٢٣).

ويري عصام الدين عبدالخالق أن لممارسه أوجه نشاط الترويح الرياضي في مرحلة كبار السن ثلاثة أهداف رئيسية، وهي(8:256,257)

- تأخير ظهور أعراض أو مظاهر الشيخوخة، وذلك من خلال تحسين كفاءة أجهزة الجسم الحيوية.  
- الاستمتاع بالحياة، وذلك يكون من خلال الرضا عن الحياه الناتج عن تحسين الصحة العامة للجسم و الإحساس بالقوة والحيوية والنشاط وزيادة القدرة علي الإنجاز.

- تحقيق الذات، وذلك من خلال ممارسه النشاط والحركة التي تؤدي إلي الشعور بالقوة والإستقلالية.  
وفي دراسة علميه أجراها أحمد قوره بعنوان: "العلاقة بين انتظام المشاركة في أوجه نشاط الرياضة للجميع والرضا عن الحياة لدي المتقاعدين عن العمل" ، أشارت النتائج إلي أن الشعور بالرضا عن الحياه بعد التقاعد يزداد مع زيادة انتظام المشاركة في أوجه نشاط الرياضة للجميع أسبوعيا.(1:139) 2006

وقد أوضحت نتائج الدراسة التي قام بها كل من مارتن Martin وموسكوزو Moscoso و بيدراجاس Pedrajas، وذلك علي عينه من الرجال بلغ عددهم (٣٦٠) ومن السيدات بلغ عددهن (٤٤٠)، وممن يتراوح أعمارهم ما بين (٦٥-٧٩) عامل في اسبانيا، وجود دوافع مشتركة لممارسه أوجه النشاط البدني لدى كل من الرجال والنساء، وقد تمثلت تلك الدوافع في الحفاظ علي الصحة وتحسين اللياقة البدنية، الاستمتاع بممارسه النشاط ، بينما جاءت الدوافع التالية في أولوية متقدمة لدي السيدات عن الرجال، وهي: الدافع لبناء علاقات اجتماعيه، جلب السرور والمرح، استثمار وقت الفراغ، تنفيذ نصائح الطبيب Medical advice.(٢٦)

وفي دراسة علميه قام بها كل من فيليب Phillips و شنايدر Schneider وميركر Mercer (2004) أشارت النتائج إلي ضرورة العمل علي استناره دافعيه كبار السن لممارسه النشاط البدني من خلال توعيتهم بأهمية ذلك لاستثمار أوقات الفراغ ولتحقيق حياة أكثر نشاطا وسعادة لهم.(٢٧).

ويؤكد محمد الحماحي علي أهمية نشر المعلومات عن أهمية وضرورة ممارسة أوجه النشاط البدني في جميع المراحل العمرية، مع مراعاة أن تتأسس تلك المعلومات علي العديد من المعطيات والمبادئ العلمية، وذلك من خلال توضيح أهميه تلك الممارسة في تحقيق الصحة والعافية والسعادة في الحياه اليومية للممارسين لأوجه النشاط البدني، مما يؤدي إلي استثارة الدافعية لدي الافراد لممارسه أوجه النشاط البدني او الرياضة للجميع.(15:125)

ومن مظاهر الاهتمام العالمي بكبار السن اختيار منظمه الصحة العالمية (WHO) موضوع صحة المسنين لمناقشه في يوم الصحة العالمي في السابع من أبريل من كل عام تحت شعار "مواصلة المسنين للنشاط ضمان للاحتفاظ بالصحة "

وقد أولي المجلس القومي للرياضة بجمهورية مصر العربية اهتماما بمرحلة كبار السن، فقام بإعداد مشروع قومي للرواد بهدف تنميه مستوي لياقتهم البدنية وتحفيزهم علي المشاركة في أوجه النشاط البدني وتنمية الوعي لديهم بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني لتحسين الصحة العامة للجسم.(2:27,28)

**إجراءات الدراسة:**

قام الباحث باستخدام كل من المنهج الوصفي والمنهج الإحصائي لتحقيق هدف البحث الذي يتحدد في تصميم "قائمه دوافع ممارسه كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ"، وقد اتبع الباحث الإجراءات العلمية التالية في تصميم قائمه الدوافع موضوع البحث، وهي:

- الاطلاع علي المراجع العلمية والبحوث والدراسات التي تناولت موضوع الدافعية- بوجه عام- بالدراسة، وموضوع الدافعية في مجال الرياضة والترويج الرياضي والنشاط البدني- بوجه خاص.

- تحليل آراء المتخصصين والمهتمين والخبراء من العاملين في مجال الرياضة للجميع والترويج الرياضي، وذلك فيما يرتبط بموضوع دوافع ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني والرياضة.

- عقد لقاءات مع كبار السن للحوار معهم والاستفسار منهم عن أهم دوافع ممارستهم للنشاط البدني أو أوجه نشاط الرياضة للجميع أو الترويج الرياضي.

- القيام بتحليل مضمون دوافع ممارسه كبار السن لأوجه النشاط البدني أو لأوجه نشاط الرياضة للجميع أو لأوجه نشاط الترويج الرياضي، وذلك لتحديد مجالات او فئات دوافع ممارسه كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ.

- وفي ضوء ما سبق تم تحديد خمسة محاور لقائمه دوافع ممارسه كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ، وهي المحاور التالية:

- دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن.
- دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب التربوي لكبار السن.
- دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب النفسي لكبار السن.
- دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب العقلي لكبار السن .
- دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب الاجتماعي لكبار السن.
- القيام بصياغة مفردات كل من المحاور الخمسة لقائمه الدوافع موضوع البحث، وبحيث يتوافر فيها وضوح المعنى وسهولة الفهم أو الإدراك والتعبير عما يراد معرفته من حقائق ترتبط بدوافع كبار السن لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ.
- تحديد ميزان تقدير ثلاثي لاستجابة الباحثين وفقا لما يلي: موافق (ثلاث درجات)، موافق إلي حد ما (درجتان)، غير موافق (درجة واحدة).
- اختبار صدق وثبات قائمة الدوافع موضوع البحث، وذلك من خلال تطبيق القائمة علي عينه من كبار السن مكونة من (١٠٠) شخص تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠ إلى ٨٠) عاما من الجنسين، تم اختيارهم عشوائيا من نادي الصيد ونادي الزمالك للألعاب الرياضية والنادي الأهلي للألعاب البدنية ونادي الجزيرة الرياضي ونادي هليوبوليس.
- وقد تم اختبار صدق قائمة الدوافع بطريقة الاتساق الداخلي internal consistency، كما تم اختبار ثبات القائمة بطريقه الفا كرونباخ Alpha Cronbach. والجدول (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦) توضح اختبار صدق القائمة.

جدول ( ١ ) معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الأول الدوافع المرتبطة بالجانب البدني والدرجة الكلية للمحور (ن=١٠٠)

م	العبارات	معامل الارتباط
١	تعويض ظاهرة نقص الحركة الناتجة عن التقدم في السن	٠,٧٨٩
٢	الحفاظ على الوزن المناسب للجسم	٠,٨٠٦
٣	التخلص من الوزن الزائد للجسم والوقاية من البدانة	٠,٨٠٢
٤	تجديد نشاط الجسم وحيويته	٠,٨٩٣
٥	الحفاظ على مستوي مناسب من الصحة	٠,٩٤٢
٦	تحسين كفاءة أداء الأجهزة الحيوية للجسم ( الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي ، الجهاز العظمي ، الجهاز العصبي ..... )	٠,٩٤٠
٧	الحرص على عدم تدهور مستوى اللياقة البدنية	٠,٨٥٢
٨	العناية بالمظهر الجيد للجسم	٠,٩٤٢



٠,٩٢٢	مقاومة انحدار مستوى القوة العضلية للجسم	٩
٠,٩٤٦	تحسين درجة مرونة الجسم	١٠
٠,٩٤٢	التغلب على آلام المفاصل ( الركبتين أو الظهر )	١١
٠,٩٢٧	الوقاية من زيادة نسب دهون الدم بالجسم	١٢
٠,٩٢٠	تأخير ظهور أعراض الانهيار البدني	١٣
٠,٨٨٢	تلبية الحد الأدنى لحاجة الجسم للحركة والنشاط البدني	١٤
٠,٩٤٧	الحفاظ على توازن الجسم وتجنب عدم السقوط على الأرض	١٥
٠,٩٤١	الحد من مخاطر انتكاس الأمراض	١٦
٠,٩٥٢	تحسين أداء واجبات والتزامات الحياة اليومية	١٧
٠,٨٦٩	تتمية القدرات الحركية	١٨
٠,٨٤٣	الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض التالية :	-
٠,٩١١	هشاشة العظام	١٩
٠,٨٢٨	القلب والأوعية الدموية	٢٠

تابع جدول ( ١ ) معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الأول الدوافع المرتبطة بالجانب البدني والدرجة الكلية للمحور (ن=١٠٠)

م	العبارات	معامل الارتباط
٢١	السرطان	٠,٩٤٨
٢٢	الاكتئاب النفسي	٠,٩٤٨
٢٣	الزهايمر (الخرف العقلي).	٠,٩٢١

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٠٥

يتضح من جدول ( ١ ) أن قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الأول "دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب البدني لكبار السن" جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥)، وبذلك يصبح عدد عبارات المحور (٢٣) عبارة علي درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الثاني الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي والدرجة الكلية للمحور (ن=١٠٠)

م	العبارات	معامل الارتباط
١	الاستمتاع بوقت الفراغ	٠,٦٧٩
٢	تعزيز الثقة بالنفس	٠,٩٥٤
٣	الإحساس بقيمة إنجاز الأعمال والمهام الحياتية	٠,٨٨٠
٤	تأكيد الذات	٠,٩٦٥
٥	الحفاظ على قوة الإرادة	٠,٨١٧
٦	زيادة قدرة التحدي في مواجهة المشكلات الحياتية	٠,٨٨٦
٧	زيادة القدرة على التفاعل الإيجابي مع متطلبات ظروف الحياة العصرية	٠,٩١٥
٨	التزود ببعض الخبرات الناجحة للاستفادة منها في تيسير الحياة اليومية	٠,٨١٩
٩	إيقاظ الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء	٠,٩٥٦
١٠	تأكيد حق الإنسان في الاستمتاع بالحياة	٠,٩٠٥
١١	زيادة القدرة على التغلب على روتين الحياة اليومية	٠,٩٣٩
١٢	تحسين نوعية الحياة	٠,٩٧١
١٣	تنمية الاتجاهات نحو البحث عن ظروف حياة أفضل	٠,٩٤٨
١٤	تنمية القدرة على الإقبال على الحياة بسعادة	٠,٩٣٧
١٥	التزود بالعديد من القيم المرتبطة بممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ...	٠,٩٦٠
١٦	تعلم العديد من المهارات الحركية التي تتميز بإمكانية ممارستها مدى الحياة	٠,٩٦٩
١٧	إتخاذ النشاط البدني هواية يتم ممارستها في أوقات الفراغ	٠,٩٦٥
١٨	جلب التفاؤل وزيادة الأمل في الحياة	٠,٩٥٠

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٠٥

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الثاني "دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب التربوي لكبار السن" جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥)، وبذلك أصبح عدد عبارات المحور (١٨) عبارة علي درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الثالث الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي والدرجة الكلية للمحور (ن=٣٠)

م	العبارات	معامل الارتباط
١	الشعور بالسعادة والمرح	٠,٧٧٤
٢	التعبير عن الذات	٠,٩٣٦
٣	تفريغ الانفعالات المكبوتة	٠,٨٦٠
٤	الحد من الاضطرابات النفسية	٠,٩٥٨

٠,٩٦٥	التغلب على مشاعر الوحدة النفسية والاعتراب	٥
٠,٨٩٧	طرد الوسواس أو الأوهام التي تُشير إلى عدم القدرة على الحركة	٦
٠,٩٤٣	البُعد عن الإصابة بالانطواء النفسي والمشاكل الناتجة عنه	٧
٠,٩٤٠	التغلب على الإحساس بالخوف من الفشل في مواجهة مصاعب الحياة	٨
٠,٩٥٣	البُعد عن الإحساس بمشاعر الإحباط	٩
٠,٩٦٥	التغلب على مشاعر التعاسة والحزن	١٠
٠,٩٥١	تخفيض حدة القلق	١١
٠,٩٦١	التغلب على الخوف من المستقبل أو القادم من أحداث	١٢
٠,٩٥٣	تحسين الحالة المزاجية	١٣
٠,٩٤١	زيادة القدرة على التكيف والتوافق النفسي	١٤
٠,٨٦٣	التمتع بالهدوء والثبات الإنفعالي	١٥
٠,٨٩٩	الشعور بالرضا عن الحياة	١٦
٠,٩٣٤	الإحساس بالأمان والاستقرار النفسي	١٧
٠,٩٤٩	تحقيق الاسترخاء النفسي	١٨

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٠٥

ويتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الثالث "دوافع ممارسه النشاط البدني المرتبطة بالجانب النفسي لكبار السن" جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥)، وبذلك أصبح عدد عبارات المحور (١٨) عبارة علي درجة مقبولة من الصدق.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الرابع الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي والدرجة الكلية للمحور (ن=١٠٠)

معامل الارتباط	العبارات	م
٠,٨٣٩	تحسين القدرة على الانتباه	١
٠,٩٢٥	زيادة القدرة على التركيز العقلي	٢

تابع جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الرابع الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي والدرجة الكلية للمحور (ن=١٠٠)

م	العبارات	معامل الارتباط
٣	تحسين القدرة على الإدراك العقلي لقيمة الأشياء والموضوعات	٠,٩١٧
٤	زيادة القدرة على التفكير بوعي وهذوء	٠,٩٦٨
٥	التقليل من مخاطر اضطرابات نقص الوعي	٠,٩٣٩
٦	تحقيق الصفاء الذهني	٠,٩٥٧
٧	الحد من الإصابة بالاضطرابات العقلية	٠,٨٤٨
٨	تنمية المعرفة بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لحياة الإنسان المعاصر	٠,٩٦٨
٩	تنمية المهارات المرتبطة باتخاذ القرارات وحل العديد من مشكلات الحياة اليومية	٠,٩٠٥
١٠	التعرف على حاجة الجسم للحركة	٠,٩٦٨
١١	الحكم على القدرات الحركية للجسم	٠,٩٥٤
١٢	استكشاف التأثير الإيجابي لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ على الصحة العامة للجسم	٠,٨٩١
١٣	التغلب على الأرق	٠,٩٣٤
١٤	تحسين حالة أو اضطرابات النوم	٠,٩٦٤

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٠٥

ويتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الرابع "دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب العقلي لكبار السن" جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥)، وبذلك أصبح عدد عبارات المحور (١٤) عبارة علي درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الخامس الدوافع المرتبطة بالجانب الإجتماعي والدرجة الكلية للمحور (ن=١٠٠)

م	العبارات	معامل الارتباط
١	إشباع الحاجة إلى الانتماء لجماعة من الأعضاء المحبين لممارسة للنشاط البدني في وقت الفراغ	٠,٩٥٣
٢	تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوى الميول المشتركة لممارسي النشاط البدني في وقت الفراغ	٠,٩٠٩
٣	الاستمتاع بالتواصل مع الآخرين	٠,٩٤٨
٤	الاستمتاع بالمشاركة في نشاط بدني جماعي	٠,٩٤٠
٥	الإحساس بالتقدير الاجتماعي	٠,٩٨٠
٦	الحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية	٠,٩٤٩
٧	المشاركة الجماعية في تنظيم ممارسة النشاط البدني	٠,٩٦٧
٨	إشباع الحاجة إلى المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية	٠,٩٧١
٩	الاندماج في جماعة من الأعضاء ممن يتميزون بالنشاط والحيوية	٠,٩٦٩

١٠	تبادل الآراء والخبرات بين الممارسين لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ	٠,٩٨٢
١١	التفاعل المتبادل بين الأفراد في أثناء ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ	٠,٩٧٦

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٠٥

ويتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الخامس "دوافع ممارسة النشاط البدني المرتبطة بالجانب الاجتماعي لكبار السن" جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥)، وبذلك أصبح عدد عبارات المحور (١١) عبارة علي درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للقائمة

المحور	مسمى المحور	قيمة الارتباط
الأول	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني	٠,٩٦١
الثاني	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي	٠,٩٤٥
الثالث	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي	٠,٩٤١
الرابع	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي	٠,٩٠٤
الخامس	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي	٠,٩٨٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٩٨) ومستوى (٠,٠٥) = (٠,٢٠٥)

يتضح من جدول رقم (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين محاور القائمة والدرجة الكلية للقائمة جاءت دالة احصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على أن القائمة على درجة مقبولة من الصدق. وبذلك يتضح من الجداول من (١ إلى ٥) أن قيم معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجة كل مفردة والمحور المنتمية إليه جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) في جميع المحاور، مما يدل على ان القائمة علي درجة عالية من الصدق.

كما يتضح من جدول (٦) أن قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل محور من المحاور الخمسة التي تتضمنها قائمة الدوافع موضوع الدراسة والدرجة الكلية للقائمة دالة احصائياً عند مستوي (٠,٠٥)، مما يدل على ان القائمة علي درجة عالية من الصدق.

وللتحقق من ثبات القائمة قام الباحث باستخدام معامل (الفكرونباخ) لاستخراج معاملات الثبات لكل محور من المحاور الخمسة للقائمة:

جدول ( ٧ ) قيم معامل ألفا Alpha لمحاوَر القائمة

المحور	مسمى المحور	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني	٠,٩٨٨
الثاني	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي	٠,٩٨٧
الثالث	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي	٠,٩٩٠
الرابع	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي	٠,٩٨٢
الخامس	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي	٠,٩٩١

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٩٨) ومستوى (٠,٠٥) = (٠,٢٠٥)

يتضح من جدول رقم (٧) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "الفا كرونباخ" تتراوح ما بين (٠,٩٨٢)، وذلك يشير إلى أن القائمة على درجة مقبولة من الثبات.

يتضح من جدول (٧) ان قيم معامل Cronbach Alpha لجميع محاور القائمة جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (0,05)، مما يدل على أن قائمة الدوافع موضوع الدراسة على درجة عالية من الثبات. وفي ضوء نتائج اختبار صدق وثبات قائمة دوافع ممارسه كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ، أصبحت القائمة صالحة للتطبيق بعد أن توافر لها المعايير العلمية، وتتضمن خمسة محاور هي الدوافع المرتبطة بكل من: الجانب البدني (2٣)، الجانب التربوي (١٨)، الجانب النفسي (١٨)، الجانب العقلي (١٤)، الجانب الاجتماعي (١١)، وبذلك بلغ عدد مفرداتها الكلية (٨٤).

#### التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحث يوصي بأهم ما يلي:

- تطبيق قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ على المراحل العمرية من سن (٦٠) إلى سن (٨٠) من الذكور والإناث.
- دراسة العلاقة بين دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وبعض المتغيرات المرتبطة بكل من نوع الجنس، المستوي التعليمي أو الثقافي، المستوي الاجتماعي، المستوي الاقتصادي، حاله الصحة العامة لكبار السن.
- إجراء دراسات مقارنة في مجال دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ، وذلك ما بين كل من: الذكور والإناث، الفئات العمرية من سن (٦٠ إلى أقل من ٧٠)، سن (٧٠ إلى أقل من ٨٠)، سن (٨٠ فأكثر)، الأصحاء والمرضى، ذوي المستوي التعليمي على مستوي الجامعة والمستوي

التعليمي الأقل من التعليم الجامعي، فئات المجتمع من كبار السن وفقا لطبيعية العمل والمتاح من وقت الفراغ.

### قائمة المراجع العلمية:

- ١- أحمد حلمي قوره : العلاقة بين انتظام المشاركة في أوجه نشاط الرياضة للجميع والرضا عن الحياة لدى المتقاعدين عن العمل. رسالة دكتوراه غير منشورة، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان، ٢٠٠٦.
- ٢- المجلس القومي للرياضة: المشروع القومي للرواد. مشروعات تطوير الرياضة المصرية، القاهرة، ٢٠٠٩.
- ٣- إيهاب المصري، طارق عامر: السلوك التنظيمي وسلوك المنظمة. القاهرة، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، ٢٠١٣.
- ٤- تهاني عبد السلام: الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- ٥- حامد زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي. الطبعة الرابعة، القاهرة، عالم الكتب، ٢٠٠٥.
- ٦- عبد الحميد عبد المحسن: الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المسنين. القاهرة، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ١٩٩٦.
- ٧- عبد المنعم عاشور: صحة المسنين كيف يمكن رعايتها؟. القاهرة، مركز الأهرام للترجمة والنشر، ٢٠٠١.
- ٨- عصام الدين عبد الخالق: ممارسه النشاط الرياضي لحياة أفضل للمرأة فوق الأربعين. المؤتمر العلمي الدولي الثالث "رياضه المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر" الذي نظمه كليه التربية الرياضية للبنات بجامعة الإسكندرية خلال الفترة من ١٩-٢٢ أكتوبر ١٩٩٩، مجلد المؤتمر.
- ٩- عفاف درويش، محمد بريقع: الحركة وكبار السن: دعوه للمشاركة البدنية، النفسية، العقلية، الاجتماعية. الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٦.
- ١٠- فاطمة بركات: علم نفس المسنين. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٠.
- ١١- فريدة حرزاوي: نحو حياة أفضل لكبار السن. القاهرة، ٢٠٠٤.
- ١٢- كمال عبد الحميد: اللياقة الحياتية لكبار السن. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٣.
- ١٣- مجدي عبد الله: مقدمة في سيكولوجيه الشيخوخة وطب نفس المسنين، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ٢٠١٢.
- ١٤- محمد الحماحمي: الرياضة للجميع: الفلسفة والتطبيق. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.

- ١٥- محمد الحماحي، احمد السعيد :الاعلام التربوي في مجالات الرياضة واستثمار أوقات الفراغ. القاهرة،مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩
- ١٦- محمد الحماحي، حمدي السيسي: دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المرتبطة بإشباع حاجات كبار السن من خلال الترويج الرياضي.المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية التي تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين والبنات بجامعة بورسعيد،العدد الرابع والعشرون، ٢٠١٢
- ١٧- محمد حسن علاوي: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية.القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٧
- ١٨- محمد عجرمة، صدقي سلام: الأنشطة الرياضية للمسنين: وقاية وعلاج لأمراض القلب والأوعية الدموية.القاهرة،مركز الكتاب نشر، ٢٠٠٥
- ١٩- محمد فهمي، نورهان فهمي:الرعاية الاجتماعية للمسنين، الإسكندرية، المكتبة الجامعية، ٢٠٠٠
- ٢٠- نجلاء مختار:الحياة بعد الستين: شباب وأمل وعطاء.القاهرة، مطابع الاهرام التجارية،قليوب، ٢٠٠١
- ٢١- هيلين فرانكس: كيف تجعل خريف العمر ربيعاً: ترجمه مركز التعريب والترجمة،بيروت، الدار العربية للعلوم، ١٩٩٥
- 22- Adamson, L., Parker G.: there is more to life than just walking: older women is way to staying healthy and happy. Research center for gender, health and ageing university of Newcastle Callaghan, Australia, October 2006.
- 23- Bethany, Springer: The effect of selected exercise modalities on stress, anxiety, and depression responses in the elderly unpublished MS. University of south florida. 2005.
- 24- Burin, D., Murer, K.: effect of additional exercises on balance in elderly people. Zurich, institute of human movement sciences and sport, volume 21, February 2007.
- 25- Cordes, K., Ibrahim, H.: Applications in Recreation and Leisure for to day and the future. 2ed, united states of America, Mc Graw-hill, 1999.



- 26–Martin,M.,Moscoso,D.,Pedrajas N:Gender differences in motivations to practice physical activity and sport in old age. Rev. int. med. science. act. fis. deport, 2013, vol. 13, No 49. ISSN: 1577-0354
- 27–Phillips EM, Schneider, JC, Mercer GR. Motivating elder to initiate and maintain exercise. Arch phys Med Rehabil 2004.
- 28–Rovio,S.,et al: work–related physical activity and the risk of dementia and Alzheimer's disease. International journal of psycho Geriatric, volume (22),2007.
- 29–Seurin,Pierre: pratiques sportive et Education physique. Revue international des sciences sociales, volume 34, No 2,U.N.E.S.C.O 1982.