

## ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى الكبار بين الصعوبات والتطلعات

أ.د. بن زيدان حسين<sup>1</sup> أستاذ التعليم العاليأ.د. احمد بن قلاوز تواتي<sup>1</sup> أستاذ التعليم العاليأ.د. مقراني جمال<sup>1</sup> أستاذ التعليم العالي<sup>1</sup>معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم - الجزائر

**الملخص:** يهدف البحث إلى معرفة وتحديد بعض صعوبات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى الكبار (45-65 سنة)، مع كشف الفروق الحاصلة بين إجابات أفراد العينة حسب متغيري السن والمستوى التعليمي. حيث استخدم المنهج الوصفي على عينة قوامها 72 فردا من الكبار بمدينة مستغانم (الجزائر) خلال 2018/2017 وكان اختيارهم بالطريقة العشوائية. وتم بناء أداة البحث من خلال مسح العديد من المراجع والدراسات المرتبطة بموضوع البحث وشملت 03 محاور (محور الإمكانيات المادية والبشرية، المحور البدني الصحي، المحور النفس-اجتماعي).

وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام أسفرت النتائج على ما يلي:

-تترتب صعوبات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي على التوالي صعوبات الإمكانيات المادية والبشرية ثم الصعوبات البدنية الصحية وأخير الصعوبات النفس-اجتماعية  
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة حول صعوبات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي حسب متغيري السن والمستوى التعليمي.

الكلمات المفتاحية: الصعوبات والتطلعات، الترويح الرياضي، وقت الفراغ.

## Recreation sports activities by adults between the difficulties and aspirations

**Abstract:** The research aims to identify difficulties of practicing recreation sports activities by seniors (45-65 years), and to arrange with detecting occurring differences between the responses of the sample according to age variable and educational level, where researchers used the descriptive approach and survey manner on a sample of 72 individuals at Mostaganem province (Algeria) 2017/2018. They were chosen randomly, and the preparation of the questionnaire was based on several previous studies and related research topic and included several axes (material and human resources, physical health axis, psycho-social axis). The results obtained:

- It ensues difficulties to practice recreation sports among seniors, respectively material and human resources and health difficulties and finally psychosocial difficulties.
- There are not differences in the responses of individuals of the sample of difficulties in practicing recreation sports according to the variables of age and educational level.

### Key words: difficulties and aspirations, recreation sports, spare-time

#### – مقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت ظاهرة الفراغ والترويح ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، كما بدأ الاهتمام بالترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، ولذا فقد تزايد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر، وزيادة الطلب على الترويح لاستثمار هذا الوقت، ويرى المهتمون بدراسة الترويح أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات ومدى تقويمها لأنشطة الفراغ والترويح والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في مختلف أنواع الترويح.

فالترويح نوع من أنواع النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره كبار السن لممارسته بدافعية ذاتية، والتي يكون من نتائجها اكتساب القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية، كما وأنه يتصف بالمشاعر المرتبطة بالإيجابية والإنجاز والانتعاش والقبول النجاح والقيمة الذاتية والسرور، والتدعيم الإيجابي لصورة الذات، كما أنه يعد من المناشط المرتبطة بوقت الفراغ والمقبولة اجتماعيا. ومن الملاحظ أن التقدم العلمي والتقني في العصر الحديث أدى إلى زيادة وقت الفراغ، وأصبح هذا الوقت يشغل مكانا بارزا في المناقشات التي تدور حول التقدم والتطور الاجتماعي وآفاقه، لما له من أهمية في بناء الفرد والمجتمع، ولقد أدت هذه التغيرات وتسارعها إلى زيادة الطلب على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للجميع، فالتطور الاجتماعي والتقدم العلمي والزيادة المتنامية في وقت الفراغ والرغبة في زيادة معدلات الإنتاج والوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بالبدانة وأمراض القلب والتوتر النفسي والعصبي أدت إلى اهتمام الدول بتوفير فرص لممارسة النشاط الترويح الرياضي لجميع مواطنيها. وممارسة الأنشطة الحركية أصبحت من الحاجات الأساسية في وقتنا الحاضر وذلك لمواجهة التغيرات الحديثة في المجتمعات المعاصرة (درويش، 1990، ص9).

وبدعم هذه الأهمية للترويح الرياضي ما ورد في (المادة الرابعة) من ميثاق الترويح ووقت الفراغ والذي وضع من قبل الرابطة العالمية للترويح ووقت الفراغ والذي أشار إلى إن لكل إنسان الحق في المشاركة في كل أنواع الترويح والاندماج فيها أثناء وقت الفراغ كالرياضة والألعاب والاستمتاع بالهواء الطلق (الحماحي، 2009، ص41).

إن النشاط الترويحي محوره وهدفه الأساسي هو السعادة الشخصية، كما أن هناك بعض المشاعر والأحاسيس التي يكتسبها الأفراد من خلال ممارستها للترويح تتمثل في الإحساء والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات جسمانية وعقلية وعاطفية، هذا بالإضافة إلى تذوق الجمال والاسترخاء والسعادة لخدمة الآخرين وإتاحة الفرص للابتكار والإبداع (تھاني، 1993، ص76).

وتشير الإحصائيات حول المرحلة العمرية للإنسان أنه ما بين الأعوام من عام 1975 إلى عام 2025 سوف يزداد الأفراد الذين يبلغون من العمر الزمني ما فوق الستين عاماً، فيصبح عددهم من 350 مليون إلى 1100 مليون فرد. وهذه الزيادة تمثل 14 % من التعداد العالمي للسكان (حلمي، 1998، ص 117).

ومرحلة الكبر من الناحية السيكولوجية تمثل حالة من ضعف التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، فتقل قدرته على استغلال إمكانياته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة البيئة، أو تحقيق قدر مناسب من الإشباع لحاجاته المختلفة، حيث يلاحظ بعض التغيرات الانفعالية التي تحدث لدى الكبار إلى جانب السلوك الشخصي الذي ينشأ عن هذه التغيرات مثل القلق والشعور بالوحدة والعزلة وبعد القدرة على التوافق مع الظروف المتغيرة.

و يشير محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز (1989) نقلا عن تشارلز و برايتي بل Bright bill Charles إلى ضرورة توفير القيادة الترويجية الناجحة في مجال الترويج لما في ذلك من تأثير على الفرد، وبالتالي على المجتمع لتنمية المهارات الترويجية واستثارة دافعية الأفراد لممارسة النشاطات الترويجية وتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو أوقات الفراغ والترويج .

فقد حاولت بعض الدراسات الاهتمام بمجال الترويج الرياضي مثل دراسة هورنيك وسكلنجر (1981) التي قامت بدراسة العلاقة بين أنشطة وقت الفراغ والخصائص الديموغرافية والنفسية للفرد، واهتمت دراسة مارتن وبيريك (1976) بالعلاقة بين سمات الشخصية والاشتراك في أنشطة وقت الفراغ، ودراسة ثورينتون وكولينز (1986) اهتمت بعلاقة أنشطة وقت الفراغ بالعمر والآثار النفسية لهذه الأنشطة عند كبار السن. زيادة على دراسات أخرى كدراسة ماجدة محمد إسماعيل (1992)، دراسة فاطمة هانم محمد علي ، دراسة كاي و جاكسوف (1999) ودراسة حمود محمد ناوي العنزي (2015) التي اهتمت بالنواحي البدنية والنفسية للكبار. وهذا يوضح أن الخدمات الترويجية للكبار واجب إنسان بل هو حق لهؤلاء المواطنين، ولعل المدخل العلمي لتخطيط الخدمات الترويجية هو التعرف على اهتمامات هذه الفئة العمرية بالنسبة لأنشطة وقت الفراغ والترويج بأنواعه المختلفة، ومن خلال الاتصال ببعض الكبار ومحاديثهم حول أهمية الترويج الرياضي بالنسبة لهم في أوقات الفراغ وممارستهم المتذبذبة تبين أنهم يحتاجون إلى الكثير من الخدمات لتحقيق ذلك منها المادية، البشرية، النفسية والاجتماعية وغيرها من الخدمات. وعليه جاء هذا البحث لتسليط الضوء على تحديد بعض الصعوبات التي تحول دون المشاركة الإيجابية المنتظمة في أنشطة الترويج الرياضي لدى الكبار (45-65) سنة. وما هي التطورات والاقتراحات المطلوبة من عينة البحث.

وعليه نطرح التساؤلات التالية:

- ما هو طابع الأنشطة الرياضية (الجماعية أم الفردية) المرغوب ممارستها لدى كبار السن في أوقات فراغهم؟
- ما هي درجة وجود الصعوبات التي تعيق ممارسة الترويج الرياضي في أوقات الفراغ لدى الكبار؟
- هل توجد اختلافات في صعوبات ممارسة أنشطة الترويج الرياضي لدى كبار السن تبعاً لمتغير السن والمستوى التعليمي؟

- الأهداف:

- معرفة طابع الأنشطة الرياضية المرغوب ممارستها لدى الكبار في أوقات فراغهم

- معرفة واقع ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى الكبار.

- إدراك أهمية استغلال أوقات الفراغ لدى الكبار .

- تحديد بعض الصعوبات التي تواجه ممارسة الكبار لأنشطة الترويح الرياضي.

### - مصطلحات البحث:

**الصعوبات:** هي المعوقات والعوامل التي تحول دون ممارسة كبار السن للترويح الرياضي.

**الترويح:** نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته.

**الترويح الرياضي:** هو نوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتي يمارسها الكبار في أوقات فراغهم .

**وقت الفراغ:** هو الوقت المتبقي للفرد في اليوم بعد الانتهاء من الأنشطة الضرورية كالعمل، الواجبات الحياتية الخاصة.

**الكبار (كبار السن):** هم الأشخاص الذين تتجه قوتهم لانخفاض مع تعرضهم للإصابة وكثرة الأمراض والشعور بالتعب ونقص القدرة على الإنتاج

### - المناهج والأدوات

**منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي تبعا لطبيعة المشكلة المراد دراستها .

**مجتمع وعينة البحث:** يمثل مجتمع البحث عينة من الكبار يمارسون أنشطة الترويح الرياضي في ولاية مستغانم (الجزائر) حيث كان عدد هم 72 ممارسا.

### مجالات البحث:

**المجال البشري:** تمثلت العينة في فئة الكبار (45-65) سنة وبلغ عددهم 72 ممارسا.

**المجال المكاني:** توزيع الاستمارات على كبار السن بولاية مستغانم (الجزائر).

**المجال الزمني:** الدراسة الاستطلاعية بداية من 2018/03/29 إلى 2018/04/04، و الدراسة الأساسية بداية من 2018/04/11 إلى 2018/04/30.

### أدوات البحث:

قام الباحثون باستخدام الوسائل التالية لجمع المعلومات والبيانات وهي كالتالي:

- المصادر والمراجع والبحوث المشابهة

- المقابلات الشخصية

– استمارة استبائية

– الوسائل الإحصائية

الأسس العلمية للاستبيان:

**الاستبيان:** بالنسبة لتحكيم الاستبيان تم عرضه على مجموعة من أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم وجامعة تيسمسيلت، وذلك بغرض الحصول على أفضل استمارة استبائية تتناسب مع موضوع البحث. وبعتماد مقياس ليكرت الثلاثي من حيث درجة وجود الصعوبات (موجودة بدرجة كبيرة "3 درجات" – موجودة بدرجة متوسطة "درجتان" – موجودة بدرجة قليلة "درجة واحدة").

**الصدق الظاهري:** تم عرض الاستبيان بشكله الأولي على مجموعة من الخبراء في مجال التخصص بغية تحكيمها وإعطاء الآراء والملاحظات من اجل صياغتها في شكلها النهائي، وبناء على ملاحظات الأساتذة المحكمين ومقترحاتهم الموضوعية والمنهجية أصبح الاستبيان مكون من 29 عبارة، و يشمل المحاور التالية:

أسئلة عامة وعددها (02 عبارة)

المحور الأول: الصعوبات المادية (الإمكانيات والتجهيزات) (عدد العبارات 09)

المحور الثاني: الصعوبات البدنية الصحية ( عدد العبارات 09)

المحور الثالث: الصعوبات النفس- اجتماعية (عدد العبارات 09)

بعد إعداد الاستبيان قام الباحثون بتوزيع الاستبيان على عينة من كبار السن، حيث طلب من كل فرد فهم التعليمات الخاصة بكيفية الإجابة عن العبارات بكل دقة والاستفسار عن أي فقرة غير واضحة لديه بوضع الإشارة (x) في المكان المناسب، وقد تم احتساب طول الفئة العددية للأوساط الحسابية الخاصة بالعبارات والأداة ككل بطرح مفتاح التصحيح الأصغر من مفتاح التصحيح الأكبر وقسمة الناتج على عدد فئات الأداة فكانت قيمته 0.66 وذلك كما هو موضح في الجدول.

**الجدول (01): مدى درجات وجود الصعوبات**

درجة وجود الصعوبات			المستويات
موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	
01 - 1.66	2.33 - 1.67	3 - 2.34	مدى الدرجات

## ثبات الاستبيان:

تم توزيع الاستبيان على 06 أشخاص من كبار السن بغية إجراء التجربة الاستطلاعية حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، وذلك خلال مرحلتين قبلية وبعديّة تفصلهما مدة أسبوع واحد حيث امتدت هذه المرحلة بين القبلية والبعديّة من 2018.03.29 إلى 2018.04.03، وبعد ذلك تمت المعالجة الإحصائية باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون لحساب معامل الثبات.

## الجدول (02): ثبات أداة البحث

الدلالة الإحصائية	R الجدولية	معامل الثبات	د . ح (ن-2)	الوسائل الإحصائية المحاور
دال	0.81	0.92	04	صعوبات الإمكانيات المادية والبشرية
دال		0.91		الصعوبات البدنية الصحية
دال		0.92		الصعوبات النفس - اجتماعية

يعرض الجدول (02) بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام كل القيم المتحصل عليها لدرجات معامل الثبات، حيث تراوحت ما بين 0.91 كأدنى قيمة و0.92 كأعلى قيمة. وهي كلها أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 0.76 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1)=05، وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تمتع الاستبيان المعتمد بصفة الثبات العالي والتي هي من ضمن الشروط الأساسية للاستبيان الجيد.

## - عرض النتائج وتحليلها

- عرض ومناقشة ترتيب الأنشطة الرياضية المرغوبة لدى الكبار في أوقات الفراغ :

الجدول (03) يوضح ترتيب الأنشطة الرياضية المرغوب ممارستها في أوقات الفراغ لدى العينة

الترتيب	النسبة المئوية	التكرارات	النشاط الرياضي	الرقم
02	58.33%	42	الكرة الحديدية	01
04	52.77%	38	الجري	02
01	72.22%	52	كرة القدم	03
03	55.55%	40	السباحة	04
05	23.61%	17	الشطرنج	05
08	19.44%	14	ركوب الخيل	06
06	29.16%	21	المشي	07
07	23.61%	17	ركوب الدراجات	08

فيما يخص نتائج الجدول (03) والذي يتعلق بنوع الأنشطة الرياضية التي يرغب الكبار ممارستها خلال أوقات الفراغ حيث لوحظ أن ممارسة كرة القدم جاءت في الرتبة الأولى بنسبة 72.22%، والكرة الحديدية في الرتبة الثانية بنسبة 58.33%، ثم السباحة بنسبة 55.55%، فالجري وقدرت نسبته 52.77%، المشي بنسبة 29.16%

الشطرنج بنسبة 23.61%، ركوب الدراجات بنسبة 19.44%، وأخيرا ركوب الخيل بنسبة 05.66%، ومن الملاحظ حسب وجهة نظر الباحثين أن الأنشطة الرياضية التي إحتلت المراتب الأولى هي أنشطة رياضية جماعية مثل كرة القدم، الكرة الحديدية وهي فرصة الالتقاء والاتصال بالآخرين والتخفيف عن النفس والتعب اليومي والشعور بالرضا في نطاق ممارستها كأنشطة ترويحية. وهذا الترتيب من خلال الأنشطة الرياضية المرغوب ممارستها بالإمكان توفرها داخل المركبات الرياضية وبالتالي الممارسة الفعالة والإيجابية لدى كبار السن في أوقات الفراغ. أما السباحة والجري الخفيف والشطرنج والمشي ذات الطابع المستقل وهي أنشطة فردية تساعد على الهدوء والإسترخاء والبعد عن الفوضى، ركوب الدراجات وركوب الخيل جاءت في المراتب الأخيرة. وهذا ما يتفق مع دراسة تينسلي، تيف، كوليس وكوفمان (1985) التي اهتمت كون الأنشطة الترويحية المتنوعة تساعد في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن، وهذا ما يتجلى في اختيار كبار السن للأنشطة الرياضية ذات الطابع الجماعي أكثر لأنها تحقق الكثير من الفوائد الإيجابية على الجانب البدني والنفسي والاجتماعي، ودراسة ثورنتون وكولينز (1986) Collins & Thornton والتي توصي بممارسة الحركة البدنية لكونها تحقق التوافق النفسي لدى الكبار. وكل هذا يوضح أن من المقترحات المستقبلية توفير الإمكانيات المادية والبشرية التي تساعد على الاندماج في الجماعة من خلال الأنشطة الترويحية الرياضية ذات الطابع الجماعي.

#### - عرض ومناقشة النسب المئوية المرتبطة بأهمية الترويح الرياضي لدى الكبار:

#### الجدول (04) يوضح النسب المئوية المرتبطة بأهمية الترويح الرياضي لدى الكبار

الترتيب	%	التكرارات	العبارات	الرقم
02	55.55	40	تطوير الحالة الصحية للفرد	01
03	51.38	37	الحد من الآثار السلبية والتوتر النفسي والعصبي والقلق	02
08	20.83	15	تنمية الرغبة ودافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي	03
01	72.22	52	إستثمار وقت الفراغ	04
05	40.27	29	زيادة القدرة على مواجهة المشكلات اليومية	05
04	45.83	33	التقليل من الإصابة بالأمراض	06
07	29.16	21	تكوين علاقات وصدقات مع الآخرين	07
06	33.33	24	تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسة	08
09	16.66	12	تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد	09

فيما يخص نتائج الجدول (04) والذي يتعلق بأهمية الترويح الرياضي لدى الكبار في أوقات الفراغ، حيث لوحظ أن إستثمار وقت الفراغ جاءت في الرتبة الأولى بنسبة 72.22%، تطوير الحالة الصحية للفرد في الرتبة الثانية بنسبة 55.55%، الحد من الآثار السلبية والتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي بنسبة 51.38%، التقليل من الإصابة بالأمراض بنسبة 45.83%، زيادة القدرة على مواجهة المشكلات اليومية بنسبة 40.27%، تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسة للأنشطة الرياضية بنسبة 33.33%، وتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين بنسبة 29.7%، تنمية الرغبة و استثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي بنسبة 20.83%، وفي الأخير تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد بنسبة 16.66%، حيث يغلب عليها الطابع الجماعي وهذا الترتيب من خلال أهمية الترويح الرياضي لدى الكبار في وقت الفراغ وبالتالي الممارسة الفعالة والإيجابية لدى هذه الفئة.

ومن الملاحظ حسب وجهة نظر الباحثين أن الأهمية الترويجية التي إحتلت المراتب الأولى هي الأهمية ذات الطابع الجماعي في استثمار وقت الفراغ تساعد على إقامة الصداقات، البعد عن المشكلات، والبحث عن السعادة، أما الطابع الشخصي المتمثل في التعبير عن الذات، الحالة الصحية والوزن المثالي، التقليل من الأمراض. وهذا ما يتفق مع دراسة الديري (1992)، دراسة تينسلي، تيف، كوليس وكوفمان (1985)، دراسة ثورتون وكولينز (1986) Collins & Thornton والتي اهتمت بدراسة أهمية استخدام الأنشطة البدنية وبرامج الترويج الرياضي لتحقيق أهداف متنوعة لفائدة كبار السن كانت أنشطة الترويج الرياضي ذات الطابع الجماعي أم الفردي، ولكن الأهم هو تحقيق الفوائد الإيجابية لممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ لدى جميع الفئات بصفة عامة والكبار بصفة خاصة.

- عرض ومناقشة نتائج صعوبات ممارسة الترويج الرياضي لدى الكبار:

أولاً- ترتيب الصعوبات حسب استجابات أفراد العينة

الجدول (05) ترتيب الصعوبات ترتيباً تنازلياً باستخدام المتوسط الحسابي

الترتيب	المتوسط الحسابي	%	موافق بدرجة منخفضة	%	موافق بدرجة متوسطة	%	موافق بدرجة كبيرة	الإجابات الصعوبات
01	2.43	18.36	119	20.52	133	61.41	398	الإمكانات المادية والبشرية
02	2.21	26.54	172	25.61	166	47.83	310	الجانب البدني الصحي
03	2.07	29.62	192	24.07	156	43.36	281	النفس - اجتماعية

من خلال نتائج الجدول (05) وحسب تكرارات إجابات عينة البحث وبعد حساب المتوسط الحسابي نلاحظ أن هناك صعوبات تضعف الكبار من ممارسة الترويج الرياضي، حيث من خلال النتائج المتحصل عليها نرى أن الصعوبات الإمكانات المادية والتجهيزات مثل غياب الجمعيات الرياضية وقلة الملاعب والقاعات الرياضية وغيرها جاءت في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي قدره 2.43، ثم تليها الصعوبات المتعلقة بالجانب الصحي التي جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره 2.21، ثم الصعوبات النفس - اجتماعية مثل تشجيع والأصدقاء على الممارسة التي جاءت في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره 2.07 وبالنظر إلى المتوسطات المحسوبة نلاحظ أنها تؤكد وجود هذه الصعوبات بين الدرجة متوسطة والدرجة الكبيرة، حيث كانت محصورة بين 2.07 إلى 2.4 من مدى الدرجات المقدر نظرياً (انظر الجدول رقم 01). وهذا ما يشير إليه احمد محمد الفاضل (2007) إلى وجود العديد من معوقات المشاركة في الترويج الرياضي إلا أن هناك اتفاق علمي على أن هذه المعوقات تتكون من 3 أنواع على الأقل وهي معوقات نفسية، معوقات اجتماعية، معوقات بيئية. ويشير حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات (1998) أن الترويج ونشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات أهمها الوسط الاجتماعي، المستوى الاقتصادي، السن والجنس والمستوى الثقافي.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بصعوبات ممارسة الترويح الرياضي من حيث الإمكانيات:

الجدول (06) يوضح نتائج الإجابات المتعلقة بصعوبات الإمكانيات المادية والبشرية

الرقم	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	المتوسط الحسابي	الترتيب
01	نقص الملاعب والقاعات الرياضية المغطاة	50	10	12	2.52	04
02	بعد الملاعب والقاعات الرياضية عن السكن	31	18	23	2.25	06
03	لا تتوفر أماكن الاستحمام داخل الملاعب والقاعات الرياضية	28	20	24	2.05	09
04	نقص اللوازم والأدوات لممارسة الترويح الرياضي	38	18	16	2.30	07
05	عدم صلاحية الملاعب والقاعات الرياضية	55	12	05	2.69	03
06	لا تتوفر إضاءة كاشفة في الملاعب لممارسة الأنشطة الرياضية مساء	32	18	22	2.13	08
07	قلة موارد المادية تعيق من ممارسة الترويح الرياضي	46	16	10	2.50	05
08	لا توجد جمعيات رياضية تشجع على ممارسة الترويح الرياضي	59	11	02	2.79	01
09	لا يوجد مشرفين مختصين على نشاط الترويح الرياضي	59	10	03	2.77	02

من الجدول (06) والذي يوضح بعض المشكلات التي تواجه عينة البحث في ممارسة الترويح الرياضي خلال أوقات الفراغ والمرتبطة بالإمكانيات المادية والبشرية، وحسب النتائج المتحصل عليها أظهرت بالدرجة الأولى لا توجد جمعيات رياضية تشجع على ممارسة الترويح الرياضي ولا مشرفين مختصين بمتوسط حسابي قدره 2.79، 2.77 على التوالي، ضف إلى ذلك عدم صلاحية الملاعب والقاعات الرياضية في حالة وجودها أو نقص الملاعب والقاعات الرياضية المغطاة، ومن الصعوبات الأخيرة تمثلت في قلة موارد المادية تعيق ممارستي للترويح الرياضي 2.69 و 2.52، 2.50. ومن الملاحظ أن الصعوبات المتمثلة في غياب جمعيات رياضية تشجع على ممارسة الترويح الرياضي ولا مشرفين مختصين، حيث المتوسطات الحسابية المحسوبة 2.79، 2.77 كانت بدرجة كبيرة تؤكد وجود هذه الصعوبات. أما الصعوبات المتمثلة في نقص اللوازم والأدوات لممارسة الترويح الرياضي مع ضعف توافر إضاءة كاشفة في الملاعب لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية مساء، وبعد الملاعب والقاعات الرياضية عن مقر السكن مع عدم توفر أماكن خاصة بالاستحمام داخل الملاعب والقاعات الرياضية كانت بمتوسطات حسابية محصورة بين 2.30 و 2.05 وهي تقع في الدرجة المتوسطة على وجود الصعوبات. وعلى يرى الباحثون أن معظم الصعوبات المطروحة في الاستبيان كانت موجودة بدرجة كبيرة إلى الدرجة المتوسطة، وهذا ما بين أن هناك مشكلات وعوامل تعاني منها عينة البحث والتي تحرمها من ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ الذي يعود عليهم بالنفع على صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، وعلى الرغم من ذلك نلاحظ أن هذه الفئة تتجه فدر المستطاع في استثمار أوقات فراغها في الترويح الرياضي في ظل الإمكانيات القليلة، وهذا ما يتفق مع دراسة ماجدة محمد إسماعيل (1992) ودراسة الديري (1992) والتي اهتمت بالطالب الجامعي والتي أكدت قلة الإمكانيات المادية والبشرية لصالح الطالب الجامعي التي يعيق من استثماره الإيجابي لوقت الفراغ، فما بالك فئة الكبار التي أعطت الكثير من الجهد

للمجتمع، أليس حان الوقت لان نرد لها الجميل في تحقيق الحياة السعيدة من خلال توفير كل الإمكانيات المادية والبشرية بهدف الممارسة الايجابية لأنشطة الترويح الرياضي.

- عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بصعوبات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب الصحي:  
الجدول (07) يوضح نتائج الإجابات المتعلقة بصعوبات الجانب البدني الصحي.

الرقم	العبارات	موجودة بدرجة كبيرة	موجودة بدرجة متوسطة	موجود بدرجة قليلة	المتوسط الحسابي	الترتيب
01	بمعني المرض المزمّن من ممارسة الترويح الرياضي	28	21	23	2.09	07
02	أشعر بالإجهاد البدني أثناء ممارسة الترويح الرياضي	42	16	14	2.38	03
03	أشعر بضيق شديد في صدري عند ممارسة الترويح الرياضي	36	20	16	2.27	04
04	أحس بضعف عام عندما أمارس النشاط الرياضي.	30	20	22	2.11	06
05	الخوف من الإصابات أثناء ممارسة الترويح الرياضي	35	18	19	2.22	05
06	قلة توفر عوامل الأمن والسلامة في الملاعب والساحات الرياضية	46	16	10	2.50	02
07	ضعف لياقتي البدنية يقلل من ممارستي للترويح الرياضي	48	16	08	2.55	01
08	زيادة وزني تمنعني من ممارسة أنشطة الترويح الرياضي	25	23	24	2.01	08
09	العيوب القوامية التي أعاني منها تجعلني أتردد في ممارسة النشاط الرياضي	20	16	36	1.77	09

الجدول (07) يوضح بعض المشكلات التي تواجه الكبار في ممارسة الترويح الرياضي خلال أوقات الفراغ والمرتبطة بالصحة البدنية، حسب النتائج المتحصل عليها أظهرت بالدرجة الأولى ضعف اللياقة البدنية وعدم توفر عوامل الأمن والسلامة، ثم الشعور بالإجهاد البدني أثناء ممارسة الترويح الرياضي، حيث حققت متوسطات حسابية على التوالي 2.55، 2.50، 2.38 وهذه النتائج تقع ضمن درجة توفر الصعوبات بدرجة كبيرة ويرجعها الباحثان بالدرجة الأولى إلى قلة الإمكانيات المتمثلة في قلة الجمعيات الخاصة بكبار السن، وقلة المختصين في النشاط الترويحي الرياضي الذي يعتمد تطبيقه على الأسس العلمية. أما الصعوبات المتمثلة في الشعور بضيق شديد في صدري و الخوف من الإصابات كارتفاع ضغط الدم، كذلك وجود بعض الأمراض المزمنة وزيادة الوزن أو وجود بعض العيوب القوامية والتي قدرت متوسطات حسابها بين 2.27 و 1.77 وهذه النتائج تقع في درجة الموافقة على وجود هذه الصعوبات بدرجة متوسطة.

ومن خلال هذه النتائج يرى الباحثون انه بالرغم من وجود بعض المعوقات الصحية إلا انه من خلال الإجابات نلاحظ أن أفراد العينة يجوبون ممارسة أنشطة الترويح الرياضي ويتطلعون إلى وجود جمعيات رياضية لصالح كبار السن بما مختصين يشرفون على إعداد وإدارة برامج الترويح الرياضي في أوقات فراغهم. وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز (1989) نقلا عن تشارلز وبرايي بل Bright bill & Charles إلى ضرورة توفير القيادة الترويحية الناجحة في

بمجال الترويح لما في ذلك من تأثير على الفرد، وبالتالي على المجتمع لتنمية المهارات الترويحية واستثارة دافعية الأفراد لممارسة النشاطات الترويحية وتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو أوقات الفراغ والترويح.

عرض ومناقشة نتائج الإجابات المتعلقة بصعوبات ممارسة الترويح الرياضي من الجانب النفس- اجتماعي

الجدول (08) يوضح نتائج الإجابات المتعلقة بالصعوبات النفس- اجتماعية

الترتيب	المتوسط الحسابي	موجودة بدرجة قليلة	موجودة بدرجة متوسطة	موجودة بدرجة كبيرة	العبارات	الرقم
04	2.08	24	18	30	عدم وجود الميل والرغبة في ممارسة الترويح الرياضي	01
09	1.86	22	8	32	قلة إدراكي لأهمية الترويح الرياضي يقلل من ممارستي	02
03	2.16	16	18	38	لا يوجد تشجيع على ممارسة الترويح الرياضي من الآخرين	03
08	1.87	30	21	21	الخوف من الاستهزاء والسخرية أثناء ممارسة الترويح الرياضي	04
07	1.97	27	20	25	لا أشعر بالرضا والمتعة عند ممارستي النشاط الرياضي.	05
02	2.38	12	20	40	المسؤوليات العائلية لا تمكنني من ممارسة الترويح الرياضي	06
01	2.47	08	22	42	لا أستطيع ممارسة أنشطة الترويح الرياضي بمفردتي	07
06	1.97	27	20	25	أشعر بالقلق وعدم الارتياح عند ممارسة الترويح الرياضي	08
05	2.02	26	18	28	عادات وتقاليد المجتمع تمنعني من ممارسة الترويح الرياضي	09

من الجدول (08) الذي يوضح بعض المشكلات التي تواجه الكبار خلال أوقات الفراغ والمربطة بالمعوقات النفس- اجتماعية حسب النتائج المتحصل عليها أظهرت بالدرجة الأولى لا يستطيع ممارسة الترويح الرياضي بمفرده وكذلك المسؤوليات العائلية والأسرية والتي جاءت متوسطاتها الحسابية 2.47 و 2.38 على التوالي وهي تقع في درجة الموافقة على وجود هذه الصعوبات بدرجة كبيرة و هذا يبين قلة الرغبة في الممارسة نتيجة إلى الارتباطات الحياتية التي تؤثر على المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي، أما الصعوبات المتمثلة في قلة تشجيع من قبل الأصدقاء، قلة إدراك أهمية الترويح الرياضي بالنسبة للفرد وضعف الميل والرغبة في ممارسة الترويح الرياضي، ضف إلى ذلك العادات والتقاليد السائدة في المجتمع وبعض الحالات النفسية مثل القلق والخوف من الاستهزاء والسخرية من الآخرين، كل هذه الصعوبات قدر متوسط حسابها بين 2.16 و 1.87 على التوالي وهي ضمن الدرجة المتوسطة على وجود هذه الصعوبات.

وعليه يرى الباحثون أن هذه الفئة تتطلع إلى المشاركة الفعلية والايجابية في ممارسة أنشطة الترويح الرياضي من خلال توفير الإمكانيات المادية والبشرية مثل الملاعب والمساحات الرياضية، الجمعيات الرياضية، توفير المختصين في النشاط الرياضي الترويحي من اجل المشاركة في الإطار الجماعي بدرجة أكبر من الفردي لأنه يحقق الكثير من الايجابيات على الصحة النفسية (القلق، الاكتئاب...) والاجتماعية (الاتصال بالآخرين، العلاقات الاجتماعية..). وهذا ما يتفق مع ما يشير إليه الكثير من الخبراء مثل حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات (1998)، الحمامي محمد، مصطفى عبد العزيز (2009)، ودراسة بن زيدان حسين وآخرون (2017) حول أهمية ممارسة النشاط الترويحي في الحد والتخفيف من المشكلات النفسية لدى الأفراد بمختلف فئاتهم كما لا ننسى الفوائد الايجابية الأخرى الناجمة عن الممارسة كتنمية القيم الأخلاقية والاجتماعية.

عرض ومناقشة صعوبات ممارسة الترويح الرياضي تبعا لمتغيري السن والمستوى التعليمي.

أولاً- متغير السن:

الجدول (09): نتائج فروقات المتوسطات لإجابات عينة البحث وفقا لمتغير السن

المحاور	العينات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية = 1.67	
					T المحسوبة	الدلالة
الإمكانيات المادية والبشرية	55-45 سنة	42	2.405	0.79	0.024	غير دال
	65-55 سنة	30	2.40	0.8		
الجانب البدني الصحي	55-45 سنة	42	2.16	0.84	1.42	غير دال
	65-55 سنة	30	2.43	0.76		
النفس - اجتماعية	55-45 سنة	42	2.07	0.93	01	غير دال
	65-55 سنة	30	2.26	0.81		

من خلال الجدول (09) الذي يوضح مناقشة الصعوبات التي تواجه ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى الكبار وبمقارنة إجابات أفراد العينة تبعا لمتغير السن. وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام نلاحظ أن جميع قيم "T" المحسوبة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 حيث كانت أصغر قيمة 0.024 واكبر قيمة 1.42 وهي كلها أصغر من القيمة الجدولية المقدره بـ 1.67 وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات موافقتهم على وجود صعوبات ومعوقات ممارسة الترويح الرياضي حسب متغير السن. وعليه يرجع الباحثون أن إجابات أفراد العينة باختلاف أعمارهم (55-45) سنة و (65-55) سنة لا تختلف عن بعضها البعض فيما يخص الصعوبات المطروحة ضمن الاستبيان، وهذا يبين أن الصعوبات موجودة حقيقية والمتمثلة في صعوبات الإمكانيات المادية والبشرية وصعوبات صحية وصعوبات نفس اجتماعية. ولأن ممارسة أنشطة الترويح الرياضة ليست مرتبطة بمرحلة معينة فقط وإنما هي لجميع الفئات العمرية من الصغير إلى الكبير وللذكور والإناث حتى تحقق أهدافها الايجابية، ولكن مازالت هذه الصعوبات والمعوقات موجودة إلى حد الآن. وهذا ما يتفق مع دراسة كاي و جاكسوف (1999) التي تؤكد أحقية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي من مرحلة الطفولة إلى الشيخوخة مع وجوب تدليل كل الصعوبات من اجل المشاركة الايجابية في أنشطة الترويح الرياضي.

ثانياً- متغير المستوى التعليمي:

الجدول (10): نتائج تحليل التباين للاستبيان وفقا لمتغير المستوى التعليمي

المحاور	العينات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية = 1.67	
					T المحسوبة	الدلالة
الإمكانيات المادية والبشرية	اقل من جامعي	57	2.42	0.79	0.41	غير دال
	جامعي فما فوق	15	2.33	0.79		

غير دال	0.68	0.81	2.28	57	اقل من جامعي	الجانب البدني الصحي
		0.78	2.13	15	جامعي فما فوق	
غير دال	0.76	0.82	2.19	57	اقل من جامعي	النفس - اجتماعية
		0.89	02	15	جامعي فما فوق	

من خلال الجدول (10) الذي يوضح مناقشة الصعوبات التي تواجه ممارسة أنشطة الترويج الرياضي لدى الكبار وبمقارنة إجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام نلاحظ أن جميع قيم "ت" المحسوبة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 حيث كانت أصغر قيمة 0.41 وأكبر قيمة 0.78 وهي كلها أصغر من القيمة الجدولية المقدره بـ 1.67 وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات موافقتهم على صعوبات ومعوقات ممارسة الترويج الرياضي حسب متغير المستوى التعليمي.

وعليه يرجع الباحثون أن إجابات أفراد العينة باختلاف المستوى التعليمي (اقل من جامعي، جامعي فما فوق) لا تختلف عن بعضها البعض فيما يخص الصعوبات وهذا يبين وجودها فعلاً، والمتمثلة في صعوبات الإمكانيات المادية والبشرية وصعوبات صحية وصعوبات نفس اجتماعية. لأن ممارسة أنشطة الترويج الرياضة أصبحت ثقافة يملكها الكثير وهذا ما تشير إليه المنظمات الدولية "الرياضة للجميع"، حيث اكتسبها الأفراد من خلال تدرجهم في المراحل التعليمية، زيادة الاطلاع على ما يدور في المجتمع من توعية الأفراد بممارسة النشاط البدني عدة مرات في الأسبوع من خلال وسائل الإعلام المكتوبة والمرئية، وكذا الاطلاع على الكتب والمصادر التي تؤكد أهمية المشاركة في الأنشطة الحركية لما لها من فوائد ايجابية على صحة الفرد، إلا أن الصعوبات والعراقيل مازالت موجودة، وهذا أظهرته النتائج عدم وجود فروق في جميع الصعوبات راجع إلى وعي أفراد العينة رغم اختلاف مستواهم التعليمي، وهم يتطلعون إلى ممارسة الترويج الرياضي لتحقيق الحياة الصحية السليمة ملؤها السعادة والرفاهية من خلال تدليل كل الصعوبات السابقة الذكر. وهذا ما يتفق مع دراسة كاي وجاكسوف (1999) وكذا خبراء الترويج مثل حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات (1998)، الحماحي محمد، مصطفى عبد العزيز (2009) التي تؤكد أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويجي من مرحلة الصغر إلى مرحلة الشيخوخة مع توعية أفراد المجتمع حول أهمية المشاركة الايجابية في أنشطة الترويج الرياضي في أوقات الفراغ.

#### – الاستنتاجات:

- صعوبات ممارسة الترويج الرياضي لدى الكبار بين الدرجة المتوسطة والكبيرة.
- هناك صعوبات مرتبطة بالإمكانات المادية والبشرية جاءت في المرتبة الأولى (غياب الجمعيات الرياضية، نقص المشرفين على برامج الترويج الرياضي، نقص الملاعب والساحات الرياضية وعدم صلاحيتها...)
- صعوبات نفس اجتماعية في المرتبة الثانية (المشكلات النفسية كالقلق والعزلة، عدم التشجيع من الآخرين، غياب الجماعة...)
- صعوبات متعلقة بالجانب الصحي في المرتبة الأخيرة (ضعف اللياقة البدنية و عدم توفر عوامل الأمن والسلامة، ثم الشعور بالإجهاد البدني...)

- لا توجد اختلافات في صعوبات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى الكبار في وقت الفراغ تبعاً لمتغير السن المستوى التعليمي.

#### - التوصيات والاقتراحات:

- توفير الإمكانيات المناسبة من ملاعب رياضية وقاعات مغطاة لممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية.

- توفير التجهيزات المناسبة من الأدوات لممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية.

- بعث الوعي نحو أهمية ممارسة الترويح الرياضي لدى الكبار.

- إنشاء مراكز وجمعيات رياضية خاصة بالكبار.

- تكوين المشرفين أكاديميا في تخطيط وإدارة برامج الترويح الرياضي

- الدعم المستمر لتحقيق المزيد من جوانب الترويح الإيجابية في حياة الكبار.

#### - المصادر والمراجع:

1. احمد محمد الفاضل. 2007. الترويح الرياضي. الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. كلية التدريب.
2. بلعيدوني مصطفى، بن زيدان حسين. 2017. اثر برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض الصفات البدنية لدى كبار السن. مجلة علوم وتكنولوجيا الانشطة البدنية والرياضية. جامعة مستغانم. معهد التربية البدنية والرياضية. العدد 13، ص 281-300.
3. بن زيدان حسين، مقراني جمال، بن بنو عثمان. 2017. إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في تنمية بعض القيم لدى الكبار. الملتقى الوطني الأول النشاط البدني الرياضي ومنظومة القيم. جامعة المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
4. تھاني عبد السلام. 1993. أسس الترويح والتربية الترويحية. القاهرة: دار المعارف.
5. حلمي إبراهيم، ليلى السيد فرحات. 1998. التربية الرياضية والترويح للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. حمود محمد ناوي العنزي. 2015. تأثير برنامج ترويحي رياضي على درجة الرضا عن الحياة ومستوى التوازن لدى كبار السن. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان. العدد 73(2)، ص 126-146.
7. درويش كمال، أمين الخولي. 1990. أصول الترويح و أوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. علي الديري. 1992. دراسة تحليلية لمعوقات النشاط الرياضي في جامعة الإمارات العربية المتحدة. القاهرة: مجلة علوم وفنون، المجلد الرابع العدد الأول.
9. فاطمة هانم محمد علي. وضع إستراتيجية لرياضة كبار السن في جمهورية مصر العربية. القاهرة: رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين.
10. محمد أحمادي، مصطفى عبد العزيز. 2009. الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب والنشر.

11. مصطفى حسين باهي. 1999. الاحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
12. Bhawana Singh, U. V. Kiran .2014. Recreational Activities for Senior Citizens. IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS) Volume 19, Issue 4, Ver. VII, PP 24-30
13. Collins.J Thornoton.J .1986 .patterns of leisure and Physical activities among older adults. Activities, Adaptation & Aging .
14. Jackson.Kay & G .1991 .The Impact of Leisure Constraints on Leisure Participation Journal of Leisure Research & sport .
15. Linda Nicholson. 2004. Older People, Sport and Physical Activity: A Review of Key Issues. A research review for sportscotland
16. Motl, R.W., McAuley, E. 2010. Physical activity, disability, and quality of life in older adults. Phys Med Rehabil Clin N Am. 21:299-308.
17. Purity Francis. 2014. Physical Activities in Elderly: Benefits and Barriers. Degree Thesis. Human Ageing and Elderly Services
18. Sun, Fei; Norman, J; & While Alison (2013): Physical activity in older people: a systematic review.
19. Teaff.J, Colbs.S, Kaufman.N Tinsley.H .1985 .A system of classifying leisure activities in terms of the psychological benefits of participa . Journal of gerontology .