

اتجاهات كبار السن من المتقاعدين عن العمل نحو الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات

م.د/ أحمد طه حلمي محمود

مدرس بقسم الترويج الرياضي

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

مقدمة و مشكلة البحث:

للاتجاهات النفسية دور هام في حياة الإنسان بوجه عام، إذ إنها تؤثر في سلوكه وتتعكس على تصرفاته، وهي تمثل أهمية مميزة في مجال علم النفس، وذلك للصلة الارتباطية بين الاتجاهات وسلوك الفرد في المواقف التي يمر بها خلال حياته، وقد تزايدت الأهمية العلمية التطبيقية للاتجاهات في المجال التربوي، مما دفع المهتمين إلى دراستها باعتبارها محور علم النفس والدراسات السلوكية، ولذا تحظى دراسة الاتجاهات النفسية للأفراد بأهمية من قبل المربين، وذلك باعتبار الشخصية الإنسانية تمثل مجموعة من الاتجاهات التي تكون لدى الفرد، والتي تؤثر في عاداته وميوله ووجدانه وأساليبه وأنماط سلوكه. (١٧: ٥٣)

يوضح سعد عبد الرحمن (٢٠٠٣) أن الاتجاهات النفسية هي حصيلة تفاعل الفرد مع المثيرات المتنوعة التي تنجم عن البيئة بأنماطها ونماذجها الثقافية والحضارية الموروثة عن الأجيال السابقة. (٩: ٣٦٤)

كما يشير محمد إبراهيم (٢٠٠٥) نقلاً عن وارن Warren إلى أن الاتجاه هو استعداد نفسي يتكون بناءً على ما يمر به الفرد من خبرات خلال حياته، والتي يمكن أن تؤدي إلى إحداث تغييرات في مجال الاتجاه الذي يتصف بالتحيز أو الرفض أو الحيادية. (١٣: ٧٥)

كما يرى محمود طلبة (٢٠١٠) أن الاتجاهات النفسية تعتبر من العمليات العقلية والنفسية المركبة ولها خاصية الثبات النسبي كما إنها ركيزة هامة من ركائز التوجيه التربوي والمهني، ونظراً لما لها من أهمية بالغة فقد اعتبرها العديد من العلماء والباحثين محور علم النفس والدراسات السلوكية. (١٩: ٣١٧)

ويرى كمال درويش ومحمد الحماحي (٢٠٠٧) أن معرفة الاتجاه تعد الوسيلة المساعدة في التنبؤ بأراء الفرد في موقف معين عن طريق الاتجاه النفسي فهو مفهوم يستدل عليه وليس تصرفاً يرى بشكل مباشر ويشير إلى التنظيم الذي يزودنا بمعلومات عن الفرد من حيث السلوك والانفعالات التي تأخذ طابع القبول أو الرفض. (١١: ١٩)

ويتفق ذلك مع محمد الحماحي و وليد عبدالرازق (٢٠١٧) في تأكيدهما على أن دراسة الاتجاهات النفسية للأفراد تحظى بأهمية من قبل المربين، وذلك باعتبار الشخصية

الإنسانية تمثل مجموعة الاتجاهات التي تتكون لدى الفرد، والتي تؤثر بدورها في عاداته وميوله ووجدانه وأساليبه وأنماط سلوكه. (١٧: ٥٣)

ويشير كل من كمال درويش ومحمد الحماحي (٢٠٠٧) إلى أن حضارات الدول تقاس بقدرتها على دعم القيم والاتجاهات الإيجابية نحو الفراغ كنظام اجتماعي له العديد من الوظائف التربوية على المستوى الاجتماعي والفردى. (١١: ٢٦)

كما يشير محمود طلبة (٢٠١٠) إلى أن مفهوم الاتجاهات يمثل أهمية تربوية لأنه من أهم أنواع عملية التنشئة الاجتماعية التي تهتم باتجاهات الفرد نحو طرق وأساليب ممارسة نشاط الترويح والرياضة للجميع في أوقات الفراغ وذلك على مدى مراحل العمرية.

(١٩: ٣١٧)

كلمة المسن لغوياً تعني الرجل الكبير، و يقال في اللغة : أسنَّ الرجل، إذا كَبُرَ وعَمَّرَ. (١: ١٨)، ويعرفه كل من "كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين" (٢٠٠٩) على أنه الشخص الذي تتجه قوته وحيويته للإنخفاض مع ازدياد تعرضه للإصابة بكثرة بالأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة وشعوره بالتعب والإجهاد وقلة الحركة ونقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل. (١٢: ٢٨)

وتشير فريدة حرزاوي (٢٠٠٤) إلى إنه لا يوجد اتفاق محدد حول بدء مرحلة كبار السن بين المؤسسات المعنية بهذه الفئة أو المهتمين بالعمل في هذا المجال، إلا أن هناك تحديداً فقط لسن التقاعد وهو ستون عاماً بناءً على قوانين الدولة، ومعظم الدول الأخرى. (١٠: ٢٢) وحسب تقرير الأمم المتحدة لعام ٢٠٢٠م فإن شيخوخة السكان تعد ظاهرة عالمية، ومعظم دول العالم تشهد نمواً في كل من تعداد ونسبة كبار السن من السكان، في عام ٢٠١٩م وصل تعداد كبار السن (أكثر من ٦٥ سنة) إلى ٧٠٣ مليون شخص من إجمالي سكان العالم، ومن المتوقع أن يتضاعف هذا العدد إلى ١,٥ مليار في عام ٢٠٥٠م، ونسبة كبار السن مقارنة بإجمالي سكان العالم تزداد تدريجياً، كانت ٦% عام ١٩٩٠م، ثم ٩% عام ٢٠١٩م، والمتوقع أن ترتفع هذه النسبة إلى ١٦% بحلول عام ٢٠٣٠م. (١٢)، وجاء في التقرير أن إحصاء كبار السن (أكثر من ٦٥ سنة) في مصر عام ٢٠١٩م وصل إلى خمسة مليون ومائتين وسبعة وتسعون ألف. (٢٧: ٥٤)

وقد أظهر آخر إحصاء في مصر أن تعداد كبار السن (أكثر من ٦٠ سنة) بلغ سبعة مليون وستمئة وواحد وثلاثون ألف، ٤٩,٨% منهم ذكور، ٥٠,٢% سيدات، وذلك وفقاً لتقدير السكان في الأول من يناير ٢٠٢٠م. (٦: ٦)

وترى فريدة حرزاوي (٢٠٠٤) أن وصول الفرد لسن التقاعد، يعني ذلك نقصان

الدخل بالرغم من احتياجاته في هذه الفترة للإنفاق على الجانب الصحي، وكذلك فإنه يعاني من مشكلة تضاعف الوقت الحر بعد التقاعد عن عمله وتقلص أدواره الاجتماعية. (١٠: ٣٥، ٥٤) وتتفق معها تهاني عبد السلام (٢٠٠١) في أن الأفراد في مرحلة التقاعد عن العمل أي مرحلة فوق سن الستين عاماً يعانون من الفراغ وعدم توافر الفرص للقيام بأعمال ذات قيمة، ويفقدون الإحساس بفائدتهم لمجتمعهم وأسرهم، وذلك إلى جانب معاناتهم اقتصادياً وصحياً.

(١٩٢: ٥)

وترى فريدة حرزاوي (٢٠٠٤) أن المشكلة في بعض الأحيان تكمن في أن سن التقاعد يعتبر سن النضوج الفكري وخلاصة الخبرات العملية والحياتية، وقد يكونوا في حالة صحية جيدة، مما يؤدي إلى عدم التكيف الاجتماعي والنفسي كنوع من أنواع الرفض، والاعتراض والخوف من المرحلة التالية، وقد يقود ذلك إلى الانطواء والشعور باليأس والتشكك في قدراتهم، وتوهم المرض، وبدء الشكوى والانكسار. (١٠: ٥٢)

وتؤكد تهاني عبد السلام (٢٠٠١) على أن المحافظة على الحالة الصحية للمسن تمثل مشكلة من نوع خاص فهناك ضرورة لاتباع نظام معين من التغذية وممارسة نشاط بدني معين، وتتأثر الصحة النفسية والعاطفية في هذه المرحلة من العمر وتأثيرها على الصحة الجسدية لا يمكن تجاهله. (١٩٢: ٥)

إن مفهوم رياضة الوقت الحر لكبار السن يرتبط بمتغيرات عديدة بعضها اجتماعي وبعضها نفسي، وتتعاظم هذه المفاهيم الاجتماعية والنفسية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن، خاصة وأن إعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة الرياضة في الوقت الحر في تزايد مستمر. (١٢: ٤٧)

ولأن غالبية كبار السن تعاني من ضعف الموارد المادية، لذا فإن النشاط البدني مثل الجري، المشي، السباحة، وركوب الدراجات والتمارين البدنية لا يحتاج تكلفة عالية ويعمل على تحسين مستويات اللياقة البدنية كما يعد أكثر فعالية في تعزيز الصحة العقلية في سن الشيخوخة، ويؤكد المتخصصين في رياضة كبار السن أن (٤٥) دقيقة من النشاط البدني مرتين على الأقل أسبوعياً من شأنها تحقيق الاستقلالية وتحسين الصحة العامة لكبار السن. (٢٨: ١٤)

يؤكد محمد الحماحي (١٩٩٧) أن مفهوم الرياضة للجميع يجب أن يتحدد في كونها: إحدى الظواهر الاجتماعية المعاصرة التي تهتم بالصحة وبالحالة البدنية للفرد وبطريقته في الحياة وبالدفاع عن ذاته ضد متغيرات المجتمع التقني، وتشمل إتاحة الفرصة للجميع لممارسة نشاطها الحركية بأشكالها المختلفة بحرية كاملة، ووفقاً لدوافعهم وميولهم واستعداداتهم

وقدراتهم، ودون وضع أية اعتبارات للسن أو نوع الجنس أو للعنصر أو للديانة أو للمستوى المهاري أو للمستوى التعليمي والثقافي أو للمستوى الاجتماعي والاقتصادي، وذلك بهدف تحقيق حياة أفضل للفرد. (١٥ : ٢٤)

ويرى محمد الحماحي (٢٠١٥) في أن الرياضة للجميع قد أصبحت تُشكل في كل دولة من دول العالم شكلاً للترويج المفصل لدى الأفراد في جميع المراحل العمرية، كما أصبحت تمثل في المجتمع المعاصر نطاقاً تربوياً واجتماعياً يهدف إلى تنمية المواطنين والمجتمع، وذلك لدورها الحيوي في تحقيق مستوى أفضل للممارسين لأوجه نشاطها في مجالات اللياقة البدنية وتطوير الصحة وتحقيق السعادة وتأخير أعراض ومظاهر الشيخوخة إلى جانب الارتقاء بالمجتمع وزيادة فعالية إنتاجه. (١٦ : ٣١١)

ويتفق معه أمين الخولي (٢٠٠١) أن الرياضة للجميع تقدم إطاراً ترويحياً أكثر منه رياضياً، بمعنى أن المناشط تقام بقدر كبير من الحرية والتبسيط مع التغاضي عن الكثير من قواعد اللعب والمنافسة المتشددة والتي من شأنها تضيق فرص المشاركة (لجميع) وهذه هي الفلسفة التي تقود المفهوم الذي أصبح من التنامي والانتشار حتى أن الخبراء يتوقعون لها احتمال أن تتفوق على الرياضة التنافسية ذاتها. (٣ : ١٥٦)

ويؤكد محمد الحماحي (٢٠١٥) أن تدعيم الاتجاهات نحو الرياضة للجميع قد أصبح ضرورة ومطلباً تربوياً واجتماعياً، وذلك للتغلب على عديد المشكلات الناتجة عن عدم استثمار أوقات الفراغ، وبغرض الحفاظ على اللياقة البدنية وتميبتها من أجل التمتع بالصحة، مما يتطلب مراعاة أهم مايلي : تعريف الأفراد بماهية

وأهمية ممارسة أنشطة الرياضة للجميع في أوقات الفراغ، التوجيه إلى نوع النشاط المناسب لميولهم وإستعداداتهم وقدراتهم وحالتهم الصحية والبدنية، إستثارة دافعيتهم لتعلم العديد من المهارات المرتبطة بأوجه نشاط الرياضة للجميع لإستخدامها في إستثمار أوقات الفراغ في الحركة. (١٦ : ٣١١)

ويرى الباحث أهمية دراسة اتجاهات كبار السن من المتقاعدين عن العمل نحو أنشطة الرياضة للجميع وذلك لأهمية تلك الفئة من فئات المجتمع وزيادة نسبتها في عصرنا الحالي نتيجة التقدم التكنولوجي والعلمي وتحسن الخدمات الصحية، ولكي تتم الاستفادة من خبرات المسنين من خلال توجيهها واستثمارها ونقلها للشباب، وللأهمية الكبيرة التي تلعبها ممارسة أنشطة الرياضة للجميع في مساعدتهم في استثمار أوقات فراغهم وتحسين الحالة الصحية لديهم بمفهومها الشامل البدني والنفسي والاجتماعي، لذا فمن الضروري التعرف على خبراتهم ومعارفهم عن مفهوم وأهمية الرياضة للجميع للاستفادة من نتائج تلك الدراسة في توفير برامج

الرياضة للجميع لهم تشبع احتياجاتهم ورغباتهم لممارسة الأنشطة الرياضية لاستثمار أوقات فراغهم بصورة بناءة ولتحسين صحتهم العامة.

من هنا جاءت فكرة موضوع هذا البحث لمحاولة التعرف على اتجاهات كبار السن نحو أنشطة الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات (نوع الجنس - السن - مستوى التعليم).
هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف اتجاهات كبار السن نحو الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات (نوع الجنس - السن - مستوى التعليم)، وذلك من خلال التعرف على:

- اتجاهات كبار السن نحو مفهوم الرياضة للجميع.
- اتجاهات كبار السن نحو أهمية الرياضة للجميع
- اتجاهات كبار السن نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع
- اتجاهات كبار السن نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع

تساؤلات البحث:

- ما هي اتجاهات اتجاهات كبار السن نحو الرياضة للجميع؟.
- هل توجد فروق دالة إحصائياً في اتجاهات عينة البحث نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغير نوع الجنس؟.
- هل توجد فروق دالة إحصائياً في اتجاهات عينة البحث نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغير السن؟.
- هل توجد فروق دالة إحصائياً في اتجاهات عينة البحث نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغير مستوى التعليم؟.

مصطلحات البحث:

الاتجاه: بأنه استعداد نفسي أو تهيؤ عقلي متعلم للاستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو أشياء أو موضوعات أو مواقف أو رموز في البيئة التي تستثير هذه الإجابة.

(٧: ١٣٩)

كبار السن: يطلق مصطلح كبير السن على الشخص الذي تتجه قوته وحيويته للإنخفاض مع ازدياد تعرضه للإصابة بكثرة بالأمراض وشعوره بالتعب والإجهاد وقلة الحركة ونقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل. (١٢: ٢٨)

الرياضة للجميع: مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد بمحض إرادته، في وقت فراغه، دون التقيد بالسن أو الجنس أو الديانة أو المستوى الاجتماعي والاقتصادي، ودون اشتراط مستوى بدني أو مهاري معين، وذلك بهدف

المحافظة على الصحة.(٢: ٢٢)

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات المرجعية العربية:

- ١- قام محمود سيد هاشم (٢٠٢٠م) (٢١) بدراسة بعنوان "دوافع النشاط البدني لدى كبار السن في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد covid-19"، وهدفت إلى التعرف على الدوافع التي من شأنها أن تزيد من طلب كبار السن على ممارسة النشاط البدني في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة قوامها (٤٧٨) من كبار السن، وتمثلت أداة جمع البيانات في قائمة دوافع ممارسة النشاط البدني في ظل جائحة فيروس كورونا من تصميم الباحث، ومن أهم النتائج وجود فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير نوع الجنس لصالح الرجال من كبار السن في جميع محاور القائمة، وتوجد فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير السن لصالح كبار السن (٦٠ لأقل من ٦٥ سنة) في الدوافع المرتبطة بالحالة البدنية والدوافع المرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم، كما توجد فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين، ووفقاً لمستويات التعليم لأصحاب التعليم "دراسات عليا"، في المحور الثالث (دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم).
- ٢- قام محمد أمين (٢٠٢٠م) (١٨) بدراسة بعنوان "دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لمتغيرات (نوع الجنس- العمر- طبيعة الممارسة)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية)، على عينة عشوائية بلغ عددها (١٤٣) من الذين يتراوح أعمارهم من (٥٠-٧٠) سنة، وقد استخدم الباحث قائمة: دوافع ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ لدى كبار السن كأداة لجمع البيانات من إعداد محمد الحماحمي، وقد توصل الباحث: إلى أنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً في استجابات عينة البحث وفقاً لمتغيري نوع الجنس والعمر في جميع أبعاد القائمة المتمثلة في الدوافع المرتبطة بالجانب (البدني والتربوي والنفسي والعقلي والاجتماعي)، كما لا يوجد فروق دالة إحصائياً في متغير طبيعة الممارسة في البعدين الثاني والرابع، بينما يوجد فروق دالة إحصائياً في استجابات عينة البحث وفقاً لطبيعة الممارسة في كل من البعد الأول (الدوافع المرتبطة بالجانب البدني)، البعد الثالث (الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي)، البعد الخامس (الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي) ولصالح عينة الممارسين لأوجه النشاط البدني.

٣- قام كلا من رضا عامر, محمد عبد السلام (٢٠١٦م) (٨) بدراسة بعنوان " اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع بمحافظة بورسعيد وفقاً لبعض المتغيرات" وهدفت الدراسة إلى التعرف على دلالة الفروق بين اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع بمحافظة بورسعيد وفقاً لبعض المتغيرات (المرحلة السنوية - الممارسة الرياضية)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة طبقية عشوائية من الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بمحافظة بورسعيد والتي بلغ عددها (٣١٤)، و استخدم الباحثان مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع من إعداد محمد الحماحمي كأداة لجمع البيانات، و قد أسفرت أهم النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث من الممارسات غير الممارسات للمراحل العمرية الثلاثة والعينة ككل على جميع أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع و لصالح عينة الممارسات، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث من الممارسات وغير الممارسات وفقاً لمتغير المرحلة العمرية على جميع أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع و لصالح العينة (من ١٨- أقل من ٢٥ سنة).

٤- قام بلال عبد العزيز (٢٠١٤م) (٤) بدراسة بعنوان "اتجاهات مرتادي الأندية ومراكز الشباب نحو نشاط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات" وهدفت الدراسة إلى اتجاهات مرتادي الأندية ومراكز الشباب نحو نشاط الرياضة للجميع وفقاً لنوع الهيئة ونوع الجنس والمرحلة العمرية، وقد استخدمت الباحث المنهج الوصفي، على عينة عشوائية طبقية من الأفراد المتادين للأندية ومراكز الشباب بمحافظتي القاهرة والجيزة بلغ عددهم (٤٣٣) فرداً، واستخدم الباحث مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع كأداة لجمع البيانات من تصميم محمد الحماحمي، وقد توصلت الباحث إلى اتجاهات أفراد العينة نحو الرياضة للجميع إيجابية، توجد فروق دالة إحصائية بين عينة الأندية و عينة مراكز الشباب، لا توجد فروق دالة إحصائية على جميع أبعاد المقياس وذلك وفقاً لمتغير نوع الجنس، لا توجد فروق دالة إحصائية على جميع أبعاد المقياس وذلك وفقاً لمتغير المرحلة العمرية.

٥- قام كلا من محمد سعيد, محمد أمين (٢٠١٤م) (١٤) بدراسة بعنوان "اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان نحو الرياضة للجميع" هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان نحو الرياضة للجميع، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، حيث اشتملت عينة الدراسة على (٥٠١) طالبا بالمراحل الدراسية الأربعة وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، استخدم الباحثان

مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع كأداة لجمع البيانات من إعداد محمد الحماحمي، وقد توصل الباحثان الى أن الطلاب لديهم اتجاهات ايجابية نحو الأبعاد الأربعة لمقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين الفرق الدراسية الأربعة على جميع أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع و لصالح الفرقة الدراسية الأعلى.

ثانياً: الدراسات المرجعية الأجنبية:

٦- قام "Laura J. Attaway" (٢٠١٥م) (٢٤) بدراسة بعنوان "دوافع ممارسة النشاط البدني لكبار السن"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى دوافع ممارسة النشاط البدني لكبار السن، وقد قامت الباحثة بتطبيق استبيان من إعدادها على عينة من كبار السن (٥٠ سنة فأكثر) تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تمارس أوجه النشاط البدني على شكل منافسات، والمجموعة الثانية تمارس أوجه نشاط اللياقة البدنية، وقد أشارت أهم النتائج إلى إتفاق جميع أفراد العينة على أهم الدوافع لدى كبار السن وهي: الاستمتاع بالوقت وتحسين الصحة والوقاية من الأمراض وإدارة الضغوط الحياتية والتقدير الاجتماعي ودافع المنافسة.

٧- قام "Keyvan Molanorozi&et.al" (٢٠١٥م) (٢٣) بدراسة بعنوان "دوافع المشاركة في النشاط البدني لدى كبار السن وفقاً لمتغيرات نوع النشاط ونوع الجنس والعمر"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على دوافع المشاركة في النشاط البدني لدى كبار السن وفقاً لمتغيرات نوع النشاط ونوع الجنس والعمر، وقد قام الباحثون بتطبيق مقياس التحفيز البدني للنشاط البدني والترويحي PALMS كأداة لجمع البيانات، وتم تطبيق المقياس على عينة من الذكور والإناث ممن يتراوح أعمارهم ما بين (٥٠ : ٦٤) سنة، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد المنافسة والمظهر والحالة البدنية والإلتقان وفقاً لمتغير نوع الجنس، ووجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير العمر لصالح المراحل العمرية الأصغر في أبعاد التمكن والظروف النفسية، وتوقعات الآخرين، والانتماء، والتمتع، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائياً في أبعاد المقياس وفقاً لمتغير نوع النشاط.

٨- قام كل من "Tracy Kleparski& et.al" (٢٠١٤م) (٢٦) بدراسة بعنوان "دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ في المراحل السنية المختلفة بحياة كبار السن"، وهدفت الدراسة إلى على دوافع المشاركة في النشاط البدني في مراحل حياة كبار السن المختلفة، وقد قام الباحثون بتطبيق استبيان من إعدادهم على عينة من كبار السن، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الدوافع الاجتماعية وفقاً لمتغير العمر لصالح

كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن (٦٥ عاماً)، وأنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير العمر في المراحل العمرية الأخرى، لا يوجد فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير نوع الجنس.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته للبحث حيث يقوم بدراسة الواقع ووصفه.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في كبار السن من المتقاعدين عن العمل (من ٦٠ سنة فأكثر) من أعضاء الأندية الرياضية بمحافظة القاهرة والجيزة.

عينة البحث:

تتمثل عينة البحث فيما يلي:

عينة البحث الإستطلاعية: بلغ عدد العينة الإستطلاعية (٥٠) فرد من غير العينة الأساسية تم اختيارهم من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية الطبقية.

عينة البحث الأساسية: تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من بين أعضاء مجتمع البحث حيث بلغ عدد العينة الأساسية (٢٤٥) فرد من كبار السن من المتقاعدين عن العمل (من ٦٠ سنة فأكثر) أعضاء الأندية التالية: (القاهرة، حلوان العام، النصر) يمثلون محافظة القاهرة، (التوفيقية، حدائق الأهرام، ٦ أكتوبر) يمثلون محافظة الجيزة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث الأساسية وفقاً للمتغيرات

ن = ٢٤٥

م	العينة	العدد	%
نوع الجنس	ذكر	١٥٦	٦٣,٦٧%
	أنثى	٨٩	٣٦,٣٣%
السن	من ٦٠ لأقل من ٦٥	١٠١	٤١,٢٣%
	من ٦٥ لأقل من ٧٠	٨٨	٣٥,٩٢%
	من ٧٠ لأكثر	٥٦	٢٢,٨٥%
مستوى التعليم	متوسط أو أقل	٨٢	٣٣,٤٧%
	مؤهل عالي	١١٢	٤٥,٧١%
	دراسات عليا	٥١	٢٠,٨٢%
	المجموع	٢٤٥	١٠٠%

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع (مرفق ١) من إعداد محمد الحماحي كأداة لجمع البيانات، وقد تكون المقياس من (٧٨) مفردة، توزعت على أربعة أبعاد كما هو موضح بجدول (٢)، والمقياس خماسي التقدير (موافق جداً - ٥ درجات)، (موافق - ٤ درجات)، (غير متأكد - ٣ درجات)، (غير موافق - ٢ درجة)، (غير موافق على الإطلاق - درجة واحدة).

جدول (٢)

أبعاد مقياس المقياس وعدد مفردات كل بعد

م	البعد	عدد المفردات
الأول	الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	١٦
الثاني	الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع	٢٤
الثالث	الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	٢٤
الرابع	الاتجاه نحو نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	١٤
	المجموع	٨٧

المعاملات العلمية:

أ- معامل الصدق (صدق الإتساق الداخلي):

أجريت دراسة إستطلاعية بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (٥٠) فرد، تم اختيارهم من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لحساب صدق الإتساق الداخلي والجدول التالي يوضح الآتي:

جدول (٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والمجموع الكلي لدرجات بعدها في المقياس

ن = ٥٠

البعد الاول	قيمة الارتباط	البعد الثاني	قيمة الارتباط	البعد الثالث	قيمة الارتباط	البعد الرابع	قيمة الارتباط
رقم المفردة		رقم المفردة		رقم المفردة		رقم المفردة	
١	.927**	١	.831**	١	.769**	١	.936**
٢	.962**	٢	.744**	٢	.853**	٢	.941**
٣	.977**	٣	.512**	٣	.784**	٣	.844**
٤	.913**	٤	.854**	٤	.796**	٤	.925**
٥	.930**	٥	.635**	٥	.760**	٥	.861**
٦	.869**	٦	.793**	٦	.933**	٦	.926**
٧	.967**	٧	.639**	٧	.971**	٧	.744**

تابع جدول (٣)

قيمة الارتباط	البعد الرابع	قيمة الارتباط	البعد الثالث	قيمة الارتباط	البعد الثاني	قيمة الارتباط	البعد الاول
	رقم المفردة		رقم المفردة		رقم المفردة		رقم المفردة
.771**	٨	.818**	٨	.788**	٨	.961**	٨
.881**	٩	.881**	٩	.748**	٩	.917**	٩
.784**	١٠	.971**	١٠	.813**	١٠	.949**	١٠
.859**	١١	.819**	١١	.503**	١١	.955**	١١
.709**	١٢	.971**	١٢	.709**	١٢	.974**	١٢
.655**	١٣	.738**	١٣	.740**	١٣	.887**	١٣
.903**	١٤	.835**	١٤	.788**	١٤	.962**	١٤
		.829**	١٥	.857**	١٥	.953**	١٥
		.971**	١٦	.757**	١٦	.802**	١٦
		.771**	١٧	.663**	١٧		
		.853**	١٨	.748**	١٨		
		.794**	١٩	.701**	١٩		
		.640**	٢٠	.525**	٢٠		
		.639**	٢١	.652**	٢١		
		.553**	٢٢	.617**	٢٢		
		.771**	٢٣	.762**	٢٣		
		.906**	٢٤	.748**	٢٤		

*قيمة الارتباط الجدولية (٠,٢٧٩) عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط للمفردات المنتمية للبعد الأول تراوحت بين (٠,٨٠٢، ٠,٩٧٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل على اتساق كل مفردة مع البعد الذي تنتمي إليه وبالتالي صدق المفردات في التعبير عن هذا البعد، كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط للمفردات المنتمية للبعد الثاني تراوحت بين (٠,٥٠٣، ٠,٨٥٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل على اتساق كل مفردة مع البعد الذي تنتمي إليه وبالتالي صدق المفردات في التعبير عن هذا البعد، كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط للمفردات المنتمية للبعد الثالث تراوحت بين (٠,٥٥٣، ٠,٩٧١)، وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل على اتساق كل مفردة مع البعد الذي تنتمي إليه وبالتالي صدق المفردات المنتمية للبعد الرابع تراوحت بين (٠,٦٥٥، ٠,٩٤١)، وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل على اتساق كل مفردة مع البعد الذي تنتمي إليه وبالتالي صدق المفردات في التعبير عن هذا البعد.

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والمجموع الكلي لدرجات أبعاد المقياس

ن = ٥٠

م	البعد	قيمة الارتباط
الأول	الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	.995**
الثاني	الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع	.977**
الثالث	الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	.955**
الرابع	الاتجاه نحو نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	.979**

*قيمة الارتباط الجدولية (٠,٢٧٩) عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والمجموع الكلي لدرجات أبعاد المقياس تراوحت بين (٠,٩٥٥ ، ٠,٩٩٥) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل على اتساق كل بعد مع المجموع الكلي للمقياس وبالتالي الأبعاد الأربعة.

ب- معامل الثبات:

قام الباحث باستخدام التجزئة النصفية عن طريق "معامل ألفا Alpha" لاختبار ثبات المقياس وفقاً للمعادلة الإحصائية لكلاً من "Richardson،Kuder" وفقاً لتعد ديل كرونباخ Cronbach والجدول (٤) يوضح ثبات أبعاد المقياس.

جدول (٥)

قيمة معامل ألفا Alpha لأبعاد المقياس

ن = ٥٠

م	البعد	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	.989
الثاني	الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع	.954
الثالث	الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	.977
الرابع	الاتجاه نحو نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	.966

*قيمة الارتباط الجدولية (٠,٢٧٩) عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٥) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "ألفا" تتراوح بين (٠,٩٥٤ ، ٠,٩٨٩) وذلك يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

التطبيق الميداني للبحث:

تم تطبيق المقياس مرفق (١) على عينة البحث الأساسية (٢٤٥) فرد وذلك بعد التحقق من صدق المقياس وثباته، وذلك خلال الفترة من ١/١٢/٢٠١٩م إلى ٩/٢/٢٠٢٠م.

عرض نتائج البحث:

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث على مفردات البعد الأول (الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع)

(ن=٢٤٥)

م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	موافق جداً		موافق		غير متأكد		غير موافق		غير موافق على الإطلاق		مجموع الدرجات المقدر	%
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
١	3.914	1.378	51.8	127	17.1	42	11.0	27	10.6	26	9.4	23	959	78.286
٢	3.849	1.186	43.7	107	15.5	38	24.9	61	13.9	34	2.0	5	943	76.980
٣	3.927	1.121	38.4	94	34.7	85	10.2	25	14.7	36	2.0	5	962	78.531
٤	3.853	1.154	37.1	91	31.8	78	12.2	30	16.7	41	2.0	5	944	77.061
٥	3.935	1.158	45.3	111	19.2	47	21.2	52	12.2	30	2.0	5	964	78.694
٦	3.882	1.190	47.3	116	9.4	23	29.4	72	11.8	29	2.0	5	951	77.633
٧	4.029	1.118	45.7	112	27.3	67	13.1	32	11.8	29	2.0	5	987	80.571
٨	3.841	1.129	37.1	91	27.3	67	20.0	49	13.5	33	2.0	5	941	76.816
٩	3.751	1.127	31.0	76	32.2	79	21.2	52	11.8	29	3.7	9	919	75.020
١٠	3.902	1.108	38.0	93	31.4	77	15.1	37	13.9	34	1.6	4	956	78.041
١١	3.788	1.236	38.8	95	24.1	59	20.4	50	10.6	26	6.1	15	928	75.755
١٢	3.947	1.153	43.7	107	25.3	62	15.1	37	13.9	34	2.0	5	967	78.939
١٣	3.580	1.264	37.1	91	7.8	19	37.1	91	11.8	29	6.1	15	877	71.592
١٤	3.816	1.223	43.7	107	15.5	38	21.6	53	17.1	42	2.0	5	935	76.327
١٥	4.012	1.125	45.7	112	25.7	63	14.7	36	11.8	29	2.0	5	983	80.244
١٦	3.718	1.314	40.4	99	18.8	46	20.8	51	12.2	30	7.8	19	911	74.367

يتضح من الجدول (٦) أن اتجاهات أفراد عينة البحث إيجابية نحو مفهوم الرياضة للجميع حيث أن المتوسط الحسابي الذي يبلغ (٤) درجات يدل على الإيجابية وكلما زاد يتجه إلى الإيجابية جداً، بينما المتوسط الحسابي الذي يزيد عن (٣,٥) درجة فإنه يعبر عن أن الاتجاه يتحول من الحيادية إلى الإيجابية وقد تراوح المتوسط الحسابي لمفردات هذا البعد بين (٤,٠٢٩، ٣,٥٨٠) بنسب مئوية تتراوح بين (٧١,٥٩٢%، ٨٠,٥٧١%) لمجموع درجات كل من هذه المفردات التي تعبر عن البعد الأول "الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع".

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى إدراك عينة البحث بمفهوم الرياضة للجميع وإنها إحدى الظواهر الاجتماعية التي يهتم بها المجتمع المعاصر من أجل صحة المواطنين، وإنها تعد ضرورة ملحة لتعويض نقص حركة الإنسان في المجتمعات العصرية، وإنها وسيلة لحل بعض مشكلات المجتمع كزيادة وقت الفراغ والإدمان والانحراف السلوكي، وإنها على حق كل

مواطن في ممارسة أوجه نشاطها دون أية اعتبارات، وهي ظاهرة تستحق اهتمام كبار السن.

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث على مفردات البعد الثاني (الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع)

(ن=٢٤٥)

م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	موافق جداً		موافق		غير متأكد		غير موافق		غير موافق على الإطلاق		مجموع الدرجات المقدره	%
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
١	4.335	.748	50.2	123	33.1	81	16.7	41	0	0	0	0	1062	86.693
٢	3.963	.636	16.3	40	65.7	161	15.9	39	2.0	5	0	0	971	79.265
٣	4.188	.913	49.0	120	24.5	60	22.9	56	3.7	9	0	0	1026	83.755
٤	4.425	.735	57.1	140	28.2	69	14.7	36	0	0	0	0	1084	88.490
٥	3.518	1.070	16.3	40	40.8	100	27.8	68	8.6	21	6.5	16	862	70.367
٦	3.502	1.027	8.2	20	57.6	141	18.8	46	7.3	18	8.2	20	858	70.041
٧	3.502	.745	8.2	20	40.8	100	44.1	108	6.9	17	0	0	858	70.041
٨	4.380	.794	57.1	140	24.1	59	18.4	45	.4	1	0	0	1073	87.592
٩	4.196	.775	40.8	100	38.8	95	19.6	48	.8	2	0	0	1028	83.918
١٠	3.947	.811	24.9	61	50.2	123	19.6	48	5.3	13	0	0	967	78.939
١١	3.506	1.035	24.5	60	17.6	43	42.4	104	15.1	37	.4	1	859	70.123
١٢	3.984	.713	24.5	60	49.4	121	26.1	64	0	0	0	0	976	79.674
١٣	3.743	.596	8.2	20	58.0	142	33.9	83	0	0	0	0	917	74.857
١٤	4.327	.863	57.1	140	20.0	49	21.2	52	1.6	4	0	0	1060	86.531
١٥	4.437	.826	65.3	160	13.1	32	21.6	53	0	0	0	0	1087	88.735
١٦	3.845	.696	16.3	40	53.1	130	29.4	72	1.2	3	0	0	942	76.898
١٧	3.837	.833	24.5	60	37.6	92	35.5	87	2.0	5	.4	1	940	76.735
١٨	4.216	.751	40.8	100	40.4	99	18.4	45	.4	1	0	0	1033	84.327
١٩	4.302	.773	49.0	120	32.7	80	18.0	44	.4	1	0	0	1054	86.041
٢٠	3.384	.789	8.2	20	32.7	80	49.0	120	9.8	24	.4	1	829	67.674
٢١	4.029	.802	32.7	80	38.4	94	28.2	69	.8	2	0	0	987	80.571
٢٢	4.049	.783	32.7	80	40.0	98	26.9	66	.4	1	0	0	992	80.980
٢٣	4.278	.973	57.1	140	19.2	47	20.0	49	1.6	4	2.0	5	1048	85.551
٢٤	4.135	.714	32.7	80	48.6	119	18.4	45	.4	1	0	0	1013	82.694

يتضح من الجدول (٧) أن اتجاهات أفراد عينة البحث إيجابية نحو أهمية الرياضة

للجميع، وقد تراوح المتوسط الحسابي لمفردات هذا البعد بين (٣,٣٨٤، ٤,٤٣٧) بنسب مئوية

تتراوح بين (٦٧,٦٧٤%، ٨٨,٧٣٥%) لمجموع درجات كل من هذه المفردات التي تعبر عن

البعد الثاني "الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع".

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى إدراك عينة البحث بالتأثيرات الإيجابية لممارسة أنشطة الرياضة للجميع على كافة المستويات الصحي والبدني والنفسي والاجتماعي، مثل تطوير الصحة العامة للجسم، الاحتفاظ بالوزن المناسب للجسم للبعد عن البدانة، الوقاية أو الإقلال من التعرض لبعض أمراض القلب والأوعية الدموية، استثمار أوقات الفراغ، إشباع الميل للعب أو الحركة، التغلب أو الحد من العزلة الاجتماعية، إشباع الحاجة إلى التواصل مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث على مفردات البعد الثالث (الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع)

(ن=٢٤٥)

م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	موافق جداً		موافق		غير متأكد		غير موافق		غير موافق على الإطلاق		مجموع الدرجات المقدره	%
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
١	4.261	.828	49.0	120	29.8	73	19.6	48	1.6	4	0	0	1044	85.225
٢	4.233	.849	49.0	120	26.5	65	23.3	57	1.2	3	0	0	1037	84.653
٣	4.147	.832	40.8	100	35.1	86	22.0	54	2.0	5	0	0	1016	82.939
٤	4.131	.849	40.8	100	33.9	83	22.9	56	2.4	6	0	0	1012	82.612
٥	4.086	.926	40.8	100	32.7	80	21.6	53	4.1	10	2	.8	1001	81.714
٦	4.433	.850	65.3	160	14.3	35	18.8	46	1.6	4	0	0	1086	88.653
٧	4.376	.922	65.3	160	9.8	24	22.0	54	2.9	7	0	0	1072	87.510
٨	4.200	.913	49.0	120	25.7	63	22.4	55	2.0	5	2	.8	1029	84
٩	4.429	.868	66.9	164	10.2	25	21.6	53	1.2	3	0	0	1085	88.571
١٠	4.400	.884	65.3	160	11.0	27	22.0	54	1.6	4	0	0	1078	88
١١	4.147	.817	40.8	100	33.9	83	24.5	60	.8	2	0	0	1016	82.939
١٢	4.408	.871	65.3	160	11.4	28	22.0	54	1.2	3	0	0	1080	88.163
١٣	4.253	.836	49.0	120	29.0	71	20.4	50	1.6	4	0	0	1042	85.061
١٤	4.306	.878	57.1	140	17.6	43	24.1	59	1.2	3	0	0	1055	86.123
١٥	4.196	.916	49.0	120	25.3	62	22.9	56	2.0	5	2	.8	1028	83.918
١٦	4.351	.983	65.3	160	10.6	26	18.4	45	5.3	13	1	.4	1066	87.020
١٧	4.143	.849	41.2	101	34.3	84	22.4	55	1.6	4	1	.4	1015	82.857
١٨	4.220	.864	49.0	120	25.7	63	23.7	58	1.6	4	0	0	1034	84.408
١٩	4.237	.840	49.0	120	26.5	65	23.7	58	.8	2	0	0	1038	84.735
٢٠	3.727	.649	8.2	20	59.2	145	29.8	73	2.9	7	0	0	913	74.531
٢١	3.976	.844	32.7	80	33.9	83	31.8	78	1.6	4	0	0	974	79.510
٢٢	3.829	.817	24.5	60	35.5	87	38.4	94	1.6	4	0	0	938	76.571
٢٣	3.996	.716	24.5	60	51.4	126	23.3	57	.8	2	0	0	979	79.918
٢٤	4.318	.871	57.1	140	19.2	47	22.0	54	1.6	4	0	0	1058	86.367

يتضح من الجدول (٨) أن اتجاهات أفراد عينة البحث إيجابية نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع، وقد تراوح المتوسط الحسابي لمفردات هذا البعد بين (٤,٤٣٣، ٣,٧٢٧) بنسب مئوية تتراوح بين (٧٤,٥٣١%، ٨٨,٦٥٣%) لمجموع درجات كل من هذه المفردات التي تعبر عن البعد الثالث "الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع".

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى إدراك عينة البحث بأهمية دعم المجتمع من خلال مؤسساته وهيئاته المختلفة سواء الحكومية أو الخاصة أو منظمات المجتمع المدني للرياضة للجميع لتحقيق أهدافها ويتحقق لأفراد المجتمع فرص المشاركة في أنشطتها المختلفة، حيث يجب أن تهتم الدولة بالإعداد المهني للمتخصصين للعمل في مجال الرياضة للجميع حتى يكونوا على مستوى عال من الكفاءة في عملهم، يجب أن تعمل الهيئات الحكومية ومنظمات المجتمع المدني عن إعداد برامج للرياضة للجميع وفقاً لمعايير علمية لكل من (كبار السن - المرأة - المعاقين - الأطفال - النشء - المرضى - متوسطي العمر - الشباب)، يجب أن تهتم الدولة بدعم مشروعات الرياضة للجميع في المؤسسات المختلفة مثل المدارس والجامعات المؤسسات العمالية والمؤسسات الاجتماعية المسئولة عن رعاية كبار السن أو المرضى أو المعاقين أو الأيتام، يجب أن تتولي وسائل الاتصال الجماهيري مسؤولية تعريف وإعلام المواطنين بفلسفة الرياضة للجميع في المجتمع المعاصر.

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث على مفردات البعد الرابع (الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع)

(ن=٢٤٥)

م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	موافق جداً		موافق		غير متأكد		غير موافق		غير موافق على الإطلاق		مجموع الدرجات المقدر	%
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
١	3.992	.910	32.7	80	42.0	103	17.1	42	8.2	20	0	0	978	79.837
٢	4.188	.957	49.8	122	26.1	64	17.1	42	6.9	17	0	0	1026	83.755
٣	3.735	.940	24.5	60	33.5	82	33.9	83	7.3	18	.8	2	915	74.694
٤	4.159	.925	45.7	112	30.6	75	17.6	43	6.1	15	0	0	1019	83.184
٥	3.788	1.046	32.7	80	25.3	62	31.8	78	8.6	21	1.6	4	928	75.755
٦	4.110	.901	40.8	100	35.1	86	18.4	45	5.7	14	0	0	1007	82.204
٧	4.086	.948	40.8	100	35.1	86	16.3	40	7.3	18	.4	1	1001	81.714
٨	4.155	.707	33.1	81	50.2	123	15.9	39	.8	2	0	0	1018	83.102
٩	4.412	.777	58.4	143	25.3	62	15.5	38	.8	2	0	0	1081	88.245
١٠	3.780	1.048	32.7	80	24.5	60	32.7	80	8.6	21	1.6	4	926	75.592

تابع جدول (٩)

م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	موافق جداً		موافق		غير متأكد		غير موافق		غير موافق على الإطلاق		مجموع الدرجات المقدره	%
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
١١	4.245	.739	41.6	102	42.0	103	15.5	38	.8	2	0	0	1040	84.898
١٢	4.020	.885	33.1	81	42.9	105	17.1	42	6.9	17	0	0	985	80.408
١٣	4.327	.757	49.4	121	34.7	85	15.1	37	.8	2	0	0	1060	86.531
١٤	3.939	.919	29.4	72	44.1	108	18.4	45	7.3	18	.8	2	965	78.776

يتضح من الجدول (٩) أن اتجاهات أفراد عينة البحث إيجابية نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع، وقد تراوح المتوسط الحسابي لمفردات هذا البعد بين (٣,٧٣٥، ٤,٤١٢) بنسب مئوية تتراوح بين (٧٤,٦٩٤%، ٨٨,٢٤٥%) لمجموع درجات كل من هذه المفردات التي تعبر عن البعد الثالث "الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع". ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى إدراك عينة البحث بأهمية التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع لما يحققه من فائدة متبادلة لجميع الجهات المتعاونة سواءً دول أو جهات دولية، حيث تتعدد أوجه التعاون كإجراء البحوث والدراسات المقارنة في موضوعات الرياضة للجميع التي تستحق دراستها، إعداد البرامج التدريبية وفقاً لمعايير علمية لصقل كفايات العاملين في مجال الرياضة للجميع، التعاون بين الدول المتقدمة والدول النامية لدعم حركة الرياضة للجميع بها، تنظيم الهيئات والمنظمات العالمية العاملة في مجال الرياضة للجميع لحملات إعلامية لاستثارة دافعية المواطنين لممارسة نشاط الرياضة للجميع، استخدام الرياضة للجميع في تقويم روابط الصداقة والتضامن بين شعوب العالم، يجب على المجتمع الدولي الاهتمام بتقديم مشروعات عالمية للرياضة للجميع، يجب على الهيئات الدولية المعنية بالرياضة للجميع العمل على إحياء كل من الألعاب الحركية الشعبية والبيئية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من بلال عبد العزيز (٢٠١٤م) (٤) و محمد سعيد, محمد أمين (٢٠١٤م) (١٤) و رضا عامر, محمد عبد السلام (٢٠١٦م) (٨) والتي أكدت على أن اتجاهات أفراد العينة في كل منها جاءت إيجابية نحو جميع أبعاد مقياس الرياضة للجميع. وبهذا فقد تم الإجابة على التساؤل الأول من تساؤلات البحث والذي نص على "ما هي اتجاهات اتجاهات كبار السن نحو الرياضة للجميع؟"

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين الذكور والإناث عينة البحث في أبعاد ومجموع المقياس

(ن=٢٤٥)

قيمة (ت)	الإناث ن=٨٩		الذكور ن=١٥٦		البعد
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.623	18.0386	59.3596	16.9615	63.1026	الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع
1.355	16.2012	94.2360	14.1990	97.0256	الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع
.531	18.0315	99.9775	18.4616	101.27	الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع
1.233	11.4039	55.7978	10.5994	57.5833	الاتجاه نحو نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة لجميع
1.509	50.3710	309.37	43.3253	318.98	مجموع المقياس

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ت) المحسوبة غير دالة أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المقياس الأربعة بالإضافة إلى مجموع المقياس وذلك وفقاً لمتغير نوع الجنس، ويرى الباحث إلى أن ذلك يرجع إلى إدراك عينة البحث من الجنسين لمفهوم وأهمية الرياضة للجميع في استثمار أوقات فراغهم والمساهمة في

تحسن الحالة الصحية وضرورة قيام المجتمع كأفراد ومؤسسات بدعم تنفيذ برامج وأنشطة الرياضة للجميع واتاحة فرص ممارستها لجميع فئات المجتمع وعلى رأسها كبار السن من المتقاعدين عن العمل، وكذلك أهمية التعاون الدولي في دعم الرياضة للجميع وتقوية الروابط بين الشعوب ومساعدة الدول النامية في تقديم برامج الرياضة للجمع لمواطنيها.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة بلال عبد العزيز (٢٠١٤) (٤) والتي أشارت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من مرتادي الأندية ومراكز الشباب في اتجاهاتهم نحو الرياضة للجميع، ونتائج دراسة محمود سيد هاشم (٢٠١٤) (٢٠) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير نوع الجنس فيما يتعلق بمحفزات النشاط البدني لكبار السن، ودراسة Hilary J. Bethancourt (٢٠١٣) (٢٢) ومن أهم نتائجها إنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الرجال والسيدات في مستويات المشاركة في برامج النشاط البدني، ونتائج دراسة محمد أمين (٢٠٢٠) (١٨) ودراسة Tracy Kleparski & et.al (٢٠١٤) (٢٦) في أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لمتغير نوع الجنس.

وبهذا فقد تم الإجابة على التساؤل الثاني من تساؤلات البحث والذي نص على " هل

توجد فروق دالة إحصائياً في اتجاهات عينة البحث نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغير نوع الجنس؟

جدول (١١)

تحليل التباين بين عينة البحث في أبعاد ومجموع المقياس وفقاً لمتغير السن

(ن=٢٤٥)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	بين المجموعات	22453.119	2	11226.559	*52.685
	داخل المجموعات	51567.681	242	213.090	
	المجموع	74020.800	244		
الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع	بين المجموعات	9708.709	2	4854.355	*26.059
	داخل المجموعات	45080.254	242	186.282	
	المجموع	54788.963	244		
الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	بين المجموعات	10361.090	2	5180.545	*17.614
	داخل المجموعات	71174.110	242	294.108	
	المجموع	81535.200	244		
الاتجاه نحو نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	بين المجموعات	5197.390	2	2598.695	*26.378
	داخل المجموعات	23841.565	242	98.519	
	المجموع	29038.955	244		
مجموع المقياس	بين المجموعات	69901.115	2	34950.558	*18.814
	المجموعات	449556.109	247	1857.670	
	المجموع	519457.224	249		

قيمة (ف) الجدولية عند درجة درجتي حرية (٢، ٢٤٢) ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٠٤

يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ف) المحسوبة جاءت دالة في أبعاد المقياس الأربعة بالإضافة إلى مجموع المقياس أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً وذلك وفقاً لمتغير السن، لذا سوف يستخدم الباحث اتجاه أقل فرق معنوي لإيجاد اتجاه الفروق.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين عينة البحث في أبعاد ومجموع المقياس وفقاً لمتغير السن

(ن=٢٤٥)

البعد	المتوسط الحسابي	السن	من ٦٥ لأقل من ٧٠	من ٦٥ لأقل من ٧٠	من ٧٠ لأكثر
الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	66.7129	من ٦٥ لأقل من ٦٥		-51440-	22.55216*
	67.2273	من ٦٥ لأقل من ٧٠			23.06656*
	44.1607	من ٧٠ لأكثر			

تابع جدول (١٢)

البعد	المتوسط الحسابي	السن	من ٦٠ لأقل من ٦٥	من ٦٥ لأقل من ٧٠	من ٧٠ لأكثر
الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع	88.5941	من ٦٠ لأقل من ٦٥		-11.56503*	-14.28094*
	100.16	من ٦٥ لأقل من ٧٠			-2.71591
	102.88	من ٧٠ لأكثر			
الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	94.8416	من ٦٠ لأقل من ٦٥		-14.47660*	-3.31913-
	109.32	من ٦٥ لأقل من ٧٠			11.15747*
	98.1607	من ٧٠ لأكثر			
الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	51.4653	من ٦٠ لأقل من ٦٥		-9.80738*	-8.51680*
	61.2727	من ٦٥ لأقل من ٧٠			1.29058
	59.9821	من ٧٠ لأكثر			
مجموع المقياس	301.61	من ٦٠ لأقل من ٦٥		-36.36341*	-3.56471-
	337.98	من ٦٥ لأقل من ٧٠			32.79870*
	305.18	من ٧٠ لأكثر			

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير السن، وذلك كالتالي:

البعد الأول: بين أفراد العينة (من ٦٠ لأقل من ٦٥) و أفراد العينة (من ٧٠ لأكثر) لصالح (من ٦٠ لأقل من ٦٥)، بين أفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠) و أفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠) لصالح (من ٦٥ لأقل من ٧٠)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين بين أفراد العينة (من ٦٠ لأقل من ٦٥) و أفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠).

البعد الثاني: بين أفراد العينة (من ٦٠ لأقل من ٦٥) و أفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠) لصالح (من ٦٥ لأقل من ٧٠)، بين أفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠) و أفراد العينة (من ٧٠ لأكثر) لصالح (من ٧٠ لأكثر)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين بين أفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠) و أفراد العينة (من ٧٠ لأكثر).

البعد الثالث: بين أفراد العينة (من ٦٠ لأقل من ٦٥) و أفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠) لصالح (من ٦٥ لأقل من ٧٠)، بين أفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠) و أفراد العينة (من ٧٠ لأقل من ٧٠) لصالح (من ٧٠ لأقل من ٧٠)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين بين أفراد العينة (من ٦٠ لأقل من ٦٥) و أفراد العينة (من ٧٠ لأكثر).

البعد الرابع: بين أفراد العينة (من ٦٠ لأقل من ٦٥) و أفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠) لصالح (من ٦٥ لأقل من ٧٠)، بين أفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠) و أفراد العينة (من ٧٠ لأقل من ٧٠) لصالح (من ٧٠ لأقل من ٧٠)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين بين أفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠) و أفراد العينة (من ٧٠ لأكثر).

مجموع المقياس: بين أفراد العينة (من ٦٠ لأقل من ٦٥) وأفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠) لصالح (من ٦٥ لأقل من ٧٠)، وبين أفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠) وأفراد العينة (من ٧٠ لأكثر) لصالح (من ٦٥ لأقل من ٧٠)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين بين أفراد العينة (من ٦٠ لأقل من ٦٥) وأفراد العينة (من ٧٠ لأكثر).

ويرى الباحث إلى أن ذلك قد يرجع إلى أن أفراد العينة من كبار السن في المرحلة العمرية (من ٦٥ لأقل من ٧٠) قد اعتادوا على المرحلة الجديد من حياتهم بعد التقاعد من العمل وزيادة وقت الفراغ بصورة كبيرة وزيادة احتياجاتهم لاستثماره من خلال الأنشطة البدنية، إلى جانب تمتعهم بقدر جيد من الناحية الصحية التي تسمح لهم ممارسة أنشطة الرياضة للجميع.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة Tracy Kleparski & et.al (٢٠١٤م) (٢٦) والتي أشارت أهم نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية في الدوافع الاجتماعية لمشاركة كبار السن في أنشطة وقت الفراغ وفقاً لمتغير العمر لصالح كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن (٦٥ عاماً)، وأنه لا يوجد فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير العمر في المراحل العمرية الأخرى.

ويتفق أيضاً مع نتائج دراسة محمود سيد هاشم (٢٠٢٠) (٢١) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد كبار السن وفقاً لمتغير السن في كل من الدوافع المرتبطة بالحالة البدنية، الدوافع المرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم، لصالح أفراد العينة من ٦٠ لأقل من ٦٥ سنة.

ويختلف ذلك مع نتائج دراسة محمد أمين (٢٠٢٠) (١٨) ودراسة بلال عبد العزيز (٢٠١٤) (١٤) والتي توصلتا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين كبار السن وفقاً لمتغير العمر في كل من دوافع ممارسة النشاط البدني، واتجاهاتهم نحو الرياضة للجميع.

وبهذا فقد تم الإجابة على التساؤل الثالث من تساؤلات البحث والذي نص على: هل توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات عينة البحث نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغير السن؟

جدول (١٣)

تحليل التباين بين عينة البحث في أبعاد ومجموع المقياس وفقاً لمتغير مستوى التعليم

(ن=٢٤٥)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	بين المجموعات	15534.196	2	7767.098	*32.138
	داخل المجموعات	58486.604	242	241.680	
	المجموع	74020.800	244		

تابع جدول (١٣)

قيمة " ف "	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
*79.359	10850.512	2	21701.024	بين المجموعات	الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع
	136.727	242	33087.939	داخل المجموعات	
		244	54788.963	المجموع	
*168.033	23700.742	2	47401.484	بين المجموعات	الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع
	141.048	242	34133.716	داخل المجموعات	
		244	81535.200	المجموع	
*106.712	6804.229	2	13608.458	بين المجموعات	الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع
	63.762	242	15430.497	داخل المجموعات	
		244	29038.955	المجموع	
*252.469	175579.243	2	351158.486	بين المجموعات	مجموع المقياس
	695.449	247	168298.738	المجموعات	
		249	519457.224	المجموع	

قيمة (ف) الجدولية عند درجة درجتى حرية (٢، ٢٤٢) ومستوى معنوية $0,05 = 3,04$

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة (ف) المحسوبة جاءت دالة في أبعاد المقياس الأربعة بالإضافة إلى مجموع المقياس أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً وذلك وفقاً لمتغير مستوى التعليم، لذا سوف يستخدم الباحث اتجاه أقل فرق معنوي لإيجاد اتجاه الفروق.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين عينة البحث في أبعاد ومجموع المقياس وفقاً لمتغير مستوى التعليم

(ن=٢٤٥)

البعد	المتوسط الحسابي	السن	متوسط أو أقل	مؤهل عالي	دراسات عليا
الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	52.5610	متوسط أو أقل		-10.01045°	-22.12530°
	62.5714	مؤهل عالي			-12.11485°
	74.6863	دراسات عليا			
الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع	83.2317	متوسط أو أقل		-17.11651°	-23.80751°
	100.35	مؤهل عالي			-6.69100°
	107.04	دراسات عليا			
الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	81.1951	متوسط أو أقل		-29.17988°	-30.09900°
	110.38	مؤهل عالي			-9.91912°
	111.29	دراسات عليا			
الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	46.6463	متوسط أو أقل		-14.21080°	-18.21640°
	60.8571	مؤهل عالي			-4.00560°
	64.8627	دراسات عليا			

تابع جدول (١٤)

دراسات عليا	مؤهل عالي	متوسط أو أقل	السن	المتوسط الحسابي	البعد
-94.24821°	-70.51764°		متوسط أو أقل	263.63	مجموع المقياس
-23.73057°			مؤهل عالي	334.15	
			دراسات عليا	357.88	

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير مستوى التعليم، وذلك في أبعاد المقياس الأربعة ومجموع المقياس بين أفراد عينة البحث من أصحاب المؤهل (متوسط أو أقل) وبين أفراد عينة البحث الحاصلين على (مؤهل عالي) لصالح (مؤهل عالي)، وبين أفراد عينة البحث الحاصلين على (مؤهل عالي) وبين أفراد عينة البحث الحاصلين على (دراسات عليا) لصالح (دراسات عليا)، وبين أفراد عينة البحث من أصحاب المؤهل (متوسط أو أقل) وبين أفراد عينة البحث الحاصلين على (دراسات عليا) لصالح (دراسات عليا).

ويرى الباحث إلى أن ذلك يرجع إلى إنه كلما ارتفع المستوى التعليمي للفرد فسيزداد وعيه بماهية الرياضة للجميع وأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية والحركية المختلفة بغرض استثمار وقت الفراغ والمحافظة على الصحة العامة ومواجهة العزلة الاجتماعية والتخفيف من ضغوط الحياة، وسيكتسب مستوى جيد من الوعي الترويحي التي يمكن أن تجعل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة له أسلوب حياة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة محمود سيد هاشم (٢٠٢٠)(٢١) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد كبار السن وفقاً لمتغير المستوى التعليمي بالنسبة لدوافعهم المرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم نحو النشاط البدني وذلك لصالح أفراد عينة البحث أصحاب التعليم "الدراسات العليا"، وكذلك نتائج دراسة Minhat HS (٢٠١٢)(٢٥) والتي أشارت إلى أن مستوى التعليم المنخفض يعد أحد تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني.

وبهذا فقد تم الإجابة على التساؤل الرابع من تساؤلات البحث والذي نص على هل توجد فروق دالة إحصائياً في اتجاهات عينة البحث نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغير مستوى التعليم؟

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات:

في ضوء مشكلة وأهداف البحث وفي حدود عينة البحث ونتائج التحليل الإحصائي، تم التوصل إلى الاستخلاصات الآتية:

١- جاءت اتجاهات أفراد عينة البحث من كبار السن من المتقاعدين عن العمل إيجابية على جميع الأبعاد الأربعة لمقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع، حيث تراوح المتوسط الحسابي لمفردات البعد الأول "الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع" بين (٣,٥٨٠، ٤,٠٢٩) بنسب مئوية تراوحت بين (٧١,٥٩٢%، ٨٠,٥٧١%)، كما تراوح المتوسط الحسابي لمفردات البعد الثاني "الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع" بين (٣,٣٨٤، ٤,٤٣٧) بنسب مئوية تراوحت بين (٦٧,٦٧٤%، ٨٨,٧٣٥%)، و تراوح المتوسط الحسابي لمفردات البعد الثالث "الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع" بين (٣,٧٢٧، ٤,٤٣٣) بنسب مئوية تراوحت بين (٧٤,٥٣١%، ٨٨,٦٥٣%)، و تراوح المتوسط الحسابي لمفردات البعد الرابع "الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع" بين (٣,٧٣٥، ٤,٤١٢) بنسب مئوية تراوحت بين (٧٤,٦٩٤%، ٨٨,٢٤٥%).

٢- لا توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات عينة البحث نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغير نوع الجنس.

٣- توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات عينة البحث نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغير السن لصالح أفراد العينة (من ٦٥ لأقل من ٧٠ عاماً).

٤- توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات عينة البحث نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغير مستوى التعليم، وذلك بين أفراد عينة البحث من أصحاب المؤهل (متوسط أو أقل) وبين الحاصلين على (مؤهل عالي) لصالح (مؤهل عالي)، وبين أفراد عينة البحث الحاصلين على (مؤهل عالي) وبين الحاصلين على (دراسات عليا) لصالح (دراسات عليا).

التوصيات:

- الاهتمام بالتخطيط العلمي لبرامج الرياضة للجميع الموجهة لكبار السن وخاصة من المتقاعدين عن العمل.

- الاهتمام بتفعيل دور وسائل الاتصال الجماهيري وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي في استشارة دافعية كبار السن من المتقاعدين عن العمل في المشاركة في أنشطة الرياضة للجميع من خلال التعريف بمفهوم وأهمية ودور المجتمع نحو الرياضة للجميع.

- الاهتمام بتنظيم دورات تدريبية لأخصائيي الرياضة للجميع خاصة بكيفية العمل مع كبار السن وتخطيط وتنفيذ برامج وأنشطة الرياضة للجميع لهم.

- الاهتمام بتقديم برامج للرياضة للجميع بدور الرعاية الخاصة بالمسنين.

المراجع

المراجع العربية:

١. ابن منظور : لسان العرب، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٨.
٢. أحمد طه حلمي: دراسة تحليلية للتوجهات الفلسفية المعاصرة في مجال الرياضة للجميع
٣. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضة المدخل-التاريخ-الفلسفة، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .
٤. بلال عبد العزيز بدوي: اتجاهات مرتادي الأندية ومراكز الشباب نحو مناشط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٧٣)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٤.
٥. تهاني عبد السلام محمد: الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
٦. جمهورية مصر العربية :مصدر في أرقام، الجهاز المركزي لمتابعة العامة والإحصاء. 2020.
٧. حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، الطبعة السادسة، عالم الكتاب، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٨. رضا عبد الحميد عامر، محمد أحمد عبد السلام: اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع بمحافظة بورسعيد وفقاً لبعض المتغيرات، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد ٧٦، الجزء الثاني، (٢٠١٦).
٩. سعد عبد الرحمن: القياس النفسي النظرية والتطبيق، ط (٤)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
١٠. فريدة حرزاوي: نحو حياة أفضل لكبار السن، القاهرة، ٢٠٠٤م.
١١. كمال درويش ومحمد الحماحي: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، الطبعة الثالثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧م.
١٢. كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: رياضة وقت الحدركبار السن، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٩م.
١٣. محمد إبراهيم: مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٥م.
١٤. محمد سعيد السيد، محمد أمين عبد السلام: اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان نحو الرياضة للجميع، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد ٧١، الجزء الأول، (٢٠١٤).

١٥. محمد محمد الحماحي: الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
١٦. محمد محمد الحماحي: بناء مقياس للاتجاهات نحو الرياضة للجميع، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٧٣)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٥.
١٧. محمد محمد الحماحي، وليد عبد الرازق: التنشئة الاجتماعية من أجل الترويج، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٧م.
١٨. محمد محمد أمين: دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٨٨)، الجزء (٣)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٢٠.
١٩. محمود اسماعيل طلبة: سيكولوجية الترويج وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك، القاهرة، ٢٠١٠م.
٢٠. محمود سيد هاشم: تحديات ومحفزات النشاط البدني لكبار السن في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (دراسة تحليلية)، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٧٣)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٤.
٢١. محمود سيد هاشم: دوافع النشاط البدني لدى كبار السن في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد covid-19، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٨٩)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٢٠.

المراجع الاجنبية:

22. Hilary J. Bethancourt,: Barriers to and Facilitators of Physical Activity Program Use Among Older Adults, University of Washington, Department of Anthropology, 2013.
23. Keyvan Molanorzi, Selina Khoo, and Tony Morris, : Motives for adult participation in physical activity type of activity,age, and gender,BMC, Public Health, 15 (66) 1-12, 2015.
24. Laura J. Attaway :Exercise Motivations of Older Adults,Central Washington University ScholarWorks@CWU, 2015.
25. Minhat hs: late-life leisure constraints among malaysian elderly: a qualitative approach, Department of Community Health, Faculty of Medicine & Health Sciences, Universiti Putra Malaysia, Serdang, Malaysia, Malaysian Journal of Public Health Medicine, Vol. 11(1): 10-31, 2012.

26. Tracy Kleparski, Daniel Elkins & Amy Hurd: Leisure Motivation of Older Adults in Relation to Other Adult Life Stages , Activities, Adaptation & Aging , Journal , Volume 38, 2014 - Issue 3,2014.
27. United Nations , 2020 : World Population Ageing 2019, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, New York.
28. Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I., & Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental wellbeing in older age? A systematic review. Aging and Mental Health, 14(6), 652-669.