



اتجاهات كبار السن نحو الرياضة للجميع

م.د/أحمد محمد عبد المحسن أحمد^١

مقدمة

تسعى الدول المتقدمة لتحسين مستوى أفرادها للنهوض ومواكبة التقدم، وذلك من خلال العديد من الاتجاهات ومنها ممارسة الرياضة للجميع التي تكمن أهميتها في التأثير على العديد من الجوانب البدنية والنفسية والاقتصادية مما يساعد في تطوير الصحة العامة للجسم ودفع عملية زيادة الإنتاج، مما يؤدي إلى تقدم وارتقاء المجتمع.

ويؤكد المؤتمر العلمي العربي الثالث للرياضة للجميع المقام بليبيا في عام (٢٠٠٨) على أن الرياضة للجميع أصبحت حقاً لكل أفراد الشعب دون إستثناء ودون التقييد بالعديد من المتغيرات المرتبطة بالعمر أو نوع الجنس، وذلك وفقاً لظروف كل فرد وبما يتوافق مع استعداداته وقدراته، بهدف إستثمار أوقات الفراغ وتحسين الصحة العامة للجسم ودعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة العصرية، كما إنها تُعد عملية تكامل بين أوجه النشاط البدني والحياة اليومية، وتعتمد الرياضة للجميع على الحركة التي يختلف مفهومها وشكلها من فرد لآخر، والتي يمكن التعبير عنها من خلال الذهاب إلى العمل أو العودة منه سيراً على الأقدام، أو من خلال عدم استخدام المصاعد والسلالم المتحركة، أو من خلال ممارسة أوجه النشاط البدني بحرية كامل (١ : ٦٩).

وتُعتبر الدوافع هي الموجه للسلوك نحو غرض أو هدف ما، حيث أن لكل سلوك أسبابه التي توجد في الدوافع، ويوضح (Fernand Landry) أن دوافع ممارسة الفرد لأوجه نشاط الرياضة للجميع تعبر عن الميل إلى تعويض ظاهرة نقص الحركة التي فرضتها حياة الميكنة في المجتمع المعاصر وتمثل الرغبة في الوقاية من بعض الأمراض، والإصرار على الوقاية من البدانة ومن بعض الأمراض البدنية أو النفسية، وكذلك الرغبة في مقاومة أعراض الشيخوخة وإشباع الميل إلى إكتساب العديد من الخبرات التربوية والثقافية والحياتية. (١٤ : ٣٨،٣٩)

ولمرحلة كبار السن خصائص واحتياجات ومطالب تميزها عن المراحل العمرية الأخرى، والتي تتمثل في الحاجات التي ترتبط بكل من الجانب البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولذا من الضروري العمل على إشباع تلك الحاجات من خلال ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع (٨ : ٨٨،٨٩).

^١ مدرس دكتور بقسم الترويج الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .



وكذلك استثمار وقت الفراغ وإشباع الهواية للعب والحركة (٣: ١٢٩). وإشباع الميل للحركة من خلال ممارسة أوجه النشاط البدني وتحقيق التوازن النفسي والإحساس بالرضاعن الذات (٤: ١٨٢). كما أن ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع مع كبار السن من ذوي الميول المشتركة يؤدي إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية وبوجه خاص في فترة ما بعد التقاعد عن العمل. (١١: ٤٢)

ولممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع في السنوات المتأخرة من العمر ثلاثة أهداف رئيسية وتتضمن ما يلي: تأخير ظهور أعراض الشيخوخة عن طريق زيادة كفاءة أجهزة الجسم الحيوية والإستمتاع بالحياة، إذ أن ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع تؤدي إلى نوع من الرضا مصدره التحسن العام في الصحة العامة للجسم والإحساس بالنشاط والقوة والحيوية والقدرة على الإنجاز، كما تتسع دائرة معارف المرء وعلاقاته وتتوسع إهتماماته، مما يؤدي إلى خفض الملل والتخلص من الرتابة والجمود. فمن خلال ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع يتم تحقيق الذات والشعور بالقوة والاستقلالية، ومن ثم يقل الإعتماد على الآخرين (٩: ٢٥٧، ٢٥٦).

ويعتبر الإتجاه حالة من الإستعداد العقلي والعصبي الذي يكون له تأثير في توجيه إستجابة الفرد نحو جميع الموضوعات والمواقف المرتبطة بذلك الإتجاه (٢: ٣٢). ويؤكد أحمد عزت راجح على أن الإتجاه يُعبر عن إستعداد نفسي ووجداني مكتسب يحدد سلوك الفرد تجاه الموضوعات المرتبطة به، كما يحدد درجة القبول أو الرفض لها، وتُعد المعتقدات من أهم العوامل التي تؤثر في الاتجاهات والسلوك إما بالإيجاب أو بالسلب (١٢: ٧٥). وكذلك تُعد الاتجاهات من العوامل المؤثرة في عملية صنع القرار بالمشاركة في أوجه النشاط (٢٣: ٢٣). ولذا فإن الاتجاهات تُعبر عن سلوك الفرد في استجاباته للمواقف التي تواجهه في حياته (٢٣: ٦٩). كما تُعد الاتجاهات جزءاً هاماً من حياة الفرد لدورها في عملية توجيه سلوكه في كثير من مواقف حياته (٧: ٢١٥).

ويؤكد محمود طلبة على أن الاتجاهات تُعبر عن عملية توجيه سلوك الفرد في كثير من مواقف الحياة، وتتمثل أهمية الاتجاهات في إنها تؤثر على سلوك الفرد وتوجهه نحو إستجابات معينة من خلال خبراته السابقة والحصيلة المعرفية التي يمتلكها، كما يمكن من خلالها الاستدلال على كيفية وطبيعة سلوكه في المواقف المستقبلية، مما يساعد على توضيح الأسباب التي تكمن وراء إختلاف شعوره نحو مثير معين، وذلك إلى جانب أن الاتجاهات تؤثر على إختيار أوجه النشاط التي يمارسها الفرد في وقت فراغه (٢٠: ٣٢٠).

ويرى كل من عماد مخيمر ومحمود طلبة أن الاتجاهات تُعبر عن علاقة الفرد بين العديد من المكونات التي تنظم إستجابات الفرد نحو البيئة التي يتواجد بها، وتسهل تفاعله الاجتماعي مع الآخرين.



وتتكون الاتجاهات من ثلاث عناصر أساسية تتفاعل مع بعضها البعض لتعطي الشكل العام للاتجاه، وهي: المكوّن المعرفي (Cognitive Component) ويشتمل على معتقدات (Beliefs) الفرد وأفكاره وتصورات ومعلوماته نحو موضوع الإتجاه، المكوّن الوجداني (Affective Component) يُعبر عن مشاعر الفرد وإنفعالاته نحو موضوع معين، إذ ينزع الأفراد أن يكون لهم إستجابة إنفعالية معينة إتجاه أشخاص أو موضوعات أو مواقف يحبونها أو يكرهونها، فالمشاعر هي ردود الفعل الوجدانية المرتبطة بموضوع ما، والمكوّن السلوكي (الأداء) (Behavioral Component) إذ تُعدّ الاتجاهات موجّهات للسلوك تدفع الفرد لأداء معين وفقاً للاتجاه الذي يتبناه (١٠ : ٣٥).

ويتوقف إستعداد كبار السن نحو ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع على إتجاهاتهم المُتمثلة في العديد من العوامل النفسية والمعتقدات التربوية والثقافية والاجتماعية (١ : ١٦). ولذا تلعب الاتجاهات دوراً في توجيه سلوك كبار السن نحو ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع. (٢٠ : ٣١٧)

مشكلة البحث :

تطرق الباحث أثناء الدراسة إلى العديد من الدراسات العلمية التي أشارت إلى أهم التحديات التي تواجه كبار السن نحو ممارسة أوجه النشاط الرياضي بشكل عام، والتي تتناول حاجات كبار السن وتأثير ممارسة أوجه النشاط البدني على كل من جوانب النمو البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي، وكذلك تأثيرها على نمط الحياة والرضا عن الحياة، ومن أهم تلك التحديات أو المعوقات التي تؤدي إلى عدم الإقبال على ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع هو عدم وجود دافع أو ميل أو رغبة أو استعداد نفسي أو اتجاه نحو ممارسة تلك الأوجه من النشاط، كما تبين للباحث عدم توافر إهتمام مناسب بدراسة موضوع البحث، ومن ثم توجد ندرة في الأبحاث والدراسات العلمية التي تناولت دراسة الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة للجميع لدى فئة كبار السن التي تحتاج إلى مزيد من الإهتمام بدراساتها وتقديم العون لتحسين نوعيه حياة أفرادها.

ولذا فإن الباحث قد تطرق إلى دراسة اتجاهات كبار السن نحو الرياضة للجميع مشكلة تحدد للتعرف على إتجاهاتهم نحو الرياضة للجميع، وذلك لما للاتجاهات من أهمية في توجيه السلوك نحو ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع. كما أن التعرف على تلك الاتجاهات بالإيجاب أو السلب سوف يؤدي إلى العمل على تشكيلها بطريقة إيجابية وتنميتها بالشكل الذي يؤدي إلى زيادة طلب كبار السن على المشاركة في ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع بهدف تأخير مظاهر وأعراض الشيخوخة والوقاية من أمراض العصر الناتجة عن نقص الحركة وضغوط الحياة اليومية والتغلب على مظاهر الحياة الخاملة



والتوتر النفسى والعصبى والعزلة الاجتماعية التى يعانى منها كبار السن، مما يؤدي إلى تحسين نوعية حياتهم.

كما أن التعرف على تلك الاتجاهات سوف يساعد فى بناء إستراتيجيات لمشروعات وبرامج الرياضة للجميع لكبار السن وفقاً لحاجاتهم واتجاهاتهم، مما سوف يؤدي إلى زيادة الطلب على المشاركة فى أوجه نشاط الرياضة للجميع، ومن ثم اشباع العديد من احتياجات كبار السن والتغلب على العديد من المشكلات المرتبطة بنقص الحركة وضغوط الحياة اليومية والوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية التى يعانون من أثارها.

هدف الدراسة :

يهدف البحث إلى:

- التعرف على اتجاهات كبار السن نحو الرياضة للجميع من خلال دراسة الإتجاه نحو: مفهوم الرياضة للجميع، الإتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع للإنسان المعاصر، الإتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع، الإتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع.
- المقارنة بين اتجاهات عينة البحث من الرجال والنساء نحو الرياضة للجميع.

الدراسات المرتبطة :

- دراسة (Cox and Others) (٢٠١٨)(٢٤) بعنوان "الفوائد الصحية لكبار السن من ممارسة برامج النشاط البدني المجتمعي" وقد هدفت الدراسة إلى تقويم آثار برنامج مدته (٦) أشهر للمشي الخاضع للإشراف مقابل النشاط البدني المُدار ذاتياً (PA)، وبلغت عينة الدراسة (٢٥٤) من كبار السن المترددين على (١٢) مركز للترويح، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لجمع بيانات دراسته، ومن أهم النتائج التى توصل إليها، أن للمشى أهمية فى تحسين حاله الصحة العامة للجسم وتحسين أداء الدورة الدموية وإنقاص الوزن.
- دراسة صياد الحاج (٢٠١٨)(٦) بعنوان "فاعلية بعض أوجه النشاط الترويح الرياضي فى تحسين التوافق النفسى والرضا عن الحياة لدى كبار السن" بهدف التعرف على تأثير ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضى على التوافق النفسى والرضا عن الحياة. ومن أهم النتائج التى توصلت لها الدراسة أن ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضى تحقق التوافق النفسى والرضا عن الحياة لكبار السن.
- دراسة يخلف صورية (٢٠١٧)(٢١) بعنوان "أثر أوجه النشاط الرياضي فى التقليل من مظاهر الشيخوخة لدى فئة كبار السن" وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير أوجه النشاط البدني



للتقليل من مظاهر الشيخوخة، واشتملت عينة البحث على (٣٠) فردا من كبار السن. ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة أن ممارسة أوجه النشاط البدني تساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة و التقليل من مظاهر الشيخوخة والاندماج في المشاركة في نشاط جماعي وتحسين درجة السعادة .

- دراسة (Gravelle and others) (١٩٩٧) (٢٥) بعنوان "اتجاهات كبار السن والمشاركة الدائمة في النشاط البدني" وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على الاتجاهات نحو أوجه نشاط الترويح الرياضي لكبار السن ، واشتملت عينة البحث على (١١٨) مسنا ومسنة. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود اتجاهات إيجابية لدى كبار السن نحو مفهوم وأهمية ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي.

- دراسة قام بها أوكونور (O Connor) (١٩٩٣) (٢٨) بعنوان " العلاقة بين النشاط البدني وانخفاض مستوى الشعور بالعزلة والاكنتاب عند كبار السن" وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين النشاط البدني وانخفاض مستوى الشعور بالعزلة والاكنتاب عند كبار السن، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٠) من كبار السن. وقد أشارت أهم النتائج إلى أن ممارسة كبار السن أوجه النشاط البدني تساعد على توفير لهم صحة نفسية أفضل.

إجراءات البحث:

- **منهج البحث:** أستخدم الباحث المنهج الوصفي- الأسلوب التحليلي- لمناسبه لطبيعة البحث والمنهج الإحصائي لتحقيق الهدف من البحث الذي يتحدد في التعرف على اتجاهات كبار السن نحو الرياضة للجميع والمقارنة بين الرجال والنساء في اتجاهاتهم نحو الرياضة للجميع.

- **مجتمع البحث:** يتمثل مجتمع البحث الحالي من كبار السن من الجنسين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠ إلى ٧٥ سنة) من المترددين على الأندية .

- **عينة البحث:** قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أندية (نادى الجزيرة الرياضي، نادى النصر الرياضى بمصر الجديدة، نادى الترسانة الرياضى) وقد بلغ إجمالي العينة الأساسية (١٢٤) من كبار السن الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠ - ٧٥ سنة)، كما استعان الباحث بعدد (٥٠) من كبار السن كعينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية لاختبار صدق وثبات مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع. وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث الأساسية وعينة تقنين المقياس.



جدول (١): توصيف عينة البحث

عينة تقنين المقياس		العينة الأساسية		نوع الجنس		الأندية
%	العدد	%	العدد	نساء	رجال	
٣٢%	١٦	٤٢,٧%	٥٣	٢٣	٣٠	نادى الجزيرة الرياضى
٣٤%	١٧	٢٣,٤%	٢٩	١٩	١٠	نادى النصر الرياضى
٣٤%	١٧	٣٣,٩%	٤٢	٢٣	١٩	نادى الترسانة
١٠٠%	٥٠	١٠٠%	١٢٤	٦٥	٥٩	الإجمالي

أدوات جمع البيانات : استخدم الباحث مقياس "الاتجاهات نحو الرياضة للجميع" من إعداد أ.د.محمد الحماحمى (٢٠١٥)(٢٦) المكون من أربعة أبعاد- كأداة لجمع البيانات- البعد الأول: الإتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع ويتكون من (١٦) مفردة منها (١٠) مفردات موجبة وعدد (٦) مفردات سالبة، وهى المفردات أرقام (١٦، ١٣، ١٢، ٧، ٥، ٤)، البعد الثانى: أهمية الرياضة للجميع لحياة الإنسان المعاصر ويشمل (٢٤) مفردة موجبه، البعد الثالث: الإتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع ويتضمن (٢٤) مفردة موجبه، البعد الرابع: الإتجاه نحو التعاون الدولي فى مجال الرياضة للجميع ويتكون من (١٤) مفردة موجبه، وبذلك يتضمن المقياس (٧٨) مفردة، ويقوم كبار السن الذين يمثلون عينة البحث بالاستجابة على مفردات المقياس وفقاً لميزان خماسي التقدير، وفى حالة الإجابة على المفردات الموجبة بالموافقة يتم إعطاء موافق جداً (٥) درجات، موافق (٤) درجات، غير متأكد (٣) درجات، غير موافق (درجتان)، غير موافق على الإطلاق (درجة واحدة)، وفى حالة الإجابة على المفردات السالبة بالموافقة يتم إعطاء موافق جداً (درجة واحدة) ، موافق (درجتان)، غير متأكد (٣) درجات، غير موافق (٤) درجات، غير موافق على الإطلاق (٥) درجات.

المعاملات العلمية لتقنين أداة جمع البيانات: قام الباحث بإختبار صدق المقياس المستخدم فى قياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع من خلال التحقق من صدق الاتساق الداخلى بحساب دلالة قيمة معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبُعد الذى تنتمى اليه، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)، وجدول (٢) يوضح ذلك.



جدول (٢): قيم معامل الارتباط بين درجه كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٥٠)

الإتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع		أهمية الرياضة للجميع لحياة الإنسان المعاصر		الإتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع		الإتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	
م	قيمة الارتباط (ر)	م	قيمة الارتباط (ر)	م	قيمة الارتباط (ر)	م	قيمة الارتباط (ر)
١	٠.٦٤٦	١	٠.٤٧٨	١	٠.٦٦٣	١	٠.٥٩١
٢	٠.٦٣٥	٢	٠.٦٥٥	٢	٠.٦٨٤	٢	٠.٤٤٦
٣	٠.٦٥٤	٣	٠.٥٥٤	٣	٠.٧٥٦	٣	٠.٧٤٣
٤	٠.٧١٥	٤	٠.٤١٢	٤	٠.٦٠١	٤	٠.٥٢٦
٥	٠.٤٥٢	٥	٠.٦١٩	٥	٠.٦٠٣	٥	٠.٧٢٥
٦	٠.٧٠٧	٦	٠.٣٩٩	٦	٠.٥٩٩	٦	٠.٧٣٦
٧	٠.٤٥٦	٧	٠.٤٩٥	٧	٠.٤١١	٧	٠.٧١١
٨	٠.٧٦٥	٨	٠.٥١١	٨	٠.٧١٤	٨	٠.٦٩٨
٩	٠.٦٤٩	٩	٠.٧٠٠	٩	٠.٦٣٤	٩	٠.٥٧٢
١٠	٠.٧٥٦	١٠	٠.٤٨٩	١٠	٠.٦١٥	١٠	٠.٥١٤
١١	٠.٧٢٦	١١	٠.٤٨١	١١	٠.٤٦٣	١١	٠.٧٠٤
١٢	٠.٦٣٣	١٢	٠.٤١٢	١٢	٠.٦٧٤	١٢	٠.٧٢٢
١٣	٠.٥٠٨	١٣	٠.٥٦٤	١٣	٠.٥٤٦	١٣	٠.٥٥٠
١٤	٠.٥٧٨	١٤	٠.٥١٨	١٤	٠.٥١٩	١٤	٠.٥٢٥
١٥	٠.٧٢٩	١٥	٠.٦٨١	١٥	٠.٧٣٤		
١٦	٠.٦٦٥	١٦	٠.٦٠٢	١٦	٠.٧٢٥		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (٠.٢٨٨).

يتضح من جدول (٢) أن قيم الارتباط لجميع مفردات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه جاءت دالة عند مستوي (٠.٠٥)، مما يدل على صدق المفردات في التعبير عن كل بُعد. الثبات: قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق "معامل ألفا (Alpha)" للثبات وفقاً لتعديل كرونباخ (Cronbach) حيث يمثل "معامل ألفا (Alpha)" متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة، ولذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء المقياس، ويوضح جدول (٣) معامل الثبات بطريقة ألفا.

جدول (٣): قيم معامل ألفا (Alpha) للثبات لأبعاد المقياس (ن=٥٠)

البُعد	مسمى البُعد	قيم معامل ألفا
الأول	الإتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	٠.٨٢١
الثاني	أهمية الرياضة للجميع لحياة الإنسان المعاصر	٠.٨٣٣
الثالث	الإتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	٠.٨١٥
الرابع	الإتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	٠.٨٦٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (٠.٢٨٨).



يتضح من جدول (٣) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "الفا" تتراوح ما بين (٠.٨١٥، ٠.٨٦٧)، مما يؤكد على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

تطبيق البحث: قام الباحث بتطبيق مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع على عينة البحث من كبار السن لتقنين المقياس (ن=٥٠) خلال الفترة من ٢٠١٨/٤/٧ إلى ٢٠١٨/٤/٢٧. كما قام الباحث بعد التأكد من صدق وثبات المقياس بتطبيقه على عينة البحث الأساسية المكونة من (١٢٤) من كبار السن، وذلك خلال الفترة من ٢٠١٨/٥/١٦ إلى ٢٠١٨/٦/٣٠.

المعالجات الإحصائية لبيانات البحث: أستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون Pearson لاختبار صدق المقياس، ومعامل ألفا (Alpha) لكرونباخ (Cronbach) لاختبار ثبات المقياس، والتكرارات والنسب المئوية واختبار (كا٢) لاختبار دلالة الفروق الإحصائية بين استجابات كبار السن على مفردات اتجاهات المقياس وفقاً لميزان التقدير، واختبار (ت) لاحتساب دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث من الرجال والنساء على الاتجاهات نحو الرياضة للجميع وفقاً لأبعاد المقياس.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج: تحقيقاً لأهداف البحث وإجراءاته يعرض ويُفسر ويُناقش الباحث ما توصل إليه من نتائج وفقاً لاستجابات عينة البحث على المفردات التي تضمنتها أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع.

جدول (٤): المتوسطات الحسابية والتكرارات وقيمة (كا٢) لمفردات البُعد الأول

(الإتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع) (ن=١٢٤)

م	المفردات	المتوسط الحسابي	التكرارات					المجموع	%	قيمة (كا٢)
			موافق جداً	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق			
١	تعد الرياضة للجميع أحدى الظواهر الاجتماعية التي يهتم بها المجتمع المعاصر من أجل صحة المواطنين.	٤,٢١٠	٥٣	٤٤	٢٧	٠	٠	٥٢٢	٨٤,٢	٩٦,٧
٢	يجب أن تهتم الرياضة للجميع بكل الفئات العمرية في المجتمع (الأطفال، النشء، الشباب، متوسطي العمر، كبار السن).	٤,٤٨٤	٦٧	٥٠	٧	٠	٠	٥٥٦	٨٩,٧	١٥٩,٨
٣	تعد الرياضة للجميع ضرورة ملحة لتعويض نقص حركة الإنسان في المجتمعات العصرية.	٤,٤٩٢	٦٨	٤٩	٧	٠	٠	٥٥٧	٨٩,٨	١٦١,٢
٤	الرياضة للجميع قاصرة على الأصحاء دون المرضى.	٢,٩٠٣	٣٥	١٠	١٣	٤٠	٢٦	٣٦٠	٥٨,١	٢٨,٠
٥	لا تهتم الرياضة بالمعاقين بدنياً أو عقلياً.	٢,٧٠٢	٢٥	١٤	١٧	٣٥	٣٣	٣٣٥	٥٤,٠	١٤,١
٦	تعد الرياضة للجميع أسلوباً للحياة.	٤,٣٣١	٦٠	٤٥	١٩	٠	٠	٥٣٧	٨٦,٦	١١٧,٤
٧	لا تعد التمرينات البدنية من أوجه نشاط الرياضة للجميع.	٢,٧٨٢	١٨	١٨	٣١	٣٣	٢٤	٣٤٥	٥٥,٦	٨,٠
٨	تؤكد الرياضة للجميع على اختيار المشاركة في أوجه نشاطها في إطار من الحرية الكاملة.	٤,٣٩٥	٦٧	٣٩	١٨	٠	٠	٥٤٥	٨٧,٩	١٣١,٤



تابع جدول(٤): المتوسطات الحسابية والتكرارات وقيمة (كا) لمفردات البُعد الأول

م	المفردات	المتوسط الحسابي	التكرارات					المجموع	%	قيمة (كا)
			موافق جداً	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق			
٩	تعد الرياضة للجميع وسيلة تربوية للتغلب على روتين الحياة اليومية.	٤,٢٤٢	٥٩	٤٤	١٤	٦	١	٥٢٦	٨٤,٨	١٠٣,٨
١٠	تؤكد الرياضة للجميع على حق كل مواطن في ممارسة أوجه النشاط البدني دون أي اعتبارات.	٤,١٦١	٥٢	٤٩	١٤	٩	٠	٥١٦	٨٣,٢	٩٣,٠
١١	تتأثر الرياضة للجميع بثقافة المجتمعات .	٤,٢٣٤	٤٣	٦٩	١٠	٢	٠	٥٢٥	٨٤,٧	١٤٦,٧
١٢	تعد الرياضة للجميع ظاهرة لا تستحق إهتمام كبار السن بها.	٤,٢٤٢	١	٦	١٤	٤٤	٥٩	٥٢٦	٨٤,٨	١٠٣,٨
١٣	ترتبط المشاركة في أوجه نشاط الرياضة للجميع بمستوى أداء الأفراد	٢,٩٠٣	٣٥	١٠	١٣	٤٠	٢٦	٣٦٠	٥٨,١	٢٨,٠
١٤	تعد الرياضة للجميع عاملاً هاماً في عملية التنمية البشرية.	٤,٣٠٦	٦١	٤٦	١٢	٤	١	٥٣٤	٨٦,١	١١٧,٩
١٥	تعد الرياضة للجميع وسيلة لحل بعض مشكلات المجتمع كزيادة وقت الفراغ والإدمان والانحراف السلوكي.	٤,٠٦٥	٥٩	٤٢	٩	٠	١٤	٥٠٤	٨١,٣	٩٨,٧
١٦	يعد المشاركة في أوجه نشاط الرياضة للجميع إهداراً للوقت.	٤,٢٣٤	٠	٢	١٠	٦٩	٤٣	٥٢٥	٨٤,٧	١٤٦,٧

*قيمة "كا" = (٥.٩٩)

يتضح من الجدول (٤) أن اتجاهات أفراد عينة البحث تُشير إلى الإيجابية في الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع، فيما عدا (٤) مفردات (٤,٥,٧,١٣) تتصف بالحيادية، وقد تراوح المتوسط الحسابي لمفردات البُعد الأول من المقاس ما بين (٢.٧٠٢ - ٤.٤٩٢) بنسب مئوية قدرها (٥٥.٦% إلى ٨٩.٨%) من مجموع درجات كل من مفردات البعد الأول من المقياس التي تُعبر عن الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع. كما أن قيمة (كا) قد جاءت لصالح الاستجابة ب(موافق جداً) و(موافق) على المفردات التي تعبر عن الاتجاه الإيجابي، ولصالح الاستجابة ب(غير موافق على الإطلاق) و(غير موافق) على المفردات التي تُعبر عن الاتجاه السلبي، مما يؤكد على ايجابية الاتجاهات.

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى إدراك كبار السن للمفهوم العلمي للرياضة للجميع الذي يؤكد على إنها حق من حقوق الإنسان في جميع المراحل العمرية، وظاهرة اجتماعية يهتم بها المجتمع المعاصر من أجل تعويض نقص الحركة التي فرضها التطور التكنولوجي أسلوب للحياة ولتطوير الصحة العامة للجسم والتغلب على روتين الحياة اليومية، كما تعد عاملاً هاماً في عملية التنمية البشرية.

ويؤكد على ذلك محمد الحماحمي، إذ يرى أن الرياضة للجميع تُعد إحدى الظواهر الاجتماعية المعاصرة التي تهتم بالصحة والحالة البدنية للفرد وبطريقته في الحياة وبالذفاق عن ذاته ضد متغيرات المجتمع التقني، وتتضمن إتاحة الفرص للجميع لممارسة أوجه نشاطه الحركي بأشكاله المختلفة بحرية كاملة ووفقاً لميولهم ودوافعهم واستعداداتهم وقدراتهم، دون وضع أي اعتبارات للسن أو نوع الجنس أو



الديانة أو المستوى (التعليمي أو الثقافي أو المهاري أو الاجتماعي أو الاقتصادي) وذلك بهدف تحقيق حياة أفضل للفرد (١٥ : ٢٤).

ويؤكد كذلك محمود طلبة على أن الاتجاهات تُعبر عن عملية توجيه سلوك الفرد في كثير من مواقف الحياة، وأن أهمية الاتجاهات تتمثل في كونها تؤثر على سلوك الفرد وتوجهه نحو استجابات معينة من خلال خبراته السابقة والحصيلة المعرفية التي يمتلكها (٢٠ : ٣٢٠).

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج ودراسة (Heidie and other) (٢٠١٦) (٢٦) (Gravelle and others) (١٩٩٧) (٢٥) التي تُشير إلى وعى كبار السن بمفهوم الرياضة للجميع وأهميتها من أجل الصحة ولتعويض نقص الحركة , كما إنها تُعد أسلوب للحياة وعامل مهم في التنمية البشرية.

جدول (٥): المتوسطات الحسابية والتكرارات وقيمة (كا) لمفردات البُعد الثاني

(أهمية الرياضة للجميع لحياة الإنسان المعاصر) (ن=١٢٤)

م	المفردات	المتوسط الحسابي	التكرارات				المجموع	%	قيمة (كا)
			موافق جدا	موافق	غير متأكد	غير موافق			
يحب أن تهتم الرياضة للجميع بما يلي :									
١	- تطوير الصحة العامة للجسم.	٤,٥١٦	٧٧	٣٧	٨	١	٥٦٠	٩٠,٣	١٧٢,٩
٢	- تحسين نوعية الحياة.	٤,٣٤٧	٦٨	٣١	٢٥	٠	٥٣٩	٨٦,٩	١٢٦,٤
٣	- تنمية اللياقة البدنية.	٤,٧٣٤	٩٨	١٩	٧	٠	٥٨٧	٩٤,٧	٢٧٩,٨
٤	- الاحتفاظ بالوزن المناسب للجسم للبعد عن البدانة.	٤,٦٤٥	٩١	٢٤	٨	١	٥٧٦	٩٢,٩	٢٣٥,٨
٥	- زيادة قدرة الفرد على مواجهة بعض المشكلات أو المتاعب التي تواجه حياته اليومية.	٤,٥٤٠	٨٨	٢١	١١	٢	٥٦٣	٩٠,٨	٢١١,٢
٦	- تنمية الإحساس بالمشاركة في نمط جديد للحياة.	٤,٥٥٦	٨٢	٢٩	١٣	٠	٥٦٥	٩١,١	١٨٧,٩
٧	- إشباع الحاجة إلى الإحساس بالتفوق على الذات.	٤,٢١٠	٤٤	٦٦	١٠	٤	٥٢٢	٨٤,٢	١٣٤,٤
للرياضة للجميع دور هام في :									
٨	- الوقاية أو الإقلال من التعرض لبعض أمراض القلب والأوعية الدموية.	٤,٢٦٦	٤٣	٧٢	٨	١	٥٢٩	٨٥,٣	١٦٢,٢
٩	- الوقاية أو الإقلال من الإصابة ببعض الأمراض النفسية (الاكتئاب، القلق، التوتر، الصراع النفسي...).	٤,٢١٠	٣٣	٨٤	٧	٠	٥٢٢	٨٤,٢	٢٠٦,٤
١٠	- التخلص أو الإقلال من ضغوط الحياة اليومية.	٤,٤٥٢	٦٣	٥٤	٧	٠	٥٥٢	٨٩,٠	١٥٥,٦
١١	- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل.	٤,٦٦٩	٩٠	٢٧	٧	٠	٥٧٩	٩٣,٤	٢٣٤,٠



من أهداف الرياضة للجميع ما يلي :									
١٠٠,٨	٨٣,٤	٥١٧	٠	١٥	٧	٤٤	٥٨	٤,١٦٩	١٢ - تحقيق السعادة.
١٤٦,٦	٨٣,٧	٥١٩	٠	٠	١٥	٧١	٣٨	٤,١٨٥	١٣ - بث التفاؤل نحو النظرة للحياة.
١٧٣,٣	٨٥,٨	٥٣٢	٠	٠	٧	٧٤	٤٣	٤,٢٩٠	١٤ - إشباع الميل للعب أو الحركة.
٢١٥,٠	٨٣,٩	٥٢٠	٠	٠	٧	٨٦	٣١	٤,١٩٤	١٥ - استثمار أوقات الفراغ.
٢٠٠,٣	٨٤,٠	٥٢١	٠	٠	٨	٨٣	٣٣	٤,٢٠٢	١٦ - تحقيق التوازن النفسي والانفعالي.
١٦٢,٩	٨٦,٦	٥٣٧	٠	٠	٧	٦٩	٤٨	٤,٣٣١	١٧ - إشباع الحاجة إلى التعبير عن الذات.
١٥٠,٠	٨٧,٩	٥٤٥	٠	٠	٨	٥٩	٥٧	٤,٣٩٥	١٨ - إشباع الحاجة إلى التواصل مع الآخرين من ذوي الميول والإهتمامات المشتركة.
١٧٨,٧	٨٥,٥	٥٣٠	٠	٠	٧	٧٦	٤١	٤,٢٧٤	١٩ - التغلب أو الحد من العزلة الاجتماعية التي يعاني منها كبار السن أو المتقاعدين عن العمل .
١١٨,٥	٨٤,٧	٥٢٥	٠	٢	١٥	٥٩	٤٨	٤,٢٣٤	٢٠ - إشباع الدافع للمغامرة أو المخاطرة.
يجب أن تؤكد الرياضة للجميع على ضرورة ما يلي :									
٢٠٢,٤	٩٢,٣	٥٧٢	٠	٠	٧	٣٤	٨٣	٤,٦١٣	٢١ - تشكيل اتجاهات إيجابية لدى المواطنين نحو ممارسة البرامج أو المناشط التي تتضمنها
٢٠٢,٤	٩٢,٣	٥٧٢	٠	٠	٧	٣٤	٨٣	٤,٦١٣	٢٢ - تزويد المواطنين بالمعرفة عن أهمية المشاركة في البرامج والمناشط التي تقدمها لهم من أجل الإستمتاع بحياة أفضل .
١٩٤,٩	٩١,٠	٥٦٤	١	١	١١	٢٧	٨٤	٤,٥٤٨	٢٣ - تنظيم حملات الرياضة للجميع للتوعية بأهمية الرياضة للجميع لحياة الإنسان المعاصر .
٢٠٤,٥	٩١,٩	٥٧٠	٠	١	٩	٢٩	٨٥	٤,٥٩٧	٢٤ - إيقاظ إحساس الفرد للعودة إلى الطبيعة للإستمتاع بممارسة الرياضة في الخلاء.

يتضح من الجدول (٥) أن اتجاهات أفراد عينة البحث تتصف بالإيجابية نحو أهمية الرياضة للجميع، حيث أن المتوسط الحسابي لمفردات البعد الثاني من المقياس يتراوح ما بين (٤.١٦٩ - ٤.٦٦٩) بنسب مئوية قدرها (٨٣.٤% إلى ٩٣.٤%) من مجموع درجات كل من المفردات التي تُعبر عن أهمية الرياضة للجميع لحياة الإنسان المعاصر، كما أن قيمة (كا) (٢) قد جاءت لصالح الاستجابة ب(موافق جداً) و(موافق) على جميع مفردات البعد الثاني من المقياس التي تُعبر عن الاتجاه الإيجابي. ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى إدراك كبار السن لأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لتطوير الصحة العامة للجسم والوقاية أو الإقلال من التعرض لأمراض العصر الناتجة عن نقص الحركة وتحقيق التوازن النفسي ومواجهة العديد من المشكلات المرتبطة بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية في المرحلة العمرية لكبار السن.

كما يؤكد كل من محمد الحماحمي وعابدة عبد العزيز على أن ممارسة الرياضة للجميع تؤدي إلى التغلب على كل من: ظاهرة نقص الحركة، الوقاية من البدانة، الأسلوب النمطي للحياة، الشعور بالإقبال على الحياة بسعادة، زيادة القدرة على مواجهة مشكلات الحياة اليومية (١٧: ٣٧). وتتفق تلك النتائج مع دراسة (Cox and other) (٢٠١٨) (٢٤) ودراسة صياد الحاج (٢٠١٨) (٦) ودراسة يخلف صورية (٢٠١٧) (٢١)، (Gravelle and others) (١٩٩٧) (٢٥) ودراسة (OConnor) (١٩٩٣) (٢٨) على وجود اتجاه إيجابي نحو أهمية الرياضة للجميع لحياة الإنسان



المعاصر، وأن الرياضة للجميع لها تأثير مباشر على جميع جوانب الصحة (الجسمية، العقلية، النفسية، الاجتماعية) لكبار السن والوقاية من الأمراض العصرية.

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والتكرارات وقيمة (كا) لمفردات التُعد الثالث (الإتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع) (ن=١٢٤)

م	المفردات	المتوسط الحسابي	التكرارات					المجموع	%	قيمة (كا)
			موافق جدا	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق على الاطلاق			
١	يجب أن تتولي وسائل الاتصال الجماهيري مسئولية تعريف وإعلام المواطنين بفلسفة الرياضة للجميع في المجتمع المعاصر. يجب أن تعمل الهيئات الحكومية ومنظمات المجتمع المدني على إعداد برامج للرياضة للجميع وفقاً لمعايير علمية لكل من:	٤,٦٦٩	٩٠	٢٧	٧	٠	٠	٥٧٩	٩٣,٤	٢٣٤,٠
٢	- الأطفال	٤,٦٤٥	٨٧	٣٠	٧	٠	٠	٥٧٦	٩٢,٩	٢١٩,٥
٣	- النشء	٤,٥٤٨	٧٥	٤٢	٧	٠	٠	٥٦٤	٩١,٠	١٧٥,٩
٤	- الشباب	٤,١٦٩	٢٨	٨٩	٧	٠	٠	٥١٧	٨٣,٤	٢٢٩,٠
٥	- متوسطي العمر	٤,١٦٩	٢٨	٨٩	٧	٠	٠	٥١٧	٨٣,٤	٢٢٩,٠
٦	- كبار السن	٤,٥٠٨	٧٠	٤٧	٧	٠	٠	٥٥٩	٩٠,٢	١٦٤,٦
٧	- المرأة	٤,٥٨١	٨٢	٣٢	١٠	٠	٠	٥٦٨	٩١,٦	١٩٢,٥
٨	- المرضى	٤,٦٢١	٨٤	٣٣	٧	٠	٠	٥٧٣	٩٢,٤	٢٠٦,٤
٩	- المعاقين	٤,٧١٠	٩٥	٢٢	٧	٠	٠	٥٨٤	٩٤,٢	٢٦١,٤
يجب إهتمام الدولة بدعم مشروعات الرياضة للجميع في كل من المؤسسات التالية:										
١٠	- المدارس والجامعات	٤,٥٤٨	٧٨	٣٧	٨	١	٠	٥٦٤	٩١,٠	١٧٩,١
١١	- المؤسسات العمالية المسؤولة عن الإنتاج وإقتصاد الدولة	٤,٦٢١	٨٥	٣١	٨	٠	٠	٥٧٣	٩٢,٤	٢٠٨,٧
- المؤسسات الاجتماعية المسؤولة عن رعاية كل من :										
١٢	- كبار السن	٤,٧١٠	٩٥	٢٢	٧	٠	٠	٥٨٤	٩٤,٢	٢٦١,٤
١٣	- المرضى	٤,٦٢٩	٨٦	٣٠	٨	٠	٠	٥٧٤	٩٢,٦	٢١٣,١
١٤	- المعاقين	٤,٥٣٢	٧٤	٤٢	٨	٠	٠	٥٦٢	٩٠,٦	١٧٠,٥
١٥	- أطفال الشوارع	٤,٦٢١	٨٥	٣١	٨	٠	٠	٥٧٣	٩٢,٤	٢٠٨,٧
١٦	- اليتامى	٤,٥٢٤	٧٣	٤٣	٨	٠	٠	٥٦١	٩٠,٥	١٦٨,٠
١٧	- الأحداث	٤,٣٧١	٦٨	٣٤	٢٢	٠	٠	٥٤٢	٨٧,٤	١٢٨,٦
الهيئات الرياضية والشبابية التالية:										
١٨	- الأندية	٤,٤٩٢	٧٨	٢٩	١٧	٠	٠	٥٥٧	٨٩,٨	١٦٦,٩
١٩	- مراكز الشباب	٤,٦٣٧	٨٦	٣١	٧	٠	٠	٥٧٥	٩٢,٧	٢١٥,٠
٢٠	- بيوت الشباب	٤,٤٩٢	٦٨	٤٩	٧	٠	٠	٥٥٧	٨٩,٨	١٦١,٢
٢١	- يجب أن تهتم الدولة بتقديم الدعم المادي المناسب لتمويل مشروعات الرياضة للجميع.	٤,٥٣٢	٧٣	٤٤	٧	٠	٠	٥٦٢	٩٠,٦	١٧٠,٩
يجب أن تهتم الدولة بتقديم برامج ومناشط للرياضة للجميع في كل من :										
٢٢	- المنتزهات والحدائق العامة	٤,٥٧٣	٧٨	٣٩	٧	٠	٠	٥٦٧	٩١,٥	١٨٤,٦
٢٣	- الشواطئ	٤,٣٣١	٦٨	٣٩	٧	١٠	٠	٥٣٧	٨٦,٦	١٢٩,٨
٢٤	- يجب أن تهتم الدول بالإعداد المهني للمتخصصين للعمل في مجال الرياضة للجميع حتي يكونوا على مستوى عال من الكفاءة في عملهم.	٤,٤٥٢	٧٣	٣٤	١٧	٠	٠	٥٥٢	٨٩,٠	١٤٩,١

*قيمة "كا" = (٥.٩٩)



يتضح من الجدول (٦) أن اتجاهات أفراد عينة البحث تتصف بالإيجابية نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع، حيث أن المتوسط الحسابي لمفردات هذا البُعد يتراوح ما بين (٤.١٦٩ - ٤.٧١٠) بنسب مئوية قدرها (٨٣.٤٪ إلى ٩٤.٢٪) من مجموع درجات كل من تلك المفردات التي تُعبر عن الإتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع. كما أن قيمة (كا ٢) قد جاءت لصالح الاستجابة بـ(موافق جداً) و(موافق) على جميع مفردات المقياس التي تعبر عن الاتجاه الإيجابي.

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى إدراك كبار السن لأهمية دعم مؤسسات المجتمع للرياضة للجميع، وذلك لأهميتها في التأثير الإيجابي على تحسين نوعية الحياة لجميع الفئات المجتمعية في جميع المراحل العمرية- بوجه عام- وحياة كبار السن- بوجه خاص-، مما يؤكد على أهمية دور المجتمع لإتاحة الفرص لجميع المواطنين لممارسة أوجه النشاط البدني من خلال الدعاية والإعلام عن أهمية الرياضة للجميع كأسلوب حياة للإنسان المعاصر ودعم تمويل مشروعات برامج الرياضة للجميع وإعدادها وفقاً للمعايير العلمية ومواصفات الجودة، والاهتمام بمشروعات وبرامج الرياضة للجميع التي تستفيد من إمكانات الطبيعة أو البيئة في ممارسة أوجه النشاط البدني في الهواء الطلق- الحدائق والمنتزهات، الشواطئ- بوجه عام- ولتوفير بوجه خاص- فرص الممارسة لكبار السن.

ويشير كل من محمد الحماحمي وأحمد سعيد إلى أن الإعلام يرتبط ببناء المجتمع ككل ويتأثر بطريقة مباشرة بجميع نظمه وقضاياه، كما أنه يؤثر بطريقة إيجابية في تشكيل أفكار وأراء واتجاهات المواطنين نحو استثمار أوقات الفراغ وتشكيل الاتجاهات نحو الرياضة للجميع (١٦ : ٣٠).

كما يوضح كل من محمد الحماحمي ووليد عبد الرازق على أن التنشئة الاجتماعية- بوجه عام- تتميز بالاستمرارية في تنمية المعرفة والمهارات والخبرات لإثراء العملية التربوية خلال سنوات عمر الأفراد. ولذا يجب أن تهتم المؤسسات التربوية والتعليمية والاجتماعية والمؤسسات العاملة في مجال الشباب والرياضة ودور العبادة بتفعيل دورها في عملية التنشئة الاجتماعية للرياضة للجميع، مما يؤدي إلى تحقيق لهم السعادة والرضا والإشباع النفسي لهؤلاء الأفراد من خلال استثمار وقت الفراغ وسلوكيات الترويح (١٨ : ٩٣، ٩٤).

وكذلك يؤكد محمد الحماحمي على أن ممارسة أوجه نشاط الترويح المائي تأثير إيجابي على تطوير الصحة العامة للجسم ومقاومة الانهيار البدني في مرحلة كبار السن وإشباع الإحساس بالاستمتاع بأوجه نشاط الخلاء وتحقيق السعادة وتحسين نوعية الحياة (١٤ : ٣٧، ٣٨).



وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Neha Gothe)(٢٠١٨)(٢٧) ودراسة هاشم عدنان الكيلاني (٢٠٠١) (٢٢) و دراسة سهير أحمد (٢٠٠٠) (٥) في أهمية دعم المجتمع للرياضة للجميع من خلال توفير الدعم المالي وتوفير البيئة المناسبة للممارسة، ودعم مشروعات الرياضة للجميع.

جدول (٧) : المتوسطات الحسابية والتكرارات وقيمة (٢كا) لمفردات البُعد الرابع (الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع) (ن=١٢٤)

م	المفردات	المتوسط الحسابي	التكرارات				المجموع	%	قيمة (كا)٢
			موافق جدا	موافق	غير متأكد	غير موافق			
يجب على الهيئات الدولية التعاون فيما بينها لتدعيم الرياضة للجميع في كافة أنحاء العالم في المجالات التالية									
١	التخطيط لمشروعات الرياضة للجميع على المستوى الدولي	٤,٦٣٧	٨٧	٢٩	٨	٠	٥٧٥	٩٢,٧	٢١٧,٧
٢	إجراء البحوث والدراسات المقارنة في موضوعات الرياضة للجميع التي تستحق دراستها.	٤,٦٥٣	٨٨	٢٩	٧	٠	٥٧٧	٩٣,١	٢٢٤,١
٣	تنظيم المؤتمرات العلمية لمناقشة التحديات التي تواجه الرياضة للجميع على المستوى الدولي.	٤,٥٧٣	٧٨	٣٩	٧	٠	٥٦٧	٩١,٥	١٨٤,٦
٤	إعداد البرامج التدريبية وفقاً لمعايير علمية لصفقات كفايات العاملين في مجال الرياضة للجميع.	٤,٦٦١	٩٥	١٩	٨	١	٥٧٨	٩٣,٢	٢٥٧,١
٥	يجب عقد إتفاقيات في مجالات التعاون الثنائي والتعاون متعدد الأطراف بين الدول للإرتقاء بالرياضة للجميع في تلك الدول.	٤,٢٣٤	٣٨	٧٧	٩	٠	٥٢٥	٨٤,٧	١٧٦,٦
٦	يجب دعم التعاون بين الدول المتقدمة والدول النامية لدعم حركة الرياضة للجميع بها.	٤,٤٤٤	٦٣	٥٣	٨	٠	٥٥١	٨٨,٩	١٥١,٩
٧	يجب على المجتمع الدولي إصدار التشريعات والموافق التي ترسخ حركة الرياضة للجميع عالمياً.	٤,٥٧٣	٧٨	٣٩	٧	٠	٥٦٧	٩١,٥	١٨٤,٦
٨	تنظيم الهيئات والمنظمات العالمية العاملة في مجال الرياضة للجميع لحملات إعلامية لإستتارة دافعية المواطنين لممارسة مناشط الرياضة للجميع.	٤,٢٩٠	٤٣	٧٤	٧	٠	٥٣٢	٨٥,٨	١٧٣,٣
٩	يجب على المجتمع الدولي إستخدام الرياضة للجميع في تقويم روابط الصداقة والتضامن بين شعوب العالم.	٤,٢٧٤	٤١	٧٦	٧	٠	٥٣٠	٨٥,٥	١٧٨,٧
١٠	يجب أن يتولي المجتمع الدولي التنسيق فيما يرتبط بدعم الرياضة للجميع بين الهيئات العامة التابعة للحكومات والمنظمات التطوعية والهيئات الاخرى التابعة للمجتمع المدني.	٤,٢٥٠	٣٨	٧٩	٧	٠	٥٢٧	٨٥,٠	١٨٧,٩
١١	يجب على المجتمع الدولي الإهتمام بتقديم مشروعات عالمية للرياضة للجميع تحت شعار "مارس الرياضة من أجل صحة وحياة أفضل"	٤,٥١٦	٧٣	٤٢	٩	٠	٥٦٠	٩٠,٣	١٦٥,٣
١٢	يجب على الهيئات الدولية المعنية بالرياضة للجميع إصدار دوريات ونشرات للتوعية بفوائد الرياضة للجميع التي توصلت إليها الدراسات العلمية.	٤,٦٩٤	٩٦	١٩	٨	١	٥٨٢	٩٣,٩	٢٦٤,٨



١٢٥,٠	٨٤,٧	٥٢٥	١	٢	١٢	٦١	٤٨	٤,٢٣٤	يجب على الهيئات الدولية المعنية بالرياضة للجميع العمل على إحياء كل من الألعاب الحركية الشعبية والبيئية.	١٣
١٥٤,٣	٨٩,٢	٥٥٣	١	١	٨	٤٤	٧٠	٤,٤٦٠	يجب على المجتمع الدولي الإهتمام بإستحداث أشكال جديدة للرياضة للجميع .	١٤

*قيمة "٢١" = (٥.٩٩)

يتضح من الجدول (٧) أن اتجاهات أفراد عينة البحث تتصف بالإيجابية نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع، حيث أن المتوسط الحسابي لمفردات هذا البُعد يتراوح ما بين (٤.٢٣٤ - ٤.٦٩٤) بنسب مئوية قدرها (٨٤.٧٪ إلى ٩٣.٩٪) من مجموع درجات كل من مفردات البُعد الرابع من المقياس التي تُعبر عن الإتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع. كما أن قيمة (٢١) قد جاءت لصالح الاستجابة بـ(موافق جداً) و(موافق) على المفردات التي تُعبر جميعها عن الاتجاه الإيجابي. ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى إدراك كبار السن لأهمية التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع فيما يرتبط بفعاليات تطوير برامج الرياضة للجميع والدعاية والإعلام عن أهميتها لإثراء حياة الإنسان المعاصر والاستفادة من نتائج المؤتمرات والدراسات واللقاءات العلمية لتطبيق المستحدثات التي تؤدي إلى تطوير كل من الإعداد المهني لأخصائيي الرياضة للجميع وتطوير برامج الرياضة للجميع وإستحداث أشكال جديدة لأوجه نشاط برامج ومشروعات الرياضة للجميع، مما يؤدي إلى الارتقاء بمجال الرياضة على كل من المستوى المحلي والقارى والدولى - بوجه عام - والاهتمام بدعم وتطوير مجال الرياضة للجميع المرتبطة بكبار السن - بوجه خاص - لزيادة الطلب على ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع بغرض إشباع حاجاتهم للحركة وتحسين نوعية حياتهم.

ويُوضح محمد الحماحمى أن الدراسات العلمية قد أصبحت تهتم بالاستعانة بالأطباء والمختصين والبيولوجيين لدراسة العلاقة بين الصحة وممارسة النشاط البدني، وذلك من خلال الاهتمام بدراسة الموضوعات التالية: التمرينات البدنية وأثرها على صحة الإنسان، الرياضة والشيخوخة، العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. (١٥ : ١٣٢)

ويشير كل من محمد صبحى حسانين، كمال عبد الحميد إلى أن المنظمات الدولية قد أولت اهتماماً واسع النطاق بالترويج لكبار السن بتكوين المعهد الأوروبي لأوقات الفراغ والترويج والإتحاد الدولي لأوقات الفراغ والترويج بغرض تقديم كافة الخدمات والتسهيلات لإتاحة الفرص لكبار السن لممارسة أوجه نشاط الترويج فى أوقات الفراغ نظراً للأهمية العلمية لقيمة الترويج لفئة كبار السن - تُعد الرياضة للجميع أحد مجالات الترويج الرياضى - (١٩ : ٢١).



جدول (٨): دلالة الفروق في إستجابات كبار السن من الجنسين أبعاد المقياس.

م	الأبعاد	رجال (٧٣)		سيدات (٤٨)		الذات	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
١	مفهوم الرياضة للجميع	١٤.٤٥٨	٥٧.٦٠٧	٥٩.٠٢٩	١٥.٢٧٥	غير دالة	٠.٥٢٩
٢	الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع للإنسان المعاصر	١٢.٢٢٧	١٠٧.٠١٧	١٠٤.٧٧٩	١٥.١٦٢	غير دالة	٠.٨٩١
٣	الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	١٢.٠٢٣	١١٨.٣٥٧	١١٩.١٧٦	٩.٨٨١	غير دالة	٠.٤١٧
٤	الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	٨.٠٥٧	٦١.٠٨٩	٦٣.٦٤٧	٧.٣٨٠	غير دالة	١.٨٤٣

قيمة (ت) عند مستوي (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) في كل من: البعد الأول (مفهوم الرياضة للجميع) والبعد الثاني (الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع للإنسان المعاصر) والبعد الثالث (الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع) والبعد الرابع (الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع).

ويرى الباحث أن عدم وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لنوع الجنس بين الرجال والسيدات في الاتجاهات نحو أبعاد المقياس الأربعة لمقياس قد يرجع إلى:

- إلمام كبار السن من الجنسين بالبنية المعرفية التي تشكل المكون المعرفي للاتجاه والمرتبطة بأصول وأهمية الرياضة للجميع للإنسان المعاصر - بوجه عام - وكبار السن - بوجه خاص - والتي تؤكد على أهمية الرياضة للجميع للاحتفاظ بالوزن المناسب للجسم والبعد عن البدانة وتطوير الصحة العامة للجسم والوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بنقص الحركة أو صراعات الحياة اليومية والاعتماد على الذات في أداء مهام وواجبات الحياة اليومية ولاستثمار وقت الفراغ في ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع للاستمتاع بالوقت ولتحسين نوعية الحياة. ولذا فإن الرياضة للجميع تستحق اهتمام كبار السن بممارستها باعتبارها وسيلة تربية في مجال التنمية البشرية لجميع فئات المجتمع في جميع المراحل العمرية.

- زيادة وعي كبار السن من الجنسين بأهمية دور المجتمع في دعم مجال الرياضة للجميع من خلال مؤسسات وجمعيات المجتمع المدني والمؤسسات والهيئات الحكومية. وكذلك إدراك كبار السن من الجنسين وفقاً لخبراتهم الحياتية بأن التعاون الدولي الثنائي أو التعاون الدولي المتعدد الأطراف بين الدول - بوجه عام - يؤدي إلى ارتقاء المجتمعات في كافة المجالات التي يتم التعاون فيها، ولذا فإن التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع يؤدي إلى الارتقاء بفعاليتها.

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



- أن كبار السن لديهم اتجاهات إيجابية نحو الرياضة للجميع وفقاً للأبعاد الأربعة لمقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع والمتمثلة في الاتجاهات نحو كل الأبعاد التالية: مفهوم الرياضة للجميع، أهمية الرياضة للجميع لحياة الإنسان المعاصر، ودعم المجتمع للرياضة للجميع، التعاون الدولي في مجال الرياضة.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) وفقاً لمتغير نوع الجنس في كل من الأبعاد الأربعة للمقياس: الأول (مفهوم الرياضة للجميع)، (الاتجاه نحو أهمية الرياضة للجميع للإنسان المعاصر)، (الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع)، (الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع).

التوصيات :

- وفي ضوء نتائج البحث والإستنتاجات: التي توصل إليها الباحث فإنه يُمكن صياغة التوصيات التالية:
- إجراء المزيد من الدراسات العلمية للكشف عن اتجاهات كبار السن وتمييزها حتى يتمكن كبار السن من جعل ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع أسلوباً للحياة.
- بناء إستراتيجيات علمية مبنية على أسس علمية وقائمة على نتائج دراسات اتجاهات كبار السن نحو الرياضة للجميع لتحقيق زيادة الطلب على ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع بانتظام على مدار الحياة .
- ضرورة اهتمام المسؤولين عن أجهزة الإعلام الجماهيري بتشكيل وتنمية اتجاهات كبار السن نحو الرياضة للجميع، وذلك من خلال توعيتهم بأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع بانتظام، لما لها من عائد إيجابي على التغلب على نمط الحياة الخاملة والحفاظ على حيوية الجسم وتأخير المعاناة من ظهور أعراض الشيخوخة وتحسين نوعية الحياة
- ضرورة اهتمام المسؤولين عن المؤسسات المعنية برعاية كبار السن بالدولة بمشروعات الرياضة للجميع لكبار السن المرتبطة بالترويج المائي (السباحة)، والمرتبطة بالرياضة للجميع بالحدائق والمتنزهات والشواطئ (ألعاب الكرة والمضرب، الهرولة) لاستثارة الدافعية (الحاجات، الميول، الاهتمامات، الاتجاهات) لزيادة الإقبال على الاشتراك في تلك الأوجه من النشاط التي تتميز بإمكانية ممارستها مدى الحياة.

قائمة المراجع العلمية:

- ١- المؤتمر العلمي العربي الثالث للرياضة للجميع ، المجلد العلمي ، اللجنة الأولمبية الليبية، طرابلس، الجماهيرية العربية الليبية الاشتراكية العظمى، ٢٠٠٨.



- ٢- حسين رشوان: الاتجاهات والقيم والميول من منظور علم الاجتماع. مؤسسة شباب الجامعة، كلية الأداب، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٨.
- ٣- رأفت عبد الرحمن محمد: رعاية كبار السن من منظور الخدمة الاجتماعية. سلسلة مجالات الرعاية الاجتماعية من منظور الخدمة الاجتماعية، الكتاب الثاني، بنها، ٢٠٠٤.
- ٤- سيد سلامة إبراهيم: رعاية المسنين، قضايا ومشكلات الرعاية الاجتماعية للفئات الخاصة. الجزء الثاني، الإسكندرية، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر، ١٩٩٧.
- ٥- سهير أحمد محمد: احتياجات المسنين ومتطلباتهم في ضوء تحديات الألفية الثالثة "رؤية مستقبلية المؤتمر الاقليمي العربي الأول لرعاية المسنين، المسنون في العالم العربي الواقع والمأمول في مطلع الألفية الثالثة، الجزء الثاني، جامعة حلوان، ٢٠٠٠.
- ٦- صياد الحاج: فاعلية بعض الانشطة الترويحية لرياضية في تحسين التوافق النفسى والرضا عن الحياة لدى كبار السن". رسالة دكتوراه غير منشورة، مكتبة معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر، ٢٠١٨.
- ٧- عبد الرحمن عيسوي: دراسات سيكولوجية. القاهرة، دار المعارف، ١٩٨١.
- ٨- عبد المطلب أمين القريطى: فى الصحة النفسية. القاهرة، مركز نور الإيمان للطباعة، ١٩٩٧.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق: ممارسة النشاط الرياضى لحياة أفضل للمرأة فوق الأربعين. المؤتمر العلمي الدولي الثالث، رياضة المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، (١٩ - ٢٢) أكتوبر، ١٩٩٩.
- ١٠- عماد محمد مخيمر: علم النفس الاجتماعي التطبيقي. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١١.
- ١١- فاطمة عبد الرازق محمد سليمان: استخدام أسلوب التوجيه الجماعى مع أعضاء جماعات المسنين وتحسين الجوانب الاجتماعية لديهم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، قسم خدمة الجماعة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣.
- ١٢- محمد إبراهيم عيد: مدخل إلى علم النفس الاجتماعى. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٥.
- ١٣- محمد محمد الحماحمى: بناء مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، بحث ترقى، منشور، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد ٢٠١٥، ٧٣.
- ١٤- محمد الحماحمى: الترويح المائى الفلسفة والتسويق. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٤.



- ١٥- محمد الحماحمى: الرياضة للجميع: الفلسفة والتطبيق. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
- ١٦- محمد الحماحمى، أحمد سعيد: الإعلام التربوي فى مجالات الرياضة واستثمار أوقات الفراغ. الطبعة الثانية ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩ .
- ١٧- محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز: الترويج بين النظرية والتطبيق. الطبعة السادسة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩.
- ١٨- محمد الحماحمى، وليد عبد الرازق: التنشئة الاجتماعية من أجل الترويج. القاهرة، مركز الكتاب الحديث، ٢٠١٧.
- ١٩- محمد صبحى حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل: رياضة الوقت الحر لكبار السن. القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٩.
- ٢٠- محمود إسماعيل طلبة: سيكولوجية الترويج وأوقات الفراغ. القاهرة، إسلاميك جرافيك، ٢٠١٠.
- ٢١- يخلف صورية: أثر الانشطة البدنية والرياضية فى التقليل من مظاهر الشيخوخة لدى فئة كبار السن. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة العربى بن مهيدى - أم البواقي ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة الجزائر، ولاية قسنطينة، ٢٠١٧.
- ٢٢- هاشم عدنان الكيلانى: أهمية النشاط البدني للمسمن. ندوة المدينة والمسنون، القاهرة، فبراير، ٢٠٠١.
- 23- Bernstein Eve, Phillips Sharon, Silverman, Stephen: Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education. Journal of Teaching in Physical Education, 2011 .
- 24- Cox L kay, Burke Valerie, Beilin J Lawrence, Puddey B Ian: Community-based physical activity programs, what are the health benefits for older adults, journal of science and medicine in sport, volume 21,supplement 1, University of Western Australia, Perth, Australia,2018.
- 25- Gravelle Francois, Pare Claude, laurencelle Louis: Attitude and enduring involvement of older adults in structured programs of physical activity ,Journal of perceptual and motor skills,(Missoula,Mont)85(1) ,1997.
- 26- Heidi Enwald, Maarit Kangas, Niina Keränen, Milla Immonen, Heidi Similä, Timo Jämsä and Raija Korpelainen : Health information behaviour, attitudes towards health information and motivating factors for encouraging physical activity among older people : differences by sex and age in proceeding of ISIC,the Information Behaviour conference,



- zadar, Croatia, part 2.Information Research , 22(1),paper isic.1623,
20-23 September, 2016
- 27- Neha P Gothe : Correlates of Physical Activity in Urban African American Adults and Older Adults: Testing the Social Cognitive Theory Annals of Behavioral Medicine, Volume 52, Issue 9, September 2018,
- 28- Oconnor.Phillip. : Physical Activity and depression in the elderly , journal of Aging and Physical Activity, No (1), 1993 .