

إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت بين الواقع والطموح

* د/ جمال مصطفى أحمد الزهير

الملخص :

هدف البحث التعرف على إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت بين الواقع والطموح، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث من أساتذة الإدارة الرياضية، وأعضاء الهيئة العامة للرياضة، وإداري الأندية الرياضية، وعددهم (٧٣) فرداً، حيث بلغت العينة الاستطلاعية عدد (١٠) فرداً، وبلغت العينة الأساسية عدد (٦٣) فرداً، وتوصل الباحث إلى أن إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت تتطلب مجموعة من الإجراءات منها إجراء البحوث والدراسات العلمية للاستفادة منها في تطوير برامج وخطط ممارسة رياضة كبار السن، نشر الوعي الثقافي ببرامج وأنشطة رياضة كبار السن، إعداد القيادات الرياضية المسؤولة عن تنظيم وإدارة برامج رياضة كبار السن، مساعدة كبار السن من خلال رياضة كبار السن على مقاومة الآثار السلبية للمدنية الحديثة، وهناك بعض المشكلات والتحديات التي تواجه رياضة كبار السن في دولة الكويت منها ينظر كبار السن للأنشطة الرياضية على أنها مضيعة للوقت، لا توجد آليات شراكة ناجحة بين الهياكل الرياضية لتحقيق أهداف رياضة كبار السن، لا توجد خطة تستهدف بناء برامج رياضة كبار السن وتنفيذها وتوجيهها والإشراف عليها وتقومها، قلة المؤتمرات والندوات العلمية لتدعيم ومناقشة المعوقات التي تواجه رياضة كبار السن، ويتطلب تفعيل رياضة كبار السن في دولة الكويت مجموعة من الآليات والحلول والمقترحات مثل إعطاء الفرص المتكافئة والمتساوية لكل مسن لممارسة أنشطة وبرامج رياضة كبار السن، إجراء مشروعات بحثية صحية تتناول واقع الممارسة البدنية لكبار السن والمشكلات الصحية الناجمة عن قلة الحركة، العمل على توفير الرعاية الصحية الكاملة والأمن النفسي لكبار السن، تبنى الدولة سياسة واضحة لدعم وتشجيع البحث العلمي والعمل على توفير قاعدة بيانات ومعلومات ذات علاقة برياضة كبار السن، التنسيق والتعاون مع الهيئات الرياضية الإقليمية والدولية للاستفادة من التجارب الناجحة لتلك الدول في رياضة كبار السن.

الكلمات الدالة: رياضة كبار السن - الواقع - الطموح.

* أستاذ مشارك بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.

Abstract

The aim of the research is to identify the management of sports for the elderly in the State of Kuwait between reality and ambition. The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research. The sample of the research was selected from sports administration professors, members of the Public Authority for Sports, and sports club administrators, and their number was (73) individuals. The exploratory number (10) individuals, and the basic sample amounted to (63) individuals. The researcher concluded that managing the sport of the elderly in the State of Kuwait requires a set of procedures, including conducting research and scientific studies to benefit from them in developing programs and plans for practicing sports for the elderly, spreading cultural awareness. With the elderly sport programs and activities, preparing the sports leaders responsible for organizing and managing the elderly sport programs, helping the elderly through the elderly sport to resist the negative effects of modern civilization, and there are some problems and challenges facing the sport of the elderly in the State of Kuwait, including the elderly looking at activities Sports as a waste of time, there are no successful partnership mechanisms between sports structures to achieve the goals of sports for the elderly, there is no plan aimed at building, implementing, directing and supervising sports programs for the elderly The lack of conferences and scientific symposia to support and discuss the obstacles facing the sport of the elderly, and activating the sport of the elderly in the State of Kuwait requires a set of mechanisms, solutions and proposals, such as giving equal and equal opportunities for each elderly to practice activities and programs for the sport of the elderly, conducting healthy research projects that address the reality of practice Physical activity for the elderly and health problems resulting from lack of movement, work to provide complete health care and psychological security for the elderly, the state adopts a clear policy to support and encourage scientific research and work to provide a database and information related to sports for the elderly, coordination and cooperation with regional and international sports bodies to benefit from The successful experiences of those countries in the sport of the elderly.

Keywords: sport for the elderly - reality - ambition.

المقدمة:

تعد ممارسة الرياضة واحدةً من أسلم الطرق لتحسين الصحة، نظراً إلى انخفاض القدرة البدنية بسبب الشيخوخة والاضطرابات التي هي أكثر شيوعاً بين كبار السن، وقد يستفيد كبار السن من ممارسة التمارين أكثر من الشباب، وقد ثبت أن لممارسة التمارين مَنافع حتى عندما تبدأ في سنواتٍ لاحقة أو متأخرة يساعد التدريب المتوسط للقوة كبار السن على مواصلة أنشطة الحياة اليومية، وعلى الرغم من الفوائد الصحية المعروفة لممارسة الرياضة بهدف تحسين نوعية الحياة هناك ما لا يقل عن ٧٥٪ من الأشخاص فوق سن ٦٥ سنة لا يمارسون المستويات الموصى بها من التمارين مثل تمارين القدرة على التحمل، والقوة، والمرونة.

وحسب تقرير الأمم المتحدة لعام ٢٠٢٠ 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 (+ 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 مقارنةً بإجمالي سكان العالم تزداد تدريجياً، كانت ٦% عام ١٩٩٠م، ثم ٩% عام ٢٠١٩م، والمتوقع أن ترتفع هذه النسبة إلى ١٦% بحلول عام ٢٠٣٠م. (١٨ : ١٢)

إن من أعظم المبادئ الأخلاقية السامية التي دعت إليها الديانات السماوية هي البرّ بكبار السن والإحسان إليهم ومراعاة حقوقهم والتأدب معهم ومعرفة ما لهم من حقوق وواجبات الاهتمام بهم صحياً واقتصادياً واجتماعياً و نفسياً. كما أن القيم والعادات والتقاليد و دساتير معظم البلدان العربية تشدد وتتصّر في مضامينها على احترام كبار السن وتوقيرهم وحفظ كرامتهم وتأمين حقوقهم، لا من باب العطف والشفقة، بل من منطلق أن ذلك واجب رسمي على أصحاب القرار وفرض عين على كل مواطن. هذا إضافة إلى أن الطرح المعاصر لقضايا كبار السن، لا يستند إلى اعتبارات إنسانية وأخلاقية وحقوقية فحسب، وإنما يستند أيضاً إلى اعتبارات تتعلق بعملية التنمية المجتمعية الشاملة والمستدامة.

وتأتي توصية منظمة العمل الدولية رقم ٢٠٢ لسنة ٢٠١٢ إلى أن ضمانات الحماية الاجتماعية هي عبارة عن مجموعة من الضمانات الأساسية من الضمان الاجتماعي، والتي تكفل الحد الأدنى من مقومات العيش الكريم لجميع المحتاجين مدى الحياة، وذلك في إطار توفير خدمات مُعرّفة على المستوى الوطني، إذ تنصّ الضمانة الرابعة على توفير أمن الدخل الأساسي، على الأقل عند المستوى الأدنى المحدد على الصعيد الوطني للأشخاص المسنين،

وتأتي هذه الضمانة من التوصية في إطار النتائج المستخلصة من التقارير الدولية التي تشير إلى أنّ كبار السنّ من أكثر الفئات عُرضة للفقر والتهميش، والممارسات التمييزية السلبية في مجال الوصول إلى المنافع الاجتماعية والخدمات الصحية والتمتع بها، لذا فإنّ الدول العربية مطالبة بإرساء أرسيايات وطنية للحماية الاجتماعية، بما من شأنه أن يضمن الحد الأدنى من مقومات العيش الكريم السن. (٧ : ٢٠٢)

وبالرغم من أهمية فئة كبار السن فإنّه لم تخصّص خطة التنمية المستدامة ٢٠٣٠، التي اعتمدها أكثرية الدول العربية والتزمت تنفيذها، أي هدف للمسنين وقضاياهم، والأمر نفسه نلاحظه على مستوى الغايات ال ١٦٩ التي لم تذكر بالتدقيق مصطلح "كبار السن" أو "المسنين" ولم تتوجّه إليهم مباشرة سوى في ثلاث منها وهي الغاية ٢,٢ حول معالجة الحاجات الغذائية، والغاية ١١,٢ حول توفير النقل المأمون، والغاية 11.7 حول توفير سبل الاستفادة من مساحات خضر وأماكن عامة آمنة وضمان ممارستهم حقوقهم الإنسانية من دون تمييز، وتبعاً لذلك لا يمكن تصوّر أيّ تقرير متابعة أو تقييم لمدى تحقيق أهداف التنمية المستدامة من دون التعرّض إلى كبار السنّ والتحوّلات التي طرأت على أوضاعهم وظروف عيشهم وقدراتهم وممارستهم حقوقهم نتيجة السياسات والبرامج الرامية إلى تنفيذ الخطة. (٨:١٢).

كما إنّ البيانات الكميّة والنوعية حول كبار السنّ في المنطقة العربية تبقى قليلة وغير منتظمة وتشوبها مسحة من العموميات، وإنّ يسهل التعرّف إلى الوزن الديمغرافي للفئات العمرية العليا بصفة دورية سواء في الحاضر أم في المستقبل عن طريق بحوث التوقعات السكانية، فإننا نفتقر إلى كثير من المعطيات الخاصة بكبار السنّ على مستوى وضعهم الصحيّ والاجتماعي، وعن حالتهم النفسيّة ومدى رضاهم على ظروف عيشهم ونظرة الآخرين إليهم، وغيرها من البيانات التي ترشد أصحاب القرار والفاعلين الرسميين والمجتمع المدني إلى أفضل السبل لمعالجة الإشكاليات وكسب التحديات القائمة واتقاء المضاعفات، وذلك برغم تزايد عدد البحوث حول هذه الفئة في الكثير من بلدان المنطقة خلال العقدين الأخيرين نتيجة لجهود جامعية أكاديميّة ولأعمال عدد من المؤسسات البحثية في عدد من الدول العربية مثل: المعهد القومي لعلوم المسنين في مصر، ومركز الدراسات لكبار السن في لبنان، والمرصد الوطني للأشخاص المسنين في المغرب، إضافة إلى المعرفة التي تنتجها المراكز والمؤسسات الإحصائية الوطنية العامّة. (١١: ٥٤)

وتظهر الأبحاث أن النظرة للنشاط البدني في وقت متأخر من الحياة تعتمد غالباً على تصورات كبير السن ذاته، من حيث هل النشاط البدني يتناسب مع حالته أم لا، وبالتالي تزداد الفرص التي تجعل كبار السن يعاودون صياغة ما يسمعون من رسائل إعلامية، ومجتمعية، داخل أنفسهم والتي من شأنها أن تساعد على تحفيز المشاركة في النشاط البدني. (٨: ٢٢٩)

وتظهر أيضاً أكبر الفوائد الصحية، لاسيما مع التمارين الرياضية، عندما يبدأ الأشخاص غير النشيطين بدنياً بممارسة هذه التمارين حيث تنخفض القوة مع تقدّم العمر، وانخفاض القوة يمكن أن يضرّ بالأداء الوظيفي، لذا يمكن أن يزيد تدريب القوة كتلة العضلات، ويحسن وظيفتها، ومع زيادة كتلة العضلات، تتطلب نفس الدرجة من العمل العضلي جهداً أقلّ من القلب والأوعية الدموية، وتحسن زيادة قوة العضلات في الساقين من سرعة المشي والصعود ومن المرجح أن يكون المأل عند كبار السن الذين يمارسون الرياضة أفضل خلال الأمراض الحرجة. (١٥: ٨٤)

لكنّ المشكلة الرئيسية في المنطقة العربية تتمثل في ما يلاحظ من ضعف في ترجمة البحوث والدراسات المنجزة حول أوضاع كبار السن إلى سياسات وبرامج عمل، وذلك نتيجة طبيعية للحوازج الموجودة بين الباحثين والدارسين من جهة، وأصحاب القرار والمخططين من جهة أخرى. (١٨: ٨٧)

ويرى الباحث أنه يجب تبني مفهوم المراكز الرياضية لكبار السن الذي أوصت به منظمة الصحة العالمية ليحسن استجابة ورعاية صحة المسنين وتأهيل المراكز الرعاية الصحية الأولية، وتطبيق هذا المفهوم في مجال المعلومات والتنقيف والتدريب والنظم الإدارية وإعداد وتأهيل تلك المراكز الرعاية الصحية الرياضية لتطبيق البرنامج الرياضية وذلك بتنفيذ الإجراءات التالية: إعداد بروتوكول ومنهج لرعاية المسنين في المراكز الرياضية، تجهيز المراكز وتوفير مستلزمات تطبيق البرنامج، تأهيل الكادر الرياضية لتقديم الخدمات التدريبية للمسنين، بناء وتحديث قاعدة بيانات صحة المسنين، و تطوير الخدمات الصحية والرياضية المتكاملة لكبار السن.

مشكلة البحث:

تؤكد الدراسات ذات العلاقة أنّ الأمراض غير السارية أو غير المعدية بما فيها أمراض القلب والشرابين وارتفاع ضغط الدم والسكري والسرطان هي الأكثر انتشاراً بين كبار السن، وهذا أمر طبيعي ومنطقي مع امتداد العمر وضعف القدرات، وما طرأ على نوعية

العيش ونظم التغذية والبيئة من تغيرات عميقة وسريعة ويزداد الوضع تعقيدا لدى النساء المسنّات باعتبار أن معدل الحياة لديهن أعلى من مثيله لدى الرجال، ولأن إمكاناتهم المادية عامة ما تكون متواضعة وأحيانا شبه منعدمة لدى بعضهن. (٩:١٠)

وكشف تقرير صادر في العام ٢٠١١ عن (اسكوا) أن نسبة ٥٧,٥ في المائة من كبار السن يعانون من أمراض مزمنة موزعة بين ٤٩,٣ في المائة من المسنات و ٦٥,٣ في المائة من المسنين، و ٢٨ في المائة و ١٤,٨ في المائة منهم على التوالي يعانون من أمراض ارتفاع ضغط الدم والسكري. كما أن ترتيب أسباب الوفيات تغير خلال العقود الأخيرة في المنطقة العربية، على غرار بقية مناطق العالم تقريبا، إذ يتبين أن الأمراض غير السارية تحتلّ صدارة الأسباب وعلى رأسها أمراض القلب والشرايين والسكتة الدماغية وأمراض الجهاز التنفسي والسكري والخرف. (٢٠:٤٣)

وبقاء كبار السن في حالة نشطة وانتظامهم في ممارسة أنشطة بدنية مثل المشي، وتسلق السلالم، والذهاب إلى الحدائق العامة ومراكز التسوق، وممارسة التمرينات الرياضية والأنشطة الترويحية مثل السباحة والجولف، يساعد في الوقاية من خطر السقوط من خلال تنمية مرونة المفاصل وزيادة كثافة العظام وتقوية العضلات وتحسين وظائف القلب والرئة، وتقليل الشعور بالتعب، وتحسين النوم والحد من القلق والاكتئاب. (١٧: ١١)

ومن خلال عمل الباحث في مجال الإدارة الرياضية لاحظ أن فئة كبار السن في دولة الكويت بالرغم من زيادة أعمار تلك الفئة و تقدم الوضع الصحي لهم، إلا إن الأمراض المزمنة المميزة لتلك المرحلة تتطلب ممارسة الرياضة والاستفادة من فوائدها الجسمية والنفسية وكذلك الاجتماعية، مما يستلزم توفير كثير من المقومات وبناء الإجراءات و الخطط الإدارية التي تسهل عملية الممارسة لفئة كبار السن بدولة الكويت.

من هنا ارتأى الباحث ضرورة التعرف على إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت بين الواقع والطموح.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تعرف إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت بين الواقع والطموح من خلال:

- ١- إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت.
- ٢- المشكلات والتحديات التي تواجه رياضة كبار السن في دولة الكويت.

٣- الآليات والحلول والمقترحات لتفعيل رياضة كبار السن في دولة الكويت.

تساؤلات البحث:

- ١- ما إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت؟
- ٢- ما المشكلات والتحديات التي تواجه رياضة كبار السن في دولة الكويت؟
- ٣- ما الآليات والحلول والمقترحات لتفعيل رياضة كبار السن في دولة الكويت؟

مصطلحات البحث:

- كبار السن: Elderly

يعرّف "كبار السن"، من منظور ديمغرافي، بالأشخاص الذين ينتمون إلى فئات عمرية تتطرق من سن الستين، ولدى البعض من سنّ الخمس والستين. (١٩)
كما يعرف كبار السنّ من وجهة النظر الفسيولوجية: " بأنه كلّ شخص بلغ ستين سنة فما فوق كما تعتمد منظمة الصحة العالمية وغيرها من المنظمات". (٢)

- الواقع: Reality

"هو الحقائق الموجودة على الأرض كما هي". (١٣ : ١٧٣)

- الآليات: Mechanisms

"الوسائل التي نستخدمها لجعل الشيء قابل للتفيذ". (١٣ : ١٧٣)

- التحديات: Challenges

"مواجهة شيء جديد ومثير وصعب يحتاج لمهارة للتغلب عليها". (١٣ : ١٧٤)

الدراسات السابقة:

١- دراسة محمود سيد هاشم (٢٠٢٠م) (٦) بعنوان "تصور مقترح لإنشاء الاتحاد المصري لرياضة كبار السن"، هدف البحث إعداد تصور مقترح لإنشاء الاتحاد المصري لرياضة كبار السن وذلك من خلال تحديد كلاً من ماهية الاتحاد المصري لرياضة كبار السن وأهداف الاتحاد المصري لرياضة كبار السن، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت العينة من (١٧٧) خبير، وكان من أهم التوصيات إنشاء اتحاد مصري لرياضة كبار السن يتبع وزارة الشباب والرياضة.

٢- دراسة بن سميثة العيد (٢٠١٧م) (٣) بعنوان "تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت"، هدفت الدراسة الكشف عن مستويات كل من الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن

الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) ممارس للأنشطة الترويحية الرياضية من كبار السن، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن مستوى الأمن النفسي بلغ الوزن النسبي (٧٢%) مما يعني توفره بدرجة عالية لدى كبار السن، وبلغ الوزن النسبي (٥٤%) لمستوى جودة الحياة لدى كبار السن، وهذا يعني توفرها بدرجة متوسطة.

٣- دراسة محمود سيد هاشم (٢٠١٤م) (٥) بعنوان "تحديات ومحفزات النشاط البدني لكبار السن في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية"، استهدف البحث رصد التحديات التي تحول دون أن يشارك العديد من كبار السن في النشاط البدني، وكذلك التعرف على المحفزات التي تدفع البعض الآخر نحو المشاركة في النشاط البدني في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لكبار السن، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٨٤) من كبار السن، ومن أهم نتائج البحث أن أهم تحديات النشاط البدني لكبار السن في (ضعف البصر، الإجهاد، لا يوجد التشجيع الأسري، لا يوجد التشجيع لممارسة النشاط البدني، الاعتقاد بأن الإصابة ترتبط بالممارسة، عدم توافر عيادات مجهزة بأمكان الممارسة، وأن أهم محفزات النشاط البدني لكبار السن الدخول في النوم بشكل أفضل، تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط، الاستمتاع بجو المرح، تحقيق الشعور بالسعادة وتحسين الصحة العامة).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من أساتذة الإدارة الرياضية، وأعضاء الهيئة العامة للرياضة، وإداري الأندية الرياضية، وعددهم (٧٣) فرداً، حيث بلغت العينة الاستطلاعية عدد (١٠) فرداً وبنسبة مئوية مقدارها (١٣,٦%)، وبلغت العينة الأساسية عدد (٦٣) فرداً بنسبة مئوية مقدارها (٨٦,٣%)، ويتضح ذلك كما في جدول (١)

جدول (١)

مجتمع وعينة البحث ن = ٧٣

م	البيان	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية
١	أساتذة الإدارة الرياضية	٥	%٥٠	٤٠	%٦٣,٤
٢	أعضاء الإدارة العليا بالهيئة العامة للرياضة	٢	%٢٠	١٠	%١٥,٨
٣	إداري أندية رياضية	٣	%٣٠	١٣	%٢٠,٦
	المجموع	١٠	%١٠٠	٦٣	%١٠٠

أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بإعداد استبيان لاستطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور وعبارات استبيان إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت بين الواقع والطموح.

ثم قام الباحث بعرض هذه المحاور وعباراتها في صورتها الأولية على عدد (٥) من السادة الخبراء، مع مراعاة ألا تقل خبراتهم في المجال عن عشر سنوات وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة المحاور وعباراته للهدف الذي وضعت من أجله، الموافقة على وجود المحور أو عدم وجوده، الموافقة على صياغة المحور أو تعديل صياغته.

ثم تم تحديد تلك المحاور من خلال الاطلاع على البحوث السابقة والمراجع العلمية المتخصصة والمرتبطة بموضوع البحث، وقد تمثلت المحاور الرئيسية للاستبيان في الآتي:

- المحور الأول: إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت.
- المحور الثاني: المشكلات والتحديات التي تواجه رياضة كبار السن في دولة الكويت.
- المحور الثالث: الآليات والحلول والمقترحات لتفعيل رياضة كبار السن في دولة الكويت.

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء فيما يتعلق بمحاور الاستبيان

م	المحاور	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
١	إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت.	٥	٠	%١٠٠
٢	المشكلات والتحديات التي تواجه رياضة كبار السن في دولة الكويت.	٤	١	%٩٠
٣	الآليات والحلول والمقترحات لتفعيل رياضة كبار السن في دولة الكويت.	٤	١	%٩٠

يوضح الجدول آراء السادة الخبراء فيما يتعلق بمحاور الاستبيان والجدول التالي يوضح عدد عبارات كل محور من محاور الاستبيان.

جدول (٣)

توزيع العبارات على محاور الاستبيان

م	المحاور	عدد العبارات
١	إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت.	١٦
٢	المشكلات والتحديات التي تواجه رياضة كبار السن في دولة الكويت.	١٤
٣	الآليات والحلول والمقترحات لتفعيل رياضة كبار السن في دولة الكويت.	١٣
	المجموع	٤٣

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (١٠) من أساتذة الإدارة الرياضية، وأعضاء الهيئة العامة للرياضة، وإداري الأندية الرياضية، وهي عينة التقنين المستخدمة لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

المعاملات العلمية للاستبيان:

قام الباحث بإجراء صدق وثبات الاستمارة بالطرق العلمية التالية.

صدق الإستبيان:

١- صدق المضمون (صدق المحكمين):

وهو صدق السادة الخبراء.

٢- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارته والدرجة الكلية للمحور وبين درجة المحور والدرجة الكلية لاستمارة الإستبيان، ويتضح ذلك كما في جدول (٤).

جدول (٤)

معامل ارتباط عبارات كل محور والدرجة الكلية للمحور ن = ١٠

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث	
العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
١	*٠,٨٣١	١	*٠,٦٦٢	١	*٠,٨٥٦
٢	*٠,٦٣٥	٢	*٠,٧٣٤	٢	*٠,٧٦٥
٣	*٠,٥٣٢	٣	*٠,٥٩٧	٣	*٠,٦٩٩
٤	*٠,٥٧٢	٤	*٠,٣٨٨	٤	*٠,٨٤٥
٥	*٠,٧٦٢	٥	*٠,٤٢٨	٥	*٠,٨٦٥
٦	*٠,٦٨٧	٦	*٠,٥٥٤	٦	*٠,٦٩٩
٧	*٠,٩١٩	٧	*٠,٩٩٧	٧	*٠,٨٢٦
٨	*٠,٦٦١	٨	*٠,٨٢٢	٨	*٠,٨٧٢

تابع جدول (٤)
معامل ارتباط عبارات كل محور والدرجة الكلية للمحور ن = ١٠

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
٩	*٠,٦٦١	٩	*٠,٧٣٦	٩	*٠,٨٧٨
١٠	*٠,٧٧١	١٠	*٠,٨٢٣	١٠	*٠,٤٥٢
١١	*٠,٨٧٢	١١	*٠,٧١٧	١١	*٠,٥٤٩
١٢	*٠,٧٧٨	١٢	*٠,٦٠٥	١٢	*٠,٣٩٧
١٣	*٠,٦٥٢	١٣	*٠,٨٥١	١٣	*٠,٧٩٨
١٤	*٠,٥٤٩	١٤	*٠,٩٦٣		
١٥	*٠,٨٩٧				
١٦	*٠,٧٩٨				

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣١٦.

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للإستبيان ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (٠,٣٨٨ ، ٠,٩١٩) مما يدل على صدق الاستبيان.

جدول (٥)
صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان ن = ١٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت.	*٠,٥٩٤
٢	المشكلات والتحديات التي تواجه رياضة كبار السن في دولة الكويت.	*٠,٦٨٧
٣	الآليات والحلول والمقترحات لتفعيل رياضة كبار السن في دولة الكويت.	*٠,٧٩١

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤١٥.

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (٠,٥٩٤ ، ٠,٧٩١) مما يدل على أن محاور الاستمارة دالة.

جدول (٦)
معامل ثبات ألفا كرونباخ على محاور الاستبيان ككل ن = ١٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت	*٠,٦٧٨
٢	المشكلات والتحديات التي تواجه رياضة كبار السن في دولة الكويت	*٠,٨٥٨
٣	الآليات والحلول والمقترحات لتفعيل رياضة كبار السن في دولة الكويت	*٠,٧٤٣

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٣٣.

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٨٥٨, ٠,٦٧٨) مما يدل على ثبات محاور الاستبيان.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عدد (٦٣) من أساتذة الإدارة الرياضية، وأعضاء الهيئة العامة للرياضة، وإداري الأندية الرياضية، بنسبة مئوية مقدارها (٨٦,٣%).

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج SPSS لإجراء العمليات الإحصائية للبحث.

- معامل الارتباط. - النسبة المئوية.

- معامل ألفا كرونباخ. - اختبار كا^٢.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج استجابات عينة البحث على عبارات المحور الأول إدارة رياضة كبار

السن في دولة الكويت:

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الأول للاستبيان إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت ن=٦٣

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا ^٢
١	المحافظة على الصحة العامة لكبار السن.	٣,٨٥	٠,٥٢١	١١٨,٦٢*
٢	إعداد أفراد قادرين على تدريب ورعاية كبار السن.	٣,٤٧	٠,٦٢٢	١١٣,٤١*
٣	إعداد القيادات الرياضية المسؤولة عن تنظيم وإدارة برامج رياضة كبار السن.	٤,٢١	٠,٤٤١	٢٩,٠٦*
٤	إجراء البحوث والدراسات العلمية للاستفادة منها في تطوير برامج وخطط ممارسة رياضة كبار السن.	٤,٦٦	٠,٦٧٤	١٤,٩٤*
٥	نشر الوعي الثقافي ببرامج وأنشطة رياضة كبار السن.	٤,٦٢	٠,٨٥٢	٦٩,٣٨*
٦	بناء برامج رياضة كبار السن.	٣,٨٥	٠,٥٦٦	٦٥,٤٤*
٧	تأهيل كوادر العاملين في رياضة كبار السن.	٤,٥٢	٠,٦٦٣	٨٧,٣٨*
٨	توفير الصالات والمراكز المخصصة لرياضة كبار السن.	٣,٦٩	٠,٤٧٢	٣٥,٧٦*
٩	مساعدة كبار السن من خلال رياضة كبار السن على مقاومة الآثار السلبية للمدينة الحديثة.	٤,١٠	٠,٩٦٢	١٠٧,٦٨*
١٠	تخصيص برامج رياضية تسهم بشكل فعال في التعامل مع الضغوط النفسية والقلق والإكتئاب.	٥,٢١	٠,٦٦٣	٥٥,٩٤*
١١	تكوين شبكة اجتماعية تسهم في ترسيخ ممارسة كبار السن للرياضة.	٣,٤٤	٠,٣٦٢	٨٧,٣٨*

تابع جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الأول للاستبيان إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت ن=٦٣

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا ^٢
١٢	تسهم برامج رياضة كبار السن في تشجيع نوعية من الأنشطة البدنية في المدارس والأندية والاتحادات والمؤسسات الحرفية ترتقي بالقيم الأخلاقية.	٣,٥٥	٠,٤٧٢	٣٠,٣٨*
١٣	رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة وتوفير فرص متنوعة لممارسة الرياضة لدمجهم في المجتمع.	٤,٠٢	٠,٦٦٩	٤٥,٥٦*
١٤	تحسين وتطوير القوام الجيد والمعتدل.	٤,٠٠	٠,٦٨٥	١٤,٩٤*
١٥	مساعدة كبار السن في المحافظة على ممارسة الرياضة من أجل الصحة.	٣,٩٥	٠,٤٥٢	٩٢,٣٢*
١٦	تصميم برامج رياضة كبار السن تسهم في تنمية الحفاظ على الوظائف الحيوية للمسن.	٣,٢٢	٠,٦٦٥	٢٩,٠٦*

يتضح من جدول (٤) أن الفقرة رقم (٤) احتلت المرتبة الأولى والتي تنص على " إجراء البحوث والدراسات العلمية للاستفادة منها في تطوير برامج وخطط ممارسة رياضة كبار السن" جاءت بمتوسط حسابي (٤,٦٦) وانحراف معياري (٠,٦٧٤)، والفقرة رقم (٥) احتلت المرتبة الثانية والتي تنص على "نشر الوعي الثقافي ببرامج وأنشطة رياضة كبار السن" جاءت بمتوسط حسابي (٤,٦٢) وانحراف معياري (٠,٨٥٢)، والفقرة رقم (٣) احتلت المرتبة الثالثة والتي تنص على "إعداد القيادات الرياضية المسئولة عن تنظيم وإدارة برامج رياضة كبار السن" جاءت بمتوسط حسابي (٤,٢١) وانحراف معياري (٠,٤٤١)، والفقرة رقم (٩) احتلت المرتبة الرابعة والتي تنص على "مساعدة كبار السن من خلال رياضة كبار السن على مقاومة الآثار السلبية للمدينة الحديثة" جاءت بمتوسط حسابي (٤,١٠) وانحراف معياري (٠,٩٦٢)، والفقرة رقم (١٣) احتلت المرتبة الخامسة والتي تنص على "رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة وتوفير فرص متنوعة لممارسة الرياضة لدمجهم في المجتمع" جاءت بمتوسط حسابي (٤,٠٢) وانحراف معياري (٠,٦٦٩).

عرض نتائج استجابات عينة البحث على عبارات المحور الثاني المشكلات والتحديات التي تواجه رياضة كبار السن في دولة الكويت:

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الثاني المشكلات والتحديات التي تواجه رياضة كبار السن في دولة الكويت ن=٦٣

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا ^٢
١	عدم توفر برامج رياضية مخصصة لكبار السن.	٣,٤١	٠,٤٧١	٧٩,٠٩*
٢	الممارسة غير المخطط لها التي لا تتناسب مع ظروف المسن.	٣,٩٢	٠,٦٥٨	١٠٨,٢١*
٣	عدم وجود وسائل وطرق علمية لقياس فعالية برامج رياضة كبار السن.	٤,٢٢	٠,٥٨٤	٥٥,٠٩*
٤	عدم انتشار المراكز الرياضية الخاصة برياضة كبار السن.	٣,٥٤	٠,٦٣٥	٩٢,٣٢*
٥	لا توجد آليات شراكة ناجحة بين الهياكل الرياضية لتحقيق أهداف رياضة كبار السن.	٤,٥٦	٠,٥٥٤	٥٢,٦٢*
٦	عدم توفر مدربين مؤهلين لتنفيذ برامج رياضة كبار السن.	٣,٩٢	٠,٦٥٨	١٢٤,٢٦*
٧	ينظر كبار السن للأنشطة الرياضية على أنها مضيعة للوقت.	٤,٦٣	٠,٧٤٥	٨٧,٣٨*
٨	قلة المؤتمرات والندوات العلمية لتدعيم ومناقشة المعوقات التي تواجه رياضة كبار السن.	٤,٤١	٠,٧٢٢	١٣٠,٠٩*
٩	لا توجد خطة تستهدف بناء برامج رياضة كبار السن وتنفيذها وتوجيهها والإشراف عليها وتقومها.	٤,٤٢	٠,٣٣٦	٨٢,٧١*
١٠	تهميش رياضة كبار السن في المجتمع.	٣,٤٥	٠,٥٢٤	٩٢,٣٢*
١١	عدم تقديم الدعم المادي للهيئات القائمة على تنفيذ برامج رياضة كبار السن.	٣,٥٢	٠,٥٢١	١٠٧,٦٨*
١٢	ضعف انتشار ثقافة رياضة كبار السن.	٣,٤٥	٠,٦٦٣	٦٩,٣٨*
١٣	عدم توفر البنية التحتية الكافية لممارسة أنشطة وبرامج رياضة كبار السن.	٣,٩٧	٠,٦٥٤	٨٧,٣٨*
١٤	عدم وجود مصادر للتمويل الأهلي لبرامج رياضة كبار السن.	٤,٣٠	٠,٧٤٥	٨٢,٦٢*

يتضح من جدول (٥) أن الفقرة رقم (٧) احتلت المرتبة الأولى والتي تنص على "ينظر كبار السن للأنشطة الرياضية على أنها مضيعة للوقت" جاءت بمتوسط حسابي (٤,٦٣) وانحراف معياري (٠,٧٤٥)، والفقرة رقم (٥) احتلت المرتبة الثانية والتي تنص على "لا توجد آليات شراكة ناجحة بين الهياكل الرياضية لتحقيق أهداف رياضة كبار السن" جاءت بمتوسط حسابي (٤,٥٦) وانحراف معياري (٠,٥٥٤)، والفقرة رقم (٩) احتلت المرتبة الثالثة والتي تنص على " لا توجد خطة تستهدف بناء برامج رياضة كبار السن وتنفيذها وتوجيهها

والإشراف عليها وتقومها" جاءت بمتوسط حسابي (٤,٤٢) وانحراف معياري (٠,٣٣٦)، والفقرة رقم (٨) احتلت المرتبة الرابعة والتي تنص على "قلة المؤتمرات والندوات العلمية لتدعيم ومناقشة المعوقات التي تواجه رياضة كبار السن" جاءت بمتوسط حسابي (٤,٤١) وانحراف معياري (٠,٧٢٢)، والفقرة رقم (٣) احتلت المرتبة الخامسة والتي تنص على "عدم وجود وسائل وطرق علمية لقياس فعالية برامج رياضة كبار السن" جاءت بمتوسط حسابي (٤,٢٢) وانحراف معياري (٠,٥٨٤).

عرض نتائج استجابات عينة البحث على عبارات المحور الثالث الآليات والحلول والمقترحات لتفعيل رياضة كبار السن في دولة الكويت:

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الثالث الآليات والحلول والمقترحات لتفعيل رياضة كبار السن في دولة الكويت ن=٦٣

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا
١	توفير المنشآت الرياضية المجهزة من أجل ممارسة رياضة كبار السن.	٣,٤٤	٠,٦٩٨	١٠٧,٨٥*
٢	إلقاء محاضرات التوعية بأهمية الأنشطة البدنية والرياضة لكبار السن والتحذير من مخاطر قلة الحركة.	٣,٤٧	٠,٤٧١	١٠٧,٦٨*
٣	إجراء مشروعات بحثية صحية تتناول واقع الممارسة البدنية لكبار السن والمشكلات الصحية الناجمة عن قلة الحركة.	٤,٤١	٠,٧٧٤	٥٥,٠٩*
٤	تنمية صحة كبار السن البدنية والنفسية.	٣,٤٥	٠,٥٥١	٤٢,٧٤*
٥	إعطاء الفرص المتكافئة والمتساوية لكل مسن لممارسة أنشطة وبرامج رياضة كبار السن.	٤,٤٧	٠,٧١٤	٦٩,٣٨*
٦	نشر الوعي الثقافي برياضة كبار السن.	٣,٤٧	٠,٤٥٨	٦٥,٤٤*
٧	العمل على توفير الرعاية الصحية الكاملة والأمن النفسي لكبار السن.	٤,٣٢	٠,٦٨٥	٨٧,٣٨*
٨	تشكيل لجان عليا بالهيئة العامة للرياضة تتولى تخطيط ومتابعة رياضة كبار السن.	٣,٤٧	٠,٧٧١	٣٥,٧٦*
٩	تبنى الدولة سياسة واضحة لدعم وتشجيع البحث العلمي والعمل على توفير قاعدة بيانات ومعلومات ذات علاقة برياضة كبار السن.	٤,١٧	٠,٦٦٣	١٠٧,٦٨*

تابع جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الثالث الآليات والحلول والمقترحات
لتفعيل رياضة كبار السن في دولة الكويت ن=٦٣

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا ^٢
١٠	ضرورة التنسيق مع الجهات المعنية بمجال التخطيط العمراني لتخصيص مساحات في بعض الحدائق وإنشاء ممرات للمشبي والجري والاستغلال الأمثل للشواطئ لممارسة الرياضة لكبار السن.	٣,٦٦	٠,٤٨٥	٥٥,٩٤*
١١	التنسيق والتعاون مع الهيئات الرياضية الإقليمية والدولية للاستفادة من التجارب الناجحة لتلك الدول في رياضة كبار السن.	٣,٧٥	٠,٦٦٣	٥٢,٦٢*
١٢	تأسيس وحث السياسات التي تشجع ممارسة رياضة كبار السن والاستمتاع بممارسة الرياضة والنشاط البدني.	٣,٤٤	٠,٤٧١	١٢٤,٢٦*
١٣	تشكيل لجان عليا بالهيئة العامة للرياضة تتولى تخطيط ومتابعة رياضة كبار السن.	٣,٤١	٠,٤٧١	٨٧,٣٨*

يتضح من جدول (٨) أن الفقرة رقم (٥) احتلت المرتبة الأولى والتي تنص على "إعطاء الفرص المتكافئة والمتساوية لكل مسن لممارسة أنشطة وبرامج رياضة كبار السن" جاءت بمتوسط حسابي (٤,٤٧) وانحراف معياري (٠,٧١٤)، والفقرة رقم (٣) احتلت المرتبة الثانية والتي تنص على "إجراء مشروعات بحثية صحية تتناول واقع الممارسة البدنية لكبار السن والمشكلات الصحية الناجمة عن قلة الحركة" جاءت بمتوسط حسابي (٤,٤١) وانحراف معياري (٠,٧٧٤)، والفقرة رقم (٧) احتلت المرتبة الثالثة والتي تنص على "العمل على توفير الرعاية الصحية الكاملة والأمن النفسي لكبار السن" جاءت بمتوسط حسابي (٤,٣٢) وانحراف معياري (٠,٦٨٥)، والفقرة رقم (٩) احتلت المرتبة الرابعة والتي تنص على "تبنى الدولة سياسة واضحة لدعم وتشجيع البحث العلمي والعمل على توفير قاعدة بيانات ومعلومات ذات علاقة برياضة كبار السن" جاءت بمتوسط حسابي (٤,١٧) وانحراف معياري (٠,٦٦٣)، والفقرة رقم (١١) احتلت المرتبة الخامسة والتي تنص على "التنسيق والتعاون مع الهيئات الرياضية الإقليمية والدولية للاستفادة من التجارب الناجحة لتلك الدول في رياضة كبار السن" جاءت بمتوسط حسابي (٣,٧٥) وانحراف معياري (٠,٦٦٣).

ويرى الباحث أن تلك النتائج تتفق مع بعض الدراسات التي تم التعرض لها حيث إنها أبرزت أهمية إدارة رياضة كبار السن ومن تلك الدراسات دراسة "محمود سيد هاشم" (٢٠٢٠م) (٦) التي كان من أهم توصياتها إنشاء اتحاد مصري لرياضة كبار السن يتبع وزارة الشباب والرياضة، ودراسة "بن سميثة العيد" (٢٠١٧م) (٣) التي توصلت إلى عدة نتائج أهمها أن مستوى الأمن النفسي بلغ الوزن النسبي (٧٢%) مما يعني توفره بدرجة عالية لدى كبار السن، وبلغ الوزن النسبي (٥٤%) لمستوى جودة الحياة لدى كبار السن، وهذا يعني توفرها بدرجة متوسطة، ودراسة "محمود سيد هاشم" (٢٠١٤م) (٥) من أهم نتائجها أن أهم تحديات النشاط البدني لكبار السن في (ضعف البصر، الإجهاد، لا يوجد التشجيع الأسري، لا يوجد التشجيع لممارسة النشاط البدني، الاعتقاد بأن الإصابة ترتبط بالممارسة، عدم توافر عيادات مجهزة بأماكن الممارسة، وأن أهم محفزات النشاط البدني لكبار السن الدخول في النوم بشكل أفضل، تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط، الاستمتاع بجو المرح، تحقيق الشعور بالسعادة وتحسين الصحة العامة.

وبذلك يكون الباحث قد أجاب على تساؤلات البحث والمتمثلة في:

- ١- ما إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت؟
- ٢- ما المشكلات والتحديات التي تواجه رياضة كبار السن في دولة الكويت؟
- ٣- ما الآليات والحلول والمقترحات لتفعيل رياضة كبار السن في دولة الكويت؟

الاستنتاجات:

من خلال عرض الإطار النظري والدراسات السابقة وعرض ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث يستنتج ما يلي:

- ١- تتطلب إدارة رياضة كبار السن في دولة الكويت مجموعة من الإجراءات منها إجراء البحوث والدراسات العلمية للاستفادة منها في تطوير برامج وخطط ممارسة رياضة كبار السن، نشر الوعي الثقافي ببرامج وأنشطة رياضة كبار السن، إعداد القيادات الرياضية المسؤولة عن تنظيم وإدارة برامج رياضة كبار السن، مساعدة كبار السن من خلال رياضة كبار السن على مقاومة الآثار السلبية للمدينة الحديثة، رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة وتوفير فرص متنوعة لممارسة الرياضة لدمجهم في المجتمع.
- ٢- هناك بعض المشكلات والتحديات التي تواجه رياضة كبار السن في دولة الكويت منها ينظر كبار السن للأنشطة الرياضية على أنها مضيعة للوقت، لا توجد آليات شراكة

ناجحة بين الهياكل الرياضية لتحقيق أهداف رياضة كبار السن، لا توجد خطة تستهدف بناء برامج رياضة كبار السن وتنفيذها وتوجيهها والإشراف عليها وتقومها، قلة المؤتمرات والندوات العلمية لتدعيم ومناقشة المعوقات التي تواجه رياضة كبار السن، عدم وجود وسائل وطرق علمية لقياس فعالية برامج رياضة كبار السن.

٣- يتطلب تفعيل رياضة كبار السن في دولة الكويت مجموعة من الآليات والحلول والمقترحات مثل إعطاء الفرص المتكافئة والمتساوية لكل مسن لممارسة أنشطة وبرامج رياضة كبار السن، إجراء مشروعات بحثية صحية تتناول واقع الممارسة البدنية لكبار السن والمشكلات الصحية الناجمة عن قلة الحركة، العمل على توفير الرعاية الصحية الكاملة والأمن النفسي لكبار السن، تبني الدولة سياسة واضحة لدعم وتشجيع البحث العلمي والعمل على توفير قاعدة بيانات ومعلومات ذات علاقة برياضة كبار السن، التنسيق والتعاون مع الهيئات الرياضية الإقليمية والدولية للاستفادة من التجارب الناجحة لتلك الدول في رياضة كبار السن.

التوصيات:

من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى بالآتي:

- ١- الاهتمام برياضة كبار السن بدولة الكويت من خلال تفعيل مجموعة من الإجراءات الإدارية التي تسهم في إثراء وتوجيه اهتمام كبار السن إلى فوائد الرياضة.
- ٢- ضرورة إزالة المشكلات والتحديات التي تواجه رياضة كبار السن في دولة الكويت.

((المراجع))

أولاً المراجع العربية:

- ١- الإدارة العامة لشؤون المراكز والبرامج الصحية (٢٠١٤م): الدليل الإرشادي لبرنامج رعاية المسنين في المراكز الصحية، وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية.
- ٢- الأمم المتحدة (٢٠١٩م): الاستراتيجية العربية لكبار السن.
- ٣- بن سميثة العيد (٢٠١٧م): تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف، وهران، ع٥٠.

٤- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥م): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط١، عالم الكتب، القاهرة.

٥- محمود سيد هاشم (٢٠١٤م): تحديات ومحفزات النشاط البدني لكبار السن في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ع٧١.

٦- محمود سيد هاشم (٢٠٢٠م): تصور مقترح لإنشاء الاتحاد المصري لرياضة كبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

٧- المؤتمر العام لمنظمة العمل الدولية (٢٠١٢م): التوصية رقم ٢٠٢.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 8- Cousins, S.O. (1991): Elderly Tomboys? Sources of self-efficacy for physical activity in late life. Journal of Aging and Physical Activity, 5 (3), 119-103.
- 9- Elsayy B and Higgins K. (2011): The Geriatric Assessment. American Family Physician, 1;83(1):4856-.
- 10- Gallo J.J., Bogner H. R., Fulmer T and Paveza G.J. (2006): Handbook of Geriatric Assessment. Fourth Edition.
- 11- Gill SJ, Friedenreich CM, Sajobi TT et al. (2015): Association between lifetime physical activity and cognitive functioning in middle-aged and older community dwelling adults: Results from the Brain in Motion Study. J Int Neuropsychol Soc.
- 12- Gray L.C., Newbury J.W. (2004): Health assessments of elderly patients. Australian Family Physician, 33 (10):769864.
- 13- Longman Active Study Dictionary (1999): 3Rd, Arab Republic of Egypt, Ministry of Education , Book Sector.

- 14- **Masteralexis, L. P & Barr, C. A & Hums, M. A (2005):** Principles and Paractice of Sport Management , 2nd ed , London, Jones and Bartlett Publishers.
- 15- **Merck manual (2014):** Online version. Health Care Professionals. Evaluation of elderly patient, www.merckmanuals.com/professional/. Accessed 10141.
- 16- **Pelaez, M. and Rice, M. Primary Health Care and Aging (2004):** Edited Proceedings of the Consultative Group Meeting on Geriatric Training in Primary Health Care Pan American Health Organization (PAHO/WHO). Californian Journal of Health Promotion 2004; 2(3):99108.
- 17- **Reem A. Ibrahim (2012):** Motives of Physical Activity in Elderly, Faculty of Physical Education-University of Port Said, Egypt, World Journal of Sport Sciences 1 (1): 11-11.
- 18- **United Nations (2020):** World Population Ageing 2019, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, New York.
- 19- **Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I., & Woods, B. (2010):** Is exercise effective in promoting mental wellbeingin older age? A systematic review. Aging and Mental Health, 14(6), 652-669.
- 20- **World Health Organization (2010):** Global Recommendations on Physical Activity for Health, Geneva