

## تصور مقترح لإنشاء الاتحاد المصري لرياضة كبار السن

أ.م.د. محمود سيد هاشم

## المقدمة ومشكلة البحث

يتسارع العالم بشكل كبير في كافة النواحي الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والصحية، وجميع الفئات العمرية من الجنسين داخل هذا التسارع وجزء منه، ويتأثرون بكل المتغيرات التي تنطراً على الساحة المحلية والإقليمية والعالمية، وضمن تلك الفئات (كبار السن)، وهي فئة شديدة الخصوصية لما يواجهونه من تحديات على كافة المستويات "الصحية، النفسية، الاجتماعية، البدنية، والاقتصادية"، وفئة كبار السن هي دائماً في حاجة ملحة إلى مساندة الجهات المعنية في دعم جودة حياتهم بالقدر الذي يسمح لهم بالحياة المستقلة وبكرامة وأمان.

كانت الجمعية العامة للأمم المتحدة قد اعتمدت في ديسمبر 1990، قرارها رقم 45/106 بتخصيص يوم الأول من أكتوبر من كل عام بوصفه "اليوم العالمي للمسنين"، وجاء هذا الإعلان مكملاً لمبادرة خطة العمل الدولية، التي اعتمدها الجمعية العامة للأمم المتحدة في قرارها رقم 37/51 في ديسمبر 1982، وفي عام 1991، واعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة، بموجب قرارها رقم 46/91، مبادئ الأمم المتحدة المتعلقة بكبار السن. وفي عام 2003، اعتمدت الجمعية العامة الثانية للشيخوخة خطة عمل مدريد الدولية للشيخوخة للاستجابة لفرص وتحديات الشيخوخة في القرن الحادي والعشرين، لتعزيز دعم المجتمع لتلك الفئة العمرية. (الهيئة العامة للاستعلامات، 2019)

وحسب تقرير الأمم المتحدة لعام 2020 فإن شيخوخة السكان تعد ظاهرة عالمية، ومعظم دول العالم تشهد نمواً في كل من تعداد ونسبة كبار السن من السكان، في عام 2019 وصل تعداد كبار السن (+ 65 سنة) إلى 703 مليون شخص من إجمالي سكان العالم، ومن المتوقع أن يتضاعف هذا العدد إلى 1.5 مليار في عام 2050، ونسبة كبار السن مقارنة بإجمالي سكان العالم تزداد تدريجياً، كانت 6% عام 1990، ثم 9% عام 2019، والمتوقع أن ترتفع هذه النسبة إلى 16% بحلول عام 2030. (United Nations, 2020, 12)

وجاء في التقرير أن إحصاء كبار السن (+65 سنة) في مصر عام 2019 وصل 5.297 خمسة مليون ومائتين وسبعة وتسعون ألف. (United Nations, 2020, 54) وقد أظهر آخر إحصاء في مصر أن تعداد كبار السن (+ 60 سنة) بلغ 7.631 سبعة مليون وستمئة وواحد وثلاثون ألف، 49.8% منهم ذكور، 50.2% سيدات، وذلك وفقاً لتقدير السكان في الأول من يناير 2020. (مصر في أرقام، 2020، 6)

ويعتبر الخمول البدني لدى كبار السن مصدر قلق كبير على الصحة العامة على

مستوى العالم، وقد تم تحديده باعتباره رابع عامل خطر رئيسي لحدوث الوفيات على مستوى العالم (WHO, 2010)، وعامل مساهم رئيسي للإعاقة والنتائج الصحية السيئة ( Peterson MJ , 2009, 64)، ويرتبط نقص النشاط البدني بحوالي 3 ملايين حالة وفاة سنويًا، وبنسبة 6 إلى 10% من حدوث الأمراض غير المعدية الرئيسية. (Lim SS , et al. 2012, 380) تنتشر مستويات غير كافية من النشاط البدني بين كافة الفئات العمرية في جميع أنحاء العالم، ولا يصل ما يقرب من ثلثي البالغين في أوروبا إلى الحد الأدنى الموصى به من النشاط البدني (Hallal PC , et al, 2012, 380)، ويتمتع كبار السن بأسلوب حياة أكثر خمولاً، حيث يقضون أكثر من 9.4 ساعة في أنشطة الجلوس في اليوم. ( Harvey JA , et al, 2015, 23)

ويعد النشاط البدني المنتظم هو أحد المكونات الرئيسية لنمط الحياة الصحي، كما يساهم في تحسين الحالة البدنية والمعرفية (Benedict C , et al, 2013, 34)، ويرتبط النشاط البدني المعتدل إلى القوي بانخفاض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بما في ذلك مرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسرطان والاكنتاب ومتلازمة التمثيل الغذائي (Gill SJ , et al, 2015, 21)، على العكس من ذلك، يرتبط الخمول البدني بسوء نوعية الحياة والضعف لدى كبار السن. (Vermeulen J , et al, 2011, 11) في دراسة عالمية هدفها تحديد العوامل المرتبطة بالخمول البدني في 16 دولة أوروبية، أكدت الإحصاءات والنتائج الخمول البدني لدى كبار السن قد يعزز مشكلات صحية وبدنية واجتماعية ونفسية واقتصادية كبيرة في ظل تزايد أعداد كبار السن، الأمر الذي ساهم في سرعة العمل على تطوير تدخلات فعالة لتعزيز النشاط البدني المنتظم في جميع أنحاء أوروبا. (Tiedemann A , et al, 2015, 15)

وأكدت نتائج عدد من الدراسات الوبائية والتجارب السريرية أن أي نوع من النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري أو السكتة الدماغية، ويعتبر الخمول البدني عامل خطر ومسبب للضعف والعجز بين كبار السن، وبالتالي، يجب تشجيع كبار السن على أداء أو الحفاظ على الأنشطة البدنية المنتظمة طوال عملية الشيخوخة (Christensen U , et al, 2006, 16)

وأثبتت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكنه أن يقلل أو حتى يمنع العديد من الانخفاضات المتعددة المرتبطة بالشيخوخة ومنها هشاشة العظام والتعرض المستمر للسقوط والكسور، وحتى يمكن لكبار السن الحفاظ على قوة العضلات بغرض القيام بالأنشطة اليومية بشكل مستقل، وذلك من خلال المشاركة في تمارين تقوية العضلات مثل تمارين المقاومة أو

رفع الأثقال الخفيفة بشكل منتظم لمدة 6 أسابيع والتي من شأنها زيادة قوة العضلات بنسبة 50٪، وتحسين مستوى اللياقة البدنية والوظيفية وتحسين الثقة بالنفس وزيادة الاسترخاء وتقليل التوتر وتخفيف الشعور بالألام والقدرة على بذل المزيد من الجهد. ( Paterson, D.H.,et al, ) (2007, 32)

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 45 دقيقة من النشاط البدني مرتين على الأقل أسبوعياً من شأنها تحقيق الاستقلالية وتحسين الصحة العامة لكبار السن. ( Windle, et al, ) (2010. 14)

وممارسة التمرين بانتظام يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية الشائعة لكبار السن مثل الاكتئاب، والانتحار، واضطرابات القلق، والاضطرابات المترامنة. ( CMHA, ) (2010)

وأصبح من المؤكد أن مستويات النشاط البدني تنخفض مع تقدم العمر ويصاحبها العديد من المشكلات الصحية والبدنية والنفسية، ومن المهم إيجاد وتطوير سياسات واستراتيجيات لتشجيع كبار السن على المشاركة في مستويات معتدلة من النشاط البدني، لأن هذا قد يوفر الحماية من بعض الأمراض المزمنة ويمنع الإعاقة. ( DiPietro L, 2001, 6)

وفي مايو 2004م أصدرت منظمة الصحة العالمية قرار بشأن الاستراتيجية العالمية للنظام الغذائي والنشاط البدني والصحة، وأوصت الدول الأعضاء بوضع خطط عمل وسياسات وطنية للنشاط البدني؛ بغية الارتقاء بمستويات الأنشطة البدنية بين شعوبها. ( PAGAC, ) (2008, 11)

ويرى الباحث أنه في ضوء التزايد الكبير لتعداد كبار السن وما قد تسببه تلك الزيادة من مشكلات متنوعة لكبار السن وبطبيعة الأمر ضغوط على المؤسسات، فقد اتخذت الدول المتقدمة كافة الإجراءات الوقائية في شأن تعزيز النمط الصحي لكبار السن، من خلال إنشاء ودعم مؤسسات وهيئات معنية بالنشاط البدني والرياضة لكبار السن، لوعيهم بأهمية النشاط البدني في تعزيز الصحة البدنية والنفسية لدى تلك الفئة ومساعدتهم للحياة بشكل مستقل وتأخير مظاهر الشيخوخة وأعباء المرض والضعف البدني والصحي قدر الإمكان.

وفي مصر والدول العربية لا يوجد اتحاد أو جمعية أو مؤسسة معنية برياضة كبار السن، ولكن يدخل نشاط تلك الفئة العمرية في بعض الاتحادات النوعية والجمعيات، وأغلب

الجمعيات نشاطها اجتماعي وتنقيفي ولا يأخذ الجانب الرياضي الحيز المطلوب. في مصر يوجد الاتحاد المصري للرياضة للجميع ويقدم أنشطة رياضية لجميع فئات المجتمع، وبالنظر لفئة كبار السن وما عرضته العديد من البحوث والدراسات النفسية والاجتماعية فإنها فئة شديدة الحساسية وبالتالي فإن مشاركتهم الإيجابية في نشاط بدني يجمع الفئات العمرية المختلفة تبقى صعبه وغير مفضلة بالنسبة لهم خاصة من يعاني من مشكلات بدنية وصحية تزيد من الفوارق البينية مع باقي الفئات العمرية، وكافة الجمعيات الأهلية ودور الرعاية في مصر سواء حكومية أو خاصة فهي تقدم الرعاية الاجتماعية والصحية، ومن النادر تقديم نشاط بدني يذكر.

وتؤكد نتائج دراسة "محمود سيد هاشم 2006" أن أدوات النشاط الترويحي بدور المسنين في مصر غير متوفره، وأن المتوفر منها مستهلك، ولا يتوافر ملاعب ولا أدوات لأي نوع رياضة، وبعض الدور يتوفر بها مساحات للمشى ولا يتوافر بها عوامل الأمان والسلامة. وفي الدول العربية يتم انشاء جمعيات لمساعدة كبار السن وتقديم بعض الخدمات الاجتماعية والصحية والترويحية والرياضية ويقتصر النشاط البدني على المشي او بعض الألعاب التراثية والشعبية، مثال من تلك الجمعيات "الجمعية السعودية لمساندة كبار السن(وقار)"، جمعية مركز الأمير سلمان الاجتماعي للمسنين الخيرية، جمعية التآخي لرعاية المسنين، المؤسسة القطرية لرعاية المسنين، وغيرها من عشرات الجمعيات والمؤسسات المعنية بالرعاية الاجتماعية والصحية لكبار السن.

في مصر والدول العربية لا يوجد اتحاد أو جمعية أو مؤسسة معنية برياضة كبار السن، وجرت العادة أن يتم توفير نشاط ترويحي أو بدني من حين لآخر لكبار السن ضمن أنشطة الاتحادات أو الجمعيات أو المؤسسات في الدول العربية.

والأكثر من ذلك عندما نتعرض للاستراتيجية العربية لكبار السن لعام 2020/2019م، والصادر عن المكتب الإقليمي للأمم المتحدة بالقاهرة بالتعاون مع مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب بجامعة الدول العربية والبالغ عدد صفحاته 108 صفحة، لم يرد فيها كلمة "رياضة أو نشاط بدني أو ترويح"، وركزت الاستراتيجية لدراسة والعمل على تطوير ودعم الأوضاع الاجتماعية والمعيشية والاقتصادية والثقافية والصحية لكبار السن. (المكتب الإقليمي لصندوق الأمم المتحدة، 2020).

وفي حال تطرقنا لرياضة كبار السن في الولايات المتحدة الأمريكية وبعض الدول الأوروبية وما يتم تقديمه من خدمات رياضية متنوعة سنجد الفارق كبيراً جداً، وأن الحاجة أصبحت ملحة إلى أهمية أن نبدأ في جمهورية مصر العربية باستراتيجية عمل لرياضة كبار السن.

وسوف يعرض الباحث نماذج للمؤسسات المعنية برياضة كبار السن عالمياً :

- الجمعية الوطنية لألعاب كبار السن (National Seniors Games Association) وبدأت 1985 في سانت لويس (أمريكا)، وهي جمعية أمريكية غير ربحية تهدف إلى تعزيز أنماط الحياة الصحية لكبار السن (+ 50 سنة) من خلال التعليم والتدريب واللياقة البدنية والرياضة، وتحفيزهم لممارسة الألعاب المتنوعة، والتي وصلت إلى 20 رياضة منها (القوس والسهم، البولينج، الريشة الطائرة، الدراجات، الجولف، ألعاب القوى، التنس، تنس الطاولة، السباحة، ....)، وفي 1987 في سانت لويس تم تنظيم أول دورة رياضية، وشارك بها 2500 من كبار السن، وأقيمت الدورة الثانية في سانت لويس 1989، واستضافة 3500 من كبار السن، وكانت مغطاة من قبل صحيفة نيويورك تايمز، وصباح الخير يا أمريكا، واستمر تاريخ تلك الدورات كل عامين حتى آخر دورة في عام 2019 في ألبوكيركي، نيو مكسيكو وشارك فيها 13882 من كبار السن، والجدير بالذكر أنه تم إنشاء فروع لتلك الجمعية في جميع ولايات أمريكا وعددهم (51)، جميعها تنظم مسابقات رياضية لكبار السن كما تشارك في دورة الجمعية الوطنية لألعاب كبار السن التي تقام كل عامين. (<https://nsga>)
- الجمعية الكندية لألعاب (+ 55 سنة) (The Canada 55+ Games Association) وتهدف إلى مساعدة كبار السن على التمتع بالحياة، وترى أن المواطنين الذين تزيد أعمارهم عن 55 سنة سوف يصبحون أكثر صحة بدنياً وعقلياً، في حال توفر لهم أسلوب حياة نشط، وتهتم الجمعية بتشجيع المحافظات والمنظمات المحلية لتطوير وتحفيز وتشجيع ممارسة الرياضة والأنشطة الترويجية للمواطنين كبار السن، ونظمت أول دورة لألعاب كبار السن في عام 1996 في ريجينا، ومستمرة كل عامين، وكان آخرها في 2018 في سانت جون ، نيو برونزويك وشارك بها أكثر من 15 ألف من كبار السن، وتقدم الجمعية في حدود 20 نشاط رياضي منها (الجولف، السباحة، التنس، ألعاب القوى، التزلج على الجليد، البلياردو، الريشة الطائرة، ألعاب الورق، القوس والسهم، البولينج، الجولف، التنس، ....). (<https://canada55plus>)
- الجمعية الدولية لألعاب السادة "الكبار" (International Masters Games Association) تم تشكيل الجمعية الدولية لألعاب الكبار في عام 1995 في سويسرا بعضوية تابعة للاتحادات الدولية، وأصبحت هيئة رسمية للرياضيين (+ 35 سنة) في أوروبا، وهدفها تعزيز المنافسة مدى الحياة، وتحقيق الصداقة والتفاهم بين الرياضيين كبار السن، بغض النظر عن العمر أو الجنس أو العرق أو الدين، ودعم وتشجيع

الرياضيين كبار السن لممارسة الرياضة بانتظام، وتنظم الجمعية دورة الألعاب للكبار كل 4 سنوات في رياضات مختلفة منها (البيسبول، الجولف، الرقص، كرة الشبكة، السباحة، التنس، التايكوندو، كرة الطائرة، الركبي، حدوة الحصان، الشيفلورد، ....) ويتم التنظيم في ضوء إشراف من الاتحادات الدولية المعنية بالرياضات التي يتم المنافسة فيها.  
(<https://imga.ch>)

- أرميا ومازوري لألعاب كبار السن (warmia mazury senior games) أرميا ومازوري مقاطعة في الشمال الشرقي لبولندا، وتهدف هذه المنظمة إلى تشجيع الأنشطة البدنية بين الأفراد (+45 سنة)، وتعزيز نمط الحياة الصحي، وتشجيع الأنشطة الاجتماعية، وتنظيم الحوار الدولي لتبادل الخبرات الرياضية وخصوصاً تلك المرتبطة بتحفيز كبار السن للمشاركة في النشاط البدني، والتعاون مع المنظمات والمؤسسات واكتساب المعرفة والقدرة على تنظيم الأحداث الرياضية للأشخاص (+45 سنة) في بولندا، وتهتم المنظمة بإقامة مسابقة كل عامين في الرياضات التالية (ألعاب قوى، ريشة طائرة، رفع أثقال، جولف، تنس طاولة، كرة طائرة شاطئية، كرة طائرة، تنس، الغطس، كرة القدم، السباحة، الشراع، ألعاب الورق). (<https://madeinwm.pl>)

ومن خلال العرض السابق يتضح الانتشار الواسع للمنظمات الدولية التي تدير الألعاب الرياضية لكبار السن، ومن تلك المنظمات من يتعامل مع كبار السن (+55 سنة)، وبعضهم يتعامل مع كبار السن (+50 سنة)، ومنظمات أخرى تخدم كبار السن (+35 سنة) وجميعهم يقدمون خدمات رياضية وينظمون العديد من المسابقات في الألعاب الرياضية الجماعية والفردية كل عامين أو كل أربعة أعوام، وجميعها لها مواقع رسمية على شبكة المعلومات الدولية يعرض تاريخ المنظمة وأنشطتها.

ويرى الباحث أنه وفي إطار ما يشهده العالم من زيادة كبيرة في تعداد كبار السن، وما يواجهه تلك الزيادة من تحديات كبيرة على الدول والمؤسسات، ولأهمية النشاط البدني وما يحققه من فوائد بدنية وصحية توفر الكثير من الميزانيات للصرف على العلاج والصحة، فإنه من الأهمية بمكان أن يتم العمل على إنشاء اتحاد مصري لرياضة كبار السن يتبع وزارة الشباب والرياضة ويكون معني بكل ما يرتبط برياضة كبار السن (معلومات، إرشادات، أنشطة ومسابقات وفعاليات)، لذلك يقدم هذا البحث تصور مقترح لإنشاء الاتحاد المصري لرياضة كبار السن.

#### هدف البحث

يهدف البحث إلى إعداد تصور مقترح لإنشاء الاتحاد المصري لرياضة كبار السن، وذلك من خلال تحديد كلاً من :

- ماهية الاتحاد المصري لرياضة كبار السن (التعريف - الرؤية - الرسالة).
- أهداف الاتحاد المصري لرياضة كبار السن.
- برامج وأنشطة الاتحاد المصري لرياضة كبار السن وآليات تنفيذها.
- التأسيس والإشهار والهوية للاتحاد المصري لرياضة كبار السن.
- التسويق والاستثمار لبرامج وأنشطة الاتحاد المصري لرياضة كبار السن

#### إجراءات البحث

#### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث

يشمل الخبراء في مجال الرياضة بشكل عام الإدارة الرياضية على وجه الخصوص (أساتذة الإدارة الرياضية ورياضة كبار السن من بعض كليات التربية الرياضية، قيادات بوزارة الشباب والرياضة، قيادات في بعض الاتحادات الرياضية).

#### عينة البحث

عينة عمدية متاحة، من بين أساتذة الإدارة الرياضية ورياضة كبار السن في بعض كليات التربية الرياضية، قيادات بوزارة الشباب والرياضة، قيادات في بعض الاتحادات الرياضية، ووصل إجمالي عينة البحث (177 خبير) بواقع (42 أستاذ)، (39 من قيادات وزارة الشباب والرياضة)، (96 من القيادات الإدارية داخل الاتحادات الرياضية).

#### أدوات جمع البيانات

- المسح المرجعي : لقانون الرياضة المصرية، وللمؤسسات المعنية برياضة كبار السن في الدول العربية والأجنبية، والتقارير الصادرة عن منظمة الصحة العالمية والأمم المتحدة في شأن كبار السن بهدف تحديد المحاور الرئيسية وعبارات استمارة الاستبيان.
- الاستبيان : (من إعداد الباحث)، ومر الاستبيان بالمراحل التالية :

○ تم عرض استطلاع رأي على السادة الخبراء المتخصصين في مجالات الإدارة الرياضية ورياضة كبار السن والترويج الرياضي وعددهم (5 خبراء) مرفق (1)، عدد (6) محاور هي (ماهية الاتحاد المصري لرياضة كبار السن "التعريف - الرؤية - الرسالة"، أهداف الاتحاد المصري لرياضة كبار السن، برامج وأنشطة الاتحاد المصري لرياضة كبار السن وآليات تنفيذها، التأسيس والإشهار والهوية للاتحاد المصري لرياضة كبار السن، التسويق والاستثمار لبرامج وأنشطة الاتحاد المصري لرياضة كبار السن، الجمعية العمومية ومجلس الإدارة)، وعدد (3) تصورات لميزان التقدير، وارتضى

الباحث نسبة اتفاق 80% لقبول المحور وميزان التقدير المقترح لاستجابات السادة الخبراء، وجاءت نتائج الآراء بإلغاء المحور السادس (الجمعية العمومية ومجلس الإدارة)، وقبول ميزان التقدير الثلاثي بحيث تكون درجاته (موافق "3"، موافق إلى حد ما "2"، غير موافق "1") مرفق (2).

○ عُرضت استمارة الاستبيان في صورتها الأولية على السادة الخبراء، للتعرف على نسب الاتفاق والرفض على عبارات محاور الاستبيان، واشتمل الاستبيان على عدد (95) عبارة موزعة على (5) محاور، ووصل عدد العبارات في الاستبيان بعد العرض على السادة الخبراء إلى (89) عبارة موزعة على (5) محاور. (مرفق "3")

#### المعاملات الإحصائية للاستبيان

- الصدق : إضافة إلى صدق المحكمين، تم إيجاد الاتساق الداخلي لمحاور وعبارات الاستبيان، وقد حققت العبارات في الاستبيان قيم ارتباط تراوحت بين (0.844 - 0.399)، وتم استبعاد عدد (1) عبارة من المحور الأول، عدد (1) عبارة من المحور الثالث، عدد (1) عبارة من المحور الرابع، عدد (2) عبارة من المحور الخامس، لم تحقق قيم الارتباط (مرفق "4").

- الثبات : تم استخدام معامل "ألفا كرونباخ" Alpha Cronbach's للتحقق من ثبات الاستبيان، وقد حققت محاور استمارة الاستبيان قيم ارتباط تراوحت بين (0.429 - 0.614)، (مرفق "4").

- بعد إجراء معاملات الصدق على الاستبيان وصل عدد العبارات النهائية في محاور الاستبيان (84) عبارة موزعة على (5) محاور، (مرفق "5").

#### الدراسة الميدانية

-تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية عددها (25) خلال الفترة من 2 يناير إلى 12 يناير 2020، وتم التطبيق على أفراد العينة الأساسية للبحث وعددهم (177) خبير بواقع (42 أستاذ)، (39 من قيادات وزارة الشباب والرياضة)، (96 من القيادات الإدارية داخل الاتحادات الرياضية) خلال الفترة من 15 يناير إلى 20 فبراير 2020م.

#### عرض وتفسير النتائج

جدول (1) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (ك<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الأول (ماهية الاتحاد المصري لرياضة كبار

السن التعريف - الروية - الرسالة) (ن = 177)

م	العبارات	موافق		موافق إلى حد ما		غير موافق		المجموع التقديري	الوزن النسبي	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
٢١										



2	125.42	87.38	464	10.7	19	16.4	29	72.9	129	اتحاد نوعي يزاول أنشطة ذات نفع عام	1
4	94.92	85.5	454	10.7	19	22	39	67.2	119	لا يهدف للربح	2
1	139.76	88.32	469	10.2	18	14.7	26	75.1	133	يتبع وزارة الشباب والرياضة المصرية	3
6	83.09	84.75	450	10.2	18	25.4	45	64.4	114	يقدم خدمات رياضية للأفراد من الجنسين (+ 60 سنة)	4
18	11.22	72.5	385	27.7	49	27.1	48	45.2	80	يتعاون مع المؤسسات المعنية في كل ما يرتبط بأنشطة رياضة كبار السن	5
12	46.48	80.23	426	15.8	28	27.7	49	56.5	100	تقديم أفضل مستويات للخدمات الرياضية لكبار السن	6
9	55.02	80.79	429	16.9	30	23.7	42	59.3	105	تمكين كبار السن من ممارسة الرياضة وفقاً للفروق الفردية	7
10	66.34	80.6	428	20.3	36	17.5	31	62.1	110	تحقيق التعاون مع المؤسسات العربية والقارية والعالمية المعنية برياضة كبار السن	8
7	65.53	82.67	439	13	23	26	46	61	108	تحقيق ميزة تنافسية في قطاع رياضة كبار السن محلياً وعربياً ودولياً	9
3	117.7	86.25	458	13	23	15.3	27	71.8	127	أن يكون أحد أهم الاتحادات النوعية في مصر	10
5	93.19	84.93	451	12.4	22	20.3	36	67.2	119	مواكبة التطورات العالمية في أنظمة العمل وخطط النشاط	11
8	58.61	81.54	433	15.3	27	24.9	44	59.9	106	تصحيح المدركات الخاطئة لدى كبار السن عن الرياضة	12
19	22.68	70.06	372	36.2	64	17.5	31	46.3	82	إعادة دمج كبار السن في أنشطة وفعاليات رياضية في المجتمع	13
17	31.22	76.27	405	24.3	43	22.6	40	53.1	94	تعزيز نمط الحياة الصحي لكبار السن من خلال الرياضة	14
10	79.36	80.6	428	22.6	40	13	23	64.4	114	تعليم وتدريب كبار السن على مهارات الألعاب الرياضية	15
16	50.75	76.84	408	27.1	48	15.3	27	57.6	102	مساعدة كبار السن على تحقيق الاستقلالية	16
15	44.85	78.53	417	21.5	38	21.5	38	57.1	101	استثمار أوقات الفراغ لدى كبار السن	17
14	59.8	79.1	420	23.2	41	16.4	29	60.5	107	تمثيل الدولة في المسابقات العربية والقارية والعالمية	18
13	67.15	80.04	425	22	39	15.8	28	62.1	110	تنظيم العمل الجماعي وتوحيد الجهود لخدمة الأعضاء	19

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

يتضح من جدول (1) استجابات عينة البحث على عبارات المحور الأول (ماهية

الاتحاد المصري لرياضة كبار السن "التعريف - الرؤية - الرسالة").

جدول (2) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثاني (اهداف الاتحاد المصري لرياضة كبار

السن) (ن = 177)

الترتيب	كا <sup>2</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	غير موافق		موافق إلى حد ما		موافق		العبارات	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
2	135.49	87.38	464	12.4	22	13	23	74.6	132	نشر ثقافة رياضة كبار السن في مصر	1
9	61.73	81.36	432	16.9	30	22	39	61	108	تشجيع كبار السن على ممارسة الرياضة	2
3	136.17	86.44	459	15.3	27	10.2	18	74.6	132	أن يكون للاتحاد فروع تخدم محافظات مصر	3
5	97.05	85.50	454	11.3	20	20.9	37	67.8	120	العمل على توسيع قاعدة ممارسي الرياضة من كبار السن	4
1	171.25	90.40	480	8.5	15	11.9	21	79.7	141	تبني خطة عمل سنوية تحتوي أنشطة وفعاليات رياضية متنوعة	5
6	98.58	85.12	452	13	23	18.6	33	68.4	121	تقديم خدمات التدريب أثناء الخدمة من أجل جودة الحياة	6
11	56.85	79.10	420	22.6	40	17.5	31	59.9	106	عضوية الاتحادات ذات الاهتمام المشترك على المستوى العربي والقاري والعالمي	7
14	47.22	76.08	404	28.2	50	15.3	27	56.5	100	الاستفادة من نتائج البحث العلمي في قطاع رياضة كبار السن	8
7	113.49	83.62	444	19.8	35	9.6	17	70.6	125	إعداد الفرق المحلية في الألعاب الرياضية المختلفة	9
10	78.34	80.98	430	21.5	38	14.1	25	64.4	114	إعداد المنتخبات الوطنية في الألعاب الرياضية المختلفة	10
4	146.07	86.06	457	17.5	31	6.8	12	75.7	134	أن يكون للاتحاد قاعدة بيانات الكترونية (عاملين، أعضاء، لاعبين، حكام، أنشطة، .....)	11
13	34.81	77.02	409	23.2	41	22.6	40	54.2	96	العمل وفق خطة نسوية تساهم في تنمية موارد الاتحاد	12
12	61.46	77.59	412	27.1	48	13	23	59.9	106	الدفاع عن الحقوق المشروعة لأعضاء الاتحاد تجاه الغير	13
8	60.75	81.73	434	15.3	27	24.3	43	60.5	107	التعاون مع المؤسسات المجتمعية المعنية بكبار السن للتشجيع على ممارسة الرياضة	14

\* قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

ينضح من جدول (2) استجابات عينة البحث على عبارات المحور الثاني (أهداف الاتحاد المصري لرياضة كبار السن).

جدول (3) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>٢</sup>) والترتيب لعبارات المحور الثالث (برامج وأنشطة الاتحاد المصري لرياضة كبار السن وأليات تنفيذها) (ن = 177)

الترتيب	كا <sup>٢</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	غير موافق		موافق إلى حد ما		موافق		العبارات	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
7	82.29	81.92	435	19.8	35	14.7	26	65.5	116	تنظيم دورات ومسابقات ومهرجانات وبطولات رياضية سنوية لكبار السن	1
14	38.68	79.28	421	15.8	28	30.5	54	53.7	95	تنفيذ ندوات تعريفية وورش عمل عن رياضة كبار السن	2
13	53.83	79.85	424	19.8	35	20.9	37	59.3	105	تنظيم فوافل متنقلة لتشجيع ممارسة النشاط البدني لكبار السن	3
12	45.8	80.04	425	16.4	29	27.1	48	56.5	100	تنفيذ فعاليات رياضية لكبار السن في الأندية ومراكز الشباب	4
16	31.76	78.15	415	15.3	27	35	62	49.7	88	تنظيم فعاليات لتكريم كبار السن المتميزين في المجال الرياضي	5
3	96.51	85.31	453	11.9	21	20.3	36	67.8	120	تخصيص مراكز تدريب لتعليم كبار السن مهارات الألعاب الرياضية	6
9	54.34	80.41	427	18.1	32	22.6	40	59.3	105	تخصيص وحدة صحية متنقلة مصاحبة لفعاليات أنشطة كبار السن	7
18	29.59	77.40	411	19.8	35	28.2	50	52	92	التعاون مع المنظمات الصحية للتوعية بأهمية وفوائد الحركة لكبار السن	8
8	54.54	81.17	431	15.3	27	26	46	58.8	104	دمج كبار السن من ذوي الإعاقة في أنشطة وفعاليات تناسب قدراتهم	9
14	38.27	79.28	421	15.3	27	31.6	56	53.1	94	تكليف لجنة لبحوث السوق تهتم بتحديد الاهتمامات الرياضية لكبار السن وأكثر ألعاب كبار السن انتشارا في العالم وطرق الأداء والأدوات المطلوبة	10
11	47.59	80.23	426	9.6	17	40.1	71	50.3	89	تحقيق شراكة مع قسم رياضة كبار السن بجامعة حلوان لبناء قاعدة من الحكام والمدربين وأخصائي الترويج والتغذية ومشرفي النشاط للاتحاد من هيئة التدريس وطلاب وخريجي القسم	11
17	56.54	77.97	414	25.4	45	15.3	27	59.3	105	التسيق مع الاتحادات الرياضية في حال الحاجة إلى تحكيم في بعض المسابقات الرياضية	12
19	45.19	76.65	407	26.6	47	16.9	30	56.5	100	الاستفادة من المنطوعين بالجامعات والمدارس للتعاون في تنظيم فعاليات وأنشطة الاتحاد	13

5	77.93	83.24	442	14.7	26	20.9	37	64.4	114	تكليف جهاز إداري يتناسب وطبيعة العمل وبحيث يتضمن متخصصين في (الموقع الإلكتروني - مواقع التواصل الاجتماعي - التصميمات - التواصل الدولي - ...)	14
6	111.15	83.05	441	20.9	37	9	16	70.1	124	تشكيل لجنة علمية للاتحاد تضم متخصصون في مجال الإدارة والتدريب الرياضي ورياضة كبار السن وطب المسنين والشيخوخة	15
4	1117.8 6	83.62	444	20.3	36	8.5	15	71.2	126	تدريب رواد من كبار السن على مهارات القيادة وتخطيط وتنظيم الفعاليات والأنشطة للمساعدة في تنفيذ خطط الاتحاد	16
9	48.24	80.41	427	15.8	28	27.1	48	57.1	101	بناء هيكل تنظيمي داعم لتنفيذ خطط وبرامج الاتحاد ليسهل اتخاذ القرار بين مستوياته، ويوضح بدقه الحقوق والواجبات	17
1	122.07	87.19	463	10.7	19	16.9	30	72.3	128	عمل استقصاء دوري للرأي العام عن جودة الخدمات والأنشطة بالاتحاد والاستفادة من نتائجها في تطوير خطط وسياسات العمل	18
2	92.98	85.50	454	10.2	18	23.2	41	66.7	118	إعداد نشرات وكتيبات ومعلومات عن رياضة كبار السن مطبوعة وإلكترونية وإعلانها	19

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

ينضح من جدول (3) استجابات عينة البحث على عبارات المحور الثالث (برامج

وأنشطة الاتحاد المصري لرياضة كبار السن وآليات تنفيذها).

جدول (4) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الرابع (التأسيس والإشهار والهوية للاتحاد

المصري لرياضة كبار السن) (ن = 177)

الترتيب	كا <sup>2</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	غير موافق		موافق إلى حد ما		موافق		العبارات	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
9	44.07	79.85	424	16.4	29	27.7	49	55.9	99	يتأسس الإتحاد طبقاً لأحكام قانون الرياضة الصادر برقم 71 لسنة 2017م	1
12	42.75	73.07	388	33.9	60	13	23	53.1	94	يتأسس الإتحاد طبقاً لأحكام لائحة خاصة تضعها الجمعية التأسيسية	2
11	33.49	77.59	412	20.9	37	25.4	45	53.7	95	يشهر الإتحاد كهيئة رياضية لها شخصية اعتبارية مستقلة لا تهدف للربح وتستهدف تحقيق الرعاية الرياضية لكبار السن	3

8	58.88	80.79	429	18.1	32	21.5	38	60.5	107	يتبع الإتحاد القوانين واللوائح الصادرة من وزارة الشباب والرياضة	4
6	59.63	82.30	437	11.9	21	29.4	52	58.8	104	يتبع الإتحاد القوانين واللوائح والقرارات بالميثاق الأولمبي التي تتماشى مع رياضة كبار السن	5
10	43.76	79.28	421	18.6	33	24.9	44	56.5	100	يباشر الإتحاد اختصاصاته في إطار السياسة العامة للدولة والتخطيط الذي تضعه وزارة الشباب والرياضة وينظم نشاطه الرياضي الرسمي وفقاً للأسس والبرامج التي تضعها الوزارة	6
5	80.03	83.05	441	15.8	28	19.2	34	65	115	يتبع الإتحاد لوائح المنظمات الدولية المعنية برياضة كبار السن	7
5	98.95	83.05	441	19.2	34	12.4	22	68.4	121	يباشر الإتحاد اختصاصاته في إطار مبادئ الأمم المتحدة لكبار السن ونتائج الجمعية العالمية للشيوخوخطة العمل الدولية للشيوخوخطة كاطر ومرجعية لسياسات العمل	8
3	107.49	85.31	453	14.1	25	15.8	28	70.1	124	تصميم شعار يحمل في طياته رسالة الإتحاد ومعبراً عن نشاطه	9
7	77.93	81.17	431	20.9	37	14.7	26	64.4	114	تخصيص هوية للإتحاد فيما يرتبط بالتطبيقات البصرية (الألوان والتصميمات والزي الرسمي)	10
2	86.37	85.50	454	7.3	13	28.8	51	63.8	113	تبني خطة واضحة للوصول لعلامة تجارية تميز الإتحاد من خلال الهوية البصرية والسمعية والحركية لأنشطة الإتحاد ورويته ورسالته وأهدافه	11

1	142.61	90.02	478	4.5	8	20.9	37	74.6	132	إعداد لائحة الألعاب الرياضية والدورات والبطولات والمسابقات بهوية خاصة للاتحاد من حيث أنواع الألعاب المعتمدة وقواعد وقوانين المنافسة مع الاسترشاد بالهيئات المماثلة في الدول المتقدمة
---	--------	-------	-----	-----	---	------	----	------	-----	--

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

يتضح من جدول (4) استجابات عينة البحث على عبارات المحور الرابع (التأسيس

والإشهار والهوية للاتحاد المصري لرياضة كبار السن).

جدول (5) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا<sup>2</sup>) والترتيب لعبارات المحور الخامس (التسويق والاستثمار لبرامج وأنشطة الاتحاد المصري لرياضة كبار السن) (ن = 177)

الترتيب	كا <sup>2</sup>	الوزن النسبي	المجموع التقديري	غير موافق		موافق إلى حد ما		موافق		العبارات	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
7	69.19	82.86	440	13.6	24	24.3	43	62.1	110	تكليف لجنة تضم متخصصون في التسويق الرياضي لبرامج وأنشطة الاتحاد لدعم موارده	1
10	86.74	81.92	435	20.3	36	13.6	24	66.1	117	الاتصال الفعال مع الإعلام المرئي والمقروء والمسموع لتغطية أنشطة الاتحاد	2
20	19.36	72.50	385	30.5	54	21.5	38	48	85	التواصل الجيد لمشاركة الرياضيين القدامى في أنشطة الاتحاد	3
6	67.22	83.05	441	11.9	21	27.1	48	61	108	استثمار إعلانات الطرق للترويج لبعض الفعاليات الكبرى للاتحاد	4
5	117.86	83.62	444	20.3	36	8.5	15	71.2	126	إنشاء قناة يوتيوب للاتحاد لعرض بروموز إعلامي مستمر لأنشطة وفعاليات الاتحاد	5
13	66.31	79.10	420	24.3	43	14.1	25	61.6	109	إنشاء موقع الكتروني يحتوي كل تفاصيل الاتحاد ويخصص به جزء للإعلانات المدفوعة	6
14	32.68	78.34	416	15.3	27	34.5	61	50.3	89	تخصيص زي رياضي موحد لأعضاء الاتحاد يخصص به جزء للإعلانات المدفوعة	7
4	104.68	83.99	446	17.5	31	13	23	69.5	123	تنظيم مؤتمر دولي دوري عن رياضة كبار السن بهدف التعريف والترويج لأنشطة الاتحاد	8
3	100.98	84.75	450	14.7	26	16.4	29	68.9	122	تصميم وطباعة تميمة للاتحاد تعبر عن طبيعة نشاطه واستخدامها في الدعاية لأنشطة وبرامج الاتحاد	9
8	77.12	82.67	439	16.4	29	19.2	34	64.4	114	تحديد مزايا لأنواع الرعاية المتوقعة للاتحاد رسمي، ماسي، بلاتيني، ذهبي، فضي، بروزي وتحديد قيمة الرعاية ومدتها	10

15	45.7	77.59	412	24.3	43	18.6	33	57.1	101	جذب أبرز الأكاديميين والرياضيين الدوليين كمحاضرين في فعاليات الاتحاد أو عن طريق نظام (Online)	11
2	92.98	85.50	454	10.2	18	23.2	41	66.7	118	إنشاء صفحات للاتحاد على أشهر مواقع التواصل الاجتماعي "Facebook - Twitter - Instagram - Linked in" تعرض كل أنشطة وفعاليات الاتحاد	12
19	36.03	73.63	391	31.6	56	15.8	28	52.5	93	إنشاء تطبيق موبايل على الاندرويد والأيفون يسمح بإرسال إشعارات لأخبار وأنشطة وفعاليات الاتحاد للجمهور	13
15	51.39	77.59	412	25.4	45	16.4	29	58.2	103	تصميم برنامج إلكتروني على موقع الاتحاد يسمح لكبار السن الدخول والاختيار حسب مراحلهم العمرية والفروق الفردية ما يناسبهم من (مشاهدة التمرينات البدنية - قراءة إرشادات ممارسة النشاط البدني - قراءة إرشادات الوقاية من خطر السقوط - برامج تنمية التوازن للوقاية من السقوط، ....)	14
17	58.68	77.40	411	27.1	48	13.6	24	59.3	105	اعتماد جائزة سنوية لأفضل رياضي رجل و سيدة من كبار السن في مصر والوطن العربي والعالم للترويج عن الاتحاد	15
12	51.9	80.04	425	18.6	33	22.6	40	58.8	104	يخصص للصحفيين والكتاب مساحة على الموقع الإلكتروني للاتحاد لإعداد ونشر أخبار عن أهمية الرياضة لكبار السن ودور وأنشطة الاتحاد	16
9	82.68	82.49	438	18.1	32	16.4	29	65.5	116	تصميم ألعاب إلكترونية ترتبط بالحركة تناسب كبار السن، واتاحتها على الموقع الإلكتروني للاتحاد وعمل مسابقة دورية بجوائز للفائزين	17
1	87.09	85.69	455	6.2	11	30.5	54	63.3	112	التحديد الدقيق لطرق استخدام شعار الاتحاد من حيث الحجم واللون والمكان على جميع مخرجات الاتحاد (فيديوهات - صور - إعلانات - ملابس - كتيبات - نشرات - مواقع التواصل - ....)	18
11	54.1	80.23	426	18.6	33	22	39	59.3	105	إعداد تصور للدعاية على الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة في أنشطة الاتحاد	19
18	65.39	76.84	408	29.4	52	10.7	19	59.9	106	التجهيز للحملات الإعلانية خلال مواقع التواصل الاجتماعي والإعلامي (المرئي، المسموع، والمقرؤ) قبل انطلاق فعاليات وأنشطة الاتحاد	20

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

يتضح من جدول (5) استجابات عينة البحث على عبارات المحور الخامس (التسويق

والاستثمار لبرامج وأنشطة الاتحاد المصري لرياضة كبار السن).

#### مناقشة النتائج

في ضوء نتائج استجابات عينة البحث والتي تضمنت كلاً من "بعض أساتذة الإدارة الرياضية ورياضة كبار السن بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية، عدد من قيادات وزارة الشباب والرياضة المصرية، عدد من أعضاء مجالس إدارة ومدراء وقيادات في الاتحادات الرياضية والنوعية في مصر" على عبارات الاستبيان، فقد جاءت قيم "كا2" لجميع العبارات وعددها (84 عبارة) موزعة على (5 محاور) في اتجاه الموافقة وبنسب مئوية متفاوتة تراوحت بين (70.06% : 90.4%)، وجاءت أقل نسبة مئوية لصالح العبارة رقم (13) "إعادة دمج كبار السن في أنشطة وفعاليات رياضية في المجتمع"، في المحور الأول "ماهية الاتحاد المصري لرياضة كبار السن (التعريف - الرؤية - الرسالة)" وهي ضمن عبارات رسالة الاتحاد، في حين جاءت أعلى نسبة مئوية لصالح العبارة رقم (5) "تبني خطة عمل سنوية تحتوي أنشطة وفعاليات رياضية متنوعة"، في المحور الثاني "أهداف الاتحاد المصري لرياضة كبار السن".

والجدير بالذكر أن عدد العبارات الاستبيان (84 عبارة)، وأن العبارات التي حصلت على 90% فما فوق هما (2 عبارة) بنسبة 2.4% من إجمالي عبارات الاستبيان، في حين وصل عدد العبارات التي حصلت على 80% فما فوق إلى (53 عبارة) بنسبة 63.1% من إجمالي عبارات الاستبيان، وقد وصل عدد العبارات التي حصلت على 70% فما فوق إلى (29 عبارة) بنسبة 34.5% من إجمالي عبارات الاستبيان، ومن ثم يتضح الاتجاه القوي لآراء السادة الخبراء على أهمية عبارات الاستبيان.

وسوف يناقش الباحث أهم عبارات محاور الاستبيان، والتي حصلت على نسب مئوية 80% فما فوق، وفيما يلي عرض لتلك العبارات حسب محاور الاستبيان كما جاءت وفقاً لترتيب أهميتها حسب استجابات عينة البحث.

جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر من الجدولية وفي اتجاه (موافق) بنسب مئوية 80% فما فوق وفقاً لجدول (1) المحور الأول (ماهية الاتحاد المصري لرياضة كبار السن "التعريف - الرؤية - الرسالة")، يتبع وزارة الشباب والرياضة المصرية، اتحاد نوعي يزاول أنشطة ذات نفع عام، أن يكون أحد أهم الاتحادات النوعية في مصر، لا يهدف للربح، مواكبة التطورات العالمية في أنظمة العمل وخطط النشاط، يقدم خدمات رياضية للأفراد من الجنسين (+ 60 سنة)، تحقيق ميزة تنافسية في قطاع رياضة كبار السن محلياً وعربياً ودولياً، تصحيح المدركات الخاطئة لدى كبار السن عن الرياضة، تمكين كبار السن من ممارسة الرياضة وفقاً للفروق الفردية، تحقيق



التعاون مع المؤسسات العربية والقارية والعالمية المعنية برياضة كبار السن، تعليم وتدريب كبار السن على مهارات الألعاب الرياضية، تقديم أفضل مستويات للخدمات الرياضية لكبار السن، تنظيم العمل الجماعي وتوحيد الجهود لخدمة الأعضاء.

كما جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر من الجدولية وفي اتجاه (موافق) بنسب مئوية 80% فما فوق وفقاً

لجدول جدول (2) المحور الثاني (أهداف الاتحاد المصري لرياضة كبار السن)، تبني خطة عمل سنوية تحتوي أنشطة وفعاليات رياضية متنوعة، نشر ثقافة رياضة كبار السن في مصر، أن يكون للاتحاد فروع تخدم محافظات مصر، أن يكون للاتحاد قاعدة بيانات الكترونية (عاملين، أعضاء، لاعبين، حكام، أنشطة ..)، العمل على توسيع قاعدة ممارسي الرياضة من كبار السن، تقديم خدمات التدريب أثناء الخدمة من أجل جودة الحياة، إعداد الفرق المحلية في الألعاب الرياضية المختلفة، التعاون مع المؤسسات المجتمعية المعنية بكبار السن للتشجيع على ممارسة الرياضة، تشجيع كبار السن على ممارسة الرياضة، إعداد المنتخبات الوطنية في الألعاب الرياضية المختلفة.

وقد جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر من الجدولية وفي اتجاه (موافق) بنسب مئوية 80% فما فوق وفقاً لجدول جدول (3) المحور الثالث (برامج وأنشطة الاتحاد المصري لرياضة كبار السن وآليات تنفيذها)، عمل استقصاء دوري للرأي العام عن جودة الخدمات والأنشطة بالاتحاد والاستفادة من نتائجها في تطوير خطط وسياسات العمل، إعداد نشرات وكتيبات ومعلومات عن رياضة كبار السن مطبوعة والكترونية وإعلانها، تخصيص مراكز تدريب لتعليم كبار السن مهارات الألعاب الرياضية، تدريب رواد من كبار السن على مهارات القيادة وتخطيط وتنظيم الفعاليات والأنشطة للمساعدة في تنفيذ خطط الاتحاد، تكليف جهاز إداري يتناسب وطبيعة العمل وبحيث يتضمن متخصصين في (الموقع الإلكتروني - مواقع التواصل الاجتماعي - التصميمات - التواصل الدولي - ...)، تشكيل لجنة علمية للاتحاد تضم متخصصون في مجال الإدارة والتدريب الرياضي ورياضة كبار السن وطب المسنين والشيخوخة، تنظيم دورات ومسابقات ومهرجانات وبطولات رياضية سنوية لكبار السن، دمج كبار السن من ذوي الإعاقة في أنشطة وفعاليات تناسب قدراتهم، بناء هيكل تنظيمي داعم لتنفيذ خطط وبرامج الاتحاد ليسهل اتخاذ القرار بين مستوياته، ويوضح بدقه الحقوق والواجبات، تخصيص وحدة صحية متنقلة مصاحبة لفعاليات أنشطة كبار السن، تحقيق شراكة مع قسم رياضة كبار السن بجامعة حلوان لبناء قاعدة من الحكام والمدربين وأخصائي الترويج والتغذية ومشرفي النشاط للاتحاد من هيئة التدريس وطلاب وخريجي القسم، تنفيذ فعاليات رياضية لكبار السن في الأندية ومراكز الشباب.

كما جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر من الجدولية وفي اتجاه (موافق) بنسب مئوية 80% فما فوق وفقاً لجدول جدول (4) المحور الرابع (التأسيس والإشهار والهوية للاتحاد المصري لرياضة كبار السن)، إعداد لائحة الألعاب الرياضية والدورات والبطولات والمسابقات بهوية خاصة للاتحاد من حيث أنواع الألعاب المعتمدة وقواعد وقوانين المنافسة مع الاسترشاد بالهيئات المماثلة في الدول المتقدمة، تبني خطة واضحة للوصول لعلاوة تجارية تميز الاتحاد من خلال الهوية البصرية والسمعية والحركية لأنشطة الاتحاد ورؤيته ورسالته وأهدافه، تصميم شعار يحمل في طياته رسالة الاتحاد ومعبراً عن نشاطه، يباشر الإتحاد اختصاصاته في إطار مبادئ الامم المتحدة لكبار السن ونتائج الجمعية العالمية للشيخوخة وخطط العمل الدولية للشيخوخة كأطر ومرجعية لسياسات العمل، يتبع الإتحاد لوائح المنظمات الدولية المعنية برياضة كبار السن، تخصيص هوية للاتحاد فيما يرتبط بالتطبيقات البصرية (الألوان والتصميمات والزي الرسمي)، يتبع الإتحاد القوانين واللوائح الصادرة من وزارة الشباب والرياضة.

في حين جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر من الجدولية وفي اتجاه (موافق) بنسب مئوية 80% فما فوق وفقاً لجدول جدول (5) المحور الخامس (التسويق والاستثمار لبرامج وأنشطة الاتحاد المصري لرياضة كبار السن)، التحديد الدقيق لطرق استخدام شعار الاتحاد من حيث الحجم واللون والمكان على جميع مخرجات الاتحاد (فيديوهات - صور - إعلانات - ملابس - كتيبات - نشرات - مواقع التواصل - ....)، إنشاء صفحات للاتحاد على أشهر مواقع التواصل الاجتماعي "Instagram - Linked in- Facebook - Twitter" تعرض كل أنشطة وفعاليات الاتحاد، تصميم وطباعة تميمة للاتحاد تعبر عن طبيعة نشاطه واستخدامها في الدعاية لأنشطة وبرامج الاتحاد، تنظيم مؤتمر دولي دوري عن رياضة كبار السن بهدف التعريف والترويج لأنشطة الاتحاد، إنشاء قناة يوتيوب للاتحاد لعرض برومو إعلاني مستمر لأنشطة وفعاليات الاتحاد، استثمار إعلانات الطرق للترويج لبعض الفعاليات الكبرى للاتحاد، تكليف لجنة تضم متخصصون في التسويق الرياضي لبرامج وأنشطة الاتحاد لدعم موارده، تحديد مزايا لأنواع الرعاية المتوقعه للاتحاد "رسمي، ماسي، بلاتيني، ذهبي، فضي، بروزي" وتحديد قيمة الرعاية ومدتها، تصميم ألعاب إلكترونية ترتبط بالحركة تناسب كبار السن، واتاحتها على الموقع الإلكتروني للاتحاد وعمل مسابقة دورية بجوائز للفائزين، الاتصال الفعال مع الإعلام المرئي والمقروء والمسموع لتغطية أنشطة الاتحاد، إعداد تصور للدعاية على الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة في أنشطة الاتحاد، يخصص للصحفيين والكتاب مساحة على الموقع الإلكتروني للاتحاد لإعداد ونشر أخبار عن أهمية الرياضة لكبار السن ودور وأنشطة الاتحاد، الاستنتاجات والتوصيات

## الاستنتاجات

- جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر من الجدولية وفي اتجاه (موافق) في جميع عبارات المحور الأول (ماهية الاتحاد المصري لرياضة كبار السن "التعريف - الرؤية - الرسالة")، الأمر الذي يؤكد أن العبارات التي تم صياغتها مناسبة ومعبرة عن طبيعة المحور، في كون أن الاتحاد نوعي ولا يهدف للربح ويتبع وزارة الشباب والرياضة ويقدم الخدمات الرياضية لمن هم (+ 60 سنة) ويتعاون مع المؤسسات المعنية برياضة كبار السن يعد تعريفاً وافياً للاتحاد، وأن تمكين كبار السن من ممارسة الخدمات الرياضية والسعي للتعاون العربي والدولي ومواكبة كل جديد في رياضة كبار السن يعبر عن رؤية الاتحاد، وأن تعزيز نمط الحياة الصحي لدى كبار السن وتوفير تعليم وتدريب وممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية وتمثيل مصر في المحافل العربية والدولية يعبر عن رسالة الاتحاد.
- جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر من الجدولية وفي اتجاه (موافق) في جميع عبارات المحور الثاني (أهداف الاتحاد المصري لرياضة كبار السن)، الأمر الذي يؤكد أن العبارات التي تم صياغتها مناسبة ومعبرة عن طبيعة المحور، في كون أن نشر ثقافة رياضة كبار السن والتشجيع على الممارسة والتوسع في إنشاء فروع وتوسيع قاعدة الممارسة وتبني خطة عمل سنوية وإعداد الفرق المحلية والمنتخبات الوطنية والتعاون مع مؤسسات المجتمع والعمل وفق خطة تسويقية لتنمية موارد الاتحاد، تعبر عن أهداف الاتحاد.
- جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر من الجدولية وفي اتجاه (موافق) في جميع عبارات المحور الثالث (برامج وأنشطة الاتحاد المصري لرياضة كبار السن وآليات تنفيذها)، الأمر الذي يؤكد أن العبارات التي تم صياغتها مناسبة ومعبرة عن طبيعة المحور، من حيث ان تنظيم الدورات والمسابقات والندوات وورش العمل والفعاليات وتحقيق الشراكة مع الاتحادات والمنظمات الصحية وقسم رياضة كبار السن بجامعة حلوان وتفعيل دور التطوع وتشكيل لجنة علمية للاتحاد وتدريب الرواد من كبار السن على القيادة والمشاركة في تنظيم الأنشطة، جميعها تعبر عن برامج وأنشطة الاتحاد وآليات تنفيذها.
- جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر من الجدولية وفي اتجاه (موافق) في جميع عبارات المحور الرابع (التأسيس والإشهار والهوية للاتحاد المصري لرياضة كبار السن)، الأمر الذي يؤكد أن العبارات التي تم صياغتها مناسبة ومعبرة عن طبيعة

المحور، في أن تأسس الاتحاد يكون وفقاً لقانون الرياضة الصادر برقم 71 لسنة 2017، كهيئة رياضية لا تهدف للربح يتبع اللوائح والقوانين لوزارة الشباب والرياضة ويعمل على إبراز هوية خاصة بالاتحاد، جميعها تعبر عن التأسيس والإشهار والهوية للاتحاد.

- جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة أكبر من الجدولية وفي اتجاه (موافق) في جميع عبارات المحور المحور الخامس (التسويق والاستثمار لبرامج وأنشطة الاتحاد المصري لرياضة كبار السن)، الأمر الذي يؤكد أن العبارات التي تم صياغتها مناسبة ومعبرة عن طبيعة المحور، في كون العمل على تسويق أنشطة وفعاليات الاتحاد من خلال الموقع الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي والإعلانات المطبوعة والمرئية والحملات الإعلانية، يعبر عن التسويق والاستثمار لبرامج وأنشطة الاتحاد.

#### التوصيات

- إنشاء اتحاد مصري لرياضة كبار السن يتبع وزارة الشباب والرياضة.
- التوسع في إنشاء فروع للاتحاد في محافظات مصر.
- التخطيط لإنشاء اتحاد عربي مقره في مصر.
- تبني خطة عمل وطنية لرياضة كبار السن.

#### قائمة المراجع العلمية

#### المراجع باللغة العربية

1. المكتب الإقليمي للأمم المتحدة 2020 : للاستراتيجية العربية لكبار السن، القاهرة.
2. جمهورية مصر العربية 2020 : مصر في أرقام، الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء.
3. محمود سيد هاشم علي 2006 : "المشكلات التي تواجه البرامج الترويحية بدور المسنين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر.

#### المراجع باللغة الأجنبية

1. Benedict C , Brooks SJ, Kullberg Jet al. 2013 :Association between physical activity and brain health in older adults. Neurobiol Aging.
2. Canadian Mental Health Association. (2010). Mental Health and Addictions Issues for Older Adults: Opening the Doors to a Strategic Framework. Retrieved from <http://goo.gl/hYSRJ>

3. Christensen U , Stovring N, Schultz– Larsen K, Schroll M, Avlund K. 2006 : Functional ability at age 75: is there an impact of physical inactivity from middle age to early old age. Scand J Med Sci Sport.
4. DiPietro L . 2001 : Physical activity in aging: changes in patterns and their relationship to health and function. J Gerontol A Biol Sci Med Sci.
5. 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.
6. Hallal PC , Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. 2012 : Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects
7. Harvey JA , Chastin SF, Skelton DA. 2015 :How sedentary are older people? A systematic review of the amount of sedentary behavior. J Aging Phys Act.
8. <https://canada55plus.ca/>
9. <https://imga.ch/>
10. <https://madeinwm.pl/warmia-mazury-senior-games/>
11. <https://nsga.com/history/>
12. <https://www.who.int/home>
13. Lim SS , Vos T, Flaxman AD et al. 2012 : A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study.
14. Paterson, D.H., Jones, G.R., & Rice, C. 2007 : Ageing and physical activity: evidence to develop exerciserecommendations for older adults. Applied Physiology,

- Nutrition, and Metabolism, (Suppl. 2E), S69–S108. Doi:10.1139/H07-111.
15. Peterson MJ , Giuliani C, Morey MC et al. 2009 : Physical activity as a preventative factor for frailty: the health, aging, and body composition study, J Gerontol A Biol Sci Med Sci.
16. Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC, US Department of Health and Human Services, 2008
17. Tiedemann A , Paul S, Ramsay E et al. 2015 : What is the effect of a combined physical activity and fall prevention intervention enhanced with health coaching and pedometers on older adults' physical activity levels and mobility-related goals?: Study protocol for a randomised controlled trial. BMC Public Health.
18. United Nations , 2020 : World Population Ageing 2019, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, New York.
19. Vermeulen J , Neyens J, van Rossum E, Spreeuwenberg M, de Witte L. 2011 : Predicting ADL disability in community-dwelling elderly people using physical frailty indicators: a systematic review. BMC Geriatr.
20. 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.
21. World Health Organization Global Recommendations on Physical Activity for Health, Geneva 2010 : World Health Organization.

22. World health organization, 1999 : men ageing and health, achieving health across the life span, noncommunicable diseases and mental health cluster, ageing and life course unit, we acknowledge gratefully the support of the australian government in the finalisation of this document.

23. [www.sis.gov.au/Story/195242](http://www.sis.gov.au/Story/195242) /اليوم-الدولي-للمسنين