

تأثير برنامج (حركي - أرشادي صحي) على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن المقيمين بدور الرعاية

*د. ربحاب حسن محمود عزت

**|احمد سمير سعد زغلول

المقدمة ومشكلة البحث :

إن في حياة الأمم والشعوب فترات تحتاج إلى كل الجهد والإخلاص لتلمس الطريق إلى منهج حياة جديد يتفق مع ما تؤمن به من أهداف ومثاليات ومع ما تطمح فيه من حياة وأنماط سلوك ومن سنن الله عز وجل أن جعل الإنسان يمر بمراحل متعددة في رحلته الدنيوية فيبدأ وليدًا ضعيفاً ثم شاباً قوياً وأخيراً شيخاً ضعيفاً . (٢٦ : ٢)

بدأت دراسة المسنين والأهتمام بهم وبمشكلاتهم تمثل مكاناً بارزاً وأهتماماً متزايداً في السنوات الأخيرة ، ويرجع ذلك إلى تزايد نسبة المسنين في الدول المتقدمة والنامية بشكل واضح، فعلى المستوى المحلي عام (٢٠٠٠م) كان عدد المسنين ما يقرب من (٥ مليون) وعلى المستوى العالمي (٥٩٠ مليون) مسن وأمام هذا التضخم جاء الأهتمام بهذه الفئة العمرية من جانب العلماء والباحثين في كافة المجالات سواء الطبية أو النفسية أو الاجتماعية... وبناء على هذا خصصت منظمة الصحة العالمية عام (١٩٩٩م) عاماً دولياً للمسنين وأطلقت بهذه المناسبة شعار (نحو مجتمع لكل الأعمار) واختارت يوم (٧) أبريل من كل عام يوم الصحة العالمي يتناول صحة المسنين وأخذت شعار (مواصلة المسنين لنشاطهم ضمان لصحتهم) (٣ : ١٣١) .

خلق الله أجسامنا للحركة والعمل هكذا بني الجسم من عظام ، عضلات ، أعصاب، مفاصل .. حيث تنقبض العضلات فتشد على العظام فتحركها من مناطق التمثيل فهذا التركيب خلق للحركة فيتلف وتصيبه الأمراض إذا لم يستغل فيما خلق الله له ، ومرحلة الشيخوخة بوجه عام مرحلة من مراحل العمر التي يصاحبها العديد من التغيرات التي تعوق توافق المسن مع نفسه ومع أسرته ومجتمعه (٤٣ : ٢٨٣) .

ويشير كل من محمد عجرمه وصدقي سلام (٢٠٠٥) ، ومحمد حسن غانم (٢٠٠٤) ، وسميرة أحمد (٢٠٠٣م) وعفاف درويش ومحمد جابر (٢٠٠٠) ، وعبد اللطيف محمد (١٩٩٧) و(٢٠٠١) Wiliam , D .Mc إلى أهم التغيرات التي تحدث للمسنين فهناك تغيرات في الشكل العام للجسم (كسقوط الشعر ، رعشة اليدين ، دوالي الساقين) وتغيرات بيولوجية وفسيولوجية كتغير معدل الأيض " عمليتي البناء والهدم " وتغير معدل نشاط الغدد الصماء "هبوط معدل إفرازاتها " ، وتناقص السعة الحيوية للبروتين وتناقص القوة الدافعة للدم ..) وتغيرات بيوكيميائية (كزيادة الكوليسترول والدهون ...) وتغيرات في الحواس (ضعف البصر ، السمع ، الصوت ...) وتغيرات في الأداء الحركي (ضمور العضلات ، خشونة المفاصل ، ضعف القوة

العضلية والقدرة على التحمل وضعف التوافق العصبي العضلي ...) وتغيرات نفسية واجتماعية (الاكتئاب ، القلق ، عدم التوافق النفسي والاجتماعي ...) وتغيرات عقلية (ضعف الذاكرة ، ضعف القدرة على الانتباه ...) هذه التغيرات تعرضه للعديد من المشكلات الصحية (كأعراض القلب وضغط الدم ، أمراض العظام والمفاصل، وأمراض الجهاز التنفسي ...) والتي تظهر وتزداد مع تقدم العمر مما يعرض قدراته الحركية للتدهور حيث يصعب تعليمه شيئاً جديداً لضعف قدراته البدنية مع نقص الدافعية للتعلم والتذكر مع قلة الاستجابة ورد الفعل وقلة التركيز والثقة بالنفس مع صعوبات التأزر الحركي وهذا بدوره يؤدي إلى انخفاض التوافق النفسي . (٢٣ : ١١٢ - ١١٥) (٣٠ : ٢٣) (٩ : ١٦٥)

(١٩ : ١٦ - ٢٣) (١٤ : ٢٢) (١٩ : ٢٤) (٤٥ : ٨٧٨)

تؤكد نتائج دراسات كل من ف . جيشوري (١٩٩١) Jayashree ، وبربارا كوربو وآخرون (١٩٩٣) Curbow , Barbra .et . al على وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق النفسي للمسن والقدرة على التغلب على أخطاء الحياة اليومية والإحساس بالرضا وزيادة التفاعل مع البيئة الخارجية واحترام الذات . (٣١ : ٤٤) . (٣٥ : ٤٢٣)

تعد ممارسة التمرينات الحركية وسيلة فعالة لحماية وتحسين صحة الإنسان حيث أثبتت البحوث أن لها تأثير ايجابي على طول العمر الوظيفي لأجهزة الجسم وأن الممارسين للرياضة من المسنين يتميزون بحيوية وقدرة جسمانية أكثر من ذويهم من غير الممارسين ، كما أنها تجعلهم قادرين على مواجهة متطلبات حياتهم اليومية بأقل مجهود وسهولة وذلك بإكسابهم عادات حركية سليمة تناسب مع ما هو مطلوب منهم من عمل دون الاحتياج إلى معونة من الآخرين .

(١٧ : ١٦٢)

وممارسة الرياضة من خلال برامج حركية مقننة أحد أهم المجالات التي انعكست فوائدها على صحة المسنين فمن هذه الفوائد تحسين وظائف أجهزة الجسم الحيوية وتحسين الحالة النفسية وتقليل الاضطرابات العصبية وسلامة الخلايا العصبية وزيادة كمية الدفع القلبي وانخفاض نسبة الكولسترول وثلاثي الجلسيريد وتحسين التمثيل الغذائي بالإضافة إلى رفع مستوى اللياقة البدنية وتقوية العضلات وزيادة مرونة المفاصل ، فممارسة التمرينات الحركية لها تأثير مركب ومكثف يشمل الجوانب الحيوية فالتحسن في المستوى البدني يصحبه تحسن في الخصائص الفسيولوجية والسمات الشخصية وبالتالي تحسن التوافق النفسي والاجتماعي.

(٥ : ٩٢) (٧ : ٢٥٠) (١٧ : ١٦٦) (٣٦ : ٣١٩) (٣٣ : ٦٠) (٣٩ : ٤٥) .

وكبار السن هم أكثر أفراد المجتمع احتياجاً للرعاية نظراً للتدهور الذي يطرأ على حياتهم من الناحية الصحية يتبعها الناحية العقلية والنفسية كما تؤثر الجوانب الاقتصادية بشكل كبير في تدهور حالة المسنين ، فالمسن عند بلوغه سن التقاعد يقل دخله في نفس الوقت الذي يبدأ في مواجهة العديد من الأمراض التي تحتاج إلى علاج وعمليات وغير ذلك مما يؤثر على الحالة النفسية .

(١ : ٦٤) (٢ : ٦٢)

وبالرغم من أن المسن يشترك مع باقي أفراد المجتمع في احتياجاته ومشاكله ولكنه لديه بعض الاحتياجات الخاصة التي قد تشكل سبباً لمعاناة القائم على رعايته ، وهذه الاحتياجات تتمثل في المساعدة على القيام بوظائفه الحياتية والمساعدة الاجتماعية والنفسية والاقتصادية ورفع المستوى الصحي وتقديم الرعاية الصحية في الحالات التي تحتاج ذلك وعلى المدى الطويل ، ونظراً لتعدد العلاقات الاجتماعية وتفشي الفردية وتدني النظام الأسري والأخلاقي بل والديني وفقد المسن العزوة والمكانة والقدرة على العمل إلى جانب اعتلال الصحة أصبح يعيش في عزلة يفتقد إلى دفء العواطف وتقدير الغير خاصة مع فقدان رفيق العمر فجأ الكثير إلى دور الرعاية المتكاملة للمسنين التي يجدوا فيها الرعاية والخدمات . (١٨ : ١٣٩) .

ومع تواجد المسن داخل دور الرعاية يصاب ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية فتنعكس على الصحة العامة ومن هنا تظهر وتبدأ معاناة المسنين مما آثار شعور الباحثين بالحاجة الملحة للتعامل مع المسنين داخل دور الرعاية ، فمن خلال زيارات الباحثين لدور رعاية المسنين وجدوا أن بعض المسنين يميلون لقلة الحركة والجلوس ومشاهدة التلفزيون والحديث أحياناً مع من حوله واسترجاع الذكريات والقليل منهم يستهلك الوقت في قراءة الكتب والبعض يمارس رياضة المشي في فترات متقطعة كما يبدو مظاهر ضعف التوافق النفسي مما ينعكس على سلوكهم بشكل عام وذلك من خلال المقابلات الشخصية والملاحظة من خلال الباحثين ، ففي ضوء ما أنتهت إليه البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت مختلف المشكلات التي يتعرض لها المسنين تنبثق مشكلة البحث ، مما جعل الباحثين تصمم برنامج تمارين حركية مقننة مع استخدام الأسلوب الإرشادي الصحي لتحسين الأداء الوظيفي من خلال تحسين بعض المتغيرات البدنية وتحسين التوافق النفسي كأتجاه له تأثير فعال لبناء جسور من الألفة والثقة للمسنين المقيمين داخل دور الرعاية وهذا من شأنه يساعد في ارتفاع قدراتهم واستعادة حيويتهم ونشاطهم ومساعدتهم على الاستقرار والأثزان النفسي ويجعلهم أكثر قدرة على المشاركة الايجابية في أوجه الحياة المختلفة .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج حركي - إرشادي صحي ومعرفة تأثيره على :

- ١- بعض المتغيرات البدنية المتمثلة في قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الرجلين - مرونة الجذع والفخذ ، التوافق العصبي العضلي (لكبار السن المقيمين بدور الرعاية .
- ٢- بعض المتغيرات النفسية المتمثلة في التوافق النفسي لكبار السن المقيمين بدور الرعاية .

فروض البحث :

نفترض أن هناك :

- ١- فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .
- ٢- فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في التوافق النفسي لصالح القياس البعدي .

المصطلحات الخاصة بالبحث :

١- كبار السن Elderly

"هو الشخص الذي تتجه قوته وحيويته إلى الانخفاض مع ازدياد تعرضه للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة وزيادة شعوره بالتعب والإجهاد وقلة الحركة ونقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل" (١٣ : ٥٥) .

٢- التوافق النفسي Psychological Coordination

" حالة من التوافق والأسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية " (١٣ : ٢٨)

٣- البرنامج الحركي - الإرشادي الصحي Counseling Motor program

"هو برنامج تمارين حركية بدنية مقننة ومخططة في ضوء أسس علمية مع تقديم خدمات إرشادية صحية جماعية وفردية بهدف رفع مستوى كفاءة الجسم ومساعدة المسن على أن يتفهم نفسه ومشكلاته مما يساعده على التوافق النفسي والتكيف مع نفسه ومع مجتمعه " (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة ذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث كبار السن المتواجدين بدور رعاية المسنين (دار تكريم الوالدين ، دار سيدات مصر ، دار الصفا ، دار التأمينات والمعاشات) وقد بلغ عددهم (٧٥) مسن ومسنة ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المتطوعين للاشتراك في التجربة وعددهم (٥٠) ، وتم تقييم الحالة الصحية لكل مسن عن طريق التاريخ المرضي ، الفحص الاكلينيكي ، التحاليل والأشعة ... وذلك عن طريق الطبيب المختص ، وتم استبعاد (١٥) مسن ومسنة لخطورة ممارستهم للنشاط الرياضي و (١٠) مسنات لم ينتظمن في البرنامج ، وبذلك أصبح العدد الفعلي لعينة البحث الأساسية (٢٥) مسن من الرجال لايعانون من أمراض خطيرة أو مزمنة يتراوح أعمارهم من (٦٠-٦٥) سنة

وقد تم تجانس العينة في (الطول - الوزن - السن - والمتغيرات قيد البحث) . مرفق (١)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات
السن والطول والوزن وجميع متغيرات البحث في القياس القبلي
لمجموعة البحث الأساسية

(ن=٢٥)

| المتغيرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-----------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| السن | ٦٢.٥٦ | ١.٦٦ | -٠.١٤٤ |
| الطول | ١٦٦.٣٢ | ٤.٩٧ | ٠.٣٥٤ |
| الوزن | ٧٦.٩٦ | ٥.٧٧ | ٠.١٤٢ |
| قوة عضلات الظهر | ٩١.٤٤ | ٧.٨٢ | ٠.٠٨٤ |
| قوة عضلات الرجلين | ٩٨.٤٨ | ٦.٩٤ | ٠.٠٧٢ |
| مرونة الجذع والفخذ | ٦.٤٧ | ١.٠٩ | ٠.٣٨٧ |
| التوافق العصبي العضلي | ٢٠.٥٨ | ١.٨٤ | ٠.٦٨٦ |
| التوافق النفسي | ١٩٨.٠٨ | ١٣.٦١ | ٠.١٨٥ |

يتضح من الجدول (١) أن معامل الالتواء انحصر ما بين (٣+ ، ٣-) لجميع متغيرات البحث مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية .

أدوات البحث ووسائل جمع البيانات :

استخدمت الباحثة الأدوات التالية لجمع البيانات اللازمة للبحث :

(١) الملاحظة والمقابلة الشخصية :

* لمقابلة الخبراء في مجال الطب الرياضي وطب المسنين وفسولوجيا الرياضة والأطباء والأخصائي النفسي داخل دور الرعاية للحصول على معلومات خاصة عن المسنين داخل الدور قيد البحث ومناقشتهم في أهداف وأسس ومحتويات البرنامج المقترح ...

* ومقابلة العاملين داخل الدور للحصول على معلومات عن (السن، النوع، الحالة الاجتماعية، مدة الإقامة، الحالة الصحية، السلوك الاجتماعي، كيفية قضاء الوقت، الحالة المزاجية ...) مرفق (٢) * ومقابلة المسنين عينة البحث للتعرف عليهم وكسب ثقتهم وإقناعهم بالاشتراك في التجربة والتعرف على ميولهم ومحاولة إجابتهم على الأسئلة الخاصة بهم .

* وللحصول على الموافقات الإدارية والشخصية لأخذ عينات الدم وللاشتراك في البرنامج

(٢) الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم) .

- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن (كجم) .

- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر (كجم) .

- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين (كجم) .

- اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس مرونة الجذع والفخذ (سم) .

- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق العصبي العضلي بين الرجل والعين (ثانية) .

- مقياس التوافق النفسي ويتضمن أربعة أبعاد (التوافق الشخصي ، التوافق الاجتماعي ، التوافق الأسري ، التوافق الصحي) وأختارت الباحثة هذا المقياس لسهولة تطبيقه ويتناسب مع المسنين وتم استخدامه في العديد من الدراسات السابقة كما أن له درجة ثبات عالية

مرفق (٣)

** وتم توحيد أدوات القياس المستخدمة في القياس القبلي والبعدي لجميع أفراد العينة

مرفق(٤)

خطوات تنفيذ البحث :

أولاً : صدق المحكمين :

تم التأكد من صدق الاختبارات والأجهزة المستخدمة في البحث عن طريق استطلاع رأي

الخبراء المتخصصين في مجال الطب الرياضي وطب المسنين والعلاج الحركي وعددهم (١٠)

خبراء ذو خبرة لا تقل عن ٥ سنوات في المجال وقد تم تحديد المتغيرات قيد البحث بناء على نسبة

موافقتهم مرفق (٥) .

ثانياً : التجربة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء هذه التجربة للتأكد من صحة وثبات الاختبارات البدنية ومقياس التوافق النفسي وذلك قبل إجراء التجربة الأساسية على عدد (٨) من المسنين خارج العينة الأساسية لإعداد مكان التجربة والتأكد من مدى مناسبة الاختبارات والأجهزة المستخدمة للمسنين وصلاحيه المكان واكتشاف الصعوبات واختبار أنسب وقت لإجراء القياسات .

ثالثاً : حساب الثبات (تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار) :

تم تطبيق الاختبارات البدنية ومقياس التوافق النفسي على عينة استطلاعية عددها (٨) خارج العينة الأساسية لحساب ثبات الاختبارات والأجهزة عن طريق التطبيق ثم إعادة التطبيق بفارق زمني أسبوع .

جدول (٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات
البدنية والنفسية قيد البحث

(ن=٨)

| المتغيرات | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | قيمة (ر) | الدالة |
|-------------------------|---------------|-------|----------------|-------|----------|--------|
| | ع | م | ع | م | | |
| * قوة عضلات الظهر | ٨٩.٧٠ | ٥.٧٩ | ٩٠.٤٠ | ٦.١٨ | ٠.٩٤٥ | دال |
| * قوة عضلات الرجلين | ٩٥.٩١ | ٤.٧٨ | ٩٦ | ٥.١٠ | ٠.٩٢٦ | دال |
| * مرونة الجذع والفخذ | ٥.٤٢ | ٠.٩٧ | ٥.٧٩ | ٠.٩٩ | ٠.٩٨٣ | دال |
| * التوافق العصبي العضلي | ١٩.٧٨ | ١.٠٣ | ٢٠.٠٥ | ١.١٢ | ٠.٨٩٩ | دال |
| * مقياس التوافق النفسي | ١٩١.٣٠ | ١١.٣٥ | ١٩١.٧٨ | ١١.٤٨ | ٠.٩٢٠ | دال |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٨٨٦

يتضح من الجدول (٢) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول - والثاني في المتغيرات البدنية ومقياس التوافق النفسي مما يدل على ثبات الاختبارات وثبات مفردات المقياس .
رابعاً : تصميم البرنامج المقترح :

تم تصميم البرنامج الحركي الإرشادي المقترح من خلال الآتي :

- ١- مسح للإطار المرجعي للبحث من خلال المراجع والأبحاث على المستوى المحلي وما تم الحصول عليه من بنوك المعلومات نقلاً عن الخارج وذلك في مجال البحث .
 - ٢- استطلاع الرأي من خلال استمارتين لجمع البيانات والمعلومات :
- استمارة لأستطلاع رأي الخبراء في الأسس الخاصة بالبرنامج ومحتواه ومدة الخطة العامة للبرنامج والتي تناسب المسنين ، عدد مرات الممارسة ، المدة الكلية للبرنامج ،

فترات الراحة ، وقد تم مراعاة تخصص الخبراء في مجال صحة المسنين والتربية الرياضية والطب الرياضي مرفق (٥) .

- استمارة لاستطلاع رأى مجموعة البحث التجريبية من المسنين من حيث نوع النشاط الممارس لهم ، الوقت المفضل لهم ، هوايتهم ، اتجاهاتهم ، احتياجاتهم مرفق (٦) .

٣- التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه التجربة لتقنين البرنامج المقترح بعد آراء الخبراء وتحديد جرعة التدريب وشدته اعتماداً على معدل النبض باستخدام معادلة كارفونن Karvonen وهي أقصى معدل للقلب = (٢٢٠ - السن) ويتم تحديد شدة الأداء ما بين ٥٠ - ٧٠٪ من أقصى معدل للقلب (٢٠:٢٢٨) وتحديد فترات الراحة ، وزمن الوحدة ، وذلك يتم على عينة عددها (٨) مسنين خارج العينة الأساسية وقد أسفرت نتائج التجربة ورأى الخبراء على ما يلي :

جدول (٣)

الإطار العام للبرنامج المقترح

| المحتوى | التوزيع الزمني |
|--|---|
| المدة الكلية لتطبيق البرنامج الحركي الإرشادي | (٤) شهور (١٦) أسبوع (٤٨) وحدة |
| عدد الوحدات في الأسبوع | ٣ وحدات |
| زمن الوحدة | تبدأ بـ ٣٠ دقيقة وتنتهي بـ ٩٠ دقيقة |
| المرحل الأولى من البرنامج (إرشادي) | (٦) أسابيع (١٨) جلسة تبدأ بـ ٣٠ دقيقة وتنتهي بـ ٦٠ دقيقة |
| المرحلة الثانية من البرنامج (حركي) | (١٠) أسابيع (٣٠) وحدة تبدأ بـ ٣٠ ق وتنتهي بـ (٩٠ ق) |
| درجات شدة الحمل البدني | من ٥٠-٧٠٪ من أقصى معدل للقلب (تدرجية) |
| فترات الراحة ثابتة طوال البرنامج الحركي | (١٠ ق) خارج زمن البرنامج (وموزعة داخل الوحدة) وفقاً للفروق الفردية |

٤- البرنامج الحركي الإرشادي المقترح :

ينقسم البرنامج إلى جزعين (الجزء الأول) يتضمن الخدمات الإرشادية لعينة البحث مدته (٦) أسابيع بواقع (٣) جلسات أسبوعياً والمدة الكلية لهذا الجزء (١٨) جلسة تم تنفيذ هذا الجزء بمساعدة كل من الطبيب والأخصائي النفسي والأخصائي الاجتماعي مرفق (٧).

جدول (٤)

نموذج لبعض الجلسات الإرشادية

| نوع الارشاد | الأساليب المستخدمة | محتوى الجلسة | الزمن | الأسبوع الأول |
|----------------|---------------------|--|-------|----------------------------|
| جماعي وفردى | المناقشة والحوار | التعرف على المجموعة ، واقامة جسر من الثقة وتوضيح أهمية البرنامج ككل وأهمية الجزء الارشادي وتكوين اتجاهات ايجابية نحوه ، والتعرف على مشكلاتهم ، وتعريفهم بموضوعات الجزء الارشادي وتقبل مقترحاتهم وارائهم في الموضوعات والاساليب المستخدمة .. | ٣٠ق | الجلسة (١) و(٢) و(٣) |

(الجزء الثاني) من البرنامج (حركي) يلي الجزء الارشادي لمدته (١٠) اسابيع بواقع (٣) وحدات اسبوعياً والمدة الكلية له (٣٠) وحدة وتتضمن وحدات الجزء الحركي ما يلي :

* تمارين الاحماء، تمارين بنائية عامة ، تمارين تخصصية ، أنشطة مفضلة، تمارين للتهديئة والاسترخاء مرفق (٧)

جدول (٥)

نموذج لبعض الوحدات الحركية

| المحتوى | الشدة | الزمن | أجزاء الوحدة | الأسبوع الأول |
|---|-------|-------|-----------------------|-------------------------|
| * المشى مع تغيير السرعة وفقاً للإيقاع الموسيقي . | ٥٠% | ٥ق | - الإحماء | الوحدة (١) و(٢) و(٣) |
| * تمارين عامة لكل اجزاء الجسم (الرقبة ، الكتف، الظهر، الذراعين ، الرجلين ... | | ١٠ق | - تمارين بنائية عامة | |
| * تمارين خاصة بتقوية عضلات الرقبة والأكتاف وأعلى الظهر مع تمارين مرونة للطرف العلوي وتمارين تنفس وتوافق . | | ٥ق | - تمارين تخصصية | |
| - اختبار المسن النشاط المفضل إليه . | | ٥ق | * أنشطة مفضلة وهوايات | |
| - لعبة خفيفة وتمارين استرخاء. | | ٥ق | - تهدئة واسترخاء | |

* الهدف من الجزء الإرشادي والحركي ، والأهمية ، وأهم المبادئ التي يجب مراعاتها في الجزء الحركي ، والإمكانيات المستخدمة ، والتوزيع الزمني لمحتوى الجزء الحركي ... مرفق (٧)

خامساً : تنفيذ البرنامج المقترح (التجربة الأساسية) :

قام الباحثين بأجراء القياسات القبليّة على مجموعة البحث التجريبية وعددهم (٢٥) مسن في جميع قياسات البحث ثم تطبيق الجزء الإرشادي (٦) أسابيع (٣) جلسات أسبوعياً يليه الجزء الحركي (١٠) أسابيع (٣) وحدات أسبوعياً ، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٤) شهور (١٦) أسبوع (٢٠٢١/٢/١ الى ٢٠٢١/٩/٣٠ حيث كان يطبق البرنامج وفقاً لظروف كل فرد في العينة وهذه مدة اجمالية بداية من اول فرد الى اخر فرد في العينة وفي نهاية البرنامج تم إجراء القياسات البعدية ثم تفريغ البيانات وجدولتها لإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة .

سادساً : المعالجة الإحصائية :

استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط سبيرمان ، اختبار (ت) لدلالة الفروق ، النسبة المئوية لحساب معامل التحسن % ، قوة تأثير البرنامج باستخدام (تيا^٢) .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

(١) الفروق بين القياسين (القبلي والبدي) في المتغيرات البدنية :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي / البدي) في المتغيرات

البدنية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية

(ن=٢٥)

| الدلالة | قيمة (ت) | قياس بعدي | | قياس قبلي | | المتغيرات البدنية |
|---------|----------|-----------|--------|-----------|-------|-----------------------|
| | | ع | م | ع | م | |
| دال | ١٠.٥٣ | ٧.٦٢ | ١١٤.٧٦ | ٧.٨٢ | ٩١.٤٤ | قوة عضلات الظهر |
| دال | ١١.٩٥ | ٨.١٥ | ١٢٦.٤٤ | ٦.٩٤ | ٩٨.٤٨ | قوة عضلات الرجلين |
| دال | ١٠.٦٩ | ١.٣٣ | ٩.٦٩ | ١.٠٩ | ٦.٤٧ | مرونة الجذع والفخذ |
| دال | ١٠.٧٩ | ١.٨٢ | ١٥.١٠ | ١.٨٤ | ٢٠.٥٨ | التوافق العصبي العضلي |

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٠٦

يتضح من جدول (٦) أن :

هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي / البدي) لدى المجموعة التجريبية قيد

البحث لصالح القياس البدي في المتغيرات البدنية .

جدول (٧)

نسبة التحسن وقوة تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية
في المتغيرات البدنية قيد البحث

| المتغيرات البدنية | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | % النسبة المئوية | ايتا ^٢ |
|-----------------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------------|
| قوة عضلات الظهر | ٩١.٤٤ | ١١٤.٧٦ | ٢٥.٥ | ٠.٩٨ |
| قوة عضلات الرجلين | ٩٨.٤٨ | ١٢٦.٤٤ | ٢٨.٤ | ٠.٩٨ |
| مرونة الجذع والفخذ | ٦.٤٧ | ٩.٦٩ | ٤٩.٧ | ٠.٩٨ |
| التوافق العصبي العضلي | ٢٠.٥٨ | ١٥.١٠ | ٢٦.٦ | ٠.٩٨ |

يتضح من جدول (٧) أن :

- * أعلى نسبة تحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية جاءت في قياس مرونة الجذع والفخذ بنسبة (٤٩.٧%) يليها اختبار قوة عضلات الرجلين بنسبة (٢٨.٤%) يليها قياس التوافق العصبي العضلي بنسبة (٢٦.٦%) ثم قوة عضلات الظهر بنسبة (٢٥.٥%) .
- * كما جاءت قيمة (ايتا^٢) لحساب قوة تأثير البرنامج تنحصر ما بين (٠.٥ - ١) مما يدل قوة تأثير البرنامج المقترح .

(٢) الفروق بين القياس (القبلي / البعدي) في استجاباتهم علي مقياس التوافق النفسي لدى المجموعة التجريبية :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) في مقياس
التوافق النفسي لدى المجموعة التجريبية

(ن=٢٥)

| المتغير النفسي | قياس قبلي | | قياس بعدي | | قيمة (ت) | الدلالة |
|----------------|-----------|--------|-----------|--------|----------|---------|
| | ع | م | ع | م | | |
| التوافق النفسي | ١٣.٦١ | ١٩٨.٠٨ | ١٧.٩٨ | ١٢١.٢٠ | ١٦.٣١ | دال |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٠٦

يتضح من جدول (٨) أن :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي / البعدي) لدى المجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي في استجاباتهم علي مقياس التوافق النفسي .

جدول (٩)

نسبة تحسن وقوة تأثير البرنامج

علي المجموعة التجريبية في التوافق النفسي

| المتغير النفسي | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | % النسبة المئوية | ايتا ^٢ |
|----------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------------|
| التوافق النفسي | ١٩٨.٠٨ | ١٢١.٢٠ | ٣٨.٨ | ٠.٩٩ |

يتضح من جدول (٩) أن :

نسبة تحسن المجموعة (٣٨.٨ %) في مقياس التوافق النفسي ، كما جاء قوة تأثير البرنامج قوى بقيمة (٠.٩) .
ثانياً " مناقشة النتائج :

بناء علي ما أظهرته النتائج الإحصائية في حدود القياسات وفي اطار العينة سيتم مناقشة النتائج للتحقق من أهداف البحث وصدق فروضه .

اولاً :مناقشة النتائج الخاصة بفاعلية البرنامج المقترح علي بعض المتغيرات البدنية قيد البحث:-

يوضح جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) في المتغيرات البدنية (قوة عضلات الظهر ، وقوة عضلات الرجلين ، ومرونة الجذع والخذ ، والتوافق العصبي العضلي) لدي مجموعة البحث التجريبية حيث أتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي ، ويوضح جدول (٧) نسبة التحسن وقوة تأثير البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أتضح أن أعلى نسبة تحسن في المتغيرات البدنية جاءت في اختبار مرونة الجذع والخذ بنسبة (٤٩.٧ %) وترجع الباحثة تحسن المرونة إلي تمارينات البرنامج التي أحتوت علي تمارينات الثني والمد والمرجحات التي من شأنها ادت الي تحسن المدى الحركي للجذع والخذ مما يساعد المسن علي استخدام هذه المفاصل الهامة في نطاق حركتها الطبيعية وبالتالي تقلل من فرصة الاصابة بالتهابات المفاصل او امراض العظام كالهشاشة وغيرها .

كما تحسنت قوة عضلات الرجلين بنسبة (٢٨.٤ %) ويرجع ذلك إلي تمارينات التقوية الخاصة بالرجلين والذي ركز عليها البرنامج المقترح بالاضافة الي استخدام السير المتحرك والعجلة الارجومترية والمشى حيث أن عضلات الرجلين من أهم العضلات التي تؤثر بصورة مباشرة علي الاتزان وعلي ثبات الجسم كما تؤدي إلي حماية الاجزاء المفصليّة ، كما تحسن التوافق العصبي العضلي بنسبة (٢٦.٦ %) ويرجع هذا التحسن إلي التمارينات الخاصة بالتوافق حيث تؤثر علي الاعصاب التي تتحكم في حركة العضلات وادائها كما اشتمل البرنامج علي تمارينات مختلفة ومركبة

ومتنوعه تعمل علي اشتراك أكثر من جزء في الجسم في آن واحد وكنتيجة للتمرين المنتظم ينقص زمن رد الفعل وتزداد سرعة الاستجابة وبالتالي تحسن التوافق العصبي العضلي , ومع تحسن التوافق العصبي العضلي يحدث تحسن للجهاز العصبي العضلي المسئول عن تحريك اعضاء الجسم والتحكم في انتاج القوة العضلية التي تضمحل بعد سن ال ٥٠ فيحدث زيادة في حجم الالياف العضلية مما يؤدي إلي زيادة قوة العضلات وظهر ذلك في تحسن قوة عضلات الظهر بنسبة (٢٥.٥٪) ، كما جاءت قيمة (إبتاً^٢) لحساب قوة تأثير البرنامج (٠.٩٨) أي تنحصر ما بين (٠.٥) ، (١) مما يدل قوة تأثير البرنامج علي المتغيرات البدنية .

وبناء علي هذه النتائج يرجع الباحثين هذا التحسن في المتغيرات البدنية إلي البرنامج الحركي الارشادي الذي تميز بالارشاد مع التمرينات المتنوعة المنتظمة حيث يعد ذلك ذا أهمية لتحسن القدرة الوظيفية للأجهزة الحيوية وبالتالي تحسن القدرة الوظيفية للجهاز الحركي والجهاز العصبي وتتفق هذه النتائج مع ما أظهرته نتائج دراسات كل من سهير المهندس (١٩٨٦م) ومحمد رمضان (٢٠٠٢م) ومحمد فاروق (٢٠٠٤م) (Bohannon et. al Patricia ,et. al(١٩٩٥) (١٩٩٦) بأن ممارسة التمرينات الحركية المتدرجة والمتنوعة تؤدي إلي رفع كفاءة عمل أجهزة الجسم المختلفة وتحسن مستوي اللياقة البدنية وزيادة تنشيط الدورة الدموية وتقوية الأثرات العصبية الصادرة للعضلات وتحسن التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي وتحسن مرونة مفاصل الجسم(١٢، ٢٦، ٢٤، ٤٠، ٣٠) .

ثانياً : مناقشة النتائج الخاصة بفاعلية البرنامج المقترح علي التوافق النفسي:

يوضح جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين (القبلي /البعدي) في مقياس التوافق النفسي لدي مجموعة البحث التجريبية ، حيث أتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي , ويوضح جدول (٩) نسبة التحسن وقوة تأثير البرنامج علي المجموعة التجريبية في مقياس التوافق النفسي حيث اتضح أن نسبة التحسن في التوافق النفسي (٣٨.٨٪) كما جاء قوة تأثير البرنامج قوي بقيمة (٠.٩) ، فمن خلال الملاحظة والمقابلة الشخصية ومع هذه النتائج اتضح أن عينة البحث أصبحوا أكثر توافق مع المجتمع المحيط بهم ومع أنفسهم وأصبحوا أكثر تفاؤلاً لا يميلون للانطواء , لأن التقدم في العمر احساس مرتبط بمدي التوافق النفسي لديهم فأن كان المسن متوافقاً مع ذاته ومع الآخرين تحسنت نظرتة لنفسه وللآخرين وبالتالي ينعكس ذلك علي صحته بصفة عامه وعلي درجة تقبله للتغيرات التي تحدث له مع التقدم في العمر .

ويرجع الباحثين هذا التحسن في التوافق النفسي الذي أشتمل علي (التوافق الشخصي والاجتماعي والصحي والأسري) إلي البرنامج الحركي - الارشادي المقترح الذي ساهم بشكل ملحوظ في تشكيل دوافعهم وميولهم وحاجاتهم كما كان للبرنامج أثره في التعبير عن المشاعر النفسية بداخلهم خاصة عينة البحث المتواجدين داخل دور الرعاية والذين يشعرون بالقلق والخوف

وقلة التوافق مع النفس ومع الآخرين، وأيضاً المشاركة الإيجابية والجماعية داخل البرنامج والإحساس بالذات كانت من أهم مقومات التوافق النفسي .

وتتفق هذه النتائج مع ما أظهرته نتائج دراسات كل من (Curbow, Barbara (١٩٩٣) و (Riggio et.al (١٩٩٣) و (Swoep et.al (١٩٩٤) و (Mcguim, Patricia et.al (١٩٩٥) و (Mosher (٢٠٠٠) بأن ممارسة الرياضة والأنشطة المحببة بطريقة منتظمة تؤدي إلى توثيق العلاقات والروابط الاجتماعية وزيادة الاعتماد على النفس وأشباع الحاجات الضرورية والحاجة إلى الطمأنينة والحب واحترام الذات وبالتالي التمتع بالتوافق النفسي، ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة كل من هالة فرغلي (١٩٩٦م) وسالي توفيق (٢٠٠٠م) وكاميليا زين العابدين (٢٠٠٣م) بأن ممارسة البرامج الحركية المقننة تحسن الحالة الصحية العامة للمسنين وبالتالي تحسن الحالة البدنية والكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وتقليل الدهون بالجسم مما يساهم ذلك في تحسن التوافق النفسي والاجتماعي للمسنين.

وبعد هذه النتائج يتحقق صدق فروض البحث بأن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي / البعدي لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات البحث لدى مجموعة البحث التجريبية .
الاستنتاجات :

في ضوء الأهداف والعينة والمعالجة الإحصائية توصل الباحثين إلي ما يلي :

١. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات البدنية والنفسية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية .
٢. تنفيذ البرنامج المقترح أظهر تأثير قوي مع تحسن ملحوظ في جميع المتغيرات البدنية فكانت نسبة التحسن لقوة عضلات الظهر (٢٥.٥٪) وقوة عضلات الرجلين (٢٨.٤٪) ومرونة الجذع والفخذ (٤٩.٧٪) والتوافق العصبي العضلي (٢٦.٦٪) للمسنين عينة البحث .
٣. تنفيذ البرنامج المقترح أظهر تأثير قوي مع تحسن ملحوظ في التوافق النفسي للمسنين فكانت نسبة التحسن (٣٨.٨٪) للمسنين عينة البحث .
٤. ساعد الجزء الارشادي من البرنامج المقترح علي تعديل السلوك غير المرغوب فيه اجتماعياً وخفض الشعور بالوحده النفسية والقلق وتحسين التوافق النفسي وذلك من خلال الارشاد الجماعي والفردى الذي اعتمد عليه هذا الجزء بالإضافة إلي المشاركة الاجتماعية عند أداء تمارين الجزء الحركى من البرنامج مما أعطى فرصة للمسن للتفيس الانفعالى والتعبير عن الذات والمشاعر بحرية تامة طوال البرنامج .

التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثين بما يلي :

١. التوسع في تصميم برامج حركية وبرامج ارشادية للمسنين لحل مشكلاتهم النفسية والجسمية ومساعدتهم علي الاندماج في الحياة .

٢. إتاحة الفرصة للمسنين للاندماج في المجتمع واستثمار ما لديهم من طاقات مع الاهتمام بالخدمات الصحية لهم .
٣. التأكيد علي أن المكان الأنسب والبيئة الأفضل لرعاية المسنين يتمثلان في الأسرة في الأساس.
٤. أهتتام وسائل الإعلام بتأكيد مكانة المسنين في الأسرة والمجتمع وترسيخ اتجاهات ايجابية نحوهم .
٥. تدرب كوادر من الرياضيين والاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين لدور المسنين لمساعدتهم علي حل مشكلاتهم الحركية والجسمية والنفسية .
٦. ضرورة الاهتمام بتنظيم المؤتمرات والندوات يلتقي فيها المتخصصون في مجال صحة المسنين للاستفادة من الخبرات والعمل علي حل مشكلات المسنين .
٧. إعداد برامج ارشادية قبل الاحالة للتقاعد وذلك بما يمكنهم من تقبل أنفسهم علي نحو ايجابي وتنمية قدراتهم النفسية للتعامل مع الضغوط المصاحبة للعمر .
٨. الاهتمام بدور رعاية المسنين وتنويع الخدمات بها لتقديم رعاية متكاملة لهم .
٩. الاهتمام ببرامج ارشادية للتوعية الغذائية المناسبة للمسنين .

المراجع العلمية

أولاً : المراجع العربية :

١. أحلام رجب ، ناجية محمد (٢٠٠٠م) : " التخطيط لرعاية المسنين في مطلع الألفية الثالثة " المؤتمر الأقليمي العربي الأول للمسنين ، مركز الرعاية الصحية والاجتماعية للمسنين ، جامعة حلوان .
٢. أحمد محمد عوض (٢٠٠١م) : " دراسة مشكلات أسر المسنين عتة الشيخوخة وتصور مقترح لدور خدمة الفرد في مواجهتها" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان .
٣. أشرف محمد عطية (١٩٩٩م) : " دور بعض العوامل النفسية والاجتماعية في فاعلية بعض الوظائف لدى المسنين المتقاعدين وغير المتقاعدين " ، المؤتمر الدولي للمسنين ، جامعة عين شمس .
٤. أسامة راتب ، إبراهيم خليفة (١٩٩٨م) : رياضة المشي (مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية) ، دار الفكر العربي .
٥. الهام شلبي ، مدحت قاسم (٢٠٠٧م) : الصحة واللياقة لكبار السن ، ط ١ ، عالم الكتب .
٦. جورج دوبلاد (ترجمة نبيل سعد) (٢٠٠١م) : كيف تهزم الشيخوخة ، كتاب اليوم الطبي .
٧. حلمي إبراهيم ، ليلي فرحات (١٩٩٨م) : التربية الرياضية والترويج للمعاقين ، ط١ ، دارالفكر العربي .

٨. سالي توفيق ذكريا (٢٠٠٠م) : " تأثير استخدام التمرينات الهوائية في الوسط المائي علي بعض المؤثرات الفسيولوجية والنفسية لكبار السن " ، رسالة ماجستير غير المنشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٩. سميرة أحمد عبد المجيد (٢٠٠٣م) : تغذية الفئات الحساسة ، ط١ ، مكتبة بستان المعرفة .
١٠. سميرة علي جعفر (٢٠٠٧م) : " فاعلية الارشاد بالمعني في تخفيف ازمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة " المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس .
١١. سهير محمود عبد الله (١٩٩٩م) : " فاعلية برنامج ارشادي لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المقيمين في دور المسنين " ، المؤتمر الدولي للمسنين ، جامعة عين شمس .
١٢. سهير مصطفى المهندس (١٩٨٦م) : " أثر برنامج تروحي رياضي علي بعض الأجهزة الحيوية للمسنين " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
١٣. صلاح محمد مرحاب (١٩٩٥م) : سيكولوجية التوافق النفسي ومستوى الطموح ، دراسة مقارنة بين الجنسين في مرحلة المراهقة في المغرب ، الرباط .
١٤. عبد اللطيف خليفة (١٩٩٧م) : دراسات في سيكولوجية المسنين ، دار الغريب للطباعة ، القاهرة .
١٥. عصام عبد اللطيف (١٩٩٩م) : " فاعلية العلاج العقلاني والانفعالي في خفض الاكتئاب لدى المسنين بعد التقاعد " ، المؤتمر الدولي للمسنين ، جامعة عين شمس .
١٦. عفاف درويش ، محمد جابر بريقع (٢٠٠٠م) : الحركة وكبار السن ، منشأة المعارف ، الأسكندرية .
١٧. فريدة حرزاوي (٢٠٠٤م) : نحو حياة أفضل للمسنين ، ط١ ، القاهرة .
١٨. كلير فهيم (٢٠٠٤م) : الرعاية النفسية والصحية للمسنين ، مكتبة الأنجلو المصرية .
١٩. كاميليا زين العابدين (٢٠٠٣م) : " تأثير برنامج تروحي علي التوافق النفسي لدى المسنين " ، رسالة الماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٢٠. محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٩م) : فسيولوجية التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢١. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين (٢٠٠١م) : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٢. محمد حسن غانم (٢٠٠٤م) : مشكلات كبار السن (التشخيص والعلاج) رؤية نفسية ودينية ، ط١ ، المكتبة المصرية.

٢٣. محمد عجرمة ، صدقي سلام (٢٠٠٥م) : الانشطة الرياضية للمسنين (وقاية - علاج)
 لأمراض القلب والأوعية الدموية ، دار النشر العربي.
٢٤. محمد فاروق حسن (٢٠٠٤م) : " تأثير برنامج رياضي مقترح باستخدام التمرينات
 الهوائية في الوسط المائي علي بعض متغيرات القوة العضلية ومكونات الجسم والمؤشرات
 الصحية لكبار السن " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
 جامعة حلوان.
٢٥. محمد قدرى بكري ، سهام الغمري (٢٠٠٥م) : الاصابات الرياضية والتأهيل البدني ،
 القاهرة .
٢٦. محمد رمضان عبد الفتاح (٢٠٠٢م) : " دراسة بعض وظائف الجهاز العصبي لدى المسنين
 كأساس لوضع برنامج ألعاب صغيرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
 الرياضية ، جامعة طنطا .
٢٧. مدحت قاسم ، أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٤م) : الأندية الصحية (صحة / لياقة / انقاص
 وزن) ، دار الفكر العربي .
٢٨. ناهد حسين عبد الحليم (١٩٩٧م) : " تأثير التدريب بالاثقال علي مستوى دهنيات الدم
 لدى كبار السن من الرجال في وقت الفراغ " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
 الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٢٩. هالة فرغلي (١٩٩٦م) : " تأثير برنامج رياضي مقترح لكبار السن وأثره علي دهنيات
 الدم والتكيف الاجتماعي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،
 جامعة حلوان .
- المراجع الأجنبية :
٣٠. Bochannon –R , Hagberg- T, Melvin (١٩٩٦) : " Walking Speed ,
 Reference Values And Correlates For Older Adults ,The Paltinare .
٣١. Curbow , Barbare Et.Al (١٩٩٣) : " Personal Changes Dispositional
 Optimism And Psychological " Journal Of Behavioral Medicine, Vol
 (١٦) No. (٥) .
٣٢. Dupler, T (١٩٩٧) : " Development And Validation Of Body
 Composition Predication Equations For The Elderly, Measurement In
 Physical Education And Exercise Science.
٣٣. Ehingen , W, Michel, B (١٩٩٦) : " Fitness After (٥٠) Its Never To
 Late To Start " , U.S.A Bererly Cracon Public .
٣٤. Gambera, P. Et Al (١٩٩٥) : " Clinical Nutrition And Patient Tray
 Service , Wilbord Hall Medical" , Center Lock Land Airborce,U.S.A .
٣٥. Jayashreer , Rao.T (١٩٩١) : " Effects Of Work Status On
 Adjustment And The Life Satifaction Of The Elderly "Indian Journal
 Of Clinicl Psychology .
٣٦. Lina Golderg , Diane , Elliot (٢٠٠٠) : "Text Illustrations, By Don
 Hamilt n Omsu.

۳۷. Mc Guinn, K, Mosher Ashley (۲۰۰۰) : " Participation In Recreation Activities And Its Affect On Perception Of Life Satisfaction In Residential Setting" .
۳۸. Miriam, E, Nelson (۱۹۹۸): " Pumping Down The Cholesterol " Grand Valleg Stute University In Allendale Michigan .
۳۹. Melvin , M, Williams (۱۹۹۶) : " Life Time Fitness And Wellness" Faurth Edition , Brow And Bench Mark Publisher.
۴۰. Patricia ,A ,Brill (۱۹۹۵) : " Imperoving Strength And Functional Performance Thraught Aprogressive Dumbbell Strength Training Program In Residents Of A Multi Level Care Facility " Journal Of Agin , Physical Activity.
۴۱. Riggio, Ronald, Et.Al (۱۹۹۳) : " Social Skills Social Support And Psycho Social Adjustment" Journal Article , Vol(۱۲) No (۳) .
۴۲. Swoap, R& Norvell ,M (۱۹۹۴) : "High Verous Moderate Intensity Aerobic Exercise In Order Adults Psychological Activity Champaign".
۴۳. Vercruyssen , M (۱۹۹۰) : " Effects Of Aging – Physical Fitness , Gender Neural Activation – Exercises And Practice On Cns Speed Of Functioning " , Human Kinetics Publishers, U.S.A.
۴۴. Wilhite , Barbara(۱۹۹۲) : " In Home Alternatives For Community Recreation Participation By Older Adults " Journal Of Physical Education .
۴۵. William , D, Mc & Andle & Franki (۲۰۰۱) : " Exercise Physiology Energy , Nutration And Human Performance Lippinco William .