

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المرتبطة بإشباع حاجات كبار السن  
من خلال الترويم الرياضي

أ.د. محمد الحماحمي (١)

أ.د. حمدي السيسي (٢)

مقدمة :

لقد أصبحت ظاهرة أوقات الفراغ والترويح من الموضوعات الرئيسية التي تحظى باهتمام كل من علم الاجتماع والتربية ، كما أن المهتمين بدراسة مجال الترويح يرون أنه يمكن التعرف علي حضارة المجتمعات من خلال الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة ظاهرة وقت الفراغ - بوجه عام - ومواجهة تلك الظاهرة لدي كبار السن - بوجه خاص - إذ كلما زاد وقت الفراغ زادت الحاجة إلي الترويح .

ويشير كل من كمال درويش ومحمد الحماحمي إلي انه أطلق علي العصر الذي نواكبه اليوم مسميات عديدة منها : عصر القلق ، عصر الفراغ ، إذ أن المشاركة في أوجه نشاط الترويح إنما تسهم في خفض درجة التوتر النفسي أو العصبي وحدة القلق ، ولذا زاد الطلب علي الترويح لمواجهة ظاهرة القلق (٢٣ : ٥٤،٥٣) ، كما يرى Pettler أن الترويح يسهم في تحقيق السعادة للإنسان وفي تطوير صحته البدنية والعقلية وترقية انفعالاته ، ويؤدي إلي رفع روحه المعنوية وشعوره بالأمان (٢٣ : ٥٧)

ويري كل من محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز أن الترويح الخلوي يسهم في الابتعاد عن أعباء ومشكلات حياة العصرية ، وكذلك البعد عن التلوث البيئي المرتبط بالهواء والضوضاء ، فضلا عن تنمية القيم الروحية لدي المشاركين في أوجه نشاطه المتعددة ( ٢٨ : ٣٢ - ٣٧ ) كما يشير محمد الحماحمي إلي أن الترويح المائي يُعد ظاهرة اجتماعية معاصرة تتولي الدفاع عن الفرد من بعض المتغيرات التي فرضها المجتمع المعاصر علي الإنسان ، والتي بين أهمها : نقص الحركة ، البدانة ، زيادة وقت الفراغ ، الوقاية من أمراض القلب والأمراض النفسية الناتجة عن تلك المتغيرات (٢٥ : ٤٠) ، كما أن من أهم أهدافه إشباع الهواية مدي الحياة ، مقاومة الأمراض والانهيار البدني في سن الشيخوخة ، زيادة القدرة علي الانجاز وإثبات الذات ، تنمية مفهوم الذات الايجابية ، الثقة بالنفس ، وأن من أهم أوجه النشاط المائية التي تناسب كبار السن هي : السباحة وصيد السمك (٢٥ : ٣٧ ، ٣٨).

ويمثل الفراغ خبرة جديدة لدي المسنين ، كما تعد حياتهم فراغ طوال اليوم ، ويعد ذلك من أهم المشكلات التي تواجه أفراد تلك المرحلة العمرية (٨ : ١٩٢) . ويرى مسعد عويس أن

(١) أستاذ الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان .

(٢) أستاذ الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية بجامعة مدينة السادات .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

الترويح يعد ضرورة للإنسان المتقاعد عن العمل سواء باختياره أو وفقا لضوابط طبيعة العمل أو بلوغه السن القانوني للإحالة إلى التقاعد ، ولذا يترتب علي ذلك نماذج متنوعة من كبار السن الذين يختلفون في العمر الزمني ، فمنهم من هم يتراوح عمرهم من سن الأربعين إلي سن الستين عاما أو فيما بعده ، مما يتطلب مراعاة مبدأ التنوع في أوجه نشاط الترويح لتتوافق مع كل تلك الفئات العمرية (٣٣: ٥٤ ، ٥٥) . كما يشير مسعد عويس إلي أن كبار السن يمثلون ثروة بشرية ومخزون إنساني يتمثل في مواطنين لديهم خبرات مهنية وعلمية يجب المحافظة عليهم والإسهام في وقايتهم من المشاكل العديدة التي تواجه حياتهم ، مما يؤدي إلي تقليل التوتر العصبي لديهم ومعالجة الملل والقلق والاكتئاب والصراع النفسي ، كما يؤكد علي أن للترويح دور هام في معالجة تلك المشكلات ، بالإضافة إلي أنه يسهم في تجديد حيوية الجسم وإشباع الحاجات الإنسانية (33: ٥٤ - ٥٨) .

ولذا أصبح الترويح من خلال أوجه نشاطه المتعددة وسيلة لإعادة تأهيل وشفاء كبار السن من العديد من الأمراض والإصابات التي يعانون منها في مرحلة الشيخوخة ، مع مراعاة تطبيق مبدأ الاستمرارية والانتظام في أداء تلك الأوجه من النشاط حتى يتحقق لهم السعادة ، إذ أن الترويح يؤدي إلي تحسين القدرات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، ومن ثم تطوير الصحة والاستمتاع بالعافية .

كما يؤكد محمد الحماحمي علي أهمية نشر المعلومات عن أهمية وضرورة ممارسة النشاط البدني في جميع المراحل العمرية ، مع مراعاة أن تتأسس تلك المعلومات علي العديد من المعطيات والمبادئ العلمية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية ، وذلك من خلال توضيح أهمية تلك الممارسة في تحقيق الصحة والعافية والسعادة في الحياة اليومية ، للممارسين لأوجه النشاط البدني (26: ١٢٥) . ويؤكد Brent Ruben علي أن من أهم المتغيرات أو العوامل التي تؤثر في استقبال المتلقي - الجمهور - للمعلومات من خلال وسائل الإعلام الجماهيرى ، هي : الحاجات Needs ، العقائد ، القيم ، الاتجاهات ، الأهداف ، القدرات ، الخبرات ، مدي القابلية للاستفادة من المعلومات ، أسلوب الاتصال (٢٧ : ١٧٧ - ١٧٩) .

ولذا فان الدول المتقدمة في مجال حقوق الإنسان تولي اهتمام بتوفير كافة الإمكانيات والتسهيلات وسن القوانين والتشريعات وتنظيم البرامج التي تمكن كبار السن من ممارسة أوجه نشاط الترويح بوجه عام ، والترويح الرياضي بوجه خاص .

فقدت تضمنت إستراتيجية العمل الدولية للشيخوخة عددا من الموضوعات المحورية التي ترتبط بالإعلانات والالتزامات الصادرة سابقا عن برامج الأمم المتحدة بشأن كبار السن ، وأهمها ما يلي : تمكين كبار السن من المشاركة بشكل كامل وفعال في الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية لمجتمعاتهم ، توفير الفرص لتطور الأفراد وتحقيق ذاتهم ورفاهيتهم طوال حياتهم ،

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ويوجه خاص في المراحل المتأخرة من العمر، توفير الرعاية الصحية والدعم لكبار السن وفقا لحاجاتهم ، تيسير بناء الشراكة بين كل مستويات الحكومة والمجتمع المدني والقطاع الخاص وكبار السن أنفسهم من أجل ترجمة الإستراتيجية الدولية إلى إجراءات عملية ، توجيه البحوث والخبرات العلمية من أجل التركيز على الآثار الفردية والاجتماعية والصحية للشيوخ ، ولاسيما في الدول النامية.(٤:٦)

كما أن المجلس القومي للرياضة بجمهورية مصر العربية قد أعد مشروعا قوميا للرواد ضمن مشروعات تطوير الرياضة المصرية بهدف تنمية مستويات اللياقة البدنية لدى الرواد - كبار السن- وتحفيزهم على المشاركة في أوجه النشاط البدنية وتنمية الوعي لديهم بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدنية لتحسين صحتهم (٥:٢٧ ، ٢٨).  
مشكلة الدراسة وأهميتها :

أشارت العديد من المراجع والدراسات العلمية إلى أن كبار السن يواجهون العديد من المشكلات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، ويؤكد مانسفيلد وجيل Mansfield and Gill على أن الشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن تنتج عن المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه المسنين في آخر العمر (٢٧٩:٤١-٢٩٤) . كما تشير فريدة حرزاوي إلى أن أهم المشكلات الناتجة عن تقدم السن هي التعرض لأهم ما يلي : مرض الزهايمر ، الضغوط النفسية ، الأرق ، العديد من المشكلات المرتبطة بكل من الجانب البدني والعقلي والانفعالي والاجتماعي (٥٧:٢١- ٨٧) ، بينما يوضح عبد المنعم عاشور أن كبار السن يعانون من العديد من الأمراض، والتي من أهمها : التهاب المفاصل العظمي ، السرطان ، الاكتئاب ، أمراض القلب والأوعية الدموية ، بعض الهرمونات ، الوحدة النفسية ، الزهايمر ، القلق ، الخوف والوسواس ، هشاشة العظام ، اختلال التوازن ، اضطرابات النوم (١٦: ٧- ٥٨) ، كما توضح فاطمة بركات أن المسنين يعانون العديد من المشكلات الصحية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والوحدة النفسية ، عدم التكيف مع التقاعد عن العمل ، اتجاه المسن السلبي نحو أنفسهم ، تناقص الطاقة الحيوية ، الفراغ (١٩:٦٧-٧٧) . ويشير أمين الخولي وآخرون أن للمسنيين احتياجات تتحدد هي : الاحتياجات الإنسانية والاجتماعية والنفسية والثقافية (٦: ٥٨) .

ويري محمد الحماحي أن الدراسات العلمية قد أصبحت تهتم بتناول موضوعات نمط الحياة العصرية الذي يتصف بنقص الحركة والنشاط البدني والذي يتصف بالتوتر النفسي والعصبي ، وذلك من خلال الاستعانة بالأطباء والمتخصصين والبيولوجيين لبحث العلاقة بين الصحة والثقافة البدنية ، وذلك من خلال الاهتمام بدراسة أهم الموضوعات التالية : التمرينات البدنية ، النظام الغذائي ، الرياضة والشيوخ ، العائد أو المردود البدني أو النفسي من ممارسة النشاط البدني ، العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

(26:132) . كما أشار إلي أن العديد من نتائج البحوث والدراسات العلمية أن الممارسة المنتظمة لأوجه نشاط الرياضة للجميع تنتج من دافع رئيسي يتحدد في تطوير الحالة البدنية وتنمية الصحة ، وأن لتلك الممارسة دور هام في الحياة الاجتماعية للأفراد - بوجه عام - ولمن هم في مرحلة الشيخوخة - بوجه خاص - (26:134) . ولذا فإنه يري أن العلوم الاجتماعية قد أصبحت تهتم بإجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية التي تهدف إلي الكشف عن دافعية ممارسة أوجه النشاط البدني الذي ينتمي إلي الرياضة للجميع أو الترويح الرياضي (26:133) . وبالرغم من أهمية دراسة حاجات كبار السن من الترويح الرياضي ، إلا أن الدراسات العلمية التي تناولت بالدراسة مجال كبار السن لم تول اهتماما كافيا بدراسة موضوع احتياجاتهم من الترويح الرياضي بقدر اهتمامها ببحث العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والعديد من المتغيرات الأخرى ، ولذا فقد قام الباحثان ببحث موضوع احتياجات كبار السن من الترويح الرياضي .

كما أن أهمية البحث تتركز في أهم النقاط التالية : توعية كبار السن بأهمية إشباع حاجاتهم Needs من خلال المشاركة في أوجه نشاط الترويح الرياضي ، لما لذلك من أهمية في تحسين نوعية حياتهم .  
هدف الدراسة :

يتحدد هدف الدراسة في تحديد أهم المتغيرات المرتبطة باحتياجات كبار السن وكيفية إشباعها من خلال المشاركة في أوجه نشاط الترويح الرياضي .  
أدبيات الدراسة :

يرى محمد حسن علاوي انه يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم ، والتي من أهمها : الدافع ، الحاجة ، الحافز ، الباعث ، الميل ، الاتجاه ، كما أنه عرف الحاجة بأنها حالة من حالات النقص أو العوز ترتبط بنوع معين من التوتر الذي يزول عند قضاء الحاجة ومد النقص (30:212،213). كما يؤكد محمود طلبة على أن للفرد حاجات تعد بمثابة منشط لسلوكه ، منها ما هو فسيولوجي أو نفسي أو اجتماعي ، وإن تلك الحاجات تولد حالة من التوتر تؤدي إلى محاولة إشباعها من قبل الفرد نفسه ، ومن أهمها الحاجة إلى الترويح التي تعد حاجة إنسانية (32:209) ، كما يشير إلى أن كل من حلمي إبراهيم وفارينا Farina يؤكدان على تعريف أرسطو Aristotle للفراغ الذي يتضمن أن الفراغ هو حالة يكون عليها الفرد حرا من المطالب الملحة لحاجات المستوى الأدنى(32:214).

ويوضح خليفة بهيئاتي أنه يمكن التعرف على الحاجة إلى وقت الفراغ من خلال خمس مدركات وفقا لرأى Bradshaw ، وهى : الحاجات التي يتم التعبير عنها كأوجه النشاط والبرامج والخدمات التي يشارك فيها الفرد في الوقت الحاضر، الحاجات التي يشعر بها : وهى الحاجات

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التي يشعر الفرد في اختيارها في المستقبل القريب ، حاجات معيارية : وهى الحاجات التي تتأسس عن طريق أفراد مجموعات لها خبرة تقوم بتحديد معايير توضح الحد الأدنى الذي يجب توافره في الخدمات ، حاجات مقارنة : وهى الحاجات التي يتم مقارنتها بحاجات الآخرين واهتماماتهم ، الحاجات المبتكرة : وهى التي تحدث من خلال تعلم الفرد لخبرات الترويح ، مما يؤدي إلى الميل باستمرار للمشاركة فيها (11 : ٩٥)

كما يُشير كل من كمال درويش وأمين الخولى إلى أن ستريب Streeb وشنايدر Schneider قد صنفا أوقات الفراغ إلى قسمين رئيسيين ، هما:(٢٦٤:٢٢)

- دور وقت الفراغ الذي يتضمن النظرة إلى السنوات الأخيرة من حياة الفرد ، وذلك باعتبارها سنوات فراغ .

- دور خدمة المواطنين الذي يتمثل في برامج ومشروعات يتم تمويلها من وكالات وهيئات تقوم بأداء الأعمال الخيرية .

و يُشير خليفة بهبهانى أن سلاتسون Slanson يرى أن الترويح يعد خبرة تخدم حاجات الأفراد ، كما أنه يعد استجابة لتحقيق السعادة ، بينما يؤكد ناش Nash على أن الترويح يعد وسيلة لإشباع حاجة الإنسان للتعبير عن دوافعه ومشاعره الداخلية (12 : ٥٠) ، كما أشار بهبهانى إلى أن تلمان Tilman قد حدد أهم الحاجات Needs المرتبطة باستثمار أوقات الفراغ ، وهى : اكتساب خبرات جديدة ، الاسترخاء ، التأمل ، التزود بالمعرفة ، التفاعل والتربط الاجتماعي ، القيام بنشاط عقلي، تقديم خدمات للآخرين للإحساس بأن للفرد حاجة إليه من قبل الآخرين ، الابتكار والإبداع ، النشاط البدني واللياقة(12: ٩٤)

ويؤكد كل من كمال درويش ، محمد الحماحمى على أن الترويح يؤدي إلى تحقيق العديد من الحاجات الإنسانية ، أهمها : أن الترويح يشعر الأفراد بإنجازاتهم من المشاركة في أوجه نشاط الترويح وفقاً لمبدأ مراعاة الفروق الفردية ، مما يزيد من ثقتهم بالنفس ويؤدي إلى زيادة قدرتهم على مواجهة المصاعب والمشكلات والضغوط التي يقابلونها في حياتهم اليومية ، الحاجة إلى الاسترخاء : إذ أن كل من الترويح واللعب والنشاط البدني يعد وسيلة طبيعية للاستجمام النفسي والاسترخاء العقلي والبدني ، باعتبار أن لتلك الأوجه من النشاط تأثير إيجابي في التخلص من التوتر والإرهاق النفسي والقلق والإجهاد العقلي ، كما أن الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات تعد من أسمي أهداف الترويح .(23 : ١٨٨-١٩١)

ويؤكد كل من حلمي إبراهيم وليلى فرحات على الأهمية البيولوجية للرياضة والترويح التي تتحدد في : تنمية اللياقة البدنية Physical fitness ، تطوير الصحة والعافية Wellness and Health ، كما تتحدد الأهمية النفسية في: إشباع الحاجات والدوافع الإنسانية من خلال أوجه نشاط الرياضة والترويح ، بينما تتحدد الأهمية الاجتماعية في: التطبيع الاجتماعي

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

Socialization ، والتطبيع نحو الرياضة والترويح ، في حين تتحدد الأهمية التربوية في : تعلم حقائق ومعلومات، تعلم مهارات جديدة ، التزود بالخبرات ، تقوية الذاكرة ، اكتساب القيم ، تعلم سلوكيات جديدة .(9: ٦١-٧١)

وترى تهاني عبد السلام أن للإنسان في مرحلة الشيخوخة العديد من الاحتياجات الحياتية ، والتي من أهمها : المحافظة على تحسين الشدة العضلية ، المحافظة على سلامة عضلة القلب، الوقاية من تصلب الشرايين ، ممارسة أوجه نشاط بدنية ، الشعور بالاطمئنان ، القبول الاجتماعي ، تقليل الاضطرابات النفسية والقلق من خلال الحياة بطريقة تتميز بالهدوء النفسي، الحاجة للتعبير عن النفس(8: ١٩٦-١٩٨).

بينما يشير كل من كاتلين كورد Kathleen Cordes وحلمي إبراهيم Ibrahim Hilmi إلى أن أكثر أوجه النشاط البدنية التي تحظى باهتمامات وقبول كبار السن من الذكور والإناث من سن (٥٥ عاما فأكثر) ، هي : السباحة ، المشي والجري ، البولنج ، ركوب الدراجات ، ركوب الخيل ، ركوب الشراع ، الكانوى Canoeing ، التجديف ، تنس الطاولة ، التنس الأرضي ، الريشة الطائرة ، الجولف ، القوس والسهم ، الرماية ، المباراة ، صيد الطيور ، صيد الأسماك.(38: ١١١) ويوضح كل من أسامة راتب وإبراهيم خليفة أنه يجب على الممارسين للنشاط البدني مراعاة أهم ما يلي : تحديد الأهداف المرجوة من عملية الممارسة ، التوقع الإيجابي نحو تحقيق تلك الأهداف ، تحديد توقيتات لتحقيق الأهداف المرجوة ، التعرف على معدلات التقدم المستمر الناتج عن المشاركة بانتظام في برامج النشاط البدني ، إعطاء أولوية في حياة الفرد لممارسة النشاط البدني ، الاهتمام بممارسة النشاط البدني كمصدر للاستمتاع ، الحرص على التعرف على مزايا وفوائد تلك الممارسة ، الاستمتاع بممارسة النشاط البدني مع الآخرين ، الاختيار المناسب لمكان الممارسة ، الحرص على تحسين اللياقة البدنية وتطوير الصحة ، توافر الاستعداد النفسي واستتارة الدافعية نحو الانتظام في برامج النشاط البدني.(3: ١٢٧-١٣٣)

ويشير محمد حسن علوى إلى أن جماعة الممارسة البدنية Exercise group تتشكل من أفراد يمارسون النشاط البدني في نطاق وجود إشراف تربوي من قبل أخصائيين في الممارسة البدنية ، وذلك بغرض تحقيق بعض الأهداف ، ومنها : اكتساب اللياقة البدنية ، خفض الوزن.(29: ٣٣٦)

ويتفق الكثير من المهتمين بعلوم كبار السن أو المسنين ، بأن الشيخوخة هي مرحلة العمر التي تبدأ عندما يحدث تدهور بشكل واضح في الوظائف الجسمية والعقلية ، أكثر مما كانت عليه في فترات سابقة من العمر(19: ٤). ويرى عبد المنعم عاشور أن مقاومة الشيخوخة تتطلب ممارسه التمرينات البدنية بشكل منتظم بغرض تقليل فرص الإصابة بالعديد من الأمراض وتحسين نوعية الحياة .(16: ١٠١) .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ويشير كل من عفاف درويش ، محمد بريقع إلي أن كبار السن في مرحلة الشيخوخة يعانون بنديا وفسولوجيا من : أمراض القلب والأوعية الدموية ، النقص في السعة الحيوية Vital Capacity ، انحداد القوة العضلية ، هشاشة العظام ، البطء في سرعة رد الفعل ، بينما يعانون انفعاليا من : الإحساس بالفشل ، الخوف من المستقبل ، الاكتئاب ، كذلك يعانون عقليا من : صعوبة الإدراك ، هبوط معدل التذكر والذكاء ، أما علي الجانب الاجتماعي فهم يعانون من العزلة الاجتماعية والوحدة (18:5-19). كما يؤكدان علي نظرية الضغط والإجهاد التي تعمل علي حدوث اضطرابات في حياة الإنسان وتهدد باستمرارها ، وكذلك يؤكدان علي نظرية المناعة التي تعد احدي النظريات المفسرة للشيخوخة والقائلة : أنه بتقدم السن يبدأ الجسم في فقدان قدراته علي الاعتماد علي نفسه نتيجة للتغيرات التي تطرأ علي أعضائه وأجهزته الحيوية علي مر سنوات عمره (١٨ : ١٦ ، ١٧) .

ومن زاوية أخرى يرى محمد أبو زيد أن محددات الحياة الطبيعية لكبار السن تتمثل في الشعور بالرضا Satisfaction عن كل من النفس ، الحياة ، الصحة البدنية والعقلية والنفسية ، العلاقات الاجتماعية ، التفاعل المتبادل مع الأصدقاء والرفاق (24:٥٢) . ويرى أمين الخولي ، وآخرون (١٩٩٩) أن فقدان المسنين لأدولهم في الحياة تعد خسارة ثانوية ، ألا أنهم بمجرد ممارستهم لأوجه النشاط في أوقات فراغهم ، فإن ذلك يساعدهم علي الشعور بالقيمة الاجتماعية ، كما يشيرون إلي أن عدم رضا المسنين عن حياتهم إنما يرجع إلي تناقص أهمية دورهم في النشاط الاجتماعي ، وإن أقلهم في النشاط يكونوا هم - غالبا - الأكل رضا عن الحياة . (٢٧:6)

وقد أشار أمين الخولي وآخرون إلي أن الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت بالمقارنة الذين يمارسون النشاط البدني وغير الممارسين له ، أوضحت أن الممارسين يتميزون في حياتهم بأهم ما يلي : تكيف أفضل ، حيوية وقدرة جسمية أكثر ، القدرة علي مقاومة الأخطار أكثر من غير الممارسين للنشاط البدني ، بالإضافة إلي أن الذين ارتبطوا بممارسة الرياضة بشكل منتظم منذ الصغر يكونوا بيولوجيا أصغر من الذين لا يمارسون أي نشاط بدني في نفس السن (6:٣٥) . كما أكدوا علي أن ممارسة النشاط البدني في المراحل العمرية التي تبدأ من مرحلة الطفولة إلي مرحلة الشيخوخة ، إنما يؤدي إلي : رفع مستوي الكفاءة البدنية والوظيفية للجسم ، تجديد خلايا الجسم وأنسجته ، تأخير ظهور أعراض ومشاكل الشيخوخة ، تحسين الحالة النفسية وتقليل الاضطرابات العصبية والنفسية ، تقوية العضلات وزيادة صلابة العظام (6:٣٥) . وكذلك أشاروا إلي أن المسنين الذين يمارسون أوجه النشاط البدني يتمتعون بقدرة حيوية وبدنية ، وأن لديهم القدرة علي إقامة الصداقات والعلاقات الاجتماعية والتوافق مع المجتمع ، وكذلك القدرة علي مواجهة مشكلات الحياة بشكل ايجابي أكثر من غير الممارسين. (6:٣٦) .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

بينما يرى كل من كاثلين كورد Kathleen Cordes وحلمي إبراهيم Ibrahim Hilmi أن بعض الدراسات العلمية فى الولايات المتحدة الأمريكية قد أشارت نتائجها إلى أن نسبة (٩٥%) من الفئة العمرية من سن - ٦٥ عاما فأكثر - ممن يمارسون النشاط البدني يعدون الأكثر استفادة من الفئات العمرية الأخرى ، إذ أن ممارسة التمرينات البدنية تزيد (٥٠%) من كفاءتهم البدنية ، بينما تزيد (١٠%) من الكفاءة البدنية لدى من هم فى السن ما بين (٢٠-٤٠) عاما. (١٠٩:38)

ويفيد عبد المنعم سلامة - استشاري طب القلب - بأن للمشي العديد من الفوائد ، أهمها : الحد من أمراض الشيخوخة والمحافظة على قوة العضلات ، نوع من علاج أمراض المفاصل والتقليل من حدة الألم ، انتظام عمل الجهازين الدوري والتنفسي ، التقليل من الإحساس بالتعب من أقل مجهود مبدول ، التقليل من نسبة الكوليسترول الضار ( HDL ) فى الدم ، خفض معدل ضغط الدم المرتفع الذي يُسبب العديد من أمراض القلب والكلي والجذطة الدماغية ، التقليل من احتمالات الإصابة بأمراض السرطان والقلب والأوعية الدموية والرتنين ، خفض درجة الإحساس بالإحباط والملل والاكنتاب (٦٥،٦٤:31) . كما يُشير عبد المنعم

عاشور إلى أن التخلص من الوزن الزائد من خلال ممارسة التمرينات البدنية يُعد من أهم عوامل الوقاية من إصابة كبار السن من البدانة ، كما تساعد على : تحفيز الجسم على فرز مواد مضادة للاكنتاب مثل الأندروفين ، تحسين السعة الحيوية ، زيادة قدرة القلب على الاستجابة لبذل المجهود واستهلاك الأكسجين ، تعويض النقص فى كفاءة الأجهزة الحيوية والنتاج عن التقدم فى السن ، الوقاية من الأزمات القلبية من خلال الحد من ترسب الكوليسترول والدهون الثلاثية Triglycerides على جدران الأوعية الدموية ، كما يوضح أن ممارسة التمرينات الهوائية aerobic ( المشي ، الهرولة ، السباحة ، ركوب الدرجات لمدة (٢٠) دقيقة يوميا ولمدة ثلاث مرات أسبوعيا - على الأقل - إنما تؤدي إلى دفع القلب مقدار أكبر من الأكسجين إلى المخ (٢٦-٢٨:16) .

وبذلك يتضح أن كبار السن يعانون من العديد من المشكلات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، وأن ممارسة النشاط البدني أو أوجه نشاط الرياضة للجميع التي تعد أحد مجالات الترويج الرياضي إنما تعالج العديد من تلك المشكلات أو تحقيق الوقاية منها . ولأهمية مرحلة كبار السن فى المجتمعات المتحضرة .

وقد حددت هيئة الأمم المتحدة أهداف عالمية لدعم كبار السن والعمل على انخراطهم فى الحياة من خلال الاهتمام بأوجه النشاط التي تمكنهم من الاعتماد على أنفسهم والمساهمة فى تطوير المجتمع واستثمار أوقات فراغهم . (21 : ١٠)



جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ولقد أوضحت نتائج العديد من البحوث والدراسات العلمية أن ممارسة أوجه النشاط البدني تحدث العديد من المتغيرات البيولوجية والنفسية لدي الممارسين لتلك الأوجه من النشاط ، والتي تؤدي إلي أن يكون هؤلاء الممارسين أكثر ابتهاجا وتقاؤلا واحتمالا للضغوط النفسية في حياتهم اليومية ، كما أن ذلك يؤدي إلي تطوير صحتهم واقتصادهم في الصرف المالي علي الأمراض Economies sur les depenses de la maladie (1933:26) .

كما أشارت العديد من البحوث والدراسات العلمية التي أجريت في مجال وظائف الأعضاء التي قام بها كل من : Mateev, Astrand, Mellerovrez, Ramanowski ,Curtin وغيرهم من المهتمين بالمجال ، إلي وجود علاقة بين ممارسة النشاط البدني والوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بالقلب والأوعية الدموية ، كما أوضحت نتائج تلك الدراسات أهمية ممارسة النشاط البدني لتطوير الصحة وتعويض ظاهرة نقص الحركة ، ومواجهه اعتداءات العالم الصناعي علي الطبيعة Nature والبيئة Environment والمتمثلة في التلوث البيئي ، ومواجهة الاضطرابات والتوترات النفسية والعصبية . (1933,1932:26)

ومن البحوث والدراسات العلمية التي تناولت تأثير برامج الترويح الرياضي علي كبار السن من الجانب البدني أو البيولوجي ، الدراسات التالية :

- دراسة Gandasentana (2011) (٤٠) التي أشارت نتائجها إلي أن النشاط البدني يقلل من ارتفاع ضغط الدم لدي كبار السن ، وإن (32,9%) من أفراد عينة الدراسة هم الأكثر نشاطا من الآخرين ، وأن الأقل نشاطا يمثلون (17,35%) من أفراد عينة الدراسة ، هم الأكثر تعرضا لارتفاع ضغط الدم ، وقد خلصت الدراسة إلي أن ممارسة النشاط البدني تقلل من ارتفاع ضغط الدم ومن نفقات الرعاية الصحية لكبار السن .

- دراسة كل من شيردر Scherder وفولكر Volker (2010) (٤٤) التي أسفرت نتائجها عن أن المسنين الذين يعانون من الخرف الذي ينتج عنه سلوك يتصف بالانفعالات والعدوان وزيادة درجة الإحساس بالألم ، والذي يكون راجعا لحدوث اختلال في وظيفة قشرة أحد فصوص المخ ، قد استعادوا بعد مشاركتهم بانتظام لمدة (٦) أشهر في برنامج للجري قدرة قشرة ذلك الفص على حفظ التوازن الانفعالي ، مما قلل من درجة الألم والعدوان لديهم .

- دراسة مورر وآخرون Murer & other (2007) (٤٣) التي أوضحت نتائجها حدوث تحسن في التوازن وزيادة قوة عضلات الطرف السفلي من الجسم بين أفراد مجموعة كبار السن الذين تتراوح أعمارهم من (٦٠-٧٠) ممن شاركوا في أداء تمارين للقوة العضلية إلي جانب أداء تمرينات أخرى وظيفية .

- دراسة هالة عمر (2007) (37) التي أسفرت نتائجها عن أن برنامج الترويح المائي الذي أعدته الباحثة ، كان له تأثير ايجابي علي تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ،

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

وهي : ضغط الدم الانقباضي ، ضغط الدم الانبساطي ، عدد ضربات القلب ، عدد كرات الدم الحمراء ، عدد كرات الدم البيضاء ، كما كان له تأثيرا ايجابيا علي الحالة المزاجية للمسنين .

- دراسة عزه نصار (٢٠٠٥)(١٤) التي أشارت نتائجها إلي أن برنامج اللياقة البدنية الهوائية المائية الذي قامت الباحثة بتصميمه ، كان له تأثير ايجابي علي السعة الحيوية لدي السيدات المسنات ، وذلك علي كل من الذاكرة الارتباطية وسرعة الإدراك ، كما أن لاستخدام الموسيقى اثر واضح في استمرارهن وانتظامهن في البرنامج في أثناء تنفيذ وحداته ، مما أدى إلي تنشيط الدورة الدموية ، والتي أثرت بدورها علي تحسين كل من السرعة الإدراكية والذاكرة الارتباطية لديهن.

ومن البحوث والدراسات العلمية التي تناولت تأثير الترويح الرياضي علي كبار السن من الجانب النفسي والعقلي ، الدراسات التالية :

- دراسة نشوة عبد المنعم (٢٠٠٧)(٣٥) التي أوضحت نتائجها أن لبرنامج المشي وبرنامج التمرينات الهوائية باستخدام المقعد اللذين أعدتهما الباحثة ، تأثير ايجابي علي جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث من كبار السن من السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (٦٠-٧٠) عاما.

- دراسات كل من Williams ( ٢٠٠٧ ) ، Morgan ( ٢٠٠٦ ) التي أسفرت نتائجها عن أن أوجه نشاط الترويح المتعددة الإشكال تُعد من أهم الوسائل التي تستخدم بنجاح كعلاج نفسي مكمل للتغلب علي الاضطرابات العقلية والتي يترتب عنها تأثيرات نفسية ، مما يؤدي إلي تحسن ايجابي في الصحة العقلية.

- دراسة كل من حمدي السيسي ، لبيب عبد العزيز (٢٠٠٦)(١٠) ، التي أشارت نتائجها إلي أن برامج الترويح لكبار السن تؤثر بشكل ايجابي في خفض درجة شعورهم بالوحدة النفسية ، وإنها تُعد وسيلة فعالة في : المشاركة الاجتماعية ، اكتساب خبرات في أثناء ممارسة أوجه نشاط الترويح ، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق داله إحصائيا بين المسنين والمسنات بدور المسنين في تأثير برامج الترويح علي الشعور بالوحدة النفسية لديهم .

- دراسة أحمد قورة (٢٠٠٦)(٢) التي أسفرت نتائجها عن أن الشعور بالرضا عن الحياة لدى المتقاعدين عن العمل يزداد كلما ازداد انتظامهم في المشاركة في أوجه نشاط الرياضة للجميع.

- دراسة كل من آدمسون Adamson وباركر PARKER (٢٠٠٦)(٣٩) التي أسفرت نتائجها عن أن كبار السن من السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن من (٧٥-٨٠) ، قد حدث لديهن تحسن في مستوى الصحة ودرجة السعادة ، وأن أعلى نسبة تحسن قد تحققت لأفراد

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- المجموعة الذين مارسوا المشي كنشاط بدني ، وذلك مقارنة بأفراد المجموعات الثلاث الأخرى الذين شاركوا في أوجه النشاط الفنية أو الاجتماعية أو الحياتية.
- دراسة شريف عبد المنعم (٢٠٠٥)(١٤) التي أوضحت نتائجها أن من يمارس أوجه نشاط الترويح من كبار السن تكون درجة الاكتئاب النفسي لديه أقل من أقرانه من غير الممارسين ، كما أن التوافق الاجتماعي يكون لديه أفضل من غير الممارسين ، وذلك بفروق دالة إحصائيا .
- دراسة صبحي سراج (٢٠٠٥)(١٥) التي أشارت نتائجها أن لبرنامج الترويح الرياضي الذي قام بإعداده الباحث تأثير ايجابي علي بعض متغيرات الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين .
- دراسة نهلة إبراهيم (٢٠٠٣)(٣٦) التي أسفرت نتائجها عن : شعور المسنون بأن ممارسة أوجه نشاط الترويح تحقق لهم الاسترخاء والرضا النفسي ، القدرة علي الاتزان ، تفرغ الانفعالات المكبوتة ، تنمية العلاقات الإنسانية ، وأن أهم أوجه النشاط التي يفضلها المسنون هي المشي ، تمرينات اللياقة البدنية ، المسابقات الرياضية بغرض الترويح عن النفس .
- دراسة فاطمة فوزي (٢٠٠٣)(٢٠) التي أسفرت نتائجها عن أن لبرنامج الترويح الذي أعدته الباحثة تأثير ايجابي على تغلب المسنين على الوحدة النفسية ، إذ أن البرنامج قد ساهم في : زيادة الرغبة لديهم للمشاركة في العمل الاجتماعي ، تنمية مشاعر الصداقة بينهم ، زيادة الثقة بالذات ، تنمية الولاء للزملاء المقيمين معهم بدار المسنين .
- دراسة إيمان رفعت (٢٠٠٣)(٧) التي أوضحت نتائجها أن لبرنامج الترويح المائي الذي أعدته الباحثة تأثير ايجابي علي الرضا عن الحياة لدي المرأة المسنة ، وذلك علي كل من : المعادة ، الاستقرار النفسي ، التقدير الاجتماعي ، القناعة ، الاجتماعية ، الطمأنينة .
- دراسة سالي توفيق (٢٠٠٠) (١٣) التي أشارت نتائجها إلي أن برنامج التمرينات الهوائية في الماء الذي أعدته الباحثة ، له تأثير ايجابي في تحسين الحالة النفسية وفي انخفاض درجة الاكتئاب لدي كبار السن .
- دراسة إبراهيم خليفة (٢٠٠٠)(١) التي أوضحت نتائجها أن أداء المسنين للتمرينات الهوائية باستخدام الإيقاع والمشي والسباحة - أكثر أوجه النشاط المفضلة لديهم - تؤدي إلي: التخلص من التوتر العصبي ، تحسين القدرة علي الانتباه والتركيز والاسترخاء .
- دراسة كل من كريستين ماك جن Kristine K. McGuinn , Mosher, A. وموشر أشلي Mosher Ashley (٢٠٠١)(٤٢) التي أسفرت نتائجها عن أن مشاركة كبار السن في أوجه نشاط الترويح التي يختارها الفرد بدافع ذاتي ، إنما تساهم في تحقيق الرضا عن الحياة لديهم.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ومن خلال الأطر النظرية والدراسات العلمية المرتبطة بالحاجات الإنسانية لكبار السن ودور النشاط البدني في معالجة العديد من المشكلات التي ترتبط بالصحة العامة لكبار السن، نستخلص أهم النتائج التالية :

أولاً : تتحدد حاجات كبار السن إلى التغلب على المشكلات البدنية التي يتعرضون لها في حياتهم ، ومن أهمها :

- انحدار القوة العضلية للجسم ، تناقص النغمة العضلية ، النقص في كفاءة وظائف الأجهزة الحيوية بالجسم ، تناقص مستوى اللياقة البدنية ، نقص مناعة الجسم التي تؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض ، الخمول الناتج عن نقص الحركة ، زيادة الوزن ، تناقص درجة التوافق العصبي العضلي Neuro muscular ، اختلال التوازن ...

- الإصابة بالعديد من الأمراض الجسمية والتي من أهمها أمراض القلب والأوعية الدموية ، أمراض الدم ، أمراض العظام والمفاصل ، السرطان Cancer ...

ثانياً : تتحدد حاجات كبار السن إلى التغلب على المشكلات النفسية التي يتعرضون لها في حياتهم ، ومن أهمها :

- الإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية : التوتر النفسي ، القلق ، الوحدة النفسية والانطواء ، الاكتئاب depression ، عدم التكيف والتوافق النفسي ، الوسواس القهري ، الصراع النفسي ...

- الإحساس بـ : التشاؤم ، الخوف من المستقبل فقدان القيمة والأهمية الذاتية ، المعاناة من النظرة الخاطئة للآخرين نحوهم ، الإحباط النفسي ، عدم الرضا عن الحياة ...

ثالثاً : تتحدد حاجات كبار السن إلى التغلب على المشكلات العقلية التي يتعرضون لها في حياتهم ، ومن أهمها :

- انحدار وظائف القدرات العقلية ، فقدان القدرة على الانتباه والتركيز والتفكير والتعلم ، النسيان وفقدان القدرة على الاسترجاع ...

- الإصابة بالأمراض كالزهايمر والخرف العقلي ...

رابعاً : تتحدد حاجات كبار السن إلى التغلب على المشكلات الاجتماعية التي يتعرضون لها في حياتهم ، ومن أهمها : العزلة الاجتماعية ، الاغتراب ، الانسحاب من البيئة الاجتماعية ...

خامساً : أكدت نتائج الدراسات العلمية على أن للترويج الرياضي الذي يتمثل في النشاط البدني والحركي والرياضة للجميع يُعد ضرورة لكبار السن لتطوير الصحة وتنمية اللياقة البدنية ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم ، والوقاية من العديد من الأمراض الجسمية والنفسية والعقلية ، وتأخير ظهور أعراض الشيخوخة ، وتزيد من الإحساس بكل من : المفهوم

### جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- الإيجابي للذات ، تحقيق وتأكيد الذات ، الثقة بالنفس، السعادة ، التفاؤل ، الحظي بالمكانة الاجتماعية ، الاستمتاع بالحياة ، الرضا عن الحياة ، كما أن للترويج الرياضي دور هام ومؤثر في التواصل الاجتماعي وبناء الصداقات .
- ومما تقدم من عرض لأطر النظرية والدراسات العلمية المرتبطة بالحاجات الإنسانية لكبار السن ودور النشاط البدني في معالجة العديد من المشكلات التي ترتبط بالصحة العامة لكبار السن ، ومن استخلاصات الدراسة التي تم التوصل إليها ، فإن الباحثان يوصيان بأهم ما يلي :
- تطبيق ما جاء في إعلانات والتزامات وبرامج الأمم المتحدة السابقة فيما يرتبط بكبار السن ، والتي من أهمها مراعاة الأبعاد الأربعة لمفهوم مجتمع الأعمار الذي استحدث كموضوع للعام الدولي لكبار السن لعام ١٩٩٩، وهي : التنمية طوال حياة الفرد ، العلاقات بين الأجيال المتعددة ، العلاقة المتبادلة بين الشيخوخة والتنمية ، حالة كبار السن.
  - توفير قاعدة بيانات لتحديد احتياجات كبار السن من أجل تصميم المشروعات والبرامج التي تؤدي إلى إشباعها وفقاً للواقع ، مما يستدعى إشراك كبار السن في بناء تلك القاعدة من البيانات.
  - إنشاء جمعيات لكبار السن على كل من المستوى المحلى والإقليمي لتمثيل كبار السن في عملية صنع القرار Making decision فيما يرتبط بطرق ووسائل إشباع حاجاتهم الإنسانية في الحياة ، وبوجه خاص فيما يرتبط بإتاحة الفرص لهم للمشاركة في أوجه النشاط البدنية أو الحركية أو الرياضة للجميع أو الترويج الرياضي ، أو العمل التطوعي في مجال الترويج الرياضي أو الرياضة للجميع
  - إعداد خريطة تتضمن احتياجات كبار السن من النشاط البدني أو الترويج الرياضي ، والتي من أهمها الحاجة إلى كل من : المحافظة على الصحة واللياقة البدنية وتطويرها ، الوقاية من بعض الأمراض الجسمية والعقلية والنفسية ، مقاومة الانهيار البدني وتأجيل ظهور أعراض ومظاهر الشيخوخة المبكرة ، الوقاية من البدانة والتخلص من الوزن الزائد ، التواصل الاجتماعي مع ذوى الميول والاتجاهات نحو أوجه نشاط الترويج الرياضي ، استثمار أوقات الفراغ ، الاستمتاع باللعب والحركة والنشاط ، تحقيق وتأكيد الذات ، التغلب على روتين الحياة اليومية ، تحقيق السعادة وتحسين نوعية الحياة .
  - تعاون كل من المؤسسات والهيئات والمنظمات الحكومية والأهلية والقطاع الخاص والمجتمع المدني في تحقيق ما يلي:
- تهيئة بيئة تمكن كبار السن من ممارسة أوجه النشاط البدني من أجل إشباع حاجاتهم المرتبطة بالصحة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية ، وذلك لتحسين نوعية الحياة لديهم .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- دعم اتجاهاتهم الإيجابية نحو المشاركة المنتظمة في مشروعات وبرامج أوجه الترويج الرياضي أو الرياضة للجميع ، وذلك من خلال التوعية الإعلامية بأهمية ممارسة النشاط البدني في الوقاية من بعض الأمراض أو الإسهام في معالجتها ، والتي من أهمها : القلب والأوعية الدموية ، العظام والمفاصل ، السرطان Cancer ، الاكتئاب Depression ، الزهايمر ، الوسواس القهري ، وفي التغلب على بعض الاضطرابات النفسية والعقلية ، وكذلك توضيح إسهاماتها في تحسين العديد من وظائف أجهزة الجسم الحيوية.

- توجيه البحوث والدراسات العلمية إلى التعرف على الحاجات الإنسانية الأكثر مطلباً وفقاً لأولوياتها في حياة كبار السن ووفقاً للعديد من العوامل الديموغرافية : نوع الجنس ، فئات السن داخل مرحلة كبار السن ، الحالة الصحية أو المرضية ، الحالة الاجتماعية ، المستوى التعليمي والاقتصادي ، والاهتمام بالدراسات المقارنة Comparative studies في مجال حاجة كبار السن لممارسة النشاط البدني ، والتأثير الإيجابي لتلك الممارسة على تحسين نوعية الحياة من خلال الوقاية من العديد من مظاهر وأعراض الشيخوخة ، وتحسين العديد من وظائف أجهزة الجسم الحيوية فيما يرتبط بكل من الجانب البدني والعقلي والنفسي لكبار السن ، وتفعيل الحياة الاجتماعية لديهم.

المراجع :

١. إبراهيم خليفة : رياضة المسنين بين الأهمية والتطبيق والاتجاهات المستقبلية : دراسة تطبيقية بمركز المسنين بجامعة حلوان ، المؤتمر الإقليمي الأول ، المسنون في العالم العربي : الواقع والمأمول في مطلع الألفية الثالثة ، الجزء الثاني ، القاهرة ، مركز الرعاية الصحية والاجتماعية للمسنين ، جامعة حلوان.

٢. أحمد قورة : العلاقة بين انتظام المشاركة في أوجه نشاط الرياضة للجميع والرضا عن الحياة لدى المتقاعدين عن العمل . رسالة دكتوراه غير منشورة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٦.

٣. أسامة راتب ، إبراهيم خليفة : رياضة المشي - مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية - القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨.

٤. الأمم المتحدة : إستراتيجية العمل الدولية للشيخوخة لعام ٢٠٠٢ . المجلس الاقتصادي والاجتماعي ، اللجنة التحضيرية للجمعية العالمية الثانية للشيخوخة ، الدورة الأولى المستأنفة ، نيويورك ، ١٠-١٤ ديسمبر ٢٠٠١.

٥. المجلس القومي للرياضة : المشروع القومي للرواد. مشروعات تطوير الرياضة المصرية ، اللجنة الفنية العليا بالمجلس القومي للرياضة ، القاهرة ، ٢٢٠٠٩

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

٦. أمين الخولى وآخرون : بناء وحدات نموذجية للرياضة للجميع لكبار السن . الجزء الثاني ، القاهرة ، وزارة الشباب ، الإدارة العامة للبحوث الرياضية بقاع البحوث ، القاهرة ، ١٩٩٩
٧. إيمان رفعت : تأثير برنامج تروحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة التي تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان ، العدد (٤١) ، يونيو ٢٠٠٢ .
٨. تهاني عيد السلام : الترويح والتربية الترويحية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
٩. حلمي إبراهيم ، لىلى فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
١٠. حمدي السيسى ، لييب عبد العزيز : فاعلية برنامج تروحي مقترح على تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين بمحافظة الجيزة ، مجلة بحوث التي تصدرها كلية الآداب ، جامعة المنوفية ، العدد (٦٤) ، ٢٠٠٦ .
١١. خليفة بهبهانى: القيادة في خدمات أوقات الفراغ والترويح والمنزهات . الكويت ، مكتبة الكويت الوطنية ، ٢٠٠٨ .
١٢. خليفة بهبهانى : أوقات الفراغ والترويح . مفاهيم وإدارة . الكويت ، شركة مطبعة الفيصل ، ٢٢٠٤ .
١٣. سالي توفيق : تأثير استخدام التمرينات الهوائية في الوسط المائي على بعض المتغيرات النفسية لكبار السن . رسالة ماجستير غير منشورة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
١٤. شريف عبد المنعم : تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية عل بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدى كبار السن. رسالة ماجستير غير منشورة ، مكتبة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا، ٢٠٠٥ .
١٥. صبحي سراج : تأثير برنامج تروحي على بعض متغيرات الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين . المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٥ .
١٦. عبد المنعم عاشور : صحة المسنين كيف يمكن رعايتها . القاهرة ، مركز الأهرام للترجمة والنشر ، ٢٠٠١ .
١٧. عزة نصار : تأثير برنامج للياقة للهوائية المائية على السعة الحيوية وكل من السرعة الإدراكية والذاكرة الارتباطية للسيدات المسنات. مجلة علم النفس العربي المعاصر التي تصدرها كلية الآداب ، جامعة المنيا ، إصدار خاص ، فبراير ٢٠٠٥

## جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

١٨. عفاف درويش ، محمد بريقع : الحركة وكبار السن . الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠ .
١٩. فاطمة بركات : علم نفس المسنين . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١٠ .
٢٠. فاطمة فوزي : تأثير برنامج ترويجي مقترح على الإحساس بالوحدة النفسية للمسنين بمحافظة الإسكندرية . مجلد المؤتمر الأول لرعاية المسنين، الجزء الثاني، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
٢١. فريدة حرزاوى : نحو حياة أفضل لكبار السن، القاهرة ، ٢٠٠٤ .
٢٢. كمال درويش ، أمين الخولى : الترويج وأوقات الفراغ . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
٢٣. كمال درويش ، محمد الحماحمى : رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ . الطبعة الثالثة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٧ .
٢٤. محمد أبو زيد : أحلى سنوات العمر: شباب على طول -كيف تصبح شابا بعد الستين- القاهرة ، مطابع الأهرام ، ٢٠٠٠ .
٢٥. محمد الحماحمى: الترويج المائي -الفلسفة والتسويق- الطبعة الثالثة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٩ .
٢٦. محمد الحماحمى : الرياضة للجميع - الفلسفة والتطبيق- القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
٢٧. محمد الحماحمى ، أحمد سعيد : الإعلام التربوي في مجالات الرياضة واستثمار أوقات الفراغ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ .
٢٨. محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز مصطفى : الترويج بين النظرية والتطبيق . الطبعة السادسة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٩ .
٢٩. محمد حسن علاوى : الرياضة والممارسة البدنية . القاهرة ، مطبعة المدني ، ٢٠١٢ .
٣٠. محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
٣١. محمد عجرمة ، صدقي سلام : الأنشطة الرياضية للمسنين - وقاية وعلاج لأمراض القلب والأوعية الدموية . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ .
٣٢. محمود طلبة : سيكولوجية الترويج وأوقات الفراغ . المنيا ، إسلاميك جرافيك ، ٢٠٠٩ .
٣٣. مسعد عويس: الترويج وأوقات الفراغ . رسالة إلى الشباب فوق الستين . القاهرة ، مؤسسة سيد عويس للدراسات والبحوث ، ٢٠٠٨ .



جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

٣٤. منظمة الصحة العالمية : برنامج التمشيح والصحة. دلائل هايدلبرج الإرشادية ، منظمة الصحة العالمية، قسم تعزيز الصحة والتنقيف الصحي والاتصال في المجال الصحي ، ١٩٩٩ .

٣٥. نشوة عبد المنعم : تأثير برنامجين مقترحين على جودة الحياة لدى كبار السن من (٦٠-٧٠) سنة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان، القاهرة ، ٢٠٠٧ .

٣٦. نهلة إبراهيم : تقويم البرامج الترويحية في دور المسنين بمحافظة الإسكندرية. رسالة دكتوراه غير منشورة . مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣ .

٣٧. هالة عمر : فعالية برنامج ترويح مائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية للمسنين .

38. Cordes, K., Ibrahim ,H.: Applications In Recreation & Leisure For To Day And The Future. 2ed, United States of America,McGraw-Hill,1999.

39. Damson., Parker. : There is more to life than gust walking : Older women is way to staying healthy and happy . Research Center for Gender, Health and Ageing University of New Castle Callaghan, Australia, October 2006

40. Gandasantan , D.: Physical activity reduced hypertension in the Elderly and cost –effective. Department of anatomy Pathology, Faculty of Medicine, Jakarta , Trisakti University, volume (30),N ( 3),2011

41. Mansfield., Gill, A.: Loneliness in folder person : A theoretical Model and Empirical Finding. International Psycho geriatrics , vol(19), No (38) Issue2 ,April 2007.

42. Kristine K. McGuinn ,. Mosher, A. : Participation in recreational activities and its effect on perception of life satisfaction in Residential Setting. Brown & Benchmark, vol (25), Issue 1 , 2001.

43. Murer,K.,et al: Effect of additional functional exercises on balance in Elderly People. Zurich, Institute of Human Movement Sciences and Sport, 1 2007

44. Scherder,E., Volker,K.: Physical activity for agitation and pain in Dementia.New York, Nova Science Publishers , Journal of Pain Management, vol (3),NO (4), 2010