

## **الفصل السادس**

### **الاستنتاجات والتوصيات**

- أولاً : - الاستنتاجات .
- ثانياً : - التوصيات .

### أولاً : الاستنتاجات : -

في ضوء أهداف وفروض البحث ، وفي حدود عينة البحث ، ومن خلال النتائج وتحليلها أمكن الحصول على أهم الاستنتاجات التالية :

• أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثير إيجابي على وظائف الجهاز العصبي ، حيث تميّز الرجال الممارسين للنشاط الرياضي عن غير الممارسين في كل من : زمن الاستجابة ، سرعة رد الفعل السمعي والضوئي ، معدل التردد الحركي ، الانبساط الوظيفي ، انتصاب القامة ، الاتزان ، الإحساس بالمسافة الجانبية والعمودية ، الإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ، ضغط الدم ، النبض .

• تختلف الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي عن الرجال عنها عند السيدات ( الممارسين وغير الممارسين ) للنشاط الرياضي ، حيث تميّز الرجال عن السيدات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في كل من : زمن الاستجابة ، انتصاب القامة ، الانبساط الوظيفي ، الاتزان ، النبض ، ضغط الدم ، الإحساس بالمسافة الجانبية والعمودية ، معدل التردد الحركي ، سرعة رد الفعل السمعي والضوئي ، الإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى .

• العمر الزمني له تأثير سلبي على وظائف الجهاز العصبي لدى المسنين ، حيث تقل الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي عند الرجال والسيدات ( الممارسين وغير الممارسين ) للنشاط الرياضي من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة عن الرجال والسيدات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة في كل من : زمن الاستجابة ، النبض ، ضغط الدم الانقباضي والانبساطي ، الاتزان ، الإحساس بالمسافة الجانبية والعمودية ، الإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ، سرعة رد الفعل السمعي والضوئي ، الانبساط الوظيفي ، معدل التردد الحركي .

## ثانياً : التوصيات :-

- في حدود عينة البحث ونظراً لما أوضحتته نتائج الدراسة نوصي بالآتي :-
- \* ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية في المراحل العمرية المختلفة حيث ينعكس ذلك على كفاءة الجهاز العصبي في المرحلة المتقدمة في السن من ( ٦٠ : ٧٠ ) سنة .
  - \* الاهتمام بتحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي لدى المسنين ( الرجال - السيدات ) في المرحلة العمرية من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة بصفة عامة والمرحلة السنية من ( ٦٥ : ٧٠ ) سنة بصفة خاصة .
  - \* عند وضع برنامج ألعاب صغيرة على أساس كفاءة وظائف الجهاز العصبي يراعى الآتي :-
    - الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من الرجال والسيدات .
    - الفروق بين الرجال والسيدات في كفاءة وظائف الجهاز العصبي .
    - الفروق بين الرجال والسيدات في المرحلة العمرية من ( ٦٠ : ٦٥ ) سنة وبين المرحلة العمرية من سن ( ٦٥ : ٧٠ ) سنة .
    - ضرورة توقيع الكشف الطبي الدوري الشامل على المسنين من الرجال والسيدات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي قبل البدء في تنفيذ البرنامج ، وأيضاً في فترات منتظمة ، بالإضافة إلى أي وقت قد تظهر فيه بعض الأعراض الجانبية على الأفراد الممارسين للبرنامج .
    - أن يتناسب البرنامج مع طبيعة الأفراد من حيث استعداداتهم وقدراتهم البدنية والصحية .
    - أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات المتاحة سواء المادية أو البشرية .
    - أن يتميز البرنامج بتعدد مستويات الأنشطة التي يحتويها وذلك حتى يجد كل فرد المستوى الذي يتمشى مع قدراته .
    - أن يتميز البرنامج بالمرونة والتنوع وذلك حتى يتمكن الأفراد من اختيار ألوان النشاط التي تشبع ميولهم والتي تتمشى مع اتجاهاتهم .
    - ضرورة مراعاة مبدأ التدرج عند إعداد البرنامج حتى يحدث التكيف ، حيث أن برامج التكيف تكون أكثر فاعلية عندما تكون بصورة متدرجة سواء من السهل إلى الصعب ، أو من البطيء إلى السريع أو من البسيط إلى المركب .

- أن يكون أداء البرنامج بمصاحبة الموسيقى حتى لا يحدث نوعاً من الملل أو الرتابة وفي نفس الوقت يعطي نوعاً من الحيوية والبهجة .
- ضرورة مراعاة مبدأ الأمن والسلامة عند إعداد البرنامج بحيث لا تكون الأنشطة التي يحتويها البرنامج مرهقة للأفراد أو غير مناسبة لمستوى حالتهم الصحية والبدنية .
- ضرورة أن يتسم البرنامج بالتوازن من حيث تأثير الأنشطة على جميع أجزاء الجسم دون التركيز على منطقة دون أخرى .
- \* ضرورة التخطيط لبرامج الألعاب الصغيرة كأنشطة ترويحية لكبار السن في ضوء ما يبذونه من احتياجات ، وما يحيط بهم من إمكانيات وتسهيلات في ضوء المجتمع .
- \* العمل على توفير الإمكانيات المادية والبشرية الخاصة بممارسة الأنشطة الرياضية داخل أندية ودور المسنين .
- \* ضرورة إزالة بعض المفاهيم الخاطئة من أذهان عامة الناس بالنسبة للممارسة الرياضية مثل القول بأن هذه الممارسة لا تكون إلا للشباب وصغار السن .
- \* ضرورة اهتمام مراكز وأندية ودور المسنين بتطبيق برامج النشاط الترويحي الرياضي بصفة عامة والألعاب الصغيرة بصفة خاصة .
- \* العمل على إعداد دليل للمسنين للاستعانة به عند ممارسة البرامج الرياضية .
- \* ضرورة تواجد كوادر رياضية متخصصة مهنيًا في جميع دور وأندية المسنين .
- \* ضرورة الاهتمام باستخدام القياسات الخاصة بتقويم الجهاز العصبي للتعرف على كفاءته .
- \* نصي المدربين والعاملين على رعاية المسنين بضرورة إجراء اختبارات الجهاز العصبي بصفة منتظمة لتقويم حالة الفرد المسن للوصول به إلى مستوى صحي وبدني جيد .
- \* عمل دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة على المسنين للتعرف على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي من أجل العمل على تحسين تلك الكفاءة في المراحل التي تحتاج إلى ذلك .
- \* الاسترشاد بخطوات إجراء الدراسة إجراءً مزيداً من البحوث من أجل رفع كفاءة أجهزة الجسم بصفة عامة والجهاز العصبي بصفة خاصة عن طريق مختلف الأنشطة الرياضية .
- \* أهمية إجراء المزيد من البحوث العلمية من قبل هيئات ومراكز البحث الرياضي وخاصة البحوث البدنية للمسنين .

## **قائمة المراجع**

- . أولاً : المراجع العربية .
- . ثانياً : المراجع الأجنبية .

**أولاً: المراجع العربية :**

- ١- القرآن الكريم
- ٢- آمال صادق ، فؤاد أبو حطب : نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٣- إبراهيم عبد المقصود : السياحة والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٤- ابن منظور : لسان العرب ، الجزء الثالث عشر ، دار صادر ، بيروت ، ب . ت .
- ٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٦- \_\_\_\_\_ : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٧- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الكتاب العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٨- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد حسن علاوي : الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٩- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٠- إجلال محمد إبراهيم حسن : أثر برنامج تدريبي على حساسية الأذن الداخلية وعلاقتها بالتوازن الديناميكي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
- ١١- إحسان شرف ، كمال ميره : علم التشريح ، ط ٣ ، مطابع رمسيس ، الإسكندرية ، ١٩٧٦ م .
- ١٢- أحمد أحمد سنيان ضبيح : وضع بطارية اختبار لقياس كفاءة الجهاز العصبي التلقائي للرياضيين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .
- ١٣- أحمد عكاشة : علم النفس الفسيولوجي ، ط ٨ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ١٤- أحمد محمود إبراهيم : تحديد أنسب فترات راحة بين الجولات للاعبين الكاراتيه مستوى الدرجة الأولى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .

- ١٥- أحمد محمود إبراهيم : العلاقة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض خصائص الانتباه كمحدد للانتقاء للاعب الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ١٦- أحمد محمد محمد على : التنبؤ بالمستوى الرقمي بدلالة الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي والصفات البدنية الخاصة لسباحي المنافسات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨ م .
- ١٧- أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ .
- ١٨- أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة : رياضة المشي ( مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١٩- إسماعيل القرغولي ، وداد المفتي : التربية الترويحية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بيت الحكمة ، جامعة بغداد ، ١٩٨٩ م .
- ٢٠- الأمم المتحدة : خطة عمل دولية للشيخوخة ، التجمع الدولي للمسنين ، فيينا ، تقرير السكرتارية العامة ، ١٩٨٢ م .
- ٢١- السيد عبد العظيم درباله : فعالية استخدام تمرينات التوافق العضلي العصبي والتوازن في الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا ، المجلة العلمية للتربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٢٢- السيد عبد المقصود عامر : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ومكبتها ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٢٣- المعجم الوجيز : مجمع اللغة العربية ، مطابع وزارة التربية والتعليم ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٢٤- أمين أنور الخولي : الرياضة والحضارة الإسلامية ( دراسة تاريخية فلسفية للمؤسسة الرياضية الإسلامية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٢٥- إيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٧ م .
- ٢٦- \_\_\_\_\_ : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ٢٧- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

- ٢٨- بهاء الدين سلامة : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٢٩- \_\_\_\_\_ : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٣٠- \_\_\_\_\_ : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٣١- يوب أندرسون : تمديد العضلات ، الطبعة الأولى ، ترجمة مركز التعريب والترجمة ، الدار العربية للعلوم ، بيروت - لبنان ، ١٩٩١ م .
- ٣٢- بيتر موزعان : الموسوعة العلمية قوانين . قواعد . تقنيات . تمارين ، الطبعة الأولى ، الدار العربية للعلوم ، ١٩٩٧ م .
- ٣٣- تهاني عبد السلام محمد : أسس الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ م .
- ٣٤- \_\_\_\_\_ : أسس الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٩ م .
- ٣٥- \_\_\_\_\_ : أسس الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٣٦- \_\_\_\_\_ : الترويح والتربية الترويحية ، الطبعة الأولى : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٣٧- تشارلز أ . بيوتشر : أسس التربية البدنية : ترجمة حسن معوض ، كمال صالح ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٤ م .
- ٣٨- جلال الدين الغزاوي : دراسة سوسيوبيولوجية حول ظاهرة الشيوخوخة ودور الخدمة الاجتماعية ، حوليات كلية الآداب ، الحولية التاسعة ، جامعة الكويت ، ١٩٨٨ م .
- ٣٩- جلييلة حسن محمد : دراسة ديناميكية العلاقة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض القدرات الحس - حركية وزمن سباق الزحف على البطن للسباحات الناشئات للمرحلة السنية من ( ١٢ : ١٥ ) سنة ، مجلة نظريات وتطبيقات بحوث ودراسات التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٤٠- جمال منقال مصطفى قاسم : أساسيات صعوبات التعلم ، الطبعة الأولى ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٠ م .
- ٤١- حامد زهران : التوجيه والإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .

- ٤٢- حسن عبد السلام محفوظ : بناء اختبار لقياس عنصر الاتزان للمصارعين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ م .
- ٤٣- حسن مصطفى عبد المعطي : مستوى القلق لدى المسنين ، المؤتمر الطبي السنوي الحادي عشر ، كلية الطب ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٤٤- خالد جمال محمود : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارسي المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٤٥- خليل فوزي إبراهيم : التمرينات البدنية ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٨ م .
- ٤٦- ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، دار الشروق ، عمان ، ١٩٩٦ م .
- ٤٧- سناء الخولي : الأسرة والمجتمع ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٤٨- سناء عبد السلام على : التغيرات المصاحبة للتعب العضلي لدى المدربين وغير المدربين ، ١٩٩٢ م .
- ٤٩- سيد سلامة إبراهيم : رعاية المسنين ، قضايا ومشكلات الرعاية الاجتماعية للفئات الخاصة ، الجزء الثاني ، المكتب العربي للكمبيوتر والنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ب . ت .
- ٥٠- صلاح السيد حسن قادوس : الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٥١- ضياء الدين أحمد العزب : زمن رد الفعل الحركي وعلاقته بنتائج المباريات في الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٥٢- طلحة حسام الدين : علم الحركة التطبيقي ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥٣- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ( القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة ) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥٤- طلعت حسن عبد الرحيم : الأسس النفسية للنمو ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٨٣ م .
- ٥٥- عادل على حسن : الرياضة والصحة عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٥٦- عايش زيتون : علم حياة الإنسان ، بيولوجيا الإنسان ، دار الشروق ، ١٩٩٤ م .
- ٥٧- عبد الحليم محمود السيد : الذكاء الإنساني ، مكتبة غريب ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .

- ٥٨- عبد الحميد عبد المحسن : الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المسنين ، بل برنت ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٩- \_\_\_\_\_ : الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المسنين ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، القاهرة ١٩٩٦ م .
- ٦٠- عبد الرحمن عيسوى : سيكولوجية الشيخوخة ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٦١- عبد اللطيف محمد خليفة : ارتقاء نسق القيم لدى الفرد ، رسالة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٦٢- \_\_\_\_\_ : دراسات في سيكولوجية المسنين ، دار غيب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٦٣- عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس أبو نمره : موسوعة التمرينات الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ١٩٩٥ م .
- ٦٤- عبد الوهاب محمد كامل : علم النفس الفسيولوجي ( مقدمة في الأسس السيكوفسيولوجية والنيورولوجية للسلوك الإنساني ) ، الطبعة الثانية ، ١٩٩٤ م .
- ٦٥- عز الدين الدنشاري : الرياضة والدواء العلاقة المتبادلة والآثار الإيجابية والسلبية ، دار المريخ ، السعودية ، ١٩٩١ م .
- ٦٦- عزت سيد إسماعيل : التغيرات السيكولوجية المصاحبة للشيخوخة ، الذاكرة والتقدم في العمر ، القاهرة المؤتمر الدولي للصحة النفسية للمسنين ، ١٩٨٢ م .
- ٦٧- عصام حلمي ، محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي ( أسس - مفاهيم - اتجاهات ) منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٦٨- عصمت عبد المقصود : الشيخوخة المرحلة الذهبية في حياة الإنسان ، المؤتمر العلمي الحادي عشر بكلية لتربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٦٩- عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ والترويح ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٧٠- \_\_\_\_\_ : أوقات الفراغ والترويح ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٧١- عفاف عبد المنعم ، محمد جابر بريقع : الحركة وكبار السن ، دعوة للمشاركة البدنية - النفسية - العقلية - الاجتماعية منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .

- ٧٢- **علاء عليوة** : الاتزان والدوار ، نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية ، عدد خاص بالمقالات العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٧٣- **على الأفندي وآخرون** : الترويج لشعب التربية الرياضية بمعاهد المعلمين والمعلمات ، الدار العربية للكتاب ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٧٤- **على فهمي البيك** : حمل التدريب ، الطبعة الأولى ، مطابع الشرق ، الإسكندرية ، ١٩٨٤ م .
- ٧٥- **عماد عبد الفتاح السرسى** : تأثير برنامج تمرينات مقترح في تنمية سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، ١٩٩٥ م .
- ٧٦- **فاروق عبد الوهاب** : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٧٧- **فاطمة إبراهيم صقر** : مجلدات البحوث ، المجلد الرابع لبحوث المؤتمر العلمي الرياضة وتنمية المجتمع العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرين من ٧ - ٩ أكتوبر ١٩٩٨ م .
- ٧٨- **فؤاد البهي السيد** : علم النفس الاجتماعي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٧٩- \_\_\_\_\_ : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٨٠- \_\_\_\_\_ : نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، مركز التنمية البشرية والمعلومات ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٨١- **كامل عبد النعم صالح** ، و **وديع ياسين التكريني** : الألعاب الصغيرة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، ١٩٨١ م .
- ٨٢- **كمال الدين عبد المعطي أغا** : الكبر ورعاية المسنين ، المفاهيم والمشكلات ، الندوة العلمية لرعاية المسنين بالدول العربية الخليجية ، المنامة ، البحرين ، ١٩٨٢ م .
- ٨٣- \_\_\_\_\_ : مشكلات التقدم في السن ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٨٤ م .
- ٨٤- **كمال درويش** : المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٨٥- **كمال درويش** ، **أمين الخولي** : أصول الترويج وأوقات الفراغ ، مدخل العلوم الإنسانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .

- ٨٦- \_\_\_\_\_ : أصول الترويح وأوقات الفراغ ، مدخل العلوم الإنسانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٨٧- كمال درويش ، محمد الحماحي : الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر ، الطبعة الثانية ، مكة المكرمة ، ١٩٨٦ م .
- ٨٨- \_\_\_\_\_ : الترويح الرياضي في المجتمع المعاصر ، مكتبة الطالب الجامعي ، مكة المكرمة ، ١٩٨٧ م .
- ٨٩- \_\_\_\_\_ : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٩٠- كمال شرقاوي غزالي : الفسيولوجيا ، علم وظائف الأعضاء ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٩١- محاسن السيد عامر ، عفت هانم محمد : أثر برنامج مقترح لتنمية سرعة رد الفعل على مستوى أداء الحركات الهجومية والدفاعية في مادة السلاح لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، بحث منشور ، دراسات وبحوث ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، أبريل ، ١٩٨٥ م .
- ٩٢- محمد إبراهيم شحاتة ، صباح السيد فاروز : برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ٩٣- محمد إبراهيم شحاتة : دليل الجمناز الحديث ، ط ٢ ، دار المعارف ، ١٩٩٢ م .
- ٩٤- محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٩٥- محمد الحماحي ، وعائدة عبد العزيز : الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٩٦- \_\_\_\_\_ : الترويح بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٩٧- \_\_\_\_\_ : الترويح بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٩٨- محمد بن إسماعيل البخاري : صحيح البخاري ، تحقيق مصطفى البغا ، الجزء الثالث ، دار القلم ، بيروت ، ١٤٠١ هـ .

- ٩٩- محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ١٠٠- \_\_\_\_\_ : علم التدريب الرياضي ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٠١- \_\_\_\_\_ : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١٠٢- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ١٠٣- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ١٠٤- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٠٥- محمد سعد الدين السيد : دراسة مقارنة بين مراكز لاعبي كرة اليد في سرعة رد الفعل الحركي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ١٠٦- محمد سمير الفقي : برنامج مقترح في رياضة المبارزة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الإسكندرية ، بحث منشور ، المؤتمرات العلمية لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، أبو قير ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ١٠٧- محمد سمير سعد الدين : مناهج الألعاب الصغيرة ( الغرضية ) المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، قطاع إعداد القادة ، مركز المعلومات والتوثيق ، إدارة النشر ، ١٩٩٤ م .
- ١٠٨- \_\_\_\_\_ : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، الطبعة الثالثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
- ١٠٩- محمد شرف : حياة بلا شيخوخة ، دار الهلال ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١١٠- محمد صبحي حساتين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ١١١- \_\_\_\_\_ : التحليل العملي للقدرات البدنية ، ط ١ ، الجهاز المركزي للكتبة الجامعية ، ١٩٨٣ م .
- ١١٢- \_\_\_\_\_ : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ١١٣- محمد صبحي حساتين ، أحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

- ١١٤- محمد عاطف الأبحر ، محمد سعد عبد الله : اللياقة البدنية ( عناصرها - تميزتها - قياسها ) ، دار الإصلاح للطباعة والنشر ، الدمام ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٨٤ م .
- ١١٥- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الطبعة الثانية مزيدة ومنقحة ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٤ م .
- ١١٦- محمد فتحي هندي : علم التشريح الطبي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ١١٧- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١١٨- محمد يسري دعيس : أوضاع المسنين في الثقافات المختلفة ، وكالة البنا ، دمنهور ، ١٩٩٢ م .
- ١١٩- محمود بدر عقل : الأساسيات في تشريح الإنسان ، الطبعة الأولى ، دار الغد للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن ، ١٩٩٣ م .
- ١٢٠- محي الدين أحمد حسين : العمر وعلاقته بالإبداع لدى الراشدين ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ١٢١- مزهر علام : حياتك في سن الشباب والشيخوخة بين الصحة والمرض والوقاية والعلاج ، الطبعة الأولى ، منشورات مجسود الثقافية ، بيروت ، لبنان ، ١٩٩٠ م .
- ١٢٢- منير حسين فوزي : العلوم السلوكية والإنسانية في الطب ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ١٢٣- موسى فهمي إبراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضي ، ط ١ ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٤ م .
- ١٢٤- نادر عبد السلام العوامري : زمن رد الفعل البسيط وبعض الدلائل الأولية المختلفة للاعبين الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، مايو ، ١٩٨٠ م .
- ١٢٥- هالة نبيل يحيى السيد : العلاقة بين كفاءة الجهاز العصبي المركزي وبعض مظاهر الانتباه كمحدد لانتقاء لاعبي التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
- ١٢٦- هدى محمد قناوي : سيكولوجية المسنين ، مركز التنمية البشرية والمعلومات ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ١٢٧- هزاع بن محمد الهزاع : تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني ، الطبعة الأولى ، مطابع الملك سعود ، الرياض - السعودية ، ١٩٩٢ م .
- ١٢٨- يوسف الكيلاني : أمراض الشيخوخة ، الندوة العلمية لرعاية المسنين بالدول العربية الخليجية ، المنامة ، البحرين ، ١٩٨٢ م .
- ١٢٩- يوسف ذهب على : فسيولوجيا الرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ١٣٠- يوسف ميخائيل أسعد : رعاية الشيخوخة ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

**ثانيا : المراجع الأجنبية :-**

- 131 - Allen Phillips , S. James Hornak :** Measurement and Evaluation in Physical Education , Jhon Willey and Soris , New York , Chickester , Brishane Toronto , 1979 .
- 132 – Areskog , W . H . :** Autonomic and Central Nervous System Effects of Physical , I Gordon , S . L . et al . , American Academy of Orthppedic Surgeons , U . S . A , 1994 .
- 133 – Cornelius , S . W . & Caspi , A . , "** Every Day Problem Solving in Adult Thood and Age " , Psychology and Aging , 1987 .
- 134 – Craig . &** Third Edition : Human Development , New York , 1983 .
- 135 – Denny, N .w . "** Aging and Cognitive Changes “ , In : B . B . Wolman ( Ed . ) , Hand Book of Developmental Psychology , New Jersey : Prentic – Hall , 1982 .
- 136– EL Badry , M . A . , :** “ Aging in Developing Countries One More Population Problem “ In : United Nations ( ED . ) , Economic and Social Implications of Population Aging , New York . 1985 .
- 137 – Eugene , M . ; Vandewalla , J . F ; Bertholon and Teilliac , A :** Arterial elasticity and physical working capacity in Young men , J . Appl . physiology , Vol . 61 ( 5 ) , 1986 .
- 138 – Gallant , A . , :** Body treatment and Dielelics for the beaully therapist 12<sup>th</sup> . , ed , stonley thornes ( Publishers ) Itd . , London , 1995 .
- 139 - Helen Cohen Ed D, OTR :** Neueo Science For Illustrations by Jamie Huffmann Rehabilitation Library of Congress , 1993 .
- 140 - HurLock , E .B . :** Developmental Psychology . Alife . Approach . the Edition . Mcgrow Hill Complany New York , 1980 .
- 141 – Hurlock , B . , :** Development Psychology : Alife Span Approach , Mcgrow Hill , Inc . , 1981 .
- 142 - Jack , H . Wilmore & David L . Costill :** Physiology of Sport and Exercise , Human Kinetics , 1994 .
- 143 - Jean Cash :** Neurology for Physio the Rapists B . A . , DIP . T . P . Printeding Reat Britainby Western Printing Services , 1974 .
- 144 – Lamp :** physiology of Exercise Responses and Adaptation , 2<sup>nd</sup> ed Macmillan Publishing Co . Inc . New York , 1984 .

- 145 – Lamb J.F . and Other , : Essentials of Physiology Third Edition , Oxford Black Well Scientific Publications , London , 1991 .**
- 146 - Merle L . Foss & Steven J . Keteyian : Fox'S Physiological Basis For Exercise and Sport , New York . San Francisco , California , 1998 .**
- 147 - Richard , W . Bowers & Edward . L . Fox : Sport Physiology , 3<sup>rd</sup> ed . W . N . C . Broum Publishers , U . S . A . , 1992 .**
- 148 - R . M . H . Mc Minn : Last'S Anatomy Reginol and Applied Churchill Livingstone . Edinburgh . London . Melbrowne New York and Tokyo , 1994 .**
- 149 – Shafer . Rofert , B . Marital Interaction Problems and Depression . Journal of Social Service Re Search , Spr , Vol 6 ( 3 – 4 ) , 1983 .**
- 150 - Singer M . Robert : Motor Learning and Human Performance , BRD . Ed , Macmillon Pub. , New York , 1980 .**
- 151 – United Nations , : Economic and Social Implications of Population Aging , New York , 1988 .**
- 152– Vercruyssen . M . , : Effects of Aging – Physical Fitness – Gender – neural Activation – Exercises and Practice on CNS Speed of Functioning , Human Kinetics Publisers , U . S . A . , 1990 .**
- 153 – Wislinky , E . Psychodynamics of Aging . International Comference for The mental Health of The Elderly . Cairo . Egypt , 25 Nov . , 1982 .**
- 154 - Wood Worth , R . : Axperimental , Physiology , Rewsod Edition , G . & Schloser , New York , Heny Hoit , 1988 .**
- 155 – Zick Rufin , Elton B : Psychology Being Human . Mcniel Hosper & Row , Puflishers , New York , 1985 .**