

## مقدمة الكتاب

أصبح الاهتمام برعاية المسنين أحد سمات المجتمعات الإنسانية المتحضرة. وتوسعت الدول والهيئات الأهلية فى إنشاء مراكز ودور المسنين حيث تقدم لهم مختلف أنواع الخدمات والرعاية والأنشطة والبرامج الاجتماعية والرياضية والثقافية والترفيهية.

ولكن يقلل من الجهد المبذول فى هذا المجال - فى مصر - عدم وجود العدد الكافى من الأطباء المتخصصين فى طب المسنين وكذلك ندرة المشرفين الرياضيين المؤهلين للعمل مع الكبار.

ولما كان السادة الأطباء ينصحون مرضاهم بمزاولة الرياضة - فإنهم غالباً ما يكتفون بالرياضة المشى لفوائدها من ناحية ولجانب الأمان من ناحية أخرى. إلا أنه هناك العديد من الأنشطة الرياضية التى يمكن أن تضاف إلى رياضة المشى لتشكل برنامجاً متكاملاً يسهم إلى حد كبير فى الوقاية والعلاج.

وبحكم تخصصنا فى مجال التربية الرياضية .. وباعتبارنا نعيش مرحلة سنية تدخلنا عالم المسنين - قررنا أن نقتحم هذا المجال الجديد بعمل دراسة تكشف الطريق لتحديد الأنشطة الرياضية المناسبة لكبار السن بصفة عامة ولمرضى القلب والأوعية الدموية بصفة خاصة.

ومن ثم بدأنا فى الاندماج فى مجتمع الكبار .. فى تجمعاتهم بالأندية والجمعيات الأهلية، وشجعناهم على مزاولة الرياضة وفقاً لبرنامج بسيط جداً فى البداية، ثم يتم التدرج، كلما شعرنا أن تحسناً ملحوظاً قد طرأ على المسن نتيجة مزاولة الأنشطة الرياضية.

وفى نفس الوقت، كنا نجرب التجارب على أنفسنا للتأكد من أن الخطة والبرامج الموضوعية تحقق ما نتطلع إليه، وقد عاون الكثيرون من

الكبار فى إتمام هذه الدراسة بحرصهم على تنفيذ ما نُعدُّ لهم من برامج بصورة منتظمة.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة بنتائج طيبة. . وأثارت الكثير من التساؤلات التى تحتاج إلى أجوبة نأمل أن يغطيها ويجب عليها المزيد من الدراسات فى هذا المجال.

ولقد جاءت الدراسة فى بابين . . كل باب منهما اشتمل على خمسة فصول.

وتضمن الباب الأول: التدريب الرياضى مفهوماً وتاريخاً وتطوراً.

واهتم الباب الثانى برسم أسلوب للحياة يناسب كبار السن بصفة عامة ولمرضى القلب والأوعية الدموية - منهم - بصفة خاصة.

وننتهز هذه الفرصة فنطالب المسئولين عن الأندية الرياضية والجمعيات الأهلية بتوخى الدقة فى اختيار المشرفين على أنشطة المسنين، خصوصاً الرياضيين منهم لخطورة قيام المسنين بمزاولة برامج رياضية غير مقننة.

كما نناشد كليات الطب وكليات التربية الرياضية تكوين فرق بحث مشتركة من الأطباء والإحصائيين الرياضيين، لإجراء البحوث العلمية التى تقن البرامج والأنشطة الرياضية لكبار السن.

وأخيراً نأمل أن يكون هذا الكتاب لبنة فى صرح المؤلفات التى تهتم بالكبار، وأن نرى المزيد من الدراسات والأبحاث التى تثرى المكتبة العربية فى طب ورياضة المسنين.

## المؤلفان

محمد عجلمة - صادق سلام