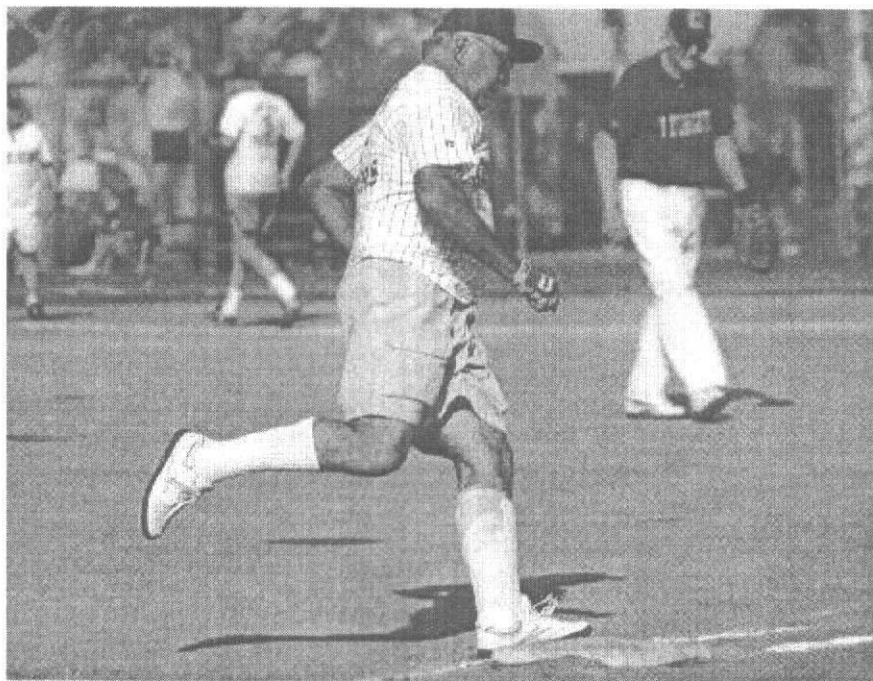
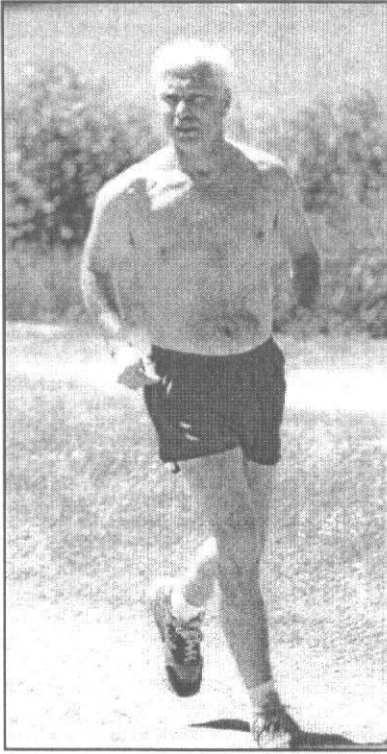


الفصل السابع
برامج رياضية لكبار السن
(الجرى - المشى - تمارينات متنوعة)



الجرى

فوائده وبرامجه التطبيقية:



يعتبر الجرى هو أفضل نشاط لكبار السن رغم وجود أنشطة أخرى يمكن أن يمارسها الفرد ولكن يبقى الجرى هو الأفضل. والجرى رياضة طبيعية يمكن لكبار السن أن يمارسوها بمفردهم بدون أى حاجة إلى مدرب أو تدريب كالتنس، والإسكواش، والجرى لا يحتاج إلى أجهزة وملاعب... إلخ. فيمكن أن يمارس في أى مكان حتى داخل المنزل أو في الشارع لاكتساب اللياقة البدنية.

والجرى بالإضافة إلى أنه يؤثر على الأجهزة الحيوية وخاصة القلب والرئتين (فهو يرفع من مستوى أدائها مما يكسب الممارس صحة وعافية)، فهو أيضا يؤثر على الناحية النفسية للفرد. ولقد أثبتت البحوث أنه يزيل التوتر النفسى والضغط العصبى والكآبة والقلق (أمراض العصر).

وقد قام المجلس الاستشاري الأمريكي للياقة البدنية بدراسة بين الرياضات المختلفة لكبار السن على الصفات البدنية واتضح أن رياضة الجرى فى المرتبة الأولى من حيث تأثيرها على الصفات البدنية للفرد العادى وعلى صحته العامة، كما أن

رياضة الجرى هى الرياضة الأولى من حيث استهلاك السرعات الحرارية خلال الممارسة لمدة ساعة وبذلك فهى الأفضل فى الحفاظ على الوزن أو التخلص من الوزن الزائد.

وقبل البدء ببرنامج الجرى يجب ملاحظة وفهم الآتى:

١ - استشارة الطبيب وخاصة إذا لم تكن هناك ممارسة لأى نشاط رياضى من قبل.

٢- إذا كان السن فوق الخمس والأربعين فيكون الجرى من أجل اكتساب الصحة وليس بهدف التنافس.

٣ - عدم استعجال النتائج.

٤ - الالتزام بالبرنامج الموضح مع ملاحظة التقدم بالأداء.

٥ - لا تضغط على نفسك إطلاقاً إذا شعرت بالتعب الحقيقى وليس النفسى فاسترح ثم عاود الجرى.

٦ - الجرى مع زميل أو مجموعة وفقاً لقدرات الفرد الشخصية.

٧ - الجرى للصحة يجب أن يكون بإيقاع منتظم دائماً ومستمر.

٨ - الجرى رياضة تؤثر على جميع أعضاء الجسم وتنمى كل الصفات البدنية.

٩ - التقليل من استعمال السيارة وذلك بالسير من جهة إلى أخرى فالمشى هو رياضة بسيطة ومؤثرة.

نصائح عند بدء ممارسة الجرى

١- استعمل الملابس الملائمة والمناسبة لحرارة الجو. فالملابس الخفيفة صيفا والمتوسطة الثقل شتاء مهمة.

٢- حذاء الجرى يجب أن يختار جيداً لسلامة وراحة القدمين بحيث يكون نعله من الذى يمتص صدمة مقابلة القدم للأرض وخاصة عند الجرى على أرض صلبة.

٣- أنسب وقت لممارسة رياضة الجرى هو الوقت الذى لا تكون فيه حرارة الجو عالية فالصباح الباكر هو أنسب الأوقات صيفا أو المغرب إذا كان ممكنا.

٤ - تنفس طبيعيا في أثناء الجرى ولا تكتم نفسك مطلقا.

٥ - يفضل دائما في أثناء التدريب على الجرى الهوائى وأن تكون الخطوة قصيرة نوعا ومنتظمة ولا يفضل إطلاقا محاولة العمل على اتساع الخطوة.

٦- في أثناء الجرى يكون الجسم قائما والرأس عاليا والظهر مستقيما، والعضلات مسترخية وغير متصلبة. مع انثناء الكوعين خفيفا، والذراعان تتحركان أماما وخلفا باسترخاء.

٧- هناك معدل لضربات القلب بالنسبة لكل عمر. ولا يجب أن يتعدى الممارس للجرى هذا المعدل ويستحسن أن يكون معدل ضربات القلب وفقا للجدول التالى :

السن	العدد في الدقيقة	
	أقصى	أقل
٤٠	١٦٢	١٣٢
٥٠	١٥٠	١٢٠
٦٠	١٣٨	١٠٨
٧٠	١٣٢	١٠٢

ويستحسن أن تكون عدد ضربات القلب حول الحد الأقل لمدة أسبوعين على الأقل ثم يبدأ الممارس تدريجيا في زيادة المجهود وزيادة عدد ضربات القلب.

برامج مقترحة للجرى

نبدأ هذه البرامج بتمرينات التدفئة ثم يلي أداء البرنامج، وهناك أربعة برامج للجرى :

البرنامج الأول :

برنامج جرى ومشى لمدة ١٢ دقيقة يقوم خلالها الممارس بالجرى وبحسب المسافة التى يقطعها الممارس وفى بداية البرنامج يمكن للممارس أن يجرى وعند إحساسه بالتعب يمشى ثم يعاود الجرى وهكذا حتى تنقضى ١٢ دقيقة وبحسب الممارس المسافة التى قطعها. ومع التقدم نجد أن الممارس يزد من مسافة جريه وتقل مسافة مشيه حتى يستطيع أن يجرى ال ١٢ دقيقة ثم يحاول بعد ذلك زيادة سرعته للجرى مسافة أطول خلال المدة المحددة. وهذه الطريقة ننصح بها للممارسين الذين يصعب أن يكون لديهم وقت كافٍ للممارسة.

البرنامج الثانى :

وفيه يجرى الممارس لأطول زمن ممكن ومن خلاله يمكن الجرى والمشى حتى يشعر بالتعب، ويمكن أن يحسب الممارس المسافة والزمن الذى قطعه - وهكذا مع التمرين يمكن أن تزيد المسافة والزمن الذى قطعه الممارس.

البرنامج الثالث :

وهو عبارة عن مشى لمسافة ١٠٠ متر مشى ثم جرى لنفس المسافة وتكرر ٨ مرات ثم تزداد بعد ذلك مع كل أسبوع.

البرنامج الرابع :

برامج تمارين داخل المنزل، وهو عبارة عن الجرى فى المكان ٢٥ مرة ثم السير فى المحل ١٠٠ خطوة، والجرى فى المكان يمكن اعتبار كل خطوة بديلا عن كل متر جرى فى البرنامج الثالث يعنى عده جرى تأتى المحل أو خطوة سير تأتى المحل.

المشى وأهميته ونماذج مقترحة



وممارسة التمارين الرياضية وإن كانت مهمة جداً للصحة وإنقاص الوزن، يأتى على رأس هذه التمارين المشى والذى يؤدى إلى حرق الغذاء بالتمثيل الغذائى السليم والاحتفاظ بالوزن الخفيف والمحافظة على الصحة من خلال عمل الأجهزة الفسيولوجية الحيوية بكفاءة.

شروط المشى

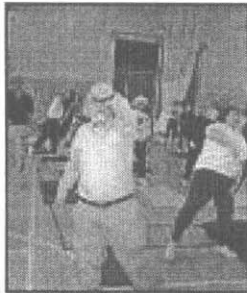
إن المشى ليس هو عملية السير على الأقدام، بل يقصد به السير المركز بخطوات ثابتة وواسعة لمسافات طويلة دون توقف، وإن المشى الذى نقوم به ونحن نسير ونتفرج على "فطارين" المحلات أو الذى يكون بغرض التسلية والمحاكاة ولو لمدة طويلة ليس هو المشى الذى نقصده بل هذا تمشية أو تنزه، ولكن المشية الرياضية لها شروط وهى :

- ١- يجب الاستمرار فى تأدية هذه الرياضة بصفة منتظمة ومحددة وإن المشى غير المنتظم والمفاجئ ليس له فائدة.
- ٢- يجب أن يكون الصدر معتدلاً مع تجنب الكعب العالى فى أثناء المشى.
- ٣- أن يكون التنفس منتظم وفى الهواء الطلق.
- ٤- يجب أن تكون الخطوات واسعة وبها درجة من السرعة.
- ٥- يجب أن لا يحمل الشخص فى يده شىء فى أثناء المشى حتى لو كان حقيبة اليد للسيدات.
- ٦- يجب تأدية هذه الرياضة والمعدة غير ممتلئة بالطعام حتى لا يحدث اضطرابات فى عملية الهضم.
- ٧- يفضل أن تكون ممارسة رياضة المشى فى الصباح الباكر أو بعد تناول الغداء بثلاث ساعات أو قبل النوم بعد العشاء بساعتين.
- ٨- ممارسة رياضة المشى فى أماكن غير مزدحمة.
- ٩- يجب التوقف عن المشى عند الشعور بالتعب.
- ١- يجب تجنب الملابس الضيقة والحذاء الضيق.

فوائد رياضة المشى :

لرياضة المشى فوائد عديدة يمكن إيجازها كالتالى :

- ١- تنشيط الدورة الدموية والقلب، وزيادة قدرة القلب على تحمل المجهود .



٢- زيادة كفاءة الجهاز التنفسي والرئتين.

٣- يزيد من قوة العضلات.

٤- الترويح عن النفس من ضغط العمل والحياة اليومية العادية.

٥- تساعد على صفاء الذهن والإقبال على باقى أنشطة الحياة.

٦- إنقاص الوزن أو المحافظة عليه.

البرامج الصحية للمشى :

يمكنك أن تبدأ بالمشى السهل المريح لمسافات قصيرة جداً، و لمدة دقائق قليلة و قد تحتاج إلى أخذ راحات كثيرة لذا يمكنك التوقف في أثناء المشى لاستعادة كفاءتك التنفسية، و حاول أن تؤدى برنامج المشى لمسافة ١٠٠٠ متر إلى ١٥٠٠ متر فى الوحدة التدريبية بطريقة المشى السهل بحيث تؤدى هذه المسافة على راحتك ثم التدرج بمسافات المشى حتى مسافة من ٢٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ متر (٢ كيلو متر إلى ٣ كيلو متر) فى الوحدة التدريبية قبل أن تؤدى برنامج مشى أكثر صعوبة أو بشدة عالية.

فيما يلى بعض التساؤلات يجب الإجابة عنها للاطمئنان على حالتك الصحية قبل ممارسة برنامج الجرى أو المشى المناسب للمستوى الصحى.

م	الأسئلة	نعم	لا
١	هل سبق أن أخبرك الطبيب أنك تعاني أمراضاً (مشكلات) بالقلب، و يجب ممارستك للنشاط البدنى بتوصية من الطبيب المختص ؟		
٢	هل وصف لك الطبيب - حديثاً - عقاقير (أدوية) لعلاج ضغط الدم أو القلب ؟		
٣	هل تشعر بألم فى صدرك عندما تؤدى النشاط البدنى ؟		
٤	هل سبق لك ألم فى صدرك عند أداء النشاط البدنى خلال الشهور الماضية ؟		

م	الأسئلة	نعم	لا
٥	هل تفقد توازنك نتيجة للدوران أو أى فقدان للوعى سواء لبعض الوقت؟		
٦	هل لديك مشكلة فى العظام أو المفاصل تزداد سوءا عند تغيير نشاطك البدنى؟		
٧	هل لديك أو تعرف أى سبب آخر لماذا يجب عدم ممارستك للنشاط البدنى؟		

إن الأهداف بمثابة تقارير واضحة للأشياء التى تريد تحقيقها و تعتبر بمثابة دافع قوى لذا يراعى عدة محكات عند وضعها على النحو التالى :

إذا كانت إجابتك (بنعم) عن أى سؤال متضمن فى الاستبيان السابق فإنه يجب عليك مراجعة الطبيب الخاص، و إجراء كشف صحى متكامل حتى تحصل على موافقة واضحة من الطبيب لممارسة برنامج الجرى أو المشى المناسب لك، و متابعة حالتك الصحية لتقنين البرنامج المناسب وقف استعدادك الصحى والبدنى.

أما إذا كانت إجابتك بالنفى (لا) عن كل الأسئلة السابقة فيمكنك الاطمئنان لممارسة برامج المشى أو الجرى الموضحة بهذا الكتاب وفقا لحالتك الصحية والبدنية لتحسينها نحو الأفضل.

استمارة المتابعة الشخصية لبرنامج المشى

اليوم	التاريخ	المسافة	مدة التدريب	معدل نبض القلب

نموذج لرياضة المشى

فيما يلي نقدم برنامج مكون من وحدات نموذجية لرياضة المشى الرياضة الأمثل لكبار السن، وقد راعت هذه الوحدات مبدأ التدرج و هو المبدأ الأهم فى رياضة كبار السن (عن قطاع البحوث بوزارة الشباب).

هذا البرنامج يتميز بالسهولة من حيث الشدة و طول فترة الممارسة و يناسب كلا من :

- المبتدئين والممارسين الجدد لرياضة المشى أو ممارسة التمرينات الرياضية.
- الأشخاص الذى يتميزون بالوزن الزائد (البداة أو السمنة).
- الأشخاص غير الممارسين للنشاط البدنى لعدة سنوات.
- الأشخاص غير الممارسين للرياضة بانتظام.

و فيما يلي نماذج لبرامج لياقة المشى لمدة ١٢ أسبوعا من نموذج لوحدة تدريبية على سبيل المثال.

نموذج (١) لبرنامج لياقة المشى للمبتدئين لمدة ١٢ أسبوعا بواقع ٥ مرات فى الأسبوع

رقم	الإحصاء	المسافة (كم)	سرعة المشى (كم / ساعة)	معدل النبض القلبي %	التهدئة	عدد مرات التكرار فى الأسبوع
١	٧-٥ ق تمرينات إطالة قبل المشى	١.٦	٤.٨	٦٠ %	٧-٥ ق تمرينات إطالة قبل المشى	٥
٢	٧-٥ ق	١.٦	٤.٨	٦٠ %	٧-٥ ق	٥
٣	٧-٥ ق	٢	٤.٨	٦٠ %	٧-٥ ق	٥
٤	٧-٥ ق	٢	٤.٨	٦٠ %	٧-٥ ق	٥
٥	٧-٥ ق	٢.٤	٤.٨	٦٠ %	٧-٥ ق	٥
٦	٧-٥ ق	٢.٤	٥.٦	٦٠ %	٧-٥ ق	٥

٧	٧-٥ ق	٢.٨	٥.٦	٦٠-٧٠٪	٧-٥ ق	٥
٨	٧-٥ ق	٢.٨	٥.٦	٦٠-٧٠٪	٧-٥ ق	٥
٩	٧-٥ ق	٣.٢	٥.٦	٦٠-٧٠٪	٧-٥ ق	٥
١٠	٧-٥ ق	٣.٢	٦	٦٠-٧٠٪	٧-٥ ق	٥
١١	٧-٥ ق	٣.٢	٦	٦٠-٧٠٪	٧-٥ ق	٥
١٢	٧-٥ ق	٣.٦	٦	٧٠٪	٧-٥ ق	٥

نموذج (٢) لبرنامج لياقة المشي للمستوى الأقل من المتوسط لمدة ١٢ أسبوعاً
بواقع ٥ مرات في الأسبوع

رقم التمرين	الإحصاء	المسافة (كم)	سرعة المشي (كم / ساعة)	معدل النبض القلبي ٪	التهدئة	عدد مرات التكرار في الأسبوع
١	٧-٥ دقائق تمرينات إطالة قبل المشي	٢.٤	٤.٨	٦٠-٧٠٪	٧-٥ ق تمرينات إطالة قبل المشي	٥
٢	٧-٥ ق	٢.٤	٤.٨	٦٠-٧٠٪	٧-٥ ق	٥
٣	٧-٥ ق	٢.٨	٤.٨	٦٠-٧٠٪	٧-٥ ق	٥
٤	٧-٥ ق	٢.٨	٤.٨	٦٠-٧٠٪	٧-٥ ق	٥
٥	٧-٥ ق	٣.٢	٤.٨	٦٠-٧٠٪	٧-٥ ق	٥
٦	٧-٥ ق	٣.٢	٤.٨	٦٠-٧٠٪	٧-٥ ق	٥
٧	٧-٥ ق	٣.٢	٥.٦	٧٠٪	٧-٥ ق	٥
٨	٧-٥ ق	٣.٦	٥.٦	٧٠٪	٧-٥ ق	٥
٩	٧-٥ ق	٣.٦	٥.٦	٧٠٪	٧-٥ ق	٥
١٠	٧-٥ ق	٤	٥.٦	٧٠٪	٧-٥ ق	٥
١١	٧-٥ ق	٤	٥.٦	٧٠-٨٠٪	٧-٥ ق	٥
١٢	٧-٥ ق	٤	٥.٦	٧٠-٨٠٪	٧-٥ ق	٥

نموذج (٣) لبرنامج لياقة المشى لمدة ١٢ أسبوعا بواقع ٥ مرات فى الأسبوع

الأسبوع	الإحماء	المسافة (كم)	سرعة المشى (كم / ساعة)	معدل النبض القلبي %	التهدئة	عدد مرات التكرار فى الأسبوع
١	٧-٥ دقائق تمرنات إطالة قبل المشى	٣.٢	٤.٨	٪٧٠	٧-٥ ق تمرينات إطالة قبل المشى	٥
٢	٧-٥ ق	٣.٦	٤.٨	٪٧٠	٧-٥ ق	٥
٣	٧-٥ ق	٤	٤.٨	٪٧٠	٧-٥ ق	٥
٤	٧-٥ ق	٤	٤.٨	٪٧٠	٧-٥ ق	٥
٥	٧-٥ ق	٤.٤	٤.٨	٪٧٠	٧-٥ ق	٥
٦	٧-٥ ق	٤.٤	٥.٦	٪٧٠	٧-٥ ق	٥
٧	٧-٥ ق	٤.٤	٥.٦	٪٧٠	٧-٥ ق	٥
٨	٧-٥ ق	٤.٨	٥.٦	٪٧٠	٧-٥ ق	٥
٩	٧-٥ ق	٤.٨	٥.٦	٪٧٠	٧-٥ ق	٥
١٠	٧-٥ ق	٤.٨	٥.٦	٪٧٠	٧-٥ ق	٥
١١	٧-٥ ق	٤.٨	٦.٤	٪٧٠-٨٠	٧-٥ ق	٥
١٢	٧-٥ ق	٥.٢	٦.٤	٪٧٠-٨٠	٧-٥ ق	٥

برامج لتمرنات اللياقة البدنية لكبار السن:

عند أداء برنامج التمرينات البدنية يجب ملاحظة أن الهدف وصول الفرد إلى اللياقة البدنية مع مراعاة عدم بذل مجهود لا لزوم له، وهنا يجب أن نوضح بعض النقاط التى يجب أن تراعى فى أثناء أداء هذا البرنامج :

١- تزداد عدد مرات تكرار التمرين أثناء ممارسة هذا البرنامج ومع التقدم.

- ٢ - الاستراحة بين التمرينات لعودة التنفس إلى الوضع الطبيعي.
- ٣ - عدم محاولة أداء التمرينات بأكثر مما هو مطلوب والوصول إلى التعب الشديد.
- ٤ - بعد أداء البرنامج ثلاث مرات في الأسبوع تزداد عدد الأيام إلى أربعة ثم خمسة بعد التدريب الكافي.
- ٥ - عند الانقطاع عن أداء البرنامج لأي سبب كالمرض مثلاً فالمطلوب العودة إلى البداية قليلاً.
- ٦ - خلال فترات الراحة في أثناء العمل حاول أداء تمرينات الانقباض الثابت فهي مفيدة جداً ولا تحتاج إلى أى مساحة أو مكان.

الإحماء :

الإحماء يحسن من الأداء، و ينقص من مخاطر الإصابة. و يتطلب الإحماء فترة على الأقل من ٥ - ١٠ دقائق قبل كل وحدة تدريبية و يشتمل الإحماء على تمرينات مطاطية خفيفة للعضلات و مرونة للمفاصل إضافة إلى أنواع من المشى البطيء والجرى الخفيف جداً.

ويجب أن تؤدي تمرينات المطاطية في أثناء الإحماء بلطف و حذر، حيث إن الحركات العنيفة للعضلات الباردة تؤدي إلى حدوث الإصابة وآلام في العضلات، كما يراعى أداء تمرينات المرونة للمجموعات العضلية والمفاصل الرئيسية للجسم بحيث تنشط الدورة الدموية.

ولتمرينات الإحماء أهمية خاصة في وحدات تدريب المشى من حيث ما يلي :

- أ- تزيد من درجة حرارة العضلة والمفاصل.
- ب- تسمح لمعدل نبضات القلب أن تزداد تدريجياً إلى المستوى الملائم لكل وحدة تدريب.
- ج- تعتبر أحد إجراءات الأمن الصحية والضرورية للقلب.
- د- تؤدي إلى التهيئة الفسيولوجية للأجهزة الحيوية بالجسم.

والأسلوب التقليدي للإحماء يتضمن البدء بتمارين المرونة والمطاطية الخفيفة ثم يعقب ذلك المشى، و بوجه آخر يتضمن المشى البطيء لمدة من ٢ - ٥ دقائق لتدفئة العضلات والمفاصل قبل المرونة والمطاطية، و بصرف النظر عن الأسلوب يفضل البدء فإن كلا منهما مفيد، والشئ الأهم هو الإحماء التدريجي قبل أداء النشاط البدنى العنيف.

هذا و هناك فائدة أخرى مهمة للإحماء يجب التركيز عليها و هى التهيئة الذهنية للتمرين البدنى فالإحماء هو الوقت المناسب لتركيز انتباهك على جرة التدريب و فوائدها لتحسين صحتك النفسية والبدنية.

تمارين البرنامج

تؤدى مجموعة التمرينات التالية بالتدرج حيث يتم التنوع بها والاختيار منها كل وحدة تدريبية، مع مراعاة ضرورة أداء الخمس تمرينات الأولى دائما لدورها المهم فى عملية إحماء الجسم للتمرينات التالية:



١ - الوثب والجري فى المكان لمدة ٤٥ ثانية ثم راحة بالمشى فى المحل لمدة نصف دقيقة، يكرر التمرين ٣ مرات (شكل ١٩ - أ).

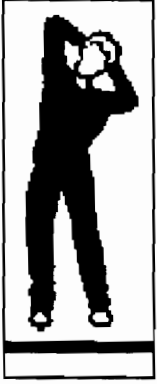
٢ - الوقوف فتحاً ثم ثنى الجذع أماماً أسفل فى محاولة لمس الأرض بين اليدين إن أمكن مع ملاحظة عدم ثنى الركبتين إطلاقاً ١٠ مرات (شكل ٩ - ب).

٣ - الوقوف معتدلاً ثم رفع الركبة اليسرى ومسكها باليد وضمها على الصدر بقوة، يؤدى التمرين ١٠ مرات لكل رجل.

٤ - الوقوف فتحاً مع رفع الذراعين جانباً وثنى الكوعين للمس اليدين للصدر - اضغط الكوعين خلفاً وكرر ٢٠ مرة.

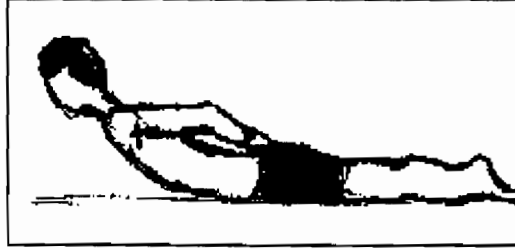
٥ - الوقوف فتحاً ثم رفع الذراعين جانباً - قم بإدارة الذراع فى دوائر صغيرة أماماً ١٥ مرة، خلفاً ١٥ مرة أخرى لاحظ عدم ثنى الكوعين، وتبقى الذراعين مفردتين.

٦ - الوقوف مع وضع اليدين في الوسط - ثنى الركبتين نصفاً مع مد الذراعين أماماً ثم الوقوف ويكرر التمرين.



٧ - الوقوف والقدمان متباعدتان مع مسك اليدين خلف الرأس، ثنى الجذع جانباً جهة اليسار ١٠ مرات ثم جهة اليمين ١٠ مرات؟

٨ - الانبطاح على الصدر مع وضع الذراعين بجانب الجسم. في آن واحد رفع الرأس والصدر للتقوس مع رفع الرجلين عالياً مع امتداد الركبة وعدم ثنيها - يكرر التمرين ١٠ مرات.



٩ - الجرى ثلاثين خطوة ثم المشى عشرين خطوة ويكرر ٥ مرات.



١٠ - الوثب في المحل عشرين مرة - الوثب فتحة يكرر ٥ مرات.

١١ - وضع لوح خشبي سميك على الأرض ثم الوقوف على طرف الكتاب بالمشطين. ارفع الكعبين، الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين أماماً يكرر التمرين ١٥ مرة.



١٢ - انبطاح مائل مع ثنى الرجل اليمنى أماماً - قم بتبادل فرد وثنى الرجلين أماماً وخلفاً بالتبادل بدون توقف لأكبر عدد ممكن.



١٣ - اجلس مع مد الرجلين أماما مفتوحتين واليدين على الركبتين - اثن الجذع أماما لمحاولة لمس اليدين للمشطين أو أبعد مسافة من الساقين.



١٤ - الانبطاح على الصدر مع وضع الكفين على الأرض تحت الكتفين ادفع باليدين لرفع الجسم على استقامته عاليا مع ثبات القدمين.



١٥ - رقود على الظهر مع مد الذراعين خلف الرأس على الأرض - رفع الجذع والذراعين عاليا ثم ثنى الجذع أماما ومحاولة مسك الساق أبعد ما يمكن باليدين.



١٦ - انبطاح على الوجه والذراعان بجانب الجسم. رفع الصدر والرأس عاليا للثقب وفي نفس الوقت رفع الرجل اليسرى - طبق الصدر والرجل ثم يكرر التمرين بالرجل اليمنى - مع التقدم رفع الصدر والرجلين معا يمكن أن يؤدي التمرين واليدين جانبا أو ملازمة للرأس.



١٧ - الجرى ٣٠ - ١٠٠ خطوة مع المشى من ٢٠ - ٥٠ خطوة وفقا لقدرتك ويكرر لمسافة وفقا للجدول.

١٨ - الوثب بالحبل لمدة من ٤٥ - ٦٠ ثانية والراحة لمدة نصف دقيقة ويكرر وفقا للجدول.

١٩ - الوثب في المكان ٥٠ مرة ثم الوثب فتحا ٥٠ مرة يكرر التمرين وفقا للجدول.

التمرينات من أوضاع مختلفة لجميع أجزاء الجسم

وفيما يلي مجموعة من التمرينات من أوضاع مختلفة لجميع أجزاء الجسم

تمرينات من الوقوف



١- الوقوف باعتدل مع فتح الرجلين، ثنى الرأس أماما بحيث تلمس الذقن الصدر ثم الدوران جهة الكتف الأيمن ثم خلفا مع رفع الذقن عاليا ثم جانبا جهة الكتف الأيسر ثم أماما يكرر التمرين ١٠ مرات.

٢- الوقوف باعتدل مع فتح الرجلين والذراعان عاليا دوران الذراعين خلفا وأماما عاليا من الكتفين في دوائر كبيرة ١٠ مرات.

٣ - دوران الذراعين من الكتف ١٠ مرات ثم بالتبادل ذراع مع الأخرى.



٤ - الوقوف باعتدل - الطعن أماما بالرجل اليمنى مع رفع الذراعين أماما عاليا في عدتين ثم العودة في عدتين ثم التكرار بالرجل اليسرى.



٥ - الوقوف مع فتح الرجلين خفيفا وثنى الركبتين والذراعان أماما. مرجة الذراعين خلفا مع ثنى الجذع أماما أسفل وثنى الركبتين أكثر ثم العودة للوضع الأصلي.

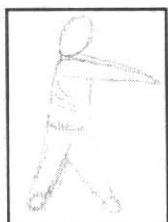


٦ - وقوف معتدلا - ارفع الركبة عاليا نحو الصدر ثم امسكها باليد ثم اخفض الرجل وكرر التمرين بالرجل الأخرى.

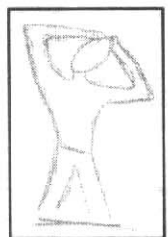
٧ - الوقوف والرجلان متباعدتان مع رفع الذراعين عاليا ومسك

اليدين بعضهما لبعض، ثنى الجذع من مفصل الحوض ليعمل دائرة متجهة للرجل اليمنى ثم بين الرجل ثم جهة الرجل اليسرى ثم عاليا ثم كرر التمرين ١٠ مرات ثم يعكس مع البدء من الجهة اليسرى ١٠ مرات.

٨ - الوقوف فتحا والذراعان عاليا. ثنى الجذع أماما وأسفل. لف الجذع لمحاولة لمس القدم اليسرى باليد اليمنى مع مرجحة الذراع اليسرى يكرر خلفا ولف الجذع للجهة الأخرى لمحاولة لمس القدم اليمنى باليد اليسرى مع مرجحة الذراع اليمنى خلفا.



٩ - الوقوف فتحا والذراعان أماما. لف الجذع جهة اليمين أقصى ما يمكن مع ثبات القدمين على الأرض، ولف الرأس والذراعين مع الجذع - لف الجذع أماما ثم لف الجذع للجهة اليسرى.



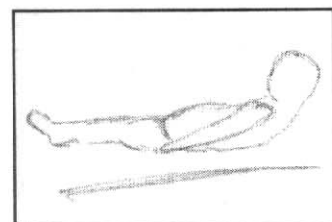
١٠ - الوقوف فتحاً والذراع اليمنى تلمس فوق الرأس. ثنى الجذع جانبا والصدر مواجه للأمام للمس الركبة من الخارج باليد اليسرى.

١١ - الوثب فتحا عدد من ١٠ - ٣٠ مرة.



١٢ - الوقوف باعتدل مع لمس خلف الرأس باليدين، الطعن أماما قدر الإمكانك بالرجل اليمنى ثم العودة إلى وضع الوقوف ثم الطعن بالرجل اليسرى والعودة - بكرر التمرين عدة مرات.

تمريبات من الرقود (عضلات البطن والظهر)



١ - الرقود على الظهر والذراعان بجانب الجسم. رفع الرأس والكتف أعلى الصدر حتى يمكن رؤية مفصل القدم يكرر التمرين عدة مرات.

٢ - الرقود على الظهر والذراعان جانبا. رفع أعلى الصدر والرأس ولمس ركبتيك باليدين في عدة واحده ثم العودة لوضع الرقود في عدة أخرى يكرر التمرين عدة مرات .



٣ - الرقود على الظهر مع ثني الركبتين والقدمين على الأرض والذراعان ممتدتان خلف الرأس على الأرض رفع الجذع عاليا مع مد الركبتين ومحاولة لمس مفصل القدم.

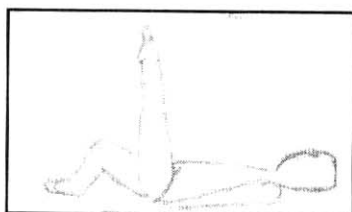
٤ - رقود على الظهر والذراعان خلف الرأس على الأرض رفع الرجلين عاليا خلفا لمحاولة لمس الأرض أو اليدين خلفا بالقدمين.



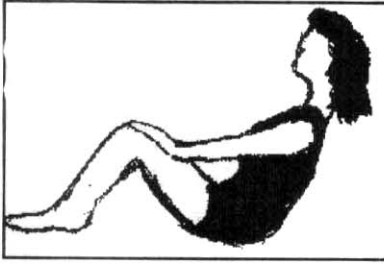
٥ - الرقود على الظهر مع ثني الركبتين واليدين جانبا- ثني الركبة اليسرى للمس الصدر مع مسكها باليد

اليمنى بقوة جذبها على الصدر ثم العودة للوضع الأول، ويكرر التمرين بالرجل اليمنى ويكرر التمرين عدة مرات.

٦ - الرقود على الظهر مع ثني الركبتين - رفع رجلك اليسرى عاليا ثم لف مفصل القدم مرتين ثم خفض الرجل للوضع الأول ويكرر التمرين بالرجل اليمنى .



٧ - الرقود على الظهر مع ثني الركبتين والذراعين جانبا. رفع الرجل اليسرى عاليا لتعمل زاوية قائمة مع الأرض ثم اخفضيها للوضع الأصلي في أربع عدات، يكرر التمرين بالرجل اليمنى ويكرر التمرين عدة مرات.



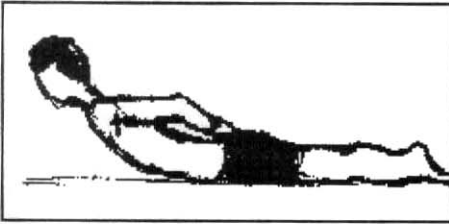
٨ - الرقود على الظهر مع ثني الركبتين -
رفع الجذع عاليا للمس الركبتين
باليدين - يلاحظ ضرورة بدء حركة
الجذع برفع الرأس ثم الكتفين ثم
الصدر، والهبوط بنفس الطريقة ببطء.



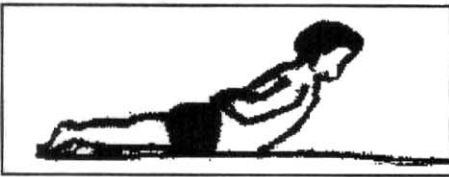
٩ - الجلوس على الأرض مع ثني
الركبتين ومسك خلف الفخذين
باليدين - الدحرجة خلفا مع مد
الركبتين ثم أماما عدة مرات مع محاولة
زيادة مدى المرجحة خلفا في محاولة للمس الأرض خلفا بالقدم.



١٠ - الرقود على الظهر مع فتح الرجلين
قليلا والذراعان جانبا. ملامستان
للأرض. رفع الرجل اليسرى للمس
الأرض بجانب الرجل اليمنى بدون رفع الذراعين عن الأرض.



١١ - الانبطاح على الوجه -
الذراعان ممسكتان الوسط - رفع
الصدر عاليا ما أمكن ثم لفه جهة
اليمين ثم اليسار ثم العودة
للوضع الأصلي، يكرر التمرين
عدة مرات.

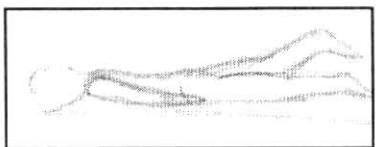


١٢ - الانبطاح على الوجه مع وضع
اليدين خلف الظهر - رفع
الصدر عاليا ثم الثبات، أربع
عداات ثم خفض الصدر يكرر التمرين عدة مرات.

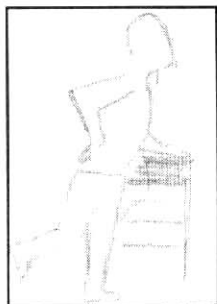
١٣ - الانبطاح على الوجه الذراعان جانبا رفع الجذع عاليا أقصى ارتفاع مع رفع الذراعين على الأرض.



١٤ - الانبطاح مع لمس خلف الرأس باليدين - رفع الجذع عاليا والعد أربع عدات ثم خفض الجذع.



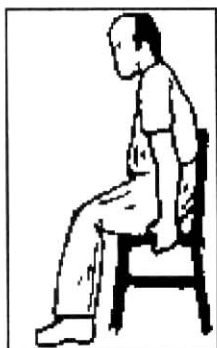
١٥ - الانبطاح مع وضع اليدين بجانب الجسم - رفع الرجل اليسرى عالياً ثم دوران الرجل من الحوض يكرر التمرين عدة مرات لكل رجل.



تمريبات باستخدام المقعد

١ - الوقوف بجانب ظهر المقعد ومسك أعلى ظهر المقعد. مرجحة الرجل البعيدة عن المقعد خلفاً ثم أماماً ثم خلفاً وهكذا ٢٠ مرة ثم الاستدارة ومسك المقعد باليد الأخرى مرجحة الرجل الأخرى ٢٠ مرة.

٢ - الوقوف مواجهاً ظهر المقعد والمسك باليدين الاثنين ثم مرجح رجلك اليمنى جانباً ١٠ مرات ثم يكرر التمرين على الرجل الأخرى. ولاحظ أن المرجحة تبدأ قليلة الارتفاع ثم تزداد تدريجياً حتى تصل إلى أقصى ما يمكن بعد العدة الرابعة - يكرر التمرين مرة أخرى بكل رجل.



٣ - الوقوف والظهر أمام المقعد. ثم ثني الركبتين كأنك ستجلس على المقعد ولكن لا تجلس فقط اجعل المقعدة تلمس المقعد ثم الوقوف مرة أخرى ويكرر التمرين ٢٠ مرة.



٤ - الوقوف مواجهها للمقعد. وضع القدم اليسرى على المقعد ثم رفع الجسم للوقوف على المقعد، النزول من فوق المقعد بالرجل اليسرى ويكرر التمرين حتى تشعر بداية التعب.



٥ - الوقوف مواجهها ظهر المقعد مع المسك باليدين - ثنى الركبتين مع فتحهما من الأمام ثم الوقوف باعتدال ويكرر التمرين ٢٠ مرة.



٦ - الجلوس على المقعد بحيث يكون الظهر ملاصقا لظهر المقعد مع رفع الذراعين جانبا - ثنى جانبا للمس الأرض جهة اليسار باليد اليسرى ثم العودة للوضع الأصلي ثم يكرر التمرين جهة اليمين. يكرر التمرين عدة مرات.

تمارين الانقباض العضلي الثابت من الجلوس

والتمارين بالانقباض الثابت تعنى تمارين بدون تحرك جزء الجسم الذى تعمل عليه العضلة وفى هذه الحالة يكون هناك ضغط على مجموعة العضلات العاملة نتيجة مقاومة لا يمكن تحريكها أو ضد مجموعة عضلات مضادة بحيث لا يتحرك جزء الجسم وتنقبض العضلات المضادة بقوة ولكن وهى ثابتة. ومثال التمارين بالانقباض الثابت تمارين دفع الحائط بأى جزء من أجزاء الجسم بقوة.

هذه التمارين مفيدة جدا ولها تأثير قوى على عضلات الجسم ويفضل أن يقوم



بها الأفراد الذين يجلسون على مكاتبهم لمدة طويلة، ويراعى أن كل تمرين يستغرق على الأكثر ٦ ثوان ويكرر لمرة واحدة فقط مع المبتدئين ثم يكرر عدة مرات وفقا للياقة الممارسة :

١ - من الجلوس على المقعد وضع اليدين على الركبتين - محاولة فتح الركبتين للخارج والمقاومة باليدين بحيث لا يمكن تحريك الرجلين واليدين.

			لتعليم الأشغال اليدوية والتعاون وغيرها
٩			الاشتراك في الأنشطة الرياضية يساعد على رفع الروح المعنوية للمسن واندماجه في المجتمع
١٠			مشاركة المسن في ممارسة الرياضة التي تشعره بأنه ما زال نافعا وتزيد من رضاه عن الحياة وقناعته
١١			الأنشطة الرياضية الملائمة للمسن وحالته الصحية من أهم المسؤوليات التي يجب توافرها بالمراكز الرياضية "دور المسنين"
١٢			توفير فرص متابعة الأنشطة الرياضية للمسنين
١٣			توفير القادة المؤهلين والكوادر الرياضية لمتابعة أنشطة المسنين لتيسير الخدمات لهم
١٤			استحداث مؤسسات رياضية "الأندية الصحية للمسنين" المناسبة لتيسير الخدمات لهم
١٥			الخدمات الترفيهية "الترويحية" والرياضية يجب أن تكون شمولية من خلال فريق العمل الذي يجمع بين التخصصات المختلفة "خريج التربية الرياضية - الأخصائي الاجتماعي - الطبيب - خريج العلاج الطبيعي - الطبيب النفسي.
١٦			ممارسة الرياضة هو مساعدة المسنين على تدعيم قدراتهم وإمكاناتهم الخاصة لحل المشكلات.
١٧			تخطيط برنامج رياضي لوقاية المسنين من السقوط "الرياضة تقلل من حوادث السقوط"
١٨			المسكرات الشاطئية بما تحويه من الألعاب الترويحية "كرة الطائرة الشاطئية - كرة القدم - كرة السرعة



نموذج لتمارين زوجية بين الزوجين في المنزل



١ - يقف الزوجان معتدلان والظهر للظهر والمسافة بينهما بمقدار خطوة، يمسك الزوج الكرة ويلف الجذع جهة اليمين وتلف الزوجة الجذع جهة اليسار يمرر الزوج الكرة للزوجة ويستمر التمرين كذلك عدة مرات.



٢ - يقف الزوجان معتدلان ظهر الظهر والمسافة بينهما نصف خطوة والقدمان متباعدتان يمسك الزوج كرة (أو بدون كرة ويلمس بيد بعضهم البعض) يمرر الزوج الكرة إلى زوجته من فوق رأسها بمجرد أن تمسك الزوجة الكرة تشن الجذع أماما مع أسفل وكذلك الزوج لتمرر الكرة إلى الزوج من بين الرجلين وتكرار التمرين.



٣ - يقف الزوجان متواجهان ويمسك كل منهما طرف عصا صغيرة أو قطعة قماش، يقوم الزوج والزوجة بسحب العصا أو قطعة القماش باليد اليمنى مع لف الجذع جهة اليمين، ثم جهة اليسار ولف الجذع جهة اليسار يكرر التمرين عدة مرات.

٤ - الجلوس الطويل ظهرا لظهر مع رفع الذراعين عاليا، ومسك اليدين بين الزوج والزوجة، يثنى الزوج الجذع أماما خلفا مع سحب الزوجة التي ترفع المقعدة مع تقوس الظهر. يعود الزوجان للوضع الأصلي ويكرر التمرين مع الزوجة - يكرر التمرين عدة مرات.

٥ - ترقد الزوجة على ظهرها ويقوم الزوج بمسك مفصل القدمين وتثبيتها على الأرض، رفع الصدر عن الأرض عدة مرات ثم يكرر التمرين مع الزوج.

٦ - تقوم الزوجة بالانبطاح مع لمس الرأس باليدين ويقوم الزوج بمسك مفصل القدمين وتثبيتها على الأرض، ترفع الزوجة صدرها عاليا لعمل تقوس خلفي ويكرر العادات ثم يكرر التمرين مع الزوج.

٧ - الجلوس الطويل (فتحا) - تدخل الزوجة رجلها بين رجلى الزوج ويمسكان يدي بعضهما، يقوم الزوج بسحب الزوجة التي تثنى الجذع أماما أقصى ما يمكن مع ملاحظة عدم ثنى الركبتين ثم تقوم الزوجة بسحب الزوج ليثنى الجذع أماما أقصى ما يمكن، يكرر التمرين عدة مرات.

برنامج تطبيقي مقترح لمجموعة من كبار السن

قام الأستاذ حنفى مختار بتنظيم مجموعة من أعضاء نادى الزمالك الذين تزيد أعمارهم على ستين عاما، وقامت هذه المجموعة بأداء البرنامج الزمنى التدريبي التالى تحت إشرافه داخل الصالة المغلقة بالنادى. أو بملعب كرة القدم كان عدد أيام التدريب ثلاثة أيام أسبوعيا : السبت والاثنين والأربعاء، وزمن وحدة التدريب اليومية من ١ - ١٢٥ ساعة، وكان عبارة عن :

١- يبدأ البرنامج بالمشى لمسافة ١٠٠ م الجرى الخفيف للبعض لمسافة ٣٦٠ م (حول ملعب كرة اليد) والبعض الآخر يسير بخطوات قوية كل وفق قدرته.

٢- الجرى أو المشى لمسافة ٥٠٠ - ٦٠٠ م أو المشى لمسافة ٥٠ م والجرى لمسافة ٢٠ م وذلك وفقا لقدرات الممارس.

٣- الجرى أو المشى لمسافة ٥٠٠ - ٦٠٠ م أو المشى والجرى.

٤- تقوم المجموعة بأداء تمرينات مرونة لمفاصل الكتفين والجذع والحوض والركبتين والقدمين وتمرينات تقوية لعضلات الرجلين وإطالة لعضلات خلف الفخذ مثال :

□ (وقوف) يقوم الممارس بدوران الذراعين من الكتفين أماما عاليا خلفا عشر مرات لكل ذراع ثم العكس بهدف مرونة مفصل الكتف.

□ (وقوف) وضع الكعب على الأرض ثم دوران القدم لمرونة مفصله (١٠ مرات).

□ (وقوف فتحا) لف الجذع جانبا جهة اليمين واليسار (٢٠ مرة).

□ (وقوف فتحا) ثنى الجذع جانبا للمس الركبة من الخارج باليد.

□ (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا (٢٠ مرة).

□ (وقوف) ثنى الركبة ورفعها عاليا للمس البطن بالركبة (٢٠ مرة لكل ركبة).

□ (انبطاح لمس باليدين) رفع الصدر عاليا ونفوس الظهر والثياب أربع عدات (١٠ مرات بين كل منها فترة راحة ٤ عدات).

٥- من الجلوس الطويل تمرينات تقوية لعضلات البطن والعضلات المبعدة والمقربة للفخذ. مثال (رقود على الظهر) رفع الجذع للمس الركبتين باليدين

٦- الجرى أو المشى لمسافة ٥٠٠ - ٦٠٠ م أو المشى والجرى.

٧- الجرى أو المشى لمسافة ٥٠٠ - ٦٠٠ م أو المشى والجرى.

٨- تمرينات انقباض عضلى ثابت لتقوية عضلات الرقبة والذراعين والبطن والحوض والقطن والفخذين والساقين.

٩- الجرى الخفيف والمشى للتهدة.

١٠- أخذ حمام.

استمارة استبيان لتحديد الاحتياجات الصحية لكبار السن بالمراكز الرياضية

المحور الأول .

م	أهمية الغذاء المتوازن للمسنين	مهم	متوسط الأهمية	غير مهم
١	معرفة العناصر الغذائية وأهميتها للجسم			
٢	معرفة الأمراض الناتجة عن سوء التغذية			
٣	أهمية تنظيم الوجبات الغذائية للمسنين			
٤	اختيار الأطعمة الضرورية المناسبة للمسنين في هذه المرحلة من العمر			
٥	أهمية البعد عن الأطعمة التي تسبب عسر الهضم			
٦	عدم الإكثار من تناول المكيفات "الشاي - القهوة - النسكافيه"			
٧	الإكثار من تناول السوائل التي يحتاج إليها الجسم مفيد جدا للمسن			
٨	معرفة أضرار التدخين على صحة الفرد المسن			
٩	معرفة احتياج الجسم للفيتامينات بكميات قليلة "عدم الإكثار منها"			
١٠	أهمية تناول الوجبات الغذائية سهلة الهضم في المواعيد المحددة			
١١	أهمية تناول كوب من اللبن يوميا مع كل وجبة "أهم منتجات الألبان" للوقاية من هشاشة العظام للجنسين			
١٢	الحرص على تناول وجبة الإفطار			
١٣	ضرورة عدم الإكثار من تناول اللحوم (وخاصة الحمراء) على صحة المسن			
١٤	الالتزام بمواعيد تناول الوجبات الثلاثة وعدم إلغاء أى منها			
١٥	المضغ الجيد للطعام قبل بلعه			
١٦	معرفة المفهوم الحديث للهرم الغذائي			
١٧	خطورة تناول الأدوية دون استشارة الطبيب			
١٨	خطورة النوم مباشرة بعد تناول الطعام			
١٩	أهمية تناول اللبن ومنتجاته للوقاية من هشاشة العظام خاصة للنساء بعد سن اليأس			
٢٠	عدم الإكثار من تناول السكر والملح في الطعام			

المحور الثاني

م	الصحة الشخصية	مهم	متوسط الأهمية	غير مهم
١	الاعتناء بالمظهر الحسن ونظافة الملابس للمسح			
٢	النظافة الشخصية والاستحمام يوميا للمسح			
٣	حرص المسح على استعمال أدواته الخاصة "المناشف - المناديل - فرشاة الأسنان - أدوات الحلاقة"			
٤	كيفية الاعتناء بالشعر والجلد وتقليم الأظافر			
٥	كيفية العناية بالعينين والمحافظة عليها			
٦	كيفية العناية بالأذنين والمحافظة عليها			
٧	أهمية غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده وبعد قضاء الحاجة			
٨	أهمية ارتداء الملابس القطنية والصوفية المناسبة للمناخ			
٩	أهمية ارتداء الجوارب والخذاء المريح من الناحية الفنية والصحية			
١٠	أهمية العناية بالأسنان الطبيعية			
١١	أهمية العناية بالأسنان الصناعية "أطقم الأسنان"			

المحور الثالث

م	الكشف الطبى الدورى الشامل والرعاية الصحية	مهم	متوسط الأهمية	غير مهم
١	أهمية إجراء الكشف الطبى الدورى على المسنين بالمركز			
٢	أهمية وجود بطاقة صحية لكل مسن مسجل بها حالته الصحية والطبية			
٣	ضرورة وود طبيب معالج مقيم بصفة دائمة بالمركز			
٤	أهمية العناية بأمراض الشيخوخة "ارتفاع ضغط الدم - الروماتيزم - آلام المفاصل - مرض السكر - آلام الأطراف - ضعف جهاز المناعة العامة لدى المسنين"			

٥	أهمية مراعاة التغيرات المزاجية التي تتأثر بها المسن		
٦	أهمية تواجد عيادة طبية مزودة بكافة المستلزمات الطبية والعلاجية		
٧	متابعة الكشف الطبي الدوري الشامل كل ستة شهور على المسنين بالمراكز الرياضية		
٨	أهمية توافر صيدلية لصرف الأدوية بأسعار زهيدة.		
٩	أهمية وجود سجل لتسجيل الحوادث والإصابات التي تعرض لها المسن		
١٠	أهمية الوقاية من الأمراض الجلدية والأمراض المعدية		

المحور الرابع

م	الأمان والإسعافات الأولية	مهم	متوسط الأهمية	غير مهم
١	تعلم السقوط الصحيح من الأمور الواجب معرفه المسن لها			
٢	توافر عوامل الأمان والسلامة في الحجرات والملاعب والصالات بالمراكز الرياضية			
٣	إلمام المسنين بدراسة مبسطة عن الإسعافات الأولية في حالات "الجروح البسيطة - الكسور البسيطة - الجذع - النزف - ضيق التنفس - التنفس الصناعي			
٤	أهمية إقامة ندوات عن الإسعافات الأولية في حالات الخطر المحدقة بالمسنين			
٥	تعليم المسن كيفية التصرف السليم عند حدوث الحرائق			
٦	معرفة السموم والعقاقير السامة والعلامات الدالة عليها "الجمجمة ×"			
٧	تدريب المسنين على نظام الإنذار "الصفارات" عند حدوث أى خطر بالمراكز الرياضية أو دور المسنين			
٨	تدريب المسنين على كيفية استخدام أجهزة إطفاء الحرائق			

٩	استخدام الملصقات والكتيبات الإرشادية الدورية واتباعها في أثناء حالات الطوارئ والتأكد من قدرتهم على التصرف في مثل هذه الحالات		
١٠	تدريب المسنين على وسائل الاتصال بمراكز الإطفاء والإسعاف والشرطة والمستشفيات "معرفة أرقام تليفوناتهم العادية والمحمولة" في حالات الطوارئ		
١١	حماية المسنين من الصعق الكهربائي والتيار الكهربائي بعدم ترك الأسلاك عارية		
١٢	وضع مخطط تفصيلي لمخارج الطوارئ وأماكن التجمع عند حدوث أى طارئ بالمراكز الرياضية		
١٣	تدريب المسنين على كيفية فصل الدائرة الكهربائية باستخدام مادة عازلة "عصا خشبية"		

المحور الخامس

م	أهمية الغذاء المتوازن للمسنين	مهم	متوسط الأهمية	غير مهم
١	الحاجة إلى الشعور بالكرامة واحترام الذات من أهم الاحتياجات النفسية للمسن			
٢	إطلاق لفظ "العجوز" - أو "الكهل" يرفضه معظم المسنين			
٣	توفر الرعاية النفسية تخفف من حدة العزلة وحياة الصمت التي يعيشها المسن			
٤	نظام الزائرات الصحيات أو جلساء المسن من النظم الحديثة الواجب تطبيقها في بلدنا لرعاية المسنين من الناحية النفسية			
٥	ربط المسنين بالحياة العملية بالمراكز الرياضية من أهم احتياجاتهم النفسية في الحياة			
٦	أمراض الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية التي تصيب المسن والتي يجب أخذها في الاعتبار			
٧	الدفع الأسرى من أهم الاحتياجات النفسية للمسن			
٨	التفاعل اليومي مع البيئة "الأصدقاء - أفراد			

			الأسرة - الأهل والأحفاد " تجنب المسن الشعور بالاعترا ب " الغربة " المرضية
٩			تواجد المسن مع غيره من المسنين فى بيوت المسنين أو المراكز الرياضية لشعوره بالسعادة والصحة وتجدد الشباب
١٠			بيوت " دار المسنين " تزيد من التفاعل الاجتماعى والنشاط الجماعى والرياضى والإقبال على الحياة بروح مختلفة
١١			النسيان المستمر لأماكن الأشياء " المفاتيح - النظارة - الساعة .. إلخ من الأمور النفسية التى تسبب ضيقا وحرجا للمسن
١٢			أمراض الشيخوخة النفسية عصاب الشخصية - فصام الشيخوخة - الهذيان - عته الشيخوخة / مرض الزهايمر أمراض فردية يرتبط علاجها بحالة كل مسن على حدة
١٣			أهمية عمل علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين لحل الصعاب والمشكلات التى تقابل المسن
١٤			الانسحاب الاجتماعى والإصابة بالقلق والعزلة من أهم المشاعر السلبية فالتى يتعرض لها المسن لفقدان المكانة والدور والعلاقات الاجتماعية
١٥			النشاط الجماعى اليومى من أهم أدوات العلاج النفسى للمرضى النفسيين من المسنين
١٦			من الضرورى معرفة الحيرة لدى المسنين وأحاسيس الخوف من الموت واليأس وبين الأمل والتفاؤل التى تتناوب المسن
١٧			وجود الطبيب النفسى بأى مركز رياضى مهم لإخراج المسن من حالة الانسحاب عند المواقف المتأزمة والمبالغة فى الحزن عند فقد عزيز، أزمة التقاعد
١٨			من المشكلات التى تعوق التوافق النفسى والاجتماعى للمسن " الشعور بالعزلة - استهزاء الآخرين - ووقت الفراغ وانخفاض الدخل الشهرى - وكثرة الخلافات الأسرية "

١٩	التقاعد يؤثر على التوافق الاجتماعى للمسنين "تجعلهم أقل قدرة على التكيف"		
٢٠	نظرة المجتمع الإيجابية نحو المسنين ومدى تقبلهم لهم ورعايتهم يحقق التوافق الاجتماعى والنفسى لهم		
٢١	الاستماع إلى إذاعة القرآن الكريم والندوات الدينية من العوامل التى تساعد على إحساس المسن بالراحة النفسية والتقرب إلى الله		

المحور السادس

م	الاهتمامات والاحتياجات الترفيهية والرياضية	مهم	متوسط الأهمية	غير مهم
١	توفير الاهتمامات الترفيهية - الاستماع إلى الراديو - مشاهدة التلفزيون - الرحلات - زيارة الأقارب - الاشتراك فى المنظمات والمؤسسات الاجتماعية والرياضية من أهم احتياجات المسنين"			
٢	الاندماج مع الآخرين عن طريق المشاركة فى الأنشطة الاجتماعية تساعد على خروج المسن من العزلة والانسحاب من البيئة الاجتماعية			
٣	توفير الاهتمامات الدينية تجعل المسن أكثر تسامحاً وأقل تعصباً للجوانب الدينية مع تقدم العمر			
٤	المشاركة فى الأنشطة الرياضية "رياضة المشى - الجرى الخفيف" تحسن كفاءة الأجهزة الحيوية للمسن "القلب - الرئتين - الكلى - الكبد... إلخ			
٥	ممارسة الرياضة تساعد المسن على الاعتماد على نفسه وضبط النفس			
٦	ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم فى التدريب على مهارات جديدة			
٧	الاشتراك فى المعسكرات الرياضية والرحلات والمخيمات تناسب وتشبع الاحتياجات الصحية والنفسية للمسنين			
٨	الاشتراك فى المعسكرات والمخيمات ضرورى			

			لتعليم الأشغال اليدوية والتعاون وغيرها
٩			الاشتراك في الأنشطة الرياضية يساعد على رفع الروح المعنوية للمسن واندماجه في المجتمع
١٠			مشاركة المسن في ممارسة الرياضة التي تشعره بأنه ما زال نافعا وتزيد من رضاه عن الحياة وقناعاته
١١			الأنشطة الرياضية الملائمة للمسن وحالته الصحية من أهم المسئوليات التي يجب توافرها بالمراكز الرياضية "دور المسنين"
١٢			توفير فرص متابعة الأنشطة الرياضية للمسنين
١٣			توفير القادة المؤهلين والكوادر الرياضية لمتابعة أنشطة المسنين لتيسير الخدمات لهم
١٤			استحداث مؤسسات رياضية "الأندية الصحية للمسنين" المناسبة لتيسير الخدمات لهم
١٥			الخدمات الترفيهية "الترويحية" والرياضية يجب أن تكون شمولية من خلال فريق العمل الذي يجمع بين التخصصات المختلفة "خريج التربية الرياضية - الأخصائي الاجتماعي - الطبيب - خريج العلاج الطبيعي - الطبيب النفسي.
١٦			ممارسة الرياضة هو مساعدة المسنين على تدعيم قدراتهم وإمكاناتهم الخاصة لحل المشكلات.
١٧			تخطيط برنامج رياضي لوقاية المسنين من السقوط "الرياضة تقلل من حوادث السقوط"
١٨			المعسكرات الشاطئية بها تحويه من الألعاب الترويحية "كرة الطائرة الشاطئية - كرة القدم - كرة السرعة



المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. ارنست سليلان شلبى : الأمراض العضوية كلية طب القاهرة
٢. ادوارت. كريجان، مايو كلينك حول الشيخوخة المعافاة، الدار العربية للعلوم، بيروت، ٢٠٠٢
٣. أسامة كامل راتب : رياضة المشى، سلسلة المراجع فى التربية و علم النفس دار الفكر العربى، ٢٠٠٢ ؟!
٤. السيد الجميل : "الطب والرياضة دراسة طبية علمية"، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
٥. إلهام إسماعيل محمد شلبى : أساسيات عامة فى الصحة العامة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٢.
٦. إلهام إسماعيل محمد شلبى :- بانوراما الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين مكتبة الجامعة، ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦.
٧. بهاء الدين سلامة: "الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي"، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٣.
٨. حنفى مختار، ليلي زهران : لياقتك البدنية بعد الأربعين، دار الفكر العربى القاهرة، ١٩٩٤.
٩. جبر متولى سيد أحمد : أضواء على الصحة العامة، ١٩٩٠.
١٠. عائد فضل ملحم: "الطب الرياضى والفسيولوجى"، الأردن، دار الكندى
١١. عادل على حسن: "الرياضة والصحة"، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥.

١٢. عباس الرملى ومحمد إبراهيم شحاتة : اللياقة والصحة دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٢.
١٣. عبد الفتاح عثمان الخدمة الاجتماعية فى مجال رعاية المسنين ١٩٩٩.
١٤. عبد اللطيف محمد خليفة: دراسات فى سيكولوجية المسنين، دار غريب، القاهرة، ١٩٩٧.
١٥. عصام بدوى الرياضة دواء لكل داء، دار الفكر العربى، القاهرة ١٩٩٨.
١٦. فاروق عبد الوهاب: "الرياضة صحة ولياقة بدنية"، القاهرة، دار الشروق ١٩٩٥.
١٧. فرحة الشناوى، مدحت قاسم "الجهاز المناعى بين الرياضة والصحة"، القاهرة، عالم الكتب، ٢٠٠٢.
١٨. قدرى بكرى، ثريا نافع : ترجمة عن جاب ميركن، مارشال هوفمان، "دليلك إلى الطب الرياضى"، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
١٩. كلير فهميم الرعاية الصحية والنفسية للمسنين، دار الفكر المعارف، القاهرة، ٢٠٠٤.
٢٠. كمال عبد الحميد، أبو العلا عبد الفتاح : "الثقافة الصحية للرياضيين" القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠١. لكندى للنشر، ١٩٩٩.
٢١. عادل على حسن: "الرياضة والصحة"، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥.
٢٢. محمد العكل "كبار السن"، كتاب الهلال الطبى، دار الهلال، القاهرة، ٢٠٠٤.
٢٣. محمد حسن غانم، مشاكل كبار السن التشخيص والعلاج، المكتبة المصرية، الاسكندرية، ٢٠٠٤.
٢٤. مدحت قاسم، أحمد عبد الفتاح : الأندية الصحية دار الفكر العربى القاهرة ٢٠٠٤.

٢٥. مدحت قاسم : " الحياة الصحية " ، عالم الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠٥ .
٢٦. وزارة الشباب "بناء وحدات نموذجية للرياضة للجميع - كبار السن -" قطاع البحوث ، وزارة الشباب ، القاهرة ، ١٩٩٩ .

المراجع الاجنبية

27. American Association for Active Lifestyles and Fitness and Wayne H. Osness **Exercise and Fitness for the Older Adult Publisher:** Kendall Hunt Pub Co 1998
28. American Council on Exercise, Richard T. Cotton, Christine J. Ekeroth, and Holly Yancy **Exercise for Older Adults: Ace's Guide for Fitness Professionals** American Council on Exercise 1998.
29. Carole Bernstein Lewis and Linda C. Campanelli **Health Promotion and Exercise for Older Adults: An Instructor's Guide (Aspen Series in Physical Therapy Publisher:** Aspen Publishers 1990
30. Carl V. Gisolfi **Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine: Exercise in Older Adults** Cooper Pub Group 2001
31. Charles E. Depaep **Fitness and Sports Competition for the Older Adult** Publisher: Vantage Press Date of Publication: 2003
32. David E. Corbin and Josie Metal-Corbin **Reach for It: A Handbook of Health, Exercise and Dance for Older Adults Publisher:** E. Bowers Pub; 3rd edition 1997
33. Devin Govindasamy **Physical Activity and the Older Adult: A Knowledge Base for Managing Exercise Programs** Stipes PUBLISHING.L.L.C1994
34. Janie Clark **Full Life Fitness: A Complete Exercise Program for Mature Adults Publisher** Cooper Pub Group 1992
35. Janie Clark **Exercise Programming for Older Adults (Activities, Adaptation & Aging) Publisher:** Haworth Press 1996
36. J. H. De Galriek. L.B. Panton, and D.S. King. **Department of Health and Human Performance**, Zowa state Uniuersity, Ames.
37. Wojtek Chodzko-Zajko **Journal of Aging and Physical Activity**

,Kent state University,2004

38. Kay A Van Norman,MS **Exercise Programming For Older Adults** Human Kinetics 2000
39. Lisa W Boyette, Adrienne Lloyd, James E Boyette, and Erica Watkins **Personal characteristics that influence exercise behavior of older adults: An article from: Journal of Rehabilitation Research and Development** Journal of Rehabilitation Research and Development 2002
40. Maria A. Fiatarone Singh **Exercise, Nutrition and the Older Woman: Wellness for Women Over Fifty** CRC Press LLC 2000
41. Mark A Rogers, Peter J Wernicki, and Adil E Shamoo **Sports Medicine for Coaches and Athletes: Older Individuals and Athletes Over 50 (Sports Medicine for Coaches and Athletes** British Library Cataloguing in Publication Data. 2000
42. Patricia. A. Gillett and mary Ann yanson, “Factoy **promoting exercise Adherence in sedentary olese 60 - - to 70 – year – old women**”, **youenal of Agrng and phyical Activity**, volume 31 Numler 41 ocloler 1995, P. 408.
43. Patricia M. Burbank and Deborah Riebe **Promoting Exercise and Behavior Change in Older Adults: Interventions with the Transtheoretical Model** Springer Publishing Company 2001