

## انعكاسات النشاط البدني المكيف على بعض الجوانب (البدنية، الانفعالية والاجتماعية) لدى المسنين.

### The Effects of Adapted Physical Activity on Some Physical, Emotional and Social Aspects of the Elderly.

عبد المجيد عمراني\*<sup>1</sup>، عتوتي نورالدين<sup>2</sup>

<sup>1</sup> معهد التربية البدنية والرياضية (مستغانم)، amrani.amadjid@gmail.com

<sup>2</sup> معهد التربية البدنية والرياضية (مستغانم)، attouti2476@live.fr

تاريخ النشر: 2023/12/31

تاريخ القبول: 2023/06/04

تاريخ الإرسال: 2022/12/30

**الملخص:** تهدف الدراسة إلى تبيان تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف في تمكين المسن من اكتساب مختلف القدرات على التنسيق في بعض الحركات الجسمية لتفادي السقوط ومعرفة دوره في تنمية روح التعاون والتواصل وتقبل الآخرين، والكشف عن أقوى عامل يساهم في التخفيف من حدة السلوك العدواني والغضب للمسن، حيث كان بحثنا هذا حول انعكاسات النشاط البدني المكيف على بعض الجوانب البدنية، الانفعالية والاجتماعية للمسنين وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية لكي تمثل عينة المجتمع الأصلي حيث شملت 50 مؤطر في المراكز النفسية البيداغوجية لولاية وهران و 10 أطباء مختصين نفسانيين فقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وقد توصلت الدراسة إلى أن النشاط البدني الرياضي المكيف يمكن المسن من اكتساب القدرة على التنسيق في بعض الحركات الجسمية وتجنب السقوط كما له دور في تخفيف السلوك العدواني للمسن.

**الكلمات المفتاحية:** النشاط البدني المكيف؛ الجوانب البدنية؛ المسنين.

**Abstract:** The study also aims to detect the most powerful factor contributing to mitigating the aggressive behavior and anger of the elderly, as our research was about the implications of adapted physical activity on some physical, emotional and social aspects of the elderly. The research sample was randomly selected to represent the original community sample, which included personnel in the Pedagogical Psychological Centers of Oran Province and some specialist doctors. The descriptive approach was used in a survey manner. The study concluded that adapted sports physical activity enables the elderly to gain the ability to coordinate concerning certain physical movements

and avoid falling, as it has a vital role in mitigating elderly aggressive behaviors.

**Key words:** adapted physical activity; physical aspects; the elderly.

## 1- مقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفر الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية ، فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق إضافة للضغوط النفسية والحياتية ، مما يؤدي إلى حياة تكثر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض الفرد ويمكن القول بأن نسبة الأمراض تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والخمول المترافق بنمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم فيزداد معها الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتتصلب الشرايين فتزداد الإصابة بأمراض القلب عادة كالذبحة الصدرية وإن إمكانية تحقيق الفوائد الجسمانية للفرد العادي يمكن أن يتم من خلال اتباع برنامج للتدريب متوسط الشدة ولا يسبب الارهاق والإجهاد ويزداد بشكل متدرج لحد معين يمكن القيام به دون حدوث أضرار أو إصابات للشخص. (الحشوش، 2013، صفحة 87)

يحتاج كبار السن إلى الفحص الطبي الدوري الشامل والتعرف على الظروف والمشكلات الصحية في وقت مبكر ووضع استراتيجية وقائية من العدوى والحوادث والاتجاه نحو ممارسة الرياضة البسيطة كالمشي المنظم وعلاج أعراض الضعف العام ، والإقلاع عن التدخين وتوفير بيئة نفسية تحقق الأمن النفسي وتشبع حاجات المسن .

يتأثر الفرد خلال نموه بالمظاهر الاجتماعية السائدة في بيئته وتتغير هذه المظاهر نتيجة لتغير الأحداث وتطور المجتمع القائم ، ولذا نجد أولاد الجيل الواحد يتشابهون في أنماط سلوكهم ويختلفون عن أبناء الأجيال الأخرى ، ولهذا

كان توافق الفرد مع أبناء جيله أكثر من توافقه مع الآخرين وعلى الفرد أن يفهم الأجيال الأخرى حتى يحقق لنفسه التوافق الاجتماعي الضروري للحياة الهادئة المتزنة . ومن أجل هذا يتعصب الآباء لجيلهم ولا يرضيهم سلوك أبناءهم ولا تعجبهم آراؤهم ولا نظرتهم للحياة ، فالمشكلات التي يواجهها المسنون وأهمها تدهور الصحة وفقدان العمل ،ى والتربل والمشكلات المالية وفقدان المكانة الاجتماعية والعزلة الاجتماعية وغيرها مما يعد من المشكلات المؤثرة للمسنين وعليهم التصدي لها فالشيخوخة هي فترة من النمو النفسي المستمر ، ويرى أريكسون أن المرء في مرحلة الشيخوخة يمر بآخر أزمات نموه وهي التي تسمى أزمة تكامل الأنا ( الذات ) في مقابل اليأس ، والتكامل هنا تكامل انفعالي ولتجاوز هذه الفترة من خلال تقبل الفرد لحياته ، ويظهر اليأس في صورة الشعور بأن الوقت صار قصيرا جدا وأنه لا توجد فرصة للبحث عن طريق بديل لحياة مقبولة فحتى الشخص الذي يقبل على شيخوخته بدرجة كبيرة من التكامل يشعر باليأس عند التفكير في الموت ، إلا أن الذي يحقق لنفسه قدرا ملائما من التكامل والتكيف يفوق اليأس في سنوات شيخوخته وتتغلب إرادة الحياة عنده على قلق الموت . (عزمي، 2014، صفحة 225) .

#### الدراسات السابقة :

- أثر النشاط البدني اليومي في الحفاظ على القدرات الحركية لكبار السن :  
هدفت الدراسة لمعرفة اثر النشاط البدني اليومي في المحافظة على القدرات  
الحركية لكبار السن :

اجريت الدراسة على افراد بالغين من العمر 65 84 سنة مقيمين باقليم  
Shizuoka باليابان :

تم توزيع استبيان على افراد العينة تضمن اسئلة حول الاستقلال الجسمي و النشاط البدني عام 1999 وبعد 3 سنوات تم توزيع نفس الاستبيان عام 2002 كان عدد الذين اجابوا عن كلي الاستبيانين 11462 فردا:

تم تقييم الفرق بين المسح الاول و المسح الثاني على التغيرات في التنقل بالاضافة الى ذلك طبقنا تحليل الانحدار اللوجستي لتقييم تأثير التغيرات الحركية (المتغير المستقل) على النشاط البدني اليومي (المتغير التابع)

اظهرت النتائج ان للنشاط البدني اثرا كبيرا في تغير القدرات الحركية وخاصة في القدرة على التنقل (المشي السريع) ومنه استنتج الباحثون ان للنشاط البدني دورا في المحافظة على القدرات الحركية وتحسينها :

- دور التمارين الرياضية في الوقاية من السقوط عند كبار السن :

أجريت هذه الدراسة في أستراليا.

تطرقت هذه الدراسة الى أثر الأنشطة البدنية لكبار السن وخاصة تمارين التوازن والتقوية العضلية على التخفيف من خطر السقوط عند كبار السن، وقد تحدث الباحثون عن أهم فوائد التمارين ودورها في تحقيق الاستقلالية الوظيفية لكبار السن، كما قدمت نصائح ارشادية للعاملين في مجال الأنشطة البدنية المكيفة لكبار السن لتوفير برامج امنة وفعالة تهدف الى تحسين القوة والتوازن والوقاية من السقوط في سن الشيخوخة.

ركزت هذه الدراسة على أهمية التمارين الرياضية في الوقاية من السقوط وأهم المشاكل الصحية المسببة له، اضافة لتوصيات لمساعدة المختصين في مجال رياضة كبار السن.

2- الهدف العام من الدراسة:

إبراز مدى مساهمة النشاط البدني المكيف في التقليل من الضغوط النفسية وكذا أهمية النشاط البدني المكيف في التقليل من ضغوطات العلاقات الشخصية التي يتعرض لها المسن ، و بالتالي وجود علاقة بين ممارسة هذا النشاط و ضغوط العلاقات الشخصية والغاية من ممارسة النشاط البدني المكيف في التقليل من الانفعالات لدى المسنين.

### 3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- **النشاط البدني المكيف:** يعرفه فرحات هو مجموعة الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي تم تعديلها وتكيفها مع حالات الإعاقة حسب نوعها وشدتها بحيث تتماشى مع قدرتهم البدنية والاجتماعية والعقلية. (فرحات 1998).

4- **الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:** اقتضت علينا طبيعة موضوع الدراسة الحالية الاعتماد على المنهج الوصفي من أجل الوصول الى نفي أو اثبات فرضيات الدراسة حيث يعتبر هذا البحث من ضمن البحوث الوصفية المسحية التي تهتم بفهم و وصف الحالة ، حيث اعتمد الباحث في دراسته على المنهج المسحي في مراحل البحث كلها كاداه لجمع البيانات اللازمة . و عليه فهو وسيلة علمية يمكن الاعتماد عليها للوصول إلى نتائج يمكن الوثوق بها ، فهو إذن استفتاء ينص على ظاهرة من الظواهر العلاجية و النفسية على ما هي عليه في الحاضر ، قصد تشخيصها ،كشفت جوانبها ، تحديد العلاقة بين عناصرها ، و أخيرا العلاقة بينها و بين الظواهر الأخرى المرتبطة بها و هذا لتشخيص الواقع .

### 4-1 الطريقة والأدوات: ويتم فيها ذكر العناصر التالية:

**مجتمع البحث:** تكون مجتمع بحثنا هذا من جميع المسؤولين الإداريين بمراكز المسنين وأطباء مختصين بولاية وهران .

**عينة البحث:** تتكون عينة البحث من 50 مسؤول إداري بمراكز المسنين لولاية وهران و 10 أطباء مختصين نفسانيين. وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

**متغيرات البحث:** هي مجموعة من العوامل التي تتفاعل بينها نوعا من العلاقات التي يريد الباحث التحقق منها بالتحديد، كانت متغيرات بحثنا كما يلي:

**المتغير المستقل :** هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النتائج...الخ

وفي بحثنا هذا تمثل المتغير المستقل في: النشاط البدني الرياضي المكيف.

**المتغير التابع:** هو الذي يوضح النتائج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل. وتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في الجوانب البدنية والانفعالية والاجتماعية للمسنين .

### مجالات البحث:

**المجال البشري:** شملت عينة البحث في الدراسة المسحية 50 مسؤولا إداريا و 10 أطباء مختصين نفسانيا وهي تمثل 60 فرد وتمثل نسبة 80 % من المجتمع الأصلي.

**المجال الزماني:** تم إجراء بحثنا هذا بشقيه النظري والتطبيقي في الفترة الممتدة من 5 جانفي إلى 20 ماي 2019.

**المجال المكاني:** قمنا بتوزيع الاستبيان في كل من مراكز المسنين التالية:

• دار المسنين بالمدينة الجديدة وهران.

• دار المسنين السلام بسانتبيور.

• دار المسنين بمسرغين.

### أدوات البحث:

**الاستبيان:** يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن موضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق.

قمنا بإعداد استبيان يظم 31 سؤالاً مقسماً إلى ثلاثة محاور كالتالي:

**المحور الأول:** الجانب البدني . بفضل النشاط البدني الرياضي المكيف يتمكن المسن من اكتساب القدرة على التنسيق في بعض الحركات الجسمية.

**المحور الثاني:** الجانب الانفعالي . للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في التخفيف من القلق لدى المسنين.

**المحور الثالث:** الجانب الاجتماعي . للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية روح التعاون والتآزر وتقبل الآخرين للمسنين.

### الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

**صدق الاستبيان:** إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني قدرته على قياس ما وضعت من اجله أو الصفة المراد قياسها.

وللوقوف على مدى تتاسب أسئلة الاستبيان مع أهداف البحث قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة مستغانم ممن لهم الخبرة في ميدان البحث العلمي، وبعد إبداء آرائهم وتقديمهم للملاحظات تم استبعاد وحذف عدد من الملاحظات وإدراج عبارات أخرى من ثم تم تعديل الاستبيان وإخراجه بصورته النهائية ليتم توزيعه على المبحوثين.

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل ألفا كرونباخ ( Alpha de Cronbach) والذي بلغت قيمته ب (  $\alpha = 0.92$ ) وهي درجة جيدة جدا كونها أعلى من النسبة المقبولة (0.6).

#### 2-4 عرض وتحليل النتائج:

##### الفرضية الأولى:

##### المحور الأول: الجانب البدني.

**جدول رقم 01:** يبين إمكانية تنسيق الأداء بين الجهاز العصبي و العضلي خلال ممارسة أي نشاط بدني.

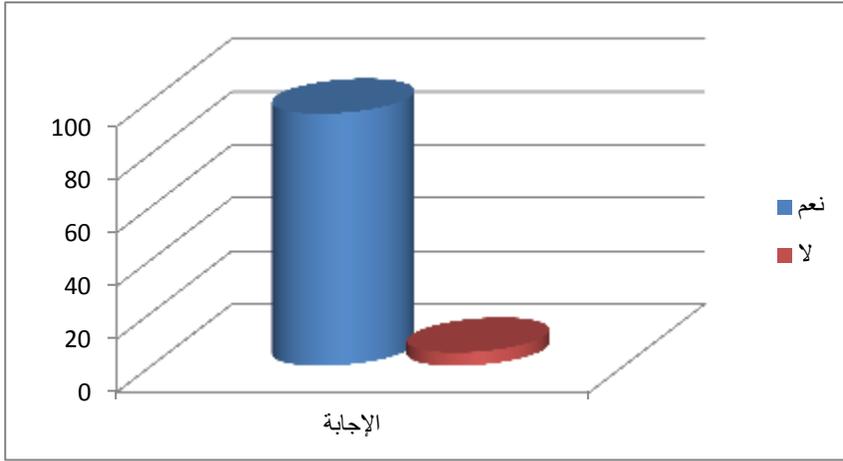
النسبة %	التكرارات	الإجابة
95.0	57	نعم
5.0	03	لا
100	60	المجموع

أظهرت النتائج كما هو مبين في الجدول (01) أعلاه أن غالبية أفراد عينة الدراسة ترى على أن المسن يمكنه أن ينسق الأداء بين الجهاز العصبي و

انعكاسات النشاط البدني المكيف على بعض الجوانب (البدنية، الانفعالية والاجتماعية) لدى المسنين.

العضلي خلال ممارسته أي نشاط بدني بنسبة عالية جدا (95.0%)، في حين يرى ما نسبته (5.0%) من المربين المبحوثين أن المسن لا يمكنه تنسيق الأداء بين الجهازين و هي نسبة ضئيلة جدا.

الشكل رقم (01): يبين إمكانية تنسيق الأداء بين الجهاز العصبي و العضلي خلال ممارسة أي نشاط بدني.

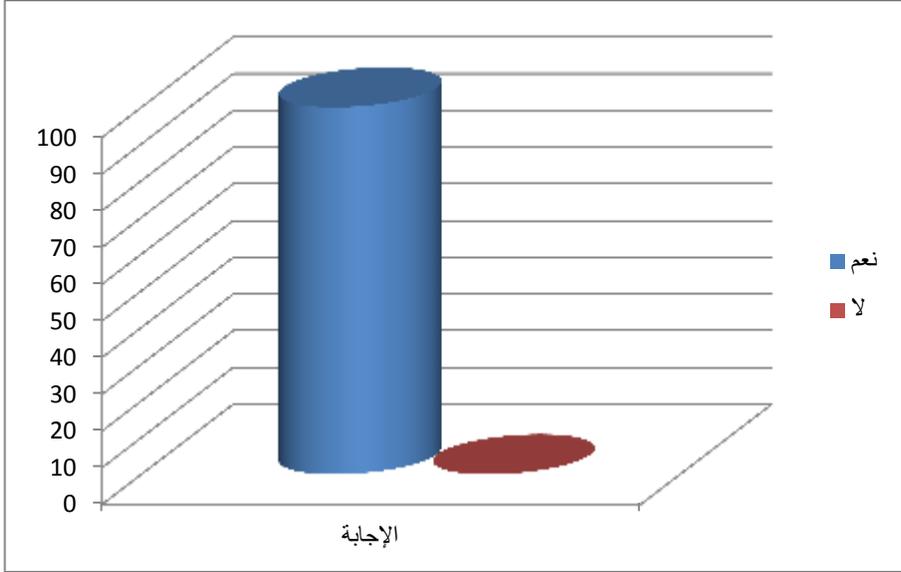


جدول رقم 02: يبين عمل النشاط البدني المكيف على تنمية وظائف أعضاء الجسم.

النسبة %	التكرارات	الإجابة
100	60	نعم
00	00	لا
100	60	المجموع

كشفت النتائج أن كل أفراد عينة الدراسة ترى على أن النشاط البدني المكيف يعمل على تنمية وظائف أعضاء الجسم بنسبة كاملة (100 %)، و هذا ما يفسر أهمية النشاط الرياضي بصفة عامة على الجسم و العقل و ما له من فوائد.

شكل رقم (02): يبين عمل النشاط البدني المكيف على تنمية وظائف أعضاء الجسم.



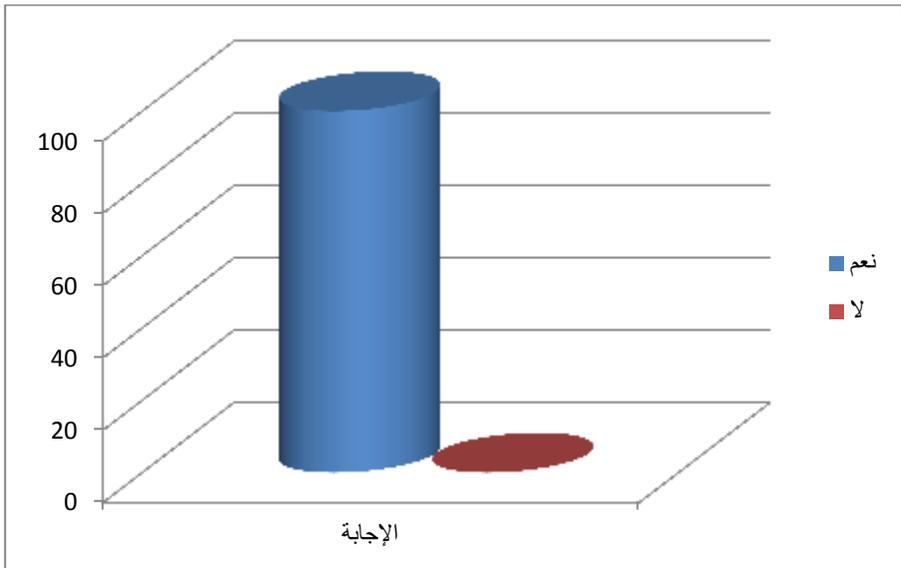
جدول رقم 03: يبين تأثير النشاط البدني المكيف على الناحية البدنية للمسئ.

الإجابة	التكرارات	النسبة %
نعم	60	100
لا	00	00
المجموع	60	100

انعكاسات النشاط البدني المكيف على بعض الجوانب (البدنية، الانفعالية والاجتماعية) لدى المسنين.

أما فيما يخص تأثير النشاط البدني المكيف على الناحية البدنية للمسّن فقد كشفت النتائج كما هو مبين في الجدول (03) أعلاه أن أفراد عينة الدراسة ترى على أن للنشاط البدني المكيف تأثير كبير جدا على الناحية البدنية للمسّنين بنسبة كاملة (100%).

شكل رقم (03): يبين تأثير النشاط البدني المكيف على الناحية البدنية للمسّن.



### مناقشة وتفسير الفرضية الاولى:

النشاط البدني الرياضي المكيف يمكن المسّن من اكتساب القدرة على التنسيق في بعض الحركات الجسمية وانطلاقا من الفرضية واعتمادا على نتائج الجدول رقم 01 بنسبة 95% من المسؤولين أجابوا بنسبة كبيرة بان المسّن يمكنه أن ينسق الأداء بين الجهاز العصبي والعضلي خلال ممارسته أي نشاط بدني مكيف. كما كشفت نتائج الجدول رقم 2 أن كل أفراد عينة الدراسة ترى على أن النشاط البدني المكيف يعمل على تنمية وظائف أعضاء الجسم بنسبة كاملة

وهذا ما يفسر أهمية النشاط البدني المكيف بصفة عامة على الجسم وماله من فوائد.

كما يوضح الجدول رقم 3 أن كل المربين يرون أن للنشاط البدني المكيف تأثير كبير جدا على الناحية البدنية للمسئ بنسبة كاملة 100، و نرجع ونقول ان هذا بفضل النشاط البدني الرياضي المكيف فهو ان كان يدل على شيء فانه يدل على فعاليتها في تقديم الخدمات المتكاملة وقيم سيكولوجية وحركية مع زيادة العمل الوظيفي لمختلف اجهزة الجسم ( حسانين، 2004 )

وانطلاقا من تحليلنا للنتائج تبين لنا الدور الواضح والجلي للنشاط البدني المكيف في تحسين التنسيق لبعض الحركات الجسمية، ومنه نتحقق من الفرضية الأولى.

يتم عرض النتائج حسب الفرضيات المطروحة

**الفرضية الثانية :** للنشاط البدني المكيف دور في التخفيف من القلق

للمسئ.

**المحور الثاني:** الجانب الانفعالي.

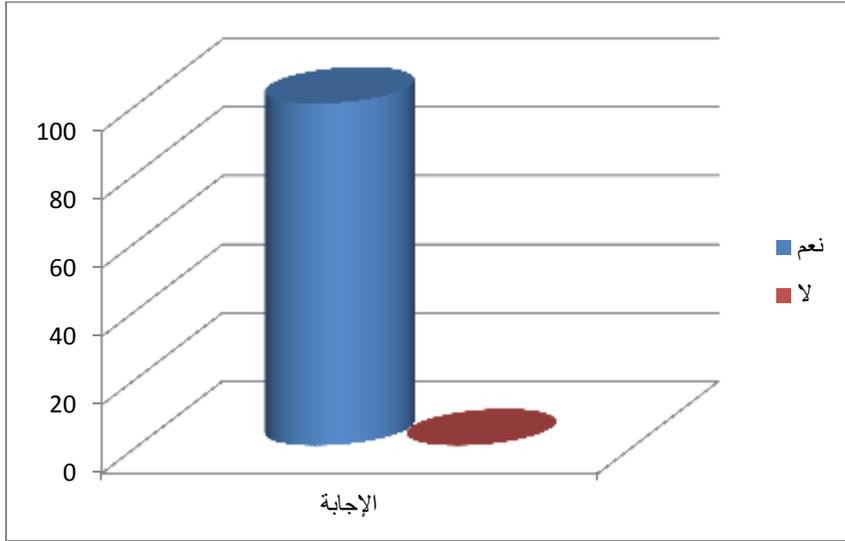
**جدول رقم 4:** يبين الهدف من النشاط البدني المكيف في تخفيف العدوانية.

النسبة %	التكرارات	الإجابة
100	60	نعم
00	00	لا
100	60	المجموع

انعكاسات النشاط البدني المكيف على بعض الجوانب (البدنية، الانفعالية والاجتماعية) لدى المسنين.

كشفت النتائج كما هو مبين في الجدول (4) أعلاه و الخاصة بالهدف من وراء النشاط البدني المكيف أن غالبية أفراد عينة الدراسة ترى على النشاط المكيف من شأنه التخفيف من عدوانية المسن بنسبة كاملة (100 %).

شكل رقم (4): يبين الهدف من النشاط البدني المكيف في تخفيف العدوانية.

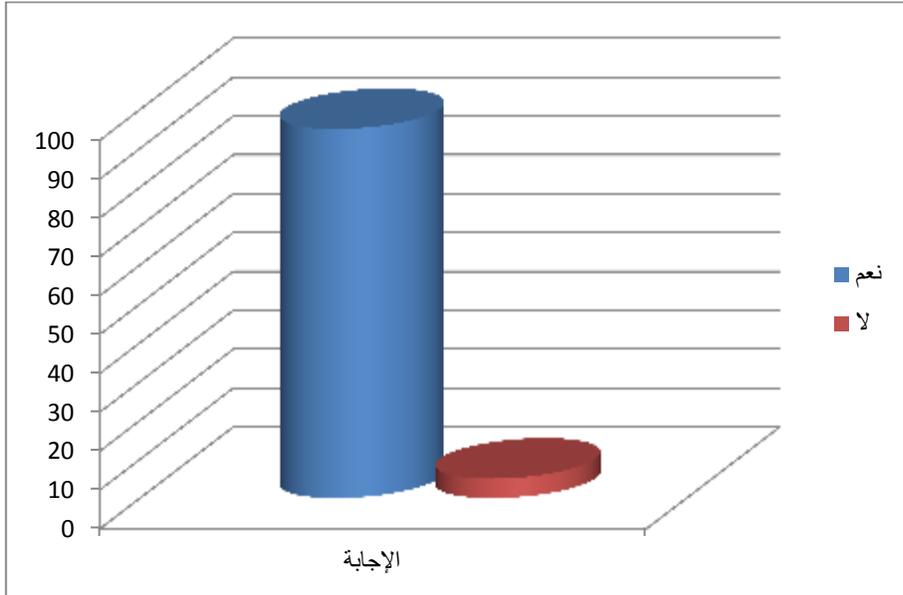


جدول رقم 5: يبين إمكانية التحكم في الانفعالات عن طريق ممارسة أي نشاط بدني مكيف.

النسبة %	التكرارات	الإجابة
95.0	57	نعم
5.0	03	لا
100	60	المجموع

كما عبر المربون المبحوثون على ان ممارسة أي نشاط بدني مكيف من طرف المسنين من شأنه إعطاء إمكانية لهذه الفئة للتحكم في انفعالهم بنسبة عالية بلغت (95.0%)، في حين يرى ما نسبته (5.0%) من أفراد العينة أن النشاط المكيف لا يعطي القدرة للمسّن في التحكم في الانفعالات.

شكل رقم (5): يبين إمكانية التحكم في الانفعالات عن طريق ممارسة أي نشاط بدني مكيف.



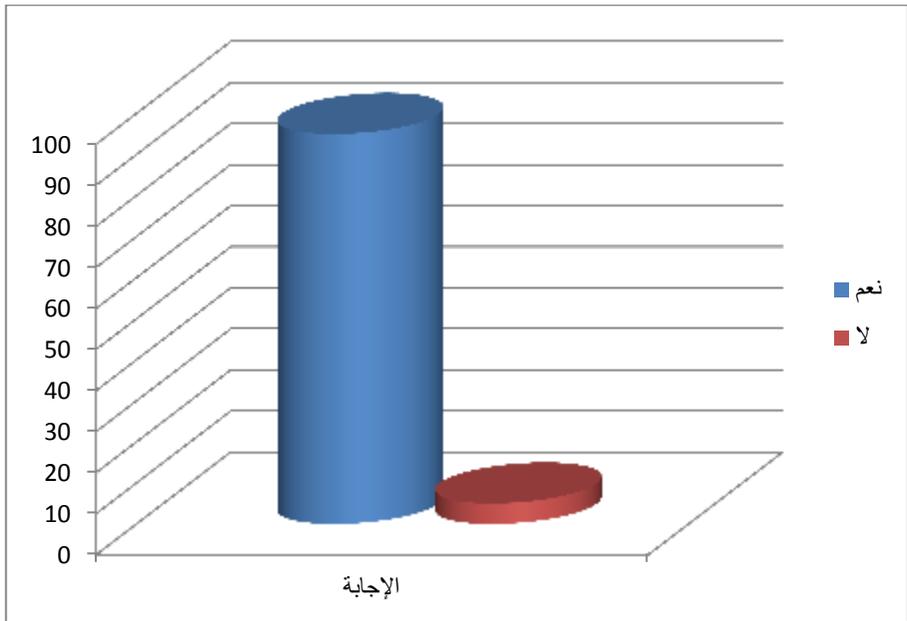
جدول رقم 6: يبين مساعدة النشاط البدني المكيف في إزالة القلق لدى المسن.

النسبة %	التكرارات	الإجابة
95.0	57	نعم
5.0	03	لا
100	60	المجموع

انعكاسات النشاط البدني المكيف على بعض الجوانب (البدنية، الانفعالية والاجتماعية) لدى المسنين.

أما فيما يخص النتائج الخاصة بمساهمة النشاط البدني المكيف في إزالة القلق لدى المسن فقد أظهرت النتائج كما هو مبين في الجدول (6) أعلاه أن غالبية أفراد عينة الدراسة ترى على أن المسن يمكنه إزالة القلق من خلال نشاط البدني المكيف بنسبة عالية جدا (95.0%)، و ذلك ما يفسر قيمة النشاط البدني و الرياضي على المستويين البدني و العقلي.

شكل رقم (6): يبين مساعدة النشاط البدني المكيف في إزالة القلق لدى المسن.



### مناقشة وتفسير الفرضية الثانية :

للنشاط البدني المكيف دور في التخفيف من السلوك العدواني للمسنين، من خلال النتائج التي يوضحها الجدول رقم 5 والخاصة بالأهداف من وراء النشاط البدني المكيف ان كل أفراد عينة الدراسة على أن النشاط البدني المكيف من شأنه التخفيف من عدوانية المسنين وبنسبة كاملة.

وكما توضح نتائج الجداول رقم 5،6 امكانية تحكم المسن في الانفعالات وكذا في إزالة القلق من خلال ممارسة النشاط البدني المكيف. ممن اقرؤا بهذا الدور البارز والفعال الذي يلعبه هذا الاخير في جعل المسن يفكر في مشاركة الاخرين ويساعده على التأقلم والتفاهم والتعرف على مختلف السلوكيات والمدرجات المبهمة له (محمد عادل خطاب، 2004 )

#### 4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

على ضوء الدراسة التي قمنا بها ومن خلال لتحليلنا للنتائج المتعلقة بجداول الاستبيان والتي تضمن مجموعة من الأسئلة التي قمنا بتوزيعها على 60 مربي ومن خلال مناقشتها قد توصلنا إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تمثلت في ابراز انعكاسات النشاط البدني المكيف على المسنين سواء كان من الجانب البدني الذي من خلال النشاط البدني الرياضي المكيف يمكنه من اكتساب مختلف المهارات كالتنسيق في بعض الحركات الجسمية أو من الجانب النفسي الانفعالي من حيث تفريغ الانفعالات بما فيها الغضب والحد من السلوك العدواني وظاهرة الانسحاب من مختلف المواقف الاجتماعية.

#### - الخاتمة:

مما لاشك فيه أن الصحة النفسية مهمة للمجتمع بمختلف مؤسساته ، لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات النفسية والاجتماعية والصحية . أن سلامة الصحة النفسية للمسنين تتطلب تأمين الاحتياجات المادية في كل جوانبها وكذلك تأمين الحاجات النفسية ليس بالعواطف وليس بالإحسان وإنما بتهيئة المناخ للمسن كي يحتفظ بدور مشارك في الحياة يشعر فيه بأهميته ويتواصل

في علاقات اجتماعية تعوض له متفقداته وتملاً كل الفراغات الموحشة التي قد تحيط به . الصحة النفسية لها تأثير على الصحة البدنية والعكس بالعكس. وهذه بعض المقترحات :

- ضرورة إعداد تمرينات خاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لكبار السن من الجنسين .
- إجراء بحوث ودراسات أخرى تخص اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على فئات مختلفة ولكلا الجنسين .
- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع البرنامج التدريبي من حيث التكرار والوقت والراحة بينهما والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تحسين القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى المسنين .
- التعمق في هذا النوع من الدراسات التي تخص الصحة العضوية و النفسية للمسنين.
- الاهتمام بشريحة كبار السن من خلال توفير الإمكانيات والوسائل التي من شأنها تحقيق مستويات عالية من ممارسة النشاط البدني.
- التوعية الصحية بأخطار قلة الحركة والخمول البدني من خلال تنظيم دورات تكوينية تحسيسية حول فاعلية النشاط البدني في تحسين الحالة الصحية للممارس وخاصة عند المسنين.

#### المراجع المستخدمة في البحث:

- أكرم محمد صبحي محمود ومروان إبراهيم. 2014. الرعاية الشاملة للمسنين،الأردن.
- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين :رياضة وقت الحر لكبار السن،دار الفكر العربي،القاهرة،2009.
- خالد محمد الحشوش 2013 . النشاط الرياضي ط1 ص 87 عمان دار عمار للنشر والتوزيع .

- حلمي ابراهيم، ليلي سيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين: دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
- أكرم محمد صبحي محمود ومروان إبراهيم. 2014. الرعاية الشاملة للمسنين، الأردن.
- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: رياضة وقت الحر لكبار السن، دار الفكر العربي، القاهرة، 2009.
- حلمي ابراهيم، ليلي سيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين: دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
- كتاب الرعاية الشاملة للمسنين. أ.د أكرم محمد صبحي محمود أ.د مروان عبد المجيد ابراهيم ط1 2014 دار دجلة ص 191.192
- . الحسنات ، عصام . ( 2009 ) . علم الصحة الرياضية . ط 1 . عمان : دار أسامة للنشر .
- . حسانين ، م ، ص ، ( 2004 ) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . القاهرة ، مصر : دار الفكر العربي .
- - بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط البدني ، دار الفكر العربي الطبعة الأولى ، القاهرة 2002 .