

كبار السن بين ممارسة الرياضة والانطواء الذاتي

أ. مجدي خضر الكردي

أستاذ مناهج البحث العلمي في جامعة القدس المفتوحة

محاضر غير متفرغ في جامعة القدس المفتوحة



(A29)

كبار السن في المجتمع الفلسطيني فئة تشكل قرابة 5% من مجموع السكان , وهذه الفئة لها خصوصياتها حيث تعاني من العديد من المشاكل ومن بين تلك المشاكل هو الانطواء وما يسببه من عزلة وقلة في الحركة وتيبس في المفاصل. هذه الدراسة أتت للمشاركة في المؤتمر المعنون بالجودة الشاملة في التربية الرياضية وعلوم الرياضة والذي تقيمه جامعة النجاح الوطنية وتهدف هذه الدراسة إلى وضع تصورا صحيا رياضيا يناسب كبار السن في ممارسة الرياضة والقيام بالوظائف الحيوية اللازمة لحياة صحية لكبار السن في المجتمع الفلسطيني.

يسعى الباحث وهو محاضر في جامعة القدس ورئيس جمعية وبالولدين إحسانا لرعاية المسنين وهي جمعية متخصصة في رعاية المسنين لتسليط الضوء على أهمية ممارسة أنواع من الرياضة تناسب المسنين كنوع من أنواع الرعاية للمسنين.

هذه الدراسة تأتي ضمن المحور الثاني الجودة الشاملة في مجال الرياضة للجميع وتحت الفرع الثاني من نفس المحور وهو الرياضة لكبار السن.

