

# برنامج اللياقة النفسية المتدرج كإستراتيجية للوقاية واللياقة

## خلال مراحل تقدم العمر

د/ محمود بسيونى

نادى مدينة كولون للرياضة وشغل اوقات الفراغ للكبار

كولون 1995

يمكن فهم عملية التدريب للياقة النفسية على أنه برنامج لتعديل السلوك. وهو يقوم على فكرة أن كل ما يقوم به الإنسان على مدار حياته اليومية على صحته بالسلب أو الإيجاب.

ويتمحور عمل برنامج اللياقة النفسية حول خمسة مشاكل صحية فد تواجه الإنسان فى المراحل المتقدمة من العمر وتؤثر على صحته وتمتعه بالحياة وهى: الوحدة، الخوف، التوتر، الإكتئاب وإضطراب النوم.

وينطلق العمل فى هذا البرنامج من فكرة أن الحفاظ على صحة الإنسان تعتمد بالدرجة الأولى على قدراته الذاتية الكامنة وإستعادة لإستخدامها.

ويسير هذا البرنامج فى طريقه تنفيذه فى إتجاهين متوزاينين فى نفس الوقت:

الأول: وهو الجانب النظرى ويحتوى على خمسة محاور رئيسية تضم فى مجملها 28 محاضرة.

الثانى: وهو الجانب العملى ويشتمل على الطرق التالية: المشى الهوائى، اليوجا، تدرجات التنفس، التأمل، التدريب النفسى الذاتى، الإرتخاء العضلى المتدرج، تمرينات جمناستيكية والتدليك العميق بالمنشفة.

ويحاول البرنامج الوصول إلى الأهداف المحددة فى الفترة من 4-8 شهور من خلال المراحل التالية.

2] الوقوف على الأسباب التى وصلت إليها الحالة.

2] تحديد الأهداف والواجبات.

2] تعديل السلوك (وضع نمط جديد للحياة الصحية بدنيا ونفسيا).

2] السعى الجاد لرفع مستوى اللياقة البدنية والنفسية.

مع الأخذ فى الإعتبار أن الأصول إلى النتائج المتوقعة يتوقف على الطاوله فى تطبيق هذه الأنماط السلوكية الجديدة وإدماجها فى السلوك اليومي والوصول بها إلى مستوى الألية فى التطبيق مما يشكل حماية ضد الأمراض والمشاكل النفسية.

Das progressive psycho- Fitness- (PPFP) Der Weg zur gesundhuliche Selbstverirklichunz in  
Alter. Institut fur, sportwisensehaft und Sport, der Rainioshen Fiedrich - Wihelms - Uni. Bonn  
Dr. Bassiouni . M 15.6.98.Germany.

Biorhythmus und Gesundheitsverhaltert in ALTER Gesundheitsanttl koln, 20.9.1996  
Dr. Bassiotrni- M Garmany

Psycho- Fitness als Piavention und Fitness strategie Wahrencl des Alterns. Gestundhatsamt  
Dr. Bassiouni .M KOLN, 19 .9.1996. Garmany

وأخيرا رشح الدكتور/ محمود بسيونى كأحسن خمس باحثين من اللجنة الأولمبية المصرية لتمثيل أفريقيا العلمى الدولى  
بسول- كوريا 1988م.