

# الفصل الرابع

## إجراءات البحث

منهج البحث .

عينة البحث .

مجالات البحث .

تكافؤ مجموعتي البحث .

أدوات البحث :

- استمارات البحث .

- المتغيرات النفسية .

- المتغيرات الفسيولوجية .

- المتغيرات البيوكيميائية .

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .

المساعدين .

الدراسات الإستطلاعية .

برنامج الترويح الرياضي المقترح .

- الهدف من برنامج الترويح الرياضي .

- محتوى برنامج الترويح الرياضي .

- ما يجب مراعاته في برنامج الترويح الرياضي .

- أسس وضع برنامج الترويح الرياضي .

- الخطة العامة لبرنامج الترويح الرياضي المقترح .

- مضمون برنامج الترويح الرياضي المقترح .

- طريقة تنفيذ برنامج الترويح الرياضي .

- أساليب تنفيذ برنامج الترويح الرياضي .

- الخطة الزمنية لبرنامج الترويح الرياضي .

القياسات القبلية .

تنفيذ التجربة الأساسية .

القياسات البعدية .

المعالجات الإحصائية .

## إجراءات البحث

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث ، حيث استعان الباحث باستخدام طريقة ( القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، على أن يكون المتغير المستقل " التجريبي " هو برنامج الترويح الرياضى ، والمتغير التابع تحسين بعض المتغيرات النفسية ، والفيولوجية ، والبيوكيميائية .

### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المدمنين النزلاء بمستشفى المعمورة للطب النفسى بمحافظة الإسكندرية من القسم العام .

وقد بلغ حجم المجتمع الأصلي ( ٩٦ ) مدمن ، وتم اختيار ( ٣٠ ) مدمناً للأفيون والحشيش من الشباب ومن المجتمع الأصلي كعينة أساسية للبحث بنسبة مئوية قدرها ( ٣١,٢٥ % ) وبلغ متوسط أعمارهم ( ٣٠,٦٣٣ ) سنة بانحراف معيارى ( ٤,٠٦٤ ) ، ومتوسط أطوالهم ( ١٧٦,٩٣٣ ) سم بانحراف معيارى ( ٦,٨٨٨ ) ومتوسط أوزانهم ( ٧١,١٣٣ ) كجم بانحراف معيارى ( ٩,٣٣٢ ) بينما بلغ متوسط مدة الإدمان ( ٤,٢٧٣ ) سنة بانحراف معيارى ( ٠,٧٥٢ ) ، متوسط عدد مرات العلاج ( ٢,٦٣٣ ) مرة بانحراف معيارى ( ١,٠٦٦ ) ، وقسمت هذه العينة إلى مجموعتان متساويتان فى العدد قوام كل منهما ( ١٥ ) مدمناً ، وقد خضعت كلا من المجموعتان لنفس الدواء الطبى ، وكان الاختلاف فى أن المجموعة التجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح ، والمجموعة الضابطة لا تمارس أى نشاط ، وتم استبعاد ( ٤٣ ) مدمن بنسبة مئوية قدرها ( ٤٣,٧٥ ) وهم كالتالى :

١- ( ١١ ) مدمن ذو حالة صحية سيئة .

٢- ( ٨ ) مدمن لمادة الهيروين .

٣- ( ٤ ) مدمن فى مرحلة انسحاب المخدر .

٤- ( ١٩ ) مدمن لا تنطبق عليهم شروط إختيار العينة .

وجداول (١) يوضح حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي :

### جدول (١)

#### حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي

م	البيان	عدد المدمنين	النسبة المئوية للمجتمع الأصلي
١	العينة الأساسية	٣٠	٣١,٢٥%
٢	عدد المستبعدين	٢٣	٢٣,٩٦%
٣	عينة الدراسة الإستطلاعية	٢٤	٢٥,٠٠%
٤	أفراد لا ينطبق عليهم شروط إختيار العينة	١٩	١٩,٧٩%
٥	إجمالى المجتمع	٩٦	١٠٠%

## شروط إختيار العينة :

- ١- أن يكون من مدمنى الأفيون ومتعاطى الحشيش .
- ٢- أن يكون من الشباب المتراوح سنهم من ( ٢١ - ٣٥ ) سنة .
- ٣- أن يكون عدد مرات العلاج بالمستشفى لا يتعدى ثلاث مرات .
- ٤- أن يكون متوسط مدة الإدمان لا تتعدى أربعة سنوات .
- ٥- أن يكون المدمن بعيد عن فترة إنسحاب المخدر على الأقل عشرة أيام .
- ٦- أن يتم موافقة الطبيب على إشترك المدمن وفقاً لحالته الصحية .

## مجالات البحث :

### ١- المجال البشرى :

أجرى البحث على (٣٠) مدمناً للمخدرات من نزلاء مستشفى المعمورة للطب النفسى ومركز الإسكندرية لعلاج الإدمان بمحافظة الإسكندرية .

### ٢- المجال المكاني :

تم تطبيق قياسات الصدق والثبات ، والقياس القبلى والبعدى فى حجرة الأخصائى الإجتماعى ، ومعمل التحاليل بالمستشفى ، وتم تطبيق التجربة الأساسية بملاعب وحدائق مستشفى المعمورة للطب النفسى ، ومركز الإسكندرية لعلاج الإدمان بمحافظة الإسكندرية .

### ٣- المجال المكاني :

تم تطبيق برنامج الترويح الرياضى خلال الفترة الزمنية من ١٤/٣/١٩٩٩م حتى ٢١/٥/١٩٩٩م

## تكافؤ مجموعتى البحث :

للتأكد من تكافؤ مجموعتى البحث وذلك بعد التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات ومعايرتها وإيجاد المعاملات العلمية لها قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتان التجريبيية والضابطة فى بعض المتغيرات والتي قد تؤثر على المتغير التجريبي وذلك وفقاً لما تبين فى بعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة كدراسة سعد المغربى (١٩٨٦) (٢٤) ، سلوى سليم (١٩٨٩) (٢٥) ، عزة عبد الغنى حجازى (١٩٩١) (٣٤) ، وفاء ياقوت على (١٩٩١) (٧٥) محمود عمر محمود (١٩٩٢) (٦٩)

فاطمة صقر (١٩٩٩) (٤٥) والتي أشارت إلى أن المتغيرات التي تؤثر في البحث هي كالتالي السن ،  
الطول ، الوزن ، مدة الإدمان ، عدد مرات العلاج .

والمتغيرات النفسية هي : العصبية ، والعدوانية ، والإكتئابية ، والقابلية للاستئثار ، والاجتماعية ،  
والهدوء ، والسيطرة ، والضبط .  
المتغيرات الفسيولوجية وهي :

-الجهاز الدوري : ضغط الدم الانقباضى ، والانبساطى ، والنبض ، وضغط النبض ، والدفع القلبي ،  
، ومؤشر الطاقة لباراخ ، ومعدل استهلاك O<sub>2</sub> لعضلة القلب والهيموجلوبين ، وكرات الدم الحمراء ،  
وكرات الدم البيضاء .

-الجهاز التنفسي : أقصى شهيق ، أقصى زفير ، عدد مرات التنفس لكل دقيقة وزمن كتم النفس ،  
محيط الصدر فى الشهيق ، والزفير ، ورحلة القفص الصدرى .

-الجهاز العصبى العضلى : قوة القبضة اليمنى ، اليسرى ، وقوة عضلات الظهر ، والفخذين  
والبطن ، والذراعين ، والتوازن على القدم اليمنى واليسرى ، وسرعة رد الفعل السمعى والضوئى لليد  
اليمنى واليسرى،المتغيرات البيوكيميائية متمثلة فى نسبة تركيز الكوليسترول ، وحامض اللاكتيك فى الدم

## جدول ( ٢ )

تكافؤ مجموعتى البحث فى متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، مدة الإدمان ، عدد مرات العلاج )

ن = ٣٠

م	المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين م.ف	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
			١م	١٤ ±	٢م	٢٤ ±			
١	السن	سنة	٣٠,٨٦٧	٢,٨٥٠	٣٠,٤٠٠	٥,٠٩٦	٠,٤٦٧	٠,٢٩٩	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٧,١٣٣	٥,١٩٤	١٧٦,٧٣٣	٨,٤٣٩	٠,٤٠٠	٠,١٥١	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٨,٨٦٧	١١,٣٧٦	٧٣,٤٠٠	٦,٣٢٢	٤,٥٣٣	١,٣٠٣	غير دال
٤	مدة الإدمان	سنة	٤,٤٨٣	٠,٦٩٥	٤,٠٥	٠,٧٧٩	٠,٤٣٣	١,٥٥٢	غير دال
٥	عدد مرات العلاج	عدد	٢,٦٦٧	١,٠٤٧	٢,٦٠٠	١,١٢١	٠,٠٦٧	٠,١٦٣	غير دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول رقم (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتان التجريبية والضابطة في متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، مدة الإدمان ، وعدد مرات العلاج .

### جدول ( ٣ )

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات النفسية

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين م.ف	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
			١م	١٤ ±	٢م	٢٤ ±			
١	العصبية	درجة	١١,٥٣٣	١,٣٠٢	١١,٠٦٧	٠,٧٩٩	٠,٤٦٦	١,١٤١	غير دال
٢	العدوانية	درجة	١٠,٦٦٧	١,٠٤٧	١١,٢٠٠	٠,٦٧٦	٠,٥٣٣	١,٦٠	غير دال
٣	الإكتئابية	درجة	١٢,٠٠	١,٥١٢	١١,٦٠٠	١,٠٥٦	٠,٤٠٠	٠,٨١٢	غير دال
٤	القابلية للاستشارة	درجة	١١,٦٠٠	١,٥٤٩	١١,٢٠٠	١,٠٨٢	٠,٤٠٠	٠,٧٩٢	غير دال
٥	الاجتماعية	درجة	٩,٦٦٧	٠,٩٧٦	٩,٤٦٧	٠,٥١٦	٠,٢٠٠	٠,٦٧٨	غير دال
٦	الهدوء	درجة	٩,٦٦٧	٠,٩٠٠	٩,٢٠٠	٠,٦٧٦	٠,٤٦٧	١,٥٥٢	غير دال
٧	السيطرة	درجة	١٠,٩٣٣	٠,٩٦١	١٠,٨٦٧	٠,٨٣٤	٠,٠٦٦	٠,١٩٤	غير دال
٨	الضبط	درجة	١٠,٥٣٣	٠,٩٩٠	١١,١٣٣	٠,٨٣٤	٠,٦٠٠	١,٧٣٤	غير دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول رقم ( ٣ ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك القياسات .

## جدول ( ٤ )

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الفسيولوجية

" الجهاز الدوري "

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين م.ف	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
			١م	١ع ±	٢م	٢ع ±			
١	ضغط الدم الانقباضي	مم زئبق	١٢٩,٣٣٣	١٠,٠٣٤	١٢٧,٨٠٠	٧,٦٣٦	١,٥٣٣	٠,٤٥٥	غير دال
٢	ضغط الدم الإنبساطي	مم زئبق	٩١,٤٦٧	٩,٨٨٤	٩٠,٢٠٠	٩,٠٦٥	١,٢٦٧	٠,٣٥٣	غير دال
٣	عدد ضربات القلب	عدد	٨٩,٦٠٠	١٧,١٧٩	٨٩,٥٣٣	١٤,٨٢٦	٠,٠٦٧	٠,٠١١	غير دال
٤	ضغط النبض	لتر/ق	٣٧,٨٦٦	١٠,٠٤٣	٣٧,٦	٩,٧٦٠	٠,٢٦٦	٠,٠٧١	غير دال
٥	الدفع القلبي	لتر/ق	٣٣٩٢,٧٩٤	١١٧٣,١١١	٣٣٦٦,٤٤١	١٠٨٥,٢٠٢	٢٦,٣٥٣	٠٠٠٦٢	غير دال
٦	مؤشر الطاقة لباراخ	لتر/ق	١٩٧,٨٣٤	٣٥,٢٨٨	١٩٥,١٨٢	٢٨,٩٧٤	٢,٦٥٢	٠,٢١٧	غير دال
٧	معدل استهلاك O <sub>2</sub> لعضلة القلب	لتر/ق	١١٥,٨٨٢	٢١,٥٠٨	١١٤,٤٢٣	١٧,٨٧٠	١,٤٥٩	٠,١٩٥	غير دال
٨	الهيموجلوبين	مليجرام	١٢,٦٤٠	١,٧٥٦	١٣,١٢١	١,٦٣٥	٠,٤٨١	٠,٧٥٠	غير دال
٩	كرات الدم الحمراء	عدد	٤,١١١	٠,٧١١	٤,٤٢٩	٠,٥٥٠	٠,٣١٨	١,٣٢٤	غير دال
١٠	كرات الدم البيضاء	عدد	٨,٣٦	٢,٩٠٥	٩,٠٤٠	٢,٩٠٠	٠,٦٨	٠,٦٢٠	غير دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول رقم ( ٤ ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية

والضابطة في المتغيرات الفسيولوجية والمرتبطة بالجهاز الدوري مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي

البحث في تلك القياسات .

## جدول ( ٥ )

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الفسيولوجية  
" الجهاز التنفسي "

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين م.ف	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
			١م	١ع ±	٢م	٢ع ±			
١	أقصى شهيق	سم	٢٩٠٠,٠٠	٦٥٣,٢٨٨	٢٧٢٠,٠٠	٥٩٩,٩٤٠	١٨٠,٠٠	٠,٧٥٩	غير دال
٢	أقصى زفير	سم	٢٩٤٢	٤٨٦,٩٣٢	٢٨٥٤,٦٦٧	٤١٥,٤٦٦	٨٧,٣٣٣	٠,٥١١	غير دال
٣	عدد مرات التنفس	عدد	٣٢,٤٠	٢,٨٧٤	٣٢,٠٠	٣,٠٧١	٠,٤٠٠	٠,٣٥٦	غير دال
٤	زمن كتم النفس	ث	٢٤,٢٦٧	٨,٧٨٧	٢٣,٢٦٧	٦,٥١٩	١,٠٠٠	٠,٣٤٢	غير دال
٥	محيط الصدر في الشهيق	سم	٨٦,١٣٣	٤,٨٣٨	٨٥,٩٣٣	٣,٨٦٣	٠,٢٠٠	٠,١٢١	غير دال
٦	محيط الصدر في الزفير	سم	٨٣,٢٦٧	٤,٦٣٦	٨٣,٢٠٠	٣,١٨٩	٠,٠٦٧	٠,٠٤٥	غير دال
٧	رحلة القفص الصدري	سم	٢,٨٦٦	١,١٨٧	٢,٧٣٣	٢,٣١٤	٠,١٣٣	٠,١٩١	غير دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول رقم ( ٥ ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الفسيولوجية والمرتبطة بالجهاز التنفسي ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك القياسات .

## جدول ( ٦ )

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الفسيولوجية  
" الجهاز العصبي العضلي "

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين م.ف	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
			١م	١ع ±	٢م	٢ع ±			
١	قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٦,٨٦٠	٦,٩٣١	٤٠,١٤٠	٥,٦٨٧	٣,٢٨٠	١,٣٦٩	غير دال
٢	قوة القبضة اليسرى	كجم	٣٨,٣٦٠	٦,٤٣٢	٣٨,١٣٣	٦,١٨٦	٠,٢٢٧	٠,٠٩٥	غير دال
٣	قوة عضلات الظهر	كجم	١١٠,٤٦٧	٢٣,١١٤	١١٩,٥٣٣	٢٣,٠٣٩	٩,٠٦٦	١,٠٣٩	غير دال
٤	قوة عضلات الفخذين	كجم	١٢٧,٦٠٠	٤٤,٤٨١	١٥٥,٩٠٠	٣٤,٩٣١	٢٨,٣٠٠	١,٨٧٢	غير دال
٥	قوة عضلات البطن "قوة مميزة بالسرعة"	عد/٢٠ث	٧,٥٣٣	١,٠٦٠	٦,٩٣٣	٠,٦٩١	٠,٦٠٠	١,٥٦٩	غير دال
٦	قوة عضلات الذراعين "قوة مميزة بالسرعة"	عد/٢٠ث	٧,٠٠٠	١,٤١٤	٦,٨٦٧	١,٣٠٢	٠,١٣٣	٠,٢٥٩	غير دال
٧	التوازن على القدم اليمنى	ث	٢,٧٧٣	٠,٤٦٧	٢,٦٢٠	٠,٤٠٦	٠,١٥٣	٠,٩٢٥	غير دال
٨	التوازن على القدم اليسرى	ث	٢,٨١٣	٠,٤١٤	٢,٥٦٧	٠,٣٥٨	٠,٢٤٦	١,٦٨٢	غير دال
٩	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليمنى	ث	٣٩,٨٦٧	١٣,٢٧٧	٤٢,٢٠٠	٨,٦٣٧	٢,٣٣٣	٠,٥٥١	غير دال
١٠	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليسرى	ث	٤٠,١٣٣	٢٥,٠٩٦	٤٢,٨٦٧	٩,٠٨٦	٢,٧٣٤	٠,٣٨٣	غير دال
١١	سرعة رد الفعل الضوئي باليد اليمنى	ث	٤٦,٧٣٣	٢٥,٠٩٣	٤٣,٣٣٣	١٠,٣١٤	٣,٤٠٠	٠,٤٦٩	غير دال
١٢	سرعة رد الفعل الضوئي باليد اليسرى	ث	٤٦,٦٠٠	٢٤,٨٩١	٤٣,٨٠٠	١٠,٥٣٧	٢,٨٠٠	٠,٣٨٨	غير دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول رقم ( ٦ ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الفسيولوجية والمرتبطة بالجهاز العصبى مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث فى تلك القياسات .

### جدول ( ٧ )

#### تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات البيوكيميائية

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين م.ف	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
			١م	١ع±	٢م	٢ع±			
١	الكوليسترول	ملجم	٢٤١,٤٦٦	٣٠,٤٠٦	٢٤٩,٢٠٠	٣٣,٤٧١	٧,٧٣٤	٠,٦٤٠	غير دال
٢	حامض اللاكتيك " أثناء الراحة "	ملجم	١٦,٠٠	٠,٧٥٦	١٦,٠٦٧	٠,٩٦١	٠,٠٦٧	٠,٢٠٥	غير دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول رقم ( ٧ ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات البيوكيميائية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث فى تلك القياسات .

### أدوات البحث

تتطلب طبيعة هذا البحث استخدام عدة أدوات لجمع البيانات وهى كالتالى :

أولاً : استمارات البحث .

ثانياً : المتغيرات النفسية .

ثالثاً : المتغيرات الفسيولوجية .

رابعاً : المتغيرات البيوكيميائية .

خامساً : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى القياس .

أولاً : استمارات البحث :

١-استمارة استطلاع رأى الخبراء فى المتغيرات المقترحة حيث قام الباحث بتصميم الاستمارة

تتضمن على :

أ - المتغيرات النفسية وتحتوى على :

١-قائمة فرايبورج للشخصية .

٢-قائمة الأنماط المزاجية .

٣-اختبار بوردن أنفيموف لقياس مظاهر الانتباه .

ب- المتغيرات الفسيولوجية وتشتمل على :

١-المتغيرات الخاصة بالجهاز الدورى .

٢-المتغيرات الخاصة بالجهاز التنفسى .

٣-المتغيرات الخاصة بالجهاز العصبى العضلى .

ج- المتغيرات البيوكيميائية والمتمثلة فى :

١-الكوليسترول فى الدم .

٢-حامض اللاكتيك فى الدم .

- وتهدف الاستمارة إلى :

تحديد أهمية كل متغير من متغيرات الدراسة المقترحة .

- محتوى الاستمارة :

من خلال المراجع العلمية لمحمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٧) (٦٠) ،

عزة عبد الغنى حجازى (١٩٩١) (٣٤) ، محمد حسن علاوى (١٩٩٨) (٥٨) ، والدراسات السابقة

فى مجال الإدمان والرياضة كدراسة وفاء ياقوت على (١٩٩١) (٧٥) ، محمود عمر محمود (١٩٩١)

(٦٩) فاطمة صقر (١٩٩٩) (٤٥) .

قد توصل الباحث لعدد من المتغيرات التى يرى أهميتها البالغة لدراسته . مرفق (٣)

تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٨) خبراء من الحاصلين على

درجة الدكتوراه فى مجال علم النفس وعلوم الصحة الرياضية والإدمان على ألا تقل خبره كل منهم

عن (١٠) سنوات .

وفىها يبدي الخبير رأيه بالموافقة أو غير الموافقة على كل متغير من المتغيرات المقترحة وفقا

لأهميته بالنسبة للدراسة . مرفق (٤)

وقد اتفق الخبراء على أن هذه المتغيرات مناسبة بنسبة (١٠٠%) وذلك بعد إجراء بعض التعديلات وفقا لأرائهم فى بعض المتغيرات والتي تم إضافتها ، ولذلك استخدم الباحث هذه المتغيرات جميعها بعدما تم التعديل فيها .

٢-استمارة استطلاع رأى الخبراء فى التمرينات المقترحة للترويح الرياضى حيث قام الباحث

بتصميم الاستمارة من تمرينات تشتمل على :

أ - ألعاب صغيرة .

ب- تمرينات .

ج- ألعاب تمهيدية .

وتهدف الاستمارة إلى :

تحديد أهمية كل تمرين من التمرينات المقترحة للترويح الرياضى والمتمثلة فى التمرينات الحرة ، والتمرينات بأدوات ، والألعاب الصغيرة ، والتمهيدية بما تتناسب مع الحالة الصحية للعينة والبرنامج المقترح .

محتوى الاستمارة :

من خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية فى مجال التمرينات ، الألعاب الصغيرة والتمهيدية تأسيده كامل عبد المنعم ، والسيد وديع ياسين (١٩٨١) (١٠) ، بطرس رزق الله (١٩٩٤) (١٤) وإيلين وديع فرج (١٩٩٦) (١٢) ، بيت ، ديفيد Bette , David (١٩٩٧) (٧٩) ، وبريندا لشتمان Berenda Leshtman (١٩٩٩) (٨٠) .

والدراسات السابقة فى مجال الترويح الرياضى كدراستى فانتن زكريا النمر (١٩٨٧) (٤٠) ، (١٩٩٤) (٤١) ، وعبير عبد الرحمن شديد (١٩٩٩) (٣٢) ، وبيداد اسماعيل عبد الرازق (١٩٩٩) (٧٤) والدراسات السابقة فى مجال الإدمان كدراسة وفاء ياقوت على (١٩٩١) (٧٥) وعزة عبد الغنى حجازى (١٩٩١) (٣٤) ، فاطمة صقر (١٩٩٩) (٤٥) قام الباحث بحصر مجموعة من التمرينات المقترحة لتتمشى مع طبيعة العينة والإمكانات الموجودة ، وقد بلغ عددها (١٧٩) تمرين . مرفق (٥)

وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٨) خبراء من الحاصلين على درجة الدكتوراه فى مجال الترويح الرياضى وعلوم الصحة الرياضية على ألا تقل خبرة كل منهم عن (١٠) سنوات . مرفق (٦)

وفيهما يبدي الخبير رأيه بالموافقة أو غير الموافقة على كل تمرين من التمرينات المقترحة للسترويح الرياضى وفقا لأهميته بما يتمشى مع طبيعة عينة الدراسة .

وقد اتفق الخبراء على أن إجمالى ما يتناسب من هذه التمرينات (١٥٤) تمرين بنسبة قدرها (٨٦,٠٣%) وذلك بعد إجراء بعض التعديلات وفقا لأرائهم فى بعض التمرينات حيث بلغت أعلى نسبة اتفاق للتمرين الواحد (١٠٠%) ، وأقل نسبة اتفاق (١٢,٥٠%) .

وقد استخدم الباحث التمرينات التى حصلت على أكثر من ٧٥% من رأى الخبراء وذلك بعد حساب النسبة المؤوية كما يوضحها جدول رقم (٨) .

## جدول ( ٨ )

الأهمية النسبية لآراء الخبراء في التمرينات المقترحة

لبرنامج الترويح الرياضي

رأى الخبراء ن = ٨		م	رأى الخبراء ن = ٨		م	رأى الخبراء ن = ٨		م
النسبة المئوية	مج الآراء الصحيحة		النسبة المئوية	مج الآراء الصحيحة		النسبة المئوية	مج الآراء الصحيحة	
%٥٠	٤	٦١	%٨٧,٥٠	٧	٣١	%١٠٠,٠٠	٨	١
%٧٥	٦	٦٢	%٧٥	٦	٣٢	%٨٧,٥٠	٧	٢
%٦٢,٥٠	٥	٦٣	%١٠٠	٨	٣٣	%٧٥	٦	٣
%٨٧,٥٠	٧	٦٤	%١٠٠	٨	٣٤	%٨٧,٥٠	٧	٤
%١٠٠	٨	٦٥	%٨٧,٥٠	٧	٣٥	%١٠٠	٨	٥
%١٠٠	٨	٦٦	%٦٢,٥٠	٥	٣٦	%٧٥	٦	٦
%١٠٠	٨	٦٧	%٧٥	٦	٣٧	%٧٥	٦	٧
%٧٥	٦	٦٨	%٧٥	٦	٣٨	%١٠٠	٨	٨
%٧٥	٦	٦٩	%٧٥	٦	٣٩	%١٠٠	٨	٩
%٧٥	٦	٧٠	%٨٧,٥٠	٧	٤٠	%٨٧,٥٠	٧	١٠
%١٠٠	٨	٧١	%٨٧,٥٠	٧	٤١	%٨٧,٥٠	٧	١١
%٨٧,٥٠	٧	٧٢	%١٠٠	٨	٤٢	%٧٥	٦	١٢
%٨٧,٥٠	٧	٧٣	%١٠٠	٨	٤٣	%٧٥	٦	١٣
%٨٧,٥٠	٧	٧٤	%١٠٠	٨	٤٤	%١٠٠	٨	١٤
%٥٠	٤	٧٥	%٨٧,٥٠	٧	٤٥	%١٠٠	٨	١٥
%٧٥	٦	٧٦	%١٠٠	٨	٤٦	%٨٧,٥٠	٧	١٦
%٧٥	٦	٧٧	%٧٥	٦	٤٧	%٦٢,٥٠	٥	١٧
%٨٧,٥٠	٧	٧٨	%٧٥	٦	٤٨	%١٠٠	٨	١٨
%٨٧,٥٠	٧	٧٩	%٧٥	٦	٤٩	%٨٧,٥٠	٧	١٩
%٦٢,٥٠	٥	٨٠	%٨٧,٥٠	٧	٥٠	%٧٥	٦	٢٠
%٨٧,٥٠	٧	٨١	%١٠٠	٨	٥١	%١٠٠	٨	٢١
%٨٧,٥٠	٧	٨٢	%٨٧,٥٠	٧	٥٢	%٨٧,٥٠	٧	٢٢
%١٠٠	٨	٨٣	%٧٥	٦	٥٣	%١٠٠	٨	٢٣
%٧٥	٦	٨٤	%٧٥	٦	٥٤	%٧٥	٦	٢٤
%٣٧,٥٠	٣	٨٥	%٧٥	٦	٥٥	%٨٧,٥٠	٧	٢٥
%٧٥	٦	٨٦	%٧٥	٦	٥٦	%١٢,٥٠	١	٢٦
%٣٧,٥٠	٣	٨٧	%٦٢,٥٠	٥	٥٧	%٧٥	٦	٢٧
%٢٥	٢	٨٨	%٧٥	٦	٥٨	%٥٠	٤	٢٨
%٥٠	٤	٨٩	%٧٥	٦	٥٩	%٥٠	٤	٢٩
%٦٢,٥٠	٥	٩٠	%٧٥	٦	٦٠	%٧٥	٦	٣٠

تابع الأهمية النسبية لآراء الخبراء فى التمرينات المقترحة  
لبرنامج الترويح الرياضى

رأى الخبراء ن = ٨		م	رأى الخبراء ن = ٨		م	رأى الخبراء ن = ٨		م
النسبة المئوية	مج الآراء الصحيحة		النسبة المئوية	مج الآراء الصحيحة		النسبة المئوية	مج الآراء الصحيحة	
%١٠٠	٨	١٥١	%٢٥,٠٠	٢	١٢١	%١٢,٥	١	٩١
%١٠٠	٨	١٥٢	%٨٧,٥٠	٧	١٢٢	%٦٢,٥٠	٥	٩٢
%١٠٠	٨	١٥٣	%٧٥	٦	١٢٣	%٧٥	٦	٩٣
%١٠٠	٨	١٥٤	%٧٥,٠٠	٦	١٢٤	%٧٥	٦	٩٤
%١٠٠	٨	١٥٥	%٨٧,٥٠	٧	١٢٥	%١٢,٥	١	٩٥
%١٠٠	٨	١٥٦	%٨٧,٥٠	٧	١٢٦	%٣٧,٥	٣	٩٦
%١٠٠	٨	١٥٧	%٧٥	٦	١٢٧	%٧٥	٦	٩٧
%١٠٠	٨	١٥٨	%٧٥	٦	١٢٨	%٣٧,٥٠	٣	٩٨
%١٠٠	٨	١٥٩	%٥٠	٤	١٢٩	%١٢,٥٠	١	٩٩
%١٠٠	٨	١٦٠	%٧٥	٦	١٣٠	%٥٠,٠٠	٤	١٠٠
%١٠٠	٨	١٦١	%١٠٠	٨	١٣١	%٧٥	٦	١٠١
%١٠٠	٨	١٦٢	%١٠٠	٨	١٣٢	%٨٧,٥٠	٧	١٠٢
%١٠٠	٨	١٦٣	%١٠٠	٨	١٣٣	%٨٧,٥٠	٧	١٠٣
%١٠٠	٨	١٦٤	%١٠٠	٨	١٣٤	%٨٧,٥٠	٧	١٠٤
%١٠٠	٨	١٦٥	%١٠٠	٨	١٣٥	%٧٥	٦	١٠٥
%١٠٠	٨	١٦٦	%١٠٠	٨	١٣٦	%٧٥	٦	١٠٦
%١٠٠	٨	١٦٧	%١٠٠	٨	١٣٧	%٨٧,٥٠	٧	١٠٧
%١٠٠	٨	١٦٨	%١٠٠	٨	١٣٨	%١٠٠	٨	١٠٨
%١٠٠	٨	١٦٩	%١٠٠	٨	١٣٩	%٧٥	٦	١٠٩
%١٠٠	٨	١٧٠	%١٠٠	٨	١٤٠	%٧٥	٦	١١٠
%١٠٠	٨	١٧١	%١٠٠	٨	١٤١	%٨٧,٥٠	٧	١١١
%١٠٠	٨	١٧٢	%١٠٠	٨	١٤٢	%١٠٠	٨	١١٢
%١٠٠	٨	١٧٣	%١٠٠	٨	١٤٣	%١٠٠	٨	١١٣
%١٠٠	٨	١٧٤	%١٠٠	٨	١٤٤	%٧٥	٦	١١٤
%١٠٠	٨	١٧٥	%١٠٠	٨	١٤٥	%٨٧,٥٠	٧	١١٥
%١٠٠	٨	١٧٦	%١٠٠	٨	١٤٦	%٨٧,٥٠	٧	١١٦
%١٠٠	٨	١٧٧	%١٠٠	٨	١٤٧	%٧٥	٦	١١٧
%١٠٠	٨	١٧٨	%١٠٠	٨	١٤٨	%٦٢,٥٠	٥	١١٨
%١٠٠	٨	١٧٩	%١٠٠	٨	١٤٩	%٨٧,٥٠	٧	١١٩
			%١٠٠	٨	١٥٠	%٧٥	٦	١٢٠

### ثانيا : المتغيرات النفسية :

قائمة فرايبورج للشخصية والتي تشتمل على العصبية ، العدوانية ، والإكتئابية ، والقابلية للاستثارة ، والاجتماعية ، والهدوء ، والسيطرة ، والكف " الضبط " ، وهي من إعداد محمد حسن علاوى (١٩٨٧) (٦٠) ، (١٩٩٨) (٥٨) . مرفق (٧)

ثالثا : المتغيرات الفسيولوجية : الخاصة بالجهاز الدورى ، التنفسى ، العصبى ، العضلى ، والمتغيرات البيوكيميائية والخاصة بالكوليسترول وحامض اللاكتيك . مرفق ( ٩ )  
رابعا : الإختبارات البدنية الخاصة بالجهاز العصبى العضلى . مرفق (١٠)

### خامسا : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى القياس :

قام الباحث بإعداد وتوفير الأدوات الخاصة بالقياس وهى :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- مانوميتر لقياس قوة القبضة بالكيلوجرام .
- ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر ، الفخذين بالكيلوجرام .
- جهاز قياس زمن رد الفعل السمعى والضوئى بالثانية .
- عارضة توازن لقياس الاتزان بالثانية .
- شريط قياس .
- صندوق بارتفاع ٥٠ سم .
- قائمة فرايبورج للشخصية .
- ساعة إيقاف .
- جهاز سفيجما مانوميتر لقياس ضغط الدم الانقباضى والانبساطى .
- سماعة طبية .
- جهاز قياس السعة الحيوية " الأسبيروجراف " بالسنتيمتر المكعب .
- جهاز سيبكول لتحليل الدم .
- أنابيب اختبار لحفظ عينات الدم .

- سرنجات ، اسم لسحب عينات الدم .
- كروت مقاس ، اسم لترقيم أنابيب الاختبار .
- جهاز الأكوسبورت لقياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم .
- شرائط الإستريس التي يؤخذ عليها نقطة الدم .
- بودرة فلوريدا لمنع تجلط الدم .
- جهاز الطرد المركزي لفصل السيرم .

### المساعدين :

وقد استعان الباحث بالأخصائى الاجتماعى والأخصائى الرياضى وبعض الأطباء الموجودين بالمستشفى للمعاونة فى إجراء الاختبارات و القياسات المحددة للدراسة وكذلك تطبيق البرنامج المقترح وذلك لضمان دقة وسلامة القياسات تحت إشراف وتوجيه الأستاذ الدكتور مدير عام مستشفى المعمور للطب النفسى ، ومركز الإسكندرية لعلاج الإدمان والمشرف على البحث ، وقد تم توضيح أهداف البحث وشرح الاختبارات والقياسات التى تم تحديدها وطريقة قياس كل منها حسب المواصفات الخاصة بها وطريقة تسجيل كل منها .

### الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء عدد من الدراسات الاستطلاعية فى الفترة الزمنية من ١٩٩٩/٣/٤ حتى ١٩٩٩/٣/١٠ على عينة من المدمنين بلغ قوامهم (٢٤) مدمناً وهم عينة مماثلة من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث .

### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة وبلغ قوامها (٨) مدمنين يوم الخميس الموافق ٩٩/٣/٤ واستهدفت هذه الدراسة :

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى إجراءات البحث .
- ٢- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً .

- ٣- التأكد من كفاءة الأيدي المساعدة وتدريبهم على دقة التسجيل .  
 ٤- إكتشاف نواحي القصور والضعف فى الأجهزة والأدوات ومحاولة تلافيتها .  
 ٥- التأكد من صلاحية الإختبارات للتطبيق على عينة البحث .  
 ٦- تحديد الزمن الذى يستغرقه كل إختبار .  
 ٧- تحديد ترتيب القياسات البدنية لسهولة دقة القياسات وتوفير الوقت والجهد .  
 وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى عن :
- ١- تحديد مدى صلاحية أدوات وأجهزة القياس .
  - ٢- تحديد مدى كفاءة الأيدي المساعدة من أطباء وأخصائيين .
  - ٣- تحديد أماكن الإختبارات وأماكن تجمع المدمنين وكيفية تحركهم .
- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

استهدفت تلك الدراسة إيجاد معاملات الثبات والصدق للإختبارات المستخدمة فى البحث وذلك فى الفترة من ١٩٩٩/٣/٥ حتى ١٩٩٩/٣/٩ .  
 أولاً : ثبات الإختبارات

قام الباحث بقياس معامل ثبات المتغيرات النفسية ، والمتغيرات الخاصة بالجهاز العصبى العضلى على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث قوامها ( ١٦ ) مدمنين وذلك عن طريق إعادة تطبيق الإختبارات مرة أخرى ، وتم حساب معامل الثبات لكل الإختبارات عن طريق حساب معامل الارتباط البسيط ليبرسون بين نتائج الإختبارات فى القياس الأول والقياس الثانى ، وكلما اقتربت قيمة الثبات من ( ١,٠٠ ) كلما زاد إستقرار وثبات الإختبار . ( ٤٧ : ٥١٩ )  
 كما هو موضح فى جداول ( ٩ ، ١٠ )

### جدول ( ٩ )

#### معامل الثبات للمتغيرات النفسية

ن = ١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
			١٦ ±	١٤	٢٤ ±	٢٤
١	العصبية	درجة	١٢,٠٠	١,٣٠٩	١١,٧٥	١,٥٨١
٢	العدوانية	درجة	١١,٢٥	٠,٧٠٧	١١,٣٧٥	٠,٧٤٤
٣	الإكتئابية	درجة	١١,٥٠	١,١٩٥	١١,٣٧٥	٠,٩١٦
٤	القابلية للإستشارة	درجة	١١,٢٥	١,٠٣٥	١١,١٢٥	٨,٣٤
٥	الإجتماعية	درجة	٩,٥٠	٠,٥٣٥	٩,٣٧٥	٠,٥١٨
٦	الهدوء	درجة	٩,١٢٥	٠,٦٤١	٩,٢٥	٠,٤٦٣
٧	السيطرة	درجة	١٠,٥٠	١,١٩٥	١٠,٣٧٥	١,٠٦١
٨	الضبط	درجة	١١,٠٠	٠,٧٥٦	١١,١٢٥	٠,٦٤١

يتضح من جدول رقم ( ٩ ) أن معامل الثبات يقترب من الواحد الصحيح فى المتغيرات النفسية وكلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كان للإختبار معامل ثبات عالى .

## جدول ( ١٠ )

## معامل الثبات للمتغيرات الفسيولوجية

## " الجهاز العصبي العضلي "

ن = ١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			١م	١ع ±	٢م	٢ع ±
١	قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٦,٩٥	٣,٤٣٨	٣٦,٤٥	٣,٦٤٤
٢	قوة القبضة اليسرى	كجم	٣٤,١٥	٣,٠٠٥	٣٣,٧٣٨	٣,٠٧٩
٣	قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٤,٠٠	٢١,٤٠١	١٢٤,٠٠	١٩,٥٨١
٤	قوة عضلات الفخذين	كجم	١١٠,٢٥	٢٥,٨٣٩	١١١,٧٥	٢٤,٨١٨
٥	قوة عضلات البطن	عدد/ث	٧,١٢٥	١,١٢٦	٦,٨٧٥	٠,٨٣٥
٦	قوة عضلات الذراعين	عدد/ث	٦,٣٧٥	١,٠٦١	٦,٢٥	٠,٨٨٦
٧	التوازن على القدم اليمنى	ث	٢,٤١٣	٠,٥٤٩	٢,٤٢٥	٠,٥٣٤
٨	التوازن على القدم اليسرى	ث	٢,٤٣٨	٠,٥١٥	٢,٤٦٣	٠,٤٧٢
٩	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليمنى	ث	٣٧,١٢٥	٥,١٦٧	٣٦,٥٠	٤,٨٩٩
١٠	سرعة رد الفعل السمعي باليد اليسرى	ث	٤٠,٠٠	٣,٧٨٠	٣٩,٥	٣,٤٦٤
١١	سرعة رد الفعل الضوئي باليد اليمنى	ث	٤٢,٣٧٥	٥,٨٠٥	٤١,٥	٦,٢٣٤
١٢	سرعة رد الفعل الضوئي باليد اليسرى	ث	٤٢,٥	٤,٨٤٠	٤١,٦٢٥	٥,٠١٢

يتضح من جدول رقم ( ١٠ ) أن معامل الثبات يقترب من الواحد الصحيح في المتغيرات

الفسيولوجية والخاصة بالجهاز العصبي العضلي ، وكلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كان

للاختبار معامل ثبات عالي .

## ثانياً : صدق الإختبارات

استخدم الباحث الصدق المنطقي وهو يدل إلى الحكم على مدى تمثيل الإختبار للميدان الذى يقيسه .

( ٤٧ : ٥٥٢ )

وحيث أن جميع الإختبارات البدنية ، والنفسية تم الحصول عليها من مراجع وكتب علمية ، وأثبتت أن لهذه الإختبارات صدق عالى فى القياس ، لذا فإن هذه الإختبارات لها صدق منطقي .

كما إستخدم الباحث الصدق التلازمى بأسلوب المقارنة الطرفية . ( ٤٧ : ٥٥٤ )

وذلك عن طريق المجموعة ذات المستوى المنخفض والمجموعة ذات المستوى المرتفع ثم يتم بعد ذلك تحديد الأرباعى الأعلى ( ٢٥% ) ، الأرباعى الأدنى ( ٢٥% ) وذلك على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث قوامها ( ١٦ ) مدمن .

يتم تطبيق اختبار ( ت ) للتعرف على معنوية الفروق بين الأرباعى الأعلى ( ٤ ) أفراد

والأرباعى الأدنى ( ٤ ) أفراد كما هو موضح بالجدول رقم ( ١١ ، ١٢ )

### جدول ( ١١ )

#### الدلالة الإحصائية لصدق المتغيرات النفسية

ن = ١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	الأرباعى الأعلى ن = ٤		الأرباعى الأدنى ن = ٤		م.ف	قيمة ت	مستوى الدلالة
			١م	١ع ±	٢م	٢ع ±			
١	العصبية	درجة	١٣	٠,٨١٦	١٠,٥٠	٠,٥٧٧	٢,٥	٤,٣٣٣	دال
٢	العذوانية	درجة	١١,٥	٠,٥٧٧	٩,٧٥	٠,٩٥٧	١,٧٥	٢,٧١٢	دال
٣	الاكتئابية	درجة	١٢,٧٥	٠,٩٥٧	١٠,٠٠	٠,٨١٦	٢,٧٥	٣,٧٨٧	دال
٤	القابلة للاستثارة	درجة	١٣,٠٠	٠,٨١٦	٩,٥	٠,٥٧٧	٣,٥	٦,٠٦٦	دال
٥	الإجتماعية	درجة	١١,٢٥	٠,٥٠	٩	٠,٨١٦	٢,٢٥	٤,٠٧٢	دال
٦	الهدوء	درجة	١٠,٧٥	٠,٥٠	٨,٧٥	٠,٥	٢,٠٠	٤,٨٩٩	دال
٧	السيطرة	درجة	١١,٢٥	٠,٥٠	٩,٧٥	٠,٥	١,٥	٣,٦٧٤	دال
٨	الضبط	درجة	١١,٧٥	٠,٥٠	٩,٢٥	٠,٥	٢,٥	٦,١٢٤	دال

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

يوضح جدول رقم ( ١١ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين الأرباعى

الأعلى ، والأرباعى الأدنى لمستوى المدمنين فى المتغيرات النفسية مما يبين أن هذه المتغيرات تميز

بين مستوى المدمنين وتوضحها .

## جدول ( ١٢ )

الدلالة الإحصائية لصدق المتغيرات الفسيولوجية

" الجهاز العصبي العضلي "

ن = ١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	الأربعى الأعلى ن = ٤		الأربعى الأدنى ن = ٤		م.ف	قيمة ت	مستوى الدلالة
			١م	١ع±	٢م	٢ع±			
١	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٢,٨٢٥	٢,٠٥٥	٢٨,٠٥	٤,٦٣٤	١٤,٧٧٥	٥,٠٤٨	دال
٢	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٣,٧٠٠	٢,٤٦٤	٣٠,٨٥	٢,٣٠٤	١٢,٨٥٠	٦,٥٩٨	دال
٣	قوة عضلات الظهر	كجم	١٤١,٢٥	١٠,٨١٣	٨٤,٧٥	٥,٣٧٧	٥٦,٥٠٠	٨,١٠٤	دال
٤	قوة عضلات الفخذين	كجم	١٦٨,٠٠	٢٤,٩٩٣	٨٣,٢٥	٦,٣٩٧	٨٤,٧٥	٥,٦٩٠	دال
٥	قوة عضلات البطن	عدد/ث	٨,٥٠٠	٠,٥٧٧	٦,٥٠٠	٠,٥٧٧	٢,٠٠	٤,٢٤٥	دال
٦	قوة عضلات الذراعين	عدد/ث	٨,٢٥	٠,٥٠٠	٥,٥٠٠	٠,٥٧٧	٢,٧٥	٦,٢٣٩	دال
٧	التوازن على القدم اليمنى	ث	٣,٢٢٥	٠,٤٥٧	١,٨٧٥	٠,٠٥	١,٣٥٠	٥,٠٨٦	دال
٨	التوازن على القدم اليسرى	ث	٣,٢٧٥	٠,٣٥٩	١,٨٥٠	٠,٠٥٨	١,٤٢٥	٦,٧٨٧	دال
٩	سرعة رد الفعل السمعى باليد اليمنى	ث	٥٠,٢٥٠	٦,٥٥١	٢٤,٠٠	٧,١١٨	٢٦,٢٥٠	٤,٧٠٠	دال
١٠	سرعة رد الفعل السمعى باليد اليسرى	ث	٥٠,٠٠	٢,٩٤٤	٢٢,٧٥٠	٨,٠٥٧	٢٧,٢٥٠	٥,٥٠٢	دال
١١	سرعة رد الفعل الضوئى باليد اليمنى	ث	٦٢,٥٠٠	٢,٠٨٢	٢٢,٥٠٠	٢,٠٨٢	٤٠,٠٠	٢٣,٥٣٠	دال
١٢	سرعة رد الفعل الضوئى باليد اليسرى	ث	٦٢,٠٠	٢,٩٤٤	٢٣,٠٠	٢,٩٤٤	٣٩,٠٠	١٦,٢٢٥	دال

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

يوضح جدول رقم ( ١٢ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين الأرباعى

الأعلى ، والأرباعى الأدنى لمستوى المدمنين فى المتغيرات الفسيولوجية والخاصة بالجهاز العصبى

العضلى مما يبين أن هذه المتغيرات تميز بين مستوى المدمنين وتوضحها .

## الدراسة الاستطلاعية الثالثة

بعد أن تم استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج المقترح قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى يوم الأربعاء الموافق ١٠/٣/١٩٩٩ على عينة من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث وبلغ قوامها ( ٨ ) مدمنين .  
واستهدفت هذه الدراسة :

١- تطبيق بعض أجزاء من البرنامج للتأكد من مدى ملائمته لأفراد العينة قبل البدء فى تنفيذه .

٢- التأكد من الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية الواحدة .

٣- التعرف على المشكلات التى قد تواجه الباحث أثناء التطبيق .

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

١- التأكد من تقبل أفراد العينة للبرنامج وقدرتهم على تنفيذ ما يطلب منهم .

٢- التأكد من ملائمة الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية .

٣- صلاحية البرنامج للتنفيذ خلال زمن الوحدة وفقا لكل جزء على حدة من أجزاء الوحدة فى

الخطة العامة لبرنامج الترويح الرياضى . جدول رقم ( ١٣ )

٤- تحديد الفترات المناسبة لتطبيق البرنامج من حيث التوقيت اليومى المناسب ، وكذلك عدد الأيام

المناسبة خلال الأسبوع ، وذلك حتى لا يتعارض موعد إجراء التجربة مع مواعيد الزيارات .

٥- تم إستبعاد الحركات الصعبة التى لم تستجيب لها عينة البحث وتم استبدالها بمجموعة أخرى

من الحركات والتى تؤدى إلى نفس الغرض .

## برنامج الترويح الرياضى المقترح :

قام الباحث ببناء برنامج ترويح رياضى مقترح وفقا لأسس علم التدريب الرياضى وذلك بعد

الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ، كمال درويش ومحمد الحماحمى (١٩٨٧) (٥٤) ، عصام

عبدالخالق (١٩٩٠) (٣٥) ، تهانى عبدالسلام ، طه عبدالرحيم (١٩٩١) (٢٠) ، عزه عبدالغنى

حجازى (١٩٩١) (٣٤) ، محمد حسن علاوى (١٩٩٤) (٥٧) ، الدراسات والبحوث السابقة والتى

تناولت برنامج ترويح رياضى كدراسة فاتن زكريا النمر (١٩٨٧) (٤٠) ، (١٩٩٤) (٤١) ، وعبير

عبدالرحمن شديد (١٩٩٩) (٣٢) ، ووداد إسماعيل عبدالرازق (١٩٩٩) (٧٤) ، والدراسات والبحوث التي تناولت إدمان المخدرات كدراسة وفاء ياقوت على (١٩٩١) (٧٥) ، فاطمه صقر (١٩٩٩) (٤٥) .

### الهدف من برنامج الترويج الرياضى :

لكل برنامج ترويجى أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتى يتحقق الفائدة المرجوة من إعداده .

### وبرنامج الترويج الرياضى المقترح يهدف إلى :

- ١- رفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدورى والتنفسى والعصبى العضلى ورفع اللياقة البدنية لمدمنى المخدرات .
- ٢- التخلص من بعض المظاهر والأعراض الفسيولوجية التى قد تصاحب هذه الحالات .
- ٣- تحسين اللياقة الحركية واستعادة الحيوية والنشاط مرة أخرى .
- ٤- تحسين بعض المظاهر النفسية والاجتماعية كالعوانية والعصبية والإكتئابية والإنطوائية .

### محتوى برنامج الترويج الرياضى :

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج فى مجموعة من الوحدات التدريبية التى تهدف إلى تحسين النواحي البدنية والفسيولوجية والنفسية اللازمة للنمو المتزن للمشارك فى أداء النشاط المختار داخل برنامج الترويج الرياضى .

ولقد تم تقسيم محتوى كل وحدة على النحو التالى :

### - الجزء التمهيدي : والذى يهدف إلى

- ١- إعداد الجسم وتهيئته بدنياً وفسيولوجياً ونفسياً لنتقبل العمل فى المرحلة التالية :
  - ٢- محاولة الوصول إلى احسن الطرق للانتقال للجزء التالى مع إدخال روح المرح فى التعليمات ليكون هناك انطباع سار للمشاركين .
  - ٣- زيادة الأنشطة الترويحية الرياضية تدريجياً .
  - ٤- الإعداد الجيد لتلافى الإصابات التى قد يتعرض إليها الفرد أثناء الأداء .
- ومن الممكن أن تتمثل تمرينات الإحماء فى الأشكال التالية :
- أ - تمرينات الجرى باختلاف طرقها ( جرى تتابع ، وحواجز ، وجرى فى الساحة ) .
  - ب- ألعاب صغيرة فى شكل مسابقات ( مع مصاحبة الموسيقى ) .

ويتعلق زمن الإحماء أو الجزء التمهيدي بالظروف المحيطة بالجو أى أنه كلما كان الجو باردا طالت مدة هذا الجزء وينظم تحديد جرعات الحمل والراحة بحيث لا تظهر أى أعراض للتعب ، ومدته من ( ٩ : ٢٤ ) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية فى المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

الجزء الرئيسى : والذى يهدف إلى :

١- تحسين لياقة الجهاز الدورى والجهاز التنفسى والجهاز العصبى العضلى باستخدام مجموعة العضلات الكبيرة بالجسم بسرعة وتتابع .

٢- الوصول إلى معدل ضربات القلب المستهدف وزيادة سرعة الدورة الدموية ، وإثارة التفاعلات الكيميائية فى العضلات العاملة وهذه الفترة من أهم الفترات فى البرنامج حيث يحقق محتواها الهدف المطلوب وتكونت من مرحلتين أعطيت تدريجيا على مدى الفترة الزمنية الكلية للبرنامج .  
المرحلة الأولى :

إشتملت على كثير من التمرينات البدنية الحرة ، والتمرينات بالأدوات والتي تزيد من كفاءة عمل العضلات الكبيرة كعضلات الذراعين ، الرجلين ، الجذع ، البطن والرقبة .  
المرحلة الثانية :

إشتملت على الكثير من الألعاب التمهيديّة لكرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة ويجب أن يتوافر فى الجزء الرئيسى ما يلى :

١- إستخدام الأشكال الحديثة فى أداء التمرينات ( التدريب الدائرى - تدريب المحطات )

٢- تنوع التمرينات وتغيرها وفقا للمجموعات العضلية العاملة حتى يمكن تلافى تحمل بعض العضلات أو المجموعات العضلية للجهد لمدة طويلة .

٣- فى حالة تعليم أو توصيل مهارة رياضية سهلة وأساسية فإنه يجب محاولة الوصول إلى تعلم الشكل الكامل للمهارة أو لا ثم أداء المسابقات لرفع مستوى الأداء .

٤- العمل على زيادة سرعة الأداء لاكتمال قوة الإرادة والسمات الشخصية والنفسية .

٥- تؤدى التمرينات التى تحتاج إلى متطلبات عالية من التركيز ورد الفعل والتوافق العصبى العضلى فى النصف الأول من الجزء الرئيسى لأن الجهاز العصبى يكون فى حالة غير مجهدة .

٦- يتخلل الأداء الحركى للأنشطة الترويحية الرياضية تمرينات للتهدئة والاسترخاء وتمرينات للتنفس كراحة إيجابية نشطة .

٧- مدة هذا الجزء تتراوح من ( ٣١,٥ : ٨٤ ) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية فى المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

## الجزء الختامي :

قد راعى الباحث أن يعقب فترة التدريب الأساسية فترة تهدئة متدرجة وذلك باستخدام المشى والمرجحات والجرى الخفيف .

وتهدف إلى :

- ١- الوصول بمعدلات القلب إلى ما كانت عليه في حالة الراحة تدريجياً .
- ٢- إختيار التمرينات بحيث تزيد من إهتمام الفرد ولا تبعد عن أدائها بل تعمل على إمكانية قيامه بأدائها مرة أخرى بنفسه ، مثال ذلك مسابقات الفرق والألعاب الصغيرة ، والألعاب التوقيتية وذلك بمصاحبة الموسيقى .
- ٣- تنتهي الوحدة التدريبية بصيحة رياضية أو تحية رياضية أو أغنية ما تؤدي مع الموسيقى .
- ٤- مدة هذا الجزء تتراوح من ( ٤,٥ : ١٢ ) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

وعن تخطيط وتنظيم محتوى البرنامج تذكر تهاني عبدالسلام محمد ، طه عبدالرحيم (١٩٩١) نقلاً عن محمد لبيب النجحي ، محمد منير مرسى (١٩٧٧) أن هناك أسلوبان لترتيب محتوى البرنامج إحداهما يتعلق بالترتيب المنطقي للمادة ، والثاني يتعلق بالترتيب النفسي ، وهو يؤكد في الترتيب المنطقي أهمية المادة المعطاة بصرف النظر عن خبرات المتعلم وتقديم المحتوى بطريقة منطقية على أساس الإتساق الداخلي للأفكار وترتيبها الكلي .

أما بالنسبة للترتيب النفسي فهو يقوم على أساس ربط المحتوى بإهتمامات المتعلم وخبراته بمعنى أنه يبدأ أولاً بخبرة المتعلم حيث يتم استثارة إهتماماته وقدراته التفكيرية والتأملية بصورة تدفعه إلى التفاعل مع المادة المقدمة . ( ٢٠ : ٦٤ )

## المبادئ التي يجب مراعاتها عند اختيار أوجه النشاط الخاصة بالمدمنين :

- ١- أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة الأفراد من حيث استعداداتهم وقدراتهم ومستوى مهاراتهم
- ٢- أن يوضع في الإعتبار نوع الجنس ، فأوجه النشاط التي يشتمل عليها برنامج ترويحى للبنين يجب أن تختلف عن أوجه النشاط الموضوعة للبنات ، وذلك لوجود إختلافات وفروق فردية تشريحية وفسولوجية وإجتماعية بين البنين والبنات .

- ٣- تنوع أوجه الأنشطة الرياضية وذلك حتى يتمكن الأفراد من إختيار ألوان النشاط التى تشبع ميولهم وحاجاتهم ، والتي تتمشى مع إتجاهاتهم .
- ٤- أن يكون لأى لون من الأنشطة عدة مستويات حتى يجد كل فرد المستوى الذى يتمشى مع قدراته وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الأفراد المشتركين .
- ٥- أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الإمكانيات المتاحة من ميزانية مخصصة وملاعب وأدوات ووسائل ترويحية .
- ٦- تحقيق مبدأ الأمن والسلامة وذلك حتى لا تكون أوجه النشاط المختار مرهقة للأفراد أو غير مناسبة لمستوى حالتهم الصحية والبدنية .
- ٧- أن تحقق أوجه النشاط الفائدة المرجوة منها عندما يقبل الأفراد على الإشتراك فيها .  
( ٥٤ : ١١٣ ، ١١٤ ) ، ( ٢ : ١٤ ، ١٥ )  
وتضيف تهانى عبدالسلام ، طه عبدالرحيم (١٩٩١) أنه :
- ٨- يجب أن يكون التخطيط متسعا من حيث المجال بحيث يكون له قيمة فى الحاضر والمستقبل لكل من الفرد والمجتمع .
- ٩- يجب أن يكون مجالا خصبا لممارسة الحياة الديمقراطية .
- ١٠- يكون متسما بالمرونة ويعطى الأفراد فرص الإختيار من الأنشطة المتعددة . ( ٢٠ : ٦٤ )  
كما يجب اتخاذ الإحتياطات الواجبة عند تنفيذ الأنشطة الرياضية الخاصة بفئة المدمنين :
- ١- فحص طبي شامل قبل البدء فى البرنامج وأيضا فى فترات منتظمة بالإضافة إلى أى وقت تظهر فيه بعض العوارض الجانبية على المشتركين مثل الدوار وآلام فى الصدر أو أى إختلاف فى المظهر أو الوظيفة بالجسم .
- ٢- يجب أن تسبق تمارين الإحماء للعضلات كمرحلة تمهيدية للمرحلة الأساسية للأنشطة المختارة
- ٣- يجب أن يؤدى التدريب على فترات منتظمة حتى نتفادى التقلصات " الشد العضلى " التى تؤثر بطريقة عكسية على المطلوب .
- ٤- يجب أن يتكون البرنامج من ثلاث أو أربع فترات تدريبية أسبوعيا وذلك للحصول على تقدم ملموس ، كما يجب ألا يتركز العمل والتمرينات فى يوم واحد نظرا لأن اللياقة لا تختزن فى الجسم ولكنها مثل الغذاء يجب أن يتجدد للحفاظ على الحياة وكذلك يجب أن تتجدد التمرينات للحفاظ على اللياقة .

٥- يجب تفادى الإرهاق الشديد فى التدريب وإذا استمر الإرهاق بالفرد أكثر من ساعتين فهذا يعنى أن التدريب كان فى غاية القسوة .

٦- لا يعتبر التدريب تذكرة المرور للياقة البدنية دون أن يصاحب ذلك التغذية المناسبة والراحة الكافية والنوم ومعالجة المشاكل الطبية .

٧- اللياقة البدنية لا تكتسب فى يوم واحد ولكنها تحتاج لوقت قد يمتد إلى ثلاثة شهور حتى تتمكن أجهزة الجسم المختلفة من التأقلم والتلاؤم . ( ٧٦ : ٦٧ ، ٦٨ )

ويرى الباحث أن الأنشطة التى يخطط لتنفيذها ينبغى أن تتم وفقا للأسلوب العلمى حتى تحقق الأهداف المرجوة من هذا البرنامج .

### أسس وضع البرنامج المقترح :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة كالسيد كامل عبدالمنعم ، السيد وديع ياسين (١٩٨١) (١٠) ، وكمال درويش ، محمد الحماحمى (١٩٨٧) (٥٤) ، وتـهـانى عبدالسلام ، وطه عبدالرحيم (١٩٩١) (٢٠) ، وعزه عبدالغنى (١٩٩١) (٣٤) ، وبطرس رزق الله (١٩٩٤) (١٤) وإيلين وديع فرج (١٩٩٦) (١٢) ، وإبراهيم عبدالمقصود (١٩٩٦) (٢) ، والدراسات السابقة فى مجال الترويج كدراستى فاتن زكريا النمر (١٩٨٧) (٤٠) ، (١٩٩٤) (٤١) ، وعبير عبدالرحمن شديد (١٩٩٩) (٥٢) ، ووداد إسماعيل عبدالرازق (١٩٩٩) (٧٤) ، والدراسات السابقة فى مجال الإدمان كدراسة وفاء ياقوت على (١٩٩١) (٧٥) ، ومحمود عمر محمود (١٩٩٢) (٦٩) ، وفاطمه إبراهيم صقر (١٩٩٩) (٤٥) ، قد راعى الباحث فى البرنامج الأسس الآتية :

- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية لعينة البحث على أن يؤدى بكثافات متباينة مما يعطى الفرصة لأن يؤدى حسب الشدة المطلوبة ويتحسن نظام القلب والأوعية الدموية .

- أن يكون أداء التدريبات متدرجا حيث أن برامج التكيف تكون أكثر فاعلية عندما تصبح أكثر صعوبة بصورة متدرجة سواء من حيث زيادة العمل التدريبي أو التدرج من السهل إلى الصعب ، ومن البطيء إلى السريع ، ومن البسيط إلى المركب ومن التدريبات بالمساعدة إلى التدريبات الحرة .

- استخدام الكثافة المتوسطة فى البداية لتنفيذ البرنامج حتى تكون حافزا كافيا لتدريب الجهازين الدورى والتنفسى للأفراد حيث تتلاءم هذه الكثافة مع ظروف عينة البحث ، وخاصة بعد إجراء الفحوصات الطبية والتى تؤكد نتائجها التمتع بالصحة المناسبة للأداء .

- وقد لاحظ الباحث أن أداء البرنامج قد يعطى شعورا بالرتابة والملل وذلك أدخل الموسيقى كعنصر هام وأساسى بإيقاعات بطيئة وأخرى سريعة مع الفترات التدريبية لكسر حدة الملل وإضافة جو من الحيوية والبهجة على إحساس المؤدى .
- يتم وضع تمرينات المشى ، الجرى ، الدورانات والمرجات كتمرينات أساسية يتم أدائها فى الجزء التمهيدي ، ويتم أدائها أيضا فى جميع أجزاء الوحدة التدريبية الواحدة بغرض الوصول بعينة الدراسة لحالة من الاستشفاء لتنظيم التنفس وتستطيع العينة تكملة الوحدة التدريبية .
- يتم أداء التمرينات بشدة قد تصل إلى (٦٠%) من أقصى ما يتحملة الفرد .
- يتم أداء البرنامج بفترة زمنية تبدأ من (٤٥) ق وتتم الزيادة التدريجية حتى تصل فى نهاية البرنامج إلى (١٢٠) ق .
- أن يؤدى جميع أفراد العينة الوحدة الحركية كاملة بزى رياضى مناسب فى ملاعب وحدائق المستشفى حيث الشمس ، والهواء النقى للإستفادة الكاملة .
- التنبه على جميع أفراد العينة بعدم تناول شرب المياه أو التدخين والذهاب للمرحاض لتفريغ المثانة حتى لا يكون هناك عائق لإستمرار التدريب .
- يتم أداء التدريبات من الساعة الثامنة صباحا وقبل ارتفاع درجة حرارة الجو .
- التنبه على جميع أفراد العينة من الباحث باتباع العادات الصحية التالية :
  - ١-النوم المبكر .
  - ٢-عدم شرب المنبهات قبل النوم كشراب الشاى ، والقهوه ، والتدخين .
  - ٣-الإكثار من شرب الماء، واللبن، والعصائر الطازجة، والنعناع ، والينسون كمواد طبيعية مهدئة .
  - ٤-تناول الوجبات الغذائية الكاملة بما تحتويها من عناصر هامة وفى مواعيدها المحددة .
  - ٥-ارتداء الزى المناسب لحالة الجو صيفا أو شتاء .
  - ٦-عدم السماح بلعب الأوراق المسلية " الكوتشينة " .
  - ٧-عدم السماح بمشاهدة الأفلام السينمائية ، والتليفزيونية المثيرة أو المرعبة .
- إيجاد توازن بين الأنشطة التى تتطلب مجهود عضلى والتى تمارس فى هدوء وتحتاج إلى استكشاف واستطلاع .
- الإهتمام بإتاحة الفرصة للانتقال من الأجهزة والأدوات بأى طريقة يفضلها الفرد للتعرف على أداء حركات متنوعة على الأجهزة والأدوات .
- الإهتمام بالأنشطة المتعددة والبسيطة والتى تستخدم فى أسلوب دمج عدة حركات أساسية مثل ( جرى ، وثب ، مشى ) مع استخدام التنوع والتجديد فى الأدوات المستخدمة لبعث السرور والبهجة .
- التغيير والتنوع فى التدريبات والتأكد من استيعاب التدريبات القديمة قبل تعلم تدريبات جديدة .
- مراعاة استخدام برنامج الترويح الرياضى المقترح فى كل أجزاء الوحدة التدريبية .

## جدول ( ١٣ )

الخطة العامة لوحدات برنامج الترويح الرياضى المقترح خلال تطبيقه

على مدمنى المخدرات بمستشفى المعمورة للطب النفسى

فى الفترة من ١٤/٣ إلى ٢١/٥/١٩٩٩م

رقم الوحدة	الجزء التمهيدي	الجزء الأساسى	الجزء الختامى
الأسبوع الأول	الاولى والثانية	-تمريبات لتنمية قوة عضلات الرجلين -تمريبات لتنمية التوافق العصبى العضلى -لعبة تمهيدية خاصة بكره القدم وتسمى "بالتمرير والقطع"	-المشى البطىء مع المرجحة بالذراعين
و	الثالثة والرابعة	-تمريبات لتنمية قوة ومرونة عضلات الجذع -لعبة تمهيدية خاصة بكره اليد وتسمى "بتمرير الكره عشر تمريرات متتالية"	-المشى مع عمل إيقاع معين
الأسبوع الثانى	الخامسة والسادسة	تمريبات باستخدام العصا والمندبل على شكل ألعاب ترويحيه تؤدى بمصاحبة الموسيقى	-الجرى البطىء فى المكان
	السابعة والثامنة	لعبة صغيرة وتسمى "بالتصويب على البالونات المعلقة"	-المشى مع عمل إيقاع "كعب-مشط"
زمن الوحدة	٤٥ دقيقة	١٠ دقائق	٥ دقائق
الهدف من الوحدة	تهيئة وتنشيط الدورة الدموية ، التكيف مع المجهود البدنى	-التكيف مع المجهود البدنى والمتطلبات النفسية والاجتماعية والفسىولوجية اللازمة لأداء الأنشطة المدرجة بالبرنامج	-تهديئة الجسم والعودة به إلى حالته الطبيعية
الأسبوع الثالث	التاسعة والعاشره	لعبة صغيرة ،تسمى "شد الحبل"	-تمريبات لمرجحة الذراعين
		-لعبة تمهيدية خاصة بكره اليد وتسمى "سباق التهديف أو التصويب"	

تابع الخطة العامة لوحدات برنامج الترويح الرياضى المقترح خلال تطبيقه  
على مدمنى المخدرات بمستشفى المعمورة للطب النفسى  
فى الفترة من ١٤/٣ إلى ٢١/٥/١٩٩٩م

رقم الوحدة	الجزء التمهيدي	الجزء الأساسى	الجزء الختامى
الحادية والثانية عشر	تمرينات على شكل ألعاب ترويحوية تنافسية	-تمرينات لتنمية قوة عضلات الذراعين والجذع والرجلين وكذلك المرونة . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة الطائرة وتسمى " الثلاث تمريرات "	-الجرى الخفيف مع الموسيقى
و الأسبوع الرابع	لعبة صغيرة ، تسمى "سد الزميل"	-تمرينات لتنمية قوة عضلات الذراعين والجذع والبطن ، التوافق العضلى العصبى . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة القدم وتسمى " الكرة بين الموانع "	-المشى مع مرجحة الذراعين بالتبادل
الرابع والسادسة عشر	لعبة صغيرة، تسمى "الجرى بالكرة"	-تمرينات لتنمية قوة عضلات الذراعين والجذع والبطن والرجلين والتوازن -لعبة تمهيدية خاصة بكرة القدم وتسمى "بكرة الرأس"	-المشى أماماً مع رفع الذراعين أماماً جانباً /عالياً/أسفل
و الأسبوع الخامس	لعبة صغيرة فى شكل منافسة وتسمى " الدفع بالعصا "	- تمرينات بالحبال والتقل لتنمية التوافق العضلى العصبى ، القوة ، التوازن -لعبة تمهيدية خاصة بكرة القدم وتسمى " سباق الركل بالكرة " .	-تمرينات تنفس للشهيق والزفير
التاسعة عشر الوحدة العشرون	تمرينات زوجية تودى على شكل ألعاب ترويحوية مع مصاحبة الموسيقى	-تمرينات لتنمية التوافق العضلى العصبى والظهر . وتقوية الذراعين ، الرجلين والظهر . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة اليد وتسمى " بكرة الحائط "	-تمرينات تنفسى للشهيق والزفير
زمن الوحدة	١٢ دقيقة	٤٢ دقيقة	٦ دقائق
الهدف من الوحدة	الإحماء والتهيئة النفسية وأجهزة وعضلات الجسم لتقبل المجهود . تكوين اتجاهات إيجابية نحو ممارسة المجهود البدنى والأنشطة الترويحوية	-رفع الأداء بشكل تدريجى لتحسين الصحة العامة والصحة النفسية . -تحسين الوظائف الفسيولوجية للجهاز الدورى ، التنفسى ، العصبى العضلى -تحسين مستوى اللياقة البدنية .	الاسترخاء والعودة بالجسم للحالة الطبيعية التى كان عليها .

تابع الخطة العامة لوحدات برنامج الترويح الرياضى المقترح خلال تطبيقه  
على مدمنى المخدرات بمستشفى المعمورة للطب النفسى  
فى الفترة من ٣/١٤ إلى ٣١/٥/١٩٩٩م

رقم الوحدة	الجزء التمهيدي	الجزء الأساسى	الجزء الختامى
الأسبوع السادس	الوحادية والثانية والعشرون	تمريبات لاجتياز أكثر من مانع لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة السلة ، وتسمى " الرمى على السلة " .	-المرجحة البنديلية مع الموسيقى
و	الثالثة والرابعة والعشرون	تمريبات باستخدام الحبال لتنمية القوة والتوازن والتوافق العصبى العضلى -لعبة تمهيدية خاصة بكرة القدم وتسمى " المحاورة والتصويب "	الجرى لعمل تشكيلات متفق عليها مع النداء
الأسبوع السابع	الخامسة والسادسة والعشرون	تمريبات على شكل العاب ترويحوية باستخدام العصا ومصاحبة الموسيقى	المشى أماماً وخلفاً على مقعد سويدى
و	السابعة والثامنة والعشرون	لعبة صغيرة تسمى الكراسى الموسيقية	الجرى الخفيف والمرجحة بالأعلام فى اتجاهات مختلفة
الأسبوع الثامن	التاسعة والعشرون الوحدة الثلاثون	لعبة صغيرة تسمى "إصابة اليانوات المعلقة "	-المشى أماماً مع تبادل ثنى الجذع على الجانبين .
	الوحادية والثانية والثلاثون	لعبة صغيرة وتسمى " الاحتفاظ بالبالون "	المشى أماماً مع رفع الذراعين جانباً ، عالياً أماماً أسفل .
زمن الوحدة	٩٠ دقيقة	١٨ دقيقة	٩ دقائق
		٦٢ دقيقة	

تابع الخطة العامة لوحدات برنامج الترويح الرياضى المقترح خلال تطبيقه  
على مدمنى المندرات بمستشفى المعمورة للطب النفسى  
فى الفترة من ٣١/١٤ إلى ١٩٩٩/٥/٢١ م

رقم الوحدة	الجزء التمهيدي	الجزء الأساسى	الجزء الختامى
الهدف من الوحدة	-إحماء وتمرنات تنفس -الإختلاف لى فترات الراحة البيئية والتدرج فى صعوبة أداء التمرين مع تحسين الأداء	-رفع الأداء بشكل تدريجى بهدف الوصول لمعدل ضربات قلب منتظمة ، تحسين الدورة الدموية ، الوصول لمعدل ضغط النبض الطبيعى وتحسين كفاءة الجهاز العصبى العضلى . -الإقلال من كمية العقاقير والأدوية المستخدمة فى العلاج مع تحسين الحالة النفسية .	-الاسترخاء والعودة بالجسم للحالة الى كان عليها قبل المجهود
الأسبوع التاسع	لعبة صغيرة وتسمى " الدائرة الموسيقية "	-تمرينات تؤدى بالأدوات لتنمية القوة والتوازن والتوافق العصبى العضلى . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة الطائرة وتسمى " الكرات المتقاطعة - التمرير من أعلى " .	تمرين للاسترخاء وتحسين التنفس
والثلاثون	لعبة صغيرة وتسمى " إصابة الصولجان "	-تمرينات لتقوية عضلات الرجلين والذراعين والجذع والظهر والبطن وكذلك المرونة . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة الطائرة وتسمى " سباق التمرير من أعلى " .	تمرينات للتهدئة مع أخذ شهيق عميق وإخراجه ببطء
و	لعبة صغيرة وتسمى " كرة الوقوف "	-تمرينات تؤدى لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة القدم وتسمى "كرة قدم الكابوريا : تمرير/تصويب/ركل"	مرجحة الذراعين مع أخذ الشهيق فى (٣) عدات ، والاحتفاظ به (٣) عدات ثم إخراجه فى (٣) عدات
الأسبوع العاشر	لعبة صغيرة تسمى "إصابة الهدف المتحرك"	-تمرينات لتقوية الذراعين والرجلين والتوازن -لعبة تمهيدية خاصة بكرة السلة وتسمى " مسك الكرة - التمريرة الصدرية "	تبادل المشى والجرى مع تحريك الذراعين لتنظيم التنفس
١٢٠ دقيقة	٢٤ دقيقة	٨٤ دقيقة	١٢ دقيقة
الهدف من الوحدة	تهيئة وتنشيط الدورة الدموية للأداء وفق متطلبات واحتياجات الأفراد للشعور بالمتعة والسعادة	الوصول إلى أفضل مستوى ممكن للأداء محققاً التأثير النفسى والفسىولوجى والبيوكيميائى خاصة الجهاز الدورى والتنفسى والعصبى العضلى -تحسين للياقة البدنية والصحية	الاسترخاء والعودة بالجسم للحالة الطبيعية التى كان عليها . تحسين عملية التنفس

- تؤدى أكثر التمرينات والأنشطة الترويحوية بمصاحبة الموسيقى للمتعة والمرح والسرور والبهجة وفقاً لرغبات وميول واحتياجات الأفراد ، ويتخللها تمرينات للتهدئة والاسترخاء كراحة إيجابية .

## جدول ( ١٤ )

## عرض لمضمون برنامج الترويح الرياضي

أهداف الوحدة  
- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية  
- تحسين الصحة العامة

الأسبوع الأول  
الوحدة : الأولى والثانية  
الزمن : ٤٥ دقيقة

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
تنشيط الدورة الدموية حسن التصرف الإعتماد على النفس المتعة والسرور	دائرة	(الدائرة الوثابة) يقسم الأفراد إلى دائرتين ويقف في منتصف كل منهم فرد ممسكاً بحبل في نهايته ثقل ، ومع الإشارة يقوم لاعب المنتصف بدوران الحبل بحيث يلمس الثقل الموجود في نهاية أرض الملعب ، ويقوم أفراد الدائرة بالوثب عالياً لمحاولة تفادي لمس الحبل ، وعند ملامسة الحبل لأي فرد يقوم بتغيير مكانه مع لاعب المنتصف .	١٠ ق	الجزء التمهيدي
تقوية عضلات الرجلين توافق عضلي عصبى التحمل الدورى التنفسى	صفوف قطارات	(١) وقوف ثبات الوسط) الوثب أماماً على المشطين مع التدرج فى زيادة ارتفاع الوثبة (٢) (إقعاد ثبات الوسط) تبادل مد وثى الركبتين جانباً . (٣) (انبطاح مائل) قذف القدمين أماماً للجلوس على أربع ثم مد الركبتين كاملاً للوقوف .	١٠ ق	أولاً الإعداد البدنى
التكيف مع المجهود البدنى والفسىولوجى حسن التصرف المثابرة وبذل الجهد المتعة والسرور	دائرة	( التمرير والقطع ) الشرح : يقسم الأفراد إلى ثلاث دوائر كل دائرة بها (٥) أفراد أحدهما داخل الدائرة ومع كل دائرة كرة يتم التمرير فيما بينهم ويحاول لاعب المنتصف قطع الكرة وعند قطعها من أحدهم يأخذ مكانه على الدائرة ، والفائز من لا يدخل داخل الدائرة مع التعديل لإدخال عنصر المنافسة .	٢٠ ق	ثانياً الألعاب التمهيدية
تهدئة الجسم والعودة به لحالته الطبيعية	إنتشار حر	(وقوف) المشى البطيء مع مرحة الذراعين بحرية والتنفس العميق	٥ ق	الجزء الختامى

الوحدة الخامسة

- وحدات البرنامج دائماً ما تطبق أيام الأحد ، الثلاثاء ، الخميس ، الجمعة من كل أسبوع .
- لمعرفة شكل التمرينات والأنشطة الموضحة بمحتوى الوحدة يرجع إلى مرفق رقم (٥) .
- يتخلل الأداء تمرينات للاسترخاء والراحة الإيجابية مع مصاحبة الموسيقى .

## الأسبوع الأول

الوحدة : الثالثة والرابعة

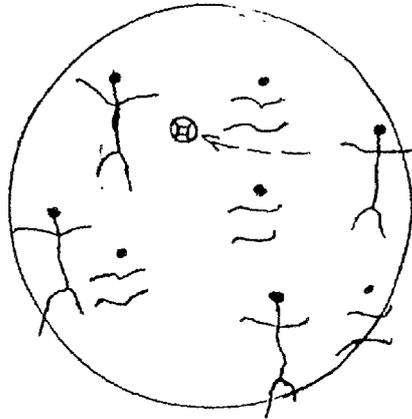
الزمن : ٤٥ دقيقة

## أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية

- تحسين الصحة العامة لأجهزة الجسم العضوية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-الإحماء -التهيئة النفسية لتقبل الأداء	قطارات	(وقوف ظهراً لوجه في قطارات ، مسك الكرة باليدين) رمي الكرة على الحائط والجري خلف القطار ليلتقطها الزميل . (جلوس على أربع) دفع الذراعين أماماً عالياً ثم الدفع باليدين مع نقل ثقل الجسم على اليدين .	١٠ ق	الجزء التمهيدي
تقوية ومرونة عضلات الجذع والذراعين الهدوء والسيطرة والضبط	قطارات صفوف	(١) (وقوف فتحاً ، ميل الكرة أمام الجسم على الأرض) تمرير الكرة بين الرجلين لرسم شكل (∞) على الأرض . (٢) (وقوف مواجه الكرة ممسوكة باليدين ، المسافة متران) ضرب الكرة بالأرض ثم الجري أماماً لمحاولة لقف كرة الزميل قبل أن تصل الأرض . (٣) (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً والكرة باليدين) رمي الكرة عالياً ثم لقفها وثني الجذع أماماً أسفل لقف الكرة خلفاً من بين الرجلين .	١٠ ق	أولاً الإعداد البدني
حسن التصرف التكيف مع المجهود البدني والفسولوجي الاجتماعي تقبل الأحكام بروح رياضية	دائرة	( تمرير الكرة عشر تمريرات متتالية ) تبدأ المباراة من دائرة عندما تعطي إشارة البدء ويتم التمرير من زميل لآخر ، ويتبادل أفراد الفريق فيما بينهم مع العدد من ١ : ١٠ تمريرات والفريق الآخر يحاول الاستحواذ على الكرة ، ويبدأ التمرير فيما بينهم وإذا نجح في قطع الكرة يبدأ العد من جديد ، ويفوز الفريق الذي يتمكن من تمرير عشر مرات متتالية	٢٠ ق	ثانياً الألعاب التمهيدية
الاسترخاء والعودة بالجسم لحالته الطبيعية	قطار	(وقوف) المشي أماماً خطوتان ثم التصفيق مرتان لعمل إيقاع معين	٥ ق	الجزء الختامي



## الأسبوع الثاني

الوحدة : الخامسة والسادسة

الزمن : ٤٥ دقيقة

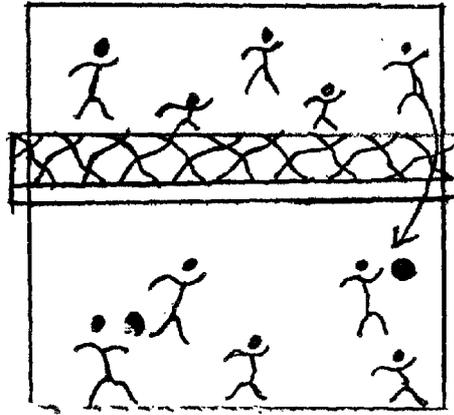
## أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية

- تحسين الحالة الفسيولوجية

- تحسين الحالة البدنية والخاصة بالجهاز العصبي العضلي

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
- الإحماء وتهيئة أجهزة وعضلات الجسم . - حسن التصرف	قطارات صفوف	(وقوف ظهراً لوجه في قاطرات ، مسك عصا تتابع باليد) الجرى أماماً للمس الحائط والرجوع لتسليم العصا للزميل . (جثو منديل أمام إحدى الركبتين) ميل الجذع أماماً مع رفع إحدى الرجلين عالياً لالتقاط المنديل الموضوع أمام الركبة بالقم .	١٠ ق	الجزء التمهيدي
تقوية عضلات الجذع والذراعين الإجماعية التحمل الدوري التنفسي	صفوف قطارات	(١) (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان أماماً على كتفي الزميل) محاولة دفع الزميل للأمام من الكتفين . (٢) (وقوف مواجهة الذراع الداخلية تشبيك مع الزميل) تبادل الشد لمحاولة جذب الزميل أماماً (٣) (وقوف جنباً لجنب . الذراعان مائلاً عالياً تشبيك اليد الداخلية مع الزميل) ميل الجذع أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً خلفاً .	١٠ ق	أولاً الإعداد البدني
الإثارة ، التشويق والحماس زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي تقبل الأحكام بروح رياضية	إنتشار حر	( الكرات المتعددة ) الشرح : يقسم اللاعبون إلى فريقان كل فريق في نصف ملعبه ومعه كرة ومع الإشارة يمرر كل فريق الكرة إلى الفريق الآخر ويحاول كل فريق عدم وقوع الكرة في ملعبه وكل كرة تقع في الملعب تحسب نقطة للفريق الذي أوقعها ، والفائز من يحصل على أكبر عدد من النقاط .	٢٠ ق	ثانياً الألعاب التمهيدية
العودة بالجسم لحالته الطبيعية التي كان عليها	صف	(وقوف) الجري البطيء في المكان مع التنفس العميق	٥ ق	الجزء الختامي



## الأسبوع الثاني

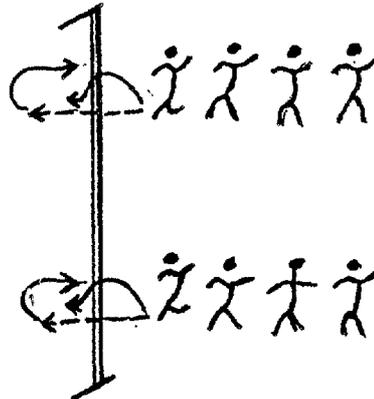
الوحدة : السابعة والثامنة

الزمن : ٤٥ دقيقة

## أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية
- تحسين الحالة الفسيولوجية
- تحسين الحالة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-الإحماء العام للجسم . -المتعة والسرور . -التهيئة النفسية لتقبل المجهود -الإعتماد على النفس	صفوف	(وقوف ظهراً لوجه في قاطرات ، مسك الكرة باليدين) محاولة التصويب على ثلاث بالونات معلقة على الحائط لإصابتها والفريق الفائز من يتمكن من إصابة بالونات الثلاثة قبل الآخر . (وقوف . الظهر مواجه) ثنى الركبتين نصفاً ثم الوثب لأعلى وثبات الذراع لأعلى ولأسفل قبلي التنطيط .	١٠ ق	الجزء التمهيدي
تقوية عضلات الجذع والذراعين الإجتماعية التحمل الدوري التنفسى توافق عضلى عصبى	إنتشار حر	(٣) (وقوف مسك الحبل باليدين خلف الجسم) الوثب فى المكان مع دوران الحبل خلفاً عالياً أماماً . (٢) (وقوف مسك الحبل باليدين خلف الجسم) الجرى أماماً مع دوران الحبل خلفاً عالياً أماماً . (٣) (وقوف ظهراً لوجه ممسكاً بوسط الزميل فى قاطرتان متواجهتان مسك طرفى حبل طوله ٢م) محاولة شد الحبل للأمام عند الإشارة لمحاولة جذب القاطرة الأخرى .	١٠ ق	أولاً الإعداد البدنى
-الثقة بالنفس -الولاء للجماعة -تحسين كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى تقبل الأحكام بروح رياضية	قطارات	( الكرة والحبل ) الشرح : يقسم اللاعبون إلى فريقان كل فريق ٥ أفراد ومع أول لاعب فى الفريق كرة قدم ومع الإشارة يبدأ اللاعب بضرب الكرة بقدمه ليمررها أسفل الحبل ثم يثب عالياً فوق الحبل ويصل بها إلى خط النهاية ويعود بها ويضربها بقدمه ليسلمها لزميله الآخر ويقف فى نهاية القاطرة والفائز من ينهى اللعبة أولاً .	٢٠ ق	ثانياً الألعاب التمهيدية
العودة بالجسم لحالته الطبيعية التى كان عليها	صف	(وقوف) المشى على إيفاع معين "كعب-مشط" مع أخذ نفس عميق .	٥ ق	الجزء الختامى



## الأسبوع الثالث

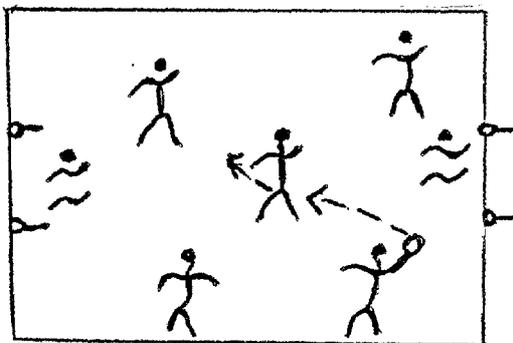
الوحدة : التاسعة والعاشره

الزمن : ٦٠ دقيقة

## أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
- تحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى
- تحسين الحالة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
- الإحماء والتهيئة النفسية لتقبل المجهود - الإخلاص فى العمل	صفوف إنتشار حر	(وقوف. ظهراً لظهر.الوضع أماماً .مسك طرفى حبل طوله ١.٥م) شد الحبل للأمام عند الإشارة ضد مقاومة الزميل للمس الصولجان الموضوع أمام الفرد . (انبطاح مائل معكوس) المشى على القدمين واليدين للخلف مع تحديد خط للبداية والنهاية وإدخال عنصر المنافسة .	١٢ق	الجزء التمهيدي
-تقوية الذراعين -التوافق العصبى العضلى -التوازن -سرعة رد الفعل -الإعتماد على النفس	صفوف	(١) (وقوف مواجه مسك عصا رأسية أمامك الجسم) الجرى أماماً لمسك عصا الرميل قبل أن تقع وزيادة المسافة مع إدخال عنصر المنافسة . (٢) (وقوف نصفاً العصا عمودية على مشط القدم) محاولة توازن العصا على المشط حتى لا تسقط على الأرض . (٣) (وقوف .العصا أفقية أماماً) رمى العصا عالياً خلفاً ثم الدوران نصف لفة للقف العصا أفقية باليدين قبل وصولها الأرض .	١٦ ق	أولاً الإعداد البدنى
-تحسين كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى -التكيف مع الآخرين -السعادة والمرح -تقبل الأحكام بروح رياضية	إنتشار حر	(سباق التهديف ) الشرح : يقسم اللاعبون إلى فريقان كل فريق خمسة لاعبين ومعهم كرة ، ويحدد الهدف بواسطة قمعين ومع الإشارة يبدأ الفريق فىي التمرير فيما بينهم ، وكل فريق يمرر ثلاث تمريرات مع مدافعة الفريق الأخر ، والفائز من يسجل أكبر عدد من الأهداف فى مرمى الخصم	٢٦ ق	ثانياً الألعاب التمهيدية
الاسترخاء والعودة بالجسم لحالته الطبيعية التي كان عليها	صف	(وقوف) مرجحة الذراعان أماماً جانباً	٦ ق	الجزء الختامى



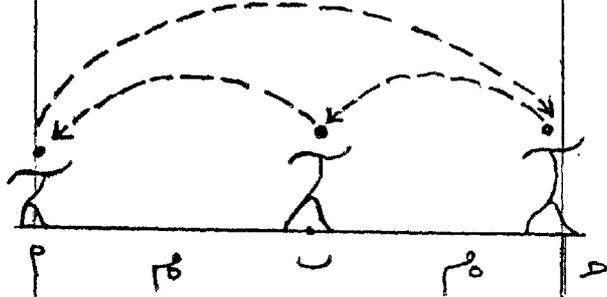
## الأسبوع الثالث

الوحدة : الحادية عشر والثانية عشر

الزمن : ٦٠ دقيقة

- أهداف الوحدة
- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
  - تحسين لأجهزة الجسم العضوية
  - تحسين الحالة البدنية

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٢ ق	(أ) انبطاح أفقى بمساعدة الزميل) دفع الأرض باليدين للتقدم للأمام . (ب) وقوف مواجهة الظهر بين قدمي الزميل . مسك الساقين) المشى أماماً ، ممكن المشى أماماً ، خلفاً ، جانبياً مع تحديد مكان البداية والنهاية ويعدل ليتم في صورة منافسة .	صفان	-الإحماء وتكوين إتجاه إيجابي لممارسة الأنشطة الترويحية . -التشويق والحماس -المتعة والسعادة
أولاً الإعداد البدني	١٦ ق	(١) انبطاح عالي.الاستناد على الحائط) مد الذراعين كاملاً مع دفع الجسم خلفاً ، الوقوف على المشطين . (٢) وقوف) الوثب على جانبي مقعد سويدي بالقدمين معاً . (٣) وقوف .فتحاً. الذراعين عالياً. مسك طرفي الحبل المثنى على مرتين عالياً) تبادل ثني الجذع على الجانبين ثم خفض الذراعان خلفاً مع تقوس الظهر .	صفوف قطارات	-تقوية عضلات الذراعين والجذع والرجلين -المرونة
ثانياً الألعاب التمهيدية	٢٦ ق	( الثلاث تمريرات ) الشرح : يقف اللاعبون على خط مستقيم والمسافة بين كل لاعب وآخر مسافة خمسة أمتار ، ويعطى لكل فريق كرة تعطى للاعب الأوسط ومع الإشارة يمرر (ب) إلى (أ) ، و(أ) إلى (ج) ، ويمرر (ج) إلى (ب) ، وتحسب دورة والفائز من يكمل عشر دورات قبل الآخر	صفوف	-تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي -السعادة والمرح -الإعتماد على النفس
الجزء الختامي	٦ ق	وقوف) الجري الخفيف وعند سماع الإشارة يتم التخبيط مرتان على الفخذان .	إنتشار حر	الاسترخاء والعودة بالجسم لحالته الطبيعية التي كان عليها .



الوحدة الأساسية

## الأسبوع الرابع

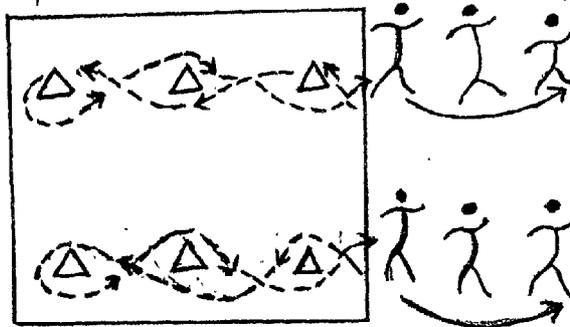
الوحدة : الثالثة والرابعة عشر

الزمن : ٦٠ دقيقة

- أهداف الوحدة
- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
  - تحسين أجهزة الجسم العضوية
  - تحسين الحالة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-الإحماء وتهيئة الجسم . -التكيف مع المجهود البدني والمتطلبات النفسية .	صفوف	(وقوف.مواجهة.الوضع أماماً القدم لأمامية خلف خط .اليدين تشبيك) محاولة شد الزميل أماماً فوق الخط مع المقاومة ، ويحصل على نقطة من يشد زميله فوق الخط ، وذلك يؤدي في شكل منافسة بين جميع الأفراد .	١٢ق	الجزء التمهيدي
-تقوية عضلات الذراعين والجذع والبطن -التوافق العصبى العضلى -تحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسي	صفوف	(١) (وقوف.الذراعان جانبياً) رفع الذراعان عالياً (٢) (وقوف.فتحاً. الذراعان أماماً. انحناء ) مد الجذع مع رفع الذراعين عالياً ، وتبادل ثنى الجذع جانبياً . (٣) (وقوف .فتحاً. الذراعين أماماً) تبادل ثنى الذراعين على الصدر مع لف الجذع جانبياً .	١٦ ق	أولاً الإعداد البدنى
-المتعة والسرور -تنشيط الدورة الدموية -حب الجماعة والولاء لها . -الإعتماد على النفس	قطاران	( الكرة بين الموانع ) الشرح : يقف الفريق فى قطار مكون من خمس لاعبين ، ومع الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق ومعه كرة ويجرى بين الموانع ثم العودة بنفس الطريقة ، وعند المانع الأخير يمرر لزميله ، وهكذا للفريق ككل ، والفريق الفائز من ينهى جميع أفراده أولاً .	٢٦ ق	ثانياً الألعاب التمهيدية
الاسترخاء والعودة بالجسم لحالته الطبيعية التى كان عليها .	قطار	(وقوف) المشى أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً خلفاً بالتبادل	٦ ق	الجزء الختامى

الوحدة الأساسية



## الأسبوع الرابع

الوحدة : الخامسة عشر والسادسة عشر

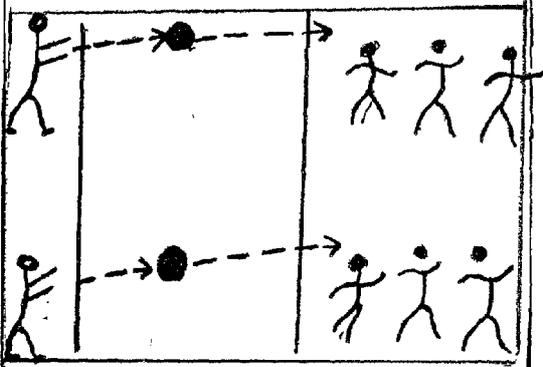
الزمن : ٦٠ دقيقة

## أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية

- تحسين أجهزة الجسم العضوية

- تحسين الحالة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-تهيئة أجهزة وعضلات الجسم . -التكيف مع الجماعة -تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي	قطار	(الجرى بالكرة) يقف الأفراد قطاران ، والفرد الأول من كل قاطرة معه كرة ثم يتم الجرى بالكرة إلى خط معين ثم العودة ليسلمها للذى يليه ، والفريق الفائز من ينتهي جميع أفراده أولاً .. "يؤدى ذلك فى شكل منافسة" .	١٢ ق	الجزء التمهيدي
-تقوية عضلات الذراعين والجذع والبطن والرجلين -تنشيط الدورة الدموية . -الإعتماد على النفس -التوازن	قطارات صفوف	(١) وقوف فتحا.جنباً لجنب.الذراع الداخلية تشبيك مع الزميل ( شد الزميل لمحاولة لمس الأرض بالذراع الأخرى (:) (٢) وقوف) الجرى أماماً مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل لمسافة ١٠ م . (٣) وقوف) رفع الذراعين جانباً مع ميل الجذع أماماً ورفع إحدى الرجلين خلفاً لعمل ميزان .	١٦ ق	أولاً الإعداد البدنى
-تحسين الصحة العامة -المتعة والسرور -تقبل الأحكام بروح رياضية	قطاران	( كرة الرأس ) " ضرب الكرة بالرأس الشرح : ينتظم اللاعبون فى فريقين كل منهم ستة لاعبين منهم لاعب ممر ، يقف عند خط التمرير ، ومع الإشارة يقوم بالتمرير لأول لاعب فى القطار فيضربها بالرأس ويجلس مكانه وهكذا إلى أن ينتهى القطار ، والفائز من ينهى المسابقة أولاً . (مع مراعاة استخدام الموسيقى كعنصر للتشويق والإثارة)	٢٦ ق	ثانياً الألعاب التمهيديّة
				
تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والاسترخاء	قطار	(وقوف) المشى أماماً مع رفع الذراعين جانباً أماماً . عالياً . أسفل .	٦ ق	الجزء الختامى

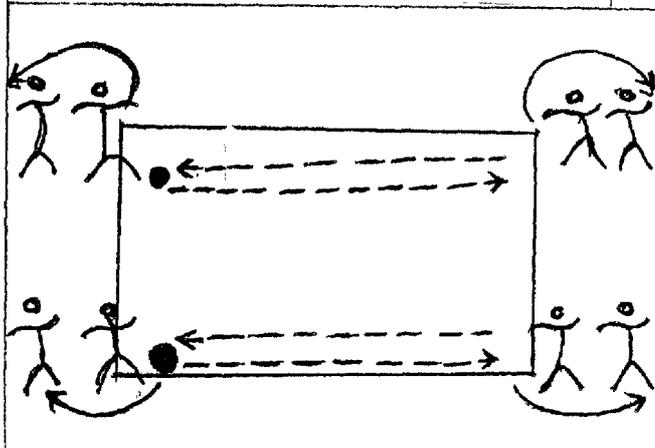
## الأسبوع الخامس

الوحدة : السابعة والثامنة عشر

الزمن : ٦٠ دقيقة

## أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
- تحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى
- تحسين الحالة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-الإحماء لتهيئة الجسم . -الإتجاه الإيجابى نحو الممارسة لأنشطة الترويح الرياضى .	صفوف	(الدفع بالعصا) يتم محاولة دفع الزميل إلى خط معين وهناك زميل ثالث ممسكا بعصا أخرى فى وضع أفقى لتثبيت العصا المستخدمة فى الدفع ، الفائز من ينجح فى إجبار منافسه على التقهقر لخط معين ، يتم ذلك فى شكل منافسة بين جميع الأفراد .	١٢ق	الجزء التمهيدي
-النظام والإلتزام والجدية فى العمل -التوافق العصبى العضلى -القوة -التوازن	إنتشار حر	(١) (وقوف .مسك الحبل باليدين خلف الجسم) الجرى أماماً مع دوران الحبل خلفاً عالياً أماماً لمسافة ١٠متر . (٢) (وقوف .مسك ثقلى) تبادل الطعن أماماً مع رفع الذراعين جانباً . (٣) (ميزان أمامى بالاستناد على الحائط. الظهر مواجهة الذراعان جانباً ) ثنى الرجل المرتكزة الذراعان عالياً .	١٦ق	أولاً الإعداد البدنى
-تحسين الوظائف الفسيولوجية -حب الجماعة والولاء لها -تقبل الأحكام بروح رياضية	قطارات	( سباق الركل للكرة ) " السرعة " الشرح : كل فريق ثمانية لاعبين مقسمين لفريقيين متواجهين ومع كل فريق كرة ومع الإشارة يركل اللاعب الكرة لزميله فى الجانب الأخر وهكذا إلى أن يصل الدور على اللاعب الأول من كل فريق والفائز من ينهى اللعبة أولاً (مع مراعاة استخدام الموسيقى كعنصر للتشويق والإثارة)	٢٦ق	ثانياً الألعاب التمهيدية
				
الاسترخاء وتحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى .	قطار	(وقوف. الذراعان انثناء) مد الذراعين جانباً أسفل بالتبادل مع أخذ نفس عميق .	٦ق	الجزء الختامى

## الأسبوع الخامس

الوحدة : التاسعة عشر والعشرين

الزمن : ٦٠ دقيقة

## أهداف الوحدة

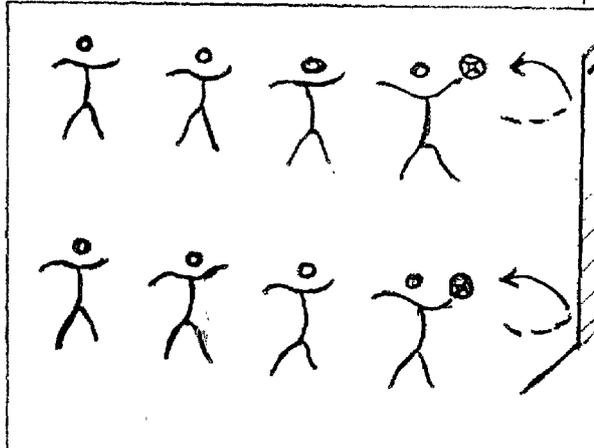
- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية

- تحسين الحالة الفسيولوجية

- تحسين الحالة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-تهيئة أجهزة وعضلات الجسم . -التحكم والضبط .	صفوف	(وقوف جنباً لجنب. ربط الرجلين المتجاورتين للزميلين) الحجل مسافة ٤م مع إدخال عنصر المنافسة (:) (انبطاح مائل جانبي.ذراع جانباً) تحريك القدمين أماماً في دائرة مع بقاء اليد على الأرض .	١٢ق	الجزء التمهيدي
-تقوية الذراعين والرجلين والظهر -تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي	صفوف	(١) (وقوف ثبات الوسط) الوثب على المشطين لأعلى ثم الدوران خلفاً نصف لفة . (٢) (جلوس على أربع) قذف القدمين خلفاً ثم تباعد القدمين خارجاً . (٣) (جلوس على أربع) قذف القدمين أماماً بين الذراعين للوصول للوصول لوضع الانبطاح المائل المعكوس	١٦ق	أولاً الإعداد البدني
-تتمية سرعة رد الفعل -حسن التصرف -تنشيط الدورة الدموية -التشويق والإثارة والمرح والسعادة	قطاران	(كرة الحائط) " تمرير ، إستلام ، سرعة رد فعل " الشرح : يقوم الزميل بتمرير الكرة على الحائط وعند ارتدادها يتسلمها اللاعب الأخر لتمريرها على الحائط ويحتسب نقطة على اللاعب الممسك بالكرة أكثر من ثلاث ثوان أو عدم وصولها إلى الحائط (مع مراعاة استخدام الموسيقى كعنصر للتشويق والإثارة)	٢٦ق	ثانياً الألعاب التمهيدية
تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والاسترخاء .	صف	(وقوف على أمشاط القدم) خفض العقبين على الأرض مع خروج النفس ببطيء .	٦ق	الجزء الختامي

الوحدة الأساسية



## الأسبوع السادس

الوحدة : الحادية والثانية والعشرون

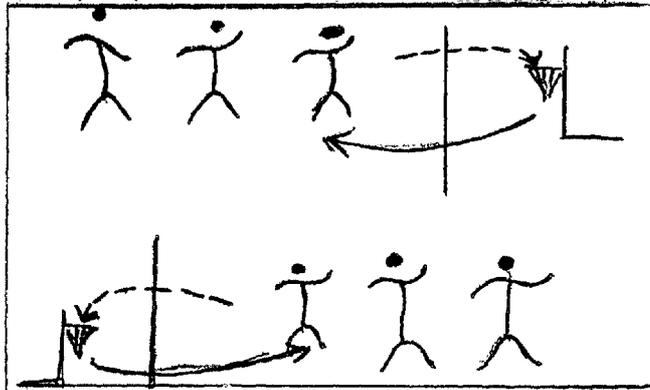
الزمن : ٩٠ دقيقة

## أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
- تحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى
- تحسين الحالة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
- تنشيط الدورة الدموية . - حسن التصرف . - الإعتماد على النفس - المتعة والسرور	إنتشار حر	-المشى أماما مع تغيير السرعة ببطيء/سريع . -المشى ثم الجرى مع تغيير الإتجاه حسب إشارة الرائد . -المشى والجرى أو الحركة عموماً تعبيراً عن انفعالات مثل الفرح . -يتخلل أداء هذه الأنشطة تمرينات التنفس .	١٨ ق	الجزء التمهيدي
-تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية -التحمل الدورى التنفسى	قطار	-يقوم الأفراد باجتياز أكثر من مانع مثل (مقعد سويدي ، حبل ،مرتبة،جهاز وثب عالى ، طوق) *المشى على مقعد سويدي مقلوب . * أداء دحرجة أمامية على مرتبة . * الوثب العريض من فوق الحبل . * الوثب العالى من فوق جهاز الوثب . *الجرى داخل الأطواق على الأرض . * (يؤدى هذا الجزء وفقاً للإمكانات المتاحة وابتكار الرائد ، ورغبة الأفراد بحيث يكون نشاط إختياري ممتع للجميع )	٢٨ ق	أولاً الإعداد البدنى
-التكيف مع المجهود البدنى والفسىولوجى -المثابرة وبذل الجهد -المتعة والسرور	قطاران	( الرمى على السلة ) " التصويب " الشرح : يقسم اللاعبون إلى فريقان على خط البداية ومع كل فريق كرة وعند الإشارة يبدأ اللاعب الأول فى الجرى بالكرة ثم التصويب على السلة ، ويمرر اللاعب التالى ويقف خلف القاطرة ، والفائز من يصيب الهدف أكثر عدد من المرات.. "يؤدى ذلك وفقاً لرغبات الأفراد لأسرع أداء فى أقل زمن ممكن.. (مع مراعاة استخدام الموسيقى كعنصر للتشويق والإثارة) .	٣٥ ق	ثانياً الألعاب التمهيدية
الاسترخاء وتحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى .	قطار	المشى الرياضى حول الملعب مع المرجحة البدولية بالطوق أماما وخلفاً بيد واحدة مع مصاحبة الموسيقى والغناء .	٩ ق	الجزء الختامى

الوحدة الحادية والثانية والعشرون



## الأسبوع السادس

الوحدة : الثالثة والرابعة والعشرون

الزمن : ٩٠ دقيقة

## أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
- تحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى
- تحسين الحالة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-الإحماء والتهيئة النفسية لتقبل الأداء -التحمل الدورى التنفسى	قطار صف	-الجرى الخفيف مع رفع الرجلين مفردتين أماماً . -الجرى الزجاجى -بين مقاعد-كور- صولجانات) -كذف كرة لأعلى والنداء على رقم معين لالتقاطها قبل سقوطها على الأرض ..فى شكل مناقسة" -يتخلل أداء أنشطة الإحماء تمرينات للتنفس .	١٨ق	الجزء التمهيدي
-السيطرة والضبط -تنمية القوة ، والتوازن ، والتوافق العصبى العضلى -التحمل الدورى التنفسى -تنشيط الدورة الدموية	إنتشار حر	(( إستخدام الحبال )) - (وقوف) عمل دورانات بالحبال بيد واحدة . - (وقوف) الوثب بالحبل - (وقوف) التوازن بالحبل - (وقوف) الجرى حول الحبل - (وقوف) تجميع الحبل ومحاولة رميه لأعلى - (وقوف) تجميع بعض الحبال على شكل مربع والجرى حولها . - (وقوف) الوثب العريض من فوق الحبل - (وقوف) الجرى للمس الحائط والرجوع للحبل (يؤدى ذلك وفقاً لرغبات الأفراد بشكل يبعث على السرور لدى نفوسهم مع مصاحبة الموسيقى ))  	٢٨ق	أولاً الإعداد البدنى

## تابع الوحدة الثالثة والرابعة والعشرون

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-الولاء للجماعة -تنشيط الدورة الدموية -تقبل الأحكام بروح رياضية	إنتشار حر	( المحاورة والتصويب ) الشرح : يقسم الأفراد إلى فريقين ويحدد المرمى ويتبادل الفريقان المحاورة فيما بينهم من أجل التصويب على مرمى الخصم ، وذلك على شوطان كل شوط خمس دقائق ، والفريق الفائز من يسجل أكبر عدد من الأهداف .. (مع مراعاة استخدام الموسيقى كمنصر للتشويق والإثارة متخللاً ذلك الأداء) .	٣٥ ق	ثانياً الألعاب التمهيدية
تحسين عملية التنفس والاسترخاء .	إنتشار حر	-الجرى الخفيف لتكوين مجموعات بأعداد مختلفة عند سماع صفارة الرائد ، مثلاً ثلاثة أفراد سوياً عند سماع رقم (٣) . -عمل بعض المرجحات بالذراعين والرجلين .	٩ ق	الجزء الختامي

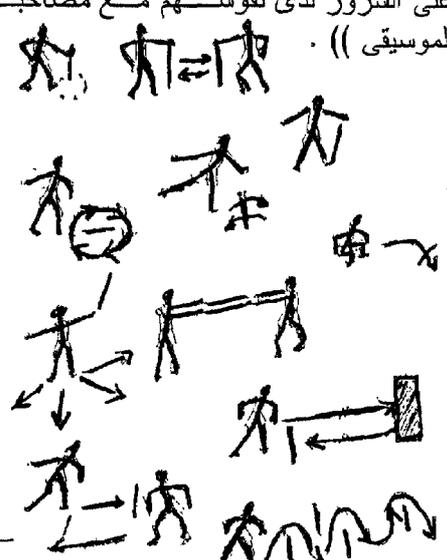
## أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
- تحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى
- تحسين الحالة البدنية

## الأسبوع السابع

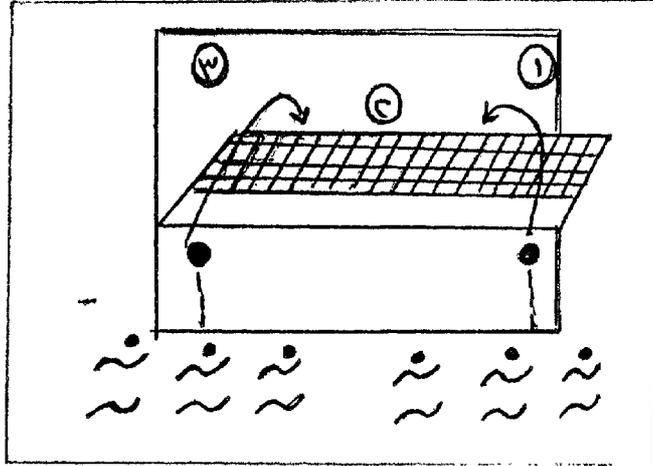
الوحدة : الخامسة والسادسة والعشرون

الزمن : ٩٠ دقيقة

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-الإحماء وتهيئة عضلات الجسم -تحسين عملية التنفس	قطار صف	- (وقوف) الجرى الزجراجى حول عصا على الأرض . - (وقوف) العصا أفقياً على الأرض وعلى مسافة ٥م من الحائط يقوم الفرد بالجرى الإرتدادى بين العصا والحائط . - يتخلل هذا الأداء تمرينات التنفس مع إدخال عنصر المنافسة الترويحية باختيار أحسن وأسرع مؤدى مضحك .	١٨ق	الجزء التمهيدي
-تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية -التحمل الدورى التنفسى -التشويق والمتعة والسرور	إنتشار حر	- (وقوف) مسك العصا رأسياً على المرفق) التحرك بها فى إتجاهات مختلفة . - (وقوف) العصا رأسياً على الأرض مع مسكها من أعلى) الجرى لأخذ عصا الزميل قبل سقوطها على الأرض (:) - (وقوف) مسك العصا رأسياً على الأرض) الجرى حولها . - (وقوف) العصا رأسياً على وجه القدم) التحرك بها مع الإحتفاظ بها بعد سقوطها - (وقوف) العصا أفقياً على الأرض) الحجل والجرى والوثب عليها للأمام والخلف . - (وقوف) العصا رأسياً على اليد) التحرك بها فى جهات مختلفة . - (وقوف) العصا أفقياً على الأرض وعلى مسافة مناسبة) محاولة لمس العصا قبل الزميل . (يؤدى ذلك وفقاً لرغبات الأفراد بشكل يبعث على السرور لدى نفوسهم مع مصاحبة الموسيقى )) 	٢٨ق	أولاً الإعداد البدنى

## تابع الوحدة الخامسة والسادسة والعشرون

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	الوحدة الأساسية
<p>زيادة كفاءة الجهاز الدورى التنفسى</p> <p>تقبل الأحكام بروح رياضية</p>	<p>إنتشار</p> <p>حر</p>	<p>( سباق الإرسال )</p> <p>الشرح : يقف كل فريق عند منطقة الإرسال ومع كل فريق كرة وفى نصف الملعب الأخر توضع ثلاثة أطواق ، ويطلب من اللاعبين التصويب عليها وكل فريق له ثلاث دورات وكل إصابة بنقطة ، ويفوز من يحرز أكبر عدد من النقاط .. (مع مراعاة استخدام الموسيقى كعنصر للتشويق والإثارة متخللا ذلك الأداء) .</p>	٣٥ ق	<p>ثانياً</p> <p>الألعاب التمهيدية</p>	
<p>العودة بالجسم لحالته الطبيعية .</p>	قطار	<p>وضع عصا ساكنة على ظهر اليدين ثم المشى أماماً وخلفاً على مقعد سويدي مقلوب ، الفائز هو الذى لا تسقط منه العصا ويحتفظ بتوازنه .</p>	٩ ق	الجزء الختامى	



## الأسبوع السابع

الوحدة : السابعة والثامنة والعشرون

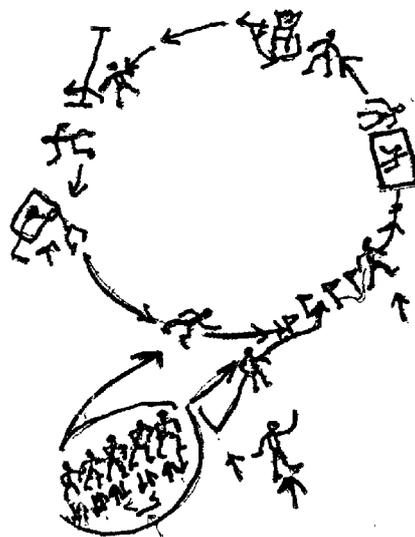
الزمن : ٩٠ دقيقة

## أهداف الوحدة

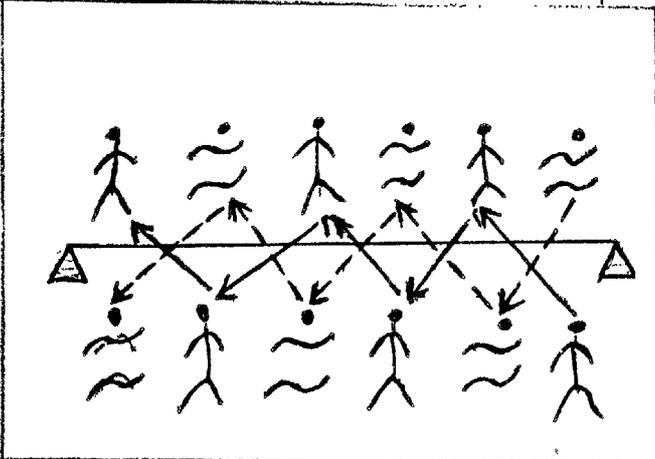
- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
- تحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى
- تحسين الحالة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-إجماء الجسم وتهيئته -الحماس -التهيئة النفسية لتقبل المجهود	دائرة	لعبة الكراسى الموسيقية : الشرح : عدد من الكراسى ومجموعة من الأفراد أكثر من الكراسى بفرد واحد والجرى حول الكراسى بمصاحبة الموسيقى وعند انقطاع سماع الموسيقى يجلس كل فرد على كرسى ويخرج من ليس له كرسى ويتم حذف كرسى من الكراسى وهكذا حتى النهاية . -يتخلل ذلك النشاط تمرينات التنفس .	١٨ ق	الجزء التمهيدي
-التحمل الدورى التنفسى -تقوية عضلات الجسم -مرونة المفاصل	قطار دائرة	يقوم الأفراد باجتياز أكثر من مانع مثل (الأعلام الصغيرة ، مرتبة، كرسى، جهاز وثب عالي، قائم سلة) *الجرى الزجراجى بين الأعلام . *الدرجة الأمامية *الدوران حول الكرسى *الوثب من فوق جهاز الوثب العالى *الوثب عالياً للمس حلقة السلة أو الكرة المعلقة بها . (يؤدى هذا الجزء وفقاً للإمكانات المتاحة وابتكار الرائد ورغبة الأفراد بحيث يكون الأداء نابع من الشخص للمتعة والسرور ) .	٢٨ ق	أولاً الإعداد البدنى

الوحدة السابعة والثامنة والعشرون



## تابع الوحدة السابعة والثامنة والعشرون

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>-الثقة بالنفس والولاء للجماعة</p> <p>-تحسين كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى</p> <p>-تقبل الأحكام بروح رياضية</p>	صفان	<p>الكرات المتقاطعة " التمرير والتصويب "</p> <p>الشرح : يقسم الأفراد إلى فريقين كل منهم مكون من ٧ لاعبين منتظمين فى شكل تبادلى ومع الإشارة يمرر كل لاعب الكرة إلى زميله فى الفريق المقابل بعد أن يقف الفريقان ومع كل فريق كرة مع ملاحظة تمرير الكرة من فوق الحبل الذى يرتفع عن الأرض (٢م) ..والفائز من ينهى فريقه اللعبة أولاً ليقوم بالتصويب على السلة .</p> <p>(يتم ذلك فى أقل زمن ممكن وفى أحسن أداء مضحك) ..</p> <p>(مع مراعاة استخدام الموسيقى كعنصر للتشويق والإثارة متخللاً ذلك الأداء) .</p>	٣٥ ق	<p>ثانياً</p> <p>الألعاب</p> <p>التمهيدية</p>
				
<p>العودة بالجسم لحالته الطبيعية .</p>	قطار	الجرى الخفيف حول الملعب مع المرجحة بالأعلام أماماً وخلفاً باليدين معاً .	٩ ق	الجزء الختامى

الوحدة السابعة والثامنة والعشرون

## الأسبوع الثامن

الوحدة : التاسعة والعشرون والثلاثون

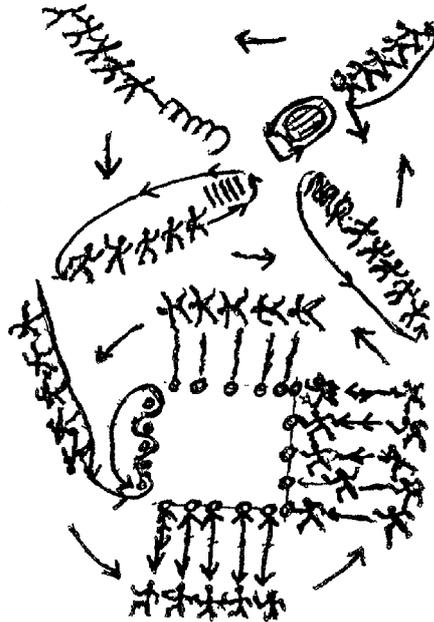
الزمن : ٩٠ دقيقة

## أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
- تحسين كفاءة الجهاز الدورى (تنفسى)
- تحسين الحالة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-الإحماء والتهيئة النفسية لتقبل المجهود -الإخلاص فى العمل -السعادة والمرح وحسن التصرف .	صفان	لعبة إصابة البالونات المعلقة : الشرح : يتم تقسيم الأفراد إلى مجموعتان متساويتان وكل فريق معه كرة ، وأمامه مجموعة من البالونات المعلقة على حائط ، ومع إشارة الرائد يتم التصويب باليد على البالون بغرض إصابتها وفرقتها . ويتخلل ذلك الأداء تمرينات التنفس للاسترخاء	١٨ ق	الجزء التمهيدي
-تقوية عضلات الجدع والبطن والرجلين . -المرونة والتوازن -التحمل الدورى التنفسى -الإعتماد على النفس	قطار صف	أداء النشاط البدنى على هيئة محطات : (١) يقسم الأفراد إلى ثلاثة مجموعات أو أكثر على أن تقف كل مجموعة أمام محطة ، تموز كل مجموعة على جميع المحطات والتبديل يتم من خلال إشارة الرائد ، يكون الأداء مختلف فى كل محطة عن الأخرى . (٢) يؤدي هذا الجزء وفقاً لرغبات وميول وإتجاهات وإمكانات الأفراد المشاركين وذلك بمصاحبة الموسيقى التى تكون بمثابة الإشارة التى يستخدمها الرائد الترويحي .	٢٨ ق	أولاً الإعداد البدنى

الوحدة التاسعة



## تابع الوحدة التاسعة والعشرون والثلاثون

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>-تحسين الدورة الدموية</p> <p>-التكيف مع الآخرين</p> <p>-المتعة والسرور</p> <p>-تقبل الأحكام بروح عالية .</p>	دائرة	<p>دقة التصويب</p> <p>الشرح : يبدأ اللعب بمحاولة أفراد الدائرة إصابة الكرة الموضوعه على المهر فى وسط الدائرة بكرة أخرى مع السماح بتمرير الكرة بينهم ، ويحاول حارس الكرة الموجودة فى وسط الدائرة حمايتها من السقوط من فوق المهر (إجراء مسابقات لاختيار أفضل أداء أكثر مودى مضحك) ..</p> <p>(مع مراعاة استخدام الموسيقى كعنصر للتشويق والإثارة متخللاً ذلك الأداء) .</p>	٣٥ ق	<p>ثانياً</p> <p>الألعاب التمهيدية</p>
<p>الاسترخاء والعودة بالجسم للحالة الطبيعية التى كان عليها</p>	صف	<p>المشى أماماً مع مسك طرفى العصا باليدين وتبادل ثنى الجذع على الجانبين مع خفض الذراعين أماماً على الفخذتين .</p>	٩ ق	الجزء الختامى

## الأسبوع الثامن

الوحدة : الحادية والثانية والثلاثون

الزمن : ٩٠ دقيقة

- أهداف الوحدة
- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
  - تحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى
  - تحسين الحالة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-الإحماء لتهيئة الجسم -حسن التصرف . -تكوين إتجاه إيجابى لممارسة الأنشطة الترويحية -السعادة والمرح	إنتشار حر	لعبة الاحتفاظ بالبالون : الشرح : يقف الأفراد فى شكل انتشار حر وكل منهم مثبت بإحدى قدميه بالون ، ومع الإشارة يتم التحرك فى كل الإتجاهات للتخلص من البالونة خصمه والحفاظ على بالونته ، ومن يستطيع الحفاظ عليها هو الفائز . يتم الأداء بمصاحبة الموسيقى لإضافة روح المرح . ويتخلل الأداء تمرينات للتنفس .	١٨ق	الجزء التمهيدي
-تقوية عضلات الجذع والبطن والرجلين . -التوافق والتوازن والمرونة -التحمل الدورى التنفسى -الإعتماد على النفس	إنتشار حر	-وقوف) الحجل، الجرى ، الوثب حول كرتونة البيض -وقوف) الجرى الارتدادى مع لمس كرتونة البيض والحائط . -جلوس) دفع الكرتونة بالقدمين للأمام . -إبعاد مسك الكرتونة باليدين) التقدم للأمام . -وقوف) وضع الكرتين على هيئة مربع والجرى حولها . -وقوف) مسك الكرتونة لأعلى باليدين) الجوى للمس كرتونة الزميل . -وقوف) رفع الذراعين جانباً الكرتونة على الرأس) التقدم للأمام . -وقوف) الجرى حول الكرتين على شكل زجاجى . (يؤدى هذا الجزء وفقاً لرغبات وميول واتجاهات وإمكانات المشاركين مع مصاحبة الموسيقى)) 	٢٨ق	أولاً الإعداد البدنى

## تابع الوحدة الحادية والثانية والثلاثون

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-الولاء للجماعة -التشويق والحماس -تقبل الأحكام بروح عالية .	إنتشار حر	كرة الحجل * التصويب *	٣٥ ق	ثانياً الألعاب التمهيدية
		الشرح : يقسم الأفراد إلى فريقين كل فريق ٥ لاعبين وكل لاعب يقف على قدم واحدة ، ويقوم الفريق مع الإشارة بالحجل عليها وتمرير الكرة فيما بينهم عن طريق قدم واحدة والفائز من يحرز عدد أكبر من الأهداف في مدة خمس دقائق . ( يتم ذلك وفقاً لرغبات الأفراد لأسرع أداء ) .		
الاسترخاء والعودة بالجسم للحالة الطبيعية	قطار	(وقوف) المشى أماماً مع رفع الذراعين جانباً عالياً . أماماً . أسفل .	٩ ق	الجزء الختامي

## الأسبوع التاسع

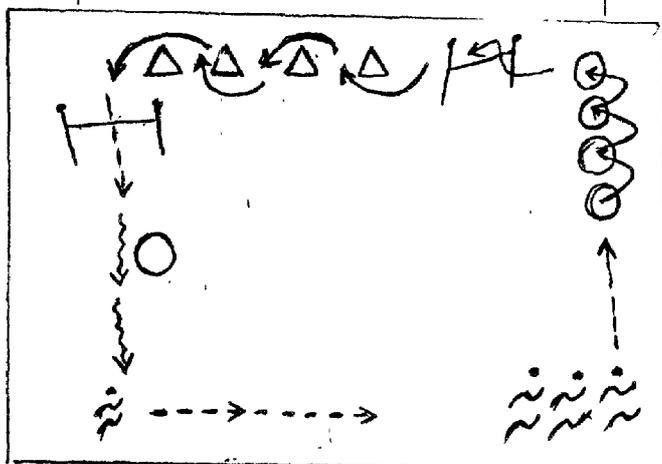
الوحدة : الثالثة والرابعة والثلاثون

الزمن : ١٢٠ دقيقة

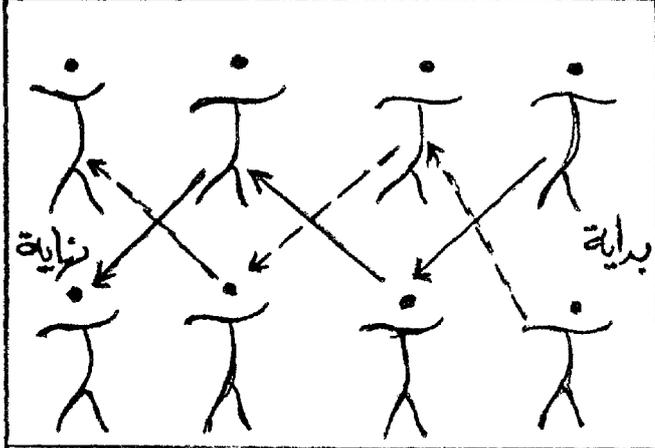
## أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
- تحسين كفاءة أجهزة الجسم العضوية
- تحسين اللياقة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-الإحماء وتنشيط الدورة الدموية -التكيف مع المجهود البدني والمتطلبات النفسية -المتعة والسرور -الحماس وحسن التصرف	دائرة	(( الدوائر الموسيقية )) تنتشر الأطواق على الأرض في شكل دائرة ، يقف كل فرد داخل طوق على أن يبقى فرد بدون طوق ، وعند سماع الموسيقى يجرى الأفراد خارج الأطواق حول الدائرة ، وعند توقف الموسيقى يحاول كل فرد الوقوف بداخل الطوق قبل زميله . الفرد الذي يبقى بدون طوق يخرج من الملعب ومعه طوق ويكرر ذلك حتى يتحدد الفائز .	٢٤ق	الجزء التمهيدي
-تقوية الذراعين والرجلين -تحسين التوازن وسرعة رد الفعل -التحمل الدورى التنفسى	قطار	- (وقوف) تبادل المشى والجرى للتقدم للأمام . - (وقوف) ثبات الوسط) الوثب بالقدمين معاً داخل الأطواق . - (وقوف) الوثب عالياً لتعدية الحبل . - (وقوف) الجرى الزجراجى بين العلامات . - (وقوف) المشى أماماً ثنى الجذع أماماً أسفل لتعدية الحبل . - (وقوف) الجرى أماماً مع دوران الطوق على الأرض . - (وقوف) الجرى الخفيف مع تبادل رفع الذراعين أماماً . ((يؤدى ذلك بمصاحبة الموسيقى وفقاً لرغبات الأفراد)) .	٣٩ق	أولاً الإعداد البدنى



## تابع الوحدة الثالثة والرابعة والثلاثون

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>-تحسين كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى</p> <p>-الإعتماد على النفس</p> <p>-المتعة والسرور</p>	صفان	<p>الكرات المتقاطعة " التمرير من أعلى "</p> <p>الشرح : يقسم الأفراد إلى فريقين كل فريق مكون من ٧ أفراد ويقف كل الأفراد فى شكل تبادل والفرد الأول بكل فريق معه كرة ومع الإشارة يبدأ الفرد فى التمرير من أعلى لزميله فى الفريق المقابل وهكذا إلى نهاية الفريق والعودة بنفس الطريق مرة أخرى ، والفائز من ينهى اللعبة أولاً .</p> <p>(مع مراعاة استخدام الموسيقى كعنصر للتشويق والإثارة متخللاً ذلك الأداء) .</p>	٤٥ ق	<p>ثانياً</p> <p>الألعاب التمهيدية</p>
				
<p>الاسترخاء وتحسين التنفس .</p>	قطارات	<p>يقف الأفراد ثلاثة قطارات وأمامهم ثلاثة سلات ومع كل فرد من أول قاطرة كرة وعند الإشارة يقذف بها داخل السلة التى أمامه ، وهكذا بالنسبة لجميع الأفراد .</p>	١٢ ق	الجزء الختامى

## الأسبوع التاسع

الوحدة : الخامسة والسادسة والثلاثون

الزمن : ١٢٠ دقيقة

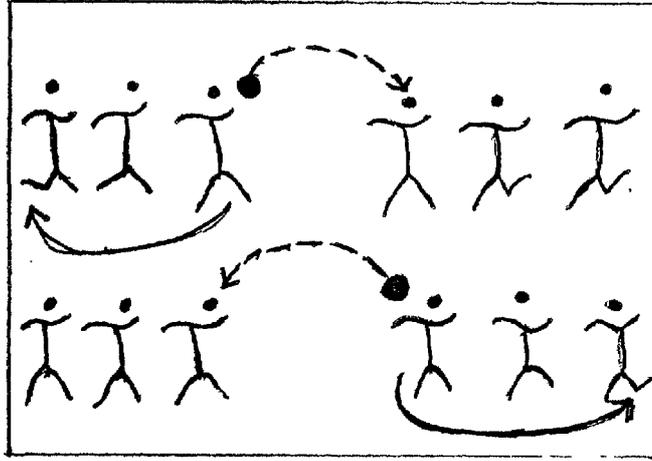
## أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
- تحسين كفاءة أجهزة الجسم الحيوية
- تحسين الحالة البدنية

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	٢٤ ق	(( إصابة الصولجان )) يقف مجموعتان بينهما حوالي ٥ : ٧ م ويوضع صولجان أمام كل فود من المجموعة (ب) ، المجموعة ( أ ) لدى كل فرد منها كرة يحاول إصابة الصولجان بها ، وتقوم المجموعة (ب) بإعادة تثبيت الصولجان في حالة وقوعه وإرجاع الكرة إلى المجموعة (ب) والتبديل والفائز هو الفريق الذي ينجح في إصابة أكبر عدد من الصولجانات .	صفان	-تهيئة أجهزة وعضلات الجسم . -التكيف مع الجماعة -الإعتماد على النفس والولاء للجماعة .
أولاً الإعداد البدني	٣٩ ق	- (وقوف) المشى أماماً على الكعبين . - (وقوف) المشى أماماً على المشطين . - (وقوف) جنباً لجنب .مسك الكرة باليدين أمام الصدر) الجرى أماماً مع تمرير الكرة باليدين تمريرة صدرية للزميل (:) . - (انبطاح مائل) ثنى اندراعين كاملاً مع تبادل رفع الرجلين عالياً . - (وقوف فتحاً .الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل . - (وقوف فتحاً .الذراعان أماماً . انحناء) مد الجذع مع رفع الذراعين عالياً وتبادل ثنى الجذع جانبياً . ((يؤدي ذلك بمصاحبة الموسيقى وفقاً لرغبات الأفراد)) .	صفوف قطارات	-تقوية عضلات الذراعين والرجلين والجذع والبطن . - مرونة المفاصل - التحمل الدوري التنفسى

## تابع الوحدة الخامسة والسادسة والثلاثون

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>-تحسين كفاءة أجهزة الجسم الحيوية .</p> <p>-المتعة والسرور .</p> <p>-الولاء للجماعة .</p>	قطارات	<p>"سباق التمرير من أعلى"</p> <p>الشرح : يقسم الفريق الواحد إلى فريقين متساويين ومتواجهين ومع كل فريق كرة وعند سماع الإشارة يقوم الأفراد بتمرير الكرة فيما بينهم ورجوع اللاعب الأول خلفاً وهكذا والفائز من يرجع لترتيبه الأصلي قبل الآخر .</p> <p>(مع مراعاة استخدام الموسيقى كعنصر للتشويق والإثارة متخللاً ذلك الأداء) .</p>	٤٥ ق	<p>ثانياً</p> <p>الألعاب</p> <p>التمهيدية</p>
<p>التهنئة ، تحسين</p> <p>عمليات الشهيق والزفير</p>	صف	<p>تمرينات تهنئة ، دورانات التقاطع اليدين أمام الجسم أسفل ، وعالياً لأخذ شهيق عميق وإخراج زفير ببطء</p>	١٢ ق	الجزء الختامي



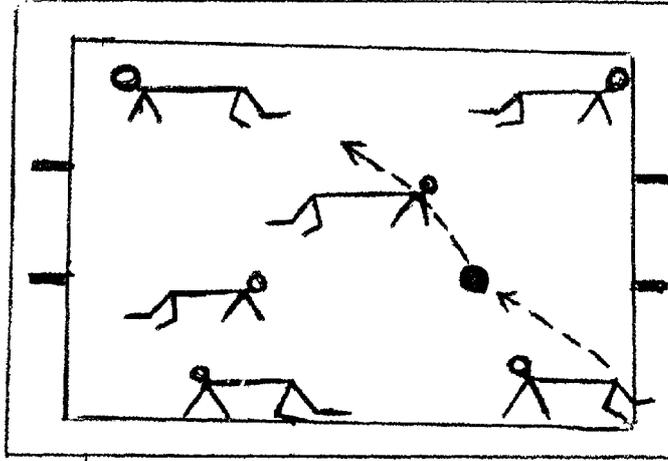
الوحدة الخامسة والسادسة والثلاثون

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
- تحسين كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى
- تحسين الحالة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
-الإحماء لتهيئة الجسم . -الإتجاه الإيجابى نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضى -تحسين الدورة الدموية . -حب الجماعة والولاء بها	دائرة	(كرة الوقوف) يلتف الأفراد حول أحدهم الذى يقف فى منتصف الدائرة ومعه كرة ويقوم الفرد برمى الكرة لأعلى والنداء على اسم أحد الأفراد الذى يتحتم عليه سرعة الجرى لالتقاط الكرة قبل مسكها بينما يجرى الأخر فى إتجاهها وعندما ينجح الفرد المذكور فى لقف الكرة ينادى بأعلى صوته قف ، وهنا يتحتم على الجميع الوقوف فى المكان ويحاول إصابة أحدهم بالكرة ، وإذا نجح يقوم بتغيير مكانه مع الزميل وإذا فشل يقوم بتكرار ما سبق .  يتم الجرى فى الدائرة بمصاحبة الموسيقى	٢٤ق	الجزء التمهيدي
-تقوية عضلات الذراعين والرجلين والجذع والبطن . -التوازن -التحمل الدورى التنفسى -النظام والطاعة	صفوف قطارات	- (وقوف فتحاً . الذراعين أماماً) تبادل ثنى الذراعين على الصدر مع لف الجذع جانباً . - (انبطاح مائل) المشى أماماً على اليدين . - (وقوف فتحاً الذراعان عالياً) ثنى الجذع جانباً وثنيه أماماً فمرة عالياً . - (جلوس طويل فتحاً) رفع الجذع والمقعدة عالياً . - (جلوس توازن فتحاً الساعدان تشبيك خلف الظهر) خفض ورفع الرجلين أسفل عالياً لتقاطع الساقين بالتبادل .  " يودى ذلك بمصاحبة الموسيقى "	٣٩ق	أولاً الإعداد البدنى

## تابع الوحدة السابعة والثامنة والثلاثون

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>-تحسين الوظائف الفسيولوجية .</p> <p>-التكيف مع المجهود البدني .</p>	<p>إنتشار</p> <p>حر</p>	<p>كرة قدم الكابوريا (تمرير ، تصويب ، ركل )</p> <p>الشرح : يقسم اللاعبون إلى فريقان كل فريق خمسة أفراد واللاعبون في وضع انبطاح مائل معكوس ، ويتم المشى على الأرجل والأيدى ويحاول كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم لإحراز هدف ، الفائز من يحرز أكبر عدد من الأهداف .</p> <p>(مع مراعاة استخدام الموسيقى كعنصر للتشويق والإثارة متخللاً ذلك الأداء) .</p>	٤٥ ق	<p>ثانياً</p> <p>الألعاب التمهيدية</p>
<p>التهدئة وتحسين عمليتي التنفس .</p>	<p>إنتشار</p> <p>حر</p>	<p>- (الوقوف فتحاً - الذراعين أماماً ) مرجحة الذراعين أماماً أسفل .</p> <p>-أخذ شهيق من الأنف في (٣)عداات ، والاحتفاظ به (٣)عداات ، وإخراجه في (٣)عداات .</p>	١٢ ق	الجزء الختامي



## الأسبوع العاشر

الوحدة : التاسعة والثلاثون والوحدة الأربعون

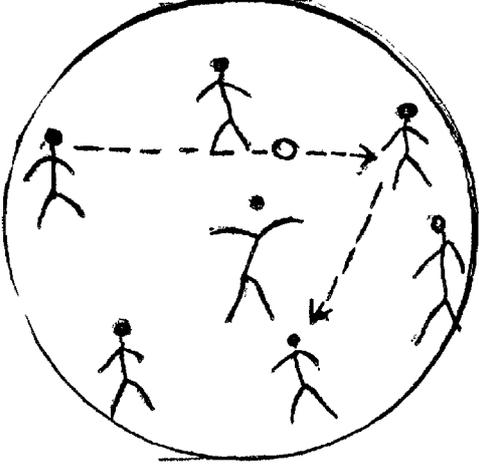
الزمن : ١٢٠ دقيقة

## أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
- تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم
- تحسين الحالة البدنية

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> <li>-تهيئة أجهزة</li> <li>وعضلات الجسم .</li> <li>-التحكم والسيطرة</li> <li>والضبط</li> <li>-تحسين الدورة</li> <li>الدموية .</li> <li>-المتعة والسرور</li> <li>-حسن التصرف</li> </ul>	قطارات	<p>(إصابة الهدف المتحرك) يقف عدة مجموعات في شكل قاطرات خلف خط على بعد ٤ : ١٠م ويقوم الأفراد بدرججة الطوق فيما بينهم ويحاول الفرد الأول من كل مجموعة إصابة الطوق ومحاولة إيقاعه عند مروره من أمام مجموعته بواسطة كرة تنس ثم يأخذ مكانه في نهاية القاطرة ليقوم الزميل التالي بنفس المحاولة في المرة الثانية وهكذا وتحسب نقطة لكل فريق ينجح في إسقاط الطوق .</p> <p>إدخال عنصر المناقسة الترويحية باختيار أحسن أداء مضحك</p>	٢٤ق	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> <li>-تقوية عضلات</li> <li>الذراعين والرجلين .</li> <li>-تحسين التوازن</li> <li>-التحمل الدوري</li> <li>التنفسى</li> </ul>	صفوف قطارات	<p>-انبطاح على والاستناد على الحائط) مد الذراعين كاملاً مع دفع الجسم خلفاً والوقوف على المشطين .</p> <p>-ميزان أمامى بالاستناد على الحائط . الظهر مواجه الذراعان جانبياً) ثنى الرجل المرتكزة الذراعين عالياً .</p> <p>-وقوف مسك ثقلاً) تبادل الطعن أماماً مع رفع الذراعين جانبياً .</p> <p>-وقوف) الوثب على جانبي مقعد سويدي بالقدمين معاً .</p> <p>" يودى ذلك بمصاحبة الموسيقى "</p>	٣٩ق	أولاً الإعداد البدنى

## تابع الوحدة التاسعة والثلاثون والوحدة الأربعون

الأهداف	التشكيل	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>-تتمية سرعة رد الفعل .</p> <p>-تنشيط الدورة الدموية .</p> <p>-التشويق والإثارة والمرح والسعادة .</p>	دائرة	<p>إمسك الكرة ( التمريرة الصدرية )</p> <p>الشرح : يقف الأفراد حول الدائرة بين كل فود ام ويقف فرد واحد فى وسط الدائرة وتعطى كرة سلة لأحد الأفراد على الدائرة ومع الإشارة يمرر الأفراد الكرة فيما بينهم فى أى إتجاه ويحاول الفرد إمساكها وإذا نجح يبدل مع لاعب آخر وهكذا تستمر اللعبة .</p> <p>(مع مراعاة استخدام الموسيقى كعنصر للتشويق والإثارة متخللاً ذلك الأداء) .</p> 	٤٥ ق	<p>ثانياً</p> <p>الألعاب</p> <p>التمهيدية</p>
<p>التهدئة والتدريب على تنظيم التنفس .</p>	صف	<p>- (وقوف) تبادل المشى والجرى بخطوات صغيرة مع تحريك الذراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس .</p>	١٢ ق	الجزء الختامى

الوحدة التاسعة والثلاثون والوحدة الأربعون

## طريقة تنفيذ برنامج الترويح الرياضى :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج المقترح على عينة البحث من خلال الوحدات التدريبيه وفقاً لما أشار إليه محمد حسن علاوى (١٩٩٤) (٥٧) باستخدام أسلوب التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة على أن يكون التكرار وفقاً لرغبات الأفراد كل حسب ميوله وإتجاهه ومتطلباته الصحية ، وتحتوى كل محطة على تدريب واحد زمن أدائه يختلف من وحدة لأخرى متدرجاً فى ذلك حتى نهاية وحدات البرنامج على أن يتخلل ذلك الراحة الإيجابية وتمارين للتنفس والاسترخاء التى غالباً ما تؤدى مع مصاحبة الموسيقى .

وقد قسم الباحث أفراد المجموعة التجريبية إلى (٣) ثلاث مجموعات ، وكل مجموعة تشتمل على (٥) خمسة أفراد .

## أساليب تنفيذ برنامج الترويح الرياضى المقترح :

يتوقف تنفيذ البرنامج المقترح على الباحث والفرد ومدى قدرة كل منهما على تفهم الآخر والإستجابة له ولقد استخدم الباحث فى تنفيذ برنامج الترويح الرياضى المقترح الأسلوب المباشر والأسلوب الغير مباشر .

### الأسلوب المباشر :

وفيه يظهر دور الباحث فى التدريب فهو المصمم للبيئة التى سوف تؤدى فيها الأنشطة الحركية الترويحية بشكل يشجع فيه الأداء الفردى عن طريق إرشاد وتوجيه المتعلم من تدريب إلى تدريب آخر من خلال إجراءات معينة ينطلق فيها الفرد بحرية كاملة لاكتساب الخبرة . ( ٢٣ : ٨ )

### الأسلوب الغير مباشر :

من الطرق الحديثة التى ترمى إلى جعل الفرد يتعلم من خلال إعتماده على نفسه ، ومن خلال جهده الذاتى وخبرته الشخصية ، ومن ثم فإنها تسمح للفرد أن يمارس من خلال مستوى قدراته وخبراته ونشاطه الذهنى والحركى من أجل الوصول للهدف المنشود والباحث أثناء أدائه لهذا الأسلوب يعتبر الموجه والمرشد ليجنب المتعلم من الوقوع فى الأخطاء . ( ٦٤ : ٣ )

### طريقة تنفيذ برنامج الترويح الرياضى :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج المقترح على عينة البحث من خلال الوحدات التدريبية وفقاً لما أشار إليه محمد حسن علاوى (١٩٩٤) (٥٧) باستخدام أسلوب التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة على أن يكون التكرار وفقاً لرغبات الأفراد كل حسب ميوله وإتجاهه ومتطلباته الصحية ، وتحتوى كل محطة على تدريب واحد زمن أداءه يختلف من وحدة لأخرى متدرجاً فى ذلك حتى نهاية وحدات البرنامج على أن يتخلل ذلك الراحة الإيجابية وتمارين للتنفس والاسترخاء التى غالباً ما تؤدى مع مصاحبة الموسيقى .

وقد قسم الباحث أفراد المجموعة التجريبية إلى (٣) ثلاث مجموعات ، وكل مجموعة تشتمل على (٥) خمسة أفراد .

### أساليب تنفيذ برنامج الترويح الرياضى المقترح :

يتوقف تنفيذ البرنامج المقترح على الباحث والفرد ومدى قدرة كل منهما على تفهم الآخر والإستجابة له ولقد استخدم الباحث فى تنفيذ برنامج الترويح الرياضى المقترح الأسلوب المباشر والأسلوب الغير مباشر .

#### الأسلوب المباشر :

وفيه يظهر دور الباحث فى التدريب فهو المصمم للبيئة التى سوف تؤدى فيها الأنشطة الحركية الترويحية بشكل يشجع فيه الأداء الفردى عن طريق إرشاد وتوجيه المتعلم من تدريب إلى تدريب آخر من خلال إجراءات معينة ينطلق فيها الفرد بحرية كاملة لاكتساب الخبرة . ( ٢٣ : ٨ )

#### الأسلوب الغير مباشر :

من الطرق الحديثة التى ترمى إلى جعل الفرد يتعلم من خلال إعتماده على نفسه ، ومن خلال جهده الذاتى وخبرته الشخصية ، ومن ثم فإنها تسمح للفرد أن يمارس من خلال مستوى قدراته وخبراته ونشاطه ذهنى والحركى من أجل الوصول للهدف المنشود والباحث أثناء أدائه لهذا الأسلوب يعتبر الموجه والمرشد ليجنب المتعلم من الوقوع فى الأخطاء . ( ٦٤ : ٣ )

## الخطة الزمنية لبرنامج الترويح الرياضى :

اشتمل البرنامج المقترح على (٢٠) وحدة تدريبية بواقع وحدتان تدريبيتان فى الأسبوع على أن يتم تكرار الوحدة التدريبية مرتان بواقع (٤) أيام فى الأسبوع ، وذلك لمدة (١٠) أسابيع أى (٤٠) وحدة تدريبية خلال مدة تنفيذ البرنامج ككل وقد استغرق زمن الوحدة من (٤٥ : ١٢٠) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

وقد تم تطبيق البرنامج من خلال جميع أجزاء الوحدة التدريبية وفقاً للتوزيع الزمنى الموضح بجدول رقم (١٥) .

حيث ينصح كمال درويش ، محمد الحماحمى (١٩٨٧) أن تكون الوحدة التدريبية من رياضة الترويح من ساعة ونصف إلى ساعتين وفى هذه الحالة يكون الجزء التمهيدي من ٢٠ إلى ٢٥% ، والرئيسى من ٦٠ إلى ٧٠% والختامى من ١٠ إلى ٢٠% . ( ١٣٩ : ٥٤ )

### جدول ( ١٥ )

#### التوزيع الزمنى للوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن / النسبة المئوية	٤٥ ق الأسبوع الأول والثانى	٦٠ ق الأسبوع الثالث،الرابع،الخامس	٩٠ ق الأسبوع الساد ، السابع ، الثامن	١٢٠ ق الأسبوع التاسع،العاشر
١	الجزء التمهيدي	٢٠ : ٢٥%	٩	١٢	١٨	٢٤
٢	الجزء الرئيسى	٦٠ : ٧٠%	٣١,٥	٤٢	٦٣	٨٤
٣	الجزء الختامى	١٠ : ٢٠%	٤,٥	٦	٩	١٢

أما المجموعة الضابطة فلم يطبق عليها أى برامج كما هو متبع بالمستشفى والإكتفاء بتناول العقار الطبى فقط .

### القياسات القبلية :

تم القياس لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات النفسية والفسىولوجية والبيوكيميائية قيد البحث ، والقياسات التى تم إجراء التكافؤ فيها من ١١/٣/١٩٩٩م حتى ١٣/٣/١٩٩٩ كما هو موضح بجداول ( ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ) .

## تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تطبيق برنامج الترويح الرياضى المقترح من خلال الوحدات التدريبية على المجموعة التجريبية فقط ، المجموعة الضابطة لم تمارس أى برامج أو أنشطة وكلا المجموعتان يتناولان العقار الطبى ، وذلك فى الفترة من ١٤/٣/١٩٩٩ حتى ٢١/٥/١٩٩٩ ، أى (١٠) أسابيع بواقع (٤) أربع وحدات تدريبية فى الأسبوع ، ولقد قام الباحث بتدريب المجموعة التجريبية بنفسه فى وجود طبيب من المستشفى والأخصائى الإجتماعى والأخصائى الرياضى وبعض الممرضات بتوجيه من مدير عام المستشفى والمشرف على البحث .

## القياسات البعدية :

تم القياس البعدى بعد نهاية الأسبوع العاشر من تطبيق برنامج الترويح الرياضى المقترح من ٢٥/٥/١٩٩٩ حتى ٢٨/٥/١٩٩٩ لكل من المجموعة التجريبية والضابطة ، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجرائه فى القياس القبلى للمتغيرات النفسية ، والفسيولوجية والبيوكيميائية قيد البحث ، وبنفس الأسلوب الذى اتبع ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها لمعالجتها إحصائياً .

## المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية وفقاً لما أشار إليه فؤاد البهى السيد (١٩٧٧) (٤٧) وهى

كالتالى :

$$\text{م} = \frac{\text{مجم ن}}{\text{ن}} \quad \text{- المتوسط الحسابى}$$

$$\text{ع} = \sqrt{\frac{\text{مجم س}^2 - \frac{(\text{مجم س})^2}{\text{ن}}}{\text{ن} - 1}} \quad \text{- الإنحراف المعيارى}$$

$$\text{ت المحسوبة} = \sqrt{\frac{2\text{م} - 1\text{م}}{2\text{ع} + 1\text{ع}}} \quad \text{- إختبار ( ت )}$$

$$\text{ت الفروق} = \sqrt{\frac{\text{مجم ف}^2}{\text{ن}(\text{ن} - 1)}} \quad \text{ب. م}$$

$$\text{معامل التحسن} = 100 \times \frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}}$$

$$\text{معامل ارتباط ( بيرسون )} = \sqrt{\frac{\text{ن مج س ص} - \text{مجم ص} \times \text{مجم ص}}{[\text{ن مج س}^2 - (\text{مجم ص})^2] [\text{ن مج ص}^2 - (\text{مجم ص})^2]}}$$