

الفصل الرابع مخططة واجراءات البحث

- منهج البحث
- مجتمع البحث
- ادوات جمع البيانات
- التجربة الاستطلاعية الاولى
- البرنامج الرياضى المقترح
- التجربة الاستطلاعية الثانية
- تجربة البحث الاساسية
- القياس القبلى
- التجربة
- القياس البعدى

خطة واجراءات البحث :

من خلال القراءات النظرية والدراسات والبحوث السابقة أمكن للباحثة تحديد طبيعة البحث وذلك من خلال :

*** منهج البحث :**

اختارت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة حيث أنه "تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادثة ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة ذاتها وتفسيرها" كما اختارت الباحثة التصميم التجريبي ذات المجموعة الواحدة القياس (القبلي البعدي) حيث أنه أنسب الطرق لقياس تأثير متغير ما .

* مجتمع البحث :

شمل مجتمع البحث على المرضى النفسيين الذين يعانون من الفصام المزمن وقد كانوا من نزلاء مستشفى دار المقطم للصحة النفسية بالقاهرة والبالغ عددهم (٢٥) مريضا ومريضة .

* عينة البحث :

كان اختيار عينة البحث اختيارا عمديا حيث استبعد من مجتمع البحث (٢٥) الحالات التالية :

أ - المرضى الذين يعانون من أمراض جسمية تعيقهم عن الاشتراك في التجربة وعددهم (٨) مرضى .

ب - أفراد التجربة الاستطلاعية وعددهم (٦) مرضى وبذلك أصبح حجم عينة البحث (١١) مريضا (٤) اناث و(٧) ذكور ، وقد قامت الباحثة بإيجاد معاملات:

تجانس العينة :

قامت الباحثة بإيجاد تجانس العينة في البحث في متغيرات السن والطول والوزن كما هو موضح بجدول (١) .

جدول (١)
تجانس أفراد العينة في متغيرات
السن والطول والوزن

ن = ١١

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٣٠, ٣٧	٦, ٤٢	٣٠	٠, ٥١١
الطول	سم	١٦٦, ٤٦	٢, ٥٥	١٦٦	٠, ١٧٢
الوزن	كجم	٧٧, ١٣	٣, ٧٩	٧٧	٢, ٦٣٤

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات المقاسة تراوحت بين (- ٠, ١٧٢ - ٢, ٣٤) أي انحصرت بين ٣+ ، ٣- مما يدل على أن عينة البحث متجانسة في هذه المتغيرات .

أدوات جمع البيانات :

نظرا لطبيعة البحث استخدمت الباحثة أدوات جمع البيانات التي تناسب المتغيرات المراد قياسها لكل متغير وهي كالتالي :

- التكيف النفسي والاجتماعي .
- بعض المتغيرات الفسيولوجية
- بعض المتغيرات البدنية .

وفيما يلي وصفا لهذه المقاييس :

١ - اختبار رسم المنزل والشجرة والشخص H.T.P

وهذا الاختبار تم استخدامه من أجل قياس التكيف النفسي والاجتماعي لعينة البحث ، وهذا الاختبار من تأليف جون .ن. باك وقام باعداده ليناسب البيئة العربية لوييس كامل مليكة (١:٢٥) . وقد قامت الباحثة باستخدام هذا الاختبار الاسقاطي لدراسة الشخصية عن طريق الرسم بناء على توجيه الأستاذ الدكتور يحيى الرخاوى أستاذ ورئيس قسم الطب النفسي كلية طب القصر العيني والمشرف على البحث ، وهذا الاختبار له مميزات وفوائد متعددة سنذكر أهمها فيما يلي:

١ - يذكر "هامر" Hamer أن المفحوص عادة مايلجأ الى المراوغة أو الحرص ولذلك فان الرسوم الاسقاطية تكون أكثر كشفا عن شخصيته (٢٦: ٤٢)

٢ - ويستشهد "هامر" Hamer أيضا بما وجدته "زاكار" Zakar أن الرسم أول ما يظهر المرض كما أنه آخر ما تختفى منه علامات المرض بعد الشفاء، حيث خلصت "زاكار" من بحثها الى أن الرسم أكثر حساسية للمرض من الأساليب الاسقاطية الأخرى .

٣ - تؤكد لاندسبرج أن اختبار رسم المنزل والشجرة والشخص أقدر وأسرع الاختبارات في الكشف عن الاضطرابات العضوية بصورة أوضح ، وذلك لأن اختبار الرسم يرغم المفحوص على الاستعانة بمصادره النفسية ، وبالتالي فانه يكشف عن ضعفه الأساسي عن طريق الاستجابة المهزوزة .

٤ - الرسم الاسقاطي يصلح للتطبيق بصفة خاصة في حالات الفصام الكامن والتي يكون الفرد فيها غير واثق من نفسه ، ويبدأ في الاحساس بأن شيئا ما في متناوله للمواقف المشحونة انفعاليا .

٥ - ان الرسم ييسر على الفرد الذي يعاني من صعوبات انفعالية الانتقال من الرسم الى التعبير اللفظي ، هذا فضلا عن أنه وسيلة مفيدة في خلق الظروف المؤدية لتكوين علاقة طيبة بين الفاحص والمفحوص . (٢٦: ١٨٣-١٨٥)

وقد تم تطبيق الاختبار على كل مريض من أفراد عينة البحث الأساسية مرتين أحدهما قبل الاشتراك في البرنامج الرياضي المقترح لمعرفة مدى التكيف النفسي والاجتماعي ، والأخرى بعد الانتهاء مباشرة من البرنامج لمعرفة مدى ما حدث من تغير في التكيف النفسي والاجتماعي وفيمايلي عرض لتعليمات وخطوات أداء الاختبار :

تعليمات الاختبار :

مواد الاختبار :

يحتاج الفاحص الى المواد التالية :

١ - كراسة للرسم وهي عبارة عن ورقة بيضاء (غير مسطرة) من النوع الثقيل مطبقة بحيث تتكون من أربع صفحات ، طول كل صفحة ٢١,٥

سم وعرضها ١٧,٥ سم ، ويجب مراعاة هذه الأبعاد بدقة ، وتخصص إحدى الصفحات لرسم المنزل ، وهي الصفحة التي طبعت في أعلى الجانب العريض الخارجي منها كلمة "منزل" بالنسخ ، وتخصص صفحة أخرى لرسم الشجرة مطبوع في أعلى الجانب العلوي الأصغر منها كلمة "شجرة" بالنسخ ، وتخصص صفحة ثالثة لرسم الشخص ومطبوع في أعلى الجانب العلوي الأصغر منها كلمة "شخص" بالنسخ ، أما صفحة الغلاف فهي تخصص لرسم "الشخص" من جنس غير جنس "الشخص" المرسوم أولاً .

٢ - كراسة التصحيح وتخصص صفحة فيها لتسجيل تسلسل تفاصيل

والتعليقات أثناء الرسم ، وتشمل الصفحة الثانية على جدول التبويب ، ويخصص الجزء العلوي من الصفحة الأولى لتسجيل البيانات المميزة وهي أسم المفحوص ، تاريخ الاختبار ، أسم الفاحص ، جنس المفحوص (ذكر - أنثى) ، جنسيته ، تاريخ ميلاده ، مهنته ، مقر عمله ، فرقته الدراسية ، محل إقامته ثم التشخيص الاكلينيكي لحالة المفحوص إذا وجد هذا التشخيص ، أو أى بيانات أخرى تلقى الضوء على الحالة مثل البيانات التي ترد عادة في تاريخ الحالة للنتائج اختبارات الذكاء والشخصية والاختبارات الطبية ... الخ . ويمكن أن تستخدم هذه الكراسة ملفاً تحفظ فيه كراسة الرسم وقائمة الأسئلة بعد الرسم . ملحق (١)

٣ - قائمة الأسئلة بعد الرسم

٤ - عدد من أقلام الرصاص

٥ - ساعة ضبط الوقت .

٦ - جدول المعايير الوصفية والكمية المصورة .

خطوات الاختبار

١ - ضع مجموعة أقلام الرصاص على المائدة أمام المفحوص (أترك له الحرية في اختيار القلم الذي يريد) .

٢ - قدم له كراسة الرسم مطبقة بحيث تظهر أمامه الصفحة المخصصة لرسم المنزل في وضع أفقى ، وفي أعلاها كلمة "منزل" .
قل للمفحوص :

"خذ قلم من دول ، وعاوزك ترسم لى بيت كويس على قد ماتقدر ،

تقدر ترسم أى نوع من البيوت وتقدر تاخذ وقت زى ماأنت عاوز ،
وتقدر تمسح فى الرسم زى ماأنت عاوز بس أرسم لى بيت رسم
كويس على قد ماتقدر "إذا حاول المفحوص استخدام مسطرة أو قلم
آخر كمسطرة فاذكر له أن ذلك ممنوع ، وأن رسمه يجب أن يكون
باليد فقط .

بعد أن يبدى المفحوص مايدل على انتهاءه من رسم المنزل أقلب
الصفحة . بحيث تبدو أمام المفحوص فى وضع رأسى الصفحة
المخصصة لرسم الشجرة ، وفى أعلاها كلمة "شجرة" .

٣ - أطلب من المفحوص رسم "شجرة" مكررا التعليمات السابقة مع
إبدال كلمة "منزل" بكلمة "شجرة" ثم كرر نفس الاجراء فى رسم
"الشخص" فاذا رسم المفحوص "ذكرا" فاطلب منه أن يرسم فى
صفحة الغلاف "أنثى" قائلا "ده راجل (أو ولد ... الخ) دلوقتى
عاوزك ترسم ست أو بنت زى مايعجبك" .
فاذا كان "الشخص" المرسوم أولا "أنثى" قل : "أنت رسمت ست ،
(أو بنت) دلوقتى عاوزك ترسم راجل أو ولد زى مايعجبك" .

٤ - بعد انتهاء المفحوص من الرسم تماما يقوم الفاحص بتوجيه
الأسئلة بعد الرسم وهناك كراسة معدة خصيصا لذلك بها الأسئلة
المطلوب توجيهها وهى تهدف الى أمرين :

١ - إعطاء الفرصة الكاملة للمفحوص لاسقاط مشاعره واتجاهاته

وحاجاته فى وصفه وتعليقاته على رسمه للمنزل والشجرة
والشخص على التوالى .

٢ - إعطاء الفرصة للفاحص كى يستوضح أى ناحية فى رسم الوحدات
الثلاث لم تكن واضحة له من قبل

وبعد توجيه الأسئلة يطلب من المفحوص ان لم يكن قد سبق له
أن فعل ذلك تلقائيا أن يرسم فى كل وحدة على التوالى الشمس
والارض . (٢٦ : ٩)

ب - القياسات الانثروبومترية :

وهذه القياسات استخدمتها الباحثة لقياس تجانس العينة وهى :

١ - جهاز الريستاميتتر لقياس الطول الكلى للجسم .

٢ - الميزان الطبى لقياس وزن الجسم .

ح- الاختبارات الفسيولوجية وتشمل :

- ١ - السماع الطبية لقياس النبض والضغط .
- ٢ - جهاز الضغط الزئبقي لقياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي .
- ٣ - الاسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية للرتتين .

د - انتقاء عناصر اللياقة البدنية

اعتمدت الباحثة فى تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرضى النفسيين الذين يعانون من الفصام المزمن على المراجع والدراسات السابقة فى هذا المجال ، وبناءا على هذه القراءات تم اعداد استمارة استبيان مفتوحة تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذه الفئة ، وقد تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من المحكمين للحصول على آرائهم فى تحديد أهم هذه العناصر . ملحق (٣)

يوضح الجدول الآتى عناصر اللياقة البدنية التى تم عرضها على المحكمين والنسبة المئوية لأهمية كل عنصر من وجهة نظرهم .

جدول (٢)

استطلاع رأى المحكمين فى أهم

عناصر اللياقة البدنية

مسلسل	عناصر اللياقة البدنية	% النسبة المئوية
١	القوة العضلية	٧٥
٢	الجلد العضلى	٧٠
٣	الجلد الدورى التنفسى	٧٠
٤	المرونة	٧٥
٥	الرشاقة	٦٠
٦	السرعة	٨٠
٧	التوافق	٩٥
٨	التوازن	٨٥
٩	القدرة العضلية	٨٠
١٠	الدقنة	٩٠
١١	زمن رد الفعل	٦٥

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية لأهمية عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث وقامت الباحثة باختيار العناصر التي حصلت على ٧٠% فأكثر (القوة العضلية - الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي - المرونة - السرعة - التوافق - التوازن - القدرة العضلية - الدقة) .

هذا وقد تم اختيار الاختبارات التي تقيس العناصر المختارة (٩ عناصر) عن طريق المراجع العلمية والمحكمين . وقد تم عرض استبيان مفتوح ملحق (٤) على المحكمين لتحديد الاختبارات المبممة لقياس كل عنصر من العناصر المختارة .

ويوضح جدول (٣) النسبة المئوية لثلاث اختبارات مقترحة لقياس كل عنصر .

جدول (٣)
أهم الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة
البدنية المختارة

مسلسل	العناصر	الاختبارات	%
١	التوافق العظمي العصبي	١ الدوائر المرقمة	٨٥
		٢ نط الحبل	٦٠
		٣ الجرى فى شكل 8	٦٥
٢	الدققة	١ التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة	٥٥
		٢ التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	٦٥
		٣ التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	٨٠
٣	التوازن	١ الوقوف بمشط القدم على مكعب	٧٠
		٢ الوقوف بالقدمين مستعرضا على العارضة	٧٥
		٣ الوقوف بالقدم طوليا على العارضة	٦٠
٤	القعدة	١ رمى كرة ناعمة لاقصى مسافة	٥٠
		٢ الوثب العريض من الثبات	٥٥
		٣ الوثب العمودى من الثبات	٧٥
٥	السرعة	١ عدو ٣٠ م من بداية متحركة	٧٥
		٢ العدو لعشر ثوان	٦٥
		٣ العدو فى المكان خمس عشرة ثانية	٦٠
٦	المرونة	١ ثنى الجذع خلفا من الوقوف	٥٥
		٢ اللمس السفلى والجانبى	٧٠
		٣ ثنى الجذع للامام من الجلوس طولا	٥٠
٧	القوة العضلية	١ قوة القبضة لليد المميزة	٩٠
		٢ قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر	٧٠
		٣ قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر	٦٥
٨	الجلد العظمى	١ ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل	٦٥
		٢ ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (بنين)	٧٠
		٣ الجلوس من الرقود	٧٥
٩	الجلد الدورى التنفسى	١ الجرى فى المكان لمدة دقيقتين	٧٥
		٢ الجرى والمشي ١٢ق على أن تحدد المسافة التى قطعها المختبر	٦٠
		٣ جرى ٨٠٠ م : ١٥٠٠ م	٦٥

ويوضح جدول (٣) الاختبارات ودرجة أهميتها وقد اختارت الباحثة الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية وقد كانت ٧٥% فأكثر وهذه الاختبارات هي : ملحق (٣)

- ١ - اختبار الدوائر المرقمة : لقياس التوافق العضلي العصبي .
- ٢ - اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة : لقياس الدقة .
- ٣ - اختبار الوقوف بالقدمين مستعرضا على العارضة : لقياس التوازن .
- ٤ - اختبار الوثب العمودي من الثبات : لقياس القدرة العضلية .
- ٥ - اختبار عدو ٣٠م من بداية متحركة : لقياس السرعة .
- ٦ - اختبار اللمس السفلى والجانبى : لقياس المرونة .
- ٧ - اختبار قوة القبضة لليد المميزة : لقياس القوة العضلية .
- ٨ - اختبار الجلوس من الرقود : لقياس الجلد العضلى .
- ٩ - اختبار الجرى فى المكان لمدة دقيقة : لقياس الجلد الدورى التنفسى .

التجربة الاستطلاعية الاولى :

تهدف هذه التجربة الى تحديد ثبات الاختبارات المستخدمة فى البحث فبالنسبة لاختبار الشخصية الاسقاطى عن طريق الرسم (رسم المنزل والشجرة والشخص) والذى اختير لقياس التكيف النفسى والاجتماعى فهو اختبار معترف به فى المجال السيكولوجى حيث قام بتطبيقه مجموعة من الاخصائيين النفسيين بالمستشفى كما قام بتفسيره د. نجات النحراوى وبالنسبة للاختبارات الفسيولوجية والمتمثلة فى قياسات (معدل سرعة النيض - ضغط الدم الانقباضى والانبساطى - السعة الحيوية للثنتين) فهذه الاختبارات مقننة وتستخدم فى المجال الطبى وقد قام بتطبيقها على المرضى عينة البحث الطبيب المختص وقامت الباحثة بتسجيل النتائج فى الكشوف الخاصة بذلك .

أما بالنسبة للاختبارات التى تقيس عناصر اللياقة البدنية من قبل المحكمين فقد قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لها كمايلى :

الثبات :

حيث قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه خلال اسبوع وذلك على عينة مماثلة لعينة البحث الأساسية

وقوامها (٦) من المرضى النفسيين الذين يعانون من الفصام المزمن ومن غير المشتركين في تجربة البحث الأساسية ، وذلك في الفترة من السبت ١٩٩١/٣/٣٠ الى السبت ١٩٩١/٤/٦ . حيث أشار "لارسون" Larson الى أن "الاختبار ذو الثبات المرتفع هو ذلك الاختبار الذي لو طبق مرتين على نفس أفراد العينة وفي نفس الظروف يحصل على نتائج مشابهة " . (٤٥:٣٠) والجدول التالي يوضح ثبات اختبارات عناصر اللياقة البدنية .

جدول (٤)

حساب معامل ثبات اختبارات
عناصر اللياقة البدنية

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
			متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
١	الدوائر المرقمة	ث	١٢,٤٥	٣,٤٠	١٢,٦٦	٣,٤٥	,٧٢	دال
٢	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	درجة	١,٠٨	٠,٧٥٥	١,٠٦	٠,٧٦٦	,٧٩	دال
٣	الوقوف بالقدمين مستعرضا على العارضة	ث	٣,٣٣	١,٤٦	٣,٦٦	١,٤٥	,٧٣	دال
٤	الوثب العمودي من الثبات	سم	١٥,٧٧	٤,٩٥	١٦,٦٥	٤,٨٩	,٧٧	دال
٥	عدو ٣٠ م من بداية متحركة	ث	٨,٨٥	٢,٦٦	٨,٩٠	٢,٧٠	,٧٤	دال
٦	اللمس السفلي والجانبى	عدد	١٠,٤٤	٢,٦٦	١٠,٦٠	٢,٤٩	,٧٨	دال
٧	قوة القبضة لليد المميزة	كجم	١٩,٨٧	٤,٦٥	١٩,٤٠	٤,٦٩	,٧٥	دال
٨	الجلوس من الرقود	عدد	١٦,٤٦	٣,٦٧	١٦,٦٩	٣,٧٧	,٧٩	دال
٩	الجرى في المكان لمدة دقيقتين	عدد	١٣,٧٥	١,٦٥	١٣,٧٨	١,٦٩	,٧٨	دال

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني تراوح بين (٠,٧٢ - ٠,٧٩) وهذا يدل على أن الارتباط بين القياسين دال احصائيا مما يشير الى ثبات الاختبارات وامكان تطبيقها على عينة البحث .

الصدق :

اكتفت الباحثة بالصدق المنطقي للاختبارات وصدق المحتوى حيث أن هذه الاختبارات قد سبق استخدامها في كثير من الأبحاث العلمية لقياس عناصر اللياقة البدنية .

البرنامج الرياضي المقترح

قامت الباحثة بإعداد برنامج نشاط رياضي مقترح للمرضى النفسيين الذين يعانون من الفصام المزمن وذلك بعد دراسة الأسس التي يبني عليها البرنامج الجيد ، وبعد قراءات مستفيضة حول خصائص وسمات هذه الفئة من المرضى .

الهدف من البرنامج المعد لهذه الدراسة :

١ - تحسين الوظائف الحيوية للمرضى :

وذلك من خلال ممارستهم لأنشطة وتمارينات و ألعاب الجلد الدوري التنفسي مثل مسابقات (التتابع - الجري - السباحة) .

٢ - تحسين الخصائص البدنية والحركية :

وذلك من خلال ممارسة أنشطة و ألعاب لتنمية التوافق والتوازن والمرونة والدقة والسرعة والقوة العضلية ، القدرة العضلية .

٣ - المساعدة على تحقيق بعض من التكيف النفسي والاجتماعي للمرضى:

وذلك من خلال ممارسة الألعاب والأنشطة الجماعية المختلفة والتي تساعد على تنمية بعض التفاعلات الاجتماعية مثل (المبادأة - المشابرة - الوعي بالجسد - التفاعل مع الآخرين - التفاعلية الوجدانية والانتباه) وربما ساهمت هذه التفاعلات في أحداث تغير ما في التكيف النفسي والاجتماعي لهذه الفئة .

وبناءً على ما سبق قامت الباحثة بإعداد برنامج النشاط الرياضي المقترح حيث قامت بإعداد استمارة استبيان لاستطلاع رأى المحكمين في تحديد محتوى البرنامج الرياضي وكذلك الفترة الكلية للبرنامج وعدد

الوحدات الاسبوعية و زمن الوحدة و توزيعها ، كما هو موضح بجدول (٥) ،
(٦)

جدول (٥)
رأى المحكمين فى تحديد زمن الوحدة
وعدد الوحدات فى الاسبوع
والفترة الكلية للبرنامج
الرياضى

م	زمن الوحدة	% النسبة المئوية	عدد الوحدات فى الاسبوع	% النسبة المئوية	الفترة الكلية للبرنامج	% النسبة المئوية
١	٤٥ ق	٦٠	مرتين	٦٠	عشرة أسابيع	٧٠
٢	٦٠ ق	٧٠	ثلاث مرات	٨٠	اثنى عشر اسبوعا	٨٥
٣	٧٥ ق	٨٥	أربع مرات	٧٠	أربع عشر اسبوعا	٧٥
٤	٩٠ ق	٦٥	يوميًا	٦٥	ستة عشر اسبوعا	٦٥

يتضح من نتائج جدول (٥) اتفاق اأغلبية المحكمين حيث أجمع الاأغلبية أن يكون زمن الوحدة ٧٥ ق وعدد الوحدات فى الاسبوع ثلاث مرات كما أاتفق الاأغلبية أن تكون الفترة الكلية للبرنامج اثنى عشر اسبوعا . ملحق (٥)

وتم أيضا استطلاع رأى المحكمين لتحديد محتوى البرنامج الرياضى والتوزيع الزمنى لمحتوياته كما هو موضح بجدول (٦) .

جدول (٦)
رأى المحكمين فى محتوى البرنامج الرياضى
والتوزيع الزمنى لمحتوياته

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	%
١	الجزء التمهيدي ١٥ ق	٥ ق ٥ ق ٥ ق	تجميع المرضى وأخذ الغياب مشى وجرى تتابعات تمرينات بناثية عامة (أذرع وأرجل، جذع، بطن، ظهر)	٧٥
٢	الجزء الرئيسى ٥٠ ق ١ - جزء موحد لجميع المرضى ب - جزء هوايات مختلفة	٢٥ ق ٢٥ ق	أنشطة وألعاب رياضية لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية المختارة (توافق-دقة-توازن-مرونة-قدرة - جلد عضلى-سرعة-قوة جلد دورى تنفسى) أنشطة وألعاب جماعية متنوعة (كرة يد-قدم-سلة-طائرة-سباحة - جمباز-ألعاب قوى)	٨٠
٣	الجزء الختامى ١٠ ق	٥ ق ٥ ق	ألعاب غناثية سريعة تمرينات ارتخاء وتهدئة	٧٥

يوضح جدول (٦) الأجزاء الأساسية للبرنامج حيث أتفق لأغلبية
المحكمين والبالغ عددهم (١٢) محكما ملحق (٤) أن يكون الجزء
التمهيدي للبرنامج (١٥ق) والجزء الرئيسى (٥٠ق) والجزء الختامى
(١٠ق).

مكونات البرنامج الرياضى المقترح :

يتكون البرنامج الرياضى المقترح من ثلاثة أجزاء أساسية تشمل على :

١ - الجزء التمهيدي ويشمل على :
العب المشى والجري والتتابع .
تمرينات بنائية عامة لجميع أجزاء الجسم (أذرع - أرجل - جذع -
بطن - ظهر) . ملحق (٩)

٢ - الجزء الرئيسى ويشمل على :
العب وتمرينات لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية المختارة
وهى (التوافق العضى العصبى - الدقة - التوازن - القدرة -
السرعة - المرونة - القوة العظمية - الجلد العضى - الجلد
الدورى التنفسى) . ملحق (١٠)
العب ومسابقات متنوعة :

وهى مجموعة من الالعب الصغيرة مثل (كرة السلة - اليد - القدم
- الطايرة - التنس - تنس الطاولة - كرة السرعة - الجمباز -
العب القوى)

العب الخلاء وتشمل على :
العب ومسابقات تؤدى أثناء القيام برحلة الى قرية المنوات
بمحافظة الجيزة ، مدينة الفيوم ، القرية السياحية دغشيلاند
برأس سدر ، ومدينة رأس الحكمة ، ومدينة الملاهى المائية
(كريزى ووتر بمدينة السادس من أكتوبر)

٣ - الجزء الختامى ويشمل على :
- ألعاب غنائية سريعة . ملحق (١١)
- تمرينات ارتخاء وتهدئة . ملحق (١٢)

الادوات المستخدمة فى البرنامج :

تلعب الادوات الصغيرة دورا هاما فى جذب انتباه المرضى
النفسيين وترى الباحثة أنها ذات أثر فعال فى تحقيق الهدف التى
وضع من أجلها البرنامج الرياضى المقترح ، وعلى ذلك فقد حاولت
الباحثة اختيار واعداد بعض الادوات المناسبة لهذا البرنامج
ولهذه الفئة من المرضى مراعية فيها عوامل الأمن والسلامة وسهولة

الاستخدام ، وهذه الأدوات هي :

- ١ - كرات بلاستيك وجلد مختلفة الأحجام والألوان .
- ٢ - كرات طبية بأوزان مختلفة (٢ك - ٣ك) .
- ٣ - كرات (قدم - طائرة - سلة - يد - تنس - تنس طاولة) .
- ٤ - مضارب (تنس - تنس طاولة) .
- ٥ - حبال مختلفة الأطوال .
- ٦ - أطواق مختلفة الأقطار .
- ٧ - أعلام ملونة .
- ٨ - بالونات ملونة .
- ٩ - مراتب أسفنج .
- ١٠ - سلال بلاستيك ملونة .
- ١١ - جهاز كرة السرعة .
- ١٢ - جهاز الترامبولين .

التجربة الاستطلاعية الثانية للبرنامج الرياضي المقترح :

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية للبرنامج الرياضي المقترح على عينة استطلاعية قوامها (٦) من المرضى الغير مشتركين في تجربة البحث الأساسية وممن ينطبق عليهم شروط العينة الأساسية وتم تنفيذ هذه التجربة يوم الأحد ١٩٩١/٤/٧ ، وكان الهدف منها التعرف على :

- ١ - مدى مناسبة فقرات البرنامج لمستوى المرضى وامكانية استخدامهم للأدوات والأجهزة المختارة في البرنامج .
- ٢ - مدى قدرة المرضى على الاستمرار في العمل وتقبل التعليمات وتوجيهات الباحثة .
- ٣ - مدى صلاحية المكان لأجزاء وتنفيذ فقرات البرنامج الرياضي فيه .
- ٤ - اكتشاف وتصحيح أى قصور فى تصميم البرنامج .
- ٥ - اكتشاف بعض الأنشطة الرياضية التى تلقى ميلا من المرضى لوضعها فى الاعتبار .
- ٦ - امكانية تنفيذ الوحدة وتوزيع فقراتها على الزمن المخصص لها .
- ٧ - مدى الاحتياج للاستعانة بمساعدين لإجراء الاختبارات .
- ٨ - مدى صلاحية المكان لإجراء الاختبارات .
- ٩ - مدى فهم المرضى للاختبارات .

نتائج التجربة الاستطلاعية الثانية :

ويتضح مما سبق أن نتائج التجربة الاستطلاعية بينت النتائج

التالية :

- ١ - مناسبة فقرات البرنامج الرياضى المقترح لمستوى المرضى .
- ٢ - تمكن المرضى من استخدام والادوات والاجهزة بصورة معقولة .
- ٣ - ان قدرة المرضى على الاستمرار فى العمل تصل الى (٧٥ق) على أن يتخللها عاملا التشويق والتشجيع واستخدام الحوافز المباشرة .
- ٤ - صلاحية الملعب الملحق بالمستشفى لتنفيذ البرنامج .
- ٥ - مناسبة فقرات البرنامج لزمن الوحدة .
- ٦ - الحاجة الى تجهيز حجرة خاصة ليطبق بها الاختبارات المستخدمة .
- ٧ - استعانت الباحثة بالاختصاصيين النفسيين للقيام بتطبيق اختبار رسم المنزل والشجرة والشخص وذلك نتيجة لطبيعة الاختبار السيكولوجية الصعبة والتي تحتاج الى اختصاصية فى المجال النفسى .
- ٨ - استعانت الباحثة بالطبيب المختص بالمستشفى لاجراء الاختبارات الفسيولوجية (النبض - الضغط) ولكن قامت الباحثة باجراء اختبار السعة الحيوية للرتئين للمرضى .

تجربة البحث الاساسية :

القياسات القبليه :

قامت الباحثة باجراء القياسات القبليه فى المدة من الثلاثاء

١٩٩١/٤/٩ الى الخميس ١٩٩١/٤/١١ وكانت بالترتيب التالى :

- ١ - قياس التكيف النفسى والاجتماعى باستخدام اختبار رسم المنزل والشجرة والشخص H.T.P
- ٢ - قياس (معدل سرعة النبض - ضغط الدم الانقباضى والانبساطى - السعة الحيوية) .
- ٣ - قياس عناصر اللياقة البدنية المختارة (التوافق العضى العصبى - الدقة - التوازن - المرونة - القدرة العظمية - الجلد العضى - الجلد الدورى التنفسى - السرعة) وتم تسجيل نتائج هذه القياسات فى كشوف معدة لذلك .

تنفيذ البرنامج الرياضى المقترح :

تم تنفيذ البرنامج الرياضى المقترح ملحق (١٠) فى المدة من

السبت ١٣/٤/١٩٩١ الى السبت ١٣/٧/١٩٩١ لمدة ثلاثة أشهر ١٦ (١٢) اسبوع يطبق ثلاث مرات فى الاسبوع (السبت - الاثنين - الاربعاء) من الساعة ٧ صباحا : ١/٤ ٨ صباحا باجمالى عدد ساعات ٤٥ ساعة .

القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الرياضى المقترح على عينة التجربة الأساسية تم اجراء القياسات البعدية للعينة خلال المدة من الاحد ١٤/٧/١٩٩١ الى الثلاثاء ١٦/٧/١٩٩١ فى جميع المتغيرات وبنفس الاسلوب المتبع فى القياس القبلى

المعالجة الاحصائية :

قامت الباحثة بجمع بيانات البحث وتصنيفها وجدولتها ومعالجتها احصائيا .