

# الاستنتاجات والتوصيات

اولا : الاستنتاجات  
ثانيا : التوصيات

## الاستنتاجات والتوصيات

### أولا : الاستنتاجات

- فى حدود طبيعة ومجال هذا البحث والهدف منه وفى ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الاحصائى للبيانات أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :
- ١ - أن المشاركة فى البرنامج الرياضى المقترح كان له تأثير ايجابى على رفع الكفاءة الفسيولوجية (معدل سرعة النبض - ضغط الدم الانقباضى والانبساطى - السعة الحيوية للثنتين) للمرضى النفسيين .
  - ٢ - وجد تحسن بين القياس القبلى والبعدى فى عناصر اللياقة البدنية المختارة لصالح القياسات البعدية لعينة البحث مما يشير الى تأثير البرنامج الرياضى المقترح على هذه العينة .
  - ٣ - من خلال التمايح الذى حدث فى النواحي الفسيولوجية والبدنية وشعور المريض بجسدة نتيجة المشاركة الفعالة فى البرنامج الرياضى المقترح قد حدث قدر ما من التكيف النفسى والاجتماعى لدى عينة البحث .

### ثانيا : التوصيات

- فى ضوء ماتوصلت اليه الباحثة من نتائج البحث تقترح التوصيات الآتية :
- ١ - أن تتضمن مناهج كليات التربية الرياضية برنامجا لاعداد الكوادر المؤهلة للعمل فى المجال الرياضى للفتيات الخاصة ومن بينهم المرضى النفسيين .
  - ٢ - أن تتبنى وزارة الصحة مع وزارة الشباب والرياضة البرنامج المقترح فى هذا البحث وما سيتم من برامج مشابهة للاستفادة منها فى وضع برامج رياضية علاجية للمرضى النفسيين فى المستشفيات العقلية والمصحات النفسية .
  - ٣ - أن يتم اعداد برامج رياضية علاجية تناسب المرضى النفسيين وذوى الاعاقات الأخرى حتى يتم تحقيق الاهداف المرجوة .
  - ٤ - تجهيز واعداد ملاعب ملحقة بالمستشفيات والمصحات النفسية وتزويدها بالادوات والامكانيات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية التى تشتمل عليها الخطة .

## قائمة المراجع

- اولا : المراجع العربية  
ثانيا : المراجع الاجنبية

- 41- Clark a Pruce, A 1975: Response of instutionalized geriatric menta patientstoa twelve - week program obregular physical therapy. van - D, Missoui Jonrnal of Gerontology.
- 42- Deimel - H, 1990: Movement thrapy in the afercare of psychiatric patients. New York, springer. verlay p.312-317.
- 43- Fox, E.L. 1979: Sports Physiology. WB saunders Company, Philadelphia.
- 44- Klafes, L.D and Herbert, D.A. 1973: Physiology of exercise for physical Education and Athletics. 2nd Edition, staples press, London.
- 45- Larson. 1974: Ameasurement and eveluation in Physical Education and Health. st. Louis. P. 57.
- 46- Mathew, K.K. 1978: Measurement in Physical education 5th Ed.W.D. Saunders Philadelphia, B.17.85.
- 47- Mcewen - B: 1973: Anevaluation of the need of the long stay psychiatric patient for organised exercise, Austratian Journal of physiotherapy, p.202.208.
- 48- Mocloy, H. and Nroma,y. 1954: Tests and Measurements in Health and physical Education. New york.
- 49- Ryan, A.J. and Allman, F.G. 1974: sports Medicine Academic press, N.Y. P.33-57.
- 50- Sorenson - M. 1980: Physical Training of psychiatric patient. First international Medical congress on sports. P. 106 - 112.
- 51- Strauss, R.H. (ed) 1979: Sports Medicine and Physiology. W.B. saunders company, Philadelphia.

- 52- Sule-F. 1987: Therapeutic use of sports in Psychiatry and clinical psychology Experience with a combat - type sort in the treatment of psychiatric patients. Journal of sports medicine and physical Fitness P. 79-48.
- 53- Venerando, A. 1979: sports Medicine and physical fitness, Vol. 19, No. 2, June.
- 54- Warren H.C. 1974.: Pictionary of psychology, Houghtosn Miffin company, Illionis.
- 55- Wloman, B. 1973: Dictionary of Behavioural science, van Nostrand Reinhold compny, London.
- 56- Wllams. J.G. and sperry N.P.N. 1976,: Sports Medicine, 2nd ed., publishers. London.
- 57- Yong. K. 1960: Personality and problem of Adjustment, lobeisswilly and sow, U.S.A.

## قائمة الملحقات

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
١	قائمة الأسئلة بعد الرسم .....	٢-٣
٢	أسماء السادة الحكام التي استندت الباحثة على آرائهم في تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرضى النفسيين وأهم الاختبارات التي تقيس هذه العناصر ، وتحديد أهم الأنشطة الرياضية المناسبة لهذه الفئة وتحديد مكونات البرنامج الرياضي المقترح .....	٤
٣	استمارة استطلاع رأى المحكمين في تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرضى النفسيين .....	٥-٦
٤	استمارة استطلاع رأى المحكمين في تحديد أهم الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية المختارة .....	٧-١٠
٥	استمارة استطلاع رأى المحكمين في تحديد أهم الأنشطة والألعاب الرياضية التي تناسب هذه الفئة أو تحديد محتوى البرنامج والفترة الكلية له وزمن كل وحدة وعدد الممارسة الأسبوعية للبرنامج الرياضي المقترح .....	١١-١٥
٦	اختبارات عناصر اللياقة البدنية .....	١٦-٢٤
٧	البرنامج الزمني لتنفيذ البحث .....	٢٥
٨	نموذج تنفيذى لوحدات البرنامج الرياضي المقترح	٢٦-٣٧
٩	التمرينات البدنية المستخدمة في فترة الاحماء ..	٣٨-٤٠
١٠	ألعاب متنوعة لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمستخدم في الجزء الرئيسي .....	٤٣-٥٣
١١	ألعاب غنائية سريعة والمستخدم في الجزء الختامي	٥٤-٥٧
١٢	تمرينات تهدئة واسترخاء والمستخدم في فترة التهدئة .....	٥٨

# اختبار رسم المنزل والشجرة والشخص

## قائمة الأسئلة بعد الرسم (١)

إقتباس وإعداد  
الدكتور لويس كامل مليكة

تأليف  
جون. ن. باك

اسم \_\_\_\_\_ تاريخ ١٤/١١/٩١ الفحص ٢ واسم الطالب \_\_\_\_\_

- ١ - ده راجل ولا ست ؟ ( أو ده ولد ولا بنت ؟ ) ، إذا كان الجنس واضحاً ، فاسأل : ده راجل ولا ولد ؟ أو ده ست ولا بنت ؟ ، ( و ) \_\_\_\_\_
- ٢ - همزه كام ؟ و أو عمرها كام ؟ ، ( و ) \_\_\_\_\_
- ٣ - مين هو ؟ ( ت ) ، لو أجاب بأنه هو نفسه ، لاسأل السؤال بخ الذي يوجه في حالة الإجابة بلا أعرف ، \_\_\_\_\_

- ٤ - هو قريب ، ولا صديق ، ولا مين ؟ ( ت ) \_\_\_\_\_
- ٥ - كنت بتفكر في مين ساعة ما كنت ، برسم ؟ ، لا بد دائماً من توجيه هذا السؤال ( ت ) \_\_\_\_\_
- ٦ - هو بيحمل إيه ؟ وفين ؟ ، أو : كان تاوي يعمل إيه ؟ جاي منين ؟ راجح يعمل إيه هناك ؟ وإذا كان في الرسم بعض أوضاع معينة ، يطلب من المفحوص توضيحها كأن يسأل مثلاً : رافع إيدته كده ليه ؟ ببص لمن ؟ الخ أما إذا وجد المفحوص صعوبة في الكلام بين الرسم لأنه مجرد رسم فيقول المختبر : أنا عارف أن ده مجرد رسم ، لكن خيلنا تصور هته قصة ، تفكر هو كان جيميل إيه ؟ ، ( و ) \_\_\_\_\_

- ٧ - هو بيضكر في إيه ؟ وتفكر ليه هو بيضكر في اللوضوح ده ؟ ، ( ض ) \_\_\_\_\_

بيفكر في الواصلة ( ض ) \_\_\_\_\_

- ٨ - ازاي حاله ؟ شاعر بإيه ؟ ( ض ) \_\_\_\_\_

ليه ؟ ( ض ) \_\_\_\_\_

(١) بعد أن ينتهي المفحوص من الرسم بالنقل الرصاص أو الألوان ، يضع الفاحص ورقة الرسم بحيث يظهر أمام المفحوص رسم الشخص ، وفي أعلاه الكلمة ، شخص . ثم يقول : دلوقت اتبيننا من الرسم وعاوز أسألك شوية أسئلة على اللي رسمته ، ثم يبدأ في توجيه الأسئلة بحسب ترتيبها في القائمة مع مراعاة قلب الورقة في كل مرة بحيث يظهر أمام المفحوص الرسم ووضع السؤال . رموز الأسئلة وهداياتها هي : خ - شخص ، ش - شجرة ، م - منزل ، و - واقعية ، ت - تداعي ، ض - ضغوط . يلاحظ دائماً تغيير كلمات السؤال بحيث تناسب جنس المفحوص .

ش ٢- الشجرة دى موجودة فعلا فين ؟ و إذا أجاب بأنها في ثابة مثلا ، يسأل : هل الثابة دى مكان مأمون والا خطر ؟ ، (ن)

ش ٣- الشجرة دى همها كام تقريبا ؟ (و،ض)

ش ٤- الشجرة دى حية ؟ (و،ض)

ش ٥- ١- ( إذا أجاب المفحوص عن السؤال رقم ش ٤ بأن الشجرة حية ) :

١- ايه اللي في الشجرة بينطيك تفكر أنها حية ؟ (ن) أب

ب- الشجرة فيها أى جزء ميت ؟ (ض) أب أى جزء ؟ (ض)

ج- تفكر ايه السبب في موت الجزء ده ؟ (ض)

د- بقالها أد ايه ميت ؟ (ض)

٢- ( إذا أجاب المفحوص عن السؤال رقم ش ٤ بأن الشجرة ميتة ) :

١- تفكر ايه السبب في موتها ؟ (ض)

ب- بقالها أد ايه ميتة ؟ (ض)

٦- الشجرة دى تبان لك زى الراجل أكتر والا زى الست ؟ (ن)

٧- ايه اللي في الشجرة لإدك الفكرة دى ؟ (ن) أب

٨- لو كان ده شخص بدل الشجرة ، يبقى انهى كان بيصلها الشخص ده ؟ (ض) أب

٩- الشجرة دى لوحدها ولا في مجموعة أشجار ؟ (ض) أب

١٠- لما بنبص للشجرة دى . . . بتشعر أنها أعلى ، ولا أوطى ، ولا في نفس مستواك ؟ (و) أب

١١- إزاي حال الجو في الصورة دى ؟ ( أى وقت من النهار والسنة ؟ درجة الحرارة ؟ السماء ؟ الخ ) (ض،و)

١٢- فيه ريح بتهب في الصورة دى ؟ (و،ض) أب

١٣- وريثي ماشية إزاي الريح دى ؟ بتهب في أى اتجاه ؟ (و) أب

١٤- نوعها ايه الريح دى ؟ (ض) أب

كام دور في البيت ده ؟ (و) أب

البيت ده معمول من ايه ؟ (و) أب

البيت ده بيتك افت ؟ (ن) أب

كنت بتفكر في بيت مين لما كنت بتدسم ؟ (ن) أب

كام دور في البيت ده ؟ (و) أب

البيت ده معمول من ايه ؟ (و) أب

البيت ده بيتك افت ؟ (ن) أب

كنت بتفكر في بيت مين لما كنت بتدسم ؟ (ن) أب

كام دور في البيت ده ؟ (و) أب

البيت ده معمول من ايه ؟ (و) أب

البيت ده بيتك افت ؟ (ن) أب

كنت بتفكر في بيت مين لما كنت بتدسم ؟ (ن) أب

٥ - تحب البيت ده يبقى ملكك انت؟ (ن) آخ ليه؟ (ن) سبب القلا

٦ - لو ملكك البيت ده فعلا وقدرت تعمل اللي انت عاوزه:

(أ) أنهي أودة تأخذها لنفسك؟ (ن) البيت على الأرجح

ليه؟ (ن) أقصي المالكوت أفضح على الناس

(ب) تحب مين بسكن معاك في البيت ده؟ (ن) أختي

ليه؟ (ن) سأكون

٧ - لما بتبص للبيت ده، بيدان لك قريب والابعيد؟ (و) بيد

٨ - لما بتبص للبيت ده بتشعر انه أعلى، ولا أوطى، والا في نفس محتواك؟ (و) أعلى

٩ - البيت ده بيخليك تفكر في إيه، أو بيفكرك بين؟ (ت) الناس القريب

١٠ - وإيه كان؟ (ت) حللت البيت ده في كل يوم والليل في البيت ده

١١ - البيت ده، الجو فيه جو صداقة وسعادة؟ (ت) نعم

إيه اللي في البيت ده بيديك الفكرة دي؟ (ن) السبب في المالكوت من على الأرجح

١٢ - هو مظم البيوت كده بالشكل ده؟ (ن) آخ

ليه فتشكر كده؟ (ن) سبب في المالكوت من على الأرجح

١٤ - إزاي حال الجو في الصورة دي؟ (أى وقت من النهار والسنة؟ درجة الحرارة؟ السماء؟ الخ) (ن)

حار وواضح

١٠ - الشجرة دي؟ بتخليك تفكر في إيه وبتفكرك بين؟ (ت) بيننا

١١ - وإيه كان؟ (ت) نعم

١٢ - الشجرة دي صحتها كويسة؟ (و) نعم

١٣ - إيه اللي في الشجرة بيديك الفكرة دي؟ (ن) سبب في المالكوت من على الأرجح

١ - الشجرة دي قوية؟ (و) نعم

٢ - إيه اللي في الشجرة بيديك الفكرة دي؟ (ن) سبب في المالكوت من على الأرجح

٩ - الشخص ده بيخليك تفكر في إيه، أو بيفكرك بين؟ (ت) سبب في المالكوت من على الأرجح

١٠ - وإيه كان؟ (ت) نعم

١١ - الشخص ده صحتة كويسة؟ (ن) نعم

١٢ - إيه اللي في الشخص ده بيديك الفكرة دي؟ (ن) سبب في المالكوت من على الأرجح

١٣ - الشخص ده سعيد؟ (و) نعم

١٤ - إيه اللي في الشخص ده بيديك الفكرة دي؟ (ن) سبب في المالكوت من على الأرجح



ملحق (٢)

أسماء السادة المحكمين فى المجال الرياضى التى استندت الباحثة على آرائهم فى تحديد أهم العناصر البدنية المناسبة لعينة البحث (المرضى النفسيين المزمنين) . وأهم الاختبارات التى تقيس هذه العناصر وفى تحديد مكونات البرنامج الترويحى الرياضى وكذلك الأمانة المناسبة للبرنامج .

١ - د.٦ / كمال درويش

١ - د.٦ / مديحة ممدوح سامى

١ - د.٦ / وفاء محمد أمين

١ - د.٦ / نبيلة منصور

١ - د.٦ / اقبال كامل

١ - د.٦ / سامية هانم عبده

١ - د.٦ / عديلة طالب

١ - د.٦ / عنايات فرج

١ - د.٦ / عايدة عبد العزيز

١ - د.٦ / سهير المهندس

١ - د.٦ / محمد الحماحمى

١ - د.٦ / فريال زهران

ملحق (٣)

جامعة طـوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة  
قسم مسابقات الميدان والمضمار

استمارة استطلاع رأى

السيد الاستاذ الدكتور /  
بعد التحية

تقوم الباحثة / مديحة حسن أحمد فريد المدرس المساعد بقسم مسابقات  
الميدان والمضمار بدراسة تتعلق بـ :

" تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية الترويحية على التكيف  
النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى  
النفسيين "

وبما انكم من ذوى الخبرة العلمية والعملية فى هذا المجال ، ترى  
الباحثة الاستفادة من آراء سيادتكم فى تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية  
التي يمكن أن تعمل على تحسين الحالة البدنية للمرضى النفسيين المزمنين  
، وكم يشرفنى ابداء رأيكم بوضع درجة من (١٠) أمام كل عنصر .

ملحوظة :

السنن : يتراوح بين ٢٧ : ٣٨ سنة  
الجنس : ذكور واثات .

ملاحظات	الدرجة (١٠)	العنصر	مسلسل
		Muscular Strength القوة العضلية	١
		Endurance الجلد Muscular Endurance ١-الجلد العضلي	٢
		ب - الجلد الدوري التنفسي Cardiorespiratory Endurance	
		Flexibility المرونة	٣
		Agility الرشاقة	٤
		Speed السرعة	٥
		Coordination التوافق	٦
		Balance التوازن	٧
		Muscular Power القدرة العضلية	٨
		Accuracy الدقة	٩
		Reaction Time زمن رد الفعل	١٠
		عناصر أخرى تذكر	

ملحق (٤)

جامعة طـوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة  
قسم مسابقات الميدان والمضمار

استمارة استطلاع رأى

السيد الاستاذ الدكتور /  
بعد التحية

تقوم الباحثة / مديحة حسن أحمد فريد المدرس المساعد بقسم مسابقات  
الميدان والمضمار بدراسة تتعلق بـ :

" تأثير برنامج مقترح لبعض الانشطة الرياضية الترويحية على التكيف  
النفسي والاجتماعى وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى  
النفسيين "

وبما انكم من ذوى الخبرة العلمية والعملية فى هذا المجال ، ترى  
الباحثة الاستفادة من آراء سيادتكم فى تحديد أهم الاختبارات التى تقيس  
اللياقة البدنية المختارة من قبل سيادتكم مع وضع درجة من (١٠) أمام كل  
اختبار .

ملحوظة :

السن : يتراوح بين ٢٧ : ٣٨ سنة  
الجنس : ذكور واثات .

م	الاختبار	الدرجة (١٠)	ملاحظات
١	<u>القوة العضلية</u> Muscular Strength قوة القبضة اليمنى باستخدام مانوميتر Manometer قوة القبضة اليسرى باستخدام مانوميتر ,, قوة عضلات الظهر باستخدام ديناموميتر Dynamometer قوة عضلات الرجلين باستخدام ديناموميتر ,, الجلوس من الرقود في ٢٠ ثانية 20-Second Sit-up <u>اختبارات أخرى تذكر :</u>		
٢	<u>الجلد العضلي</u> Muscular Endurance ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (بنين) Push-up (Boys) ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل Modified Push-up (Girls) (بنات) الجلوس من الرقود (بنين وبنات) Sit-up (Boys & Girls) الجلوس من رقود القرفصاء (بنين وبنات) Sit-up (Bent Knees)(Boys & Girls) <u>اختبارات أخرى تذكر :</u>		
٣	<u>الجلد الدوري التنفسي</u> Cardiovascular <u>اختبار كوبر</u> Cooper Test الجرى والمشي لـ ١٢ دقيقة على أن تحدد المسافة التي قطعها المختبر لياقته اختبار جرى المسافة : Distance Run للرجال والاولاد : ١٠٠٠ : ٢٠٠٠ م		



م	الاختبار	الدرجة (١٠)	ملاحظتان
	رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة اختبارات أخرى تذكر :		
٧	<u>التوافق</u> Coordination اختبار نط الحبل اختبار الجري في شكل 8 اختبار الحبو في شكل 8 اختبار الدوائر المرقمة اختبارات أخرى تذكر :		
٨	<u>التوازن</u> Balance الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة الوقوف بمشط القدم على مكعب الوقوف بالقدم (مستعرضة) على العارضة الوقوف بالقدمين (طوليا) على العارضة الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة اختبارات أخرى تذكر :		
٩	<u>الدقة</u> Accuracy التصويب باليد على الدوائر المتداخلة التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة اختبارات أخرى تذكر :		

ملحق (٥)

جامعة طـوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة  
قسم مسابقات الميدان والمضمار

استمارة استطلاع رأى

السيد الاستاذ الدكتور /  
بعد التحية

تقوم الباحثة / مديحة حسن أحمد فريد المدرس المساعد بقسم مسابقات  
الميدان والمضمار بدراسة تتعلق بـ :

" تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية الترويحية على التكيف  
النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى  
النفسيين "

وبما انكم من ذوى الخبرة العلمية والعملية فى هذا المجال ، ترى  
الباحثة الاستفادة من آراء سيادتكم فى تحديد أهم الأنشطة الرياضية التى  
تناسب هذه الفئة الخاصة (المرضى النفسيين) بوضع درجة من (١٠) أمام  
الأنشطة المناسبة مع ذكر أنشطة أخرى .

م	الانشطة الرياضية	الدرجة (١٠)	ملاحظات
١	<u>مسابقات الميدان :</u> رمي الرمح دفع الجلة قذف القرص الوثب الطويل الوثب العالى <u>أنشطة أخرى تذكر :</u>		
٢	<u>مسابقات المضمار :</u> المشى الجرى العدو التتابع <u>أنشطة أخرى تذكر :</u>		
٣	<u>الالعاب :</u> كرة القدم كرة السلة الكرة الطائرة كرة السرعة تنس الطاولة كرة المضرب الخشبي <u>أنشطة أخرى تذكر :</u>		

م	الانشطة الرياضيه	الدرجة (١٠)	ملاحظات
٤	<u>الالعاب الصغيرة :</u> العاب اللمس والصيد والمطاردة التتابعات جري الموانع العاب الرمي واللقف <u>انشطة اخرى تذكر :</u>		
٥	<u>التمرينات والجمباز :</u> التمرينات الحرة تمرينات بادوات جمباز اجهزة جمباز حر <u>انشطة اخرى تذكر :</u>		
٦	السباحة Swimming		
٧	رحلات خلوية		

مارأى سيادتكم فى محتوى البرنامج الترويحى الرياضى وكذلك الأزمنا  
المناسبة لهذا المحتوى .

الدرجة	المحتوى	الانشطة	م
	مشى وجرى - تمرينات بناثية عامة (أذرع - أرجل - جذع - بطن - ظهر)	جزء الاحماء	١
	١ - أنشطة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختارة . ب - هوايات مختلفة	الجزء الرئيسى	٢
	لعبة غناثية تمرينات تهدئة أى مقترحات تجدون سيادتكم اضافتها	الجزء الختامى	٣
	١ - .....		
	٢ - .....		
	٣ - .....		
	٤ - .....		

الرجاء من سيادتكم ابداء الرأى بوضع درجة من عشرة أمام كل فترة

١٥٧ : ماهى الفترة الكلية للبرنامج الترويحي الرياضى من وجهة نظر سيادتكم والتي تناسب هذه الفئة من المرضى النفسيين المزمنين لتحسين الحالة النفسية والفسولوجية والبدنية لديهم

- عشرة اسابيع ( )      أربعة عشر اسابيع ( )  
ثمانية عشر اسابيع ( )      اثني عشر اسبوعا ( )

ثانيا : فى ضوء الزمن الكلى للبرنامج الترويحي الرياضى ماهو رأى سيادتكم فى زمن الوحدة

- ٤٥ دقيقة ( )      ٦٠ دقيقة ( )  
٧٥ دقيقة ( )      ٩٠ دقيقة ( )

ثالثا : ماهو عدد الممارسة الاسبوعية للبرنامج الرياضى من وجهة نظر سيادتكم فى الاسبوع

- ١ - مرتين ( )      ٣ - أربع مرات ( )  
٢ - ثلاث مرات ( )      ٤ - يوميا ( )

---

نشكر لكم حسن تعاونكم

مقدمته : مديحة حسن أحمد فريد

مدرس مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار

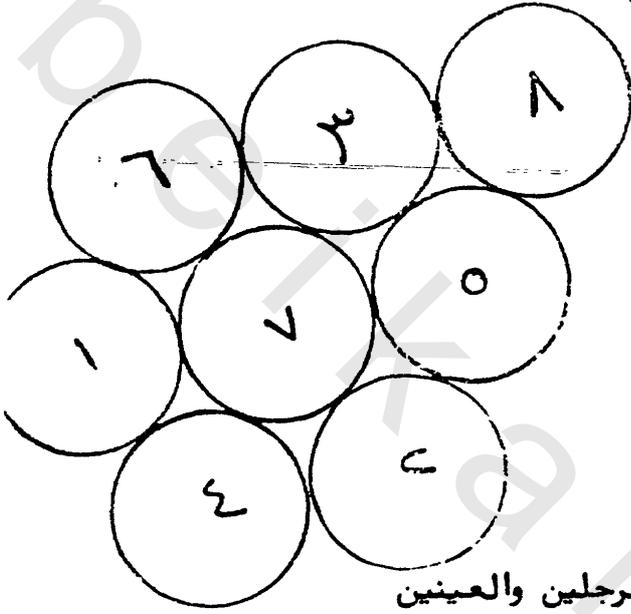
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

ملحق (٦)

اختبارات عناصر اللياقة البدنية

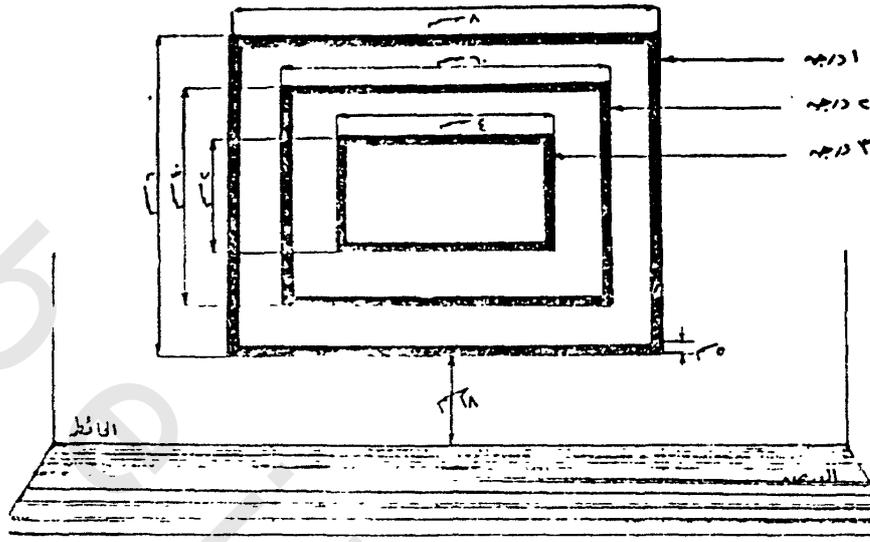
اختبار الدوائر المرقمة

-١



- \* الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين
- \* الادوات : ساعة ايقاف ، يرسم على الارض ثمانى دوائر على ان يكون قطر كل منها ( ٦٠ ) سم ، ترقم الدوائر كما هو موضح بالشكل .
- \* مواصفات الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم ( ١ ) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم ( ٢ ) ثم الى الدائرة رقم ( ٣ ) ثم الى الدائرة رقم ( ٤ ) حتى يصل الدائرة رقم ( ٨ ) يتم ذلك بأقصى سرعة .
- \* التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثمانى دوائر .

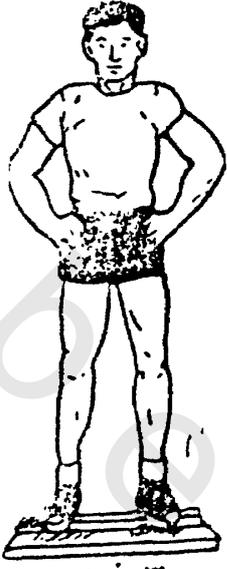
٢- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة



خط التصويب على كرة يد من مسافة ١٠ م

- \* الغرض من الاختبار : قياس دقة الذراع.
- \* الادوات : خمس كرات تنس . حائط أمامه أرض ممهدة يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها موضحة بالشكل .
- \* مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف الخط، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولا اصابة المستطيل الصغير، المختبر الحق في استخدام اي من اليدين فسي التصويب .
- \* التسجيل :-
  - ١- اذا اصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل أو على الخطوط المحدده له) يحسب للمختبر ثلاث درجات .
  - ٢- اذا اصابت الكرة المستطيل الاوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحدده له) يحسب للمختبر درجتان .
  - ٣- اذا اصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحدده له) يحسب للمختبر درجة واحدة .
  - ٤- اذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للمختبر صفر .

٣- اختبار الوقوف بالقدمين (مستعرضا ) على العارضة :



- \* الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت .
- \* الادوات : ساعة ايقاف ، الجهاز الموضح بالشكل وهو عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها ( ٢٠ ) سم ، وطولها ( ٦٠ ) سم ، وسمكها ( ٣ ) سم .
- \* مواصفات الاداء : يقف المختبر فوق حافة العارضة بالقدمين مستعرضا على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة اكبر وقت ممكن .
- \* توجيهات : ١- يودى المختبر الاختبار بدون حذاء .  
٢- يكون اليدين ثابتا الوسط اثناء تأديته الاختبار .  
٣- نزول احد القدمين معناه انتهاء الاختبار
- \* التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذى استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة وذلك من لحظة مغادرة احدى قدميه للوحة أو الارض ، وحتى لمس اللوحة أو الارض بأى جزء من أجزاء الجسم .

#### ٤- اختبار اللمس السفلى والجانبى :

##### الغرض من الاختبار :-

يعتبر هذا الاختبار أحد الاختبارات المستخدمة لقياس المرونة الديناميكية ، حيث يقيس شئى ومد وتد ويسر العمود الفقري .



##### الادوات :-

ساعة ايقاف - حائط .

##### مواصفات الاداء :-

ترسم علامة ( x ) على نقطتين هما :-

- ١- على الارض بين قدمى المختبر .
- ٢- على الحائط خلف ظهر المختبر ( فى المنتصف )

عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بثنى الجذع اماما أسفل لللمس الارض بأطراف الاصابع عند علامة ( x ) الموجودة بين القدمين ، ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران جهة اليسار لللمس علامة ( x ) الموجودة خلف الظهر بأطراف الاصابع ، ثم يقوم بدوران الجذع وثنية لاسفل لللمس علامة ( x ) الموجودة بين القدمين مرة ثانية ، ثم بمد الجذع مع الدوران جهة اليمين لللمس علامة ( x ) الموجودة خلف الظهر . يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات فى ( ٣٠ ) ث مع ملاحظة ان يكون لمس العلامة التى خلف الظهر مرة من جهة اليسار والاخرى من جهة اليمين .

##### التسجيل :-

يسجل للمختبر عدد اللمسات التى أحدثها على العلامتين خلال ٣٠ ث .

٥- اختبار عدد وثلاثين مترا من بداية متحركة :-



الغرض من الاختبار : قياس السرعة

الادوات :

ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشرة امتار، وبين الخط الثاني والثالث ( ٣٠ ) مترا .

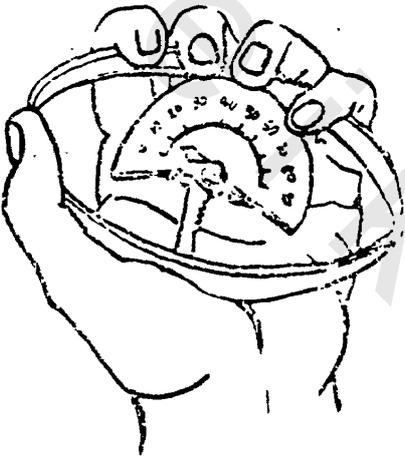
مواصفات الاداة :-

يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث، يحسب زمن المختبر ابتداءً من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث ( ٣٠ م ) .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين مترا (من الخط الثاني حتى الخط الثالث) .

٦- اختبار قوة قبضة اليد المميزة :-



ديناموميتر القبضة

الغرض من الاختبار : قياس قوة الانقباض العضلي الثابت .

الادوات :-

جهاز ديناموميتر قوة القبضة .

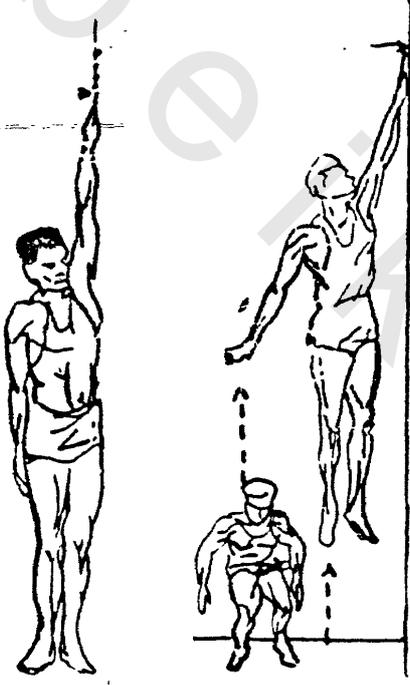
مواصفات الاداة :-

يمسك المختبر الـ ديناموميتر بقبضة اليد المميزة لمحاولة اخراج اقصى قوة ممكنة ، ويجب على المختبر الا يلمس باليدين أو أى جزء من جسة أو شىء خارجى .

التسجيل :-

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحسب له نتائج أفضلهما مقربة الى اقرب نصب كيلو جرام .

٧- اختبار الوثب العمودي من الثبات :-



- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

- الادوات : حائط أو سبورة - طباشير - شريط قياس .

- مواصفات الاداة : يقف المختبر واحداً الجانبيين ملامس للحائط مع رفع الذراع لملامسة الحائط.

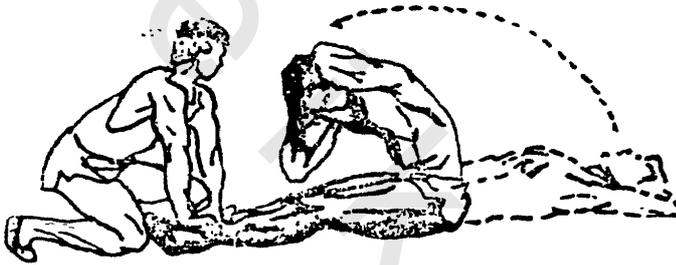
- يضع المختبر خط بامتداد الذراع .

- يقوم المختبر بالوثب لاعلى دون النظر للحائط .

التسجيل :-

يتم تسجيل مسافة الوثب لاعلى .

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات ، ويتم اخذ المتوسط .



٨- اختبار الجلوس من الرقود :-

الغرض من الاختبار :-

قياس جلد عضلات البطن والعضلات القابضة .

لمفصل الفخذ .

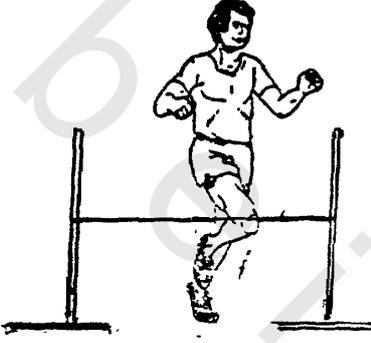
مواصفات الاداء :-

من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني  
الجذع اماما اسفل للمس الركبتين بالتبادل ، يكرر الاداء أكبر عدد ممكن من  
المرات على أن يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر على الارض .

التسجيل :-

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

٩- اختبار الجرى فى المكان لمدة دقيقتين :



الغرض من الاختبار :

قياس الجلد الدورى التنفسى .

الادوات :-

قائمين وثب على مشدود عليهما حبل مطاط .

مواصفات الاداء :-

يقف المختبر امام الخيط المطاط، يحدد ارتفاع الخيط عن الارض بما يساوى ارتفاع عظمة الفخذ للمختبر وهى موازية للارض، عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالجرى فى المكان على أن يلمس بأعلى ركلة كل قدم الحبل المطاط أثناء الجرى .

- يستمر المختبر فى الجرى لمدة دقيقتين تنتهى عندما يقول المحكم قف .

- هذا ويقوم المحكم بحساب عدد لمسات قدم الرجل اليمنى للارض خلال الدقيقتين .

التسجيل :-

يتم تسجيل عدد لمسات الرجل اليمنى للارض خلال الدقيقتين .

ملحق (٧)

البرنامج الزمني لتنفيذ البحث

المكان	عدد المرضى	الاجراء	اليوم والتاريخ	مسلسل
	٦	التجربة الاستطلاعية الاولى لايجاد المعاملات الاحصائية لادوات جمع البيانات والقياس	السبت ٣٠/٣/١٩٩١	١
	١١	تطبيق البرنامج الرياضى المقترح	السبت ٣/٤/١٩٩١	٢
		الانتهاء من تنفيذ البرنامج	السبت ١٣/٧/١٩٩١	٣
	١١	القياس البعدى لعينة البحث	السبت ٦/٧/١٩٩١	٤

ملحق (٨)  
نموذج تنفيذى لوحدات البرنامج الرياضى المقترح

الوحدة الاولى

الاسبوع الاول : من ١٣/٤/١٩٩١ الى ١٩/٤/١٩٩١  
الهدف النفسى : الاعتماد على النفس  
الهدف الفسيولوجى : تحسين وظائف الجهاز التنفسى  
الهدف البدنى : تنمية عنصر القوة العضلية

ملحوظة : تتكرر الوحدة ثلاث مرات فى الاسبوع  
تم تنفيذ هذه الوحدة فى الملعب الملحق بمستشفى دار المقطم للصحة النفسية

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة	رقم الملحق	رقم الصفحة
١	الجزء التمهيدي (١٥ق)	٥ق	تجميع المرضى وأخذ الغياب		
		٥ق	مشى وجرى متنوع		
		٥ق	تمريبات بناائية عامة (أذرع- أرجل جذع-بطن-ظهر) تمرين (١)	٩	
٢	الجزء الرئيسى (٥٠ق)	٣٠ق	العب لتنمية عنصر القوة العضلية	١٠	
	١-العب لتنمية عناصر اللياقة البدنية		سباق عفريت العلبة		
	ب-هوايات مختلفة	٢٠ق	سباق عربة اليد		
			كرة اليد		
			كرة السرعة		
٣	الجزء الختامى (١٠ق)	٥ق	لعبه الشعب فات فات	١١	
	العب غناائية سريعة	٥ق	تمريبات تهدئة واسترخاء		
			التمرين رقم (١)	١٢	

### الوحدة الثانية

الاسبوع الثاني : من ١٩٩١/٤/٢٠ الى ١٩٩١/٤/٢٦  
الهدف النفسى : المشابرة  
الهدف الفسيولوجى : التكيف الفسيولوجى للمجهود البدنى  
الهدف البدنى : تنمية عنصر المرونة

ملحوظة : تتكرر الوحدة ثلاث مرات فى الاسبوع  
تم تنفيذ هذه الوحدة فى قرية " المنوات " بمحافظة الجيزة

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة	رقم الملحق	رقم الصفحة
١	الجزء التمهيدي (١٥ق)	٥ق ٥ق ٥ق	تجميع المرضى وأخذ الغياب مشى وجرى متنوع تمريبات بنائية عامة (أذرع- أرجل-جذع-بطن-ظهر) تمرين (٢)	٩	
٢	الجزء الرئيسى (٥٠ق) ١- ألعاب لتنمية عناصر اللياقة البدنية ب- هوايات مختلفة	٣٠ق ٢٠ق	ألعاب لتنمية عنصر المرونة لعبة الحداءة والعصافير لعبة دودة الغز كرة طائرة كرة قدم	١٠	
٣	الجزء الختامى (١٠ق) ألعاب غنائية سريعة	٥ق ٥ق	لعبة الدبة وقعت فى البير تمريبات تهدئة واسترخاء التمرين رقم (٢)	١١ ١٢	

### الوحدة الثالثة

الاسبوع الثالث : من ١٩٩١/٤/٢٧ الى ١٩٩١/٥/٣

الهدف النفسى : النشاط العاطفى

الهدف الفسيولوجى : الكفاءة الرئوية

الهدف البدنى : الجلد الدورى التنفسى

ملحوظة : تتكرر الوحدة ثلاث مرات فى الاسبوع  
تم تنفيذ هذه الوحدة فى الملعب الملحق بمستشفى دار المقطم للصحة النفسية

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة	رقم الملحق	رقم الصفحة
١	الجزء التمهيدي (١٥ق)	٥ق ٥ق ٥ق	تجميع المرضى وأخذ الغياب مشى وجرى متنوع تمريبات بنائية عامة (أذرع- أرجل جذع-بطن-ظهر) تمرين (٣)	٩	
٢	الجزء الرئيسى (٥٠ق) ١- ألعاب لتنمية عناصر اللياقة البدنية ب- هوايات مختلفة	٣٠ق ٢٠ق	ألعاب لتنمية عنصر الجلد الدورى التنفسى لعبة منتصف الليل لعبة تتابع النجمة كرة طائرة الوثب على جهاز الترامبولين	١٠	
٣	الجزء الختامى (١٠ق) ألعاب غنائية سريعة	٥ق ٥ق	لعبة الغراب النوحى تمريبات تهدئة واسترخاء التمرين رقم (٣)	١١ ١٢	

· الوحدة الرابعة ·

الاسبوع الرابع : من ١٩٩١/٥/٤ الى ١٩٩١/٥/١٠

الهدف النفسى : الوعى بالجسد

الهدف الفسيولوجى :

الهدف البدنى : تنمية عنصر التوازن

ملحوظة : تتكرر الوحدة ثلاث مرات فى الاسبوع  
تم تنفيذ هذه الوحدة فى مدينة " الفيوم "

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة	رقم الملحق	رقم الصفحة
١	الجزء التمهيدي (١٥ق)	٥ق	تجميع المرضى وأخذ الغياب		
		٥ق	مشى وجرى متنوع		
		٥ق	تمريبات بنائية عامة (أذرع- أرجل جذع-بطن-ظهر) تمرين (٤)	٩	
٢	الجزء الرئيسى (٥٠ق)	٣٠ق	العباب لتنمية عنصر التوازن لعبة تتابع التوازن	١٠	
	ب- هوايات مختلفة	٢٠ق	كرة قدم كرة سلة		
٣	الجزء الختامى (١٠ق)	٥ق	لعبة هنا مقص وهنا مقص	١١	
	العباب غنائية سريعة	٥ق	تمريبات تهدئة واسترخاء التمرين رقم (٤)	١٢	

### الوحدة الخامسة

الاسبوع الخامس : من ١١/٥/١٩٩١ الى ١٧/٥/١٩٩١

الهدف النفسى : التماسك

الهدف الفسيولوجى :

الهدف البدنى : تنمية عنصر الجلد العظلى

ملحوظة : تتكرر الوحدة ثلاث مرات فى الاسبوع  
تم تنفيذ هذه الوحدة فى الملعب الملحق بمستشفى دارالمقطم للصحة النفسية

م	اجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة	رقم الملحق	رقم الصفحة
١	الجزء التمهيدي (١٥ق)	٥٥ق	تجميع المرضى و أخذ الغياب		
		٥٥ق	مشى وجرى متنوع		
		٥٥ق	تمريبات بناائية عامة (٦ذرع- أرجل-جذع-بطن-ظهر) تمرين (٥)	٩	
٢	الجزء الرئيسى (٥٥ق)	٣٠ق	العب لتنمية عنصر الجلد العظلى	١٠	
	١-العب لتنمية عناصر اللياقة البدنية	٢٠ق	لعبة تنطيط الكرة لعبة حمل الزميل ظهر كرة السرعة تنس مضرب خشبى		
٣	الجزء الختامى (١٠ق)	٥٥ق	بريلا بريلا بريليلة	١١	
	العب غناائية سريعة	٥٥ق	تمريبات تهدئة و استرخاء التمرين رقم (٥)	١٢	

### الوحدة السادسة

الاسبوع السادس : من ١٨/٥/١٩٩١ الى ٢٤/٥/١٩٩١

الهدف النفسى : تركيز الانتباه

الهدف الفسيولوجى :

الهدف البدنى : تنمية عنصر الدقة

ملحوظة : تتكرر الوحدة ثلاث مرات فى الاسبوع  
تم تنفيذ هذه الوحدة فى قرية "دغش لاند" بمدينة رأس سدر

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة	رقم الملحق	رقم الصفحة
١	الجزء التمهيدي (١٥ق)	٥ق	تجميع المرضى وأخذ الغياب		
		٥ق	مشى وجرى متنوع		
		٥ق	تمارين بنائية عامة (أذرع- أرجل-جذع-بطن-ظهر) تمارين (٦)	٩	
٢	الجزء الرئيسى (٥٠ق)	٣٠ق	ألعاب لتنمية عنصر الدقة	١٠	
	أ- ألعاب لتنمية عناصر اللياقة البدنية		تنشيط كور على دوائر مرسومة على حائط تنشيط أكياس داخل سلة		
	ب- هوايات مختلفة	٢٠ق	كرة طائرة كرة قدم ألعاب مائية		
٣	الجزء الختامى (١٠ق)	٥ق	مسافة القدم		
	ألعاب غنائية سريعة	٥ق	تمارين تهدئة واسترخاء التمارين رقم (٦)	١١	

### الوحدة السابعة

الاسبوع السابع : من ١٩٩١/٥/٢٥ الى ١٩٩١/٥/٣١

الهدف النفسى : التفاعل مع الاخرين

الهدف الفسيولوجى :

الهدف البدنى : تنمية عنصر السرعة

ملحوظة : تتكرر الوحدة ثلاث مرات فى الاسبوع  
تم تنفيذ هذه الوحدة فى الملعب الملحق بمستشفى دار المقطم للصحة النفسية

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة	رقم الملحق	رقم الصفحة
١	الجزء التمهيدي (١٥ق)	٥ق	تجميع المرضى و أخذ الغياب		
		٥ق	مشى و جرى متنوع		
		٥ق	تمريبات بناائية عامة (أذرع - أرجل جذع - بطن - ظهر) تمرين (٧)	٩	
٢	الجزء الرئيسى (٥٠ق)	٣٠ق	العب لتنمية عنصر السرعة	١٠	
	١- ألعاب لتنمية عناصر اللياقة البدنية		سباق القط والفئران		
	ب- هوايات مختلفة	٢٠ق	سباق الأدوات كرة يد كرة سلة		
٣	الجزء الختامى (١٠ق)	٥ق	العب غناائية سريعة		
		٥ق	تمريبات تهدئة واسترخاء		
			التمرين رقم (٧)	١١	



الوحدة التاسعة

الاسبوع التاسع : من ١٩٩١/٦/٨ الى ١٩٩١/٦/١٤

الهدف النفسى : المبادأة

الهدف الفسيولوجى :

الهدف البدنى : تنمية عنصر القوة العضلية

ملحوظة : تتكرر الوحدة ثلاث مرات فى الاسبوع  
تم تنفيذ هذه الوحدة فى الملعب الملحق بمستشفى دارالمقطم للصحة النفسية

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة	رقم الملحق	رقم الصفحة
١	الجزء التمهيدي (١٥ق)	٥ق	تجميع المرضى وأخذ الغياب		
		٥ق	مشى وجرى متنوع		
		٥ق	تمارين بنائية عامة (أذرع - أرجل - جذع - بطن - ظهر) تمارين (٨)	٩	
٢	الجزء الرئيسى (٥٠ق) ١- ألعاب لتنمية عناصر اللياقة البدنية ب- هوايات مختلفة	٣٠ق	ألعاب لتنمية عنصر القدرة العضلية تتابع القفز تتابع الوثب فوق الأرجل كرة طائرة كرة سرعة	١٠	
٣	الجزء الختامى (١٠ق) ألعاب غنائية سريعة	٥ق	تمارين تهدئة واسترخاء التمرين رقم (٩)	١١	

### الوحدة العاشرة

الاسبوع العاشر : من ١٥/٦/١٩٩١ الى ٢١/٦/١٩٩١

الهدف النفسى : الشجاعة

الهدف الفسيولوجى : الكفاءة الرئوية

الهدف البدنى : تنمية عنصر المرونة - السرعة

ملحوظة : تتكرر الوحدة ثلاث مرات فى الاسبوع  
تم تنفيذ هذه الوحدة فى مدينة الملاهى المائية "كريزى ووتر" بمدينة ٦ أكتوبر

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة	رقم الملحق	رقم الصفحة
١	الجزء التمهيدي (١٥ق)	٥ق	تجميع المرضى وأخذ الغياب		
		٥ق	مشى وجرى متنوع		
		٥ق	تمريبات بناائية عامة (أذرع- أرجل-جذع-بطن-ظهر) تمرين (٨)	٩	
٢	الجزء الرئيسى (٥٠ق)	٣٠ق	العب لتنمية عنصرى المرونة والسرعة	١٠	
	١-العب لتنمية عناصر اللياقة البدنية		لعبة مشى الدب لعبة صيد السمك		
	ب-هوايات مختلفة	٢٠ق	ممارسة الاعاب الترفيحية الموجودة بالملاهى		
٣	الجزء الختامى (١٠ق)	٥ق	تمريبات تهدئة واسترخاء		
	العب غناائية سريعة	٥ق	التمرين رقم (١٠)	١١	

### الوحدة الحادية عشر

الاسبوع الحادى عشر : من ١٩٩١/٦/٢٢ الى ١٩٩١/٦/٢٨  
الهدف النفسى : الثقة بالنفس  
الهدف الفسيولوجى : تحسين الدورة الدموية  
الهدف البدنى : تنمية عنصر الدقة - الجلد العضلى

ملحوظة : تتكرر الوحدة ثلاث مرات فى الاسبوع  
تم تنفيذ هذه الوحدة فى الملعب الملحق بمستشفى دار المقطم للصحة النفسية

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة	رقم الملحق	رقم الصفحة
١	الجزء التمهيدي (١٥ق)	٥٥ق	تجميع المرضى وأخذ الغياب		
		٥٥ق	مشى وجرى متنوع		
		٥٥ق	تمريبات بنائية عامة (٦ذرع- ٦رجل-٦جذع-٦بطن-٦ظهر) تمرين (٨)	٩	
٢	الجزء الرئيسى (٥٥ق) ١- ألعاب لتنمية عناصر اللياقة البدنية	٣٥ق	ألعاب لتنمية عنصر الدقة والجلد العضلى تنشيط كور على صولجان لايقاعها محاولة شد حبل بين زميلين واسقاط الصولجان كرة السرعة	١٥	
	ب- هوايات مختلفة	٢٥ق	الوثب على جهاز الترامبولين		
٣	الجزء الختامى (١٥ق) ٦ألعاب غنائية سريعة	٥٥ق	تمريبات تهدئة واسترخاء التمرين رقم (١٢،١١)	١١	

### الوحدة الثانية عشر

الاسبوع الثاني عشر : من ١٩٩١/٦/٢٩ الى ١٩٩١/٧/٥

الهدف النفسى : قوة الارادة

الهدف الفسيولوجى : تحسين وظائف الجهاز التنفسى

الهدف البدنى : تنمية عنصر الجلد الدورى التنفسى

ملحوظة : تتكرر الوحدة ثلاث مرات فى الاسبوع

تم تنفيذ هذه الوحدة فى مدينة الملاهى المائية "كريزى ووتر" بمدينة ٦ أكتوبر

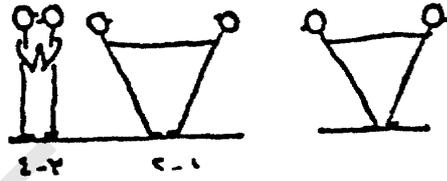
م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة	رقم الملحق	رقم الصفحة
١	الجزء التمهيدي (١٥ق)	٥ق	تجميع المرضى وأخذ الغياب		
		٥ق	مشى وجرى متنوع		
		٥ق	تمريبات بنائية عامة (أذرع - أرجل - جذع - بطن - ظهر) تمرين (٧)	٩	
٢	الجزء الرئيسى (٥٠ق)	٣٠ق	العب لتنمية عنصر الجلد	١٠	
	١- ألعاب لتنمية عناصر اللياقة البدنية		الدورى التنفسى		
	ب- هوايات مختلفة	٢٠ق	لعبة الكلب والعظمة		
			سباق الصولجان		
			ممارسة الألعاب الترفيهية		
			الموجودة بالملاهى		
٣	الجزء الختامى (١٠ق)	٥ق	تمريبات تهدئة واسترخاء		
	٢- ألعاب غنائية سريعة	٥ق	التمرين رقم (١٤٠١٣)	١١	

ملحق (٩)

التمرينات البدنية المستخدمة

في فترة الاحماء

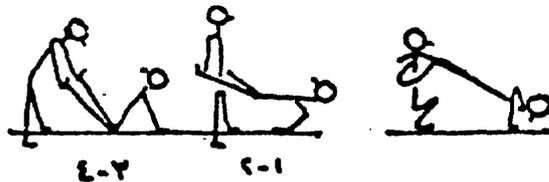
- ١- (وقوف الشئ وجها لوجه ( . . ) مع ثبات القدمين فرد الذراعين وميل الجسم خلفا .
- ٢- يؤدى التمرين السابق مع الوقوف ظهرا لظهر مع مسك الذراعين خلفا



- ٣- انطباع الذراعين عاليا . وجها لوجه ( . . ) شئ الذراعين وسحب الجسم اماما .
- ٤- أ ( رقاد الرجلين عاليا . (ب) انبطاح مائلا فتحا مع السند على القدمين - محاولة شئ الركبتين للزميل (أ) ضد مقاومته .



- ٥- أ ( جلوس طولا فتحا . (ب) وقوف فتحا وجها لوجه - رفع رجلين أ ( عاليا مع السند باليدين خلفا ومسك (ب) لرسغى قدميه (أ) رفع الحوض عاليا والسند على اليدين مع شئ الذراعين قليلا .
- ٦- أ ( انبطاح مائل عميق . (ب) قرفصاء مع سند رسغى القدمين - فرد الذراعين .



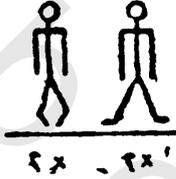
- ٧- أ ( رقاد الذراعين اماما . (ب) خلفه انبطاح مائل مع السند على كفى (أ) تبادل شئ الذراعين للزميلين .
- ٨- كل ( . . ) وجها لوجه (أ) رقاد الذراعان اماما . (ب) انبطاح مائل مع السند على كفى (أ) تبادل شئ الذراعين للزميلين .



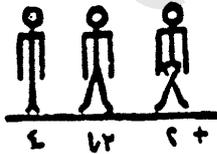
## تمارينات الرجلين :-



- ١- (الوقوف) الوشب على الرجل اليمنى مع مسك القدم اليسرى باليد اليسرى (١-٤) يكرر مع التبديل (٨-٥)

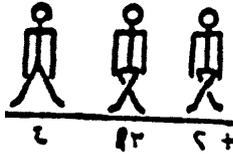


- ٢- (الوقوف) الوشب على المكان والمشطين للداخل (١-٢) ، يكرر والمشطين للخارج (٣-٤) شكل (٥٥) .

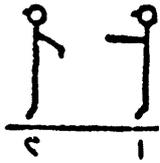


- ٣- (الوقوف) الوشب للفتح (١) ، الوشب مع تقاطع الرجل اليسرى امام اليمنى (٢) ، الوشب للفتح (٣) الوشب للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر بالرجل الاخرى (٨-٥)

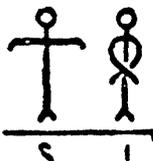
يمكن عمل التمرين والذراعين جانبا او مع مرجحة الذراعين .



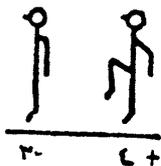
- ٤- (وقوف فتحا) الوشب مع تقاطع الرجل اليسرى اماما (١) ، الوشب مع تبديل الرجلين (٢-٣) الوشب للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر بالرجل اليمنى (٨-٥)



- ٥- (وقوف الذراعين مائلا خلفا) الوشب مع تبادل مرجحة الذراعين اماما وخلفا .



- ٦- (وقوف . المد عرضا) الوشب مع تقاطع الذراعين امام الصدر (١) ، يكرر مع مرجحتها جانبا (٢)



- ٧- (الوقوف) الوشب بالقدمين على المكان (١-٣) ، الوشب مع رفع الركبة اليسرى اماما (٤) ، يكرر مع دفع الركبة اليمنى (٨-٥) .

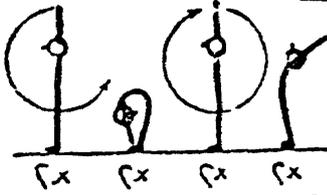
يمكن عمل التمرين مع مرجحة الرجل اماما أو خلفا

مع الصقف تحت الرجل أثناء رفعها اماما



تمرينات شاملة للجذع :-

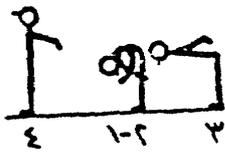
- ١- (وقوف فتحاه الذراعان عاليا مع تشابك الاصابع ثنى الجذع اماما . مع مرجحة الذراعين خلفا بجانب الرجلين .
- ٢- (وقوف فتحا ثبات الوسط) محاولة عمل أكبر دائرة بالجذع جهة اليمين واليسار بالتبادل .
- ٣- (الركوع على اربع) مع ثبات وضع الركبتين ، المشى باليدين جهة اليمين واليسار بالتبادل .
- ٤- (وقوف الذراعان عاليا) دوران الذراعين اماما أسفل مرتين (١-٢) ، لمس الكعبين مع ضغط الجذع اماما (٣-٤) ، دوران الذراعين عاليا خلفا مرتين مع رفع الجذع عاليا (٥-٦) ، ضغط الجذع خلفا (٧-٨) ، يكرر (١-٨) .



- ٥- (الوقوف) ثنى الجذع خلفا مع مرجحة الذراعين اماما لاعلى وأخذ طعن بالرجل اليسرى اماما (١) ، ثنى الجذع اماما مرجحة الذراعين جانبا خلفا (٢) ، ثنى الجذع خلفا مع مرجحة الذراعين اماما لاعلى (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر بالطعن بالرجل اليمنى (٥-٨) ، يكرر (١-٤) .



- ٦- (وقوف الذراعان جانبا ثنى الجذع اماما مع مرجحة الذراعين بالتقاطع امام الجسم (١) ، مع فرد الذراعين جانبا فرد الجذع للميل فى زاوية ٢ (٢-٣) الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر (١-٤) .



- ٧- (الوقوف) ضغط الجذع اماما فى الزاوية الاولى مع رفع الذراعين جانبا ثم ضغطه خلفا .

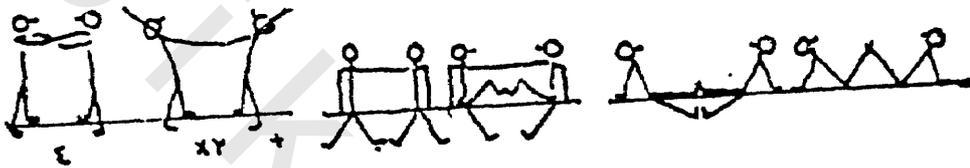


- ٨- (وقوف الذراعان عاليا) ثنى الجذع اماما مع مرجحة الذراعين اماما خلفا وثنى الركبتين (١) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٢) ، ضغط الجذع لليسار (٣-٤) يكرر مع الثنى جهة اليمين (٥-٨) ، يكرر (١-٨) .

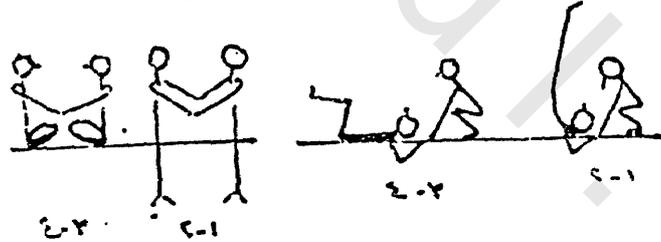


تمرينات للبطسن :-

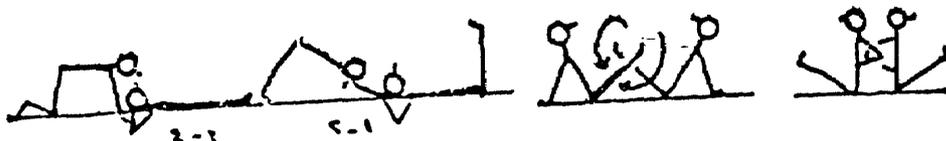
- ١- (وقوف فتحا . وجها لوجه مع المسك المتعاكس اماما ) . ثنى الجذع خلفا وضغطه مع رفع الذراع اليسرى عاليا .
- ٢- (جلوس طويل فتحا . جنبا لجنب مع تشابك اليد بين جانبا ) تقاطع الرجل البعيدة وملاستها لرجل الزميل .
- ٣- (جلوس طويل فتحا . وجها لوجه مع السند خلفا ) رفع الرجلين مع ضمهما عاليا .



- ٤- (جلوس التربع وجها لوجه مع تشابك اليدين اماما ) مع الدوران ٩٠° فرد الرجلين اماما .
- ٥- (أ) رقود لمس الرأس (ب) القرفصاء خلف (أ) مع تثبيت اليدين ثنى الركبتين مع فردهما عاليا والوقوف على الكتفين .



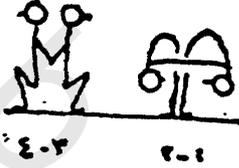
- ٦- (أ) رقود لمس الرقبة . (ب) جثواقتى خلفه مع السند على ساعدي (أ) مع رفع رجلي (أ) عاليا رفع حوض (ب) مع فرد الركبتين .
- ٧- (جلوس زاوية مع السند خلفا وجها لوجه ) تبادل دوران الرجلين
- ٨- (جلوس طويل ظهرا لظهر . ثبات الوسط مع تشابك الذراعين ) رفع الرجلين عاليا زاوية



تمارينات للظهر -٤-



١- (وقوف فتحا ظهرا لظهره . ميل مع تشابك الايدي )  
تبادل رفع الجذع عاليا .



٢- (القرصاء ظهر الظهر مع تشابك الايدي ) فرد  
الرجلين مع سقوط الجذع اماما .



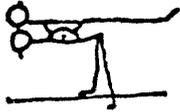
٣- (أ) ركوع ثبات الوسط ، (ب) جلوس الركوع خلفه  
مع مسك القدمين ) ميل الجذع اماما .



٤- (أ) رقاد الذراعين اماما ، (ب) وقوف فتحا  
ثبات الوسط ميل ) مع مسك (أ) لرقبة (ب) . رفع  
الجسم عاليا .



٥- (أ) رقاد الذراعين اماما ، (ب) وقوف فتحا وجها -  
لظهر . ثبات الوسط . ميل مع مسك (أ) لرقبة  
(ب) رفع الجسم عاليا .



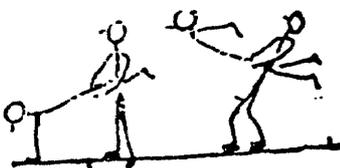
٦- (وقوف فتحا . ظهرا لظهره . ثبات الوسط مع تشابك  
الذراعين ) (أ) ميل الجذع اماما مع حمل (ب) على  
الظهر وضم القدمين .



٧- (أ) الوقوف فتحا . والذراعين عاليا ، (ب) ركوع على  
أربع . كل ( . . ) وجها لوجه ) مع مسك (ب) لقدمي  
(أ) حمله على الرقبة .



٨- (انبطاح فتحا الذراعين مائلا أعلى . وجها لوجه مع  
تشابك الايدي ) تقوس الجذع خلفا مع رفع الذراعين  
عاليا .



٩- (أ) وقوف فتحا (ب) انبطاح مائل عميق فتحا مع  
مسك وسط (أ) . بالقدمين ومسك (أ) للركبتين  
رفع الجذع عاليا مع رفع الذراعين جانبا .

ملحق ( ١٠ )  
العاب متنوعة لتنمية عناصر اللياقة  
البدنية

العاب القوة العضلية :

سباق عفرت العلبة :-

اللاعبون : ١٠ - ٣٠ لاعبا يقسمون الى قاطرات من ٥-٦ لاعبين في كسل  
قاطرة .



سماع الاشارة يحاول كل منهما شد الاخر اماما . اللاعب الذي يستطيع  
شد زميله للامام . بحيث يجعله يعبر الخط الذي امامه يعتبر الفائز .  
ش ( ٨٤ ) .

سباق عربة اليد :-

اللاعبون : ١٠ - ٣٠ لاعبا يقسمون أزواجا متزامله .  
المكان : ملعب ، صالة ، يرسم خط بدء وخط نهاية متوازيان ويبعدان  
مسافة ما بين ٥ الى ٨ مترا .

الادوات : لاشئ .

وصف اللعبة :-

يقف الزميلان واحدا خلف الاخر على خط البدء ويواجهان خط  
النهاية . يضع اللاعب الامامى يديه على الارض بينما يرفع الاخر رجله مسن  
عند الركبتين . يمشى اللاعب الامامى على يديه بينما يكون زميله ممسكا برجله  
يوهـدى جميع الأزواج السابقة معا عند سماع الاشارة . الزميلان اللذان يعبران  
خط النهاية اولا يكونا الفائزين .

## العاب المرونة

### الحدأة والعصافير :-

اللاعبين : ٥-٢ لاعبا . يختار لاعب منهم يمثل الحدأة والباقي العصافير  
المكان : ملعب، صاله، أو أى مساحة تتناسب وعدد اللاعبين وتحسب  
بخطوطه  
الادوات : لاشئ .

### وصف اللعبة :-

تحاول الحدأة الجرى ومسك أحد العصافير . يجب ان يمد العصافير  
ذراعيهم للجانبين وكف اليد مفرودة مع تحريك الذراعين لاعلى وخلفا وأسفلا  
وأماما أثناء الجرى (يتم دوران الذراعين مع مفصل الكتف) . العصفور المسكوك  
يصبح حدأة . كما أن اللاعب الذى لا يوءدى حركة دوران ذراعية يصبح حدأة  
أيضا .

### دودة القز :-

اللاعبين : ١٠-٣ لاعبا يقسمون الى قاطرات، تتراوح كل قاطرة ما بين  
٥ الى ٦ لاعبين .  
المكان : ملعب ، صاله ، يرسم خطان متوازيان ومتباعدان بمسافة  
ما بين ٥ الى ٨ أمتار .  
الادوات : لاشئ .

### وصف اللعبة :-

عند سماع الاشارة ينحنى اللاعب الاول من كل قاطرة أماما حتى يلامس  
الارض بيديه مع مراعاة فرد الركبتين . ثم يبدأ فى نقل اليدين أماما على الارض  
مع بقاء القدمين فى مكانهما الى أن يصل الى وضع الانبطاح (الذراعان  
مفرودتان واليدان أسفل الكتفين) . يثبت وضع اليدين على الارض ويحرك  
اللاعب قدميه للامام بالمشى حتى تصل خلف اليدين مع مراعاة عدم ثنى  
الركبتين . اللاعب الذى يعبر خط النهاية اولا يحتسب لفريقه نقطة . الفريق  
الفائز هو الذى يحصل على اكبر عدد من النقاط .

### مشى الدب :-

اللاعبون : ١٠-٣ لاعبا يقسمون الى قاطرات ، تتراوح كل قاطرة ما بين ٥ الى ٦ لاعبين .

المكان : ملعب ، صالة ، يرسم خطان متوازيان ( خطبداً وخط نهاية ) ومتباعداً بمسافة ما بين ٥ الى ٨ أمتار .

الادوات : لاشي .

### وصف اللعبة :-

عند سماع الاشارة يبدأ اللاعب الاول من كل قاطرة بالمشي على أربع بالذراعين والرجلين معتدين والرأس مرفوعة اماما . ويراعى تحريك الذراع والرجل اللتان من نفس الجانب معا .

اللاعب الذي يعبر خط النهاية اولا يحتسب لفريقه نقطه . الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقط يعتبر فائزاً .

### العاب الجلد الدوري التنفسي

### منتصف الليل :-

اللاعبون : ١٠-٢٠ لاعبا يختار أحدهم ليمثل " الذئب " وآخر ليمثل " الدجاجة " وباقي اللاعبين يمثل الكناكيت .

المكان : ملعب ، صالة ، يرسم خط هدف على بعد ٢٥ متراً من مكان وقوف الذئب .

الادوات : لاشي .

### وصف اللعبة :-

تقوم الدجاجة الكناكيت في اتجاه الذئب وتساله " الساعة كام ياديب " يجاوب الذئب أي وقت يختاره ، فيقول مثلاً " الساعة ٢ ، الساعة ٥ ، الساعة ٧ " وهكذا وعندما يقول " الساعة ١٢ " تجرى الدجاجة وكناكيتها في اتجاه خط الهدف بينما يجري الذئب ليمسك أحدهم . اللاعبون الممسوكين يصيرون مساعدين للذئب ويقومون بدور المسك معه . آخر لاعب يمسك يعتبر الفائز .

### تتابع النجمة :-

اللاعبون : ٢٠-٢٤ لاعبا مقسمين الى قطرات فى تشكيل نجمة . وتعطى لكل قاطرة أرقاما متسلسلة .

المكان : ملعب ، صالة .

الادوات : منديل مع كل قائد قاطرة .

### وصف اللعبة :-

عند سماع الاشارة يجرى اللاعب ومعه المنديل حول القاطرة وعن يمينه ثم يسلم المنديل الى رقم ٢ الذى يكرر نفس العمل . ويستمر السباق حتى يأخذ كل لاعب دورة القاطرة التى تنتهى اولا تكون الفائزة .

### الكلب والعظمة :-

اللاعبون : ١٦ - ٣٠ لاعبا يقسمون الى فريقين متساويين .

المكان : ملعب ، صاله ، يرسم خطان متوازيان والمسافة بينهما حوالى ١٥ متر وترسم دائرة صغيرة نصف قطرها ٣٠ سم فى منتصف المسافة بينهما .

الادوات : كيس حبوب أو أى شئ بديل يوضع داخل الدائرة ويمثل " العظمة" .

### وصف اللعبة :

يقف كل فريق خلف خط ويعطى أرقاما متسلسلة من اليمين الى اليسار ينادى المعلم على رقم ما فيجرى صاحب الرقم من كل فريق نحو العظمة (كيس الحبوب) محاولا خطفها والرجوع بها لمكانه قبل اللاعب الاخر . فاذا نجح فى ذلك يحتسب لفريقه نقطة . واذا نجح اللاعب الاخر فى بصصة قبل أن يعود لمكانه لايفوز أى منهما . واذا وصل كلاهما الى العظمة فى وقت واحد فانه على كل منهما أن يراوغ الاخر حتى يخطفها منه ويجرى بها الى مكانه قبل أن يلمس من الخصم كى يحتسب لفريقه نقطة .

## سباق الصولجان :-

- اللاعبون : ١٠-٣ لاعبا يقسمون الى فريقين متساويين .
- المكان : ملعب، صالة، يرسم خطان متوازيان والمسافة بينهما من ١٠ الى ١٥ متره ويرسم في منتصف المسافة بين هذين الخطين ثلاثة دوائر نصف كل منها ٣٠ سم، واحدة في الوسط، والاثنين في النهايتين وتستخدم الدائرة الوسطى لكلا الفريقين ويحدد لكل فريق دائرة من الدائرتين الموجودتين في كل جانب .

الادوات :- صولجانان موضوعان في داخل الدائرة الوسطى .

## وصف اللعبة :-

يقف كل فريق خلف خط من الخطين المرسمين بحيث يتواجهان وتعطى أرقام سلسلة لكل فريق من اليمين الى اليسار .

ينادى الاخصائى أحد الارقام ( ٣ مثلا ) فيجرى اللاعب صاحب الرقم من كل فريق الى الدائرة الوسطى ويأخذ صولجانا وينقله داخل الدائرة الخاصة بفريقه ويعود الى مكانه الاصلى . اللاعب الذى يصل الى مكانه قبل الاخر تحتسب لفريقه نقطة . وعند ما ينادى الاخصائى على الرقم يجرى صاحب الرقم المذكور لينقل كل منهم صولجانه من الدائرة الخارجية الى الدائرة الوسطى ويعود لمكانه .

## العاب التوازن

### تتابع التوازن :-

- اللاعبون : ١٠-٣ لاعبا مقسمين الى قاطرات مكونة من ٥ الى ٦ لاعبين في كل قاطرة .
- المكان : ملعب ، صالة ، يرسم خط بد \* وخط نهاية بينهما مسافة من ١٠ الى ٢٠ مترا .
- الادوات : كيس حبوب او كتاب لكل فريق .

### وصف اللعبة :

يوضع الكيس فوق رأس القائد من كل قاطرة . وعند سماع الاشارة  
يجرى بدون أن يلمس الكيس بيديه ليلمس خط النهاية ثم يعود ثانية لمكانة  
وينقل الكيس من فوق رأسه لرأس اللاعب الثانى الذى يودى نفس العمل .  
وهكذا حتى ينتهى الجميع القاطرة التى تنتهى اولا تكون الفائزة .

### لعبة تنطيط الكرة :-

الجرى الحر أو الحجل بالقدمين وعند سماع  
الاشارة يقف كل زميلين معا يمثل احدهما الكرة  
والاخر، اللاعب الذى ينطط الكرة . محاولة اداء  
الاحساس والايقاع للكرة المرتدة . يبدل العمل بينهما .

### لعبة حمل الزميل ظهرا :

الجرى الحر أو الحجل بالقدمين وعند سماع  
الاشارة يقف كل زميلين معا ظهرا لظهر مع تشابك  
المرفقين ، ينحنى اللاعب ( ١ ) اماما من مفصل الفخذ  
ويقفز اللاعب ( ٢ ) قليلا مع رفع رجليه من الارض ويميل  
على زميله ، تكرر الحركة مع اللاعب ( ٢ ) بالتبادل .

### رقصة السدب :-

المشى بثقل على الارض مع فرد الركبتين وعند  
سماع الاشارة التبدل للجلوس اقاء مع فرد احدى  
الرجلين اماما والتبدل . يكرر .

### العاب الدقه

يراعى فى العاب التنشيين التدرج فى تصغير الاهداف وابعاد المسافة  
وتتضمن مايلى :-

- تنشيين كور أو أكياس حبوب على صولجانات لاسقاطها

- تنشيين كور أو أكياس حبوب داخل صندوق أو مربع

مرسوم .

- تنشيين كور أو أكياس حبوب على لوحات مرسومة .

- تنشين كور أو أكياس حبوب داخل دلو أو سلة معلقة
- تنشين كور أو أكياس حبوب للمرور داخل قطعة من صندوق الوشب .
- تنشين كور أو أكليس حبوب داخل أطواق موضوعة رأسية أو أفقية .
- تنشين كور على دوائر أو مربعات مرسومة على حائط باستخدام القذف أو التمير .
- تنشين حلقات على قوائم أو رجل كرلسي .

## العاب السرعة

### القط والفئران :-

- اللاعبين : ١٠-٢٠ لاعبا ، لاعب يمثل القط وأربعة لاعبين يمثلون الفئران والباقي يقفون دائرة كبيرة متماسكين الايدي .
- المكان : ملعب ، صالة ، ترسم دائرة واحدة كبيرة .
- الادوات : لا شيء .
- وصف اللعبة : يقف القط خارج الدائرة والفئران داخلها وعند سماع الإشارة يجرى القط داخل الدائرة محاولا مسك جميع الفئران . يجرى الفئران في أن مكان داخل الدائرة لتجنب القط . عند مسك أي فأر فانه يتحول الى لاعب في الدائرة . ويصبح آخر فأر مسوك هو القط الجديد . بينما يختار المعلم أربعة فئران أخرى وهكذا .

### صيد السمك :-

اللاعبون : ١٠-٣٠ لاعبا يقسمون الى فريقين متساويين يمثل احدهما " الشبكة " والاخر " السمك " .

المكان : ملعب، صالة ، يرسم خطان متوازيان بطول ٧ متر بينهما مسافة ٢٠ متر تقريبا .

الادوات : لاشئ .

### وصف اللعبة :

يقف كل فريق خلف خط من الخططين . عند سماع الاشارة يحاول " السمك " الوصول الى خط الخصم المواجه بينما يحاول فريق " الشبكة " مسك اكبر عدد من السمك باللف حوله وهم متشابكي الايدي . يحاول السمك الهرب بالخروج خارج جانبي الشبكة ولكن غير مسموح لهم بالمرور من أسفل الايدي المتشابكة أو من خارج حدود منطقة اللعب . السمك الموجود بداخل الشبكة بعد غلق طرفيها يصبح أعضاء في فريق الشبكة يعود الفريقان الى أماكنهما ويكرر اللعب . يبدل الفريقان العمل عند ما تمسك الشبكة جميع لاعبي فريق السمك .

### سياق الادوات :-

اللاعبون : ١٠-٢٠ لاعبا يقفون صفا واحدا خلف خط البداية .

المكان : ملعب ، صالة ، يرسم خطان متوازيان ( خط بد ' وخط نهاية ) ويبعدان بمسافة ١٥ مترا .

الادوات : مجموعة من الادوات الصغيرة المتنوعة موضوعة على خط النهاية .

### وصف اللعبة :-

عند سماع الاشارة يتسابق اللاعبون للوصول الى خط النهاية محاولا كل منهم حمل شئ واحد من الاشياء المنثورة عليه . وحيث ان عدد الاشياء أقل دائما بواحد عن عدد اللاعبين فانه سيكون هناك لاعبا بدون شئ يحمله فسي كل مرة . يستبعد اللاعب فارغ اليد . وتعاد اللعبة بلاعب أقل وأداة أقل . يعتبر اللاعبون المتبقون بدون استبعاد هم هم الفائزون .

## ألعاب التوافق

### تتابع وثب الحبل :

اللاعبون : ١٠-٣ لاعبا مقسمين الى قاطرات مكونه من ٦ الى ١٠ لاعبين  
فى كل قاطرة .

المكان : ملعب، صاله، يرسم خط بدء وخط نهاية متباعداً بمسافة  
ما بين ١٠ الى ١٥ متراً ومتوازيان .

الادوات : حبل طوله ٢ متر لكل فريق موضوع على خط النهاية امام  
كل قاطرة .

### وصف اللعبة :-

تقف القاطرات خلف خط البدء . عند سماع الاشارة يجرى القاء من كل  
قاطرة ليلمس خط النهاية ، ويلتقط الحبل ويعود جرياً الى قاطرته ، ويعطى احد  
طرفى الحبل الى اللاعب الثانى فى القاطرة . يجرى اللاعبان حاملين الحبل  
على ارتفاع ١٥ سم ويمران اماماً على جانبي قاطرتهم حيث يقوم أفراد فريقهم  
بالوثب لتعديده الحبل . عندما يصل الى نهاية القاطرة يقف اللاعب الاول خلف  
القاطرة بينما يجرى اللاعب الثانى بالحبل ليلمس خط النهاية ويعود خلفاً  
ليعطى زميله التالى طرف الحبل مكرراً نفس العمل . ويستمر هذا الاجراء حتى  
ينتهى جميع افراد الفريق من دورهم . الفريق الذى ينتهى اولاً يكون الفائز .

### العاب القدرة العضلية

### تتابع القفز :-

اللاعبون : ١٣-٤ لاعبا مقسمين الى قاطرات مكونه من ٦ الى ٨ لاعبين

المكان : ملعب ، صالة ، يرسم خط بدء وخط نهاية على بعد ٧ متر  
موازي للخط الاول .

الادوات : كيس حبوب أو كرة صغيرة لكل فريق .

### وصف اللعبة :-

تقف القاطرات خلف خط البدء . عند سماع الاشارة يجرى القائد مسن كل قاطرة ويلمس خط النهاية بالاداة التى فى يده ثم يعود لمكانه ويمرر الاداة بين رجليه الى اللاعب الذى يقف خلفه ويجثو على ركبتيه وهكذا تمرر الاداة من لاعب لآخر فى القاطرة حتى تصل الى اللاعب الخلفى مع مراعاة أن كل لاعب يجثو بمجرد ان يمرر الاداة . وعند ما يستلم اللاعب الاخير الاداة يقفز فتحساً فوق الاخرين حتى يصل الى المقدمة ويكرر ماعله رقم ( ١ ) . الفريق الفائز هو الذى يصل قاعدة الى مكانه اولاً .

### تتابع الوثب فوق الارجل :-

اللاعبون : ٨-٣٢ لاعبا مقسمين الى قاطرات من ٦ الى ٨ لاعبين بحيث يجلس لاعبو كل جماعة ثمنى (أى فى صفين متواجهين ) مع مد الرجلين اماماً .

المكان : ملعب ، صالة ، يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة قدرها من ١٠ الى ٢٠ متراً خط ( ١ ) ، خط ( ب ) .

الادوات : لاشئ

### وصف اللعبة :-

عند سماع الاشارة بالبدء يقف الزوج الاول ويجرى الى الخط (أ) ثم يلفان للخارج كل واحد من جهة ويجريان خارج صفيهما حتى يصل الى الخط ( ب ) ثم يجريان بين الصفيين مع الوثب فوق أرجل اللاعبين الجالسين حتى مكانهما فى المقدمة . بمجرد ما يأخذ الزوج الاول مكانه يبدأ الزوج الثانى فى الجرى بنفس الطريقة مبتدئاً بالوثب الفريق الفائز هو الذى ينهى السباق أولاً .

## الالعاب المائية

### الشبكة والسك :-

يتشابه نصف الفريق بالايدي معا مشكلين الشبكة التي فيها يحاولون مسك بعض زملاء الذين يمثلون السك . يجب ان تظل الايدي متشابكة أثناء مسك السك ينضم الاطفال الممسوكين الى فريق الشبكة . آخر طفل ممسوك الفائزة بيدل الفريقان العمل .

### عد الاصابع :-

كل زميلان معا . يفوض أحد اللاعبين تحت الماء بينما يظل زميله واقفا ويمد أي عدد من اصابع يده تحت الماء بحيث يستطيع اللاعب الذي تحت الماء من رؤيتها بمجرد معرفة عدد الاصابع يخرج من الماء ويذكر العدد لزميله للتأكد من صحته ثم يبدلان اللعب بينهما .

### جمع الفلين :-

يقسم الفصل الى فريقين . يرمى المعلم مجموعة من قطع الفلين في الماء ثم تعطى الاشارة بالجمع . الفريق الذي يجمع أكبر عدد من الفلين يعتبر الفائز .

ملحق ( ١١ )

العاب غنائية سريعة

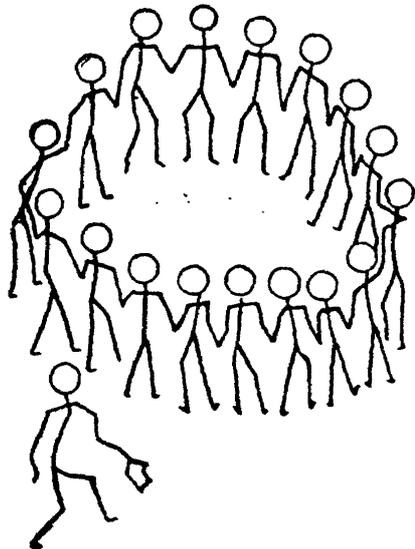
الضغلب فات فات

- عدد اللاعبين : ٥ - ١٥ لاعبا  
كلمات الاغنية : اللاعب - الضغلب  
المجموعة - فات فات  
اللاعب - فى ذيله  
المجموعة - سبع لفات  
اللاعب - فاتشى عليكم الدب  
المجموعة - فات فات

الدبة وقعت فى البير

- المجموعة - وقعت فى البير  
لاعب - وصاحبها  
المجموعة - واحد خنزير  
التكوينات : يقف أو يجلس (المجموعة) فى دائرة ماعدا  
الضغلب : يقف خارج الدائرة ممسكا فى احدى يديه بمنديسل

صغيره



١- مرحة احدى الرجلين فوق الكرة فى نهاية كل مقطع من مقاطع الاغنية .

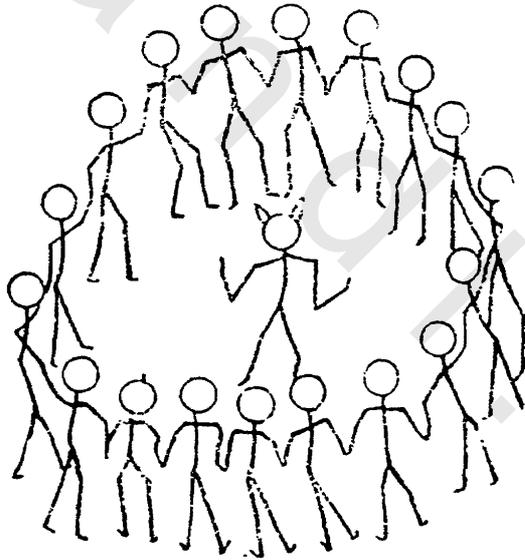


٢- دوران الالعاب حول نفسه فى نهاية كل مقطع من مقاطع الاغنية .

٣- تكوين دائرة باليدين لتهدب الكرة من داخل الدائرة .

٤- ابتكار حركات اخرى .

بخطوات جرى خفيفه ، أو حجل وهو يغنون ، ويغنى الديب كلماته . وعند ما يصل الى "عشان كدة وعشان كدة" يجرى المجموعة فى أى مكان بالطبع ويجرى الديب خلفهم محاولا مسك احدهم فاذا نجح يذهب الالعاب



الممسوك الى داخل الدائرة ويقف مع الذئب .

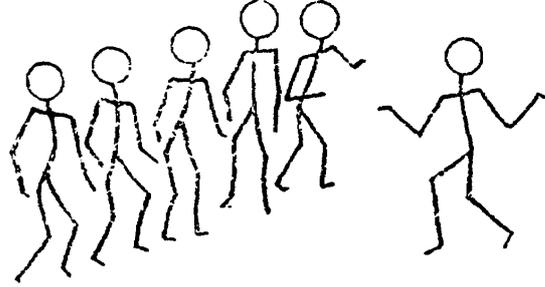
وهكذا تستمر اللعبة حتى تمسك الديبة جميع لاعبي المجموعة .

الغراب النوحى

عدد اللاعبين : ٢-٢٠ لاعبا .

كلمات الاغنية : الغراب - انا الغراب النوحى اخطف واروح على سطوحى  
الدجاجه - وانا أمهم وأحميهم وان عشت لاربيهم وان مت  
لاقطع رقابهم .

التكوينات : يقف اللاعبون في قاطرة ماعدا لاعب (الغراب) يقف في مواجهة القاطرة.



اللعبة :

يجرى الغراب وهو يغني محاولا لمس احد لاعبي القاطرة (الدجاج) ويحاول قائد القاطرة (أهم) - وهو يغني - الغراب ، محاولا منعه من لمس أحد من الدجاج - ومن يلمس يخرج من اللعب وهكذا حتى يلمسوا جميعا .

ويقسم اللاعبون احيانا الى جماعتين تمثل احدهما الغراب والاخرى الدجاج - وتقف كل مجموعة في مواجهة الاخرى في قاطرة .

هنا مقص وهنا مقص

عدد اللاعبين : ١٠ - ٢٠ لاعبا

كلمات الاغنية :-

وهنا عرايس بتتصرص	هنا مقص وهنا مقص
شعرها ضاني نسانسي	هنا بنت حجازية
وحصاني في الخزانة	لفيته على حصانسي
والسلم عند النجار	والخزانة بلا سلم
والمسار عند الحداد	والنجار عاوز مسمار
والبيضة عند الفرخة	والحداد عايز بيضة
والقمحة عند التاجر	والفرخة عاوزة قمحه
والفلوس عند الصراف	والتاجر عاوز فلوس
واللبن عند البقرة	والصراف عاوز لبن

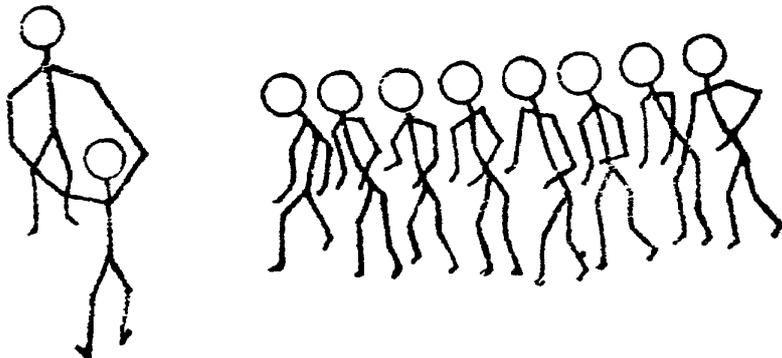
والبقرة عايزة برسيم  
والجبال عايزة عاصفير  
والجنته عايز حنسة  
والبرسيم فوق الجبال  
والعصافير دى فى الجنته  
والحنه آه فى ايديكم

بريلا بريلا بريلا بريلا

عدد اللاعبين : ١٠ - ٢٠ لاعبا

كلمات الاغنية :

اللاعبان :	المرسال جالكم	بريلا بريلا بريلا بريلا
المجموعة :	عايزين مسين	بريلا بريلا بريلا بريلا
اللاعبان :	عايزين حسين	بريلا بريلا بريلا بريلا
المجموعة :	تجيبولوا أيه	بريلا بريلا بريلا بريلا
اللاعبان :	تجيب له بدلته	بريلا بريلا بريلا بريلا
المجموعة :	ماتكفيهمشوش	بريلا بريلا بريلا بريلا
اللاعبان :	كل الدنيا ليه	بريلا بريلا بريلا بريلا
المجموعة :	اتفضلوا خدوه	بريلا بريلا بريلا بريلا



ملحق ( ١٢ )

٦- التمرينات المستخدمة أثناء فترة التهيئة والاسترخاء :-

- ١- المشى مع تبادل الشهيق والزفير لتنظيم النفس .
- ٢- (الوقوف) سقوط الرأس للامام ثم الجذع ثم ثنى الركبتين للوصول لوضع التكور . والرجوع ببطء لوضع الوقوف مع مراعاة التدج بالعكس فرد الركبتين ثم الجذع ثم الرأس .
- ٣- (الوقوف) تبادل تمج الذراعين للامام وللجانب وللخلف .
- ٤- (الجلوس طولا) تبادل ثنى وفرد الرجلين . أماما .
- ٥- (الوقوف) ثنى الجذع أماما ببطء والرجوع .
- ٦- (الوقوف) دوران الكتفين بالتبادل لاعلى وللخلف وأسفل .
- ٧- (الوقوف - الذراعان اماما) تقاطع الذراعان أمام الجسم .
- ٨- (الوقوف) تبادل رفع الذراعين عاليا .
- ٩- (الوقوف) رفع الذراعان جانبا والرجوع .
- ١٠- المشى ثلاث خطوات سقوط الجذع للامام ببطء أربع عدات . ورفع الجذع ببطء ( ٥ - ٨ ) .
- ١١- (الرقود) تبادل رفع وخفض الذراعان عاليا .
- ١٢- (الرقود) تبادل فرد وثنى الركبتين للوصول لوضع رقود القرفصاء .
- ١٣- (الوقوف) دوران الرأس باستمرار، (مبتدئة من الجهة اليمنى ثم اليسرى)
- ١٤- (الوقوف) تبادل سقنوط الرأس اماما وخلفا .

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة

تأشير برنامج مقترح لبعض الانشطة الرياضية  
والترويحية على التكيف النفسى  
والاجتماعى وبعض المتغيرات  
الفسيولوجية والبدنيه  
للمرضى النفسين

بحث مقدم من

مديحة حسن أحمد فريسد

مدرس مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار

ضمن متطلبات الحصول على  
درجة دكتوراه الفلسفه  
فى التربية الرياضية

اشراف

الاستاذ الدكتور/ يحيى توفيق الرخاوى      استاذ دكتور/ عطيات عطا بهششير  
استاذ ورئيس قسم الطب النفسى      استاذ بقسم مسابقات الميدان والمضمار  
كلية طب القصر العينى وجامعة القاهرة      بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة  
جامعة القاهرة

استاذ مساعد /نبيلة محمد على الشرقبالى  
استاذ مساعد بقسم مسابقات  
الميدان والمضمار كلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة  
جامعة حلوان

١٤١٣ هـ - ١٩٩٣ م

## ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على التاثيرات المختلفة لبرنامج رياضي مقترح على المرضى النفسيين المزمنين وذلك في بعث التغييرات الفسيولوجية والبدنية والتكيف النفسى والاجتماعى .

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذات المجموعة الواحدة

عينة البحث :

أختيرت عينة البحث من المرضى النفسيين الذين يعانون من الفصام المزمن من نرلاء مستشفى دار المنظم للصحة النفسية بالقاهرة ، حيث تكونت العينة من ١١ مريضا ومريضة ، وتتراوح اعمارهم بين ٢٧ - ٣٨ سنة وتك تجانس العينة في متغيرات السن والطول والوزن .

أدوات جمع البيانات :

تم استخدام الادوات والاحيزة الاتية :

- ١ - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام
- ٢ - جهاز الرزيتاميتر لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر
- ٣ - جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة بالكيلوجرام
- ٤ - جهاز الاسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية للرئة بالسنتيمتر المكعب
- ٥ - جهاز المانوميتر الزئبقى لقياس ضغط الدم .
- ٦ - اختبار الشخصية الاسقاطى عن طريق رسم المنزل والشجرة والشخص اعداد لويس كامل عليك

- ٧ - اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية (القوة - السرعة - المرونة - التوازن - الدقة - التوافق - الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي - القدرة)
- ٨ - البرنامج الرياضي المقترح بواسطة الخبراء والباحثة .

#### التجربة :

تم تنفيذ البرنامج الرياضي المقترح لمدة ٣ شهور بواقع ١٢ أسبوع طبق ثلاث مرات أسبوعيا (السبت - الاثنين + الأربعاء) من الساعة ٧ : ١/٤ ٨ حيث شمل البرنامج على ٣٦ وحدة .

#### القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الرياضي المقترح على عينة البحث قامت اباحثة باجراء جميع القياسات البعدية للعينة في جميع المتغيرات وبنفس الاسلوب المتبع في القياس القبلي .

#### المعالجة الاحصائية :

قامت الباحثة بجمع بيانات البحث وتصنيفها وجدولتها ومعالجة اغلبها احصائيا باستخدام المعادلات الاحصائية التالية :

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات للعينات الصغيرة ، وحساب النسبة المئوية للتحسن ، أما اختبار الشخصية الاسقاطي فقد تم معالجته بالطريقة الوصفية وذلك لطبيعة هذا الاختبار الوصفية .

#### نتائج البحث :

- ١ - اثر البرنامج الرياضي المقترح ايجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية للمرضى النفسيين .
- ٢ - اثر البرنامج الرياضي المقترح ايجابيا على بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة

٣ - اظهرت نتائج اختبار الشخصية الاسقاطى (H.T.P) تحسنا جيدا يسكن ان يرتبط بالبرنامج الرياضى المقترح .

#### التوصيات :

- ١ - توصى الباحثة بان تتضمن سناهج كليات التربية الرياضية برنامجا لاعداد الكوادر المؤهلة للعمل فى المجال الرياضى للفئات الخاصة وخاصة المرضى النفسيين .
- ٢ - أن يتم اعداد برامج رياضية علاجية تناسب المرضى النفسيين وذوى الاعاقات الأخرى حتى يتم تحقيق الاهداف المرجوة
- ٣ - تجهيز واعداد ملاعب ملحقة بالمستشفيات والصحاح النفسية وتزويدها بالادوات والامكانيات اللازمة لممارسة الانشطة الرياضية التى تشتمل عليها الخطة .

Helwan University  
Faculty of Physical Education  
For Women. Cairo

The effect of suggested recreational physical activities programme on  
psychological, social adjustment, some physiological and  
physical variables among psychiatric patients

A Thesis submitted to the Helwan University for  
the doctorate degree of philosophy  
in physical education

By  
**MADIHA HASAN AHMED**

supervised by

**Prof. Dr Y.T. Rakhawy**  
Professor of psychiatry  
& Head of Psychiatric Department  
Faculty of Medicine  
Cairo University

**Prof. Dr. A.A. Bshir**  
Professor of physical  
Education for women  
Cairo Helwan University

**Dr. N.M.Aly**  
Dr. of Physical Education  
for Women Cairo Helwan  
University  
1993

## Summary

### **Aim of the Research**

This research aims to study certain effects of recreative sporting programme on chronic psychiatric patients as regards:

- 1- The psychological and social adaptation.
- 2- Certain physiological and somatic variables.

### **Research Method:**

The researcher used the clinical experimental approach, using one group experimental design of the pre and post tests.

### **Research Sample:**

Research sample has been composed of 11 chronic psychiatric patients (Schizophrenic) who live in Dar-El Moukattum Hospital for psychiatric health in Cairo.

Their age ranged between 27-38 years old.

The sample group has been matched as regards the variables of age, tall, and weight.

### **Subjects and Method:**

The following tools and apparatus have been utilized to perform the study:

- 1- Balance to measure hieght in centimeter.
- 2- Balance to measure weight in kilograms.
- 3- Dynamometer to measure the hand grip strengh.
- 4- Stop watch.
- 5- Manometer to measure the blood pressure.
- 6- Spirometer to measure the respiratory capacity.
- 7- Personality projection test by the way of drawing (House - Tree - Person HTP)

modified by Luwis Kamel Melakal 1986.

8- Clinical tests for measuring the blood pressure, pulse, and respiratory capacity.

9- Physical tests to measure, power, muscular strength, vascular. respiratory ability, etasticity, balance, speed, coordination accuracy, and muscular endurance.

10- The recreative sporting programme composed by the experts and the researcher.

### **The Experiment:**

The suggested sporting programme consisted of units, which have been in Dar- El Mokattum Hospital's playing court, for 3 months in the order of three unconssecutive units weekly (Saturday, Monday, Wednesday).

The researcher did all pre- measures of the sample group (Clinical tests, physical tests and personality projection test). After 36 units totaly, (the time of unit was 75 minuts) the researcher did the post measures of the sample group.

some data were treated statistically such as physical and physiological results using: Standard deviation for the homogenicity of experimental group.

T- test to calculate mean of differences between pre and post measures.

The percentage for the exchange rate of the post to pre measures was considered.

For the H.T.P test, it has been evaluated by descriptive in terpretation.

### **The Results of the research:**

The results of the projective test (HTP) showed significant improvment which could be interpreted as positive reaction to the programme.

There are statistically significant differences between the pre and post measures in physiological and somatic aspects. In the physiological domain (blood pressure - pulse, respiratory capacity) and for post measures of physical changes.

(speed - Power - muscular endurance, muscular strenght - balance - accuracy respiratory ability - elasticity)

### **Recommendation:**

1- According to all positive results, the researcher recommends that, the suggested physical activities programme is to be included through the methods of treatment in all psychiatric hospitals and institutes all-over the country.

2- The plan of psychiatric treatment should be build on bases of social adaptation inside the hospital milieu so we can help the patient to adjust himself with the large society.

3- Helping the patient to be an active member in the therapeutic milieu through participation in daily activities.

4- Including teaching the study of gymnastic activity programme for special groups (especially the psychiatric patients) in the curriculum of the faculties of physical education.