

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 فى القياس .
- المساعدين .
- الدراسات الاستطلاعية .
- برنامج الترويم الرياضى المقترح .
 - الهدف من برنامج الترويم الرياضى .
 - محتوى برنامج الترويم الرياضى .
 - ما يجب مراعاته فى برنامج الترويم الرياضى .
 - أسس وضع برنامج الترويم الرياضى .
 - الخطة العامة لبرنامج الترويم الرياضى المقترح .
 - مضمون برنامج الترويم الرياضى المقترح .
 - طريقة تنفيذ برنامج الترويم الرياضى .
 - أساليب تنفيذ برنامج الترويم الرياضى .
 - الخطة الزمنية لبرنامج الترويم الرياضى .
- 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 الرياضي ، والمتغير التابع تحسين بعض المتغيرات النفسية ، والفيولوجية ، والبيوكيميائية .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المدمنين النزلاء بمستشفى المعمورة للطب النفسي 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 معياري (٤,٠٦٤) ، ومتوسط أطوالهم (١٧٦,٩٣٣) سم بانحراف معياري (٦,٨٨٨) ومتوسط أوزانهم (٧١,١٣٣) كجم بانحراف معياري (٩,٣٣٢) بينما بلغ متوسط مدة الإدمان (٤,٢٧٣) سنة بانحراف معياري (٠,٧٥٢) ، متوسط عدد مرات العلاج (٢,٦٣٣) مرة بانحراف معياري (١,٠٦٦) ، وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين متساويتان في العدد قوام كل منهما (١٥) مدمناً ، وقد خضعت كلا من المجموعتين لنفس الدواء الطبي ، وكان الاختلاف في أن المجموعة التجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح ، والمجموعة الضابطة لا تمارس أى نشاط ، وتم استبعاد (٤٣) مدمن بنسبة مئوية قدرها (٤٣,٧٥) وهم كالتالي :

١- (١١) مدمن ذو حالة صحية سيئة .

٢- (٨) مدمن لمادة الهيروين .

٣- (٤) مدمن في مرحلة انسحاب المخدر .

٤- (١٩) مدمن لا تنطبق عليهم شروط اختيار 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 اختيار العينة	١٩	١٩,٧٩ %
٥	إجمالي 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 انسحاب 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 المكانى :

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 المكانى :

تم تطبيق برنامج الترويج 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 والتى 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 كتالي السن ،
الطول ، الوزن ، مدة الإدمان ، عدد مرات العلاج .

والمتغيرات النفسية هي : العصبية ، والعدوانية ، والإكتئابية ، والقابلية للاستئارة ، والاجتماعية ،
والهدوء ، والسيطرة ، والضبط .

المتغيرات الفسيولوجية وهي :

-الجهاز الدوري : ضغط الدم الانقباضى ، والانبساطى ، والنبض ، وضغط النبض ، والدفع القلبي ،
ومؤشر الطاقة لباراخ ، ومعدل استهلاك O_2 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	الفرق بين المتوسطين م.ف	قيمة ت "	مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	الفرق بين المتوسطين م.ف
					٢٤±	٢م	١٤±	١م		
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
			م ١	± ١٤	م ٢	± 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 الدورى "

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين م.ف	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
			١ م	١ ع ±	٢ م	٢ ع ±			
١	ضغط الدم الانقباضى	مم زئبق	١٢٩,٣٣٣	١٠,٠٣٤	١٢٧,٨٠٠	٧,٦٣٦	١,٥٣٣	٠,٤٥٥	غير دال
٢	ضغط الدم الإنبساطى	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	٠٠,٦٢	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 ₂ 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 الدورى 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
			١ م	١٤ ±	٢ م	٢٤ ±			
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
			١ م	١ ع ±	٢ م	٢ ع ±			
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/ث	٧,٥٣٣	١,٠٦٠	٦,٩٣٣	٠,٦٩١	٠,٦٠٠	١,٥٦٩	غير دال
٦	قوة عضلات الذراعين قوة مميزة بالسرعة	عد/ث	٧,٠٠	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 العصبي مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك القياسات .

جدول (٧)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البيوكيميائية

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين م.ف	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
			١ م	١٤ ±	٢ م	٢٤ ±			
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 في المتغيرات البيوكيميائية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك القياسات .

أدوات البحث

تتطلب طبيعة هذا البحث استخدام عدة أدوات لجمع البيانات وهي كالتالي :

أولاً : استمارات البحث .

ثانياً : المتغيرات النفسية .

ثالثاً : المتغيرات الفسيولوجية .

رابعاً : المتغيرات البيوكيميائية .

خامساً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .

أولاً : استمارات البحث :

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

تشتمل 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 .

وفيهما يبدى 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 تسيد 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 كدراسى فانتن زكريا النمر (١٩٨٧) (٤٠) ، (١٩٩٤) (٤١) ، وعبير عبد الرحمن شديد (١٩٩٩) (٣٢) ، وديداد 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 لتنتمشى 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 للترويج الرياضي وفقا لأهميته بما يتمشى مع طبيعة عينة الدراسة .

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

وقد استخدم الباحث التمرينات التي 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 في 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 طبى 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 الانتقباضى والانبساطى .
- سماعة طبية .
- جهاز قياس السعة الحيوية " الأسبيروجراف " بالسنتيمتر المكعب .
- جهاز سيبكول لتحليل الدم .
- أنابيب اختبار لحفظ عينات الدم .

- سرنجات ١٠ اسم لسحب عينات الدم .
- كروت مقاس ١٠ 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 .

المساعدین :

وقد استعان الباحث بالأخصائي الاجتماعي والأخصائي الرياضي وبعض الأطباء الموجودين بالمستشفى للمعاونة في 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 النفسي ، ومركز الإسكندرية لعلاج الإدمان والمشرف على البحث ، وقد تم توضيح أهداف البحث وشرح الاختبارات والقياسات التي تم تحديدها وطريقة قياس كل منها حسب المواصفات الخاصة بها وطريقة تسجيل كل منها .

الدراسات الاستطلاعية

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

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة على عينة ممثلة 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 في إجراءات البحث .
- ٢- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا .

- ٣- التأكد من كفاءة الأيدي المساعدة وتدريبهم على دقة التسجيل .
- ٤- إكتشاف نواحي القصور والضعف فى الأجهزة والأدوات ومحاولة تلافيها .
- 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 لبيرسون 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		معامل الثبات
			١٤ ±	١٣	٢٤ ±	٢٣	
١	العصبية	درجة	١٢,٠٠	١,٣٠٩	١١,٧٥	١,٥٨١	٠,٨٩٧
٢	العدوانية	درجة	١١,٢٥	٠,٧٠٧	١١,٣٧٥	٠,٧٤٤	٠,٨٨٢
٣	الإكتئابية	درجة	١١,٥٠	١,١٩٥	١١,٣٧٥	٠,٩١٦	٠,٨٤٨
٤	القابلية للإستثارة	درجة	١١,٢٥	١,٠٣٥	١١,١٢٥	٨,٣٤	٠,٧٨٦
٥	الإجتماعية	درجة	٩,٥٠	٠,٥٣٥	٩,٣٧٥	٠,٥١٨	٠,٧٧٥
٦	الهذوء	درجة	٩,١٢٥	٠,٦٤١	٩,٢٥	٠,٤٦٣	٠,٨٤٣
٧	السيطرة	درجة	١٠,٥٠	١,١٩٥	١٠,٣٧٥	١,٠٦١	٠,٩٥٨
٨	الضبط	درجة	١١,٠٠	٠,٧٥٦	١١,١٢٥	٠,٦٤١	٠,٨٨٥

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 العصبى العضلى "

ن = ١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الثبات
			١م	١ع ±	٢م	٢ع ±	
١	قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٦,٩٥	٣,٤٣٨	٣٦,٤٥	٣,٦٤٤	٠,٩٩٤
٢	قوة القبضة اليسرى	كجم	٣٤,١٥	٣,٠٠٥	٣٣,٧٣٨	٣,٠٧٩	٠,٩٨٧
٣	قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٤,٠٠	٢١,٤٠١	١٢٤,٠٠	١٩,٥٨١	٠,٩٩١
٤	قوة عضلات الفخذين	كجم	١١٠,٢٥	٢٥,٨٣٩	١١١,٧٥	٢٤,٨١٨	٠,٩٩٤
٥	قوة عضلات البطن	عدد/ث	٧,١٢٥	١,١٢٦	٦,٨٧٥	٠,٨٣٥	٠,٩٧٩
٦	قوة عضلات الذراعين	عدد/ث	٦,٣٧٥	١,٠٦١	٦,٢٥	٠,٨٨٦	٠,٩٥٠
٧	التوازن على القدم اليمنى	ث	٢,٤١٣	٠,٥٤٩	٢,٤٢٥	٠,٥٣٤	٠,٩٦٩
٨	التوازن على القدم اليسرى	ث	٢,٤٣٨	٠,٥١٥	٢,٤٦٣	٠,٤٧٢	٠,٩٧٦
٩	سرعة رد الفعل السمعى باليد اليمنى	ث	٣٧,١٢٥	٥,١٦٧	٣٦,٥٠	٤,٨٩٩	٠,٩٩٦
١٠	سرعة رد الفعل السمعى باليد اليسرى	ث	٤٠,٠٠	٣,٧٨٠	٣٩,٥	٣,٤٦٤	٠,٩٩٣
١١	سرعة رد الفعل الضوئى باليد اليمنى	ث	٤٢,٣٧٥	٥,٨٠٥	٤١,٥	٦,٢٣٤	٠,٩٨١
١٢	سرعة رد الفعل الضوئى باليد اليسرى	ث	٤٢,٥	٤,٨٤٠	٤١,٦٢٥	٥,٠١٢	٠,٩٧٤

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

الفسيولوجية والخاصة بالجهاز العصبى العضلى ، وكلما إقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كان

للإختبار معامل ثبات عالى .

ثانياً : صدق الاختبارات

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

(٤٧ : ٥٥٢)

وحيث أن جميع الاختبارات البدنية ، والنفسية تم الحصول عليها من مراجع وكتب علمية ، وأثبتت أن لهذه الاختبارات صدق عالى فى القياس ، لذا فإن هذه الاختبارات 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	العداوية	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	الاجتماعية	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 الأربعى

الأعلى ، والأربعى 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 الأصلى 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 الحماحى (١٩٨٧) (٥٤) ، عصام

عبدالخالق (١٩٩٠) (٣٥) ، تهنانى 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 التى 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 كالعدوانية 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 التمهيدى بالظروف المحيطة بالجو أى أنه كلما كان الجو باردا طالّت 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 التمهيدية لكرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة ويجب أن يتوافر فى الجزء الرئيسى ما يلى :

- ١- استخدام 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 أولا ثم أداء المسابقات لرفع مستوى الأداء .

- ٤- العمل على زيادة سرعة الأداء لاكتمال قوة الإرادة والسمات الشخصية وال نفسية .
- 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 للتهدة 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 فى حالة الراحة تدريجيا .
- 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 التوقيفية وذلك بمصاحبة الموسيقى .
- ٣- تنتهى 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 فى المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

وعن تخطيط وتنظيم محتوى البرنامج تذكر تهانى عبدالسلام محمد ، طه عبدالرحيم (١٩٩١) نقلا عن محمد لبيب النجى ، محمد منير مرسى (١٩٧٧) أن هناك أسلوبان لترتيب محتوى البرنامج أحدهما يتعلق بالترتيب المنطقى للمادة ، والثانى يتعلق بالترتيب النفسى ، وهو يؤكد فى الترتيب المنطقى أهمية المادة المعطاة بصرف النظر عن خبرات المتعلم وتقديم المحتوى بطريقة منطقية على أساس الإتساق الداخلى للأفكار وترتيبها الكلى .

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

المبادئ التى 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 فى الإعتبار نوع الجنس ، فأوجه النشاط التى 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 ، والتى 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 ترويحوية .

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 . (٦٨ ، ٦٧ : ٧٦)

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) ، وتهانى 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) ، وفاطمة 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 الجاهزين 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 والمرجحات 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 بزي رياضى مناسب فى ملاعب وحدائق المستشفى حيث الشمس ، والهواء النقى للاستفادة الكاملة .
- التنبيه 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 .
- التنبيه على جميع أفراد العينة من الباحث باتباع العادات الصحية التالية :
 - ١-النوم المبكر .
 - ٢-عدم شرب المنبهات قبل النوم كشراب الشاي ، 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 شتاءا .
 - 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 بكرة القدم وتسمى "بالتمرير والقطع"	-المشى البطيء مع المرجحة بالذراعين
و	الثالثة والرابعة	-تمريبات لتنمية قوة ومرونة عضلات الجذع -لعبة تمهيدية خاصة بكرة اليد وتسمى "بتمرير الكرة عشر تمريرات متتالية"	-المشى مع عمل إيقاع معين
الأسبوع الثانى	الخامسة والسادسة	-تمريبات لتنمية قوة عضلات الذراعين ، الجذع . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة الطائرة وتسمى "الكرات المتعددة" .	-الجرى البطيء فى المكان
السابعة والثامنة	لعبة صغيرة وتسمى "بالنصوب على البالونات المعلقة"	-تمريبات بالجبل لتنمية القوة والتوافق العصبى العضلى . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة القدم وتسمى بالكرة والحبل .	-المشى مع عمل إيقاع "كعب-مشط"
زمن الوحدة	٤٥ دقيقة	١٠ دقائق	٣٠ دقيقة
الهدف من الوحدة	تهينة وتنشيط الدورة الدموية ، التكيف مع المجهود البدنى	التكيف مع المجهود البدنى والمتطلبات النفسية والاجتماعية والفسىولوجية اللازمة لأداء الأنشطة المدرجة بالبرنامج	تهينة الجسم والعودة به إلى حالته الطبيعية
الأسبوع الثالث	التاسعة والعاشر	-تمريبات لتنمية التوافق العصبى العضلى والتوازن والمرونة . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة اليد وتسمى "سباق التهديق أو التصويب"	-تمريبات لمرجحة الذراعين

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

رقم الوحدة	الجزء التمهيدي	الجزء الأساسى	الجزء الختامى
الحادية والثانية عشر	تمارينات على شكل ألعاب ترويحية تنافسية	-تمارينات 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 "شد الزميل"	-تمارينات لتنمية قوة عضلات الذراعين والجذع والبطن ، التوافق العضلى العصبى . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة القدم وتسمى " الكرة بين الموانع "	-المشى مع مرجحة الذراعين بالتبادل
الخامسة والسادسة عشر	لعبة صغيرة، تسمى "الجرى بالكرة"	-تمارينات 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 الركض بالكرة " .	-تمارينات تنفّس للشهيق والزفير
التاسعة عشر الوحدة العشرون	تمارينات زوجية تؤدى على شكل ألعاب ترويحية مع مصاحبة الموسيقى	-تمارينات لتنمية التوافق العضلى العصبى وتقوية الذراعين ، الرجلين والظهر . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة اليد وتسمى " بكرة الحائط "	-تمارينات تنفّس للشهيق والزفير
٦٠ دقيقة	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 الترويحية	-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 الترويج 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 السادس	الوحدة الحادية والثانية والعشرون	تمريبات لاجتياز أكثر من مانع لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية . - لعبة تمهيدية خاصة بكرة السلة ، وتسمى " الرمى على السلة " .	-المرجحة البندولية مع الموسيقى
و	الوحدة الثالثة والرابعة والعشرون	تمريبات على شكل ألعاب ترويحية باستخدام الأدوات -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	الوحدة الخامسة والسادسة والعشرون	تمريبات على شكل ألعاب ترويحية باستخدام العصا ومصاحبة الموسيقى -تمريبات باستخدام العصا لتنمية وتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة الطائرة وتسمى " سباق الإرسال " .	المشى أماماً وخلفاً على مقعد سويدى
و	الوحدة السابعة والثامنة والعشرون	لعبة صغيرة تسمى الكراسى الموسيقية -تمريبات لإجتياز أكثر من مانع لتنمية وتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية -لعبة تمهيدية خاصة بكرة السلة وتسمى " الكرات المتقاطعة "	الجرى الخفيف والمرجحة بالأعلام فى اتجاهات مختلفة
الأسبوع الثامن	الوحدة التاسعة والعشرون والوحدة الثلاثون	لعبة صغيرة تسمى "إصابة البالونات المعلقة " -تمريبات تؤدى فى شكل محطات لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة اليد وتسمى " دقة التصويب، "	-المشى أماماً مع تبادل ثنى الجذع على الجانبين .
	الوحدة الحادية والثانية والثلاثون	لعبة صغيرة وتسمى " الاحتفاظ بالبالون " -تمريبات تؤدى باستخدام الأدوات لتنمية التوازن ، التوافق العصبى العضلى ، قوة عضلات الجذع والبطن والرجلين والجذع والمرونة . -لعبة تمهيدية خاصة بكرة القدم وتسمى " كرة الحجل "	المشى أماماً مع رفع الذراعين جانباً ، عالياً أماماً أسفل .
زمن الوحدة	٩٠ دقيقة	١٨ دقيقة	٦٢ دقيقة
			٩ دقائق

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

رقم الوحدة	الجزء التمهيدي	الجزء الأساسى	الجزء الختامى
الهدف من الوحدة	-إحماء وتمرنات تنفس -الإختلاف فى 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 التى 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
الخامسة والسادسة 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 للتهدة مع أخذ شهيق عميق وإخراجه ببطء
و الأسبوع العاشر	السابعة والثامنة والثلاثون	-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
التاسعة وثلاثون والوحدة الأربعون	لعبة صغيرة تسمى "إصابة الهدف المتحرك"	-تمرينات لتقوية الذراعين والرجلين والتوازن -لعبة تمهيدية خاصة بكرة السلة وتسمى " مسك الكرة - التمريرة الصدرية "	تبادل المشى والجري مع تحريك الذراعين لتنظيم التنفس
زمن الوحدة	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 اللياقة 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 للتهدة والاسترخاء كراحة إيجابية .

جدول (١٤)

عرض لمضمون برنامج الترويج الرياضي

أهداف الوحدة
- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
- تحسين الصحة العامة

الأسبوع الأول
الوحدة : الأولى والثانية
الزمن : ٤٥ دقيقة

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٠ ق	(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 ملاسة الحبل لأي فرد يقوم بتغيير مكانه مع لاعب المنتصف .	دائرة	تنشيط الدورة الدموية حسن التصرف الإعتماد على النفس المتعة والسرور
أولاً الإعداد البدني	١٠ ق	(١) وقوف ثبات الوسط) الوثب أماماً على المشطين مع التدرج في زيادة إرتفاع الوثبة (٢) (إعداد ثبات الوسط) تبادل مد وثني الركبتين جانباً . (٣) (انبطاح مائل) قذف القدمين أماماً للجلوس على أربع ثم مد الركبتين كاملاً للوقوف .	صفوف قطارات	تقوية عضلات الرجلين توافق عضلي عصبي التحمل الدوري التنفس
ثانياً الألعاب التمهيدية	٢٠ ق	(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 .	دائرة	التكيف مع المجهود البدني والفسيولوجي حسن التصرف المثابرة وبذل الجهد المتعة والسرور
الجزء الختامي	٥ ق	(وقوف) المشي البطيء مع مرجحة الذراعين بحرية والتنفس العميق	إنتشار حر	تهنئة الجسم والعودة به لحالته الطبيعية

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

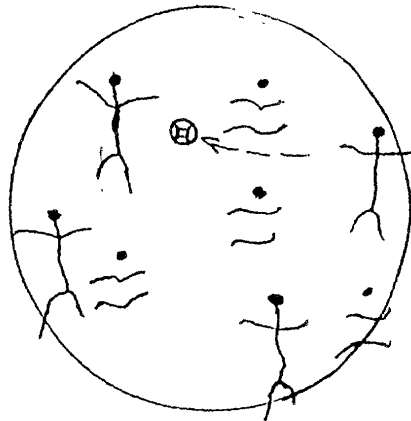
الزمن : ٤٥ دقيقة

أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية

- تحسين الصحة العامة لأجهزة الجسم العضوية

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٠ ق	(وقوف ظهراً لوجهه فى قاطرات ، مسك الكرة باليدين) رمى الكرة على الحائط والجري خلف القطار ليلتقطها الزميل . (جلوس على أربع) دفع الذراعين أماماً عالياً ثم الدفع باليدين مع نقل ثقل الجسم على اليدين .	قطارات	-الإحماء -التهيئة النفسية لتقبل الأداء
أولاً الإعداد البدنى	١٠ ق	(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 الجرى أماماً لمحاولة لقف كرة الزميل قبل أن تصل الأرض . (٣) (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً والكرة باليدين) رمى الكرة عالياً ثم لقفها وثنى الجذع أماماً أسفل لقذف الكرة خلفاً من بين الرجلين .	قطارات صفوف	تقوية ومرونة عضلات الجذع والذراعين الهدوء والسيطرة والضبط
ثانياً الألعاب التمهيدية	٢٠ ق	(تمرير الكرة عشر تمريرات متتالية) تبدأ المباراة من دائرة عندما تعطى إشارة البدء ويتم التمرير من زميل لآخر ، ويتبادل أفراد الفريق فيما بينهم مع العدد من ١ : ١٠ تمريرات والفريق الآخر يحاول الاستحواذ على الكرة ، ويبدأوا التمرير فيما بينهم وإذا نجح فى قطع الكرة يبدأ العد من جديد ، ويفوز الفريق الذى يتمكن من تمرير عشر مرات متتالية	دائرة	حسن التصرف التكيف مع المجهود البدنى والفيولوجى الاجتماعى تقبل الأحكام بروح رياضية
الجزء الختامى	٥ ق	(وقوف) المشى أماماً خطوتان ثم التصفيق مرتان لعمل إيقاع معين	قطار	الاسترخاء والعودة بالجسم لحالته الطبيعية



الأسبوع الثاني

أهداف الوحدة

الوحدة : الخامسة والسادسة

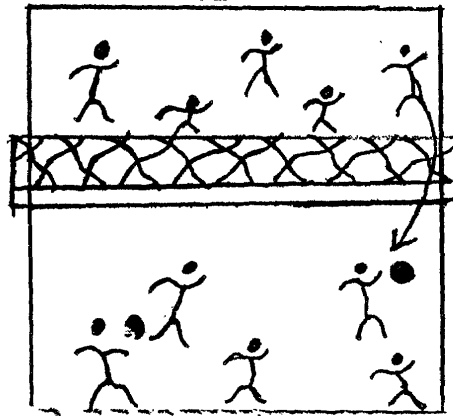
- تحسين الحالة النفسية

الزمن : ٥٥ دقيقة

- تحسين الحالة الفسيولوجية

- تحسين الحالة البدنية والخاصة بالجهاز العصبي العضلي

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٠ ق	(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 بالفم .	قطارات صفوف	- الإحماء وتهيئة أجهزة وعضلات الجسم . - حسن التصرف
أولاً الإعداد البدني	١٠ ق	(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 .	صفوف قطارات	تقوية عضلات الجذع والذراعين الاجتماعية التحمل الدوري التنفسي
ثانياً الألعاب التمهيدية	٢٠ ق	(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 .	إنتشار حر	الإثارة ، التشويق والحماس زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي تقبل الأحكام بروح رياضية
الجزء الختامي	٥ ق	(وقوف) الجري البطيء في المكان مع التنفس العميق	صف	العودة بالجسم لحالته الطبيعية التي كان عليها



الأسبوع الثاني

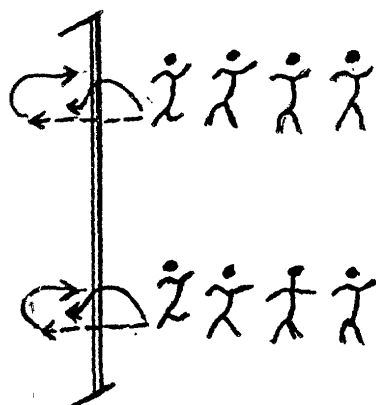
الوحدة : السابعة والثامنة

الزمن : ٤٥ دقيقة

أهداف الوحدة

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

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٠ ق	(وقوف ظهراً لوجه في قاطرات ، مسك الكرة باليدين) محاولة التصويب على ثلاث بالونات معلقة على الحائط لإصابتها والفريق الفائز من يتمكن من إصابة البالونات الثلاثة قبل الآخر . (وقوف . الظهر مواجه) ثنى الركبتين نصفاً ثم الوثب لأعلى وثبات الذراع لأعلى ولأسفل قبلي التنطيط .	صفوف	-الإحماء العام للجسم . -المتعة والسرور . -التهيئة النفسية لتقبل المجهود -الإعتماد على النفس
أولاً الإعداد البدني	١٠ ق	(٣) (وقوف مسك الحبل باليدين خلف الجسم) الوثب في المكان مع دوران الحبل خلفاً عالياً أماماً . (٢) (وقوف مسك الحبل باليدين خلف الجسم) الجري أماماً مع دوران الحبل خلفاً عالياً أماماً . (٣) (وقوف ظهراً لوجه ممسكاً بوسط الزميل في قاطرتان متواجهتان مسك طرفي حبل طوله ٢م) محاولة شد الحبل للأمام عند الإشارة لمحاولة جذب القاطرة الأخرى .	إنتشار حر	تقوية عضلات الجذع والذراعين الإجتماعية التحمل الدوري التنفس توافق عضلي عصبى
ثانياً الألعاب التمهيدية	٢٠ ق	(الكرة والحبل) الشرح : يقسم اللاعبون إلى فريقان كل فريق ٥ أفراد ومع أول لاعب في 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 في نهاية القاطرة والفائز من ينهي اللعبة أولاً .	قطارات	-الثقة بالنفس -الولاء للجماعة -تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفس تقبل الأحكام بروح رياضية
الجزء الختامي	٥ ق	(وقوف) المشي على إيقاع معين "كعب-مشط" مع أخذ نفس عميق .	صف	العودة بالجسم لحالته الطبيعية التي كان عليها



الأسبوع الثالث

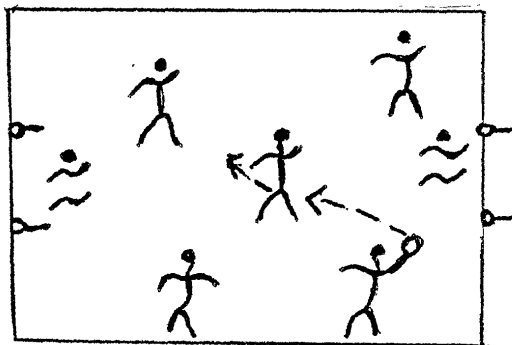
الوحدة : التاسعة والعاشر

الزمن : ٦٠ دقيقة

أهداف الوحدة

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

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٢ ق	(وقوف. ظهراً لظهر. الوضع أماماً. مسك طرفي حبل طوله ١.٥م) شد الحبل للأمام عند الإشارة ضد مقاومة الزميل للمس الصولجان الموضوع أمام الفرد . (انبطاح مائل معكوس) المشي على القدمين واليدين للخلف مع تحديد خط للبداية والنهاية وإدخال عنصر المنافسة .	صفوف إنتشار حر	-الإحماء والتهيئة النفسية لتقبل المجهود -الإخلاص فى العمل
أولاً الإعداد البدنى	١٦ ق	(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 .	صفوف	-تقوية الذراعين -التوافق العصبى العضلى -التوازن -سرعة رد الفعل -الإعتماد على النفس
ثانياً الألعاب التمهيدية	٢٦ ق	(سباق التهديف) الشرح : يقسم اللاعبون إلى فريقان كل فريق خمسة لاعبين ومعهم كرة ، ويحدد الهدف بواسطة قمعين ومع الإشارة يبدأ الفريق فى التمرير فيما بينهم ، وكل فريق يمرر ثلاث تمريرات مع مدافعة الفريق الآخر ، والفائز من يسجل أكبر عدد من الأهداف فى مرمى الخصم	إنتشار حر	-تحسين كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى -التكيف مع الآخرين -السعادة والمرح -تقبل الأحكام بروح رياضية
الجزء الختامى	٦ ق	(وقوف) مرجحة الذراعان أماماً جانباً	صف	الاسترخاء والعودة بالجسم لحالته الطبيعية التى كان عليها



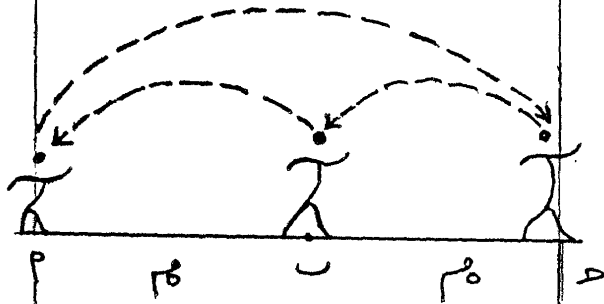
الأسبوع الثالث

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 ، جانباً مع تحديد مكان البداية والنهاية ويعدل ليتم فى صورة منافسة .	صفان	-الإحماء وتكوين اتجاه إيجابى لممارسة الأنشطة الترويحية . -التشويق والحماس -المتعة والسعادة
أولاً الإعداد البدنى	١٦ ق	(١) انبطاح على الاستناد على الحائط) مد الذراعين كاملاً مع دفع الجسم خلفاً ، الوقوف على المشطين . (٢) (وقوف) الوثب على جانبي مقعد سويدي بالقدمين معاً . (٣) (وقوف) فتحة . الذراعين عالياً . مسك طرفي الحبل المثنى على مرتين عالياً) تبادل ثنى 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 الدورى التنفسي -السعادة والمرح -الإعتماد على النفس
الجزء الختامى	٦ ق	(وقوف) الجرى الخفيف وعند سماع الإشارة يتم التخبيط مرتان على الفخذان .	إنتشار حر	الاسترخاء والعودة بالجسم لحالته الطبيعية التى كان عليها .



الأسبوع الرابع

الوحدة : الثالثة والرابعة عشر

الزمن : ٦٠ دقيقة

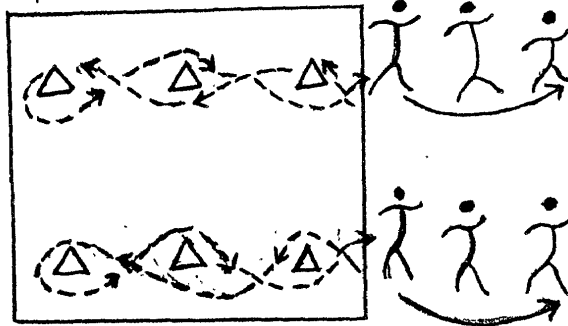
أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية

- تحسين أجهزة الجسم العضوية

- تحسين الحالة البدنية

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٢ق	(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 .	صفوف	-الإحماء وتهيئة الجسم . -التكيف مع المجهود البدني والمتطلبات النفسية .
أولاً الإعداد البدني	١٦ ق	(١) (وقوف.الذراعان جانباً) رفع الذراعان عالياً (٢) (وقوف.فتحاً. الذراعان أماماً. انحناء) مد الجذع مع رفع الذراعين عالياً ، وتبادل ثني الجذع جانباً . (٣) (وقوف .فتحاً. الذراعين أماماً) تبادل ثني الذراعين على الصدر مع لف الجذع جانباً .	صفوف	-تقوية عضلات الذراعين والجذع والبطن -التوافق العصبي العضلي -تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي
ثانياً الألعاب التمهيدية	٢٦ ق	(الكرة بين الموانع) الشرح : يقف الفريق في قطار مكون من خمس لاعبين ، ومع الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق ومعه كرة ويجري بين الموانع ثم العودة بنفس الطريقة ، وعند المانع الأخير يمرر لزميله ، وهكذا للفريق ككل ، والفريق الفائز من ينهي جميع أفراداه أولاً .	قطاران	-المتعة والسرور -تنشيط الدورة الدموية -حب الجماعة والولاء لها . -الإعتماد على النفس
الجزء الختامي	٦ ق	(وقوف) المشي أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً خلفاً بالتبادل	قطار	الاسترخاء والعودة بالجسم لحالته الطبيعية التي كان عليها .



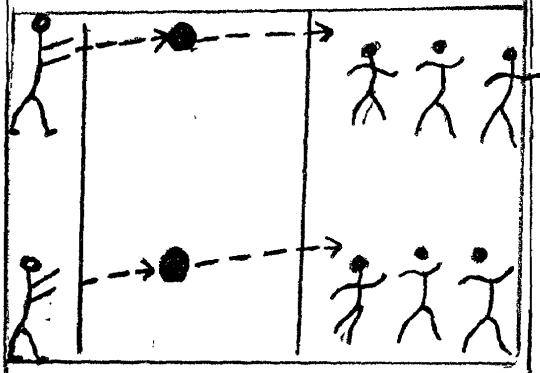
الأسبوع الرابع

الوحدة : الخامسة عشر والسادسة عشر

الزمن : ٦٠ دقيقة

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

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٢ ق	(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 ينتهى جميع أفراداه أولاً .. "يؤدى ذلك فى شكل منافسة" .	قطار	-تهيئة أجهزة وعضلات الجسم . -التكيف مع الجماعة -تحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى
أولاً الإعداد البدنى	١٦ ق	(١) وقوف فتحاً 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 .	قطارات صفوف	-تقوية عضلات الذراعين والجذع والبطن والرجلين -تنشيط الدورة الدموية . -الإعتماد على النفس -التوازن
ثانياً الألعاب التمهيدية	٢٦ ق	(كرة الرأس) " ضرب الكرة بالرأس الشرح : ينتظم اللاعبون فى فريقين كل منهم ستة لاعبين منهم لاعب ممرر ، 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)	قطاران	-تحسين الصحة العامة -المتعة والسرور -تقبل الأحكام بروح رياضية
الجزء الختامى	٦ ق	(وقوف) المشى أماماً مع رفع الذراعين جانباً أماماً . عالياً . أسفل .	قطار	تحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى والاسترخاء



الأسبوع الخامس

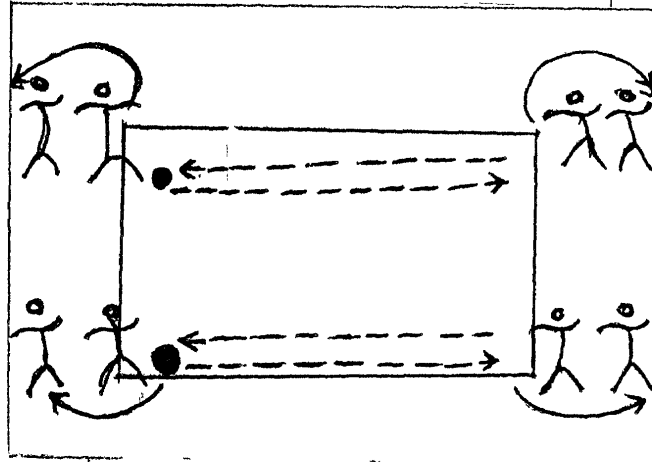
الوحدة : السابعة والثامنة عشر

الزمن : ٦٠ دقيقة

أهداف الوحدة

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

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٢ ق	(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 .	صفوف	-الإحماء لتهيئة الجسم . -الإتجاه الإيجابى نحو الممارسة لأنشطة الترويح الرياضى .
أولاً الإعداد البدنى	١٦ ق	(١) وقوف .مسك الحبل باليدين خلف الجسم) الجرى أماماً مع دوران الحبل خلفاً عالياً أماماً لمسافة ١٠ متر . (٢) وقوف . مسك ثقل) تبادل الطعن أماماً مع رفع الذراعين جانباً . (٣) ميزان أمامى بالاستناد على الحائط. الظهر مواجهة الذراعان جانباً (ثنى الرجل المرتكزة الذراعان عالياً .	إنتشار حر	-النظام والإلتزام والجدية فى العمل -التوافق العصبى العضلى -القوة -التوازن
ثانياً الألعاب التمهيدية	٢٦ ق	(سباق الركل للكرة) " السرعة " الشرح : كل فريق ثمانية لاعبين مقسمين لفريقين متواجهين ومع كل فريق كرة ومع الإشارة يركل اللاعب الكرة لزميله فى الجانب الآخر وهكذا إلى أن يصل الدور على اللاعب الأول من كل فريق والفائز من ينهى اللعبة أولاً (مع مراعاة استخدام الموسيقى كعنصر للتشويق والإثارة)	قطارات	-تحسين الوظائف الفسيولوجية -حب الجماعة والولاء لها -تقبل الأحكام بروح رياضية
الجزء الختامى	٦ ق	(وقوف. الذراعان انثناء) مد الذراعين جانباً أسفل بالتبادل مع أخذ نفس عميق .	قطار	الاسترخاء وتحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى .



الأسبوع الخامس

الوحدة : التاسعة عشر والعشرين

الزمن : ٦٠ دقيقة

أهداف الوحدة

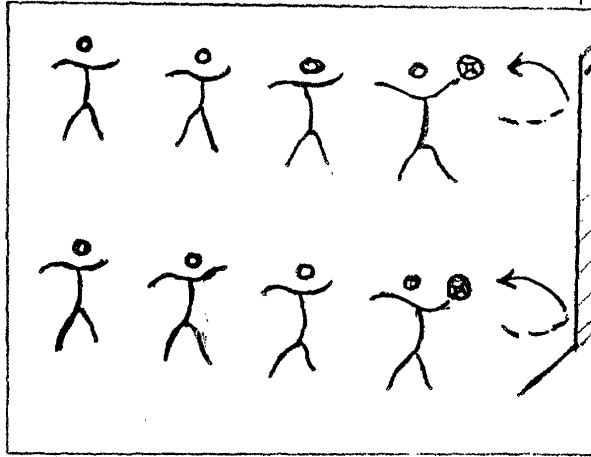
- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية

- تحسين الحالة الفسيولوجية

- تحسين الحالة البدنية

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٢ ق	(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 .	صفوف	-تهيئة أجهزة وعضلات الجسم . -التحكم والضبط .
أولاً الإعداد البدني	١٦ ق	(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 لوضع الانبطاح المائل المعكوس	صفوف	-تقوية الذراعين والرجلين والظهر -تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي
ثانياً الألعاب التمهيدية	٢٦ ق	(كرة الحائط) " تمرير ، إستلام ، سرعة رد فعل " الشرح : يقوم الزميل بتمرير الكرة على الحائط وعند ارتدادها يتسلمها اللاعب الآخر 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)	قطاران	-تتمية سرعة رد الفعل -حسن التصرف -تنشيط الدورة الدموية -التشويق والإثارة والمرح والسعادة
الجزء الختامي	٦ ق	(وقوف على أمشاط القدم) خفض العقبين على الأرض مع خروج النفس ببطيء .	صف	تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والاسترخاء .

الوحدة التاسعة



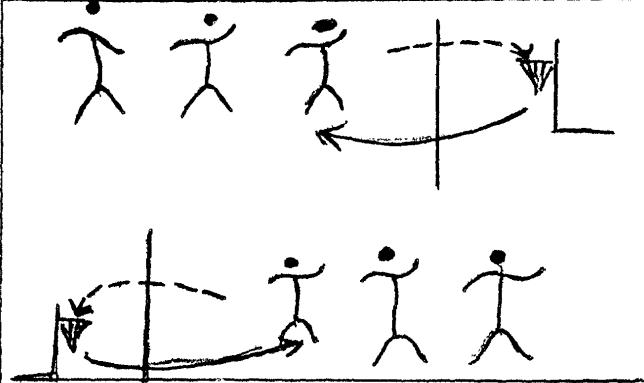
الأسبوع السادس

الوحدة : الحادية والثانية والعشرون

الزمن : ٩٠ دقيقة

أهداف الوحدة

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

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٨ ق	-المشى أماماً 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 .	انتشار حر	-تنشيط الدورة الدموية . -حسن التصرف . -الإعتماد على النفس -المتعة والسرور
أولاً الإعداد البدنى	٢٨ ق	-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)	قطار	-تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية -التحمل الدورى التنفسى
ثانياً الألعاب التمهيدية	٣٥ ق	(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) . 	قطاران	-التكيف مع المجهود البدنى والفسولوجى -المثابرة وبذل الجهد -المتعة والسرور
الجزء الختامى	٩ ق	المشى الرياضى حول الملعب مع المرجحة البندولية بالطوق أماماً وخلفاً بيد واحدة مع مصاحبة الموسيقى والغناء .	قطار	الاسترخاء وتحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى .

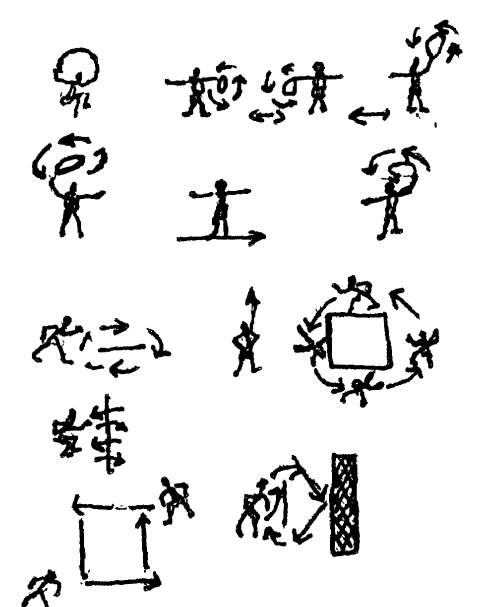
الأسبوع السادس

الوحدة : الثالثة والرابعة والعشرون

الزمن : ٩٠ دقيقة

أهداف الوحدة

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

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٨ ق	-الجرى الخفيف مع رفع الرجلين مفردتين أماماً . -الجرى الزجراجى -بين مقاعد-كور- - صولجانات) -قذف كرة لأعلى والنداء على رقم معين - لالتقاطها قبل سقوطها على الأرض ..فى شكل منافسة" -يتخلل أداء أنشطة الإحماء تمرينات للتنفس .	قطار صف	-الإحماء والتهيئة النفسية لتقبل الأداء -التحمل الدورى التنفسى
أولا الإعداد البدنى	٢٨ ق	((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)) . 	إنتشار حر	-السيطرة والضبط -تنمية القوة ، والتوازن ، والتوافق - العصبى العضلى -التحمل الدورى التنفسى -تنشيط الدورة الدموية

تابع الوحدة الثالثة والرابعة والعشرون

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الوحدة الأساسية	ثانياً الألعاب التمهيدية	٣٥ ق (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 كعنصر للتشويق والإثارة متخللاً ذلك الأداء) .	إنتشار حر	-الولاء للجماعة -تنشيط الدورة الدموية -تقبل الأحكام بروح رياضية
	الجزء الختامي	٩ ق -الجرى الخفيف لتكوين مجموعات بأعداد مختلفة عند سماع صفارة الرائد ، مثلاً ثلاثية أفراد سوياً عند سماع رقم (٣) . -عمل بعض المرجحات بالذراعين والرجلين .	إنتشار حر	تحسين عملية التنفيس والاسترخاء .

الأسبوع السابع

الوحدة : الخامسة والسادسة والعشرون

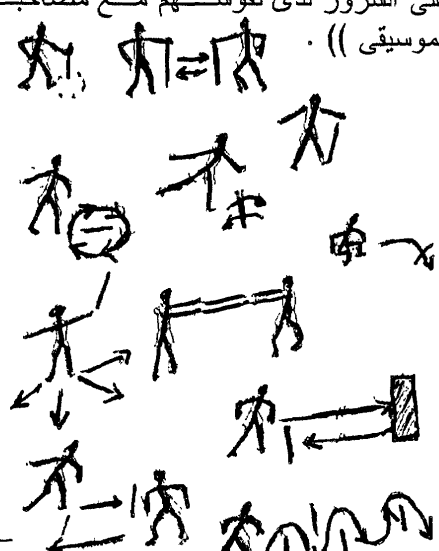
الزمن : ٩٠ دقيقة

أهداف الوحدة

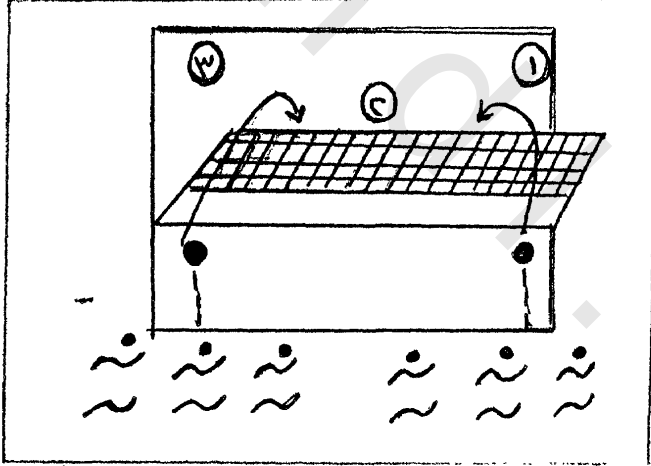
- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية

- تحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى

- تحسين الحالة البدنية

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٨ ق	- (وقوف) الجرى الزجزاجى 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 الترويحوية باختيار أحسن وأسرع مؤدى مضحك .	قطار صف	- الإحماء وتهيئة عضلات الجسم - تحسين عمليّة التنفس
أولاً الإعداد البدنى	٢٨ ق	- (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)) . 	إنتشار حر	- تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية - التحمل الدورى النفسى - التشويق والمتعة والسرور

تابع الوحدة الخامسة والسادسة والعشرون

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الوحدة الأساسية	٣٥ ق	(سباق الإرسال) الشرح : يقف كل فريق عند منطقة الإرسال ومع كل فريق كرة وفى نصف الملعب الآخر 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 متخللاً ذلك الأداء) .	انتشار حر	-زيادة كفاءة الجهاز الدورى التنفسى -تقبل الأحكام بروح رياضية
				
الجزء الختامى	٩ ق	-وضع عصا ساكنة على ظهر اليدين ثم المشى أماماً وخلفاً على مقعد سويدي مقلوب ، الفائز هو الذى لا تسقط منه العصا ويحتفظ بتوازنه .	قطار	العودة بالجسم لحالته الطبيعية .

الأسبوع السابع

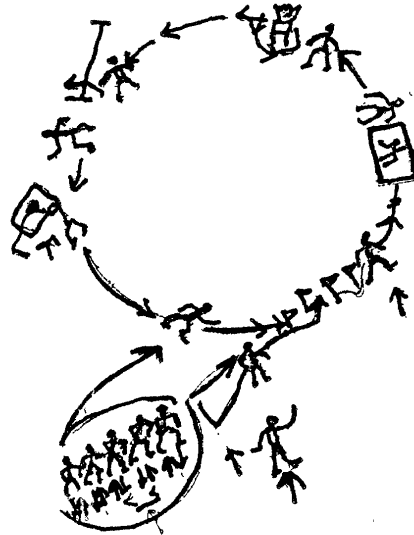
الوحدة : السابعة والثامنة والعشرون

الزمن : ٩٠ دقيقة

أهداف الوحدة

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

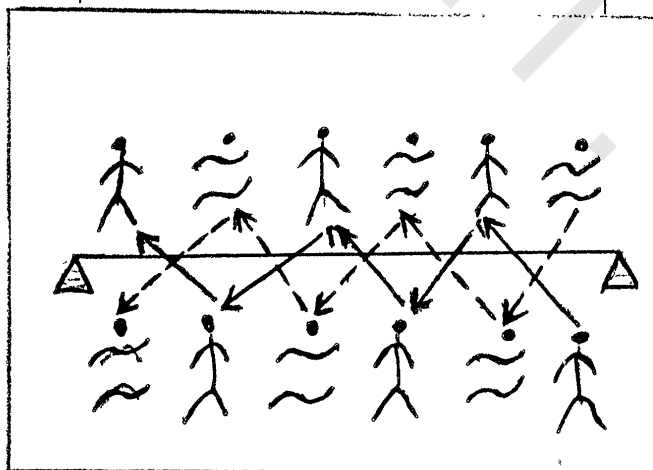
أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٨ ق	لعبة الكراسى الموسيقية : الشرح : عدد من الكراسى ومجموعة من الأفراد أكثر من الكراسى بفرد واحد والجرى حول الكراسى بمصاحبة الموسيقى وعند انقطاع سماع الموسيقى يجلس كل فرد على كرسى ويخرج من ليس له كرسى ويتم حذف كرسى من الكراسى وهكذا حتى النهاية . -يتخلل ذلك النشاط تمرينات التنفس .	دائرة	-إحماء الجسم -تهيئته -الحماس -التهيئة النفسية لتقبل المجهود
أولا الإعداد البدنى	٢٨ ق	يقوم الأفراد باجتياز أكثر من مانع مثل (الأعلام الصغيرة ، مرتبة،كرسى،جهاز وثب عالى،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)) .	قطار دائرة	-التحمل الدورى -التنفسى -تقوية عضلات الجسم -مرونة المفاصل



الوحدة السابعة

تابع الوحدة السابعة والثامنة والعشرون

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



الأسبوع الثامن

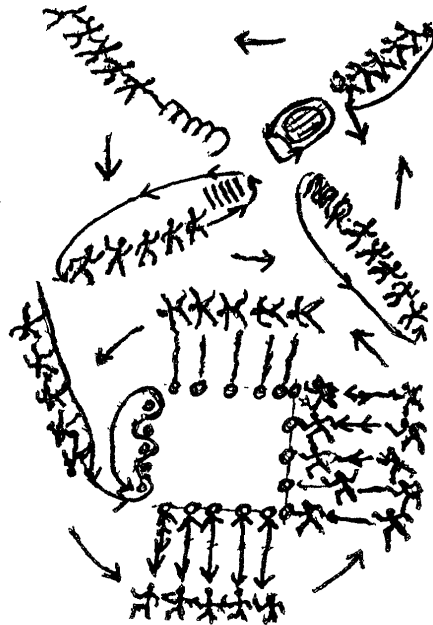
الوحدة : التاسعة والعشرون والثلاثون

الزمن : ٩٠ دقيقة

أهداف الوحدة

- تحسين الحالة النفسية والاجتماعية
- تحسين كفاءة الجهاز الدورى (تنفسي
- تحسين الحالة البدنية

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٨ ق	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	صفان	-الإحماء والتهيئة النفسية لتقبل المجهود -الإخلاص في العمل -السعادة والمرح وحسن التصرف .
أولاً الإعداد البدني	٢٨ ق	أداء النشاط البدني على هيئة محطات : (١) يقسم الأفراد إلى ثلاثة مجموعات أو أكثر . على أن تقف كل مجموعة أمام محطة ، تمو كل مجموعة على جميع المحطات والتبديل يتم من خلال إشارة الرائد ، يكون الأداء مختلف في كل محطة عن الأخرى . (٢) يؤدي هذا الجزء وفقاً لرغبات وميول وإتجاهات وإمكانات الأفراد المشاركين وذلك بمصاحبة الموسيقى التي تكون بمثابة الإشارة التي يستخدمها الرائد الترويحي .	قطار صف	-تقوية عضلات الجذع والبطن والرجلين . -المرونة والتوازن -التحمل الدورى التنفسي -الإعتماد على النفس



تابع الوحدة التاسعة والعشرون والثلاثون

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

الأسبوع الثامن

الوحدة : الحادية والثانية والثلاثون

الزمن : ٩٠ دقيقة

أهداف الوحدة

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

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	١٨ ق	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 بالونة خصمه والحفاظ على بالونته ، ومن يستطيع الحفاظ عليها هو الفائز . يتم الأداء بمصاحبة الموسيقى لإضافة روح المرح . ويتخلل الأداء تمرينات للتنفس .	انتشار حر	- الإحماء لتهيئة الجسم - حسن التصرف . - تكوين إتجاه إيجابى لممارسة الأنشطة الترويحية - السعادة والمرح
أولاً الإعداد البدنى	٢٨ ق	- (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) الجرى 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)) 	انتشار حر	- تقوية عضلات الجذع والبطن والرجلين . - التوافق والتوازن والمرونة - التحمل الدورى التنفسي - الإعتماد على النفس

تابع الوحدة الحادية والثانية والثلاثون

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الوحدة الأساسية	٣٥ ق	كرة الحجل " التصويب "	إنتشار حر	-الولاء للجماعة -التشويق والحماس -تقبل الأحكام بروح عالية .
		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) .		
الجزء الختامي	٩ ق	(وقوف) المشى أماماً مع رفع الذراعين جانباً عالياً . أماماً . أسفل .	قطار	الاسترخاء والعودة بالجسم للحالة الطبيعية

الأسبوع التاسع

الوحدة : الثالثة والرابعة والثلاثون

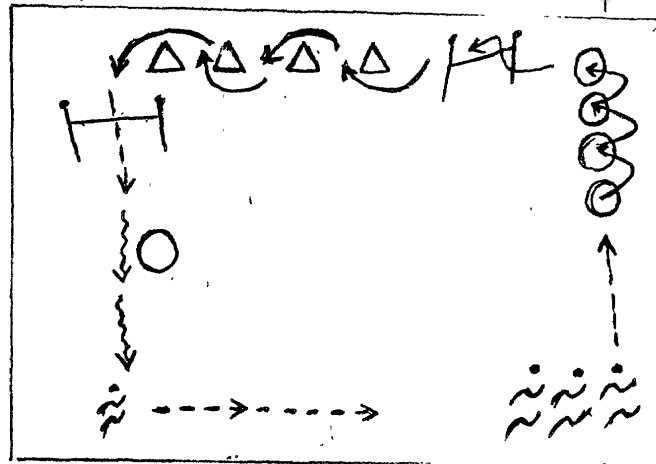
الزمن : ١٢٠ دقيقة

أهداف الوحدة

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

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	٢٤ ق	((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 .	دائرة	-الإحماء وتنشيط الدورة الدموية -التكيف مع المجهود البدني والمتطلبات النفسية -المتعة والسرور -الحماس وحسن التصرف
أولاً الإعداد البدني	٣٩ ق	- (وقوف) تبادل المشي والجرى للتقدم للأمام . - (وقوف. ثبات الوسط) الوثب بالقدمين معاً داخل الأطواق . - (وقوف) الوثب عالياً لتعدية الحبل . - (وقوف) الجرى الزجراجي بين العلامات . - (وقوف. المشي أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل لتعدية الحبل . - (وقوف) الجرى أماماً مع دوران الطوق على الأرض . - (وقوف) الجرى الخفيف مع تبادل رفع الذراعين أماماً . ((يؤدي ذلك بمصاحبة الموسيقى وفقاً لرغبات الأفراد)) .	قطار	-تقوية الذراعين والرجلين -تحسين التوازن وسرعة رد الفعل -التحمل الدوري التنفسي

الوحدة الأساسية



تابع الوحدة الثالثة والرابعة والثلاثون

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

الأسبوع التاسع

الوحدة : الخامسة والسادسة والثلاثون

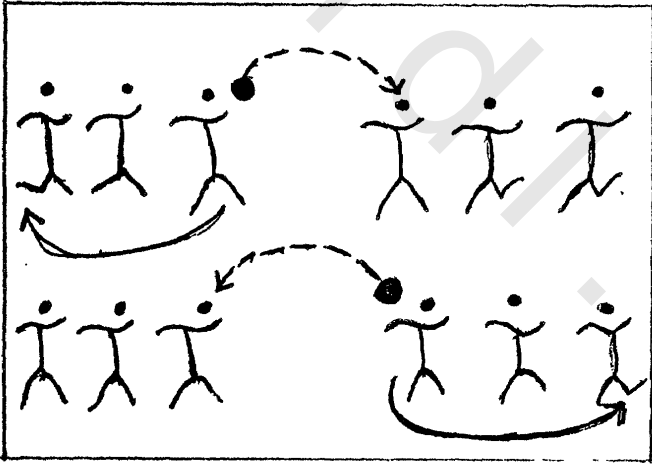
الزمن : ١٢٠ دقيقة

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 فرد 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 الذراعين 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 جانباً . ((يؤدي ذلك بمصاحبة الموسيقى وفقاً لرغبات الأفراد)) .	صفوف قطارات	-تقوية عضلات الذراعين والرجلين والجذع والبطن . - مرونة المفاصل -التحمل الدوري التنفسي

تابع الوحدة الخامسة والسادسة والثلاثون

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

الأسبوع العاشر

الوحدة : السابعة والثامنة والثلاثون

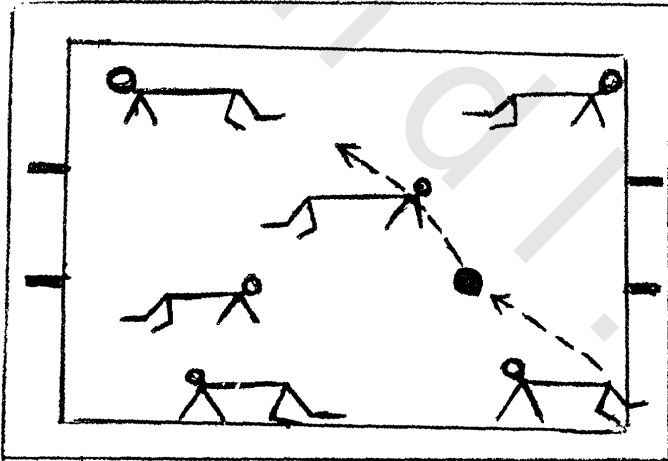
الزمن : ١٢٠ دقيقة

أهداف الوحدة

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

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	٢٤ق	(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 الآخر 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	دائرة	-الإحماء لتهيئة الجسم . -الإتجاه الإيجابى نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضى -تحسين الدورة الدموية . -حب الجماعة والولاء بها
أولاً الإعداد البدنى	٣٩ ق	- (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 . " يؤدى ذلك بمصاحبة الموسيقى "	صفوف قطارات	-تقوية عضلات الذراعين والرجلين والجذع والبطن . -التوازن -التحمل الدورى التنفسى -النظام والطاعة

تابع الوحدة السابعة والثامنة والثلاثون

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

الأسبوع العاشر

الوحدة : التاسعة والثلاثون والوحدة الأربعون

الزمن : ١٢٠ دقيقة

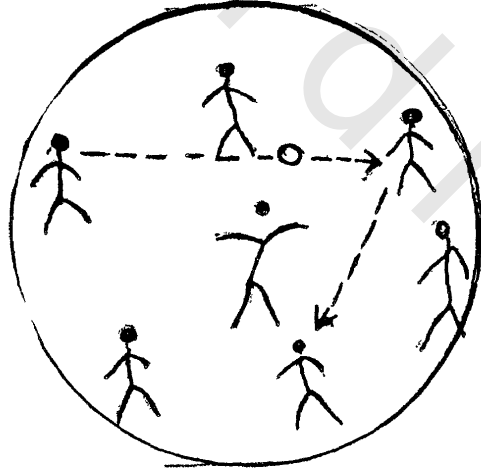
أهداف الوحدة

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

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
الجزء التمهيدي	٢٤ق	(إصابة الهدف المتحرك) يقف عدة مجموعات في شكل قاطرات خلف خط على بعد ٤ : ١٠م ويقوم الأفراد بدحرجة 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 . إدخال عنصر المنافسة الترويحية باختيار أحسن أداء مضحك	قطارات	-تهيئة أجهزة وعضلات الجسم . -التحكم والسيطرة والضبط -تحسين الدورة الدموية . -المتعة والسرور -حسن التصرف
أولاً الإعداد البدني	٣٩ ق	-انبطاح عالي والاستناد على الحائط) مد الذراعين كاملاً مع دفع الجسم خلفاً والوقوف على المشطين . -ميزان أمامي بالاستناد على الحائط . الظهر مواجه الذراعان جانباً) ثنى الرجل المرتكزة الذراعين عالياً . -وقوف.مسك ثقل) تبادل الطعن أماماً مع رفع الذراعين جانباً . -وقوف) الوثب على جانبي مقعد سويدي بالقدمين معاً . " يؤدي ذلك بمصاحبة الموسيقى "	صفوف قطارات	-تقوية عضلات الذراعين والرجلين . -تحسين التوازن -التحمل الدوري التنفس

تابع الوحدة التاسعة والثلاثون والوحدة الأربعون

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	التشكيل	الأهداف
ثانياً الألعاب التمهيدية	٤٥ ق	إمسك الكرة (التمريرة الصدرية) 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 . (مع مراعاة استخدام الموسيقى كعنصر للتشويق والإثارة متخللاً ذلك الأداء) .	دائرة	-تنمية سرعة رد الفعل . -تنشيط الدورة الدموية . -التشويق والإثارة والمرح والسعادة .
الجزء الختامى	١٢ ق	- (وقوف) تبادل المشى والجرى بخطوات صغيرة مع تحريك الذراعين بارتخاء مع تنظيم التنفس .	صف	التهذئة والتدريب على تنظيم التنفس .



طريقة تنفيذ برنامج الترويم 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 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 الترويم الرياضى المقترح :

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

الأسلوب المباشر :

وفيه يظهر دور الباحث فى التدريب فهو المصمم للبيئة التى سوف تؤدى فيها الأنشطة الحركية الترويمية 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)

طريقة تنفيذ برنامج الترويم 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 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 الترويم الرياضى المقترح :

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

الأسلوب المباشر :

وفيه يظهر دور الباحث فى التدريب فهو المصمم للبيئة التى سوف تؤدى فيها الأنشطة الحركية الترويمية 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 الترويم 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 الزمني 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 % . (٥٤ : ١٣٩)

جدول (١٥)

التوزيع الزمني للوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن / النسبة المئوية	٤٥ ق الأسبوع الأول والثاني	٦٠ ق الأسبوع الثالث،الرابع،الخامس	٩٠ ق الأسبوع السادس ، 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 القلبية :

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 بداول (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧) .

تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تطبيق برنامج الترويج 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 الترويج 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 ، وب نفس 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 :

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

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

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

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

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

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