

" دراسة تأثير الأنشطة الرياضية الصيفية علي تحسين الحالة البدنية و علاقتها في تعديل السلوك و انحصار معدل الجريمة بين الشباب بمنطقة الجوف.

د/ نواف عبد الله الرويلي

مقدمة ومشكلة البحث:

أكد تقرير عن الأمم المتحدة أن نسبة ٨٥% من الشباب تعيش في الدول النامية. كما تشير وثيقة لمنظمة اليونسكو إلى أن غالبية سكان العالم الثالث هم الشباب ، وتمثل من تقل أعمارهم عن ٤٠ سنة نسبة كبيرة من المجتمع ، كما أن نسبة الشباب الذين تنحصر أعمارهم بين ١٠-٢٩ عاما هي ضعف النسبة الموجودة في أوروبا. ومن ثم كان لابد من الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع باعتبارها عصب الأمة ومحور نهضته ، ولقد عمل العدو على استهداف تلك الفئة مستغلا بعض المعطيات التي تساعده على تحقيق أهدافه الخبيثة وكان من ضمن تلك المعطيات كثرة وقت الفراغ لدى الشباب وخاصة في فصل الصيف ومن ثم كانت هناك حاجة ماسة لتفعيل دور الأنشطة الطلابية في تلك الفترة من العام وخاصة الأنشطة الرياضية ومما لا شك فيه أن الجامعة تسعى دائماً إلى توفير كل السبل لنجاح برامج الأنشطة الرياضية وتحاول دائماً تقديم كل ما تستطيع لتوفير البيئة المناسبة لإقامة الأنشطة الرياضية ليمارس الطلاب وشباب المنطقة رياضتهم المحببة من خلال خطة طموحة تحتوى على العديد من البرامج المتنوعة ، و لإتاحة الفرصة للطلاب لاختيار الأنشطة التي تناسب رغباتهم وميولهم . ويؤكد هذا الاهتمام مدي الرعاية التي توليها الدولة لأبنائها الشباب وخاصة الجامعيين منهم ، وتعمل جاهدة على توفير كل الإمكانيات التي من شأنها الرفع من المساهمة الفاعلة والايجابية في بناء المجتمع السعودي ، (٥-٣٥)

وبما أن المرحلة الجامعية هي إحدى مظاهر الشباب التي يمر بها الفرد ، ومن ثم كان لابد من الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع باعتبارها عصب الأمة ومحور نهضته والوقاية من الجريمة عن طريق التوظيف العلمي السليم للأنشطة الرياضية في قطاعات المجتمع، من المكونات الأساسية لبناء استراتيجيات الأمن والسلامة الوطنية في كل الدول، وأن الدراسات العلمية قد أثبتت أن مسؤوليات مواجهة الجريمة لم تعد واجبا حصريا للأجهزة الأمنية وحدها، بل مسؤولية مشتركة بين كافة قطاعات المجتمع، كما إن المداخل والآليات التي تستخدمها تلك القطاعات لمواجهة الجريمة قد تعددت وأصبحت الرياضة واحدة منها بحكم التطور الذي

صحب مسيرتها وبنياتها التنظيمية والتنافسية وأدى إلى تحويلها إلى ظاهرة إنسانية واجتماعية تتمتع بمرود وتأثير إيجابي عالٍ في المجالات الصحية والنفسية والاجتماعية المختلفة لعالم الفرد والمجتمع.

و من ثم تأتي أهمية الرياضة في التأهيل الاجتماعي والنفسي والتربوي لنزلاء المؤسسات العقابية والإصلاحية، ودور الرياضة في تعزيز برامج التربية والثقافة الأمنية، والأبعاد البيئية للسلوك المضاد للمجتمع ودور الرياضة في تعديله، والإعلام الرياضي في مواجهة شغب الملاعب والجريمة الرياضية وأساليب مواجهتها على المستوى المحلي والدولي، والتجارب الناجحة للأندية الرياضية في انتقاء الموهوبين وحمايتهم من الانحراف والجريمة ، كما أن هناك عدة دراسات وبحوث متعلقة بأهمية ممارسة الرياضة وأثرها في تغيير الحالة النفسية للإنسان وسلوكه وتأثير ذلك في نهاية المطاف على أمن المجتمع والأسرة وتدني نسبة الجرائم بكافة أنواعها ، ويمكننا عرض تجارب وتطبيقات ميدانية عالمية المستوى أكدت أن الرياضة في ضروبها ونظمها المختلفة قد أضحت وسيلة فاعلة لوقاية الفرد وتأهيله ولها دورها الفعال في مواجهة الجريمة ، وشملت هذه التجارب دولاً مثل المملكة المتحدة، ومناقشة دور حكومة حزب العمال البريطاني في مشروعات «المواجهة» هذه ومنها (كيفية استثمار الدورة الأولمبية -لندن ٢٠١٢ في مواجهة الجريمة) و (المشروعات الميدانية مثل مشروعات «كيكز») و مشروع (أكاديمية الملاكمة والفرصة الثانية) و (دور الأندية الرياضية للمحترفين) و (مشروعات جنوب أفريقيا في تطوير العلاقة بين الشرطة والمجرمين من خلال المباريات الرياضية المشتركة) وبرامج أستراليا التي تحمل عنوان (برامج ويلدرنس العلاجية للشباب المعرض لخطر ارتكاب الجريمة) و (نظم المسابح الجديدة) وبرامج (المشاركة وتعلم المهارات) و المشروع البرازيلي بعنوان (رياضة منتصف الليل) ، كذلك تجارب ناجحة في بعض الدول العربية ممثلة في تجربة دولة الإمارات العربية المتحدة التي تجسدها شرطة دبي في تنظيمها لمؤتمر (الرياضة في مواجهة الجريمة)، والتجربة الميدانية الخاصة بتنظيم (مسابقة لطلاب المدارس الثانوية والجامعات) على هامش هذا المؤتمر، بالإضافة إلى تجربة المملكة العربية السعودية في تبنيتها لإصداره علمية حول الموضوع، وتجربة جمهورية مصر من خلال مشروع (أطفال على قيد الحياة) لتأهيل أطفال الشوارع رياضياً وثقافياً وفنياً.

ومن ثم تكمن أهمية تلك الدراسة في أنها حلقة الوصل بين علم النفس وعلوم التربية البدنية يتم توظيفهما في برامج تربوية رياضية مقننة يمارسها طلاب جامعة الجوف وشباب المنطقة لتحسين الحالة الوظيفية والبدنية والتي لها انعكاسها الإيجابي لديهم ومن ثم الوقاية من خطر الوقوع في براثن الجريمة باختلاف أشكالها .

ودور الأنشطة الرياضية في الوقاية من برائن الجريمة يدخل ضمن الوقاية من برائن الجريمة تقديم النصيحة ، والإشارة ، والتوعية ، والتعليمات ، فالنصيحة تُقدّم من إنسان أكبر ذو خبرة مثل الوالدين والمعلمين ، والإشارة تهدف إلى تعريف الإنسان بالمخاطر المرتبطة ببرائن الجريمة وتأتي عبر الوسائل الإعلامية المختلفة ، والتوعية تشرح لنا أبعاد الموقف وتلقي الضوء على سبل النجاة منها . ومن ثم فإن تضافر الجهود في نشر ثقافة الوعي الرياضي لدي الشباب يعتبر من سبل الوقاية الهامة في تعديل سلوكهم وخطوة فعالة في الوقاية من الوقوع في برائن الجريمة .

ولقد أظهرت دراسة أميركية حديثة أن ممارسة الشباب التمارين الرياضية تقلل من رغبتهم في الإقبال على المخدرات كونها احدي وسائل التمهيد للوقوع في برائن الجريمة وأضاف الباحث أنه بعد ممارسة هؤلاء الرياضة لعشر جلسات مدة كل واحدة ٣٠ دقيقة لأسبوعين، فإن رغبتهم في تدخين القنب انخفضت بنسبة تزيد عن النصف وأضاف أن ذلك يظهر أن الرياضة يمكن ان تغير طريقة عمل الدماغ وردة فعله على العالم المحيط وهذا مهم للصحة وله آثار على كل العلاجات .

ومن ثم تنعكس أهمية تلك الدراسة في توظيف علم النفس والتمرينات البدنية في أحداث نوع من الوقاية من الوقوع في برائن الجريمة لدي شباب الجامعة وشباب منطقة الجوف وذلك من خلال تقنين برنامج مقنن من التمرينات البدنية لتحسين الحالة البدنية والفسولوجية لديهم وإحداث نوعا من الوقاية في الوقوع في برائن الجريمة لدش الشباب بمنطقة الجوف .

هدف البحث :

- تحسين الحالة البدنية لطلاب الجامعة وشباب منطقة الجوف .
- نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الرياضي بين شباب منطقة الجوف
- الوقاية من الوقوع في برائن الجريمة لدي شباب محافظة الجوف وذلك بزيادة أعداد المشاركة الفعلية لديهم كونها احدي فعاليات الوقاية الإيجابية .

فروض البحث :

- إن ممارسة طلاب الجامعة ( المجموعة التجريبية ) للبرنامج المقترح يؤدي الى تحسين الحالة البدنية لديهم .

- نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الرياضي بين شباب منطقة الجوف يؤدي بدوره إلي زيادة أعداد المشاركة الفعلية لديهم كونها احدي فعاليات الوقاية الإيجابية .

أهمية الدراسة :

- بما أن الجريمة تعد من المشاكل الاجتماعية الخطيرة التي تهدد زهرة شباب المجتمعات وتهدد النمو الاقتصادي، وتعطل بجسارة عجلة التنمية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، لذا كان لزاما علينا كوننا احدي الجهات المعنية بالشباب من تشخيص هذه الظاهرة وتحديد سبل مواجهتها والتغلب عليها .

- لذا تسعى هذه الدراسة الحالية للوصول إلي توصيات للجهات المعنية بالأمن الوطني والجهات الأمنية ووزارة التعليم العالي ووزارة الشباب والرياضة وأيضاً وضع قائمة بالإجراءات الوقائية والإمكانيات البشرية والمادية والأدوات اللازمة للأنشطة الرياضية لمحاولة وضع إستراتيجية مقترحة لمنظومة الرياضة ذات البعد الاجتماعي الخاص بتعديل السلوك لدي الشباب لتحقيق أقصى قدر من الفائدة المرجوة والوقاية من الوقوع في براثن الجريمة ، ومن ثم تكمن أهمية تلك الدراسة في أنها حلقة الوصل بين علم النفس وعلوم التربية البدنية يتم توظيفهما في برامج تربوية رياضية مقننة يمارسها طلاب جامعة الجوف وشباب المنطقة لتحسين الحالة البدنية لديهم والتي لها أنعكاسها الايجابي لديهم ومن ثم الوقاية من خطر الوقوع في براثن الجريمة باختلاف أشكالها

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث ، بالإضافة للدراسة الميدانية ( دراسة نوعية ) .

مجالات البحث :

المجال المكاني : الملاعب الرياضية بكلية طب الأسنان بجامعة الجوف .

المجال البشري : شباب الجامعة والمنطقة.

عينة البحث :

أجريت تلك الدراسة على عينة عمدية من شباب الجامعة وشباب المنطقة قوامها (٢٠) طالباً ، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة قوامها (١٠) طلاب و لم تمارس البرنامج التدريبي والأخرى تجريبية قوامها (١٠) طلاب قامت بممارسة البرنامج التدريبي .

#### القياسات القبلية والبعديّة :

- تم إجراء القياسات القبلية والبعديّة على أفراد العينة ( المجموعة الضابطة والتجريبية ) وتمثلت تلك القياسات في الاختبارات البدنية .
- من خلال الدراسة المسحية التي قام بها الباحث للمراجع والدراسات والأبحاث في مجال إختبار وقياس و تنمية القدرات البدنية تم اختيار الأختبارات التالية :
- إختبار الدوائر الرقمية لقياس التوافق الكلي للجسم ( ثانية )
  - إختبار رمى الكرة على الحائط لقياس التوافق بين العين واليدين ( ثانية )
  - إختبار الوقوف على مشط القدم لقياس القدرة على التوازن الثابت ( ث )
  - إختبار الأنبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث لقياس القدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم ( عدد )
  - الجرى المكوكى لقياس القدرة على سرعة تغيير الاتجاه تحت تأثير الزمن ( عدد )
  - الجرى الزجزجى لقياس القدرة على تغيير الإتجاه

تجانس العينة :

جدول (١)

الدلالات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية للعينة الإجمالية قيد البحث

م	الدلالات الاحصائية	وحدة القياس	ن = ٧٢			
			س	ع±	ل	ط
١	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث)	(عدد)	٦.٦٠	٠.٦٥	- ٠.٤٠٤	٠.٢٦٠
٢	الجري المتعرج	(ث)	٨.٤٠	٠.٩٢	٠.٨٨	٠.٦٨
٣	الجري المكوكي	(ث)	٩.٩٦	٠.٤٧	٠.٩٦	٠.٤٤
٤	الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٩.٢٠	١.١٦	٠.٨٣	١.٢٩
٥	رمي كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٣٦	٢.٥٨	- ١.٠٥	١.٣٤
٦	التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٢٥.٨٤	٤.٢٥	٠.٤٨	٠.١١

يتضح من الجدول رقم (١) انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (- ١.٠٥) إلى (٠.٩٦) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (٣±)، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، كما يتضح أيضاً أن جميع قيم معاملات الاختلاف لقياس اختبارات القدرات التوافقية للعينة الإجمالية قيد البحث تنحصر ما بين (٦.٧٥ ، ١٩.٣١) وهي قيمة أقل من ٢٠% من المتوسط مما يدل على تجانس أفراد البحث في جميع المتغيرات قيد البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث :-

جدول (٢)

الدلالات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل التجربة

م	الدلالات الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق بين المتوسطات	القيمة "ت"
			س	ع±	س	ع±		
١	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث)	(عدد)	٦.٥٢	١.٠٨	٦.٦٠	٠.٦٥	٠.٨-	٠.٣٢
٢	الجري المتعرج	(ث)	٨.٤٨	١.١٥	٨.٤٠	٠.٩٢	٠.٨	٠.٢٧
٣	الجري المكوكي	(ث)	٧.٠٩	٠.٦٥	٦.٩٦	٠.٤٧	٠.١٣	٠.٨٠
٤	الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٩.١٦	٣.١٦	٩.٢١	١.١٦	٠.٥-	٠.١٥
٥	رمي كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٢٨	٩.٢١	١٣.٣٦	٢.٥٨	٠.٨-	٠.١٤
٦	التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٢٨.٣٤	١٣.٣٦	٢٥.٨٤	٩.٢٥	٢.٥	١.١٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى \* ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

من الجدول رقم (٢) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بقياسات بالاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل التجربة، يتضح عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في قياسات القدرات التوافقية المطبقة حيث كانت قيمة ت الجدولية أكبر من قيمة ت المحسوبة عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل إجراء التجربة.

## تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بأسلوب التدريب الفترى منخفض الشدة وذلك فى اثناء الأنشطة الصيفية على مدار ( ٨ ) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً فى حين لم تمارس المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي ، ولقد تم تقنين البرنامج التدريبي المقترح وتقسيمه إلى الآتي :

- ١- الإحماء : الذي أشتمل على تمارينات الجري المتنوعة وتمرينات الإطالة للمجموعات العضلية المختلفة . ( مرفق ١ )
- ٢- التمارينات الأساسية : والتي اشتملت على مجموعة من التمارينات البدنية يؤديها كل مجموعة على حده حسب شدة الحمل المطلوبة ( مرفق ٢ )
- 3- تمارينات التهدئة :

بعد ان ينتهي الطالب من أداء التمارينات الأساسية للبرنامج يقوم الطالب بأداء تمارينات الارتخاء بعد كل جرعة تدريبية يومية حيث أن هذه النوعية من التمارينات تعمل بصورة إيجابية على إزالة التوتر والاضطراب العصبي من المناطق التي يتمركز فيها التوتر كما أنها تعمل على خفض ضغط الدم وتسهم في الإقلال من الحمل الواقع على القلب ( مرفق ٣ )

### المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعاملات الاحصائية التى تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائى SPSS لاستخراج المعالجات التالية :

- ١- المتوسط الحسابى .
  - ٢- الانحراف المعياري .
  - ٣- النسبة المئوية .
  - ٤- قيمة ( ت ) للمشاهدات المزدوجة .
  - ٥- مربع ايتا .
- المعادلة ( ت ) / ( ت + ٢ ) ( درجة الحرية ) أقل من ٠.٠٩ ، التأثير ضعيف ، من ٠.٠٩ الى ٠.١٤ ، التأثير متوسط ، أكبر من ٠.١٤ ، التأثير قوى
- ٦- حجم التأثير .
- المعادلة ( ت ) ( ٢ - ١ ) / ( ن ) حيث " ر " تعنى الارتباط
- دلالة التأثير ( ٠.٢ ، التأثير ضعيف ، ٠.٥ ، التأثير متوسط ، ٠.٨ ، التأثير قوى )



أولاً : عرض النتائج :

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

م	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق بين المتوسطات	انحراف الفروق	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±				
١	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث)	(عدد)	٦.٦٠	٠.٦٥	٧.٨٨	٠.٦٨	١.٢٨-	٠.٧٩	٨.٠٩ *	١٩.٣ ٩
٢	الجري المتعرج	(ث)	٨.٤٠	٠.٩٢	٧.٢٨	٠.٧٥	١.١٢	٧.٣	٧.٧٢ *	١٣.٣ ٣
٣	الجري المكوكي	(ث)	٦.٩٦	٠.٤٧	٦.٠٩	٠.٤٦	٠.٨٧	٠.٥٢	٨.٤٤ *	١٢.٥
٤	الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٩.٢٠	١.١٦	٧.٥٤	٠.٧٠	١.٦٦	٠.٩٢	٩.٠٠ *	١٨.٠ ٤
٥	رمي كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٣ ٦	٢.٥٨	١٦.٣ ٢	١.٨٢	٢.٩٦-	١.٩٩	٧.٤٤ *	٢٢.١ ٦
٦	التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٢٥.٨ ٤	٤.٢٥	٥٧.٥ ٩	١٠.٩ ٦	٣١.٧٤-	١٥.٩ ٥	٩.٩٥ *	١٢٢. ٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى \* ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

من الجدول رقم (٣) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بقياسات الاختبارات البدنية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة. يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في قياسات اختبارات القدرات التوافقية المطبقة حيث:

- تحسنت جميع قياسات المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية بعد التجربة عنه قبل إجرائها، وبفروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٥.٦٣ ، ١٢.٢٥) وبنسب تحسن تراوحت بين ١١.٤٨% ، ١٢٢.٣%.

جدول (٤)

الدلالات الاحصائية الخاصة بقياسات الاختبارات البدنية لدى المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

م	الدلالات الاحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق بين المتوسطات	انحراف الفروق	قيمة "ت"
			س	ع±	س	ع±			
١	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث)	(عدد)	٦.٥٢	١.٠٨	٦.٧٦	١.٠٩	٠.٢٤-	٠.٥٩	٢.٢٢*
٢	الجري المتعرج	(ث)	٨.٤٨	١.١٥	٨.٣٨	١.٢٨	٠.١٠	٠.١٤	٣.٦٤*
٣	الجري المكوكي	(ث)	٧.٠٩	٠.٦٥	٦.٩٩	٠.٦٢	٠.١٠	٠.١٠	٤.٥٤*
٤	الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٩.١٦	١.١٦	٨.٩٤	٠.٩٣	٠.٢٢	٠.٥٤	٢.٠٣*
٥	رمى كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٢ ٨	١.٤٥	١٣.٥ ٢	١.٥٣	٠.٢٤-	٠.٤٣	٢.٧٥*
٦	التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٢٨.٣ ٤	٥.٧٠	٣٥.٦ ٣	٦.٢٢	٧.٢٩-	٥.٥٦	٦.٥٥*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى \* ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

من الجدول رقم (٤) والخاص بالدلالات الاحصائية الخاصة بقياسات الاختبارات البدنية لدى المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة، يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في قياسات اختبارات القدرات التوافقية المطبقة حيث :

تحسنت جميع قياسات اختبارات القدرات التوافقية بعد المقرر الدراسي عنه قبل اجرائها ، وبفروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى ٠.٠٥. حيث تراوحت قيمة ( ت ) ما بين ( ٦.٥٥ ، ٢.٠٠ )

جدول ( ٥ )

الدلالات الاحصائية الخاصة بقياسات الاختبارات البدنية  
بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد التجربة

م	الدلالات الاحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة " ت "
			س	ع±	س	ع±		
١	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث)	(عدد)	٦.٧٦	١.٠٩	٧.٨٨	٠.٦٨	١.٠٨	* ٤.١٩
٢	الجري المتعرج	(ث)	٨.٣٨	١.٢٨	٧.٢٨	٠.٧٥	١.٠٩ -	* ٤.٠٤
٣	الجري المكوكي	(ث)	٦.٩٩	٠.٢٦	٦.٠٩	٠.٤٦	٠.٩١	* ٥.٨٦
٤	الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٨.٩٤	٠.٩٣	٧.٥٤	٠.٧٠	١.٣٩ -	* ٥.٩٩
٥	رمي كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٥	١.٥٣	١٦.٣	١.٨٢	٢.٨٠	* ٥.٨٩
٦	التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٣٥.٦	٦.٢٢	٥٧.٥	١٠.٩٦	٢١.٩٦	* ٥.٠٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى \* ٠.٠٥ = ٢.٠٠٠

من الجدول رقم ( ٥ ) والخاص بالدلالات الاحصائية الخاصة بقياسات الاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد التجربة ، يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في قياسات إختبارات القدرات التوافقية المطبقة حيث كانت قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع قياسات اختبارات القدرات التوافقية المطبقة .

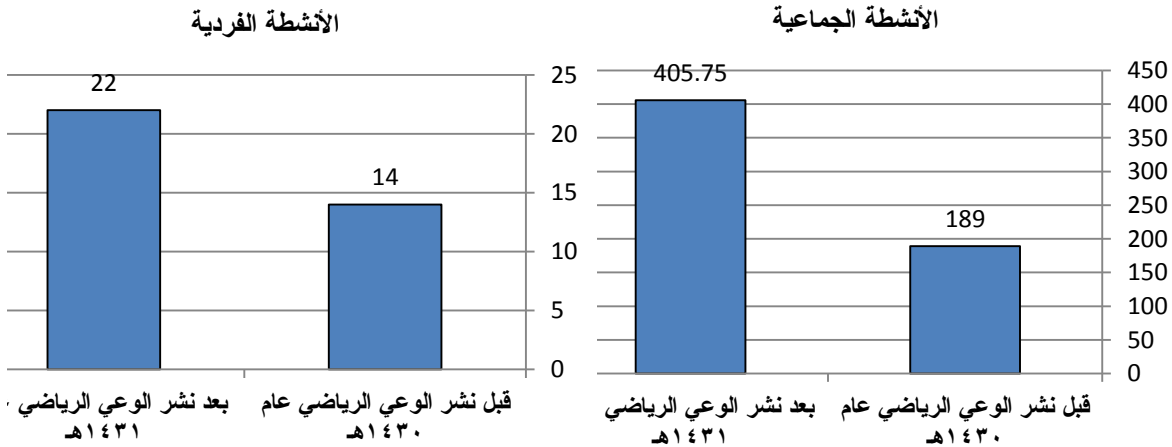
جدول ( ٦ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة " بين المشاركة قبل نشر الوعي الرياضي وبعد نشر الوعي الرياضي لفعاليات الأنشطة الرياضية بنادي جامعة الجوف الصيفي

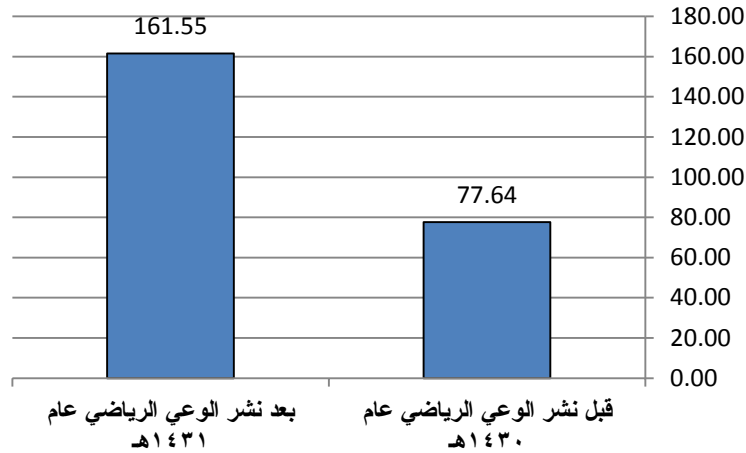
الأنشطة الرياضية	قبل نشر الوعي الرياضي		بعد نشر الوعي الرياضي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة " ت " المحسوبة	المعنوية
	س-	ع±	س-	ع±				
الأنشطة الجماعية عدد الأنشطة ( ٤ )	١٨٩	١٤٩.٥٠	٤٠٥.٧٥	٣١٣.٢٢	٢١٦.٧	١١٤.٠	١.٥٥	٠.٢١
الأنشطة الفردية عدد الأنشطة ( ٧ )	١٤	٦.٦٣	٢٢	١٣	٨.٠٠	٥٧.١	١.٩٧	٠.٠٩
الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية عدد الأنشطة ( ١١ )	٧٧.٦٤	١٢٠.٥٣	١٦١.٥٥	٢٥٨.٨٨	٨٣.٩١	١٠٨.٠	١.٤٩	٠.١٦

\*معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ لدرجة الحرية ٣ = ٣.١٨٢ ، درجة الحرية ٦ = ٢.٤٤٧ ،

درجة الحرية ١٠ = ٢.٢٢٨



### الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية



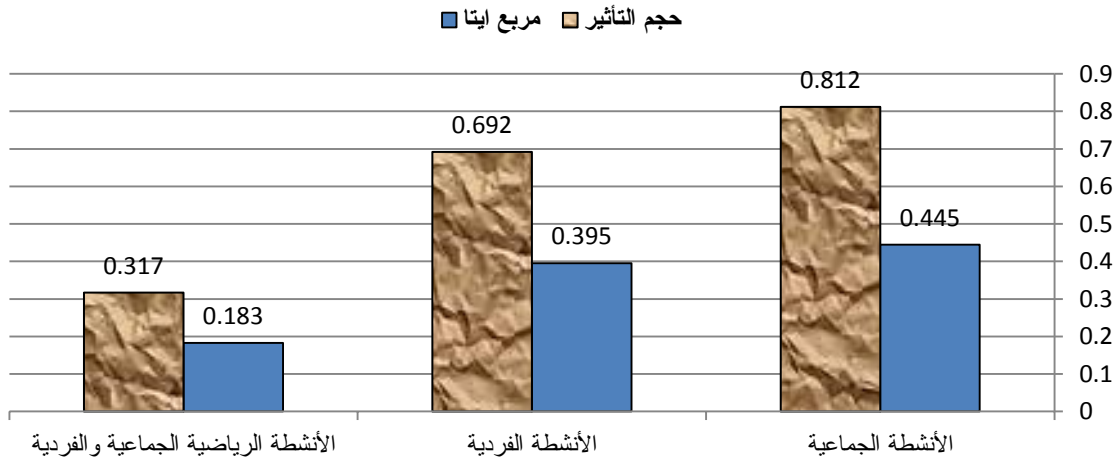
شكل ( ١ ) المتوسط الحسابي بين المشاركة قبل نشر الوعي الرياضي وبعد نشر الوعي الرياضي لفعاليات الأنشطة الرياضية بنادي جامعة الجوف الصيفي

يتضح من جدول ( ٦ ) وشكل ( ١ ) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين المشاركة قبل نشر الوعي الرياضي وبعد نشر الوعي الرياضي لفعاليات الأنشطة الرياضية بنادي جامعة الجوف الصيفي ، وبلغت نسبة التحسن في الانشطة الجماعية ٢١٦.٧٥ % والأنشطة الفردية ٨ % والانشطة الرياضية الفردية والجماعية ٨٣.٩١ % لصالح بعد نشر الوعي الرياضي لفعاليات الأنشطة الرياضية بنادي جامعة الجوف الصيفي .

جدول ( ٧ )

مربع ايتا وحجم ومقدار التأثير بين المشاركة قبل نشر الوعي الرياضي وبعد نشر الوعي الرياضي لفعاليات الأنشطة الرياضية بنادي جامعة الجوف الصيفي

التأثير			الأنشطة الرياضية
مقدار حجم التأثير	قيمة حجم التأثير	مربع ايتا	
مرتفع	٠.٨١٢	٠.٤٤٥	الأنشطة الجماعية عدد الأنشطة ( ٤ )
متوسط	٠.٦٩٢	٠.٣٩٥	الأنشطة الفردية عدد الأنشطة ( ٧ )
ضعيف	٠.٣١٧	٠.١٨٣	الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية عدد الأنشطة ( ١١ )



شكل ( ٢ ) مربع ايتا وحجم التأثير بين المشاركة قبل نشر الوعي الرياضي وبعد نشر الوعي الرياضي لفعاليات الأنشطة الرياضية بنادي جامعة الجوف الصيفي

يتضح من جدول ( ٧ ) وشكل ( ٢ ) أن مقدار حجم التأثير لنشر الوعي الرياضى لفاعليات الانشطة الرياضية الجماعية جاء بمقدار مرتفع حيث بلغت قيمة حجم التأثير ٠.٨١٢ ، بينما فى الانشطة الفردية جاء مقدار حجم التأثير متوسط ، والانشطة الرياضية الفردية والجماعية جاء مقدار حجم التأثير ضعيق ، بينما تراوحت قيمة مربع ايتا بين ( ٠.١٨٣ ، ٠.٤٤٥ ) وهى قيم مرتفعة أكبر من ٠.١٤ مما يؤكد أن التأثير المرتفع والايجابى لنشر الوعي الرياضى على فعاليات الأنشطة الرياضية بنادي جامعة الجوف الصيفي .

ثانياً :مناقشة النتائج :

أولاً : المجموعة الضابطة :

يتضح من الجداول رقم ( ٤ ، ٥ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى اختبارات القدرات البدنية لصالح القياس البعدى ويرجع الباحث ذلك التحسن الى ممارسة المجموعة الضابطة للأنشطة البدنية الأخرى ولكنها لم تكن بنسبة التحسن كمثيلتها فى المجموعة التجريبية حيث كانت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة بين ( ٢.٠٠ - ٦.٥٥ ) ويأتى ذلك التحسن نتيجة للتأثيرات الإيجابية لمزاولة النشاط البدنى المستمر .

ثانياً : المجموعة التجريبية :

- القدرة على التوافق :

يتضح من جداول ( ٣ ، ٥ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى عند مستوى ٠.٠٥ لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى قدرة طلاب المجموعة التجريبية على التوافق الكلى للجسم حيث كانت نسبة التحسن ٢٠.٧٤% والقدرة على التوافق بين العين والرجلين ١٨.٠٤% والقدرة على التوافق بين العين واليدين ٢٢.١٦% ويرجع الباحث هذا التحسن الى ممارسة المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبى والمتمثل فى تمارين البرنامج المقترح والذى أدى بدوره الى تحسين العلاقة بين الجهازين العصبى والعضلى وترجمة هذا التعاون فى عمل بدنى يظهر فيه التنسيق وحسن الأداء وهذا يتفق مع دراسة فيكتوريا و ديقيز Victoria – Davis ودراسة

مصطفى نور وهشام عمر ( ٢٠٠٣ ) فى أن السيطرة والتحكم فى الأداء ضد ومع الجاذبية الأرضية والربط بين عمل كلا من الطرف العلوى والسفلى بشكل متناسق يعمل على تحسين قدرة الفرد التوافقية وبالتالي على تحسين عمل الجهاز العصبى العضلى . ( ٢١ : ١٣٠ ) ( ١١ : ٥٥ )

ويتفق أيضاً مع ما جاءت به دراسة كلاً من فتحى إبراهيم ( ١٩٧٦ ) وأميرة جمال الدين ( ١٩٨٢ ) وفاتن البطل ( ١٩٩٣ ) فى أن التمرينات باستخدام الأدوات لها تأثيرها الإيجابى فى تحسين بعض نتائج قياسات الدراسة الحالية . ( ٩ : ١٠١ ) ( ١ : ٥٤ ) ( ٧ : ٢٠٥ )

#### - القدرة على التوازن :

يتضح من جداول ( ٣ ، ٥ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٥ فى قدرة الطلاب على التوازن لصالح القياس البعدى وذلك فى القدرة على التوازن الثابت حيث كانت نسبة التحسن فى كلا منهما على التوالى ( ٢٢.٨ ) ويعزى الباحث هذا التحسن الى ممارسة المجموعة التجريبية لتمرينات البرنامج التدريبي الذى يمثل فى مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية باستخدام الأدوات حيث أشار سعيد الشاهد ( ١٩٦٦ ) وخليل فوزى ( ١٩٧٦ ) الى أن إستخدام تمرينات بالادوات يساعد على إكتساب بعض عناصر القدرة الحركية والتوافقية وخاصة التوازن والتوافق العضلى العصبى. ( ٤ : ٢٧٩ ) ( ٣ : ١١ )

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما جاءت به دراسة مروان شمش ( ٢٠٠٧ ) ( التى تشير الى ان التمرينات البدنية باستخدام الادوات لها تأثير فعال على تنمية بعض القدرات التوافقية ومنها التوازن . ( ١٢ : ١٤٢ )

#### - القدرة على تغيير الإتجاه تحت تأثير الزمن وسرعة تغيير أوضاع الجسم :

يتضح من جداول رقم ( ٣ ، ٥ ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٥



لصالح القياس البعدي فى كلا من القدرة على سرعة تغيير الإتجاه تحت تأثير الزمن وسرعة تغيير أوضاع الجسم وجاءت نسبة التحسن فى تلك القدرات التوافقية على التوالي ( ١٣.٣٣ ، ١٢.٥ ، ١٩.٣٩ ) ويعزى الباحث ذلك التحسن الى ممارسة المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المتضمن تمرينات متدرجة الشدة ومهارات مختلفة كانت تؤدى بقدر كبير من الدقة وتحت ظروف متغيرة وكان يتم فيها التغير من مهارة الى اخرى بسرعة وفى اتجاهات مختلفة وهذا ما أكدته دراسة ويستكوت ( Westcott ) الى ( ١٩٩٦ ) أن التمرينات البدنية باستخدام الأدوات لها تأثير فعال فى تطوير الرشاقة والتوافق مما يزيد من مستوى قدرة الفرد الحركية . ( ٢٢ : ٩٧ ) .

- وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أكدته دراسات كلا من سهير المهندس ( ١٩٩٠ ) وفاطمة ضرار ( ١٩٩٠ ) وكاريمان إسماعيل ( ١٩٩٣ ) بأن التمرينات البدنية باستخدام الأدوات تساعد على تحسين القدرات البدنية العامة . ( ٥ : ٢١١ ) ( ٨ : ٦٠ ) ( ١٠ : ٧٦ ) ، وهنا تتحقق فرضية الدراسة الأولى وهي إن ممارسة طلاب الجامعة ( المجموعة التجريبية ) للبرنامج المقترح يؤدي الى تحسين الحالة البدنية لديهم .

واخيراً فانه بالرغم من تحسين القدرات البدنية لدى المجموعة الضابطة التى كانت تمارس بعض الأنشطة الرياضية الأخرى الا انه كانت هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، ويعزى الباحث ذلك التفوق الى ممارسة المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح .

زيادة أعداد المشاركة الفعلية :

يتضح من الجدول رقم ( ٦ ، ٧ ) والشكل رقم ( ١ ، ٢ ) ازدياد الأعداد المشاركة الفعلية لشباب الجامعة و شباب منطقة الجوف فى الأنشطة الصيفية نتيجة نشر ثقافة الوعي الرياضي لدى الشباب والذي يعتبر من سبل الوقاية الهامة فى تعديل سلوكهم وخطوة فعالة فى الوقاية من الوقوع فى براثن الجريمة وهذا يتفق مع دراسة فيكتوريا ( ٢٠ : ١٢٣ ) والتي أظهرت أن ممارسة الشباب التمارين الرياضية تقلل من رغبتهم فى الإقبال على المخدرات كونها احدي وسائل التمهيد

للوقوع في براثن الجريمة ، و أنه بعد ممارسة هؤلاء الرياضة لعشر جلسات مدة كل واحدة ٣٠ دقيقة للأسبوعين فإن رغبتهم في تدخين القنب انخفضت بنسبة تزيد عن النصف .

- ومن ثم فإنه من خلال تقنين برنامج من التمرينات البدنية لتحسين الحالة البدنية لهؤلاء الشباب كما في تلك الدراسة لديهم يحدث نوعا من الوقاية في الوقوع في براثن الجريمة وعلي التوازي فإن نشر الوعي الرياضي لدي هؤلاء الشباب كان له أثره في ازدياد أعداد المشاركة الفعلية لديهم والذي يحقق الفرضية الثانية من الدراسة والتي تنص على أن نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الرياضي بين شباب منطقة الجوف يؤدي بدوره إلي زيادة أعداد المشاركة الفعلية لديهم كونها احدي فعاليات الوقاية الإيجابية من الوقوع في براثن الجريمة وتعديل سلوكهم للمشاركة في الأنشطة الرياضية .

#### الاستنتاجات :

ان ممارسة طلاب الجامعة وشباب المنطقة ( العينة قيد البحث ) لتمرينات البرنامج المقترح والمقنن اداؤها بشدة احمال تدريبية متدرجة الشدة باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة وبواقع وحدتين تدريبيتين اسبوعيا على مدار ( ١٠ ) أسابيع ادى الى تحسين بعض القدرات البدنية والمتمثلة فى القدرة على التوافق والمتمثل فى التوافق بين العين واليدين والتوافق الكلى للجسم .

- القدرة على التوازن الذى يشمل التوازن الثابت .
- القدرة على سرعة تغيير اوضاع الجسم .
- القدرة على سرعة تغيير الاتجاه تحت تأثير الزمن .
- القدرة على تغيير الاتجاه .
- زيادة أعداد المشاركة الفعلية لديهم كونها احدي فعاليات الوقاية الإيجابية والتي لها دورها في إحداث نوعا من الوقاية من الوقوع في براثن الجريمة لدي شباب محافظة الجوف .

اما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد كان هناك تحسن لديهم فى بعض القدرات البدنية السابق ذكرها نظرا لممارستهم للأنشطة البدنية الأخرى ولكنها لم تكن بنسبة التحسن كمثيلتها فى المجموعة التجريبية حيث كانت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة بين ( ٢.٠٠ - ٦.٥٥ ) ويأتى ذلك التحسن نتيجة للتأثيرات الإيجابية لمزاولة النشاط البدنى المستمر .

#### التوصيات :-

فى حدود عينة الدراسة والإجراءات التى تمت والمعالجات الإحصائية المستخدمة والنتائج المتحصل عليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :-

- ممارسة شباب الجامعة و منطقة الجوف للبرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير فعال فى تحسين القدرات البدنية لديهم وتأهيلهم للوقاية من الوقوع فى براثن الجريمة .
- يوصي الباحث شباب الجامعة و شباب منطقة الجوف الذين يقضون أوقاتاً كثيرة بغير فائدة بممارسة البرنامج التدريبي المقترح.
- تحقيق مبدأ التثقيف الصحي والرياضي من خلال الإعلان عن أهمية مزاولة البرامج الرياضية وفتح المنشآت الرياضية والنوادي ومراكز الشباب أبوابها لمزاولة تلك البرامج.

#### المراجع :

##### أولاً المراجع العربية :

- ١- أحمد على العسيوى : ، تأثير برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية لرفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي لأفراد الضفادع البشرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية
- ٢- شلبى محمد شلبى : أثر برنامج مقترح من التمرينات البدنية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لمرضى السكر ،مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، العدد الخامس ١٩٨٨

٣- فاطمة محمد ضرار : تأثير برنامج مقترح بالأدوات الصغيرة على بعض القياسات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الأساسية فى العاب القوى لدى ضعاف السمع ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثانى ، العدد الثالث ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .

٤- لىلى عبد الفتاح شاهين : ، تأثير برنامج تمارينات بدنية خاص لتحسين الكفاءة الوظيفية للأفراد متوسطي العمر ذوى بعض عوامل الخطة الإنتاجية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٥- منظمة الصحة العالمية : المكتب الإقليمي بالسكندرية ٢٠٠٧ .

٦- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية الجزء الأول الطبعة الثالثة ، القاهرة ، دار الفكر العربى .، ١٩٩٥ م ،

٧- موسى فهمى إبراهيم : التمارينات والعروض الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩١

٨- مصطفى محمد نور ، : أثر التمارينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو على تحسين بعض القدرات الحركية العامة للمرحلة السنية من ٩ : ١١ سنة ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية العدد السادس كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، العدد السادس ، ٢٠٠٣ .

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

9- Barrow, M. Harold (2003) : Principles of Physical Education 3rd., Lea, Febiger, Philadelphia.

10- Paul , M.H., (٢٠٠٢) : Principles of Physical Education 3rd., Lea, Febiger, Philadelphia

- 11- conslman , Kras Now,S. : Heart Diseases and Exercies  
(2007 )
- 12 DeSchryver,C., Merrens, : Effect of Traning on Hearts and Skeletal  
Srry Thangen Becsei,j.( Muscle . Vol . 217. no.6.  
٢٠٠٣ )
- ١٣- Kannel ,W.B., and : Therosclerosis as & Pediatric Problem .  
Dawber  
( 2006 )  
Pediatr . 80
- ١٤- Kiess Ling and : Number and Size of Skeletal Muscle  
Lundqvist,C.G (2007) Mitochondria inTrained Seden Tary Men .  
Mallmbrg Baltimore University Park Pres
- ١٥ - Kravitz L.et al ( ٢٠٠٦) : Physiology of Fitness,3rd .ed., Human  
Kinetics Books., U.S.A.
- ١٦ - Mathews,D.K.,(2009) : Measurement in Physical Education 3rd., W.B.  
Saunders, , Philadelphia .
- ١٧ - Morgan To, Morriss .H.I, : ExercisePhysiology Enery Enery Nutrition and  
(2006) Human Performance 2 nd .ed lea
- ١٨ Pinta B.M. & Seymanski : exercise in Weight Management, Med. Health  
L. (2005) R.I .
- ١٩ Stanforth D. et al (2004) : robic Requirements of Bench Stepping Int.  
Journal of Sport Medicine, 129 –  
133.

٢٠ Victoria & Megan V. Davis :itude, An Inspirational Guide to Redefining  
(2002) Your Body, Your Health, And  
Your Outlook, U.S.A. New York .

٢١ Westcott W (2005) :ilding Strength and Stamina, New Nautilus  
Training For Total Fitness,  
Nautilus International, Human  
Kinetics,Inc. U.S.A., Canada,  
U.K. Australia.

## المرفقات

### مرفق رقم ( ١ )

#### نموذج للجزء التمهيدي في البرنامج التدريبي (الإحماء)

- (وقوف) المشي أماماً.
- (وقوف) الجري أماماً.
- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراع اليمنى أماماً عالياً فخلفاً.
- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراع اليسرى أماماً عالياً فخلفاً.
- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين أماماً عالياً فخلفاً.
- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانباً.
- (وقوف الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً.
- (وقوف الوضع أماماً انثناء) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين مع مد الذراعين جانباً.
- (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين أماماً عالياً.
- (وقوف مسك الكرة بإحدى اليدين) رمي الكرة عالياً فالدوران نصف دورة لقف الكرة باليد.
- (وقوف مسك الكرة باليد) رمي الكرة عالياً فالتصفيق أمام الصدر مرتين ثم لقف الكرة باليدين.
- (وقوف مواجه الزميل مسك الكرة باليد) تمرير الكرة للزميل بالتبادل.
- (وقوف) مواجه الزميل مسك الكرة باليد) رمي الكرة عالياً ثم لقفها باليد وتمريرها للزميل باليد الأخرى بالتبادل.
- (وقوف مواجه الزميل الذراعان خلفاً) مسك الكرة باليدين) ثني الجذع أماماً أسفل لتمرير الكرة من خلف الجسم للزميل بالتبادل.
- (وقوف مواجه كرة على الأرض أمام قدم إحدى الزميلين) تمرير الكرة بباطن القدم ثم بوجه القدم ثم بخارج القدم للزميل بالتبادل.

## مرفق رقم ( ٢ )

### الجزء الأساسي من البرنامج التدريبي (التمرينات الأساسية)

- (وقوف فتحاً. مسك الكرة باليد) رمي الكرة عالياً باليد فلقفها بالأخرى بالتبادل.
- (وقوف بالانتشار. مسك الكرة بإحدى اليدين) الجري في الملعب مع درجة الكرة باليد فالتقدم بالتبادل.
- (وقوف عال على مقعد سويدي. الذراعان جانباً) المشي على المقعد مع ثني الذراعين على الصدر ثم مدهما عالياً فخفضهما جانباً.
- (وقوف. مسك الكرة بإحدى اليدين أمام الجسم) رمي الكرة عالياً مع ثني الركبتين كاملاً للمس الأرض باليدين ثم مد الركبتين كاملاً ولقف الكرة قبل سقوطها على الأرض.
- (وقوف مواجه أقماع علي الأرض ) الجري الزجاجي
- (وقوف مواجه أطواق علي الأرض ) الوثب أماما مع فتح وضم القدمين
- (وقوف مواجه الحواجز ) الوثب عاليا لتخطي الحواجز
- (وقوف الجنب مواجه مكعبات علي الأرض ) الخطو الجانبي ومحاولة لمس المكعبات بشكل مكوكي
- (وقوف مواجه الحاجز ) الجري أماما ثم الزحف أسفل الحاجز
- (وقوف مواجه حلقة كرة السلة ) رمي الكرة علي الهدف
- (وقوف مواجه مرتبة علي الأرض ) الدحرجة الأمامية المكورة
- (رقود الزراعان عاليا ) رفع الجرع عاليا ثم محاولة الضغط لأسفل
- (وقوف ) الجري أماما بأقصى سرعة مسافة ٤٠ م
- (وقوف مواجه مرمى كرة القدم ) محاولة التصويب علي الهدف بزواوية المرمي



- (وقوف فتحاً. مسك الكرة بإحدى اليدين) رمي الكرة عالياً فالتصفيق أمام الصدر ثم لقف الكرة باليدين.
- (جلوس طويل) فتح وضم الرجلين بالتبادل.
- (وقوف. مسك الكرة بإحدى اليدين) تنطيط الكرة على الأرض مرة واحدة فدوران الجسم دورة كاملة للقف الكرة باليدين.
- (وقوف. الوضع أماماً. ميل. مسك الطوق بإحدى اليدين رأسياً) درجة الطرق وعند الإشارة وضع الطوق على الأرض والوثب بداخله مع ثني الركبتين.
- (وقوف نصفاً. مواجه دوائر رقمية) الحجل أماماً على الأرقام الفردية ثم الزوجية بالتبادل.
- (وقوف. مسك الطوق أفقياً أمام الجسم باليدين) رمي الطوق عالياً مع محاولة تمرير اليدين داخل الطوق حتى يصل إلى الأرض.
- (وقوف مواجه شكل 8 مسك كرة جلدية بإحدى اليدين) المشي على الشكل مع تنطيط الكرة باليدين بالتبادل على الأرض.
- (وقوف. الوضع أماماً. ميل. مسك الطوق رأسياً مواجه خط مرسوم على بعض مناسب) برم الطوق فالجري للمس الخط بإحدى القدمين ثم الجري لمسك الطوق قبل سقوطه على الأرض.
- (وقوف. مواجه علامات على أبعاد متساوية) الجري الزجاجي بين العلامات.
- (وقوف. مواجه طوق على الأرض) الوثب أماماً بداخل الطوق فثني الركبتين كاملاً ثم الركبتين كاملاً فالوثب خلفاً.
- جلوس طويل مسك الكرة باليدين أمام الجسم) رمي الكرة عالياً مع تبادل رفع الرجلين عالياً مع رمي الكرة عالياً بالتصفيق أسفل الرجلين باليدين ثم لقف الكرة.
- (وقوف. نصفاً انثناء) الحجل في المكان عدتين ثم الحجل على القدم الأخرى عدتين مع مد الذراعين جانباً بالتبادل.
- (وقوف. مواجه حائط، مسك الكرة بإحدى اليدين) تمرير الكرة على الحائط مع ثني الركبتين نصفاً فمدهما للقف الكرة.
- (وقوف مواجه طوق على الأرض) الوثب بداخل الطوق ثم ثني الركبتين كاملاً لمسك الطوق من طرفيه ثم مد الركبتين كاملاً مع مد الذراعين عالياً لتمرير الطوق من حول الجسم ثم ثني الجذع أماماً أسفل لوضع الطوق على الأرض.

- (جلوس قرفصاء. الذراعان أماماً. مسك الطوق رأسياً) مد الركبتين لتمرير القدمين أما داخل الطوق.
- (وقوف الجنب مواجهه خط مرسوم على الأرض. مسك كرة بإحدى اليدين) الوثب على جانبي الخط بالتبادل مع رمي الكرة عالياً فلقفها باليد ثم الوثب فتحاً على جانبي الخط.
- (وقوف فتحاً. الذراعان جانباً. مسك الطوق بإحدى اليدين أفقياً) تبادل ثني الجذع جانباً مع ثني الذراعين لتمرير الطوق في الرقبة بالتبادل.
- (وقوف فتحاً. مسك الطوق بإحدى اليدين أمام الجسم رأسياً على محيط الدائرة مرسومة على الأرض) دحرجة الطوق على محيط الدائرة.
- (وقوف فتحاً. انحناء. مسك الكرة بإحدى اليدين) تمرير الكرة حول الرجلين ثم دحرجة الكرة على شكل 8 على الأرض.
- (وقوف الجنب مواجهه مكعبات على أبعاد متساوية على الأرض) الخطو جانباً ومحاولة لمس المكعبات بإحدى اليدين.
- (وقوف مواجهه كور على أبعاد متساوية) الجري الزجزاجي بين الكور لدحرجة الكرة بالقدم بين الكور.
- (وقوف فتحاً مسك الكرة بالقدمين) الوثب أماماً بالكرة.
- (وقوف. مسك الكرة بإحدى اليدين) رمي الكرة عالياً مع ثني الركبتين كاملاً للجلوس على أربع ثم قذف الرجلين خلفاً فأماماً ثم مد الركبتين كاملاً للقف الكرة بعد ارتدادها من الأرض.
- (وقوف. مواجهه حائط. مسك كرة تنس بأحد اليدين) الجري أماماً ثم رمي الكرة على الحائط ولقفيها ٥ تكرارات (مسافة الجري للأمام ٥ متر).
- (وقوف عال. فوق صندوق الخطو) الوثب فتحاً على جانبي الصندوق مع رفع الذراعين جانباً.
- (وقوف) الخطو الجانبي ثم ثني الركبتين كاملاً للجلوس على أربع ثم قذف الرجلين خلفاً ثم قذفها أماماً فمد الركبتين كاملاً للوقوف.
- (وقوف. مواجهه علامات على الأرض) الجري الزجزاجي بين العلامات.
- (وقوف. مواجهه دوائر مرسومة على الأرض) الوثب أماماً مع فتح وضم القدمين.
- (وقوف) الجري المكوكي.

- (وقوف) الوثبة الرباعية فوق الأرقام.
- (وقوف) مواجه صندوق الخطو) تبادل الصعود والهبوط على صندوق الخطو.

مرفق رقم ( ٣ )

نموذج للجزء الختامي في البرنامج التدريبي (التهديئة) Relaxation

ويحتوي هذا الجزء من البرنامج على تمارين الارتخاء Relaxation والتي لها انعكاساتها الفسيولوجي في عودة الأجهزة الوظيفية لدى المرضى إلى الحالة الطبيعية، وتتمثل هذه التمارين فيما يلي:

(وقوف) المشي أماماً.

(وقوف) المرجحة الأمامية.

(وقوف) المرجحة العمودية مع رفع العقبين في العدة الثالثة.

(وقوف) المرجحة بزواوية مع أخذ شهيق عميق أثناء تحريك الذراعين جانباً.

(وقوف) فتحاً الذراعان جانباً. (ميل) رفع الجذع عالياً لأخذ شهيق ثم خفض الجذع مرة أخرى ببطء لإخراج الزفير.

(وقوف) فتحاً. سقوط الذراعان أسفل) ميل، اهتزاز الذراعين في حالة ارتخاء.

(وقوف) الذراعان جانباً) اهتزاز الجسم في استرخاء.

(وقوف) المشي أماماً مع ارتخاء الذراعين.