

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير اللياقة البدنية والمدرجات الحسية للاعبات المنتخب الوطني في المبارزة

م.م. وسام زكي محمد
جامعة واسط - كلية التربية البدنية

بالمسافة). أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر فعال للبرنامج المستخدم على تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبات وكذلك تحسين مستوى متغيرات الإدراك الحس حركي لديهن، كما أظهرت النتائج انخفاض الخطأ في التقدير لهذه المتغيرات لدى أفراد عينة الدراسة. وأوصى الباحث بضرورة التأكيد على أهمية اللياقة البدنية قبل البدء بتعليم المهارات الحركية واستخدام البرنامج المقترح لتطوير اللياقة البدنية و متغيرات الإدراك الحس حركي لدى اللاعبات في المنتخب الوطني .

Summary

The impact of a proposed training program for the development of physical fitness and sensory perceptions of national team players in the fencing

المخلص

هدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير اللياقة البدنية والمدرجات الحسية للاعبات المنتخب الوطني في المبارزة ، لتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من (١٦) لاعبة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، للتعرف على مدى تأثير برنامج اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي (حيث اظهرت الإحساس بالقوة العضلية للقبضة، الإحساس بالزمن، الإحساس

The aim of the research was to identify the effect of a training program to develop the effect of a proposed training program for the development of fitness and sensory perceptions of the national team members in the

fencing. To achieve this, the study sample consisted of 16 players. The researcher used the experimental method in the tribal and remote standard of one group, The effect of the fitness program on improving some sense of motor variables (showing the sense of muscle strength of the grip, sense of time, sense of distance). The results of the study showed an effective effect of the program on improving the fitness level of the female athletes as well as

improving the level of their cognitive sense variables. The results also showed a decrease in the error in the estimation of these variables in the sample of the study sample. The researcher recommended the need to emphasize the importance of physical fitness before starting to teach motor skills and the use of the proposed program for the development of physical fitness and variables of sense of movement among the players in .the national team

لتحسين الواقع الرياضي واثرائه واكتساب كل ما هو جديد من العلوم الرياضية المتصلة بالاداء الرياضي .

أن اللياقة البدنية تساهم في تطوير الفرد من الناحية الاجتماعية لان التفاعل الاجتماعي عامل أساسي يصاحب نمو الفرد ولان اللياقة تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد على تكوين شخصية الفرد ، كما أن هناك ارتباطا طرديا بين اللياقة والإنتاج، فقد لوحظ أن إصابات العمل تقع نتيجة التعب والإجهاد. أما في المجال الصحي فقد

١- الفصل الاول : التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة واهمية البحث :

ان سمة العصر الذي نعيش فيه يمتاز بسرعة التغير والتجدد بما يتوافق مع ما يطرا على المعرفة من اضافات وعلى البناء الاجتماعي من تغيرات ، فالرياضة بخصائصها اصبحت ضرورة وطنية في بناء البلد واعطاء الثقة بمستقبله ولذا وجب علينا اختيار الافكار التي يتم اختبارها بمرور الوقت وعندما تطبق تنتج انجازا ذا مستوى عال ، فهناك استراتيجيات مجربة ومختبرة

اللياقة البدنية على تحسين المدركات الحسية للاعبات .

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث بوصفه متخصصاً تدريسياً في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة واسط ضعف مستوى اللاعبات من ناحية الإدراك الحس حركي للمهارة بشكل عام، مما يعيق عملية اداء المهارات الحركية بشكل سريع، لذا ظهرت مشكلة الدراسة بوضع برنامج تدريبي يركز على تمارين معينة تهدف إلى تطوير مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبات، وكذلك تحسين من بعض المدركات الحسية الضرورية في عملية تعليمهن المهارات الحركية اللازمة في الألعاب الفردية المختلفة، حيث تم التركيز على متغير قوة القبضة، والإحساس بالزمن والمسافة.

١-٣ أهداف البحث:

هدف البحث إلى التعرف:

- أثر البرنامج المقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمدركات الحسية لدى لاعبات المنتخب الوطني في لعبة المباراة .

١-٤ فرضا البحث:

افترض الباحث بأن :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبات المنتخب

أظهرت دراسة كلارك (Clark , 1987) أهمية النشاط البدني للصحة لما له من أهمية لحماية الجسم من الأمراض والقدرة على القيام بالإعمال بصورة أفضل والعيش لفترة أطول ومن هذا المنطلق وضع كلارك تقسيماً لكافة العوامل الحركية التي تمس حياة الإنسان، يحدد فيه أهم هذه الأبعاد، وهو اللياقة البدنية .وتعني اللياقة البدنية في احد مفاهيمها : مقدرة الفرد على القيام بعمله دون الشعور بالتعب مع بقاء جزء من الطاقة للتمتع بوقت الفراغ. وتعد اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، ونظراً لارتباطها الطردي بالصحة الشخصية والقوام، لذا تعمل الدول المتقدمة على تنميتها بين أفراد المجتمع وبخاصة في المراحل العمرية المبكرة .

كما وتظهر أهمية الادراك الحس حركي في القدرة على التمييز بين الاشياء البعيدة والقريبة ووضع الجسم في المكان المناسب ، فضلاً عن قلة الدراسات في تأثير اللياقة البدنية والمدركات الحسية على اللاعبات ، لذا وجده الباحث ميداناً مشوقاً لخوض هذا البحث الذ سوف تكون نتائجه مرضية سوف تمد القائمين بالعملية التعليمية والتدريبية بمعلومات تفيد عن ماهية تأثير مستوى

المرونة ثم السرعة ثم الرشاقة ثم القوة ثم التحمل

٢-١-٢ الإدراك

يمكن التطرق الى تحديد مفهوم الادراك من خلال دراسة بعض تعريفاته و منها :

و قد عرف فان دالين الادراك بأنه " الربط بين ما يحسه المرء ببعض ميزاته الماضية و يعطي للإحساسات معنى " (١) . يعرف

الفرطوسي نقلاً عن (Migill , Richard A)

(الادراك بأنه " تلك العملية العقلية التي

تفسر الاثار الحسية الواردة الى المخ مع

اضافة معلومات و خبرات سابقة ، و تسمى

الاثار الحسية بعد تأثير المخ بها و فهمها

ادراكات " (٢) يعد موضوع الإدراك الحس .

حركي مهما في مجال التربية الرياضية وذلك

لأن الإحساس والإدراك يدخلان في

خصوصية كل لعبة رياضية تحتاج إلى

عمليات عقلية بسيطة مثل الانتباه والتركيز

والإحساس والإدراك . وتكمن هذه الأهمية

في التنفيذ الجيد للمهارات الرياضية المعقدة،

التي تحتاج إلى نوعية خاصة من القوة .

فعند إدراك حركة رياضية يجب أن يحضر

الإدراك الحس . حركي وقت الأداء ،

وبعكسه يكون الخطأ كبيرا وواضحا لا سيما

في عدم تركيز الكمية اللازمة في قوة

انقباض العضلات المشاركة في الأداء

السليم . كما تظهر أهمية الإدراك الحس .

الوطني في لعبة المباراة بين القياسيين القبلي والبعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

بعض المدركات الحسية (الإحساس بالقوة

العضلية للقبضة، والإحساس بالزمن،

والإحساس بالمسافة) لدى لاعبات المنتخب

الوطني في لعبة المباراة بين القياسيين

القبلي والبعدي.

١-٥ مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبات المنتخب

الوطني في لعبة المباراة للموسم

٢٠١٧/٢٠١٨

- المجال الزمني : من ٢٠١٧/١/٢ الى

٢٠١٧/٣/٥

- المجال المكاني : قاعة الشعب المغلقة

في محافظة بغداد

٢- الفصل الثاني : الدراسات النظرية :

٢-١-٢ الدراسات النظرية :

٢-١-١ اللياقة البدنية :

أطلق عليها مسميات متعددة منها : عناصر

اللياقة البدنية - الصفات البدنية أو اللياقة

الحركية ، أو مكونات الأداء البدني) ، ونقلنا

عن المدرسة الغربية نأخذ مصطلح اللياقة

البدنية وتتكون من خمسة عناصر هي (

القوة - السرعة - الرشاقة - التحمل -

المرونة) ويفضل عند أدائها في الوحدة

التدريبية اليومية أن يكون ترتيبها كما يلي :

الاداء الحركي . ومن ناحية اخرى فأن الاداء الحركي يحتاج الى درجة معينة من القوة وفترة معينة من الزمن ومدى معين وتفاعل على هذه العوامل الثلاثة (العامل الدينامي ، العامل الزمني ، العامل المكاني) بصورة انسيابية يؤدي الى جودة الايقاع الحركي وبالتالي الاقتصاد في الجهد والطاقة عند اداء الحركات وتأخر ظهور التعب .

٥- ادراك الاحساس بالتوقيت الحركي : ادراك الاحساس بالتوقيت الحركي يقصد به ادراك التقسيم المتساوي للسير الزمني للحركة وهذا يعني تقسيم سريان الحركة بصورة رتيبة ومشابهة ومتساوية .

٦- ادراك الاحساس بالزمن : وهو قدرة اللاعب على تحديد زمن اداء الحركة او اداء خططي معين ومن امثلة ذلك ادراك لاعب كرة السلة للفترة الزمنية اللازم بقاء الكرة فيها في حيازة فريقه او ادراك الفترة الزمنية للعبور من الساحة الخلفية الى الساحة الامامية وهي ٨ ثوان .

٧- ادراك الاحساس بالسرعة : وهي قدرة اللاعب على ادراك سرعة الاداء وعما اذا كانت سريعة او بطيئة او متوسطة السرعة كما في رياضات الجري والسباحة .

٨- ادراك الاحساس بالمسافة : وهي قدرة اللاعب على تحديد المسافة التي يقطعها اثناء الاداء ثم قدرته على تحديد مسافة

حركي في القدرة على التمييز بين الأشياء البعيدة والقريبة ووضع الجسم في المكان المناسب مع الأداء الجيد^(٣).

١-٢-١-٢ انواع المدركات في المجال الرياضي

١- ادراك الاحساس بالكرة : ان الكفاءة الفنية للاعبين في العاب الكرات (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد) يتأسس على دقة التحكم بالكرة وهذا يتطلب نوعاً خاصاً من الادراك يعرف بأدراك الاحساس بالكرة ، وهذا الادراك الخاص يساعد اللاعب على توافق حركاته مع الكرة وخصائصها .

٢- ادراك الاحساس بالماء : ان ادراك الاحساس بالماء عبارة عن ادراك حركي ينشأ في اثناء الحركة الخاصة بالتقدم في الماء . وعند فقد اللاعب لهذا النوع من الادراك يفقد بذلك الاحساس بمقاومة الماء .

٣- ادراك الاحساس بالبساط : يرتبط الاحساس بالبساط بالنسبة للمصارعين بقواعد المنافسات التي تجبر اللاعب على الكفاح في ساحة معينة ، وادراك الاحساس بالبساط عبارة عن ادراك مركب ويرتبط به الاحساسات البصرية والحركية واللمسية .

٤- ادراك الاحساس بالايقاع الحركي : ان ادراك الاحساس بالايقاع الحركي هو قدرة اللاعب على ادراك الاحساس بالتبادل الانسيابي بين الانقباض والانقباض اثناء

لمتسابقى الوثب العالي وقافزى الزانة فى العاب القوى .

٣- منهجية البحث واجراءته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلى والبعدي لمجموعة واحدة لملاءمته لطبيعة الدراسة.

٣-٣ مجتمع وعينة البحث:

تكونت عينة البحث من (١٦) لاعبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية وهن يمثلن المجتمع الاصلى للبحث ، والجدول رقم (١) يوضح خصائص عينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر .

الجري او مسافة الوثب وكذلك قدرته على تحديد المسافة التي تفصله بين الكرة او الزميل او اللاعب المنافس .

٩- ادراك الاحساس بالقوة العضلية : وهي قدرة اللاعب على اظهار القدر المناسب من القوة العضلية اللازمة لأداء حركي معين كأظهار اقصى قوة عضلية او اظهار قوة متوسطة او قليلة

١٠- ادراك الاحساس بالمكان : هي قدرة اللاعب على تحديد مكانه اثناء الاداء الحركي وكذلك القدرة على ادراك العلاقة بين مكانه فى اللعب ومكان الزملاء او اللاعبين المنافسين .

١١- ادراك الاحساس بالعارضة : هي قدرة اللاعب على تحديد ارتفاع العارضة بالنسبة

الجدول رقم (١)

خصائص عينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر .

الرقم	المتغير	المتوسط	الاتحراف المعياري
١	الطول/ سم	١٦٦,٩٣	٥,٧٣٢
٢	الوزن/ كغم	٥٧,٨٧	٦,٣٦٥
٣	العمر/ سنة	١٨,٦٨	٠,٧٠٤

٢٠١٧/١/٢ ولغاية ٢٠١٧/٢/٢٠.
والملحق رقم (١) يمثل البرنامج التدريبي.
وفي اليوم الأول قام الباحث بالاختبارات
البدنية واختبارات المدركات الحسية، وتم
إعادة نفس القياسات في اليوم الأخير من
تنفيذ البرنامج للقياس البعدي.

٣-٧ المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)
لتحليل البيانات، حيث تم حساب:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات
المعيارية.
- اختبار (ت) للأزواج (Paired t-
test)

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج
للقياسين القبلي والبعدي

٣-٤ الادوات والاجهزة المستخدمة في

البحث :

- صافرة نوع فوكس عدد (١).
- اشربة لاصقة .
- ساعة توقيت .
- شواخص .

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

اعتمد الباحث استخدام اختبارات مقننة
ومستخدمة بشكل كبير من قبل الباحثين
السابقين في البحوث وسبق وان اعطت نفس
النتائج وصدقها وثباتها وموضوعيتها اذا ما
استخدمت بنفس الظروف والشروط الاصلية
للاختبار .

٣-٦ برنامج اللياقة البدنية المقترح :

قام الباحث بإعداد برنامج بهدف تطوير
اللياقة البدنية، بحيث يتم تطبيق البرنامج
ثلاث مرات في الأسبوع لمدة خمسين دقيقة،
ولمدة ثمان أسابيع، حيث طبق البرنامج من

الجدول رقم (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدى ومقدار الفرق في المتوسطين في اختبارات اللياقة البدنية (ن = ١٦)

الرقم	الاختبار	وحدة	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق في متوسط	قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير
			المتوسط	انحراف	المتوسط	انحراف				
١	عدو ٣٠ م	ث	٦,٢٢	٠,٤٦	٥,٦٠	٠,٣٨	٠,٦٢	١٤,١٣	٠,٠٠٠	٩,٩٦%
٢	جري ٢٠٠ م	د	٤٥,٨١	٤,٥٣	٤٠,٦٤	٤,٤٧	٥,١٧	١٠,٠٤	٠,٠٠٠	١١,٢٨%
٣	وثب طويل من الثبات	سم	١٥٧,٥٦	١١,٥٦	١٧٢,٣١	٩,١٦	١٤,٧٥	٩,١٨٤	٠,٠٠٠	٩,٣٦%
٤	معدة معدل	مره	١٤,٤٣	١,٥٤	١٧,٠٦	١,٣٤	٢,٩٣	١٣,٧٦	٠,٠٠٠	١٨,١٥%
٥	ضغط معدل	مره	١٥,٥٠	٢,٠٠	١٨,٤٣	٢,٣٠	٢,٦٢	١٣,٠٢	٠,٠٠٠	٢٧,٤٢%

(ت) الجدولية = (١,٩٦)

(٢,٩٣، ٢,٦٢)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وبلغت نسبة التغير على جميع الاختبارات على التوالي (٩,٩٦%، ١١,٢٨%، ٩,٣٦%، ١٨,١٥%، ٢٧,٤٢%) مما يدل على تطور مستوى اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (٢) وجود تطور وتحسن إيجابيين ملحوظين في مستوى تطور اللياقة البدنية لدى لاعبات المنتخب الوطني بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى، وبلغت متوسطات الفرق بين القياسين القبلي والبعدى على التوالي (٠,٦٢، ٥,١٧، ١٤,٧٥،

جدول رقم (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي ومقدار الفرق بخطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة بين القياسيين القبلي والبعدي (ن = ١٦)

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بخطأ الإحساس		قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير
	المتوسط	انحراف	المتوسط	ع	المتوسط	ع			
١	١٦,٠٦	٢,٩٥	٨,٠٠	٣,٠٩	٨,٠٦	٣,٠٤	١٠,٥٩	٠,٠٠٠	٥٠,١٨ %
٢	٢,٤٥	٠,٧٧	١,٣٨	٠,٥٣	١,٠٦	٠,٣٤	١٢,٥٣	٠,٠٠٠	٤٣,٢٦ %
٣	٢,٠١	٠,٨١	٠,٩٨	٠,٤٨	١,٠٢	٠,٤٤	٩,٢٨	٠,٠٠٠	٥٠,٧٤ %

(ت) الجدولية = (١,٩٦)

٤-٣ مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج الجدولين (٢، ٣) أن تحسن مستوى اللياقة البدنية الخاصة بالبرنامج المستخدم عمل على تحسن بعض المدركات الحسية (الإحساس بالقوة العضلية، والإحساس بالزمن، والإحساس بالمسافة) لدى لاعبات المنتخب الوطني في لعبة المباراة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، هذا ما يظهره انخفاض قيمة خطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لدى لاعبات المنتخب في القياس البعدي، وهذا ما تظهره النسبة المئوية للتغير، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من عبد الحق (٢٠٠٧)، ودراسة بني عطا وآخرين (٢٠٠٦)، حيث أشاروا

يتضح من نتائج الجدول رقم (٣) وجود تحسن ملموس وفروق ذات دلالة إحصائية في مدى تحسن متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية، والإحساس بالزمن، والإحساس بالمسافة) بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت متوسطات الفرق في خطأ الإحساس بين القياسيين القبلي والبعدي على التوالي (8.06 ، ١,٠٦ ، ١,٠٢) هذا ما يظهره قيمة خطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة ، وهذا ما تظهره النسبة المئوية للتغير، حيث وصلت على الاختبارات بالتوالي (٥٠,١٨ % ، ٤٣,٢٦ % ، ٥٠,٧٤ %).

سواء أكانت منفردة أو مجتمعة تُعدُّ ضرورية للإدراك الحس حركي.

٥- الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات : في ضوء أهداف البحث وعرض نتائجه ومناقشتها يستنتج الباحث ما يلي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبات المنتخب الوطني في لعبة المباراة بين القياسيين القبلي والبعدي للبرنامج المستخدم على تحسين مستوى اللياقة البدنية.

٢- أدى تطور مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبات المنتخب الوطني في لعبة المباراة إلى تطور مستوى الإدراك الحس حركي، حيث تطور الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لديهن.

٣- انخفاض أخطاء التقدير للقوة والزمن والمسافة لدى لاعبات المنتخب الوطني في لعبة المباراة بعد استخدام البرنامج المقترح.

إلى أن التحسن في القدرة على التقدير الجيد لمتغيرات الإدراك الحس حركي يعزى إلى كون المتدربات على اللياقة البدنية يستخدمن جزئيات القوة ويتعلمن توزيع قوتهم وجهدهن، وأزمان بذلهن للجهد، والمسافات التي يقطعها الجسم وأجزاؤه أثناء قيامهن بالتدريب على اللياقة البدنية، فهن يحسن هذه المتغيرات، مما يساعدهن على تنمية قدراتهن الحس حركية.^(٤)

ويرى الباحث أن التطور في بعض متغيرات الإدراك الحس حركي جدول رقم (٣) بسبب البرنامج المستخدم الذي ساعد على تطور هذه المتغيرات لدى اللاعبات بصورة غير مباشرة، حيث تشير "دراسة عبد الحق (٢٠٠٧) إلى العلاقة بين الإدراك الحس حركي ومستوى اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستيك"^(٥). ويرى الباحث أن الإدراك الحس حركي مرتبط بشكل رئيسي بالجهاز العصبي المركزي، الذي يعد من أهم نتائج عمليات المخ التي لها علاقة بالمعرفة والعمليات العقلية العليا المتمثلة في الإدراك، والإحساس، والتذكر، والأبصار؛ وبالتالي فإن الباحث يعد هذه العمليات هي المحاور الرئيسية للتنظيم المعرفي للفرد الرياضي، باعتبار أنه من الصعب على الفرد تصور سلوك حركي في غياب أحد هذه المحاور الرئيسية، فإن دراسة بعض أنواع الإحساس

٢-٥ التوصيات:

في ضوء أهداف البحث وعرض نتائجه ومناقشتها يوصي الباحث ما يلي:
١- التركيز على اللياقة البدنية وتطوير متغيرات الإدراك الحس حركي لدى لاعبات المنتخب الوطني في لعبة المباراة .

٢- إجراء دراسة مشابهة لمعرفة أثر تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي الأخرى على مستوى الأداء المهاري لاعبات المنتخب الوطني في لعبة المباراة .

الملاحق

الملحق رقم (١)

برنامج اللياقة البدنية المقترح لتطوير مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبات المنتخب الوطني للمبارزة

١- هدف البرنامج:

يهدف برنامج اللياقة البدنية المقترح إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية من سرعة وتحمل وقوة ورشاقة لدى لاعبات المنتخب الوطني في لعبة المبارزة .

٢- محتوى البرنامج:

يحتوى البرنامج التدريبي المقترح على ما يلي:

- الإحماء (١٠) دقائق.
 - الحجل على الرجل اليمين لمسافة (١٥) م، ثم جري خفيف لمسافة (١٥) م. ثم الحجل على الرجل اليسرى لمسافة (١٥) م، ثم جري خفيف لمسافة (١٥) م، مع تكرار ثلاث مرات، مع فترات راحة بينية مدة (٣٠) ث، المجموع (٦) دقائق.
 - الحجل على الرجلين معاً لمسافة (١٥) م، ثم جري خفيف لمسافة (١٥) م، مع تكرار ثلاث مرات، مع فترات راحة بينية مدة (٣٠) ث، المجموع (٤) دقائق.
 - تمرين الضغط المعدل (١٠) مرات، مع تكرار ثلاث مرات، مع فترات راحة بينية مدة (٣٠) ث، المجموع (٤) دقائق.
 - تمرين بوساطة الدمبلز وزن (٢) كغم (١٠) مرات، باليدين معاً، مع تكرار ثلاث مرات، مع فترات راحة بينية مدة (٣٠) ث، المجموع (٤) دقائق.
 - جري لمدة (٥) دقائق، ثم مشي لمدة (٢) دقيقة، ثم جري لمدة (٥) دقائق، المجموع (١٢) دقيقة.
 - يكون هناك فترات راحة بين المجموعات لمدة دقيقتين بمجموع (١٠) دقائق.
- والجدول رقم (١) يوضح مكونات برنامج اللياقة البدنية وأزمنته خلال الأسابيع الثمان.

الجدول رقم (١)

مكونات برنامج اللياقة البدنية وأزمته خلال الأسابيع الثمان

المحتوى / الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
الاحماء	٣٠ د.	٣٠ د.	٣٠ د.	٣٠ د.	٣٠ د.	٣٠ د.	٣٠ د.	٣٠ د.
الحجل	١٨ د.	١٨ د.	١٨ د.	١٨ د.	١٨ د.	١٨ د.	١٨ د.	١٨ د.
الحجل على القدمين	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.
الضغط المعدل	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.
دمبليز	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.	١٢ د.
جري	٤٨ د.	٤٨ د.	٤٨ د.	٤٨ د.	٤٨ د.	٤٨ د.	٤٨ د.	٤٨ د.
راحة بين المجموعات	٣٠ د.	٣٠ د.	٣٠ د.	٣٠ د.	٣٠ د.	٣٠ د.	٣٠ د.	٣٠ د.
مجموع الزمن	١٥٠ د.	١٥٠ د.	١٥٠ د.	١٥٠ د.	١٥٠ د.	١٥٠ د.	١٥٠ د.	١٥٠ د.

طرق التدريب المستعمل:

طريقة التدريب الفترى المتوسط الشدة والمتوسط الحجم لملايمته ومستوى الالعبات .

٣- التوزيع الزمنى لتنفيذ البرنامج التدريبى المقترح:

يوضح الجدول (٢) التوزيع الزمنى لتنفيذ وحدات البرنامج المقترح خلال ثمان أسابيع.

الجدول رقم (٢)

التوزيع الزمني لتنفيذ وحدات البرنامج التدريبي المقترح

الشهر	الأسبوع	الوحدات التدريبية	الدائرة
١١	١	٣ ، ٢ ، ١	(١) ، (١) ، (١)
	٢	٤ ، ٥ ، ٦	(١) ، (١) ، (١)
	٣	٧ ، ٨ ، ٩	(١) ، (١) ، (١)
	٤	١٠ ، ١١ ، ١٢	(١) ، (١) ، (١)
١٢	١	١٣ ، ١٤ ، ١٥	(١) ، (١) ، (١)
	٢	١٦ ، ١٧ ، ١٨	(١) ، (١) ، (١)
	٣	١٩ ، ٢٠ ، ٢١	(١) ، (١) ، (١)
	٤	٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤	(١) ، (١) ، (١)

- حدد لكل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية.
- تطبق الدائرة (١) حتى نهاية الوحدة التدريبية أ ل (٢٤).
- الزمن المخصص من الوحدة التدريبية (٥٠) دقيقة.

الملحق رقم (٢)

اختبارات الإدراك الحس حركي:

١- اختبار الإحساس بالقوة:

تم استخدام جهاز قياس قوة القبضة ، وتم قياس القوة القصوى ومن ثم إعطاء محاولتين لتقدير (٥٠%) من القوة لتحديد قدرة اللاعب على الإحساس بالمقدار المحدد من القوة، التي تم حسابها سريعا باستخدام الآلة الحاسبة اليدوية. فمثلا القوة القصوى للاعبة (٥٥) كغم، نحسب (٥٠%) منها ونقول لها اعلمي (٥٠%) من قوتك، أي ما يقارب من (٢٧,٥) كغم، وهكذا فإن قريبا من (٥٠%) من القوة أو بعدها عنها يحدد مدى إحساسها بالقوة.

٢- اختبار الإحساس بالزمن:

تم فيه استخدام ساعة الإيقاف لتقدير مدى الإحساس بالزمن لمدة (١٥) ثانية برؤية وبدون رؤية لتؤخذ المحاولة الأقرب من المحاولتين.

٣- اختبار الإحساس بالمسافة:

تم تقنين اختبار للإحساس بالمسافة، وقد حددت مسافة (١٥) م، حيث تقوم اللاعب بالسير خلالها وهي مفتوحة العينين، ثم تغمض عينيها وتسير بمحاذاة شريط القياس الذي ثبت بقائم ليكون بمستوى الحوض بالنسبة للاعبة وعلى مسافة (٣٠) م، تسير اللاعب بمحاذاة الشريط لمسافة ١٥م، ثم تغمض عينيها وتسير بمحاذاة الشريط، ليحسب الفرق إما أن يكون زائدا أو ناقصاً للمسافة المحددة (١٥) م، إذ تؤخذ أفضل محاولة في محاولتين أي أقربها للمسافة المحددة (١٥) م، والتي تحدد مدى حس اللاعب بالمسافة.

الهوامش:

في بعض الاختبارات البدنية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السابع، العدد (٣)، جامعة البحرين، مملكة البحرين.

- عبد الحق، عماد صالح. (٢٠٠٧). أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستيك. مجلة جامعة النجاح للبحوث (ب) (العلوم الإنسانية).

- فان دالين (واخرون) : ناتج التربية البدنية ، ترجمة محمد فضلي (واخرون) ، القاهرة ، مؤسسة فراكلين للطباعة والنشر ، ١٩٦٩

- (٥) انتصار يونس ؛ السلوك الإنساني : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٢)

المراجع الأجنبية:

-Clark, H.H.(1987).Application of Measurement to Health and Physical Education.5th ed prentice- Hall. Inc. New Jersey.

Migill , Richard A : Motor Learning concepts and Appliction

Low , Wnc . Brown Publishers , 1985 , P , 71 .

(١) فان دالين (واخرون) : ناتج التربية البدنية ، ترجمة محمد فضلي (واخرون) ، القاهرة ، مؤسسة فراكلين للطباعة والنشر ، ١٩٦٩ ، ص ٢٠٤ .

(2) Migill , Richard A : Motor Learning concepts and Appliction Low , Wnc . Brown Publishers , 1985 , P , 71 .

(٣) انتصار يونس ؛ السلوك الإنساني : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٢) ص ١٢ .

٤ - بني عطا أحمد ، عبد الحق عماد، الكيلاني هاشم. (٢٠٠٦). "مستوى الإدراك الحس حركي نسبة إلى مستوى إنتاج القوة العضلية في بعض الاختبارات البدنية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السابع، العدد (٣)، جامعة البحرين، مملكة البحرين.

٥ - عبد الحق، عماد صالح. (٢٠٠٧). أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستيك. مجلة جامعة النجاح للبحوث (ب) (العلوم الإنسانية).

المراجع العربية:

بني عطا أحمد ، عبد الحق عماد، الكيلاني هاشم. (٢٠٠٦). "مستوى الإدراك الحس حركي نسبة إلى مستوى إنتاج القوة العضلية