

أهمية تطوير اللياقة البدنية على تحسين الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

أ.إيمان أبو جعب / مدرسة
كلية التربية الرياضية

أ.د.عماد صالح عبد الحق
كلية التربية الرياضية

أ.ايرينا عبد الحق / مدرسة
كلية التربية الرياضية

هدفت الدراسة التعرف إلى أهمية تطوير اللياقة البدنية على تحسين الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. لتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من (١١) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة. للتعرف إلى مدى تأثير برنامج اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية للقبضة، الإحساس بالزمن، الإحساس بالمسافة). أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر فعال للبرنامج المستخدم للياقة البدنية على تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات. وكذلك تحسين مستوى متغيرات الإدراك الحس حركي لديهن. كما أظهرت النتائج انخفاض الخطأ في التقدير لهذه المتغيرات لدى أفراد عينة الدراسة. وأوصى الباحثون بضرورة التأكيد على أهمية اللياقة البدنية قبل البدء بتعليم المهارات الحركية واستخدام البرنامج المقترح لتطوير اللياقة البدنية ومتغيرات الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية .