

أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك

## The Effect of Proposed Physical Fitness Program on Some of the Motor Sensory Perception and Skill Performance of Gymnastic Beginners

عماد عبد الحق

Imad Abdelhaq

قسم التربية الرياضية، كلية العلوم التربوية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين

بريد الكتروني: prof\_imad@yahoo.com

تاريخ التسليم: (٢٠٠٦/١٠/٣٠)، تاريخ القبول: (٢٠٠٧/٨/٥)

### ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك، لتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من (١٨) طالبة من طالبات ناشئات الجمناستك في مدرسة ياسر عرفات الأساسية في محافظة نابلس، وقد استخدم الباحث 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، الإحساس بالزمن، الإحساس بالمسافة)، والتعرف على مدى تأثيره على الأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك. أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر فعال للبرنامج المستخدم للياقة البدنية على تحسين متغيرات الإدراك الحس حركي، كما أظهرت انخفاض الخطأ في التقدير لهذه المتغيرات لدى أفراد عينة الدراسة. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمناستك. وأوصى الباحث بضرورة التأكيد على اللياقة البدنية قبل البدء بتعليم المهارات الحركية واستخدام البرنامج المقترح لتطوير متغيرات الإدراك الحس حركي والمستوى المهاري لدى ناشئات الجمناستك.

## Abstract

The purpose of this study is to investigate the effect of proposed physical fitness program on some of the Motor Sensory Perception (MSP) and skill performance of female Gymnastic beginners. To achieve that the study conducted on (18) subjects and they were pre and post tested in the following (MSP) elements: (strength, time, and distance) and skill performance. The results revealed significant differences in (MSP) elements: (strength, time, and distance) and skill performance between pre and post tests in favour of post test. Furthermore, there was a reduction in error estimation in (MSP) elements. Based on this study finding the researcher recommended to increase attention on physical preparation before teaching motor skills.

## مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية

يعتبر تحسين مستوى اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية، لما لها من ارتباط إيجابي بالعديد من المجالات الحيوية، كالتحصيل العلمي والنمو البدني والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية، ومن هذا المنطلق وضع كلارك (Clark, 1987) تقسيماً لكافة العوامل الحركية التي تمس حياة الإنسان، ويحدد فيه أهم هذه الأبعاد، ألا وهي اللياقة البدنية. ويتفق العلماء الشرقيون المختصون في هذا المجال "أمثال (Matveev, 1991)، و (Platonov, 1994)، و (Hare, 1992)" مع العلماء الغربيين "أمثال (Shephard, 1999)، و (Fox & etal., 1989)"، بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية، سواء للتخصص في المجال الرياضي، أو من أجل الممارسة الصحية الشخصية. وتعتبر اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، وذلك نظراً لارتباطها الطردي بالصحة والشخصية والقوام، وهناك الكثير من الدراسات التي اهتمت بموضوع اللياقة البدنية، إما بهدف معرفة مستوى اللياقة البدنية لعينة ما، أو بهدف وضع معايير للياقة البدنية تناسب البلد الذي تجري فيه الدراسة، أو بهدف المقارنة لمعرفة أثر البرامج المتبعة في مستوى عناصر اللياقة البدنية.

تعتبر رياضة الجمناستك من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية، والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب وتلائم مراحلهم العمرية المختلفة، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل، ذلك أنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها. أن الإدراك الحس حركي والتصور الذهني يعتبر إحدى المعضلات الرئيسية التي لها تأثيراً على مستوى لاعب الجمناستك، فقدرة اللاعب على استدعاء الأمور الإدراكية وتحليل حجم القوة العضلية لتنفيذ المهارة الحركية يلعب دوراً هاماً في تحسين مستواه المهاري، خاص

عند تعليم الناشئين والمبتدئين مهارات الجمناستك، في محاولة لتسهيل وتبسيط هذه المهارات، والتي تعتبر من المهارات الصعبة والمغلقة. فرياضة الجمناستك ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها مع بعض، حتى يستطيع اللاعب أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان فهم وأدراك الحركة بشكل سليم، لأن من الضروري تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، حيث يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح، ويهيئ العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع في الخطأ مما يؤدي إلى تطوير مستواها.

وقد أشارت بعض الدراسات مثل دراسة جاسم (١٩٩٨) إلى أهمية تطوير الأجهزة الوظيفية على استعداد المتعلم لتعلم المعلومات الحركية الجديدة واستقبالها بأسرع ما يمكن، وأنه سيكون مستعداً لأداء المهارات الحركية المختلفة. والمهارة الحركية كما يعرفها حماد (٢٠٠١) هي مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين. ويوضح خويلة (٢٠٠٣) إلى أن تعلم مهارة ما يعتمد على مدى استعداد الفرد للتعلم، والذي يحدده مدى امتلاك المتعلم للصفات أو القدرات البدنية والحركية والحسية والعقلية، وغيرها من القدرات المؤثرة في الأداء للمهارة المراد تعلمها.

ويشير خيون (٢٠٠٢) إلى أن المتعلم يجلب معه الإحساس والتوقع والأفكار قبل البدء بالتعلم، لذلك يحتاج المتعلمون إلى دليل لتحديد النشاط، ولكن عند الأفراد المتميزين بالتعلم فإنهم يعرفون كيف يهيئون أنفسهم للتعلم والأداء الجيد، كما أن الفرد يعتمد في توقعه لحدث ما على كيفية توفر المعلومات من الذاكرة بهدف تفعيل إستخدامها، وتظهر الاستجابة الصحيحة عادة، عندما يتمكن الفرد من تحديد أو توقع المدة قبل حدوث المثير، أي تحديد الزمن الصحيح والإحساس به.

كما أثبتت الدراسات مثل دراسة والأعرجي وآخرين (١٩٩٩) أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين مستوى المهارة الحركية والإحساس العضلي الحركي، والإحساس بالمسافة والارتفاع، والإحساس بالاتجاه، كما أكدت دراسة خويلة (٢٠٠٣) على وجوب تطوير قابلية الرياضي في عملية إدراك المكان والزمان في مختلف الأنشطة الرياضية.

كما يؤكد كل من بني عطا وآخرين (٢٠٠٥)، والكيلاني وآخرين (٢٠٠٥) وشميدت (Schmidt, 2000)، على أن المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات والأوتار والمفاصل تقوم بإرسال إشارات عصبية حسية تحمل معلومات عن مدى تقصير العضلة أو إطالتها، وعن مدى توترها وارتخائها، وعن سرعة الانقباض العضلي وقوته، وعن أوضاع أجزاء الجسم المختلفة ككل، وعن التغيرات الحاصلة في هذه الأجزاء، وعن دقة الحركة في الفراغ المحيط وزمن أدائها، بذلك تساعد هذه المعلومات على دقة تقدير اللاعب للأداء الحركي من خلال تحكم الجهاز العصبي في أداء الحركات المكتسبة وإتقانها في أثناء عمليات التعلم الحركي والتدريب الرياضي.

كما تناول الكثير من الباحثين في مجال التعلم الحركي مفهوم التعلم والتحكم الحركي. وقد أعطيت تعاريف كثيرة لكل منها. والتعلم كما يبينه (Matveev, 1998) بأنه التغيير أو التعديل في السلوك. أما التحكم الحركي فإنه يعرفه على أساس كونه تطوراً في المهارة الحركية الناتجة عن التجربة العملية، حيث يتناول القدرات الحركية من البعد النضجي والإدراكي، والمكتسب من خلال تكرار الاداء، الكيلاني وآخرون (١٩٩٩)، وكذلك من البعد السلوكي المرتبط بالبيئة المحيطة للفرد ومدى تطور الإدراك الحس حركي كقدرة مستقلة (Weiss, 1988)، حيث يتفاعل الطالب ويتعلم ويدرك العالم من حوله، كما يعتبر الإدراك عملية استقبال المعلومات من المثيرات بوساطة الحواس المختلفة، ثم تنسيقها والاستجابة لمعناها بوساطة الحركة. والإدراك ليس تعلماً وإنما هو مظهر للنضج في النمو. ويعني ذلك أن العمليات الإدراكية تنضج مستقلة نسبياً عن الخبرات، والقدرة على الإدراك يمكن أن تزداد من خلال الخبرات والممارسات السلوكية (Schmidt, 1994). وتعد الحركة أولى تلك المراحل التي من خلالها يكتسب الفرد التحكم في الجسم، وذلك من خلال المعلومات الحسية الواردة من جوانب الجسم ( العضلات والمفاصل )، أما المرحلة الثانية، فتلك التي تعتمد على وصول المعلومات البصرية والسمعية عن المدركات الحركية والقدرة على مقارنة المعلومات المدركة بالحركة المنجزة. ويمثل ذلك الإحساس بالفراغ والأبعاد المرتبط

بالاستقبال البصري، الكيلاني (٢٠٠٥). ويضيف كل من بني عطا وآخرين (٢٠٠٥)، والكيلاني (٢٠٠٥) و (Schmidt, 2000)، على أن الإدراك الحس حركي هام في عملية التعلم، وذلك لأنه كلما إزداد الإحساس بالحركة أو المهارة، كلما أمكن أداؤها بصورة أفضل، مما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء بصورة ملحوظة. ويرتبط المفهوم التطبيقي للقدرات الحركية بعملية استقبال وتنسيق الأوامر العصبية الحركية للتحكم والتوافق العضلي العصبي.

ويشير علاء الدين وآخرون (١٩٩٢) أن الإدراك الحس حركي مرتبط بشكل رئيسي بالجهاز العصبي المركزي، والذي يعد من أهم نتائج عمليات المخ التي لها علاقة بالمعرفة والعمليات العقلية العليا. ففي دراسة النعيمات (١٩٩٧) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس حركي (المسافة والاتجاه والقوة والزمن) والأداء المهاري في بعض مهارات الجمباز، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط طردية بين متغير الإحساس بقوة القبضة، وقوة الذراعين عند مستوى إدراك (٢٥%، ٥٠%) ومستوى الأداء. ووجود علاقة عكسية بين متغير الإحساس بقوة عضلات الرجلين عند مستوى إدراك (٥٠%) ومستوى الأداء على بساط الحركات الأرضية.

وفي دراسة بني عطا وآخرين (٢٠٠٥) والتي هدفت إلى التعرف إلى مستوى الإدراك الحس حركي في إنتاج قوة عضلية محددة بالنسب المئوية الآتية: (٧٥%، ٥٠%، و ٢٥%) نسبة إلى أقصى قوة ممكنة في اختبارات الوثب الطويل، والوثب العمودي، وقوة القبضة. أظهرت النتائج أن مستوى الإدراك الحس حركي عند الطلبة في اختبار الوثب الطويل كان جيداً؛ وفي اختبار قوة القبضة كان متوسطاً؛ وفي اختبار الوثب العمودي كان ضعيفاً. وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار قوة القبضة عند النسبة المئوية ٢٥%. كما أظهرت النتائج

وجود فروق في مستوى الإدراك الحس حركي للنسب المئوية المختلفة (٥٠%، ٢٥%) بين اختبار الوثب الطويل والوثب العمودي ولصالح الوثب الطويل.

وفي دراسة خويلة (٢٠٠٣) والتي أظهرت أهمية تطوير اللياقة البدنية على تحسين متغيرات الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، استنتج الباحث وجود أثر فعال للياقة البدنية على تطوير متغيرات الإحساس (بالقوة والزمن والمسافة). وفي دراسة الاعرجي (١٩٩٩) والتي هدفت إلى التعرف إلى علاقة الإدراك الحس حركي للمسافة والزمن بالإنجاز في السباحة الحرة، أظهرت النتائج وجود ارتباط غير معنوي بين الإنجاز والإدراك الحس حركي لتقدير زمن الإنجاز في السباحة الحرة. وفي دراسة السيد (١٩٨٩) والتي هدفت إلى التعرف إلى نوعية العلاقة بين الإحساس العضلي الحركي، والإحساس بالمسافة، وبين الإحساس بالمسافة والارتفاع لمسابقة الوثب العالي بطريقة (فوسبوري) والتعرف إلى الفروق المعنوية بين المجموعتين المختلفتين في مستوى الأداء، وأنواع الإدراك الحس حركي، وخلص الباحث إلى أن قياس المشي لمسافة ١٠م معصوب العينين وسيلة مناسبة للإحساس بالاتجاه لدى اللاعبين الناشئين في هذه الفعالية وأن هناك ارتباطاً موجباً بين مستوى المهارة الحركية، وكل من الإحساس العضلي الحركي والإحساس بالمسافة والزمن والقوة.

وتكمن أهمية الدراسة الحالية بأنها محاولة لفحص ظاهرة الإحساس الحركي عن طريق تطبيق برنامج تدريبي مقترح لحركات مركبة تجمع أكثر من مفصل وأحد لتحقيق هدف مثل الوثب الطويل، والعدو، والجري، ودفع كرة طبيعية، وتمارين الضغط، بالإضافة إلى فحص الظاهرة على حركة ذات درجة حرية واحدة دون تغذية بعبية مثل اختبار الإحساس بالقوة (قوة القبضة)، واختبار الإحساس بالزمن، واختبار الإحساس بالمسافة. وبالتالي نتحقق من مدى قدرة ناشئات الجمناستيك على الإدراك الحس حركي في إنتاج قوة عضلية وزمن ومسافة حسب متطلبات الواجب الحركي المراد تحقيقه، ومدى قدرتهن على الأداء المهاري مع أقل نسبة لحدوث الأخطاء.

### مشكلة الدراسة

إن تطوير اللياقة البدنية يعني تطور القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وغيرها من الصفات البدنية والتي يكون هدف التدريب فيها التغلب على مقاومة قوة أو التغلب على زمن أو مسافة، لرفع مستوى كفاءة الجسم لتحمل أعباء العمل المطلوب منه أدائه والمساعدة في سرعة التكيف مع متطلباته. من هنا ظهرت مشكلة الدراسة للباحث محاولاً التعرف إلى أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستيك، فالإحساس بالقوة، والإحساس بالزمن والمسافة، تعد أدلة على مدى اكتساب وثبات المهارة الحركية، وبالتالي نتحقق من مدى قدرة الناشئات على الإدراك الحس حركي في إنتاج قوة عضلية وزمن ومسافة حسب متطلبات الواجب الحركي المراد تحقيقه. وبذلك يمكن حل مشكلة هامة موجودة عند تكرار الأداء المهاري ضمن أقل مستوى من تكرار، وهذا غير محدد عند المدربين أو اللاعبين على أية نسبة إنتاج (قوة أو زمن أو مسافة) تكون نسبة تكرار الخطأ

فيها أقل ما يمكن ليتم تنفيذ تكرر المهارة المطلوبة. فكانت فكرة الدراسة محاولة لإبراز أهمية اللياقة البدنية للمدربين والمدرسين والطلبة الذين يهتمون باكتساب المهارات الحركية، وبخاصة عند الناشئات في رياضة الجمناستك لما لها أهمية في اكتساب الأداء المهاري والحركات الفنية الصعبة التي تعتمد إلى حد كبير على متغيرات الإدراك الحس حركي.

#### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف إلى أثر البرنامج المقترح على تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستك.
- التعرف إلى أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى ناشئات الجمناستك في مدرسة ياسر عرفات الأساسية.
- التعرف إلى أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على الأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك بعد تأثير البرنامج المقترح للياقة البدنية.

#### فرضيات الدراسة

سعت الدراسة الحالية إلى فحص الفرضيات العلمية الآتية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستك بين القياسيين القبلي والبعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية، والإحساس بالزمن، والإحساس بالمسافة) لدى ناشئات الجمناستك بين القياسيين القبلي والبعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على الأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك بين القياسيين القبلي والبعدي.

#### محددات الدراسة

- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة مع بداية الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠٠٥/٢٠٠٦ في الفترة الواقعة ما بين ٢٠٠٦/٢/١ إلى ٢٠٠٦/٣/٢٨.
- المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات المستخدمة في الدراسة على عينة الدراسة في ساحات مدرسة ياسر عرفات الأساسية في مدينة نابلس.
- المجال البشري: ناشئات الجمناستك في مدرسة ياسر عرفات الأساسية في مدينة نابلس.

## الطريقة والاجراءات

### منهج الدراسة

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

### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طالبات مدرسة ياسر عرفات من الصفوف الرابع والخامس و السادس الأساسي ممن يمارسن رياضة الجمناستيك والبالغ عددهن (٤٣) طالبة.

### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (١٨) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (١) يوضح خصائص عينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر.

جدول (١): خصائص عينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر.

الرقم	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري
١	الطول / سم	١٤١.٣٨	٧.٢٦
٢	الوزن / كغم	٣٣.٤٧	٧.٥٣
٣	العمر / سنة	١١.٣١	١.٥٥

## اختبارات الإدراك الحس حركي

### ١. اختبار الإحساس بالقوة

تم استخدام جهاز قياس قوة القبضة (الديناموميتر)، وتم قياس القوة القصوى ومن ثم إعطاء محاولتين لتقدير (٥٠%) من القوة لتحديد قدرة الطالبة على الإحساس بالمقدار المحدد من القوة، التي تم حسابها سريعا باستخدام الآلة الحاسبة اليدوية. فمثلا القوة القصوى للطالبة (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 الطالبة بالسير خلالها وهي مفتوحة العينين، ثم تغمض عينيها وتسير بمحاذاة شريط القياس الذي ثبت بقائم ليكون بمستوى الحوض بالنسبة للطالبة وعلى مسافة (٣٠) م، تسير الطالبة بمحاذاة الشريط لمسافة ١٥ م، ثم تغمض عينيها وتسير بمحاذاة الشريط، ليحسب الفرق إما أن يكون زائداً أو ناقصاً للمسافة المحددة (١٥) م، إذ تؤخذ أفضل محاولة في محاولتين أي أقربها للمسافة المحددة (١٥) م، والتي تحدد مدى حس الطالبة بالمسافة.

### برنامج تدريبي لتطوير اللياقة البدنية

قام الباحث بإعداد برنامج بهدف تطوير اللياقة البدنية لناشئات الجمناستيك، بحيث يتم تطبيق البرنامج ثلاث مرات في الأسبوع لمدة سنتين دقيقة، ولمدة ثمان أسابيع، حيث طبق البرنامج مع بداية الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠٠٦/٢٠٠٥ في الفترة الواقعة ما بين ٢٠٠٦/٢/١ حتى ٢٠٠٦/٣/٢٨. والملحق رقم (١) يمثل البرنامج التدريبي. وفي اليوم الأول قام الباحث بمساعدة مدرسة التربية الرياضية وسنه من أعضاء الاتحاد الفلسطيني للجمناستيك بالاختبارات البدنية واختبارات الإدراك الحس حركي، بالإضافة إلى قياس المستوى المهاري للقياس القبلي، وتم إعادة نفس القياسات في اليوم الأخير من تنفيذ البرنامج للقياس البعدي.

### صدق الاختبارات وثباتها

لقد اختبرت هذه الاختبارات بعد الإطلاع على العديد من الدراسات النظرية، وورودها في أكثر من مصدر موثوق به، وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء في كلية التربية الرياضية، ملحق رقم (٢)، والذين اتفقوا على تحقيق هذه الاختبارات للأهداف المرجوة في هذه الدراسة. وتشير العديد من الأبحاث والمراجع العلمية التي استخدمت بعض هذه الاختبارات أو العديد منها إلى تميز هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية مثل دراسة خويله (٢٠٠٣). وقد قام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات على عينة استطلاعية خارج عينة الدراسة تكونت من (١٠) طالبات، وذلك للتأكد من صلاحيتها وثباتها، إذ استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار خلال أسبوع، فكانت معاملات الثبات مبينة في الجدول رقم (٢).

جدول (٢): معاملات الثبات لاختبارات اللياقة البدنية والإحساس بالقوة والزمن والمسافة.

الرقم	الاختبار	معامل الثبات
	اختبارات اللياقة البدنية:	
١	عدو ٥٠ متراً (سرعة)	٠.٩٣
٢	جري ٣٠٠ متر (تحمل)	٠.٩٠
٣	وثب طويل من الثبات (قوة انفجارية)	٠.٩٤

...تابع جدول رقم (٢)

الرقم	الاختبار	معامل الثبات
٤	جري ٢٠ متراً زجراك (رشاقة)	٠.٩٢
٥	دفع كرة طبية ٣ كغم (قوة مميزة بالسرعة)	٠.٨٤
٦	ضغط معدل (قوة عضلات الذراعين)	٠.٧٨
<b>اختبارات الإدراك الحس حركي:</b>		
٧	الإحساس بالقوة (٥٠ % من القصوى)	٠.٨٦
٨	الإحساس بالزمن (١٥ ثانية)	٠.٨٨
٩	الإحساس بالمسافة (١٥ متراً)	٠.٩١

#### المعالجات الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات، حيث تم حساب:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار (ت) للأزواج (Paired t-test).

#### عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستيك بين القياسين القبلي والبعدي.

لفحص الفرضية الأولى استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي، وتم حساب الفرق في المتوسطين، ونتائج الجدول رقم (٣) توضح ذلك.

جدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدى ومقدار الفرق في المتوسطين في اختبارات اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستيك (ن = ١٨).

الرقم	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق في المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير
			المتوسط	انحراف	المتوسط	انحراف	المتوسط	انحراف			
١	عدو ٥٠ متر (سرعة)	ث	٨.٥٤	٦.٤٨	٨.٢٢	٥.٦٥	٠.٣٢	٠.٧٤	٦.٨٥	٠.٠٠١	٣.٧-%
٢	جري ٣٠٠ متر (تحمل)	٦	١.٤٦	٦.٣	١.٣٠	٤.٤	٠.١٦	٠.٣٢	٩.٢٥	٠.٠٠٣	١٠.٩-%
٣	وثب طويل من الثبات (قوة انفجارية)	م	١١١	١٠.٥	١٢٥	١٢١	٨	٩.٣٥	١١.٦	٠.٠٠٢	٥.٨-%
٤	جري ٢٠ متراً زجرك (رشاقة)	ث	٤.٤٤	٢.٧٨	٤.١٠	٢.٩٥	٠.٣٤	٠.١٢	٨.٦٥	٠.٠٠١	٩.٨-%
٥	دفع كرة طبية ٣ كغم (قوة مميزة بالسرعة)	م	٢.٣٥	١.٣١	٢.٨٧	١.٦٥	٠.٥٥	٠.٣٧٠	٦.٥	٠.٠٠١	٢٢.١-%
٦	ضغط معدل (قوة عضلات الذراعين)	م	١٦.١	٨.١١	١٧.٤	٨.٧	١.٢	٢.٥٤	١٢.٣	٠.٠٠١	٦.٥٩-%

(ت) الجدولية = (١.٩٦).

يتضح من نتائج الجدول رقم (٣) وجود تطور وتحسن إيجابيين وملحوظين في مستوى تطور اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستيك بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وبلغت نسبة التغير على جميع الاختبارات على التوالي (٣.٧-%، ١٠.٩-%، ٥.٨-%، ٩.٨-%، ٢٢.١-%، ٦.٥٩-%) مما يدل على تطور مستوى اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة، وهذا ما يؤكد الفرضية الأولى.

### ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تحسن متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية، والإحساس بالزمن، والإحساس بالمسافة) لدى ناشئات الجمناستيك بين القياسين القبلي والبعدي.

لفحص الفرضية الثانية استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي، وتم حساب مقدار الفرق بمتوسطات خطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لدى ناشئات الجمناستيك، ونتائج الجدول رقم (٤) توضح ذلك.

**جدول (٤):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي ومقدار الفرق بخطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لدى ناشئات الجمناستيك (ن = ١٨).

الترتيب	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بخطأ الإحساس		قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١	خطأ الإحساس بالقوة (٥٠% من القصوى)	٤.٢٥	٢.٦٥	١.٩٥	١.٥٢	٢.٦	٢.٥٨	٥.٢٤	٠.٠٠١	%٥٤
٢	خطأ الإحساس بالزمن (١٥ ثانية)	٢.٥٢	١.٢٢	٠.٧١	٠.٦٥	١.٨٥	١.٤٥	٦.٨٧	٠.٠٠٠٠	%٥٦
٣	خطأ الإحساس بالمسافة (١٥ متراً)	٤.٦١	١.٠٤	٠.٣٦	٠.٣٥	١.٣٦	١.١٠	٥.٢٢	٠.٠٠١	%٨٠

(ت) الجدولية = (١.٩٦).

يتضح من نتائج الجدول رقم (٤) وجود تحسن ملموس وفروق ذات دلالة إحصائية في مدى تحسن متغيرات الإدراك الحس حركي ( الإحساس بالقوة العضلية، والإحساس بالزمن، والإحساس بالمسافة) لدى ناشئات الجمناستيك بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، هذا ما يظهره انخفاض قيمة خطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لدى ناشئات الجمناستيك، وهذا ما تظهره النسبة المئوية للتغير، حيث وصلت على الاختبارات بالتوالي (%٥٤، %٥٦، %٨٠)، وهذا ما يؤكد الفرضية الثانية.

### ثالثاً: عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية على الأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستيك بين القياسين القبلي والبعدي.

لفحص الفرضية الثالثة استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي، وتم حساب الفرق في المتوسطين، ونتائج الجدول رقم (٥) توضح ذلك.

**جدول (٥):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي ومقدار الفرق في المتوسطين في مستوى الأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستيك (ن = ١٨).

الترتيب	المهارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق في المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير
		انحراف	المتوسط	انحراف	المتوسط	انحراف	المتوسط			
١	الميزان الأمامي	١.٣١	٥.٩٢	٠.٤٥	١.٨٥	٠.٩	١.٨٥	٥.١٢	دال	٣١%
٢	الدرجة الأمامية	١.٣١	٥.١٠	٠.٥٧	٢.٠٦	٠.١٦	٢.٠٦	٣.٢٤	دال	٤٠%
٣	الدرجة الخلفية	١.٣٣	٦.٥٢	٠.٧٧	١.٠٤	٠.٨٧	١.٠٤	٤.٥٣	دال	١٥%
٤	الوقوف على الرأس	١.٣٣	٦.٦٠	٠.٦٩	١.٢٠	٠.٤٥	١.٢٠	٦.٠٥	دال	١٨%
٥	الوقوف على الذراعين	١.٠١	٥.٣٤	٠.٨٧	٢.١١	٠.٥٣	٢.١١	٨.٨٨	دال	٣٩%
٦	العجلة البشرية	١.١٠	٥.٥٠	١.٤٤	٠.٩٤	٠.٧٧	٠.٩٤	٥.٦٢	دال	١٦%

ت الجدولية = (١.٩٦).

يتضح من نتائج الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية على بساط الحركات الأرضية، حيث

كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية. مما يدل أن هناك تقدم واضح في المستوى المهاري لدى ناشئات الجمناستك ولصالح القياس البعدي. كما يتضح مقدار الفرق بين المتوسطين للقياسين القبلي والبعدي وكذلك النسبة المئوية للتغير حيث كانت على التوالي (٣١%، ٤٠%، ١٥%، ١٨%، ٣٩%، ١٦%) وجميعها لصالح القياس البعدي، وهذا ما يؤكد الفرضية الثالثة.

### مناقشة النتائج

يرى 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 الباحثين يعدون هذه العمليات هي المحاور الرئيسية للتنظيم المعرفي للفرد الرياضي، باعتبار أنه من الصعب على الفرد تصور سلوك حركي في غياب أحد هذه المحاور الرئيسية، لأن كلا منها يعد مظهراً من مظاهر الخبرة الحسية بين الفرد والمجتمع المحيط به. وبما أنه لا يمكن توجيه الأداء المهاري أو الحركي في غياب المعلومات عن متغيراتها الأساسية والتي تتمثل في المسافة، والارتفاع، والاتجاه، والقوة، والزمن، فإن دراسة بعض أنواع الإحساس سواء أكانت منفردة أو مجتمعة تُعدُّ ضرورية للإدراك الحس حركي والأداء المهاري.

ويوضح الباحث من خلال نتائج الجدولين (٣، ٤) أن تحسن مستوى اللياقة البدنية الخاصة بالبرنامج المستخدم عمل على تحسن متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية، والإحساس بالزمن، والإحساس بالمسافة) لدى ناشئات الجمناستك بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، هذا ما يظهره انخفاض قيمة خطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لدى ناشئات الجمناستك، وهذا ما تظهره النسبة المئوية للتغير، حيث وصلت على الاختبارات بالتوالي (٥٤%، ٥٦%، ٨٠%).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من بني عطا وآخرين (٢٠٠٥)، ودراسة خويلة (٢٠٠٣)، حيث أشاروا 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.

وتعتبر رياضة الجمناستك من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى دقة متناهية في التدريب، كما أن أداء المهارات الجمناستكية يحتاج إلى تنسيق عالٍ من الناحية العقلية والبدنية وإلى توافق عضلي عصبي. فمهارات الجمناستك من المهارات الرياضية المغلقة التي تحتاج إلى تدريب وتحضير ذهني عالٍ ودقة متناهية، حيث أشار كامل (١٩٩٥) إلى أن التصور الذهني التام للمهارة والإدراك الحس حركي يؤدي بالرياضي إلى النجاح بحركاته، ويعطي القابلية لاكتشاف

التكتيك الجديد، وقابلية التوافق الحركي، ويشير علاوي وآخرين (١٩٩٥) إلى أن التصور الذهني قبل الأداء مباشرة هو عملية الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء إلى الظروف المحيطة المرتبطة بالأداء مباشرة، وأنه كلما استخدم اللاعب عدداً أكبر من الحواس أثناء ممارسة التخيل الذهني، كلما أستطاع أن يتعرف على الحاسية الأكثر ارتباطاً بالأداء المهاري، ويشير جوردن (Gordon, 2002)، إلى دور الإدراك الحس حركي على تحسين الأداء المهاري وكتساب المهارات الجديدة، حيث أنه اللاعبين بينوا دور التصور والتركيز والانتباه وفي تقليل الأخطاء، وكذلك أن مواقف التعلم الحركي تحتاج إلى حاسة اللمس والبصر، وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بالاتجاه والمسافة والإحساس بالزمن أكثر من أي حاسة أخرى.

ويبين الباحث من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (٥) أن تطور مستوى اللياقة البدنية كذلك عمل على رفع مستوى الأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستيك، حيث يعزو الباحث السبب إلى فاعلية البرنامج المستخدم للياقة البدنية في تحسين الأداء المهاري، حيث يشير ابوليتوف (Ippolitov, 1997) إلى الإعداد الجيد بدنياً للناشئين مع التركيز على بعض متغيرات مرتبطة بالمسافة والزمن تعمل على تحسين الأداء المهاري لديهم، ويعتبر أن التصور الذهني يعتبر إحدى المعضلات الرئيسية التي لها تأثيراً على مستوى لاعب الجمناستيك، فقدرة اللاعب على استدعاء الأمور الإدراكية وتحليل حجم القوة العضلية لتنفيذ المهارة الحركية، وتقدير المسافة والزمن اللازمين لتنفيذ المهارة الحركية يلعب دوراً هاماً في تحسين مستواه المهاري.

ويرى الباحث أن التطور في بعض متغيرات الإدراك الحس حركي جدول رقم (٤) بسبب البرنامج المستخدم ساعد على تطور الأداء المهاري لدى الناشئات بصورة غير مباشرة، حيث تشير النعيمات (١٩٩٩) إلى العلاقة بين الإدراك الحس حركي ومستوى الأداء المهاري على أجهزة السيدات في رياضة الجمناستيك.

#### الاستنتاجات

- في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يستنتج الباحث ما يلي:
١. ساعد البرنامج المستخدم على تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستيك.
  ٢. أدى تطور مستوى اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستيك إلى تطور مستوى الإدراك الحس حركي، حيث تطور الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لديهن.
  ٣. انخفاض أخطاء التقدير للقوة والزمن والمسافة لدى ناشئات الجمناستيك.
  ٤. أدى تطور مستوى اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستيك إلى تطور مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية.

## التوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يوصي الباحث بما هو آت:
١. ضرورة استخدام البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية لتطوير اللياقة البدنية.
  ٢. ومتغيرات الإدراك الحس حركي لدى ناشئات الجمناستيك.
  ٣. التركيز على اللياقة البدنية وتطوير متغيرات الإدراك الحس حركي لدى ناشئي الجمناستيك.
  ٤. إجراء دراسة مشابهة لمعرفة أثر تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي الأخرى على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستيك.

## قائمة المراجع العربية والأجنبية

- بني عطا، أحمد. وعبد الحق، عماد. والكيلاني، هاشم. (٢٠٠٥). "مستوى الإدراك الحس حركي نسبة إلى مستوى إنتاج القوة العضلية في بعض الاختبارات البدنية". مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين، بحث مقبول للنشر، مملكة البحرين.
- حماد، مفتي إبراهيم. (٢٠٠١). التدريب الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة، دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (١٩٩٥). علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات. دار الفكر العربي، القاهرة.
- سعد، محمد. وقطب، السيد. (١٩٨٩). "علاقة بعض أنواع الإدراك الحس الحركي بمستوى الإنجاز في مسابقة الوثب العالي بطريقة فوسبوري (قلوب)". مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية. العدد الخامس، جامعة حلوان.
- عبد الحق، عماد صالح. (٢٠٠٥). "دراسة مقارنة لأثر برمامجين تدريبيين على تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطه بالصحة لدى طلبة قسيمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين". مجلة العلوم التربوية والنفسية. ٦(٤). جامعة البحرين، مملكة البحرين.
- علاء الدين، جمال. وانور، الهباب. (١٩٩٢). "أثر ممارسة بعض الأنشطة على الديناميكية العمرية لنمو الإحساس بالزمن والإحساس العضلي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية". المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية، أبو قير.
- علاوي، محمد. وحسن. ابوالعلا. وأحمد، عبد الفتاح. (١٩٩٥). علم النفس التربوي الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.

- علي طه الأعرجي، وصفاء ذنون الإمام. (١٩٩٩). "علاقة الإدراك الحس الحركي للمسافة والزمن بالإنجاز في السباحة الحرة. مجلة الرافدين. ٥(١٣). كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- قاسم محمد خويلة. (٢٠٠٣). "أثر تطوير مستوى اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية علوم الرياضة/ جامعة اليرموك". مجلة مؤتة للبحوث والدراسات. ١٨(٦). مؤتة، الأردن.
- الكيلاني، هاشم. (٢٠٠٥). "التربية الحركية في رياض الأطفال". دراسات. ٣٢(٢١) العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، ٦٢-٧٤.
- الكيلاني، هاشم. وحسن. ومهدي. وحبيب. والعدوي (١٩٩٩). القدرات الإدراكية والحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الإمارات العربية المتحدة. مجلة بحوث المؤتمر العلمي واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية. جامعة الإمارات، العين، ٥٧٤-٦٠٥.
- النعيمات، سهام. (١٩٩٧). "العلاقة بين الإدراك الحس حركي ومستوى الأداء المهاري على أجهزة السيدات لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية". رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، عمان.
- وجيه، محجوب جاسم. (١٩٩٨). "أثر التدريب الدائري على تطوير اللياقة البدنية بنظام الموانع". المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق (الخاص باللياقة البدنية والمجتمع). ٢٩-٢٢ نيسان، الجزء الأول، العراق.
- يعرب خيون. (٢٠٠٢). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. طبعة (١)، مكتبة الصخرة للطباعة، بغداد، العراق.
- Bondarevsky E.I. (1984). The Educational Basic of physical Fitness Evaluation for the high School students, Abstract, PhD, Institute of physical Culture and Sports, Moscow.
- Clark, H.H.(1987). Application of Measurement to Health and Physical Education. 5<sup>th</sup> ed prentice- Hall. Inc. New Jersey.
- Ippolitov Y. A. (1997). "Instruction in Gymnastic exercises on basis of their Modelling". All- Russian research institute of physical culture. 11(1). Moscow.
- Fox, E. Bowers, R. &Foss, M. (1989). The Physiological Basis of Physical Education and Athletics, Brown publishers, Iowa.

- Gordon A.B., Diane E.S. (2002). "A teame-Building Mental skills Training Programe with an intercollegiate Equestrain Team". Journal of sport psychology . 4(1).
- Platonov, V, A. (1994). A book for Physical Education Institutes. Physical and Sport, Physical Culture publishers, Kiev.
- Shephard, Y. (1999). Relationship between Perception of physical Activity and Health Related Fitness, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 35(3). 149-158.
- Schmidt R. (2000). Motor Learning and performance. Second edition Human Kinetics Published. United Kingdom.
- Schmidt R. (1994). Motor Control and Learning: Behavioral Emphasis Kinetics Published, Urbana, USA.
- Matveev L.P. (1998). "Oat Theories Sportivnoi Trenirovki k obzsei Theories Sports". Theory and practical, Physical Culture publishers. 5(8). Moscow.
- Weiss, M.K. (1988). "Modeling and motor performance: A developmental perspective". Research Quarterly for Exercise and Sport. 54. 190-197.

## الملحق رقم (١)

### البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مستوى اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستيك

#### ١. هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية من سرعة وتحمل وقوة ورشاقة لدى ناشئات الجمناستيك.

#### ٢. محتوى البرنامج:

يشتمل محتوى البرنامج التدريبي المقترح تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستيك على ما يلي:

- الإحماء (١٠) دقائق.
  - الحجل على الرجل اليمين لمسافة (١٥) م، ثم جري خفيف لمسافة (١٥) م، مع تكرار ثلاث مرات، مع فترات راحة بينية مدة (٣٠) ث.
  - الحجل على الرجل اليسرى لمسافة (١٥) م، ثم جري خفيف لمسافة (١٥) م، مع تكرار ثلاث مرات، مع فترات راحة بينية مدة (٣٠) ث.
  - الحجل على الرجلين معاً لمسافة (٣٠) م، ثم جري خفيف لمسافة (٣٠) م، مع تكرار ثلاث مرات، مع فترات راحة بينية مدة (٦٠) ث.
  - تمرين الضغط (١٠) مرات، مع تكرار ثلاث مرات، مع فترات راحة بينية مدة (٣٠) ث.
  - تمرين بوساطة الدمبلز وزن (٢) كغم (١٠) مرات، باليدين معاً، مع تكرار ثلاث مرات، مع فترات راحة بينية مدة (٣٠) ث.
  - جري لمدة (٥) دقائق، ثم مشي لمدة دقيقتين، ثم جري لمدة (٥) دقائق، ثم تهدئه لمدة (٤) دقائق.
  - يكون هناك فترات راحة بين المجموعات لمدة دقيقتين بمجموع (١٠) دقائق.
- والجدول رقم (١) يوضح مكونات البرنامج التدريبي وأزمته خلال الأسابيع الست.

جدول (١): مكونات البرنامج التدريبي وأزمته خلال الأسابيع الستة.

المحتوى / الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
الإحماء	د ٣٠							
الحجل على اليمين	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢
الحجل على اليسار	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢
الحجل على القدمين	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤

١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	الضغط
١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	دمبليز
٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	جري
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	راحة بين المجموعات
١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	مجموع الزمن

### طرق التدريب المستعمل

طريقة التدريب الفكري المتوسط الشدة والمتوسط الحجم لملاءمته ومستوى الناشئات.

### ١. التوزيع الزمني لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

يوضح الجدول (٢) التوزيع الزمني لتنفيذ وحدات البرنامج التدريبي المقترح خلال ستة أسابيع.

جدول (٢): التوزيع الزمني لتنفيذ وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

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

- حدد لكل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية.

- تطبق الدائرة (١) حتى نهاية الوحدة التدريبية أُل (٢٤).

- زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة.

## الملحق رقم (٢)

أسماء الخبراء والمتخصصين في لجنة الاختبارات في الكلية

١. أ.د عبد الناصر القدومي/ أستاذ/ فسيولوجيا الرياضة.
٢. د. صبحي نمر عيسى/ أستاذ مشارك/ القياس والتقويم في التربية الرياضية.
٣. د. وليد خنفر/ أستاذ مساعد/ أساليب تدريس التربية الرياضية.
٤. د. بدر رفعت/ أستاذ مساعد/ أساليب تدريس التربية الرياضية.
٥. أ. ارينا عبد الحق/ مدرسة الجمناستيك.