

مرفقات البحث

مرفق (١)

إختبارات الإدراك الحس - حركى

الإختبار الأول

إختبار التوازن (عصا باس Bass) بالطريقة الطولية .

الهدف من الإختبار

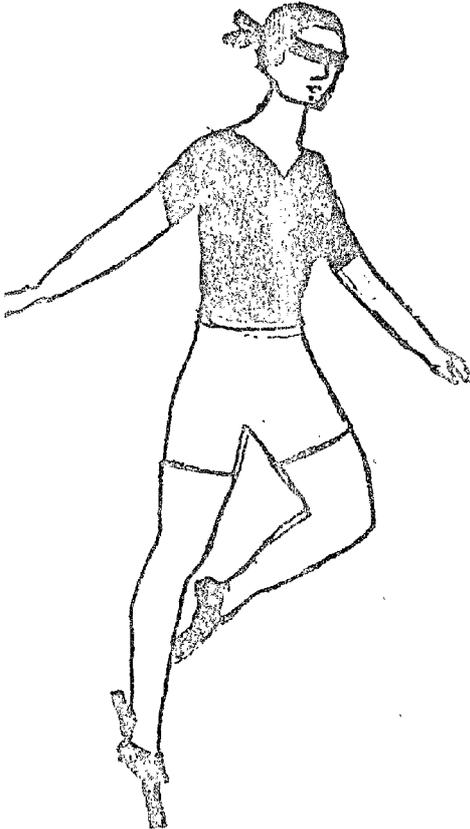
قياس التوازن .

الأدوات

عصا التوازن ١٢ × ١ × ١ بوصة ، ساعة إيقاف ، عصابة للعينين .

طريقة الأداء

تضع الطالبة مشط قدمها المفضلة على العصا بالطريقة الطولية وترفع رجلها الحرة من على الأرض ، تأخذ الطالبة محاولات تمهيدية وهى مبصرة ثم تعصب عينيها ، وتأخذ ثلاث محاولات تحتسب أفضل محاولة ، ويحسب زمن أثنائها ومحافظةها على الأتزان دون أن تلمس برجلها الحرة أو أى جزء من جسمها الأرض ، يحسب زمن الأتزان الى أقرب ٠,١ من الثانية.



إختبار التوازن

الأختبار الثاني

أدراك مسافة الوثب (الوثب العريض)

الهدف من الإختبار

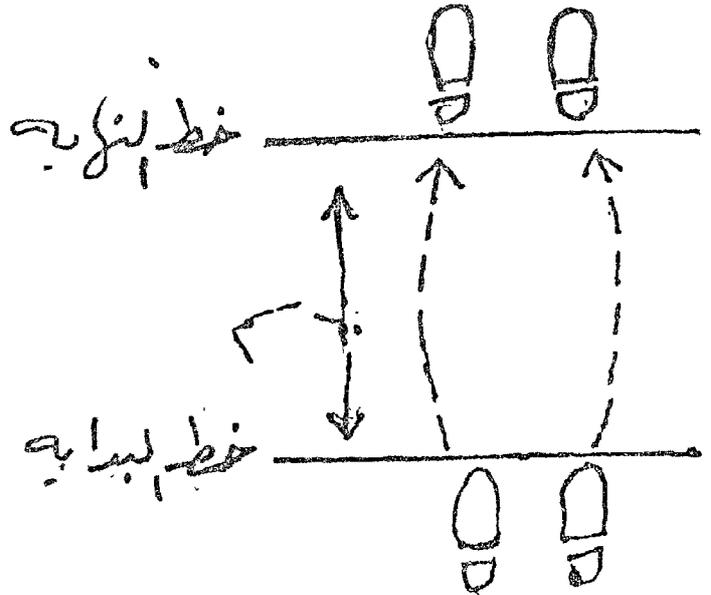
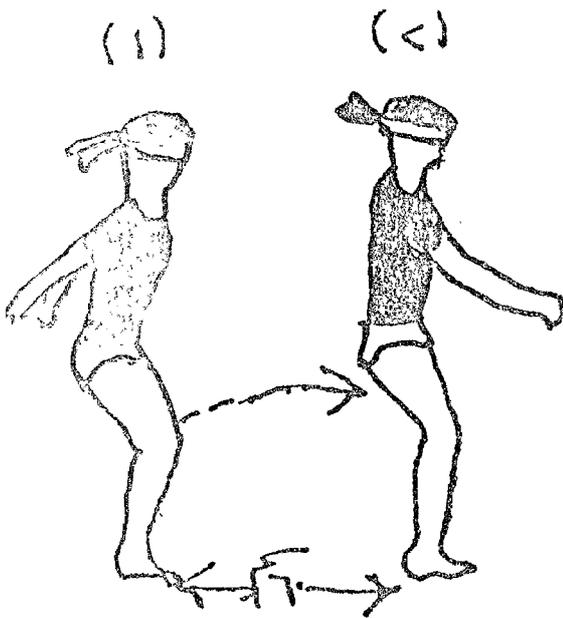
قياس القدرة على إدراك مسافة الوثب .

الأدوات

طباشير ملون ، عصا للعينين ، خط النهاية على بعد ٦٠ سم من خط البداية .

طريقة الأداء

تقف الطالبة وأمشاطها خلف خط البداية ثم تثب بالقدمين معا للأمام بحيث تهبط بقدميها أمام خط النهاية مباشرة ، تأخذ الطالبة محاولات تمهيدية وهي مبصرة ثم تعصب عينيها وتأخذ ثلاث محاولات ، يحتسب أفضل محاولة لأقرب سم وهو الفرق بين المسافة التي حققتها الطالبة وخط النهاية .



أختبار ادراك مسافة الوثب

الأختبار الثالث

أدراك المسافة الرأسية .

الهدف من الإختبار

قياس القدرة الإدراكية على التحديد الدقيق للأوضاع على الخطوط الرأسية .

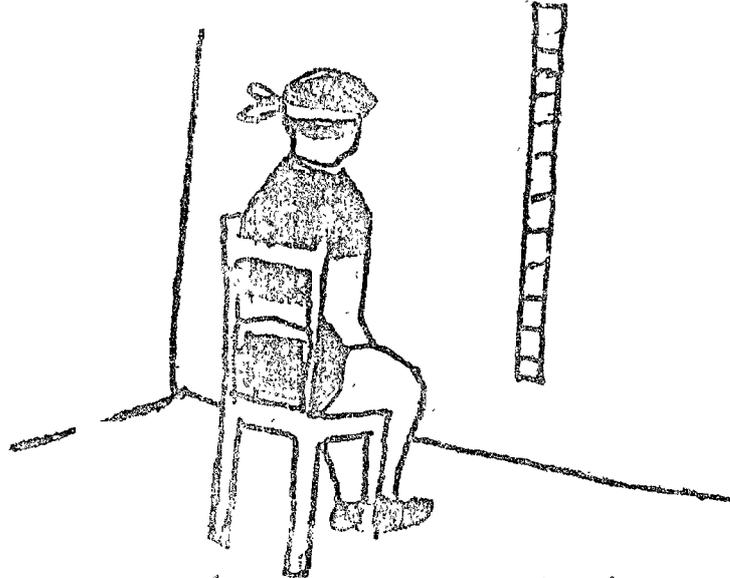
الأدوات

مسطرة مقسمة ، عصاية للعينين .

طريقة الأداء

توضع المسطرة على الحائط وتثبت بحيث يكون منتصفها في مستوى نظر الطالبة وهي في وضع الجلوس على كرسي ومواجه المسطرة ، وتحاول تركيز ذهنها على هذا تأخذ الطالبة محاولات تمهيدية وهي مبصرة ثم تحصب عينيها ويطلب منها أن تشير بأصبعها السبابة على العلامة التي تطلب منها على المسطرة ، تأخذ ثلاث محاولات يحتسب أفضل محاولة لأقرب

سم .



إختبار ادراك المسافة الرأسية

الأختبار الرابع

دقة أدراك الذراع .

الهدف من الإختبار

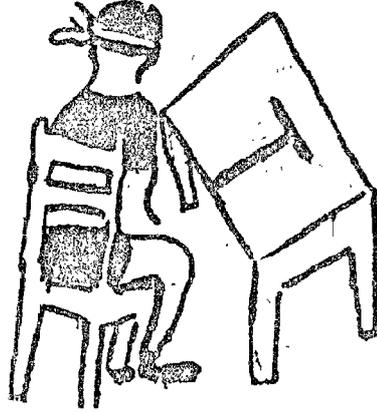
قياس دقة توجيه الذراع فى الفراغ .

الأدوات

لوحة مرسوم عليها شكل حرف (T) باللغة الإنجليزية ، عصابة للعينين .

طريقة الأداء

تجلس الطالبة أمام منضدة وتوضع أمامها لوحة بحيث تكون الطالبة عمودية على الخط الرأسى لحرف (T) وتأخذ الإحساس بهذا الوضع وهى مبصرة ، ثم تعصب عينيها وتحاول وضع سبابتها على مسافة متساوية من جانبي العمود الرأسى لحرف (T) ، تأخذ ثلاث محاولات تحتسب أفضل محاولة للذراعين الأيمن ، الأيسر لأقرب سم .



إختبار دقة إدراك الذراع

الإختبار الخامس

إختبار إدراك نصف القوة .

الهدف من الإختبار

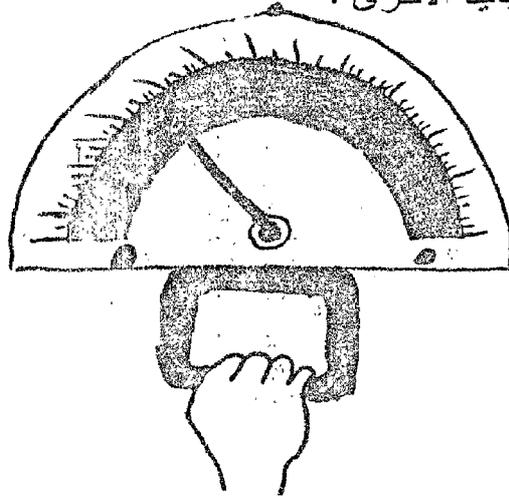
قياس القدرة على اعادة انقباض العضلات لنصف مقدار القوة التى بذلت .

الأدوات

ديناموميتر ، عصابة للعينين .

طريقة الأداء

تجلس الطالبة مستريحة أمام منضدة وتقبض على الديناموميتر بيدها المفضلة ويطلب منها القيام بأقصى ضغط ممكن على الديناموميتر ثم يطلب منها الضغط على الديناموميتر بضغطه مقدارها نصف قوة العضلة الأولى أى أن تتحكم فى إخراج نصف القوة تأخذ الطالبة محاولات تمهيدية وهى مبصرة ثم تعصب عينيها وتأخذ ثلاث محاولات تحتسب أفضل درجة لأفضل محاولة يكرر الأداء باليد الأخرى .



اختبار ادراك نصف القوة

الاختبار السادس

إدراك الحجم المتحرك .

الهدف من الاختبار

قياس القدرة على وضع الرجلين فى الأوضاع المطلوبة .

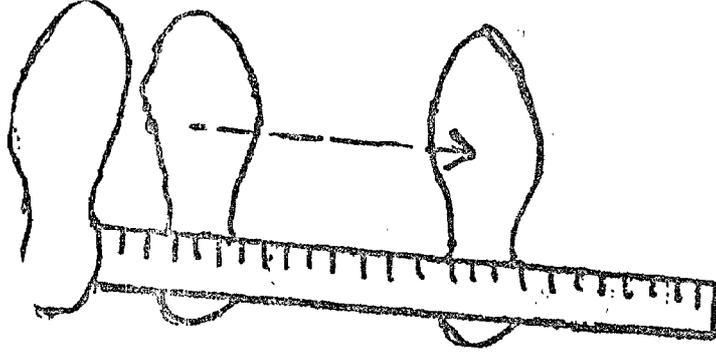
الأدوات

لوحة مرسوم عليها مسطرة طولها ٣٠ سم ومحدد خطين واضحين عند ٣٠ سم ،
عصابة للعينين .

طريقة الأداء

تقف الطالبة على اللوحة مع تلامس العقبين لبعضهما بحيث يكون السطح الخارجى لقدمها اليسرى ملامس لحرف المسطرة عند الصفر ، ثم يطاب منها أن تحرك رجلها اليسرى للخارج بحيث تكون المسافة بين الكعبين ٣٠ سم .

تأخذ الطالبة محاولات تمهيدية وهى مبصرة ثم تعصب عينيها وتأخذ ٣ محاولات تحتسب أفضل محاولة لأقرب سم .



إختبار إدراك الحجم المتحرك

الإختبار السابع

الأشارة للهدف .

الهدف من الإختبار

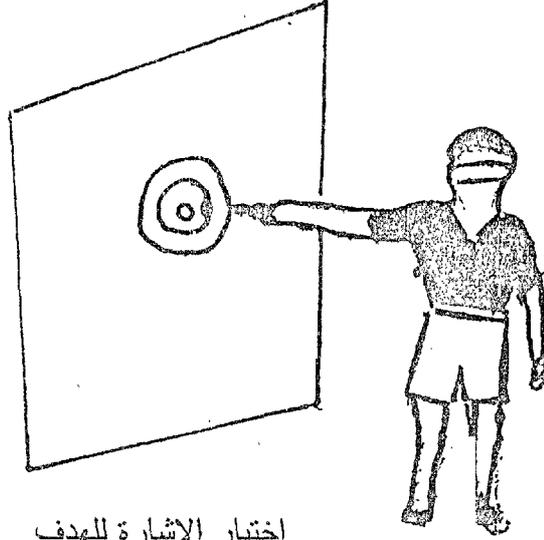
قياس القدرة على توجيه الذراع فى الفراغ .

الأدوات

مؤشر معدنى أو خشبى ، عصابة للعينين ، لوحة للهدف .

طريقة الأداء

تقف الطالبة مواجهه للهدف بالجانب المفضل من جسمها ممسكة المؤشر بيدها المفضلة، تأخذ الإحساس بالمركز للهدف الذى يكون فى مستوى كتفها تقريبا تأخذ الطالبة محاولات تمهيدية وهى مبصرة على الإشارة لمركز الهدف بالمؤشر ، ثم تعصب عينيها وتأخذ ثلاث محاولات تحتسب أفضل محاولة .



إختبار الإشارة للهدف

الأختبار الثامن

إدراك الأتجاه (المشى فى الممر)

الهدف من الإختبار

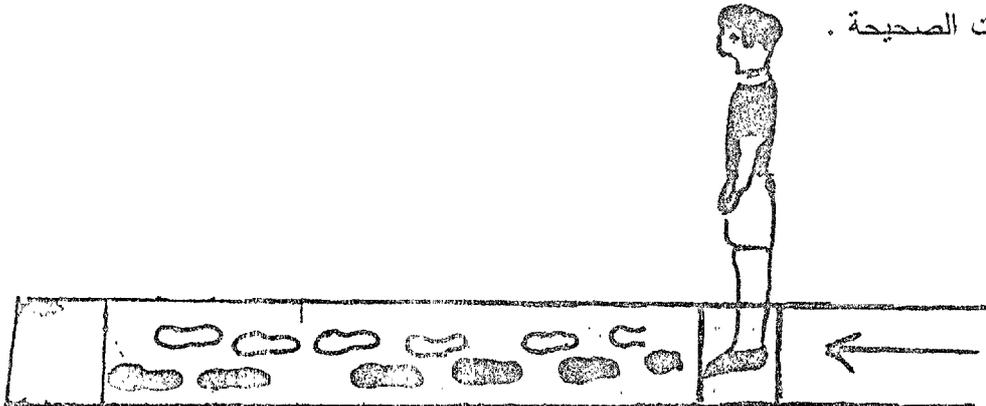
قياس القدرة على تكيف أوضاع الجسم فى الفراغ .

الأدوات

عصابة للعين ، طريق طوله ٥,٥ م ، وعرضه ٣٠ سم .

طريقة الأداء

تأخذ الطالبة محاولات تمهيدية بإتجاه طريق المشى (الممر) المرسوم على الأرض وهى مبصرة أولاً ثم تعصب عينيها ويطلب منها أن تمشى عشر خطوات فى الممر أى بين الخطين دون أن تلمس رجليها الخط أو خارجه وتمنح ثلاث محاولات تحتسب أفضل محاولة لعدد الخطوات الصحيحة .



أدراك الاتجاه (المشى فى الممر)

مرفق (٢)

البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي
للمجموعة التجريبية على حصان الـ١٠

التمرينات المختارة :

أ - تمرينات حرة :

١ -- (الوقوف) الوثب فى المكان بالقدمين معا .

٢ - (الوقوف) الجرى فى المكان .

٣ - (الوقوف موازى مواجهه عقل الحائط) وضع اليدين على عقل الحائط مع تبديل حركة الجرى بالرجلين .

٤ - (الوقوف) اليدان فى وضع الجرى تبديل حركة اليدين من الوقوف .

٥ - (الوقوف) المشى للأمام مع تبديل حركة الذراعين .

٦ - (الوقوف) الجرى للأمام مع تبديل حركة الذراعين وميل الجذع قليلا للأمام مسافة ١٠ متر .

٧ - (الوقوف) الوثب فى المكان بالقدمين معا مع التبديل للأمام والخلف .

٨ - (الوقوف) الوثب فى المكان على قدم واحدة ثم التبديل .

٩ - (الوقوف) الحجل على قدم واحدة مع رفع الأخرى زاوية قائمة ثم التبديل (مسافة ١٠ متر) .

- ١٠ - (الوقوف قاطرات) وضع قاطرات من الأطواق أمام كل قاطرة الحجل داخل الأطواق على التوالي بالقدم المفضلة ثم التبديل .
- ١١ - (أربع مقاعد متوازية طولاً) .
الوقوف موازى مواجه للمقاعد السويدية الإرتقاء الفردى ثم القفز من على المقعد السويدي .
- ١٢ - (جلوس القرفصاء) الوثب للأمام مع الإحتفاظ بهذا الوضع .
- ١٣ - الوثب عالياً بالقدمين معا مع محاولة لمس العارضة العليا للمتوازي .
- ١٤ - (الوقوف قاطرات) رسم دوائر أمام القاطرات الإرتقاء الفردى ثم الإرتقاء الزوجى داخل الدوائر على التوالي .
- ١٥ - (أربع مقاعد متوازية طولاً)
(الوقوف قاطرات أمام المقاعد) الجرى ثم الإرتقاء الفردى قبل المقعد ثم تعديده المقعد بالقدمين معا .
- ١٦ - (الوقوف على سلم قفز) الإرتقاء على سلم القفز بالقدمين معا (باستخدام مساعدة) .
- ١٧ - (أربعة سلم قفز متوازية عرضاً) (الوقوف) أخذ خطوة بالقدم المفضلة ثم الإرتقاء الزوجى والوثب عالياً .
- ١٨ - (أربعة سلم قفز متوازية عرضاً) (الوقوف قاطرات) الجرى الخفيف ثم الإرتقاء الفردى قبل سلم القفز ثم الإرتقاء الزوجى على سلم القفز .

- ١٩ - (الوقوف قاطرات) الجرى المتزايد السرعة ثم الإرتقاء على سلم القفز بعد أخذ خطوة
بالقدم المفضلة .
- ٢٠ - (أربعة سلم قفز متوازية عرضا أمامها مقعد سويدي (الوقوف قاطرات) الجرى ثم
الإرتقاء الزوجى على سلم القفز والوثب عاليا والقدمين مفرودتان لتخطى المقعد
السويدي .
- ٢١ - (أربعة سلم وثب موضوعة عرضا أمامها مراتب مرتفعة) الجرى ثم الإرتقاء
الزوجى على سلم القفز ثم الهبوط على المراتب .
- ٢٢ - (أربعة سلم قفز موضوعة عرضا أمام عقل الحائط)
(الوقوف قاطرات) الجرى ثم الإرتقاء على سلم القفز ثم
محاولة لمس أعلى عارضة لعقل الحائط .
- ٢٣ - (الإنبطاح) دفع الأرض بمشط اليدين ومحاولة التصفيق والعودة للوضع الإبتدائى .
- ٢٤ - (الوقوف مواجه موازى عقل الحائط - المسك باليدين) دفع عقل الحائط باليدين
والتصفيق والعودة للوضع الإبتدائى .
- ٢٥ - (الإنبطاح) دفع القدمين للأرض والإرتكاز على اليدين للوصول لوضع الإنبطاح
مائلا أعلى ثم العودة للوضع الإبتدائى .
- ٢٦ - (أربعة سلم قفز موضوعة عرضا أمام عقل الحائط) أداء خطوتين ثم الإرتقاء
الزوجى على سلم القفز ثم الوصول لأعلى نقطة على عقل الحائط مع دفع القدمين
للخلف للوصول لوضع الإنبطاح المائل .

- ٢٧ - (جلوس القرفصاء على مقعد سويدي) وضع اليدين على الأرض للإرتكاز ثم تنسي الركبتين بين اليدين للوصول لوضع القرفصاء على الأرض .
- ٢٨ - التمرين السابق مع الإرتفاع بالمقاعد السويدية .
- ٢٩ - (وضع صندوقين عرضا أمام بعض)
(الوقوف على صندوق) الدفع بالقدمين للإرتكاز باليدين على الصندوق الثاني ودفع القدمين للخلف للوصول للوضع مائلا أعلى .
- ٣٠ - (جلوس القرفصاء على مقعد سويدي)
دفع المقعد باليدين ثم الطيران والهبوط على الأرض .
- ٣١ - جلوس قرفصاء على مهر الدفع باليدين والطيران والهبوط على الأرض .
- ٣٢ - التمرين السابق بإستخدام صندوق مقسم .
- ٣٣ - التمرين السابق بإستخدام حصان القفز .
- ٣٤ - الوقوف على مقعد سويدي الطيران والهبوط على الأرض على علامات مرسومة .
- ٣٥ - الوقوف على نهاية عارضة التوازن الطيران والهبوط على الأرض على علامات مرسومة .
- ٣٦ - الوقوف على صندوق مقسم الطيران على الأرض على علامات مرسومة .
- ٣٧ - الوقوف على حصان القفز الطيران والهبوط على الأرض على علامات مرسومة .

تمريعات الإدراك الحس - حركى :

- ٣٨ - (الوقوف قاطرات) رسم خط مستقيم أمام كل قاطرة المشى للأمام على الخط المرسوم مع إستخدام عصاية العينين .
- ٣٩ - (الوقوف) المشى على عارضة منخفضة مع إستخدام عصاية للعينين .
- ٤٠ - (الوقوف قاطرات) رسم ممر طولة ٣٠م وعرضه ٥٠ سم أمام كل قاطرة المشى للأمام داخل الممر مع إستخدام عصاية للعينين .
- ٤١ - الجرى المتزايد السرعة داخل الممر طولة ٣٠م .
- ٤٢ - (رسم خطوط متوازية) .
- (الوقوف مواجه موازى) الإرتقاء الفردى بين الخطوط مع إستخدام عصاية للعينين .
- ٤٣ - (رسم دوائر على الأرض) .
- (الوقوف مواجه موازى) الإرتقاء الفردى داخل الدوائر مع إستخدام عصاية للعينين .
- ٤٤ - (رسم علامات على الأرض) على بعد ١٠ متر (الوقوف مواجه موازى) الجرى الخفيف ثم الإرتقاء الفردى قبل العلامات والنزول بالقدمين معا على العلامات .
- (رسم دوائر على الأرض)
- ٤٥ - (الوقوف مواجه موازى) الإرتقاء الفردى خارج الدوائر ثم الإرتقاء الزوجى داخل الدوائر مع إستخدام عصاية للعينين .
- ٤٦ - (الوقوف على مقعد سويدى) بإستخدام عصاية للعينين الوثب عاليا والهبوط على الأرض .

- ٤٧ - (الوقوف) الجرى ثم الإرتقاء الزوجى على سلم قفز ثم الوثب عالياً لإلتقاط كرة تنذفها طالبة فى الإتجاه المقابل.
- ٤٨ - (رسم علامات على الأرض) (الإنبطاح) وضع اليدين على العلامة دفع الأرض ثم التصفيق ثم العودة باليدين معا للعلامة المرسومة مع إستخدام عصاية للعينين .
- ٤٩ - (الوقوف مواجه موازى عقل الحائط - المسك باليدين) دفع عقل الحائط باليدين ثم التصفيق والعودة للوضع الإبتدائى .
- ٥٠ - (الوقوف مواجه موازى عقل حائط - على سلم قفز) دفع سلم القفز بالقدمين معا ثم الوصول لوضع مائلا أعلى بإستخدام مساعدة وعصاية للعينين .
- ٥١ - (جلوس القرفصاء) .
القفز داخلا على مهر بإستخدام مساعدة .
- ٥٢ - (جلوس القرفصاء) .
القفز داخلا على حصان قفز بإستخدام مساعدة .
- ٥٣ - الوقوف على مقعد سويدي الطيران والهبوط على الأرض على علامات مرسومة مع إستخدام عصاية للعينين .
- ٥٤ - الوقوف على صندوق مقسم الطيران والهبوط على الأرض على علامات مرسومة مع إستخدام عصاية للعينين .
- ٥٥ - أداء مهارة (القفز داخلا مع الفرد خلفا) بإستخدام مساعدة.
- ٥٦ - أداء مهارة (القفز داخلا مع الفرد خلفا) بدون مساعدة .

التمرينات المستخدمة للمجموعة الضابطة :

- ٥٧ - (الوقوف - الذراعان أماما بالسند باليدين على سلم الحائط)
تبادل رفع وثني الركبتين أماما لأعلى .
- ٥٨ - (وقوف - ثبات الوسط) تبادل رفع وثني الركبتين أماما لأعلى .
- ٥٩ - (وقوف الذراعان بجانب الجسم) ثني المرفقين زاوية قائمة تبادل وضع الذراعين من هذا الوضع أماما وخلفا .
- ٦٠ - (وقوف الذراعان بجانب الجسم) المشى للأمام مع تبادل وضع الذراعين .
- ٦١ - (وقوف الذراعان بجانب الجسم) المشى للأمام مع تبادل رفع الركبتين لأعلى وأداء تبادل حركة الذراعين .
- ٦٢ - (رسم خط على الأرض)
(الوقوف) المشى للأمام على الخط المرسوم على الأرض .
- ٦٣ - (رسم خط على الأرض)
(الوقوف) الجرى للأمام على الخط المرسوم على الأرض مع التدرج في سرعة الجرى .
- ٦٤ - (وضع سلم القفز على مسافة مناسبة من خط مرسوم على الأرض) .
(الوقوف على الخط المرسوم على الأرض) القفز في الإرتقاء على سلم القفز .
- ٦٥ - أداء نفس التمرين السابق مع أخذ خطوتين أو ثلاثة قبل العلامة المحددة على الأرض ثم الإرتقاء على سلم القفز .
- ٦٦ - أداء نفس التمرين مع الجرى من مسافة مناسبة قبل العلامة المحددة على الأرض ثم الإرتقاء على سلم القفز .

- ٦٧ - (الوقوف) وضع حبل أمام الطالبة على ارتفاع مناسب .
(الوقوف) الإرتقاء الفردي ثم تخطى الحبل .
- ٦٨ - وضع حبل أمام الطالبة على ارتفاع مناسب
(الوقوف) الجرى أماما ثم الإرتقاء الفردي ثم تخطى الحبل .
- ٦٩ - (الوقوف المواجه لسلم الحائط مع السند باليدين أماما)
الوثب عاليا مع فرد الجسم فى هذا الوضع .
- ٧٠ - (الوقوف) الوثب المفرد مع تعدية حبل موضوع على ارتفاع مناسب من الأرض .
- ٧١ - (الوقوف - الذراعان بجانب الجسم) الوثب مع فرد الجسم فى هذا الوضع مع
مرجحة الذراعين من جانب الجسم لوصولها الى مانعاً أعلى لتهدبط مرة أخرى بجانب
الجسم عند الهبوط على الأرض مرة أخرى .
- ٧٢ - (الوقوف مواجه لسلم الحائط) وضع سلم القفز أمام عقل الحائط ، الجرى والإرتقاء
مع قذف الرجلين خلفا عاليا والطيران مع محاولة مسك عقل الحائط فى الوضع
الأفقى بمساعدة زميلتين ثم الهبوط .
- ٧٣ - أداء درجة أمامية من الوقوف مع الوثب ووضع اليدين لأبعد مسافة ممكنة .
- ٧٤ - وضع مرتبة مكورة أمام اللاعبة ثم أداء الجرى والإرتقاء ثم الطيران من فوق المرتبة
مع أداء الدرجة الأمامية .

- ٧٥ - وضع سلم قفز أمامه مهر ثم الجرى والإرتقاء والطيران ثم فرد الجسم وأداء الدحرجة الأمامية على المراتب الموضوعة بعد المهر .
- ٧٦ - (إنبطاح مائل مواجه) دفع الأرض من هذا الوضع مع التصفيق باليدين ثم الرجوع للوضع الابتدائي .
- ٧٧ - إنبطاح مائل مواجه مع فتح الرجلين وتقف الزميلة بين الرجلين مع مسك الركبتين للاعبة المشى للأمام بيد وراء الأخرى .
- ٧٨ - التمرين السابق مع محاولة اللاعببة التقدم للأمام بيدها عن طريق دفع الأرض باليدين معا .
- ٧٩ - وقوف اللاعب على الحصان مع وضع حبل على مسافة مناسبة خلف الحصان .
يثب اللاعب بالقدمين مع ضم الركبتين على الصدر مع تعديدة الحبل والهبوط .
- ٨٠ - الجرى والإرتقاء مع تعديدة الحصان وهبوط اللاعب بعد علامة موضوعة على بعد مناسب من الحصان .
- ٨١ - (الوقوف - الذراعان بجانب الجسم - الركبتين منتثيتين) الوثب عاليا مع فرد الجسم ومرجحة الذراعين من أسفل للوصول الى وضع مائلا أعلى ثم الرجوع للوضع الابتدائي .
- ٨٢ - التمرين السابق وعند الهبوط أداء الدوران ربع ، أربعة ونصف لفة كاملة .

ج - تشكيل حمل التدريب :

ملاحظات	عدد التكرارات			رقم التمرين
	الحمل الأقصى	حمل أقل من الأقصى	الحمل المتوسط	
	٤٠ مرة	٣٥ مرة	٢٠ مرة	١
	١٠٠ مرة	٨٠ مرة	٥٠ مرة	٢
	٨٠ مرة	٦٠ مرة	٤٠ مرة	٣
يحتسب أداء التمرين باليدين مرة واحدة .	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٠ مرة	٤
	٥٠ مرة لليدين معا	٣٠ مرة لليدين معا	٢٥ مرة لليدين معا	٥
مسافة ١٠ متر	١٠ مرات	٨ مرات	٥ مرات	٦
	٥٠ مرة بالقدمين معا	٣٠ مرة بالقدمين معا	٢٥ مرة بالقدمين معا	٧
	٥ مرات للقدمين معا	٣ مرات للقدمين معا	٢ مرتين للقدمين معا	٨
مسافة ١٠ متر	٥ مرات للقدمين معا	٣ مرات للقدمين معا	٢ مرتين للقدمين معا	٩
مسافة ١٠ متر	٥ مرات للقدمين معا	٣ مرات للقدمين معا	٢ مرتين للقدمين معا	١٠
	١٠ مرات	٨ مرات	٥ مرات	١١
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٥ مرة	١٢
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	١٣
	٢٥ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	١٤
مسافة ١٠ متر	١٠ مرات	٨ مرات	٦ مرات	١٥
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٠ مرة	١٦
	٣٥ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٧
	٣٥ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٨
	٣٥ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٩
مسافة ١٠ متر	١٠ مرات	٨ مرات	٦ مرات	٢٠
	١٥ مرة	١٠ مرات	٧ مرات	٢١
	١٥ مرة	١٠ مرات	٧ مرات	٢٢
	١٠ مرات	٧ مرات	٥ مرات	٢٣
	٢٥ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٢٤
	١٠ مرات	٧ مرات	٥ مرات	٢٥

ملاحظات	عدد التكرارات			رقم التمرين
	الحمل الأقصى	حمل أقل من الأقصى	الحمل المتوسط	
	١٥ مرة	١٠ مرات	٧ مرات	٢٦
	١٥ مرة	١٠ مرات	٨ مرات	٢٧
	١٠ مرات	٨ مرات	٥ مرات	٢٨
	١٥ مرة	١٠ مرات	٧ مرات	٢٩
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٥ مرة	٣٠
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٠ مرة	٣١
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٠ مرة	٣٢
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٠ مرة	٣٣
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٠ مرة	٣٤
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٠ مرة	٣٥
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٠ مرة	٣٦
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٠ مرة	٣٧
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٥ مرة	٣٨
	٣٠ مرة	٢٠ مرة	١٠ مرات	٣٩
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٠ مرة	٤٠
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرة	٤٢
	٢٠ مرة	١٢ مرة	١٠ مرات	٤٢
	٢٠ مرة	١٢ مرة	١٠ مرات	٤٣
	٢٥ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٤٤
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٤٥
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٥ مرة	٤٦
الجرى الخفيف	٣٠ مرة	٢٠ مرة	١٠ مرات	٤٧
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٥ مرة	٤٨
	٢٠ مرة	١٢ مرة	٨ مرات	٤٩
	٣٠ مرة	٢٠ مرة	١٠ مرات	٥٠
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٥ مرة	٥١
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٥ مرة	٥٢
	٥٠ مرة	٣٠ مرة	٢٠ مرة	٥٣
	٣٠ مرة	٢٠ مرة	١٠ مرات	٥٤

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح

الإسبوع	الوحدة التدريبية	نوع الإعداد	الزمن	واجب التمرين	فترات الراحة	ملاحظات
الأول السبت ٩٤/١٠/١	١	إحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٩٠ ثانية بين كل تمرين وآخر ٩٠ ثانية	يكرر كل تمرين مرتين .
		عام	١٠ ق	تمرين (٢،١) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .		
		خاص	٤٠ ق	تمرين (٥،٤،٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .		
		تهديئة	٥ ق	مسابقات وتمريبات إسترخاء		
الأحد ٩٤/١٠/٣	٢	الإحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٩٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		عام	١٠ ث	تمرين (٢،١) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .		
		خاص	٤٠ ق	تمرين (٥،٤،٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .		
		تهديئة	٥ ق	تمرين (٤١،٤٠،٣٩،٣٨) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٩٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الإثنين ٩٤/١٠/٣	٣	الإحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		عام	١٠ ق	تمرين (٢،١) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .		
		خاص	٤٠ ق	تمرين (٥،٤،٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .		
		تهديئة	٥ ق	تمرين (٤١،٤٠،٣٩،٣٨) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى مسابقات وتمريبات إسترخاء	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		تهديئة	٥ ق	تمرين (٤١،٤٠،٣٩،٣٨) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى مسابقات وتمريبات إسترخاء	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .

ملاحظات	فترات الراحة	واجب التمرين	الزمن	نوع الإعداد	الوحدة التدريبية	الإسبوع
تكرار التمرين مرتين.	٦٠ ث	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٢،١) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٥ ق	إحماء	٤	الأربعاء ٩٤/١٠/٥
تكرار التمرين مرة واحدة .	٦٠ ث	تمرين (٥،٤،٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٤٠ ق	خاص		
تكرار التمرين		تمرين (٤١،٤٠، ٣٩، ٣٨) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٥ ق	تهديئة		
تكرار التمرين مرتين.	٩٠ ث	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٨،٧) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٥ ق	إحماء	٥	الثاني السبت ٩٤/١٠/٨
تكرار التمرين مرتين.	٩٠ ث	تمرين (١١،١٠،٩) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٤٠ ق	خاص		
			٥ ق	تهديئة		
تكرار التمرين مرتين.	٦٠ ث	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٨،٧) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٥ ق	إحماء	٦	الأحد ٩٤/١٠/٩
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرين (١١،١٠،٩) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٤٠ ق	خاص		
تكرار التمرين مرتين .		تمرين (٤٣، ٤٢) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٥ ق	تهديئة		

ملاحظات	فترات الراحة	واجب التمرين	الزمن	نوع الإعداد	الوحدة التدريبية	الإسبوع
					٧	الأثنين ٩٤/١٠/١٠
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٧، ٨) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٥ ق ١٠ ق	إحماء عام		
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرين (٩، ١٠، ١١) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٤٠ ق	خاص		
تكرار التمرين مرتين .		تمرين (٤٢، ٤٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . مسابقات وتمرنات إسترخاء .	٥ ق	تهديئة		
					٨	الأربعاء ٩٤/١٠/١٢
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٧، ٨) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٥ ق ١٠ ق	إحماء عام		
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرين (٩، ١٠، ١١) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٤٠ ق	خاص		
تكرار التمرين مرتين .		تمرين (٤٢، ٤٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . مسابقات وتمرنات إسترخاء .	٥ ق	تهديئة		
					٩	الثالث السبت ٩٤/١٠/١٥
تكرار التمرين مرتين .	٩٠ ث	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (١٣، ١٢) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٥ ق ١٠ ق	إحماء عام		
تكرار التمرين مرتين .	٩٠ ث	تمرين (١٤، ١٥، ١٦، ١٨) تؤدي التكرارات بالحمل أقل من الأقصى . مسابقات وتمرنات إسترخاء .	٤٠ ق ٥ ق	خاص تهديئة		

ملاحظات	فترات الراحة	واجب التمرين	الزمن	نوع الإعداد	الوحدة التدريبية	الإسبوع
		تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٥ ق	إحماء	١٠	الأحد ٩٤/١٠/١٦
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرين (١٢، ١٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	١٠ ق	عام		
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرين (١٤، ١٥، ١٦، ١٨) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٤٠ ق	خاص		
تكرار التمرين مرتين .		تمرين (٤٤، ٤٥) تؤدي التكرارات بالحمل المتوسط . مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٥ ق	تهنئة		
		تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٥ ق	إحماء	١١	الاثنين ٩٤/١٠/١٧
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرين (١٢، ١٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	١٠ ق	عام		
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرين (١٤، ١٥، ١٦، ١٨) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٤٠ ق	خاص		
تكرار التمرين مرتين .		تمرين (٤٤، ٤٥) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٥ ق	تهنئة		

ملاحظات	فترات الراحة	واجب التمرين	الزمن	نوع الإعداد	الوحدة التدريبية	الإسبوع
		تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٥ ق	إحماء	١٢	الأربعاء ٩٤/١٠/١٩
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرين (١٢، ٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	١٠ ق	عام		
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرين (١٤، ١٥، ١٦، ١٨) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٤٠ ق	خاص		
تكرار التمرين مرتين .		تمرين (٤٤، ٤٥) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .				
		مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٥ ق	تهديئة		
		تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٥ ق	إحماء	١٣	الربيع السبت ٩٤/١٠/٢٢
تكرار التمرين مرتين .	٩٠ ث	تمرين (١٧، ١٩) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	١٠ ق	عام		
تكرار التمرين مرتين .	٩٠ ث	تمرين (٢٠، ٢١، ٢٢) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٤٠ ق	خاص		
		مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٥ ق	تهديئة		

الإسبوع	الوحدة التدريبية	نوع الإعداد	الزمن	واجب التمرين	فترات الراحة	ملاحظات
الأحد ٩٤/١٠/٢٣	١٤	إحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .		
		عام	١٠ ق	تمرين (١٧، ١٩) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٩٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الاثنين ٩٤/١٠/٢٤	١٥	خاص	٤٠ ق	تمرين (٢٠، ٢١، ٢٢) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٩٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		تهديئة	٥ ق	تمريبات وتمرينات إسترخاء .		
الاثنين ٩٤/١٠/٢٤	١٥	إحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .		
		عام	١٠ ق	تمرين (١٧، ١٩) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الأربعاء ٩٤/١٠/٢٦	١٦	خاص	٤٠ ق	تمرين (٢٠، ٢١، ٢٢) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		تهديئة	٥ ق	تمريبات وتمرينات إسترخاء .		
الأربعاء ٩٤/١٠/٢٦	١٦	إحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .		
		عام	١٠ ق	تمرين (١٧، ١٩) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الأربعاء ٩٤/١٠/٢٦	١٦	خاص	٤٠ ق	تمرين (٢٠، ٢١، ٢٢) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		تهديئة	٥ ق	تمريبات وتمرينات إسترخاء .		
الأربعاء ٩٤/١٠/٢٦	١٦	إحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .		
		عام	١٠ ق	تمرين (١٧، ١٩) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الأربعاء ٩٤/١٠/٢٦	١٦	خاص	٤٠ ق	تمرين (٢٠، ٢١، ٢٢) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		تهديئة	٥ ق	تمريبات وتمرينات إسترخاء .		

الإسبوع	الوحدة التدريبية	نوع الإعداد	الزمن	واجب التمرين	فترات الراحة	ملاحظات
الخامس السبت ٩٤/١٠/٢٩	١٧	إحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .		
		عام	١٠ ق	تمرين (٢٤، ٢٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٩٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		خاص	٤٠ ق	تمرين (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٩٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		تهديئة	٥ ق	مسابقات وتمريبات إسترخاء .		
الأحد ٩٤/١٠/٣٠	١٨	إحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .		
		عام	١٠ ق	تمرين (٢٤، ٢٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		خاص	٤٠ ق	تمرين (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرة .
		تهديئة	٥ ق	مسابقات وتمريبات إسترخاء .		
الاثنين ٩٤/١٠/٣١	١٩	إحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .		
		عام	١٠ ق	تمرين (٢٤، ٢٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		خاص	٤٠ ق	تمرين (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرة .
		تهديئة	٥ ق	مسابقات وتمريبات إسترخاء .		
		تهديئة	٥ ق	تمرين (٤٦، ٤٨، ٤٩، ٥٠) تؤدي التكرارات بحمل متوسط .		تكرر التمرين مرة .

الإسبوع	الوحدة التدريبية	نوع الإعداد	الزمن	واجب التمرين	فترات الراحة	ملاحظات
الأربعاء ٩٤/١١/٢	٢٠	إحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .		٥
		عام	١٠ ق	تمرين (٢٣، ٢٤) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		خاص	٤٠ ق	تمرين (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرة .
		تهديئة	٥ ق	تمرين (٤٦، ٤٨، ٤٩، ٥٠) تؤدي التكرارات بحمل أقل من الأقصى . مسابقات وتمريبات إسترخاء .		تكرر التمرين مرة .
السادس السبت ٩٤//١١/٥	٢١	إحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .		
		عام	١٠ ق	تمرين (٢٠، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٩٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		خاص	٤٠ ق	تمرين (٣١، ٣٢، ٣٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٩٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		تهديئة	٥ ق	مسابقات وتمريبات إسترخاء .		
الأحد ٩٤/١١/٦	٢٢	إحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .		
		عام	١٠ ق	تمرين (٢، ٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		خاص	٤٠ ق	تمرين (٣١، ٣٢، ٣٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		تهديئة	٥ ق	تمرين (٥١، ٥٢) تؤدي التكرارات بحمل متوسط . مسابقات وتمريبات إسترخاء .		تكرر التمرين مرتين .

الإسبوع	الوحدة التدريبية	نوع الإعداد	الزمن	واجب التمرين	فترات الراحة	ملاحظات
الأثنين ٩٤/١١/٧	٢٣	إحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .		
		عام	١٠ ق	تمرين (٢ ، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		خاص	٤٠ ق	تمرين (٣١ ، ٣٢ ، ٣٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرة .
		تهديئة	٥ ق	تمرين (٥١ ، ٥٢) تؤدي التكرارات بحمل أقل من الأقصى . مسابقات وتمريبات إسترخاء .		تكرر التمرين مرة .
الأربعاء ٩٤/١١/٩	٢٤	إحماء	٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .		
		عام	١٠ ق	تمرين (٢ ، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		خاص	٤٠ ق	تمرين (٣١ ، ٣٢ ، ٣٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرة .
		تهديئة	٥ ق	تمرين (٥١ ، ٥٢) تؤدي التكرارات بحمل أقل من الأقصى . مسابقات وتمريبات إسترخاء .		تكرر التمرين مرة .

ملاحظات	فترات الراحة	واجب التمرين	الزمن	نوع الإعداد	الوحدة التدريبية	الإسبوع
تكرار التمرين مرتين .	٩٠ ث	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٢٠ ، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٥ ق ١٠ ق	إحماء عام	٢٥	السابع السبت ٩٤//١١/١٢
تكرار التمرين مرتين .	٩٠ ث	تمرين (٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٤٠ ق ٥ ق	خاص تهديئة		
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٢ ، ٣) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٥ ق ١٠ ق	إحماء عام	٢٦	الأحد ٩٤/١١/١٣
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرين (٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٤٠ ق	خاص		
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرين (٥٣ ، ٥٤) تؤدي التكرارات بحمل متوسط . مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٥ ق	تهديئة		
تكرار التمرين مرتين .	٦٠ ث	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٢ ، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٥ ق ١٠ ق	إحماء عام	٢٧	الاثنين ٩٤/١١/١٤
تكرار التمرين مرة .	٦٠ ث	تمرين (٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٤٠ ق	خاص		
تكرار التمرين مرة .	٦٠ ث	تمرين (٥٣ ، ٥٤) تؤدي التكرارات بحمل أقل من الأقصى . مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٥ ق	تهديئة		

ملاحظات	فترات الراحة	واجب التمرين	الزمن	نوع الإعداد	الوحدة التدريبية	الإسبوع
تكرار التمرين مرتين.	٦٠ ث	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٢ ، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق	إحماء عام خاص	٢٨	الأربعاء ٩٤/١١/١٦
تكرار التمرين مرة . تكرر التمرين مرة . ٥	٦٠ ث	تمرين (٥٣ ، ٥٤) تؤدي التكرارات بحمل أقل من الأقصى . مسابقات وتمرنات إسترخاء .	٥ ق	تهدة		
أداء التمرين مرة واحدة . مساعدة إيجابية " أربعة طالبات "	١٨٠ ق بين كل أداء وآخر .	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) تؤدي التكرار بالحمل الأقل من الأقصى . أداء مهارة القفز داخلا مع الفرد خلفا بإستخدام مساعدة . مسابقات وتمرنات إسترخاء .	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	إحماء عام خاص تهدة	٢٩	الثامن السبت ٩٤//١١/١٩
أداء التمرين مرة واحدة . مساعدة إيجابية " أربعة طالبات "	١٨٠ ث بين كل أداء وآخر .	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . أداء مهارة القفز داخلا مع الفرد خلفا بإستخدام مساعدة . مسابقات وتمرنات إسترخاء .	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	إحماء عام خاص تهدة	٣٠	الأحد ٩٤/١١/٢٠

ملاحظات	فترات الراحة	واجب التمرين	الزمن	نوع الإعداد	الوحدة التدريبية	الإسبوع
أداء التمرين مرة واحدة . مساعدة إيجابية " أربعة طالبات "	١٨٠ ث بين كل أداء وآخر .	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٥ ق	إحماء	٣١	الأثنين ٩٤/١١/٢١
		تمرين (١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥)	١٠ ق	عام		
		أداء مهارة القفز داخلا مع الفرد خلفا بإستخدام مساعدة .	٤٠ ق	خاص		
		مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٥ ق	تهديئة		
	١٨٠ ث بين كل أداء . وآخر .	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٥ ق	إحماء	٣٢	الأربعاء ٩٤/١١/٢٣
		تمرين (١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠) أداء التمرينات بالحمل الأقل من الأقصى .	١٠ ق	عام		
		تمرين (٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	٤٠ ق	خاص		
		مسابقات وتمرينات إسترخاء . أداء مهارة القفز داخلا مع الفرد خلفا بدون مساعدة وفترة راحة بين كل مرة أداء وأخرى (٩٠ ث) .	٥ ق	تهديئة		
						التاسع العاشر من ٩٤/١١/٢٦ الى ٩٤/١٢/٧

مرفق (٣)

التوزيع الزمني للبرنامج التقليدي

الإسبوع	الوحدة التدريبية	نوع الإعداد	الزمن	واجب التمرين	فترات الراحة	ملاحظات
الأول	١	إحماء	٥ ق	تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٩٠ ثانية بين كل تمرين وآخر	يكبر كل تمرين مرتين .
السبت		عام	١٠ ق	تمرين (٢،١) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .		
٩٤/١٠/١		خاص	٤٠ ق	تمرين (٥٧، ٥٨، ٥٩)		
		تهديئة	٥ ق	مسابقات وتمرينات إسترخاء		
الأحد	٢	الإحماء	٥ ق	تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٩٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		عام	١٠ ث	تمرين (٢،١) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .		
٩٤/١٠/٣		خاص	٤٠ ق	تمرين (٥٧، ٥٨، ٥٩) تمرين (٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣)		
		تهديئة	٥ ق	مسابقات وتمرينات إسترخاء .		
الاثنين	٣	الإحماء	٥ ق	تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
		عام	١٠ ق	تمرين (٢،١) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .		
٩٤/١٠/٣		خاص	٤٠ ق	تمرين (٥٧، ٥٨، ٥٩) تمرين (٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣)		
		تهديئة	٥ ق	مسابقات وتمرينات إسترخاء		

ملاحظات	فترات الراحة	واجب التمرين	الزمن	نوع الإعداد	الوحدة التدريبية	الإسبوع
تكرار التمرين مرتين.	٦٠ ث	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٢٠،١) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٥٩،٥٨،٥٧) تمرين (٦٣،٦٢،٦١،٦٠) مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	إحماء عام خاص تهديئة	٤	الأربعاء ٩٤/١٠/٥
تكرار التمرين مرتين.	٩٠ ث	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٨،٧) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٦٦،٦٥،٦٤) مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	إحماء عام خاص تهديئة	٥	الثاني السبت ٩٤/١٠/٨
تكرار التمرين مرتين.	٦٠ ث	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٨،٧) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٦٦،٦٥،٦٤) مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	إحماء عام خاص تهديئة	٦	الأحد ٩٤/١٠/٩

الإسبوع	الوحدة التدريبية	نوع الإعداد	الزمن	واجب التمرين	فترات الراحة	ملاحظات
الأثنين ٩٤/١٠/١٠	٧	إحماء عام خاص تهديئة	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٨،٧) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٦٦،٦٥،٦٤) مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الأربعاء ٩٤/١٠/١٢	٨	إحماء عام خاص تهديئة	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٨،٧) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٦٦،٦٥،٦٤) مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الثالث السبت ٩٤/١٠/١٥	٩	إحماء عام خاص تهديئة	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (١٣،١٢) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٧١،٧٠،٦٩،٦٨،٦٧) مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٩٠ ث	تكرار التمرين مرتين .

الإسبوع	الوحدة التدريبية	نوع الإعداد	الزمن	واجب التمرين	فترات الراحة	ملاحظات
الأحد ٩٤/١٠/١٦	١٠	إحماء عام خاص تهديئة	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (١٣،١٢) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٦٧،٦٨،٦٩،٧٠،٧١) مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الاثنين ٩٤/١٠/١٧	١٠	إحماء عام خاص تهديئة	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (١٣،١٢) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٦٧،٦٨،٦٩،٧٠،٧١) مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الأربعاء ٩٤/١٠/١٩	١٢	إحماء عام خاص تهديئة	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (١٣،١٢) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٦٧،٦٨،٦٩،٧٠،٧١) مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .

ملاحظات	فترات الراحة	واجب التمرين	الزمن	نوع الإعداد	الوحدة التدريبية	الإسبوع
تكرار التمرين مرتين.	٩٠ ث	تمرنات إجماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٥ ق	إجماء	١٣	الربيع السبت ٩٤/١٠/٢٢
		تمرين (١٧، ١٩) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	١٠ ق	عام		
		تمرين (٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥) مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٤٠ ق ٥ ق	خاص تهديئة		
تكرار التمرين مرتين.	٩٠ ث	تمرنات إجماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٥ ق	إجماء	١٤	الأحد ٩٤/١٠/٢٣
		تمرين (١٧، ١٩) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	١٠ ق	عام		
		تمرين (٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥) مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٤٠ ق ٥ ق	خاص تهديئة		
تكرار التمرين مرتين.	٦٠ ث	تمرنات إجماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٥ ق	إجماء	١٥	الأثنين ٩٤/١٠/٢٤
		تمرين (١٧، ١٩) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	١٠ ق	عام		
		تمرين (٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥) مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٤٠ ق ٥ ق	خاص تهديئة		

الإسبوع	الوحدة التدريبية	نوع الإعداد	الزمن	واجب التمرين	فترات الراحة	ملاحظات
الأربعاء ٩٤/١٠/٢٦	١٦	إحماء عام خاص تهنئة	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (١٧، ١٩) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥) مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الخميس السبت ٩٤/١٠/٢٩	١٧	إحماء عام خاص تهنئة	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٢٣، ٢٤) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٧٦، ٧٧، ٧٨) مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٩٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الأحد ٩٤/١٠/٣٠	١٨	إحماء عام خاص تهنئة	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٢٣، ٢٤) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٧٦، ٧٧، ٧٨) مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .

ملاحظات	فترات الراحة	واجب التمرين	الزمن	نوع الإعداد	الوحدة التدريبية	الإسبوع
تكرار التمرين مرتين.	٦٠ث	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٥ ق	إحماء	١٩	الأثنين ٩٤/١٠/٣١
		تمرين (٢٣، ٢٤) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	١٠ ق	عام		
		تمرين (٧٦، ٧٧، ٧٨)	٤٠ ق	خاص		
		مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٥ ق	تهنئة		
تكرار التمرين مرتين.	٦٠ث	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٥ ق	إحماء	٢٠	الأربعاء ٩٤/١١/٢
		تمرين (٢٣، ٢٤) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	١٠ ق	عام		
		تمرين (٧٦، ٧٧، ٧٨)	٤٠ ق	خاص		
		مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٥ ق	تهنئة		
تكرار التمرين مرتين.	٩٠ث	تمرنات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم .	٥ ق	إحماء	٢١	السادس السبت ٩٤//١١/٥
		تمرين (٢٠، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى .	١٠ ق	عام		
		تمرين (٧٩، ٨٠)	٤٠ ق	خاص		
		مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٥ ق	تهنئة		

الإسبوع	الوحدة التدريبية	نوع الإعداد	الزمن	واجب التمرين	فترات الراحة	ملاحظات
الأحد ٩٤/١١/٦	٢٢	إحماء عام خاص تهنئة	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٢٠ ، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٧٩ ، ٨٠) مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الاثنين ٩٤/١١/٧	٢٣	إحماء عام خاص تهنئة	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٢٠ ، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٧٩ ، ٨٠) مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الأربعاء ٩٤/١١/٩	٢٤	إحماء عام خاص تهنئة	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	تمرينات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٢٠ ، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٧٩ ، ٨٠) مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .

ملاحظات	فترات الراحة	واجب التمرين	الزمن	نوع الإعداد	الوحدة التدريبية	الإسبوع
تكرار التمرين مرتين.	٩٠ ث	تمريبات إجماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٣٠ ، ٢٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٨٢ ، ٨١) مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	إجماء عام خاص تهديئة	٢٥	السابع السبت ٩٤//١١/١٢
تكرار التمرين مرتين.	٦٠ ث	تمريبات إجماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٣٠ ، ٢٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٨٢ ، ٨١) مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	إجماء عام خاص تهديئة	٢٦	الأحد ٩٤/١١/١٣
تكرار التمرين مرتين.	٦٠ ث	تمريبات إجماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٣٠ ، ٢٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٨٢ ، ٨١) مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	إجماء عام خاص تهديئة	٢٧	الأثنين ٩٤/١١/١٤

ملاحظات	فترات الراحة	واجب التمرين	الزمن	نوع الإعداد	الوحدة التدريبية	الإسبوع
تكرار التمرين مرتين.	٦٠ ث	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٢٠ ، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٨٢،٨١) مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	إحماء عام خاص تهديئة	٢٨	الأربعاء ٩٤/١١/١٦
		أداء مهارة (القفز داخلا مع الفرد خلفا) على جهاز حضان القفز .				الثامن والتاسع والعاشر من ٩٤/١١/١٩ الى ٩٤/١٢/٧

الإسبوع	الوحدة التدريبية	نوع الإعداد	الزمن	واجب التمرين	فترات الراحة	ملاحظات
الأربعاء ٩٤/١١/١٦	٢٨	إحماء عام خاص تهديئة	٥ ق ١٠ ق ٤٠ ق ٥ ق	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم . تمرين (٢٠ ، ٣٠) تؤدي التكرارات بالحمل الأقل من الأقصى . تمرين (٨٢،٨١) مسابقات وتمريبات إسترخاء .	٦٠ ث	تكرار التمرين مرتين .
الثامن والتاسع والعاشر من ٩٤/١١/١٩ الى ٩٤/١٢/٧				أداء مهارة (القفز داخلا مع الفرد خلفا) على جهاز حضان القفز .		

المخلص والإستنتاجات والتوصيات

—

مخلص البحث

الإستنتاجات

التوصيات

ملخص البحث

مشكلة البحث وأهميته

لاحظت الباحثة من خلال تدريبها لمادة الجمباز بالكلية أن الطالبات أثناء أدائهن مهارة (الفرد خلفا مع القفز داخلا) على جهاز حصان القفز ضعف مستوى الطالبات وأفتقار أدائهن الى الإدراك والأحساس بأوضاع الجسم فى مختلف مراحل القفز نظرا لأن الأداء على هذا الجهاز يحتاج الى تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى وقت واحد وتحتاج الطالبات الى الإدراك والأحساس بأوضاع الجسم فى مختلف مراحل القفز اللذان يساعدان على أدماج مراحل القفز مما يسهل الوصول للأداء الأمثل وهذا يتطلب قدر من الأحساس بالحركة والإدراك بإتجاه الحركة . فالإدراك الحس - حركى عامل هام للإنسان فى أدائه الحركى العام وهو أكثر أهمية فى أدائه الحركة الرياضية حيث أن مستقبلات الإدراك الحس - حركى هى المسئولة عن تغيير وتشكيل وتكييف وضع الجسم وإتجاهه وعلاقته بإجزائه وكذلك علاقته إجزائه بعضها ببعض الآخر فى الفراغ فالإدراك الحس - حركى يؤهل الفرد الرياضى لأداء مهارة حركية بدقة وكفاءة . لذا رأت الباحثة أن تدور دراستها حول تصميم برنامج تنمية الإدراك الحس - حركى والوقوف على مدى تأثيره على مستوى الأداء المهارى لمهارة القفز خلفا مع القفز داخلا على جهاز حصان القفز .

وتبدو أهمية هذه الدراسة فى أنها تعمل على تنمية عنصر جديد من عناصر الأداء الحركى والذى قد يسهم بدوره فى تحسين الأداء المهارى على جهاز حصان القفز مما يعمل على رفع مستوى الأداء .

أهداف البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج مقترح للإدراك الحس - حركى على جهاز حصان القفز وذلك للتعرف على :

- ١ - تأثير البرنامج المقترح على مستوى الإدراك الحس - حركى للطالبات .

- ٢ - تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء مهارة (القفز داخلًا مع الفرد خلفًا) للطالبات على حصان القفز .

فروض البحث

- ١ - يؤثر البرنامج المقترح تأثيرًا إيجابيًا على تنمية الإدراك الحس - حركي للطالبات .
٢ - يؤثر البرنامج المقترح تأثيرًا إيجابيًا على تحسين المستوى المهاري للطالبات لمهارة (القفز داخلًا مع الفرد خلفًا) على حصان القفز .

عينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان للعام الجامعي ١٩٩٤ - ١٩٩٥ وبلغ عددهن (١٦٩) طالبة . ثم اختيرت عينة البحث عشوائيًا من مجتمع البحث وبلغ عددها (٦٩) طالبة .

أدوات البحث

تم جمع البيانات اللازمة للبحث بالوسائل التالية :

أ - أجهزة القياس

استعانَت الباحثة بالأجهزة والأدوات التالية :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن .
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة .
- عصا التوازن بقياس ١٢×١×١ بوصة (عصا Bass) .
- عصابة للعين .
- طباشير ملون .
- ساعة إيقاف .
- لوحة ٧٠ سم × ٧٠ سم مرسوم عليها حرف (T) .
- لوحة ٧٠ سم × ٧٠ سم مرسوم عليها مسطرة مدرجة ٣٠ سم .

ب - إختبارات الإدراك الحس - حركى :

- إختبار التوازن (عصا Bass) بالطريقة الطولية .
- إدراك مسافة الوثب (الوثب العريض) .
- إدراك المسافة الرأسية .
- دقة إدراك الذراع .
- إدراك نصف القوة .
- إدراك الحجم المتحرك .
- الإشارة للهدف .
- إدراك الإتجاه (المشى فى الممر) .

ج - قياس مستوى الأداء المهارى

أستعانت الباحثة بأربع محكمات من أعضاء هيئة التدريس بقسم التمرينات والجمباز والحاصلات على شهادة تحكيم فى رياضة الجمباز ، وذلك لقياس المستوى المهارى للطالبات على جهاز حصان القفز لمهارة (القفز داخلا مع الفرد خلفا) .

أجراءات البحث

لتحقيق أهداف البحث أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي مستعينة بالتصميم التجريبي القبلى - البعدية وإستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

اعداد البرنامج المقترح

- أسس تصميم وتنفيذ البرنامج
- تحديد الهدف من البرنامج
- إختيار مجموعة من التمرينات المناسبة لتنمية عند التوافق العضلى العصبى .
- وضع التقسيم الزمنى للبرنامج .

الدراسات الإستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء عدة دراسات إستطلاعية للأغراض التالية :

- إختيار الأدوات المساعدة والأجهزة المستخدمة .
- التعرف على مدى صلاحية مكان التدريب وإعداده للعمل .
- اكتشاف أى قصور فى التصميم التجريبي بظهور أى متغيرات لم تعمل الباحثة على ضبطها.
- التعرف على الأجهزة المستخدمة فى البحث وكيفية الأداء عليها .

تجربة البحث الأساسية

تم تنفيذ تجربة البحث على ثلاث خطوات هى :

- إجراء القياسات القبليّة التي أستخدمت فى تكافؤ المجموعتين التجريبيّة والضابطة .
- تدريب المجموعة التجريبيّة وفق البرنامج المقترح ، والمجموعة الضابطة وفق الأسلوب التطبيقي المتبع فى تدريس مادة الجميز بالكلية ، وتم التدريب لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبيّة فى الإسبوع ، وزمن قدره (٤٥) دقيقة للوحدة الواحدة ، وبذلك يكون عدد الوحدات (٤٠) وحدة بواقع (٤٠) ساعة .
- إجراء القياسات البعدية للمجموعتين فى متغيرات البحث المختارة وهى { عناصر الإدراك الحس - حركى - مستوى الأداء المهارى على جهاز حصان القفز} .
- أجريت المعالجات الإحصائية للقياسات القبليّة والبعدية وذلك بإيجاد الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لكل مجموعة على حدة ، وأيضا بإيجاد الفروق بين فروق القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وقد إتخذت الباحثة مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) كما أثبتت الباحثة التقريب الثالث رقم عشرى .

الإستنتاجات

من خلال نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة تستنتج الباحثة مايلي :

- أسهم البرنامج المقترح وما يحتويه من تمارينات للإدراك الحس - حركى فى تحسين مستوى الإدراك الحس - حركى لدى الطالبات .
- أسهم البرنامج المقترح فى تحسين مستوى أداء مهارة (القفز داخلا مع الفرد خلفا) على جهاز حصان القفز.
- حقق البرنامج المقترح نسبة تحسن أعلى فى الإدراك الحس - حركى والمستوى المهارى عن الإسلوب التقليدى المتبع لتدريس مهارة (القفز داخلا مع الفرد خلفا) .

التوصيات

- أستنادا الى نتائج هذا البحث وفى حدود إجراءات وخصائص العينة تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية :
- تطبيق البرنامج المقترح بالبحث على طالبات الفرقة الثالثة عند تعليم مهارة (القفز داخلا مع الفرد خلفا) على حصان القفز أثناء دروس الجمباز التطبيقية لما له من تأثير ايجابى على تحسن مستوى أداء مهارة البحث .
 - الإهتمام بتنمية الإدراك الحس - حركى بإستخدام التمارينات الخاصة بذلك ، وذلك أثناء

**EFFECT OF A SUGGESTED PROGRAM ON DEVELOPMENT
OF SENSORY - MOTOR PROPREOCEPTION
ON THE LEVEL OF PERFORMANCE SKILL ON THE VAULTING
HORSE**

By

**MADIHA MAHMOUD ABD EL-KAWY
Ademonstrator Indepartment of Excersizes,
Gymnastics & Dance**

SUPERVISORS

**DR.AZIZA M.SALEM
Prof. of Exercises,
Gymnastics & Dance
Faculty of Physical
Education Helwan
University**

**DR.AZIZA A.A.MUSTAFA
Prof. of Exercises,
Gymnastics & Dance
Faculty of Physical
Education Helwan
University**

**A dissertation Submitted in Partial Falfillment
of the Requinements for the master degree
in Physical Education feon Faculty of
Physical Education for Girls Cairo,
Helwan University**

Summary - Conclusions - Recommendations Summary

Thesis Problem & Its Importance

While coaching gymnastics in the faculty, the researcher noticed that the students had poor performance on stretching through the vaulting horse.

Their performance lacked proprioception of the various body parts, through the various phases of the jump, as the performance over the apparatus necessitates the movement of more than one body part at the same time.

The students need the body proprioception during the various jump phases, facilitating the achievement of the ultimate performance. This needs movement proprioception & kinetic postural recognition.

Sensory - motor proprioception is an important factor in one's general motor performance. This is most important in a gymnastic performance, as the sensory- motor proprioceptors are responsible for changing, configuring & conditioning the body position, direction relation with various body parts & body part inter-relation in space. Thus, the sensory-motor proprioception qualifies the athlete to perform a movement skill meticulously & efficiently.

Therefore, the researcher decided that her thesis should be meant with the design of a program aiming for the enhancement of the sensory - motor proprioception & monitoring its effect on the level of the skill performance - stretching through - over the vaulting horse.

The importance of this study appears to be in improving a new element in the motor performance - In turn, this is important in improving the performance skill over the vaulting horse, which improves the performance level.

Aim of the work

The thesis aims at designing a suggested program for sensory-motor proprioception over the vaulting horse. This is to know the following : -

- 1 - The effect of the suggested program on the student's level sensory - motor proprioception .
- 2 - The effect of the suggested program on the level of the students skill performance over the vaulting horse.

The Thesis Hypothesis

- 1 - The suggested Program positively affects the development of the students sensory- motor proprioception.
- 2 - The suggested program positively affects the improvement of the students' skill performance over the vaulting horse.

The study sample

The choice of the study sample was done by compulsory means from amongst the third grade students of the Faculty of physical Education, Helwan University, for the academic year 1994 - 1995.

Their number reached 169 students. Then, the study sample was randomly chosen from amongst those & were 69 students.

The research Tools :

The data necessary for the study had been collected by the following means :

A - Monitoring Appuratuses .

◦ The researcher used the following appuratuses & tools.

- Restameter to assess length in cm .
- Dynamometer to assess muscle tone.
- Bass stick 12 x1x1 inches.
- Blind folder.
- Colowred chalk.
- Stop watch.
- Boord 70x70 cm, with an inscribed letter "T" .
- Boord 70x70 cm, with a calibrated ruler inscribed on it.

B - Sensory - Motor proproception Testing :

The researcher used & tests to evaluate the sensory-motor proproception.

- Equalibrum testing, using the bass stick, the vertical axis method.
- Recognition of the horizontal distance .
- Delicacy of arm proproception .
- Recognition of the half wieght.
- Recognition of moving objects.
- Pointing at target.
- Recognition of direction (Walking the path).

C - Assessment of the level of the skill performance

The researcher used the help of four certified judjes from amongst the faculty's staff in the Department of Gymnastics. They assessed the students' skill performance over the vaulting horse.

Research Procedures

To fulfill the aim of the work, the researcher used the experimental methodology, using the experimental designing, using the pre-post experiment& using two groups : an experimental & a control group.

Preparing The Suggested Program

- The basis of designing & executing the program.
- Defining the aim of the Program.
- Choosing a group of suitable exercises to improve the neuromuscular coordination.
- Putting the program time intervals.

The Exploratory Studies

The researcher performed a number of exploratory studies for the following purposes :

- The choice of the coding tools & used apparatuses
- Check the suitability of the exercising location & Preparing it for work.
- Detection of the preliminary design deficiencies by the evolution of new variables, not previously checked by the researcher.
- Identifying the apparatuses used in the research & how to perform on them .

The Research Principle Experiment

The research experiment was executed in three steps :

Performing the preexperimental measurements used to equalize the two groups : experimental & Control .

Training the experimental group according to the suggested program. The control group was trained according to the applied method according to the applied method followed in teaching to the applied method followed in teaching gymnastics within the faculty. Training lasted for ten weeks, four sessions per week & forty five minutes per session.

Performing the post - experimental measurements for the two groups in the chosen research variables (elements of sensory - motor proprioception, level of skill performance over the vaulting horse).

Statistical analysis of the pre & Post experimental measurements was done.

This was done by calculating the difference between the pre & post experimental data for each group separately & also by calculating the difference between the pre & post experimental data for the experimental & control groups. The researcher fixed the standard of specificity at 0.05 & approximated the figures to the third decimal digit.

Conclusions :

Within the limits of the current study's sample & procedures & through the experimental & control groups results, the researcher concludes the following :

The Suggested Program a its sensory motor Proprioception excersizes control uted in Improving the level of sensory motor Proprioception amongst the students .

The Suggested Program Scored an improvement ratio higher in sensory motor Proprioception skill Performance than the tradional method followed in teaching the skill of shretching through.

Recommendations

Based on this research's results & limited by the sample's procedures & mature, the researcher suggests the following recommendations :

Applying the suggested Program on the Students of the third year, When Learning the skill of stretching through on the voulding horse appuratus, during the applied gymnastics sessions, for the positive effect it has on improving the skill under research>

Concentration on Improving the sensory motor Proprioception by using special excersizes, during learning the new Performance skills.