

تأثير برنامج بدنى على بعض القدرات البدنية العامة والخاصة برياضة الكاراتيه لدى مرضى السكر

د/ محمد بكر محمد عبدالهادي^١

د/ دينا عزت محمد إبراهيم عابدين^٢

مقدمة ومشكلة البحث:-

يعتبر مرض السكر مشكلة من المشكلات الصحية الخطيرة التي تهدد حياة الإنسان إذا لم يتم وضع برامج علاجية ورياضية مناسبة حسب أنواع السكر. فى عام ٢٠١٦ كان هذا المرض هو السبب المباشر فى أكثر من ١.٥ مليون وفاة حدث أكثر من ٨٠٪ منها فى البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل وتتوقع منظمة الصحة العالمية أن داء السكرى سيحتل المرتبة السابعة فى الترتيب بين أسباب الوفاة الرئيسية بحلول عام ٢٠٣٠ والهدف من ذلك تسريع الوقاية وتعزيز الرعاية وتحسين الترصد وتعزيز الوعى بالبرامج الرياضية المناسبة وكذلك البرامج العلاجية. (٢٤)

إن مرض السكر ما هو إلا خلل وعجز الجسم جزئياً أو كلياً فى عملية التمثيل الغذائى للمواد الكربوهيدراتية المتمثلة فى المواد النشوية والسكرية بشكل ملائم، وهو يعنى زيادة مستوى جلوكوز الدم (Glucose Blood) عن المستوى الطبيعى له من (٨٠-١٢٠) مليجرام لكل (١٠٠ سم^٣) من الدم وذلك لخلل فى وظيفة هرمون الأنسولين سواء لقلته النسبة المطلوبة أو لعدم فاعليته، ويرجع ذلك إلى نقص فى كمية "هرمون الأنسولين" "Insulin Hormone" ووظيفة الأنسولين هو تحويل الجلوكوز إلى طاقة حرارية يتم استهلاكها بواسطة الجسم وتكون المواد السكرية و النشوية أكثر مما هو مطلوب لاستهلاك الطاقة الحرارية للجسم، ومن هنا تظهر أهمية ممارسة التمرينات الرياضية و أهميتها فى استهلاك الطاقة الناتجة من حرق هذه المواد لمواجهة العمل العضلى الذى يؤديه للفرد. (٥ : ١٨) (٨ : ١٥) - (١٢ : ٦٧)

وتؤكد الحقائق العلمية إن الجسم يستخدم (Glucose) فى أولى خطواته لإنتاج الطاقة وذلك بمساعدة الأنسولين (Insulin) الذى يساعد على دخول السكر إلى الخلية وفى حالة عدم فاعلية الأنسولين أو قلته أو فشل جزر لانجرهانز (Island of Angerhens) الموجود فى

^١ مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

^٢ مدرس بقسم التدريب الرياضى (منازلات - كاراتيه) - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

البنكرياس (Pancreas) فى إنتاجه فإن سكر الدم يزداد تركيزه فى الدم ويرتفع عن المعدل الطبيعى من ٨٠ إلى ١٢٠ مللي جرام ولا تستطيع الكلى الاحتفاظ به فيظهر فى البول وتنشأ حالة مرض السكر. (٥: ٢٥)(١١: ٣٢)

ويوضح بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠١١)، محمد بن سعد الحميد (٢٠٠٧) أن كثير من الدراسات أظهرت أهمية ممارسة النشاط البدنى بما يناسب السن و الجنس والحالة البدنية كجزء من العلاج لمرض السكر فالجرى و المشى و السباحة وركوب الدراجة تعمل على تحسين كفاءة الجهاز الدورى و التمثيل الغذائى وتزيد من سلامة مريض السكر فالتمارين البدنية تعمل على إنقاص الوزن وتقليل الدهون الضارة وهذا سوف يقلل من فرص حدوث تصلب الشرايين شائعة الحدوث فى المرضى المصابين بالسكر. وزيادة تدفق الدم فى شرايين الساقين والقدمين، مما يقلل من إمكانية حدوث مضاعفات مرض السكر فى القدمين. وزيادة استهلاك الجلوكوز فى الانسجة الطرفية بمساعدة الانسولين الذى يساعد على دخول الجلوكوز الى الخلية وهناك بعض الآراء التى تفسر كيفية تنظيم استهلاك الجلوكوز فى العضلات عند ممارسة النشاط البدنى، وذلك من خلال:

- أن الانسولين يجعل الغشاء الخارجى للعضلة قادراً على السماح بنفاذ الجلوكوز أثناء الأداء
- أن التمرينات البدنية تساعد على زيادة ترابط الانسولين فى أماكن استقباله الموجودة فى خلايا الأغشية للعضلة وذلك يسهل دخول الجلوكوز إلى داخل الخلايا ليتم احتراقه
- أن الانسولين يؤثر فى إفراز مايسمى بمعامل النشاط العضلى وهو مركب بروتينى بسيط يفرز عند انقباض العضلات. (٣: ٥٢) (١٣: ٨٣)

ويفسر مغازى على محجوب (٢٠٠٦) تأثير ممارسة الرياضة على نسبة الجلوكوز فى الدم بأن العضلات عادة تحصل على الطاقة أثناء ممارسة الرياضة من مصدرين: الجلوكوز والاحماض الدهنية، وذلك من خلال:

المرحلة الأولى: فى أولى دقائق من ممارسة الرياضة وفيها تستخدم العضلات الجلوكوز المخزن فيها.

المرحلة الثانية: يبدأ الجسم فى استخدام الجلوكوز فى الكبد ونقله للعضلات عن طريق الدم وذلك يعوض جلوكوز الدم الذى تم استخدامه فى المرحلة الأولى.

المرحلة الثالثة: ٣٠ - ٤٠ دقيقة بعد بداية ممارسة الرياضة يبدأ الجسم فى حرق دهون الجسم وتحويلها الى أحماض دهنية تستخدم فى الحصول على الطاقة. (١٦: ٢٨)

ويوجد نوعين من مرض السكر النوع الأول يفقد الجسم قدرته على إنتاج الأنسولين أما النوع الثاني من السكر ينتج الجسم الأنسولين ولكن الخلايا تواجه صعوبات فى أستعماله لكى يؤدي الأنسولين وظيفته مع العلم أن نسبة الأصابة من النوع الثاني أكثر إنتشاراً. (٧: ٢٦) (٢٥)

ويؤثر مرض السكر بشكل ملحوظ على توازن الجسم بشكل سلبي حيث انه في حالة ارتفاع نسبة السكر في الدم يشعر المريض بالدوخة والدوار وفقدان التوازن وذلك بسبب فقدة كمية كبيرة من المياه من خلال التبول، كرد فعل طبيعي للتخلص من كمية السكر الزائد في الدم مما يؤدي الى الإصابة بالجفاف والجفاف من العوامل التي تساعد على الشعور بعدم الاتزان والدوخة لتأثيره المباشر على عمل الخلايا في المخ. (٢٨)

وفي هذا الصدد يشير الباحثان إلى أن رياضة الكاراتيه تعد من الرياضات النزالية التي تؤثر تأثيراً كبيراً في تنمية عنصر التوازن بشكل عام والتوازن الخاص للاعب الكاراتيه وخاصة لاعبي الجمل الحركية للنزال الوهمي " الكاتا " وبالتالي فالتوازن يعد من أهم القدرات البدنية للاعب الكاراتيه وخاصة لاعب الكاتا نظراً لاحتوائها على مهارات دفاعية وهجومية وتحركات للقدمين وأوضاع اتزان متعددة بسرعات متباينة واتجاهات مختلفة.

أما بالنسبة للتوافق العضلى العصبى كما يذكر "احمد ابو اليزيد" (٢٠٠٣م) ان عنصر التوافق من العناصر الهامه جدا لرياضة الكاراتيه بصفه عامه وللكاتا بصفه خاصه. (١: ٢٢)

كما يضيف أحمد أبو اليزيد نقلاً عن "موسى أباطه" (١٩٨٥م) أنه يجب أن يتدرب لاعب الكاتا على كل مفردات الكاتا وماتهدف إليه كل حركة بها والغرض منها ومدى إنسيابية وتوافق الحركات وتوقيتها فى كل جزء من أجزاء الجسم وكأنهم شئ واحد لذا فإن الكاتا تحتاج إلى عنصر التوافق حتى يتم إجادتها وتعلمها. (٤٣: ١)

أما بالنسبة لأهمية الجهازين العصبى والعضلى فى تحقيق التوافق فالمقصود بالتوافق من الناحية الفسيولوجية كما اشار إليها "سينجر singer" (١٩٩٩) بأنه قدرة التناسق بين الجهازين العضلى والعصبى لتحقيق الأفضل عند القيام بحركات تتميز بصعوبة الأداء مثل المهارات الحركية. (٦٥:٢١)

ويضيف محمد عاطف الأبحر، محمد سعد عبدالله (١٩٩٥) إن إشتراك أكثر من عضلة أو مجموعة عضلية فى العمل العضلى يلزم له الكثير من الإثارة وأكثر من إستجابة لعدد من المجموعات العضلية، ومن هنا تظهر العملية المعقدة بين تنبيه الجهاز الجهاز العصبى واستجابة الجهاز العضلى. (١٤:٥٠)

وهذا ما دفع الباحثان إلى أنتقاء عنصرى التوازن والتوافق العضلى العصبى لمدى أرتباطهما برياضة الكاراتيه ومرض السكر وهذا ما تم توضيحه سابقاً
أهمية البحث:-

- تحسين الحالة الجسمية من خلال خفض معدل السكر وتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى مرضى السكر من خلال البرنامج المقترح.

هدف البحث:-

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير برنامج بدنى على بعض القدرات البدنية العامة والخاصة برياضة الكاراتيه لدى مرضى السكر"، وذلك من خلال:

١- التعرف على تأثير البرنامج البدني المقترح على عنصر التوازن لدى الطالبات مرضى السكر-النوع الأول-عينة البحث برياضة الكاراتيه.

٢- التعرف على تأثير البرنامج البدني المقترح على عنصر التوافق العضلي العصبى لدى الطالبات مرضى السكر-النوع الأول-عينة البحث برياضة الكاراتيه.

٣- التعرف على تأثير البرنامج البدني المقترح على نسبة السكر فى الدم قبل وبعد تطبيق البرنامج لدى الطالبات مرضى السكر-النوع الأول-عينة البحث برياضة الكاراتيه.

فروض البحث:-

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس (القبلي والبعدي) في تنمية عنصر التوازن لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس (القبلي والبعدي) في تنمية عنصر التوافق العضلى العصبى لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس (القبلي والبعدي) في إنخفاض نسبة سكر الدم لدى أفاض عينة البحث وذلك لصالح القياس البعدى.

التعريفات المستخدمة فى البحث:-

١-مرض السكرى:

السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج مادة الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن استخدام تلك المادة بشكل فعال. (٢٦)

هي عبارة عن قتال وهمي ينفذ فيه لاعب الكاراتيه حركات على أشخاص وهميين غير موجودين على أرض الواقع لكنهم موجودون في خياله. (٢٧)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

١. تذكر دراسة "سها عبدالله السملوي" (٢٠٠٧م) (٦) وكان عنوانها تأثير برنامج تمرينات هوائية على دهون الدم لانقاص الوزن للسيدات وكان هدف الدراسة التعرف إعداد برنامج تمرينات هوائية للسيدات البدنيات وقد بلغ حجم العينة ٢٠ سيدة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج انخفاض معدل كل من الكولسترول وارتفاع في البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة و تحسن في الوزن.

٢. تذكر دراسة "فلاح حسن عبدالله الخفاجي وكامل جاسم ناجي الزاملی" (٢٠١٧م) (١٠) وكان عنوانها تأثير برنامج ترويحى وتركيز الأنسولين لتنظيم سكر الدم للمصابين بالسكرى النوع الثانى بأعمار (٣٥- ٤٥ سنة) وكان هدف الدراسة إعداد برنامج ترويحى للمرضى المصابين بمرض السكرى من النوع الثانى(NIDDM) وقد بلغ حجم العينة ٢٠ فرداً بالطريقة العمدية واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج أن البرنامج الترويحى المستخدم كان ذا تأثير فعال وإيجابى فى خفض مستوى كل من متغيرات (الأنسولين، السكر).

٣. تذكر دراسة "البشتاوى (٢٠٠٢م) (١٧) وكان عنوانها تأثير البرنامج التدريبى على انخفاض نسبة السكر فى الدم والتعرف على بعض المؤشرات الفسيولوجية لبعض المتغيرات البيوكيميائية تكونت عينة الدراسة من ١٠ متطوعين من مرضى السكر، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الحث، قام الباحث بتطبيق برنامج مقترح لمدة شهرين وبمعدل ٣ وحدات تدريبية فى الأسبوع حيث بلغ عدد الوحدات ٢٤ وحددت أزمان الوحدات فى الأسبوع الأول والثانى بـ ٣٠ دقيقة ثم تزايدت فى الأسابيع التالية لتصل فى الأسبوع الأخير إلى (٥٥-٤٥) دقيقة، كما تم تحديد البرنامج على أساس السرعة فى تنفيذ أداء التمرين (بطى، متوسط، سريع) وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق معنوية بين نتائج الإختبارين القبلى والبعدى لدى أفراد عينة الدراسة فى اختتبار الهيموجلوبين للسكرز HBa1c ولصالح الاختتبار البعدى، كما بينت الدراسة وجرد فروق معنوية بين نتائج الإختبارين القبلى والبعدى لدى أفراد عينة البحث فى اختتبار ثلاثى الجلورايد وأوصى الباحث بضرورة اهتمام المسؤولين فى النشاط الرياضى بإعداد الكوادر المهنية القادرة على العمل مع مرضى السكرى

وحت المصابين بداء السكر على ممارسة النشاط الرياضى بشكل خاص ومنتظم تحت إشراف فنى رياضى.

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

١. تذكر دراسة ميريام نيلسون **Mirime Nelson** (١٩٩٨م) (١٩) بعنوان التمرينات الهوائية وتأثيرها على انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم وكان هدف الدراسة إلى معرفة تأثير التمرينات الهوائية (معتدلة ومرتفعة الشدة) على مستوى البروتينات واستخدام الباحث المنهج التجريبي وكان حجم العينة ١٤ سيدات وكانت أهم النتائج أنه وجد زيادة مستوى البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة بالنسبة للمجموعتين ووجد انخفاض مستوى البروتينات الدهنية

٢. تذكر دراسة والاس وآخرون **Wallace WF et al** (٢٠٠٠م) (٢٣) بعنوان تأثير تدريب صعود المدرجات على نسبة الدهون لدى السيدات صغار السن وكانت تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير تدريب صعود المدرجات يوميا على نسبة الدهون لدى السيدات صغار السن واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان حجم العينة ٢٠ سيدات وكانت أهم النتائج حدوث ارتفاع نسبة البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة وانخفاض نسبة البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة. انخفاض الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وانخفاض نسبة لاكتات الدم

٣. تذكر دراسة ميجريان وآخرون **Megarbaneet et al** (٢٠٠٧م) (٢٠) بعنوان قصور الطرف السفلى الحاد كعرض لمرض السكر " واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينه عددها (١٧) مريض يتراوح أعمارهم بين (٧٥: ٨١ سنة) وقام بتحديد كلا من نسبة السكر ونسبة الصوديوم والأصابة بالميكروبات وكانت أهم نتائجه أن هناك علاقة وطيدة بين نسبة السكر ولزوجه الدم السارى بالشرابين والتي تؤدي إلى قصور حاد بالدورة الدموية حتى البتر.

إجراءات البحث:-

١-منهج البحث:-

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياسين القبلى والبعدى المناسبين لطبيعة الدراسة.

٢-مجتمع البحث:-

طالبات مرضى السكر بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ والبالغ عددهم ١٢ طالبة وتتراوح أعمارهم من (٢٢-١٨ سنة).

٣- عينة البحث:-

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ م المصابات بمرض السكر من النوع الأول وبلغ عدد إجمالي عينة البحث الأساسية ٥ (طالبات) وتم اختيار عينة البحث الأستطلاعية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من طالبات بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ وبلغ عددهم ٣ طالبات.

تجانس عينة العينة:

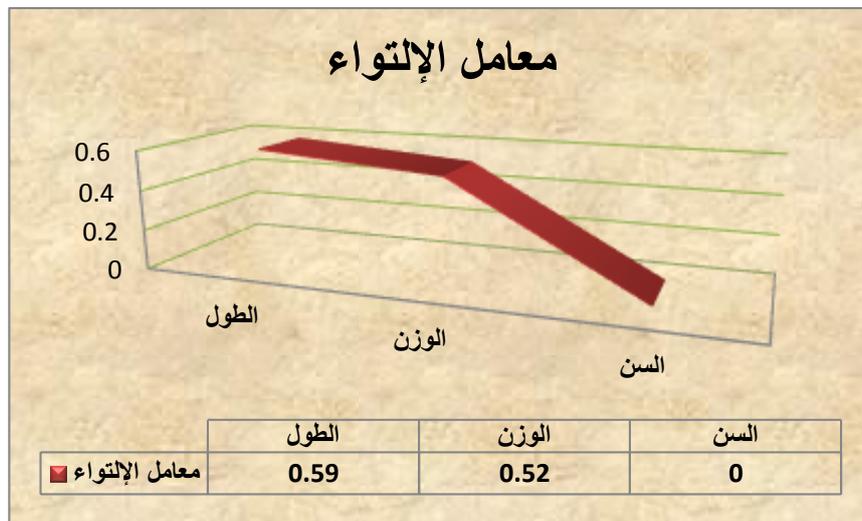
جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث

$$n = 8$$

المتغيرات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية			
		المتوسط الحسابي	التباين	المنوال	الانحراف المعياري
الطول	سم	١٦١,٨٠	٢٠,٧٠	١٥٧,٠٠	٤,٥٥
الوزن	كجم	٥٩,٨٠	٢٥,٧٠	٥٥,٠٠	٥,٠٧
السن	سنة	١٩,٠٠	١,٠٠	١٨,٠٠	١,٠٠

يتضح من جدول والخاص بالتوصيف الإحصائي لدرجات عينة البحث الأساسية لمتغيرات الطول والوزن والسن أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠,٥٩ إلى ٠,٥٢) مما يدل على تجانس أفراد العينة وتمتعها بمستوى متقارب من هذه المتغيرات، حيث تتراوح قيمة معامل الإلتواء للبيانات المتجانسة ما بين (٣- إلى ٣)



شكل (٢) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات النمو

وسائل جمع البيانات:-

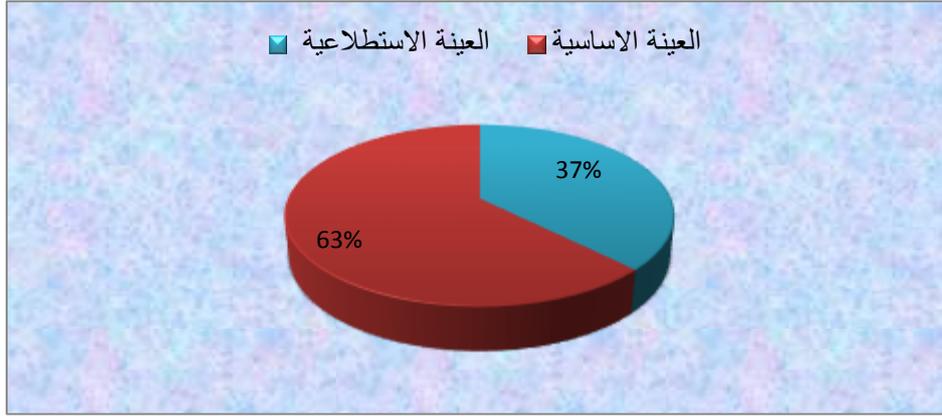
- أولاً:- الأختبارات البدنية
ثانياً:- الأختبارات المهارية
ثالثاً:- البرنامج التعليمي
رابعاً:- البرنامج المقترح
خامساً:- تمارين الإعداد البدني العام المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٥)
سادساً:- تمارين الإعداد البدني الخاص المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٦)
سابعاً:- التدريبات المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٧)
ثامناً:- الاختبار الذاتي للسكر في الدم (الجلوكوز في الدم) مرفق (٨)
- ## الدراسة الاستطلاعية:-

أجرى الباحثان الدراسة الاستطلاعية يومي ١، ٣ / ٤ / ٢٠٢١ م وذلك على عينة قوامها ٣ طالبات من خارج عينة البحث الأساسية بهدف التعرف على مدى ملائمة تدريب البرنامج المقترح والأدوات المستخدمة وطريقة أداء الأختبارات لعينة البحث والتأكد من صلاحية هذه الأدوات.

جدول (١)

يوضح توزيع عينة البحث الأساسية والاستطلاعية ونسبتهم المئوية

م	الفرقة	العينة	عدد الطالبات	النسبة المئوية
١	الاولى	الأساسية	٥	٪٦٢.٥
٢		الاستطلاعية	٣	٪٣٧.٥
	المجموع	(٢)	٨	٪١٠٠



شكل (١) توصيف عينه البحث الاساسية والاستطلاعية.

القياسات القبليّة:-

أجريت القياسات القبليّة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بإعتدالية عينة البحث يومي ٥، ٦ / ٤ / ٢٠٢١ م.

البرنامج التعليمي:-

طبق الباحثان البرنامج التعليمي من يوم ٨ / ٤ / ٢٠٢١ م إلى يوم ٥ / ٥ / ٢٠٢١ م وزمن الوحدة في البرنامج ٩٠ دقيقة بواقع وحدتين أسبوعياً.

البرنامج البدني المقترح:-

تم تصميم البرنامج المقترح مرفق (٤) بناءً على المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة حيث تم تحديد الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج المقترح (٨) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً ويتراوح زمن الوحدة ١٠٠ دقيقة وتم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث بإشراف من الباحثين في الفترة من ١٠ / ٥ / ٢٠٢١ م إلى ١٠ / ٧ / ٢٠٢١ م.

القياسات البعدية:-

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي والمقترح قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية بنفس شروط القياسات القبليّة وذلك يوم ١٤، ١٥ / ٧ / ٢٠٢١ م وبعد الحصول على جميع البيانات في صورتها الخام تم جدولتها وإعدادها للمعالجة الإحصائية ثم تم استخدام المعالجات الإحصائية لعرض ومناقشة النتائج.

عرض ومناقشة النتائج:-

أولاً:- عرض النتائج:-

من خلال أهداف البحث وفرضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي:
التعرف علي فاعلية البرنامج المقترح على مستوى القدرات البدنية العامة لدى عينة البحث.

جدول (٣)

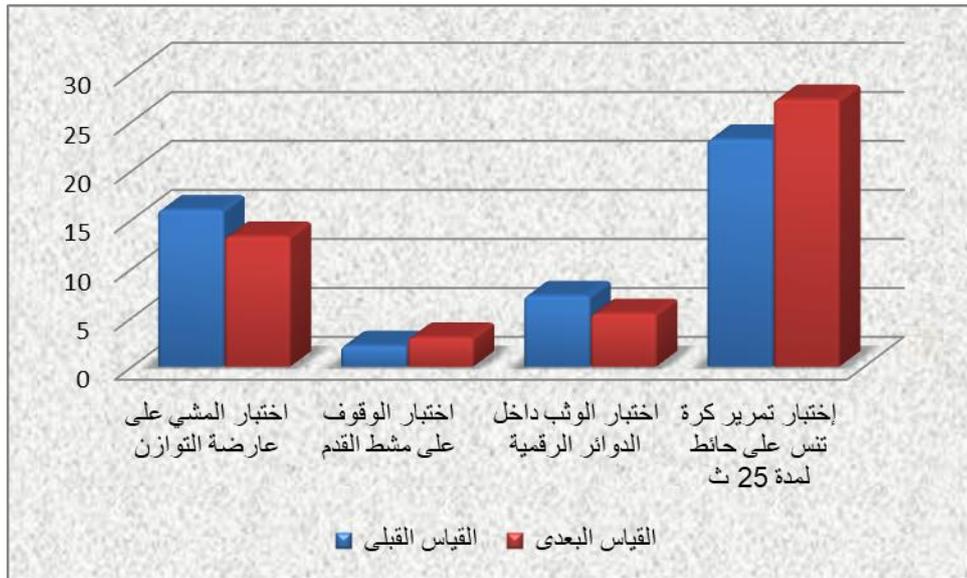
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية العامة قيد البحث

ن = ٥

م	الإختبارات البدنية	التمييز	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة ت	معدل التحسن
			س	ع±	س	ع±				
البدنية الإختبارات	اختبار المشي على عارضة التوازن	ثانية	١٦,٠٠	١,٥٨	١٣,٦٠	١,٩٥	٢,٤٠	٠,٩٨	**٩,٨٠	١٧,٦٥
	اختبار الوقوف على مشط القدم	ثانية	٢,١٥	٠,٢٧	٣,٠٠	٠,٠٣	٠,٨٥	٠,١٢	**٦,٩٨	٣٩,٥٣
الحركي العام إختبار التوافق	اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية	ثانية	٧,٢٥	١,٠٧	٥,٣٤	٠,٩٦	١,٩١	٠,٧٤	٢,٥٧	٣٥,٧٧
	إختبار تمرير كرة تنس على حائط لمدة ٢٥ ث	لمسة	٢٣,٢٠	١,٣٠	٢٧,٦٠	٢,٣٠	٤,٤٠	٠,٦٨	**٦,٤٩	١٨,٩٧

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١,٧٦

يتضح من جدول (٣) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث انحصرت بين ٢.٥٧ : ٩.٨٠ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات قيد البحث.



شكل (٣) يوضح متوسط الفروق بين القياس القبلي والبعدي في جميع الاختبارات قيد البحث

التعرف علي فاعلية البرنامج المقترح على مستوى القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن = ٥

م	الإختبارات المهارية	التمييز	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة ت	معدل التحسن
			ع±	س	ع±	س				
	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماى جرى (قدم يمنى)	ركلة	١٧,٢٠	١,٣٠	١٩,٦٠	١,١٤	٢,٤٠	٠,٥١	**٤,٧١	١٣,٩٥
	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماى جرى (قدم يسرى)	ركلة	١٠,٨٠	٢,٥٩	١٣,٠٠	٢,٢٤	٢,٢٠	٠,٣٧	**٥,٨٩	٢٠,٣٧
	اختبار التوازن الخاص بمهارة بوكوجيري (قدم يمنى)	ركلة	٥,٤٠	١,١٤	٧,٦٠	١,٥٢	٢,٢٠	٠,٣٧	**٥,٨٩	٤٠,٧٤
	اختبار التوازن الخاص بمهارة بوكوجيري (قدم يسرى)	ركلة	٣,٢٠	٠,٨٤	٤,٨٠	٠,٨٤	١,٦٠	٠,٢٤	**٦,٥٣	٥٠,٠٠
	إختبار التوافق الحركي الخاص بمهارة ماى جرى "جيدان براى" (قدم يمنى)	ركلة	١٠,٦٠	١,١٤	١٣,٢٠	١,٣٠	٢,٦٠	٠,٢٤	**١٠,٦١	٢٤,٥٣
	إختبار التوافق الحركي الخاص بمهارة ماى جرى "جيدان براى" (قدم يسرى)	ركلة	٨,٨٠	١,٣٠	١١,٨٠	١,٤٨	٣,٠٠	٠,٣٢	**٩,٤٩	٣٤,٠٩

الإختبارات المهارية

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١,٧٦

يتضح من جدول (٤) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث انحصرت بين ٤.٧١ : ١٠.٦١ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات قيد البحث



شكل (٤) يوضح دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة في المتغيرات القدرات البدنية الخاصة

التعرف علي فاعلية البرنامج المقترح على مستوى السكر في الدم لدى عينة البحث.

جدول (٥)

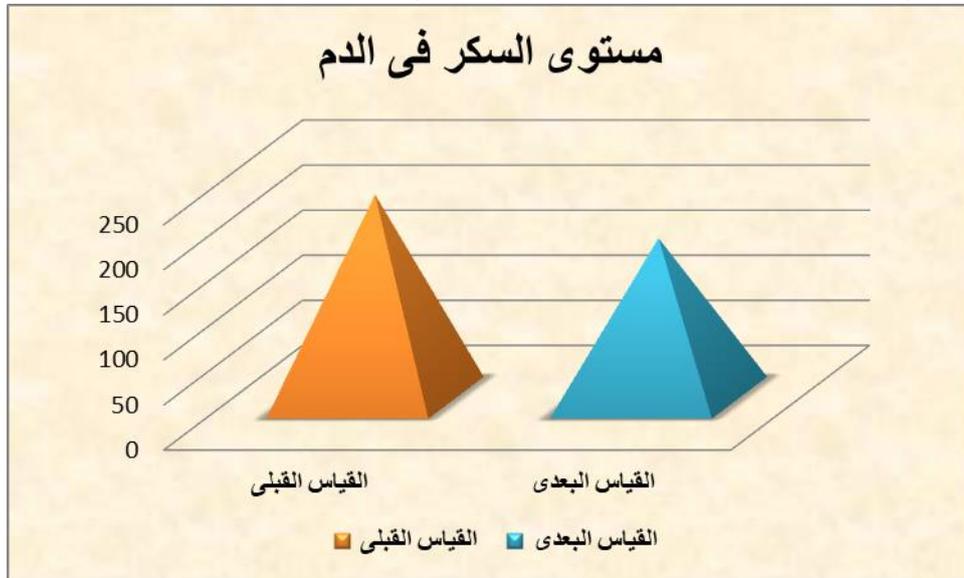
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى السكر في الدم قيد البحث

ن = ٥

معدل التحسن	قيمة ت	الخطأ المعياري	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		التميز	الإختبارات
				ع±	س	ع±	س		
٢٧,٣٤	**٨,٠٠	٦,٠٥	٤٨,٤٠	٧٩,١٨	١٧٧,٠٠	٧١,٩١	٢٢٥,٤٠	٢ جم/سم	مستوى السكر في الدم

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١,٧٦

يتضح من جدول (٣) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث انحصرت في ٨.٠٠: بمعدل تحسن ٢٧.٣٤ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى السكر في الدم.



شكل (٥) يوضح دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة في مستوى السكر في الدم

مناقشة النتائج وتفسيرها:

في ضوء التحليل الإحصائي لبيانات البحث والإعتماد على المراجع العلمية والدراسات المرجعية يتعرض الباحثان في هذا الجزء إلى مناقشة نتائج البحث بعد عرضها في جداول وتم التعليق عليها وتوضيحها فقد رأى الباحثان أن يتم ذلك على عدة محاور أساسية تتماشى في ترتيبها المنطقي مع فروض ونتائج البحث على النحو التالي:

١-مناقشة النتائج التي تحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي والبعدي) في تنمية عنصر التوازن لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث".

يتضح من نتائج جدول (٣٣) وشكل (٣) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية العامة قيد البحث وكذلك من نتائج جدول (٤) وشكل (٤) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح بين (٢.٥٧ : ٩.٨٠) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أنه فى اختبار (المشي على عارضة التوازن) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٨٠) ومعدل التحسن (١٧.٦٥) بينما فى اختبار (التوازن الخاص بمهارة يوكوجيري (قدم يسرى)) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٥٣) ومعدل التحسن (٥٠,٠٠) بينما فى اختبار (التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماى جرى (قدم يسرى)) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٨٩) ومعدل التحسن (٢٠.٣٧).

ويعزو الباحثان تلك الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي ومعدل التحسن في الاختبارات البدنية واختبار التوافق الحركي العام إلى أن البرنامج التدريبي البدني كان له تأثير إيجابى فى عملية تحسن عنصرى التوازن والتوافق العضلى العصبى لدي أفراد عينة البحث حيث بلغت أفضل معدلات التحسن في القدرات البدنية العامة في اختبار الوقوف على مشط القدم حيث بلغ معدل التحسن (٣٩.٥٣) يليه اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية حيث بلغ معدل التحسن (٣٥.٧٧).

وتتفق هذه النتيجة مع ما اشار اليه (محمد صبحي، ٢٠٠١) " ان التوازن يتحسن بالتدريب، وان التدريب لتنمية التوازن يؤدي الى تطوير هذا المكون بصورة ملموسة وذلك عن طريق برامج تدريبية خاصة ومقننة في مدى زمني قصير " (١٥:٤١٦)

وفي هذا الصدد يشير (علي محمد جلال الدين، ٢٠٠٧) الى ان لتمارين التوازن اهمية كبيرة حيث تؤدي الى احداث تكيف وظيفي للجهاز الدهليزي، ويكون التدريب هادفا الى خفض التأثيرات السلبية التي تزيد من صعوبة التوافق الحركي.(٩: ٢١٦)

٢- مناقشة النتائج التي تحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) في تنمية عنصر التوافق العضلي العصبي لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (٣) وشكل (٣) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق الحركي العام وكذلك من نتائج جدول (٤) وشكل (٤) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبار التوافق الحركي العام قيد البحث، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح بين (٢.٥٧ : ١٠.٦١) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أنه في اختبار (تمرير كرة تنس على حائط لمدة ٢٥ ث) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٤٩) ومعدل التحسن (١٨.٩٧) بينما في اختبار (التوافق الحركي الخاص بمهارة ماى جرى "جيدان براى" - قدم اليمنى) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٠.٦١) ومعدل التحسن (٢٤.٦١) بينما في اختبار (التوافق الحركي الخاص بمهارة ماى جرى "جيدان براى" - قدم يسرى) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٤٩) ومعدل التحسن (٣٤.٠٩).

ويشير الباحثان إلى أن البرنامج التدريبي البدني لرياضة الكاراتية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية عينة البحث كان له أثر كبير في تنمية التوافق العصبي العضلي لدى أفراد عينة البحث لما تمتاز به رياضة الكاراتيه من تنمية قدرة الرياضيين الممارسين لها على الإحساس باتجاهات الجسم المختلفة وحركاته في الفراغ والاحتفاظ بالتوازن خلال الأداء للأوضاع المختلفة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من (ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين ٢٠٠٣م) أن بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز بالمهارات الرياضية الفنية ترتبط بقدرة الرياضي على الإحساس باتجاهات الجسم وحركاته وأوضاعه المختلفة في الفراغ المحيط والاحتفاظ بتوازن الجسم وتحسن حالة الجهاز الدهليزي عند الانتظام في التدريب حيث يزداد ثباته مما يؤدي الى تركيز الاستثارة على اجزاء معينة من الجهاز العصبي المركزي وبالتالي تقل ردود الأفعال اللاإرادية. (٢: ١٧٠-١٦٩)

٣-مناقشة النتائج التي تحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) في خفض مستوى سكر الدم لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (٥) وشكل (٥) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى السكر في الدم لأفراد العينة قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في نتائج الاختبار المعلمي لمستوى سكر الدم لأفراد العينة قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٠٠) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وبلغ معدل التحسن ٢٧,٣٤ %.

ويعزو الباحثان تلك الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ومعدل التحسن في الاختبار المعلمي لمستوى سكر الدم لدى أفراد عينة البحث إلى أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي في تحسين كفاءة الجهاز الدوري وتحسين التمثيل الغذائي وزيادة حرق و استهلاك الجلوكوز في الأنسجة العضلية واستخدامها بشكل أكثر فاعلية مما كان له دور في خفض مستويات سكر الدم لديهم بعد تطبيق البرنامج مقارنة بمستوياتها قبل تطبيق البرنامج.

وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه كلاً من هزاع محمد، يحيى قاسم (٢٠٠١)، خيرية السكرى (٢٠٠٦) أن للرياضة دور كبير في الخطة العلاجية للاطفال الذين يعانون من السكري فهي تساهم بدرجة كبيرة في تنظيم نسبة السكر بالدم وتنشيط الدورة الدموية والمحافظة عليها الوصول إلى الوزن المثالي للمريض مما يساهم في خفض نسبة المضاعفات المزمنة لمرض ما قبل السكر والأمراض المصاحبة له مثل اختلال التوازن وارتفاع نسبة الدهون وارتفاع ضغط الدم إضافة إلى ذلك فإن مزاوله التمارين الرياضية يؤدي إلى زيادة الإحساس بالصحة العامة والراحة النفسية وتحسن المظهر العام للطفل.(٤: ١٠) - (١٩: ١٥).

وهذا ما يؤكد كلاً من أندرسون وآخرون **Anderson at el** (٢٠٠٨م)، أن تأثير الرياضة يظهر بشكل مباشر من خلال استهلاك قدر أكبر من السرعات الحرارية والأداء الأفضل للأنسولين الموجودة بالجسم لذا عند ممارسة الرياضة يتحسن تأثير الأنسولين على النسيج العضلي وبالتالي زيادة استهلاك الجلوكوز الموجود بالدم كذلك يزيد تأثير الأنسولين على الكبد فيخفض معدل إطلاق السكر منها.(٢١: ٥٠١-٤٩٥)

الإستنتاجات:-

فى ضوء أهداف البحث متبعة وفى حدود طبيعة العينة وإستنادا على المعالجات

الإحصائية للنتائج وتفسيرها، توصل الباحثان إلى الإستنتاجات التالية:

- البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تنمية بعض القدرات البدنية العامة والخاصة ومستوى السكربرياضة الكاراتيه لطالبات مرض السكر.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى بعض الأختبارات البدنية لعنصرى التوافق والتوازن لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى بعض الأختبارات المهارية لعنصرى التوافق والتوازن لصالح القياس البعدى.
- البرنامج المقترح له تأثير إيجابى فى إنخفاض مستوى السكر لدى طالبات مرض السكر.

التوصيات:-

فى ضوء النتائج التى تم التوصل إليها فى هذا البحث يوصى الباحثان بما يلى:-

- الأهتمام بوضع برامج بدنية فى رياضية الكاراتيه لمرضى السكر.
- إجراء دراسة مماثلة على مراحل سنوية مختلفة لمرض السكر سواء للأطفال أو الكبار.
- الأسترشاد بمحتوى البرنامج المقترح فى تدريب مرض السكر (النوع الأول)

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمد أبو اليزيد: تأثير برنامج تمارينات غرضية على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ الكاراتيه " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط (٢٠٠٣م)
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط ١، مدينة نصر، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣ م، ص ١٦٩-١٧٠.
- ٣- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الشخصية و التربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة (٢٠١١)
- ٤- خيرية إبراهيم السكري: رياضة المشي، مؤسسة حورس الدولية، ٢٠٠٦م.
- ٥- رحاب نجيب محمد تميم: تأثير برنامج علاجي حركي للسيدات الحوامل المصابات بمرض سكري الحمل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان (٢٠١٢-٢٠١٣)
- ٦- سها عبدالله السملوي: تأثير برنامج تمارينات هوائية على دهون الدم لانقاص الوزن للسيدات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٧م
- ٧- عبد القادر صباغ: الامراض المنتشرة السكر-ضغط الدم والمأكولات المخصصة لهما-دار الحافظ للكتاب (٢٠٠٩)
- ٨- عز الدين الدنشاري، عبد الله البكيري: مرض السكر دراسات الحاضر وآفاق المستقبل، دار المريخ، الرياض، السعودية (١٩٩٤)
- ٩- علي محمد جلال الدين: علم وظائف الاعضاء للرياضيين، الزقازيق، المركز العربي للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧. ص ٢١٦
- ١٠- فلاح حسن عبدالله الخفاجي وكامل جاسم ناجي الزامل: تأثير برنامج ترويحى وتركيز الأنسولين لتنظيم سكر الدم للمصابين بالسكري النوع الثانى بأعمار (٣٥-٤٥ سنة) (٢٠١٧م)
- ١١- محمد أحمد عبده: برنامج تدريبي بدني مقترح لمرض السكر وعلاقته بجرعة الأنسولين المعطاه وضبط السكر فى الدم، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية، جامعة الزقازيق (١٩٨٧)
- ١٢- محمد السيد الأمين، أحمد على حسن، سليمان أحمد: جوانب فى الصحة الرياضية، القاهرة، ب ت، دار المنامة للطباعة (٢٠٠١)

١٣- محمد بن سعد الحميد: مرض السكر أسبابه ومضاعفاته وعلاجه، جامعة الملك سعود، الرياض (٢٠٠٧)

١٤- محمد عاطف الأبر ومحمد سعد عبدالله: العلاقة بين التوافق العضلي والعصبي ومستوى أداء اللاعب لمهارتي التمرير والإرسال في الكرة الطائرة" دار الفكر العربي، ١٩٩٥ م.

١٥- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج ١، ط ٤، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص ٤١٦

١٦- مغازي على محجوب: حياتي مع السكر كيفية الوقاية و طرق العلاج لأكثر الامراض شيوعا بين المصريين، كتاب اليوم السلسلة الطبية، الطبعة الثانية، دار اخبار اليوم للنشر (٢٠٠٦)

١٧- مهند حسين البشتاوي: تأثير البرنامج التدريبي على انخفاض نسبة السكر في الدم والتعرف على بعض المؤشرات الفسيولوجية لبعض المتغيرات البيوكيميائية (٢٠٠٢ م)

١٨- هزاع محمد الهزاع، يحيي قاسم النقيب: موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠١ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

19-Mirime. Nelson: Pumping down the cholesterol. (Ph. D. Thesis) Grand vallege stute university All endal Michigan. 1998

20-Megarbaneet et al,: Acute lower extremity insufficiency as a symptom of diabetes 2007

21-Nderson A.R., Christiansen J.S. Anderson , J.K., Kreiner S. and Deckert, T: Diabitic nephropathy in type I (insulin-dependant diabetes) an epidemiological study. Diabetologia 25:495-501 , 2008.

22-Singer,R: The Learning of motor skills, Macmillan publishing com,Inc ,U.S.A. 1999

23-Wallce WF et al: The impact of training on the rise of the stands the proportion of fat in oung women , Nipposn Kouhu-easel – zasshi

ثالثاً: المواقع الإلكترونية:

24- <https://www.who.int/diabetes/ar/>

25-<http://karate4kids.blogspot.com/2014/07/balance-in-karate.html?m=1>

26- <https://www.who.int/diabetes/ar>

27- <https://karate.arabepro.com/t- topic>

28-<http://www.diabetesar.com/dizziness.htm>

المرفقات

اختبار المشي على العارضة الغرض من الاختبار: قياس التوازن من خلال الحركة

الأدوات: عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (4) م وسمك (3-5) سم ، ارض مستوية ، ساعة توقيت .

مواصفات الاختبار:

عند سماع الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة .

التسجيل:

يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى اقل 1/10 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

اختبار الوقوف على مشط القدم

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت , وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم .

الأدوات: ساعة إيقاف , أو ساعة يد بها عقرب للثواني .

مواصفات الاختبار:

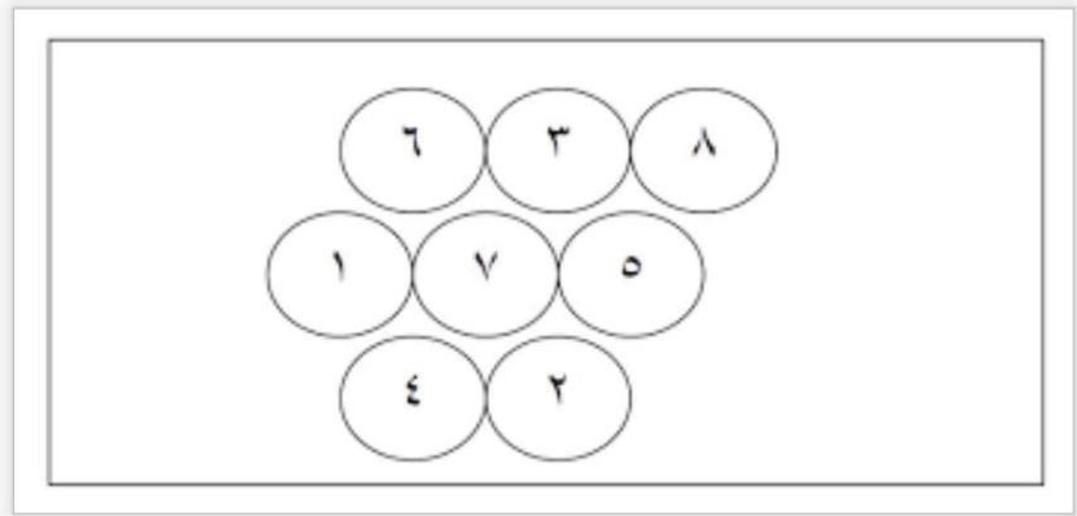
يتخذ المختبر وضع الوقوف على أحدي القدمين , ويفضل أن تكون قدم رجل الارتقاء , ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط . وعند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه الأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض .

التسجيل:

يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن .

اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية

- الاختبار الثاني:-** اختبار التوافق الحركى العام (الوثب داخل الدوائر المرقمة)
- غرض الاختبار** قياس التوافق بين الرجلين والعينين .
- الأدوات المستخدمة** ساعة إيقاف - يرسم على الارض ثمانية دواشر على أن يكون كل قطر منها (٦٠سم) وترقم الدوائر من (١-٨) .
- وصف الاختبار** - يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم إلى الدائرة رقم (٤) وهكذا حتى الدائرة رقم (٨)
- طريقة التسجيل** - يسجل المختبر الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثمانى دوائر .



اختبار التوافق الحركى العام (اختبار تمرير كرة تنس على حائط لمدة ٢٥ ث)

الاختبار الثاني اختبار التوافق الحركى العام (اختبار تمرير كرة تنس على حائط لمدة ٢٥ ث)

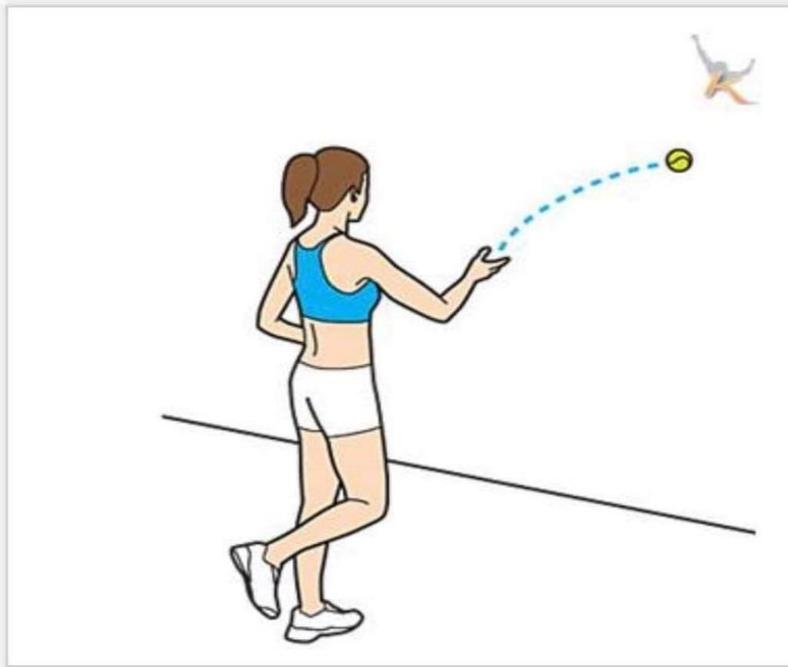
غرض الاختبار قياس التوافق الحركى بين الذراعين والرجلين والكرة - تنمية عنصر السرعة - تنمية عنصر القوة .

الأدوات المستخدمة كرة طائرة - حائط مناسب - ساعة إيقاف

يقف المختبر أمام الحائط على مسافة مناسبة وفى يده كرة تنس بحيث تكون المسافة بين اليد وهى ممدودة والحائط (٥٠سم) تقريبا ، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة مع تحريك الرجلين للأمام والخلف حتى سماع إشارة الانتهاء .

وصف الاختبار

طريقة التسجيل - يسجل اللاعب عدد مرات لمس الكرة للحائط لمدة (٢٥) ث



الاختبار الأول :- اختبار الاتزان الحركى الخاص (اداء مهارة ماى جبرى على مقعد سويدي مقلوب)

الاختبار الأول	اختبار الاتزان الحركى الخاص (اداء مهارة ماى جبرى على مقعد سويدي مقلوب)
غرض الاختبار	قياس القدرة على الاتزان الحركى أثناء اداء الركلات على مقعد سويدي مقلوب
الأدوات المستخدمة	مقعد سويدي (١٠م) - ٣ حكام لحساب الدرجات . - يقف اللاعب فى وضع الاستعداد لاداء الركلات على مقعد سويدي مقلوب . - يقوم اللاعب بأداء الركلة الامامية (ماى جبرى) للامام والهبوط بالرجل الضاربة للامام ثم الثبات (٣ثوانى)، ثم تكرار نفس الاداء بالرجل الاخرى للامام الى ان تنتهى المسافة المحددة . - تؤدى الركلات بشكل سليم .
وصف الاختبار	
شروط الاختبار	- ضرورة ثبات بعد كل ركلة (٣ثوانى) . - يقاس الزمن لاقرب جزء / ١٠٠ من الثانية .
طريقة التسجيل	- تحتسب أحسن محاولة من الثلاث محاولات لكل رجلة على حده (يمين -شمال)

الاختبار الثانى :- اختبار الاتزان الحركى الخاص (اداء يوكو جيرى على مقعد سويدي مقلوب)

الاختبار الثانى	اختبار الاتزان الحركى الخاص (اداء يوكو جيرى على مقعد سويدي مقلوب)
غرض الاختبار	قياس القدرة على الاتزان الحركى أثناء اداء الركلات على مقعد سويدي مقلوب
الأدوات المستخدمة	مقعد سويدي (١٠م) - ٣ حكام لحساب الدرجات . - يقف اللاعب فى وضع الاستعداد لاداء الركلات على مقعد سويدي مقلوب . - يقوم اللاعب بأداء الركلة الجانبية (يوكو جيرى) والهبوط بالرجل الضاربة للامام ثم الثبات (٣ثوانى)، ثم تكرار نفس الاداء بالرجل الاخرى للامام الى ان تنتهى المسافة المحددة .
وصف الاختبار	- تؤدى الركلات بشكل سليم . - ضرورة ثبات بعد كل ركلة (٣ثوانى) . - يقاس الزمن لاقرب جزء / ١٠٠ من الثانية .
شروط الاختبار	- تحتسب أحسن محاولة من الثلاث محاولات لكل رجلة على حده (يمين -شمال)
طريقة التسجيل	

الاختبار الثالث: اختبار التوافق الحركى الخاص (أداء مهارة جيدان براى اداء مهارة ماى جبرى)

غرض الاختبار:

- قياس القدرة على التوافق الحركى أثناء الاداء.

- ٣ حكام لحساب الدرجات.

وصف الاختبار: يقف اللاعب فى وضع الاستعداد لأداء الاختبار.

- يقوم اللاعب بأداء الركلة الامامية (ماى جبرى) للأمام والهبوط بالرجل الضاربة للأمام ثم الثبات (٣ ثواني)، ثم تكرار نفس الاداء بالرجل الاخرى للأمام الى ان تنتهى المسافة المحددة .

- يقوم اللاعب بوضع اليد اليسار بوضعها بجوار الفك أسفل الأذن ناحية اليمين ويقوم بالنزول من أعلى إلى أسفل مع الطعن بالرجل اليسرى إلى أن تنتهى المسافة المحددة.

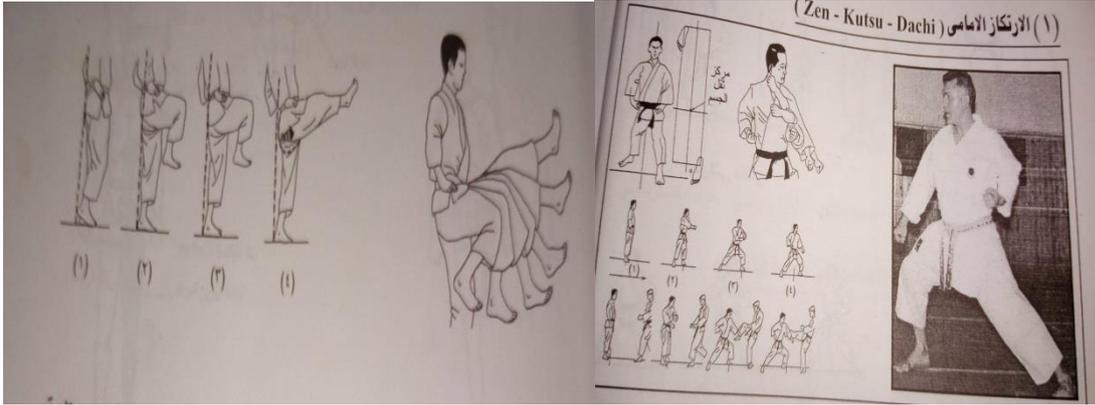
شروط الاختبار: تؤدى الركلات بشكل سليم.

- ضرورة ثبات بعد كل ركلة (٣ ثواني).

- تقاس المهارة بالدرجات.

طريقة التسجيل:

تحتسب أحسن محاولة من الثلاث محاولات لكل رجلة على حده (يمين -شمال)



البرنامج التعليمي:-

مرفق (٣)

نموذج لوحة تعليمية من البرنامج التعليمي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التعليمية رقم (١) من البرنامج التعليمي المقترح	زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة
الأسبوع: الأول.		التاريخ: ٢٠٢١/٤/٨
اليوم: الاثنين .	الهدف الرئيسي: تعليم التحية وقفة الاستعداد (يوى) وجيدان براى — تقليل مستوى السكر فى الدم	

الأهداف الفرعية: تنمية بعض الصفات البدنية . (التوافق العضلى العصبى والأتزان)

م	أجزاء الوحدة	المحتوي التعليمي	الأدوات	التكرار			التشكيل				
				زمن	عدد	مجموعه					
١	الإحماء (١٣ق)	لعبة الموانع: يقف اللاعبون على شكل قاطرتين , عن سماح صافرة يبدأ بجري أول اللاعبين من كل مجموعة , عندما يقترب اللاعب من المرتبة الأولى يعمل درجة أمامية , وعندما يصل عند الحاجز يثب من فوقه , ثم يقفز من على حضان القفز , ثم يأخذ وضع الانبطاح تحت حضان الحلق , ثم يجري من حول القمع , ويجري بأقصى سرعة لملامسة الزميل الثاني , وهكذا...	القفز - حواجز - حضان	١٣ (ق)	أقصى عدد	١	بدون	قاطرتين			
٢	الإعداد البدني (٢٠ق)	تمرينات الأعداد البدني العام			بدون	أقصى عدد	١	محفطات			
		١	(وقوف) المشي أماما مع تحريك الذراعين فى اتجاهات مختلفة	٦ ق					٢	٢	٣٠ ث
		٢	(اقعاء التكور) النهوض مع رفع الذراعين عاليا	٣ ق					١	٣	٦٠ ث
		٣	(وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل مع تحريك اليدين أمام الوجه والرأس	٢ ق					٢	٢	٦٠ ث
		٤	(وقوف) ثنى الذراعين ثم مدهما عاليا بالتبادل	٤ ق					٣	٣	٩٠ ث
٥	(وقوف) الجرى الحر مع تغيير الاتجاهات	٥ ق	٣	١	٣٠ ث						
	النشاط التعليمي والتطبيقى للنشاط التعليمي والتطبيقى (٤٤ق)	شرح معنى التحية واليوى وجيدان براى . أداء نموذج جيد للتحية واليوى وجيدان براى أمام المتعلمين . ثم تكرر النموذج أمام المتعلمين . أداء المتعلمين للتحية واليوى وجيدان براى .	بدون	٤٤ ق	أقصى عدد	١	صف واحد				
٣	لعبة السبورة : يقف اللاعبون على شكل قاطرتين , عند سماح صافرة يبدأ يتدرج كل لاعب من القاطرتين درجة أمامية منكورة , ماسكا القلم بيده , عندما يصل إلى السبورة يقف ويضع علامة (x) فى المربع المرسوم داخل السبورة . ويجري بأقصى سرعة إلى تسليم القلم للزميل الثاني . وهكذا إلى آخر لاعب.	السبورة , أقلام , حواجز .	١٣ ق	غير محدود	١	بدون	قاطرتين				

تابع مرفق (٣)
نموذج لوحة تعليمية من البرنامج التعليمي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التعليمية رقم (٢) من البرنامج التعليمي المقترح	زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة.
الأسبوع: الأول.		التاريخ: ٢٠٢١/٤/١١ م.
اليوم: الخميس.	الهدف الرئيسي: تعليم شؤدان أوى زوكى - تقليل مستوى السكر فى الدم	

الأهداف الفرعية: تنمية بعض الصفات البدنية . (التوافق العضلى العصبى والأتران)

م	أجزاء الوحدة	المحتوي التعليمي	الأوات	التكرار			الراحة	التشكيل
				زمن	عدد	مجموعه		
١	الإحماء (١٣ق)	لعبة المقاعد السويدية: عدد من المقاعد السويدية متقابلة مع بعضها البعض يقسم الاعبون إلى مجموعتين , تقف كل مجموعة على المقاعد المتقابلة , صفا واحدا , ينادي المدرس أحد الكلمتين ب(نـزول و صـعود). بمجرد ذكر (نزول) ينزل الاعبون من على المقاعد والعكس في صعود . أي لاعب يخطأ يخرج من اللعبة , والفريق الفائز هو الذي يبقى عدد لاعبيه أكثر.	مقعد سويدي وساعة	١٣ق	أقصى عدد	١	بدون	مجموعتين
٢	الإعداد البدني (٢٥ق)	تمرينات الأعداد البدني العام	بدون	٦ق	٢	٢	٣٠ث	محطات
		١ (وقوف) المشى اماما مع لف الرقبة		٤ق	١	٣	٦٠ث	
		٢ (وقوف فتحا) ثنى الجذع على الجانبين		٣ق	٢	٢	٦٠ث	
		٣ (وقوف) المشى فى المكان ٤مرات ثم التصفيق ٤مرات		٧ق	٣	٣	٩٠ث	
		٤ (وقوف) مد الذراع الى اعلا بالتبادل		٥ق	٢	١	٣٠ث	
٣	النشاط التعليمي والتطبيقي (٤٠ق)	النشاط التعليمي والتطبيقي للتحية ووقفه شرح للكلمة المستقيمة الأمامية (شؤدان أوى زوكى). أداء نموذج جيد للكلمة المستقيمة الأمامية (شؤدان أوى زوكى) أمام المتعلمين. ثم تكرار النموذج أمام المتعلمين . أداء المتعلمين لهذه الكلمة . أداء نموذج جيد لهذه الكلمة ثم تكرار النموذج أمام المتعلمين . أداء المتعلمين للكلمة المستقيمة الأمامية .	بدون	٤٠ق	أقصى عدد	١	تناسب مع عدد مرات التحية	صف واحد
٤	الختم (١٢ق)	لعبة (تنطيط الكرة على الرأس) : عند إعطاء الإشارة , يقوم اللاعب الأول برمي الكرة عاليا محاولا الاحتفاظ بها لأكبر عدد من التنطيطات , يسجل عدد التنطيطات التي إستطاع الحصول عليها . يقوم اللاعب الثاني بنفس ما قام به اللاعب الأول وتسجل له عدد التنطيطات وتضاف إلى العدد الذي سجله اللاعب الأول , ويستمر اللعب حتى يأخذ كل لاعب دوره الفريق الفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من التنطيطات . وشرط بأن تكون التنطيطات برأس.	كرة قدم لكل مجموعة	١٢ق	غير محدد	١	بدون	إنتشار حر

تابع مرفق (٣)

الشهر: الأول.	الوحدة التعليمية رقم (٣) من البرنامج التعليمي المقترح	زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة
الأسبوع: الثاني.		التاريخ: ٢٠٢١/٤/١٥
اليوم: الأثنين .	الهدف الرئيسي: تدريبات مهارية لوضع زينكتسو داتشي — تقليل مستوى السكر في الدم	

الأهداف الفرعية: تنمية بعض الصفات البدنية . (التوافق العضلي العصبي والأتزان)

التشكيل	الراحة	التكرار			الأوت	المحتوي التعليمي	أجزاء الوحدة	م
		مجموعه	عدد	زمن				
انتشار حر	بدون	١	أقصى عدد	١٣ (ق)	يون	لعبة معركة الأكتاف: توضع دائرة على الأرض قطرها مترين ويختار اثنين متناسبين في الجسم بحيث يقفان داخل الدائرة ويرفع كل منهما رجله بيد واليد الأخرى خلف ظهره ومن ثم يحاول كل واحد إخراج زميله من الدائرة بالدفع بالأكتاف ويشترط عدم استخدام الأيدي أو الوقوف على الرجلين ويمكن خصم نقاط على ذلك...	الإحماء (٣١ق)	١
محطات					يون	تمرينات الاعداد البدني العام	الإعداد البدني (٢٠ق)	٢
						١ (وقوف) (وقوف) الجري ثم الوثب أماماً		
						٢ (جلوس على أربع) (المشي على أربع في اتجاهات مختلفة		
						٣ (وقوف الذراعين عالياً) (ثني الجذع أماماً أسفل		
						٤ (وقوف) (الجري أماماً بسرعة		
						٥ (وقوف الوضع أماماً ذراع أماماً) (المشي أماماً مع تحريك الذراع جانباً		
صف واحد	تناسب مع عدد مرات التحية		أقصى عدد	٤٤ق	يون	النشاط التعليمي والتطبيقي للتحية: شرح معنى التحية واليوى وجيدان براى . أداء نموذج جيد للتحية واليوى وجيدان براى أمام المتعلمين. ثم تكرر النموذج أمام المتعلمين . أداء المتعلمين للتحية واليوى وجيدان براى .	النشاط التعليمي والتطبيقي (٤٤ق)	
انتشار حر	بدون	١	غير محدد	١٣ ق	إناءان صغيران + ٦ أنعظية العيون المشار كبر . برتقال + ٦ برتقالات + قماش	لعبة الأعمى . والبرتقال: - يختار القائد اثنين من المتسابقين ، ويوضع على بُعد مناسب منهما إناءان صغيران ويجوار كل إناء ستة برتقالات. - ثم تغطى أعينهما بعد ان يكونا قد عرفا المسافة. - على كل واحد منهم بعد إعلان البدء أن يحمل برتقالة ويضعها في الإناء، ثم يرجع ليحمل أخرى وهكذا. - يشترط ألا يحمل أكثر من واحدة، والفائز هو الذي يتمكن من وضع جميع البرتقالات في إناءه قبل الآخر. حتى يبقى الأخير وهو الفائز. لا مانع من تغيير اسم المدينة فيطلب اسم حيوان أو غير ذلك.	الختام (٣١ق)	٣

تابع مرفق (٣)

الشهر: الأول.	الوحدة التعليمية رقم (٤) من البرنامج التعليمي المقترح	زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة
الأسبوع: الثاني.		التاريخ: ٢٠٢١/٤/١٨
اليوم: الخميس .	الهدف الرئيسي: تدريبات مهارية لتنمية مهارة تاتي مواشى — تقليل مستوى السكر في الدم	

الأهداف الفرعية: تنمية بعض الصفات البدنية . (التوافق العضلي العصبي والأتزان)

م	أجزاء الوحدة	المحتوي التعليمي	الأوتار	التكرار			الراحة	التشكيل
				زمن	عدد	مجموعه		
١	الإحماء (١٣ق)	لعبة رميية التماس: نقسم اللاعبين إلى فريقين متساويين. يقفون في قاطرات خلف الخط . عند إعطاء الإشارة يقوم الأول من كل فريق بإداء رميية التماس من خلف الخط إلى أبعد مسافة ممكنة . تحتسب نقطة لفريق اللاعب الذي يرمي الكرة أبعد من الآخرين . الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط بعد انتهاء الدور.	١٣ق	أقصى عدد	١	بدون	قاطرات	
٢	الإعداد البدني (٢٠ق)	تمرينات الأعداد البدني العام	١٠ق	أقصى عدد	١	بدون	محطات	
		١ (وقوف) دوران الذراع خلفاً عالياً أماماً						
		٢ (وقوف) ثني الركبتين عالياً ثم الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً						
		٣ (وقوف انحناء) السير أماماً						
		٤ (وقوف) الجري أماماً وجانباً وخلفاً						
		٥ (وقوف انحناء) المشي أماماً محاولة لمس الأرض						
٣	النشاط التعليمي والتطبيقي (٤٤ق)	النشاط التعليمي والتطبيقي للتحية: شرح معنى التحية واليوى وجيدان براى . أداء نموذج جيد للتحية واليوى وجيدان براى أمام المتعلمين. ثم تكرر النموذج أمام المتعلمين . أداء المتعلمين للتحية واليوى وجيدان براى .	٤٤ق	أقصى عدد	١	بدون	صف واحد	
		لعبة سباق الدرججة: يقسم اللاعبين إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جميز منفصلة عن الأخرى ، بعد الصافرة بجرى الأول من كل قاطرة للدرججة على المراتب حتى نهاية السباق ثم العودة إلى القاطرة ، والفائز من ينتهي أولاً	١٣ق	غير محدد	١	بدون	قاطرات	

تابع مرفق (٣)

الشهر: الأول.	الوحدة التعليمية رقم (٥) من البرنامج التعليمي المقترح	زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة
الأسبوع: الثالث.		التاريخ: ٢٠٢١/٤/٢٢
اليوم: الإثنين .	الهدف الرئيسي: تدريبات مهارية لتنمية مهارة أجي أوكي — تقليل مستوى السكر في الدم	

الأهداف الفرعية: تنمية بعض الصفات البدنية . (التوافق العضلي العصبي والأتزان)

التشكيل	الراحة	التكرار			الايوات	المحتوي التعليمي	أجزاء الوحدة	م
		مجموعه	عدد	زمن				
انتشار حر	بدون	١	أقصى عدد	٩(ق)	بدون	<p>معركة الأكتاف: وضع دائرة على الأرض قطرها مترين ويختار اثنين متناسبين في الجسم بحيث يقفان داخل الدائرة ويرفع كل منهما رجله بيد واليد الأخرى خلف ظهره ومن ثم يحاول كل واحد إخراج زميله من الدائرة بالدفع بالأكتاف ويشترط عدم استخدام الأيدي أو الوقوف على الرجلين ويمكن خصم نقاط على ذلك.</p>	الإحماء (٩ق)	١
محطات					بدون	تمرينات الأعداد البدني العام	الإعداد البدني (٢٢ق)	٢
						١ (وقوف فتحاً الزراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل		
						٢ (وقوف الوضع أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل م مده لف الجذع		
						٣ (وقوف) ثني الركبتين كاملاً		
						٤ (جلوس على أربع) مد الركبتين نصفاً والتقدم للأمام		
٥ (جلوس على أربع) الوثب عالياً								
صف واحد	تناسب مع عدد مرات التحية		أقصى عدد	٤٥ق	بدون	<p>النشاط التعليمي والتطبيقي للتحية: شرح معنى التحية واليوى وجيدان براى . أداء نموذج جيد للتحية واليوى وجيدان براى أمام المتعلمين. ثم تكرر النموذج أمام المتعلمين . أداء المتعلمين للتحية واليوى وجيدان براى .</p>	النشاط التعليمي والتطبيقي (٤٥ق)	
قاطرات	بدون	١	غير محظوظ	١٤ق	سليتين للكور لكل فريق ١٠ كور من الحجم المتوسط لكل فريق.	<p>لعبة تسلسل الكور: يصطف كل فريق على شكل طاير كل طاير يصطف بحيث أن كل شخص ينظر إلى ظهر زميلة وآخر شخص يكون عنده سلة يضع فيها الكور وكذلك أول شخص أمامه سلة ملئية بالكور بحيث يأخذ كرة واحدة ويرميها إلى الخلف فيستلمها الذي بعده ثم يرميها إلى الذي خلفه فيستلمها وهكذا حتى تصل إلى الشخص الذي عنده السلة فيضعها في السلة . وشروط اللعبة هي أن تكون الكرة تسير بالتسلسل وأن لا يلتفت أى لا عب إلى زميله وتؤخذ المسافات بين اللاعبين بعين الاعتبار (متر مثلاً حسب نسبة اللاعبين) والفريق الفائز الذي يوصل أكبر عدد من الكور بعد نهاية الوقت.</p>	الضام (٤ق)	٣

تابع مرفق (٣)
نموذج لوحة تعليمية من البرنامج التعليمي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التعليمية رقم (٦) من البرنامج التعليمي المقترح	زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة
الأسبوع: الثالث.		التاريخ: ٢٥/٤/٢٠٢١
اليوم: الخميس .	الهدف الرئيسي: مراجعة على ما سبق تعلمه في الأسبوع الأول - تعليم التحية وقفة الاستعداد (يوى) وجيدان براى - تقليل مستوى السكر فى الدم	

الأهداف الفرعية: تنمية بعض الصفات البدنية . (التوافق العضلى العصبى والأتزان)

م	أجزاء الوحدة	المحتوي التعليمي	الأوتار	التكرار			التشكيل
				مجموعه	عدد	زمن	
١	الإحماء (١٣)	لعبة الموانع: يقف اللاعبون على شكل قاطرتين , عن سماع صافرة البدء يجري أول اللاعبين من كل مجموعة , عندما يقترب اللاعب من المرتبة الأولى يعمل درجة أمامية , وعندما يصل عند الحاجز يثب من فوقه , ثم يقفز من على حصان القفز , ثم يأخذ وضع الانبطاح تحت حصان الحلق , ثم يجري من حول القمع , ويجري بأقصى سرعة لملامسة الزميل الثاني , وهكذا...	مكرر القفز - حصان الحلق - أقبل به	١	أقصى عدد	١٣ (ق)	فاطرتين بدون
٢	الإعداد البدني (٢٠)	تمرينات الأعداد البدني العام	بون	١	٢	٦ ق	محطات
		(وقوف) المشي أماما مع تحريك الذراعين فى اتجاهات مختلفة		٢	٣ ق		
		(اقعاء التكور) النهوض مع رفع الذراعين عاليا		٢	٢ ق		
		(وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل مع تحريك اليدين أمام الوجه والرأس		٣	٤ ق		
		(وقوف) ثنى الذراعين ثم مدهما عاليا بالتبادل		١	٥ ق		
٣	النشاط التعليمي والتطبيقية (٤٤ق)	النشاط التعليمي والتطبيقية: شرح معنى التحية واليوى وجيدان براى . أداء نموذج جيد للتحية واليوى وجيدان براى أمام المتعلمين. ثم تكرار النموذج أمام المتعلمين . أداء المتعلمين للتحية واليوى وجيدان براى .	بدون	١	أقصى عدد	٤٤ ق	صف واحد متناسب مع عدد مرات التحية
		لعبة السبورة : يقف اللاعبون على شكل قاطرتين , عند سماع صافرة البدء يتدرج كل أول لاعب من القاطرتين درجة أمامية منكورة , ماسكا القلم بيده , عندما يصل إلى السبورة يقف ويضع علامة (x) فى المربع المرسوم داخل السبورة . ويجري بأقصى سرعة إلى تسليم القلم للزميل الثاني . وهكذا إلى آخر لاعب.	السبورة , أقلام , مرساة	١	غير محدود	١٣ ق	فاطرتين بدون

تابع مرفق (٣)
نموذج لوحة تعليمية من البرنامج التعليمي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التعليمية رقم (٧) من البرنامج التعليمي المقترح	زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة
الأسبوع: الرابع.		التاريخ: ٢٠٢١/٤/٢٩
اليوم: الأثنين .	الهدف الرئيسي: تدريبات مهارية لتنمية وضع كوكتسوداتشى- تقليل مستوى السكر فى الدم	

الأهداف الفرعية: تنمية بعض الصفات البدنية . (التوافق العضلى العصبى والأتران)

م	أجزاء الوحدة	المحتوي التعليمي	الأدوات	التكرار			التشكيل		
				زمن	عدد	مجموعة			
١	الإحماء (١٥ق)	لعبة أحسن التوازن: في بداية اللعبة يجب على اللاعبين الذين يرغبون في ممارسة لعبة أحسن التوازن، التواجد في المنطقة المخصصة للعب، ثم يقوم الحكم بشرح مراحل وقواعد اللعبة، بعد ذلك يقوم الحكم بإطلاق صافرته؛ أي بمعنى الانتشار الحر داخل المنطقة المخصصة للعب (الملعب)، وينتشر اللاعبون انتشاراً حر في الملعب وعندما يعطي الحكم الإشارة يقف اللاعبون على قدم واحدة ويعدّ إلى العشرين، حيث يُشجّع الحكم صاحب أحسن توازن، والذي يفوز في اللعبة يقوم الحكم بإعطائه جائزة مثلاً ميدالية أو كأس، واللاعبين الخاسرين يقوم الحكم بإعطائهم العقاب مثل الجري لمدة ثلاث دقائق أو القفز والوثب من بداية الملعب حتى نهايته، وعلى الجمهور المتواجد إطلاق عبارات التشجيع والمدح وبعض أغاني التي تضيف أجواء الفرح والمرح والسعادة والتحدى .	توازن	١٥ (ق)	أقصى عدد	١	انتشار حر		
٢	الإعداد البدني (٢٠ق)	تمريبات الأعداد البدني العام				توازن	محطات		
		١	(وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً مع الصغير	٦ ق	٢			٢	٣٠ ث
		٢	(وقوف) الجري في المكان مع التصفيق على الفخذين	٣ ق	١			٣	٦٠ ث
		٣	(جلوس على أربع) الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً	٢ ق	٢			٢	٦٠ ث
		٤	(وقوف) الجري في اتجاهات مختلفة يحددها المدرس	٤ ق	٣			٣	٩٠ ث
٥	(وقوف الوضع اماماً الذراعان ماماً) ثني الذراعين على الصدر	٥ ق	٣	١	٣٠ ث				
	النشاط التعليمي والتطبيقية (٤٤ق)	النشاط التعليمي والتطبيقي للتحية: شرح معنى التحية واليوى وجيدان براى . أداء نموذج جيد للتحية واليوى وجيدان براى أمام المتعلمين. ثم تكرار النموذج أمام المتعلمين . أداء المتعلمين للتحية واليوى وجيدان براى .	بدون	٤٤ ق	أقصى عدد	١	صف واحد		
٣	الخطم (١ق)	لعبة الحائط : يقسم اللاعبون إلى فريقين، يرقم اللاعبون بالتسلسل كل فريق على حدة . يدخل اللاعب الأول من كل فريق إلى الملعب ويحاول لعب الكرة الموضوعة وسط المربع، بحيث يتجه بها نحو الفريق المضاد ويحاول ضرب الكرة بمستوى الأرض لكي تمر عبر الخط الذين يقفون عليه . يحاول أفراد الفريق المدافع صد الكرة دون ترك الأيدي بحيث يتحركون كتلة واحدة . تحتسب نقطة للفريق اللاعب الذي ينجح في تسجيل إصابة الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط عندما ينتهي دور آخر لاعبيه	كرة قدم، ومساحة محددة	١١ ق	غير محدد	١	انتشار حر		

تابع مرفق (٣)
نموذج لوحدة تعليمية من البرنامج التعليمي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التعليمية رقم (٨) من البرنامج التعليمي المقترح	زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة
الأسبوع: الرابع.		التاريخ: ٢٠٢١/٥/٢
اليوم: الخميس .	الهدف الرئيسي: تدريبات مهارية لتنمية مهارة شوتو أوكي- تقليل مستوى السكر في الدم	

الأهداف الفرعية: تنمية بعض الصفات البدنية . (التوافق العضلي العصبي والأتزان)

م	أجزاء الوحدة	المحتوي التعليمي	الأدوات	التكرار			التشكيل				
				زمن	عدد	مجموعة					
١	الإحماء (١٠ق)	لعبة المنطاد: يقف الأطفال علي شكل دائرة ومعهم كرة تنس ارضي وبمنتصف الدائرة زميل لهم يسمى (رافع المنطاد) معه بالونه يقوم برفعها عاليا ويحاول الأطفال ضرب البالونة بالكرات ومن بصيب الكرة ياخذ مكان رافع المنطاد. تحديد الفائز: الذي يجمع اكبر عدد من النقاط	كرات تنس ارضي - بالونات كبيرة	١٠ (ق)	أقصى عدد	١	بدون	دانري			
٢	الإعداد البدني (٢٠ق)	تمرينات الأعداد البدني العام			١٠ (ق)	أقصى عدد	١	بدون	محطات		
		١	(وقوف) تنى الجذع اماماً اسفل ثم تحريك الذراعين	٦ ق						٢	٢
		٢	(جلوس طويلاً فتحة) تنى الجذع اماماً مع تحريك الذراعين اماماً	٣ ق						١	٣
		٣	(وقوف) الجرى مع ثن الجذع على الجانبين	٢ ق						٢	٢
		٤	(وقوف الذراعان عالياً) خفض الذراعين مع ثني الركبتين ببطء	٤ ق						٣	٣
		٥	(وقوف انحناء الذراعان عالياً) تحريك الذراعين بالتبادل	٥ ق						٣	١
٣	النشاط التعليمي والتطبيقية (٤٤ق)	النشاط التعليمي والتطبيقي للتحية: شرح معنى التحية واليوى وجيدان براى . أداء نموذج جيد للتحية واليوى وجيدان براى أمام المتعلمين. ثم تكرر النموذج أمام المتعلمين . أداء المتعلمين للتحية واليوى وجيدان براى .			٤٤ ق	أقصى عدد	١	بدون	دائرة		
		لعبة الصياد: اللاعبون يقفون حول الدائرة , يختار المدرس أحد اللاعبين ليقف في وسط الدائرة ويسمى الصياد , يعطى كل لاعب رقم متسلسلا , ينادي المدرس رقمين مثلا (٧ - ٢) , ثم يتبادل صاحبا الرقمين أماكنهما في الدائرة , ثم يحاول الصياد لمس إحداهما أثناء عملية التبادل . اللاعب الملموس يصبح صيادا وتكرر اللعبة.								١٦ ق	غير محدد

البرنامج التدريبي المقترح:-

مرفق (٤)

وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التدريبية رقم (١) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: الأول.		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الاثنين.		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٥/١٠ م.	تقليل	الهدف الرئيسي: تدريب التحية وقفة الاستعداد (يوى) وجيدان براى -- تقليل مستوى السكر فى الدم

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة				
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠	تمرنات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
بدون	صف	١٥ : ١٢٥ ث لكل تمرين	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٣٥ (ق)	الاعداد البدنى العام	الجزء الرئيسى
دامبلز	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تمرين	١	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٢٥ (ق)	الاعداد البدنى الخاص	
صندوق بلاستيكى بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تدريب	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٣٠ (ق)	الاعداد المهارى	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة %٤٠	تمرنات تسهم فى زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة بالللاعب للحالة الطبيعية .	٥ (ق)	التهدئة	الجزء الختامى

تابع مرفق (٤)
وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التدريبية رقم (٢) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: الأول.		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الخميس.		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٥/١٣ م.	الهدف الرئيسي: تدريب مهارة شؤدان أوى زوكى — تقليل مستوى السكر فى الدم	

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة			الإحماء	الجزء التمهيدي
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠	تمرنات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
بدون	صف	١٥ : ١٢٥ ث لكل تمرين	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (٢) تمرين (٣) تمرين (٤)	٣٥ (ق)	الاعداد البدنى العام	الجزء الرئيسى
دامبلز	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تمرين	١	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٢٥ (ق)	الاعداد البدنى الخاص	
صندوق بلاستيكى بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تدريب	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٣٠ (ق)	الاعداد المهارى	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة %٤٠	تمرنات تسهم فى زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية.	٥ (ق)	التهدنة	الجزء الختامى

تابع مرفق (٤)
وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التدريبية رقم (٣) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: الثاني.		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الاثنين .		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٥/١٧ م.		الهدف الرئيسي: تدريب مهارة زينكتسو داتشي - تقليل مستوى السكر في الدم

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة				
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠	تمريبات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
بدون	صف	١٥ : ١٢٥ ث	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠ : %٧٥	تمرين (٣) تمرين (٤) تمرين (٥)	٣٥ (ق)	الاعداد البدني العام	الجزء الرئيسي
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث	١	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠ : %٧٥	تمرين (٢) تمرين (٣) تمرين (٤)	٢٥ (ق)	الاعداد البدني الخاص	
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠ : %٧٥	تمرين (٢) تمرين (٣) تمرين (٤)	٣٠ (ق)	الاعداد المهاري	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة %٤٠	تمريبات تسهم في زيادة عمليات الاستشفاء والاسرخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية .	٥ (ق)	التهدئة	

تابع مرفق (٤)
وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التدريبية رقم (٤) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: الثاني.		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الخميس .		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٥/٢٠ م.		الهدف الرئيسي: تدريب مهارة تاتي مواشى - تقليل مستوى السكر فى الدم

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة				
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠	تمريبات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
عارضه توازن	صف	١٥ : ١٢٥ ث	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (٤) تمرين (٥) تمرين (٦)	٣٥ (ق)	الاعداد البدنى العام	الجزء الرئيسي
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث	١	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (٣) تمرين (٤) تمرين (٥)	٢٥ (ق)	الاعداد البدنى الخاص	
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (٣) تمرين (٤) تمرين (٥)	٣٠ (ق)	الاعداد المهارى	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة %٤٠	تمريبات تسهم فى زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية .	٥ (ق)	التهدئة	

تابع مرفق (٤)
وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التدريبية رقم (٥) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: الثالث.		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الاثنين .		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٥/٢٤ م.		الهدف الرئيسي: تدريب مهارة أجي أوكي - تقليل مستوى السكر في الدم

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة				
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠.	تمريبات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
عارضه توازن	صف	١٥ : ١٢٥ ث	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠.	تمرين (١) تمرين (٦) تمرين (٧)	٣٥ (ق)	الاعداد البدني العام	الجزء الرئيسي
دامبلز	صف	١٠ : ٧٠ ث	١	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠.	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٢٥ (ق)	الاعداد البدني الخاص	
صندوق بلاستيك	صف	١٠ : ٧٠ ث	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠.	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٦)	٣٠ (ق)	الاعداد المهاري	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة %٤٠.	تمريبات تسهم في زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية .	٥ (ق)	التهدئة	الجزء الختامي

تابع مرفق (٤)
وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التدريبية رقم (٦) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: الثالث.		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الخميس .		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٥/٢٧ م.	الهدف الرئيسي: مراجعة على ما سبق تعلمه فى الأسبوع الأول - تعليم التحية ووقفه الاستعداد (يوى) وجيدان براى - تقليل مستوى السكر فى الدم	

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة			الإحماء	الجزء التمهيدي
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠	تمرنات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
عارضه توازن	صف	١٥ : ١٢٥ ث لكل تمرين	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (١) تمرين (٦) تمرين (٧)	٣٥ (ق)	الاعداد البدنى العام	الجزء الرئيسى
دامبلز	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تمرين	١	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٢٥ (ق)	الاعداد البدنى الخاص	
صندوق بلاستيك	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تدريب	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٦)	٣٠ (ق)	الاعداد المهارى	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة %٤٠	تمرنات تسهم فى زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية .	٥ (ق)	التهدنة	

تابع مرفق (٤)
وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التدريبية رقم (٧) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: الرابع.		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الاثنين .		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٥/٣١ م.		الهدف الرئيسي: تدريب مهارة كوكتسوداتشي- - تقليل مستوى السكر في الدم

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب			محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
		زمن الراحة	الحجم						
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠	تمريبات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
بدون	صف	١٥ : ١٢٥ ث	٢	٧-٥ مرات	عالية %٨٥ : %٩٠	تمرين (٢) تمرين (٤) تمرين (٦)	٢٨ (ق)	الاعداد البدني العام	الجزء الرئيسي
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث	١	٧-٥ مرات	أقصى %٩٥ : %١٠٠	تمرين (٢) تمرين (٤) تمرين (٥)	٣٢ (ق)	الاعداد البدني الخاص	
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠	تمرين (٢) تمرين (٤) تمرين (٦)	٣٠ (ق)	الاعداد المهاري	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة %٤٠	تمريبات تسهم في زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية .	٥ (ق)	التهدئة	

تابع مرفق (٤)
وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الأول.	الوحدة التدريبية رقم (٨) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: الرابع.		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الخميس .		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٦/٣ م.	الهدف الرئيسي: مراجعة على تدريب مهارة كوكتسودانتشى- - تقليل مستوى السكر في الدم	

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة				
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠	تمرنات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
بدون	صف	١٥ : ١٢٥ ث لكل تمرين	٢	٧-٥ مرات	عالية %٨٥ : %٩٠	تمرين (٢) تمرين (٤) تمرين (٦)	٢٨ (ق)	الاعداد البدني العام	الجزء الرئيسي
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تمرين	١	٧-٥ مرات	أقصى %٩٥ : %١٠٠	تمرين (٢) تمرين (٤) تمرين (٥)	٣٢ (ق)	الاعداد البدني الخاص	
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تدريب	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠	تمرين (٢) تمرين (٤) تمرين (٦)	٣٠ (ق)	الاعداد المهاري	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة %٤٠	تمرنات تسهم في زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية.	٥ (ق)	التهدئة	

تابع مرفق (٤)
وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الثاني.	الوحدة التدريبية رقم (٩) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: الخامس.		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الاثنين .		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٦/٧ م.	الهدف الرئيسي: تدريبات مهارية لتنمية مهارة شوتو أوكى- تقليل مستوى السكر في الدم	

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة			الإحماء	الجزء التمهيدي
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة ٪٥٠	تمرنات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
بدون	صف	١٥ : ١٢٥ ث لكل تمرين	٢	٧-٥ مرات	عالية ٪٨٥ : ٪٩٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٢٨ (ق)	الاعداد البدني العام	الجزء الرئيسي
دامبلز	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تمرين	١	٧-٥ مرات	أقصى ٪٩٥ : ٪١٠٠	تمرين (٢) تمرين (٤) تمرين (٥)	٣٢ (ق)	الاعداد البدني الخاص	
صندوق بلاستيك	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تدريب	٢	٧-٥ مرات	أقصى ٪٩٥ : ٪١٠٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٣٠ (ق)	الاعداد المهاري	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة ٪٤٠	تمرنات تسهم في زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية.	٥ (ق)	التهدئة	الجزء الختامي

تابع مرفق (٤)
وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الثاني.	الوحدة التدريبية رقم (١٠) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: الخامس.		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الخميس .		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٦/١٠ م.	الهدف الرئيسي: مراجعة على مهارة شوتو أوكى- تقليل مستوى السكر فى الدم	

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة			الإحماء	الجزء التمهيدي
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة ٪٥٠	تمرنات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
بدون	صف	١٥ : ١٢٥ ث لكل تمرين	٢	٧-٥ مرات	عالية ٪٨٥ : ٪٩٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٢٨ (ق)	الاعداد البدنى العام	الجزء الرئيسى
دامبلز	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تمرين	١	٧-٥ مرات	أقصى ٪٩٥ : ٪١٠٠	تمرين (٢) تمرين (٤) تمرين (٥)	٣٢ (ق)	الاعداد البدنى الخاص	
صندوق بلاستيك	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تدريب	٢	٧-٥ مرات	أقصى ٪٩٥ : ٪١٠٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٣٠ (ق)	الاعداد المهارى	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة ٪٤٠	تمرنات تسهم فى زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية .	٥ (ق)	التهدئة	

تابع مرفق (٤)

وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الثاني.	الوحدة التدريبية رقم (١١) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: السادس.		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الإثنين.		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٦/١٤ م.	الهدف الرئيسي: مراجعة على التحية وقفة الاستعداد (يوى) وجيدان براى - - تقليل مستوى السكر فى الدم	

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة				
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠	تمريبات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
بدون	صف	١٥ : ١٢٥ ث	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠ : %٧٥	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٣٥ (ق)	الاعداد البدنى العام	الجزء الرئيسى
دامبلز	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تمرين	١	٧-٥ مرات	عالية %٨٥ : %٩٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٢٥ (ق)	الاعداد البدنى الخاص	
صندوق بلاستيكى بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تدريب	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠ : %٧٥	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٣٠ (ق)	الاعداد المهارى	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة %٤٠	تمريبات تسهم فى زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية.	٥ (ق)	التهدئة	الجزء الختامى

تابع مرفق (٤)
وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الثاني.	الوحدة التدريبية رقم (١٢) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: السادس .		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الخميس.		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٦/١٧ م.	الهدف الرئيسي: مراجعة على مهارة شودان أوى زوكى — تقليل مستوى السكر في الدم	

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة			الإحماء	الجزء التمهيدي
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠	تمرنات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
بدون	صف	١٥ : ١٢٥ ث لكل تمرين	٢	٧-٥ مرات	عالية %٨٥ : %٩٠	تمرين (٢) تمرين (٣) تمرين (٤)	٣٥ (ق)	الاعداد البدنى العام	الجزء الرئيسى
دامبلز	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تمرين	١	٧-٥ مرات	أقصى %٩٥ : %١٠٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٢٥ (ق)	الاعداد البدنى الخاص	
صندوق بلاستيك ي بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تدريب	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٣٠ (ق)	الاعداد المهارى	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة %٤٠	تمرنات تسهم فى زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية.	٥ (ق)	التهدنة	

تابع مرفق (٤)

وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الثاني.	الوحدة التدريبية رقم (١٣) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: السابع.		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الإثنين .		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢١ م.	الهدف الرئيسي: مراجعة على مهارة زينكتسو داتشي - تقليل مستوى السكر في الدم	

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة				
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠	تمريبات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
بدون	صف	١٥ : ١٢٥ ث لكل تمرين	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠ : %٧٥	تمرين (٣) تمرين (٤) تمرين (٥)	٣٥ (ق)	الاعداد البدني العام	الجزء الرئيسي
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تمرين	١	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠ : %٧٥	تمرين (٢) تمرين (٣) تمرين (٤)	٢٥ (ق)	الاعداد البدني الخاص	
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تدريب	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠ : %٧٥	تمرين (٢) تمرين (٣) تمرين (٤)	٣٠ (ق)	الاعداد المهاري	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة %٤٠	تمريبات تسهم في زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية .	٥ (ق)	التهدئة	

تابع مرفق (٤)
وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الثاني.	الوحدة التدريبية رقم (١٤) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: السابع .		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الخميس .		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢٤ م.	الهدف الرئيسي: مراجعة على مهارة تاتي مواشى - تقليل مستوى السكر في الدم	

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة				
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٥٠	تمرنات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
عارضه توازن	صف	١٥ : ١٢٥ ث لكل تمرين	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (٤) تمرين (٥) تمرين (٦)	٣٥ (ق)	الاعداد البدني العام	الجزء الرئيسي
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تمرين	١	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (٣) تمرين (٤) تمرين (٥)	٢٥ (ق)	الاعداد البدني الخاص	
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تدريب	٢	٧-٥ مرات	متوسطة %٧٥ : %٥٠	تمرين (٣) تمرين (٤) تمرين (٥)	٣٠ (ق)	الاعداد المهاري	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة %٤٠	تمرنات تسهم في زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية.	٥ (ق)	التهدئة	

تابع مرفق (٤)
وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الثاني.	الوحدة التدريبية رقم (١٥) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: الثامن.		درجة الحمل: متوسط.
اليوم: الإثنين .		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢٨ م.	الهدف الرئيسي: مراجعة على مهارة أجي أوكي - تقليل مستوى السكر فى الدم	

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة			الإحماء	الجزء التمهيدي
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة ٪٥٠	تمرنات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
عارضه توازن	صف	١٥ : ١٢٥ ث لكل تمرين	٢	٧-٥ مرات	عالية ٪٨٥ : ٪٩٠	تمرين (١) تمرين (٦) تمرين (٧)	٣٥ (ق)	الاعداد البدنى العام	الجزء الرئيسى
دامبلز	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تمرين	١	٧-٥ مرات	أقصى ٪٩٥ : ٪١٠٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	٢٥ (ق)	الاعداد البدنى الخاص	
صندوق بلاستيك	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تدريب	٢	٧-٥ مرات	أقصى ٪٩٥ : ٪١٠٠	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٦)	٣٠ (ق)	الاعداد المهارى	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة ٪٤٠	تمرنات تسهم فى زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية .	٥ (ق)	التهدنة	

تابع مرفق (٤)
وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.

الشهر: الثاني.	الوحدة التدريبية رقم (١٦) من البرنامج التدريبي المقترح	زمن الوحدة: ١٠٠ دقيقة.
الأسبوع: الثامن.		درجة الحمل: متوسط .
اليوم: الخميس .		تشكيل دورة الحمل: (١:١)
التاريخ: ٢٠٢١/٧/١ م.	الهدف الرئيسي: مراجعة على وضع كوكتسوداتشى ومهارة شوتو أوكى - تقليل مستوى السكر في الدم	

الادوات	التشكيل	مكونات حمل التدريب				محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		زمن الراحة	الحجم		الشدة			الإحماء	الجزء التمهيدي
			عدد المجموعات	التكرارات					
بدون	صف	—	٢	٧-٥ مرات	متوسطة ٪٥٠	تمرنات تسهم تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم.	٥ (ق)	الإحماء	الجزء التمهيدي
بدون	صف	١٥ : ١٢٥ ث لكل تمرين	٢	٧-٥ مرات	عالية ٪٨٥ : ٪٩٠	تمرين (٢) تمرين (٤) تمرين (٦)	٢٨ (ق)	الاعداد البدنى العام	الجزء الرئيسى
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تمرين	١	٧-٥ مرات	أقصى ٪٩٥ : ٪١٠٠	تمرين (٢) تمرين (٤) تمرين (٥)	٣٢ (ق)	الاعداد البدنى الخاص	
بدون	صف	١٠ : ٧٠ ث لكل تدريب	٢	٧-٥ مرات	متوسطة ٪٥٠	تمرين (٢) تمرين (٤) تمرين (٦)	٣٠ (ق)	الاعداد المهارى	
بدون	صف	—	١	—	منخفضة ٪٤٠	تمرنات تسهم فى زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية .	٥ (ق)	التهدنة	

مرفق (٥)

التمرينات الإعداد البدني العام المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

م	التـمـرـين
١	(وقوف) الثبات على قدم واحدة ومرجحة القدم الاخرى أماماً وخلفاً
٢	(وقوف) عمل ميزان أمامي
٣	من (وضع الوقوف) الوقوف على مشطى القدم والثبات ٣٠ ثانية ثم الأسترخاء
٤	من (وضع الوقوف) رفع القدم اليمنى أماماً عالياً ٩٠ درجة ورفع الزراعين أماماً وثنى ركبة القدم اليسرى مع الحفاظ على وضع الجسم
٥	من (وضع الوقوف) رفع القدم اليسرى أماماً عالياً ٩٠ درجة ورفع الزراعين أماماً وثنى ركبة القدم اليمنى مع الحفاظ على وضع الجسم
٦	بالتبادل (الوقوف على رجل اليسار مع رفع ركبة اليمين_الذراعان جانبا) الوقوف بالوضع لفترة
٧	(الوقوف على الأمشاط على عارضة التوازن بارتفاع منخفض والذراعان للأعلى) الثبات بالوضع لفترة

مرفق (٦)
تمريبات الإعداد البدني الخاص المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

م	التمرين
١	(وقوف . مسك دامبلز باليدين من القبض من أعلى) رفع الزراعان جانباً عالياً بالتبادل . قوة
٢	(وقوف) تحريك الرجلين بالتبادل مع دوران الزراعين
٣	(وقوف) دوران الزراعين في اتجاهين مختلفين
٤	(وقف . فتحا الزراعان جانباً) تبادل لمس اليدين بالقدم العكسية . مرونة
٥	(وقوف) الجرى أماماً مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل . سرعة

مرفق (٧)

التدريبات المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

م	التدريب
١	(الوقوف . مواجهة الصندوق البلاستيكي) تبادل سند القدمين على الصندوق ثم أداء أجي أوكي (٥مرات)
٢	(الوقوف على قدم واحدة) ثم النزول وضع يوي
٣	(المشى مع محاذاة الكعب بأطراف القدم) ثم النزول وضع جيدان برأى
٤	(وقوف) الجري في المكان ولأى إتجاه ثم الوقوف وأداء زينكتسوداتشي .
٥	(وقوف . وقفة الأستعداد أداء جيدان برأى - أوى زوكى)
٦	(أنبطاح مائل) أداء (كزامى زوكى - أجي أوكى) بعد الوقوف متخذ وضع الأستعداد بعد سماع إشارة المدرب (هاجيمى) مع تبديل وقفة الأستعداد فى كل مرة.

مرفق (٨)

الاختبار الذاتي للسكر في الدم (الجلوكوز في الدم)



طريقة إجراء الاختبار

١. اغسل يديك وجففهما جيداً.
٢. أدخل شريط الاختبار في المقياس.
٣. قم بوخز جانب الأنملة بالإبرة (المشرط) الموجودة مع أداة الاختبار.
٤. اعصر إصبعك أو دلكه برفق إلى أن تتكون قطرة دم.
٥. ضع طرف شريط الاختبار وثبته على قطرة الدم.
٦. سيُظهر المقياس مستوى الجلوكوز في الدم على الشاشة بعد عدة ثوانٍ.

تسجيل النتائج

سجل النتائج في كل مرة تجري فيها اختبار مستوى السكر في الدم، وسجل معلومات التاريخ والوقت ونتائج الاختبار والدواء والجرعة والنظام الغذائي والتمارين الرياضية، وأحضر سجل النتائج معك في كل الزيارات إلى الطبيب، وتحدث مع الطبيب عما ينبغي فعله ومتى عليك أن تتصل به بعدما تحصل على النتائج التي لا تدرج ضمن المدى الطبيعي للأهداف المرجوة