

الفصل الثالث

- اجراءات البحث
- منهج البحث
- مجالات البحث
- ادوات ووسائل جمع البيانات
- الدراسات الاستطلاعية
- تخطيط اساليب الاحماء الخاص
- الدراسة الاساسية
- المعالجات الاحصائية

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث :

استخدم المنهج التجريبي (experimental design) ذو تصميم المجموعة الواحدة بطريقة تبادل الأساليب المختلفة للإحماء الخاص باستخدام (أسلوب الباليه – أسلوب الحبل – أسلوب التمرينات الحرة) بالإضافة إلى الأسلوب التقليدي (الإحماء الخاص المستخدم خلال الدروس العملية) (مرفق رقم ١٨)، و طبقت الأساليب الأربعة قيد البحث بالتبادل على عينة البحث، وذلك لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث، حيث استخدم هذا الأسلوب الإحصائي بالقياس القبلي في وقت الراحة والقياس البعدي بعد تطبيق الإحماء الخاص لكل أسلوب بعد الأداء مباشرة .

ثانياً: مجالات البحث :

أ- المجال الزمني :

- استغرق البحث الفترة الزمنية من مارس ٢٠١٢ إلى يناير ٢٠١٣ .
- استغرقت الدراسة الاستطلاعية وذلك لإختيار كل من العينة و التمرينات الخاصة المستخدمة (تمرينات التهيئة) المتمثلة في الأساليب المختلفة للإحماء الخاص باستخدام (أسلوب الباليه – أسلوب الحبل – أسلوب التمرينات الحرة) قيد الدراسة في الفترة الزمنية من ٢٠١٢/٥/١٧ إلى ٢٠١٣/٣/١٢ .
- استغرق تنفيذ التمرينات الخاصة المستخدمة (تمرينات التهيئة) للأساليب المختلفة المستخدمة قيد البحث مدة ثلاثة شهور من أكتوبر ٢٠١٢ إلى يناير ٢٠١٣ .

ب- المجال المكاني :

كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية (الجمنزيوم – صالة اللياقة البدنية – معمل الفسيولوجي).

ثالثاً: عينة البحث :

تم إختيار عينة عمدية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الإسكندرية المقيدات بمرحلة البكالوريوس تخصص جمناز ايقاعي. وقد بلغ قوام العينة (٧) طالبات، يمثلن قوام تخصص الجمناز الايقاعي للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣

تم إختيار العينة تبعاً للإعتبارات التالية:

- ١- سهولة الإتصال بعينة البحث وإمكانية اخضاعها لمقتضيات إجراء التجربة.
- ٢- طالبات مرحلة البكالوريوس تخصص جمناز ايقاعي، ذوات مستوى لأداء بدني ومهارى جيد.
- ٣- ضبط المتغيرات الفسيولوجية والمهارية وعدم تدخل مؤثرات خارجية (تدريب المدربة).
- ٤- توافر أماكن التدريب والقياس المناسبة لإجراء التجربة .
- ٥- وجود الأدوات والأجهزة المناسبة لإجراء التجربة.

تجانس العينة :

قامت الباحثة بتحديد تجانس العينة للقياسات الخاصة لمتغيرات (الطول – الوزن – العمر الزمني – المحيطات و الأطوال – الأعراض و الأقطار – نسبة الدهون – نسبة الدهون الحشوية – كتلة الجسم – نسبة العضلات) و المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث والأداء المهارى. (مرفق رقم ٣)

الجدول رقم (٣)
الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية قبل التجربة

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	(كجم)	٦٠.٠٠	٨.٠٦	١.٥٠
الطول	(متر)	١٦٤.١٤	٥.١٥	٠.٩١-
طول الذراع باستخدام شريط القياس	(سم)	٧٣.٤٣	١.٦٢	٠.٣٢-
طول العضد باستخدام شريط القياس	(سم)	٣٥.١٤	٢.٣٤	٠.٢٤-
طول الساعد باستخدام شريط القياس	(سم)	٢٦.١٤	٢.٨٥	٢.١٣-
طول الكف باستخدام شريط القياس	(سم)	٢١.٩٣	٠.٨٤	٠.٣١
طول الجذع العلوي باستخدام شريط القياس	(سم)	٨٢.٨٦	١.٨٦	٠.٢٩
طول الطرف السفلي باستخدام شريط القياس	(سم)	١٠٠.٧١	١١.٣٦	١.٨٣
الفخذ باستخدام شريط القياس	(سم)	٥١.١٤	١.٧٧	٠.٢١
الساق باستخدام شريط القياس	(سم)	٤٤.٠٠	١.١٥	٠.٩١-
الصدر باستخدام شريط القياس	(متر)	٨٦.٥٧	٤.٣١	٢.٢٤
البطن باستخدام شريط القياس	(متر)	٧١.٧١	٤.٨٢	٠.٥٢
الحوض باستخدام شريط القياس	(متر)	٩٠.٥٧	٤.٥٤	٠.٠٩
الفخذ باستخدام شريط القياس	(متر)	٥٥.٨٦	٤.٢٢	٠.٧٩-
الساق باستخدام شريط القياس	(متر)	٣٧.٨٦	٢.٤٨	٠.٨٧
الكاحل باستخدام شريط القياس	(متر)	٢٥.٤٣	١.٥١	١.٠٠
العضد باستخدام شريط القياس	(متر)	٢٧.٧١	٢.٩٣	٠.٣٩
الساعد باستخدام شريط القياس	(متر)	٢٥.٠٠	١.٧٣	٠.٠٠
رفع اليد باستخدام شريط القياس	(متر)	١٧.١٤	٢.٥٤	١.٥٠-
الكتف باستخدام شريط القياس	(متر)	٩٦.٢٩	١.٨٠	٠.٣٧
الكتف باستخدام البلوفميتر	(متر)	٣٦.٤٣	١.٤٠	٠.٠٥-
الصدر باستخدام البلوفميتر	(متر)	٢٥.٠٠	١.٢٩	٠.٠٠
الحوض باستخدام البلوفميتر	(متر)	٢٤.٧١	٢.٧٥	٠.٩٣-
الركبة باستخدام البلوفميتر	(متر)	٧.٨٦	١.٠٧	٠.٧٧-
الرسغ باستخدام البلوفميتر	(متر)	٦.٧١	٠.٤٩	١.٢٣-
العضد المرفق باستخدام البلوفميتر	(متر)	٦.٠٠	٠.٥٨	٠.٠٠
رسغ اليد باستخدام البلوفميتر	(متر)	٤.٨٦	٠.٣٨	٢.٦٥-
خلف العضد باستخدام سكين فولد	(مم)	١٥.٢٩	٣.٠٠	٠.٨٦
السطح الأمامي من الساعد باستخدام سكين فولد	(مم)	٥.٧١	١.٠٠	٠.٢٣-
الجانب الأيمن للجزع باستخدام سكين فولد	(مم)	١٥.٤٣	١.٠٠	٠.٧٣
ظهر اليد باستخدام سكين فولد	(مم)	١.٤٣	٠.٠٥	٠.٣٧
خلف الساق باستخدام سكين فولد	(مم)	٨.٨٦	١.٤٠	١.٠٢
الساعد باستخدام سكين فولد	(مم)	٦.٨٦	٠.٢٧	٠.٨٥
مستوى الصدر باستخدام سكين فولد	(مم)	١٠.٠٠	١.٠٠	١.١٠
خلف الظهر باستخدام سكين فولد	(مم)	١٥.٢٩	٢.٠٠	٠.٦٦
مستوى الركبة باستخدام سكين فولد	(مم)	١٣.٥٧	٢.٠٠	١.٤٥
مستوى السرة باستخدام سكين فولد	(مم)	١٦.٥٧	٢.٠٠	٠.٤٤-
السن باستخدام كابيتسلي	(%)	١٩.٢٩	٠.٧٦	٠.٦٠-
الوزن الكلي ١ للطول باستخدام كابيتسلي	(%)	٦٠.٠٠	٨.٠٦	١.٥٠
الوزن الكلي ٢ للطول باستخدام كابيتسلي	(%)	١٦٤.١٤	٥.١٥	٠.٩١-
نسبة الدهون باستخدام كابيتسلي	(%)	٣٣.٧٤	٥.٧٢	٠.٣٧
دهون مشوبة باستخدام كابيتسلي	(%)	٣.٥٧	٠.١٢	١.٢٣
كتلة الجسم باستخدام كابيتسلي	(%)	٢٢.١٦	٢.٨٤	١.١٩
نسبة العضلات باستخدام كابيتسلي	(%)	٢٧.٥٤	٢.٨٦	١.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٣) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية لدى عينة البحث الكلية قبل تطبيق البرنامج انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (-٠.٩١ إلى ٢.٦٥) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (± 3) ، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في المتغيرات الأساسية.

الجدول رقم (٤)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري قبل التجربة

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
النبض	(نبضة/دقيقة)	٦٢.٤٣	١.٥١	٠.١٩	
الضغط الانقباضى	(مم زئبق)	١٠٨.٥٧	٣.٧٨	٢.٦٥	
الضغط الانبساطى	(مم زئبق)	٩٠	٠.٣٣	٠.٣٢	
مؤشر الطاقة	(مم زئبق)	٤٣٩٣	٣.١٥	-٢.٣٢	
التهوية الرئوية	(لتر/دقيقة)	٥.٥	٠.٤٣	٠.٨٢	
السعة الحيوية السريعة	(لتر/دقيقة)	٤.٥	٠.٣٦	٠.٨٦	
السعة التنفسية القصوى	(لتر/دقيقة)	٩٣	٠.٠٦	٠.٢٢	
معدل الزفير فى الثانية	(لتر/ثانية)	٣.٥٦	٠.٤٣	٠.٩٩	
لاكتيك	(ملي مول/لتر)	١٢.٤٠	١.٥٣	٠.٣٦	
فوسفات الكرياتين	(ملي مول/لتر)	٢٠٦.٨٠	٣٤.٤٩	٠.٩٢	
الجلوكوز	(مجم/١٠٠ سم دم)	٨٤.٨٦	٧.٠٣	٠.٥١	
الأداء المهارى	(درجة)	٨.٢٩	١.٢١	٠.٦٦	

يتضح من الجدول رقم (٤) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لدي عينة البحث الكلية قبل تطبيق البرنامج انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (-٢.٣٢ إلى ٢.٦٥) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (± 3) ، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري.

الجدول رقم (٥)
اعتدالية القيم للمتغيرات الأساسية لعينة البحث الكلية قبل التجربة

معامل الاختلاف	شابيرو- ويليك		كلوموجراف- سيمنروف		وحدة القياس	الدالات الإحصائية
	مستوى الدلالة	القيمة	مستوى الدلالة	القيمة		المتغيرات الأساسية
13.43	٠.٢	٠.٩	٠.٢	٠.٣	(كجم)	الوزن
3.14	٠.١	٠.٨	٠.١	٠.٣	(متر)	الطول
2.21	٠.٢	٠.٩	٠.٢	٠.٣	(سم)	طول الذراع باستخدام شريط القياس
6.66	٠.١	٠.٩	٠.١	٠.٣	(سم)	طول العضد باستخدام شريط القياس
10.90	٠.١	٠.٧	٠.١	٠.٣	(سم)	طول الساعد باستخدام شريط القياس
3.83	٠.٢	٠.٩	*٠.٢٠٠	٠.٢	(سم)	طول الكف باستخدام شريط القياس
2.24	٠.٩	١.٠	*٠.٢٠٠	٠.٢	(سم)	طول الجذع العلوي باستخدام شريط القياس
11.28	٠.١	٠.٨	٠.١	٠.٤	(سم)	طول الطرف السفلي باستخدام شريط القياس
3.46	٠.١	٠.٨	٠.١	٠.٣	(سم)	الفخذ باستخدام شريط القياس
2.61	٠.١	٠.٩	*٠.٢٠٠	٠.٢	(سم)	الساق باستخدام شريط القياس
4.98	٠.١	٠.٧	٠.١	٠.٤	(متر)	الصدر باستخدام شريط القياس
6.72	٠.٨	١.٠	*٠.٢٠٠	٠.٢	(متر)	البطن باستخدام شريط القياس
5.01	٠.١	٠.٩	٠.١	٠.٣	(متر)	الحوض باستخدام شريط القياس
7.55	٠.٣	٠.٩	*٠.٢٠٠	٠.٣	(متر)	الفخذ باستخدام شريط القياس
6.55	٠.١	٠.٨	٠.١	٠.٣	(متر)	الساق باستخدام شريط القياس
5.94	٠.١	٠.٨	٠.١	٠.٣	(متر)	الكاحل باستخدام شريط القياس
10.57	٠.١	٠.٨	*٠.٢٠٠	٠.٣	(متر)	العضد باستخدام شريط القياس
6.92	٠.١	٠.٨	٠.١	٠.٤	(متر)	الساعد باستخدام شريط القياس
14.82	٠.١	٠.٨	٠.١	٠.٣	(متر)	رفع اليد باستخدام شريط القياس
1.87	٠.٨	١.٠	*٠.٢٠٠	٠.٢	(متر)	الكتف باستخدام شريط القياس
3.84	٠.١	٠.٨	٠.١	٠.٣	(متر)	الكتف باستخدام البلوفميتر
5.16	٠.٨	١.٠	*٠.٢٠٠	٠.٢	(متر)	الصدر باستخدام البلوفميتر
11.13	٠.٢	٠.٩	٠.٢	٠.٣	(متر)	الحوض باستخدام البلوفميتر
13.61	٠.٣	٠.٩	٠.١	٠.٣	(متر)	الركبة باستخدام البلوفميتر
7.30	٠.١	٠.٦	٠.١	٠.٤	(متر)	الرسغ باستخدام البلوفميتر
9.67	٠.١	٠.٨	٠.١	٠.٤	(متر)	العضد المرفق باستخدام البلوفميتر
7.82	٠.١	٠.٥	٠.١	٠.٥	(متر)	رسغ اليد باستخدام البلوفميتر
19.62	٠.٢	٠.٩	*٠.٢٠٠	٠.٢	(مم)	خلف العضد باستخدام سكين فولد
17.51	٠.٣	٠.٩	*٠.٢٠٠	٠.٢	(مم)	السطح الأمامي من الساعد باستخدام سكين فولد
6.48	٠.١	٠.٩	٠.١	٠.٣	(مم)	الجانب الأيمن للجذع باستخدام سكين فولد
3.50	٠.١	٠.٧	٠.١	٠.٤	(مم)	ظهر اليد باستخدام سكين فولد
15.80	٠.٢	٠.٩	٠.٢	٠.٣	(مم)	خلف الساق باستخدام سكين فولد
3.94	٠.١	٠.٨	*٠.٢٠٠	٠.٢	(مم)	الساعد باستخدام سكين فولد
10.00	٠.١	٠.٨	٠.١	٠.٣	(مم)	مستوى الصدر باستخدام سكين فولد
13.08	٠.١	٠.٦	٠.١	٠.٤	(مم)	خلف الظهر باستخدام سكين فولد
14.74	٠.١	٠.٧	٠.١	٠.٤	(مم)	مستوى الركبة باستخدام سكين فولد
12.07	٠.١	٠.٨	٠.٢	٠.٣	(مم)	مستوى السرة باستخدام سكين فولد
3.94	٠.٢	٠.٩	٠.٢	٠.٣	(%)	السن باستخدام كابيتسلي
13.43	٠.١	٠.٨	٠.١	٠.٣	(%)	الوزن الكلي ١ للطول باستخدام كابيتسلي
3.14	٠.١	٠.٨	*٠.٢٠٠	٠.٢	(%)	الوزن الكلي ٢ للطول باستخدام كابيتسلي
16.95	٠.١	٠.٦	٠.١	٠.٤	(%)	نسبة الدهون باستخدام كابيتسلي
3.36	٠.١	٠.٨	٠.١	٠.٣	(%)	دهون مثوية باستخدام كابيتسلي
12.82	٠.٢	٠.٩	*٠.٢٠٠	٠.٢	(%)	كتلة الجسم باستخدام كابيتسلي

*معنوي حيث تؤكد اعتدالية القيم حيث قيمة مستوى الدلالة $0.200 \leq$

يتضح من الجدول رقم (٥) الخاص بالمتغيرات الأساسية لدي عينة البحث الكلية قبل تطبيق البرنامج يتضح أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنقسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث يؤكد معامل كلوموجراف –

سيمنروف أن معظم المتغيرات تتميز بالاعتدالية كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف للمتغيرات (%) وهي قيمه أقل من ٢٠% من 19.62% ، 1.87 الأساسية للعينة الاجماليه قيد البحث تنحصر ما بين (المتوسط، مما يدل على تجانس أفراد البحث في جميع المتغيرات قيد البحث .

الجدول رقم (٦)
اعتدالية القيم في المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري
لدي عينة البحث الكلية قبل التجربة

المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	كلوموجراف- سيمنروف		شابيرو- ويليك		معامل الاختلاف %
			القيمة	مستوى الدلالة	القيمة	مستوى الدلالة	
النبض	(نبضة/دقيقة)	٠.٢٥	*٠.٢٠٠	٠.٩٢	٠.٥٠	2.42	
الضغط بسيط	(مم زئبق)	٠.٠٠	*١.٠٠	٠.٠٠	*١.٠٠	3.48	
الضغط مقام	(مم زئبق)	٠.٥٠	٠.٠٠	٠.٤٥	٠.٠٠	0.17	
مؤشر الطاقة	(مم زئبق)	٠.٤٣	٠.٠٠	٠.٦٧	٠.٠٠	7.17	
التهوية الرئوية	(لتر/دقيقة)	٠.٢٦	٠.١٧	٠.٨٤	٠.١٠	17.13	
السعة الحيوية السريعة	(لتر/دقيقة)	٠.٢٦	٠.١٦	٠.٨٦	٠.١٦	16.51	
السعة الحيوية القصوى	(لتر/دقيقة)	٠.٢٥	٠.١٩	٠.٧٧	٠.٠٢	6.45	
معدل الزفير في الثانية	(لتر/ثانية)	٠.١٩	*٠.٢٠٠	٠.٩٣	٠.٥٨	12.08	
لاكتيك	(مللي مول/لتر)	٠.٢٣	*٠.٢٠٠	٠.٨٥	٠.١٣	12.34	
فوسفات الكرياتين	(مللي مول/لتر)	٠.٢٩	٠.٠٨	٠.٨٧	٠.١٧	16.68	
الجلوكوز	(مجم/١٠٠ اسم دم)	٠.١٨	*٠.٢٠٠	٠.٩٧	٠.٩١	8.28	
الأداء المهاري	(درجة)	٠.١٥	*٠.٢٠٠	٠.٩٣	٠.٥٦	14.60	

*معنوي حيث تؤكد اعتدالية القيم حيث قيمة مستوى الدلالة ≤ 0.200

يتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بالمتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لدي عينة البحث الكلية قبل تطبيق البرنامج يتضح أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث يؤكد معامل كلوموجراف - سيمنروف أن معظم المتغيرات تتميز بالاعتدالية. كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف للمتغيرات الفسيولوجية للعينة الاجماليه قيد البحث تنحصر ما بين (0.17% ، ١٦.٦٨%) وهي قيمه أقل من ٢٠% من المتوسط، مما يدل على تجانس أفراد البحث في جميع المتغيرات قيد البحث .

رابعاً: أدوات ووسائل جمع البيانات :

- تم جمع البيانات اللازمة للبحث من خلال : الإطلاع على الكتب والابحاث العلمية السابقة وكذلك شبكة المعلومات العنكبوتية (الانترنت) .
- الزيارة الميدانية لمعمل الفسيولوجي الخاص بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية والاطلاع و الوقوف على أحدث الأجهزة و الأدوات الخاصة بالقياسات قيد البحث ، ومن ثم أمكن تحديد الأدوات والأجهزة الآتية :

١ - القياسات الانثربومترية :

- قياس الوزن والطول و ذلك باستخدام جهاز الريستاميتير.(مرفق رقم ٤)
- قياس الاعراض والاقطار ذلك باستخدام جهاز البلفوميتر.(مرفق رقم ٥)
- قياس المحيطات والاطوال ذلك باستخدام شريط قياس.(مرفق رقم ٦)
- قياس نسبة الدهون ونسبة العضلات للجسم.(مرفق رقم ١٠)

٢ - قياس المتغيرات الفسيولوجية :

قياس وظائف الجهاز التنفسي :

التهوية الرئوية للرئتين - كفاءة عمل الرئتين - السعة الحيوية السريعة - السعة الحيوية القصوى)، وذلك باستخدام جهاز قياس وظائف التنفس (Koko Legend Spiro Meter Operations Manual) . (مرفق رقم ٧)

قياس عدد ضربات القلب (النفس) :

استخدام جهاز قياس النبض تنورى الرقعى (Tuntury) لقياس عدد ضربات القلب (مرفق رقم ٨).

قياس ضغط الدم :

استخدام جهاز لقياس ضغط الدم بمعرفة طبيب مختص . (مرفق رقم ٩)
- ولحساب مؤشر الطاقة، واستخدمت الباحثة المعادلة التالية:
$$= (\text{ضغط الدم الانقباضى} + \text{ضغط الدم الانبساطى}) * \text{معدل النبض} \% 100$$

٣ - قياس المتغيرات الكيميائية :

حامض اللاكتيك - نسبة الجلوكوز فى الدم

قياس انزيم الطاقة (فوسفات الكرياتين) باستخدام قياس كيميائى معملى. (مرفق رقم ١١، ١٢)

٤ - اختبار الأداء المهارى :

- قامت الباحثة بتصميم إستمارة لتقييم الأداء الفنى للجملة الحركية الحرة (مرفق ٢١) بناء على الاعتبارات الواردة بالقانون الدولى للجمباز الايقاعى (٢٠١٣-٢٠١٦). (٧٣)، وتم عرضها على مجموعة من المحكمات. (مرفق رقم ١٣)
- تصوير الأداء الفنى لعينة الدراسة فى الجملة الحركية الحرة على شرائط فيديو
- ثم عرض الأداء الفنى لعينة الدراسة (٨) محكمات معتمدات من الاتحاد المصرى للجمباز الايقاعى (مرفق ٤) وقامت المحكمات بتسجيل درجاتهن فى استمارة التقييم المصممة لتحديد مستوى الطالبات افراد العينة. (مرفق رقم ١٤)

خامساً: الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

• أجريت فى ٢٠١٢/٣/١٢ وكانت تهدف إلى :

- ١- التعرف على الأسلوب الاحصائى المناسب لعينة البحث.
- ٢- التأكد من صلاحية الاجهزة الفسيولوجية المستخدمة قيد البحث.
- ٣- التأكد من توافر المساعدين لإجراء القياسات الفسيولوجية .

وقد اسفرت هذه الدراسة عن الاتى :

- ١- ظهر للباحثة ندرة الدراسات المطبقة فى نشاط الجمباز الايقاعى بشكل خاص.
- ٢- تأكدت الباحثة من عدم وجود دراسة مرجعية سابقة تتطابق اهدافها واجراءات تنفيذها مع الدراسة الحالية ولكن تناولتها الدراسات والابحاث من منظور استخدام أسلوب واحد فقط من اساليب الإحماء الخاص المستخدمة قيد البحث.
- ٣- تم اختيار الأسلوب الاحصائى بمساعدة استاذ احصاء بالمعهد العالى للصحة يناسب التجربة للتعاب على عدم توافر عينة كبيرة.
- ٤- الاتفاق مع مساعد من معمل التحاليل الكيميائى للتواجد اثناء اجراء التجربة حتى يستطيع اخذ عينة الدم بعد الأداء مباشرة.
- ٥- تم تنظيم مواعيد القياس لتلائم المساعدين المسؤولين عن جهاز التنفس .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة فى ٢٠١٢/٤/١٤ وكان الهدف منها :

- استخلاص و تحديد أهم تمرينات التهيئة الخاصة بالسايب قيد الدراسة بما يتناسب مع عينة البحث. (مرفق رقم ١)
- محتوى الاستمارة:**

قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تمرينات التهيئة للأساليب الإحصاء الخاص (باللوب الباليه-اسلوب الحبل-اسلوب التمرينات الحرة) وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة مثل كل من نائرة العبد (٢٠٠٠)، ليلي زهران (٢٠٠٣)، (٥٥:٤٤)، (٣٥:٣٤).

الجدول رقم (٧)

اراء الخبراء في التمرينات المقترحة التى تم الاتفاق عليها لاساليب الاحماء الخاص قيد البحث:

التمرينات	عددها	النسبة المئوية
التمرينات المتفق عليها	٩٢	%١٠٠
التمرينات المستبعدة	-	%٠
اجمالى عدد التمرينات	٩٢	%١٠٠

حيث قامت الباحثة باختيار مجموعة من فى تمرينات التهيئة للأساليب الإحصاء الخاص (باللوب الباليه-اسلوب الحبل-اسلوب التمرينات الحرة) بما يتناسب واستعدادات وقدرات وخصائص عينة البحث، وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٥)، وفيها يبدى الخبير رأيه بالموافقة او غير الموافقة على كل تمرين من تمرينات التهيئة للأساليب الإحصاء الخاص (باللوب الباليه-اسلوب الحبل-اسلوب التمرينات الحرة) وفقا لاهميته وموافقته لطبيعة عينة البحث. (مرفق رقم ٢) بلاضافة الى محكمات الجميز الايقاعى. (مرفق ١٣)

وقد اتفق الخبراء على ان اجمالى ما يتناسب من هذه التمرينات (٩٢) تمرينا بنسبة مئوية قدرها (%١٠٠) للتمرين الواحد كما يوضحها الجدول رقم (٧)

وقد استخدمت الباحثة التمرينات التى حصلت على (٨٠ %) من رأى الخبراء كما يوضحها الجدول رقم (٨)

الجدول رقم (٨)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تمارينات التهيئة المقترحة لبناء محتوى أساليب الإحماء الخاص باستخدام (أسلوب الباليه-أسلوب الحبل-أسلوب التمارينات الحرة)

م	آراء الخبراء	م	آراء الخبراء	م	آراء الخبراء	م	آراء الخبراء
	النسبة المئوية	مجموع الآراء الصحيحة		النسبة المئوية	مجموع الآراء الصحيحة		النسبة المئوية
١	٨٠%	٨	٣٢	٨٠%	٨	٦٥	٨٠%
٢	٩٠%	٩	٣٣	٩٠%	٩	٦٦	٩٠%
٣	٩٠%	٩	٣٤	٩٠%	٩	٦٧	٩٠%
٤	٩٠%	٩	٣٥	٩٠%	٩	٦٨	٩٠%
٥	٩٠%	٩	٣٦	٩٠%	٩	٦٩	٩٠%
٦	٩٠%	٩	٣٧	٩٠%	٩	٧٠	٩٠%
٧	٩٠%	٩	٣٨	٩٠%	٩	٧١	٩٠%
٨	٩٠%	٩	٣٩	٩٠%	٩	٧٢	٩٠%
٩	٩٠%	٩	٤٠	٩٠%	٩	٧٣	٩٠%
١٠	٩٠%	٩	٤١	٩٠%	٩	٧٤	٩٠%
١١	١٠٠%	١٠	٤٢	١٠٠%	١٠	٧٥	١٠٠%
١٢	١٠٠%	١٠	٤٣	١٠٠%	١٠	٧٦	١٠٠%
١٣	١٠٠%	١٠	٤٥	١٠٠%	١٠	٧٧	١٠٠%
١٤	١٠٠%	١٠	٤٦	١٠٠%	١٠	٧٨	١٠٠%
١٥	٨٠%	٨	٤٧	٨٠%	٨	٧٩	٨٠%
١٦	٨٠%	٨	٤٨	٨٠%	٨	٨٠	٨٠%
١٧	٨٠%	٨	٤٩	٨٠%	٨	٨١	٨٠%
١٨	٨٠%	٨	٥٠	٨٠%	٨	٨٢	٨٠%
١٩	٨٠%	٨	٥١	٨٠%	٨	٨٣	٨٠%
٢٠	٨٠%	٨	٥٢	٨٠%	٨	٨٤	٨٠%
٢١	٨٠%	٨	٥٣	٨٠%	٨	٨٥	٨٠%
٢٢	٨٠%	٨	٥٤	٨٠%	٨	٨٦	٨٠%
٢٣	١٠٠%	١٠	٥٦	١٠٠%	١٠	٨٧	١٠٠%
٢٤	١٠٠%	١٠	٥٧	١٠٠%	١٠	٨٨	١٠٠%
٢٥	١٠٠%	١٠	٥٨	١٠٠%	١٠	٨٩	١٠٠%
٢٦	٩٠%	٩	٥٩	٩٠%	٩	٩٠	٩٠%
٢٧	٩٠%	٩	٦٠	٩٠%	٩	٩١	٩٠%
٢٨	٩٠%	٩	٦١	٩٠%	٩	٩٢	٩٠%
٢٩	٩٠%	٩	٦٢	٩٠%	٩	٩٣	٩٠%
٣٠	٩٠%	٩	٦٣	٩٠%	٩	٩٤	٩٠%
٣١	٩٠%	٩	٦٤	٩٠%	٩	٩٥	٩٠%

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

- ١٩٨١ أجريت في ٢٠١٢/٥/١٧ وكان الهدف منها :
 - ١- الوقوف على مدى صلاحية المكان ومدى توافر الأدوات اللازمة لتنفيذ الدراسة الأساسية للبحث.
 - ٢- التعرف على مدى مناسبة تمارينات التهيئة بأساليب الإحماء قيد الدراسة وذلك من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية من خارج العينة الأساسية وكانت العينة الاستطلاعية تتكون من (٥) طالبات .

٣- وقد اسفرت الدراسة عن تحديد تمرينات التهيئة المقترحة الخاصة بالاساليب الإحماء الخاص بإستخدام (أسلوب البالية - أسلوب الحبل - أسلوب التمرينات الحرة) (مرفق رقم ١٥، ١٦، ١٧) بعد تجربته على العينة الاستطلاعية ، ولم يستبعد أى من التمرينات الخاصة بالإحماء الخاص بإستخدام الاساليب قيد البحث.

سادساً : تخطيط أساليب المختلفة الإحماء الخاص قيد البحث:

بناءً على الدراسات الاستطلاعية التي أجرتها الباحثة والتي شملت الاطلاع على المراجع والابحاث العلمية المنشورة على الشبكة العالمية للمعلومات ، وكذلك بناء على الدراسة الاستطلاعية الخاصة بتحديد التمرينات الخاصة المستخدمة (تمرينات التهيئة) المتمثلة فى الأساليب المختلفة للإحماء الخاص بإستخدام (أسلوب البالية - أسلوب الحبل - أسلوب التمرينات الحرة)، وقد راعت الباحثة ما اكده كل من **عصام حلمى ومحمد بريقع (١٩٩٧)** و**جريسون دبليو ايه وبيترهام gearsonwa& batterham (٢٠٠٢)**، و**مفتى حماد (٢٠٠٣)**، و**بيشوب دي (٢٠٠٣)**، و**اميرة حسن ، وماهر محمود (٢٠٠٨)** من أنه يستلزم تخصيص مدة اسبوعين للتأسيس لتهيئة الاجهزة الفسيولوجية لاستقبال النشاط البدنى المقبل ومواجهة الجهد الواقع عليه الذى يعمل على تحسين لأداء الخلية الحركية مما يساعد على تحسين مستوى الأداء بنسبة كبيرة ، كما قامت الباحثة بتخصيص مدة (٨) اسابيع لتفقيذ التمرينات الخاصة المستخدمة (تمرينات التهيئة) المتمثلة فى الأساليب المختلفة للإحماء الخاص بإستخدام (أسلوب البالية - أسلوب الحبل - أسلوب التمرينات الحرة) بالإضافة للأسلوب التقليدى (المطبق فى الدروس العملية). (٤٢:٢٦)، (٦٢:٦٥)، (١٨:٤٣)، (٣٤:٨٤)، (٦٦:٩).

وتم تقسيم فترة تطبيق الدراسة الاساسية إلى اسبوعين لكل أسلوب على حده ، بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الاسبوع للأسلوب الواحد .

و إستغرق زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة بناءً على ما ذكره بليترافا Poltorapavlova (1991)، الترام جى Alter MG (١٩٩٦) ، وباسمين البحار ، وسوزان صلاح (٢٠٠٤) من ان الوحدة التدريبية فى الجمار الابقاعى تستغرق من (١٠٥)ق) إلى (١٢٠)ق) للمبتدئات ، و (١٦٥)ق) إلى (٢٢٠)ق) للمتقدمات مقسمة ٥ ق للجوانب الادارية ، و ٦٠ دقيقة للإحماء العام والإحماء الخاص ، والجزء الرئيسى إلى ٤٥ دقيقة مقسمة إلى ١٥ دقيقة لتصميم الجملة الحركية ، و ١٥ دقيقة للتدريب على عناصر الجملة ، و ١٥ دقيقة للأداء الجملة بمصاحبة الموسيقى. (٣٤:١٣٣) ، (٨٦:٥٥)، (١٢٨:٤٩).

ويفسر ذلك كل من افيلاجا كا Avela J,K (١٩٩٩) ، بيشوب دي (٢٠٠٣) ، وبى ايرند (٢٠٠٧) ، ومايكل ايزكيردو (٢٠٠٧) ، و لورا جيديت ، و اليساندرا دى اى (٢٠٠٩) حيث أوضحوا أن زمن الإحماء العام والخاص يشكل نصف الزمن الكلى المخصص للوحدة التدريبية تقريبا ، بحيث تكون مدة الإحماء الخاص كافية للحصول على افضل نتيجة وغير طويلة حتى لاتؤدى إلى الانهالك والتعب قبل التدريب او المنافسة ، على ان تكون الفترة بين الإحماء وبداية المنافسة من ٣ : ٥ دقيقة (تمثل راحة نشطة قبل اداء الجملة الحركية) (٨٥:٥٩)، (٥٤:٦٤)، (١٠١).

وبناءً على ماسبق حددت الباحثة مدة ٦٠ دقيقة لتطبيق الإحماء العام (الموحد) و الإحماء الخاص لكل أسلوب من اساليب قيد البحث ، على أن تكون الفترة الفاصلة بين نهاية الإحماء الخاص (كلا على حده) ٣ دقائق (تمثل راحة نشطة قبل لأداء الجملة).

بالإضافة إلى (٤٥) دقيقة للتدريب على الجوانب الفنية للجملة الحركية ، و (١٥) دقيقة للجوانب الادارية والتهئية .

وقد تم توزيع النسبة المئوية بين الاحماء العام والاحماء الخاص لكل السلوب من اساليب الاحماء الخاص (الأسلوب التقليدى - أسلوب باليه - أسلوب حبل - أسلوب التمرينات الحرة) كلا على حده خلال الاسبوعين المخصصين لكل أسلوب باجمالى (٨) وحدات تدريبية لكل أسلوب من اساليب الإحماء الخاص قيد الدراسة استرشادا بما اشار اليه كل من ليتل تى و وليمز Little T&Williams (٢٠٠٦) كاربينكو ايه CARBENO A (٢٠٠٧) ، و بيدل بى بى ومان Beedle BB&Mann (٢٠٠٧) بان تكون النسبة (١:١) بين الإحماء العام للإحماء الخاص فى بداية فترة التأسيس والاستعداد ثم (٢:١) ، و (٣:١) فى نهاية هذه الفترة. (١٨:٩٩)، (٤٦:١٣٧)، (٦١:٦٧).

وتم تقسيم الزمن فى الاسبوع الاول والثانى من فترة التأسيس لأساليب المختلفة للإحماء الخاص بترتيب التطبيق (الأسلوب التقليدى - أسلوب باليه - أسلوب حبل - أسلوب التمرينات الحرة) كما موضح بالجدول رقم (٩) التالية:

الجدول رقم (٩)

الاسابيع	الاساليب المختلفة للاحماء الخاص	الايام فى الاسبوع الواحد	محتوى الاحماء العام	الزمن	النسبة المئوية %	محتوى الاحماء الخاص	الزمن	النسبة المئوية %	النسبة المئوية للاحماء العام للاحماء الخاص
الاسبوع الاول	أسلوب	الاول الثاني الثالث الرابع	تمارين المشى والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	تمرينات التهيئة	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	(١:١) (١:١) (١:١) (١:١)
الاسبوع الثاني	التقليدى	الخامس السادس السابع الثامن	تمارين المشى والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٢٠ ق ٢٠ ق ١٥ ق ١٥ ق	٣٣ % ٣٣ % ٢٥ % ٢٥ %	التي تؤدي فى الدرس (مرفق ١٨)	٤٠ ق ٤٠ ق ٤٥ ق ٤٥ ق	٦٦ % ٦٦ % ٧٥ % ٧٥ %	(٢:١) (٢:١) (٣:١) (٣:١)
الاسبوع الثالث	أسلوب	الاول الثاني الثالث الرابع	تمارين المشى والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	تمرينات التهيئة باستخدام البار	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	(١:١) (١:١) (١:١) (١:١)
الاسبوع الرابع	إتاليه	الخامس السادس السابع الثامن	تمارين المشى والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٢٠ ق ٢٠ ق ١٥ ق ١٥ ق	٣٣ % ٣٣ % ٢٥ % ٢٥ %	ووسط الصالة (مرفق ١٥)	٤٠ ق ٤٠ ق ٤٥ ق ٤٥ ق	٦٦ % ٦٦ % ٧٥ % ٧٥ %	(٢:١) (٢:١) (٣:١) (٣:١)
الاسبوع الخامس	أسلوب	الاول الثاني الثالث الرابع	تمارين المشى والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	تمرينات التهيئة	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	(١:١) (١:١) (١:١) (١:١)
الاسبوع السادس	إتاليه	الخامس السادس السابع الثامن	تمارين المشى والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٢٠ ق ٢٠ ق ١٥ ق ١٥ ق	٣٣ % ٣٣ % ٢٥ % ٢٥ %	وثبات والاطالات بالحبل (مرفق ١٦)	٤٠ ق ٤٠ ق ٤٥ ق ٤٥ ق	٦٦ % ٦٦ % ٧٥ % ٧٥ %	(٢:١) (٢:١) (٣:١) (٣:١)
الاسبوع السابع	أسلوب	الاول الثاني الثالث الرابع	تمارين المشى والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	تمرينات التهيئة وثبات واطالات	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	(١:١) (١:١) (١:١) (١:١)
الاسبوع الثامن	إتاليه	الخامس السادس السابع الثامن		٢٠ ق ٢٠ ق ١٥ ق ١٥ ق	٣٣ % ٣٣ % ٢٥ % ٢٥ %	حر (مرفق ١٧)	٤٠ ق ٤٠ ق ٤٥ ق ٤٥ ق	٦٦ % ٦٦ % ٧٥ % ٧٥ %	(٢:١) (٢:١) (٣:١) (٣:١)

الجدول رقم (١٠)

يوضح نموذج للتقسيم الزمني لوحدة تدريبية فى الاسبوع الاول من فترة التأسيس للأسلوب التقليدى

(الزمن الكلى للوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)

المحتوى التنفيذى	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص (:)	النسبة المئوية	الزمن	المحتوى	اجزاء الوحدة التدريبية
اخذ الغياب و اعطاء التعليمات		%٥	٥ق	الجوانب الادارية	الجزء التمهيدي
تمريبات التهيئة العامة (مرفق ١٩)	١:١	%٥٠	٣٠ق	الإحماء العام	
تمريبات التهيئة الخاصة بالأسلوب التقليدى (مرفق ١٨)	١:١	%٥٠	٣٠ق	الإحماء الخاص	
		%٣٣	١٥ق	تصميم الجملة الحركية	الجزء الرئيسى
المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)		%٣٣	١٥ق	التدريب على عناصر الجملة الحركية	
الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)		%٣٣	١٥ق	لأداء الجملة الحركية	
تمريبات التهدئة (مرفق ٢٠)		%١٠	١٠ق	التهدئة	الجزء الختامى

الجدول رقم (١١)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية فى الاسبوع الثانى اليوم الاول والثانى من فترة التأسيس للأسلوب التقليدى

المحتوى التنفيذى	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	النسبة المئوية	الزمن	المحتوى	اجزاء الوحدة التدريبية
اخذ الغياب و اعطاء التعليمات		%٥	٥ق	الجوانب الادارية	الجزء التمهيدي
تمريبات التهيئة العامة (مرفق ١٩)	٢:١	%٣٣	٢٠ق	الإحماء العام	
تمريبات التهيئة الخاصة بالأسلوب التقليدى (مرفق ١٨)	١:٢	%٦٦	٤٠ق	الإحماء الخاص	
		لايوجد	لايوجد	تصميم الجملة الحركية	الجزء الرئيسى
المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)		%٥٦	٢٥ق	التدريب على عناصر الجملة الحركية	
الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)		%٤٤	٢٠ق	لأداء الجملة الحركية بالموسيقى ومكوناتها	
تمريبات التهدئة (مرفق 20)		%١٠	١٠ق	التهدئة	الجزء الختامى

الجدول رقم (١٢)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الثالث والرابع من فترة التأسيس للأسلوب التقليدي

المحتوى	المحتوى	الزمن الكلى ١٢٠ق	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	اجزاء الوحدة التدريبية
الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات	الجزء التمهيدي
الإحماء العام	١٥ق	٢٥%	٣:١	تمريبات التهيئة العامة (مرفق ١٩)	
الإحماء الخاص	٤٥ق	٧٥%	١:٣	تمريبات التهيئة الخاصة بالأسلوب التقليدي (مرفق ١٨)	
تصميم الجملة الحركية	لايوجد	لايوجد			الجزء الرئيسي
التدريب على عناصر الجملة الحركية	٢٠ق	٤٤%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)	
لأداء الجملة الحركية	٢٥ق	٥٦%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)	
التهدة	١٠ق	١٠%		تمريبات التهدة (مرفق ٢٠)	الجزء الختامي

الجدول رقم (١٣)

يوضح نموذج لتقسيم الزمنى لوحدة تدريبية في الاسبوع الاول من فترة التأسيس لأسلوب الباليه

المحتوى	المحتوى	الزمن	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	اجزاء الوحدة التدريبية
الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات	الجزء التمهيدي
الإحماء العام	٣٠ق	٥٠%	١:١	تمريبات التهيئة العامة (مرفق ١٩)	
الإحماء الخاص	٣٠ق	٥٠%	١:١	تمريبات التهيئة الخاصة بأسلوب الباليه (مرفق ١٥)	
تصميم الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%			الجزء الرئيسي
التدريب على عناصر الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)	
لأداء الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)	
التهدة	١٠ق	١٠%		تمريبات التهدة (مرفق ٢٠)	الجزء الختامي

الجدول رقم (١٤)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الاول والثاني من فترة التأسيس لأسلوب الباليه

المحتوى	المحتوى	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذي	اجزاء الوحدة التدريبية
الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات	الجزء التمهيدي
الإحماء العام	٢٠ق	٣٣%	٢:١	تمارين التهيئة العامة (مرفق ١٩)	
الإحماء الخاص	٤٠ق	٦٦%	١:٢	تمارين التهيئة الخاصة بأسلوب الباليه (مرفق ١٥)	
تصميم الجملة الحركية	لا يوجد	لا يوجد			الجزء الرئيسي
التدريب على عناصر الجملة الحركية	٢٥ق	٥٦%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)	
لأداء الجملة الحركية	٢٠ق	٤٤%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)	
التهدئة	١٠ق	١٠%		تمارين التهدئة (مرفق ٢٠)	الجزء الختامي

الجدول رقم (١٥)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الثالث والرابع من فترة التأسيس لأسلوب الباليه

المحتوى	المحتوى	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذي	اجزاء الوحدة التدريبية
الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات	الجزء التمهيدي
الإحماء العام	١٥ق	٢٥%	٣:١	تمارين التهيئة العامة (مرفق ١٩)	
الإحماء الخاص	٤٥ق	٧٥%	١:٣	تمارين التهيئة الخاصة بأسلوب الباليه (مرفق ١٥)	
تصميم الجملة الحركية	لا يوجد	لا يوجد			الجزء الرئيسي
التدريب على عناصر الجملة الحركية	٢٠ق	٤٤%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)	
لأداء الجملة الحركية	٢٥ق	٥٦%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)	
التهدئة	١٠ق	١٠%		تمارين التهدئة (مرفق ٢٠)	الجزء الختامي

الجدول رقم (١٦)

يوضح نموذج لتقسيم الزمنى لوحدة تدريبية فى الاسبوع الاول من فترة التأسيس لأسلوب الحبل

المحتوى التنفيذى	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	النسبة المئوية	الزمن	المحتوى	اجزاء الوحدة التدريبية
اخذ الغياب و اعطاء التعليمات		٥%	٥ق	الجوانب الادارية	الجزء التمهيدي
تمريبات التهيئة العامة (مرفق ١٩)	١:١	٥٠%	٣٠ق	الإحماء العام	
تمريبات التهيئة الخاصة بأسلوب الحبل (مرفق ١٦)	١:١	٥٠%	٣٠ق	الإحماء الخاص	
		٣٣%	١٥ق	تصميم الجملة الحركية	الجزء الرئيسي
المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)		٣٣%	١٥ق	التدريب على عناصر الجملة الحركية	
الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)		٣٣%	١٥ق	لأداء الجملة الحركية	
تمريبات التهيئة (مرفق ٢٠)		١٠%	١٠ق	التهيئة	الجزء الختامى

الجدول رقم (١٧)

يوضح التقسيم الزمنى لوحدة تدريبية فى الاسبوع الثانى اليوم الاول والثانى من فترة التأسيس لأسلوب الحبل

المحتوى التنفيذى	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	النسبة المئوية	الزمن	المحتوى	اجزاء الوحدة التدريبية
اخذ الغياب و اعطاء التعليمات		٥%	٥ق	الجوانب الادارية	الجزء التمهيدي
تمريبات التهيئة العامة (مرفق ١٩)	٢:١	٣٣%	٢٠ق	الإحماء العام	
تمريبات التهيئة الخاصة بأسلوب الحبل (مرفق ١٦)	١:٢	٦٦%	٤٠ق	الإحماء الخاص	
		لا يوجد	لا يوجد	تصميم الجملة الحركية	الجزء الرئيسي
المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)		٥٦%	٢٥ق	التدريب على عناصر الجملة الحركية	
الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)		٤٤%	٢٠ق	لأداء الجملة الحركية	
تمريبات التهيئة (مرفق ٢٠)		١٠%	١٠ق	التهيئة	الجزء الختامى

الجدول رقم (١٨)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الثالث والرابع من فترة التأسيس لأسلوب الحبل

اجزاء الوحدة التدريبية	المحتوى	الزمن الكلى ١٢٠ق	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذي
الجزء التمهيدي	الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات
	الإحماء العام	١٥ق	٢٥%	٣:١	تمارين التهيئة العامة (مرفق ١٩)
	الإحماء الخاص	٤٥ق	٧٥%	١:٣	تمارين التهيئة الخاصة بأسلوب الحبل (مرفق ١٦)
الجزء الرئيسي	تصميم الجملة الحركية	لا يوجد	لا يوجد		
	التدريب على عناصر الجملة الحركية	٢٠ق	٤٤%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)
	لأداء الجملة الحركية	٢٥ق	٥٦%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)
الجزء الختامي	التهدئة	١٠ق	١٠%		تمارين التهدئة (مرفق ٢٠)

الجدول رقم (١٩)

يوضح نموذج لتقسيم الزمنى لوحدة تدريبية في الاسبوع الاول من فترة التأسيس لأسلوب التمرينات الحرة

اجزاء الوحدة التدريبية	المحتوى	الزمن	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذي
الجزء التمهيدي	الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات
	الإحماء العام	٣٠ق	٥٠%	١:١	تمارين التهيئة العامة (مرفق ١٩)
	الإحماء الخاص	٣٠ق	٥٠%	١:١	تمارين التهيئة الخاصة أسلوب التمرينات الحرة (مرفق ١٧)
الجزء الرئيسي	تصميم الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%		
	التدريب على عناصر الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)
	لأداء الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)
الجزء الختامي	التهدئة	١٠ق	١٠%		تمارين التهدئة (مرفق ٢٠)

الجدول رقم (٢٠)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية فى الاسبوع الثانى اليوم الاول والثانى من فترة التأسيس لأسلوب التمرينات الحرة

اجزاء الوحدة التدريبية	المحتوى	الزمن	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذى
الجزء التمهيدي	الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات
	الإحماء العام	٢٠ق	٣٣%	٢:١	تمرينات التهيئة العامة (مرفق ١٩)
	الإحماء الخاص	٤٠ق	٦٦%	١:٢	تمرينات التهيئة الخاصة أسلوب التمرينات الحرة (مرفق ١٧)
الجزء الرئيسى	تصميم الجملة الحركية	لا يوجد	لا يوجد		
	التدريب على عناصر الجملة الحركية	٢٥ق	٥٦%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)
	لأداء الجملة الحركية	٢٠ق	٤٤%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)
الجزء الختامى	التهدئة	١٠ق	١٠%		تمرينات التهدئة (مرفق ٢٠)

الجدول رقم (٢١)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية فى الاسبوع الثانى اليوم الثالث والرابع من فترة التأسيس لأسلوب التمرينات الحرة

اجزاء الوحدة التدريبية	المحتوى	الزمن الكلى ١٢٠ق	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذى
الجزء التمهيدي	الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات
	الإحماء العام	١٥ق	٢٥%	٣:١	تمرينات التهيئة العامة (مرفق ١٩)
	الإحماء الخاص	٤٥ق	٧٥%	١:٣	تمرينات التهيئة الخاصة أسلوب التمرينات الحرة (مرفق ١٧)
الجزء الرئيسى	تصميم الجملة الحركية	لا يوجد	لا يوجد		
	التدريب على عناصر الجملة الحركية	٢٠ق	٤٤%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)
	لأداء الجملة الحركية	٢٥ق	٥٦%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)
الجزء الختامى	التهدئة	١٠ق	١٠%		تمرينات التهدئة (مرفق ٢٠)

و بعد نهاية فترة التأسيس والاستعداد تم تنفيذ التجربة الفعلية وذلك باجراء القياسات القياسية قيد البحث فى وقت الراحة واجراء القياسات البعدية مباشرة بعد الأداء، وتنفيذ كل أسلوب من اساليب الإحماء

الخاص باستخدام (الأسلوب التقليدى – أسلوب الباليه – أسلوب الحبل – أسلوب التمرينات الحرة كلا على حدى على الترتيب ، وتم توزيع عينة الدراسة باستخدام تصميم بالأسلوب الاحصائى بالتطبيق التبادلى للأساليب المختلفة للإحماء الخاص قيد البحث فتصبح وكأنها أربع مجموعات تجريبية بحيث يتم تنفيذ كل أسلوب من الأساليب المقترحة للإحماء الخاص بجانب الإحماء العام الموحد (مرفق رقم ١٩) فى كل اسبوع من الاسابيع الأربعة مما يعطى فرص متكافئة لتطبيق جميع الأساليب.

الجدول رقم (٢٢)

يوضح التوزيع الاحصائى بالتطبيق التبادلى للتمرينات الخاصة المستخدمة (تمرينات التهيئة) المتمثلة فى الأساليب المختلفة للإحماء الخاص باستخدام (الأسلوب التقليدى - أسلوب الباليه – أسلوب الحبل – أسلوب التمرينات الحرة)

الايام الاسابيع	اليوم الاول	اليوم الثانى	اليوم الثالث	اليوم الرابع	الأساليب المختلفة للإحماء الخاص
الاول	(د)	(ج)	(ب)	(أ)	التقليدى (د)
الثانى	(أ)	(د)	(ج)	(ب)	الباليه (أ)
الثالث	(ب)	(أ)	(د)	(ج)	الحبل (ب)
الرابع	(ج)	(ب)	(أ)	(د)	التمرينات الحرة (ج)

ملحوظة: تم اجراء القياس القبلى للمتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث فى وقت الراحة أما القياس البعدى فتم القيام به بعد تطبيق أسلوب الإحماء الخاص المستخدم بعد الأداء مباشرة كما موضح بالجدول السابق

الجدول رقم (٢٣)

يوضح مراحل بناء الأساليب المختلفة للإحماء الخاص (الباليه – الحبل – التمرينات الحرة):

الأساليب المختلفة للإحماء الخاص	الاهداف الخاصة بكل أسلوب	اسس التصميم الخاصة بكل أسلوب	التاثير الفسيولوجى	المحتوى التنفيذى
أسلوب الباليه	- اكساب وضع الجسم الصحيح - اكساب اوضاع القممين وحركات الرجلين. - اكساب الطالبة طريقة التنفس الصحيح. - زيادة الشدة العضلية والقدرة على اطالة اربطة المفاصل واوتار العضلات للسماح بعمل اوسع مدى	- تحديد مستوى الطالبات - (مبتدئين) - تحديد التمرينات المناسبة لمستوى الطالبات. - الترتيب المنطقى للتمرينات من السهل للصعب. - تهيئة العضلات الكبيرة ثم الصغيرة. - استخدام تمرينات السند (البار) ثم	- تهيئة الجهاز التنفسى. - تهيئة الجهاز الدورى من خلال زيادة كمية الدم المدفوع. - يزيد التفاعلات الكيميائية داخل العضلة لانتاج الطاقة. - يزيد من سرعة انقباض العضلات اثناء الأداء	- تمرينات السند (البار). - تمرينات وسط الصالة (الوثبات) (مرفق ١٥)

		تمرنات وسط الصالة الوثبات). - مراعاة عوامل الامن والسلامة - تحديد الموسيقى	حركى ممكن مع القدرة على الاحتفاظ بالاوضاع الثابتة	
المحتوى التنفيذى	التاثير الفسيولوجى	اسس التصميم الخاصة بكل أسلوب	الاهداف الخاصة بكل أسلوب	الأساليب المختلفة للإحماء الخاص
تمرنات الوثب والحبل والمرجات والدورانات (مرفق ١٦)	- تعمل على تهيئة الاجهزة الداخلية وخاصة التنفس . - زيادة كمية الاكسجين فى الدم الواصل للعضلات المشاركة فى الأداء. - تهيئة العضلات خاصة عضلات الفخذ واربطة الركبة	- تحديد مستوى الطالبات (مبتدئات) - تحديد المهارات المستخدمة - تحديد الموسيقى المستخدمة - تحديد طريقة لأداء المهارات (مفردة). - مراعاة عوامل الامن والسلامة - الترتيب المنطقى للتمرينات من السهل للصعب. - تهيئة العضلات الكبيرة ثم الصغيرة.	- اكساب القوام الجيد. - اكساب التوافق العضلى العصبى بين (العين واليد) (اليد والرجل) (العين والرجل) - اكساب المهارات الاساسية للحبل (الوثب - الحبل- الدوران- المرجات- الاشكال الثمانية)	أسلوب الحبل
تمرنات الاطالة الثابتة والمتحركة وتمرنات الوثب (مرفق ١٧)	- تعمل على تهيئة الاجهزة الداخلية للعمل العضلى. - تعمل على تهيئة العضلات للأداء.	- تحديد تمرينات التهيئة المستخدمة. - تمرينات لجميع اجزاء الجسم . - تحديد الموسيقى المستخدمة. - مراعاة عوامل الامن والسلامة. - الترتيب المنطقى للتمرينات من السهل للصعب. - تهيئة العضلات الكبيرة ثم الصغيرة.	- اكساب القوام الجيد. - اكساب عناصر الياقة البدنية. -	أسلوب التمرينات الحرّة

سادسا : الدراسة الاساسية:

- تم اجراء القياسات القبلية والقياسات البعيدة فى الفترة من ٢٠١٢/١٢/١٤ إلى ٢٠١٣/١/١٧، لكل من المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهارى ، وكان ذلك اثناء تطبيق الدراسة الاساسية بكل وحدة تدريبيه.

سابعا : المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية عن طريق استخدام الحاسب الآلي (برنامج SPSS)

لتحليل النتائج للحصول علي :

المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري معامل الالتواء

اختبار كلوموجراف-سيمنروف اختبار شابيرو-ويليك معامل الاختلاف

النسب التغير اختبار "ت" للملاحظات المزدوجة

تحليل التباين (ف) (ANOVA)

اختبار أقل فرق معنوي I.L.S.D