

الفصل الثالث

0/3 إجراءات البحث.

1/3 الإجراءات الخاصة بالدراسة الأساسية الأولى .

1/1/3 منهج الدراسة .

2/1/3 مجالات الدراسة .

3/1/3 مجتمع الدراسة .

4/1/3 عينة الدراسة .

5/1/3 أدوات جمع البيانات .

6/1/3 الدراسات الإستطلاعية .

7/1/3 تنفيذ الدراسة الأساسية الأولى .

2/3 الإجراءات الخاصة بالدراسة الأساسية الثانية

1/2/3 منهج الدراسة .

2/2/3 عينة الدراسة .

3/2/3 الدراسة الاستطلاعية .

4/2/3 البرنامج التدريبي المقترح .

5/2/3 تنفيذ الدراسة الأساسية الثانية .

3/3 المعالجات الإحصائية .

3./ إجراءات البحث:

تمثلت إجراءات البحث في مرحلتين إحداهما خاصة بالدراسة الأساسية الأولى والأخرى بالدراسة الأساسية الثانية :

1/3 الإجراءات الخاصة بالدراسة الأساسية الأولى :

1/1/3 منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لدراسات النمو والتطور باستخدام الطريقة المستعرضة في جمع البيانات نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

2/1/3 مجالات الدراسة:

(أ) المجال الزمني :

تم إجراء الدراسة خلال الفترة الزمنية من 30 / 9 / 2008 إلى 14 / 1 / 2009 ، وتحقيقاً لأهداف الدراسة أجريت بعض الدراسات الاستطلاعية وكانت كالتالي :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى في المدة من 30 / 9 / 2008 إلى 2 / 10 / 2008م
- الدراسة الاستطلاعية الثانية في المدة من 5 / 10 / 2008 إلى 12 / 10 / 2008.
- وقد أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من 14 / 10 / 2008 إلى 26 / 10 / 2008م.
- وقد أجريت الدراسة الأساسية الثانية في الفترة من 11 / 11 / 2008 إلى 14 / 1 / 2009م.

(ب) المجال الجغرافي :

تم إجراء قياسات البحث في محافظة الغربية بمداس إدارة (شرق - غرب) طنطا التعليمية للمرحلة (9-12) سنة.

(ج) المجال البشرى :

أجريت هذه الدراسة على تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى من سن (9- 12) سنة بإدراه (شرق - غرب) وطنطا التعليمية التابعة لوزارة التربية والتعليم بمحافظة الغربية .

3/1/3 مجتمع الدراسة:

تم تحديد مجتمع والدراسة من خلال حصر وتحديد مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسى بمحافظة الغربية إدارتى (شرق - غرب) طنطا التعليمية حيث أشتمل مجتمع الدراسة على تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى من (9 - 12) سنة .

4/1/3 عينة الدراسة :

(أ) طريقة اختيار العينة :

تم استخدام الطريقة العشوائية فى اختيار مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسى التى تم تنفيذ وإجراء الدراسة بها وذلك بمناطق (شرق - غرب) التعليمية طنطا بمحافظة الغربية .

(ب) حجم العينة :

اشتملت عينة الدراسة على (750) تلميذة من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى والتى تتراوح أعمارهن بين (9 - 12) سنة ، وقد تم اختيارهن من أربع مدارس بإدارة (شرق - غرب) طنطا التعليمية بمحافظة الغربية ، وقد تم استبعاد قياسات (30) تلميذة لعدم استيفاء بياناتهم وبذلك أصبح حجم العينة النهائى التى تم معالجة نتائجهن إحصائيا (720) تلميذة والجدول التالى يوضح حجم العينة الكلى وتوزيعها .

جدول (3-1)

حجم وتوزيع عينة البحث المختارة من كل مدرسة

المنطقة التعليمية	المدرسة	إجمالي التلميذات	التلميذات المستبعدات	العدد الفعلي
شرق طنطا	الإصلاح الابتدائية	197	9	188
	النصر التجريبية الابتدائية	179	7	172
غرب طنطا	على بن أبى طالب الابتدائية	181	7	172
	الشهيد على عفت الابتدائية	193	8	185
الإجمالي		750	30	720

(ج) تقسيم عينة الدراسة :

إن تعين ديناميكية تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى يتأسس على التقسيم الموضوعى لعينة البحث ،ولذا فقد قامت الباحثة بتقسيم المدى الزمنى لعينة البحث الذى يمتد من (9 - 12) سنة إلى ستة فئات ، سعة الفئة السنوية ستة أشهر وذلك وفقا لبعض الدراسات المشابهة التى تمت فى مجال دراسة التطور الحركى والتى أشارت إلى أن تقسيم الفئات السنوية إلى ستة أشهر يمكن من تتبع ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى حيث يعطى فروق ذات دلالة مغنوية.

ويؤكد ذلك ما أشار إليه فؤاد " البهى السيد " (1979) أنه يمكن للباحث أن يرصد متوسطات الدرجات لكل شهر بدلاً من رصده لها بالنسبة لكل سنة فإن آنس منها وفيها مظاهر لها دلالتها العلمية فله أن يبقياها كما هى ، وإن لم يجد فيها دلالة واضحة فعليه أن يجمعها فى فئات سنوية أو نصف سنوية أو ما يصلح للظاهرة التى يدرسها ويرصد لها معاييرها (38 : 187) والجدول رقم (3-2) يوضح تقسيم العينة .

جدول (3-2)

تقسيم العينة إلى فئات سنوية سعة الفئة ستة أشهر

تقسيم العينة	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة
الفئة السنوية بالشهور	114>108	120>115	126>121	132>127	138>133	144>139
العدد الكلى	120	120	120	120	120	120

جدول (3-3)

توصيف الفئات السنوية عينة البحث من (9 - 12) سنة في متغيرات الطول والوزن

الفئات السنوية	من 9 > 9.6	من 9.6 > 10	من 10 > 10.6	من 10.6 > 11	من 11 > 11.6	من 11.6 > 12
ن	120	120	120	120	120	120
الطول	المتوسط الحسابي	137.21	143.80	148.49	148.88	150.08
	الوسيط	138.0	143.0	144.0	149.0	150.0
	الانحراف المعياري	6.20	8.72	8.25	2.51	5.85
	الالتواء	0.38-	1.20	1.88	0.43-	0.37
الوزن	المتوسط الحسابي	34.04	35.23	36.08	37.10	38.16
	الوسيط	34.10	35.20	36.10	37.11	38.20
	الانحراف المعياري	0.26	0.13	0.22	0.18	0.08
	الالتواء	0.36-	0.32	0.39-	0.53-	0.035-

يتضح من جدول (3-3) اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين $(3 \pm)$ في متغيرات الطول والوزن ، مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

5/1/3 أدوات جمع البيانات :

تطلب طبيعة هذه الدراسة استخدام عدة وسائل لجمع البيانات وهى على النحو

التالى :

- أ- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى قياس وتحديد القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى .
- ب- أجهزة وأدوات القياس اللازمة لعملية التصوير التلفزيونى .
- ج- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .
- د- الاستثمارات الخاصة بجمع البيانات .

(أ) الأدوات والأجهزة المستخدمة في تحديد وقياس القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي:

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للبحوث والمراجع العلمية المتخصصة تشارلز جوزولي، (2006) (12) هارالد مولر وولفجانج رتيزدورف (2006) (53) فراج توفيق (2004) (37) دي كيو وآخرون D.Q.Quan (2002) (62) روداتشي و وفولر إس جي بنت Rodacki, A. L. F., N. E. fowler, and S. (2002) (74) سليمان على حسن وآخرون (2002) (26) وليد زغلول حامد (2001) (57) عبد الرحمن زاهر (2000) (31) هبة بليغ (1999) (54) بيتر. ح. ل. توسون (1996) (11) غادة عبد الحميد (1990) (36) محمد عبد الغني عثمان (1990) (47) سليمان حجر وعويس الجبالي (1989) (25) لتحديد القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي وكذلك الإختبارات اللازمة والتي تتناسب مع المرحلة السنية قيد البحث ، هذا وقد قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء حول أهم القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي وتضمنت الاستمارة (15) قدرة مرفق (1) تم عرضها على مجموعة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية تخصص مسابقات الميدان والمضمار قد بلغ عددهم (10) خبراء مرفق (4) وقد ارتضت الباحثة بالقدرات التوافقية التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (80%) فأكثر من موافقة الخبراء والجدول التالى يوضح الأهمية النسبية للقدرات التوافقية وفقا لاستطلاع رأى السادة الخبراء.

جدول (3-4)

الأهمية النسبية للقدرات التوافقية وفقاً لاستطلاع رأى الخبراء

م	القدرات التوافقية	رأى الخبير	
		التكرار	الأهمية النسبية %
1.	القدرة على التوافق الكلى للجسم	10	100
2.	قدرة توافق العين والذراع / العين والقدم	5	50
3.	القدرة على التوازن الحركى	9	90
4.	قدرة تحمل القوة العام	4	40
5.	القدرة على تقدير الوضع	6	60
6.	قدرة المرونة	8	80
7.	القدرة على التكيف	4	40
8.	قدرة الرشاقة	8	80
9.	القدرة على التحكم فى الحركة	5	50
10.	القدرة على دقة الأداء	4	40
11.	القدرة العضلية للرجلين	9	90
12.	القدرة العضلية للذراعين	4	40
13.	القدرة على الإحساس العضلى الحركى	4	40
14.	قدرة السرعة الانتقالية	8	80
15.	القدرة على التعلم الحركى	5	50

يتضح من جدول (3-4) أن القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى بناءً على الأهمية النسبية لموافقة الخبراء هى القدرة على "التوافق الكلى للجسم، القدرة على التوازن الحركى ، قدرة المرونة ، قدرة الرشاقة ، القدرة العضلية للرجلين ، قدرة السرعة الانتقالية".

وقد راعت الباحثة العوامل الآتية عند اختيار الاختبارات اللازمة لقياس هذه القدرات

التوافقية:

- 1- عمل مسح شامل للعديد من اختبارات القدرات التوافقية الخاصة .
- 2- أن تتمشى هذه الاختبارات مع أطفال المرحلة السنية من (9 -12) سنة .
- 3- أن تناسب شكل الاختبارات مع مسابقة الوثب العالى فى ألعاب القوى .
- 4- مراعاة العوامل الإثارة والتشويق فى الاختبارات لأطفال هذه المرحلة السنية.
- 5- استخدامها فى دراسات أخرى سابقة حققت معاملات علمية عالية .

والجدول التالي يوضح القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى والاختبارات المستخدمة ووحدة قياسها .

جدول (3-5)

القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى والاختبارات المستخدمة ووحدة قياسها

م	القدرات التوافقية الخاصة	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس
1.	قدرة السرعة الانتقالية	اختبار العدو (30م) من البدء الطائر (381: 44)	ثانية
2.	قدرة القوة المميزة بالسرعة للرجلين	اختبار الوثب العمودى من الثبات لسارجت (395: 44 ، 396)	سم
3.	قدرة التوافق الكلى للجسم	إختبار الجرى على شكل 8 (44 : 416)	ثانية
4.	قدرة الرشاقة	إختبار الجرى المكوكى (44 : 369 ، 370)	ثانية
5.	قدرة مرونة العمود الفقرى	إختبار ثنى الجذع خلفاً من الوقوف (44 : 351)	سم
6.	قدرة التوازن الحركى	إختبار الإنتقال فوق العلامات (44 : 454 ، 455)	درجة

(ب) أجهزة القياس اللازمة لعملية التصوير التليفزيونى :

- كاميرا تصوير تليفزيونى ملونة Panasonic NV – M3000 EM .
- حامل ثلاثى للكاميرا .
- مسجل شرائط تليفزيونى Video Cassette باناسونيك Panasonic .
- شرائط فيديو للتسجيل ماركة Sony .
- ساعة توقيت باناسونيك .
- جهاز عرض تليفزيونى ملون (16) بوصة جولد ستار Goldstar .
- لوحة تحكم عن بعد (ريموت كنترول) فى سرعة عرض وإيقاف الصورة .
- معدل تيار كهربائى للكاميرا 220 فولت .
- استثمارا لتسجيل البيانات الخاصة بعملية التصوير مرفق (5) .

(ج) الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسـم .
- ميزان طبيـ معايـر لقياس الوزن بالكـجم .
- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية .
- جهاز وثب عالى .
- مراتب صغيرة .
- مرتبة وثب عالى .
- أقماع صغيرة وكرات طبية وشريط قياس .

(د) الإستمارات الخاصة بجمع البيانات :

قامت الباحثة بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعملية التصوير مرفق (5) وتتضمن البيانات الشخصية للمختبر (المدرسة - الفصل - التاريخ- الاسم - السن بالشهور - الطول - الوزن) وكذلك البيانات الخاصة بكل اختبار من اختبارات القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى قيد البحث .

6/1/3 الدراسات الإستطلاعية :

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من 2008/9/30 إلى 2008/10/2 على عينة عشوائية تم اختيارها من مدرسة الإصلاح الابتدائية بطنطا بلغ وقوامها (40) تلميذة من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس خصائص العينة (9 - 12) سنة واستهدفت الدراسة:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة فى قياس القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى .
- اكتشاف الصعوبات التى يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات المختارة.
- ترتيب القياسات والاختبارات وذلك لتحقيق النتائج المرجوة وتوفير الوقت والجهد .
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات وطرق القياس والتسجيل .

وقد أسفرت هذه الدراسة عن :

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- قامت الباحثة بتعديل مسافة الجرى في اختبار السرعة الإنتقالية (العدو 30م من البدء الطائر) إلى (15م) فقط ليتناسب مع مسابقة الوثب العالى حيث أن اللعبة في مرحلة الإقتراب لا تجرى أكثر من (15م) وبذلك أصبح الإختبار صالحاً للتطبيق مرفق(2) .
- ثم ترتيب الإختبارات تبعاً للغرض من كل إختبار .
- تفهم المساعدين لشروط تطبيق كل اختبار ودقتهم في تسجيل النتائج .

ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت هذه الدراسة في الفترة من 2008/10/5 إلى 2008/10/12 على عينة قوامها (40) تلميذه تم اختيارهن من مدرسة الإصلاح الابتدائية بطنطا بطريقة عشوائية ومن خارج عينة البحث الأساسية ونفس خصائص العينة من (9 - 12) سنة واستهدفت :

- تحديد المواصفات الخاصة بالأجهزة العلمية المستخدمة في عملية التصوير وتحديد محاولات التجربة .
- التأكد من ملائمة الإختبارات المختارة ومناسبتها لأفراد عينة البحث وحساب المعاملات العلمية لها (الصدق - الثبات) .

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

- تم التعرف على البعد المناسب للكاميرا بعد إجراء ثلاثة محاولات .
- حققت الإختبارات المختارة معاملات عالية وبذلك أصبحت ملائمة لأفراد عينة البحث .

المعاملات العلمية للاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث :

(أ) صدق الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي للاختبارات بأسلوب المقارنة الطرفية بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى للاختبارات على عينة بلغ قوامها (40) تلميذه من أطفال المرحلة السنية من (9 - 12) سنة بمدرسة الإصلاح الابتدائية بطنطا ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد تم حساب معامل الصدق عن طريقة اختبار (ت) الفروق t.test فبلغ معامل الصدق للاختبارات قيد البحث ما بين (4.38، 24.65) مما يدل على أنها ذات معاملات صدق عالية كما يوضحها جدول (3-6)

جدول (3-6)

دلالة الفروق بين متوسطى الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى فى اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لدى عينة التقتين لبيان معامل الصدق

ن=40

م	اختبارات القدرات التوافقية	وحدة القياس	الأرباعي الأعلى		الأرباعي الأدنى		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
			س	±ع	س	±ع		
1	القدرة على التوافق الكلى للجسم	ث	21.90	2.48	31.23	6.24	9.33	*4.38
2	القدرة على التوازن الحركى	درجة	79.0	6.14	36.50	5.79	42.50	*15.90
3	القدرة العضلية للرجلين	سم	38.69	1.17	29.12	0.97	9.57	*19.14
4	قدرة المرونة	سم	55.40	3.65	31.20	3.23	24.20	*13.67
5	قدرة الرشاقة	ث	13.68	0.29	17.31	0.36	3.67	*24.65
6	قدرة السرعة الانتقالية	ث	3.02	0.26	4.45	0.33	1.43	*10.68

قيمة (ت) عند مستوى معنوية 0.05 = 1.73

يتضح من جدول (3-6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى الأرباعي الأعلى و الأرباعي الأدنى لدى عينة التقتين فى جميع اختبارات القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى صدق الاختبارات.

(ب) ثبات الاختبارات :

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة Test - Retest على مجموعة بلغ قوامها (40) تلميذه من أطفال المرحلة السنية من (9 - 12) سنة بمدرسة الإصلاح الابتدائية بطنطا ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بفارق زمنى مدته أسبوعين بين التطبيق وإعادة التطبيق ، وتم حساب معامل الارتباط ليعبر عن ثبات الاختبارات فبلغ معامل الثبات للاختبارات (0.96،0.91) مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات عالية كما يوضحها جدول (3-7).

جدول (3-7)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات
فى اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لدى عينة التقنين

ن=40

م	اختبارات القدرات التوافقية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
1	القدرة على التوافق الكلى للجسم	ث	25.70	3.82	25.20	4.20	*0.92
2	القدرة على التوازن الحركى	درجة	58.33	9.23	59.12	9.57	*0.91
3	القدرة العضلية للرجلين	سم	33.12	1.11	33.15	1.23	*0.94
4	قدرة المرونة	سم	42.37	8.32	43.11	7.52	*0.93
5	قدرة الرشاقة	ث	15.47	1.40	15.13	1.31	*0.94
6	قدرة السرعة الانتقالية	ث	3.85	0.56	3.73	0.42	*0.96

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغوية 0.05 = 0.42

يتضح من جدول (3-7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى (إعادة تطبيق الاختبار) فى اختبارات القدرات التوافقية لدى عينة التقنين عند مستوى مغوية 0.05 ، مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

7/1/3 تنفيذ الدراسة الأساسية الأولى :

أجريت الدراسة الأساسية الأولى فى الفترة من 2008/10/14 إلى 2008/10/26 حيث تم تنفيذ هذه الدراسة بكل من مدراس الحلقة الأولى من التعليم الأساس الموضحة ضمن عينة البحث وفقاً للخطوات التالية :

- إجراء مقابلة شخصية مع السيد مدير المدرسة وتقديم الخطابات الرسمية الخاصة بأجراء الدراسة مع إحاطته علماً بكافة الإجراءات التى سوف تتبع وإطلاعه على الأهداف المرجوة من الدراسة .
- استبعاد الأطفال المنقطعين والذين لم تستكمل بياناتهم من عينة الدراسة الأساسية
- إجراء القياسات والاختبارات على الأطفال عينة البحث .

الإجراءات الخاصة بعملية التصوير :

يتم إجراء عملية التصوير التليفزيونى صباحاً بداخل فناء المدرسة لجميع متغيرات القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى قيد البحث ، وذلك للكشف عن ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للأطفال من (9 - 12) سنة ، حيث يتم أداء الطفلة لكل اختبار على حده وبدون تدخل من الباحثة ، وقد تم وضع الكاميرات فى وضع بعيد عن الأجهزة والأدوات بحيث لا تعوق الحركة ولا تشتت إنتباه الطفلة وتبدأ إجراءات التصوير بالآتى :

- يتم فى البداية تسجيل صوتى لاسم المدرسة واليوم والتاريخ وإسم الإختبار .
- تجهيز العينة التى سوف يتم إجراء عملية التصوير لها .
- عمل نموذج للإختبار ثم يتم اختبار أكثر من طفلة لعمل النموذج .
- تعطى كل طفلة مجموعة من المحاولات قبل التصوير .
- ينادى على الطفلة الأولى من واقع الكشوف ويسجل اسمها وتاريخ ميلادها ثم يطلب منها أداء الإختبار المراد تصويره ثم ينادى على الطفلة التى تليها وهكذا .
- يتم تصوير جميع إختبارات القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى قيد البحث بنفس الطريقة .
- يتم تنفيذ عملية التحليل الكمى ثم التحليل الإحصائى للبيانات للتوصل إلى النتائج التى تحقق أهداف البحث .

2/3 الإجراءات الخاصة بالدراسات الأساسية الثانية :

بعد أن توصلت الباحثة إلى ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى قيد البحث لدى الأطفال من (9 - 12) سنة قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية الثانية وكانت بهدف التعرف على الفترات السنوية التى يحدث فيها طفرة النمو فى مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى حتى تتمكن من استغلالها فى تطوير هذه القدرات وذلك من خلال تصميم برنامج مقترح لتطوير هذه القدرات استناداً على الأسس العلمية لخصائص التطور الحركى .

1/2/3 منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى مستعينة بأحد تصميماته وهو القياس القبلى والبعدى بمجموعة واحدة وذلك لملائمة لهذه الدراسة .

2/2/3 عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من تلميذات الفئات السنوية (10 - 11) سنة بمدرسة الإصلاح الابتدائية بطنطا والتي أظهرت فيها الدراسة وجود طفرة النمو فى مستوى القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى حيث تم اختيار مجموعة واحدة مكونة من (10) أطفال بالطريقة العشوائية يطبق على المجموعة التجريبية البرنامج التدريبى المقترح لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى وجدول (8-3) يوضح توصيف عينة البحث التجريبية.

جدول (3-8)
توصيف العينة في المتغيرات قيد البحث
ليبيان اعتدالية البيانات

ن = 10

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفريط	الانتواء
معدلات دلالات النمو							
1	السن	شهر	10.83	10.80	0.12	-0.06	0.28
2	الطول	سم	149.70	149.50	5.85	1.63	0.25
3	الوزن	كجم	36.54	36.35	0.71	0.38	0.32
القدرات التوافقية							
1	القدرة على التوافق الكلي للجسم	ث	24.82	25.02	1.47	-0.98	0.19
2	القدرة على التوازن الحركي	درجة	59.0	62.50	7.37	-0.51	0.87
3	القدرة العضلية للرجلين	سم	34.80	35.0	1.47	0.70	-0.09
4	قدرة المرونة	سم	40.90	40.0	5.93	-0.59	0.80
5	قدرة الرشاقة	ث	15.05	14.90	0.98	0.73	0.16
6	قدرة السرعة الانتقالية	ث	4.17	4.19	0.54	-1.36	0.21
1	مستوى الأداء	درجة	2.80	3.0	0.63	0.17	0.13

يتضح من جدول (3-8) اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الانتواء ما بين $(3 \pm)$ في جميع متغيرات السن والطول والوزن والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء ، مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

3/2/3 الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة الزمنية من 2008/ 10/27 إلى 9 /11/ 2008 ، وذلك على عينة إستطلاعية ممثلة للمجتمع الأصلى للبحث مكونة من (12) طفلة من مدرسة الاصلاح الابتدائية بطنطا ومن خارج عينة البحث الأساسية ،وقد تم اختيارهن بطريقة عشوائية عمدية من الفئات السنية الممثلة لطفرة النمو فى القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى من (10 - 11) سنة وكان الهدف من هذه الدراسة :

- التأكد من صلاحية البرنامج التدريبى للتطبيق .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البرنامج .
- التعرف على الصعوبات التى تواجه الباحثة أثناء تطبيق البرنامج والعمل على تلافيها .

وقد أسفرت الدراسة عن :

- صلاحية البرنامج للتطبيق وقدرة الأطفال على استخدام الأدوات والأجهزة المختارة
- تحديد الوحدات التدريبية وتوزيع فقراتها على الزمن المحدد لها .
- تقنين البرنامج بجميع أدواته وأجهزته .

4/2/3 البرنامج التدريبى المقترح :

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبى المقترح إلى تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى لدى أطفال الفئة السنية من (10 - 11) سنة والتى أظهرت الدراسة وجود طفرة فى النمو لديهم .

محتوى البرنامج التدريبى المقترح :

تم إختيار محتوى البرنامج التدريبى المقترح بناء على خبرة الباحثة وما أوردته بعض المراجع المتخصصة تشارلز جوزولى، (2006) (12) هارالدمولر وولفجانج

رتيزدورف (2006) (53) فراج توفيق (2004) (37) دى كيو وآخرون D.Q.Quan (2002) (62) روداتشى و وفولر إس جي بنت RODACKI, A. L. F., N. E. FOWLER, and S. (2002) (74) سليمان على حسن وآخرون (2002) (26) وليد زغلول حامد (2001) (57) عبد الرحمن زاهر (2000) (31) هبة بليغ (1999) (54) بيتر. ح . ل توسون (1996) (11) غادة عبد الحميد (1990) (36) محمد عبد الغنى عثمان (1990) (47) سليمان حجر وعويس الجبالى (1989) (25) حيث تم تصميم البرنامج وقد روعى خصائص نمو الأطفال عينة البحث بما يتناسب مع امكانياتهم وقدراتهم واستعداداتهم وقد استعانت الباحثة بتدريبات القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى المشابهة للأداء الحركى والمتنوعة وباستخدام أدوات وأجهزة جذابة متنوعة وذلك لتحقيق الهدف.

ضبط محتوى البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة مكونة من (10) خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (4) وفى ضوء الآراء والملاحظات التى أبداهها الخبراء قامت الباحثة بضبط المحتوى وبذلك أصبح المحتوى بعد التعديلات اللازمة صالحاً لتطوير مستوى القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للأطفال عينة البحث مرفق (3)

أسس وضع البرنامج :

- 1- أن يؤدي إلى تحقيق الهدف الذى وضع من أجله .
- 2- أن تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص النمو للمرحلة السنية من (9 - 12) سنة .
- 3- أن يشمل البرنامج على بعض التدريبات فى صورة مسابقات لإدخال الحماس وروح المنافسة بين الأطفال عينة البحث .
- 4- أن يتميز البرنامج بالشمول والمرونة والسهولة أثناء التطبيق .
- 5- توفير عوامل الأمن والسلامة .
- 6- مراعاة التنوع والتدرج فى الحمل داخل الوحدات التدريبية .
- 7- تدرج التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .

الخطـة الزمنية للبرنامج :

إشتمل البرنامج التدريبى المقترح على ثمانية أسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعيا وذلك أيام السبت والاثنين والأربعاء من كل أسبوع وقد أستغرق زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وقد تم تقسيم البرنامج إلى ثلاث مراحل المرحلة الأولى (3 أسابيع) والمرحلة الثانية (3 أسابيع) أما المرحلة الثالثة فكانت (أسبوعين) والجدول رقم (9-3) يوضح التوزيع الزمنى للبرنامج .

جدول (9-3)
التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
الإحماء	15ق	1. الجزء التمهيدى
تدريبات القدرات التوافقية الخاصة	30ق	2. الجزء الأساسى ويشمل - تدريبات توافقية - تكنيك
تدريبات لأسلوب الأداء الأمثل	35ق	
تمارين الاسترخاء	10ق	3. الجزء الختامى

5/2/3 تنفيذ الدراسة الأساسية الثانية :

أ) القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى للمجموعة التجريبية فى الفترة من 2008/11/11 حتى 2008/11/12 وفقاً للخطوات التالية :

- قياس وتطبيق إختبارات القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى .
- تقييم مستوى الأداء المهارى بواسطة المحكمين (لجنة تقييم الأداء)

ب) تطبيق البرنامج التدريبى المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح لتطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى على المجموعة التجريبية وذلك فى الفترة من 2008/11/13 حتى 2009/1/12 .

(ج) القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الفترة من 2009/1/13 حتى 2009/1/14 وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجرائه فى القياس القبلى .

3/3 المعالجات الإحصائية :

إستخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- اختبار (ت)
- معامل الارتباط .
- تحليل التباين .
- اختبار أقل فرق معنوى (L.S.D) .
- معدل التغير (%) .