

## الفصل الثالث

### خطة واجراءات البحث

أولا : مرحلة الإعداد :

- منهج البحث •
- عينة البحث •
- وسائل جمع البيانات •
- المتغير الفسيولوجي •
- الاستبيان •
- استبيان لتحديد العناصر البدنية الخاصه للضربه الساحقه •
- استبيان لتحديد اختبارات العناصر البدنية الخاصه •
- صدق الاختبارات •
- ثبات الاختبارات •
- استبيان تحديد عدد الساعات المناسبه لتنمية العناصر البدنية المختارة

القياسات والاختبارات :

- قياسات لبعض متغيرات النمو والمتغير الفسيولوجي •
- اختبارات لقياس مستوى الاداء البدني •
- اختبارات لقياس مستوى الاداء المهارى •
- صدق الاختبار •
- ثبات الاختبار •
- اختبار المساعدات •
- الدراسات الاستطلاعية •
- الدراسة الاستطلاعية الاولى •
- الدراسة الاستطلاعية الثانية •
- تكافؤ مجموعتي البحث •
- البرنامج المقترح •

ثانيا : مرحلة التنفيذ :

- القياس القبلي •
- القياس البيني •
- القياس البعدي •
- المعالجه الاحمائية •

أولا : مرحلة الاعــــداد– منهج البحث :

تحقيقا لأهداف البحث وفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي كاسلوب من أساليب البحث العلمى وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ، باستخدام القياس القبلى والبينى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة .

– عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وكان قوامها ٨٨ طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الدراسى ١٩٩٢ – ١٩٩٣ بنسبة ٢٨,٦% من مجتمع البحث البالغ عددهن ٢٨٠ طالبة .

– أسباب اختبار العينة :

اختيرت العينة من طالبات الفرقة الثالثة للأسباب الآتية :

- × مهارة الضربه الساحقه المستقيمه القطريه من المهارات المقرره عليهن طبقا للمنهج الدراسى .
- × جميع طالبات العينة تخضع لخطه دراسيه واحده .
- × وقد استبعدت الباحثة من عينة البحث الفئات التالية :
- × الطالبات اللائى يمارسن لعبة الكره الطائره او العاب اخرى فى الفرق الرياضيه .
- × الطالبات المصابات وغير المنتظمات .
- × الطالبات الراسيات .

وقد كان عددهن ٨ طالبات ، وبذلك أصبح عدد العينه ٨٠ طالبة قسمت

الى مجموعتين (٤٠) فى كل منها احدهما تجريبية والاخرى ضابطه .

وقد قامت الباحثة بتكافؤ مجموعتى البحث فى بعض المتغيرات التى قد

يكون لها تأثير على المتغير التجريبي وهي ( السن ، الطول ، الوزن ) والسعة الحيوية وسرعة الاستجابة الحركية ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، القدره العضليه للذراعين والرجلين ، والأداء المهارى للضربه الساحقه ويوضح هذا جدول (٩) ، جدول (١٠) ، جدول (١١) .

### – وسائل جمع البيانات :

تختلف وسائل جمع البيانات تبعا لنوع البيانات المراد الحصول عليها ومنها على سبيل المثال الاستفتاء ، المقابله الشخصيه ، القياسات ، الاختبارات ، وللحصول على بيانات هذه الدراسة استعانت الباحثة بالأدوات التالية لمناسبتها لهدف البحث .

### – المتغيرات الفسيولوجية :

بعد الاطلاع على المراجع والأبحاث السابقه قامت الباحثة بتحديد السعة الحيوية كمتغير فسيولوجى للدراسة الحالية .

– وقد تم قياس السعة الحيوية بجهاز الاسبيروميتر الجاف .

### – المعاملات العلمية لاختيار المتغير الفسيولوجى :

#### – صدق الاختبار:

– قامت الباحثة باستخدام طريقة المجموعات المتميزه ، وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعة من اللاعبات المقيدات بفريق الكلية وعددهن ٢٠ طالبه ، ومجموعة غير مميزه من طالبات الفرقة الثالثة ومن غير عينة البحث عددهن ٢٠ طالبه وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١) .

(٤٠)

جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه  
فى اختبار المتغير الفسيولوجى

الاختبار	المجموعة غير المميزه		المجموعة المميزه		الفرق	قيمة ت
	ع	م	ع	م		
السعة الحيوية	٢١٣٠٠٦	٢٢١١٢	٢٤٥٣٨	١٩٠٠٨	٣٢٣٢	٤٨٢٣*

قيمة ت الجدولية (٢ -) عند مستوى (٠٥ ر )

يتضح من جدول (١) وجود فروق داله احصائيا لصالح المجموعة المميزه ، مما يشير الى صدق الاختبار .

ثبات الاختبار :

استخدمت الباحثة طريقة الاختبار واعادته Test-Re-Test على عينة عشوائية من غير عينة البحث وعددهن ٢٠ طالبه من طالبات الفرقة الثالثة ، وقد راعت الباحثة توافر شروط تطبيق الاختبار فى القياس البعدى الذى أجرى بعد ٣ أيام من القياس القبلى ووفق كافة الظروف التى توافرت فى القياس القبلى لضمان التحقق من الثبات .

## جدول (٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى  
لاختبار المتغير الفسيولوجى

الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الاختبار
	ع	م	ع	م	
٩٧٦ر	٢٢٧ر٦	٢١٥٠	٢٢١ر٢	٢١٣٠ر٦	السعه الحيوية

يتضح من جدول (٢) أن معامل الارتباط بين التطبيقين دال عند مستوى (٠.٥ ر)

• مما يشير الى ثبات الاختبار .

اولا : الاستبيان :

١ - استبيان تحديد العناصر البدنية الخاصه بالضربه الساحقة :

قامت الباحثة باعداد استمارة استبيان مرفق (١) تضمن تحديد

العناصر البدنية ، ثم قامت بعرضها على مجموعة من الخبراء

لتحديد العناصر البدنية الخاصه بمهارة الضربه الساحقه • ويوضح جدول

• (٣) آراء الخبراء

مواصفات الخبير :

١ - ان يكون حاصله على درجة علمية لاتقل عن الدكتوراه .

٢ - أو أن يكون مارس مهنة التدريب مدة لاتقل عن ١٠ سنوات .

## جدول ( ٣ )

التكرارات والنسب المئوية لآراء الخبراء حول اهم العناصر  
البيدنية الخاصه بالضربه اساحقة

( ن = ١٥ )

م	العناصر البدنية	عدد التكرارات	النسبة المئوية
١	القدرة العضلية (للذراعين والرجلين)	١٤	%٩٣
٢	الرشاقة	١٤	%٩٣
٣	سرعة الاستجابة الحركية	١٢	%٨٠
٤	المرونة	١٠	%٦٧
٥	التوازن	٩	%٦٠
٦	القوة العضليه	٦	%٤٠
٧	الجلد العضلى	٦	%٤٠
٨	السرعه الحركية	٦	%٤٠
٩	التوافق العضلى العصى	٦	%٤٠
١٠	الجلد الدورى التنفسى	٥	%٣٣
١١	السرعة الانتقالية	٥	%٣٣
١٢	الدقة	٥	%٣٣

يوضح جدول ( ٣ ) النسبة المئوية لموافقة الخبراء، وقد قامت الباحثة بتحديد العناصر البدنية الخاصه وفقا للترتيب التنازلى المعطى من قبل الخبراء بحد أدنى % ٦٠ وكانت على التوالى القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، الرشاقة ، سرعة الاستجابة الحركية،

المرونة ، التوازن •

٢ - استبيان تحديد اختبارات العناصر البدنية الخاصة :

---

قامت الباحثة باعداد استبيان مرفق ( ٢ ) تضمن اختبارات العناصر البدنية المختارة ثم قامت بعرضه على نفس مجموعة الخبراء لتحديد انسب الاختبارات لقياس العناصر البدنية المختاره • وقد جاءت موافقة الخبراء على الاختبارات كما يوضحها جدول ( ٤ ) •



يوضح جدول (٤) موافقة الخبراء على اختبارات العناصر البدنية الخاصة بالضربة

الساحقة وقد تم تحديد الاختبارات التي طبقت في هذه الدراسة على النحو التالي :

- \* اختبار لكل عنصر من مجموعه الاختبارات التي وضعت من أجله والذي حصل على أعلى عدد من التكرارات .
- \* اختبارين لقياس القدره العضلية احدهما لقياس القدره العضليه للذراعين والآخر لقياس القدرة العضلية للرجلين .

### المعاملات العلمية لاختبارات العناصر البدنية (صدق الاختبارات) :

قامت الباحثة باستخدام طريقة المجموعات المتميزة وذلك بتطبيق الاختبارات على

مجموعه من اللاعبات المقيدات بفريق الكلية وعددهن ٢٠ طالبه ومجموعه غير مميزه من طالبات الفرقة الثالثة ومن غير عينة البحث عددهن ٢٠ طالبه .

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغيرالمميزه في اختبارات العناصر البدنية المختاره

قيمة ت	الفرق	المجموعة المميّزة		المجموعة غيرالتميّزة		اختبارات العناصر البدنية
		ع	م	ع	م	
* ٥١٢٥	ر٤١	ر٢٦	٢٠١	ر٢٤	٢٤٢	سرعة الاستجابة الحركية
* ٤٢٤٦	٢ر٤٢	١ر٩١	٩ر٢١	١ر٥٨	١١ر٦٣	الرشاقه
* ٢ر١٦٩	٢ر٩٥	٤ر٥٦	١٤ر٧٥	٣ر٨٤	١١ر٨	المرونه
* ١٨ر٧٠	٧٥ر٩٣	١٣ر٢٥	١٢ر١١	١١ر٧٢	٤٥ر١٧	التوازن
* ٣ر٤٣١	١ر٩٩	١ر٨٣	٧ر٦٣	١ر٧٦	٥ر٦٤	القدرة العضلية للذراعين
* ٤ر٢٢٢	٦ر٦٧	٤ر٢٣	٣٧ر١٥	٥ر٤٤	٣٠ر٤٨	القدرة العضلية للرجلين

\* قيمة ت الجدولية ( - ٢ ) عند مستوى ( ٠.٥ ) .

يتضح من جدول (٥) وجود فروق داله احصائيا لصالح المجموعة المميّزة مما يدل على

أن الاختبارات ذات معاملات صدق عاليه .

### ثبات الاختبارات :

استخدمت الباحثه طريقة الاختبار واعادته Test-Re-Test على عينة عشوائية

من غير عينة البحث وعددهن ٢٠ طالبه من طالبات الفرقة الثالثة ، وقد راعت الباحثه

توافر شروط تطبيق الاختبار في القياس البعدى الذى أجرى بعد ٣ أيام من القياس القبلى

ووفق كافة الظروف التى توافرت فى القياس القبلى لضمان التحقق من الثبات .

(٤٧)

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني لاختبارات  
العناصر البدنية المختارة

الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		اختبارات العناصر البدنية
	ع	م	ع	م	
٩٢٢ر	٢٧ر	٢٥٠ر	٢٤ر	٢٤٢ر	سرعة الاستجابة الحركية
٨٧٧ر	١٦٣ر	١١٨٧ر	١٥٨ر	١١٦٣ر	الرشاقة
٨٣٥ر	٤٠١ر	١٢٠٨ر	٣٨٤ر	١١٨ر	المرونة
٧٢٤ر	١٤١٢ر	٤٣٦٦ر	١١٧٢ر	٤٥١٧ر	التوازن
٨٨٣ر	١٨٣ر	٥٧٧ر	١٧٦ر	٥٦٤ر	القدرة العضلية للذراعين
٨٩٦ر	٦١٣ر	٣٢١٧ر	٥٤٤ر	٣٠٤٨ر	القدرة العضلية للرجلين

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠٥) (٤٤٤ر) .

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط قد تراوحت بين (٧٢٤ر، ٩٢٢ر)

• مما يدل على ان الاختبارات ذات معاملات ثبات عاليه .

### ٣ - استبيان تحديد عدد الساعات المناسبه لتنمية العناصر البدنية المختارة :

قامت الباحثة بتصميم استبيان مرفق ( ٣ ) وعرضه على مجموعة من الخبراء لتحديد عدد الساعات المناسبه لتنمية العناصر البدنية المختاره وقد أجمع الخبراء على أن مدة ١٢ اسبوع مناسبه لتنمية العناصر المختاره بواقع مرتين اسبوعياً ووزن الوحده ساعه .

### ٤ - القياسات والاختبارات :

استخدمت الباحثة القياسات والاختبارات التالية :

- أ - قياسات لبعض متغيرات النمو والمتغير الفسيولوجي .
- ب - اختبارات لقياس مستوى الأداء البدني .
- ج - اختبار لقياس مستوى الأداء المهاري .

### أ - قياسات متغيرات النمو والمتغير الفسيولوجي :

السنن : عدد السنوات

الطول :  
باستخدام جهاز الرستاميتير  
الوزن :

السعه الحيويه : باستخدام جهاز الاسبيروميتر السجاف مرفق ( ٤ )

### ب - اختبارات لقياس مستوى الاداء البدني :

- \* اختبار الوثب العمودي من الثابت لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- \* اختبار رمى كره طبيه زنة ٣كجم لأبعد مسافة . . . . .
- \* الجرى المكوكي لمختلف الأبعاد لقياس الرشاقه .
- \* اختبار نيلسون لقياس سرعة الاستجابة الحركية .

- \* اختبار ثنى الجذع أماما من الوقوف لقياس المرونه  
 \* اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن  
 مرفق (٥)

### ج - اختبار الاداء المهارى للضربه الساحقة:

استخدمت الباحثة اختبار الضربه الساحقه المستقيمه القطريه لقياس مستوى الاداء المهارى للضربه الساحقه (مرفق ٧) لموضوعيته ولانه سبق تطبيقه على عينات مماثله كدراسه (٥)، (٢٤) وكانت معاملات صدقه وثباته (٢٧٦ر٢) (٨٤ر١) وقد قامت الباحثة بايجاد الصدق والثبات لهذا الاختبار كما يوضحه جدول (٧)، (٨).

### - المعاملات العلمية لاختبار الاداء المهارى :

#### صدق الاختبار:

قامت الباحثة باستخدام طريقة المجموعات المتميزه وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعة من اللاعبات المقيدات بفريق الكلية وعددهن ٢٠ طالبه ومجموعة غير مميزة من طالبات الفرقة الثالثة ومن غير عينة البحث .

#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغيرالمميزة فى اختبار الاداء المهارى للضربه الساحقة

قيمة ت	الفرق	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الاختبار
		ع	م	ع	م	
x ١٣ -	١٠ر٦٦	٢ر٣٩	١٥ر٨٨	٢ر٦٦	٥ر٢٢	اختبار الاداء المهارى للضربه الساحقه

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠٥) (٢ -)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله احصائيا لصالح المجموعه المميزه، مما يدل على ان الاختبار ذات معامل صدق على .

### ثبات الاختبار :

استخدمت الباحثه طريقة الاختبار واعادته Test-Re-Test على عينة عشوائية من غير عينة البحث وعددهم ٢٠ طالبه من طالبات الفرقة الثالثة ، وقد راعت الباحثه توافر شروط تطبيق الاختبارات فى القياس البعدى الذى أجرى بعد ٣ أيام من القياس القبلى ووفق كافة الظروف التى توافرت فى القياس القبلى لضمان التحقق من الثبات .

### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لاختبار  
الاداء المهارى للضربه الساحقه  
ن = ٢٠

الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		الاختبار
	ع	م	ع	م	
٨٦٤ر	٢٧٨ر	٥٥٨ر	٢٦٦ر	٥٢٢ر	اختبار الاداء المهارى للضربه الساحقه ٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠٠٥) (٤٤٤ر)

يتضح من جدول (٨) ان معامل الارتباط بين التطبيقين ٨٦٤ر ودال احصائيا عند

مستوى (٠٠٥) مما يشير الى أن الاختبار ذات معامل ثبات على .

اختيار المساعدات :

اختارت الباحثة بعض الزميلات بقسم الألعاب ممن يتصفن بالدقة في العمل، وسبق  
 لهن العمل في مجال الاختبارات والمقاييس بالكرة الطائرة .  
 وقامت الباحثة بالاجتماع معهن لتوضيح فكرة البحث والهدف منه و توضيح الاختبارات ومواصفاتها  
 والغرض منها وطريقة القياس والتسجيل في كل اختبار .

الدراسات الاستطلاعية :\* الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية في يوم ١٩/٩/١٩٩٢ على ٢٠ طالبه  
 ( المجتمع الاصلى لعينة البحث ) غير مقيدات ضمن عينة البحث وذلك للتأكد من :

- دقة اجراء وتنفيذ الاختبارات .
- كفاية عدد السواعد ودقتهم وتفهمهم لمواصفات كل اختبار وطرق القياس .
- صلاحية وكفاية الادوات والاجهزة وبطاقات التسجيل .
- تنسيق وتنظيم سيرالعمل في القياس .
- توقيت اجراء القياس والاختبارات .
- اكتشاف نواحي القصور التي تكشف عنها الدراسة .

ومن هذه الدراسة الاستطلاعية توصلت الباحثة الى أن :

- \* الاحتياج الي عدد اكبر من السواعد وفقا لمتطلبات العمل .
- \* توافرت الدقة لدى السواعد بالنسبة لمواصفات الاختبار المكلف به كل فرد وطرق  
 قياسه وتسجيله .
- \* صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمه وبطاقات التسجيل .
- \* استخلصت الباحثة الترتيب المناسب لاجراء القياسات والاختبارات البدنية والمهارية

حيث تم تطبيقها كالاتى :

- ١ - قياس متغيرات النمو المتغير الفسيولوجى •
  - ٢ - تطبيق الاختبارات البدنية بالترتيب التالى :
- اختبار نيسلون - الجرى المكوكى لمختلف الابعاد ٩-٣-٦-٣-٩ - ثنى الجذع  
اماما - الوقوف على مشط القدم - رمى كره طبيه لأبعد مسافة - وثب عمودى  
من الثبات •
- ٣ - تطبيق اختبار الضربه الساحقه المستقيم القطريه •
- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية ثانيه يوم ١٩٩٢/٩/٢٦. وكان الهدف منها :

- معرفة المده اللازمة للاحما •
  - مناسبة التدريبات لمستوى الطالبات •
  - تحديد عدد مرات تكرار التدريب الواحد •
  - سلامة الاجهزة والأوت المستخدمة •
- وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن الاتى :
- × التأكد من سلامة التدريبات وصلاحيتها •
  - × مناسبه التدريبات لمستوى الطالبات •

نكافوء مجموعتى البحوث :

قامت الباحثة بنكافوء مجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى الفترة من ١٠/٢٤/٩٢-

١٠/٢٨/١٩٩٢ فى المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي وكذا المتغيرات

المختاره التالية :

- × متغيرات النمو ( السن - الطول - الوزن ) •
- × متغير فسيولوجى ( السعة الحيوية ) •
- × متغيرات العناصر البدنية الخاصه وسرعة حركية - رشاقه - مرونة - توازن - قدره

• عضلية للذراعين والرجلين )

\* متغير الاداء المهارى ( الضربه الساحقه المستقيمة القطريه ) •

مراعاة تثبيت الاتى اثناء اجراء القياسات :

---

\* ترتيب اداء مكونات الاختبار •

\* المساعدين لكل مكون •

\* مكان الاداء •

\* الاجهزة والاثوات المستخدمة •

\* قامت الباحثة بتقديم نموذج للاختبار من حيث الاداء وميكانيكية الحركة، والاضاع

السليمه للجسم اثناء الاداء •

وجداول (٩)، (١٠)، (١١) يوضح نتائج القياس القبلى للمجموعتين فى المتغيرات

• المختارة

## جدول (٩)

معاملات الالتواء لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في

السن ، الطول ، الوزن

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				القياسات
التواء	وسيط	ع	م	التواء	وسيط	ع	م	
١٩٠٢	٢٠	١١٢	٢٠٧١	١٧٩	٢٠	٨٩	٢٠٣٥	السن / بالسنة
١٢٧٦-١٦٥		٤١٦	١٦٣٢٣	١٩٠٣	١٦٠	٥٢٨	١٦٣٣٥	الطول / بالسنتيمتر
٢٧٢	٥٨	٥٣٦	٥٩٢٠	٩٥٤	٥٨	٤٨١	٥٩٥٣	الوزن / بالكيلوجرام

ينتج من جدول (٩) ان معاملات الالتواء في السن ، الطول ، الوزن لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة تراوحت بين (+٣ ، -٣) مما يدل على انها يمثلان مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً متجانساً في هذه القياسات .

## جدول (١٠)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

في السن ، الطول ، الوزن

قيمة ت	الفرق	المجموعة الضابطة (٤٠)		المجموعة التجريبية (٤٠)		القياسات
		ع	م	ع	م	
١٥٧٢	٣٦	١١٢	٢٠٧١	٨٩	٢٠٣٥	السن
١١١	١٢	٤١٦	١٦٣٢٣	٥٢٨	١٦٣٣٥	الطول
٢٨٧	٣٣	٥٣٦	٥٩٢٠	٤٨١	٥٩٥٣	الوزن

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٥) (١.٩٩)

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق داله احصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية

والضابطه في قياسات السن ، الطول ، الوزن ، مما يدل على تكافؤهما في هذه القياسات .

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطه

في القياسات القبليه (تكافؤمجموعتي البحث)

قيمت	الفرق	المجموعه الضابطه (٤٠)		المجموعه التجريبية (٤٠)		القياسات
		ع	م	ع	م	
						المتغير الفسيولوجي :
١٣١٧ر	٧٧ر٥	٢٨٠ر٤	٢٢٧٥	٢٣٧ر٦	٢١٩٧ر٥	— السعة الحيويه
						متغيرات الاداء البدني :
						— سرعة الاستجابة
١٧٧٦ر	١٩ر	٥٦ر	٢٣٤ر	٢٧ر	٢١٥ر	الحركية .....
١٣٧٢ر	٥٩ر	٢١١ر	١١٣٧ر	١٦٤ر	١٠٧٨ر	— الرشاقه
١٧٥٧ر	١٩٥ر	٥١٨ر	١٣٧ر	٤٦٣ر	١١٧٥ر	— المرونه
١٨٥	٣٣ر	٧٢٥ر	٣٦٠ر٥	٨٤٦ر	٣٦٣٨ر	— التوازن
١٢٥ر	٤٠ر	١٤٧ر	٥٩٩ر	١٣٢ر	٦٣٩ر	— القدره العضليه للذراعين
١٢١٨ر	٩٥ر	٣٢٢ر	٣١٤٣ر	٣٦٨ر	٣٢٣٨ر	— القدره العضليه للرجلين
						متغير مهاري :
						— الاداء المهاري للضربه
١٢٥ر	٥٥ر	١٧٢ر	٤ر	٢١٧ر	٤٥٥ر	الساحقة .....

ينضح من جدول ( ١١ ) عدم وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع القياسات القبلية ، مما يشير الى تكافؤهما فى هذه القياسات ثم بدأت الباحثة فى تطبيق البرنامج المقترح على المجموعه التجريبية والبرنامج التقليدى على المجموعه الضابطه فى الفترة من ١٩٩٢/١٠/٣١ – ١٩٩٣/١/٣٠ ( ١٢ ) أسبوع على النحو التالى :

- × وحدتين أسبوعيا .
- × مدة الوحدة ٦٠ دقيقه .
- × اجمالى الساعات ٢٤ ساعه .
- وجدول ( ١٢ ) يوضح الخطه الزمنيه للبرنامج المقترح .

#### — البرنامج المقترح :

وضعت الباحثة البرنامج التدريبي وفقا للاسس التالية :

- ١ — بناء البرنامج طبقا للاسس العلمية الحديثه .
- ٢ — ملائمة البرنامج للمرحله السنيه لافراد عينة الدراسة .
- ٣ — تحديد أهم واجبات كل مرحله .
- ٤ — مرونة البرنامج .
- ٥ — الاستمرارية .
- ٦ — الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفرديه .

#### بناء البرنامج :

- ١ — تحديد أهداف البرنامج .
- وضعت الباحثة هدفين يعمل البرنامج على تحقيقهما :
- أ — وصول الطالبات لأفضل مستوى فى الضربه الساحقه والحصول على أحسن الدرجات فى نهاية العام الدراسى .

٢ - واجبات البرنامج :

- لتحقيق هدفى البرنامج حددت الباحثة الواجبات التالية التى تعمل على
- الوصول لتحقيق هذين الهدفين
  - اعداد بدنى ×
  - اعداد مهارى ×

٣ - تحديد المحتوى ( التمرينات ) :

وقد حددت الباحثة التمرينات بمختلف أنواعها مثل :

أ - تمرينات الاحماء :

تهدف الى تقوية العضلات العاملة وغير العاملة فى الكرة الطائرة وتطوير ورفع مستوى أداء القلب والرئتين وباقى الأجهزة الحيوية للجسم ووقايته من الاصابة ويشتمل على :

- الاحماء العام :

يهدف الى رفع درجة استعداد الجسم للعمل المقبل وغالباً ماستخدم فيه الحركات البنائية الاساسية ( المشى ، الجرى ، والحجل )

- الاحماء الخاص :

يأتى بعد الاحماء العام ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة العمل الذى يليه ، واعادة على ماسبق اكتسابه وتعلمه وايضا التقدم مباشرة الجزء الرئيسى هدف الوحدة

ب - تمرينات الاعداد البدنى :

وفيه يتم تنمية العناصر البدنية المختاره والخاصه بالضربه الساحقة

ج - تمرينات الاعداد المهارى :

تشتمل على تمرينات مهاريه لتعليم وتنمية المهارة المختارة (الضربة الساحقة

والتدرج فى خطواتها • ثم ارتباطها بمهارات اخرى وانفاؤها فى ظروف متباينه

د - الختام :

تمريبات تهدئة واسترخاء للعضلات للتخلص من التعب •

٤ - تحديد وسائل تنفيذ المحتوى :

ولتنفيذ هذا البرنامج قامت الباحثة بتحديد مايلي :

- \* عدد الطالبات اللائى سيتم تطبيق البرنامج عليهن •
- \* اماكن التطبيق والامكانات المتاحة •
- \* عدد مرات التدريب الاسبوعى وقد حددتها الباحثة بيومين اسبوعيا •
- \* دراسة الامكانات البشريه من حيث عددالمساعدين ومستواهم •
- \* أولويات العناصرالبدنية ومحتوى الاعداد المهارى •
- \* الزمن الكلى لفترة التطبيق •
- \* بعد تحديد كل هذه المعلومات قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبيى المقترح •

ولما كان الهدف من هذا البحث هو وضع برنامج مقترح لفترة ١٢ اسبوعا

لذلك كان على الباحثة ان تخطط لهذه الفتره التى تشتمل على ثلاث مراحل

هى :

أ - المرحلة الاولى :

استمرت هذه المرحلة ثلاثة اسابيع وقد تم التركيز فيها على اعطاء

تمريبات بنائيه عامه لجميع أعضاء الجسم والعضلات الغير عامله فى الكره

الطائره • بالاضافة الى تمريبات المهارات الأساسية والالعب الصغيرة

التي ترتفع بمستوى الاداء المهارى ثم بعض التمرينات الخططيه البسيطة

ب - المرحلة الثانية :

واستمرت هذه المرحلة ست اسابيع وتم اعطاء تمرينات الاعداد

البدنى الخاص والتمرينات التى تنمى المهارة بالارتباط بتطوير العناصر البدنية  
والتمرينات المركبه ، والتمرينات تحتوى على ( تمرينات الخراج الضاربه ، الاقتراب ،  
الارتقاء ) .

### ج - المرحلة الثالثة :

استمرت هذه المرحلة ثلاثة اسابيع وتم اعطاء تمرينات (الوثب ، الضرب  
باستخدام الكره ) وتدرجات اتقان المهارة وتثبيت الاداء تحت ظروف مختلفة .

#### جدول ( ١٢ )

الخطه الزمنية للبرنامج المقترح

عدد الوحدات	عدد الأسابيع	التاريخ	المراحل
٦ وحدات	ثلاث أسابيع	٩٢/١١/٢١ - ١٩٩٢/١٠/٣١	المرحلة الأولى
١٢ وحدة	٦ أسابيع	١٩٩٣/١/٧ - ١٩٩٢/١١/٢٣	المرحلة الثانية
٦ وحدات	ثلاث اسابيع	١٩٩٣/١/٣٠ - ١٩٩٣/١/٩	المرحلة الثالثة

طبق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة ثلاث شهور وطبق البرنامج التقليدى على  
المجموعه الضابطه بدون ادخال عنصر سرعة الاستجابه الحركية .

وقد راعت الباحثة الاتى عند تطبيق البرنامج :

- التدرج من السهل الى الصعب .
- تدريبات السرعة والرشاقة فى بداية الوحدة التدريبية وبعد عملية الاحماء مباشرة .
- تدريبات القدرة العضلية فى نهاية الوحدة التدريبية بعد الوصول لمرحلة التعب  
وقبل الوصول للاجهاد .

- مراعاة ان عنصرى المرونه والاطاله يتم تتميتهما متداخلين مع محتويات الوحدـة التدريبيه ( الاحماء - الاسترخاء ) .
- توزيع المهارة المختارة على عدد الوحدات .
- التدرج فى زياده عدد مرات تكرار كل تمرين .

#### برنامج المجموعة الضابطـة :

تم توحيد الزمن الكلى للتدريب للمجموعة الضابطه والتجريبيه بحيث يكون متساويا وكان الزمن الكلى للبرنامج ٢٤ ساعة .

#### ثانيا : مرحلة التنفيذ :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية وايضا البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطه خلال الفترة من ١٠/٣١/١٩٩٢ الى ٣٠/١/١٩٩٣ على ملاعب كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

#### - القياس القبلى :

قامت الباحثة باجراء القياسات القبليه قبل تطبيق البرنامج كما يوضحه جدول ( ١١ ) فى تكافؤ المجموعات .

#### - القياس البينى :

قامت الباحثة باجراء قياس بينى فى منتصف مدة التطبيق للتعرف على سلامة البرنامج ومدى تأثيره على مستوى الاداء البدنى والمهارى للطالبات وذلك بعد مرور شهر ونصف من بداية البرنامج وذلك بتطبيق الاختبارات السابق تطبيقها فى القياس القبلى .

#### - القياس البعدى :

اجرت الباحثة القياس البعدى فى المده من ٢/٢/١٩٩٣ الى ٥/٢/١٩٩٣ وذلك

لقياس مستوى الاداء البدنى عن طريق الاختبارات السابق ذكرها ، وكذلك المستوى المهارى للضربه الساحقه للطالبات وذلك عن طريق نفس المساعدات السابق اشترآكهن فى القياسات القبليه .

### ـ المعالجة الاحصائية :

بعد اتمام تطبيق الاختبارات وقياس متغيرات الدراسه ، قامت الباحثه بمراجعة

بطاقات التسجيل بدقه وتم تفريغها واعدادها للمعالجات الاحصائية .

وقد اشتملت خطة التحليل الاحصائى لهذه الدراسه على :

ـ معامل الارتباط بطريقه بيرسون =  $\frac{\text{مج (س - أ) (ص - ب) - ن (س أ) (ص - ب)}}{\dots}$

ـ معامل الالتواء =  $\frac{3}{\dots} ( \text{الوسط} - \text{الوسيط} )$

الانحراف المعياري

ـ اختبار ( ت ) =  $\frac{24 - 14}{\dots}$

$\frac{24 + 14}{\dots} /$

ن - 1

ـ طريقه تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثه .

ـ طريقه يتوكى لدلالة الفروق بين المتوسطات فى حالة دلالة قيمة ف .

ـ التحليل المنطقى للانحدار

ـ النسب المئوية لمعدلات تغيير القياسات البعديه عن القياسات القبليه .