

الفصل الثالث

اجراءات البحث

- منهج البحث •
- عينة البحث •
- الادوات المستخدمة •
- البرنامج المقترح •
- الاجراءات التنفيذيه للبرنامج •
- الدراسة الاستطلاعية •
- القياس القبلي •
- تكافؤ المجموعات عينة البحث •
- تطبيق البرنامج •
- القياس البعدي •
- المعالجة الاحصائية •

منهج البحث :-

تختلف المناهج المستخدمة فى البحوث العلميه تبعا لنوع الدراسة والهدف منها .

وقد اختارت الباحثة المنهج التجريبي كاسلوب من اساليب البحث العلمى وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة .

وقد اتبعت الباحثة المنهج التجريبي التالى :-

مجموعة ضابطة ، مجموعتين تجريبيتين .
وفيه يتم القياس القبلى البعدى لكل من الثلاث مجموعات عينة البحث .

وقد اخلت الباحثة البرنامج المقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المجموعتين التجريبيتين كمتغير تجريبي . مرفق رقم (٥) .

فى حين استمرت المجموعة الضابطة بالاسلوب التقليدى المستخدم فى
الدرس .

عينة البحث :-

اجرى هذا البحث على عينة مختاره بالطريقة العمدية العشوائيه قوامها ٩٠ طالبة من طالبات الفرقة الثانيه بكلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة . بلغ نسبة عدد العينه (٢٧ر٨ ٪) من طالبات الفرقة الثانيه البالغ عددهن (٣٢٤) طالبة وبلغ متوسط عمر افراد العينه (١٩ سنه) ومتوسط الطول (١٦٠ سم) ومتوسط الوزن (٥٩ كيلو جرام) ، ووزعت عينة الدراسة الى ثلاث مجموعات بالتساوى على النحو التالى :-

- مجموعة ضابطه عددها (٣٠) طالبه :
تتعرض للبرنامج الدراسى التقليدى من قبل الباحثه يتضمن تعليم
المهارات المختاره لمدة ثلاث شهور .
 - مجموعة تجريبية اولى عددها (٣٠) طالبه :
تتعرض للبرنامج المقترح من قبل الباحثه واستغرق ثلاث شهور لمسدة
ساعة اسبوعيا .
 - مجموعة تجريبية ثانياه عددها (٣٠) طالبه :
تتعرض للبرنامج المقترح من قبل الباحثه واستغرق شهر ونصف ولمسدة
ساعتين اسبوعيا .
- (جدول رقم "٦" يوضح تكافوء المجموعات الثلاثة)

* اسباب اختيار العينة :-

- اختيرت العينة من طالبات الفرقة الثانية لاسباب الآتية :-
- يتم تدريس المهارات قيد البحث لهن طبقا للمنهج الدراسى المقرر .
- جميع افراد العينة يخضعن لخطة دراسية واحدة بنفس عدد الساعات
لنمواد العملية بالكلية .

* وقد روعى عند اختيار عينة البحث ما يلى :-

- استبعدت الباحثه من عينة البحث الفئات التالية :-
- الطالبات اللاتى يمارسن لعبة الكره الطائره فى الفرق الرياضية .
- الطالبات اللاتى يمارسن الالعاب الاخرى .
- الطالبات غير المنتظمات .
- الطالبات الراسبات .

أدوات جمع البيانات :-

تختلف أدوات جمع البيانات تبعاً لنوع البيانات المراد الحصول عليها وهناك وسائل مختلفة لجمع البيانات ، منها على سبيل المثال لا الحصر الاستفتاء ، المقابلة الشخصية ، أجهزة القياس ، الملاحظة ، بحث الحالة .

وقد استخدمت الباحث الأدوات التالية لمناسبتها لهدف البحث :-

١- الاستبيان

٢- القياسات والاختبارات وتشمل :-

- أ - قياسات جسميه .
- ب - اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنيه المختاره .
- ج - اختبارات لقياس المهارات الهجوميه المختارة .

(١) استمارة الاستبيان :-

قامت الباحثه بعد الاطلاع على المراجع والدراسات السابقه التي تتعرض لعناصر اللياقه البدنيه الهامه في الكره الطائره ، بوضع استمارة استبيان عرضتها على ثمانى خبراء في مجال الكره الطائره (مرفق رقم "٢") للتعرف على اهم عناصر اللياقه البدنيه الخاصه للمهارات الهجوميه قيد الدراسة (الارسال من اسفل - الارسال من اعلى - التمرير من اعلى) ، (مرفق رقم "١")

وقد قامت الباحثه بتحديد اهم العناصر البدنيه الخاصه وفقاً للترتيب

- التنازلى للدرجات المعطاه من قبل الخبراء بحد ادنى ٧٥ ٪ .
- وجداول رقم (١) يوضح ترتيب العناصر البدنيه المختاره :
- الدقه - التوافق - القدره .

جدول رقم (١)

المتوسط الحسابى والنسبة المئوية لمساهمة العناصر
البدنيه الخاصة بالمهارات الهجوميه المختبره
طبقا لاستطلاع رأى الخبراء

الترتيب	النسبة المئوية	المتوسط العام	المجموع	المتوسطات			العناصر
				الارسال	الارسال	التمرير	
* الثالث	٪٧٥	٧٤٩	٢٢٧٥	٥٨٧	٧٢٥	٩٦٣	قوة مميزة بالسرعة
السادس	٪٥٤	٥٤٢	١٦٢٥	٤٢٥	٦٧٥	٥٢٥	القوة
الرابع	٪٧٤	٧٤١	٢٢١٥	٧٧٨	٦٥	٧٨٧	مرونه
السابع	٪٥٣	٥٣٣	١٦٠٠	٧٥	٤-	٤٥	رشاقه
* الثانى	٪٨٢	٨٢١	٢٤٦٢	٨١٢	٨٢٥	٨٢٥	توافق
الثانى عشر	٪٣١	٣٠٨	٩٢٥	٥٥	٣٢٥	٣٥	توازن
الخامس	٪٦٤	٦٦٧	٢٠ -	٧٥	٧٢٥	٥٢٥	سرعة حركيه
الثامن	٪٥٢	٥٢٣	١٥٨٧	٨٢٥	٣٨٧	٣٧٥	سرعة رد فعل
التاسع	٪٤٠	٣٩٦	١١٨٧	٦٠٠	٢٠٠	٢٨٧	سرعة انتقاليه
العاشر	٪٣٨	٣٧٩	١١٣٧	٤٢٥	٣١٢	٤٠٠	تحمل عضلى
الحادى عشر	٪٣٥	٣٤٩	١٠٤٩	٤٠٠	٣١٢	٣٣٧	تحمل دورى تنفسى
* الاول	٪٨٦	٨٦٢	٢٥٨٧	٨٢٥	٨٨٧	٨٧٥	دقه

ويتضح من جدول رقم (١) ان اهم العناصر البدنيه المختارة حسب ترتيبها

التنازلى هى :-

- ١- الدقه ٢ - التوافق ٣ - القدرة .

٢- القياسات والاختبارات :

٢ - القياسات الجسمية :

تعتبر القياسات الجسمية ذات أهمية كبيرة فى تقويم نمو الفرد ، فالتعرف على الوزن والطول فى المراحل السنية المختلفة يعتبر احد المؤشرات التى تعبر عن حالة النمو عند الفرد ، فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق فى الأنشطة المختلفة ، كما ان الرياضيين فى بعض الالعاب يتميزون عن اقرانهم العاديين فى العديد من المقاييس الجسمية كطول الجذع وعرض الكتفين ، وقد قامت الباحثة فى هذه الدراسة بقياس كلا من :-

- ١- الطول : وقد تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستميتزر .
- ٢- الوزن : وقد تم قياس الوزن بالكيلو جرام مستخدماً الميزان الطبى .

ب - اختبارات قياس عناصر اللياقة البدنيه المختارة :

اختارت الباحثة بعض من الاختبارات المناسبة لهدف هذه الدراسة والتى سبق استخدامها فى كثير من الدراسات (١٨) ، (٥) ، (٢٢) والتى سبق التأكد من معاملاتها العلمية وفقاً لنوع العينة التى طبق عليها . بغرض قياس عناصر اللياقة البدنيه المختارة (الدقة - التوافق - القدرة) هذا بعد الاطلاع على العديد من الاختبارات البدنية فى الكرة الطائرة .

والاختبارات المختارة هي :

- اختبار التصويب باليد داخل المستطيلات (كرة تنس) :-

• لقياس (الدقه) مرفق ٣ (١)

• وقد بلغ صدق الاختبار (٤٦٩) كما بلغ ثبات الاختبار (٨٥)

- اختبار رمى واستقبال الكرات (كرة تنس) :

• لقياس التوافق بين العين - اليد • مرفق ٣ (٢)

• وقد بلغ صدق الاختبار (٨٤٩) ، كما بلغ ثبات الاختبار (٨١)

- اختبار رمى كرة سلة لأبعد مسافة من الثبات :

• لقياس عنصر قدرة الذراعين • مرفق ٣ (٣)

• وقد بلغ صدق الاختبار (٦٧) كما بلغ ثبات الاختبار (٧٥)

- ج - اختبارات لقياس المهارات الهجوميه المختارة :

اختارت الباحثة مجموعة من الاختبارات المهارية للمهارات المختارة

قييد الدراسة (الارسال من اسفل - الارسال من اعلى - التمير من أعلى)

هذا بعد الاطلاع على العديد من الاختبارات المهارية فى الكرة الطائرة

والتي ثبت صدقها وثباتها فى الابحاث السابقة ومنها (١٨) ، (٢٢) ،

• (١) ، (١١)

والاختبارات المختارة هي :

- اختبار الارسال من أعلى ومن أسفل :

• يهدف الى قياس دقة توجيه الارسال الى مناطق محده • مرفق ٤ (١)

هذا الاختبار سبق صدقه وثباته وبلغ معامل الصدق (٨٤ر) فى دراسة سهير البسيونى ، (٩٢ر) فى دراسة اجلال حافظ ، (٨٤) فى دراسة عفاف احمد توفيق ، (٧٠ر) فى دراسة حبيب حبيب العدوى .

كما بلغ معامل الثبات : (٧٤ر) فى دراسة سهير البسيونى و (٨٥ر) فى دراسة اجلال حافظ نوار ، (٧٤ر) فى دراسة عفاف احمد توفيق، (٦٨٥٤ر) فى دراسة حبيب حبيب العدوى .

اختبار التمرير من أعلى (التمرير على الحائط) :

يهدف الى قياس الدقة والسرعة فى تمرير الكرة فى اتجاه الحائط لمدة دقيقة واحدة ، مرفق ٤ (٢) .

هذا الاختبار سبق ايجاد معاملات صدقه وثباته فى الدراسات السابقة حيث بلغ معامل الصدق (٧١ر) فى دراسة سهير البسيونى و (٨٢٧٤ر) فى دراسة حبيب حبيب العدوى ، (٧١ر) فى دراسة عفاف احمد توفيق .

كما بلغ معامل ثبات الاختبار : (٧٨ر) فى دراسة سهير البسيونى ، (٧٠ر) فى دراسة حبيب حبيب العدوى ، (٧٨ر) فى دراسة عفاف احمد توفيق .

بالرغم من ان هذه الاختبارات ثبت صدقها وثباتها على عينات مختلفة الا أن الباحثه قامت بايجاد المعاملات العلمية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية المختارة ، واختبارات المهارات الهجومية المختارة من صدق وثبات للتأكد بأنها مناسبة لعينة البحث .

أولا : ثبات الاختبارات :

يقصد بثبات الاختبار ان يضمن الباحث الحصول على نفس النتائج اذا طبق الاختبار أكثر من مرة على نفس العينة وتحت نفس الظروف . وللتحقق من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قامت الباحثة باعادة الاختبار على عينة عشوائية من طالبات الفرقة الثانية وكان قوامها (١٥) طالبة من غير المشتركات في عينة البحث ، حيث تم تطبيق الاختبارات على هذه المجموعة وتسجيل البيانات الناتجة عن القياس الأول ، وانتظرت الباحثة مدة اسبوع وقامت باعادة القياس مرة ثانية وذلك من الفترة ٩٠/١٠/١ - ١٩٩٠/١٠/٨ قامت الباحثة بحساب معامل ثبات الاختبارات قيد الدراسة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه خلال اسبوع . (جدول رقم " ٢ ، ٣ ") ، يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية والمهارية .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين كل من

القياس الأول والقياس الثاني ومعامل الارتباط

لعناصر اللياقة البدنية المختارة

(ثبات الاختبار)

ن = ١٥

الارتباط (ر)	القياس الثاني		القياس الاول		عناصر اللياقة البدنية
	ع	م	ع	م	
٨٥	١٦٦٩	١٢٠٠	١٥٩	١٠٣٣	الدقة
٨٠	٢٠٣	١١٤٠	٢٧٧	٩٣٣	التوافق
٩٢	١٣٢	١١٣٣	١٥٢	١٠١١	القدرة

يتضح من جدول (٢) ان معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول ، والثانى لاختبارات عناصر اللياقة البدنية قد تراوحت بين ٨٠ ، ٩٢ وهذا يدل على ان الاختبارات البدنية المختارة (الدقة - التوافق - القدرة) ذات معاملات ثبات عالية .

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري بين كل من
القياس الاول والقياس الثانى ومعامل الارتباط
للمهارات الهجومية المختارة
(ثبات الاختبار)

الارتباط ر	القياس الثانى		القياس الاول		المهارات
	ع	م	ع	م	
٧١	٥٦٦	٢٠٩٣	٥٦٢	١٥٢٠	الارسال من اسفل مواجه
٧٥	٤٥٣	١٦٦٠	٤١٦	١٢٠٠	الارسال من اعلى مواجه
٨٥	٧٧٣	٢٩٣٣	٧٨٣	٢٤٢٧	التمرير من اعلى

يتضح من جدول (٣) ان معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى لاختبارات المهارات الهجومية المختارة ، قد تراوحت بين ٧١ ، ٨٥ ، وهذا يدل على ان اختبارات المهارات الهجومية المختارة (الارسال من اسفل - مواجه - الارسال من اعلى مواجه - التمرير من اعلى) ذات معاملات ثبات عالية .

ثانيا : صدق الاختبارات :

يقصد بصدق الاختبار هو مقدرته على قياس ما وضع من أجله ، اى السمة

المراد قياسها .

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق للاختبارات قيد البحث عن طريق (صدق التمايز) وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين قوام كل منهما (١٥) طالبة .

المجموعة الاولى :

اختيرت عشوائيا من طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة الفرقة الثانية غير الممثلات قيد الدراسة ، طبقت عليهن الاختبارات يوم ١ ، ٢ / ١٠ / ١٩٩٠ على ملاعب كلية التربية الرياضية بالقاهرة .

المجموعة الثانية :

اختيرت من لاعبات الكرة الطائرة بالاندية المختلفة ويمثلن فريق الكلية وتم تطبيق الاختبارات عليهن لقياس عناصر اللياقة البدنية المختارة يومى ٣ ، ٤ / ١٠ / ١٩٩٠ على ملاعب كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، ويوضح جدول (٤) صدق الاختبارات المستخدمة لقياس عناصر اللياقة البدنية قيد البحث .

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت)

للمجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة

لعناصر اللياقة البدنية المختارة

(صدق الاختبار)

ن = ١٥

الدالة	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		عناصر اللياقة البدنية
		ع	م	ع	م	
دال	٤٢٢	١٥٩	١٠٣٣	١٦١	١٢٨٠	الدقة
دال	٤٧٢	٢٧٧	٩١٣	١٣٠	١٢٨٧	التوافق
دال	٥٣	١٥٣	١٠١١	٢٧٩	١٤٦٦	القدرة

قيمة (ت) الجدولية ٢٠٥ عند مستوى ٠٥

ويتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في قياس الاختبارات البدنية المختارة (الدقة - التوافق - القدرة) ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات المختارة .

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت)
للمجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة
لاختبارات المهارات الهجومية المختارة
(صدق الاختبار)

ن = ١٥

الدالة	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المستوى المهارى
		ع	م	ع	م	
دال	٥٣٦	٥٩٥	٢٦٣	٥٦٢	١٥٢٠	الارسال من اسفل
دال	٩٨٨	٤٣٠	٢٧٢٧	٤١٦	١٢٠٠	الارسال من اعلى
دال	٧٠٠	٧٤٩	٤٣٨٧	٧٨٣	٢٤٢٧	التمرير من اعلى

ويتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في قياس الاختبارات المهارية للمهارات المختاره (الارسال من اسفل - الارسال من اعلى - التمرير من اعلى) ولصالح المجموعة المميزة .

* البرنامج المقترح :

اقترحت الباحثة برنامج لتنفيذه على المجموعتين التجريبيتين ،
وراعت فيه ما يلي :-

١- بناء البرنامج طبقا للاس العلمية الحديثة :

ويعنى ذلك ان الباحثة عند وضعها للبرنامج راعت :

* العضلات العاملة فى كل مهارة من المهارات المختارة بحيث
تكون العضلة العاملة فى الارسال هى التى يجب تنميتها وذلك
عن طريق الادوات المختلفة مثل الكور الطبية ، الجلسة ،
التدريبات الفردية ، الزوجية .

مثال عمل نفس الارسال من اسفل بالكرة الطبية (اى شكل
مرجحة الذراع لقذف الكرة) .

* اشراك أكبر كم من العضلات العاملة المساعدة فى الأداء لتنمية
العنصر المطلوب .

* تنمية عنصر الدقة - التوافق - القدرة فى اطار واحد مثال
" عمل الارسال بكرة طبية وتوجيه على اطواق فى الارض مختلفة
الابعاد لتنمية عناصر قيد البحث وتحسين الأداء المهارى .

* الارتقاء بمستوى التمرير من اعلى بتنمية العناصر قيد الدراسة
مثال مسك كرة سلة و أداء تمريرة واحدة مع التكرار على لوحة
السلة .

* استخدام أدوات مختلفة الاوزان والاحمال مع زيادة سرعة الأداء ،
لتنمية كل عنصر على حدة وتنمية العناصر المختارة معا .

- * توزيع المهارات المختارة على عدد الوحدات وهم (١٢ وحدة) .
- * وضع التدريبات من السهل الى الصعب ، مع زيادة تكرار كل تمرين .
- * حددت الباحثة بناء على نتائج التجربة الاستطلاعية شدة التدريب وعدد مرات تكراره ، زياده عدد مرات التكرار ، معرفة شدة التمرين وكذلك وقت الراحة بين كل تمرين وآخر .

* عدد الوحدات التي تتضمنها هذه الدراسة ١٢ وحدة روى فيها

الآتى : تكرار أرقام الوحدات، ١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ،

مع ارقام الوحدات : ٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ .

- * اما المجموعة التجريبية الثانية فقد قامت الباحثة بتطبيق كل وحدتين معا ولمدة ساعتين على النحو التالى :-
- الوحدة (١ ، ٢) ، (٣ ، ٤) ، (٥ ، ٦) ، (٧ ، ٨) ، (٩ ، ١٠)
- (١١ ، ١٢) روى فيها اخذ فترة راحة ايجابية لمدة ١٠ دقائق بين كل وحدة واخرى .

- * كما قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعتين التجريبتين بنفسها كذلك قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التقليدى على المجموعة انضابته . وكان تطبيق البرنامج بنفس عدد الساعات بأنتلاذ الأيام بالنسبة لثلاث مجموعات .

٢- تحديد اهم واجبات التدريب واسبقيتها :

ان لكل برنامج مجموعة واجبات فحددت الباحثة الهدف من كل وحده

للولول الى احسن النتائج فى هذه الدراسة .

هدف الوحدات من (١ - ٤) :

(تنمية - دقه - التوافق - القدره) لكل من التمرير
من أعلى - الارسال من اسفل .

هدف الوحدات من (٥ - ٨) :

(تنمية - دقه - التوافق - القدره) لكل من التمرير
من أعلى - الارسال من اعلى .

هدف الوحدات من (٩ - ١٢) :

(تنمية - دقه - التوافق - القدره) لكل من الارسال
من اسفل - الارسال من اعلى .

٣ - مرونة البرنامج :

روعى التعرف على العضلات العامله فى كل تمرين عن الآخر

بحيث لا يتبع تدريبين معا على عضلات واحده .

كما قامت الباحثة بتغيير بعض المعويات فى التدريبات

حتى تتمشى مع مستوى آد١٤ الطالبات .

٤ - ملائمة البرنامج لافراد عينة البحث :

ان البرنامج الموضوع له هدف محدد فالباحثة تهدف الى الوصول

الى مستوى مهارى جيد عن طريق تنمية عناصر اللياقة وذلك

ببرنامج يتمشى مع العينة بالنسبة للمرحلة السنوية من حيث الشدة والكثافة ، وفترات الراحة بين كل تدريب وآخر .

٥- الاستعانة بالبرامج السابقة فى هذا المجال :

استعانت الباحثة بمجموعة من الدراسات السابقة التى تناولت وضع برامج ، حتى يمكنها من التعرف على كيفية بناء البرنامج من حيث مدته وعدد الوحدات ، عدد مرات التطبيق ، شدة ، وكثافة ، وفترة راحة كل تدريب ، حتى يكون البرنامج اكثر فاعلية .

* محتوى البرنامج المقترح :

راعت الباحثة عند وضعها للبرنامج أن يشتمل البرنامج المقترح على شقين هما :

١- الاعداد البدنى الخاص عن طريق الادوات المساعدة .

٢- الاعداد البدنى الخاص عن طريق ممارسة المهارة باستخدام الكرة

الطاائرة .

١- الاعداد البدنى الخاص عن طريق الادوات المساعدة :

قامت الباحثة بتنمية عناصر اللياقة البدنية المختبرهـ وربطها بالمهارات الاساسية المختارة وذلك عن طريق التدريبات البدنية المركبة وذلك بمساعدة الادوات المساعدة مثل (الجلـة - الكرات الطبية - كرة السلة) .

٢- الاعداد البدنى الخاص عن طريق ممارسة المهارة باستخدام الكرة

الطائرة :

استخدمت الباحثة الكرة الطائرة لتنمية عناصر اللياقة البدنية وربطها بالمهارات الاساسية المختارة مثال التمير على الحائط والتدريبات المركبة تساعد فى تنمية عنصر (الدقة ، التوافق ، القدرة) كما انها تساعد فى تحسين المهارة .

الاجراءات التنفيذية للبرنامج :

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة باجراء تجربة استطلاعية فى يومى ٩ ، ١٠ أكتوبر /

١٩٩٠ ، بهدف :-

- أ - التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة فى القياس .
- ب - التأكد من سهولة فهم الاختبارات وتطبيقها .
- ج - تطبيق بعض نماذج من تدريبات البرنامج والتأكد من مناسبتها لعينة البحث .
- د - حساب عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر .

القياس القبلى :

قامت الباحثة باجراء القياس القبلى على عينة البحث وذلك بتطبيق

الاختبارات المختارة لقياس المستوى البدنى وعددهم (٣) اختبارات ،

كذلك تطبيق اختبارات لقياس المستوى المهارى وعددهم (٣) اختبارات وذلك خلال الفتره من ١١ الى ١٣ أكتوبر ١٩٩٠ كان على النحو التالى :-

يوم ١١/١٠/١٩٩٠ تم تطبيق اختبار :-

- ١ - القدره العضليه للذراعين .
- ٢ - التوافق بين العين واليد .

يوم ١٢/١٠/١٩٩٠ تم تطبيق اختبار :-

- ١ - التمرير على الحائط .
- ٢ - اختبار الدقسه .

يوم ١٣/١٠/١٩٩٠ تم تطبيق اختبار :-

- ١ - الارسال من اسفل .
- ٢ - الارسال من اعلى .

تكافؤ المجموعات عينه البحث :

قامت الباحثة باجراء التكافؤ بين المجموعات الثلاثة فى المتغيرات التى ترى انها قد تؤثر على دقة النتائج المطلوبة عن المتغير التجريبي فقط ، واشتملت عوامل التكافؤ (الضبط التجريبي) على ما يلى :-

- ١ - القياسات الجسميه (الطول - الوزن - السن) .
- ٢ - قياس اختبارات عناصر اللياقة البدنيه المختاره .
- ٣ - قياس اختبارات المهارات الهجوميه المختاره .

وذلك باجراء تحليل التباين بين المجموعات الثلاثة التجريبيه

والضابطه .

جدول (٦)

تحليل التباين بين المجموعات الثلاثية
الضابطة والتجريبية الاولى والتجريبية الثانية
فى (القياسات الجسميــــــــــــــــة)

القياسات الجسميــــــــــــــــة	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
الطول	٥١٤٩	٢٥٧٤	١٩٢
	١١٦٤١٧	١٣٣٨	
الوزن	١٢٥٩٦	٦٢٩٨	١٧٠
	٣٢٢١٢٠	٣٧٠٢	
السن	١٨٠	٩٠	١٢١
	٦٤٦٠	٧٤	

قيمة (ف) الجدولية ٣١٠٢ عند مستوى ٠٥

يتضح من جدول رقم (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين

المجموعات الثلاثة التجريبية (١) ، التجريبية (٢) ، والضابطة فى القياسات

الجسمية (السن - الطول - الوزن) مما يدل على تكافؤ المجموعات للثلاثة .

جدول (٧)

تحليل اتيباين بين المجموعات الثلاثة
الضابطة والتجريبية الاول والتجريبية الثانية
في الاختبارات البدنية (القياس القبلى)

الاختبارات البدنية		مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
الدقة	بين	٢٠٤٧	١٠٢٣	١٣٢
	داخل	٦٧٣٩٣	٧٧٥	
التوافق	بين	٣٤٦٩	١٧٣٤	١٦١
	داخل	٩٣٨٢٠	١٠٧٨	
القدرة	بين	٣٣٨	١٦٩	٢
	داخل	٢٨٢٧٩	٣٢٥	

يوضح جدول رقم (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين
المجموعات الثلاثة التجريبية والمجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات
البدنية المختاره (الدقة - التوافق - القدرة) مما يدل على تكافؤ
المجموعات الثلاثة .

جدول (٨)

تحليل التباين بين المجموعات الثلاثية
الضابطة والتجريبية الاولى والتجريبية الثانية
فى الاختبارات المهارية (القياس القبلى)

المستوى المهارى	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
الارسال من اسفل مواجه	بين	٢٨٣١	٧٣ر
	داخل	٣٣٦٣٧	
الارسال من اعلى مواجه	بين	٣٣ر٨٨	١١ر١
	داخل	٢٦٤٨٥٧	
التمرير من اعلى	بين	٥ر٩١	٨٩ر
	داخل	٤٢٠٣٨٣	

يوضح جدول رقم (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاثة التجريبيتين والمجموعة الضابطة فى قياس الاختبارات المهارية المختاره (الارسال من اسفل - الارسال من اعلى - التمرير من اعلى) مما يدل على تكافؤ المجموعات الثلاثة .

تطبيق البرنامج :

اعتمدت الباحثة على المراجع العلمية والدراسات والابحاث المشابهة فى تحديد افضل السبل والمبادئ للتخطيط لاعداد البرنامج ثم تحديد الفترة الزمنية خلال شهر اكتوبر ، نوفمبر ، ديسمبر ، يناير للعام الدراسى ١٩٩٠ ، ١٩٩١ . على النحو اتالى :-

(أ) المجموعة الضابطة :

طبق على المجموعة الضابطة البرنامج التقليدى (البرنامج الدراسى بالكلية) ، واستغرق فترة تنفيذ البرنامج ثلاثة شهور بواقع ساعة اسبوعيا ، وذلك من الفتره ١٥/١٠/١٩٩٠ - ٦/١/١٩٩١ .

(ب) المجموعة التجريبية الاولى :

طبق على المجموعة التجريبية الاولى البرنامج ولمدة ثلاث شهور بواقع ١٢ وحدة كل وحدة تطبق فى اسبوع مع زيادة عدد مسرات تكرار الاداء فى الاسبوع الثانى وكان زمن الوحدة (٦٠ ق) وذلك فى الفترة من ١٥/١٠/١٩٩٠ - ٦/١/١٩٩١ .

(ج) المجموعة التجريبية الثانية :

طبق على المجموعة التجريبية الثانية البرنامج المقترح ولمدة شهر ونصف بواقع (١٢ وحدة) كل وحدتين تطبق فى اسبوع ولمدة

ساعتين ، وذلك فى الفترة مهن، ١٥/١٠/١٩٩٠ الى ٢٥/١١/١٩٩٢ .

القياس البعدى :

قامت الباحثة بتطبيق نفس الاختبارات الخاصة بقياس عناصر اللياقة البدنية وكذلك اختبارات قياس المستوى المهارى للمهارات الهجومية بعد نهاية فترة تطبيق البرنامج .

(أ) المجموعة الضابطة :

تم القياس البعدى للمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التقليدى لمدة ثلاث شهور وكانت فترة القياس البعدى فى الفترة من ٨/١/١٩٩١ الى ١٢/١/١٩٩١ .

(ب) المجموعة التجريبية الاولى :

تم القياس البعدى للمجموعة التجريبية الاولى بعد ثلاث شهور من تطبيق البرنامج المقترح وكانت فترة القياس البعدى فى الفترة من ٨/١/١٩٩١ الى ١٢/١/١٩٩١ .

(ج) المجموعة التجريبية الثانية :

تم القياس البعدى للمجموعة التجريبية الثانية بعد شهر

ونصف من تطبيق البرنامج المقترح وكانت فترة القياس البعدى فى
الفترة من ١٩٩٠/١١/٢٧ الى ١٩٩٠/١١/٣٠ .

المعالجة الاحصائية المستخدمة فى البحث :

(أ) المتوسط الحسابى :

$$\frac{\text{مجم س ك}}{\text{مجم ك}} =$$

(ب) الانحراف المعياري :

$$\sqrt{\frac{\text{مجم ك}^2}{\text{مجم ك}} - (\frac{\text{مجم ك}}{\text{مجم ك}})^2} =$$

(ج) معامل الارتباط لبيرسون :

$$r = \frac{\text{مجم (س - أ) (ص - ب)} - (\text{مجم (س - أ)})(\text{مجم (ص - ب)})}{\sqrt{(\text{مجم (س - أ)}^2 - \frac{(\text{مجم (س - أ)})^2}{\text{ن}})(\text{مجم (ص - ب)}^2 - \frac{(\text{مجم (ص - ب)})^2}{\text{ن}})}}$$

(د) اختبار " ت " :

$$\frac{24 - 14}{\sqrt{\frac{2_{14} + 2_{14}}{1 - \text{ن}}}}$$

هـ - تحليل التباين :

متوسط المجموعات الثلاثة = $\frac{\text{مجموع الأداة } (\text{المتغيرات}) \text{ للثلاث مجموعات}}{\text{مجموع العينة كلها}}$

$$\text{مجموع المربعات بين المجموعات} = N_1 (\bar{S}_1 - \bar{S})^2 + N_2 (\bar{S}_2 - \bar{S})^2 + N_3 (\bar{S}_3 - \bar{S})^2$$

$$\text{مجموع المربعات داخل المجموعات} = (S_1 - \bar{S}_1)^2 + (S_2 - \bar{S}_2)^2 + (S_3 - \bar{S}_3)^2$$

المجموع الكلى = مجموع المربعات بين المجموعات + مجموع المربعات داخل المجموعات

متوسط المربعات بين المجموعات = $\frac{\text{مجموع المربعات بين المجموعات}}{(\text{عدد المجموعات} - 1)}$

متوسط المربعات داخل المجموعات = $\frac{\text{مجموع المربعات داخل المجموعات}}{N}$ مجموع عدد المجموعات الثلاثة

ف الجدولية تكشف عنها فى الجداول .