

٥ / ٣	اجراءات البحث
١ / ٣	منهج البحث
٢ / ٣	عينه البحث
٣ / ٣	أدوات البحث
١ / ٣ / ٣	قياس مستوى اللياقة البدنية
٢ / ٣ / ٣	قياس مستوى الاداء المهارى لحركات المصارعة الرومانية
	(البرنامج)
٤ / ٣	الاجراءات الادارية
٥ / ٣	السواعد
٦ / ٣	الدراسة الاستطلاعية الاولى
٧ / ٣	الدراسة الاستطلاعية الثانية
٨ / ٣	تطبيق البرنامج و جمع البيانات
٩ / ٣	تسجيل البيانات
١٠ / ٣	أسلوب التحليل الاحصائى

٠/٣ اجراءات البحث :

١/٣ - منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لاهداف بحثه واجراءاته .

٢/٣ - عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على عدد (٣٧) لاعبا من المصارعين الناشئين من ١٢-١٤ سنة (حسب التقسيم السنى للاتحاد المصرى للمصارعة) وقد قام الباحث باختيار العينة بالطريقة اللبقيه العمديه من اللاعبين الناشئين من منتخب القاهرة ومقره مركز شباب أبو السعود بمصر القديمه . ولقد استبعد الباحث اللاعبين الناشئين المتخصصين فى المصارعة الحرة ، وأصبح عدد العينة (٢٢) لاعبا ناشئا . هذا وقد تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين كما يلى :

١/٢/٣ - المجموعة الاولى الضابطة وعددها (١١) لاعبا ناشئا وكانت تتعلم بالطريقة التقليدية .

٢/٢/٣ - المجموعة الثانية التجريبية وعددها (١١) لاعبا ناشئا وكانت تتعلم بالطريقة البرنامجية (التعليم المبرمج) .

هذا وقد قام الباحث باختضاع بعض المتغيرات المستقلة والتي قد تؤثر

بطريقة مباشرة او غير مباشرة على المتغير التابع وهى :-

- معدلات النمو ممثلة في (السن - البلوغ - الوزن) والجدول رقم (٢٤١) يوضح التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في هذا التفسير.
- مستوى اللياقة البدنية الخاصة وجدول رقم (٤٤٣) يوضح التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في هذا التفسير.
- مستوى المهارات الحركية وجدول رقم (٦٤٥) يوضح التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في هذا التفسير.
- مستوى الذكاء وجدول رقم (٨٤٧) يوضح التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في هذا التفسير.

جدول رقم (١)
دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطه والتجريبية في بعض معدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن)

بالطريقه اللابستريه .

البيانات	درجات المجموعه الضابطه			درجات المجموعه التجريبية			الفروق			ترتيب الفروق			مجموع أقل الأخطاء التجريبية تكرارا		
	السن	الطول	الوزن	السن	الطول	الوزن	السن	الطول	الوزن	السن	الطول	الوزن	السن	الطول	الوزن
١	١٣/٢/١٨	١٢٥	٣٠	١٣/٥/١٨	١٢٢	٣٠	٦/١٣	٣	-	٧	٦	٥			
٢	١٣/١١/٦	١٢٧	٣٣,٥	١٢/١/١٧	١٢٦	٣٣	١/٩/٢٩	١	٥,٥	١٠	٤	٤			
٣	١٣/٢/٢٧	١٣٠	٣٦	١١/١/١٨	١٣٠	٣٧,٥	-/٢٩٠	-	١,٥	٤	٣	٢	٤		
٤	١٢/١/٧	١٢٥	٤١,٥	١٢/٩/١٧	١٢٩	٤٠	-/٣/٢٠	٦	١,٥	٦	٧	٦			
٥	١٣/٢/٢٤	١٢٢	٤٤	١٣/٥/١٠	١٢٥	٤٤,٥	٧/١٤	٣	٥,٥	٢	١	٤	٢	١	
٦	١٣/١/١٨	١٤٥	٤٧	١١/٣/٣١	١٥٣	٥٠	-/٧/	-	٣	٨	٣	١			
٧	١٣/١/١١	١٢٩	٥٥	١٢/١/١١	١٣١	٥٥	١/٢/٢١	٢	-	٩	٥	٥			
٨	١٣/٩/١٦	١٥٠	٥٩	١٢/٨/٢٢	١٥١	٦٠	١/٢/٢٣	١	١	٩	٢	٣	٢	٢	
٩	١٣/٢/٢	١٥٣	٦٥	١١/١/٢	١٥٦	٦٥	-/١/	٣	-	٥	١	٥	١		
١٠	١٣/١/١٩	١٥٥	٧٢	١٣/٣/٨	١٥٤	٧٣,٥	١/١٩	١	١,٥	٣	٤	٢	٣	١	
١١	١٣/١/١٨	١٥٩	٨٠	١٣/٢/١٣	١٦٠	٨١,٥	-/١١/٥	١	١,٥	١	٢	٣	١	٢	
الدلالة : غير دال															

سمه - الجدوليه (١١) عند مستوى ٠,٥ ر .

يوضح الجدول رقم (١) عدم وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين الضابطه والتجريبية في قياسات كل من (السن ، الطول ، الوزن)

سما يدل على نحاس المجموعتين في هذه القياسات .

مفتاح الجدول

- الطول بالسنتيمتر

- السن يوم / شهر / سنة

- الوزن بالكيلو جرام

جدول رقم (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض
معدلات النمو (السن ، اللول ، الوزن)

النسبة البرمترية

الدلالة	قيمة ت		الفرق بين التوسلين	التجريبية		الضابطة		القياسات
	الجدولية	المحصوة		ع	م	ع	م	
غير دال		٠٦١٤	٠١٨١	٠٦٦	١٢٦١١٢	٠٦٣	١٣٠٠٩٣	السن
“	٢٠٧	٠٨٨	٠٤٦	١٢١١٣	١٤٣١١٨	١١١١٢	١٤٣١٦٤	اللؤل
“		١٤٣	٧٢	١٦١١٦	٥١٨١	١٦١٢٥	٥٣-٩	الوزن

قيمة ت الجدولية (٢٠٧) عند مستوى (٠٥)

يوضح الجدول رقم (٢) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة
والتجريبية في قياسات كل من (السن ، اللؤل ، الوزن) مما يدل على تجانس المجموعتين
في هذه القياسات .

مفتاح الجدول

- المتوسط الحسابي م
- الانحراف المعياري ع
- اختبارات ت

جدول رقم (٤)

التوسلات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين المجموعتين

المأيلة والتجريبية في القياسات القبلية لتفسير اللياقة البدنية

الطريقة البرمزية

الدالة	قيمة ت		الفروق بين المتوسلين	التجريبية		المأيلة		القياسات	م
	المحصوية الجدولية			ع	م	ع	م		
غير دال		٢٤٠ر	١٦٦٣٦	١٣٤٤٣	٢٦٨١٨	١٦٨١١	٢٨١٥٤	مرونة العمود الفقري (تباين المسافة بين الرأس والقدمين)	١
“		١٨٤ر	٩١٠	١١٣٦٦	٢١٤٥٥	١٠٧٢٤	٢٠٥٤٥	انبعاث ماثل عالي	٢
“		٧٤٣ر	٤٥٤	١٣٨٢	٧	١٣٤٨	٧٤٥٤	عملات الشهر	٣
“	٢٠٧ر	٢٣٥ر	٩٠٩	٩٣٦٦	٢٩٦٣٦	٧٨٩١	٢٨٧٢٧	عملات البطن (الجلوس من الرقود)	٤
“		٢٧٣ر	٠٤٧	٣٠٥	٤٥٩٨	٤٥٢	٤٥٥١	٣٠م عدد	٥
“		١٢٥٦ر	٨٠٥	١٦٦	٢٨٦٤٤	١٢٣١	٢٧٨٣٩	الجري المكوي ٥٠٥x٥ (خلو دوري تنفس)	٦
“		١٢٣ر	٠٩١	١٠٣	١٠١٢٧٢	٢٣٣	١٠١	عملات رجليين (وتب عريض)	٧

قيمة ت الجدولية (٢٠٧) عند مستوى (٠٠٥)

مفتاح الجدول

اختبار (ت)

م - المتوسط الحسابي

ع - الانحراف المعياري

يوضع الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين
الضابطة والتجريبية في جميع القياسات الخاصة بمستوى اللياقة البدنية الخاصة ممثلة
في (مرونة العمود الفقري " الكوبري " ، الانبساط المائل العالي ، عضلات
الشهيرة ، عضلات البطن ، ٣٠ م عدو ، الجري المكوكي ٥٠×٥ : ٥٠ م التوسيع
العريض من الثبات " عضلات الرجلين ")

وهذا يوضح النكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى
اللياقة البدنية مما يتيح الفرصة للباحث في استخدام التعليم المبرمج كمتفكير
تجريبى وايجاد أثره .

جدول رقم (٥)
دلالة الفروق بين المجموعتين المنايطة والتجريبية في القياس القبلي
لتفسير مستوى المهارات الحركية بالطريقة اللابرومترية

الترتيب	درجات المجموعة المنايطة				درجات المجموعة التجريبية				الفروق				ترتيب الفروق				مجموع اقل الاشارات الحدية تكرارا				
	مهاراة ١	مهاراة ٢	مهاراة ٣	مهاراة ٤	مهاراة ١	مهاراة ٢	مهاراة ٣	مهاراة ٤	مهاراة ١	مهاراة ٢	مهاراة ٣	مهاراة ٤	مهاراة ١	مهاراة ٢	مهاراة ٣	مهاراة ٤	مهاراة ١	مهاراة ٢	مهاراة ٣	مهاراة ٤	
١	٥	٤	٣	٥	٤	٤	٤	٥	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	
٢	٤	٥	٤	٤	٥	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	
٣	٤	٥	٣	٤	٤	٥	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	
٤	٥	٤	٣	٤	٥	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	
٥	٥	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	
٦	٥	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	
٧	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	
٨	٣	٤	٣	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	
٩	٥	٣	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	
١٠	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	
١١	٤	٥	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	
	الدلالة : غير دال																				
	٣	١	٤	٣																	٣

قيمة ت الجدولية (١١) عند المستوى (٥ر٠)

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لجميع قياسات المهارات الحركية متشكلة في (مسك الذراع باليدين و الرمي عن طريق السهم ، مسك الرشيقين باليدين و الرمي عن طريق الظهر ، الاقلام عن الرمية ، تحميم الذراع باليدين ، الاقلاب عن طريق الذراع والرأس) (مفتاح المعنى) .

• مما يتيح للباحث استخدام نظام البرمجة كتغير تجريبي وايجاد تأثيره .

جدول رقم (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية لتفسير مستوى المهارات الحركية

الدالة	قيمة ت		الفرق بين المتوسطات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات	٢
	الجدولية	المحسوبة		ع	م	ع	م		
غير دال		١١٥٠	٢٧٢	٧٩٨	٤٦٣٦	٩٠٥	٤٣٦٤	مسك الذراع باليدين والرأس عن طريق الظهر.	١
“		٣٦٢	٠٩١	٦٧٤	٣٤٥٤	٦٧٤	٣٥٤٥	مسك الرسغين (الذراعين) باليدين والرأس عن طريق الظهر.	٢
“	٢٠٧	٤٣٠	٠٩١	٧٩٨	٤٥٤٥	٦٠٣	٤٤٥٤	الانقلاب عن طريق مبع الذراع باليدين.	٣
“		٢٠٣٩	٣٦٤	٦٧٤	٤٥٤٥	٩٠٥	٤١٨١	الانقلاب عن طريق الرأس والذراع.	٤

قيمة ت الجدولية (٢٠٧) عند مستوى (٠٥) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع القياسات القبلية لمستوى المهارات الحركية متمثلة في (مسك الذراع باليدين والرأس عن طريق الظهر ، مسك الرسغين باليدين والرأس عن طريق الظهر ، الانقلاب عن طريق مبع الذراع باليدين ، الانقلاب عن طريق الرأس والذراع (مفتاح الماني) .

وهذا يوضح التكاثر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى المهارات الحركية مما يتيح الفرصة للباحث في استخدام التعليم المبرمج كمتغير تجريبي وحساب تأثيره .

مفتاح الجدول

— المتوسط الحسابي م

— الانحراف المعياري ع

— اختبار (ت) ت

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في قياس الذكاء
بالريقة اللابترية (اختبار ولكوكسون)

الافراد	درجات المجموعة الضابطة		درجات المجموعة التجريبية		الفروق	ترتيب الفروق	مجموع اقل الاشارات الجبرية تكرارا
	ع	ع	ع	ع			
١	١٣/٨/١	١٣/٥/١٨	١٣/٥/١٨	١٣/٥/١٨	-/٢/١٣	٨	
٢	١٤/٤/٦	١٣/١/٧	١٣/١/٧	١٣/١/٧	١/٢/٢٩	١١	
٣	١٣/١٢/٢٧	١٣/١١/١٨	١٣/١١/١٨	١٣/١١/١٨	-/١/٩	٦	
٤	١٣/٩/٧	١٣/٧/١٧	١٣/٧/١٧	١٣/٧/١٧	-/١/٢٠	٧	
٥	١٣/١٠/١٤	١٤/٣/١٠	١٤/٣/١٠	١٤/٣/١٠	-/٤/١٦	٢	٢
٦	١٤/٨/١٨	١٤/٤/١٨	١٤/٤/١٨	١٤/٤/١٨	-/٤/-	٩	
٧	١٣/١٢/٢١	١٣/١/٢٨	١٣/١/٢٨	١٣/١/٢٨	-/١٠/٢٣	١٠	
٨	١٤/٧/١٦	١٣/٦/٢٣	١٣/٦/٢٣	١٣/٦/٢٣	-/-/٢٣	٥	
٩	١٣/١٠/٢	١٣/١١/٢	١٣/١١/٢	١٣/١١/٢	-/-/٣٠	٣	٣
١٠	١٤/١/١٩	١٤/١/٨	١٤/١/٨	١٤/١/٨	-/١١	٤	
١١	١٣/١/١٨	١٤/-/١٣	١٤/-/١٣	١٤/-/١٣	-/١٠/٢٥	١	١
٦	غير دال						

قيمة ت الجدولية (١١) عند مستوى (٥.٠ر)
يوسع الجدول رقم (٧) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة
والتجريبية في قياس الذكاء عن طريق مقياس " ستانفورد - بينيه " مما يدل على تجانس
المجموعتين في هذا القياس .

مفتاح الجدول

ع ع — العمر العقلي

جدول رقم (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعتين
الضابطة والتجريبية في قياس الذكاء

القياسات	الضابطة		التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت		الدالة
	ع	م	ع	م		المحسوبة	الجدولية	
الذكاء	٦٩٨ر	١٤٠٢٤	٤٩٩ر	١٣٧٨٣	٢٤١ر	١٠٤١ر	٢٠٧ر	غير دال

قيمة ت الجدولية (٢٠٧) عند مستوى ٠٥

يتضح من الجدول رقم (٨) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين
الضابطة والتجريبية في قياس الذكاء. وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين مما يتيح
للباحث استخدام نظام البرمجة وقياس تأثيره.

مفتاح الجدول

- المتوسط الحسابي م
- الانحراف المعياري ع
- اختيار (ت) ت

٣/٣ - أدوات البحث

استخدم البحث الاختبارات التالية لقياس مستوى اللياقة البدنية الخاصة لعينة البحث .

١/٣/٣ - قياس مستوى اللياقة البدنية :

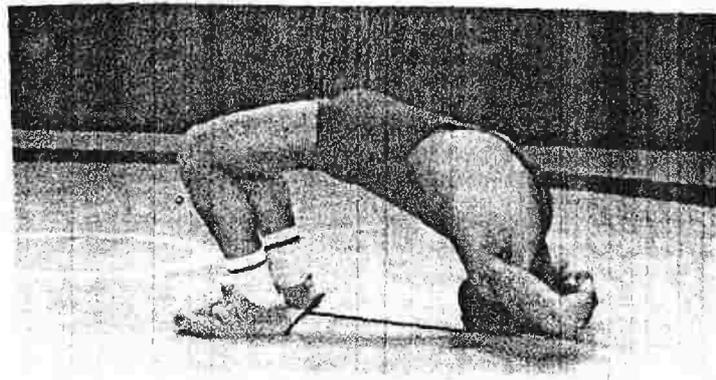
١/١/٣/٣ - اختبار الجسر (الكورى) :

- غرض الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري

- تقويم الاختبار : لقد تم حساب الثبات لهذا الاختبار وقد أعطى (٨١) عن طريق إعادة الاختبار وبايجاد الصدق الذاتى عن طريق الجزر التريعى للثبات أعطى (٩) .

- وصف الاداء : يوضع الشكل رقم (١) لطريق الاداء والاختبار كالآتى :
(رقاد انشاء الركبتين - الذراعان عاليا) سند اليدين بجانب الاذنين ثم دفع البطن لاعلى للتحميل على الجبهة ومحاولة لمس الانف لليساط والتحرك بالرجلين للخلف ثم العودة للوضع الابتدائى .
- حساب الدرجة : ينال الناسى الدرجة على قصر المسافة بين الرأس والكعبين .

شكل رقم (١)



٢/١/٣/٣ - اختبار الانبطاح المائل العالي :

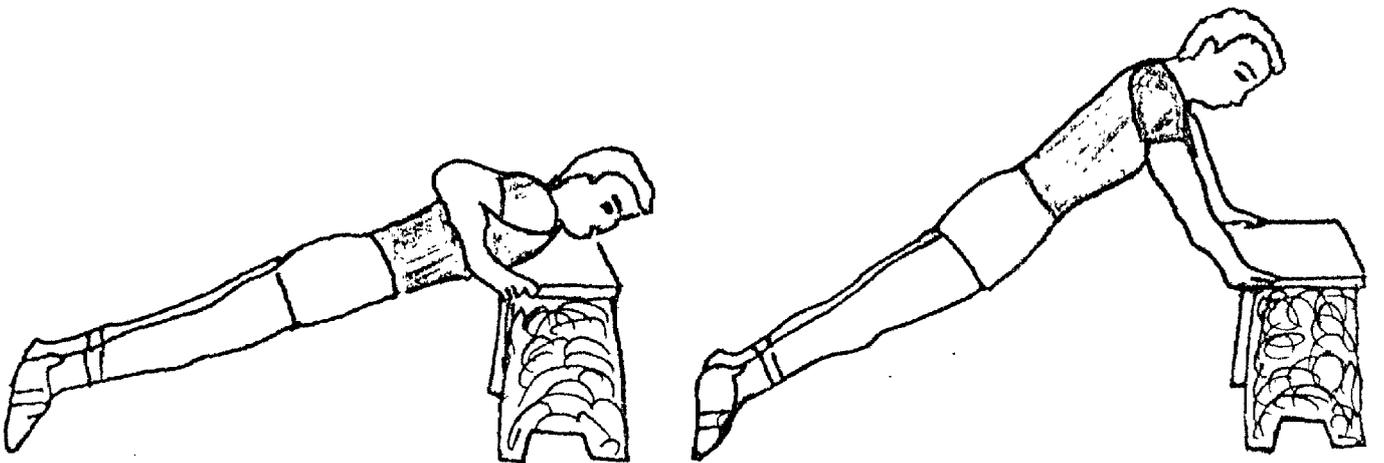
- غرض الاختبار : قياس قوة عضلات الذراعين .
- تقويم الاختبار : قام الباحث بحساب الثبات لهذا الاختبار وقد أعطى
(٠٩٨) عن طريق إعادة الاختبار . وقد تم حساب
الصدق الذاتي لهذا الاختبار عن طريق الجوزر
التربيعي للثبات فأعطى (٠٩٩)

- وصف الاداء : يوضع الشكل رقم (٢) لطريقة الاداء والاختبار
كالآتي :

(انبطاح مائل عال) يسند الناشء اليدين على مقعد
سويدي ليصل لوضع الانبطاح المائل العالي ثم يقوم
بثنى ومد الذراعين بمجرد ان يسمع النداء للبدء وتكون
نتيجة الاختبار بحساب اقصى عدد يصل اليه
الناشء (المختبر) .

- حساب الدرجة : ينال الناشء الدرجة اذا وصل اقصى عدد اكثر
من ١٠ مرات وتدرج الدرجة على الزيادة والنقصان .

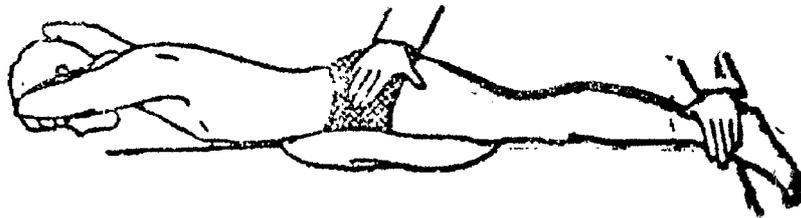
الشكل رقم (٢)



٣/١/٣/٢ - اختبار عضلات الظهر :

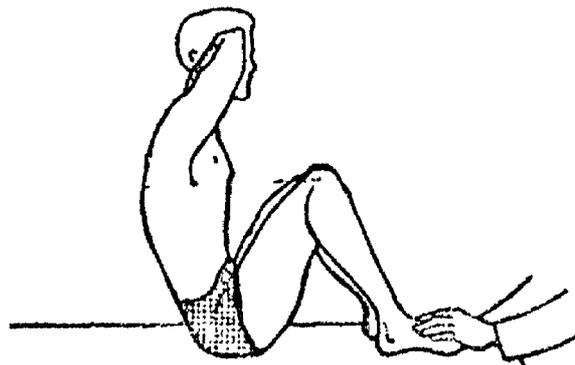
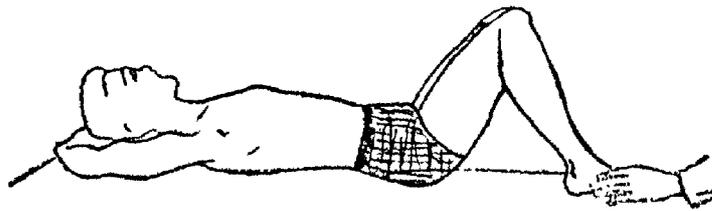
- عرض الاختبار : قياس قوة عضلات الظهر .
- تقويم الاختبار : قام الباحث بحساب الثبات عن طريق اعادة الاختبار فبلغ (٧٣ر) وتم حساب الصدق الذاتى عن طريق الجزر التريعى للثبات فاعطى (٨٥ر) .
- وصف الاداء : يوضح الشكل رقم (٣) طريقة الاداء والاختبار كالآتى :
(انبطاح لمس الرقبة) رفع الجذع عاليا والبقساء لمدة (١٠) عشرة ثوان مع وضع وسادة تحت الحوض وسندا على الفخذين والكعبين ينبطح الناشء كما هو مبين بالشكل رقم (٣) وتحت منطقة الحوض وسادة ، ثم يقوم المختبر بسند يده على أعلى الفخذين والآخرى فوق الكعبين ، ويضع الناشء يديه خلف الرقبة ثم يطلب منه ان يرفع الجذع لاعلى محتفظا بوضع اليدين حتى يطلب منه خفض الجذع بعد مرور عشر ثوان ينال الناشء الدرجة بعدد الثوان التى يمكن فيها من بقاء جذعه مرفوعا فى الوضع الصحيح .

الشكل رقم (٣)



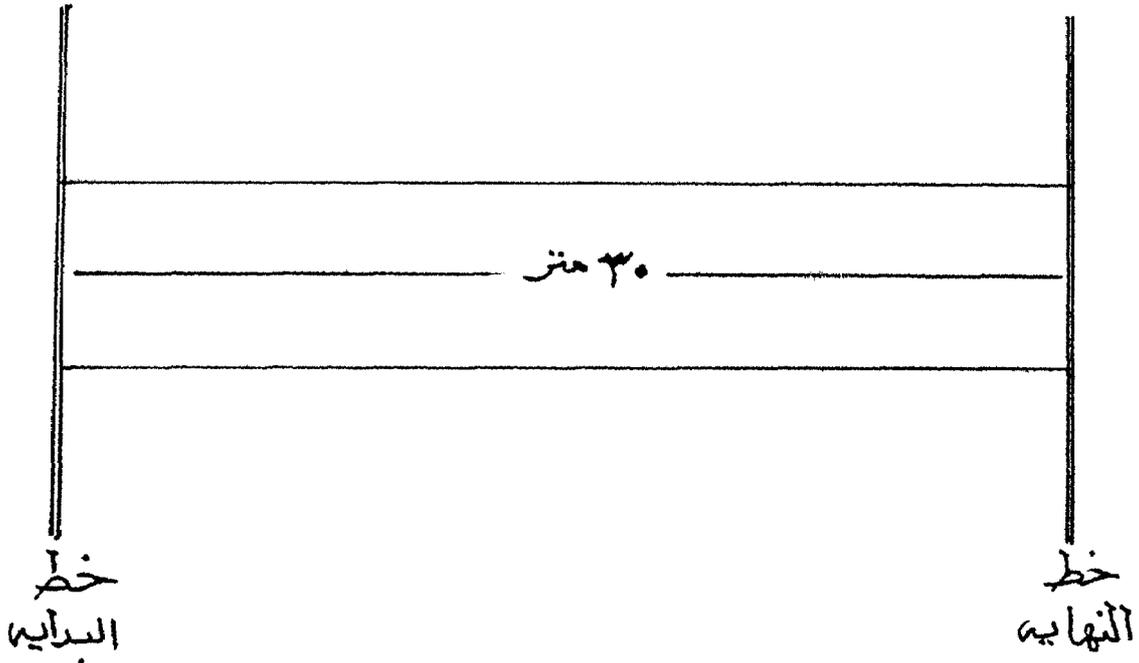
٤/١/٣/٢ - اختبار عضلات البطن :

- عرض الاختبار : قياس التحمل العضلى .
- تقويم الاختبار : قام الباحث بحساب الثبات لهذا الاختبار وقد أعطى (٧٤ر) .
- وتم أيضا حساب الصدق المنطقى الذاتى لهذا الاختبار عن طريق الجزر التريبعى فأعطى (٨٦ر) .
- وصف الاداء : يوضح الشكل رقم (٤) طريق الاداء والاختبار كالآتى :
(رقود القرفصاء - الكفان متشابكان خلف الرقبة) القيام والجلوس وضم الفخذين الى الصدر .
- يرقد الناشء على ظهره كما هو موضح بالشكل رقم (٤) ثم يطلب من الناشء ان يثنى الجذع املما مع ضم الرجلين على الصدر ويؤدي هذا العمل لاقصى عدد ممكن ولمدة دقيقتين .
- حساب الدرجات : ينال الناشء الدرجة اذا وصل اقصى عدد اكثر من (١٥) مرة وتدرج الدرجة على الزيادة والنقصان .
- الشكل رقم (٤)



٥/١/٣/٢ - اختبار العدو ٣٠ متر من البدء العالي :

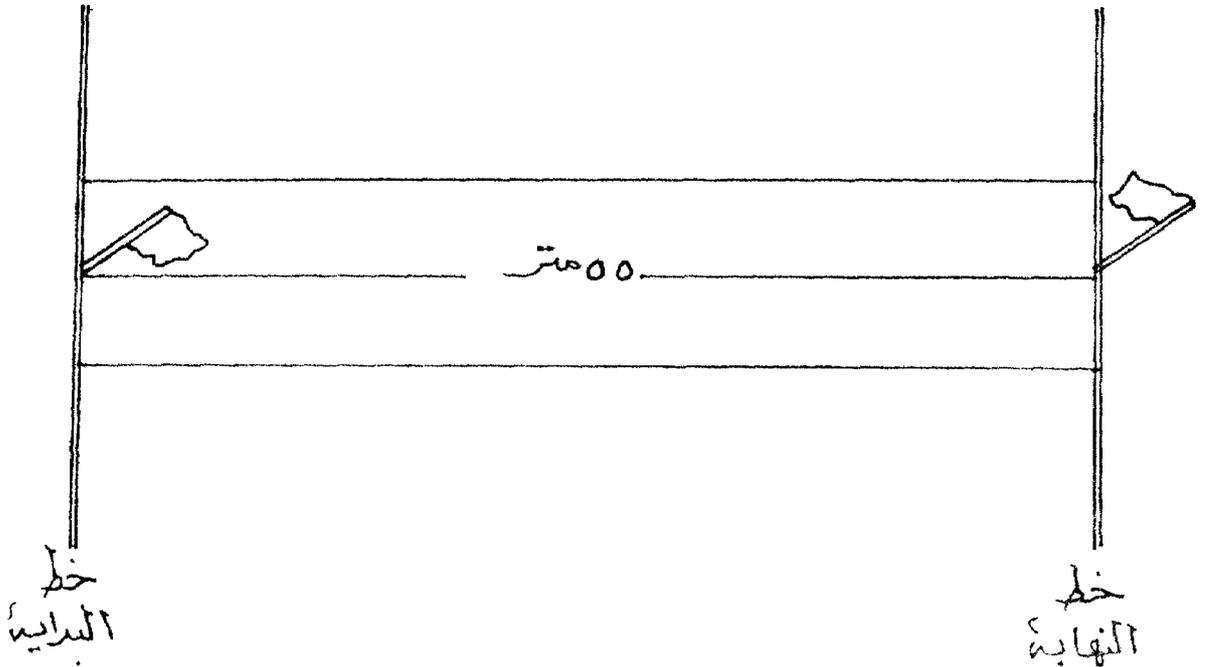
- غرض الاختبار : قياس السرعة القصوى فى الجرى •
 - تقويم الاختبار : سجل هذا الاختبار معامل للثبات بلغ (٨٩ر) عن طريق اعادة الاختبار، وقام الباحث بايجاد الثبات فبلغ (٨١ر) وايجاد صدق هذا الاختبار عن طريق الجزر التريعى للثبات اعطى (٩ر) •
 - وصف الاداء : يوضح الشكل رقم (٥) طريقة الاداء والاختبار كالآتى :-
يقف الناشئ عند خط البداية والذي تم تحديده من قبل وعند الاشارة بالبدء يبدأ بالعدو حتى خط النهاية وهو أيضا سابق تحديده ، وكل لاعب يجرى بمفرده فى المنطقة المحددة لذلك • وكل لاعب محاولتان وتحسب المحاولة الافضل •
 - حساب الدرجات : يحسب لكل ناشئ الزمن الذى أحرزه •
- الشكل رقم (٥)



٦/١/٣/٢ - اختبار الجري المكوكى ٥٥ x ٥ متر :

- عرض الاختبار : قياس التحمل الدورى التنفسى
- تقويم الاختبار : قام الباحث بايجاد معامل الثبات لهذا الاختبار
بطريقة اعادة الاختبار فأعطى (٨٩ر) وتم حساب الصدق
الذاتى عن طريق الجزر التريعى للثبات فأعطى (٩٤ر)
- وصف الاداء : يوضح الشكل رقم (٦) طريقة الاداء والاختبار كالآتى :
يقف اللاعب عند خط البداية والذي يكون قد حدد من
قبل وعند الاشارة بالبدء يجرى الناشئ من خط البداية
الى خط النهاية الذى يوجد عنده راية يلف من حولها
الناشئ وهكذا حتى يصل الى خمس مرات .
- حساب الدرجة : يحسب لكل ناشئ الزمن الذى أحرز فى اجتياز هذه
المسافة .

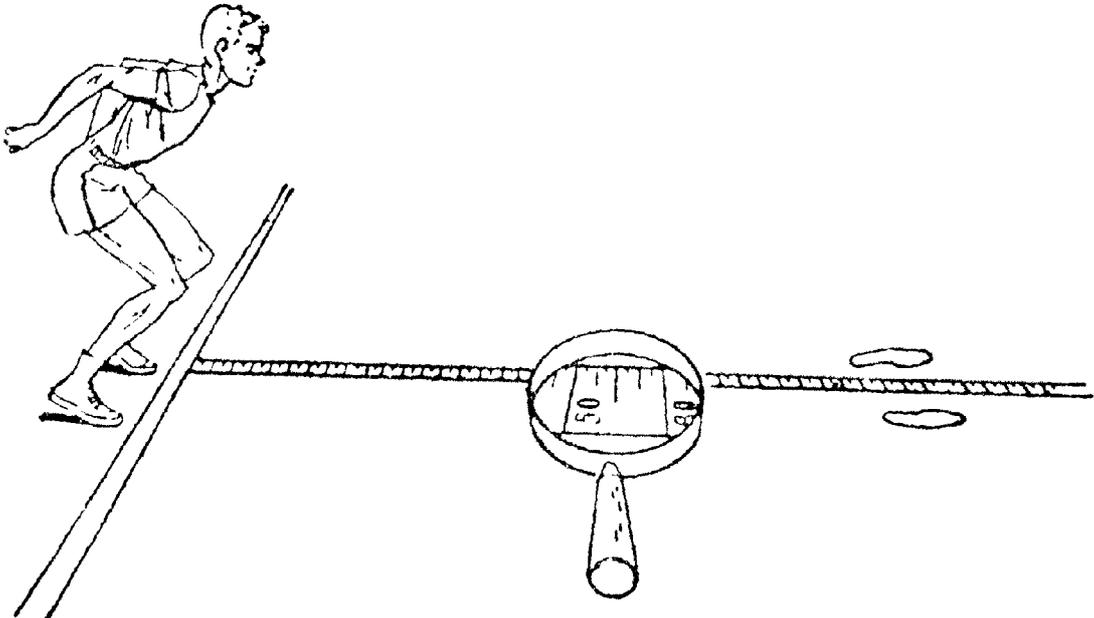
الشكل رقم (٦)



٧/١/٣/٢ - اختبار الوثب العريض :

- الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الرجلين •
تقويم الاختبار : قام الباحث بايجاد الثبات لهذا الاختبار بطريقة
اعادة الاختبار وقد اعطى (٨١ر) وقد أعطى صدق
الذاتي عن طريق الجزر التريبعي للثبات (٩ر) •
وصف الاداء : يوضح الشكل رقم (٧) طريقة الاداء • والاختبار كالآتي :
(وقوف) الوثب بالقدمين للامام •
يقف اللاعب عند خط البداية وعند سماع اشارة البدء
يقوم بمرجحة الذراعين مع انثناء قليل في الركبتين
ثم دفع الارض بقوة ليثب الى الامام بالقدمين معا
الى أقصى مسافة وتأخذ المسافة من عند وضع آخر
القدمين على الشريط المدرج على الارض •
حساب الدرجة : تحسب المسافة التي يحرزها الناشء •

شكل رقم (٧)



٢/٣/٢ - قياس مستوى الاداء في المهارات الحركية للمصارعة اليونانية الرومانية :

- وقد اشتملت المهارات الحركية للمصارعة اليونانية الرومانية على :

- (أ) مهارتان من وضع الصراع وقوفنا (عاليًا)
- (ب) مهارتان من وضع الصراع أرضنا (أسفل)

وتمتدد وجود الخبرات ذات معاملات علمية تقيس مستوى الاداء الحركي للمهارات الحركية للمصارعة اليونانية الرومانية فيميد البحث . لذا فقد لجأ الباحث الى المحكمين كاجراء متفق عليه في مثل هذه الامور واشترط الباحث لعضو اللجنة أن يكون :-

- ١- حاصلًا على درجة الدكتوراة في فلسفة التربية الرياضية في مجال التخصص
 - ٢- أو يكون حكمًا تبعًا للجنة الحكام التابعة للاتحاد (حكم درجة أولى على الاقل)
 - ٣- أو يكون يعمل في مجال التدريب في رياضة المصارعة اليونانية الرومانية لاحد الهيئات الرياضية ولا تقل مدة خبرته عن (١٠) سنوات في هذا المجال
- قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول مواصفات اداء مهارات المصارعة الرومانية وقد اتفقت آرائهم على الاتي :-

- ١- يقيم كل لاعب على اداء المهارة المختارة ككل من خلال تجسيع وتنفيذ والوضع النهائي للمهارة
- ٢- تكون الدرجة التي تعلى للاعب على اداء المهارة من عشرة (١٠) درجات
- ٣- يمنح كل لاعب ثلاث محاولات فقط (مرفق رقم ٢)

هذا وقد قام الباحث بعدة خطوات حتى يتم له التحقق من بعض المهارات الحركية للمصارعة الرومانية التي تلاءم البرنامج (الكتاب المبرمج بطريقة الصور المسلسلة) الذي يطبق على عينة البحث (المجموعة التجريبية) وهذه الخطوات هي :-

١- تحليل المحتوى المهارى لجميع المهارات الحركية المراد أن يتعلمها اللاعب الناشئ في هذه المرحلة السنية من ١٢-١٤ سنة في برنامج تدريب المصارعة الرومانية بمدارس المصارعة فى الموسم التدريبى ١٩٨٧/٨٦ (مهارات من وضعى الصراع) .

٢- استطلاع رأى الخبراء والمدرسين فى مجال رياضة المصارعة الرومانية الذين يقومون بالتدريب فى محافظة القاهرة للمصارعة حول المهارات المناسبة لهذه المرحلة من وضعى الصراع (مرفق رقم ١) .

٣- الملاحظة الدقيقة لاداء المهارات الخاصة بالمصارعة الرومانية وذلك اثناء اقامة بطولة القاهرة للمصارعة الرومانية فى تاريخ ٢ و٣ / ٧ / ١٩٨٧ .

بعد هذه الخطوات وقع اختيار الباحث على المهارات الآتية لكي تكون البرنامج المراد من العينة (التجريبية) ان تتعلمه بطريقة التعليم المبرمج (الكتاب المبرمج) وتطبيق نفس المهارات على العينة (الضابطة) بالطريقة التقليدية وهى :-

- مهارتان من وضع الصراع وقوفا وهما :-

(١) مهارة مسك الذراع باليدين والرمى عن طريق الظهر المرفق

رقم (١/٥) .

(٢) مهارة مسك الرسغين باليدين والرمى عن طريق الظهر

المرفق رقم (٢/٥) .

- مهارتان وضع الصراع أرضا وهما :-

(١) مهارة الانقلاب عن طريق تجميع الذراع باليدين (المرفق رقم (٣/٥) .

(٢) مهارة الانقلاب عن طريق مسك الرأس (أسفل الذقن) والذراع

المرفق رقم (٤/٥) .

٤/٣ - الاجراءات الادارية :

قام الباحث بالاجراءات الادارية الاتية لتسهيل اجراء وتنفيذ الدراسات

الاستطلاعية واجراءات البحث (تطبيق البرنامج) .

- اتخذ الباحث منطقة القاهرة للمصارعة لكي يقوم باجراء تطبيق البرنامج على

عينة من لاعبيها الناشئين في المرحلة السنية من ١٢-١٤ سنة وذلك

بعد الاتفاق مع سكرتير منالقة القاهرة للمصارعة في الفترة من

١٩٨٧/٧/٤ الى ١٩٨٧/٧/١٨ م .

- اتخذ الباحث مركز شباب أبو السعود (مركز تدريب متشعبة القاهرة)

موقعا لاجراء البرنامج على العينة التي اختيرت من ضمن أعضاء هذا

المركز (مركز تدريب منتخب القاهرة) .

وقد تم اختيار هذا التوقيت الزمني لان أكبر قدر من اللاعبين الناشئين يتجمع بمركز تدريب منتخب الناشئين بالقاهرة استعدادا لبطولة الجمهورية تحت ١٤ سنة .

- اجراء القياسات وتطبيق البرنامج كما هو موضح فى الجدول رقم (٦) فى الفترة الزمنية من ١٩٨٧/٧/٤ الى ١٩٨٧/٧/١٨م وذلك بالاتفاق مع مدرس مركز تدريب المنتخب بالقاهرة .

- قام الباحث باعداد استمارة تسجيل خاصة بكل لاعب موضحا عليها جميع البيانات اللازمة (المرفق رقم ٣) .

٥/٣ - السواعد :

تم اختبار اربعة سواعد من طلاب التخصص الصف الثالث والرابع (تخصص اول مصارعة) ممن درسوا مادة الاختبارات والقياس ضمن مناهج الدراسة بالكلية ، ولهم الرغبة فى الاشتراك فى اجراء القياسات الخاصة بالبحث .

٦/٣ - الدراسة الاستطلاعية الاولى :

بعد أن قام الباحث بكتابة البرنامج فى صورته الاولى (الكتاب المبرمج بطريقة الصور المسلسلة) قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى على عينة أخرى بخلاف العينة التى يطبق عليها البرنامج (الكتاب المبرمج بطريقة الصور المسلسلة) من اللاعبين الناشئين فى رياضة المصارعة الرومانية فى منطقة

القاهرة قوامها (٥) لاعبين ما تنطبق عليهم شروط عينة الدراسة في الفترة من ١٩٨٧/٦/٢٠ الى ١٩٨٧/٦/٢٤ . وكان الباحث يقوم بمقابلة كل لاعب منهم على حده لمناقشته في مجموعة الاطارات السابق ذكرها (الكتاب المبرمج بطريقة الصور المسلسلة) في صورته الاولية ، ويتم التعديل مباشرة بعد مقابلة كل لاعب على حده . هذا وقد اوضحت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية ما يلي :-

- عدم الفهم الكامل لتعليمات استخدام هذا الكتاب .
- صعوبة فهم بعض الالفاظ .
- حذف بعض الكلام المصاحب للصور في اداء المهارات .

٧/٣ - الدراسة الاستطلاعية الثانية :

بعد التعديل الذي تم في البرنامج بعد الدراسة الاستطلاعية الاولى قام الباحث بعرض البرنامج (الكتاب المبرمج بطريقة الصور المسلسلة) على (٥) لاعبين ناشئين آخرين خلاف عينة البحث و ما ينطبق عليهم شروط عينة البحث في الفترة من ١٩٨٧/٦/٢٦ الى ١٩٨٧/٦/٣٠ ولكل لاعب على حده للتأكد من صحة التعديل وان محتوى البرنامج يسير وفق ما وضع من اهداف لكي يحققها وبهذا التعديل يكون الباحث قد انتهى من التقويم الداخلى للبرنامج .

٨/٢ - تطبيق البرنامج وجمع البيانات :

قام الباحث بتطبيق البرنامج (الكتاب المبرمج بطريقة الصور
المسلسلة) لمدة (٢٤) ساعة مقسمة على (٦) أسابيع فقط بواقع (٦)
ساعات لكل مهارة حيث كان عدد المهارات المراد أن يعلمها البرنامج
(٤) مهارات (٢) من وضع الصراع وقوفا ، (٢) من وضع الصراع
أرضا .

والجدول رقم (٩) يوضح الخطة الزمنية لاجراء تطبيق
البرنامج .

جدول رقم (٩)

الخدمة الزمنية لاجراء تاليليس البرنامج

الموعد	تاريخ قياس كل مهارة على حده	التاريخ		المهارات	٢
		الى	من		
الرابعة مساء	الاثنين ١٣/٧/٨٧	الاحد ١٢/٧	السبت ٤/٧	مهارة مسك الذراع باليدين والرمى عن طريق الظهر.	١
الرابعة مساء	الخميس ٢٣/٧/٨٧	الاربعاء ٢٢/٧	الثلاثاء ١٤/٧	مسك الرسغين باليدين والرمى عن طريق الظهر.	٢
الرابعة مساء	الاحد ٢/٨/٨٧	السبت ١/٨	الجمعة ٢٤/٧	الاقلاب عن طريق توجيه الذراع باليدين.	٣
الرابعة مساء	السبت ١٥/٨/٨٧	الجمعة ١٤/٨	الاثنين ٣/٨	الاقلاب عن طريق الرأس (أسفل الذقن) والذراع	٤

قام الباحث بقياس كل مهارة على حده عن طريق ترتيب الصور غير المرتبة لكل مهارة وذلك لئى يتغل اللاعب الناشء الى المهارة التى تليها ثم بعد الانتهاء من جميع المهارات فسى التاريخ المحدد سابقا . قام الباحث بمالقياس الفهاى للمهارات جميعا بنفس الاختبار (ترتيب الصور غير المرتبة لكل مهارة) وذلك فى يوم الاثنين الموافق ١٧/٨/١٩٨٧ ثم بعد ذلك القياس عن طريق المحكمين وذلك يوم الثلاثاء الموافق ١٨/٨/١٩٨٧ (وتتكون لجنة المحكمين من ثلاثة اعضاء مدربان و حكم) .

٩/٣ - تسجيل البيانات :

بعد عمل المراجعة النهائية لاداء كل لاعب لجميع المباريات الخاصة بالبرنامج (الكتاب المبرمج بطريقة الصور المسلسلة) وتتم تسجيل البيانات (القياس البعدى عن طريق المحكمين) ترتيب الصور الغير مرتبة بصورة يسهل معالجتها احصائيا .

١٠/٣ - أسلوب التحليل الاحصائى :

- قام الباحث باستخدام الاسلوب الاحصائى الاتى :-
- اختبار ويلكوكسون للعينات الصغيرة (الطريقة اللابرمترية) .
 - المتوسط الحسابى ٣
 - الانحراف المعيارى ع
 - الدرجة الثانية ت
 - معامل الارتباط (بيرسون) ر
 - النسب المئوية %