

## الفصل الرابع الاجراءات

- اولا : منهج البحث
- ثانيا : مجالات البحث
- ثالثا : عينة البحث
- رابعا : أدوات البحث
- خامسا : التجربة الاستطلاعية
- سادسا: التجربة الأساسية

## الفصل الرابع الاجراءات

### اولا : منهج البحث :

تحقيقا لأهداف البحث وفروضه ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي فى واحد من تصميماته الرئيسية وذلك لمناسبته لطبيعة اجراءات البحث ، وقد تم اختيار منهج المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلى والبعدى وذلك نظرا للظروف التالية :

- ( ١ ) أجريت تجربة البحث على منتخب الفريق القومى للآنسات .
- ( ٢ ) صغر حجم العينة بحيث لا يمكن تقسيمها الى مجموعتين تجريبية وضابطة .

### ثانيا : مجالات البحث :

أ - المجال البشرى :

منتخب لاعبات الفريق القومى للجمباز .

ب - المجال المكانى :

- مركز تدريب الجمباز بنادى القاهرة الرياضى بالقاهرة .
- مركز تدريب الجمباز بنادى سيورتنج الرياضى بالاسكندرية .

ج - المجال الزمنى :

تم تنفيذ البرنامج فى المدة من ( ١ / ٨ / ١٩٩٢ ) الى ( ٨ / ١١ / ١٩٩٢ )

### ثالثا : عينة البحث :

عينة البحث عينة عمدية للاعبات الجمباز الفريق القومى بجمهورية مصر العربية تضم ( ١٨ ) لاعبة ، وقد استبعد لاعبتان لعدم استكمال قياسات البحث لاصابتهن ، وبذلك أصبحت العينة النهائية ( ١٦ ) لاعبة .

## رابعاً : أدوات البحث :

استخدمت الباحثة الادوات التالية :

( ١ ) قانون التحكيم الدولى للجماز عن طريق لجنة مشكلة من المحكمات الدوليات التابعة للاتحاد الدولى للجماز وكانت شروط الاختيار :

- أ - أن يكن مارسن اللعبة الى المستوى الدولى ( لاعبات دوليات ) .
- ب - اجتزن اختبارات التحكيم الدولية .
- ج - خبرة فى مجال التحكيم الدولى لاتقل عن عشرة سنوات .

( ٢ ) اختبار قياس القدرة على الابتكار فى التعبير بالحركة اعداد (آمال سيد مرسى) ( ١٩٩٠ ) الهدف من الاختبار والادوات المستخدمة وطريقة القياس ، والاطاء الشائعة والتعليمات وكيفية حساب الدرجات وايجاد المعاملات العلميه للاختبار (مرفق رقم ٢ ) .

## الاعداد لتجربة البحث الأساسية :

بعد اختيار العينة وتحديد المنهج وتصميم البرنامج قامت الباحثة بالخطوات التالية :

### ١- الاتصالات الادارية :

قامت الباحثة بالحصول على موافقة من مشرف اللجنة الرياضية لكل من نادى القاهرة الرياضى بالقاهرة ، ونادى سيورتنج الرياضى بالاسكندرية على اجراء البحث وما يتطلبه من :

- مقابلة المدرب المسئول عن اللاعبات وتنسيق مواعيد التواجد بالصالة لاجراء التجربة .

- اعداد صالة الجماز بالنادى .

- اعداد جهاز التسجيل الخاص بصالة الجمباز .
- تصوير الالعاب بالفيديو قبل التجربة .

وتم التنسيق مع ٤ محكمات دوليات للجمباز ، وتم شرح فكرة البحث والبرنامج التدريبي المقترح وأسلوب تطبيق الاختبار .

## ٢- تهيئة الالعاب :

اجتمعت الباحثة بالالعاب ( عينة البحث ) وأوضحت لهن الغرض من الدراسة ومراحل تنفيذها وطريقة التدريب والمواعيد المحددة لذلك .

## ٣- الخطة الزمنية :

حددت الفترة الزمنية من ١ أغسطس ١٩٩٢ حتى ٨ نوفمبر ١٩٩٢ لاجراء التجربة الأساسية للبحث .

## ٤- اعداد البطاقات والاستمارات :

قامت الباحثة باعداد استمارات الخاصة بتفريغ نتائج اختبار القدرة على الابتكار في التعبير بالحركة مرفق رقم ( ٣ ) .

## ٥- اعداد المكان والأدوات :

- تم اعداد الصالات وتجهيز الوصلات الكهربائية المطلوبة والتأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة .

- اختيار مقطوعات موسيقية متنوعة منها . قد توحى بالحركة والانطلاق والارتفاع والطيران والقوة والسلطة، ومنها قد توحى بالضعف والتقيد والهبوط والارتجاف ومنها ما يوحى بحركة الطبيعة كالمناخ والحيوانات، ومنها ما يوحى بالانسيابية والسلاسة وتعبر عن بعض قصائد شعر ، وقد تم اختيار المتنوعات الموسيقية من مقطوعات متعددة من موسيقات الجمل الحركية التي عزفت في البطولات

سواء في دورة سول أو برشلونه على أساس أنها من مؤلفات موسيقية عالمية أو موسيقات فلكلورية أو موسيقى حديثة أو مصاحبة ايقاعية ، كما أضافت الباحثة بعضاً من الموسيقات المعبرة عن بيئتنا المصرية لكبار الملحنين .

### ضبط المتغيرات :

وقد روعى ضبط هذه المتغيرات باتخاذ الإجراءات التالية :

- توحيد مكان التدريب بالنسبة للاعبات القاهرة والاسكندرية ، حيث يؤدى لكلاهما التدريب فى صالة مخصصة ومجهزة للجمباز بنفس الأجهزة والأدوات والامكانيات ونفس أسلوب وطريقة التدريب ( الخبرة الصينية ) .
- توحيد زمن التدريب لجميع اللاعبات ولمدة ( ٩٠ ق ) ، كذلك توحيد وقت التدريب .
- عدم تغيير القائم على عملية التدريب طوال فترة التجربة ، أو تغيير الأسلوب المتبع فى التدريب .
- تقييم اللاعبات سواء فى القاهرة أو الاسكندرية بواسطة نفس لجنة التحكيم سواء فى التقييم القبلى أو البعدى .

### خامساً : التجربة الاستطلاعية :

- قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية للبرنامج التدريبى على لاعبات الدرجة الأولى يومى ( ٢٧ ، ٢٨ ) يوليو ١٩٩٢ بهدف التأكد من النواحي التالية :
- ملاءمة محتويات البرنامج التجريبي المقترح واستجابة اللاعبات لفقراته .
  - التأكد من صلاحية مكان إجراء التجربة وصحة الأدوات .
  - التأكد من مناسبة الوقت المختار لتنفيذ البرنامج .
  - التأكد من مناسبة الوقت المختار للقياسات لكل من اللاعبات والمحكمات .

- اكتشاف أى قصور فى التصميم التجريبي بظهور أى متغيرات غير متوقعة .

### سادسا : التجربة الأساسية :

بناء على ما توصلت اليه الباحثه فى التجربة الاستطلاعية وبعد التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات ، وصلاحيه المكان ومناسبته لتنفيذ التجربة ، وتهيئة اللاعبين والتأكد من سلامة القياس ، قامت الباحثة باجراء التجربة الأساسية وفقا للخطوات التالية :

#### ١- القياس القبلى :

وتمت القياسات القبلى لمجموعة البحث على النحو التالى :

أ - تطبيق اختبار القدرة على الابتكار فى التعبير بالحركة (لامال مرسى) على عينة البحث وذلك يومى ( ٢٣ ، ٢٤ ) يوليو ١٩٩٢ م .

ب - قياس مستوى الأداء على جهازى الحركات الأوضية وعارضة التوازن عن طريق لجنة التحكيم الدولية وذلك فى الفترة من ( ٢٠ ، ٢١ ) يوليو ١٩٩٢ للاعبات القاهرة ، ( ٢٣ ، ٢٤ ) يوليو ١٩٩٢ للاعبات الاسكندرية .

#### ٢- البرنامج التدريبى المقترح (مرفق رقم ١) :

ولبناء البرنامج المقترح راعت الباحثة أن يكون مؤسسا على خطوات معينة تبرز أهدافه وتحدد محتوياته واجراءات تنظيمة وتوضح كذلك طريقة تنفيذه وذلك على النحو التالى :

#### الأسس التربوية للبرنامج :

بجانب ما خلصت اليه الباحثه من أسس هامة سواء من الدراسات النظرية أو الأبحاث المرتبطة الا أن تتفق الباحثة مع بلوم Bloom ( ١٩٧٩ ) فى وضع خطوات هامة على أسس تربوية يجب مراعاتها فى بناء البرنامج :

- ١) تحديد الأهداف التربوية الخاصة بالبرنامج .
  - ٢) ترجمة الأهداف الى مواقف تعليمية عن طريق :
    - أ - اختيار المحتوى والخبرات المناسبة .
    - ب - اختيار طرق أساليب التدريس المناسبة .
    - ج - اختيار الوسائل التعليمية .
    - د - تقويم جوانب العملية التعليمية على مقدار ما تحقق من أهداف .
- ( ٤٨ : ٤١٠ )

### ١- الأهداف التربوية الخاصة بالبرنامج :

تعتبر الأهداف التربوية نقطة انطلاق لدراسة البرنامج ويتم بواسطتها تحديد الطرق التي بها يتغير المتعلم في سلوكه وعواطفه وتفكيره تحديداً دقيقاً، ويبنى على هذا التحديد الدقيق ادراك اتجاه نمو الفرد الحركي والانفعالي والاجتماعي .

وتتفق الباحثة مع كل من الدمرداش سرحان ، منير كامل ( ١٩٧٢ ) أن تحديد الأهداف يساعد على رسم الطريق وتحديد المحتوى واختيار الطريقة والوسيلة كما تساعد في التقويم ومعرفة نواحي القوة والضعف ( ٣ : ٣٤١ ) .

### الأهداف الحركية :

وهي القدرة على أداء المهارات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية .

### الأهداف المعرفية :

- معرفة أسماء المهارات المختلفة المتضمنة للبرنامج المقترح .
- معرفة المصطلحات الخاصة بكل مهارة .
- معرفة الالعبات لأساسيات الرقص الحديث .

- معرفة العناصر المجردة للرقص الحديث ( الفراغ - الاتجاهات - المستويات المدى - التركيز )
- اشارة قدرة اللاعبه على التخيل والابتكار .

### الأهداف الانفعالية :

- وتشمل تنمية السمات الدافعية وهى :
- الاحتفاظ بالقدرة على بذل الجهد .
- تحديد مستوى معين للاعبة تسعى لبلوغه والشعور بالتفوق والنجاح لتنمية مستوى الطموح .
- اكساب اللاعبه الحيوية والنشاط وعدم الاحساس بالملل .
- الدقة والنظام والمواءمة والانتظام فى حضور التدريب .
- تنمية المخاطرة والاقدام على الأداء بجرأة .
- التنافس واطهار قدرات اللاعبه .

### ٢- ترجمة الأهداف الى مواقف تعليمية من خلال :

#### - تنظيم الوحدة التدريبية للبرنامج :

بناءً على الدراسات النظرية المرتبطة بمشكلة البحث واعتماداً على استقراء الدراسات المرتبطة ، ووفقاً للأسس العلمية للتدريب ، تتفق الباحثة مع كاربوفيتش Karpovich ( ١٩٧٧ ) ( ٦٥ : ٢٩ ، ٣٠ ) والكثير من المراجع والأبحاث العلمية على أن العناصر الأساسية التى يجب أن يشمل عليها البرنامج هى :

#### ١ - الجزء التمهيدي (فترة الاحماء) :

الهدف منه تهيئة الجهاز الهيكلى ( العضلات والمفاصل والاربطه ) والأجهزة الحيوية المختلفة للأداء البدنى والمهارى فى الجزء الرئيسى من الدرس، ومدته ( ٥ ق ) .

## ب- الجزء الرئيسى : (فترة التدريب الأساسية)

يتم من خلاله تعلم بعض الحركات الأساسية للرقص الحديث بالأسلوب الفنى الذى خرجت به الباحثة من دراساتها فى الاطار النظرى أو الدراسات المرتبطة بالبحث ، ومدته ( ٨٠ ق ) .

## ج- الجزء الختامى : (فترة التهذيب)

والغرض منه العودة بأجهزة الجسم الحيوية والجهاز الهيكلى الى الحالة الطبيعية (حالة ما قبل البداية) ، ومدته ( ٥ ق ) .

## تنفيذ الوحدة التدريبية للبرنامج :

اتبعت الباحثة ما يلى فى تنفيذ كل وحدة تدريبية من البرنامج .

## أ- الاحماء :

تقوم الباحثة واللاعبات بأداء جمل ايقاعية تتكون من مجموعة من الحركات المتنوعة لمختلف أجزاء الجسم ومفاصله والمجموعات العضلية الكبيرة حيث تعد مؤشرا لرفع كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى ( ٥٤ : ١٣٨ ) ، مع مصاحبة قطع موسيقية مختارة بحيث تبعث على النشاط والمرح وتكون حاضرا للحركة ، وقد صممت فترة الاحماء كبداية شيقة ومنبهة وتدخل جو البهجة والسرور على اللاعبات أثناء الأداء .

## ب- الجزء الرئيسى :

ويعتبر هذا الجزء من الوحدة التدريبية هو محور الدراسة الحالية ويتم تنفيذه على النحو التالى :

- تقدم الباحثة الحركة المستهدف تعلمها من الوحدة التدريبية فى عبارات مختصرة توضح أهميتها .

- تؤدى الباحثة نموذج لطريقة أداء الحركة مصحوبا بشرح لأهم النقط التعليمية .
- ترك فرصة للاعبات لابتكار وارتجال أنواع مختلفة من الحركة فى وقت واحد مع المتابعة من الباحثة .
- تقوم الباحثة بتوجيهاتها للاعبات مع استخدام المعينات السمعية والحسية والبصرية .
- استخدام التنوع فى تحريك أجزاء الجسم الأخرى أثناء الحركة الأساسية .
- تكوين أشكال متناسقة انسيابية أثناء الحركة الأساسية أمام المرآه .
- تكوين أشكال غير متناسقة أمام المرآه على أن تكون اللاعبه على وعى وادراك بالمشاعر الحركية لكل شكل .
- تغيير الكتل بين أجزاء الجسم والأرض .
- اعطاء فرصة لابتكار كتل مختلفة بين أجزاء الجسم وبعضها .
- تكوين اشكال هندسية مختلفة تحدد لها اللاعبه على الأرض .
- ربط الحركة المتعلمه بالعناصر المجردة فى الرقص ( الفراغ - الاتجاهات - المستويات - المدى - التركيز ) .
- استخدام الايقاعات المختلفة أثناء أداء الحركة المتعلمه ( سريع - بطىء - سريع وبطىء معا ) .
- التقويم الذاتى للاعبات الى جانب تقويم الباحثة للاعبات باستمرار .

## ج - الجزء الخامس :

أداء بعض تمارينات الاطالة والاسترخاء لمفاصل الجسم والمجموعات العضلية الكبيرة بمصاحبة الموسيقى بغرض تهدئه اللاعبات والعودة بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية .

ويذكر كل من عبد الحميد فايد ( ١٩٧٠ ) ، فانير Vannier ( ١٩٧٨ ) أن الطريقة الناجحة هي التي توصل الى الكفاءة المطلوبة في أقل وقت وأيسر جهد من المعلم للمتعلم ، وأن الطريقة كعنصر من عناصر البرنامج لها أهمية متميزة لذلك فإن اختيارها يعتمد على أسس علمية يجب أن يلم بها المعلم حتى يصبح قادرا على استخدام الطريقة المناسبة بدرجة كبيرة من الفاعلية (٣٠ : ٥٤) (٨٧ : ٧٩) .

وفي ضوء الدراسة الحالية استخدمت الباحثة الطريقة الكلية في تعلم الحركات المتنوعة داخل البرنامج وفي بعض الأحيان رجعت الى الطريقة الجزئية لتصحيح الأخطاء ، وتتفق الباحثة مع عبد الفتاح لطفى ( ١٩٧٢ ) في استخدام بعض طرق مختلفة للتدريس منها :

- طريقة الشرح .
- طريقة النماذج البصرية ( النموذج ، الصور ، المرآة ) .
- طريقة استخدام المعينات الحسية ( اللمس ) .
- طريقة استخدام المعينات السمعية (تنوعات موسيقية مسجلة - ايقاعات مختلفة - نبرات صوتية سريعة وبطيئة ، عالية ومنخفضة ، أصوات لفظية مثل الكلمات لنوعيات عامة من الحركات ( أجرى - اثبت - بسرعة - ببطء ) .

### التقويم :

لما كان الهدف من العملية التعليمية هو أحداث تغييرات معينة مرغوبة في سلوك اللاعبين لذا كان من اللازم التعرف على مقدار ما تحقق من الأهداف التي تسعى الدراسة الحالية اليها .

ويذكر فؤاد قلادة ( ١٩٧٩ ) أن التقويم يقصد به معرفة مدى نجاح الفرد في تحقيق الأهداف التي يسعى اليها وهو العملية التي يتم فيها اصدار حكم على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات، ويضيف أن التقويم يزيد من دافعية المتعلمين ولا بد وأن يسير التقويم جنبنا الى جنب مع العملية التعليمية بشكل

مستمر ، كما يرى أنه من المهم أن تشترك الطالبة مع المدرسة فى عملية التقويم — بحيث تكون العملية تعاونية ديمقراطية ( ٢٩ : ٢٣٦ ، ٢٣٧ ) .

وبناءً على ذلك تم التقويم فى البرنامج من جانبين :

- أ - تقويم الباحثة للاعبة باستخدام الألفاظ واعطاء الدرجات .
- ب - التقويم الذاتى للاعبة وتقويم الأخرى عن طريق تصحيح الأخطاء وابسراز محاسن الأداء .

### التقسيم الزمنى لبرنامج البحث :

قامت الباحثة بوضع ١٣ وحدة تدريبية للبرنامج ، ولمدة ثلاثة شهور وأسبوع بواقع ٣ أيام أسبوعياً ( كل وحدة ٣ أيام ) واستغرق كل درس ساعة ونصف .  
وتم التدريب بالقاهرة أيام السبت ، الأحد ، الاثنين من الساعة ٦ السى ٧ر٣٠ ، وتم التدريب بالأسكندرية أيام الثلاثاء ، والأربعاء ، والخميس من الساعة ٦ الى ٧ر٣٠ .

وقد قسمت الباحثة الزمن على البرنامج التدريبى وفقاً للآتى :

- ( ١ ) الجزء التمهيدي : ٥ ق للاحماء
- ( ٢ ) الجزء الرئيسى : ٨٠ ق وتشمل الحركات الرئيسية لبرنامج الرقص الحديث
- ( ٣ ) الجزء الختامى : ٥ ق للتهديئة

### محتويات البرنامج التدريبى :

الحركات الأساسية التى اشتمل عليها البرنامج المقترح .

اولاً : الحركات الانتقالية : Locomotor Movements

|        |                             |    |
|--------|-----------------------------|----|
| Walk   | المشى وأنواعه المشتقة       | ١- |
| Run    | الجرى وأنواعه المشتقة       | ٢- |
| Leap   | الفجوة وأنواعها المشتقة     | ٣- |
| Jump   | الوثب وأنواعه المشتقة       | ٤- |
| Gallop | خطوه الحصان وأنواعه المشتقة | ٥- |
| Slide  | الزحلقه وأنواعها المشتقة    | ٦- |
| Skip   | الحجل وأنواعه المشتقة       | ٧- |

ثانيا : حركات توءدى من الثبات : Non-locomotor Movements

|         |          |    |
|---------|----------|----|
| Swing   | المرجحة  | ١- |
| Bounce  | الارتداد | ٢- |
| Balance | التوازن  | ٣- |
| Fall    | السقوط   | ٤- |
| Turns   | الدوران  | ٥- |

( ٦٢ : ٧٢ - ٨١ )

ثالثا : أنواع الحركات : Types of Movements

|                      |                             |    |
|----------------------|-----------------------------|----|
| Pundular Movements   | الحركات المتأرجحة           | ١- |
| Sustained Movements  | الحركات الانسيابية المستمرة | ٢- |
| Percussive Movements | الحركات الفجائية القوية     | ٣- |
| Suspended Movements  | الحركات المعلقة             | ٤- |
| Vibratory Movements  | الحركات الاهتزازية          | ٥- |
| Gollapse Movements   | الحركات الهابطة             | ٦- |

( ١ : ١١٧ - ١١٩ )

قامت الباحثة بتقسيم حركات البرنامج على ١٣ وحدة تدريبية راعت فى توزيعها أن تشمل كل وحدة على تنوعات من الحركات الرئيسية (الحركات الانتقالية - الحركات التى توءدى من الثبات ، أنواع الحركات) ، حيث تم تقسيم

الحركات كالاتى :

### **الوحدة الأولى :**

اليوم الأول : المشى  
اليوم الثانى : المرجحة  
اليوم الثالث : الحركات المتأرجحة

### **الوحدة الثانية :**

اليوم الأول : الجرى  
اليوم الثانى : الارتداد  
اليوم الثالث : الحركات المعلقة

### **الوحدة الثالثة :**

وتشمل ٣ أيام مراجعة وتجميع وربط للعناصر السابقة .

### **الوحدة الرابعة :**

اليوم الأول : الفجوة  
اليوم الثانى : التوازن  
اليوم الثالث : الحركات الاهتزازية

### **الوحدة الخامسة :**

اليوم الأول : الوثب  
اليوم الثانى : السقوط  
اليوم الثالث : الحركات الانسيابية المستمرة

### **الوحدة السادسة :**

وتشمل ٣ أيام مراجعة وتجميع وربط للعناصر السابقة

### الوحدة السابعة :

- اليوم الأول : خطوة الحصان (الكومات )  
اليوم الثانى : الدوران  
اليوم الثالث : الحركات الهابطة

### الوحدة الثامنة :

- اليوم الأول : الزحلقة  
اليوم الثانى : الحجل  
اليوم الثالث : الحركات الفجائية

### الوحدة التاسعة :

وتشمل ٣ أيام مراجعة وتجميع وربط العناصر السابقة .

أما الوحدات العاشرة ، والحادية عشر ، والثانية عشر ، والثالثة عشر تخصص للابتكار والارتجال الحريث يتم الارتجال والابتكار لمثيرات مختلفة ، السماع لمقطوعات موسيقية مختلفة والتعبير عنها ، وابتكار جمل تشمل على تنويعات من الحركات الرئيسية مع دمج السلاسل الأروباتية والجمبازية .

### ٣- القياس البعدى :

بعد تطبيق البرنامج المقترح ، تم إجراء القياس البعدى لعينة البحث فى الفترة من ( ١٩٩٢ / ١١ / ٩ ) الى ( ١٩٩٢ / ١١ / ١٣ ) بنفس الطريقة التى تم بها تطبيق القياسات القبلية ، وودنت النتائج لمعالجتها احصائيا .