

الفصل الثالث

الاجراءات

- المنهج
- العينة
- أدوات البحث
- تطبيق ادوات البحث
- الاسلوب الاحصائي المستخدم

اجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريسي لمناسبته لطبيعة هذا البحث باستخدام مجموعة واحدة
يجرى عليها القياس القبلى والبعدى .

ثانياً : عينة البحث :

تم الحصول على خطاب موجه من أ.د . وكيلى الكلية لشئون الدراسات العليا للسيد
الاستاذ رئيس مجلس ادارة نادى الزمالك للسماح للباحثة باجراء البحث بتاريخ ١٦ / ١٢ / ١٢
وتم الحصول على موافقة ادارة نادى الزمالك بتطبيق برنامج البحث وعمل الاعلانات اللازمة
بالنادى واستعمال الصالة المغلقة (٢) مكان اجراء البحث بتاريخ ١٧ / ١٢ / ١٩٩٢ مرفق
رقم (١) .

تم اختيار العينة من بين عضوات النادى غير الممارسات للانشطة الرياضية اللاتسى
تتراوح اعمارهن ما بين ٣٠ - ٤٠ سنة وتتوافق فيهن الشروط الاتيه :

- عدم الاشتراك فى ممارسة الانشطة الرياضية .
- خلوهن من الامراض التى تتعارض مع ممارسة الرقص الهوائى مثل امراض القلب
وضغط الدم .
- موافقتهم على اجراء القياسات القبلية والبعدية لهن .

وقد تم اختيار عدد ٤١ سيدة بالطريقة العمدية بعد طرح استمارة استبيان
مرفق رقم (٢) تم استبعاد ١٠ سيدات تبين للباحثة عدم مواظبتهم على التمرين
فأصبح بذلك عدد أفراد العينة ٣١ سيدة تم التجانس بينهن فى متغيرات السن
والوزن والطول ومتغيرات البحث المختارة (جدول رقم (١)) .

جدول رقم (١)

وحدة القياس والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتفسيرات
البحث المختارة (ن = ٣١)

متفسيرات البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	العمر	٣٦٫٢١	٣٫١١١	٠٫٣٣
الوزن	بالكجم	٨٤٫٩٠٣	١٥٫١١٣	٠٫٧٩
الطول	بأصم	١٦١٫٧٧	٤٫٠٠٥	٠٫١٧٢
السعة الحيوية	لتر	٢٫٦	٢٫٧١	٠٫٢٢
معدل النبض	نبضة / ق	٩٠٫١٣	١٣٫١٦٢	٠٫٩٦٦
قوة عضلات البطن	بالكجم	٤٫٤٥١	٤٫٥٣	٠٫٩٧
قوة عضلات الظهر	بالكجم	٦٤٫٩٠٣	١٣٫٥٨٧	٠٫٩٢
قوة عضلات الارجل	بالكجم	٢٧٫٥٨٠	٢٢٫٨٤	٠٫٦٣
قوة القبضة اليمنى	بالكجم	٢٦٫٩٤	٣٫٦٦٩	٠٫٥٥
قوة القبضة اليسرى	بالكجم	٢٥٫٠٣٢	٤٫٠٩٤	٤٫١٠٨

يوضح جدول رقم (١) وحدة القياس والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتفسيرات البحث المختارة وبالنسبة لمعامل الالتواء تنحصر جميع نتائج التفسيرات المختارة (ماعدا قوة القبضة اليسرى) بين + ٣ - ٥ مما يدل على تجانس عينة البحث .

أدوات البحث :

أدوات القياس :

١ - جهاز سبيروميتر جاف Dry Spirometer

لقياس السعة الحيوية للرئتين الغرض منه قياس كمية الهواء التي يستطيع المختبر اخراجها بعد ان يأخذ شهيقا عميقا للحصول على اقصى قراءة ممكنة يسجلها الاسبيروميتر بالتر والتي تدل على مقدار السعة الحيوية للرئتين بالنسبة للفرد .

٢ - ثني الجذع اماما من الوقود لقياس قوة عضلات البطن

(الوقود - تثبيت الارجل) ثني الجذع للوصول الى وضع الجلوس الطويل .

حساب عدد مرات التكرار في ٣٠ ثا ، ويتم تثبيت الأرجل بأيدي الزميل .

٣ - جهاز ديناموميتر Dynamometer لقياس قوة عضلات الظهر هو مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية تنتهي ببار حديدى طوله يتراوح من ٥٠ / ٥٥ سم تسجل الدرجات من خلال المؤشر .

٤ - جهاز ديناموميتر Dynamometer لقياس قوة عضلات الرجلين هو مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية وتنتهي ببار حديدى طوله يتراوح من ٥٠ / ٥٥ سم وحزام عريض من الجلد يلف على وسط المختبر ويثبت فى طرف البار الحديدى ، تسجل الدرجات من خلال المؤشر .

٥ - جهاز ديناموميتر اليد Hand Dynamometer لقياس قوة عضلات القبض اليمنى واليسرى به مقياس مدرج يقوم المختبر بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة اخراج أقصى قوة ممكنة ، تسجل الدرجات من خلال المؤشر

٦ - استخدام اصابع اليد من أسفل الفك لقياس معدل النبض باستخدام الابهام والوسطى بوضع الاصبع الوسطى تحت نقطة عظم الفك ثم الانزلاق لاسفل حوالى بيضة مع الضغط الخفيف ، يحسب عدد دقات النبض فى الدقيقة الواحدة .

٧ - استخدام الرستاميتير Height لقياس طول الجسم من وضع الوقوف مع عدم ارتداء الحذاء ، وقد تم تسجيل القياس لاقرب سنتيمتر .

٨ - استخدام الميزان الطبي Weight لقياس وزن الجسم مع عدم ارتداء الحذاء ، وقد تم تسجيل القياس لاقرب كيلو جرام .

* أسس تصميم البرنامج المقترح :

حيث أن أهم أهداف الدراسة تصميم برنامج للرقص الهوائى وأثره على كفاءة بعض الاجهزة الحيوية (السعة الحيوية للورثتين ، ومعدل دقات القلب) والمجموعات العضلية (عضلات البطن وعضلات الظهر وعضلات الارجل وقوة القبضة) لذا تم الاعداد لهذا البرنامج باتباع الخطوات التالية :

١ - دراسة مسحية للمراجع والكتب والبحوث التى تناوت كيفية وضع برامج الرقص الهوائى .

٢ - تحديد المراجع التى تتضمن الحركات الخاصة بالرقص الهوائى بصفة عامة ، وذلك لاختيار الحركات التى تناسب عينة البحث من حيث مستواهن الحركى ، وذلك لتحديد المستوى الاساسى للبرنامج المقترح .

٣ - يتطلب وضع البرنامج المقترح للرقص الهوائى عدة مقابلات مع الخبراء فى مجال الرقص ، لاختيار انسب الحركات التى يتكون منها البرنامج ، وقد قامت الباحثة بعرض البرنامج على المتخصصين لاستطلاع آرائهم ، وتناولته الباحثة بالتعديل والتطوير حسب التوجيهات الموضوعية ، حتى تم صلاحيته من حيث المحتوى وطريقة التطبيق .

٤ - عند اعداد البرنامج روى أن يشتمل على العديد من الحركات والخطوات الراقصة وحركات بالايدي والرأس والجذع وجميع أجزاء الجسم ، واستخدام الوثبات والتوقيت بكثرة والتحرك فى جميع الاتجاهات (للامام - للخلف - للجانبين - فى الزوايا) وتميز البرنامج بالاستمرارية فى أداء الحركات والتوقيت المستمر فى فترات الراحة الايجابية ، وتغيير سرعة الاداء من البطيء الى السريع والعكس ، يتم ذلك مع الموسيقى حتى تعطى اليهجة والاحساس بالترباط الحركى أثناء الاداء مع استخدام النقاط التعليمية بسيطة التعبير .

٥ - وقد تم تصميم البرنامج فى صورته النهائية بعد أخذ آراء الخبراء فى مجالات التربية الرياضية والتدريب والتعبير الحركى وفسولوجيا الرياضة . وأسماء الخبراء

المتخصصين فى المجالات ساقفة الذكر مرفق رقم (٥) .

- نموذج لوحدفة الدرر :

أحاء : ١٠ دقائق

الجزء الرئىسى : ٤٥ دقيقة

الجزء الختامى (التهدئة) : ٥ دقائق

رابعاً : تطبيق أدوات البحث :

* التجربة الاستطلاعية :

قبل البدء فى تطبيق البرنامج على عينة البحث المختارة ، تم اختيار ١٥ سيدة من غير أفراد العينة المختارة لمعرفة مدى ملائمة الحركات التى تضمنها البرنامج ، ذلك بقصد استطلاع مناسبة تسلسل ما يحتبب البرنامج من حركات ، ومن حيث التدرج من السهل الى الصعب ، ومناسبة عدد مرات التكرار واختيار أسهل الطرق لتثدية السيدات الحركات الموضوعة فى البرنامج ، وأيضاً للتعرف على مدى مناسبة فترات الراحة البينية اللازمة أثناء التدريب ، ونتيجة ذلك تم معالجة الصعوبات واستخلصت الباحثة ان نتيجة التجربة الاستطلاعية أثبتت مناسبة البرنامج لعينة البحث المختارة .

* القياسات القبلىة :

تم الحصول على خطاب موجه من أ. د . وكيالة الكلية لشئون الدراسات العليا للسيد الأستاذ / رئيس قطاع الادارة المركزية للبحوث الرياضية والشبابية لاجراء القياسات القبلىة والبعدية على عينة البحث فى المجلس الاعلى للشباب والرياضة بتاريخ ١٩ / ١٢ / ١٩٩٢ مرفق رقم (٣) ، وتم اجراء القياسات القبلىة على عينة البحث بالمركز القومى للبحوث الرياضية بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة على يد متخصصون فى مجال القياس فى الفترة من ٢١ الى ٢٣ / ١٢ / ١٩٩٢ ، تم قياس الطول والوزن ، وقسوة القبضة لليد اليمنى واليسوى ، وقوة عضلات الارجل ، وقوة عضلات الظهر ، وقسوة عضلات البطن ، والسعة الحيوية للرتين ، ومعدل النبض .

* تطبيق البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج في الفترة من ١٩٩٢/١٢/٢٦ الى ١٩٩٣/٢/١٨ بواقع ساعة يوميا ولمدة ٥٥ يوم .

احتوى البرنامج على خمس وحدات تدريبية مدة الوحدة التدريبية ١١ ساعة تم تدريس كل وحدة في ١١ يوم بواقع درس كل يوم على مدى ١١ يوم بواقع ساعة واحدة يوميا وبذلك يكون عدد الساعات للبرنامج ٥٥ ساعة .

وقد تخلل كل درس فترات راحة سلبية " استرخاء تام " بدأت بـ ١٥ دقيقة موزعة على ثلاث فترات كل فترة ٥ دقائق ، وأخذت فترات الراحة في التناقص مع زيادة مرات التدريب حتى وصلت الى ٦ دقائق موزعه على فترتين كل فترة ٣ دقائق في الدروس الاخير من التدريب في الوحدة التدريبية الرابعة ، وفي الوحدة التدريبية الاخيرة وصلت فترة الراحة السلبية الى ٣ دقائق وفترة راحة ايجابية مدتها ٣ دقائق أيضا .

اذن الوحدة التدريبية الاخيرة كانت تتخللها فترات راحة ايجابية وسلبية معا مدة كل منهما ٣ دقائق .

* القياسات البعدية : بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح تم اجراء القياسات البعدية على عينة البحث بنفس الطريقة التي أجرى بها القياس القبلي وفي نفس المكان ، وعلى يد نفس الخبراء العاملين بالمركز القومي للبحوث الرياضية بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة في الفترة من ٢٠ الى ١٩٩٣/٢/٢٣ .

خامسا : الاسلوب الاحصائي المستخدم :

تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والفرق بين المتوسطين وقيمة "ت" المحسوبة ومستوى الدلالة ونسبة التحسن ومصفوفة الارتباط البنية بين متغيرات البحث . وتمت المعالجة الاحصائية لجميع متغيرات البحث المتحارة وتم عرض النتائج الخاصة بالتحليل الاحصائي .