

الفصل الثالث

٣/٠ طرق وإجراءات البحث

٣/١ منهج البحث

٣/٢ مجتمع وعينة البحث

٣/٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث

٣/٤ أدوات جمع البيانات

٣/٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة

٣/٦ الإمكانيات البشرية

٣/٧ الدراسات الاستطلاعية

٣/٨ البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر

٣/٩ محتوى البرنامج المهاري

٣/١٠ تصميم وإنتاج البرنامج

٣/١١ محتوى أجزاء الوحدة التعليمية من البرنامج المقترح

٣/١٢ برنامج المجموعة الضابطة

٣/١٣ إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية

٣/١٤ المعالجات الإحصائية

٣/٠ طرق وإجراءات البحث

٣/١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

٣/٢ مجتمع وعينه البحث :

٣/٢/١ مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة المنصورة للعام الدراسي الجامعي ٢٠٠١م / ٢٠٠٢م ، والبالغ عددهم (٢٩٥) طالب ، ولقد تم استبعاد بعض الطلاب من مجتمع البحث وعددهم (٨٩) طالب للأسباب التالية:

- الطلاب الباقون للإعادة ، وبلغ عددهم (١٥) خمسة عشر طالب .
- الطلاب المحولون من كليات أخرى نظراً لتأخرهم عن الانتظام في الدراسة ، وبلغ عددهم (٤١) واحد وأربعون طالباً .
- الطلاب الذين يدرسون من الخارج ، وبلغ عددهم (٩) تسع طلاب .
- الطلاب الممارسون لرياضة الجودو أو الرياضات المشابهة (المصارعة) ومقيدون بفرق رياضية ، وبلغ عددهم (٨) ثمان طلاب .
- الطلاب المصابون بدرجة تعوق اشتراكهم في البرنامج وبلغ عددهم (٧) سبع طلاب .
- الطلاب غير المنتظمين في القياسات وبلغ عددهم (٩) تسع طلاب .

و بذلك بلغ إجمالي مجتمع البحث (٢٠٦) طالب .

٣/٢/٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة قوامها (٦٠) ستون طالباً بالطريقة العشوائية بنسبة ٢٩,١٣% من مجتمع البحث وتم تقسيمها إلي مجموعتين، قوام كلاً منها (٣٠) ثلاثون طالباً كما يلي :

٣/٢/٢/١ المجموعة التجريبية :

قوامها (٣٠) ثلاثون طالباً، وتم التدريس لهم بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر .

٣/٢/٢/٢ المجموعة الضابطة :

قوامها (٣٠) ثلاثون طالباً ، وتم التدريس لهم بتطبيق البرنامج المتبع بالكلية (أسلوب الأوامر).

٣/٢/٣ أسباب اختيار مجتمع وعينه البحث :

- رياضة الجودو من المقررات الأساسية في الفصل الدراسي الأول على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة .
- طلاب مجتمع البحث ليس لديهم خبرة سابقة برياضة الجودو (مبتدئين) .
- يقوم الباحث بالمعونة في تدريس رياضة الجودو لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

٣/٣ تجانس وتكافؤ عينه البحث :

١/٣/٣ تجانس عينة البحث

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في التغيرات التي قد تؤثر علي نتائج البحث كما هو موضح بجدول (٧).

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد عينة

البحث في متغيرات (السن-الطول-الوزن-القدرات الحركية)

(ن = ٦٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٨,١٣	,٦٢	١٨	,٦٤٢
٢	الطول	سنتيمتر	١٧٢,١٧	٣,٠٨	١٧٢	,٠١٩
٣	الوزن	كيلو جرام	٧١,٢٤	٢,٥٥	٧١,٥٥	-,٣٦٥
٤	المرونة	سنتيمتر	٨٣,١٢	٣,٣١	١٢	,٧٥٤
٥	الرشاقة	درجة/ ث	٢٣,٩٨	٢,١٠	٢٤	-,٠٢٤
٦	القوة المميزة بالسرعة	متر	٥,٠٨	,٥٣	٥	,٤٢٠
٧	التوازن	درجة / ث	٦٥,٣٣	٣,٧٣	٦٥	,٢٦٨

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في

متغيرات (السن - الطول - الوزن - القدرات الحركية) قد تراوحت ما بين (- ٣٦٥ , ٧٥٤)

وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (± ٣) مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث الكلية .

٢/٣/٣ تكافؤ عينة البحث

قام الباحث بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين متساويتين ، احدهما ضابطة والأخرى تجريبية بالطريقة العشوائية ، ثم تم إجراء التكافؤ بينهما وفقا لنتائج القياسات القبلية كما هو موضح بجدول (٨).

جدول (٨)

التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)

في متغيرات (السن - الطول - الوزن - القدرات الحركية)

(ن = ٢٠ = ٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	السن	سنة	١٨,١٠	,٦١	١٨,١٧	,٦٥	,٤١١
٢	الطول	سنتيمتر	١٧٢,٦٤	٢,٣٦	١٧١,٧٠	٣,٦٥	١,١٧٦
٣	الوزن	كيلو جرام	٧١,٧٤	٢,٦٥	٧٠,٧٤	٢,٣٨	١,٥٤٦
٤	المرونة	سنتيمتر	١٣,١٣	٣,١٤	١٢,٥٣	٣,٥١	,٦٩٨
٥	الرشاقة	درجة / ث	٢٣,٦٠	١,٩٩	٢٤,٣٣	٢,١٧	١,٣٦٣
٦	القوة المميزة بالسرعة	متر	٥,١٧	,٥١	٤,٩٨	,٥٣	١,٤٥٣
٧	التوازن	درجة / ث	٦٤,٧٧	٣,٤٢	٦٥,٩٠	٣,٩٩	١,١٨٢

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٤٥

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم (ت) المحسوبة في متغيرات (السن-الطول - الوزن-القدرات الحركية) بين مجموعتي البحث (التجريبية-الضابطة) قد تراوحت ما بين (١,٥٤٦، ,٤١١) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية وقيمتها (٢,٠٤٥) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية- الضابطة) .

٤/٣ أدوات جمع البيانات :

١/٤/٣ القياسات والاختبارات الخاصة بمعدل النمو :

-قياس العمر الزمني : الرجوع إلى تاريخ الميلاد .

-قياس-الطول : باستخدام الريستاميتر وكانت وحدة القياس السنتيمتر .

- قياس الوزن : باستخدام الميزان الطبي وكانت وحدة القياس الكيلو جرام .

٢/٤/٣ الاختبارات البدنية : (مرفق : ١) ، (مرفق : ٣)

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات الحركية الخاصة التي يمكن ان تؤثر علي تعليم المبتدئين لمهارات رياضة الجودو ، وكذلك أنسب الاختبارات التي تقيس هذه القدرات الحركية ، وقد ارتضى الباحث القدرات الحركية والاختبارات التي حصلت علي نسبة ٨٠% فأكثر كما هو موضح بجدول (٩) ، ولقد راعي الباحث عند اختياره للسادة الخبراء الشروط التالية :

- أن يكون حاصلاً علي درجة الدكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية .
- أن يكون لديه الخبرة في المنازلات الفردية بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة بما لا يقل عن ١٥ سنة خبرة .
- أن يكون عضواً بهيئة التدريس بإحدى الجامعات المصرية (مرفق : ٢) .

جدول (٩)

اختبارات القدرات الحركية الخاصة برياضة الجودو

م	القدرات الحركية	أراء الخبراء %	أنسب الاختبارات	أراء الخبراء %	رقم المرجع
١	المرونة	١٠٠%	اختبار ثني الجذع من الوقوف	٨٠%	(٤٣ : ٣٤١)
٢	الرشاقة	٩٠%	- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	٨٠%	(٤٣ : ٢٧٩)
٣	القوة المميزة بالسرعة	٩٠%	- اختبار دفع كرة طبية زنة (٣ كجم)	١٠٠%	(٣٧ : ٣١٦)
٤	التوازن	٨٠%	- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي .	١٠٠%	(٣٧ : ٢٤٥)

٣/٤/٣ اختبارات المهارات الحركية لرياضة الجودو (قيد البحث) :

تم إجراء تقييم مستوى أداء الطلاب لمهارات رياضة الجودو في القياسات المختلفة للأداء المهاري عن طريق تسجيل متوسط درجة ثلاث خبراء ، وقد تم التقييم بإعطاء درجة (صفر) كحد أدنى إلي (١٥) درجة كحد أقصى، لجميع المهارات الحركية لرياضة الجودو (قيد البحث) ، وقد اعتبر القياس القبلي لمستوى أداء الطلاب لمهارات رياضة الجودو (صفر)، لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) .

٤/٤/٣ استمارات تسجيل البيانات (مرفق : ٤)

- قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل بيانات القياسات (القبلية والبعديه) كما يلي :
- استمارة تسجيل البيانات (السن-الطول-الوزن)
 - استمارة تسجيل بيانات القدرات الحركية .
 - استمارة تسجيل بيانات الاختبارات المهارية.

٥/٤/٣ المسح المرجعي :

تم إجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وذلك بهدف مساعدة الباحث في تحديد ما يلي :

- تحديد الاطار العام للبحث .
- تحديد الإطار النظري للبحث .
- تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية لرياضة الجودو .
- تحديد مكونات أجزاء الوحدات التعليمية .

٥/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١/٥/٣ الأجهزة :

- * جهاز كمبيوتر .
- * كاميرا فيديو .
- * جهاز فيديو .
- * حامل ثلاثي .
- * جهاز الريستا ميتر .
- * ساعات إيقاف .
- * ميزان طبي .

٢/٥/٣ الأدوات :

- * أقماع * كرات طبية زنة ٣ كجم * شريط قياس * أسطوانات تعليمية (CD)

٦/٣ الإمكانيات البشرية :

١/٦/٣ اختيار خبراء تقييم الأداء المهاري : (مرفق : ٥)

- تم اختيار ثلاث خبراء (محكمين) في مجال رياضة الجودو لتقييم مستوى الأداء الفني لأفراد عينه البحث في الاختبارات المهارية (قيد البحث) .
- وقد راعي الباحث عند اختياره للسادة الخبراء الشروط التالية :
- أن يكون عضو هيئة تدريس حاصلاً علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية .
 - أن يكون لديه الخبرة في رياضة الجودو بما لا يقل عن ١٥ سنة خبرة.
 - أن يكون عضواً بهيئة التدريس باحدى الجامعات المصرية

٢/٦/٣ اختيار المساعدين : (مرفق ٦)

استعان الباحث بعدد (٣) مساعدين من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالكلية وقد تم تعريفهم بكيفية إجراءات القياسات المختلفة (قيد البحث) فضلاً عن إمدادهم بالمعلومات الخاصة بالقياسات .

٧/٣ الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد (٢) دراسة استطلاعية في الفترة من ١٦ / ٩ / ٢٠٠١م إلي ٢٣ / ٩ / ٢٠٠١م علي عينة من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث وبلغ عددها (١٥) طالب .

١/٧/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

وقد تم إجرائها في الفترة من ١٦ / ٩ / ٢٠٠١م إلي ١٨ / ٩ / ٢٠٠١م .

أهداف الدراسة :

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات .
- ٢- تدريب المساعدين علي إجراءات الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك للتعرف علي الأخطاء التي قد يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات ، لضمان صحة تسجيل البيانات .

نتائج الدراسة :

- ١- تم التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات ومطابقتها للشروط والمواصفات الخاصة بالاختبارات .
- ٢- تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستمارات المخصصة لذلك بدقة .

٢/٧/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

وقد تم إجرائها في الفترة من ١٩ / ٩ / ٢٠٠١م إلي ٢٣ / ٩ / ٢٠٠١م .

أهداف الدراسة :

- ١- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج .
- ٢- التعرف علي كيفية عرض البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر .
- ٣- التأكد من مناسبة الزمن الكلي للوحدة التعليمية والزمن الذي يستغرقه كل جزء من محتوى الوحدة التعليمية .
- ٤- التأكد من مناسبة الأحمال (الشدة -الحجم -الراحة البيئية) لكل جزء من محتوى الوحدة التعليمية بالبرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر .

نتائج الدراسة :

- ١- تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج وهو صالة المنازل بإستاد جامعة المنصورة بالإضافة إلى التأكد من سلامة ونظافة المراتب (بساط الجودو) .
- ٢- تم التعرف علي كيفية عرض البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر حيث تم وضع جهاز الكمبيوتر في مكان مناسب لسلامة ووضوح الرؤية للطلاب .
- ٣- تم التأكد من مناسبة الزمن الكلي للوحدة التعليمية الذي يستغرقه كل جزء من محتوى الوحدات التعليمية .
- ٤- تم التأكد من مناسبة الأحمال (الشدة-الحجم-الراحة البينية) لكل جزء من محتوى الوحدة التعليمية بالبرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر .

٨/٣ البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر : (مرفق : ٧)

١/٨/٣ هدف البرنامج :

التعرف علي تأثير البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر علي تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

٢/٨/٣ أسس البرنامج :

راعي الباحث عند وضع البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر الأسس التالية :

- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين .
- مواكبة البرنامج للعصر الحديث في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة .
- أن يساير محتوى البرنامج قدرات المتعلمين .
- أن يتدرج البرنامج عند تطبيقه من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- أن يعمل البرنامج علي زيادة عاملي التشويق والدافعية للطلاب .
- أن يكون البرنامج مراعيًا لعوامل الأمن والسلامة عند تطبيقه .
- أن يساعد البرنامج علي رفع كفاءة الطالب .
- أن يتصف البرنامج بالمرونة أثناء التطبيق العملي .
- إن يساير محتوى البرنامج المهارات المقررة علي طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة كمقرر دراسي للعام الجامعي (٢٠٠١م - ٢٠٠٢م) .

٣/٨/٣ أغراض البرنامج :

- يساعد الطلاب علي اكتساب الأداء الحركي الجيد للمهارات الحركية (قيد البحث)
- تحقيق التفاعل بين الطلاب والمادة المتعلمة .
- تحقيق التفاعل بين الطلاب والوسائل التكنولوجية .
- تنمية القدرة للطلاب علي اكتشاف الأخطاء ذاتياً .
- إكساب الطلاب القدرة علي التفكير العلمي المنظم للمهارات الحركية .
- تعرف الطلاب علي أهمية اكتساب انسيابية الأداء الحركي للمهارات الحركية .
- تفهم الطلاب لأهمية استخدام طرق التدريس الحديثة في التعليم .
- نشر وزيادة الوعي بأهمية رياضة الجودو لدي الطلاب المتعلمين .

٩/٣ محتوى البرنامج المهاري :

يحتوي البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر علي بعض مهارات رياضة الجودو من خلال المنهج المقرر علي طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الدراسي الجامعي (٢٠٠١م - ٢٠٠٢م) كما هو موضح بجدول (١٠)

جدول (١٠)

مهارات رياضة الجودو المقررة علي طلاب الفرقة

الثانية للعام الدراسي الجامعي (٢٠٠١م - ٢٠٠٢م)

م	المهارات الحركية	التصنيف طبقاً للتقسيم الفني لرياضة الجودو	المعنى باللغة العربية
١	أوشيرو أوكيمي	أوضاع أساسية	السقطة الخلفية
٢	يوكو أوكيمي	أوضاع أساسية	السقطة الجانبية
٣	ماي مواري أوكيمي	أوضاع أساسية	السقطة الأمامية الدائرية
٤	أو - جوشي	كوشي وازا	مهارة باستخدام الوسط
٥	كوشي - جروما	كوشي وازا	مهارة باستخدام الوسط
٦	مورتيه - سيو - ناجي	تي وازا	مهارة باستخدام الذراعين
٧	إيبون - سيو - ناجي	تي وازا	مهارة باستخدام الذراعين
٨	دي - آشي - براي	آشي وازا	مهارة باستخدام الرجل
٩	أو - سوتو - جاري	آشي وازا	مهارة باستخدام الرجل
١٠	تو - ماي - ناجي	ماي سوتيمي وازا	مهارة تضحية أمامية
١١	هن - كيسا - جتا ميه	أوساي وازا	مهارة تثبيت من الوضع راقداً

١٠/٣ تصميم وإنتاج البرنامج :

- تم معالجة شريط الفيديو الخاص بالفيلم التعليمي لمهارات رياضة الجودو وإدخاله إلى جهاز الكمبيوتر عن طريق كارت فيديو (T.V Tuner(Kworld) .

- تم إدخال مجموعة صور المهارات والرسومات الخطية إلى جهاز الكمبيوتر من خلال جهاز سكاّن Scanner ونوعه مريا سكان Mria Scan وذلك باستخدام برنامج أدوب فوتو شوب ٥,٥ (Adope Photo Shop 5.5) .

- تم إدماج صور المهارات الحركية والرسومات الخطية بالفيلم التعليمي من خلال برنامج سناجيت (Snagit) .

- تم استخدام برنامج ويندوز موف ميكر Windows Movie Maker وذلك لتقطيع الفيلم التعليمي إلى أجزاء مترابطة وإدخال الصوت للتعليق وإدخال الموسيقى المصاحبة للأداء.

- تم إدخال بعض الرسومات الخطية والأشكال والتقسيم الفني للمهارات علي الفيلم التعليمي من خلال برنامج باور بوينت Power Point من نسخة أوفيس أكس بي Office Xp .

١١/٣ محتوى أجزاء الوحدة التعليمية اليومية من البرنامج المقترح :

أشارت نتائج المسح المرجعي للدراسات (٥٢،٣٩،٢٨،٢٣) إلى أنه عند تعلم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة بالوحدات التعليمية ، يتم البدء بوحدة الإحماء ، ثم وحدة تعليم المهارة ، ثم وحدة الإعداد البدني ، ثم وحدة التهدئة والختام ، وقد اتفق الباحث مع نتائج هذه الدراسات وقام بتطبيق هذا الترتيب بالوحدات التعليمية بالبرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر كما قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء (مرفق : ١) لتحديد زمن ما يستغرقه كل جزء من أجزاء الوحدة التعليمية بالبرنامج المقترح وذلك علي النحو التالي : مرفق (١)

١/١١/٣ وحدة الإحماء : (١٠ق)

يهدف هذا الجزء من الوحدة التعليمية إلى تهيئة أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة لتحمل أعباء الحمل التالي وكذلك إعداد الطالب المتعلم وتهيئته من الناحية النفسية للجزء الأساسي وهو وحدة تعليم المهارة .

٢/١١/٣ وحدة تعليم المهارة : (٦٠ق)

يشتمل هذا الجزء من الوحدة التعليمية علي المهارات (قيد البحث) الذي سوف يتعلمها الطالب وذلك من خلال شرح لفظي مبسط للمهارة المتعلمة من جانب المعلم ثم مشاهدة الطلاب للمهارة المتعلمة من خلال جهاز الكمبيوتر بطريقة التشكيل ثم مشاهدة المهارة مرة أخرى بطريقة الربط يلي ذلك مرحلة تنفيذ أداء الطلاب للمهارة المتعلمة ثم الرجوع مرة أخرى لمشاهدة المهارة من خلال جهاز الكمبيوتر مع تصحيح الأخطاء التي وقع فيها الطالب عند أدائه للمهارة لأول مرة ويتبع ذلك مرحلة التطبيق والتكرار لمحاولات الأداء الصحيح للمهارة .

٣/١١/٣ وحدة الإعداد البدني : (١٥ق)

يشتمل هذا الجزء من الوحدة التعليمية علي مجموعة من التمرينات الخاصة برياضة الجودو والمرتبطة بالأداء المهاري.

٤/١١/٣ وحدة التهيئة والختام : (٥ق)

ويهدف هذا الجزء من الوحدة التعليمية محاولة الرجوع بالطالب إلي الحالة الطبيعية بعد الأحمال التي وقعت عليه .

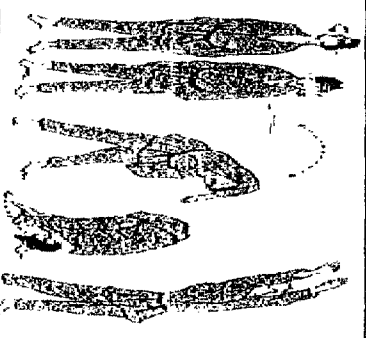
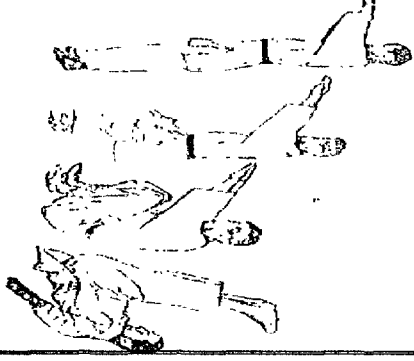
ويوضح جدول (١١) نموذج لوحدة تعليمية من البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر الذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية.

جدول (١١) : نموذج لوحة تعليمية من البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر

التاريخ : ١ / ١٠ / ٢٠٠١م

الأسبوع : الأول
الدرس : الأول
اليوم : الاثنين
الزمن : ٩٠ دقيقة

هدف الدرس : تعليم السقطة الخلفية (الشيرو أوكيمي) .

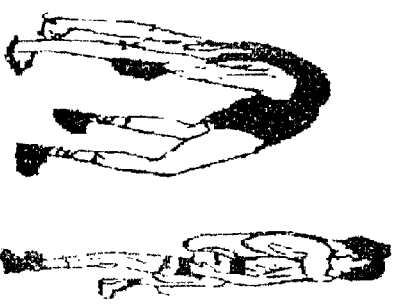
م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
				ث	ق					
١	وحدة الإحصاء	١٠ اق	- (وقوف) ثني الركبة جانبياً ثم أماماً خلفاً بالتبادل - (وقوف) عمل دوائر كاملة بالزراعين للأمام والخلف. - (وقوف فتحاً-ثبات الوسط) ثني الخضع جانبياً بالتبادل. - (وقوف فتحاً) ثني الخضع أماماً أسفل في أربع عدات ثم عاليًا خلفاً في أربع عدات . - (وقوف) تحريك مفصل القدم في حركة دائرية أماماً وخلفاً . - (وقوف) الجري المتنوع حول البساط .	٣٠	-	١٠	١	١:١	أقل من المتوسط	
٢	وحدة تعليم المهارة	٦٠ اق	- شرح لفظي، مبسط لمهارة (أوشيرو أوكيمي) من جانب المعلم. - مشاهدة مهارة (أوشيرو أوكيمي) من خلال جهاز الكمبيوتر. - تنفيذ أداء الطالب لمهارة (أوشيرو أوكيمي) - مشاهدة مهارة (أوشيرو أوكيمي) مرة أخرى من خلال جهاز الكمبيوتر وتصحيح الأخطاء (تغذية راجعة) - تطبيق وتكرار محاولات الأداء الصحيح للمهارة .	-	٥	-	٢	١:١	متوسطة	

تابع جدول (١١)

التاريخ : ١ / ١٠ / ٢٠٠١ م

هدف الدرس : تعليم السقطة الخلفية (اشيرو أوكيمي) .

الأسبوع : الأول
الدرس : الأول
اليوم : الاثنين
الزمن : ٩٠ دقيقة

م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	زمن الأداء		التكرار	المجموعات	نسبة العمل الى الراحة	الشدة	الأخراج
				ث	ق					
٣	وحدة الإعداد البدني	١٥ اق	(وقوف) الوثب في المكان وعند سماع الإشارة أداء السقطة الخلفية. (وقوف مواجه- حمل الزميل من الوسط) السير أماما بطول البساط (وقوف) أداء مهارة الكوريري والتخلص للجانب. (وقوف علي أربع) الدحرجة الأمامية للجلوس طولا . (إقعاء) الدحرجة الخلفية والدفع باليدين للوقوف علي البساط .	-	٢	٨	١	١:٢ ١:١ ١:١ ١:١ ١:١	متوسطة	
٤	وحدة التهيئة الختام	٥ق	تمارين استرخاء وتهدئة						أول من المتوسط	

١٢/٣ برنامج المجموعة الضابطة :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المتبع بالكلية (باستخدام أسلوب الأوامر) عند قيامه بعملية التدريس لأفراد المجموعة الضابطة، ويوضح جدول (١٢) نموذج لوحة تعليمية للمجموعة الضابطة .

جدول (١٢)

نموذج لوحة تعليمية من برنامج المجموعة الضابطة

الدرس : الأول

الأسبوع : الأول

التاريخ : ٢٠٠١/١٠/١م

اليوم : الاثنين

هدف الدرس : تعليم السقطة الخلفية (أشيرو أوكيمي)

الزمن : ٩٠ق

م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى
١	جزء الإحماء	٥ق	تمريعات تهيئة عامة
٢	جزء الإعداد البدني	٥١ق	(وقوف)الوثب في المكان وعند سماع الإشارة أداء الدرجة الخلفية . (وقوف مواجه - حمل الزميل من الوسط) السير أماما بطول البساط . (وقوف) أداء مهارة الكوبري والتخلص بالجري . (وقوف علي أربع) الدرجة الأمامية للجلوس طولا . (إقعاء) الدرجة الخلفية والدفع باليدين للوقوف بالقدمين علي البساط .
٣	جزء النشاط التعليمي والتطبيقي	٥ق ٥ق ٥١ق ١٠ق ٢٥ق	شرح لفظي مبسط ومختصر من المعلم لمهارة (أوشيرو أوكيمي) . مشاهدة نموذج الأداء من المعلم . تنفيذ أداء الطلاب لمهارة (أوشيرو أوكيمي) . تكرار أداء المحاولات الصحيحة مع إصلاح الأخطاء . تكرار وثبيت محاولات الأداء الصحيح للمهارة .
٤	الجزء الختامي	٥ق	تمريعات إسترخاء وتهدئة

١٣/٣ إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من ٢٠٠١/٩/٣٠م إلى ٢٠٠١/١٢/١٢م وفقا لما يلي :

١/١٣/٣ القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث في الفترة من ٢٠٠١/٩/٢٤م إلى ٢٠٠١/٩/٢٧م علي مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث واشتملت علي (السن-الطول-الوزن-القدرات الحركية) .

٢/١٣/٣ تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر ،بدءا من يوم الأحد الموافق ٢٠٠١/٩/٣٠م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠١/١٢/١٢م حيث تم تدريس عدد (٢) وحدة تعليمية أسبوعيا لكلا من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كما هو موضح بجدول (١٣)

جدول (١٣)

الإطار العام لتنفيذ البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر للمجموعة التجريبية
والبرنامج المتبع (أسلوب الأوامر) للمجموعة الضابطة

المجموعة الضابطة					المجموعة التجريبية				
المحتوى	الدرس	التاريخ	اليوم	الأسبوع	المحتوى	الدرس	التاريخ	اليوم	الأسبوع
تعليم مهارة السقطة الخلفية	الأول	٢٠٠١/٩/٣٠	الأحد	الأول	تعليم السقطة الخلفية	الأول	٢٠٠١/١٠/١	الاثنين	الأول
تعليم مهارة السقطة الجانبية	الثاني	٢٠٠١/١٠/٢	الثلاثاء	الأول	تعليم السقطة الجانبية	الثاني	٢٠٠١/١٠/٣	الأربعاء	١
تعليم السقطة الأمامية الدائرية	الثالث	٢٠٠١/١٠/٧	الأحد	الثاني	تعليم السقطة الأمامية الدائرية	الثالث	٢٠٠١/١٠/٨	الاثنين	٢
تعليم السقطة الأمامية الدائرية	الرابع	٢٠٠١/١٠/٩	الثلاثاء	الثاني	تعليم السقطة الأمامية الدائرية	الرابع	٢٠٠١/١٠/١٠	الأربعاء	٣
مراجعة علي السقطات	الخامس	٢٠٠١/١٠/١٤	الأحد	الثالث	مراجعة علي السقطات	الخامس	٢٠٠١/١٠/١٥	الاثنين	٤
مراجعة علي السقطات	السادس	٢٠٠١/١٠/١٦	الثلاثاء	الثالث	مراجعة علي السقطات	السادس	٢٠٠١/١٠/١٧	الأربعاء	٥
تعليم مهارة أو جوشي	السابع	٢٠٠١/١٠/٢١	الأحد	الرابع	تعليم مهارة أو جوشي	السابع	٢٠٠١/١٠/٢٢	الاثنين	٦
تعليم مهارة دي أش براري	الثامن	٢٠٠١/١٠/٢٣	الثلاثاء	الرابع	تعليم مهارة دي أش براري	الثامن	٢٠٠١/١٠/٢٤	الأربعاء	٧
تعليم مهارة ألبون سبو ناجي	التاسع	٢٠٠١/١٠/٢٨	الأحد	الخامس	ألبون سبو ناجي	التاسع	٢٠٠١/١٠/٢٩	الاثنين	٨
تعليم مهارة كوشي جروما	العاشر	٢٠٠١/١٠/٣٠	الثلاثاء	الخامس	كوشي جروما	العاشر	٢٠٠١/١٠/٣١	الأربعاء	٩
مراجعة علي مهارة أو جوشي	الحادي عشر	٢٠٠١/١١/٤	الأحد		مراجعة علي مهارة أو جوشي	الحادي عشر	٢٠٠١/١١/٥	الاثنين	١٠
دي أشي براري .					- دي أشي براري .				
مراجعة علي مهارة ألبون سبو	الثاني عشر	٢٠٠١/١١/٦	الثلاثاء	السادس	مراجعة علي مهارة ألبون سبو	الثاني عشر	٢٠٠١/١١/٧	الأربعاء	١١
ناجي - كوشي جروما .					ناجي - كوشي جروما .				

٣/١٣/٣ قياسات الأداء المهاري :

قام الباحث بإجراء قياسات الأداء المهاري للمهارات الحركية (قيد البحث) أثناء تطبيق البرنامج للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) بهدف التعرف علي مستوى الأداء حيث تم إجراء قياسين لمهارات السقطات (أوشيرو أوكيمي - يوكو أوكيمي - ماي موري أوكيمي) علي النحو التالي :-

١ - القياس الأول : يوم الخميس الموافق ٨ / ١١ / ٢٠٠١ م .

٢ - القياس الثاني : يوم الخميس الموافق ٢٩ / ١١ / ٢٠٠١ م .

كما تم إجراء قياس أول للمهارات الحركية (أوجوشي - دي آشي براي - إييون سيو ناجي - كوشي جروما) ، وذلك يوم الخميس الموافق ٨ / ١١ / ٢٠٠١ م مع القياس الأول لمجموعة السقطات ، كذلك تم إجراء قياس أول للمهارات الحركية (أوسو تو جاري - مورتيه سيو ناجي - توماي ناجي - هن كيسا جتامي) وذلك يوم الخميس الموافق ٢٩ / ١١ / ٢٠٠١ م مع القياس الثاني لمجموعة السقطات .

٣/١٣/٤ القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمهارات الحركية (قيد البحث) ، بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج علي مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وذلك يوم الخميس الموافق ١٣ / ١٢ / ٢٠٠١ م .

٣/١٤ المعالجات الإحصائية :

تم إجراء معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الأساليب الإحصائية التالية : -

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) .
- اختبار اقل فرق معنوي L.S.D .
- النسبة المئوية .

وقد قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا .