

## الفصل الرابع إجراءات الدراسة

- أولا : منهج الدراسة
- ثانيا : عينة الدراسة
- ثالثا : أدوات جمع البيانات
- رابعا : الدراسات الاستطلاعية
- خامسا : المعاملات العلمية للاختبارات
- سادسا : خطوات تنفيذ الدراسة
- سابعا : الدراسة الأساسية
- ثامنا : المعالجات الإحصائية



## إجراءات الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة، ولمجتمع الدراسة وعينتها متضمناً كيفية اختيارها والإجراءات التي تمت، ثم يتناول عرضاً تفصيلياً لكيفية بناء أدوات الدراسة وتطبيقها، يلي ذلك عرضاً لخطوات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة. وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات.

### ❖ منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام القياس القبلي \_ البعدي لمجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية (علاوي، 1987 : 43).

### مجتمع الدراسة :

تكون المجتمع الأصلي للدراسة من طلاب المستوى الأول في كلية التربية البدنية والرياضة وعددهم (90) طالباً للعام 2008م / 2009م يدرسون في جامعة الأقصى بغزة.

### ❖ عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية حيث اختار الباحث (40) طالباً من طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى وتم إجراء تجانس وتكافؤ بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في جميع متغيرات الدراسة وتمثلت عينة الدراسة بنسبة (48 %) من المجتمع الأصلي، وقسمت العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة (20) طالباً

## شروط اختيار العينة :

- 1- الطلاب المقيدون في المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة.
  - 2- لا يتعرضون لأي برنامج تدريبي آخر حتى يتم ضبط المتغيرات الدخيلة لديهم .
  - 3- الالتزام في التدريب .
  - 4- تجانس وتكافؤ بين العينة التجريبية والضابطة (عينة الدراسة) في متغيرات (الطول ، العمر ، الوزن ، التحصيل) ومتغيرات الدراسة .
- متغيرات الدراسة :

قام الباحث بحصر المتغيرات التي تلعب دوراً في نتائج البحث وتم حصرها فيما يلي :

- أ- متغيرات البارامترية : (العمر - الطول - الوزن - التحصيل العلمي).
- ب- المتغيرات البدنية :
  - القوة المميزة بالسرعة .
  - المرونة .
  - الرشاقة .
  - التوازن .
  - التوافق .
- ج- المتغيرات المهارية :
  - الدرجة الأمامية الطائرة .
  - الميزان الأمامي .
  - الوقوف على الرأس .

- الشقلبة الأمامية على اليدين

### ◆ أدوات جمع البيانات :

الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :

- صالة جمباز كلية التربية الرياضية .
- مراتب.
- ميزان طبي معايير (لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام).
- رستاميتر (لقياس الطول لأقرب سنتيمتر).
- ساعة إيقاف لحساب الزمن لأقرب 1/100 ث .
- عقل حائط .
- أقماع بلاستيكية .
- مقاعد سويدية طول 3م وعرض 20 سم .
- آلة تصوير فيديو لتصوير أداء المتغيرات المهارية (الحركات الأرضية) قيد الدراسة .
- جهاز ويلز وديلون (جينوميتر) لقياس المرونة .
- عارضة لقياس التوازن الثابت .

### استمارات جمع البيانات :

وقد قام الباحث بإعداد الاستمارات التالية :

- 1- استمارة لقياس الخبرة السابقة لطلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة نحو الحركات الأرضية قيد الدراسة. ملحق رقم (2)
- 2- استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية. ملحق رقم (5)

- 3- استمارة استطلاع رأي المحكمين حول تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية. ملحق رقم (6)
- 4- استمارة تسجيل البيانات الشخصية والاختبارات القبلية والبعدية لطلاب المجموعة التجريبية والضابطة ومتغيرات ( الاسم - العمر - الطول - الوزن - التحصيل العلمي). ملحق رقم (8)
- 5- استمارة التقييم الدولية للأداء المهاري الخاص بالمهارات الحركية للعينة التجريبية والضابطة قيد الدراسة. ملحق رقم (12)
- وقد تم تحكيم أدوات الدراسة وتحليل المهارات القبلية والبعدية بواسطة خبراء ومحكمين متخصصين في الجامعات الفلسطينية والعربية (جمهورية مصر العربية والأردن) أنظر ملحق رقم (1) المحكمين .

#### ♦ القدرات البدنية المستخدمة في الدراسة :

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات الرياضية التي كتبت في التدريب الرياضي للتوصل إلى أهم القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالحركات الأرضية ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى مجموعة من القدرات البدنية التي تم عرضها على المحكمين الداخليين والخارجيين من جمهورية مصر والأردن لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الحركات الأرضية قيد الدراسة وجدول رقم (2) يوضح آراء المحكمين حول تلك القدرات .

## جدول رقم (2)

### يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين وترتيب القدرات البدنية الخاصة

الترتيب	الدرجة الكلية	الوقوف على الرأس	الشقبة الأمامية على اليدين	الميزان الأمامي	الدرجة الأمامية	المتغير البدني
	%60	%89	%56	%44	%50	قوى قصوى ثابتة
5	%86	%94	%94	%78	%78	القوة المميزة للسرعة
	%60	%72	%56	%67	%44	الجلد العضلي
	%49	%56	%56	%33	%50	الجلد الدوري التنفسي
2	%89	%83	%89	%89	%94	المرونة
	%56	%44	%83	%44	%50	السرعة
1	%94	%94	%100	%89	%94	الرشاقة
4	%88	%94	%94	%83	%78	التوافق
2	%89	%94	%89	%100	%72	التوازن
	%76	%83	%78	%72	%72	الدقة

### الحركات الأرضية قيد الدراسة

يتضح من الجدول رقم (2) السابق النسبة المئوية لآراء المحكمين في تحديد القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية قيد الدراسة، حيث انحصرت نسبة استجابات المحكمين ما بين (49%) كأصغر درجة، و(94%) كأكبر درجة، وبناء على رأي الخبراء قام الباحث بارتضاء نسبة ما فوق (85%) وذلك لأنها معمول بها في مجموعة من الدراسات المشابهة كدراسة "محمد جودة 2003م" وهي مناسبة لقبول القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية قيد الدراسة، وعليه كان تحديد التمرينات البدنية الخاصة التي تهدف لتحسين القدرات البدنية الخاصة وتحسين المستوى المهاري للأداء، وصياغة البرنامج التدريبي المقترح، وتم تحديد درجة أهمية القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية وترتيبها حسب الجدول السابق من خلال استمارة استطلاع رأي

المحكمين كما في ملحق رقم (5) وبذلك يكون عدد القدرات البدنية الخاصة (5) قدرات وهي كالتالي :

- 1- الرشاقة .
- 2- المرونة .
- 3- التوازن .
- 4- التوافق .
- 5- القوة المميزة بالسرعة .

### الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة : اختبارات القدرات البدنية :

قام الباحث بالاطلاع على الأدب التربوي المنتمي للتوصل إلى الاختبارات البدنية المناسبة والخاصة بقياس القدرات البدنية للمهارات قيد الدراسة والمقررة على طلاب المستوى الأول في التربية الرياضية في مادة الجمباز واللياقة البدنية واستطلاع آراء المحكمين المختصين في مجال اللياقة البدنية وتدريب الجمباز والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

#### جدول رقم (3)

يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين حول تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية

التغير البدني	الاختبارات البدنية	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول اختبارات القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية					
		1	2	3	4	5	6
القوة المميزة	♦ الوثب العمودي	90	100	90	80	80	100

							من الثبات.	بالمسرة
94.17	100	95	80	95	100	95	♦ الثوب المريض من الثبات.	
75.83	90	70	85	70	90	50	♦ اختبار سباق عجل البحر للأمام.	
74.17	90	90	50	80	85	50	♦ اختبار الوثبات المتتالية.	
90.83	100	90	90	90	95	80	♦ ثني الجذع للأمام من الوقوف.	المرونة
96.17	100	95	90	97	100	95	♦ ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً.	
75.00	100	75	50	85	90	50	♦ اختبار فتح الرجل جانبياً.	
72.83	70	70	92	50	85	70	♦ ثني الجذع خلفاً من الوقوف.	
67.50	90	80	50	50	85	50	♦ دوران الجذع على الجانبين.	
66.67	90	50	90	50	70	50	♦ المسـتـطـيـلات الأربعة.	
73.33	100	60	50	90	90	50	♦ الجري متعدد الاتجاهات.	الرشاقة
93.33	100	95	90	90	95	90	♦ جري الزججاني بين الحواجز (بالأرقام).	
96.67	100	100	90	95	100	95	♦ جري الزججاني بين الحواجز (بالزمن).	
78.33	100	90	50	80	100	50	♦ الجـري المكوكي.	
80.83	100	70	90	85	90	50	♦ الجـري المكوكي مختلف الأبعاد.	
68.33	100	50	50	50	80	80	♦ الجري اللولبي.	
64.17	100	50	50	50	85	50	♦ الجـري الارتدادي الجانبي.	
63.33	90	50	50	50	90	50	♦ الجري حول دايرة.	
63.33	100	50	50	50	80	50	♦ الجري المتعرج لقليشمان.	

### تابع الجدول رقم (3)

94.17	100	90	90	95	100	90	♦ اختبار نقل اليدين فوق علامة.	التوافق
79.17	100	85	50	80	80	80	♦ اختبار الأشكال الهندسية.	
81.67	100	80	90	85	85	50	♦ اختبار نط الحيل.	
83.33	90	95	50	90	90	85	♦ اختبار الجري في شكل (8).	
96.67	100	95	90	100	100	95	♦ اختبار الدوائر المرقمة.	
68.33	100	70	50	50	90	50	♦ اختبار رمي واستقبال الكرات.	
75.00	90	90	90	50	80	50	♦ اختبار الشكل الثماني.	التوازن
88.33	100	95	50	95	100	90	♦ اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة.	
94.17	100	95	80	100	100	90	♦ الوقوف بالقدم مستعرضة على عارضة.	
81.67	90	80	90	80	90	60	♦ الوقوف بالقدمين مستعرضاً على العارضة.	
64.17	70	80	50	50	85	50	♦ اتزان الكرة.	
70.83	70	90	50	85	80	50	♦ الوقوف بالقدم على الكرة.	
80.83	80	85	90	50	95	85	♦ اختبار الانتقال فوق العلامات.	

يتضح من جدول رقم (3) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول اختبارات القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة أن استجابات المحكمين انحصرت ما بين (63.33%) كأصغر درجة، و(96.67%) كأكبر درجة، وبناء على رأي الخبراء قام الباحث بارتضاء نسبة ما فوق (93%) لقبول اختبارات القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية قيد الدراسة وبذلك يكون عدد الاختبارات التي ارتضى بها الباحث (5) اختبارات للقدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية قيد الدراسة ملحق رقم (6).

## جدول رقم ( 4 )

### يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين في الاختبارات البدنية المختارة

م	القدرات البدنية	وحدة القياس	اسم الاختبار	الوزن النسبي %	الترتيب
1 -	القوة المميزة بالسرعة	بالمتر	الوثب العريض من الثبات.	94.17 %	4
2 -	التوازن الثابت	بالثانية	الوقوف بالقدم طويلة على عارضة.	94.17 %	4
3 -	المرونة	بالسنتيمتر	ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً.	96.17 %	3
4 -	الرشاقة	بالثانية	الجري الزججزي بين الحواجز.	96.67 %	1
5 -	التوافق الحركي	بالثانية	اختبار الدوائر المرقمة.	96.67 %	1

ويتضح من جدول رقم (4) الخاص بالنسبة المئوية لآراء المحكمين في الاختبارات البدنية المختارة (قيد الدراسة) أن الباحث ارتضى بنسبة ما فوق (93 %) لكل اختبار من آراء المحكمين وهذه النسبة أيضاً ارتضاها الباحث طبقاً للدراسات السابقة التي طبقت من قبل كدراسة " سامي محمود 2008م" حيث تبين بعد الحصر للنسبة أنه تم اختيار أعلى (5) اختبارات وكان ترتيبها كالتالي : اختبار الدوائر المرقمة للتوافق الحركي بنسبة (96.67%) ، واختبار الجري الزججزي للرشاقة بنفس نسبة اختبار التوافق، واختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً بنسبة (96.17%) للمرونة، واختبار الوقوف بالقدم طويلة على عارضة بنسبة (94.17%) للتوازن الثابت، واختبار الوثب العريض من الثبات بنفس النسبة السابقة للقوة المميزة بالسرعة.

## اختبار الأداء المهاري للحركات الأرضية :

وسيتم اختبار الأداء المهاري للطلاب بواسطة آلة تصوير فيديو للمتغيرات المهارية قيد الدراسة تصوير قبلي، ومن ثم عرضه على خبراء تحكيم وبعد تطبيق البرنامج التدريبي سيتم تصوير الأداء المهاري لنفس الحركات تصويراً بعدياً، وعرضه على لجنة تحكيم خاصة وإخراج الفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي ومهارات الحركات الأرضية المستخدمة قيد الدراسة هي كالتالي :

- 1- الدرجة الأمامية الطائرة .
  - 2- الميزان الأمامي .
  - 3- الوقوف على الرأس .
  - 4- الشقلبة الأمامية على اليدين .
- مقياس الخبرة السابقة لطلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة .

### وصف المقياس:

لقياس الخبرة السابقة قام الباحث بإعداد مقياس، وتم تطبيقه على العينة التجريبية وعددها (20) طالباً وتم عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية، وقد طلب من المحكمين إبداء وجهة نظرهم إزاء وضوح كل عبارة، من حيث الصياغة اللغوية والبساطة والدقة، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، قام الباحث على ضوءها بالتعديلات اللازمة، في كل من الصياغة اللغوية واللفظية والتركيبيات اللغوية لتكون سهلة وبسيطة وواضحة ومحددة للمفحوصين، كما طلب من المحكمين تحديد مدى مناسبتها، ومدى قياس ما وضعت لأجله، وعليه فقد تم اعتماد العبارات

التي اتفق المحكمين على صلاحيتها للقياس، والملحق رقم (3) يوضح تحليل مقياس الخبرة السابقة لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة.

ويتضمن المقياس (52) فقرة لمعرفة الخبرة السابقة لطلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة نحو المهارات الخاصة ببعض الحركات الأرضية ما قبل دخول الجامعة، موزعة على أربع مهارات على النحو التالي:

أولاً: مهارة الدحرجة الأمامية الطائفة.

ثانياً: مهارة الميزان الأمامي.

ثالثاً: مهارة الوقوف على الرأس.

رابعاً: مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين.

ولإجمال النتائج قام الباحث بحساب التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية والترتيب لكل مهارة من مهارات المقياس والجدول رقم (5) يوضح ذلك:

#### جدول رقم (5)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي

لكل مهارة من مهارات المقياس (ن = 20)

م.	المهارة	عدد الفقرات	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1-	مهارة الدحرجة الأمامية	13	560	28.000	7.739	43.08%	4

						الطائرة	
2	45.85 %	8.180	29.800	596	13	مهارة الميزان الأمامي	-2
3	% 45.62	6.532	29.650	593	13	مهارة الوقوف على الرأس	-3
1	% 48.15	8.053	31.300	626	13	مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين	-4
	% 45.67	26.850	118.750	2375	52	المقياس ككل	

يتضح من الجدول رقم (5) أن المهارة الرابعة " مهارة الشقلبة  
الأمامية على اليدين " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (48.15%)، تلي  
تلك المهارة الثانية " مهارة الميزان الأمامي " احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي  
قدره (45.85%)، تلي تلك المهارة الثالثة " مهارة الوقوف على الرأس "  
احتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (45.62%)، تلي تلك المهارة الأولى  
(مهارة الدرجة الأمامية الطائرة ) احتلت المرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره  
(43.08%)، أما المستوى العام للخبرة السابقة بشكل عام احتلت وزن  
نسبي (45.67%).

ويرجع تدني مستوى جميع النسب إلى أن هناك تقصير من قبل مدرس التربية الرياضية، وعدم زيادة اهتمام المدرسة بحصة التربية الرياضية، والمشاركة بالدورات الرياضية، وعدم تشجيعهم على القراءة وزيارة المكتبة، لذا يجب الاهتمام بالطلاب بشكل أكبر.

### &الدراسات الاستطلاعية :

### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

كان الهدف من هذه الدراسة هو تجربة الاختبارات قيد الدراسة على عينة قوامها (6) طلاب من طلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى من غير عينة البحث الأساسية، وذلك خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق 8/أكتوبر/2008م إلى يوم الاثنين الموافق 13/أكتوبر/2008م.

### أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة .
- تناسب الاختبارات لعينة الدراسة واستجابة المختبرين تجاه الاختبارات.
- التعرف على صلاحية تسلسل أداء الاختبارات المستخدمة .
- اكتشاف أي أخطاء تواجه الباحث أثناء الاختبارات .
- التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية قيد الدراسة .

❖ المعاملات العلمية للاختبارات:-

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد الدراسة

أ- ثبات الاختبار :

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه ( Test- Retest ) بفاصل زمني قدره خمسة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها (6 طلاب) وهي عينة من خارج عينة الدراسة الأصلية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (6) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث:

جدول رقم (6)

يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة ( ن =

6 )

القدرات الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الثبات	قيمة الدلالة لمعامل الثبات	مستوى الدلالة لمعامل الثبات
القوة المميزة بالسرعة	متر	التطبيق الأول	2.007	0.127	0.924	0.009	دالة عند 0.01
		التطبيق الثاني	2.015	0.124			
التوافق الحركي	ثانية	التطبيق الأول	3.922	0.370	0.922	0.009	دالة عند 0.01
		التطبيق الثاني	4.052	0.341			

## تابع جدول رقم (6)

دالة عند 0.05	0.015	0.898	0.420	7.620	التطبيق الأول	ثانية	الرشاقة
			0.353	7.470	التطبيق الثاني		
دالة عند 0.01	0.001	0.980	2.710	10.083	التطبيق الأول	سم	المرونة
			1.472	9.533	التطبيق الثاني		
دالة عند 0.01	0.000	0.991	3.882	69.667	التطبيق الأول	ثانية	التوازن
			3.777	70.333	التطبيق الثاني		

ر الجدولية عند درجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.874  
 ر الجدولية عند درجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.754  
 يتضح من جدول رقم (6) أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة  
 إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، للاختبارات البدنية حيث تراوحت  
 القيم ما بين (0.898 - 0.980) وهذا يؤكد أن الاختبارات تتمتع  
 بدرجة عالية من الثبات.

ويذكر "علاوي ، ورضوان" أن "معامل الثبات المحسوب يجب  
 أن لا يقل عن ( 0.70 على الأقل ) ليكون معاملاً مقبولاً يدل على ثبات  
 النتائج" ( علاوي ، ورضوان ، 1987 : 421).

### ب- صدق الاختبارات :

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات البدنية باستخدام الصدق  
 الذاتي وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات الناتج من تطبيق  
 الاختبار، ثم إعادة تطبيقه. وجدول رقم (7) يوضح المعاملات العملية  
 لصدق الاختبارات قيد البحث.

## جدول (7)

### يوضح معاملات الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

المتغيرات	اسم الاختبار	معامل الثبات	الصدق الذاتي
القوة المميزة للسرعة	الوثب العريض من الثبات.	0.924	0.961
التوافق الحركي	اختبار الدوائر المرقمة.	0.922	0.960
الرشاقة	الجري الزججاعي بين الحواجز	0.898	0.948
المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً.	0.980	0.990
التوازن الثابت	الوقوف بالقدم طولية على عارضة.	0.991	0.946

يتضح من جدول رقم (7) أن درجات الصدق مرتفعة وقد تحققت عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وهذا يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية مما يطمئن الباحث إلى استخدامها .  
المعاملات العلمية للأداء المهاري (المهارات الحركية) .  
أ - صدق المحكمين :

قام الباحث بتصوير الطلاب بواسطة آلة تصوير (فيديو) لتقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة، وعرض الأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة على عدد من المحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية، وقد طلب من المحكمين تقييم الأداء في كل مهارة حركية، ووضع درجة لكل مهارة وتقييمها للوقوف على مستوى حجم الأخطاء الشكلية والفنية للأداء المهاري للحركات

الأرضية قبل تطبيق البرنامج، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وتم تقييم المهارات الحركية وأجرى الباحث على ضوءها التعديلات اللازمة .

## 1- ثبات الاختبار:

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test- Retest) بفاصل زمني قدره خمسة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى عددها (6 طلاب) ومن خارج العينة الأصلية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (8) يوضح معاملات الثبات للمهارات الحركية قيد البحث.

### جدول (8)

يوضح معاملات الثبات والارتباط لاختبارات المهارات الحركية قيد

الدراسة (ن = 6) (البارامترية)

المهارات الاختيارية	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الدلالة لمعامل الثبات	مستوى الدلالة لمعامل الثبات
الدرجة الأمامية الطائفة	التطبيق الأول	5.500	2.168	0.982	0.000	دالة عند 0.01
	التطبيق الثاني	5.333	2.160			
الميزان الأمامي	التطبيق الأول	3.833	0.753	0.857	0.029	دالة عند 0.01
	التطبيق الثاني	3.667	0.516			
الوقوف على الرأس	التطبيق الأول	3.667	0.816	0.894	0.016	دالة عند 0.05
	التطبيق الثاني	3.5	0.548			

				00	الثاني	
دالة عند 0.01	0.001	0.9 80	2.041	3.8 33	التطبيق الأول	الشقلبة الأمامية على اليدين
			1.966	3.6 67	التطبيق الثاني	

ر الجدولية عند درجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.874  
ر الجدولية عند درجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.754  
يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة  
إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، للاختبارات البدنية، حيث  
تراوحت القيم ما بين (-0.857 - 0.982)، وهذا يؤكد أن الأداء  
المهاري يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### صدق الاختبارات:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات البدنية باستخدام الصدق  
الذاتي وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات الناتج من تطبيق  
الاختبار، ثم إعادة تطبيقه. وجدول (9) يوضح معاملات العملية لصدق  
الأداء المهاري قيد البحث.

### جدول (9)

يوضح معاملات الصدق لاختبارات المهارات الحركية قيد الدراسة

الصدق الذاتي	معامل الثبات	اختبارات المهارات الحركية
0.991	0.982	اختبار الدرجة الأمامية الطائفة
0.926	0.857	اختبار الميزان الأمامي
0.946	0.894	اختبار الوقوف على الرأس
0.990	0.980	اختبار الشقلبة الأمامية على اليدين

يتضح من الجدول (9) أن درجات الصدق مرتفعة وقد تحققت عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وهذا يدل على أن اختبارات الأداء المهاري يتمتع بدرجة عالية من الصدق مما يطمئن إلى استخدامها.

### **الدراسة الاستطلاعية الثانية :**

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 14 / أكتوبر / 2008م إلى يوم الأربعاء الموافق 15 / أكتوبر / 2008م على العينة الاستطلاعية وعددها (6) طلاب، وذلك بتطبيق بعض وحدات البرنامج التدريبي بهدف التعرف على :

- مناسبة التمرينات البدنية المختارة المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة الدراسة .
- مناسبة حجم الوحدة التدريبية والزمن الفعلي للوحدة التدريبية لمستوى الطلاب البدني والعمرى .
- التأكد من صلاحية المكان ومناسبته للبرنامج التدريبي .
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية .

### **نتائج الدراسات الاستطلاعية :**

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- مناسبة الاختبارات لعينة الدراسة واستجابة المختبرين تجاه الاختبارات .
- صلاحية تسلسل أداء الاختبارات المستخدمة .

- تصحيح وتعديل الأخطاء التي واجهت الباحث والطلاب في تطبيق الاختبارات .

- مناسبة التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة الدراسة .

- مناسبة الأحمال التدريبية للزمن الخاص بتنفيذ الوحدة التدريبية لمستوى الطلاب العمري والبدني

- واجه الباحث بعض الصعوبات في عدم توفير مكان مجهز لتطبيق البرنامج وقلّة الأدوات المستخدمة في تنفيذ بعض التمرينات المتضمنة ضمن بعض الوحدات التدريبية وذلك نظراً لانتقال طلاب المستوى الأول من كلية التربية البدنية والرياضة (بغزة - تل هوا) لكلية التربية البدنية والرياضة (بخان يونس)، وتم التغلب على الصعوبات وتوفير المكان والصالة الرياضية المناسبة وبعض الأدوات البديلة لتطبيق البرنامج التدريبي بشكل طبيعي وتم أيضاً الاستعانة بصالة (مركز شباب اتحاد النصيرات) لتطبيق الوحدات في الأيام التي يعطل بها الطلبة ملحق (15).

### **ضبط المتغيرات قبل بدء التجريب :**

انطلاقاً من الحرص على سلامة النتائج ، وتجنباً لآثار العوامل الدخيلة التي يتوجب ضبطها ، والحد من آثارها؛ للوصول إلى نتائج صالحة قابلة للاستعمال والتعميم، تَبَنَّى الباحث طريقة المجموعين التجريبية والضابطة باختبارين قبل التطبيق وبعد التطبيق، ويعتمد على تكافؤ وتطابق المجموعتين من خلال الاعتماد على الاختيار القصدي لأفراد العينة ، ومقارنة المتوسطات الحسابية في بعض المتغيرات أو

العوامل، وتم حساب معاملات الالتواء لجميع المتغيرات لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في جميع المتغيرات، وقد تم ضبط متغيرات (الوزن والعمر والطول والتحصيل) للتأكد من تكافؤ تلك المتغيرات قبل البدء بالتجربة والجدول (10) يوضح ذلك.

### جدول رقم (10)

الدلالات الإحصائية الخاصة ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية والأداء

#### البدني

#### ومستوى الأداء المهاري لعينة الدراسة الكلية

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كجم	67.925	5.375	0.499
العمر	سنة	19.300	1.381	1.085
الطول	سم	173.125	4.363	0.330
التحصيل	درجة	63.720	2.727	1.132
القوة المميزة للسرعة	متر	2.055	0.255	0.787
التوافق الحركي	ثانية	3.623	0.474	1.230
الرشاقة	ثانية	7.736	0.567	- 0.202
المرونة	سم	10.975	4.947	- 0.069
التوازن الثابت	ثانية	0.650	0.802	1.049
الدرجة الأمامية الطائرة	درجة	1.000	1.013	0.780
ميزان أمامي	درجة	4.000	0.716	0.054
الوقوف على الرأس	درجة	3.375	0.868	0.406
الشقلبة الأمامية على اليدين	درجة	1.250	0.840	- 0.513

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء لدى عينة الدراسة الإجمالية في المتغيرات الأساسية والأداء البدني والأداء المهاري قد تراوحت بين (0.054 ، 1.230) أي أنها انحصرت بين (- 3 ، +3) مما يشير إلى تجانس العينة الإجمالية في هذه المتغيرات.

ضبط متغير الوزن والعمر والطول والتحصيل العام :

### جدول رقم (11)

مستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في

( الوزن والعمر والطول والتحصيل ) ن = 40

المتغير	مجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الوزن	تجريبية	68.600	5.557	0.790	0.434	غيردالة إحصائياً
	ضابطة	67.250	5.240			
العمر	تجريبية	19.650	1.694	1.637	0.110	غيردالة إحصائياً
	ضابطة	18.950	0.887			
الطول	تجريبية	165.500	25.155	1.320	0.195	غيردالة إحصائياً
	ضابطة	173.050	4.605			
التحصيل	تجريبية	64.005	3.058	0.656	0.516	غيردالة إحصائياً
	ضابطة	63.435	2.395			

ت الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.70

ت الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05)

= 2.02

يتضح من جدول رقم (11) أن قيمة "ت" غيردالة إحصائياً عند

مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

المجموعتين التجريبية والضابطة، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين في المتغيرات جميعها.

### ضبط متغير القدرات البدنية :

لتحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث بإيجاد الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لبعض المتغيرات المختارة قيد البحث، وذلك كما يوضحها الجدول رقم (12)

### جدول رقم (12)

مستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق القبلية بين المجموعتين التجريبية

والضابطة

( ن = 40 )

التي تعزي لمتغير القدرات البدنية

متغير القدرات البدنية	وحدة القياس	مجموع	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	متر	تجريبي	2.056	0.221	0.025	0.981	غيردالة إحصائياً
		ضابطة	2.054	0.290			
التوافق الحركي	ثانية	تجريبي	3.703	0.548	1.069	0.292	غيردالة إحصائياً
		ضابطة	3.543	0.384			
الرشاقة	ثانية	تجريبي	7.615	0.533	1.363	0.181	غيردالة إحصائياً
		ضابطة	7.857	0.587			
المرونة	سم	تجريبي	10.400	4.077	0.731	0.469	غيردالة إحصائياً

			5.737	11.55 0	ضابطة		
غيردالة إحصائياً	0.791	0.26 7	2.564	70.05 0	تجريبية	ثانية	التوازن الثابت
			3.318	69.80 0	ضابطة		

ت الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01)

**2.70=**

ت الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05)

**2.02=**

يتضح من جدول رقم (12) أن قيمة "ت" غيردالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لاختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين في متغيرات القدرات البدنية.

### **ضبط متغير المهارات الحركية:**

لتحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث بإيجاد الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لبعض المتغيرات المختارة قيد البحث، وجدول (13) يوضح ذلك.

### جدول رقم (13)

مستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق القبلية بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية التي تعزى

لمتغير المهارات الحركية ( ن = 40 )

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	مجموعة	متغير المهارات الحركية
غيردالة إحصائياً	0.120	1.592	0.851	0.750	تجريبية	الدرجة الأمامية الطائرة
			1.118	1.250	ضابطة	
غيردالة إحصائياً	0.121	1.584	0.725	4.000	تجريبية	الميزان الأمامي
			0.671	3.650	ضابطة	
غيردالة إحصائياً	0.542	0.616	0.754	2.600	تجريبية	الوقوف على الرأس
			0.786	2.750	ضابطة	
غيردالة إحصائياً	0.418	0.818	0.851	1.250	تجريبية	الشقبة الأمامية على اليدين
			0.686	1.450	ضابطة	

ت الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.70

ت الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.02

يتضح من جدول رقم (13) أن قيمة "ت" غيردالة إحصائياً عند

مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) في القياس القبلي لاختبارات المهارات

الحركية قيد الدراسة، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين في متغيرات

المهارات الحركية.

\*خطوات تنفيذ الدراسة:

البرنامج التدريبي المقترح:

أهداف البرنامج:

وضع الباحث ثلاثة أهداف يعمل البرنامج على تحقيقها وهي:

- 1- تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية (قيد الدراسة) لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية .
- 2- معرفة الفروق في القدرات البدنية الخاصة (قيد الدراسة) ببعض الحركات الأرضية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- 3- معرفة الفروق بين الأداء المهاري للاختبار القبلي للحركات الأرضية (قيد الدراسة) والاختبار البعدي .

### أسس وضع البرنامج :

طبق الباحث عند إعداد البرنامج نظاماً يتفق وطريقة التدريب الفكري المتوسط والمرتفع الشدة والتكراري حيث يتطلب إتقان الحركات الأرضية في الجميز توافق عدد من الصفات والقدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات والحركات بما يناسب المرحلة السنوية لعينة الدراسة، لذا صمم الباحث البرنامج وفقاً للأسس والمبادئ التالية :

- 1- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها .
- 2- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المرحلة الجامعية .
- 3- بناء البرنامج بحيث يتلاءم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي .

ملحق رقم (1)

- 4- أن يكون البرنامج مرناً .
- 5- طبق البرنامج في بداية الفصل الأول لتحسين القدرات البدنية لطلاب المستوى الأول في كلية التربية البدنية والرياضة والذين تم

تسجيلهم لمساق (جمباز 1) جمباز الحركات الأرضية ومادة (اللياقة البدنية 1) ومادة (التمرينات البدنية 1).

6- ينفذ البرنامج التدريبي على مدار وحدات تدريبية وزمن الوحدة التدريبية الخاصة بالأداء البدني للمهارات قيد البحث (60 دقيقة علماً بأن الوحدة التدريبية الأساسية شاملة الأداء البدني والمهاري وهي (120) دقيقة .

7- يحدد زمن الأداء المهاري بزمن قدره (60) دقيقة ضمن الوحدة التدريبية وبدون تفاصيل لأنها ستكون جزءاً خاصاً يشترك فيه الباحث مع مدرس مساق الجمباز .

8- كل وحدة تدريبية تحتوي على مجموعة تمرينات بدنية متنوعة تدريبية متدرجة في الكثافة

9- كل تمرين له فترة زمنية محددة وفقاً للقدرات الوظيفية لكل طالب.

10- تقنين الحمل في التدريب على أن يتفق مع شدة الحمل الفكري المتوسط المتدرج الشدة وحتى يصل إلى المرتفع الشدة والتكراري. وهو (90%) من أقصى مستوى للطالب، وبذلك يتم تحديد الجرعة المناسبة عن طريق تحديد أقصى تكرار أو زمن ويتم تسجيله لاستخدامه في تقنين حمل التدريب .

11- تحديد زمن الراحة وفقاً للحالة التدريبية للطلاب بما يتفق وأسس وعلم التدريب الرياضي .

12- أن تكون التمرينات البدنية متنوعة وتؤثر في المجموعات العضلية العاملة وتعمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية قيد الدراسة .

13- مراعاة عوامل الأمان والسلامة عند أداء التمرينات وتنفيذ البرنامج التدريبي .

### محتوى البرنامج :

- الجزء التمهيدي تمرينات إحماء عامة للتدفئة وإعداد الطالب بدنياً ونفسياً لتقبل الممارسة والتدريب .

- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية تتكون من مجموعة تمرينات متنوعة لمختلف القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية قيد البحث.

- تنفيذ الوحدة التدريبية والتي هدفها تحسين القدرات البدنية لدى الطالب وذلك بالتنوع باستخدام التمرينات والأدوات اللازمة لتطبيق التمرين بحيث التدرج فيها من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب .

- الجزء الختامي تمرينات تهدئة للعودة بالأجهزة العضوية إلى الحالة الطبيعية والاستشفاء، وإعادة تهيئة الجسم لاستقبال النشاط المهاري المقبل .

- الجزء الخاص بالأداء المهاري للحركات الأرضية، وسيتم تنفيذه بالتعاون مع مدرس المساق .

## مدة البرنامج :

مدة البرنامج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ،  
مدة الوحدة التدريبية (60) دقيقة ، وبذلك بلغ إجمالي الوحدات (24)  
وحدة تدريبية وبلغ عدد الساعات التدريبية في البرنامج (24) ساعة .

## آلية إجراء البرنامج :

1- نُفِذَ البرنامج من خلال تقسيم الوحدة التدريبية إلى أجزاء: الجزء الأول الجزء التمهيدي في الوحدة، وهو عبارة عن إحماء وإعداد عام للجسم عن طريق تمرينات عامة تعمل على ضخ الدم في الأوعية الدموية لاستقبال النشاط الخاص بالجزء الرئيسي.

2- الجزء الثاني هو الإعداد الخاص وفيه يتم تنفيذ الجزء المهم من البرنامج، ويركز على تحسين القدرات البدنية قيد الدراسة، ويتكون من تمرينات مختلفة خاصة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية .

3- تم تنفيذ البرنامج بشكل متزامن مع تدريس كل من مسابقات (اللياقة البدنية 1، وجمباز 1، التمرينات البدنية 1، والعباب القوى 1، وسباحة 1) بحيث يتم تدريب المجموعة التجريبية في المواد السابقة بالاتفاق مع مدرسي المسابقات التي تحتوي على الإعداد البدني .

4- يقوم الباحث ومدرس المساق بمسئولية تدريس وتدريب العينة التجريبية والضابطة في الجانب المهاري فقط لنفس الحركات الأرضية قيد الدراسة بطريقته التقليدية في الإعداد البدني وباستثناء المجموعة

التجريبية من الجانب البدني بحيث لا يتم تعريض العينة التجريبية لأي برنامج آخر خاص باللياقة البدنية أثناء التدريس .

## الوحدة التدريبيية :

### مكونات الوحدة التدريبيية :

- 1- الإحماء (15 ق)، ويشتمل على تمرينات عامة (مرونة وإطالة) لتهيئة الجسم .
- 2- الجزء الرئيسي (40 ق)، ويشتمل على تمرينات مختلفة خاصة بالقدرة المراد تحسينها مع باقي القدرات الأخرى كل حسب الأهمية .
- 3- الختام (5 ق)، ويشمل على تمرينات تهدئة للجسم لاستعادة الشفاء واستقبال الجزء الخاص بالإعداد المهاري .

### قسمت الوحدة التدريبيية كما يلي :

الزمن	المحتوى	الأجزاء	القسم الأول
15 ق	إحماء عام	المقدمة	الإعداد البدني
40 ق	تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح وهو عبارة عن تمرينات نوعية وخاصة بالقدرات البدنية قيد الدراسة والمرتبطة بالحركات الأرضية وذلك بزمن قدره (40) دقيقة حيث ترتبط عملية التدريب والتدريس مع المهارات الحركية (قيد الدراسة) التي تتعلمها عينة الدراسة بالتعاون مع مدرس مساق (جمازا1) في الجامعة .	الجزء الرئيسي	الوحدة التدريبيية
5 ق	تمرينات تهدئة لإعادة الجسم لمرحلة الاستشفاء ولوضعه الطبيعي قبل البدء في التدريب .	الجزء الختامي	

60 ق	ينفذ القسم الخاص بالإعداد المهاري عن طريق مدرس مساق جمباز الحركات الأرضية لتعليم وتطبيق الحركات الأرضية قيد الدراسة، وبعد انتهاء البرنامج سيتم إعادة تطبيق الاختبار البعدي على طلاب العينة التجريبية مرة أخرى .	القسم الثاني الإعداد المهاري
------	---	---------------------------------

## تقييم الأداء المهاري :

استعان الباحث بلجنة من الحكام المعتمدين بالاتحاد المصري للجمنابز وعلم الحركة لتقييم مستوى الأداء المهاري حيث أجرى الباحث تقييم الأداء المهاري مرة قبل تنفيذ البرنامج ومرة بعد التطبيق على المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك للوقوف على مقدار التحسن الذي توصلت اليه عينة الدراسة .

هذا وقد تم وضع مقياس تقدير للمهارات الحركية المختارة قيد الدراسة حيث قيمت الدرجة الكلية لكل مهارة ب (10) درجات أي درجة الأداء المهاري، بحيث تقسم كل مهارة حركية إلى (3) مراحل وهي :

- 1- المرحلة التمهيديّة وتستحق (2) درجة (درجتين) من عشرة درجات.
- 2- المرحلة الرئيسيّة وتستحق (5) درجات (خمس درجات) من عشرة درجات .
- 3- المرحلة النهائيّة وتستحق (3) درجات (ثلاث درجات) من عشرة درجات.

وبناء على تقسيم المهارات الحركية قيد الدراسة، يتم حساب الخصومات خصم درجة أو أجزاء من الدرجة على الأخطاء الشكلية

والفنية حسب القانون الدولي للجماز، وتقسم الخصومات إلى ثلاث أنواع من الخطأ وهي :

- 1- خطأ بسيط ويخصم عليه (0.1) درجة أي (1/10) عشر درجة .
  - 2- خطأ متوسط ويخصم عليه (0.3) درجة أي (3/10) ثلاث أعشار الدرجة .
  - 3- خطأ كبير أو جسيم يخصم عليه (0.5) درجة أي (1/2) نصف درجة .
- ملحق رقم (13) .

### \*قواعد تقييم مستوى الأداء المهاري :

يقيم الأداء المهاري بدرجات من الصفر إلى عشرة بخصومات (1) درجة أو (1/10) عشر الدرجة، والدرجة النهائية هي المتوسط الحسابي للدرجتين المتوسطتين لأربعة حكام.

ويتم وضع الدرجة في استمارة التسجيل لدرجات المحكمين للأداء المهاري، ملحق رقم (12).

## جدول رقم (14)

### نموذج لوحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي

الأُسبوع : الخامس التاريخ : 1 - 12 - 2008

اليوم : السبت

درجة الحمل : أقل من القصوى . زمن الوحدة التدريبية للإعداد

البدني: 60 ق

الوحدة : (13) زمن الإعداد المهاري : 60 ق

القسم الأول : الإعداد البدني الخاص بالقدرات البدنية الخاصة ببعض

الحركات الأرضية .

القسم الأول : الإعداد البدني										
إجمالي زمن الأداء والراحة (ق)	الراحة بين المجموعات (ث)	مكونات حمل التدريب					الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الحجم				الشدة				
		المجموعات	زمن التمرين	ث	التكرار					
15 ق	-	-	-	-	-	-30 %50 من الحد الأقصى بمعدل النبض	عقل حائظ	تمرينات الجري والوثب والإطالة	الإحماء	
40 ق	20	4	45	-	-	90 القصو	-	29	البدنية الخاصة بالجري	بي
	15	4	40	-	30		-	5		

	15	4	30	-	-		-	13		
	10	4	40	-	40		كرة طبية	37		
	10	3	90	-	-		طباشير	34		
	15	4	30	30	-			31		
	30	3	180	-	-		مقعد سويدي	21		
	20	4	40	-	30			4		
	10	5	15	-	10		حبل نط	35		
5 ق	300 ت	1	300			-30 %50 من الحد الأقصى لمعدل النض	تمرينات إطالة ومرونة واسترخاء	-		التي
القسم الثاني : الإعداد المهاري										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 60 ق	يتم تنفيذ الأداء المهاري للحركات الأرضية ( قيد الدراسة ) بالمشاركة مع مدرس مساق (جماز 1) بعد الانتهاء من الإعداد البدني للعينة التجريبية.					<input type="checkbox"/> الإعداد المهاري <input type="checkbox"/> الخاص ببعض الحركات الأرضية			

أهداف الجزء الرئيسي: تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية .

قام الباحث بقياس الحد الأقصى للتكرارات التمرينات، وبناء على ذلك قام بتحديد نسبة (85 %) كشدة أقل من القصوى على ضوء التكرارات، وقام بأداء هذه التكرارات على مدار (2- 6) مجموعات وفترات راحة كافية لاستعادة الشفاء وذلك وفقاً للمرحلة السنوية التي يمر بها الطلاب.

كذلك قام الباحث بالتدرج في الشدة حيث قام بأداء كل من الوحدات التدريبية البدنية (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ) بشدة أقل من القصوى ( 85%). علماً بأن الباحث اعتبر الشدة المتوسطة (75%) هي نشاط الطالب الاعتيادي أثناء فترة الدوام الأسبوعي في الجامعة والمحاضرات الأسبوعية والنشاط اليومي، واعتبر يوم الجمعة هو يوم راحة سلبية، وقام بأداء كل من الوحدات التدريبية البدنية (13 ، 15 ، 16 ، 18) بشدة أقل من القصوى من (90%)، وقام بأداء كل من الوحدات التدريبية رقم (14 ، 17 ) بشدة قصوى (95%)، وقام بأداء الوحدات التدريبية البدنية رقم (20 ، 23) بشدة اقل من القصوى ، والوحدات رقم (19 ، 21 ، 22 ، 24) بشدة قصوى تزيد عن (95%) انظر الملحق رقم (1) .

#### ❖ الدراسة الأساسية:

#### القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليّة خلال الفترة من يوم السبت الموافق 18 أكتوبر 2008م إلى يوم الأربعاء الموافق 22 أكتوبر 2008م واشتملت على قياسات المتغيرات (البدنية والمهارية) (قيد الدراسة) لمجموعتي

الدراسة (التجريبية والضابطة) في صالة كلية التربية البدنية والرياضة  
بجامعة الأقصى (خان يونس). ملحق رقم (8) ، (12)

### **بدء تطبيق البرنامج :**

تم الشروع في تطبيق البرنامج يوم السبت 25 أكتوبر 2008م  
وانتهى التطبيق يوم الأربعاء 17 ديسمبر 2008م ولمدة ثمانية أسابيع  
بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام ( السبت ، الاثنين ، الأربعاء  
) ، وزمن الوحدة التدريبية (60 ق) وشملت الوحدات التدريبية على  
تمارين بدنية لتحسين أكثر وأهم القدرات البدنية الخاصة ببعض  
مهارات الحركات الأرضية قيد

### **القياس البعدي :**

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي الدراسة  
(التجريبية والضابطة) واشتملت على قياسات المتغيرات (البدنية والمهارية)  
قيد الدراسة وذلك في الفترة من يوم السبت 20 ديسمبر 2009م إلى يوم  
الثلاثاء 23 ديسمبر 2009م. ملحق رقم (8) ، (12) الدراسة.

### **❖ المعالجات الإحصائية :**

للتحقق من صحة الفروض استخدم الباحث الأساليب الإحصائية  
التالية :

- 1- اختبار T.test independent sample .
- 2- اختبار T.test paired sample .

- 3- المتوسطات والنسب المئوية لإيجاد نسب التحسن للمجموعتين .
- 4- معامل ارتباط بيرسون " Pearson "
- 6- إعادة الاختبار والجذر التربيعي.
- 7- معامل الالتواء