

الفصل الثالث

- اجراءات البحث
- منهج البحث
- مجالات البحث
- ادوات ووسائل جمع البيانات
- الدراسات الاستطلاعية
- تخطيط اساليب الاحماء الخاص
- الدراسة الاساسية
- المعالجات الاحصائية

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث :

إستخدم المنهج التجريبي (experimental design) ذو تصميم المجموعة الواحدة بطريقة تبادل الأساليب المختلفة للإحماء الخاص بإستخدام (أسلوب الباليه – أسلوب الحبل – أسلوب التمرينات الحرة) بالإضافة إلى الأسلوب التقليدي (الإحماء الخاص المستخدم خلال الدروس العملية) (مرفق رقم ١٨)، و طبقت الأساليب الأربعة قيد البحث بالتبادل على عينة البحث، وذلك لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث، حيث استخدم هذا الأسلوب الإحصائي بالقياس القبلي فى وقت الراحة والقياس البعدى بعد تطبيق الإحماء الخاص لكل أسلوب بعد الأداء مباشرة .

ثانياً: مجالات البحث :

أ- المجال الزماني :

- إستغرق البحث الفترة الزمنية من مارس ٢٠١٢ إلى يناير ٢٠١٣ .
- إستغرقت الدراسة الإستطلاعية وذلك لإختيار كل من العينة و التمرينات الخاصة المستخدمة (تمرينات التهيئة) المتمثلة فى الأساليب المختلفة للإحماء الخاص بإستخدام (أسلوب الباليه – أسلوب الحبل – أسلوب التمرينات الحرة) قيد الدراسة فى الفترة الزمنية من ٢٠١٢/٥/١٧ إلى ٢٠١٣/٣/١٢ .
- إستغرق تنفيذ التمرينات الخاصة المستخدمة (تمرينات التهيئة) للأساليب المختلفة المستخدمة قيد البحث مدة ثلاثة شهور من أكتوبر ٢٠١٢ إلى يناير ٢٠١٣ .

ب- المجال المكاني :

كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية (الجمنازيوم – صالة اللياقة البدنية – معمل الفسيولوجى).

ثالثاً: عينة البحث :

تم إختيار عينة عمدية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الإسكندرية المقيدات بمرحلة البكالوريوس تخصص جمباز ايقاعى. وقد بلغ قوام العينة (٧) طالبات، يمثلن قوام تخصص الجمباز الايقاعى للعام الدراسى ٢٠١٢-٢٠١٣

تم إختيار العينة تبعاً للاعتبارات التالية:

- ١- سهولة الإتصال بعينة البحث وإمكانية اخضاعها لمقتضيات إجراء التجربة.
- ٢- طالبات مرحلة البكالوريوس تخصص جمباز ايقاعى، ذوات مستوى لأداء بدنى ومهارى جيد.
- ٣- ضبط المتغيرات الفسيولوجية والمهارية وعدم تدخل مؤثرات خارجية (تدريب المدربة).
- ٤- توافر أماكن التدريب والقياس المناسبة لإجراء التجربة .
- ٥- وجود الأدوات والأجهزة المناسبة لإجراء التجربة.

تجانس العينة :

قامت الباحثة بتحديد تجانس العينة للقياسات الخاصة لمتغيرات (الطول – الوزن – العمر الزمنى – المحيطات و الأطوال – الأعراض و الأقطار – نسبة الدهون – نسبة الدهون الحشوية – كتلة الجسم – نسبة العضلات) و المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث والأداء المهارى. (مرفق رقم ٣)

الجدول رقم (٣)
الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية قبل التجربة

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	(كجم)	٦٠.٠٠	٨.٠٦	١.٥٠
الطول	(متر)	١٦٤.١٤	٥.١٥	٠.٩١-
طول الذراع باستخدام شريط القياس	(سم)	٧٣.٤٣	١.٦٢	٠.٣٢-
طول العضد باستخدام شريط القياس	(سم)	٣٥.١٤	٢.٣٤	٠.٢٤-
طول الساعد باستخدام شريط القياس	(سم)	٢٦.١٤	٢.٨٥	٢.١٣-
طول الكف باستخدام شريط القياس	(سم)	٢١.٩٣	٠.٨٤	٠.٣١
طول الجذع العلوي باستخدام شريط القياس	(سم)	٨٢.٨٦	١.٨٦	٠.٢٩
طول الطرف السفلي باستخدام شريط القياس	(سم)	١٠٠.٧١	١١.٣٦	١.٨٣
الفخذ باستخدام شريط القياس	(سم)	٥١.١٤	١.٧٧	٠.٢١
الساق باستخدام شريط القياس	(سم)	٤٤.٠٠	١.١٥	٠.٩١-
الصدر باستخدام شريط القياس	(متر)	٨٦.٥٧	٤.٣١	٢.٢٤
البطن باستخدام شريط القياس	(متر)	٧١.٧١	٤.٨٢	٠.٥٢
الحوض باستخدام شريط القياس	(متر)	٩٠.٥٧	٤.٥٤	٠.٠٩
الفخذ باستخدام شريط القياس	(متر)	٥٥.٨٦	٤.٢٢	٠.٧٩-
الساق باستخدام شريط القياس	(متر)	٣٧.٨٦	٢.٤٨	٠.٨٧
الكاحل باستخدام شريط القياس	(متر)	٢٥.٤٣	١.٥١	١.٠٠
العضد باستخدام شريط القياس	(متر)	٢٧.٧١	٢.٩٣	٠.٣٩
الساعد باستخدام شريط القياس	(متر)	٢٥.٠٠	١.٧٣	٠.٠٠
رفع اليد باستخدام شريط القياس	(متر)	١٧.١٤	٢.٥٤	١.٥٠-
الكتف باستخدام شريط القياس	(متر)	٩٦.٢٩	١.٨٠	٠.٣٧
الكتف باستخدام البلوفميتر	(متر)	٣٦.٤٣	١.٤٠	٠.٠٥-
الصدر باستخدام البلوفميتر	(متر)	٢٥.٠٠	١.٢٩	٠.٠٠
الحوض باستخدام البلوفميتر	(متر)	٢٤.٧١	٢.٧٥	٠.٩٣-
الركبة باستخدام البلوفميتر	(متر)	٧.٨٦	١.٠٧	٠.٧٧-
الرسغ باستخدام البلوفميتر	(متر)	٦.٧١	٠.٤٩	١.٢٣-
العضد المرفق باستخدام البلوفميتر	(متر)	٦.٠٠	٠.٥٨	٠.٠٠
رسغ اليد باستخدام البلوفميتر	(متر)	٤.٨٦	٠.٣٨	٢.٦٥-
خلف العضد باستخدام سكين فولد	(مم)	١٥.٢٩	٣.٠٠	٠.٨٦
السطح الأمامي من الساعد باستخدام سكين فولد	(مم)	٥.٧١	١.٠٠	٠.٢٣-
الجانب الأيمن للجزع باستخدام سكين فولد	(مم)	١٥.٤٣	١.٠٠	٠.٧٣
ظهر اليد باستخدام سكين فولد	(مم)	١.٤٣	٠.٠٥	٠.٣٧
خلف الساق باستخدام سكين فولد	(مم)	٨.٨٦	١.٤٠	١.٠٢
الساعد باستخدام سكين فولد	(مم)	٦.٨٦	٠.٢٧	٠.٨٥
مستوى الصدر باستخدام سكين فولد	(مم)	١٠.٠٠	١.٠٠	١.١٠
خلف الظهر باستخدام سكين فولد	(مم)	١٥.٢٩	٢.٠٠	٠.٦٦
مستوى الركبة باستخدام سكين فولد	(مم)	١٣.٥٧	٢.٠٠	١.٤٥
مستوى السرة باستخدام سكين فولد	(مم)	١٦.٥٧	٢.٠٠	٠.٤٤-
السن باستخدام كابيتسلي	(%)	١٩.٢٩	٠.٧٦	٠.٦٠-
الوزن الكلي ١ للطول باستخدام كابيتسلي	(%)	٦٠.٠٠	٨.٠٦	١.٥٠
الوزن الكلي ٢ للطول باستخدام كابيتسلي	(%)	١٦٤.١٤	٥.١٥	٠.٩١-
نسبة الدهون باستخدام كابيتسلي	(%)	٣٣.٧٤	٥.٧٢	٠.٣٧
دهون مشوبة باستخدام كابيتسلي	(%)	٣.٥٧	٠.١٢	١.٢٣
كتلة الجسم باستخدام كابيتسلي	(%)	٢٢.١٦	٢.٨٤	١.١٩
نسبة العضلات باستخدام كابيتسلي	(%)	٢٧.٥٤	٢.٨٦	١.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٣) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية لدى عينة البحث الكلية قبل تطبيق البرنامج انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (-٠.٩١ إلى ٢.٦٥) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (٣ ±)، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في المتغيرات الأساسية.

الجدول رقم (٤)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري قبل التجربة

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
النبض	(نبضة/دقيقة)	٦٢.٤٣	١.٥١	٠.١٩	
الضغط الانقباضى	(مم زئبق)	١٠٨.٥٧	٣.٧٨	٢.٦٥-	
الضغط الانبساطى	(مم زئبق)	٩٠	٠.٣٣	٠.٣٢	
مؤشر الطاقة	(مم زئبق)	٤٣٩٣	٣.١٥	-٢.٣٢	
التهوية الرئوية	(لتر/دقيقة)	٥.٥	٠.٤٣	٠.٨٢	
السعة الحيوية السريعة	(لتر/دقيقة)	٤.٥	٠.٣٦	٠.٨٦	
السعة التنفسية القصوى	(لتر/دقيقة)	٩٣	٠.٠٦	٠.٢٢-	
معدل الزفير فى الثانية	(لتر/ثانية)	٣.٥٦	٠.٤٣	٠.٩٩	
لاكتيك	(مللي مول/لتر)	١٢.٤٠	١.٥٣	٠.٣٦	
فوسفات الكرياتين	(مللي مول/لتر)	٢٠٦.٨٠	٣٤.٤٩	٠.٩٢	
الجلوكوز	(مجم/١٠٠سم دم)	٨٤.٨٦	٧.٠٣	٠.٥١	
الأداء المهارى	(درجة)	٨.٢٩	١.٢١	٠.٦٦	

يتضح من الجدول رقم (٤) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لدى عينة البحث الكلية قبل تطبيق البرنامج انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (-٢.٣٢ إلى ٢.٦٥) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (± 3) ، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري.

الجدول رقم (٥)
اعتدالية القيم للمتغيرات الأساسية لعينة البحث الكلية قبل التجربة

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	كلوموجراف- سيمنروف		شابيرو- ويليك		معاملات الاختلاف
		القيمة	مستوى الدلالة	القيمة	مستوى الدلالة	
الوزن	(كجم)	٠.٣	٠.٢	٠.٩	٠.٢	13.43
الطول	(متر)	٠.٣	٠.١	٠.٨	٠.١	3.14
طول الذراع باستخدام شريط القياس	(سم)	٠.٣	٠.٢	٠.٩	٠.٢	2.21
طول العضد باستخدام شريط القياس	(سم)	٠.٣	٠.٠	٠.٩	٠.١	6.66
طول الساعد باستخدام شريط القياس	(سم)	٠.٣	٠.٠	٠.٧	٠.٠	10.90
طول الكف باستخدام شريط القياس	(سم)	٠.٢	*٠.٢٠٠	٠.٩	٠.٢	3.83
طول الجذع العلوي باستخدام شريط القياس	(سم)	٠.٢	*٠.٢٠٠	١.٠	٠.٩	2.24
طول الطرف السفلي باستخدام شريط القياس	(سم)	٠.٤	٠.٠	٠.٨	٠.٠	11.28
الفخذ باستخدام شريط القياس	(سم)	٠.٣	٠.٠	٠.٨	٠.٠	3.46
الساق باستخدام شريط القياس	(سم)	٠.٢	*٠.٢٠٠	٠.٩	٠.١	2.61
الصدر باستخدام شريط القياس	(متر)	٠.٤	٠.٠	٠.٧	٠.٠	4.98
البطن باستخدام شريط القياس	(متر)	٠.٢	*٠.٢٠٠	١.٠	٠.٨	6.72
الحوض باستخدام شريط القياس	(متر)	٠.٣	٠.١	٠.٩	٠.١	5.01
الفخذ باستخدام شريط القياس	(متر)	٠.٣	*٠.٢٠٠	٠.٩	٠.٣	7.55
الساق باستخدام شريط القياس	(متر)	٠.٣	٠.٠	٠.٨	٠.٠	6.55
الكاحل باستخدام شريط القياس	(متر)	٠.٣	٠.٠	٠.٨	٠.١	5.94
العضد باستخدام شريط القياس	(متر)	٠.٣	*٠.٢٠٠	٠.٨	٠.١	10.57
الساعد باستخدام شريط القياس	(متر)	٠.٤	٠.٠	٠.٨	٠.٠	6.92
رفع اليد باستخدام شريط القياس	(متر)	٠.٣	٠.٠	٠.٨	٠.١	14.82
الكتف باستخدام شريط القياس	(متر)	٠.٢	*٠.٢٠٠	١.٠	٠.٨	1.87
الكتف باستخدام البلوفميتر	(متر)	٠.٣	٠.١	٠.٨	٠.٠	3.84
الصدر باستخدام البلوفميتر	(متر)	٠.٢	*٠.٢٠٠	١.٠	٠.٨	5.16
الحوض باستخدام البلوفميتر	(متر)	٠.٣	٠.٢	٠.٩	٠.٢	11.13
الركبة باستخدام البلوفميتر	(متر)	٠.٣	٠.١	٠.٩	٠.٣	13.61
الرسغ باستخدام البلوفميتر	(متر)	٠.٤	٠.٠	٠.٦	٠.٠	7.30
العضد المرفق باستخدام البلوفميتر	(متر)	٠.٤	٠.٠	٠.٨	٠.٠	9.67
رسغ اليد باستخدام البلوفميتر	(متر)	٠.٥	٠.٠	٠.٥	٠.٠	7.82
خلف العضد باستخدام سكين فولد	(مم)	٠.٢	*٠.٢٠٠	٠.٩	٠.٢	19.62
السطح الأمامي من الساعد باستخدام سكين فولد	(مم)	٠.٢	*٠.٢٠٠	٠.٩	٠.٣	17.51
الجانب الأيمن للجذع باستخدام سكين فولد	(مم)	٠.٣	٠.١	٠.٩	٠.١	6.48
ظهر اليد باستخدام سكين فولد	(مم)	٠.٤	٠.٠	٠.٧	٠.٠	3.50
خلف الساق باستخدام سكين فولد	(مم)	٠.٣	٠.٢	٠.٩	٠.٢	15.80
الساعد باستخدام سكين فولد	(مم)	٠.٢	*٠.٢٠٠	٠.٨	٠.٠	3.94
مستوى الصدر باستخدام سكين فولد	(مم)	٠.٣	٠.٠	٠.٨	٠.٠	10.00
خلف الظهر باستخدام سكين فولد	(مم)	٠.٤	٠.٠	٠.٦	٠.٠	13.08
مستوى الركبة باستخدام سكين فولد	(مم)	٠.٤	٠.٠	٠.٧	٠.٠	14.74
مستوى السرة باستخدام سكين فولد	(مم)	٠.٣	٠.٢	٠.٨	٠.١	12.07
السن باستخدام كابيتسلي	(%)	٠.٣	٠.٢	٠.٩	٠.٢	3.94
الوزن الكلي ١ للطول باستخدام كابيتسلي	(%)	٠.٣	٠.١	٠.٨	٠.١	13.43
الوزن الكلي ٢ للطول باستخدام كابيتسلي	(%)	٠.٢	*٠.٢٠٠	٠.٨	٠.١	3.14
نسبة الدهن باستخدام كابيتسلي	(%)	٠.٤	٠.٠	٠.٦	٠.٠	16.95
دهون مشوبة باستخدام كابيتسلي	(%)	٠.٣	٠.١	٠.٨	٠.١	3.36
كتلة الجسم باستخدام كابيتسلي	(%)	٠.٢	*٠.٢٠٠	٠.٩	٠.٢	12.82

*معنوي حيث تؤكد اعتدالية القيم حيث قيمة مستوى الدلالة ≤ 0.200

يتضح من الجدول رقم (٥) الخاص بالمتغيرات الأساسية لدي عينة البحث الكلية قبل تطبيق البرنامج يتضح أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث يؤكد معامل كلوموجراف -

سيمنروف أن معظم المتغيرات تتميز بالاعتدالية كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف للمتغيرات (%) وهي قيمه أقل من ٢٠% من 19.62% ، 1.87 الأساسية للعينة الاجماليه قيد البحث تنحصر ما بين (المتوسط، مما يدل على تجانس أفراد البحث في جميع المتغيرات قيد البحث .

الجدول رقم (٦)
اعتدالية القيم في المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري
لدي عينة البحث الكلية قبل التجربة

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	كلوموجراف- سيمنروف		شابيرو- ويليك		معامل الاختلاف %
			القيمة	مستوى الدلالة	القيمة	مستوى الدلالة	
النبض	(نبضة/دقيقة)	٠.٢٥	*٠.٢٠٠	٠.٩٢	٠.٥٠	2.42	
الضغط بسيط	(مم زئبق)	٠.٠٠	*١.٠٠	٠.٠٠	*١.٠٠	3.48	
الضغط مقام	(مم زئبق)	٠.٥٠	٠.٠٠	٠.٤٥	٠.٠٠	0.17	
مؤشر الطاقة	(مم زئبق)	٠.٤٣	٠.٠٠	٠.٦٧	٠.٠٠	7.17	
التهوية الرئوية	(لتر/دقيقة)	٠.٢٦	٠.١٧	٠.٨٤	٠.١٠	17.13	
السعة الحيوية السريعة	(لتر/دقيقة)	٠.٢٦	٠.١٦	٠.٨٦	٠.١٦	16.51	
السعة الحيوية القصوى	(لتر/دقيقة)	٠.٢٥	٠.١٩	٠.٧٧	٠.٠٢	6.45	
معدل الزفير في الثانية	(لتر/ثانية)	٠.١٩	*٠.٢٠٠	٠.٩٣	٠.٥٨	12.08	
لاكتيك	(مللي مول/لتر)	٠.٢٣	*٠.٢٠٠	٠.٨٥	٠.١٣	12.34	
فوسفات الكرياتين	(مللي مول/لتر)	٠.٢٩	٠.٠٨	٠.٨٧	٠.١٧	16.68	
الجلوكوز	(مجم/١٠٠ سم دم)	٠.١٨	*٠.٢٠٠	٠.٩٧	٠.٩١	8.28	
الأداء المهاري	(درجة)	٠.١٥	*٠.٢٠٠	٠.٩٣	٠.٥٦	14.60	

*معنوي حيث تؤكد اعتدالية القيم حيث قيمة مستوى الدلالة ≤ 0.200

يتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بالمتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لدي عينة البحث الكلية قبل تطبيق البرنامج يتضح أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث يؤكد معامل كلوموجراف - سيمنروف أن معظم المتغيرات تتميز بالاعتدالية. ، كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف للمتغيرات الفسيولوجية للعينة الاجماليه قيد البحث تنحصر ما بين (0.17% ، ١٦.٦٨%) وهي قيمه أقل من ٢٠% من المتوسط، مما يدل على تجانس أفراد البحث في جميع المتغيرات قيد البحث .

رابعاً: أدوات ووسائل جمع البيانات :

- تم جمع البيانات اللازمة للبحث من خلال : الإطلاع على الكتب والابحاث العلمية السابقة وكذلك شبكة المعلومات العنكبوتية (الانترنت) .
- الزيارة الميدانية لمعمل الفسيولوجي الخاص بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية والاطلاع و الوقوف على أحدث الأجهزة و الأدوات الخاصة بالقياسات قيد البحث ، ومن ثم أمكن تحديد الأدوات والأجهزة الآتية :

١ - القياسات الانثربومترية :

- قياس الوزن والطول و ذلك باستخدام جهاز الريستاميتير.(مرفق رقم ٤)
- قياس الاعراض والاقطار ذلك باستخدام جهاز البلفوميتر.(مرفق رقم ٥)
- قياس المحيطات والاطوال ذلك باستخدام شريط قياس.(مرفق رقم ٦)
- قياس نسبة الدهون ونسبة العضلات للجسم.(مرفق رقم ١٠)

٢ - قياس المتغيرات الفسيولوجية :

قياس وظائف الجهاز التنفسي :

التهوية الرئوية للرننتين - كفاءة عمل الرئتين - السعة الحيوية السريعة - السعة الحيوية القصوى، وذلك بإستخدام جهاز قياس وظائف التنفس (Koko Legend Spiro Meter) (Operations Manual) . (مرفق رقم ٧)

قياس عدد ضربات القلب (النبض):

إستخدام جهاز قياس النبض تنتورى الرقمى (Tuntury) لقياس عدد ضربات القلب (مرفق رقم ٨).

قياس ضغط الدم :

إستخدام جهاز لقياس ضغط الدم بمعرفة طبيب مختص . (مرفق رقم ٩)
- ولحساب مؤشر الطاقة، و استخدمت الباحثة المعادلة التالية:
$$= (\text{ضغط الدم الانقباضى} + \text{ضغط الدم الانبساطى}) * \text{معدل النبض} \% 100$$

٣ - قياس المتغيرات الكيميائية:

حامض اللاكتيك - نسبة الجلوكوز فى الدم

قياس انزيم الطاقة (فوسفات الكرياتين) بإستخدام قياس كيميائى معملى. (مرفق رقم ١١، ١٢)

٤ - إختبار الأداء المهارى :

- قامت الباحثة بتصميم إستمارة لتقييم الأداء الفنى للجملة الحركية الحرة (مرفق ٢١) بناء على الاعتبارات الواردة بالقانون الدولى للجمباز الايقاعى (٢٠١٣-٢٠١٦). (٧٣)، وتم عرضها على مجموعة من المحكمات. (مرفق رقم ١٣)
- تصوير الأداء الفنى لعينة الدراسة فى الجملة الحركية الحرة على شرائط فيديو
- ثم عرض الأداء الفنى لعينة الدراسة (٨) محكمات معتمدات من الاتحاد المصرى للجمباز الايقاعى (مرفق ٤) وقامت المحكمات بتسجيل درجاتهن فى استمارة التقييم المصممة لتحديد مستوى الطالبات افراد العينة. (مرفق رقم ١٤)

خامساً: الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الاولى:

• أجريت فى ٢٠١٢/٣/١٢ وكانت تهدف الى :

- ١- التعرف على الأسلوب الاحصائى المناسب لعينة البحث.
- ٢- التأكد من صلاحية الاجهزة الفسيولوجية المستخدمة قيد البحث.
- ٣- التأكد من توافر المساعدين لإجراء القياسات الفسيولوجية .

وقد اسفرت هذه الدراسة عن الاتى :

- ١- ظهر للباحثة ندرة الدراسات المطبقة فى نشاط الجمباز الايقاعى بشكل خاص.
- ٢- تأكدت الباحثة من عدم وجود دراسة مرجعية سابقة تتطابق اهدافها واجراءات تنفيذها مع الدراسة الحالية ولكن تناولتها الدراسات والابحاث من منظور إستخدام أسلوب واحد فقط من اساليب الإحماء الخاص المستخدمة قيد البحث.
- ٣- تم إختيار الأسلوب الاحصائى بمساعدة استاذ احصاء بالمعهد العالى للصحة يناسب التجربة للتغلب على عدم توافر عينة كبيرة.
- ٤- الاتفاق مع مساعد من معمل التحاليل الكيميائى للتواجد اثناء اجراء التجربة حتى يستطيع اخذ عينة الدم بعد الأداء مباشرة.
- ٥- تم تنظيم مواعيد القياس لتلائم المساعدين المسؤولين عن جهاز التنفس .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة باجراء هذه الدراسة فى ٢٠١٢/٤/١٤ وكان الهدف منها :

- استخلاص و تحديد أهم تمرينات التهيئة الخاصة بالسايب قيد الدراسة بما يتناسب مع عينة البحث.(مرفق رقم ١)
محتوى الاستمارة:

قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تمرينات التهيئة للأساليب الإحماء الخاص (باللوب الباليه-اسلوب الحبل-اسلوب التمرينات الحرة) وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة مثل كل من نائرة العبد (٢٠٠٠)، ليلي زهران (٢٠٠٣)، (٥٥:٤٤)، (٣٥:٣٤).

الجدول رقم (٧)

اراء الخبراء في التمرينات المقترحة التى تم الاتفاق عليها لاساليب الاحماء الخاص قيد البحث:

التمرينات	عددتها	النسبة المئوية
التمرينات المتفق عليها	٩٢	%١٠٠
التمرينات المستبعدة	-	%٠
اجمالى عدد التمرينات	٩٢	%١٠٠

حيث قامت الباحثة باختيار مجموعة من فى تمرينات التهيئة للأساليب الإحماء الخاص (باللوب الباليه-اسلوب الحبل-اسلوب التمرينات الحرة) بما يتناسب واستعدادات وقدرات وخصائص عينة البحث، وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٥)، وفيها يبدى الخبير رأيه بالموافقة او غير الموافقة على كل تمرين من تمرينات التهيئة للأساليب الإحماء الخاص (باللوب الباليه-اسلوب الحبل-اسلوب التمرينات الحرة) وفقا لاهميته وموافقته لطبيعة عينة البحث. (مرفق رقم ٢) بلاضافة الى محكمات الجميز الايقاعى.(مرفق ١٣)

وقد اتفق الخبراء على ان اجمالى ما يتناسب من هذه التمرينات (٩٢) تمرينا بنسبة مئوية قدرها (١٠٠ %) للتمرين الواحد كما يوضحها الجدول رقم(٧)

وقد استخدمت الباحثة التمرينات التى حصلت على (٨٠ %) من رأى الخبراء كما يوضحها الجدول رقم(٨)

الجدول رقم (٨)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تمارينات التهيئة المقترحة لبناء محتوى اساليب الإحماء الخاص باستخدام (اسلوب الباليه-اسلوب الحبل-اسلوب التمارينات الحرة)

م	آراء الخبراء	م	آراء الخبراء	م	آراء الخبراء	م	آراء الخبراء
	النسبة المئوية	مجموع الآراء الصحيحة		النسبة المئوية	مجموع الآراء الصحيحة		النسبة المئوية
١	٨٠%	٨	٣٢	٨٠%	٨	٦٥	٨٠%
٢	٩٠%	٩	٣٣	٩٠%	٩	٦٦	٩٠%
٣	٩٠%	٩	٣٤	٩٠%	٩	٦٧	٩٠%
٤	٩٠%	٩	٣٥	٩٠%	٩	٦٨	٩٠%
٥	٩٠%	٩	٣٦	٩٠%	٩	٦٩	٩٠%
٦	٩٠%	٩	٣٧	٩٠%	٩	٧٠	٩٠%
٧	٩٠%	٩	٣٨	٩٠%	٩	٧١	٩٠%
٨	٩٠%	٩	٣٩	٩٠%	٩	٧٢	٩٠%
٩	٩٠%	٩	٤٠	٩٠%	٩	٧٣	٩٠%
١٠	٩٠%	٩	٤١	٩٠%	٩	٧٤	٩٠%
١١	١٠٠%	١٠	٤٢	١٠٠%	١٠	٧٥	١٠٠%
١٢	١٠٠%	١٠	٤٣	١٠٠%	١٠	٧٦	١٠٠%
١٣	١٠٠%	١٠	٤٥	١٠٠%	١٠	٧٧	١٠٠%
١٤	١٠٠%	١٠	٤٦	١٠٠%	١٠	٧٨	١٠٠%
١٥	٨٠%	٨	٤٧	٨٠%	٨	٧٩	٨٠%
١٦	٨٠%	٨	٤٨	٨٠%	٨	٨٠	٨٠%
١٧	٨٠%	٨	٤٩	٨٠%	٨	٨١	٨٠%
١٨	٨٠%	٨	٥٠	٨٠%	٨	٨٢	٨٠%
١٩	٨٠%	٨	٥١	٨٠%	٨	٨٣	٨٠%
٢٠	٨٠%	٨	٥٢	٨٠%	٨	٨٤	٨٠%
٢١	٨٠%	٨	٥٣	٨٠%	٨	٨٥	٨٠%
٢٢	٨٠%	٨	٥٤	٨٠%	٨	٨٦	٨٠%
٢٣	١٠٠%	١٠	٥٦	١٠٠%	١٠	٨٧	١٠٠%
٢٤	١٠٠%	١٠	٥٧	١٠٠%	١٠	٨٨	١٠٠%
٢٥	١٠٠%	١٠	٥٨	١٠٠%	١٠	٨٩	١٠٠%
٢٦	٩٠%	٩	٥٩	٩٠%	٩	٩٠	٩٠%
٢٧	٩٠%	٩	٦٠	٩٠%	٩	٩١	٩٠%
٢٨	٩٠%	٩	٦١	٩٠%	٩	٩٢	٩٠%
٢٩	٩٠%	٩	٦٢	٩٠%	٩	٩٣	٩٠%
٣٠	٩٠%	٩	٦٣	٩٠%	٩	٩٤	٩٠%
٣١	٩٠%	٩	٦٤	٩٠%	٩	٩٥	٩٠%

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

- ٩٨/ أجريت في ٢٠١٢/٥/١٧ وكان الهدف منها :
 - ١- الوقوف على مدى صلاحية المكان ومدى توافر الأدوات اللازمة لتنفيذ الدراسة الأساسية للبحث.
 - ٢- التعرف على مدى مناسبة تمارينات التهيئة بأساليب الإحماء قيد الدراسة وذلك من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية من خارج العينة الأساسية وكانت العينة الاستطلاعية تتكون من (٥) طالبات .

٣- وقد اسفرت الدراسة عن تحديد تمارينات التهيئة المقترحة الخاصة بأساليب الإحماء الخاص بإستخدام (أسلوب البالية - أسلوب الحبل - أسلوب التمارينات الحرة) (مرفق رقم ١٥، ١٦، ١٧) بعد تجربته على العينة الاستطلاعية ، ولم يستبعد أى من التمارينات الخاصة بالإحماء الخاص بإستخدام الأساليب قيد البحث.

سادساً : تخطيط أساليب المختلفة للإحماء الخاص قيد البحث:

بناءً على الدراسات الاستطلاعية التى أجرتها الباحثة والتى شملت الاطلاع على المراجع والابحاث العلمية المنشورة على الشبكة العالمية للمعلومات ، وكذلك بناء على الدراسة الاستطلاعية الخاصة بتحديد التمارينات الخاصة المستخدمة (تمارين التهيئة) المتمثلة فى الأساليب المختلفة للإحماء الخاص بإستخدام (أسلوب البالية - أسلوب الحبل - أسلوب التمارينات الحرة)، وقد راعت الباحثة ما اكده كل من **عصام حلمي ومحمد بريقع (١٩٩٧)** و**جريسون دبليو ايه وبيترهام gearsonwa& batterham (٢٠٠٢)**، و**مفتى حماد (٢٠٠٣)**، و**بيشوب دي (٢٠٠٣)**، و**اميرة حسن ، وماهر محمود (٢٠٠٨)** من أنه يستلزم تخصيص مدة اسبوعين للتأسيس لتهيئة الاجهزة الفسيولوجية لاستقبال النشاط البدنى المقبل ومواجهة الجهد الواقع عليه الذى يعمل على تحسين لأداء الخلية الحركية مما يساعد على تحسين مستوى الأداء بنسبة كبيرة ، كما قامت الباحثة بتخصيص مدة (٨) اسابيع لتقييد التمارينات الخاصة المستخدمة (تمارين التهيئة) المتمثلة فى الأساليب المختلفة للإحماء الخاص بإستخدام (أسلوب البالية - أسلوب الحبل - أسلوب التمارينات الحرة) بالإضافة للأسلوب التقليدي (المطبق فى الدروس العملية). (٤٢:٢٦)، (٦٢:٦٥)، (١٨:٤٣)، (٣٤:٨٤)، (٦٦:٩).

وتم تقسيم فترة تطبيق الدراسة الاساسية إلى اسبوعين لكل أسلوب على حده ، بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الاسبوع للأسلوب الواحد .

و إستغرق زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة بناءً على ما ذكره بليترافا Poltorapavlova (1991)، الترام جى Alter MG (١٩٩٦) ، وباسمين البحار ، وسوزان صلاح (٢٠٠٤) من ان الوحدة التدريبية فى الجمباز الابقاعى تستغرق من (١٠٥) إلى (١٢٠) ق) للمبتدئات ، و (١٦٥) ق) إلى (٢٢٠) ق) للمتقدمات مقسمة ٥ ق للجوانب الادارية ، و ٦٠ دقيقة للإحماء العام والإحماء الخاص ، والجزء الرئيسى إلى ٤٥ دقيقة مقسمة إلى ١٥ دقيقة لتصميم الجملة الحركية ، و ١٥ دقيقة للتدريب على عناصر الجملة ، و ١٥ دقيقة للأداء الجملة بمصاحبة الموسيقى. (٣٤:١٣٣) ، (٨٦:٥٥)، (١٢٨:٤٩).

ويفسر ذلك كل من افيلاجا كا Avela J.K (١٩٩٩) ، بيشوب دي (٢٠٠٣) ، وبى ايرند (٢٠٠٧) ، ومايكل ايزكيردو (٢٠٠٧) ، و لورا جيديت ، و اليساندرا دى اى (٢٠٠٩) حيث أوضحوا أن زمن الإحماء العام والخاص يشكل نصف الزمن الكلى المخصص للوحدة التدريبية تقريبا ، بحيث تكون مدة الإحماء الخاص كافية للحصول على افضل نتيجة وغير طويلة حتى لاتؤدى إلى الانهالك والتعب قبل التدريب او المنافسة ، على أن تكون الفترة بين الإحماء وبداية المنافسة من ٣ : ٥ دقيقة (تمثل راحة نشطة قبل اداء الجملة الحركية) (٨٥:٥٩)، (٥٤:٦٤)، (١٠١).

وبناءً على ماسبق حددت الباحثة مدة ٦٠ دقيقة لتطبيق الإحماء العام (الموحد) و الإحماء الخاص لكل أسلوب من اساليب قيد البحث ، على أن تكون الفترة الفاصلة بين نهاية الإحماء الخاص (كلا على حده) ٣ دقائق (تمثل راحة نشطة قبل لأداء الجملة).

بالإضافة إلى (٤٥) دقيقة للتدريب على الجوانب الفنية للجملة الحركية ، و (١٥) دقيقة للجوانب الادارية والتهئية .

وقد تم توزيع النسبة المئوية بين الاحماء العام والاحماء الخاص لكل السلوب من اساليب الاحماء الخاص (الأسلوب التقليدى - أسلوب باليه - أسلوب حبل - أسلوب التمارينات الحرة) كلا على حده خلال الاسبوعين المخصصين لكل أسلوب باجمالى (٨) وحدات تدريبية لكل أسلوب من اساليب الإحماء الخاص قيد الدراسة استرشادا بما اشار اليه كل من ليتل تى و وليمز Little T&Williams (٢٠٠٦) كاربينكو ايه CARBENO A (٢٠٠٧) ، ، و بيدل بى بى ومان Beedle BB&Mann (٢٠٠٧) بان تكون النسبة (١:١) بين الإحماء العام للإحماء الخاص فى بداية فترة التأسيس والاستعداد ثم (٢:١) و (٣:١) فى نهاية هذه الفترة. (١٨:٩٩)، (٤٦:١٣٧)، (٦١:٦٧).

وتم تقسيم الزمن فى الاسبوع الاول والثانى من فترة التأسيس لأساليب المختلفة للإحماء الخاص بترتيب التطبيق (الأسلوب تقليدى - أسلوب باليه - أسلوب حبل - أسلوب التمارينات الحرة) كما موضح بالجدول رقم (٩) التالية:

الجدول رقم (٩)

الاسابيع	الاساليب المختلفة للاحماء الخاص	الايام في الاسبوع الواحد	محتوى الاحماء العام	الزمن	النسبة المئوية %	محتوى الاحماء الخاص	الزمن	النسبة المئوية %	النسبة المئوية للاحماء العام للاحماء الخاص
الاسبوع الاول	التمرين	الاول الثاني الثالث الرابع	تمارين المشي والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	تمرينات تمرينات التهيئة	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	(١:١) (١:١) (١:١) (١:١)
الاسبوع الثاني	التفدي	الخامس السادس السابع الثامن	تمارين المشي والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٢٠ ق ٢٠ ق ١٥ ق ١٥ ق	٣٣ % ٣٣ % ٢٥ % ٢٥ %	التي تؤدي في الدرس (مرفق ١٨)	٤٠ ق ٤٠ ق ٤٥ ق ٤٥ ق	٦٦ % ٦٦ % ٧٥ % ٧٥ %	(٢:١) (٢:١) (٣:١) (٣:١)
الاسبوع الثالث	التمرين	الاول الثاني الثالث الرابع	تمارين المشي والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	تمرينات التهيئة باستخدام البار	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	(١:١) (١:١) (١:١) (١:١)
الاسبوع الرابع	التمرين	الخامس السادس السابع الثامن	تمارين المشي والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٢٠ ق ٢٠ ق ١٥ ق ١٥ ق	٣٣ % ٣٣ % ٢٥ % ٢٥ %	ووسط الصالة (مرفق ١٥)	٤٠ ق ٤٠ ق ٤٥ ق ٤٥ ق	٦٦ % ٦٦ % ٧٥ % ٧٥ %	(٢:١) (٢:١) (٣:١) (٣:١)
الاسبوع الخامس	التمرين	الاول الثاني الثالث الرابع	تمارين المشي والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	تمرينات التهيئة	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	(١:١) (١:١) (١:١) (١:١)
الاسبوع السادس	التمرين	الخامس السادس السابع الثامن	تمارين المشي والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٢٠ ق ٢٠ ق ١٥ ق ١٥ ق	٣٣ % ٣٣ % ٢٥ % ٢٥ %	وثبات والاطالات بالحبل (مرفق ١٦)	٤٠ ق ٤٠ ق ٤٥ ق ٤٥ ق	٦٦ % ٦٦ % ٧٥ % ٧٥ %	(٢:١) (٢:١) (٣:١) (٣:١)
الاسبوع السابع	التمرين	الاول الثاني الثالث الرابع	تمارين المشي والجرى وتمرينات والاطالة (مرفق ١٩)	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	تمرينات التهيئة وثبات واطالات	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٥٠ % ٥٠ % ٥٠ % ٥٠ %	(١:١) (١:١) (١:١) (١:١)
الاسبوع الثامن	التمرين	الخامس السادس السابع الثامن		٢٠ ق ٢٠ ق ١٥ ق ١٥ ق	٣٣ % ٣٣ % ٢٥ % ٢٥ %	حر (مرفق ١٧)	٤٠ ق ٤٠ ق ٤٥ ق ٤٥ ق	٦٦ % ٦٦ % ٧٥ % ٧٥ %	(٢:١) (٢:١) (٣:١) (٣:١)

الجدول رقم (١٠)

يوضح نموذج للتقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الاول من فترة التأسيس للأسلوب التقليدي

(الزمن الكلى للوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)

اجزاء الوحدة التدريبية	المحتوى	الزمن	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص (:)	المحتوى التنفيذي
الجزء التمهيدي	الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات
	الإحماء العام	٣٠ق	٥٠%	١:١	تمريبات التهيئة العامة (مرفق ١٩)
	الإحماء الخاص	٣٠ق	٥٠%	١:١	تمريبات التهيئة الخاصة بالأسلوب التقليدي (مرفق ١٨)
الجزء الرئيسي	تصميم الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%		
	التدريب على عناصر الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)
	لأداء الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)
الجزء الختامي	التهدئة	١٠ق	١٠%		تمريبات التهدئة (مرفق ٢٠)

الجدول رقم (١١)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الاول والثاني من فترة التأسيس للأسلوب التقليدي

اجزاء الوحدة التدريبية	المحتوى	الزمن	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذي
الجزء التمهيدي	الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات
	الإحماء العام	٢٠ق	٣٣%	٢:١	تمريبات التهيئة العامة (مرفق ١٩)
	الإحماء الخاص	٤٠ق	٦٦%	١:٢	تمريبات التهيئة الخاصة بالأسلوب التقليدي (مرفق ١٨)
الجزء الرئيسي	تصميم الجملة الحركية	لا يوجد	لا يوجد		
	التدريب على عناصر الجملة الحركية	٢٥ق	٥٦%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)
	لأداء الجملة الحركية بالموسيقى ومكوناتها	٢٠ق	٤٤%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)
الجزء الختامي	التهدئة	١٠ق	١٠%		تمريبات التهدئة (مرفق ٢٠)

الجدول رقم (١٢)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الثالث والرابع من فترة التأسيس للأسلوب التقليدي

المحتوى	الزمن الكلى ١٢٠ق	النسبة المنوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذي	اجزاء الوحدة التدريبية
الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات	الجزء التمهيدي
الإحماء العام	١٥ق	٢٥%	٣:١	تمريبات التهيئة العامة (مرفق ١٩)	
الإحماء الخاص	٤٥ق	٧٥%	١:٣	تمريبات التهيئة الخاصة بالأسلوب التقليدي (مرفق ١٨)	
تصميم الجملة الحركية	لايوجد	لايوجد			الجزء الرئيسي
التدريب على عناصر الجملة الحركية	٢٠ق	٤٤%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)	
لأداء الجملة الحركية	٢٥ق	٥٦%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)	
التهدة	١٠ق	١٠%		تمريبات التهدة (مرفق ٢٠)	الجزء الختامي

الجدول رقم (١٣)

يوضح نموذج لتقسيم الزمنى لوحدة تدريبية في الاسبوع الاول من فترة التأسيس لأسلوب الباليه

المحتوى	الزمن	النسبة المنوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذي	اجزاء الوحدة التدريبية
الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات	الجزء التمهيدي
الإحماء العام	٣٠ق	٥٠%	١:١	تمريبات التهيئة العامة (مرفق ١٩)	
الإحماء الخاص	٣٠ق	٥٠%	١:١	تمريبات التهيئة الخاصة بأسلوب الباليه (مرفق ١٥)	
تصميم الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%			الجزء الرئيسي
التدريب على عناصر الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)	
لأداء الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)	
التهدة	١٠ق	١٠%		تمريبات التهدة (مرفق ٢٠)	الجزء الختامي

الجدول رقم (١٤)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الاول والثاني من فترة التأسيس لأسلوب الباليه

المحتوى	المحتوى	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذي	اجزاء الوحدة التدريبية
الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات	الجزء التمهيدي
الإحماء العام	٢٠ق	٣٣%	٢:١	تمارين التهيئة العامة (مرفق ١٩)	
الإحماء الخاص	٤٠ق	٦٦%	١:٢	تمارين التهيئة الخاصة بأسلوب الباليه (مرفق ١٥)	
تصميم الجملة الحركية	لا يوجد	لا يوجد			الجزء الرئيسي
التدريب على عناصر الجملة الحركية	٢٥ق	٥٦%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)	
لأداء الجملة الحركية	٢٠ق	٤٤%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)	
التهدئة	١٠ق	١٠%		تمارين التهدئة (مرفق ٢٠)	الجزء الختامي

الجدول رقم (١٥)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الثالث والرابع من فترة التأسيس لأسلوب الباليه

المحتوى	المحتوى	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذي	اجزاء الوحدة التدريبية
الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات	الجزء التمهيدي
الإحماء العام	١٥ق	٢٥%	٣:١	تمارين التهيئة العامة (مرفق ١٩)	
الإحماء الخاص	٤٥ق	٧٥%	١:٣	تمارين التهيئة الخاصة بأسلوب الباليه (مرفق ١٥)	
تصميم الجملة الحركية	لا يوجد	لا يوجد			الجزء الرئيسي
التدريب على عناصر الجملة الحركية	٢٠ق	٤٤%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)	
لأداء الجملة الحركية	٢٥ق	٥٦%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)	
التهدئة	١٠ق	١٠%		تمارين التهدئة (مرفق ٢٠)	الجزء الختامي

الجدول رقم (١٦)

يوضح نموذج لتقسيم الزمنى لوحدة تدريبية فى الاسبوع الاول من فترة التأسيس لأسلوب الحبل

المحتوى التنفيذى	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	النسبة المئوية	الزمن	المحتوى	اجزاء الوحدة التدريبية
اخذ الغياب و اعطاء التعليمات		٥%	٥ق	الجوانب الادارية	الجزء التمهيدي
تمريبات التهيئة العامة (مرفق ١٩)	١:١	٥٠%	٣٠ق	الإحماء العام	
تمريبات التهيئة الخاصة بأسلوب الحبل (مرفق ١٦)	١:١	٥٠%	٣٠ق	الإحماء الخاص	
		٣٣%	١٥ق	تصميم الجملة الحركية	الجزء الرئيسي
المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)		٣٣%	١٥ق	التدريب على عناصر الجملة الحركية	
الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)		٣٣%	١٥ق	لأداء الجملة الحركية	
تمريبات التهيئة (مرفق ٢٠)		١٠%	١٠ق	التهيئة	الجزء الختامى

الجدول رقم (١٧)

يوضح التقسيم الزمنى لوحدة تدريبية فى الاسبوع الثانى اليوم الاول والثانى من فترة التأسيس لأسلوب الحبل

المحتوى التنفيذى	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	النسبة المئوية	الزمن	المحتوى	اجزاء الوحدة التدريبية
اخذ الغياب و اعطاء التعليمات		٥%	٥ق	الجوانب الادارية	الجزء التمهيدي
تمريبات التهيئة العامة (مرفق ١٩)	٢:١	٣٣%	٢٠ق	الإحماء العام	
تمريبات التهيئة الخاصة بأسلوب الحبل (مرفق ١٦)	١:٢	٦٦%	٤٠ق	الإحماء الخاص	
		لا يوجد	لا يوجد	تصميم الجملة الحركية	الجزء الرئيسي
المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)		٥٦%	٢٥ق	التدريب على عناصر الجملة الحركية	
الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)		٤٤%	٢٠ق	لأداء الجملة الحركية	
تمريبات التهيئة (مرفق ٢٠)		١٠%	١٠ق	التهيئة	الجزء الختامى

الجدول رقم (١٨)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الثالث والرابع من فترة التأسيس لأسلوب الحبل

اجزاء الوحدة التدريبية	المحتوى	الزمن الكلى ١٢٠ق	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذي
الجزء التمهيدي	الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات
	الإحماء العام	١٥ق	٢٥%	٣:١	تمارين التهيئة العامة (مرفق ١٩)
	الإحماء الخاص	٤٥ق	٧٥%	١:٣	تمارين التهيئة الخاصة بأسلوب الحبل (مرفق ١٦)
الجزء الرئيسي	تصميم الجملة الحركية	لا يوجد	لا يوجد		
	التدريب على عناصر الجملة الحركية	٢٠ق	٤٤%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)
	لأداء الجملة الحركية	٢٥ق	٥٦%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)
الجزء الختامي	التهدئة	١٠ق	١٠%		تمارين التهدئة (مرفق ٢٠)

الجدول رقم (١٩)

يوضح نموذج لتقسيم الزمنى لوحدة تدريبية في الاسبوع الاول من فترة التأسيس لأسلوب التمرينات الحرة

اجزاء الوحدة التدريبية	المحتوى	الزمن	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذي
الجزء التمهيدي	الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات
	الإحماء العام	٣٠ق	٥٠%	١:١	تمارين التهيئة العامة (مرفق ١٩)
	الإحماء الخاص	٣٠ق	٥٠%	١:١	تمارين التهيئة الخاصة أسلوب التمرينات الحرة (مرفق ١٧)
الجزء الرئيسي	تصميم الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%		
	التدريب على عناصر الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)
	لأداء الجملة الحركية	١٥ق	٣٣%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)
الجزء الختامي	التهدئة	١٠ق	١٠%		تمارين التهدئة (مرفق ٢٠)

الجدول رقم (٢٠)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الاول والثاني من فترة التأسيس لأسلوب التمرينات الحرة

اجزاء الوحدة التدريبية	المحتوى	الزمن	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذي
الجزء التمهيدي	الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات
	الإحماء العام	٢٠ق	٣٣%	٢:١	تمرينات التهيئة العامة (مرفق ١٩)
	الإحماء الخاص	٤٠ق	٦٦%	١:٢	تمرينات التهيئة الخاصة أسلوب التمرينات الحرة (مرفق ١٧)
الجزء الرئيسي	تصميم الجملة الحركية	لا يوجد	لا يوجد		
	التدريب على عناصر الجملة الحركية	٢٥ق	٥٦%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)
	لأداء الجملة الحركية	٢٠ق	٤٤%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)
الجزء الختامي	التهدئة	١٠ق	١٠%		تمرينات التهدئة (مرفق ٢٠)

الجدول رقم (٢١)

يوضح التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الثالث والرابع من فترة التأسيس لأسلوب التمرينات الحرة

اجزاء الوحدة التدريبية	المحتوى	الزمن الكلي ١٢٠ق	النسبة المئوية	نسبة الإحماء العام لإحماء الخاص	المحتوى التنفيذي
الجزء التمهيدي	الجوانب الادارية	٥ق	٥%		اخذ الغياب و اعطاء التعليمات
	الإحماء العام	١٥ق	٢٥%	٣:١	تمرينات التهيئة العامة (مرفق ١٩)
	الإحماء الخاص	٤٥ق	٧٥%	١:٣	تمرينات التهيئة الخاصة أسلوب التمرينات الحرة (مرفق ١٧)
الجزء الرئيسي	تصميم الجملة الحركية	لا يوجد	لا يوجد		
	التدريب على عناصر الجملة الحركية	٢٠ق	٤٤%		المهارات الاساسية داخل الجملة (مرفق ١٤)
	لأداء الجملة الحركية	٢٥ق	٥٦%		الجملة الحركية الحرة الفردية (مرفق ٢١)
الجزء الختامي	التهدئة	١٠ق	١٠%		تمرينات التهدئة (مرفق ٢٠)

و بعد نهاية فترة التأسيس والاستعداد تم تنفيذ التجربة الفعلية وذلك باجراء القياسات القبلية قيد البحث في وقت الراحة واجراء القياسات البعدية مباشرة بعد الأداء، وتنفيذ كل أسلوب من اساليب الإحماء

الخاص باستخدام (الأسلوب التقليدي - أسلوب الباليه- أسلوب الحبل - أسلوب التمرينات الحرة كلا على حدى على الترتيب ، وتم توزيع عينة الدراسة باستخدام تصميم بالأسلوب الاحصائى بالتطبيق التبادلى للأساليب المختلفة للإحماء الخاص قيد البحث فتصبح وكأنها أربع مجموعات تجريبية بحيث يتم تنفيذ كل أسلوب من الأساليب المقترحة للإحماء الخاص بجانب الإحماء العام الموحد (مرفق رقم ١٩) فى كل اسبوع من الاسبوع الأربعة مما يعطى فرص متكافئة لتطبيق جميع الأساليب.

الجدول رقم (٢٢)

يوضح التوزيع الاحصائى بالتطبيق التبادلى للتمرينات الخاصة المستخدمة (تمرينات التهيئة) المتمثلة فى الأساليب المختلفة للإحماء الخاص باستخدام (الأسلوب التقليدي - أسلوب الباليه - أسلوب الحبل - أسلوب التمرينات الحرة)

الأساليب المختلفة للإحماء الخاص	الايام الاسبوع	اليوم الاول	اليوم الثانى	اليوم الثالث	اليوم الرابع
التقليدى (د)	الاول	(د)	(ج)	(ب)	(أ)
الباليه (أ)	الثانى	(أ)	(د)	(ج)	(ب)
الحبل (ب)	الثالث	(ب)	(أ)	(د)	(ج)
التمرينات الحرة (ج)	الرابع	(ج)	(ب)	(أ)	(د)

ملحوظة: تم اجراء القياس القبلى للمتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث فى وقت الراحة أما القياس البعدى فتم القيام به بعد تطبيق أسلوب الإحماء الخاص المستخدم بعد الأداء مباشرة كما موضح بالجدول السابق

الجدول رقم (٢٣)

يوضح مراحل بناء الأساليب المختلفة للإحماء الخاص (الباليه - الحبل - التمرينات الحرة):

الأساليب المختلفة للإحماء الخاص	الاهداف الخاصة بكل أسلوب	اسس التصميم الخاصة بكل أسلوب	التاثير الفسيولوجى	المحتوى التنفيذى
أسلوب الباليه	- اكساب وضع الجسم الصحيح - اكساب اوضاع القدمين وحركات الرجلين. - اكساب الطالبة طريقة التنفس الصحيح. - زيادة الشدة العضلية والقدرة على اطالة اربطة المفاصل واوتار العضلات للسماح بعمل اوسع مدى	- تحديد مستوى الطالبات - (مبتدئين) - تحديد التمرينات المناسبة لمستوى الطالبات. - الترتيب المنطقى للتمرينات من السهل للصعب. - تهيئة العضلات الكبيرة ثم الصغيرة. - استخدام تمرينات السند (البار) ثم	- تهيئة الجهاز التنفسى. - تهيئة الجهاز الدورى من خلال زيادة كمية الدم المدفوع. - يزيد التفاعلات الكيميائية داخل العضلة لانتاج الطاقة. - يزيد من سرعة انقباض العضلات اثناء الأداء	- تمرينات السند (البار). - تمرينات وسط الصالة (الوثبات) (مرفق ١٥)

		تمرينات وسط الصالة الوثبات). - مراعاة عوامل الامن والسلامة - تحديد الموسيقى	حركى ممكن مع القدرة على الاحتفاظ بالالوضاع الثابتة	
المحتوى التنفيذى	التاثير الفسيولوجى	اسس التصميم الخاصة بكل أسلوب	الاهداف الخاصة بكل أسلوب	الأساليب المختلفة للإحماء الخاص
تمرينات الوثب والحبل والمرجات والدورات (مرفق ١٦)	- تعمل على تهيئة الاجهزة الداخلية وخاصة التنفس . - زيادة كمية الاكسجين فى الدم الواصل للعضلات المشاركة فى الأداء. - تهيئة العضلات خاصة عضلات الفخذ واربطة الركبة	- تحديد مستوى الطالبات (مبتدئات) - تحديد المهارات المستخدمة - تحديد الموسيقى المستخدمة - تحديد طريقة لأداء المهارات (مفردة). - مراعاة عوامل الامن والسلامة - الترتيب المنطقى للتمرينات من السهل للصعب. - تهيئة العضلات الكبيرة ثم الصغيرة.	- اكساب القوام الجيد. - اكساب التوافق العضلى العصبى بين (العين واليد) (اليد والرجل) (العين والرجل) - اكساب المهارات الاساسية للحبل (الوثب - الحبل- الدوران- المرجات- الاشكال الثمانية)	أسلوب الحبل
تمرينات الاطالة الثابتة والمتحركة وتمرينات الوثب (مرفق ١٧)	- تعمل على تهيئة الاجهزة الداخلية للعمل العضلى. - تعمل على تهيئة العضلات للأداء.	- تحديد تمرينات التهيئة المستخدمة. - تمرينات لجميع اجزاء الجسم . - تحديد الموسيقى المستخدمة. - مراعاة عوامل الامن والسلامة. - الترتيب المنطقى للتمرينات من السهل للصعب. - تهيئة العضلات الكبيرة ثم الصغيرة.	- اكساب القوام الجيد. - اكساب عناصر اللياقة البدنية. -	أسلوب التمرينات الحرّة

سادسا : الدراسة الاساسية:

- تم اجراء القياسات القبليه والقياسات البعدية فى الفترة من ٢٠١٢/١٢/١٤ إلى ٢٠١٣/١/١٧، لكل من المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهارى ، وكان ذلك اثناء تطبيق الدراسة الاساسية بكل وحدة تدريبيه.

سابعا : المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية عن طريق إستخدام الحاسب الآلي (برنامج SPSS)
لتحليل النتائج للحصول علي :

المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري معامل الالتواء

اختبار كلوموجراف- سيمنروف اختبار شابيرو- ويليك معامل الاختلاف

النسب التغير اختبار "ت" للملاحظات المزدوجة

تحليل التباين (ف) (ANOVA)

اختبار أقل فرق معنوي I.L.S.D