

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- أولاً : منهج البحث
- ثانياً : عينة البحث
- ثالثاً : أدوات جمع البيانات
- رابعاً : التمرينات المقترحة لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي
- خامساً : طريقة التدريس التقليدية (الطريقة المتبعة)
- سادساً : التجربة الاستطلاعية
- سابعاً : القياس القبلي
- ثامناً : تنفيذ الدراسة الأساسية
- تاسعاً : القياس البعدي
- عاشراً : الأسلوب الإحصائي

إجراءات البحث

أولاً :- منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لكونه أنسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث وذلك باستخدام أحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية.

ثانياً :- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية والبالغ عددهم (٥١) طالبة للعام الجامعي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ م وشملت العينة على (٣٢) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً الى مجموعتين متساويتين إحداهن تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٦) طالبة .

* تجانس عينة البحث :-

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الإعتدالي ، قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التالية :-

أ- متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)

ب- المتغيرات البدنية (مرونة المنكبين- مرونة الجذع والفخذ- القدرة العضلية للذراع و المنكب - القدرة العضلية لعضلات الرجلين - قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ - الرشاقة) مرفق (٦)

ج- متغيرات الإدراك الحس الحركي (اختبار إدراك الدوران - اختبار تقدير الزمن - اختبار إدراك مسافة الوثب الأمامي - اختبار إدراك مسافة القدم الجانبية - اختبار إدراك مسافة رفع القدم لأعلى عمودياً - اختبار إدراك مسافة حركة الذراع الأفقية - اختبار إدراك مسافة حركة الذراع الرأسية -

اختبار إدراك المكان - اختبار إدراك اتجاه الجسم) . مرفق (٥)

د- مستوى أداء المهارات منفردة

جدول (١)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو

ن = ٣٢

(السن - الطول - الوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	ل
السن	سنة	٢١,١٢٥	٠,٥٥٣	١,٢٩٣
الطول	سنتيمتر	١٦١,٢٥	٣,٩٥١	٠,٠٩٩
الوزن	كيلوجرام	٦٢,٨٧٥	٥,١٤١	٠,٠٣١

ويتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء في متغيرات (السن - الطول - الوزن) قد انحصرت بين (٣- ، ٣+) ، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ن = ٣٢

في المتغيرات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	ل
مرونة المنكبين	سنتيمتر	٢٢,٨٧٥	٥,٩٦	٠,٣٣٦-
مرونة الجذع والفخذ	سنتيمتر	١١,٥٣١	٤,٧٧٨	٠,١٩٢-
القدرة العضلية للذراع والمنكب	متر	٦,١٠٩	٠,٩٥٦	٠,٣٠٣-
القدرة العضلية للرجلين	سنتيمتر	١٣٣,٩٠٦	١٦,١٠١	٠,٢٢٨-
قوة عضلات البطن	تكرار	١٠,٩٠٦	١,٨٨٩	٠,٠٥١
الرشاقة	ثانية	١٤,٥٩٣	٠,٩١	٠,١٥٩-

ويتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء في المتغيرات البدنية قد انحصرت بين (٣- ، ٣+) ، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء

في متغيرات الإدراك الحس الحركي ن = ٣٢

ل	ع	س	وحدة القياس	المتغيرات
٠,١٥٧	٠,٥٣٥	٢,٣١٢	درجة	إدراك الدوران
٠,٥٢٨	٥,٨٠١	٧,٢١٨	سنتيمتر	إدراك مسافة الوثب اماما
٠,٢٨٢	٣,٣٥١	٤,٩٩	سنتيمتر	إدراك مسافة القدم الجانبية
٠,٧٥٨	٢	٢,٩٦٢	سنتيمتر	إدراك مسافة رفع القدم لأعلى
١,٠٠٣	١,٤٢٧	٢,١٧٥	سنتيمتر	إدراك مسافة حركة الذراع الأفقية
٠,٤٦٩	١,٧٨٩	٣,٠٤٣	سنتيمتر	إدراك مسافة حركة الذراع الرأسية
٠,١٢٩	١,٦٨٤	٤	عدد اللمسات	إدراك المكان
٠,٨٠٢	١,٣٣٨	٢,٣٧٥	عدد الخطوات	إدراك اتجاه الجسم
٠,٣٣٩-	٠,٥١٩	٤,٢٢٥	١٥ ث	تقدير الزمن
٠,١٨٩-	٠,٤٠٣	٤,١٠٩	٢٥ ث	
١,٠٠٤-	٠,٤٠٩	٥,٨٦٥	٤٥ ث	

ويتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء في متغيرات الإدراك الحس الحركي قد انحصرت بين

(٣- ، ٣+) ، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء في

ن = ٣٢

مستوى أداء المهارات المنهجية المنفردة

المتغيرات	س	ع	ل
شقلبة جانبية مع ربع لفة	٢,٨٩٣	٠,٢٨٣	١,٥٢-
درجة أمامية من الطيران	٢,٨٥٩	٠,٣٤٧	٠,٦١٦-
وقوف على اليدين نزول على الصدر	٢,٩١٢	٠,٢١٥	١,١٦٧-
وقوف على اليدين درجة أمامية	٢,٨٨٤	٠,٢١٢	١,٧٥٦-
شقلبة جانبية	٢,٨٢٨	٠,٢٩	١,٢١١-
درجة خلفية على ميزان	٢,٨٧١	٠,٢٣٧	١,٣٥٨-
وثبة ذات مدى واسع	١,٨٢١	٠,٢٢٥	٠,٧٠٥-
نجمة	١,٨٥٩	٠,٢٠٦	١,٠٣٨-
الوثب مع تبديل الركبتين في المستوى الأفقي	١,٨١٢	٠,٢٠١	٠,٧٣٩-
الوثب مع تبديل الرجلين مفردتين	١,٧٧٨	٠,٢٢١	٠,٣٣٥-
الدوران على قدم واحدة	١,٨٠٣	٠,٢١	٠,٥٩٩-
الوثب مع نصف لفة	١,٧٦٨	٠,٢٣٤	٠,٦٥١-
وثبة الكليك	١,٨٠٦	٠,٢٢٨	٠,٦-
زحلقة	١,٨٠٦	٠,٢٣٢	٠,٥٣٩-

ويتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء في مستوى أداء المهارات المنهجية المنفردة قد انحصرت بين (٣+ ، ٣-) ، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في مستوى أداء المهارات المنهجية المنفردة .

ثالثاً :- أدوات جمع البيانات

استندت الباحثة في جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث على الوسائل والأدوات

التالية :

١- المسح المرجعي :

قامت الباحثة بإجراء مسح للمراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة التي توفرت لها، وذلك بغرض تحديد جوانب ومتغيرات الإدراك الحس حركي ، وكذلك الجوانب البدنية الخاصة والاختبارات التي تقيس هذه الجوانب .

٢ - المقابلات الشخصية للخبراء :

قامت الباحثة بعدة مقابلات مع خمسة من الخبراء في مجال رياضة الجمباز وعلم النفس الرياضي مرفق (١) وذلك لتحديد ما يلي :

*- متغيرات الإدراك الحس حركي المرتبطة بالأداء علي جهاز الحركات الأرضية .

*- تحديد الاختبارات التي تقيس هذه المتغيرات .

*- التصميم الخاص باستمارات قياس مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية

المهارات المنهجية منفردة - جملة الحركات الأرضية المنهجية) .

*- عناصر الياقة البدنية الخاصة والاختبارات التي تقيس هذه العناصر .

*- عرض مجموعة التمرينات المقترحة لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث على

الخبراء في صورتها الأولية ، ثم عرضها مرة أخرى في صورتها النهائية وبعد إجراء التعديلات

اللازمة وفقاً لأراء الخبراء .

٣- استمارة تسجيل البيانات :

قامت الباحثة بتصميم استمارات لجمع البيانات لأفراد عينة البحث مرفق (٣) وتضمنت.

*- بيانات خاصة بمتغيرات (الطول - الوزن - السن - العناصر البدنية) .

*- بيانات خاصة بضبط متغيرات البحث (اختبارات متغيرات الإدراك الحس حركي - تقييم مستوى

الأداء المهاري) المهارات المنهجية منفردة- جملة الحركات الأرضية).

٤- الأجهزة المستخدمة في البحث :

*- جهاز رستاميتز لقياس الطول (بالسنتمتر).

*- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلوجرام).

*- عدد ٤ جهاز حاسب آلي.

*- جهاز كاسيت.

*- آلة تصوير فيديو .

٥- الأدوات المستخدمة في البحث :

- * - ساعة إيقاف.
- * - شريط قياس.
- * - عدد ٢ كره طيبة ، أطواق ، صولجانات.
- * - مسطرة مدرجة حتى ١٠٠ سم.
- * - مقعد خشبي بدون ظهر ارتفاعه ٥٠ سم.
- * - مرتبة إسفنج أو مسطح مستوى.
- * - شرائط فيديو.
- * - أسطوانة كمبيوتر.
- * - سلم قفز

٦- الاختبارات المستخدمة :

- * - اختبارات الإدراك الحس حركي :- مرفق (٥)
 - * - اختبار إدراك الدوران
 - * - اختبار تقدير الزمن
 - * - اختبار إدراك مسافة الوثب الأمامي
 - * - اختبار إدراك مسافة القدم الجانبية
 - * - اختبار إدراك مسافة رفع القدم لأعلى عمودياً
 - * - اختبار إدراك مسافة حركة الذراع الأفقية
 - * - اختبار إدراك مسافة حركة الذراع الرأسية
 - * - اختبار إدراك المكان
 - * - اختبار إدراك اتجاه الجسم
- (٤٢ : ٢١٠ - ٢٢٢) (٥٤ : ٨٨ - ٩٥)
- تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة وذلك بإيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) ،
معامل الثبات وذلك بإعادة تطبيق الاختبار .
- ب- الاختبارات البدنية :- مرفق (٦)
 - * - اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف (لقياس مرونة العمود الفقري على المحور الطولي).
 - * - اختبار مرونة المنكبين (لقياس مرونة المنكبين).
 - * - اختبار الوثب العريض من الثبات (لقياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين).

* اختبار رمى كرة ناعمة لأقصى مسافة (لقياس القدرة العضلية للذراع و المنكب).

* اختبار الجلوس من الرقود في عشرون (٢٠) ثانية (لقياس قوة عضلات البطن).

* اختبار الجري المكوكي (لقياس الرشاقة).

(٤٤ : ٢٨٩ ، ٢٩٠) (٤٦ : ٢٧٩ ، ٢٩٠ ، ٣٥٠ ، ٣٦٩ ، ٣٩٩ ، ٤٠٠)

- وقد تم اختيار هذه الاختبارات من خلال المسح المرجعي و المقابلات الشخصية للخبراء .

* المعاملات العلمية لاختبارات الإدراك الحس حركي في الدراسة الحالية :

- حساب الصدق :

قامت الباحثة بحساب صدق اختبارات الإدراك الحس حركي باستخدام صدق التمايز لعينة قوامها (

١٤) طالبة من خارج عينة البحث .

جدول (٥)

معامل الصدق لاختبارات الإدراك الحس حركي ن = ١٤

المتغيرات	القيم العليا		القيم الدنيا		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	ع	س	ع	س		
إدراك الدوران	٢,٥٧١	٠,٥٣٤	١,١٤٢	٠,٣٧٨	١,٤٢٨	٧,٠٧١
إدراك مسافة الوثب اماما	١٠,١٤٢	٢,٤٩٥	٣,٦٤٢	١,٧٤٩	٦,٥	١٩,٨٥٨
إدراك مسافة القدم الجانبية	٧,٥٢٨	٢,١٤٦	٢,٨٥٧	١,٢٥٤	٤,٦٧١	١٢,٩٣٩
إدراك مسافة رفع القدم لأعلى عموديا	٤,٠٤٢	١,٢٦٤	١,١٤٢	٠,٤٣٩	٢,٩	٨,٨٠١
إدراك مسافة حركة الذراع الأفقية	٤,٣١٤	٠,٦٣٦	١,٧	٠,٨٠٨	٢,٦١٤	١٩,٣٢٦
إدراك مسافة حركة الذراع الرأسية	٤,٤٢٨	٠,٩٥٦	٢,٠٨٥	٠,٨٦٨	٢,٣٤٢	٢١,٥٣٤
إدراك المكان	٥,٢٨٥	١,١١٢	٢	١	٣,٢٨٥	١٧,٨١٦
إدراك اتجاه الجسم	٣,٧١٤	٠,٧٥٥	١,٥٧١	٠,٥٣٤	٢,١٤٢	١٥
تقدير الزمن	٤,٢٤٢	٠,٦٥٧	٢,٨١٤	٠,٢٦٧	١,٤٢٨	٩,٣٨
	٤,٦٧١	٠,٣٠٩	٣,٣١٤	٠,٣١٣	١,٣٥٧	٣١,٦٦٧
	٥,٩	٠,٤٢٨	٤,٣٨٥	٠,٥١٧	١,٥١٤	١٨,٢٦٩

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٧٧١)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي القيم العليا

والدنيا وبذلك فإن الاختبارات المستخدمة لديها القدرة على التمييز بين الطالبات وبذلك تكون

الاختبارات صادقة .

- حساب الثبات :

تم حساب ثبات اختبارات الإدراك الحس حركي على عينة قوامها (١٤) طالبة من خارج عينة البحث عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني بفارق زمني (٧) أيام .

جدول رقم (٦)

معامل الثبات لاختبارات الإدراك الحس حركي المستخدمة ن = ١٤

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
٠,٨٧٤	٠,٨٢٨	٢,٠٧١	٠,٨٦٤	١,٨٥٧	إدراك الدوران	
٠,٩٨٧	٥,٢٥٣	٧,٦٧٨	٣,٩٥٧	٦,٨٩٢	إدراك مسافة الوثب إماما	
٠,٩٤٩	٢,٧٧٥	٤,٩٥٧	٢,٩٥٤	٥,١٩٢	إدراك مسافة القدم الجانبية	
٠,٩٧٩	١,٩٦٩	٢,٤٢١	١,٧٥٨	٢,٥٩٢	إدراك مسافة رفع القدم لأعلى عموديا	
٠,٩٨١	١,٣٧٦	٣,١٢٨	١,٥٢٥	٣,٠٠٧	إدراك مسافة حركة الذراع الأفقية	
٠,٩٨٤	١,٤٣٩	٣,٣٤٢	١,٤٩٩	٣,٢٥٧	إدراك مسافة حركة الذراع الرأسية	
٠,٩٥٨	٢,١٣٨	٣,٥٧١	١,٩٨٤	٣,٦٤٢	إدراك المكان	
٠,٩٣٤	١,٤٧٦	٢,٧٨٥	١,٢٧٧	٢,٦٤٢	إدراك اتجاه الجسم	
٠,٩٦٩	١,٠٥٢	٣,٧٧١	١,١٢٣	٣,٨٣٥	١٥ ث	تقدير الزمن
٠,٩٦٩	٠,٩٦١	٤,٠٨٥	٠,٧٦٥	٣,٩٩٢	٢٥ ث	
٠,٩٧	١,٥٢٢	٤,٩١٤	٠,٩٠٨	٥,١٤٢	٤٥ ث	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٥٣٢)

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائيا بين متوسطي التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الإدراك الحس حركي مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

٧- تقييم مستوى الأداء المهاري

تم تسجيل درجة الطالبة في مستوى الأداء للمهارات المنفردة قيد البحث وأيضا الدرجة الخاصة بتقييم جملة الحركات الأرضية المنهجية عن طريق لجنة مكونة من أربع محكمات مع تطبيق قانون الجباز حيث يتم حذف أعلى درجة وأقل درجة وأخذ متوسط الدرجتين المتوسطتين

رابعاً : التمرينات المقترحة لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي :

لوضع وتصميم مجموعة التمرينات المقترحة لتنمية بعض متغيرات الإدراك الحس حركي المرتبطة بجهاز الحركات الأرضية تم ذلك من خلال عدة مراحل وهي :

*- تحديد جملة الحركات الأرضية وكذلك المهارات المقررة علي الطالبات عينة البحث .

*- تصوير لاعبة من ناشئات نادي الشمس وهي تؤدي الجملة التي تم تحديدها وكذلك المهارات منفردة .

*- يتم تحليل الأداء عن طريق الملاحظة (للمهارات وكذلك مناطق الاتصال بين المهارات) لدراسة العناصر التي تمر بها المهارة أو (يمر بها الأداء المهاري) من مسافة ، إتجاه ، زمن ، ووضع الجسم المناسب للأداء الصحيح واللازم للاحتفاظ بالأداء الشكلي السليم وبناء علي ذلك يتم وضع وتصميم مجموعة التمرينات المقترحة في ضوء عناصر ومتغيرات الإدراك الحس حركي .

*- تصوير نموذج الأداء لمجموعة التمرينات المقترحة ووضعه علي CD حتى تتمكن الطالبة من رؤية نموذج الأداء الخاص بالتمرين أكثر من مرة بطريقة العرض التي تفضلها (حركات عادية *- بطيئة - متقطعة) وكذلك سماع الشرح اللفظي للتدريب والغرض منه مما يوفر للطالبة القدرة علي التركيز علي شكل الجسم وكذلك الأوضاع الواجب اتخاذها أثناء الأداء بشكل أفضل .

* فيما يلي بعض الأسس التي تم مراعاتها عند وضع مجموعة التمرينات المقترحة :

- تتميز بالشمول والمرونة وسهولة الفهم والتنوع حتى تراعي الفروق الفردية بين الطالبات .

- ترتيب التمرينات بشكل تتابعي حيث تبدأ من السهل إلى الصعب حتى تكون الخبرات مبنية علي خبرات سابقة .

- اختيار التمرينات بحيث تساعد الطالبة علي الإحساس بالزمن والمسافة .

- اختيار التمرينات التي تعين علي الإحساس بالإيقاع (سريع - بطيء) .

- إتاحة الفرصة للتحكم في الجسم من خلال تمرينات متنوعة ومنها (تمرينات الدورانات واللفات والوثبات وتمرينات هبوط بالقدمين والذراعين وتمرينات أوضاع الثبات والمرجحات وتمرينات الربط بين المهارات) .

- أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة يسمح بالرؤية في المحاولات الأولى من الأداء ثم التكرار مع حجب الرؤية حتى يتم التركيز فقط علي إدراك المسافات المطلوب تحقيقها من خلال عمل العضلات حيث تشير نتائج العديد من الدراسات إلى أن استخدام التمرينات الخاصة لتقدير المسافة مع عزل حاسة البصر تؤدي إلى زيادة تنمية دقة تقدير المسافات لدى اللاعبين سواء بالنسبة لأستخدام أهداف ثابتة أو متحركة من خلال تنمية وتطوير القدرات الحس حركية .

- وضع وتصميم التمرينات مع تغيير المسافات والأزمنة والاتجاهات بانتظام وتدرج حتى تساعد الطالبات على دقة تقدير الأداء الحركي خلال عمليات التعلم والتدريب .

- تصميم مجموعة التمرينات المقترحة في ضوء العناصر التي تمر بها المهارات والسلاسل الحركية من مسافة - إتجاه - زمن - ووضع الجسم المناسب للأداء الصحيح واللازم للاحتفاظ بالأداء الشكلي السليم لجملة الحركات الأرضية أى بصورة تخدم التركيب الفني للمهارات.

* الموقف التعليمي

تم تحديد الموقف التعليمي الذي سوف تمر به الطالبة من أجل تحقيق الأهداف وكيفية استخدام الطالبة للحاسب الآلي بحيث تستطيع الدخول للبرنامج الخاص بعرض مجموعة التمرينات المقترحة وتنفيذ المهام المعروضة أمامها والعودة للبرنامج مرة أخرى في أي وقت تشاء أثناء الأداء العملي وذلك لضمان فاعلية التغذية الراجعة الفورية ، ويتمثل دور القائمة بالتدريس هنا في الشرح اللفظي والتوجيه والإرشاد وتصحيح الأخطاء ، وكذلك التحفيز والتشجيع المستمر للطالبات أثناء الأداء العملي .

يتم التقييم أثناء تنفيذ الوحدة التعليمية من خلال الباحثة حيث تقوم الباحثة بإمداد الطالبة بصورة مباشرة وسريعة عن نتيجة الأداء الحركي الذي تقوم به موضحة مدى نجاحها في الأداء ، أخذة في الاعتبار إمكانية تنمية الإدراك الحس حركي لدى المتعلمة من خلال المساعدة في تنمية المعلومات التي يستقبلها الجهاز العصبي عن طريق المستقبلات الحسية وذلك باستخدام القياس خلال الدرس وإمداد المتعلم بمعلومات كمية يعبر عنها بالمسافة أو الزمن أو الإتجاه .

حيث أن استخدام الطرق القياسية في التعليم بما يناسب قدرات الطالبات يؤثر إيجابيا علي الناحية العقلية والانفعالية والنفس حركية . (٦٢ : ١٢١)

كما تقوم أفراد العينة أثناء تنفيذ مجموعة التمرينات المقترحة بتوجيه أنفسهم وتوضيح كم حادت استجاباتهم عن الاستجابة المعيارية المراد تحقيقها من حيث (المسافة أو الإتجاه أو الزمن أو المكان أو وضع وشكل الجسم اللازم للأداء الصحيح) ، ومن ثم يمكنها العودة مرة أخرى لرؤية نموذج الأداء وبطريقة العرض التي تفضلها حتى تستطيع استيعاب مراحل الأداء بشكل أفضل ومن ثم تنمية قدرتها علي توجيه سلوكها نحو الهدف المراد تحقيقه .

* نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية : (الدرجة الأمامية من الطيران) جدول (٧)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الأدوات	الهدف	الملاحظات
الجزء التمهيدي	١٠ ق	- إبعاد الأسطوانة ومشاهدة التمرينات على الحاسب الآلي - الجري حول ملعب الحركات الأرضية وتمارين مرونة لفاصل الجسم		إحماه	
	٥ ق	إعداد خاص يتضمن تمرينات لتتبية متغيرات الإدراك الحس حركي - (التعلق الأمامي) الثبات - (انبطاح . النزاعان عاليا) الثبات	عتل الحائط	إدراك اتجاه ووضع الجسم	
الجزء الرئيسي	١٥ ق	- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب داخل وخارج الأطواق - (وقوف) الجري الخفيف داخل مرر عرضه ٣٠ سم دون لمس خطي المرر - (وقوف . النزاعان عاليا) الوثب إماما - (وقوف عالى) الوثب في المكان بالقدمين معا - (وقوف) الجري داخل مرر مرسوم والارتقاء المزدوج على علامات محددة - (وقوف) الجري متزايد السرعة ثم الارتقاء على سلم القفز - (وقوف) الجري ثم الارتقاء على سلم القفز والوثب عاليا لا تقطع كرة - (جلوس على أربع) الوثب عاليا مع رفع النزاعين عاليا - (وقوف . ثني الركبتين . النزاعين خلفا) مد الركبتين مع رفع النزاعان إماما عاليا - (وقوف عالى . سند الركبتين والكتفين) الثبات - (انبطاح مائل) دفع الأرض بمسطح القدمين ومرجحة الرجلين لأعلى	أطواق طبائير سلم قفز طبائير سلم القفز سلم القفز كرة سلم القفز سلم القفز ٢ صندوق مقسم	إدراك مسافة الوثب إدراك المكان إدراك مسافة الوثب إدراك المكان إدراك اتجاه ووضع الجسم إدراك المكان إدراك اتجاه ووضع الجسم إدراك حركة النزاع الرأسية إدراك اتجاه ووضع الجسم إدراك اتجاه ووضع الجسم إدراك وضع الجسم إدراك رفع القدم لأعلى	بالنظر ثم بدون بالنظر ثم بدون

- تابع الوحدة التعليمية

الملاحظات	الهدف	الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
فرد الجسم	إدراك مسافة الوثب والمكان	مراتب ، سلم قفز	تدرج في تعليم المهارة يتضمن تمرينات لتتبعه الإبراك العس حركي - الجري ثم الارتفاع على سلم القفز والطيران للوصول للارتفاع ثم الهبوط انطاح		
السند المزودج	إدراك المكان والاتجاه	سلم قفز	- (وقوف عالي) الدفع المزودج بالقدمين للطيران والجسم ممدد والذراعان جانبيا		
السند المزودج	إدراك الدوران ووضع الجسم	سلم قفز	- تكرار التمرين السابق من الجري ثم المساعدة لعمل درجة أمامية		الجزء الرئيسي
علامات على موضع الارتفاع ووضع اليدين	إدراك (المكان ، مسافة الوثب ، إمسا ، حركة الذراع الرأسية ، اتجاه ووضع الجسم)	مراتب ، سلم قفز ، مراتب صندوق مقسم	- (وقوف عالي) . انحناء . الذراعان إمسا على الأرض) الممرجة الأمامية - الجري والارتفاع على سلم القفز للطيران وتحديد قطعتين من الصندوق المقسم والدرجة فوق مراتب على شكل منحدر	٢٥ ق	
	التهدئة		- تكرار التمرين السابق بدون استخدام سلم قفز ثم التدرج في ارتفاع المراتب		
	التهدئة		- (وقوف) . الذراعان جانبيا) ممرجة الذراعان إمسا وخلفا		
	التهدئة		- (وقوف) رفع العقبين بالتبادل		
	التهدئة		- (جلوس قرفصاء . الاستناد على الساعدين خلفا) اهتزاز الرجلين	٥ ق	الجزء الختامي
بالنظر ثم بدون	إدراك الزمن	ساعة إيقاف	- تشغيل ساعة إيقاف وإيقافها عند الأمانة التي يتم تحديدها		

خامساً : طريقة التدريس التقليدية (الطريقة المتبعة)

- قامت الباحثة بالتدريس للمجموعة الضابطة وتنفيذ المنهج المتبع والمعتمد من قسم التمرينات والجمباز لمادة الجمباز كالاتي :
- *- أداء الإحماء والإعداد البدني .
 - *- إعطاء التدرج التعليمي الخاص بالمهارة .
 - *- شرح وتوضيح المراحل الفنية للأداء .
 - *- أداء نموذج صحيح أمام الطالبات مع توضيح النقاط الفنية أثناء الأداء .
 - *- تنفيذ المهارة من قبل الطالبات مع تصحيح الأخطاء .

سادساً - التجربة الاستطلاعية

- قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية استهدفت :
- *- التأكد من سلامة ودقة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
 - *- التأكد من فهم المساعدات للعمل المسنود إليهن من تطبيق وتسجيل الاختبارات .
 - *- التعرف علي المشاكل والصعوبات التي قد تتعرض الدراسة الأساسية لها .
 - *- التعرف علي مدي ملائمة التمرينات المقترحة للطالبات .
 - *- التعرف عل الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء التنفيذ .
 - *- التحقق من المعاملات العلمية لاختبارات الإدراك الحس حركي المستخدمة والمرشحة من قبل الخبراء .
- وقامت الباحثة بتنفيذ الدراسة الاستطلاعية علي (١٤) طالبة من الفرقة الرابعة ومن خارج عينة البحث وذلك في الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٠٠٧/٣/١٩ م إلي يوم الثلاثاء الموافق ٣/٢٧/٢٠٠٧ م .

سابعاً - القياس القبلي

- تم إجراء القياسات القبليّة وذلك لمجموعتي البحث في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٣/٢٨/٢٠٠٧ م إلى يوم الإثنين الموافق ٢٠٠٧/٤/٢ م في المتغيرات التالية (الطول - الوزن - السن - المتغيرات البدنية - متغيرات الإدراك الحس حركي - مستوي الأداء المهاري للمهارات المنفردة قيد البحث) .

ثامناً - تنفيذ الدراسة الأساسية

تم تنفيذ مجموعة التمرينات المقترحة داخل الوحدة التعليمية علي عينة البحث التجريبية ، كما تم تنفيذ البرنامج التعليمي المتفق عليه والمعتمد من قسم التمرينات والجمباز بالكلية علي عينة البحث الضابطة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٧/٤/٣ م إلي يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٧/٤/٣٠ م وذلك أثناء اليوم الدراسي وقد اشتملت خطة التدريس علي (١٥) وحدة تعليمية بواقع وحدتين أسبوعياً واستغرق زمن الوحدة التعليمية ساعة واحدة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول (٨) يوضح نموذجاً للتوزيع الزمني لمكونات الوحدة التعليمية الخاصة بمجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

جدول (٨)

التوزيع الزمني لمكونات الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية والضابطة

الزمن	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
١٠ق	إعداد ملعب الحركات الأرضية والأدوات التي سيتم استخدامها	تجهيز الاسطوانات ثم مشاهدة تمرينات الادراك الحس حركي الخاصة بالوحدة التعليمية .
٥ق	إحماء عام	إحماء عام
٤٠ق	التدرج التعليمي المتبع في الوحدة التعليمية	التدرج التعليمي للمهارة يتخلله تمرينات الإدراك الحس حركي التي تم مشاهدتها على الحاسب الالى
٥ق	الختام	الختام

تاسعاً - القياسات البعدية :

- بعد الانتهاء من تنفيذ الدراسة الأساسية تم تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات المنهجية منفردة وكذلك الجملة الحركية المنهجية علي جهاز الحركات الأرضية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٠٧/٥/٣١ م وحتى يوم السبت الموافق ٢٠٠٧/٥/٦ م .

- كما تم إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة تحت نفس شروط القياس القبلي وذلك في متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٦/٣/٢٠٠٧م إلى يوم الاثنين الموافق ٤/٦/٢٠٠٧م .

عاشراً - الأسلوب الإحصائي

- *- المتوسط الحسابي .
- *- الانحراف المعياري.
- *- اختبار " ت " لدلالة الفروق.
- *- معامل الالتواء .
- *- معامل الارتباط لبيرسون .
- *- قياس معدل التحسن.