

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- **منهج البحث**
- **مجتمع البحث**
- **عينة البحث**
- **تجانس عينة البحث**
- **تكافؤ عينة البحث**
- **أدوات البحث**
- **البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط غير المتكاملة**
- **المعالجات الإحصائية المستخدمة**

إجراءات البحث:

منهج البحث :

أستخدم المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبليّة والبعدية علي مجموعتين ، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث المبتدئين في رياضة رفع الأثقال بنادي طنطا الرياضي بمدينة طنطا - محافظة الغربية ، والمقيدون في سجلات النادي لعام ٢٠٠٤ م ، والبالغ عددهم (١٠٠) مشتركاً ، وقد وقع إختيار الباحث لنادي طنطا الرياضي نظراً لمل يلي :

- توافر عدد كبير من المبتدئين في رياضة رفع الأثقال بنادي طنطا .
- وجود صالة ذات مستوى عالي من التجهيزات الخاصة بعملية التعليم والتدريب .
- سهولة التطبيق ، نظراً لأن الباحث يعمل بمديرية الشباب والرياضة بمدينة طنطا .

عينة البحث :

تم إختيار العينة من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية ، وذلك بعد استبعاد الممارسين لرياضة رفع الأثقال والمصابين والغير المنتظمون في الحضور وقد بلغ قوامها (٤٨) مبتدئاً ، تم تقسمهم إلي مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما (٢٤) مبتدئاً ، إحداهما تجريبية ويطبق عليها البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط غير المتكاملة ، والأخرى ضابطة يطبق معها البرنامج التقليدي " المتبع " في الأندية ، والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث .

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	المســتبعون			المجتمع الكلي للبحث
المجموعة التجريبية	المجموعة لضابطة		عدم الحضور	المصابين	الممارسين	
٢٤	٢٤	٤٠	١٠	١	١	١٠٠

تجانس أفراد العينة :

للتأكد من صحة فروض البحث ، ولضمان الحصول علي نتائج موضوعية يظهر فيهل البرنامج التعليمي كمتغير مستقل علي تعلم مهارات رفع الأثقال كمتغير تابع ، قام الباحث بالكشف عن مدي تجانس أفراد العينة في المتغيرات التي تم تحديدها بناء علي الدراسات والبحوث السابقة (٤٩) ، (٤٦) ، (٤٥) ، (٤٣) والتي أمكن تقسيمها علي النحو التالي :

١. معدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن) .
٢. الذكاء .
٣. القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات قيد البحث ، والتي أمكن تحديدها بناء علي إستمارة إستطلاع آراء الخبراء ، وهي كما يلي :

- القوة الحركية .
- القوة المميزة بالسرعة .
- القدرة .
- القوة القصوى الثابتة .
- المرونة .
- السرعة الحركية .
- الرشاقة .
- التوازن .

٤. مستوى الأداء المهاري لمهاتري قيد البحث
والجدول التالي يوضح نتائج التجانس بين أفراد العينة .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمجموعتي

البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المختارة

ن = ٤٨

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١ - معدلات النمو : • السن • الطول • الوزن		شهر	١٩٢,٨٧٥	١,٨٦٤	١٩٢,٥٠	٠,١٤٩
		سم	١٧٢,٤٧٩	٣,٢٥٥	١٧٢,٠٠	٠,٠٢٦
		كجم	٧٨,٥٤٢	١,٣٥٢	٧٨,٠٠٠	٠,٨٢٠ -
٢ - الذكاء	اختبار الذكاء المصور	درجة	٤٨,١٤٦	١,٨٤٤	٤٨,٠٠٠	٠,٩٤٤ -
٣ - القدرات البدنية: • القوة الحركية		كجم	٢٩,٠٦٣	٢,٣٨٢	٢٩,٠٠٠	١,٤٧٩
		كجم	٧٩,٦٦٧	٣,٧٩٤	٧٩,٥٠٠	٠,٦٥٧
• القوة المميزة بالسرعة	اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس باليدين	كجم	٦,٥٢١	١,٥٥٧	٦,٠٠٠	٠,٢٢٤
• القدرة	اختبار الوثب العمودي من الوقوف	سم	٤٠,٣٩٦	٣,٥٣٦	٤٠,٠٠٠	٠,٠٦٥
• القوة القصوى الثابتة		كجم	٢٩,٤٧٩	١,٣٨٣	٢٩,٠٠٠	١,٢٢٧
		كجم	١٣٨,٧٢٩	٣,١٢٠	١٣٨,٠٠٠	١,٣٧٧
• المرونة	اختبار مرونة الكتف والرسغ	سم	٢٩,٤٥٨	١,٩٢٢	٢٩,٥٠٠	٠,٥٨١
• السرعة الحركية	اختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من الوقوف	درجة	١١,١٠٤	١,٢٥٦	١١,٠٠٠	٠,٠٠٤ -
• الرشاقة	اختبار الاتطاح المائل من الوقوف	ثانية	١٩,٩٥٨	١,٦٦٣	٢٠,٠٠٠	٠,٥٠٤
• التوازن	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عرضة توازن والبار الحديدي عالياً	ثانية	٧,٧٧١	١,١٥٣	٨,٠٠٠	٠,٦٤٥
٤ - مستوى الأداء المهاري • مهارة الخطف • مهارة الكلين والنظر		درجة	١١,٧٠٣	١,٤٨٨	١,٤٨٨	٠,٥٢٥ -
		درجة	١٤,١٢٥	١,٨١٧	١٢,٠٠٠	٠,٢٣٨ -

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء تعطي دلالة مباشرة علي خلو العينة

من عيوب التوزيعات غير الإعتداليه ، حيث أن معامل الالتواء يقترب من الصفر

لجميع المتغيرات ويتراوح ما بين (± 3) مما يدل علي تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات .

تكافؤ أفراد العينة :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة لمجموعتي البحث

التجريبية والضابطة في المتغيرات المختارة

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ٢٤		المجموعة الضابطة ن = ٢٤		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) ودلائها
	ع ±	س	ع ±	س		
١ - معدلات النمو :						
• المسـ	١٩٢,٧٠٨	١٩٣,٠٤٢	١,٧٨١	١,٩٦٧	٠,٢٢٣	٠,٦١٥
• الطـ	١٧٢,٣٧٥	١٧٢,٥٨٣	٣,٥٤٨	٣,٠٠٦	٠,٢٠٨	٠,٢١٩
• الوزـ	٧٨,٧٠٨	٧٨,٣٧٥	٠,٩٩٩	١,٦٣٦	٠,٣٣٣	٠,٨٥٢
٢ - النكـ	٤٧,٩١٦	٤٨,٣٧٥	٢,٠٨٣	١,٥٨٣	٠,٤٥٨	٠,٨٥٨
٣ - القدرات البدنية:						
• القوة الحركية	٣٩,١٢٥	٣٩,٠٠٠	١,٨٩٥	٢,٨٢٨	٠,١٢٥	٠,٢٨٧
• القوة المميزة بالسرعة	٧٩,٧٠٨	٧٩,٦٢٥	٣,٥٦٨	٤,٠٨٤	٠,٠٨٣	٠,١٩٦
• القدرة	٦,٥٤١	٦,٥٠٠	١,٤١٣	١,٧١٩	٠,٠٤١	٠,١٧٦
• القوة القصوى الثابتة	٤٠,١٢٥	٤٠,٦٦٧	٣,٩٧١	٣,١٠٢	٠,٥٤١	٠,٥٢٧
• المرونة	٢٨,٨٣٣	٢٨,٧٩١	٢,٣١٥	٢,٨٢٨	٠,٠٤٢	٠,١٢٠
• السرعة الحركية	٢٩,٥٠٠	٢٩,٤٥٨	١,٠٦٣	١,٦٦٧	٠,٠٤٢	٠,١٧١
• الرشاقة	١٣٨,٩٧١	١٣٨,٦٦٦	٣,٥٥٩	٣,٥٥٩	٠,١٢٥	٠,٢٥٩
• التوازن	٢٩,٥٠٠	٢٩,٤١٦	١,٦٩٤	٢,١٦٥	٠,٠٨٤	٠,٣٣٧
• مهارة الخطف	١١,١٢٥	١١,٠٨٣	١,١٥٤	١,٣٨٠	٠,٠٤٢	٠,٢٧٢
• مهارة الكلين والنظر	٢٠,٠٠٠	١٩,٩١٦	١,٤٧٤	١,٨٦٣	٠,٠٠٤	٠,٢٥٣
٤ - مستوى الأداء المهاري						
• مهارة الخطف	١١,٥٨٣	١١,٨٣٣	١,٦١٢	١,٢٠٣	٠,٢٥٠	١,٠٦٤
• مهارة الكلين والنظر	١٤,٢٠٨	١٤,٠٤٢	١,٨١٧	١,٨٥٣	٠,١٦٦	٠,٧٢٣

قيمة ت الجدوليه عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٧٦

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة في المتغيرات المختارة لدي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة مما يؤكد تكافؤهما في تلك المتغيرات .

أدوات البحث :

تتطلب طبيعة هذا البحث استخدام عدة وسائل لجمع البيانات وهي كالتالي :

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارات رفع الأثقال قيد البحث (إعداد الباحث)
 - استمارة تسجيل البيانات الشخصية (إعداد الباحث)
 - الأدوات والأجهزة
 - اختبار الذكاء
 - اختبارات القدرات البدنية
 - استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى (إعداد الباحث)
 - أولاً: استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (١)
- قام الباحث بأعداد استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارتي قيد البحث ، وقد تضمنت عدد (١٠) عشرة قدرة بدنية تم استخلاصها من الدراسات والبحوث العلمية السابقة (٨) ، (٢٢) ، (٤٢) ، (٣٢) ، ثم تم عرض الاستمارة علي مجموعة من الخبراء حيث يبدى كل خبير رأيه بوضع علامة (✓) أمام كل قدرة بدنية حسب درجة أهميتها ، وقد اعتمد الباحث في دراسته علي القدرات البدنية التي حازت علي نسبة ٨٠% فأكثر من درجة الأهمية وفقاً لأراء الخبراء ، وعلي ذلك فقد تم استبعاد عدد (٢) اثنين قدرة بدنية لتصبح عدد القدرات البدنية قيد البحث (٨) ثمانية قدرات . والجدول التالي يوضح الأهمية النسبية لأراء الخبراء .

جدول (٤)

الأهمية النسبية لأراء الخبراء في تحديد أهم القدرات

البدنية المرتبطة بمهارتي رفع الأثقال

م	المجموعة التجريبية	مجموع أراء الخبراء ن = ٧	النسبة المئوية ٪ ١٠٠
١	• القوة الحركية	٧	٪ ١٠٠
٢	• القوة المميزة بالسرعة	٦	٪ ٨٥,٧١
٣	• القدرة	٧	٪ ١٠٠
٤	• القوي القصوي الثابتة	٦	٪ ٨٥,٧١
٥	• المرونة	٧	٪ ١٠٠
٦	• السرعة الحركية	٦	٪ ٨٥,٧١
٧	• الرشاقة	٧	٪ ١٠٠
٨	• التوازن	٧	٪ ١٠٠

نبا: استمارة تسجيل البيانات الشخصية مرفق (٣)

تهدف هذه الاستمارة تسجيل البيانات الشخصية لكل مبتدئ والمتمثلة في الاسم - سن - الطول - الوزن - الذكاء ، وكذلك نتائج الاختبارات البدنية ومستوى الأداء مهارى

ثا: الأدوات والأجهزة :

- جهاز ديناموميتر
- جهاز عرض الشفافيات
- جهاز فيديو متعدد السرعات
- جهاز تليفزيون ٢٤ بوصة
- ساعة إيقاف
- الصور الفوتوغرافية
- حاملات أثقال متعددة الارتفاعات
- بارات رفع الأثقال
- أثقال حديدية متعددة الأوزان

رابعاً: اختبار الذكاء المصور: إعداد أحمد ذكي صالح ١٩٧٨م مرفق (٤)
يهدف الاختبار إلى تقدير القدرة العقلية للأفراد من سن ٧ : ١٨ سنة ، وهو يعتمد علي إدراك التشابه والاختلاف بين مجموعة من الأشكال ، ويتكون من (٦٠) ستون سؤالاً بكل منها (٥) خمسة صور ، وعلي المفحوص أن ، ينظر إلى الأشكال الخمس الموجودة في كل سؤال ثم يحدد علاقة التشابه بينهما ، ويتبقى أحد الأشكال من حيث أنه مختلف عن الأشكال الأربعة الأخرى ، ويستغرق زمن الأداء (٣٠) ثلاثون دقيقة ، ويمكن تطبيقه بصورة فردية أو جماعية .

المعاملات العلمية للاختبار :

حتى يمكن التأكد من ثبات وصدق الاختبار ، قام الباحث بتقنيه علي مجموعة المبتدئين من داخل عينة الدراسة الاستطلاعية بلغ قوامها (٣٠) ثلاثون مبتدئاً في الفترة ما بين ٣ / ٦ / ٢٠٠٤ م إلى ١٨ / ٦ / ٢٠٠٤ م .

• الثبات :

تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه ، وذلك بفارق زمني مدته أسبوعين بين التطبيقين . والجدول التالي يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبار الذكاء المصور

$$n = 30$$

البيانات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة معامل الارتباط
	م	ع	م	ع		
اختبار الذكاء المصور	٤٤,٦٥٠	٣,٧٤٦	٤٤,٤٥٠	٢,٨٥٦	٠,٢٠٠	٠,٩٨٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٠٠

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني مما يدل علي ثبات الاختبار .

• الصدق :

يشير الباحث إلي أنه نظراً لأن اختبار الذكاء المصور قد تم استخدامه في كثير من الدراسات والبحوث السابقة ، وقد حقق معاملات صدق عالية ، أكدت علي صدق

محتواة ، فقد إستعان الباحث في دراسته الحالية بحساب الصدق الذاتي ، وذلك بإستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٦)

معامل الصدق لاختبار الذكاء المصور

المتغير	معامل الارتباط	معامل الصدق الذاتي
اختبار الذكاء المصور	٠,٩٨٠	٠,٩٤٠

يتضح من جدول (٦) أن معامل الصدق الذاتي حاز علي (٠,٩٤) وهى قيمة عالية تؤكد صدق الاختبار .

خامسا : إختبارات القدرات البدنية مرفق (٥)

بعد تحديد القدرات البدنية المرتبطة بمهارتي الخطف والنظر في رياضة رفع الأثقال وفقا لاستمارة استطلاع آراء الخبراء ، تم اختيار الاختبار المناسب لكل قدرة بدنية من خلال المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة (٤٢) ، (٢٢) ، (٨) ، (٣٢) والجدول التالي يوضح الاختبارات والغرض منها ووسيلة القياس .

جدول (٧)

اختبارات القدرات البدنية والغرض منها ووسيلة القياس

م	الاختبار	القدرة البدنية	وسيلة القياس
١	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين من وضع الوقوف	القوة الحركية	كيلو جرام
	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي علي الكتفين		
٢	اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس باليدين	القوة المميزة بالسرعة	كيلو جرام
٣	اختبار الوثب العمودي من الوقوف	القوة	سم
٤	اختبار قوة القبضة اليمنى	القوة القصوى الثابتة	كيلو جرام
	اختبار قوة القبضة اليسرى		
	اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر		
٥	اختبار مرونة الكتف والرسغ	المرونة	سم
٦	اختبار سرعة فتح الرجلين أماما وخلفا من الوقوف	السرعة الحركية	درجة
٧	اختبار الاتبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة	ثانية
٨	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف علي عارضة توازن والبار الحديدي عاليا	التوازن	ثانية

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية :

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية "ثبات - صدق" وذلك علي مجموعة من عينة الدراسة الاستطلاعية بلغ قوامها (٣٠) ثلاثون مبتدءا في الفترة ما بين ٢١ / ٦ / ٢٠٠٤ م إلى ٢٤ / ٦ / ٢٠٠٤ م .

• الثبات :

تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها ، وذلك بفارق زمني مدة ثلاثة أيام بين التطبيقين . والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية

م	الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع	س	ع	س
١	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين من وضع الوقوف	٢٨,٤٠٠	٢,٢٢١	٦٧,٨٠٠	٢,٢٠١
	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي علي الكتفين	١٢٨,٦٠٠	٢,٦٧٥	١٢٧,٩٠٠	٢,٩٦١
٢	اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس باليدين	٨,١٠٠	٠,٧٣٧	٧,٩٠٠	٠,٨٧٥
٣	اختبار الوثب السعودي من الوقوف	٣٨,٩٠٠	٤,٦٠٦	٣٨,٤٠٠	٤,٦٤٧
	اختبار قوة القبضة اليمنى	٤٧,٥٠٠	١,٨٤١	٤٧,١٠٠	١,٧٩٢
٤	اختبار قوة القبضة اليسرى	٤٢,١٠٠	٢,١٣٢	٤١,٧٠٠	٢,٤٠٦
	اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر	١٦٨,٨٠٠	٢,٦١٦	١٦٨,٣٠٠	٢,٦٦٨
٥	اختبار مرونة الكتف والرسغ	٣٦,٢٠٠	١,٦٨٦	٣٥,٦٠٠	١,٨٩٧
٦	اختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من الوقوف	١٣,٥٠٠	١,٠٨٠	١٣,١٠٠	٠,٨٧٥
٧	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	٢٨,٧٠٠	٠,٩٤٨	٢٨,٢٠٠	٠,٩١٨
٨	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف علي عارضة توازن والبار الحديدي عالياً	١٢,٢٠٠	١,٢٢٩	١١,٧٠٠	١,٠٥٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ =

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين

التطبيقين الأول والثاني ، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٦٤:٠,٩٦٢)

وهي قيم عالية تدل علي ثبات الاختبارات .

• الصدق :

يشير الباحث أن اختبارات القدرات البدنية قيد البحث قد تم استخدامها في كثير من الدراسات السابقة ، وقد حققت معاملات صدق عالية ، وهذا ما يعضد صدق محتواها، وعلي هذا فقد استعان الباحث في دراسته لحساب الصدق الذاتي باستخدام الجذر التربيعي لمعاملات الثبات كما يتضح من الجدول التالي .

جدول (٩)

معاملات الارتباط والصدق الذاتي للاختبارات البدنية

م	الاختبار	معاملات الارتباط	معاملات الصدق الذاتي
١	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين من وضع الوقوف	٠,٩٥٠	٠,٩٧٤
	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي علي الكتفين	٠,٩٦٢	٠,٩٨١
٢	اختبار رمي جلة للخلف عبر الرأس باليدين	٠,٨٧٧	٠,٩٣٦
٣	اختبار الوثب السعودي من الوقوف	٠,٩٨٣	٠,٩٩١
٤	اختبار قوة القبضة اليمنى	٠,٩٦٠	٠,٩٧٩
	اختبار قوة القبضة اليسرى	٠,٩٦٠	٠,٩٧٩
	اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر	٠,٩٤٨	٠,٩٧٣
٥	اختبار مرونة الكتف والرسغ	٠,٩٣١	٠,٩٦٤
٦	اختبار سرعة فتح فتح الرجلين أماماً وخلفاً من الوقوف	٠,٧٦٤	٠,٨٧٤
٧	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	٠,٨٤١	٠,٩١٧
٨	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف علي عارضة توازن والبار الحديدي عالياً	٠,٨١٩	٠,٩٠٤

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الصدق الذاتي عند مستوى (٠,٠٥) جاءت جميعها دالة إحصائياً حيث ترواحت ما بين (٠,٨٧:٠,٩٥) وهي قيم عالية تدل علي صدق الاختبارات .

سادسا : إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى مرفق (٦)

إستعان الباحث بلجنة ثلاثية من المحكمين الحاصلين علي شهادات تحكيم من الاتحاد المصري لرفع الأثقال ، بهدف إعداد استمارة توزيع الدرجات علي المراحل الفنية لكل مهارة ، وتقييم مستوى الأداء المهارى وتكون الدرجة النهائية التي يحصل عليها المتعلم هي متوسط درجات المحكمين .

البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط غير المتكاملة : مرفق (٨)

قام الباحث بإعداد البرنامج بعد الإطلاع علي بعض الدراسات والمراجع العلمية (٦٢) ، (٥٨) ، (٢٢) ، (٥٠) ، (٥٦) ووفقاً لآراء العديد من الخبراء مرفق (٩) في مجال رياضة رفع الأثقال ، والمناج وطرق التدريس .

• الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلي تعليم المبتدئين في رياضة رفع الأثقال بمحافظة الغربية لمهاتري الخطف باليدين ، و" الكلين والنظر " باستخدام الوسائط المتعددة غير المتكاملة.

• أغراض البرنامج :

١. أن يتفهم المتعلمون التسلسل الحركي للأداء الصحيح للمهارات قيد البحث .
٢. أن يتذكر المتعلمون ممارسة الأعمال المطلوب مشاهدتها .
٣. أن ينمي القدرة علي الإدراك والانتباه واكتشاف الأخطاء في بدايتها بطريقة ذاتية والتخلص منها خلال تكرار التطبيق .

• أسس البرنامج :

١. أن يناسب محتوى البرنامج الهدف الذي وضع من أجله .
٢. مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين .
٣. مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند التطبيق .
٤. توافر كافة الإمكانيات اللازمة أثناء التطبيق .
٥. مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب عند التعليم .
٦. أن يتم توزيع الوسائط المتعددة قيد الدراسة بالشكل الذي يسمح بمشاهدتها والاقتصاد في الوقت .

• محتوى البرنامج :

١. تمارين إحماء بغرض التدفئة العامة للجسم .
٢. تمارين خاصة بالقدرات البدنية المرتبطة بالمهارات قيد البحث .
٣. نشاط تعليمي تطبيقي يتم فيه مشاهدة الوسائط ، والتطبيق العملي لما تم مشاهدته .
٤. نشاط ختامي يتمثل في تمارين تهيئه لعودة أجهزة الجسم إلي حالتها الطبيعية

• الإطار الزمني العام لتنفيذ البرنامج :

- استغرق الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج مدة (٨) أسابيع شملت علي (٢٤) وحدة تعليمية بواقع (٣) وحدات كل أسبوع ، زمن كل منها (٩٠) دقيقة .
- والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة .

جدول (١٠)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية لدي مجموعتي البحث

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
الزمن	أجزاء الوحدة التعليمية	الزمن	أجزاء الوحدة التعليمية
٢ ق	١- الجزء التمهيدي : • أعمال إدارية	٢ ق	١- الجزء التمهيدي : • أعمال إدارية
٥ ق	• إحماء عام	٥ ق	• إحماء عام
٢٠ ق	• إعداد بدني خاص	٢٠ ق	• إعداد بدني خاص
	٢- الجزء الرئيسي :		٢- الجزء الرئيسي :
٦٠ ق	• شرح وتقديم المهارة والتطبيق	٦٠ ق	• عرض الوسائط والتطبيق لما تم مشاهدته
	٣- الجزء الختامي :		٣- الجزء الختامي :
٣ ق	• تمارين تهيئة	٣ ق	• تمارين تهيئة

خطوات إعداد المادة التعليمية للوسائط قيد البحث :

أولاً : الفيديو :

* لقطات الفيديو التعليمية :

وهي لقطات الفيديو الخاصة بكل مهارة من مهارتي البحث ومراحلها الفنية ، والتي توضح الخطوات الخاصة بها وطرق التدريب عليها ، والتي قام الباحث بتجميعها من أشرطة الفيديو المختلفة ، بالإضافة إلي بعض لقطات الفيديو الموجودة علي المواقع المختلفة لشبكة الإنترنت ، وتجميعها علي شريط واحد ، ثم عمل مونتاج لهذه اللقطات بما يتفق مع المحتوى التعليمي للوحدات التعليمية .

تم عرض محتوى شريط الفيديو علي مجموعة من الخبراء المتخصصين في رياضة رفع الأثقال ، حيث أبدوا موافقتهم علي محتوى الشريط ، وبذلك أصبح معداً للتطبيق .

ثانياً : الشفافيات :

بعد تحديد المحتوى قام الباحث بتحديد وتقطيع أجزاء اللقطات المرغوب إدراجها في الوحدات التعليمية لمهارتي البحث ومراحلها الفنية ، وتم تسجيلها علي جهاز الكمبيوتر في صورة ملفات فيديو ، وذلك باستخدام البرمجيات المصاحبة لكارت الفيديو .

ثم قام الباحث بتقسيم كل مهارة من مهارات البحث إلي لقطات مسلسلة (لقطه / لقطه) ، وهو ما تم طباعته بالشفافيات ، وهو تسلسل أداء كل مهارة من مهارات البحث والتي تظهر للمتعلم في إطار واحد وبمصاحبة النص المكتوب .

وقد أستخدم الباحث الشفافيات كأحد الوسائط التعليمية ، لما تمتاز به من تأثير في أذهان المتعلم ، إذ تعرض الصور مكبرة وملونة ، وتعمل علي توضيح التفاصيل والتركيز عليها مما يسهل فهمها واستيعابها إذ إنها مكبرة ، كما تساعد علي تعلم الأفكار المعقدة وذلك طبقاً لعرضها بشكل متسلسل ، ويمكن ترتيب الشرائح حسب الترتيب الذي

يريده المتعلم ، مما يسهل عليه الانتقال من جزء إلى آخر أثناء الوحدة التعليمية دون مشقة .

ثالثاً : الصور الفوتوغرافية :

تعتبر الصور الفوتوغرافية عنصر مهم من عناصر الوسائط المتعددة ، حيث إنها تعد بشكل تتابعي لتكوين حركة متكاملة لمهارات البحث ، بما يسمح بتوضيح المراحل المختلفة للمهارات البحث ، ومراحل خط سير الأداء الحركي واتجاهاتها.

وقد استعان الباحث بتقسيم كل مهارة من مهارات البحث إلى لقطات مسلسلة (لقطه / لقطه) ، وهو ما تم طباعته بالصور الفوتوغرافية ، بما يوضح تسلسل أداء كل مهارة من مهارات البحث ، والتي تظهر للمتعم في إطار واحد وبمصاحبة النص المكتوب .

إستراتيجية التعلم في البرنامج :

- يشير الباحث أن جميع أجزاء الوحدة التعليمية فيما عدا الجزء الرئيسي منها (التعليم التطبيقي) ، خضعت للأسلوب التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة .
- تم إتباع أسلوب التعلم الذاتي في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية علي النحو التالي :

* في ضوء أن كل وسيط قائم بذاته (قادر بمفرده علي تحقيق الهدف التعليمي) ، يتم توزيع الوسائط في صالة العرض (رفع الأثقال) علي النحو الذي يسمح بحسن مشاهدتها والتقل بينها .

* تم تحديد الأهداف التعليمية لكل وحدة تعليمية في ضوء المراحل الفنية لكل مهارة والخطوات التعليمية الخاصة بها .

* يقوم كل وسيط بعرض المادة التعليمية الخاص بالهدف السلوكي للوحدة التعليمية .

* للمتعم الحق في مشاهدة وسيط أو أكثر قبل التطبيق العملي وفقاً لاحتياجاته .

* تكون عدد تكرارات المشاهدة للجزء المراد تعلمه والتطبيق العملي له وفقاً للفروق الفردية للمتعلمين .

* يتمثل دور المعلم في إعطاء المتعلمين بعض التوجيهات والإرشادات اللازمة ، إلى جانب استثارة دوافعهم نحو الأداء الجيد .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية من خلال تنفيذ وحدتين تعليميتين ، كل واحدة منها خاصة بمهارة من المهارات قيد الدراسة ، وذلك علي مجموعة من عينة الدراسة الاستطلاعية بلغ قوامها (٢٤) أربعة وعشرون مبتدءا في الفترة ما بين ٢٦ / ٦ / ٢٠٠٤م إلي ٢٨ / ٦ / ٢٠٠٤م ، بهدف التأكد من صلاحية تنفيذ البرنامج علي النحو الذي تم الإعداد والتخطيط له مسبقاً .

الدراسة الأساسية :

تضمنت الدراسة الأساسية علي ثلاث خطوات رئيسية وهي علي النحو التالي :

١ - القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلي لدي مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات السن ، والطول ، والوزن ، والذكاء ، والقدرات البدنية ، ومستوي الأداء المهاري في الفترة ما بين ٢٩ / ٦ / ٢٠٠٤م إلي ٥ / ٧ / ٢٠٠٤م .

٢ - تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة غير المتكاملة علي المجموعة التجريبية ، وكذلك البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب التقليدي المتبع في الأندية علي المجموعة الضابطة في الفترة ما بين ٦ / ٧ / ٢٠٠٤م إلي ٢٩ / ٨ / ٢٠٠٤م .

٣ - القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لدي مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغير مستوي الأداء المهاري لمهارتي قيد البحث عقب الانتهاء من تنفيذ البرنامج مباشرة وذلك في الفترة ما بين ٣٠ / ٨ / ٢٠٠٤م إلى ٣ / ٩ / ٢٠٠٤م .

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

في ضوء فروض البحث تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) للفروق .
- معامل الارتباط .