

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث.
- مجتمع البحث.
- عينة البحث.
- تجانس عينة البحث.
- تكافؤ مجموعتي البحث.
- الدراسات الاستطلاعية.
- أدوات جمع البيانات.
- إجراءات تنفيذ التجربة.
- المعالجات الإحصائية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائى باستخدام القياس القبلى - البعدى لمجموعتين متكافئتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية. (٥٩ : ٢٣٧)

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الثانى الابتدائى بمدرسة ميت مزاح الابتدائية بنين بمدينة المنصورة - محافظة الدقهلية والمقيدون بسجلات المدرسة للعام الدراسى ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥ والبالغ عددهم (١٠٨) تلميذاً وتم استبعاد ١٦ تلميذاً من المصابين والغير منتظمين في الدراسة ليصبح عدد مجتمع البحث (٩٢) تلميذاً.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من تلاميذ الصف الثانى الابتدائى بمدرسة ميت مزاح الابتدائية بنين بمدينة المنصورة، بواقع ٥٠ تلميذاً بنسبة مئوية ٥٤,٣٥ %، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين:

- المجموعة التجريبية قوامها ٢٥ تلميذاً، تم التدريس لها باستخدام برنامج التربية الحركية المقترح.

- المجموعة الضابطة قوامها ٢٥ تلميذاً، تم التدريس لها باستخدام البرنامج المتبع (البرنامج المدرسى).

والجدول رقم (٤) يوضح تصنيف مجتمع البحث.

الجدول رقم (٤)
تصنيف مجتمع البحث

النسبة %	العدد	العينة	
٢٧,١٧ %	٢٥	المجموعة التجريبية	عينة البحث
٢٧,١٧ %	٢٥	المجموعة الضابطة	
١٣,٠٥ %	١٢	الدراسة الاستطلاعية الأولى	عينة الدراسة الاستطلاعية
٣٢,٦١ %	٣٠	الدراسة الاستطلاعية الثانية	
١٠٠ %	٩٢	المجموع	

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس على عينة البحث لمتغيرات النمو والبالغ عددهم ٥٠ تلميذا بنسبة ٥٤,٣٥ %، بهدف حساب التجانس بينهم قبل تقسيمهم إلى مجموعتي البحث، كما هو موضح بالجدول رقم (٥)

الجدول رقم (٥)
تجانس عينة البحث في قياسات متغيرات النمو

ن = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	التقلطح
السن	السنة	٧,٥٧	٠,٢٠	٧,٥٦	٠,٠٨	١,٠٢ -
الطول	سم	١١٧,٦٥	١,٤٨	١٧٧,٠٠	١,٣٠	١,٣٢ -
الوزن	كجم	٢٤,٠٨	١,٠٦	٢٤,٠٠	٠,٢٣	٠,٣٦ -

يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت بين (٠,٠٨ و ١,٣٠) أي انحصرت ما بين (٣+, ٣-)، كما أن قيم معامل التقلطح قد تراوحت بين (١,٣٢-، ٠,٣٦-) أي انحصرت ما بين (٣+, ٣-) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات النمو.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية وقياسات متغيرات مقياس مفهوم الذات قيد البحث باستخدام اختبار (ت) وفقاً لنتائج القياسات القبليّة كما هو موضح بالجدول رقم (٦)، (٧)

الجدول رقم (٦)
تكافؤ مجموعتي البحث في قياسات المهارات
الحركية الأساسية قيد البحث

ن = ٥٠

المهارات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		معامل الالتواء	قيمة "ت"
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
المهارات الحركية الأساسية	الجرى	ث	١٢,٠٠	٠,٧٦	١٢,٤٠	١,٢٦	٠,٥٧	*١,٣٣
	الوثب	سم	٩٢,٤٠	٥,٤٢	٩٣,٢٠	٥,٣٨	١,٥٧	*٠,٥١
	الركل	م	١٨,٨٠	٣,٨٩	١٩,٢٠	٤,٠٠	٠,٧٧	*٠,٣٥
	الرمى واللقف	درجة	٢٣,٥٢	٢,٤٧	٢٢,٦٨	١,٦٨	٠,١٤	*١,٣٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٨٤

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق غير دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ت" الجدولية أكبر من قيمة "ت" المحسوبة عند درجة حرية ٤٨ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

الجدول رقم (٧)
تكافؤ مجموعتي البحث في قياسات متغيرات
مقياس مفهوم الذات قيد البحث

ن = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		معامل الالتواء	قيمة "ت"
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
مجموع درجات الخبرات المدرسية	درجة	٤٣,١٦	٣,٢٦	٤٣,٠٨	٤,٦٥	٠,٠٩	*٠,٠٧
مجموع درجات العلاقات مع الأصدقاء	درجة	٢٨,٧٢	١,٧٢	٢٩,٤٤	١,٨٣	٠,١٣	*١,٤١
مجموع درجات الخبرات الأسرية	درجة	٥٠,٦٨	٢,٣٢	٤٩,٣٢	٣,٥٠	٠,٥٠-	*١,٥٩
المجموع الكلي لدرجات المقياس	درجة	١٢٢,٦٨	٦,٣٢	١٢١,٢٨	٨,٣٣	٠,١٣	*٠,٣٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٨٤

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق غير دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قياسات متغيرات مقياس مفهوم الذات قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ت" الجدولية أكبر من قيمة "ت" المحسوبة عند درجة حرية ٤٨ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى بهدف حساب المعاملات العلمية لكل من قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية وقياسات متغيرات مقياس مفهوم الذات قيد البحث (معامل الصدق ومعامل الثبات) وذلك على عينة قوامها ١٢ تلميذا بنسبة ١٣,٠٤% من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وذلك في الفترة من ٢٠٠٥/٢/٦ إلى ٢٠٠٥/٢/٩ كما هو موضح بالجدول أرقام (٨، ٩، ١٠، ١١).

أولاً حساب الصدق:

استخدم الباحث صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى باستخدام اختبار (ت) كما هو موضح بالجدول رقم (٨، ٩)

الجدول رقم (٨)
معامل صدق قياسات اختبارات المهارات
الحركية الأساسية قيد البحث

ن = ١٢ = ٢

المهارات	الاختبارات	وحدة القياس	الربيعي الأدنى		الربيعي الأعلى		معامل الالتواء	قيمة "ت"
			س	ع±	س	ع±		
المهارات الأساسية الحركية	الجرى	ث	١١,٣٣	٠,٥٨	١٣,٣٣	٠,٥٨	٠,٤١-	*٣,٤٦
	الوثب	سم	٨٦,٦٧	٢,٨٩	٩٨,٣٣	٢,٨٩	٠,٠٠	*٤,٠٤
	الركل	م	١٦,٦٧	٢,٨٩	٢٣,٣٣	٢,٨٩	٠,٠٠	*٢,٣١
	الرمى واللقف	درجة	١٩,٦٧	١,٥٣	٢٦,٠٠	١,٠٠	٠,١٤-	*٤,٩١

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٠
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٢٨

يتضح من الجدول رقم (٨) أنه يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين كل من درجات الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها.

الجدول رقم (٩)
معامل صدق قياسات متغيرات مقياس
مفهوم الذات قيد البحث

ن = ١٢ = ٢ = ١

المتغيرات	وحدة القياس	الرابع الأدنى		الرابع الأعلى		معامل الالتواء	قيمة "ت"
		س	ع±	س	ع±		
مجموع درجات الخبرات المدرسية	درجة	٣٩,٣٣	٢,٠٨	٤٦,٣٣	٠,٥٨	٠,٤٩-	* ٤,٥٨
مجموع درجات العلاقات مع الأصدقاء	درجة	٢٥,٦٧	٠,٥٨	٣٠,٣٣	٠,٥٨	٠,٠٠	* ٨,٠٨
مجموع درجات الخبرات الأسرية	درجة	٤٨,٠٠	١,٧٣	٥٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٦١-	* ٣,٢٧
المجموع الكلي لدرجات المقياس	درجة	١١٥,٣٣	٢,٨٩	١٢٨,٠	١,٠٠	٠,١٤-	* ٥,٨٦

مفهوم الذات

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٠
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٢٨

يتضح من الجدول رقم (٩) أنه يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين كل من درجات الرابع الأعلى والرابع الأدنى في قياسات متغيرات مقياس مفهوم الذات قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على قدرة هذه المتغيرات على التمييز بين المستويات حيث أن عبارات المقياس صادقة فيما تقيس.

ثانيا حساب الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات لكل من قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية و قياسات متغيرات مقياس مفهوم الذات قيد البحث بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على نفس التلاميذ Test & Re- test بفواصل زمني أسبوع وذلك في الفترة من ٢٠٠٥/٢/٦ إلى ٢٠٠٥/٢/١٣ وتم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين القياسين لبيان معامل الثبات لكل من قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية وقياسات متغيرات مقياس مفهوم الذات قيد البحث. كما هو موضح بالجدول رقم (١٠، ١١).

الجدول رقم (١٠)
معامل ثبات قياسات اختبارات المهارات
الحركية الأساسية قيد البحث

ن = ١٢

المهارات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	قوة الارتباط	النسبة المئوية %
			س	ع±	س	ع±			
المهارات الحركية الأساسية	الجرى	ث	١٢,٠٨	٠,٩٠	١٢,١٧	٠,٨٣	*٠,٩٥	٠,٩٠	٨٩,٧٦
	الوثب	سم	٩١,٦٧	٦,١٥	٩٣,٣٣	٥,٣٧	*٠,٩٢	٠,٨٤	٨٤,٢١
	الركل	م	١٨,٣٣	٣,٨٩	١٨,٧٥	٣,٧٧	*٠,٧٧	٠,٦٠	٦٠,٠٠
	الرمى واللقف	درجة	٢٢,٢٥	٢,٩٠	٢٣,٠٠	٢,٦٦	*٠,٩٧	٠,٩٣	٩٣,٤٥

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٠
قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول رقم (١٠) أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية بفواصل زمني أسبوع، حيث أن قيمة الارتباط قد بلغت ٠,٩٥، ٠,٩٢، ٠,٧٧، ٠,٩٧ بالترتيب وبلغت نسبته المئوية ٨٩,٧٦، ٨٤,٢١، ٦٠,٠٠، ٩٣,٤٥ بالترتيب مما يدل على قوة الارتباط وثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

الجدول رقم (١١)
معامل ثبات قياسات متغيرات مقياس
مفهوم الذات قيد البحث

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	قوة ارتباط	النسبة المئوية
		س	ع±	س	ع±			
مجموع درجات الخبرات المدرسية	درجة	٤٣,٨٣	٣,٠١	٤٣,٣٣	٣,٠٢	*٠,٩٢	٠,٨٦	٨٥,٥٩
مجموع درجات العلاقات مع الاصدقاء	درجة	٢٨,٦٧	١,٩٢	٢٨,٥٠	١,٨٨	*٠,٩٨	٠,٩٦	٩٥,٩٠
مجموع درجات الخبرات الاسرية	درجة	٥٠,٦٧	١,٢٣	٥٠,٢٥	١,٨١	*٠,٩١	٠,٨٢	٨١,٩٣
المجموع الكلي لدرجات المقياس	درجة	١٢٤,٥	٥,٠٠	١٢٢,٠٨	٥,٧١	*٠,٧٤	٠,٥٥	٥٤,٧٧

متغيرات مقياس مفهوم الذات

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٠
قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول رقم (١١) أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية بفصل زمني أسبوع، حيث أن قيمة الارتباط قد بلغت ٠,٩٢، ٠,٩٨، ٠,٩١، ٠,٧٤ بالترتيب وبلغت نسبته المئوية ٨٥,٥٩، ٩٥,٩٠، ٨١,٩٣، ٥٤,٧٧ بالترتيب مما يدل على قوة الارتباط وثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٠٥/٢/١٤ إلى ٢٠٠٥/٢/١٧ على عدد ٣٠ تلميذاً بنسبة ٣٢,٦١% من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بهدف:

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- تحديد أماكن إجراء الاختبارات المستخدمة قيد البحث.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات طبقاً لشروط الاختبارات المستخدمة في البحث.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث والمساعدين أثناء إجراء الاختبارات قيد البحث.

- تحديد الأماكن التي سيقام عليها تطبيق البرنامج.
- التأكد من فهم التلاميذ للعبارات المختلفة للبرنامج.
- التأكد من تدرج الخطوات التعليمية للبرنامج مع إعادة ترتيبها قبل تطبيق البرنامج على عينة البحث.
- تحديد عدد التكرارات المناسبة لإتاحة الفرصة للتلاميذ لتعليم المهارات خلال كل خطوة مع مراعاة الزمن والراحة النسبية.
- وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن تحقيق أهدافها والتأكد من صياغة البرنامج والوصول به للصورة النهائية للتطبيق على عينة البحث.

أدوات جمع البيانات:

- تحديد متغيرات البحث من خلال الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة بالبحث وبعض المراجع العلمية المتخصصة وآراء الخبراء في مناسبة تلك المتغيرات للمرحلة السنية (٦-٩) سنوات مرفق رقم (٦)

١- برنامج التربية الحركية

أ- مكونات ومحتوى برنامج التربية الحركية:

- أولاً: التهيئة (العباب صغيرة، محطات).
- ثانياً: المهارات الحركية الأساسية.
- ثالثاً: حركات البراعة مع الزميل.
- رابعاً: الختام.

وقد أفاد الخبراء أن هذه المكونات مناسبة للتلاميذ من (٦ - ٩) سنوات مرفق رقم (٦).

ب- المدة الملائمة للبرنامج المقترح:

أفاد الخبراء بأن (١٠) أسابيع بواقع (١٠) دروس، (٢) حصة في الأسبوع هي المدة الملائمة لتدريس البرنامج حيث تم التعديل في البرنامج وفقاً لآراء الخبراء حتى وصل إلى صورته النهائية مرفق رقم (٦).

ج- القائمين على التدريس لمجموعتي البحث:

قام الباحث بالتدريس لهذه المجموعة بمساعدة مدرسي التربية الرياضية بالمدرسة بالإضافة إلى الأخصائي النفسي بالمدرسة.

حيث تم تدريبهم على:

- كيفية إجراء القياسات وتطبيق الاختبارات المستخدمة في الدراسة والتدريب عليها.

- التعرف على استمارة القياس وكيفية تسجيل البيانات بها.
- تعريفهم بجوانب البحث وإمدادهم بالمعلومات التي تمكنهم من تحقيق أهداف الدراسة والإجابة على الاستفسارات التي يمكن أن تواجه إليهم أثناء القياسات وأثناء التدريس.

وسائل جمع البيانات:

١ - المسح المرجعي:

تم الإطلاع على العديد من المراجع المتخصصة العربية والأجنبية في مجال التربية الرياضية عامة ومجال التربية الحركية خاصة، وفي حدود ما توصل إليه الباحث قام بإعداد برنامج التربية الحركية وكذا الاختبارات المستخدمة في البحث.

٢ - المقابلات الشخصية:

تمت في الفترة من ٢٠٠٤/١٠/١٠ إلى ٢٠٠٤/١٠/٣١ باستطلاع آراء الخبراء من خلال إجراء المقابلات الشخصية حيث بلغ عددهم (١٥) خبيراً مرفق رقم (٥)

وقد جريت هذه المقابلات الشخصية بغرض التعرف على:

- مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة بالبحث.
- مدى تناسب مكونات ومحتوى الأنشطة والمهارات والبرنامج مع تلك المرحلة السنوية تلاميذ من (٦-٩) سنوات.
- التوزيع الزمني الأمثل لمحتوى البرنامج.
- مدى صلاحية البرنامج المقترح وفقاً للهدف العام حتى وصل البرنامج إلى صورته النهائية.

٣ - القياسات الخاصة بمعدل النمو:

- قياس العمر: من واقع سجلات المدرسة تم حساب العمر بالسنة.
- قياس الزمن: باستخدام ميزان معاير تم حساب الزمن بالكيلوجرام.
- قياس الطول: باستخدام جهاز الرستاميتز تم قياس الطول بالسنتيمتر.

٤ - اختبارات المستخدمة فى البحث:

- ١ - اختبار "روبرت جونسون" للمهارات الحركية الأساسية مرفق رقم (٧).
 - الاختبار الأول: اختبار الجرى الزججى (رشاقة) (زمن).
 - الاختبار الثانى: اختبار الوثب العمودى من الثبات (قدرة) (مسافة). *
 - الاختبار الثالث: اختبار ركل الكرة (دقة) (درجه).
 - الاختبار الرابع: اختبار رمى ولقف الكرة (التوافق) درجة.
 - الاختبار الخامس: ضرب الكرة بالمضرب. ** (١٦ : ٣٢٩ - ٣٣٢).
- ٢ - مقياس مفهوم الذات فى مرحلتى الطفولة الوسطى والمتأخرة إعداد طلعت منصور وحليم بشاى مرفق رقم (٩).

وفيما يلى وصف للمقياس المستخدم وخصائصه السيكمترية.

يتكون المقياس من ٣٥ عبارة يجيب عليها المفحوص عن طريق ثلاث مجالات هى:

مفهوم الذات الأكاديمى:

ويتم قياسه من خلال الخبرات المدرسية، ويتضمن هذا المقياس الفرعى على (١٢) عبارة من (١ : ١٢)، وهو يقيس تفاعل التلميذ مع الأنشطة والمهام المدرسية ويتمثل ذلك فى القيام بواجباته المدرسية والاهتمام بدروسه فى المواد المختلفة ومشاركته فى الأنشطة الفنية والرياضية، كما يقيس مدى توافق التلميذ مع المدرسين أو الأصدقاء أو مع الجو المدرسى العام، وتوجد عبارة سلبية تتعلق برغبة التلميذ فى عدم الذهاب للمدرسة والبقاء فى المنزل وتحمل رقم (١٢)

مفهوم الذات الاجتماعى:

ويتم قياسه من خلال العلاقات مع الأصدقاء، ويتضمن هذا المقياس الفرعى على (٨) عبارات من (١٣ : ٢٠)، ويقيس مدى فاعلية التلميذ وانسجابه فى علاقاته مع أصدقائه وجيرانه ومشاركته لهم بعض الأنشطة كاللعب، ورغبته فى أن يكون قائدهم، كما يضم المقياس بعض العبارات ذات الصفة السلبية كالانقياد لأصدقائه وتشاجره مع زملائه واستهدافه للذى أو المضايقة من زملائه وتحمل أرقام (١٧، ١٩، ٢٠)

* تم استبدال اختبار الوثب العمودى من الثبات إلى اختبار الوثب العريض من الثبات وذلك لصعوبة إجراء وتنفيذ اختبار الوثب العمودى من الثبات لعينة البحث.

** تم استبعاد الاختبار الخامس لعدم وجود جهاز قاذف للكرات. "بناءً على آراء الخبراء".

مفهوم الذات الأسرى:

ويتم قياسه من خلال الخبرات الأسرية ويتضمن هذا المقياس الفرعى على (١٥) عبارة من (٢١ : ٣٥) ويقيس انسجام التلميذ مع جماعة الأسرة (الوالدين - الأخوة - الأخوات) ومدى شعوره بحبهم له وتعاونهم معه فى القيام ببعض المهام فى الأسرة، كما يتضمن هذا المقياس الفرعى على عبارتين سلبيتين كتشاجره مع أخوته وأخواته ورغبته فى ترك المنزل وتحمل أرقام (٣٠، ٣١)، ويشمل المقياس أيضا على ثلاثة أبعاد هى:

- بعد المقارنه: ويحتوى على ثلاث إجابات هى (مرتفع - متوسط - منخفض).
 - بعد الأهمية: ويحتوى على ثلاث إجابات هى (هام جداً - هام - غير هام).
 - بعد الرضا: ويحتوى على ثلاث إجابات (راضى معظم الوقت - راضى بعض الوقت - غير راضى تماماً).
- والإجابات تكون كما يلى:

البعد الأول: كيف أرى نفسى إذا قارنت نفسى بزملائى فى الفصل.

البعد الثانى: إلى أى حد يعتبر هذا مهماً بالنسبة لى.

البعد الثالث: إلى أى حد أنا راضى عن نفسى.

يستغرق تطبيق المقياس (٣٠) دقيقة تقريباً ويمكن الحصول على درجة لكل تلميذ على المقياس عن طريق مفتاح التصحيح حيث تعطى العبارات الإيجابية للأبعاد الثلاثة الدرجات من (٢، ١، ٠) بالترتيب وتعكس هذه الدرجات بالنسب للعبارات السالبة لذلك تعطى درجات المقياس الثلاث الدرجات الآتية: الخبرات المدرسية (٧٢) درجة، العلاقات مع الأصدقاء (٤٨) درجة، والخبرات الأسرية (٩٠) درجة ويمكن تطبيق مقياس مفهوم الذات بثلاث طرق حسب الهدف موضع الاهتمام بالدراسة

- تطبيق المقياس ككل والحصول على درجة كلية لمقياس مفهوم الذات.
- تطبيق المقياس ككل للحصول على الدرجات الفرعية لمجالات مقياس مفهوم الذات وهذا التطبيق يوفر معلومات تتعلق بكل مجال من المجالات الثلاثة للمقياس.

- تطبيق أى من المقاييس الفرعية على حدى للحصول على درجات مستقلة لكل مجال من مجالات المقياس.

وقد قام الباحث بتطبيق المقياس للحصول على الدرجات الفرعية لأبعاد مقياس مفهوم الذات فى المجالات الثلاثة كما يلى:

- مجموع درجات الخبرات المدرسية.
- مجموع درجات العلاقات مع الأصدقاء.
- مجموع درجات الخبرات الأسرية.
- المجموع الكلى لدرجات المقياس.

المبادئ الواجب مراعاتها عند تطبيق المقياس:

- ١- **النفعية:** بمعنى أن استخدام المقياس يعبر عن مدى ما يحققه من نفع لدى التلاميذ.
 - ٢- **التناسب والقبول:** أى التأكد من إمكانية تطبيق المقياس على التلاميذ من حيث اللغة والمضمون والصياغة والطول ومراعاة السن والمرحلة التعليمية.
 - ٣- **حساسية المقياس:** بمعنى قدرة المقياس على القياس الدقيق والشديد الحساسية للصفات المراد قياسها دون خلط بصفات أخرى.
 - ٤- **قياس الفعل وليس رد الفعل:** يعني هذا أن المقياس الأفضل هو الذي يقيس تواجد الصفة مباشرة وليس أعراضها أو مظاهرها.
 - ٥- **فهم المقياس واستيعابه قبل الاستخدام.**
 - ٦- **الأمانة والصدق وعدم التحيز.**
- تكرار تطبيق المقياس للتأكد من صدق النتائج. (٣٧ : ٢١-٢٥)

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى تطبيق البرنامج:

- | | | | |
|----------------|--------------------|-------------|----------------|
| * كرات سلة | * كرات طائرة | * كرات قدم. | * مقاعد سويدية |
| * طباشير وجير | * كرات بديلة ملونة | * شريط قياس | * كرات يد |
| * فانلات ملونة | * زجاجات ملونة | * صولجانات | * حبال |

الإجراءات الإدارية:

- موافقة الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء على إجراء تطبيقات البحث مرفق رقم (١).
- موافقة وزارة التربية والتعليم على إجراء تطبيقات البحث مرفق رقم (٢).
- موافقة مديرية التربية والتعليم بمحافظة الدقهلية على إجراء تطبيقات البحث مرفق رقم (٣).
- موافقة إدارة شرق المنصورة التعليمية و مدرسة ميت مزاح الابتدائية بمدينة المنصورة محافظة الدقهلية مكان تطبيق البرنامج مرفق (٤).

إجراءات تنفيذ تجربة البحث:

القياس القبلى:

- قام الباحث بإجراء القياس القبلى على عينة البحث (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة) فى الفترة من ٢٠٠٥/٢/١٩ إلى ٢٠٠٥/٢/٢١ عن طريق اختبارات المهارات الحركية الأساسية ومقياس مفهوم الذات.

تجربة البحث:

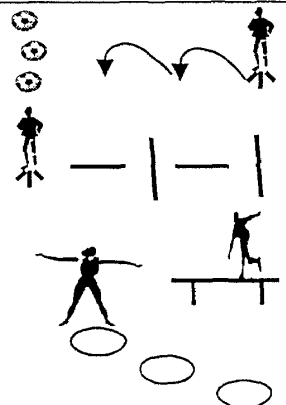
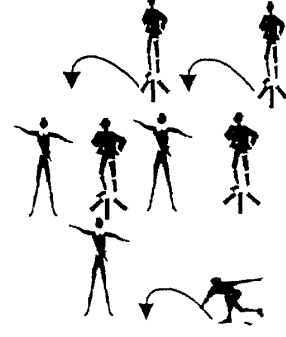
قام الباحث بإجراء تجربة البحث فى الفترة من ٢٠٠٥/٢/٢٢ إلى ٢٠٠٥/٥/٤ ووزعت على (١٠) أسابيع واشتملت على (١٠) دروس بواقع (٢) حصة فى الأسبوع واستغرقت تنفيذ الحصة الواحدة (٤٥) دقيقة وفقاً للخطة الدراسية بالمدرسة، وقد راعى الباحث أن يكون التوزيع الزمني للحصة كما هو موضح بالجدول رقم (١٢).

الجدول رقم (١٢)
التوزيع الزمن لأجزاء الدرس

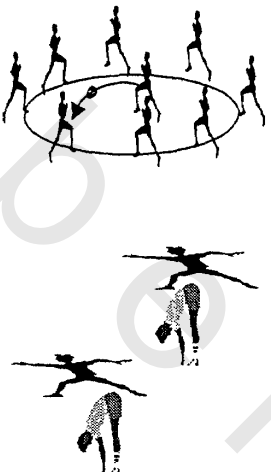
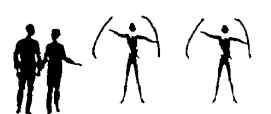
م	أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى
١	التهيئة	١٢ق	العاب صغيرة ومحطات
٢	المهارات الحركية الأساسية	١٥ق	أنشطة حركية وتمارين
٣	حركات البراعة مع الزميل	١٥ق	العاب صغيرة
٤	الختام	٣ق	تمارين تهدئة ومرجات

الجدول رقم (١٣) نموذج لدرس من برنامج التربية الحركية المقترح:

الأسبوع الثالث المهارة الوثب الزمن (٤٥) دقيقة
الأهداف: هدف تعليمي/ أنشطة حركية لتنمية مهارة الوثب وتنمية (السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق).
هدف تربوي/ الثقة بالنفس إشباع الرغبة في المنافسة.
هدف معرفة/ أهمية الأنشطة الحركية في إشباع ميول ورغبات التلاميذ.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات والإخراج
التهيئة	١٢ ق	(أ) لعبة صغيرة / كرة القدم المشروطة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ فريقين متساويين، الفريق المستحوذ على الكرة يقوم بتمرير الكرة مع الوثب فيما بينهما والفريق الذي يستطيع الوصول للرقم (١٠) يصبح فائزاً. (ب) يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات للمعمل في محطات: ١- (وقوف) الوثب بالقدمين معا في اتجاه مجموعة من الكور للمسها باليدين. ٢- (وقوف) الوثب بالقدمين معا على جانبي مجموعة من لحبال موضوعة أفقياً ورأسياً. ٣- (وقوف الذراعين جانباً - فوق مقعد سويدي) المشي للأمام ثم الوثب بالقدمين معا للهبوط على الأرض ورفع الذراعين جانباً عالياً والوثبات (٥) ثواني. ٤- (وقوف أمام مجموعة من الأطواق) الوثب فتحة داخل الأطواق مع رفع الذراعين جانباً ثم ضمهما خارج الأطواق مع ضم الذراعين بجانب الجسم.	كرة قدم	 
المهارات الحركية الأساسية	١٥ ق	مهارة الوثب: ١- (وقوف) الوثب لأعلى مع الهبوط على القدمين معا ثم على قدم واحدة (وثب العصا). ٢- (جلوس قرفصاء - الذراعين خلفاً) الوثب للأمام في دوائر ثم في خط مستقيم. ٣- (وقوف) الوثب جانباً مع فتح وضم القدمين وتبادل رفع وخفض الذراعين. ٤- (إقعاء - الذراعان متقاطعان أمام الصدر) الوثب عالياً مع مد الركبتين كاملاً وتباعد القدمين ورفع الذراعين جانباً (وثب العفريت). ٥- (وقوف) الوثب لأعلى مع لمس العقبين في الهواء والهبوط على القدمين ورفع الذراعين جانباً.		

تابع الجدول رقم (١٣)

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات	التشكيلات والإخراج
حركات البراعة من الزميل	١٥ ق	أ- الدائرة الوثابة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ في دوائر متساوية مع تحديد دليل لكل دائرة حيث يقف في منتصف الدائرة ممسك (كرة يد) وعند سماع إشارة البدء يقوم دليل كل دائرة بالتصويب على أقدام زملائه الواقفين في الدائرة وهم يحاولون الوثب في المكان ومن تلمسه الكرة يصبح هو الدليل ومن يستطيع الوثب دون أن تلمسه الكرة حتى النهاية يصبح الفائز. ب- الوثب فوق الزميل مساحة محددة البداية والنهاية ينظم التلاميذ في شكل قاطرات متساوية ودليل كل قاطرة في وضع (وقوف الوضع أماما مسك عصا صغيرة) وباقي التلاميذ في وضع (الركع أو السجود) وعند إعطاء إشارة البدء يقوم دليل كل قاطرة بالوثب فوق زملائه حتى النهاية والعودة للمس وتسليم زميلة التالى له العصا، القاطرة التى تنتهى أولا تصبح فائزة.	ساعة إيقاف	
الختام	٣ ق	(وقوف) الجرى الخفيف مع مرجحة القدمين للأمام والخلف وتنظيم التنفس ثم الاصطفاف في دائرة وأداء الصيحة (قوة، إرادة، تحدى) والانصراف إلى الفصل		

القياس البعدى:

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على عينة البحث (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة) في الفترة من ٢٠٠٥/٥/٧ إلى ٢٠٠٥/٥/٩ عن طريق اختبارات المهارات الحركية الأساسية ومقياس مفهوم الذات بنفس الظروف التى استخدمت في القياس القبلى.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- * المتوسط الحسابى.
- * الانحراف المعياري.
- * الوسيط.
- * معامل الالتواء.
- * اختبار " ت " لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد.
- * اختبار " ت " لدلالة الفروق بين قياسييين مختلفين لنفس المجموعة (قبلى - بعدى).
- * معامل الارتباط البسيط لبيرسون * نسبة التحسن. (٦٠ : ١١١،٧٦،٢٦،٨٣)