

الفصل الثالث

٠/٣ خطة وإجراءات البحث

- ١/٣ منهج البحث.
- ٢/٣ مجتمع البحث.
- ٣/٣ عينه البحث.
- ٤/٣ وسائل جمع البيانات.
- ٥/٣ البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريبات البصرية.
- ٦/٣ الدراسات الإستطلاعية.
- ٧/٣ الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الثالث

٠/٣ خطة وإجراءات البحث

١/٣ منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

٢/٣ مجتمع وعينه البحث:-

١/٢/٣ مجتمع البحث:-

اشتمل مجتمع البحث علي طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج للعام الجامعي ٢٠١٥ م / ٢٠١٦ م وعددهم (٣٩٩) طالب.

٢/٢/٣ عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والتي تتراوح أعمارهم من (١٨ - ١٩) سنة حيث بلغت عينة البحث (٦٠) طالباً بنسبة (١٥ %) من إجمالي مجتمع البحث، وقد تم تقسيمهم إلي مجموعتين بواقع (٣٠) طالب للمجموعة التجريبية و(٣٠) طالب للمجموعة الضابطة، وقد حدد الباحث عينة البحث الإستطلاعية (١٠) طالب فقط.

قام الباحث بتحديد طبيعة الدراسة لكل مجموعة طبقاً لما يلي:

- المجموعة الضابطة (٣٠) طالب يتم تدريس السباقات قيد البحث لهم وهي (سباق ٢٠٠ متر عدو/١٠ متر حواجز/٤×١٠٠ متر تتابع) بالأسلوب التقليدي.
- المجموعة التجريبية (٣٠) طالب يتم تدريس السباقات قيد البحث وهي (سباق ٢٠٠ متر عدو/١٠ متر حواجز/٤×١٠٠ متر تتابع) وفقاً للبرنامج التعليمي بأستخدام التدريبات البصرية .

٣/٢/٣ عينة البحث:

شروط أختيار عينة البحث:-

- جميع أفراد العينة البحث من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج للعام الجامعي (٢٠١٥ - ٢٠١٦).
- جميع الطلاب في مرحلة نمو واحدة وتقارب سن العينة من (١٨-١٩) سنة.
- تم اختيار الطلاب المنتظمين في الدراسة.
- تم اختيار الطلاب الذين لم يسبق لهم تعلم سباقات المضمار قيد البحث(سباق ٢٠٠ متر عدو/١٠ متر حواجز/٤×١٠٠ متر تتابع) من قبل.

والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث الكلية:

جدول (٢)

توصيف مجتمع وعينة البحث

م	البيان	توصيف العينة	عدد الطلاب	النسبة المئوية
	- المجموعة التجريبية	أساسية	٣٠	٧.٥%
	- المجموعة الضابطة	أساسية	٣٠	٧.٥%
	- العينة الاستطلاعية	الاستطلاعية	١٠	٢.٥%
	- مجتمع البحث	المجتمع الكلي	٣٩٩	١٠٠%

تحديد العين المهيمنة لدى أفراد عينة البحث:-

قام الباحث بتحديد العين المهيمنة لأفراد عينة البحث قبل البدء في إجراءات تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث وذلك من خلال إجراء اختبار تحديد العين المهيمنة مرفق(٦)، وجدول (٣) يوضح نتائج تحديد العين المهيمنة لعينة البحث.

جدول (٣)

العين المهيمنة لعينة البحث (ن=٦٠)

العين اليسرى	العين اليمنى	البيان المتغير
١٦ طالب	٤٤ طالب	العين المهيمنة

يوضح جدول (٣) أن العين المهيمنة لأفراد عينة البحث هي العين اليمنى.

١/٢/٢/٣ تجانس أفراد عينة البحث:-

تم التجانس بين أفراد عينة البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي وهي:

- ١- متغيرات أنثروبومترية وهي(العمر الزمني، الطول، الوزن)
- ٢- متغيرات مهارية وهي(سباق ٢٠٠ متر عدو/١١٠ متر حواجز/٤×١٠٠ متر تتابع).
- ٣- متغيرات بصرية (الأبتومترية) وهي(الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - الوعي الخارجي - التوافق بين العين واليد - التوافق بين العين والقدم - التتبع البصري- إدراك العمق).

وقد أجرى الباحث تلك القياسات خلال فترة إجراء تجانس عينة البحث:-

- وقد تم إيجاد التجانس بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات قيد البحث، متغيرات النمو (السن ، الطول ، الوزن) خلال الفترة من ١٩ / ١٠ / ٢٠١٥م إلى ٢١ / ١٠ / ٢٠١٥م.

والجدول رقم (٤) يوضح التجانس بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات النمو.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في

متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) (ن=٦٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	التباين	النسبة الفئوية
١	السن	سنة	الضابطة	١٨.٣٠	٠.٦٠	٠.٣٦	١.٨٠
			التجريبية	١٨.١٧	٠.٤٦	٠.٢١	
٢	الطول	سم	الضابطة	١٧٥.١٧	٢.٠٤	٤.١٤	١.١٩
			التجريبية	١٧٤.٨٠	١.٥٢	٢.٣٠	
٣	الوزن	كجم	الضابطة	٧٥.٢٣	٢.٥٧	٦.٦٠	١.٦٧
			التجريبية	٧٤.٧٠	٢.٨١	٧.٨٧	

قيمة "ف" عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة النسبة الفئوية المحسوبة ما بين (١.١٩ : ١.٨٠)، وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى "٠.٠٥" مما يدل على تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في السن والطول والوزن.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

وقيمة النسبة الفئوية في الإختبارات البصرية (ن=٦٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	التباين	النسبة الفئوية
١	إختبار الدقة البصرية الثابتة	درجة	الضابطة	٣.٦٣	١.٢٢	١.٤٨	١.١٦
			التجريبية	٣.٩٣	١.٣١	١.٧٢	
٢	إختبار الدقة البصرية المتحركة	درجة	الضابطة	١.٠٣	٠.٥٦	٠.٣١	١.٤٢
			التجريبية	٠.٩٠	٠.٦٦	٠.٤٤	
١.٦٣		درجة	الضابطة	١.٠٣	٠.٦١	٠.٣٨	
			التجريبية	١.٠٧	٠.٧٨	٠.٦٢	

تابع جدول (٥)
المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري
وقيمة النسبة الفئوية في الإختبارات البصرية
(ن=٦٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	التباين	النسبة الفئوية
٣	إختبار الوعي الخارجي	العين اليمنى	درجة	الضابطة	١.١٠	٠.٣٠	١.٠٧
			درجة	التجريبية	٠.٨٣	٠.٢٨	
	العين اليسرى	درجة	الضابطة	٠.٩٧	٠.٥٦	٠.٣١	١.٣٦
		درجة	التجريبية	٠.٨٣	٠.٦٥	٠.٤٢	
٤	إختبار التوافق بين العين واليد	درجة	الضابطة	١.٤٠	٠.٥٦	٠.٣٢	١.٤٩
			التجريبية	١.١٧	٠.٤٦	٠.٢١	
		درجة	الضابطة	١.٣٠	٠.٤٧	٠.٢٢	١.٢٧
			التجريبية	٠.٩٧	٠.٤١	٠.١٧	
		درجة	الضابطة	١.٠٧	٠.٦٤	٠.٤١	١.١١
			التجريبية	١.١٠	٠.٦١	٠.٣٧	
		درجة	الضابطة	١.٢٠	٠.٤١	٠.١٧	١.٦٤
			التجريبية	٠.٩٣	٠.٥٢	٠.٢٧	
٥	إختبار التوافق بين العين والقدم	تكرار	الضابطة	٢.٩٣	٠.٩١	٠.٨٢	١.١٥
		تكرار	التجريبية	٢.٩٠	٠.٨٤	٠.٧١	
٦	إختبار التنبع البصري	درجة	الضابطة	١.٣٧	٠.٤٩	٠.٢٤	١.٠٥
		درجة	التجريبية	١.٣٣	٠.٤٨	٠.٢٣	
٧	إختبار إدراك العمق	١٠سم	الضابطة	٤.٦٠	٠.٨٦	٠.٧٣	١.١١
		١٠سم	التجريبية	٤.٤٧	٠.٩٠	٠.٨١	
		١٥سم	الضابطة	٧.١٧	٠.٩٩	٠.٩٧	١.٠٣
		١٥سم	التجريبية	٧.٤٣	٠.٩٧	٠.٩٤	
		٢٠سم	الضابطة	١٠.٧٣	١.٠٥	١.١٠	١.٤٣
		٢٠سم	التجريبية	١٠.٣٠	٠.٨٨	٠.٧٧	
		٢٥سم	الضابطة	١٣.٤٠	١.١٩	١.٤٢	١.٤٨
		٢٥سم	التجريبية	١٢.٩٣	٠.٩٨	٠.٩٦	
		٣٠سم	الضابطة	١٥.٠٣	١.٠٠	١.٠٠	١.٣٥
		٣٠سم	التجريبية	١٤.٦٠	١.١٦	١.٣٥	

قيمة "ف" عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة النسبة الفائية المحسوبة ما بين (١.٠٣ : ١.٦٣)، وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى "٠.٠٥" مما يدل على تجانس المجموعتين التجريبيية والضابطة في الإختبارات البصرية.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والإحراف المعياري

وقيمة النسبة الفائية في المتغيرات المهاريية (ن=٦٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	التباين	النسبة الفائية
١	٢٠٠متر	درجة	الضابطة	٩.٢٠	١.٧٧	٣.١٣	١.٠٦
			التجريبية	٨.٩٠	١.٨٣	٣.٣٣	
٢	١١٠ متر حواجز	درجة	الضابطة	٦.٩٧	١.١٣	١.٢٧	١.٣٥
			التجريبية	٦.٩٣	١.٣١	١.٧٢	
٣	٤ × ١٠٠ م تتابع	درجة	الضابطة	٨.٦٠	١.٧٥	٣.٠٨	١.١١
			التجريبية	٨.٠٣	١.٨٥	٣.٤١	

قيمة "ف" عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٤

يتضح من جدول (٦) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة النسبة الفائية المحسوبة ما بين (١.٠٦ : ١.٣٥)، وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى "٠.٠٥" مما يدل على تجانس المجموعتين التجريبيية والضابطة في الإختبارات المهاريية.

٤/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات

١/٤/٣ الأدوات و الأجهزة العلمية .

٢/٤/٣ استمارات إستطلاع رأي السادة الخبراء.

٣/٤/٣ الاختبارات البصرية والمهاريية.

١/٤/٣ الأجهزة والأدوات العلمية:

- جهاز الرستامير لقياس الارتفاع (الطول) بالسنتيمتر.

- جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
 - جهاز قياس عمق الرؤية لكريجنسكى (لقياس عمق الرؤية) مرفق (٥).
- وأستخدم الباحث أدوات لتنفيذ التدريبات البصرية وإجراء القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث فيما يلي:-

- ساعة إيقاف **stope watch** لقياس الزمن لأقرب ١٠٠/١ من الثانية.
- لوحات من الورق عليها رسومات وحروف.
- أفمّاع بلاستيك (باللون مختلفة).
- أرقام حسابية.
- حواجز.
- أطواق بها كرات مختلفة الالوان.
- شريط قياس.
- كرات تنس.
- عصا بها كرات مختلفة الالوان .
- كرات طبية
- لوحة قياس النظر.
- ستارة سوداء.
- صافرة .
- صندوق خشبي.
- مقاعد سويدية.
- علامات لاصقة.
- طباشير ألوان.
- أشكال هندسية.
- عصى تتابع .
- حواجز.
- أطواق.
- مكعبات بدء.
- طوق خشبي به ثلاث كرات ملونة (لقياس الدقة البصرية المتحركة).
- كرات قدم عليها شريط لاصق (لقياس التتبع البصرى).

٢/٤/٣ إستمارات إستطلاع رأي السادة الخبراء:-

أستند الباحث لجمع بيانات البحث على المسح المرجعي والمقابلة الشخصية والأدوات والاختبارات المختلفة:

- ١/٢/٤/٣ إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أنسب سباقات المضمار المنهجية المرتبطة بالمتغيرات البصرية مرفق (٢).
- ٢/٢/٤/٣ إستمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أنسب المتغيرات البصرية المرتبطة بسباقات المضمار المنهجية (قيد البحث) مرفق (٣).
- ٣/٢/٤/٣ إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم الإختبارات البصرية المرتبطة بسباقات المضمار المنهجية (قيد البحث) مرفق (٤).
- ٤/٢/٤/٣ إستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لسباقات المضمار المنهجية (قيد البحث) مرفق (٦).

٥/٢/٤/٣ إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول أهداف واسس ومحاور البرنامج التعليمي المقترح وموضع التدريبات البصرية داخل الوحدة التعليمية مرفق(٨).

٦/٢/٤/٣ إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مدى ملائمة التدريبات للمهارات البصرية والتدريبات البصرية المرتبطة باداء سباقات المضمار(فيدالبحث) مرفق (٩).

٧/٢/٤/٣ إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء في تقييم محتوى البرنامج التعليمي المقترح مرفق (١٢).

١/٢/٤/٣ إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد انسب سباقات المضمار المنهجية المرتبطة بالمتغيرات البصرية مرفق (٢).

١/١/٢/٤/٣ هدف الاستمارة :-

تحديد أنسب سباقات المضمار المنهجية المرتبطة بالمتغيرات البصرية .

٢/١/٢/٤/٣ خطوات أعداد الإستمارة:-

- قام الباحث بوضع سباقات المضمار المنهجية المقررة على طلاب الفرقة وعرضها على السادة الخبراء فى مجال المناهج وتدریس التربية الرياضية ومجال العاب القوى فى صورة استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء للتعرف على أنسب سباقات المضمار المنهجية المرتبطة بالمتغيرات البصرية.

٣/١/٢/٤/٣ صدق الاستمارة:-

تم استخدام صدق المحكمين حيث تم عرض الاستمارة على عدد (١٠) من السادة الخبراء المتخصصين فى مجال المناهج ومجال العاب القوى لإبداء آرائهم وحساب النسبة المئوية وتحديد سباقات المضمار المنهجية المرتبطة بالمتغيرات البصرية حيث تم وضع سباقات المضمار المنهجية وعددهم (٧) سباقات فى الاستمارة ، وتم إتفاق السادة الخبراء على (٣) سباقات مضمار منهجية مرتبطة بالمتغيرات البصرية، وذلك من خلال حساب النسبة المئوية لآراء الخبراء وذلك ما يوضحه جدول(٧).

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أنسب سباقات المضمار المنهجية المرتبطة بالمتغيرات البصرية
(ن = ١٠)

م	سباقات المضمار	التكرار	النسبة المئوية
١	١٠٠م عدو	٤	%٤٠
	٢٠٠م عدو	٨	%٨٠
	٤٠٠م عدو	٧	%٧٠
	٨٠٠م عدو	٧	%٧٠
٢	سباقات الجري	٣	%٣٠
٣	سباقات التتابع	١٠	%١٠٠
٤	سباقات الحواجز والموانع	١٠	%١٠٠

تشير نتائج جدول (٧) حسب آراء السادة الخبراء في تحديد أنسب سباقات المضمار المنهجية المرتبطة بالمتغيرات البصرية إلى أن النسبة المئوية قد تراوحت ما بين (٣٠%- ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠% فأكثر) وبذلك أصبحت سباقات المضمار المنهجية (٣) سباقات.

٢/٢/٤/٣ إستمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أنسب المتغيرات البصرية المرتبطة بسباقات المضمار المنهجية (قيد البحث) مرفق (٣) (تصميم الباحث).

١/٢/٢/٤/٣ هدف الاستمارة :-

تحديد المتغيرات البصرية الأكثر ارتباطاً بسباقات المضمار المنهجية لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية- جامعة سوهاج .

٢/٢/٢/٤/٣ خطوات إعداد الإستمارة:-

- الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة :-

جدول (٨)
المسح المرجعي للمتغيرات البصرية

المتغير	٥٨	٦٧	٦	٢٠	٤٧	١٣	٨	٥٦	٩	١٩	١٥	١١	٤٨	المرجع المتغيرات البصرية	م
٦	-	√	√	-	√	-	√	-	√	-	-	-	√	إدراك مجال الرؤية	١
١٠	-	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	إدراك عمق الرؤية	٢
٦	√	√	-	-	√	-	-	-	-	-	√	√	√	الدقة البصرية الثانية	٣
٩	√	-	√	-	√	√	√	-	-	√	√	√	√	الدقة البصرية المتحركة	٤
٩	√	-	√	-	√	-	√	√	-	√	√	√	√	الوعي الخارجي	٥
٣	-	-	√	-	-	√	-	-	-	-	-	√	-	التركيز البصري	٦
٨	-	-	√	√	-	√	√	√	-	-	√	√	√	التتبع البصري	٧
٩	√	√	√	-	√	√	-	-	√	√	-	√	√	سرعة رد الفعل البصري	٨
١٠	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√	-	√	√	التوافق بين العين واليد	٩
٣	-	-	-	-	-	-	√	√	-	-	√	-	-	السكون البصري	١٠
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	توجيه العين	١١
١	-	-	-	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	مرونة العين	١٢
١	-	-	-	-	-	-	√	-	-	-	-	-	-	التصور البصري	١٣
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	الذاكرة البصرية	١٤
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	التحقق البصري	١٥
٨	-	-	√	√	-	√	√	√	-	-	√	√	√	التوافق بين العين والقدم	١٦
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	الإدراك البصري	١٧
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	التمييز البصري	١٨
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	الإغلاق البصري	١٩
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	تركيز الانتباه	٢٠
	٥	٤	٩	٤	٧	٧	٨	٥	٤	٥	٦	٩	٩	المجموع	

- بعد تحليل هذه المراجع والدراسات السابقة، محمد أحمد عبد الله (٢٠١١م) (٤٩)، إيهاب صابر إسماعيل (٢٠٠٩م) (١٢)، حاتم فتح الله الحفني (٢٠١١م) (١٦)، حنان محمد جعيسة (٢٠١٠م) (٢٠)، محمد لطفى السيد ، محمود رجائي محمد (٢٠٠٨م) (٦٦)، أشرف خطاب، ميرفت أمين (٢٠٠٥م) (٩)، بسمة محمد الحسوني (٢٠١٤م) (١٤)، ماجدة إسماعيل وآخرون (٢٠٠٦م) (٤٨)، دعاء محمد محمود (٢٠٠٢م) (٢١)، أحمد عبد المولى

السيد (٢٠١٢م) (٧)، هدى حسن صابر (٢٠٠٨م) (٦٨)، محمد مصطفى يونس (٢٠٠٩م) (٥٩)، قام الباحث بتحديد المتغيرات البصرية في صورتها المبدئية ثم عرضها على السادة الخبراء في صورة إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البصرية المرتبطة بتعلم سباقات المضمار المنهجية الأكثر مناسبة لقدرات عينة البحث.

- قام الباحث بإعداد الإستمارات في صورتها النهائية ثم عرضها في صورة استمارة استطلاع رأى الخبراء لإبداء آرائهم لتحديد المتغيرات البصرية المرتبطة بتعلم سباقات المضمار المنهجية والأكثر مناسبة لمستوى وقدرات عينة البحث.

٣/٤/٢/٣ صدق الإستمارة:-

- قام الباحث بحساب صدق الاستمارة باستخدام صدق المحكمين حيث تم عرض الاستمارة على عدد (١٠) من السادة الخبراء المتخصصين:-

- وتم حساب النسبة المئوية لآراء الخبراء وتحديد المتغيرات البصرية المرتبطة بتعلم سباقات المضمار المنهجية بما يناسب مستوى وقدرات عينة البحث، وذلك من خلال حساب النسبة المئوية لآراء الخبراء وذلك ما يتضح جدول (٩).

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد المتغيرات البصرية الأكثر ارتباطا بسباقات

المضمار المنهجية (قيد البحث) (ن = ١٠)

م	المتغيرات البصرية	النسبة المئوية %
١	إدراك مجال الرؤية	٧٠%
٢	إدراك عمق الرؤية	١٠٠%
٣	الدقة البصرية الثانية	٩٠%
٤	الدقة البصرية المتحركة	١٠٠%
٥	الوعى الخارجي	٨٠%
٦	التركيز البصرى	٦٠%
٧	التتبع البصرى	١٠٠%
٨	سرعة رد الفعل البصرى	٧٠%
٩	التوافق بين العين واليد	٩٠%
١٠	السكون البصرى	٥٠%
١١	توجيه العين	٤٠%

تابع جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد المتغيرات البصرية الأكثر إرتباطا بسباقات

المضمار المنهجية (قيد البحث) (ن = ١٠)

م	المتغيرات البصرية	النسبة المئوية %
١٢	مرونة العين	٢٠%
١٣	التصور البصرى	٥٠%
١٤	الذاكرة البصرية	٥٠%
١٥	التحقق البصرى	١٠%
١٦	التوافق بين العين والقدم	٩٠%
١٧	الإدراك البصرى	٥٠%
١٨	التمييز البصرى	٦٠%
١٩	الإغلاق البصرى	٧٠%
٢٠	تركيز الإنتباه	٢٠%

تشير نتائج جدول (٩) حسب آراء السادة الخبراء فى تحديد المتغيرات البصرية المرتبطة بتعلم سباقات المضمار المنهجية إلى أن النسبة المئوية قد تراوحت ما بين (١٠% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠% فأكثر) وبذلك أصبحت المتغيرات البصرية (٧) متغيرات بصرية

٣/٢/٤/٣ إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الإختبارات البصرية المرتبطة بسباقات المضمار المنهجية (قيد البحث) مرفق (٤).

١/٣/٢/٤/٣ هدف الإستمارة :-

- تحديد أنسب الاختبارات البصرية لقياس المتغيرات البصرية المرتبطة بتعلم سباقات المضمار المنهجية.

٢/٣/٢/٤/٣ خطوات أعداد الإستمارة:-

- تحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التى تناولت موضوع الاختبارات البصرية ، جدول (١٠):-

جدول (١٠)

المسح المرجعي للاختبارات البصرية

م	الاختبارات البصرية	٤٨	١١	١٥	١٩	٥٦	٦٠	٩	٤٥	٥٧	٦
١	الدقة البصرية الثابتة	√	√	√	-	-	-	-	√	-	-
٢	الدقة البصرية المتحركة	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√
٣	الوعى الخارجى	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√
٤	التتبع البصرى	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
٥	التوافق بين العين واليد	√	-	-	√	-	-	√	√	√	√
٦	التوافق بين العين والقدم	√	√	-	√	-	-	√	√	-	√
٧	إدراك عمق الرؤية	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√

- بعد التحليل المرجعي قام الباحث بوضع الاختبارات البصرية فى صورتها المبدئية ثم عرضها على السادة الخبراء صورة إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء للتعرف على أنسب الاختبارات البصرية التى تقيس المتغيرات البصرية المرتبطة بسباقات المضمار المنهجية.

- قام الباحث بأعداد الاستمارة فى صورتها النهائية ثم عرضها على مجموعة من الخبراء لإبداء آراءهم حول أنسب الاختبارات البصرية المرتبطة بسباقات المضمار المنهجية لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

٣/٣/٢/٤/٣ صدق الإستمارة:-

- تم استخدام صدق المحكمين حيث تم عرض الاستمارة على عدد (١٠) من السادة الخبراء المتخصصين (١٠) خبراء فى مجال المناهج وطرق التدريس والعباب القوى.

جدول (١١)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد الإختبارات البصرية

المرتبطة بسباقات المضمار المنهجية (ن=١٠)

م	الاختبارات البصرية	التكرار	النسبة المئوية
١	الدقة البصرية الثابتة	١٠	%١٠٠
٢	اختبار الدقة البصرية المتحركة	٩	%٩٠
	اختبار القدرة على الابصار اثناء الحركة	١	%١٠
٣	اختبار الوعي الخارجي.	١٠	%١٠٠
	اختبار الرؤية ثلاثية الابعاد.	—	صفر%
٤	اختبار التتبع البصري.	٨	%٨٠
	اختبار قاذف كرات تنس الطاولة.	—	صفر%
	اختبار الثلاث لوحات.	٢	%٢٠
٥	اختبار التوافق بين العين واليد .	٩	%٩٠
	اختبار الدوائر المرقمة	١	%١٠
٦	اختبار التوافق بين العين والقدم.	١٠	%١٠٠
٧	اختبار ادراك العمق.	٩	%٩٠

يتضح من جدول (١١) أن أراء السادة الخبراء تراوحت ما بين (صفر% : %١٠٠) وقد إرتضى الباحث بالاختبرات التي حصلت على نسبة (%٨٠) فأكثر وبذلك أصبح عدد الإختبارات البصرية التي تم اختيارها (٧) إختبارات بصرية مرفق(٤).

٤/٣/٢/٤/٣ المعاملات العلمية للاختبارات البصرية:-

١/٤/٣/٢/٤/٣ حساب الصدق :-

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق الاختبارات البصرية على مجموعتين مختلفتين إحداهما مميزة وهم من طلاب الفرقة الثالثة تخصص تدريب سباقات المضمار والأخرى غير مميزة وهم من طلاب الفرقة الأولى خارج العينة الاساسية وبلغ حجم كل عينة (١٠) طلاب، وذلك في الفترة من ١٩ / ١٠ / ٢٠١٥م إلى ٢١ / ١٠ / ٢٠١٥م وجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)
للمجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البصرية (قيد البحث) (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير المميزة (ن=١٠)		المجموعة المميزة (ن=١٠)		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	اختبار الدقة البصرية الثابتة	درجة	٥.٦٠	١.٠٦	٤.٠٦	١.٠٠	٤.١٧
٢	اختبار الدقة البصرية المتحركة	اليد اليمنى	١.٦٣	٠.٦٢	٣.٣١	٠.٤٨	٨.٦٢-
		اليد اليسرى	١.٤٤	٠.٦٣	٠.٩٤	٠.٥٧	٢.٣٥
٣	اختبار الوعي الخارجي	العين اليمنى	١.٤٤	٠.٥١	٤.١٣	٠.٨١	١١.٢٥-
		العين اليسرى	١.١٩	٠.٤٠	٣.٦٣	٠.٧٢	١١.٨٣-
٤	اختبار التوافق بين العين واليد	درجة	١.٥٠	٠.٥٢	٣.٦٩	٠.٧٩	٩.٢٤-
		درجة	١.٣١	٠.٤٨	٣.٨١	٠.٨٣	١٠.٤٠-
		درجة	١.٢٥	٠.٤٥	٣.٦٣	٠.٧٢	١١.٢٢-
		درجة	١.٣١	٠.٦٠	٣.٦٩	٠.٩٥	٨.٤٧-
٥	اختبار التوافق بين العين والقدم	تكرار	٣.٢٥	٠.٦٨	٤.١٩	١.١١	٢.٨٨-
٦	اختبار التتبع البصري	درجة	١.٥٠	٠.٧٣	٢.٨٨	٠.٥٠	٦.٢١-
٧	اختبار إدراك العمق	١٠سم	٤.٥٠	٠.٩٧	٦.٨١	١.٢٢	٥.٩٣-
		١٥سم	٧.٥٦	٠.٨٩	١٠.٤٤	١.١٥	٧.٨٩-
		٢٠سم	١٠.٨١	١.٢٨	٩.٣١	١.٣٠	٣.٢٩
		٢٥سم	١٤.٦٣	١.٤٥	١٣.٦٣	١.١٥	٢.١٦
		٣٠سم	١٧.٦٩	١.٩٢	١٥.٧٥	١.٣٩	٣.٢٧

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٤

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البصرية (قيد البحث) حيث تراوحت قيمة

(ت) المحسوبة بين (٢٠١٦:- ١١.٨٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البصرية (قيد البحث) حيث أنها تميز بين المجموعتين.

٢/٤/٣/٢/٤/٣ الثبات:-

لإيجاد معامل الثبات أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على (المجموعة غير المميزة) وذلك في الفترة من ٢٠١٥/١٠/١١م الي ٢٠١٥/١٠/١٨م وبفارق زمني أسبوع وجدول (١٣) التالي يوضح معاملات الارتباط للاختبارات البصرية المختارة.

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البصرية قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	اختبار الدقة البصرية الثابتة	درجة	٤.٠٦	١.٠٠	٣.٩٤	٠.٩٣	٠.٩٤
٢	اختبار الدقة البصرية المتحركة	اليد اليمنى	٣.٣١	٠.٤٨	٣.٤٤	٠.٥١	٠.٧٦
		اليد اليسرى	٠.٩٤	٠.٥٧	١.١٣	٠.٣٤	٠.٧٢
٣	اختبار الوعي الخارجي	العين اليمنى	٤.١٣	٠.٨١	٤.٠٦	٠.٦٨	٠.٨٦
		العين اليسرى	٣.٦٣	٠.٧٢	٣.٦٣	٠.٦٢	٠.٨٤
٤	اختبار التوافق بين العين واليد	درجة	٣.٦٩	٠.٧٩	٣.٦٣	٠.٨١	٠.٨٩
		درجة	٣.٨١	٠.٨٣	٤.٠٠	٠.٨٩	٠.٨٥
		درجة	٣.٦٣	٠.٧٢	٣.٤٤	٠.٧٣	٠.٩٥
		درجة	٣.٦٩	٠.٩٥	٣.٥٠	١.١٥	٠.٩٣
٥	اختبار التوافق بين العين والقدم	تكرار	٤.١٩	١.١١	٤.٣٨	١.٠٩	٠.٧٣
٦	اختبار التتبع البصري	درجة	٢.٨٨	٠.٥٠	٣.٠٠	٠.٣٧	٠.٩٦
٧	اختبار إدراك العمق	١٠سم	٦.٨١	١.٢٢	٧.٠٠	١.٤١	٠.٩٤
		١٥سم	١٠.٤٤	١.١٥	١٠.٦٣	١.٢٠	٠.٨٨
		٢٠سم	٩.٣١	١.٣٠	٩.١٩	١.٢٢	٠.٩٤
		٢٥سم	١٣.٦٣	١.١٥	١٣.٣٨	١.٣٦	٠.٨٢
		٣٠سم	١٥.٧٥	١.٣٩	١٥.٤٤	١.٤١	٠.٨١

قيمه (ر) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٠

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في جميع الاختبارات البصرية المستخدمة (قيد البحث) حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٢ : ٠.٩٥) وهو أكبر من قيمته الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات البصرية قيد البحث.

٤/٢/٤/٣ إستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لسباقات المضمار المنهجية (قيد البحث)
(اعداد الباحث) مرفق (٦).

٤/٢/٤/٣ هدف الإستمارة:-

قياس مستوى مستوى الاداء المهاري لعينة البحث "طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج" في سباقات المضمار (قيد البحث) والتي تضمنها البرنامج التعليمي المقترح، وقد روعي تناسب استمارة القياس مع مستوى المرحلة السنية لعينة البحث.

٢/٤/٢/٤/٣ خطوات إعداد الإستمارة:-

- قام الباحث بالإطلاع على عدد من المراجع العلمية التي تناولت سباقات المضمار وهي " بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٧م) (١٣)، سليمان علي حسن ، أحمد الخادم ، وزكي درويش (١٩٨٤م) (٢٩)، سمير عباس عمر ، محمد محمد عبد العال (٢٠١٢م) (٣٠)، عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٩م) (٣٨)، فراج عبد الحميد توفيق" (٢٠٠٤م) (٤٣) وإيضا المراجع التي تناولت القياس والتقويم مثل "طارق فاروق عبد الصمد" (٢٠٠٥م) (٣٣)، "طلحة حسين حسام" ، "طارق فاروق عبد الصمد" (٢٠٠٦م) (٣٤)، "محمد صبحي حسنين" (٢٠٠١م) (٥٥)، وذلك بهدف التعرف على عملية بناء إستمارة قياس مستوى الاداء المهاري.

- ومن ثم قام الباحث بتصميم إستمارة لقياس مستوى الاداء المهاري لسباقات (٢٠٠متر عدو، ١٠متر حواجز، ٤×١٠متر تتابع)، وقد أتبع الباحث الخطوات الآتية:

- تحليل محتوى المراجع العلمية:

لتحديد النقاط الفنية الخاصة بسباقات المضمار (قيد البحث) قام الباحث بإطلاع على العديد من المراجع التي تناولت التحليل الفني لسباقات المضمار مثل، بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٧م) (١٣)، سليمان علي حسن، أحمد الخادم، وزكي درويش (١٩٨٤م) (٢٩)، سمير عباس عمر، محمد محمد عبد العال (٢٠١٢م) (٣٠)، عبد الرحمن

جدول (١٥)

تحليل محتوى المراجع العلمية لتحديد أهم النقاط الفنية لسباق ٢٠٠ متر عدو

النسبة المئوية	المراجع العملية							النقاط الفنية	المراحل الفنية	م
	٦٢	٦١	٤٢	٣٧	٢٩	٢٨	١٢			
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	القدمين متصلتان بالأرض وركبة القدم الخلفية مرتكزة على الأرض	وضع خذ مكانك	١
%٧١	√	√	√	-	-	√	√	اليدان على الأرض وبتساع الصدر والاصابع على شكل اقواس، شكل (٨)		
%٩٠	√	√	√	√	√	√	√	الذقن قريبه من الصدر		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	زاوية ركبة القدم الامامية قائمة وركبة الخلفية منفرجة	وضع استعد	
%٧١	√	√	-	√	√	√	-	الحوض اعلى من مستوى الكتفين قليلا والجذع يميل للأمام		
%٩٠	√	√	√	√	√	√	√	يرتفع الجذع تدريجيا لأعلى لحظه دفع القدمين وترتفع اليدان معا عن الأرض ثم تمرجح بالتناوب	وضع الاتلاق	
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	تدفع القدم الخلفية بقوة لمسافه قصيرة وتمرجح للأمام		
%٨٥.٧	√	√	√	√	√	-	√	تدفع القدم الامامية بقوة اقل ولمسافة اطول بينما يميل الجذع للأمام		
%٨٥.٧	-	√	√	√	√	√	√	ميل الجذع للأمام بزاوية ٧٠-٨٠ للأمام	شكل الجذع	
%٨٥.٧	√	√	-	√	√	√	√	يرتفع الكتف الايمن عن الكتف الايسر		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	يرتفع عظم الحوض الايمن عن عظم الحوض الايسر		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	تطول وتزداد خطوة ومرجحه الرجل اليمنى	وضع الرجلين	
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	تقصر طول خطوة الرجل اليسرى وتنحدر ركبة اليمنى واليسرى للداخل		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	يشير مشطي القدم للداخل		

تابع جدول (١٥)

تحليل محتوى المراجع العلمية لتحديد أهم النقاط الفنية لسباق ١٠ متر حواجز

النسبة المئوية	المراجع العملية							النقاط الفنية	المراحل الفنية	م
	٦٢	٦١	٤٢	٣٧	٢٩	٢٨	١٢			
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	يوازى الفخذ الارض والحفاظ على الركبة لأعلى وتسحب للأمام	الوضع بعد الحاجز	
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	انزال الرجل الحرة والهبوط على مشط القدم بنشاط وباقصى سرعة		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	تنتهي قدم الارتقاء حتى لمس الارض		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	تسحب قدم الارتقاء بسرعة للامام وتكون الخطوة الاولى بعد الحاجز قوية		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	يقطع المتسابق المسافة في ٣ خطوات	العدو بين الحواجز	٤
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	تكون الخطوة الاولى اقصر الخطوات بينما تكون الخطوة الثانية اطول الخطوات		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	تكون الخطوة الثالثة اقصر من الثانية ليستعد المتسابق لأداء خطوة الحاجز		
٨٥.٧ %	√	√	-	√	√	√	√	يندفع المتسابق بعد تعديده الحاجز العاشر والاخير الى خط النهاية باسرع ما يمكن	العدو من الحاجز الاخير حتى خط النهاية	٥
%٧١	√	√	√	-	-	√	√	يميل الجسم للامام في الخطوة الاخيرة		
%٥٧	√	√	-	√	-	-	√	المحافظة على السرعة وعدم تناقصها	انتهاء السباق	٦
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	يميل الجسم للامام		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	قرب الذقن من الصدر		
%٤٢	√	-	√	-	√	-	-	الاستمرار في العدو حتى الوصول لحاله اتزان مناسبة		

جدول (١٥)

تحليل محتوى المراجع العلمية لتحديد أهم النقاط الفنية لسباق ٤×١٠٠ متر تتابع

النسبة المئوية	المراجع العملية							النقاط الفنية	المراحل الفنية	م
	٦٢	٦١	٤٢	٣٧	٢٩	٢٨	١٢			
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	يقبض المتسابق الاول على العصا من احدى نهايتها ويترك الجزء الامامي	القبض على العصا	١
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	الا يلمس طرف العصا الارض امام خط البداية		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	يوضع مكعب البدء يمين الحارة	وضع خذ مكاتك	
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	اليدان على الارض وياتساع الصدر والاصابع على شكل اقواس، شكل (٨)		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	القدمين متصلتان بالارض وركبة القدم الخلفية مرتكزة على الارض		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	الذقن قريبا من الصدر		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	زاوية ركبة القدم الامامية قائمة وركبة الخلفية منفرجة	وضع الاستعداد	٢
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	الحوض اعلى من مستوى الكتفين قليلا والذراع يميل للأمام		
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	يرتفع الذراع تدريجيا لأعلى لحظه دفع القدمين وترتفع اليدان معا عن الارض ثم تمرجح بالتناوب	وضع الانطلاق	
%١٠٠	√	√	√	√	√	√	√	تدفع القدم الخلفية بقوة لمسافة قصيرة وتمرجح للأمام		
%٧١	-	√	√	√	√	√	-	تدفع القدم الامامية بقوة اقل ولمسافة اطول بينما يميل الذراع للأمام		

- عرض الاستمارة على السادة الخبراء لتحديد الاهمية النسبية لكل النقاط الفنية في أداء السباقات (٢٠٠متر / ١١٠متر حواجز / ٤×١٠٠متر تتابع)، ثم تم اختيار النقاط الفنية المؤثرة في أداء السباقات ووضعها في إستمارة ذات مقياس ثلاثي وعرضها على السادة الخبراء لتحديد مدى مناسبة الإستمارة لقياس مستوى الأداء المهاري لسباقات) قيد البحث)

٣/٤/٢/٤/٣ تم تعديل الاستمارة بالحذف او بالاضافة او بالتعديل وفقا لآراء السادة الخبراء. مرفق (٤) (جدول ١٦)، (جدول ١٧)، (جدول ١٨).

جدول (١٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم النقاط الفنية لسباق ٢٠٠ م عدو (ن = ١٠)

م	المراحل الفنية	النقاط الفنية	الدرجة المقترحة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية		
١	البدء والانطلاق (٨) درجات	وضع	القدمين متصلتان بالارض وركبة القدم الخلفية مرتكزة على الارض	١	١٠	%١٠٠	
		خذ مكانك	اليدان على الارض وبتساع الصدر والاصابع على شكل اقواس، شكل (٨)	١	٨	%٨٠	
			الذقن قريبا من الصدر	١	٩	%٩٠	
	وضع	استعد	وضع	زاوية ركبة القدم الامامية قائمة وركبة الخلفية منفرجة	١	١٠	%١٠٠
				الحوض اعلى من مستوى الكتفين قليلا والجذع يميل للأمام	١	٩	%٨٠
				يرتفع الجذع تدريجيا لأعلى لحظه دفع القدمين وترتفع اليدان معا عن الارض ثم تمرج بالتناوب	١	٩	%٩٠
	وضع	الانطلاق		تدفع القدم الخلفية بقوة لمسافه قصيرة وتمرج للأمام	١	١٠	%١٠٠
				تدفع القدم الامامية بقوة اقل ولمسافة اطول بينما يميل الجذع للأمام	١	٩	%٩٠

تابع جدول (١٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم النقاط الفنية لسباق ٢٠٠ م عدو (ن = ١٠)

م	المراحل الفنية	النقاط الفنية	الدرجة المقترحة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية	م	
١	العدو في المنحنى (٨) درجات	شكل الجذع	ميل الجذع للأمام بزاوية ٧٠-٨٠ للأمام	١	٩	%٩٠	
			يرتفع الكتف الايمن عن الكتف الايسر	١	٩	%٩٠	
			يرتفع عظم الحوض الايمن عن عظم الحوض الايسر	١	١٠	%١٠٠	
٢	وضع الرجلين	وضع الرجلين	تطول وتزداد خطوة ومرجه الرجل اليمنى	١	١٠	%١٠٠	
			تقصر طول خطوة الرجل اليسرى وتتحدرك ركة اليمنى واليسرى للداخل	١	١٠	%١٠٠	
			يشير مشطي القدم للداخل	١	١٠	%١٠٠	
٣	وضع الذراعين	وضع الذراعين	تطول مدى حركة الذراع اليمنى وتتفرج الزاوية وتتجه في اتجاه الصدر حيث تتقاطع مع الصدر	١	٩	%٩٠	
			يقل تردد حركة الذراع اليسرى وتقل الزاوية المحصورة بين الساعد والعضد	١	١٠	%١٠٠	
٤	العدو في خط مستقيم (٥) درجات	وضع الرجلين	وضع الذراعين	١	١٠	%١٠٠	
			وضع الجذع	١	١٠	%١٠٠	
			وضع الرجلين	ثبات كلا من طول وتردد الخطوة	١	٨	%٨٠
				أصابع القدمين تشير الى الامام	١	١٠	%١٠٠
				رفع الركبة عاليا وهبوطها الي الامام بشدة	١	١٠	%١٠٠
٥	(٤) درجات	إنهاء السباق	المحافظة على السرعة وعدم تناقصها	١	١٠	%١٠٠	
			يميل الجسم للامام	١	١٠	%١٠٠	
			قرب الذقن من الصدر	١	١٠	%١٠٠	
			الاستمرار في العدو حتى الوصول لحاله اتزان مناسبة	١	١٠	%١٠٠	
-				٢٥	-	-	المجموع =

جدول (١٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم النقاط الفنية لسباق ١١٠ م حواجز (ن = ١٠)

م	المراحل الفنية	النقاط الفنية	الدرجة المقترحة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية	
١	البدء المنخفض (٨ درجات)	القدمين متصلتان بالأرض وركبة القدم الخلفية مرتكزة على الأرض	١	١٠	%١٠٠	
		وضع خذ مكاتك	١	٩	%٩٠	
		الذقن قريبه من الصدر	١	٨	%٨٠	
	الاستعداد	وضع	زاوية ركبة القدم الامامية قائمة وركبة الخلفية منفرجة	١	١٠	%١٠٠
		الحوض اعلى من مستوى الكتفين قليلا والذراع يميل للأمام	١	٩	%٩٠	
	الانطلاق	وضع	يرتفع الذراع تدريجيا لأعلى لحظه دفع القدمين وترتفع اليدين معا عن الأرض ثم تمرج بالتناوب	١	٨	%٨٠
		تدفع القدم الخلفية بقوة لمسافه قصيرة وتمرج للأمام	١	١٠	%١٠٠	
		تدفع القدم الامامية بقوة اقل ولمسافه اطول بينما يميل الذراع للأمام	١	١٠	%١٠٠	
	٢	اول حاجز (٢)	يكون الذراع مائل للأمام في الخطوات الاولى	١	١٠	%١٠٠
			يعتدل الذراع قبل الوصول للخطوة التي تسبق الحاجز	١	١٠	%١٠٠
٣	تعدية الحاجز (٩)	الارتقاء بمشط قدم الارتقاء من امام الحاجز	١	١٠	%١٠٠	
		الوضع قبل الحاجز	١	٨	%٨٠	
	الوضع فوق الحاجز	ينتهي مفصل قدم الرجل الحرة	١	١٠	%١٠٠	
		ينتهي الذراع للأمام والكتفين بموازه الحاجز	١	٩	%٩٠	
		تسحب قدم الارتقاء بجانب الجسم	١	١٠	%١٠٠	
	الوضع بعد الحاجز	يوازي الفخذ الأرض والحفاظ على الركبة لأعلى وتسحب للأمام	١	١٠	%١٠٠	
		انزال الرجل الحرة والهبوط على مشط القدم بنشاط وباقصى سرعة	١	١٠	%١٠٠	
		تنتهي قدم الارتقاء حتى لمس الأرض	١	٨	%٨٠	
			تسحب قدم الارتقاء بسرعة للأمام وتكون الخطوة الاولى بعد الحاجز قوية	١	١٠	%١٠٠

تابع جدول (١٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم النقاط الفنية لسباق ١١٠ م حواجز (ن = ١٠)

م	المراحل الفنية	النقاط الفنية	الدرجة المقترحة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
٤	العدو بين الحواجز (٣) درجات	يقطع المتسابق المسافه في ٣ خطوات	١	١٠	%١٠٠
		تكون الخطوة الاولى اقصر الخطوات بينما تكون الخطوة الثانية اطول الخطوات	١	٨	%٨٠
		تكون الخطوة الثالثه اقصر من الثانية ليستعد المتسابق لاداء خطوة الحاجز	١	٨	%٨٠
٥	العدو من الحاجز الاخير حتى خط النهاية (٢)	يندفع المتسابق بعد تعديده الحاجز العاشر والاخير الى خط النهاية باسرع ما يمكن	١	٩	%٩٠
		يميل الجسم للامام في الخطوة الاخيرة	١	٨	%٨٠
٦	اتهاء السباق (١)	قرب الذقن من الصدر ويميل الجسم للإمام	١	١٠	%١٠٠
	المجموع =		٢٥	-	-

جدول (١٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم النقاط الفنية لسباق ٤ × ١٠٠ متر تتابع (ن = ١٠)

م	المراحل الفنية	النقاط الفنية	الدرجة المقترحة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	درجتان العصا (٢) القبض على	يقبض المتسابق الاول على العصا من احدى نهايتها ويترك الجزء الامامي	١	١٠	%١٠٠
		الا يلمس طرف العصا الارض امام خط البداية	١	١٠	%١٠٠
٢	البدء والاطلاق (٩) درجات	يوضع مكعب البدء يمين الحارة	١	١٠	%١٠٠
		اليدان على الارض وبتاسع الصدر والاصابع على شكل اقواس، شكل (٨)	١	٩	%٩٠
		القدمين متصلتان بالارض وركبة القدم الخلفية مرتكزة على الارض	١	١٠	%١٠٠
		الذقن قريبه من الصدر	١	٨	%٨٠
		زاوية ركبة القدم الامامية قائمة وركبة الخلفية منفرجة الحوض اعلى من مستوى الكتفين قلبلا والذرع بميل للأمام	١	٩	%٩٠
٣	وضع الانطلاق	يرتفع الذرع تدريجيا لأعلى لحظه دفع القدمين وترتفع اليدان معا عن الارض ثم تمرجح بالتناوب	١	٩	%٩٠
		تدفع القدم الخلفية بقوة لمسافه قصيرة وتمرجح للأمام	١	١٠	%١٠٠
		تدفع القدم الامامية بقوة اقل ولمسافه اطول بينما يميل الذرع للأمام	١	١٠	%١٠٠
٤	وضع الذرع	ميل الذرع للأمام بزاوية ٧٠-٨٠ للأمام	١	٩	%٩٠
		يرتفع الكتف الايمن عن الكتف الايسر	١	١٠	%١٠٠
		يرتفع عظم الحوض الايمن عن عظم الحوض الايسر	١	٩	%٩٠
		تطول وتزداد خطوة ومرجحه الرجل اليمنى	١	١٠	%١٠٠
	وضع الرجلين	تقصر طول خطوة الرجل اليسرى وتتحدرك ركلة اليمنى واليسرى للداخل	١	١٠	%١٠٠
		يشير مشطي القدم للداخل	١	١٠	%١٠٠
	وضع الذراعين	تطول مدى حركة الذراع اليمنى وتنفرج الزاوية وتتجه في اتجاه الصدر حيث تتقاطع مع الصدر	١	١٠	%١٠٠
		يقل تردد حركة الذراع اليسرى وتقل الزاوية المحصورة بين الساعد والعضد	١	١٠	%١٠٠

تابع جدول (١٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم النقاط الفنية لسباق ٤ × ١٠٠ متر تتابع (ن = ١٠)

م	المراحل الفنية	النقاط الفنية	الدرجة المقترحة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
٤	التسليم والتسلم (٦) درجات	التأكد من وضع العصا في يد المستلم	١	٩	%٩٠
		يضع المتسابق الحامل للعصا في اثناء حركة الذراع ومرجحته من اعلى الى اسفل العصا بيد زميله	١	٩	%٩٠
		مد اللاعب الذي يقوم بتسليم العصا يده في التوقيت المناسب	١	١٠	%١٠٠
	استلام العصا	يمد اللاعب يده للخلف وفقا لاسلوب التسليم المتفق عليه	١	١٠	%١٠٠
		تعود ذراع المستلم الى وضعها الطبيعي ليصبح الجزء الخالي في العصا الى الامام	١	٩	%٩٠
		ظهر يد المستلم يشير لاسفل	١	١٠	%١٠٠
٥	مستقيم (٤) درجات	وضع الذراعين	١	١٠	%١٠٠
		وضع الجذع	١	٩	%٩٠
	مستقيم (٤) درجات	وضع الرجلين	١	٩	%١٠٠
		رفع الركبة عاليا واصابع القدمين تشير الى الامام	١	١٠	%١٠٠
٦	(١) درجة	يميل الجسم للامام في الخطوة الاخيرة	١	١٠	%١٠٠
	المجموع =		٣٠	-	-

٤/٤/٢/٤/٣ المعاملات العلمية للمتغيرات المهارية :-

١/٤/٤/٢/٤/٣ حساب الصدق :-

تم قياس مستوى الأداء المهارى يوم ٢٠١٥/١٠/١١م وذلك على مجموعتين من خارج عينة البحث، احدهما مارس المضمار وهم طلاب الفرقة الثالثة (المجموعة المميزة)، والأخرى مبتدئين في المضمار وهو طلاب الفرقة الاولى (المجموعة غير مميزة) من مجتمع البحث وكل مجموعة عدد أفرادها (ن = ١٠) طلاب، الجدول التالي (١٩) يوضح النتائج التي تم التوصل اليها.

جدول (١٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

للمجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن=١٠)		المجموعة غير المميزة (ن=١٠)		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٢٠٠ متر	درجة	١٤.٤٤	٢.٠٣	٨.٨١	١.٤٢	٩.٠٧
٢	١١٠ متر حواجز	درجة	١٢.٧٥	٢.٠٢	٧.٨٨	٢.٠٦	٦.٧٦
٣	٤ × ١٠٠ م تتابع	درجة	١٣.٩٤	١.٦٥	٨.٥٠	١.٤٦	٩.٨٦

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٤

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعة مميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في المتغيرات المهارية (قيد البحث) حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٦.٧٦ : ٩.٨٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات المهارية (قيد البحث) حيث أنها تميز بين المجموعتين.

٣/٤/٢/٤/٤/٢/٤ حساب الثبات :-

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية على عينة استطلاعية قوامها (١٠) لاعبين لحساب ثبات الاختبارات وأستخدم الباحث أسلوب التطبيق وإعادة التطبيق حيث تم التطبيق الأول يوم ١١/١٠/٢٠١٥ والإعاده يوم ١٨/١٠/٢٠١٥م و جدول (٢٠) التالي يوضح معاملات الارتباط للاختبارات المهارية المختارة.

جدول (٢٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٢٠٠ متر	درجة	٨.٨١	١.٤٢	٨.٨٨	١.٣١	٠.٩٥
٢	١١٠ متر حواجز	درجة	٧.٨٨	٢.٠٦	٧.٨١	٢.٠١	٠.٩٦
٣	٤ × ١٠٠ م تتابع	درجة	٨.٥٠	١.٤٦	٨.٥٦	١.٣٦	٠.٩٥

قيمه (ر) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٠

يتضح من نتائج جدول (٢٠) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في جميع المتغيرات المهارية المستخدمة (قيد البحث) حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٩٥ : ٠.٩٦) وهو أكبر من قيمته الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

٦/٢/٤/٣ إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مدى ملائمة التدريبات للمهارات البصرية والتدريبات البصرية المرتبطة باداء سباقات المضمار(قيدالبحث) مرفق (٩).

قام الباحث بدراسه مسحية للعديد من المصادر العلمية وكذلك الدراسات الخاصة التى تتضمن التدريبات البصرية وتم حصر وتصميم مجموعة من التدريبات ثم قام الباحث بوضع التدريبات المختارة فى صوره استماره استطلاع رأى وتم استطلاع رأى الخبراء والذى بلغ عددهم (١٠) مرفق (١) ومن خلال هذه الاستمارة استخلص الباحث مجموعة من التدريبات البصرية وفق لآراء الخبراء. مرفق (٩)

١/٦/٢/٤/٣ هدف الاستمارة :-

تحديد التدريبات للمهارات البصرية والتدريبات البصرية المرتبطة باداء سباقات المضمار المنهجية(قيد البحث).

٢/٦/٢/٤/٣ خطوات أعداد الإستمارة:-

- قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة فى مجال العاب القوى والدراسات السابقة للتدريبات البصرية ومنها دراسة"أحمد عبد المولى السيد (٢٠١٢م) (٦)، فراج عبد الحميد توفيق" (٢٠٠٤م) (٤٢)، ماجدة إسماعيل وآخرون(٢٠٠٦م) (٤٧)، "إيهاب صابر اسماعيل" (٢٠٠٩م) (١١)، حاتم فتح الله محمد(٢٠١١م) (١٥)، "محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان" (١٩٩٤م) (٥٣)، " محمد صبغى حساتين" (٢٠٠١م) (٥٤) كذلك بعد أطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث بوضع مجموعة من التدريبات البصرية العامة والخاصة بتعليم سباقات المضمار (قيد البحث) مرفق (١٢) وعرضها على عدد (١٠) من السادة الخبراء المتخصصين فى صورة إستمارة إستطلاع رأى الخبراء للتعرف على التدريبات البصرية المناسبة فى تعليم سباقات المضمار (قيد البحث) والمناسبة لمستوى وقدرات عينة البحث، وتم حساب النسبة المئوية لهذه الآراء وهذا ما يوضحه جدول(٢١)(٢٢).

- قام الباحث بالتعديل فى الاستمارة حسب رأى السادة الخبراء ثم أعد الاستمارة فى صورتها النهائية وعرضها على عدد (١٠) من السادة الخبراء المتخصصين لابداء آرائهم حول تحديد التدريبات البصرية فى تعليم سباقات المضمار (قيد البحث) وبما

يتناسب مع طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية- جامعة سوهاج، وتم حساب النسبة المئوية لهذه الآراء وهذا ما يوضحه جدول(٢١)(٢٢)، مرفق (٦).

جدول (٢١)

النسبة المئوية للآراء السادة الخبراء لتحديد التدريبات البصرية العامة

لتعليم سباقات المضمار (قيد البحث) (ن=١٠)

النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	م	النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	م	النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	م
%١٠٠	٣٠	٣	%١٠٠	٣٠	٢	%١٠٠	٣٠	١
%١٠٠	٣٠	٦	%٦٦.٦٦	٢٠	٥	%٨٣.٣٣	٢٥	٤
%٧٦.٦٦	٢٣	٩	%٨٠	٢٤	٨	%٧٣.٣٣	٢٢	٧
%٨٠	٢٤	١٢	%٨٠	٢٤	١١	%١٠٠	٣٠	١٠
%٩٦.٥	٢٩	١٥	%١٠٠	٣٠	١٤	%٨٣.٣٣	٢٥	١٣
%٨٣.٣٣	٢٥	١٨	%٩٣	٢٨	١٧	%٦٠	١٩	١٦
%٧٦.٦٦	٢٣	٢١	%٧٦.٦٦	٢٣	٢٠	%١٠٠	٣٠	١٩
%٨٣.٣٣	٢٥	٢٤	%٨٣.٣٣	٢٥	٢٣	%٩٠	٢٧	٢٢
%٨٣.٣٣	٢٥	٢٧	%٨٣.٣٣	٢٥	٢٦	%٨٣.٣٣	٢٥	٢٥
%٩٠	٢٧	٣٠	%٩٠	٢٧	٢٩	%٩٠	٢٧	٢٨
%٩٠	٢٧	٣٣	%٨٣.٣٣	٢٥	٣٢	%٩٠	٢٧	٣١
%٨٣.٣٣	٢٥	٣٦	%٨٣.٣٣	٢٥	٣٥	%٩٠	٢٧	٣٤
%١٠٠	٣٠	٣٩	%٨٣.٣٣	٢٥	٣٨	%٨٣.٣٣	٢٥	٣٧
%٨٣.٣٣	٢٥	٤٢	%٩٦.٥	٢٩	٤١	%١٠٠	٣٠	٤٠
%٨٣.٣٣	٢٥	٤٥	%٨٣.٣٣	٢٥	٤٤	%٨٣.٣٣	٢٥	٤٣
%١٠٠	٣٠	٤٨	%١٠٠	٣٠	٤٧	%٨٣.٣٣	٢٥	٤٦
%١٠٠	٣٠	٥١	%٩٠	٢٧	٥٠	%١٠٠	٣٠	٤٩
%٩٠	٢٧	٥٤	%٩٠	٢٧	٥٣	%٩٠	٢٧	٥٢
%٩٠	٢٧	٥٧	%٩٠	٢٧	٥٦	%٩٠	٢٧	٥٥
%٨٣.٣٣	٢٥	٦٠	%٨٦.٥	٢٦	٥٩	%٨٦.٥	٢٦	٥٨
%٧٦.٦٦	٢٣	٦٣	%٧٠	٢١	٦٢	%٨٣.٣٣	٢٥	٦١
%٩٦.٥	٢٩	٦٦	%٩٣	٢٨	٦٥	%٨٦.٥	٢٦	٦٤
%٨٣.٣٣	٢٥	٦٩	%٩٣.٣	٢٨	٦٨	%٩٠	٢٧	٦٧

تابع جدول (٢١)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد التدريبات البصرية العامة

لتعليم سباقات المضمار (قيد البحث) (ن=١٠)

النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	م	النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	م	النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	م
%٨٣.٣٣	٢٥	٧٢	%٨٣.٣٣	٢٥	٧١	%٨٣.٣٣	٢٥	٧٠
%٩٦.٥	٢٩	٧٥	%١٠٠	٣٠	٧٤	% ٨٦.٥	٢٦	٧٣
%٨٦.٥	٢٦	٧٨	%٨٦.٥	٢٦	٧٧	%٩٠	٢٧	٧٦
%٨٦.٥	٢٦	٨١	%٨٦.٥	٢٦	٨٠	%٨٦.٥	٢٦	٧٩
%٨٦.٥	٢٦	٨٤	%٨٦.٥	٢٦	٨٣	% ٨٦.٥	٢٦	٨٢
% ٩٣	٢٨	٨٧	% ٩٣	٢٨	٨٦	% ٩٣	٢٨	٨٥
% ٩٣	٢٨	٩٠	% ٩٣	٢٨	٨٩	%٩٣	٢٨	٨٨
%٨٦.٥	٢٦	٩٣	%١٠٠	٣٠	٩٢	%٩٣	٢٨	٩١
%١٠٠	٣٠	٣/٩٤	% ٩٠	٢٧	٢/٩٤	%٨٣.٣٣	٢٥	١/٩٤
%٨٦.٥	٢٦	٦/٩٤	%٧٦.٦٦	٢٣	٥/٩٤	%٩٦.٥	٢٩	٤/٩٤
%٨٠	٢٤	٩/٩٤	%٧٠	٢١	٨/٩٤	%٧٠	٢٢	٧/٩٤
%٩٠	١٠.٨	١٢/٩٤	%٨٦.٥	٢٦	١١/٩٤	%٧٠	٢٢	١٠/٩٤
%٨٣.٣٣	١٠٠	١٥/٩٤	%٧٠	٢١	١٤/٩٤	%٨٠	٢٤	١٣/٩٤
%٩٦.٥	٢٩	٢/٩٥	%١٠٠	٣٠	١/٩٥	%٨٦.٥	٢٦	١٦/٩٤
%٨٣.٣٣	٢٥	١/٩٦	% ٧٦.٦٦	٢٣	٤/٩٥	%٧٠	٢١	٣/٩٥
%٧٦.٦٦	٢٣	٤/٩٦	%٧٠	٢١	٣/٩٦	%٨٦.٥	٢٦	٢/٩٦
%٧٠	٨٤	٣/٩٧	%٨٣.٣٣	٢٥	٢/٩٧	% ٩٣	٢٨	١/٩٧
%٩٦.٥	٢٩	٦/٩٧	% ٩٦.٥	٢٩	٥/٩٧	%٧٦.٦٦	٢٣	٤/٩٧
%١٠٠	٣٠	١/٩٨	%٨٦.٥	٢٥	٨/٩٧	%٩٠	٢٧	٧/٩٧
%٧٣.٣٣	٢٢	٤/٩٨	%٧٠	٢١	٣/٩٨	%٨٦.٥	٢٦	٢/٩٨
% ٩٠	٢٧	٧/٩٨	%٩٠	٢٧	٦/٩٨	%٨٦.٥	٢٦	٥/٩٨

جدول (٢٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد التدريبات البصرية الخاصة

لتعليم سباقات المضمار (قيد البحث) (ن=١٠)

النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	م	النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	م	النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	م
%٩٣	٢٨	٣	%٨٣.٣٣	٢٥	٢	%١٠٠	٣٠	١
%١٠٠	٣٠	٦	%٩٦.٥	٢٩	٥	%٨٠	٢٤	٤
%٩٠	٢٧	٩	%٩٠	٢٧	٨	%١٠٠	٣٠	٧
%٩٠	٢٧	١٢	%٩٦.٥	٢٩	١١	%٩٦.٥	٢٩	١٠
%٧٦.٣٣	٢٣	١٥	%١٠٠	٣٠	١٤	% ٩٣	٢٨	١٣
%٩٣	٢٨	١٨	%٩٦.٥	٢٩	١٧	% ٩٦.٥	٢٩	١٦
%٨٦.٥	٢٦	٢١	%٨٦.٥	٢٦	٢٠	%٨٣.٣٣	٢٥	١٩
%٩٦.٥	٢٩	٢٤	%٩٦.٥	٢٩	٢٣	%١٠٠	٣٠	٢٢
%١٠٠	٣٠	٢٧	% ٩٣	٢٨	٢٦	%٩٠	٢٧	٢٥
%٩٠	٢٧	٣٠	%٨٣.٣٣	٢٥	٢٩	%٨٦.٥	٢٦	٢٨
%٩٣	٢٨	٣٣	%٨٦.٥	٢٦	٣٢	%٩٠	٢٧	٣١
%٧٦.٣٣	٢٣	٣٦	% ٩٣	٢٨	٣٥	%٧٣.٣٣	٢٢	٣٤
%٩٠	٢٧	٣٩	% ٩٦.٥	٢٩	٣٨	%٧٦.٣٣	٢٣	٣٧
% ٩٦.٥	٢٩	٤٢	% ٩٦.٥	٢٩	٤١	%٧٣.٣٣	٢٢	٤٠
%٩٦.٥	٢٩	٤٥	% ٩٦.٥	٢٩	٤٤	%٩٣	٢٨	٤٣
٧٦.٦٦	٢٣	٤٨	%١٠٠	٣٠	٤٧	% ٩٦.٥	٢٩	٤٦
%٩٣	٢٨	٥١	%٩٣	٢٨	٥٠	% ٩٦.٥	٢٩	٤٩
%٦٦.٦٦	٢٠	٥٤	%٨٦.٥	٢٦	٥٣	%٩٠	٢٧	٥٢
%٨٣.٣٣	٢٥	٥٧	%٨٦.٥	٢٦	٥٦	%٨٦.٥	٢٦	٥٥
%١٠٠	٣٠	٦٠	% ٩٦.٥	٢٩	٥٩	%٧٠	٢١	٥٨
%١٠٠	٣٠	٦٣	% ٩٦.٥	٢٩	٦٢	%١٠٠	٣٠	٦١
%٩٣	٢٨	٦٦	%٨٣.٣٣	٢٥	٦٥	%٧٦.٣٣	٢٣	٦٤
%١٠٠	٣٠	٦٩	% ٩٦.٥	٢٩	٦٨	% ٩٦.٥	٢٩	٦٧
%٧٦.٦٦	٢٣	٧٢	%٩٣	٢٨	٧١	%١٠٠	٣٠	٧٠
% ٩٦.٥	٢٩	٧٥	% ٩٦.٥	٢٩	٧٤	%١٠٠	٣٠	٧٣
% ٩٦.٥	٢٩	٧٨	%١٠٠	٣٠	٧٧	%٩٣	٢٨	٧٦
٧٦.٦٦	٢٣	٨١	%٩٣	٢٨	٨٠	%٧٦.٦٦	٢٣	٧٩
%٨٦.٥	٢٦	٨٤	%٨٦.٥	٢٦	٨٣	%٨٣.٣٣	٢٥	٨٢
% ٩٦.٥	٢٩	٨٧	%٧٣.٣٣	٢٢	٨٦	%١٠٠	٣٠	٨٥
%٧٠	٢١	٩٠	%٩٣	٢٨	٨٩	%٩٣	٢٨	٨٨
%٧٠	٢١	٩٣	%٨٣.٣٣	٢٥	٩٢	%٧٠	٢١	٩١
%٩٣	٢٨	٩٦	%٨٦.٥	٢٦	٩٥	% ٩٦.٥	٢٩	٩٤
٨٦.٥	٢٦	٩٩	%٨٣.٣٣	٢٥	٩٨	%٨٦.٥	٢٦	٩٧
%٩٠	٢٧	١٠٢	%٨٦.٥	٢٦	١٠١	% ٩٦.٥	٢٩	١٠٠
%١٠٠	٣٠	١٠٥	% ٩٦.٥	٢٩	١٠٤	%٧٠	٢١	١٠٣
%٧٠	٢١	١٠٨	% ٩٦.٥	٢٩	١٠٧	%١٠٠	٣٠	١٠٦

تشير نتائج جدول (٢١)، (٢٢) حسب آراء السادة الخبراء في التدريبات البصرية العامة والخاصة بالمتغيرات المهارية (قيد البحث) إلى أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء قد تراوحت ما بين (٦٦.٦٦% - ١٠٠%)، وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠% فما أكثر)، ثم نظم الباحث التدريبات البصرية التي حصلت على النسبة التي ارتضاها الباحث فى صورة (٣) وحدات تعليمية:-

- تضم الوحدة التعليمية الاولى (٤) دروس تعليمية لسباق (٢٠٠ متر عدو).
 - تضم الوحدة التعليمية الثانية (٥) دروس تعليمية لسباق (١٠ متر حواجز)
 - تضم الوحدة التعليمية الثالثة (٤) دروس تعليمية لسباق (٤×١٠٠ متر تتابع)
- ٧/٢/٤/٣ إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء في تقييم محتوى البرنامج التعليمي المقترح مرفق (١٢).

١/٧/٢/٤/٣ هدف الإستمارة:-

إستطلاع رأي السادة الخبراء لمعرفة مدى مناسبة محتوى البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام التدريبات البصرية فى تعليم سباقات المضمار المنهجية (قيد البحث).

٢/٧/٢/٤/٣ خطوات إعداد الإستمارة:-

- قام الباحث بعرض البرنامج التعليمي المقترح وكذلك أعد إستمارة تقييم محتوى البرنامج التعليمي المقترح صورة استمارة استطلاع رأي الخبراء لإبداء آرائهم لتحديد مدى مناسبة البرنامج التعليمي المقترح فى تعليم سباقات المضمار المنهجية(قيد البحث).
- ٣/٧/٢/٤/٣ صدق الإستمارة:-

- قام الباحث بحساب صدق الاستمارة باستخدام صدق المحكمين حيث تم عرض الاستمارة على عدد(١٠) من السادة الخبراء المتخصصين:-

- وتم حساب النسبة المئوية لآراء الخبراء وتحديد مدى مناسبة البرنامج فى تعليم سباقات المضمار المنهجية بما يناسب مستوى وقدرات عينة البحث، وذلك من خلال حساب النسبة المئوية لآراء الخبراء وذلك ما يتضح جدول (٢٣).

جدول (٢٣)

تقييم السادة الخبراء لمحتوى البرنامج التعليمي المقترح (ن=١٠)

م	العبارات	التكرار	النسبة المئوية
١	محتوى المعلومات والمعارف داخل البرنامج كافية وتفي لتحقيق الغرض منه.	١٠	١٠٠%
٢	وضوح صياغة العبارات بمحتوى وحدات ودروس البرنامج.	٨	٨٠%
٣	الزمن الكلي المخصص للبرنامج مناسب لتحقيق الأهداف المرجوة منه.	٨	٨٠%
٤	مناسبة توزيع المهارات الأساسية على المساحات الزمنية داخل البرنامج.	٨	٨٠%
٥	مناسبة محتوى الوحدات والدروس الخاصة بكل مهارة لاكتساب وتعلم المهارة.	١٠	١٠٠%
٦	تم عرض محتوى الدروس والوحدات الخاصة بكل مهارة بشكل منطقي ومتسلسل.	١٠	١٠٠%
٧	يتناسب التدرج بخطوات التعليم لكل مهارة مع مستوى العينة.	٨	٨٠%
٨	يسمح تسلسل محتوى الوحدات والدروس الخاصة بكل مهارة بمراعاة الفروق الفردية بين العينة من المتعلمين.	٨	٨٠%
٩	مناسبة التدريبات البصرية المقترحة في تعليم سباقات المضمار المنهجية	٩	٩٠%

يتضح من جدول (٢٣) ان نسبة اتفاق آراء الخبراء في تقييم محتوى وصياغة البرنامج التعليمي المقترح تراوحت ما بين نسبة مئوية قدرها ١٠٠% كحد أعلى، ونسبة مئوية قدرها ٨٠% كحد أدنى وهذا يعطي مؤشرا على اتفاق الخبراء في متغيرات تقييم البرنامج التعليمي المقترح.

٣/٥ البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريبات البصرية:-

قام الباحث بوضع برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية لتعليم سباقات المضمار المنهجية قيد البحث لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج وفقاً للأسس العلمية التعليمية وذلك بعد الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة المرتبطة بمجال العاب القوى ومجال المناهج وطرق التدريس مثل دراسة "أبو النجا أحمد عز الدين" (٢٠٠٣م) (٣)، دراسة " عبد الحميد شرف" (١٩٩٦م) (٣٧)، دراسة " محمود عبد الحليم عبد الكريم" (٢٠٠٦م) (٦٠)، دراسة "مديحة ممدوح سالم، وفاء أمين (٦٢)،"فراج عبد الحميد توفيق" (٢٠٠٤م) (٤٣) وأيضاً الإطلاع على العديد من الدراسات فى مجال التدريبات البصرية مثل :-دراسة " ضياء أحمد طلعت" (٢٠١٢م) (٣٢)، دراسة " محمد فكري سيد" (٢٠١٠م) (٥٦)، دراسة "محمد لطفي السيد، محمود رجائي محمد" (٢٠٠٨م) (٥٧)، دراسة " مصطفى طه محمود" (٢٠١٥م) (٦٣)، دراسة " هدى صابر حسن" (٢٠٠٨م) (٦٨)، دراسة "نادية حسن الصاوي، زينب حتوت" (٢٠٠٨م) (٦٥).

وقد تضمنت تلك المراجع والدراسات إعداد وتصميم البرامج والخطط التعليمية وكذلك تضمنت حيثيات التدريبات البصرية مما ساعد الباحث فى تكوين البرنامج التعليمى المقترح باستخدام التدريبات البصرية وما يندرج تحته من:-

- ١/٥/٣ هدف البرنامج التعليمي (المقترح).
- ٢/٥/٣ أسس البرنامج التعليمي (المقترح).
- ٣/٥/٣ محتوى البرنامج التعليمي (المقترح).
- ٤/٥/٣ تنظيم البرنامج التعليمي (المقترح).
- ٥/٥/٣ تقويم البرنامج التعليمي (المقترح).
- ١/٥/٣ هدف البرنامج التعليمي.

- الهدف العام من البرنامج التعليمى (برنامج التدريبات البصرية المقترح):-

يهدف البرنامج المقترح إلى تعليم سباقات المضمار المنهجية (سباق ٢٠٠متر، سباق ١٠متر حواجز، سباق ٤×١٠متر تتابع) من خلال استخدام التدريبات البصرية لدى أفراد عينة البحث لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج للعام الجامعى ٢٠١٥-٢٠١٦م، وتتضمن الأهداف السلوكية الآتية، جدول (٢٤) مرفق (٨):-

جدول (٢٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد مكونات البرنامج التعليمى المرتبطة بسباقات المضمار المنهجية والتي يمكن تعليمها باستخدام التدريبات البصرية لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية

أ- الأهداف المعرفية :- (ن=١٠)

م	الدرجة المقدره	النسبة المئوية%	م	الدرجة المقدره	النسبة المئوية%
١	٣٠	%١٠٠	٦	٢٨	%٩٣
٢	٣٠	%١٠٠	٧	٣٠	%١٠٠
٣	٢٦	%٨٦.٥	٨	٣٠	%١٠٠
٤	٢٧	%٩٠	٩	١٨	%٦٠
٥	٢٦	%٨٦.٥	١٠	٢٨	%٩٣

ب- الأهداف النفس - حركية :-

م	الدرجة المقدره	النسبة المئوية%	م	الدرجة المقدره	النسبة المئوية%
١	٣٠	%١٠٠	٥	٢٢	%٧٣.٣
٢	٢٦	%٨٦.٥	٦	٢٢	%٧٣.٣
٣	٣٠	%١٠٠	٧	٣٠	%١٠٠
٤	٣٠	%١٠٠	٨	٢٨	%٩٣

ج- الأهداف الوجدانية :-

م	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية%	م	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية%
١	٢٧	%٩٠	٨	٢٩	%٩٦.٥
٢	٢٥	%٨٣.٣	٩	٢٩	%٩٦.٥
٣	٢٤	%٨٠	١٠	٢٨	%٩٣
٤	٢٦	%٨٦.٥	١١	٢٩	%٩٦.٥
٥	٣٠	%١٠٠	١٢	٢٥	%٨٣.٣
٦	٣٠	%١٠٠	١٣	٢٥	%٨٣.٣
٧	٢٩	%٩٦.٥	١٤	٢٥	%٨٣.٣

٢/٥/٣ أسس البرنامج التعليمي(برنامج التدريبات البصرية المقترح):-

أعتمد الباحث عند وضع برنامج التدريبات البصرية على الأسس التالية:

- ١- مراعاة الهدف من التدريب البصرى.
 - ٢- توفير الإمكانيات الفنية وتصميم الأدوات والأجهزة البصرية.
 - ٣- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب مع عينه البحث.
 - ٤- مراعاة المبادئ الخاصة بتدريب العين: (التنفس Breathe، الرمش Blink، الابتسام Smile، تحقيق المتعة Have Fun، الاستمرار والجدية Commit، الثقة والاعتقاد بفاعليه التدريب Believe).
 - ٥- توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة.
 - ٦- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء التخصصي للاعبين.
 - ٧- التدرج من السهل الى الصعب اثناء تطبيق التدريبات البصرية.
- ٣/٥/٣ محتوى البرنامج التعليمي(برنامج التدريبات البصرية المقترح):-

يعتبر تحديد محتوى البرنامج من أهم خطوات بناء البرنامج حيث لابد ان يحقق المحتوى أهداف البرنامج وقد استعان الباحث لتحديد المحتوى بالعديد من المراجع والدراسات فى مجال المناهج وطرق التدريس مثل دراسة " أبو النجا أحمد عز الدين " (٢٠٠٣م)(٤)، "رضا مسعد السعيد"، "هويدا محمد الحسينى" (٢٠٠٧م) (٢٣)، "فاطمة عوض صابر" (٢٠٠٦م) (٤٢)، "محمد الحمامى، أمين محمد الخولى" (١٩٩٠م) (٥٠)، "محمود عبد الحلیم" (٢٠٠٦م) (٦٠)،"وأیضا الاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع فى مجال العاب القوى مثل دراسة عبد الرحمن عبد الحمید زاهر (٢٠٠٩م) (٣٨)، سمیر عباس عمر ، محمد محمد عبد العال

(٢٠١٢م) (٣٠)، 'فراج عبد الحميد توفيق' (٢٠٠٤م) (٤٣)، وقد تضمنت تلك المراجع والدراسات

اسس اختيار وتنظيم المحتوى حتى يكون المحتوى :-

- مرتبط بالأهداف.

- يناسب مستوى وقدرات الطلاب عينة البحث.

- يحقق التوازن بين شموله وعمقه.

- يراعى التدرج في عرض الاجزاء.

٤/٥/٣ تنظيم البرنامج :-

ويشمل البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية على :-

١/٤/٥/٣ أعمال إدارية.

٢/٤/٥/٣ إحماء عام.

٣/٤/٥/٣ إحماء خاص.

٤/٤/٥/٣ النشاط التعليمي والتطبيقي.

٥/٤/٥/٣ النشاط الختامي.

١/٤/٥/٣ أعمال إدارية.

تمثلت الأعمال الإدارية الخاصة بالبرنامج فى إعداد مكان تطبيق البرنامج التعليمي

باستخدام التدريبات البصرية، وتسجيل الحضور والغياب، وتجهيز الأدوات والتأكد من سلامتها.

٢/٤/٥/٣ الإحماء والإعداد البدني العام:-

ويتفق "عبد المنعم سليمان إبراهيم، محمد خميس أبو نمره" (١٩٩٥م) (٣٩) ويعنى

إعداد الجسم بجميع أجهزته للقيام بمجهود معين يتطلب عملا عضليا معروفا، والغرض الاساسي

منه هو التدفئة العامة. (٣٩: ٥٥)

وقد تضمن الإحماء والإعداد البدني العام (إحماء تقليدي، إحماء الألعاب الصغيرة،

(إحماء المحطات).

٣/٤/٥/٣ الاعداد البدني الخاص :-

استناداً على ما اتفق عليه كل من "زكية إبراهيم كامل"، "نوال إبراهيم شلتوت"، "مرفت

على خفاجة" (٢٠٠٢م) (٢٤) حول الإعداد البدني الخاص وهو الجزء الذي يعطى للطلاب بعد

تنفيذ الإعداد البدني العام مباشرة من خلال أداء التمارين التي لها صلة بنسبة عالية بالجزء

المراد تعلمه فى النشاط التعليمي، والذي يهدف إلى إكساب الطالب بعض المفاهيم الخاصة

باللياقة البدنية كمفاهيم (القوة، السرعة، التحمل، الدقة، المرونة، الرشاقة، القدرة، التوافق) والتي

نسعى من خلالها إلى تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية وتنمية التوافق بين المجموعات العضلية والتأثير على أجهزة الجسم لتحسين اللياقة الصحية والكفاءة الوظيفية. واستخدم الباحث (تمرينات زوجية وفردية بأدوات وبدون أدوات) وذلك للبعد عن الملل والعمل على تهيئة الطلاب بدنيا ونفسيا لاستقبال الجزء الرئيسي من الدرس والذي يتضمن عملا عضليا شاقا، وقام الباحث باختيار التمرينات الخاصة التي تخدم في تعلم السباقات الأساسية المنهجية (قيد البحث).

٤/٤/٥/٣ النشاط التعليمي والتطبيقي (الجزء الرئيسي):-

هو النواة التي يبني عليها الوحدة التعليمية حيث فيه عرض للمهارات المراد تعليمها، وتوضيح كيفية أدائها، أما بالنسبة للنشاط التطبيقي فهو مجموعة من التدريبات البصرية التي يبني كل تمرين فيها على ما قبله.

هو الجزء الذي يتم فيه عرض توضيحي للسباق المراد تعلمها، وتوضح كيفية أدائها ومراحلها الفنية وتدريباتها التعليمية، وفيه مجموعة من التدريبات البصرية المتنوعة والمتسلسلة، والتي يبني كل تدريب فيها على ما قبله ويمهد لما بعده، وقد اتخذ النشاط التعليمي والتطبيقي من زمن كل درس (٧٠ دقيقة).

- وقد قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بالعاب القوى، وأيضاً المرتبطة بمجال المناهج وطرق التدريس مثل "بسطويسي أحمد بسطويسي" (١٩٩٧م) (١٣)، "أنور محمد الشرفاوى (١٩٩١م) (١١)، "سعيد صلاح عبدالمقصود" (٢٠١٢م) (٢٧)، "سامية فرغلى منصور" (٢٠٠٢م) (٢٦)، "عفاف عبد الكريم" (١٩٩٤) (٤٠)، "محمود عبد الحليم عبد الكريم" (٢٠٠٦م) (٦٠)، وذلك للتعرف على :

- الخطوات الفنية والتعليمية والتدريبية التطبيقية للسباقات الأساسية قيد البحث.
- الأخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها.

- صياغة المحتوى بكلمات ذات معنى تصف بالضبط ما تعنيه من المحتوى بما يضمن سهولة تفسيرها من أى قارئ يستخدم هذا المحتوى فى التدريس.

- بعض الأسس التي يجب مراعاتها عند وضع الخطوات التعليمية والتطبيقية وذلك لخدمة هدف الدرس ومنها:-

- أن تكون الخطوات التعليمية والتطبيقية مناسبة لمستوى وقدرات عينة البحث.
- استخدام الأدوات والوسائل التعليمية التي تسهل عملية التعلم.
- توفير عوامل الأمن والسلامة خلال عملية تنفيذ الدروس.

- أن تتنوع التشكيلات والتكوينات المتخذة لتعلم السباقات الأساسية قيد البحث، وكذلك يتوفر فيها عنصر الحماس والتشويق، وشد الانتباه.
- توفير ما يطلبه الطالب لضمان المشاركة الفاعلة والايجابية في عملية تنفيذ الدروس.

٥/٤/٥/٣ النشاط الختامي :-

الغرض من النشاط الختامي هو عودة الجسم وأجهزته الداخلية إلى حالته الطبيعية وهذا ما أشار إليه كل من "زكية إبراهيم كامل"، "توال إبراهيم شلتوت"، "ميرفت خفاجة" (٢٠٠٢م) أن النشاط الختامي يتضمن مجموعة من تمرينات الاسترخاء أو عرض نماذج للأداء الحركي الجيد لأنشطة التعليم والتطبيق، وتشجيع الطلاب وكذلك استخراج وإعلان نتائج بعض المسابقات أو المباريات التي استخدمت في النشاط السابق. (٢٤ : ٢٦٠، ٢٦١)

وفي ضوء ما سبق وكذلك آراء السادة الخبراء قام الباحث بتنظيم محتوى البرنامج وتم تجميع المحتوى وتم وضع الأهداف السلوكية للدروس والتي تتبثق من الهدف العام للبرنامج ثم تم التوصل إلى الصورة النهائية للبرنامج مرفق (٨).

جدول (٢٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد التمرينات الختامية (التهدة)

(ن=١٠)

م	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %	م	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %	م	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	٣٠	١٠٠%	٢	٢٩	٩٦.٥%	٤	٢٨	٩٣%
٥	٢٥	٨٣.٣٣%	٦	٢٦	٨٦.٥%	٧	٢٨	٩٣%
٨	٢٧	٩٠%	٩	٣٠	١٠٠%	١٠	٢٩	٩٦.٥%
١١	٢٩	٩٦.٥%	١٢	٣٠	١٠٠%	١٣	٢٩	٩٦.٥%
١٤	٢١	٧٠%	١٥	٢٨	٩٣%	١٦	٢٨	٩٣%
١٧	٢٧	٩٠%	١٨	٢٦	٨٦.٥%	١٩	٢٩	٩٦.٥%
٢٠	٣٠	١٠٠%						

تشير نتائج جدول (٢٥) حسب آراء السادة الخبراء في التمرينات الختامية (التهدة) إلى أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء قد تراوحت ما بين (٧٠% - ١٠٠%)، وقد ارتضى الباحث بنسبة (٧٥% فما أكثر).

١/٤/٥/٣ التوزيع الزمني لاجزاء البرنامج

جدول (٢٦)

التوزيع الزمني لاجزاء البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية

الوحدات التعليمية	أجزاء الـدرس						الوحدات التعليمية
	أعمال إدارية	الإعداد البدني العام	الإعداد البدني الخاص	الأنشطة التعليمية والتطبيقية	النشاط الختامي	الأسابيع	
(٣) وحدات	٢٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	٧٠ ق	١٠ ق	٧	
						١٣	
						٢٠ ق	

٥/٥/٣ تقويم البرنامج

قام الباحث بعرض البرنامج التعليمي المقترح على عدد (١٠) في مجال المناهج وطرق التدريس وسباقات المضمار ومسابقات الميدان وذلك للتعرف على مدى مناسبة البرنامج المقترح للهدف العام من البحث ومدى مناسبة التدريبات البصرية المقترحة للهدف من البرنامج مرفق (٩) مرفق (١١) مرفق (١٢).

٦/٣ الدراسات الاستطلاعية :-

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية يوم (٩/١٠/٢٠١٥م) على عينه قوامها (١٠) أفراد كعينه استطلاعيه من مجتمع البحث، وأستهدفت الدراسة ما يلي:

- اختيار المساعدين وتدريبهم على اجراء القياسات.
- التعرف على الأدوات والأجهزه المتوافره ومدى صلاحيتها.
- تحديد زمن وأجراءات الأختبارات وكيفيه تسلسلها.
- معرفة الطرق الصحيحة التي تستخدم لأجراء القياسات بطريقة سليمة.
- ترتيب الاختبارات المختارة وذلك لتحقيق النتائج المرجوة وتوفير الوقت والجهد.

وقد أسفرت هذه الدراسة عن:

- صلاحية الأدوات واجهزه القياس للأستخدام.
- تدريب المساعدين على تطبيق الأختبارات وترتيبها.
- تم الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق الأختبارات والقياسات وكيفيه التغلب عليها.
- تم إثارة وعى الطلاب واهتمامهم بتطبيق دروس البرنامج والاختبارات المستخدمة.
- تم توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج التعليمي.

القياس القبلي:

تم اجراء القياسات الأساسية القبلية على عينة البحث في الفترة من ٢٠١٥/١٠/١٨ م إلى الفترة ٢٠١٥/١٠/٢٠ م كما يلي :

اليوم الأول(الاحد) الموافق (٢٠١٥/١٠/١٨ م):

قام الباحث بتطبيق اختبارات قياس مستوى الاداء المهارى على عينة البحث الأساسية:

اليوم الثانى(الثلاثاء) الموافق (٢٠١٥/١٠/٢٠ م):

قام الباحث بتطبيق الأختبارات البصرية على عينة البحث الأساسية:

تنفيذ وتطبيق البرنامج :-

- تم تنفيذ البرنامج باستخدام التدريبات البصرية لتعليم سباقات المضمار المنهجية على طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج (المجموعة التجريبية)، كذلك تم تطبيق البرنامج التقليدى المعتاد (أسلوب الأوامر) على المجموعة الضابطة، لمدة (٧) أسابيع فى الفترة ٢٠١٥/١٠/٢٥ م حتى ٢٠١٥/١٢/٦ م بواقع عدد(٣) وحدات تعليمية. مرفق (١١)

- ١- تضم الوحدة التعليمية الاولى (٤) دروس تعليمية لسباق (٢٠٠ متر عدو).
- ٢- تضم الوحدة التعليمية الثانية (٤) دروس تعليمية لسباق (١٠ متر حواجز).
- ٣- تضم الوحدة التعليمية الثالثة (٥) دروس تعليمية لسباق (٤ × ١٠ متر تتابع).

القياس البعدى:

تم اجراء القياسات البعدية على عينة البحث ايام الثلاثاء والأربعاء الموافق (٢٠١٥/١٢/٩،٧ م) على نحو ما تم تطبيقه فى القياسات القبلية.

جدول (٢٧)

التوزيع الزمنى للإجراءات البحث

الفترة الزمنية		الإجراءات البحث
من	إلى	
٢٠١٥/١٠/٩ م		الدراسة الاستطلاعية
٢٠١٥/١٠/٢٠ م	٢٠١٥/١٠/١٨ م	القياس القبلي
٢٠١٥/١٢/٦ م	٢٠١٥/١٠/٢٥ م	تطبيق وتنفيذ البرنامج
٢٠١٥/١٢/٩ م	٢٠١٥/١٢/٧ م	القياس البعدى

مجالات البحث.

تم إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات وإجراء القياسات :

- القياسات القبليّة خلال الفترة من ١٩ / ١٠ / ٢٠١٥م إلى ٢١ / ١٠ / ٢٠١٥م.
- وتطبيق البرنامج التعليمي خلال الفترة من ٢٥ / ١٠ / ٢٠١٣م إلى ٦ / ١٢ / ٢٠١٥م.
- والقياسات البعدية خلال الفترة من ٧ / ١٢ / ٢٠١٣م إلى ٩ / ١٢ / ٢٠١٥م.

المجال المكاني:-

تم التطبيق الميداني على مجموعة البحث التجريبية والضابطة في ستاد سوهاج الرياضي للعام الدراسي الجامعي ٢٠١٥ / ٢٠١٦م.

٧/٣ الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف البحث في ضوء النتائج تم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T-test.(دلالة الفروق)
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية
- النسبة الفئوية
- التباين