

## الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

٣. ٤ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

٣-٥ إجراءات البحث .

٣-٥-١ مقياس العمر البيولوجي

٣-٦ تحديد المتغيرات الوظيفية

٣-٧ القياسات المستخدمة في البحث

١- قياس طول الجسم

٢- قياس وزن الجسم

٣- قياس العمر الزمني.

٤- قياس العمر البيولوجي .

٥- القياسات الوظيفية :

أولاً- قياس  $(VO_2 \max)$

ثانياً - قياس ضغط الدم

ثالثاً - قياس السكر الدم

٣-٨ التجارب الاستطلاعية

٣-٨-١ التجربة الاستطلاعية الأولى

٣-٨-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية

٣-٨-٣ الأسس العلمية للمقياس

٣-٨-٣-١ صدق العبارات وصلاحياتها

٣-٨-٣-٢ ثبات مقياس

٣-٨-٣-٣ الموضوعية

٣-٩ البرامج المستخدمة في البحث

أولاً:- البرنامج الغذائي

ثانياً:- البرنامج الغذائي - البدني

ثالثاً - البرنامج البدني

٣-١٠ التجربة الرئيسية

٣-١٠-١ الاختبارات القبليّة

٣-١٠-٢ تنفيذ البرامج المعتمدة .

٣-١٠-٣ الاختبارات البعدية

٣-١١ الوسائل الإحصائية