

الفصل الثالث

اجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

ثانياً: عينة البحث

ثالثاً: مجالات البحث.

رابعاً: أدوات جمع البيانات.

خامساً: خطوات اجراء التجربة.

أ- المرحلة التمهيديّة.

ب- المرحلة الأساسية.

ج- المرحلة النهائية.

اجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي مستعيناً بأحد تصميماته وهى المجموعتين احدهما التجريبية والأخرى الضابطة بأسلوب القياسين القبلى والبعدى .

ثانياً: عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادى غزل المحلة وبلغ عددهم (٣٠) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهم تجريبية وعددها (١٥) لاعباً والأخرى ضابطة وعددها (١٥) لاعباً وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على لاعبي نادى (٢٣) يوليو الرياضى وعددهم (٢٢) لاعباً تم أستبعاد اثنان منهم لعدم الانتظام وبالتالي بلغ الحجم الكلى لمجتمع البحث (٥٢) لاعباً كما يوضح جدول (٤) .

جدول (٤)

تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث

م	البيانات	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	عينة الدراسة الاستطلاعية	٢٠	%٢٤
٢	عينة الدراسة الاساسية	٣٠	%٧١
٣	المستبعدين	٢	%٠٥
	اجمالى مجتمع البحث	٥٢	%١٠٠

أسباب اختيار الباحث لعينة الدراسة الأساسية :

- ١- يقوم الباحث بتدريب أفراد عينة البحث بنادى غزل المحلة .
- ٢- يستطيع افراد البحث أداء المهارات المستخدمة فى الدراسة بمستوى من الكفاءة وبقدرة على التحمل .
- ٣- بعض أفراد العينة من لاعبي المنتخب القومى للجودو .

ثالثاً: مجالات البحث :

١- المجال البشرى :

أجرى البحث على (٣٠) لاعب من لاعبي الدرجة الأولى والدوليين بنادى غزل المحلة الكبرى بمحافظة الغربية .

٢- المجال المكانى :-

تم تطبيق قياسات الصدق والثبات بنادى ٢٣ يوليو الرياضى بالمحلة أما التجربة الأساسية فكانت بنادى غزل المحلة الرياضى .

٣- المجال الزمانى :-

طبق البرنامج المقترح خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٣ م فى الفترة من (٢٤ / ٥ / ٢٠٠٣) م إلى (١٥ / ٨ / ٢٠٠٣) .

رابعاً: أدوات جمع البيانات :

على ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرتبطة ، وطبقاً لمتطلبات البحث استخدم الباحث بعض الأجهزة والأدوات ، واختبارات بدنيه ومهارية لجمع البيانات وهى كالاتى :

أ) الأجهزة المستخدمة فى الدراسة :

- ١- جهاز رستا ميتر لقياس الطول .
- ٢- ميزان طبي معاير لقياس الوزن .
- ٣- بساط جودو قانونى .
- ٤- جهاز عرض تلفزيونى ملون .
- ٥- شرائط تسجيل تلفزيونى .
- ٦- أشرطة قياس

٧- ساعة إيقاف .

٨- بنش .

٩- أثقال حديدية .

١٠- بار حديدى .

ب) القياسات والاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بعمل مسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة وذلك لمعرفة الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة للبحث وهى كالاتى :

أولاً: القياسات الأنثروبومترية :-

١- قياس الطول .

ثانياً: الاختبارات البدنية :

من خلال المسح الشامل والدراسة لأغلب الدراسات المتعلقة بالچودو أمكن للباحث تطبيق بطارية الاختبارات البدنية الخاصة بلاعبى رياضة الجودوى التى قام بتصميمها خلف الدسوقى (١٩٩٦) (١٤) وهى :-

١- تحمل القوة (الجلوس من الرقود قرفصاء) : عن طريق حساب أكبر عدد من التكرارات فى (٣٠) ثانيه .

٢- القوة العضلية (الجلوس على المقعد والبار الحديدى على الكتفين) : عن طريق حساب أكبر ثقل ممكن حمله .

٣- تحمل السرعة (رمية مورتية سيوناجى بالشاخص) : عن طريق حساب أكبر عدد من التكرارات فى (١٠) ثوانى .

٤- التوازن الثابت : عن طريق حساب زمن الوقوف .

٥- المرونة (فتحة الرجل) : عن طريق حساب المسافة بالسم .

٦- السرعة الحركية (سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ) : عن طريق حساب عدد مرات التكرار فى (١٥) ث مرفق رقم (١) .

الاختبارات المهارية :

تم تحليل المباريات التى أقيمت فى الدورة الأولمبية بسيدنى عام ٢٠٠٠ م

وذلك للتعرف على أكثر المهارات الهجومية المركبة والتي استخدمت من قبل اللاعبين فى تلك الدورة هذا وتم التحليل باستخدام أسلوب العرض المرئى عن طريق شرائط الفيديو لتلك المباريات حيث قام بالتحليل ثلاثة من الخبراء فى رياضة الجودو والتي تم اختيارهم وفقاً للشروط التالية :

١- أن لا يقل درجة الحزام عن ٤ دان .

٢- أن يكون من الحكام المعتمدين أو المدربين الذين قاموا بتدريب المنتخب المصرى أو منتخبات عربية أخرى .

٣- أن يكون من المشهود لهم بالكفاءة والقدرات العالية .

طريقة قياس المهارات الهجومية المركبة:

١-الهدف من الإختبار:-

قياس مستوى الأداء للمهارات الهجومية المركبة المستخلصة من تحليل دورة سيدنى عام ٢٠٠٠ م للعينه قيد الدراسة

٢- طريقة أداء الإختبار:-

يقف اللاعب أمام زميله ثم يقوم كل منهما بمسك الكومى كاتا ويبدأ اللاعب المهاجم (التورى) بأداء المهارة الهجومية المركبة الأولى بكل دقة وقوة وهكذا فى كل مهارة يؤديها حتى يتم أداء المهارات الهجومية العشر المستخلصة من التحليل .

٣- تعليمات الإختبار:-

أ - عدم إضافة أى حركات بخلاف الحركات المطلوب تأديتها

ب - عدم خروج اللاعب عن البساط أثناء تأدية المهارة الهجومية المركبة .

ج - عدم الوقوف للاستراحة أثناء تأدية المهارات .

د - عدم وجود فواصل بين أجزاء المهارة الواحدة .

٤- احتساب الدرجات :-

يحتسب كل جزء من أجزاء المهارة (٣) درجة وتقسم كالاتى :-

(٣) درجة

الكومى كاتا (المسك)

الكوزوشى والتسكورى (الاخلال والخلع) (٣) درجة

الكاكى (الرمى) (٣) درجة

عند أداء المهارة الأولى المركبة فإن الجزء الثالث منها لا يحتسب (الكاكى) والتي يتم تقييم الأداء الصحيح لها (٣) درجة حيث لا يتم الرمى للمهارة الأولى بداخل المهارة الهجومية المركبة ولكن تظهر هذه المرحلة عند نهاية الاداء للمهارة الهجومية ككل وبناءً على ذلك يصبح المجموع الكلى للدرجات المعطاه لكل مهارة بناء على تلك المراحل (١٥) درجة مرفق رقم (٥)

والجدول رقم (٥) يوضح أسماء من قام بتحليل المباريات فى دورة سيدنى عام ٢٠٠٠ م وكذلك أسماء المحكمين لقياس مستوى الأداء الهجومى المركب .

جدول (٥)

أسماء لجنة المحللين لدورة سيدنى ٢٠٠٠ م والمحكمين
لقياس مستوى الأداء الهجومى المركب

م	الاسم	درجة الحزام
١	الكابتن/ حسين الشوى	٧ دان
٢	الكابتن/ محمد سبيع .	٦ دان
٣	الكابتن / محمد عقل	٤ دان

هذا وقد تم تسجيل المهارات الهجومية المركبة فى رياضة الجودو والمستخلصه من

التحليل فى الاستمارة المخصصة لذلك مرفق (٢) .

والجدول رقم (٦) يوضح المهارات الهجومية المركبة التى استخدمت فى دورة سيدنى

عام ٢٠٠٠ م والأهمية النسبية لها .

جدول (٦)

الأهمية النسبية للمهارات الهجومية المركبة والمستخلصة من تحليل

المباريات في دورة سيدني عام ٢٠٠٠م

م	المهارات الهجومية المركبة	عدد مرات التكرار	النسبة المئوية %
١	أوتش جاري - أوتش ماتا	٢٩ مرة	٨,٠%
٢	أوستو جاري - أوتش ماتا	٢٧ مرة	٧,٤%
٣	كواتشي جاري (يمين) - ايون سيوناجي	٢٦ مرة	٧,٢%
٤	(يمين)	٢٤ مرة	٦,٦%
٥	أوتش جاري - كواتش جاري	٢٣ مرة	٦,٣%
٦	دي اشي براي - استو جاري	٢١ مرة	٥,٨%
٧	أوتش ماتا - تاني اوتوشي	٢٠ مرة	٥,٥%
٨	أوتش جاري - طوماي ناجي	٢٠ مرة	٥,٥%
٩	كوتشيكي داوشي - تاني اوتوشي	١٩ مرة	٥,٢%
١٠	تاي اوتوشي - يوكو طوماي ناجي	١٧ مرة	٤,٧%
١١	كواتش جاري - أوتش جاري	١٦ مرة	٤,٤%
١٢	كواتش جاري (شمال) - ايون سيوناجي (شمال)	١٦ مرة	٤,٤%
١٣	أوتش جاري - كوتشيكي داوشي	١٥ مرة	٤,١%
١٤	تاي اوتوشي - سويديه تسوركومي اش	١٢ مرة	٣,٣%
١٥	ساساي تسوركومي اش - ساساي تسوركومي اشي	١٢ مرة	٣,٣%
١٦	مورتية سيوناجي - أوتش جاري	١٢ مرة	٣,٣%
١٧	دي اش براي - هراي جوشي	١١ مرة	٣,٠%
١٨	أوستو جاري - تاني اوتوشي	١٠ مرة	٢,٨%
١٩	هري جوش - هراي ماكي كومي	٩ مرة	٢,٥%
٢٠	ساساي تسوركومي اش - اوكرية اش براي	٨ مرة	٢,٢%
٢١	أوستو جاري - أوستو جاري ماكي كومي	٦ مرة	١,٧%
٢٢	أوتش جاري - كاتا جورما	٥ مرة	١,٤%
٢٣	كوتشيكي داوشي - تاما جورما	٤ مرة	١,١%
٢٤	أوتش جاري - أوتش جاكى	١ مرة	٠,٣%
		مجم = ٣٦٢	١٠٠%

هذا وقد تم استبعاد جميع المهارات الهجومية المركبة والتي لم تصل نسبتها المئوية إلى (٥, ٤٪) وبالتالي أصبحت المهارات الهجومية المركب (١٠) مهارات وهي التي تم تصميم البرنامج التدريبي عليها. وهي كما يوضحها الجدول رقم (٧).

جدول (٧)

المهارات الهجومية المركبة التي طبق عليها البرنامج التدريبي

المهارات الهجومية المركبة	م
(Ooch Gare) - (Och Mata)	١
(Osotogare) - (Och Mata)	٢
(Coosh Gare) - (Ebon cu Nage)	٣
	سيو ناجي (يمين)
(Ooch Gare) - (Coosh Gare)	٤
(De Ashi Brai) - (Osoto Gare)	٥
(Och Mata) - (Tani Otochi)	٦
(Och Gare) - (Tomay Nagi)	٧
(Kotchki Dawchi) - (Tany Otochi)	٨
(Tay Otochi) - (Yoko Tomay Nagi)	٩
(Coosh Gare) - (Ooch Gare)	١٠

خامساً: خطوات اجراء التجربة :

بعد أن تم تحديد المهارات والاختبارات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار العينة ، قام الباحث بعمل بعض الاجراءات والخطوات الهامة للدراسة والتي تساعد على اتمام اجراءات الدراسة .

وتلك الاجراءات تم تقسيمها إلى ثلاث مراحل وهى :-

أ) المرحلة التمهيديّة :

وقد اشتملت على :

١- اختيار المساعدين .

٢- الدراسات الاستطلاعية .

٣- تصميم استمارة قياس مستوى الاداء المهارى الهجومي المركب

٤- القياس القبلى وإجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث .

١- اختيار المساعدين :

تم اختيار مجموعة من المدربين الشبان والباحثين للمساعدة فى عملية القياسات والاختبارات المستخدمه فى البحث .

٢- الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء الدراسات الاستطلاعية فى الفترة من ٢٢ / ٣ / ٢٠٠٣ م إلى ٥ / ٥ / ٢٠٠٣ م على عينة من اللاعبين بلغ عددهم (٢٠) لاعب من نادى ٢٣ يوليو وهم بخلاف المجتمع الأصلي للعينة .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

كانت فى الفترة من ٢٢ / ٣ / ٢٠٠٣ : ٨ / ٤ / ٢٠٠٣ م واستهدفت :

١- شرح وتوضيح أهداف الدراسة للمساعدين ومدى فائدة النتائج التى سوف تستخلص من هذه الدراسة وطريق التسجيل فى الأستمارات المعدة لذلك .

٢- توضيح الأختبارات والقياسات المختارة والتعرف على الترتيب الصحيح للقياسات البدنية .

نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى :

١- التأكد من أن المساعدين يفهمون طريقة التسجيل وكيفية التدوين فى الاستمارة

المعدة لهذا الغرض .

٢- تم التعرف على ترتيب القياسات البدنية وهى كالتالى :

البدء باختبار :

١- الجلوس من الرقود (قرفصاء) لقياس التحمل العضلى).

٢- الجلوس على المقعد والبار الحديدى على الكتفين (لقياس القوة العضلية).

٣- رمية (مورتيه - سيوناجى) بالشاخص (لقياس تحمل السرعة).

٤- التوازن الثابت . (لقياس التوازن)

٥- فتحة البرجل . (لقياس المرونة).

٦- سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ . (السرعة الحركية). (١٤ : ٥٥).

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

وكانت فى الفترة من ٢٩ / ٤ / ٢٠٠٣ م : ٥ / ٥ / ٢٠٠٣ م.

- استهدفت تلك الدراسة إيجاد معاملات الإلتواء والصدق والثبات للإختبارات قيد الدراسة .

أولاً: معامل الإلتواء :-

اجرى الباحث معامل الإلتواء للإختبارات البدنية والمهارية للتأكد من تجانس العينة والتعرف على التوزيع الإعتدالى للأختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٨).

جدول (٨)

تجانس عينة البحث في المتغيرات والإختبارات البدنية
قييد الدراسة

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف	الإلتواء
السن	سنة	١٩٤٠	١٩٠٠	٣٦٩	٠٣٣
العمر التدريبي	سنة	٨٣٧	٨٠٠	٢٨٨	٠٣٩
الطول	سم	١٧٨٣٠	١٧٨٠٠	١٠٩٨	٠٠٨
الوزن	كجم	٧٨٢٣	٧٧٠٠	١٤٠٠	٠٢٦
التحمل العضلي	مرة/ث	١٩٠٣	٢٠٠٠	٤٢٥	٠٦٨
القوة العضلية	كجم	١٠٢٩٣	١٠٠٠٠	١٨٢٣	٠٤٨
تحمل السرعة	مرة/ث	٧٣٧	٧٠٠	١٠٣	١٠٨
التوازن	ث	٢٠٧٠	٢٠٠٠	٤٠٦	٠٥٢
المرونة	سم	١٦٩٠٣	١٦٨٠٠	١٠١٥	٠٣٠
السرعة الحركية	مرة/ث	٢٦٠٣	٢٧٥٠	٤٨٥	٠٩١-

يتضح من الجدول رقم (٨) أن درجات معامل الإلتواء في المتغيرات المستخدمة قد تراوحت ما بين (٠, ٠٨) كأكبر درجة ، (٠, ٩١) كأصغر درجة أي أن الدرجات تتراوح ما بين (٣±) مما يدل على مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيعات الاعتدالية مما يدل على تجانسهم في تلك المتغيرات .

جدول (٩)

معامل الإلتواء للمهارات الهجومية المركبة لعينة

الدراسة الأساسية

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة لقياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف	الإلتواء
المهارة الأولى	درجة	١١٤ر	١٢٠ر	٢٩ر	٦٢ر-
المهارة الثانية	درجة	١٠٠ر	١٠٠ر	١٦ر	صفر
المهارة الثالثة	درجة	٩٩ر	١٠٠ر	٢٧ر	١١ر-
المهارة الرابعة	درجة	٩٨ر	١٠٠ر	٢٥ر	٢٤ر-
المهارة الخامسة	درجة	٩٦ر	٩٠ر	٢٣ر	٧٨ر
المهارة السادسة	درجة	٩٥ر	١٠٠ر	٢٣ر	٦٥ر-
المهارة السابعة	درجة	١٠٧ر	١٠٥ر	١٨ر	٣٣ر
المهارة الثامنة	درجة	١٠٧ر	١١٠ر	١٧ر	٥٣ر-
المهارة التاسعة	درجة	١٠٤ر	١١٠ر	١٧ر	١٠٥ر-
المهارة العاشرة	درجة	١١٠ر	١١٠ر	٣٠ر	صفر

يتضح من الجدول رقم (٩) أن درجات معامل الإلتواء في المهارات الهجومية المركبة قد تراوحت ما بين (-٠٥, ١) كاصغر درجة و (٧٨,) كأكبر درجة أى أن الدرجات تتراوح ما بين (±٣) مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيعات الاعتدالية مما يدل على تجانسهم في تلك المهارات .

ثانياً: صدق الاختبارات : Validity

حيث أن جميع الاختبارات البدنية والمهارية تم الحصول عليها واستخرجها من مراجع علمية وأثبتت أن لها صدق عال وبالتالي كان لتلك الاختبارات صدق منطقي كما استخدم الباحث الصدق التجريبي بأسلوب المقارنة الطرفية فؤاد البهي (١٩٧٩) (٢٨ : ٤٠٢ - ٤٠٤)

وتم ذلك عن طريق مجموعتين احدهما ذات مستوى مرتفع وبلغت (١٠) لاعبين والأخرى ذات مستوى منخفض وبلغت (١٠) لاعبين وقد تم تطبيق اختبار (ت) للتعرف على الفروق بين المجموعتين كما هو موضح بالجدولين رقم (١٠) ، (١١).

جدول (١٠)

معامل الصدق بين المجموعة المميّزة والغير مميّزة في المهارات الهجومية المركبة

ن = ٢٠

المهارات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير المميّزة		متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ت)
		س	± ع	س	± ع		
أوتش جارى - اوتش ماتا	درجة	١٠٦	± ٢٥	٤٦	± ٢٠	٠٦٠	* ٥٩١
أوستو جارى - اوتشى ماتا	درجة	١٠٠	± ١٩	٥٥	± ٢٤	٠٤٥	* ٤٧٠
كواتشى جارى (بمين) - ايون سبوناجن (بمين)	درجة	١٠٣	± ٢٩	٥٩	± ٢١	٠٤٤	* ٣٨٦
أوتش جارى - كواتشى جارى	درجة	٩٤	± ٢٣	٥٠	± ٢٥	٠٤٤	* ٤٠٩
دى أشى براى - اوستو جارى	درجة	٩٩	± ٢٢	٤٧	± ٢٥	٠٥٢	* ٤٩١
اوتش ماتا - تانى اوتوشى	درجة	٩٩	± ١٥	٤٤	± ٢٠	٠٥٥	* ٧٠٢
اوتش جارى - طوماى ناجى	درجة	١١٠	± ٢٠	٥١	± ٢١	٠٥٩	* ٦٢٧
كوتشيكى داوشى - تانى اوتوشى	درجة	١٠٢	± ١٨	٣٧	± ١٦	٠٦٥	* ٨٤٢
تاي اوتوشى - يوكو طوماى ناجى	درجة	١٠٤	± ٢١	٣٧	± ٠٢	٠٦٧	* ٩٣٢
كواتش جارى - اوتش جارى	درجة	١٠٧	± ٣٤	٤٨	± ١٦	٠٥٩	* ٥٠٣

* مستوى معنوية عند $r = ٠٥ = ٢١٠$

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في المهارات الهجومية المركبة مما يوضح أن تلك المهارات تميز بين اللاعبين ذو المستوى المرتفع واللاعبين ذو المستوى المنخفض .

جدول (١١)

معامل الصدق بين المجموعة المميّزة والغير مميّزة في الاختبارات البدنية

ن = ٢٠

العنصر	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير المميّزة		متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ت)
			س	ع ±	س	ع ±		
تحمل القوة	الجلوس من الرقود (قرفصاء)	مرة / ث	١٧٩٠	٣٩٣	٩٢٠	١٤٨	٨٧٠	*٦٦٥
القوة العضلية	الجلوس على المقعد والبار الحديدى على اكتفين	كجم	١١٥٠	٢١٥٥	١٠٠٤٠	٢٨٤	١٥١٠	*٢٢٠
تحمل السرعة	رمية (مورتيه سيوناجى) بالشاخص	مرة / ث	٦٤٠	٩٧	٥٣٠	٩٥	١٣٠	*٣٠٤
التوازن	التوازن الثابت	ث	٢٠٨٠	٤١٨	١٠٩٠	١٦٠	٩٩٠	*٦٩٩
المرونة	فتحة البرجل	سم	١٦٥٠٠	١٠٠٢	١٥٥٥٠	٨٣٢	٩٥٠	*٢٣١
السرعة الحركية	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	مرة / ث	٢٤٥٠	٥٢٣	٨٢٠	١٧٥	١٦٣٠	*٩٣٤

* مستوى معنوية عند $r = 0.05$ = ٢١٠

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في الاختبارات البدنية مما يوضح أن هذه الاختبارات تميز بين اللاعبين ذو المستوى المرتفع واللاعبين ذو المستوى المنخفض .

ثالثاً، ثبات الاختبارات (Test R - Test) : Reliability

- لإيجاد ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قام الباحث بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها (طريق إعادة الاختبار) (Test R - Test) ، على عينه بلغت عشرة لاعبين من نادى ٢٣ يوليو ، وكلما اقتربت قيمة الثبات من ١٠ كلما زاد استقرار وثبات الاختبار. فؤاد البهى (١٩٧٩) (٢٨: ٣٧٨).

وتم التطبيق الثانى للاختبارات بعد فترة زمنية ثلاثة أيام ، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط ليبرسون وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق هذه الاختبارات فى المرة الأولى والمرة الثانية كما هو موضح فى الجدولين رقم (١٢) ، (١٣).

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المهارات الهجومية المركبة

ن = ١٠

م	المهارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	± ع	س	± ع	
١	أوتش جارى - أوتش ماتا	درجة	١١٢	± ٢٩	١٠٩	± ٢٦	٠٩٣
٢	أوستو جارى - أوتشى ماتا	درجة	١٠٦	± ١٩	١٠٦	± ١٧	٠٩٧
٣	كواتش جارى (يسين) - ايون سيوناجين (يمين)	درجة	١١٤	± ٢٠	١١٣	± ٢٠	٠٩٩
٤	أوتش جارى - كواتش جارى	درجة	١٠٠	± ١٩	١٠٠	± ١٨	٠٨٧
٥	دى أشى براى - أوستو جارى	درجة	١٠٢	± ٢٣	١٠٠	± ١٧	٠٩٦
٦	أوتش ماتا - تانى أوتوشى	درجة	١٩٨	± ١٦	١٩٥	± ١٧	٠٩٦
٧	أوتش جارى - طوماى ناجى	درجة	١٠٥	± ٢١	١٠٢	± ٢٠	٠٩٧
٨	كوتشيكى داوشى - تانى أوتوشى	درجة	١٠٤	± ١٧	١٠٤	± ١٦	٠٨٣
٩	تاي أوتوشى - يوكو طوماى ناجى	درجة	١٠٤	± ٢٠	١٠٤	± ١٨	٠٩٧
١٠	كواتش جارى - أوتش جارى	درجة	١١٠	± ٢٥	١٠٩	± ٢٥	٠٩٩

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني يقترب من الواحد الصحيح في اختبار الأداء المهارى المستخدم في البحث وكلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كان للإختبار معامل ثبات عالٍ .

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية

ن = ١٠

م	المهارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع ±	س	ع ±	
١	الجلوس من الرقود (قرفصاء)	مرة / ث	١٧ر٩٠	٥ر٨٦	١٧ر٩٠	٥ر٨٨	٠ر٩٩
٢	الجلوس على المقعد والبار الخليلي على الكتفين	كجم	١٠٧ر٨	١٤ر٦٧	١٠٧ر٦	١٤ر٥٧	٠ر٩٩
٣	رميه (مورتيه سيوناجي) بالشاخص	مرة / ث	٧ر٠٠	١ر٤٩	٧ر١٠	١ر٦٦	٠ر٩٨
٤	التوازن الثابت	ث	١٨ر٥٠	٣ر٢٤	١٨ر٥٠	٣ر٤٤	٠ر٩٨
٥	فتحة الرجل	سم	١٦٧ر٩	١٠ر٧٠	١٦٨ر١	١١ر٠٣	٠ر٩٩
٦	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	مرة / ث	٢٣ر٨٠	٥ر٦١	٢٣ر٧٠	٥ر٧٤	٠ر٩٩

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني يقترب من الواحد الصحيح في الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث وكلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كان للإختبار معامل ثبات عالٍ .

نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية :

- تم إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات قيد الدراسة واتضح انها على مستوى عالٍ من الصدق والثبات .

٣- تصميم إستمارة قياس مستوى الاداء المهارى الهجومى المركب :-

قام الباحث بتصميم إستمارة قياس مستوى الاداء المهارى الهجومى المركب للمهارات العشرة المستخلصة من تحليل مباريات دورة سيدنى عام ٢٠٠٠م وبعد أن قام الباحث بتصميمها تم عرضها على السادة الخبراء والوارد أسمائهم بمرفق (٤) لإبداء الرأى فيها وتم الإنتهاء من الشكل النهائى للإستمارة كما هو واضح فى مرفق (٥) .

٤- إجراء القياس القبلى والتكافؤ بين مجموعتى البحث :-

بعد التأكد من أن الاختبارات والقياسات تخلو من التوزيعات الغير اعتدالية باجراء معامل الإلتواء ، وكذلك ارتفاع معاملات الصدق والثبات للاختبارات قيد الدراسة قام الباحث بتقسيم العينة الأساسية إلى مجموعتين كل مجموعة (١٥) لاعب وذلك بعد تكافؤهم فى بعض المتغيرات مثل (السن ، العمر التدريبي ، الطول ، الوزن) وكذلك فى بعض المتغيرات البدنيه ، وبعض المهارات الهجومية المركبة قيد الدراسة والتي تم اختيارها من التحليل .

وتوضح الجداول أرقام (١٤) ، (١٥) ، (١٦) تكافؤ عينه البحث فى المتغيرات قيد الدراسة .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في متغيرات السن، العمر التدريبي، الطول، الوزن

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متوسط الفروق (مف)	قيمة (ت)
			س	± ع	س	± ع		
١	السن	سنة	٢٠٠٥٣	٤٠٧	١٨٠٢٧	٢٠٩٩	٢٠٢٧	١٠٧٤
٢	العمر التدريبي	سنة	٨٠١٣	٢٠٥٩	٨٠٦٠	٣٠٢٢	٠٤٧-	٠٤٤-
٣	الطول	سم	١٨١٠٧	١٢٠٢٩	١٧٥٠٥٣	٩٠٠٨	٥٠٥٤	١٠٤٠
٤	الوزن	كجم	٨٠٠٠	١٣٠٥٠	٧٦٠٤٧	١٤٠٧٤	٣٠٥٣	٠٠٦٩

* مستوى معنوية عند ٠٠٥ = ٢٠٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٤) عدم وجود فروق معنوية في متغيرات السن، العمر التدريبي، الطول، الوزن مما يشير إلى تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تلك المتغيرات.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في المهارات الهجومية المركبة المستخدمة قيد البحث

ن = ٣٠

م	المهارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متوسط الفروق (م.ف)	قيمة (ت)
			س	± ع	س	± ع		
١	اوتش جارى - اوتش ماتا	درجة	١١٥	± ٣١	١١٣	± ٢	٠٠٢	٠١٨
٢	اوستو جارى - اوتشى ماتا	درجة	٠٩٨	± ١٧	١٠٣	± ١٦	٠٠٥	٠٧٨ -
٣	كواتش جارى (يمين) - ايون سير ناجين (يمين)	درجة	٠٩٧	± ٢٩	١٠١	± ٢٦	٠٠٤	٠٣٣ -
٤	اوتشى جارى - كواتش جارى	درجة	٠٩٤	± ٢٤	١٠١	± ٢٦	٠٠٧	٠٨٠ -
٥	دى أشى براى - اوستو جارى	درجة	٠٩٣	± ٢٣	٠٩٩	± ٢٤	٠٠٦	٠٦٣ -
٦	اوتش ماتا - تانى اوتوشى	درجة	٠٩٣	± ٢٤	٠٩٧	± ٢٤	٠٠٤	٠٤٦ -
٧	اوتش جارى - طوماى ناجى	درجة	١٠٦	± ١٧	١٠٧	± ١٩	٠٠١	٠٢٠ -
٨	كوتشيكى داوشى - تانى اوتوشى	درجة	١٠٦	± ١٥	١٠٩	± ١٩	٠٠٣	٠٤٣ -
٩	ناى اوتوشى - يوكو طوماى ناجى	درجة	١٠٣	± ١٤	١٠٥	± ٢٠	٠٠٢	٠٤٣ -
١٠	كواتشى جارى - اوتش جارى	درجة	١١٤	± ٣٣	١٠٥	± ٢٨	٨٠٦٧	٠٧٨

* مستوى معنوية عند $\alpha = ٠,٠٥$

يتضح من الجدول رقم (١٥) عدم وجود فروق دالة احصائياً في المهارات الهجومية المركبة مما يدل على وجود تكافؤ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تلك الأداءات .

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ت)
			ع ±	س	ع ±	س		
١	الجلوس من الرقود (قرفساء)	مرة/ث	٢٠ر٠٧	٤ر٤٨	١٨ر٠٠	٣ر٨٩	٢ر٠٧	١ر٣٥
٢	الجلوس على المقعد والبار الخديدي على الكتفين	كجم	١٠٣ر٥٣	١٤ر٩٦	١٠٢ر٣٣	٢١ر٥٤	١ر٢٠	٠ر١٨
٣	رمية (مورته سيوناجي) بالشاخص	مرة/ث	٧ر٦٠	١ر٠٦	٧ر١٣	٩٩	٠ر٤٧	١ر٢٥
٤	التوازن الثابت	ث	٢٠ر٠٠	٣ر٤٨	٢١ر٤٠	٤ر٥٨	١ر٤٠٠	٠ر٩٤ -
٥	فتحة الرجل	سم	١٧١ر٥٣	١٠ر٦٥	١٦٦ر٥٣	٩ر٣٠	٥ر٠٠	١ر٣٧
٦	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	مرة/ث	٢٦ر٥٣	٥ر٢٢	٢٥ر٥٣	٤ر٥٨	١ر٠٠	٠ر٥٦

* مستوى معنوية عند ٠٠٥ = ٢٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٦) عدم وجود فروق دالة احصائياً في المتغيرات البدنية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية مما يشير إلى وجود تكافؤ بين المجموعتين في تلك المتغيرات .

جدول (١٧)
الجدول الزمني فى القياس القبلى لتنفيذ
الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الوقت
١	السبت	٢٠٠٣/٥/١٧ م	الاختبارات البدنية و الأثروبومترية	الرابعة (مساءً)
٢	الأثنين	٢٠٠٣/٥/١٩ م	الاختبارات المهارية	الرابعة (مساءً)

ب- المرحلة الأساسية:

وقد اشتملت على ما يلى :-

- ١- تصميم البرنامج التدريبي المقترح .
- ٢- عرض البرنامج التدريبي على الخبراء لإبداء الرأى فيه .
- ٣- تطبيق البرنامج .

١- تصميم البرنامج التدريبي :

يهدف البرنامج إلى تنمية المهارات الهجومية المركبة للاعبى رياضة الجودو وكذلك استخدام طرق التدريب المناسبه للبرنامج وتطبيقه على عينه تجريبية ومعرفة أثره على تحسن المستوى المهارى لتلك المهارات لأفراد عينة البحث .

ويشير عبد الحميد شرف (١٩٩٦) أن هناك مبادئ هامة يجب مراعاتها عند تصميم

البرنامج وهى :-

١- ملائمة البرنامج للمجتمع الذى صمم من أجله .

٢- مراعاة نوعية وعدد المشتركين .

٣- التنوع .

٤- مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها .

٥- خدمة نوع الخبرات المطلوب تنميتها .

٦- أن يتمشى مع الامكانيات المتيسرة .

٧- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل . (٥ : ٨٧ ، ٨٨) .

وقد قام الباحث بالاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت تأثير البرامج التدريبية على تطوير مستوى المهارات الهجومية المركبة في مختلف الرياضات مثل :

دراسة بطرس رزق الله (١٩٨١) (٧) ، دراسة محمد كشك (١٩٨٦) (٣٦) ، دراسة محمد على (١٩٨٦) (٣٨) ، دراسة عمرو أبوالمجد (٢٩٩٠) (٢٧) ، دراسة ابراهيم شعلان (١٩٩٤) (٢) ، دراسة على اسماعيل (١٩٩٤) (٢٥) ، ومن المراجع العلمية المتخصصة في بناء محتوى البرامج مثل :-

أمر الله البساطي (١٩٩٨) (٣) ، مفتى ابراهيم (١٩٩٧) (٤٣) ، عبد الباسط عبد الحلیم (١٩٩٧) (٢١) ، عبد الحمید شرف (١٩٩٦) (٢٣) .

وعلى ذلك قام الباحث باستخلاص بعض الأسس الهامة التي ساعدت في تصميم البرنامج قيد الدراسة وهي كالآتي :-

١- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المشتركة في البحث .

٢- توافر عامل الأمن والسلامة .

٣- مرعاة التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب .

٤- أن يتم وضع محتوى الوحدة التدريبية في ضوء الامكانيات المتوفرة والمتاحة .

٥- مرعاة الفروق الفردية للاعبين .

٦- الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل ، وعدد مرات التكرار وكذلك

المجموعات داخل الوحدة ، و أيضاً فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وتكرار آخر .

وبعد الإطلاع على المراجع العلمية والأبحاث التي تناولت البرامج التدريبية قام الباحث

بوضع البرنامج كالآتي :-

اشتمل البرنامج على جزئين رئيسيين ، الجزء الأول هو الاعداد البدني (عام - خاص) والجزء الثاني هو الاعداد المهاري والاعداد الخططي وتم فيه تنمية المهارات الهجومية المركبة المستخلصة من التحليل لدورة سيدني عام ٢٠٠٠م من خلال التدريبات المركبة وتدريبات تشبه ما يحدث في المباراة وتدريبات للمجموعات وتدريبات فنية وخططيه وبعض الألعاب الصغيرة ، كما حدد الباحث الأسبوع الأول والثاني كاعداد عام .

- حدد الباحث الأسبوع الرابع حتى الثامن كإعداد خاص .
- حدد الباحث الأسبوع التاسع حتى الثاني عشر كإعداد للمباريات كما فى الجدول رقم (١٨).

- عدد وحدات التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج (١٢) اسبوعاً .

٤ (وحدات) \times ١٢ أسبوع = ٤٨ وحدة تدريبية

- زمن الوحدة التدريبية اليومية من (٩٠ : ١٢٠) دقيقة .

ثم تم عرض البرنامج على بعض الخبراء لبدء الرأى فى وقد حدد الباحث بعض الشروط فى مجموعة الخبراء وهى :

١- أن يكون ممن عمل بمجال التدريب فترة طويلة .

٢- إن يكون أحد الأساتذة فى مجال التدريب الرياضى أو أحد المدربين المشهود لهم بالكفاءة والمستوى العالى ويوضح المرفق رقم (٤) أسماء الساده الخبراء الذى إستعان بهم الباحث فى الدراسة .

ومن خلال الخطوات التى اتبعتها الباحث فى بناء البرنامج من حيث الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ونتائج استطلاع رأى الخبراء والخبرة الشخصية للباحث أمكن التوصل إلى البرنامج المقترح مرفق رقم (٦) .

٢- عرض البرنامج التدريبى على الخبراء لإبداء الرأى فى البرنامج المقترح :

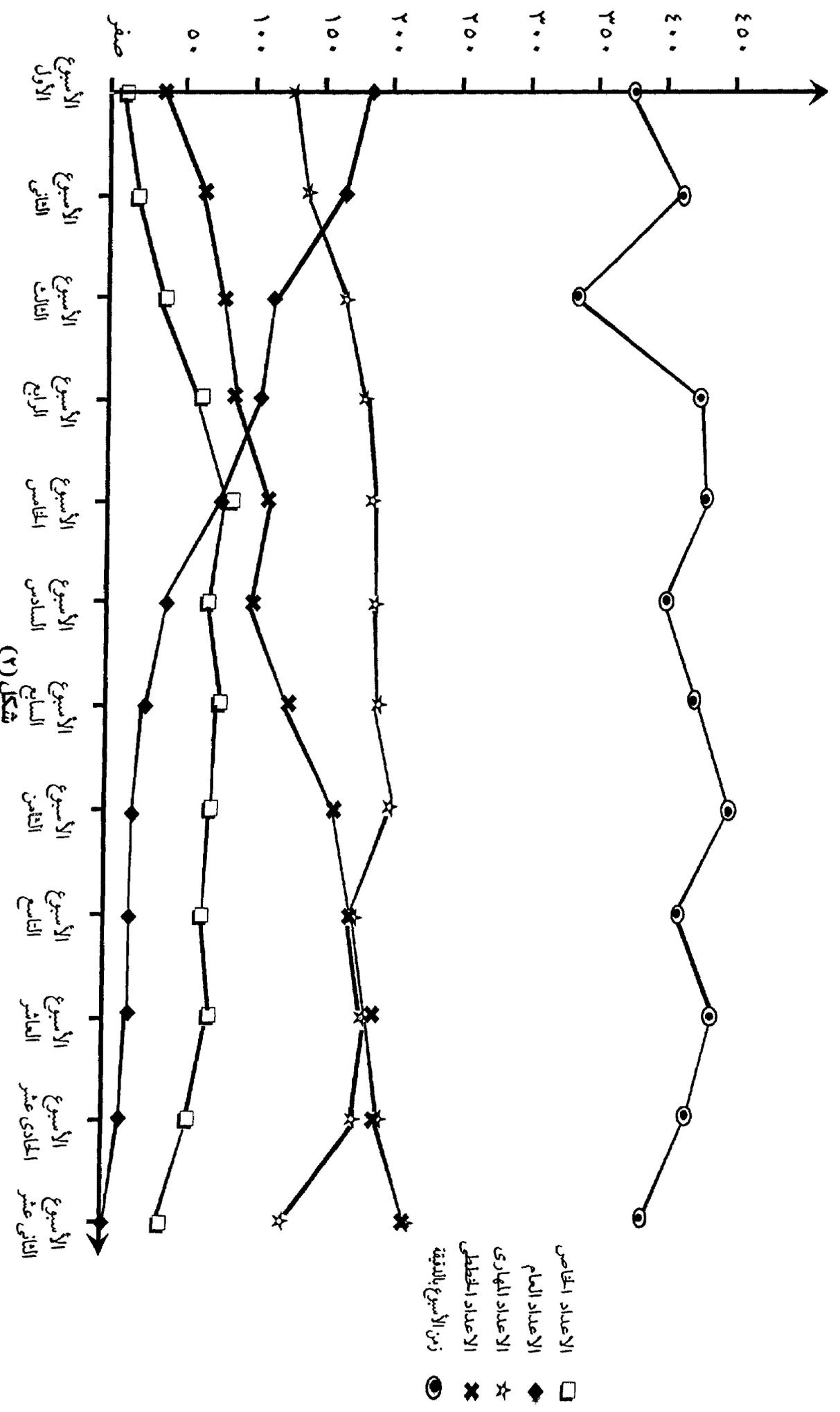
قام الباحث بعرض البرنامج كاملاً على الخبراء لإبداء الرأى فيه حيث تم تعديل بعض النقاط سواء فى (الأحمال - الأزمنة) والتي اتفقت عليها رأى هؤلاء الخبراء .

جدول (١٨)

زمن الإعداد العام والخاص والمهاري والخططي والزمن الكلي للأسبوع
أثناء تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية

الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الإعداد
الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول		
٢٨	٢٩	٣٠	٣٠	٣٣	٣٣	٤٨	٧٧	١٠٣	١١٠	١٦٨	١٩٠		الإعداد العام
٥٢	٥٢	٧١	٧٠	٧٢	٧٦	٧٢	٧٧	٦٩	٤٨	٣٢	٢٢		الإعداد الخاص
١٣٠	١٧٠	١٧٢	١٥٥	١٨٧	١٩٦	١٨٠	١٧٦	١٧٢	١٥٨	١٤٧	١٣٤		الإعداد المهاري
١٨٥	١٧٩	١٧٢	١٦٠	١٥٨	١٣٠	١٠٠	١١٠	٨٦	٧٩	٦٣	٣٩		الإعداد الخططي
١	١	١	١	١	--	--	--	--	--	--	--		مباريات
٣٩٥	٤٣٠	٤٤٥	٤١٥	٤٥٠	٤٣٥	٤٠٠	٤٤٠	٤٣٠	٣٩٥	٤٢٠	٣٨٥		زمن الأسبوع

الحمل الأقل من الأقصى (١٠٠) ق
الحمل الأقل من المتوسط (١٢٠) ق
الحمل الأقصى (٩٠) ق
الحمل المتوسط (١١٠) ق
الزمن الكلي = ٥٠٤٠ ق
زمن وحدة التدريب = ٩٠ : ١٢٠ ق



شكل (٢) زمن الاعداد العام والخاص والنهارى والخطى والزمن الكلى للأسبوع أثناء تطبيق البرنامج المجموعه التجريبية

٣- تطبيق البرنامج:

وتم ذلك فى الفترة من ٢٤/٥/٢٠٠٣ : ١٥/٨/٢٠٠٣ وذلك بواقع اثنى عشر اسبوعاً وقد طبق على المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها نفس البرنامج التدريبي ولكنها لم تخضع إلى تدريبات المهارات الهجومية المركبة التي خضعت لها المجموعة التجريبية وذلك كما فى مرفق (٧).

ج) المرحلة النهائية :

وقد اشتملت على جزئين :-

١- القياس البعدى .

٢- أسلوب المعالجة الإحصائية .

١- القياس البعدى:

تم القياس البعدى بعد نهاية الأسبوع الثانى عشر ، وكان ذلك يوم ١٨ ، ٢٠ /٨/٢٠٠٣م ، وتم تطبيق القياسات والاختبارات بنفس ترتيب القياس القبلى . كما يوضح جدول رقم (١٩).

جدول (١٩)

الجدول الزمنى فى القياس البعدى لتنفيذ
الاختبارات البدنيه والمهارية قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الوقت
١	الأثنين	٢٠٠٣/٨/١٨م	الاختبارات البدنيه	الرابعة (مساءً)
٢	الأربعاء	٢٠٠٣/٨/٢٠م	الاختبارات المهارية	الرابعة (مساءً)

٢- أسلوب المعالجة الإحصائية :

تأسست المعالجة الإحصائية للبحث على إيجاد الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات والاختبارات (البدنية، المهارية) قيد الدراسة وعلى ذلك استخدم الباحث :

(أ) مقاييس النزعة المركزية :

- المتوسط الحسابي Mean .

- الانحراف المعياري Standard Deviation .

- الوسيط Mediaton .

- معامل الإلتواء Sickliness .

(ب) نسبة التحسن Improvementer Faon .

(ج) معامل الارتباط والبسيط لبيرسون Person Correlation Coefficient

(د) اختبار (ت) لإيجاد الفروق T. Test .