الفصل الثالث
الإجراءات

٣/١ منهج البحث .

٣/٢ عينة البحث .

٣/٣ مجالات البحث .

٣/٤ الأدوات والأجهزة والاختبارات المستخدمة فى البحث

٣/٥ الدراستان الاستطلاعيتان .

٣/٦ التجربة الأساسية .

٣/٧ المعالجات الإحصائية .

١/٣ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى ذات المجموعة الواحدة مع إتباع اسلوب القياس القبلى و البعدى .

٢/٣ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ثلاث ناشئات مرحلة سنية (١٢ سنة) درجة أولى (اسود أول) والمسجلات بنادى ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى وذلك بطريقة العشوائية من مجتمع البحث وذلك باستخدام تصميم تجريبى من مجموعه واحدة .

جدول (١)

التصنيف الكلى لعينة البحث

م	البيان	عدد اللاعبات
١	العدد الكلى للعينة	٣

جدول توصيف العينة :

جدول (٢)

توصيف عينة البحث فى المتغيرات الأساسية

المتغيرات / الاسم	الطول	الوزن	طول الطرف السفلى	السن	العمر التدريبى
اللاعبة الاولى	١٥٥سم	٤٩ك	٩٥سم	١٢سنة	٥سنوات
اللاعبة الثانية	١٥٣سم	٤٧ك	٩٣سم	١٢سنة	٥سنوات
اللاعبة الثالثة	١٥٧سم	٤٥ك	٩٨سم	١٢سنة	٥سنوات

- أسباب اختيار العينة :

١- موافقة جميع المسئولين بالنادى على اجراء البحث .

٢- توافر عينة البحث من الدرجة الاولى بنادى ٢٣ يوليو الرياضى .

٣- موافقة عينة البحث على الاشتراك فى تجربة البحث .

٤- توافر الاجهزة والادوات .

٥- تواجد المعاونين فى تنفيذ قياسات وتطبيق التجربة .

٣/٣ مجالات البحث:

- المجال الزمنى:

تم تطبيق التجربة الاساسية فى الفترة من يوم السبت ٢٠٠٣/٢/١٥ إلى يوم الجمعة ٢٠٠٣/٤/١٨ .

- المجال المكانى:

تم إجراء تجربة البحث والقياسات القبلية والبعدية الخاصة بجهاز (E.M.G) بمركز الدكتور جنال طاهر بالمحلة الكبرى واجريت الاختبارات المهارية وتطبيق البرنامج بنادى ٢٣ يوليو الرياضى بالمحلة .

- المجال البشرى:

اجرى البحث على (٣) ناشئات درجة اولى من لاعبى الكاراتية درجة اولى ناشئات (١٢ سنة) بنادى ٢٣ يوليو الرياضى بالمحلة الكبرى .

* تحديد متغيرات البحث :

يهدف البحث التجريبى الى دراسة تأثير المتغير المستقل على المتغيرات التابعة وتطبيقا لذلك فى الدراسة الحالية يمكن توضيح مايلى :

- المتغير المستقل

البرنامج التدريبى المقترح مرفق (١) .

- المتغيرات التابعة :

- ناتج قياس النشاط الكهربى للعضلات التالية :

١- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية
٢- العضلة ذات الرأسين الفخذية
٣- الشظية الطويلة
٤- عضلة الآلية الكبرى

- الاختبارات المهارية

١- قياس القوة المميزة بالسرعة فى زمن ١٠ ثوانى.
٢- قياس تحمل السرعة فى زمن ٢٥ ثانية.
٣- قياس تحمل الأداء فى زمن ٤٥ ثانية .
٤- قياس تحمل القوة بالاستك المطاط فى زمن ١٥ ثانية .

- الاختبارات البدنية :

١- اختبار القدرة العضلية للرجلين الوثب العريض من الثبات .

٢- اختبار مرونة الحوض بتباعد القدمين لاقصى درجة ممكنة .

٣/٤ أدوات جمع البيانات :

٣/٤/١ أدوات أجهزة قياسية

٣/٤/١/١ جهاز E.M.G

لقد استخدمت الباحثة أجهزة وأدوات عديدة فى القياس منها القياسات الجسمية وأخرى للمهارية وكذلك لقياس النشاط الكهربى للعضلات المختارة نذكرها كما يلى :

١- شريط القياس : استخدمت الباحثة شريط قياس اقصى طول له (١٥٠سم) وذلك لقياس طول اللاعبة ، طول الطرف السفلى .

٢- ميزان طبى : وذلك لوزن اللاعبات عليه .

٣- اكياس رمل تزن كيلو واخرى تزن كيلو ونصف .

٤- استك مطاط.

٥- مواد طبية لزوم استخدامها فى القياس **مثل :**

أ- كحول ايثيلى وقطن طبى لتنظيف اماكن وضع الاقطاب فى جسم اللاعب وكذا تنظيف الاقطاب .

ب- جيل طبى وهو مادة جيلاتينية توضع على الأقطاب فى تجويفها وتوضع على أماكن وضع الأقطاب لكل عضلة لمنع حدوث اى تشويش يؤثر على الإشارات الناتجة .

ج- بلاستر طبى بعرض ٥سم ومقص طبى وذلك لتثبيت الأقطاب الكهربية السطحية على جسم اللاعبة .

د- قطن مبلل بماء الملح لشريط القطب الارضى أثناء القياس .

٦- جهاز منظم تيار خاص بجهاز رسام العضلات الكهربى (E.M.G)

٧- شريط ورق مغناطيسى خاص بجهاز E.M.G يطبع عليه نتائج التحليل الكهربى .

٨- عدد واحد ساعة إيقاف .

٩- سجلات بيانات القياس : استخدمت الباحثة عدد من استمارات بيانات لتسجيل القياسات وهى من تصميم الباحثة مرفق رقم (٣)

١٠- جهاز رسام العضلات الكهربى E.M.G يستخدم هذا الجهاز لتسجيل النشاط الكهربى للعضلات أثناء الانقباض العضلى مرفق رقم (٤)

ويعتبر جهاز E.M.G موديل New Ropak 2 ومزود بوحدة كمبيوتر بها برامج متعددة لاستخدام E.M.G ويظهر عمل العضلات على شاشة الكمبيوتر (Monitor) ومزود أيضا بلوحة مفاتيح (Keyboard) وجهاز لطبع النتائج (Printer) ووحدة لتنقية النشاط الصادر من العضلات من اى تداخل او مؤثرات حتى يصدر المنحنى الحقيقى على الشاشة بالإضافة الى إلى الملحقات المكونة من أسلاك وتوصيلات أخرى كما يشتمل الجهاز على قناتين يمكن استخدامها فى وقت واحد لتفريغ النشاط الكهربى لعضلة واحدة أو مجموعة من العضلات ، كما يشتمل الجهاز على جزء خاص يحول تردد النشاط الكهربى العضلى الى منحنيات تظهر على شاشة تليفزيونية (Monitor Unit) ، ويمكن تسجيل هذه المنحنيات بعد تصويرها باستخدام طابعة خاصة بالكمبيوتر موصلة بالجهاز كما يحتوى الجهاز على فلتر يعمل على عزل التردد الكهربى الصادر من العضلات العاملة على المؤثرات الخارجية المحيطة ، كما يحتوى على وحدة الكترونية تتحكم فى حجم التشغيل حتى (١٠٠٠ مللى فولت) مما يؤدى الى ظهور الإشارات فى صورة واضحة على شاشة الكمبيوتر .

٣/٤/٢ الاختبارات

قامت الباحثة بعمل مسح للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة والمشابهة وذلك لتحديد الاختبارات التالية :

٣/٤/٢/١ القياسات الانثروبومتريه

١- الطول ٢- الوزن

٣- طول الطرف السفلى

٣/٤/٢/٢ الاختبارات المهارية

قامت الباحثة بعمل مسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة (أحمد محمود ابراهيم ١٩٩٥) وذلك لتحديد الاختبارات المهارية لمهارة الركلة الجانبية فى رياضة الكاراتية وقد رأت الباحثة مدى الاتفاق بين اراء المراجع حيث بلغت اهميته النسبيه ٨٠٪ فأكثر وذلك لتحديد اهم الاختبارات المهارية لمهارة الركلة الجانبية فى رياضة الكاراتية وفيما يلى تلك الاختبارات :

١- اختبار القوة المميزة بالسرعة

- هدف الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بزمن الاداء التجريبى للاختبار ١٠ ثانية .

- الأدوات والأجهزة المساعدة :

* وسادة لكم (شاخص) * ساعة ايقاف
* استمارة تقيم وتسجيل * جهاز مسجل مرئى
* علامات إرشادية لاصقة

- طرق الاداء :

مرحلة التنفيذ :

١- من وضع الكيباداتشى يبدأ اللاعب برفع ركبته الى اعلى امام الصدر.

٢- نضرب اليوكوجيرى بواسطة سيف القدم والكعب .

٣- تسحب القدم بسرعة الى الوضع الابتدائى ويجب قدر المستطاع عدم تحريك ركبه وقدم الرجل المساعدة .

٤- يتم بدء أداء اللاعب بعد سماع إشارة (ابدأ) ويتوقف عن الاداء عند سماع اشارة (قف).

٢- اختبار تحمل السرعة الخاص زمن الاداء التجريبى للاختبار ٢٥ ث .

نفس الخطوات السابقة .

٣- اختبار تحمل القوة (الاداء) زمن الاداء التجريبى للاختبار ٤٥ ث .

نفس الخطوات السابقة . (٤ : ٣٠٢ - ٣٠٣)

الاختبارات البدنية :

١- اختبار القدرة العضلية للرجلين (الوثب العريض من الثبات)

- غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين.

- تقويم الاختبار :

سجل جاك كلايتون (Jack Clayton) معامل موضوعية لهذا الاختبار مقداره ٠,٩٦٠ كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل موضوعية لهذا الاختبار مقداره ٠,٩٨٣.

للاختبار معامل ثبات بلغ ٠,٩٦٣ كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل ثبات لالختبار هو ٠,٨٥ وقد تم حساب هذا الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار على عينة تتكون من ٣٢ طالبا جامعيا للاختبار معامل صدق فى قياس القدرة العضلية للرجلين هو ٠,٦٠٧ كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل صدق لهذا الاختبار بلغ ٠,٥٧٧ .

- الادوات اللازمة :

- مكان مناسب للوثب بعرض ٢١,٥ وبطول ٣,٥م ويراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير أملس .
- شريط قياس وقطع ملونه من الطباشير .

- وصف الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان . بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية .

يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للامام قليلا ثم يقوم بالوثب للامام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام .

- التسجيل (حساب الدراجات)

يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط خط البداية يكون بعرض ٥سم ويدخل فى القياس .تقاس كل محاولة لأقرب ٥سم
تحتسب للمختبر ثلاث محاولات

- إدارة الاختبار :

مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين ويسجل النتائج .

- تعليمات الاختبار :

يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة . (٣٩: ٩٤:٩٣)

٢- اختبار مرونة الحوض : غرض الاختبار قياس مرونة الحوض

٣/٤/٣ استمارة الاستبيان

قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع والدراسات السابقة وشرح العضلات المشتركة فى هذه المهارة بناءاً على ما جاء بتلك المراجع والدراسات والبحوث السابقة التى تم عرضها فى شكل استبيان مرفق رقم (٥) مصحوباً بتصوير فوتوغرافى لأداء مهارة الركلة الجانبية فى رياضة الكاراتيه مرفق (٦ ، ٧) فى مجال التشريح على اساتذه التشريح بكليات الطب مرفق رقم (٨) وقد تم اختيار العضلات التى حصلت على ٨٠٪ من رأى الخبراء مع اختيار أعلى النسب المئوية لمجموعة العضلات ذات الأربع رؤوس الفخذية الأمامية وذات الرأسين الفخذية

والالية والشظية الطويلة حيث أنها تحمل العضلات الكبيرة الواضحة سهلة القياس أثناء أداء المهارة الركلة الخلفية فى رياضة الكاراتيه.

- أسباب اختيار العضلات السابقة :

١- انه من خلال الأبحاث والمراجع (٦١، ٣٩) التى تناولت الركلات ومن خلال التميز التشريحى وجد ان هذه العضلات تعتبر من أهم العضلات العاملة أثناء أداء الركلة الجانبية فى رياضة الكاراتيه .

٢- ان استخدام الباحثة للأقطاب السطحية لتسجيل النشاط الكهربى للعضلات العاملة أدى إلى اختيار العضلات السطحية والتى يمكن قياس النشاط الكهربى بها بواسطة هذه الأقطاب .

٣- استطلاع رأى الخبراء .

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية

قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية وذلك على النحو التالى :-

١/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الاولى الخاصة بجهاز رسام العضلات الكهربائى (E.M.G) :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى بمركز الدكتور جمال طاهر بمدينة المحلة الكبرى فى الفترة من السبت ١/٢٥ الى الاثنين ٢٠٠٣/١/٢٧ وقد قامت الباحثة بإجراء القياس على ٣ لاعبات من الدرجة الاولى وقد قامت الباحثة بإجراء ذلك القياس بغرض :

١- التعرف على صلاحية المكان ومناسبته لاجراء القياس .

٢- طريقة استخدام وتشغيل جهاز رسام العضلات الكهربى واختبار صلاحية الجهاز وثباته وسلامة القطب الارضى الموصل بالجهاز وكذلك الورق الخاص بتسجيل النشاط .

٣- تحديد وضع الالكترود على العضلات بالاضافة الى التعرف على أنسب سرعة لشريط وهى ١٠سم/ ١ ثانية وكانت انسب قيمة للملى فولت على شريط القياس أثناء الانقباض ٥٠٠ ميكروفولت سم .

٤- اكتساب معرفة علمية مسبقة عن أهم العضلات العاملة اثناء الاداء .

٥- تسجيل النشاط الكهربى الصادر من العضلات أثناء الأداء للمهارة .

٦- تحديد الادوات المستخدمة فى البحث .

٧- التعرف على شكل الموجات الكهربية للعضلات .

٨- تحديد ترددات كل عضلة على حده على شاشة الجهاز .

٩- تحديد توقيت نقطة الانطلاق فى الاداء اثناء تشغيل الجهاز .

١٠- تحديد اماكن تغذية الجهاز المستخدمة بالكهرباء اللازمة لتشغيلها والوصلات المطلوبة لذلك .

١١- تدريب المساعدين على اجراء القياس .

- اجراءات الدراسة الاستطلاعية الاولى :-

قامت الباحثة بتجهيز واعداد المكان الذى يتواجد فيه جهاز رسام العضلات الكهربى (E.M.G) بقدر الامكان بحيث يتناسب مع امكانية اجراء القياسات بالصورة الطبيعية الصحيحة.

إعداد جهاز رسام العضلات الكهربى وطريقة القياس به .

١- تم معايره الجهاز وذلك بتوصيل الجهاز بالمولد الكهربائى فترة للتأكد من انتظام التيار وضبطة باستخدام مفاتيح ضبط الجهاز .

٢- تم تخصيص قناتين لاستقبال الاستجابات الكهربائية الصادرة من العضلات التى تم فحصها .

٣- تم امداد الاقطاب السطحية وفحصها ، كما تم اعداد الاقطاب السطحية المستقبلة للاستجابات الكهربية وكذلك القطب الارضى الموصل للجهاز .

٤- تم استخدام حقن من الماء+ملح لشريط القطب الارضى اثناء القياس .

٥- تم ضبط سرعة الشريط الممغنط بحيث تكون (IS) .

٦- تم قياس النشاط الكهربى لكل عضلة على حدة تجنبا للتشويش .

٧- تم وضع الاقطاب السطحية على كل عضلة منفردة بحيث يكون احد هذه الاقطاب على منشأ العضلة والاخرى على جسم العضلة .

- الشروط الواجب اتباعها لاتمام القياسات على الجهاز :

١- شرح الهدف من التحليل الكهربى للاعب وطيقة القياس وذلك لازاله عامل الخوف من التوصيلات الكهربية الخاصة بالجهاز .

٢- التسجيل واللاعبين يرتدون (شورت) مع خلع جميع المعادن حتى لا تؤثر على دقة القياس .

٣- تحديد العضلات المراد تسجيل نشاطها الكهربى مع تنظيف سطح العضلات جيداً بالكحول .

٤- يتم تحديد مواضع الاقطاب السطحية بالنسبة لكل عضلة وطريقة تثبيتها .

٥- توصيل العضلة بالجهاز عن طريق شريط مبلل بالماء (القطب الارضى) حول رسغ اليد المؤدية للمهارة عن طريق وضع لاصق مصنوع خصيصاً لهذا الغرض وتوصيل هذا الشريط بسلك خاص بالجهاز لمنع حدوث تداخلات كهربية على القياس .

٦- اعداد القناتين التى سوف تستخدم فى استقبال الاستجابات الكهربية للعضلة بالاضافة الى اعداد الاقطاب التى سوف توضع على العضلة لنقل الاستجابات وعددهم ٤ الكترود حيث أن كل قناة تتصب بـ ٢ الكترود ثم يتم وضع مادة (جيل) داخل تجويف الالكترود مما يساعد على نقل النشاط من العضلة .

٧- يتم وضع احدى الالكترودات على منشأ العضلة والاخر على جسم العضلة المراد قياسها .

٨- يتم بعد ذلك تشغيل الجهاز ثم معايرته لتسجيل قيمة اعلى فولت على شاشة الجهاز وكذلك شريط التسجيل مع تكرار هذه المعايرة فى بداية ونهاية العمل العضلى بحيث يتم تسجيل النشاط الكهربى للعضلة وهى فى حالة استرخاء ويظهر على شاشة الجهاز فى صورة خط مستقيم حيث ان العضلات الغير نشطة تقل استجابتها وكذلك على شرائط التسجيل ويعتبر هذا الخط هو خط البداية الذى تبدأ منه الذبذبات عند انقباض العضلة .

٩- ثم يتم تسجيل النشاط الكهربى للعضلة اثناء الأداء الحركى للعضلات المختارة .

١٠- وقد قامت الباحثة بتسجيل النشاط الكهربى العضلى اثناء اداء الركلة الجانبية اليمنى فى رياضه الكاراتيه وتسجيل الرجل الثانية اليسرى اثناء اداء الركلة الجانبية اليمنى فى رياضة الكاراتيه وتسجيل الرجل الثانية اليسرى اثناء اداء الركلة الجانبية اليمنى مرفق رقم (٩).

- تسجيل النشاط الكهربى العضلى أثناء اداء الركلة الجانبية فى رياضه الكاراتيه :

وقد تم تسجيل النشاط الكهربى لعضلات الرجل المتحركة والثابتة اثناء اداء الركلة الجانبية فى رياضة الكاراتيه وذلك كالتالى :-

١- تقف اللاعبة فى وضع الاستعداد ويتم تثبيت الاقطاب الكهربية على العضلات المراد تسجيل نشاطها الكهربى اثناء اده الركلة الجانبية .

٢- يتم تسجيل النشاط الكهربى للعضلة قبل اداء الركلة للتأكد من أنها فى حالة راحة حيث يظهر ذلك فى شكل خط مستقيم ، ثم يتم اداء الركلة الجانبية ثم يستمر تسجيل النشاط الكهربى لضمان عدم ظهور استجابات كهربية جديدة .

٣- يتم اعطاء اللاعبة فترة راحة تتراوح مابين (٢-٣) دقائق ثم يتم الانتقال لعضلة اخرى .

٤- ويتم تسجيل النشاط الكهربى لها فى عضلات الرجل المؤدية لمهارة الركله الجانبيه فى رياضة الكاراتيه تسجيل النشاط الكهربى العضلى أثناء أداء الركلة الجانبية للرجل الثابتة للمهارة يتم تسجيل النشاط الكهربى لعضلات الرجل اليسرى (الثابتة للمهارة) وذلك باتباع نفس خطوات

قياس عضلات الرجل اليمنى (المتحركة للمهارة) نفس العضلات السابقة تحليل النشاط الكهربى للعضلة .

تم الحصول على أكبر استجابة كهربية اثناء اداء المحاولات وذلك من خلال الجهاز حيث يقوم الجهاز بتحديد اكبر استجابة كهربية ثم تحليلها واعطاء نتائجها فى الحال فى صورة رقمية على شاشة الجهاز كما تم تسجيلها على الشرائط الخاصة بالجهاز كما تم الحصول على المتغيرات التالية التى قامت الباحثة باستخدام طريقة التحليل الكمى البصرى فى حساب .

أ- سعة الاستجابة الكهربية بالمللى فولت .

ب- زمن الأستجابة الكهربية بالمللى ثانية .

حيث تعبر سعة الاستجابة الكهربية من قوة الاستثارة العصبية ويعبر زمن الاستجابة الكهربية عن سرعة الاستثارة العصبية .

- مدى الاستفادة من الدراسة الاستطلاعية الاولى :

١- التأكد من صلاحية المكان .

٢- التأكد من سلامة الاقطاب الموصلة بالجهاز .

٣- التأكد من انسب سرعة لشريط التسجيل .

٤- أظهرت النتائج ان اهم العضلات التى اعطت اعلى استجابة كهربية هى كالاتى :-

العضلة ذات الاربع رؤوس الفخدية ، العضلة ذات الرأسين الفخدية ، الشظية الطويلة الالية الكبرى .

٥- أظهرت النتائج انه أمكن قياس زمن النشاط الكلى للعضلة عن طريق المعادلة :

عدد المربعات × ١٠٠

والمقصود بعدد المربعات هو ظهور النشاط العضلى فى تلك المربعات للعضلة والمقصود بـ ١٠٠ ان زمن الشيت = ١ ثانية وبه ١٠ مربعات اى ان كل مربع = ١٠ مللى ثانية أى ١٠ مربعات × ١٠ مللى ثانية = ١٠٠ مللى ثانية .

٦- اظهرت النتائج ان يمكن قياس زمن الانقباضة الواحدة للعضلة عن طريق المعادلة ١٠٠/ عدد القمم = مللى ثانية .

٧- أظهرت النتائج أنه يمكن قياس زمن تردد الانقباضة الواحدة للعضلة عن طريق عدد القمم ÷ ١٠ والمقصود بـ ١٠ عدد المربعات = ١ انقباضة/الثانية .

٣/٥/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء دراسة استطلاعية على تسعة ناشئات مرحلة سنية (١٢ سنة) درجة أولى (اسود أول) والمسجلات بنادى ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى وذلك لايجاد معمل الثبات لمهرة اليوكو جيرى (قيد البحث) .

- إجراءات الدراسة الاستطلاعية الثانية :

١- تم تطبيق مهارة اليوكو جيرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك خلال الفترة من يوم الخميس الموافق ٣٠ / ١ / ٢٠٠٣ م وتم إعادة تطبيق الاختبار يوم الخميس الموافق ٦ / ٢/ ٢٠٠٣م وذلك لإيجاد معامل الثبات .

جدول (٣)

معامل الثبات بين (التطبيق الأول والتطبيق الثاتى)

للمهارة اليوكو جيرى

ن = ٩

المعالجة الإحصائية / العناصر		التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الثبات
		س	± ع	س	± ع	(ر)
قوة مميزة بالسرعة تكرار	(ث)	١٢,١١١	٠,٧٨١	١٢,٠٠٠	٠,٥٠٠	٠,٦٤
تحمل السرعة تكرار	(ث)	١٨	١,٦٥٨	١٧,٤٤٤	١,٥٨٩	٠,٨٥٣
تحمل الاداء تكرار	(ث)	٢١,٨٨٨	٠,٧٨١	٢١,٧٧٨	١,٢٠١	٠,٦٣
تحمل القوة تكرار	(ث)	٣٤,٤٤٤	١,٨١٠	٣٤,٣٣٣	١,٨٠٢	٠,٩٨
المرونة	(سم)	١٨,٧٧٧	٠,٦٦٦	١٩,٠٠٠	٠,٨٦٦	٠,٨٦
الوثب العريض	(سم)	١٩,٧٧٧	١,٧٨٧	٢٠,٣٣٣	١,٧٣٢	٠,٧٩

قيمة ر عند ٠,٠٥ = ٠,٥٨٢

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط دال احصائيا عن مستوى معنوى ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للإختبارات المهارية والبدنية قيد البحث وهذا يدل على ثبات الإختبار

٢- تم تطبيق مهارة اليوكو جيرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك يوم الاثنين الموافق ١٠/ ٢ / ٢٠٠٣ وذلك لإيجاد معامل صدق التمايز بين مجموعتين احداهما مميزة الأخرى غير مميزة .

جدول(٤)

معامل صدق التمايز بين مجموعتين (المجموعة المميزة – المجموعة غير المميزة)

لأداء مهارة اليوكو جيرى

ن = ٩

المعالجة الإحصائية / العناصر		المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة
		س	± ع	س	± ع	(ت)
قوة مميزة بالسرعة	تكرار . الزمن	١٦,٣٣٣	٠,٧٠٧	١٤,٠٠٠	١,٥٨١	*٤,٢٢٠
تحمل السرعة	تكرار . الزمن	١٨	١,٩٣٦	١٤.٤٤٤	٠.٥٢٧	*٥,٣١٥
تحمل الأداء	تكرار . الزمن	٣١,٧٧٧	٤,٥٤٩	٢٥,٢٢٢	٠,٦٦٦	*٤,٨٠١
تحمل القوة	تكرار . الزمن	٤٧,٣٣٣	٣,٢٧٨	٣٩,٥٥٥	٥,٦١٥	*٣,٤٥٢
المرونة	(سم)	٢١,٥٥٥	٢,١٨٥	٢٣,٦٦٦	١.٣٢٢	*٣,١٢٤
الوثب العريض	(سم)	١٩.,٧٧٧	١,٧٨٧	١٤,٣٣٣	٢,٠٠	*٩,٨٠٠

ت عند ٠,٠٥ = ٢,١٢

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ وبين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى الإختبارات المهارية والبدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة.

التجربة الأساسية:

- القياس القبلى :

تم اجراء القياس القبلى على عينة الدراسة الاساسية فى القياسات البدنية والمهارية وتم اخذ تلك القياسات مرفق (١٢ ، ١٣) فى الفترة من السبت ٢٠٠٣/٢/١٥ إلى الأحد ٢٠٠٣/٢/٢٣ .

جدول (٥)

توزيع الزمنى للقياس القبلى لتنفيذ الاختبارات والقياسات قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الوقت
١	السبت	٢٠٠٣/٢/١٥	اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض) بدنى، اختبار مرونة الحوض.	الرابعة بعد الظهر
٢	الأحد	٢٠٠٣/٢/١٦	اختبار القوة المميزة بالسرعة ١٠ ث مهارى .	
٣	الاثنين	٢٠٠٣/٢/١٧	اختبار القوة المميزة بالسرعة ٢٥ ث مهارى .	
٤	الثلاثاء	٢٠٠٣/٢/١٨	اختبار تحمل الأداء ٤٥ ث مهارى .	
٥	الأربعاء	٢٠٠٣/٢/١٩	اختبار تحمل القوة ١٥ ث أستك مطاط.	

جدول (٦)

التوزيع الزمنى للقياس القبلى لقياس النشاط الكهربى

للعضلات المختارة قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الوقت	قياس النشاط الكهربى للعضلات المختارة
١	الجمعة	٢٠٠٣/٢/٢١	الثانية بعد الظهر	العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العضلة ذات الرأسين الفخذية الشظية الطويلة الإلية الكبرى
٢	السبت	٢٠٠٣/٢/٢٢	الثانية بعد الظهر	
٣	الأحد	٢٠٠٣/٢/٢٣	الثانية بعد الظهر	

*** المرحلة الأساسية :**

وقد اشتملت على :

١/٢/٦/٣ خطوات بناء البرنامج

٢/٢/٦/٣ تطبيق البرنامج

١/٢/٦/٣ خطوات بناء البرنامج :

١- تحديد الهدف من البرنامج .

٢- تحديد اسس وضع البرناج .

٣- تخطيط البرنامج .

٤- عرض محتوى البرنامج على الخبراء مرفق رقم (١)

أولاً : الهدف من البرنامج :

١- تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمرحلة السنية (القوة المميزة بالسرعة، تحمل الاداء، القوة، السرعة، المرونة).

٢- التعرف على تأثير تنمية الصفات البدنية على فعالية الاداء المهارى لمهارة الركلة الجانبية .

٣- وصول اللاعبين الى الحالة التدريبية العالية قبل اجراء الاختبارات والقياسات البعدية.

ثانياً : اسس وضع البرنامج :

١- أن يحقق البرنامج الاهداف التى وضع من اجلها .

٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث .

٣- تحديد وتقسيم فترات الراحة وشدة الاحمال التدريبية لها .

٤- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات .

٥- مراعاة العضلات العاملة والاساسية فى الاداء الحركى للمهارة المستخدمة قيد البحث.

ثالثاً : تخطيط البرنامج :

من خلال الابحاث والمراجع التى تناولت وضع البرامج التدريبية فى رياضه الكاراتيه وهى دراسة أحمد ابراهيم (١٩٩١) (٤) ، جمال ابوشادى ،عماد السرسى (٢٠٠١) (٣٧) ، محمد سعد (١٩٩٩) (٥٤) ، شريف محمد العوضى (١٩٨٩) (٢٣) .

ومن خلال عرض النتائج على الخبراء فى مجال التدريب عامه ومجال التدريب لرياضة الكاراتيه مرفق (١٠) توصلت الباحثة الى النتائج الاتية :

جدول (٧)

النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة ورأى الخبراء

فى عناصر البرنامج التدريبى المقترح

م	عناصر البرنامج	رأى الخبراء	نسبة الاتفاق	ملاحظات
١	مدة البرنامج	شهر ونصف	٩٠٪	وذلك لأنها تنمية مهارة فردية وهى من المهارات الاساسية فى رياضة الكاراتية بواقع ٤ وحدات اسبوعياً.
٢	عدد الأسابيع	٦ أسابيع	٩٠٪	
٣	عدد الوحدات التدريبية	٢٤ وحدة تدريبية	٩٠٪	
٤	تشكيل وحدة التدريب (ناشئين)	(١:١)	٨٥٪	
٥	الاحمال التدريبية	متوسط-أقل من الاقصى- أقصى	٨٥٪	
٦	طريقة التدريب المستخدمة	الفترى مرتفع الشدة	١٠٠٪	
٧	الاختبارات المستخدمة	١- اختبار الوثب العريض للقوة المميزة بالسرعة للرجلين. ٢- اختبار القوة المميزة بالسرعة ١٠ ث . ٣- اختبار تحمل الاداء ٤٥ ث . ٤- اختبار تحمل السرعة ٢٥ث ٥- اختبار تحمل القوة ١٥ث بالاستك المطاط ٦- اختبار مرونة مفصل الحوض	١٠٠٪	

وبعد الحصول على تلك العناصر الاساسية للبرنامج المقترح قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبى وعرضه على الخبراء مرة أخرى ثم قامت بإجراء التعديلات التى أوصى بها الخبراء حتى أقروا مدى صلاحية ومناسبة البرنامج لتحقيق الهدف الذى وضع من اجله .

* تخطيط البرنامج التدريبى المقترح :

١- تم تحديد فترة البرنامج وهى فترة الاعداد .

٢- تحديد عدد الاسابيع وتوزيعها على الفترات المختلفة للبرنامج وهى (فترة الاعداد البدنى الخاص والمهارى و فترة المنافسات) .

عدد أسابيع البرنامج = ٦ أسابيع .

عدد أسابيع فترة الإعداد البدنى الخاص = ٢ أسبوع .

عدد أسابيع فترة الإعداد المهارى = ٢ أسبوعين .

عدد أسابيع فترة الإعداد التنافسى = ٢ أسبوعين .

٣- تحديد (عدد ، زمن) الوحدات التدريبية ، الزمن الاسبوعى للبرنامج ثم توزيعها على الفترات ثم على الاسابيع .

جدول (٨)

توزيع(عدد، زمن) الوحدات التدريبية ، الزمن الاسبوعى للبرنامج ثم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع

الفترة الأسبوع / المحتوى	فترة الإعداد						المجموع
	الخاص		المهارى		التنافسى		
	الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	
عدد الوحدات	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٢٤
زمن الوحدة التدريبية	٨١	٨١	٧٥	٧٥	٦٩	٦٩	—
الزمن الاسبوعى(ق)	٣٢٤	٣٢٤	٣٠٠	٣٠٠	٢٧٦	٢٧٦	١٨٠٠

يتضح من الجدول رقم (٨) عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج وعدد الفترات واسابيعه (٤) وحدات تدريبية فى الاسبوع السبت، الاثنين، الاربعاء، الجمعة.

الزمن الكلى للبرنامج يمكن حسابه لجميع الازمنة ٦ أسابيع = ١٨٠٠ دقيقة .

متوسط زمن الوحدة = ٧٥ ق ٧٥ × ٢٤ وحدة = ١٨٠٠ دقيقة .

٤- توزيع نسب الاعداد (الاحماء-الاعداد البدنى الخاص-الاعداد المهارى-الاعداد التنافسى-الختام) على الفترة ككل .

جدول (٩)

توزيع نسب وزمن الاعداد خلال فترة البرنامج

نسب زمن الأعداد	النسبة المئوية	زمن الاعداد من الزمن الكلى للبرنامج
الاحماء	٪١٣	٢٣٤ ق
الاعداد البدنى الخاص	٪٤٠	٧٢٠ ق
الاعداد المهارى	٪٢٠	٣٦٠ ق
الاعداد التنافسى	٪٢٠	٣٦٠ ق
الختام	٪٧	١٢٦ ق
المجموع	٪١٠٠	١٨٠٠ ق

ويتضح من الجدول رقم (٩) توزيع نسب الاعداد خلال الفترة التدريبية وكذلك زمن كلى اعداد من الزمن الكلى للبرنامج ويلاحظ ان الاعداد النفسى لايحتسب زمنه ضمن وحدات التدريب .

٥- توزيع نسب محتوى الاعداد لكل اسبوع من اسابيع البرنامج .

جدول (١٠)

توزيع نسب محتوى الاعداد لكل اسبوع

من اسابيع البرنامج

الفترة ومراحلها	فترة الإعداد									نسب
	الاعداد الخاص			الاعداد المهارى			الاعداد التنافسى			
نوع الإعداد	الاول	الثانى	المجموع	الثالث	الرابع	المجموع	الخامس	السادس	المجموع	الاعداد
الاحماء	٪٢	٪٢	٪٤	٪٣	٪٢	٪٥	٪٢	٪٢	٪٤	١٣
الاعداد البدنى لخاص	٪١٢	٪١٠	٪٢٢	٪٦	٪٥	٪١١	٪٤	٪٣	٪٧	٤٠
الاعداد المهارى	٪٢	٪٢	٪٤	٪٣	٪٤	٪٧	٪٤	٪٥	٪٩	٢٠
الاعداد التنافسى	٪٢	٪٢	٪٤	٪٤	٪٣	٪٧	٪٥	٪٤	٪٩	٢٠
الختام	٪١	٪١	٪٢	٪٢	٪١	٪٣	٪١	٪١	٪٢	٧
المجموع	٪١٩	٪١٧	٪٣٦	٪١٨	٪١٥	٪٣٣	٪١٦	٪١٥	٪٣١	١٠٠

يتضح من جدول رقم (١٠) نسب محتوى الاعداد لكل اسبوع من اسابيع فترة الاعداد لكل ٦ أسابيع حيث وزعت نسب كل مرحلة على عدد اسابيعها مع مراعاه التدرج فى الانتقال من مرحلة الى اخرى تدريجيا وطبقا لمتطلبات وطبيعة كل مرحلة من المراحل.

جدول (١١)

توزيع أزمنه محتوى الاعداد فى كل مرحلة طبقاً لنسبتها فى نفس المرحلة مرحلة الاعداد الخاص

توزيع ازمنه محتوى الاعداد فى كل مرحلة الاعداد الخاص	النسبة	الأول	الثانى	مجموع زمن الأعداد ككل
زمن الإحماء فى الإعداد الخاص	٤٪	٢٪	٢٪	٤× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٧٢ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاعداد الخاص	٢٢٪	١٢٪	١٠٪	٢٢× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٩٦ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاعداد الخاص	٤٪	٢٪	٢٪	٤× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٧٢ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاعداد الخاص	٤٪	٢٪	٢٪	٤× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٧٢ ق
زمن الختام فى الاعداد الخاص	٢٪	١٪	١٪	٢× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٦ ق
زمن الاعداد ككل فى مرحلة الاعداد الخاص	٣٦٪	١٩٪	١٧٪	٣٦× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٦٤٨ ق

جدول (١٢)

توزيع أزمنه محتوى الاعداد فى كل مرحلة طبقاً لمجموع زمن الاعداد ككل

توزيع ازمنه محتوى الاعداد الخاص	النسبة	الأول	الثانى	مجموع زمن الأعداد ككل
زمن الإحماء فى الإعداد الخاص	٤٪	٢٪	٢٪	٤× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٧٢ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاعداد الخاص	٢٢٪	١٢٪	١٠٪	٢٢× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٩٦ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاعداد الخاص	٤٪	٢٪	٢٪	٤× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٧٢ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاعداد الخاص	٤٪	٢٪	٢٪	٤× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٧٢ ق
زمن الختام فى الاعداد الخاص	٢٪	١٪	١٪	٢× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٦ ق
زمن الاعداد ككل فى مرحلة الاعداد الخاص	٣٦٪	١٩٪	١٧٪	٣٦× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٦٤٨ ق

جدول (١٣)

مرحلة الاداء المهارى

توزيع ازمنه محتوى الاعداد فى كل مرحلة الاعداد المهارى	النسبة	الثالث	الرابع	مجموع زمن الإعداد ككل
زمن الإحماء فى الأعداد المهارى	٥٪	٣٪	٢٪	٥× ١٨٠٠/١٠٠ = ٩٠ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاعداد المهارى	١١٪	٦٪	٥٪	١١× ١٨٠٠/١٠٠ = ١٩٨ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاعداد المهارى	٧٪	٣٪	٤٪	٧× ١٨٠٠/١٠٠ = ١٢٦ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاعداد المهارى	٧٪	٤٪	٣٪	٧× ١٨٠٠/١٠٠ = ١٢٦ ق
زمن الختام فى الاعداد مرحلة الاعداد المهارى	٣٪	٢٪	١٪	٣× ١٨٠٠/١٠٠ ٥٤ ق
زمن الاعداد ككل فى مرحلة الاعداد المهارى	٣٣٪	١٨٪	١٥٪	٣٣× ١٨٠٠/١٠٠ = ٥٩٤ ق

جدول (١٤)

مرحلة الإعداد التنافسى

توزيع ازمنه محتوى الاعداد فى كل مرحلة الاعداد التنافسى	النسبة	الخامس	السادس	مجموع زمن الأعداد ككل
زمن الإحماء فى الأعداد التنافسى	٤٪	٢٪	٢٪	٤× ١٨٠٠/١٠٠ = ٧٢ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاعداد التنافسى	٧٪	٤٪	٥٪	٧× ١٨٠٠/١٠٠ = ١٢٦ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاعداد التنافسى	٩٪	٤٪	٤٪	٩× ١٨٠٠/١٠٠ = ١٦٢ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاعداد التنافسى	٩٪	٥٪	٣٪	٩× ١٨٠٠/١٠٠ - ١٦٢ ق
زمن الختام فى الاعداد مرحلة الاعداد التنافسى	٢٪	١٪	١٪	٢× ١٨٠٠/١٠٠ ٣٦ ق
زمن الاعداد ككل فى مرحلة الاعداد التنافسى	٣١٪	١٦٪	١٥٪	٣١× ١٨٠٠/١٠٠ = ٥٥٨ ق

جدول (١٥)

جدول توزيع ازمنه محتوى الاعداد فى كل مرحلة طبقا لنسبتها فى نفس المرحلة

مراحل الفترة / نوع الإعداد	فترة الإعداد			
	مرحلة الإعداد الخاص	مرحلة الإعداد المهارى	مرحلة الإعداد التنافسى	المجموع
الاحماء	٧٢ ق	٩٠ ق	٧٢ ق	٢٣٤ق
الإعداد البدنى الخاص	٣٩٦ق	١٩٨ ق	١٢٦ ق	٧٢٠ق
الإعداد المهارى	٧٢ ق	١٢٦ ق	١٦٢ ق	٣٦٠ق
الإعداد التنافسى	٧٢ ق	١٢٦ ق	١٦٢ ق	٣٦٠ق
الختام	٣٦ ق	٥٤ ق	٢٦ ق	١٢٦ق
المجموع	٦٤٨ق	٥٩٤ق	٥٥٨ق	١٨٠٠ق

جدول (١٦)

توزيع أزمنه محتوى الاعداد فى الاسبوع الاول داخل المرحلة طبقا لنسبتها

توزيع ازمنه محتوى الاعداد داخل الاسبوع الاول	النسبة	مجموع زمن الاعداد بالدقيقة
زمن الإحماء فى الأسبوع الأول	٢٪	٢× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٦ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاسبوع الأول	١٢٪	١٢× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٢١٦ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاسبوع الاول	٢٪	٢× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٦ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاسبوع الاول	٢٪	٢× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٦ ق
زمن الختام فى الاسبوع الأول	١٪	١× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ١٨ ق
زمن الاعداد الكلى الاسبوع الاول	١٩٪	١٩× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٤٢ ق

جدول (١٧)

توزيع أزمنه محتوى الاعداد فى الاسبوع الثانى داخل المرحلة طبقا لنسبتها

توزيع ازمنه محتوى الاعداد داخل الاسبوع الثانى	النسبة	مجموع زمن الأعداد بالدقيقة
زمن الإحماء فى الأسبوع الثانى	٢٪	×٢ ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٦ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاسبوع الثانى	١٠٪	×١٢ ١٨٠٠ / ١٠٠ = ١٨٠ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاسبوع الثانى	٢٪	×٢ ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٦ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاسبوع الثانى	٢٪	×٢ ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٦ ق
زمن الختام فى الاسبوع الثانى	١٪	×١ ١٨٠٠ / ١٠٠ = ١٨ ق
زمن الاعداد الكلى الاسبوع الثانى	١٧٪	×١٩ ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٠٦ ق

جدول (١٨)

توزيع ازمنه محتوى الإعداد فى الأسبوع الثالث

توزيع ازمنه محتوى الاعداد داخل الاسبوع الثالث	النسبة	مجموع زمن الأعداد بالدقيقة
زمن الإحماء فى الأسبوع الثالث	٣٪	×٣ ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٥٤ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاسبوع الثالث	٦٪	×٦ ١٨٠٠ / ١٠٠ = ١٠٨ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاسبوع الثالث	٣٪	×٣ ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٥٤ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاسبوع الثالث	٤٪	×٤ ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٧٢ ق
زمن الختام فى الاسبوع الثالث	٢٪	×٢ ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٦ ق
زمن الاعداد الكلى الاسبوع الثالث	١٨٪	×١٨ ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٢٤ ق

جدول (١٩)

توزيع ازمنه محتوى الإعداد فى الأسبوع الرابع

توزيع ازمنه محتوى الاعداد داخل الاسبوع الرابع	النسبة	مجموع زمن الاعداد بالدقيقة
زمن الإحماء فى الأسبوع الرابع	٢٪	٢× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٦ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاسبوع الرابع	٥٪	٥× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٩٠ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاسبوع الرابع	٤٪	٤× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٧٢ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاسبوع الرابع	٣٪	٣× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٥٤ ق
زمن الختام فى الاسبوع الرابع	١٪	١× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ١٨ ق
زمن الإعداد الكلى الاسبوع الرابع	١٥٪	١٥× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٢٧٠ق

جدول (٢٠)

توزيع أزمنه محتوى الاعداد فى الاسبوع الخامس

توزيع ازمنه محتوى الاعداد داخل الاسبوع الخامس	النسبة	مجموع زمن الأعداد بالدقيقة
زمن الإحماء فى الأسبوع الخامس	٢٪	٢× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٦ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاسبوع الخامس	٤٪	٤× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٧٢ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاسبوع الخامس	٤٪	٤× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٧٢ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاسبوع الخامس	٥٪	٥× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٩٠ ق
زمن الختام فى الاسبوع الخامس	١٪	١× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ١٨ ق
زمن الاعداد الكلى الاسبوع الخامس	١٦٪	١٦× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٢٨٨ق

جدول (٢١)

توزيع أزمنه محتوى الاعداد فى الاسبوع السادس

توزيع ازمنه محتوى الاعداد داخل الاسبوع السادس	النسبة	مجموع زمن الأعداد بالدقيقة
زمن الاحماء فى الاسبوع السادس	٢٪	٢× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٣٦ ق
زمن الإعداد البدنى الخاص فى الاسبوع السادس	٤٪	٤× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٧٢ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاسبوع السادس	٤٪	٤× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٧٢ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاسبوع السادس	٥٪	٥× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٩٠ ق
زمن الختام فى الاسبوع السادس	١٪	١× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ١٨ ق
زمن الإعداد الكلى الاسبوع السادس	١٦٪	١٦× ١٨٠٠ / ١٠٠ = ٢٨٨ق

جدول (٢٢)

توزيع أزمنه محتوى الاعداد فى كل اسبوع داخل المرحلة طبقا لنسبتها

الفترة ومراحلها / الأسابيع / نوع الإعداد	فترة الإعداد						زمن الاعداد بالدقيقة
	الإعداد الخاص		الإعداد المهارى		الإعداد التنافسى		
	الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	
الاحماء	٣٦ ق	٣٦ ق	٥٤ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	٢٣٤ ق
الاعداد البدنى الخاص	٢١٦ ق	١٨٠ ق	١٠٨ ق	٩٠ ق	٧٢ ق	٥٤ ق	٣٢٠ ق
الاعداد المهارى	٣٦ ق	٣٦ ق	٥٤ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٩٠ ق	٣٦٠ ق
الاعداد التنافسى	٣٦ ق	٣٦ ق	٧٢ ق	٥٤ ق	٩٠ ق	٧٢ ق	٣٦٠ ق
الختام	١٨ ق	١٨ ق	٣٦ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٢٦ ق
المجموع	٣٤٢ ق	٣٠٦ ق	٣٢٤ ق	٢٧٠ ق	٢٨٨ ق	٢٧٠ ق	١٨٠٠

جدول (٢٣)

توزيع أزمنة الاعداد البدنى الخاص على كل صفة من الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه

الفترة ومراحلها / الصفات البدنية	فترة الاعداد		
	الخاص	المهارى	التنافسى
القوة المميزة بالسرعة	٣٠٪	٣٠٪	٣٥٪
تحمل الاداء	٢٠٪	٢٠٪	١٥٪
القوة	٢٠٪	٢٠٪	١٥٪
السرعة	٣٠٪	٣٠٪	٣٥٪
المجموع	١٠٠٪	١٠٠٪	١٠٠٪

جدول (٢٤)

توزيع أزمنة الاعداد البدنى الخاص على كل صفة من الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه على كل اسبوع من اسابيع البرنامج بالدقيقة

الفترة ومراحلها / الاسابيع / نوع الاعداد	فترة الاعداد						زمن الاعداد بالدقيقة
	الاعداد الخاص		الاعداد المهارى		الاعداد التنافسى		
	الاول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	
القوة المميزة بالسرعة	٦٤,٨	٥٤	٣٢,٤	٢٧	٢٥,٢	١٨,٩	٢٢٢,٣ ق
تحمل الاداء	٤٣,٢	٣٦	٢١,٦	١٨	١٠,٨	٨,١	١٣٧,٧ ق
القوة	٤٣,٢	٣٦	٢١,٦	١٨	١٠,٨	٨,١	١٣٧,٧ ق
السرعة	٦٤,٨	٥٤	٣٢,٤	٢٧	٢٥,٢	١٨,٩	٢٢٢,٣ ق
المجموع	٢١٦ ق	١٨٠ ق	١٠٨ ق	٩٠ ق	٧٢ ق	٥٤ ق	٧٢٠ ق

جدول (٢٥)

توزيع نسب أزمنه الاعداد المهارى على اجزاء كل فترة من فترات البرنامج

الفترة ومراحلها / الصفات البدنية	فترة الاعداد		
	الخاص	المهارى	التنافسى
مهارى حر	٣٥٪	٢٥٪	٢٠٪
اثقال	٢٥٪	٣٠٪	٢٠٪
استك مطاط	٢٠٪	٣٠٪	٢٥٪
جمل مركبة	٢٠٪	١٥٪	٣٥٪
المجموع	١٠٠٪	١٠٠٪	١٠٠٪

جدول (٢٦)

توزيع ازمنه الإعداد المهارى على كل أسبوع

من أسابيع البرنامج

الفترة ومراحلها / الاسابيع / نوع الاعداد	فترة الاعداد						زمن الاعداد بالدقيقة
	الاعداد الخاص		الاعداد المهارى		الاعداد التنافسى		
	الاول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	
مهارى حر	١٢,٦	١٢,٦	١٣,٥	١٨	١٤,٤	١٨	٨٩,١١ ق
اثقال	٩	٩	١٦,٢	٢١,٦	١٤,٤	١٨	٨٨,٢ ق
استك مطاط	٧,٢	٧,٢	١٦,٢	٢١,٦	١٨	٢٢,٥	٩٢,٧ ق
جمل مركبة	٧,٢	٧,٢	٨,١	١٠,٨	٢٥,٢	٣١,٥	٩٠ ق
المجموع	٣٦ ق	٣٦ ق	٥٤ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٩٠ ق	٣٦٠ ق

جدول (٢٧)

توزيع أزمنه الاعداد التنافسى على كل فترة

من فترات البرنامج

الفترة ومراحلها / الصفات البدنية	فترة الاعداد		
	الخاص	المهارى	التنافسى
منافس سلبى	٥٠٪	٢٠٪	١٠٪
منافس ايجابى	٤٠٪	٣٥٪	٢٠٪
مبارانى	١٠٪	٤٥٪	٧٠٪
المجموع	١٠٠٪	١٠٠٪	١٠٠٪

جدول (٢٨)

توزيع أزمنه الاعداد التنافسى على كل أسبوع

من أسابيع البرنامج

الفترة ومراحلها / الاسابيع / نوع الاعداد	فترة الاعداد						زمن الاعداد بالدقيقة
	الاعداد الخاص		الاعداد المهارى		الاعداد التنافسى		
	الاول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	
منافس سلبى	١٨	١٨	١٤,٤	١٠,٨	٩	٧,٢	٧٧,٤ ق
منافس ايجابى	١٤,٤	١٤,٤	٢٥,٢	١٨,٩	١٨	١٤,٤	١٠٥,٣ ق
مبارانى	٣,٦	٣,٦	٣٢,٤	٢٤,٣	٦٣	٥٠,٤	١٧٧,٣ ق
المجموع	٣٦ ق	٣٦ ق	٧٢ ق	٥٤ ق	٩٠ ق	٧٢ ق	٣٦٠ ق

٢/٦/٢ تطبيق البرنامج

وتم ذلك فى الفترة من الاربعاء ٢٠٠٣/٢/٢٦ الى الأثنين ٢٠٠٣/٤/٧ بواقع ٢٤ وحدة.

٣/٦/٣ المرحلة النهائية

وقد اشتملت على الاتى :

١- القياس البعدى .

٢- اسلوب المعالجات الاحصائية .

١/٣/٦/٣ القياس البعدى

تم القياس بعد نهاية الاسبوع السادس الوحدة الرابعة والعشرون وكان ذلك يوم ٤/٧ الى يوم ٢٠٠٣/٤/١٥ ، وقد تم تطبيق القياسات والاختبارات بنفس ترتيب القياس القبلى .

جدول (٢٩)

الجدول الزمنى للقياس البعدى لتنفيذ القياسات والاختبارات قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الوقت
١	الأربعاء	٤/٩	اختبار القوة المميزة بالسرعة (بدنى). اختبار مرونة الحوض.	الرابعة بعد الظهر
٢	الخميس	٤/١٠	اختبار القوة المميزة بالسرعة ١٠ث (مهارى)	
٣	الجمعة	٤/١١	اختبار تحمل السرعة .	
٤	السبت	٤/١٢	اختبار تحمل الأداء ٤٥ث.	
٥	الأحد	٤/١٣	اختبار تحمل القوة ١٥ث استك مطاط.	

جدول (٣٠)

التوزيع الزمنى للقياس البعدى لقياس النشاط الكهربى للعضلات المختارة قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الوقت	قياس النشاط الكهربى
١	الأربعاء	٤/١٦	الثانية بعد الظهر	العضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية
٢	الخميس	٤/١٧		العضلة ذات الرأسين الفخذية
٣	الجمعة	٤/١٨		الشظية الطويلة، الإلية الكبرى

٧/٣ أسلوب المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة :

١- معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقة.

٢- معامل الصدق صدق التمايز.

٣- قامت الباحثة بتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا من خلال الحاسب الآلى باستخدا برنامج انحزم الإحصائية Spss وقد استعملت المعالجات على الآتى :

- المتوسط الحسابى Mean
- الوسيط Medium
- الإنحراف المعيارى Std . Deviation
- معامل للإتواء Skewness
- معامل التفلطح Std . Error of kurtosis
- المدى Range
- اختبارت T . Test
- نسبة التحسن $\frac{\text{متوسط القياس القبلى – متوسط القياس البعدى}}{\text{متوسط القياس القبلى}} \times ١٠٠$