

الفصل الثالث

طرق وإجراءات البحث

- خطوات إجراء البحث
- منهج البحث
- مجتمع البحث
- مجالات البحث
- عينة البحث
- القياسات والاختبارات المنطقية
- وسائل جمع البيانات
- الدراسات الاستطلاعية
- القياسات القبليّة
- التجربة الأسناسية
- القياسات البعدية
- المعالجات الإحصائية

- خطوات إجراء البحث -

ولإجراء هذه الدراسة قام الباحث بالخطوات التالية :-

- 1- تحديد الإطار العام للبحث ومجاله والهدف منه والعينة التي سنجري عليها الدراسة.
- 2- تحديد المنهج (التجريبي) كمنهج مناسب لتحقيق أهداف البحث وتمشيا مع طبيعة ومحاولة تحقيق فروضه بطريقة علمية .
- 3- تحديد وسيلة القياس المستخدمة في البحث ووسائل جمع البيانات في قياس النتائج لمجموعة البحث حيث قسمت هذه الاختبارات إلى :
 - أ. أختبارات لبعض القدرات البدنية مرفق (11) .
 - ب. اختبار تقييم الأداء ودرجة فعاليته للخداع للإعداد المهاري مرفق (7) .
 - ج. اختبار قياس مستوى الإنجاز مرفق (8) .
- 4- وضع البرنامج التدريبي المقترح .
- 5- عمل القياس القبلي للمجموعة التجريبية .
- 6- القيام ببعض الدراسات الاستطلاعية قبل بدء البرنامج .
- 7- تطبيق البرنامج والقيام بالتدريب حسب البرنامج الزمني المعد لذلك .
- 8- عمل القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- 9- تفريغ وجدولة النتائج .
- 10- عمل المعالجات الإحصائية للنتائج باستخدام القوانين الإحصائية المناسبة لذلك وكذلك تحليلها للتحقق من صحة الفروض .
- 11- استخلاص النتائج والتوصيات .

- منهج البحث :

- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث مستخدما التصميم التجريبي لمجموعة واحدة .

- مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث منتخب الغربية للجودو تحت 18 سنة والمقيدين بالاتحاد المصرى للجودو والأيكودو فى الموسم الرياضى 2002 / 2003 م .

- مجالات البحث :

المجال الزمبى :

تم تطبيق البرنامج خلال الموسم الرياضى 2003/2002م والذى استغرق 12 أسبوع فى الفترة من 25 / 5 / 2003م إلى 14 / 8 / 2003م .

المجال المكانى :

تم تطبيق البرنامج المقترح فى نادى السكة الحديد - بطنطا .

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب الغربية للجودو للناشئين تحت 18 سنة وعددهم 8 لاعبين ومسجلين بالاتحاد المصرى للجودو والأيكودو فى الموسم الرياضى 2002 / 2003 م .

جدول (1)

حجم العينة ونسبتها الى لمجتمع الاصلى

م	البيانات	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	العينة الأصلية	8	67%
2	عينة الدراسة الاستطلاعية	4	33%
3	اجمالى المجتمع	12	100%

شروط اختيار العينة :

- 1- أن هذه العينة تمثل أفضل مستوى للأندية فى الجودو .
- 2- اللاعبين مقيدين بمنطقة الغربية والاتحاد المصرى للجودو والأيكودو .
- 3- اللاعبين نوى خبرة كبيرة فى الاحتكاكات المحلية والدولية .

- 4- ممثلة لجميع أوزان رياضة الجودو .
- 5- حاصلون على الحزام الأسود دان 1 .
- 6- جميع أفراد العينة لديهم المقدرة على أداء مهارات البحث .
- 7- موافقة المسؤولين بمنطقة الغربية للجودو على تنفيذ البرنامج المقترح على اللاعبين قيد البحث .

جدول (2)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لبعض المتغيرات للتأكد من تجانس عينة البحث قبل إجراء التجربة

$$n = 8$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	العمر الزمنى	سنة	17.1	17	0.69	-0.16
2	الطول	سم	163	176	36.4	-2.6
3	الوزن	كم	74.8	69.5	14.03	0.8

يتضح من الجدول رقم (2) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء الذى تتراوح درجاته ما بين $(3 \pm)$ وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من توزيعات غير الاعتدالية فى تلك المتغيرات وهذه النتائج تشير الى تجانس عينة البحث فى العمر الزمنى والطول والوزن .

جدول (3)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث
قبل إجراء التجربة

ن = 8

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	قوة القبضة	يمين	47.9	45	6.49	0.62
2		شمال	45.6	45.5	7.98	0.12
3	قوة عضلات الرجلين	كم	186.4	187.3	15.1	0.22
4	قوة عضلات الظهر	كم	197	181.3	15.2	0.15
5	القدرة العضلية للرجلين	ث	34.4	35	2.97	0.7
6	القدرة العضلية للذراعين	م	6.48	6.63	0.87	0.29
7	الرشاقة	ث	11.25	11.98	1.98	0.46

يتضح من الجدول رقم (3) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء الذى تتراوح درجاته ما بين ($3 \pm$) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من توزيعات غير الاعتدالية فى تلك المتغيرات وتجانس أفراد العينة فى المتغيرات البدنية .

- القياسات والاختبارات المطبقة :

1- اختبارات بدنية مرفق (11) :

- (أ) قوة عضلات القبضة (يمين - شمال) .
- (ب) قوة عضلات الرجلين .
- (ج) قوة عضلات الظهر .
- (د) القوة المميزة بالسرعة للرجلين واليدين .
- (هـ) اختبار الرشاقة .

2- اختبارات تقييم الأداء ودرجة الفعاليه للخداع للإعداد المهارى بالزميل الإيجابى مرفق (7) .

3- اختبار قياس مستوى الإنجاز (مباراة لمدة 5 دقائق) مرفق (8) .

- وسائل جمع البيانات :

ويرى الباحث تمشياً مع الدراسة ونوعيتها أن أسلوب جمع البيانات المناسب دون التدخل المباشر للتحكم في الظاهرة موضوع البحث هو الملاحظة العلمية سواء بالعين المجردة أو بواسطة التصوير لتقييم مستوى الأداء ودرجة الفعالية للخداع حتى يتمكن المحكمين من التقييم الموضوعي طبقاً للشروط والقواعد الدولية للجودو .

استخدم الباحث طريقة التصوير التليفزيوني من خلال إعادة العرض (العادي - البطيء - الثابت) وتسجيل نتائج المشاهدات في استمارات التسجيل المعدة لهذا الغرض مرفق (9 ، 10) (صممت الاستمارات في ضوء هدف البحث مع الاسترشاد بالمراجع المتخصصة) مارتيز (1977) (65 : 25) ، حلمي الجمل ومسعد محمود ومحمد الزروبي (1987) (13 : 1) ، نبيل الشوربجي (2000) (82 : 51) مما يساعد الباحث على تبويب البيانات ومعالجتها إحصائياً .

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- 1- كراسة تسجيل بيانات اللاعبين .
- 2- جهاز فيديو تصوير تليفزيوني .
- 3- مجموعة شرائط فيديو .
- 4- صالة تدريب جودو .
- 5- بساط جودو .
- 6- بدل جودو .
- 7- أقال .
- 8- شاخص .
- 9- أسنك مطاط .
- 10- ساعة إيقاف .
- 11- ميزان طبي .
- 12- جهاز رستاميتز لقياس الطول .
- 13- ديناموميتر .
- 14- جهاز تليفزيون (للعرض) .

- الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدة دراسات استطلاعية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 8 / 4 / 2003م إلى يوم الأحد الموافق 18 / 5 / 2003م واستهدفت الدراسات الاستطلاعية ما يلي :

- 1- التعرف على أكثر مهارة استخداماً من مهارات الصراع عالياً ناجي وازا (Nage-Waza) في الرمي من وضع الوقوف .
- 2- التعرف على الأهمية النسبية للمهارات الخداعية لمهارات الصراع عالياً .

- 3- تحديد أنسب الحركات الخداعية لمهارة (أوتشى ماتا).
- 4- تطبيق أجزاء من البرنامج المقترح لتقدير صلاحيتها لتحقيق الهدف الموضوع لها .
- 5- تجربة الاختبارات وتدريب المساعدين وتجهيز المكان .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 8 / 4 / 2003م حتى يوم الأربعاء الموافق 16 / 4 / 2003م .

تستهدف هذه الدراسة

تحديد أكثر مهارة اسخداما من مهارات الصراع عاليا ناجى وازا فى الألقاء من وضع الوقوف تانتشى وازا ، وقد قام الباحث بعمل مسح شامل لحركات الصراع من وضع الوقوف .
وقام الباحث باستطلاع رأى الخبراء بكل هذه الحركات مرفق (12) .

نتائج الدراسة :

يوضح جدول رقم (4) أهم مهارات الألقاء من وضع الوقوف إستخداماً فى رياضة الجودو بناء على درجات التقييم التى حصلت عليها هذه المهارات وفقاً لأستطلاع رأى الخبراء مرفق (15) .

جدول (4)

أراء الخبراء حول أكثر وأهم المهارات استخداماً فى الألقاء من الوقوف

م	المهارة	الدرجة	النسبة المئوية
1	أوتشى ماتا	21	100%
2	هار أى جوشى	20	95%
3	تاى أوتوشى	19	90.47%

يتضح من جدول رقم (4) أهم مهارات الألقاء فى الجودو من وضع الوقوف .
وفى ضوء إستطلاع رأى الخبراء وتوصياتهم تم تحديد أهم المهارات إستخداماً فى الألقاء بناء على أعلى درجات تقييم صلت عليها وهى مهارة أوتشى ماتا وكانت نسبتها 100% .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت الدراسة فى الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 22 / 4 / 2003م إلى يوم الثلاثاء الموافق 29 / 4 / 2003م وقد قام الباحث بدراسة العديد من المراجع العربية والأجنبية والدراسات العلمية لتحديد الحركات الخداعية المستخدمة لمهارات الصراع عاليا فى الجودو وكذلك عمل مسح شامل للحركات الخداعية فى أولمبياد سيدنى 2000م وبطولة العالم 2002م بواسطة شرائط فيديو مسجلة لتلك البطولات بالإضافة إلى الحركات التى أضافها الباحث من خلال قراءته وخبرته فى المجال وقام الباحث بإجراء استطلاع رأى الخبراء بكل هذه الحركات لتحديد الأهمية النسبية للحركات الخداعية بالنسبة لمهارات الإلقاء من الوقوف تانشى وازا مرفق (13) ، (15) .

نتائج الدراسة :

طبقاً لآراء وتوصيات الخبراء فى مجال الجودو يوضح جدول رقم (5) الأهمية النسبية لحركات الخداع بالنسبة لمهارات الألقاء من الوقوف بناء على درجات التقييم التى صلت عليها .

جدول (5)

آراء الخبراء لتحديد الأهمية النسبية لحركات الخداع لمهارات الألقاء من الوقوف

م	حركات الخداع	الدرجة	النسبة المئوية
1	استخدام الكومى كاتا	21	100%
2	التحرك	20	95.23%
3	الدوران للداخل أو للخارج	19	90.47%
4	تغير وضع الجسم	14	66.66%
5	استخدام مهارة	19	90.47%
6	استغلال مساحة البساط	16	76.19%

يوضح جدول رقم (5) الأهمية النسبية لحركات الخداع تبعا لأهميتها لمهارات الألقاء

من الوقوف .

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من يوم الخميس الموافق 1 / 5 / 2003 حتى يوم الخميس الموافق 2003/5/8 حيث قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى وقام بعرضها على الخبراء لتحديد أنسب الحركات الخداعية لمهارة (أوتشى ماتا) والتي تتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث مرفق (14) .

نتائج الدراسة :

يوضح جدول رقم (6) أنسب الحركات الخداعية أوتشى ماتا بناء على آراء وتوصيات الخبراء مرفق رقم (15) .

جدول (6)

آراء الخبراء لتحديد أنسب الحركات الخداعية لمهارة أوتشى ماتا

م	الخداع	أساليب الخداع
1	الكومى كاتا	المسك فى اتجاه والرمى فى اتجاه آخر
2		مسك البدلة من جانب واحد (يمين - شمال)
3	بالتحرك	السحب جهة اليسار وأداء المهارة على الرجل العكسية
4		السحب والدفع مع تحرك المهاجم فى نفس عمل الذراعين
5	الدوران للداخل	أداء المهارة على الرجل العكسية والدوران
6	أو الخارج	السحب جهة اليمين أو الشمال والدوران
7	باستخدام مهارة	أداء مهارة من الأشى وازا بغرض فتح ثغرة ثم أداء المهارة) كوأوتشى جارى × أوتشى ماتا () (أوتشى جارى × أوتشى ماتا)
8	إستغلال مساحة البساط	اللعب على الخط الأحمر

يوضح جدول (6) أنسب الحركات الخداعية لمهارة الأوتشى ماتا فى ضوء آراء

الخبراء

شروط اختيار الخبراء :

- 1- يفضل أن يكون لاعب دولى أو سبق له اللعب دوليا .
- 2- يكون حاصل على شهادة عليا ويفضل أن يكون خريج كلية تربية رياضية .
- 3- أن يعمل فى مجال التدريب أو التحكيم فى رياضة الجودو ولمدة لا تقل عن 10 سنوات .
- 4- لا تقل درجة الحزام عن الحزام الأسود دان 2 مرفق (15) .

الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من يوم الأربعاء الموافق 14 / 5 / 2003م حتى يوم الخميس الموافق 15 / 5 / 2003م على 4 لاعبين من فريق نادى طنطا الرياضى .
تستهدف هذه الدراسة :

- التأكد من الناحية التطبيقية للبرنامج الموضوع ومدى تحقيق الغرض من حيث :
- 1- ما قد يستجد من مشكلات عند تطبيق البرنامج .
 - 2- التأكد من قدرة اللاعبين على الأداء والفهم .

الدراسة الاستطلاعية الخامسة:

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من يوم السبت الموافق 17/5/2003م حتى يوم الأحد الموافق 18 / 5 / 2003م على عينة الدراسة الاستطلاعية بنفس الأدوات المستخدمة فى الدراسة الأساسية .
الغرض من الدراسة :

- 1- تجهيز مكان التصوير (صالة التدريب) .
- 2- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- 3- تدريب المساعدين .
- 4- تجربة الاختبارات المستخدمة فى البحث .
أ- اختبارات بدنية
ب- تقييم الأداء ودرجة الفاعلية للخداع للإعداد المهارى بالزميل الإيجابي .
ج- اختبار قياس مستوى الإنجاز (مباراة لمدة 5 دقائق) .

نتائج الدراسة :

- 1- مناسبة مكان التصوير (صالة التدريب) .
- 2- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة فى القياسات والاختبارات ومناسبة المكان لأجراء هذه الأختبارات .
- 3- تم التأكد من معرفة المساعدين لطرق التسجيل وكيفية تدوين النتائج فى الأستمارات المعدة لهذا الغرض .
- 4- ترتيب الأختبارات بحيث تؤدى الأختبارات البدنية فى البداية ثم الأختبارات المهارية بعد أخذ راحة كافية .

- القياسات القبلية :

أجرى القياس القبلى فى صالة الجودو بنادى السكة الحديد وذلك يومى الأربعاء والخميس الموافق 21 ، 22 / 5 / 2003 م وقد تمت جميع القياسات القبلية لجميع أفراد عينة البحث ووضعها فى الاستثمارات الخاصة لهذا الغرض لكل لاعب على حدة واشتملت القياسات على :

- 1- اختبار القدرات البدنية .
- 2- اختبارات تقييم الأداء ودرجة الفعاليه للخداع للإعداد المهارى واشتملت على (1) اختبار .
- اختبارات تقييم الأداء ودرجة الفعاليه للخداع للإعداد المهارى بالزميل الإيجابى .
- 3- اختبار قياس مستوى الإنجاز (مباراة لمدة 5 دقائق) .

- التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج خلال الموسم الرياضى 2002 م / 2003 م والذى استغرق (12) أسبوع فى الفترة منه 25 / 5 / 2003 م حتى 14 / 8 / 2003 م بعد تحديد المنهج واختيار العينة النهائية .

- البرنامج المقترح :

جدول رقم (7)

نتائج استطلاع رأى الخبراء فى العناصر الأساسية للبرنامج المقترح

م	عناصر البرنامج	رأى الخبراء	النسبة
1	مدة البرنامج	3 شهور	100%
2	عدد الأسابيع	12 أسبوع	90%
3	عدد الوحدات التدريبية	36 وحدة تدريبية	90%
4	شكل وحدة الحمل	1 : 1 ، 2 : 1 ، 3 : 1	90%
5	الأحمال التدريبية	متوسط ، اقل من الأقصى ، أقصى	90%
6	طريقة التدريب	فترى مرتفع الشدة ، منخفض الشدة	75%
7	الاختبارات المستخدمة	اختبارات بدنية	100%
		تقييم الأداء ودرجة الفعاليه للخداع للإعداد المهارى .	100%
		عدد من المباريات كق (مستوى الإنجاز)	100%
		رأى الخبراء فى الأداء	90%

وبعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للبرنامج المقترح مرفق (1) قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي وتم عرضة على الخبراء ، ثم قام الباحث بإجراء التعديلات التي أوصى الخبراء مرفق (15) حتى أقرها مدى صلاحية ومناسبة البرنامج لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله :

- خطوات تصميم البرنامج :

- هدف البرنامج المقترح :

معرفة تأثير البرنامج على الخصائص الفنية للاعبين الجدد تحت 18 سنة .

- أسس وضع البرنامج :

- 1- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المشتركة في البحث وخضوعها لهدف عام .
- 2- تحديد أهم مكونات التدريب وسهولة توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة .
- 3- استخدام طريقة التدريب الفترى بشقيه مرتفعة الشدة ومنخفض الشدة لان هذا النوع من التدريب يساعد على عملية تبادل المواد الكربوهيدراتية وزيادة حجم القلب .
- 4- إتاحة الفرصة للاشتراك والممارسة لكل لاعب في وقت واحد .
- 5- توافر عوامل الأمن والسلامة .
- 6- توزيع فترات العمل والراحة داخل الوحدة التدريبية . (31 : 38)

- الاحتياطات الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج هي :

- 1- مراعاة التدرج في حمل التدريب .
- 2- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب .
- 3- تجنب الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرنامج .
- 4- الاهتمام بعمليات الإحماء قبل البدء في أي تمرين .

وقد تم تقسيم أجزاء وحدة التدريب إلى ثلاث أجزاء رئيسية كما يلي :

الإحماء :

ويهدف إلى إعداد جسم اللاعب لتقبل الجهد الذي سوف يؤديه خلال وحدة التدريب أو المباراة وتقسيم إلى:

أ- الإحماء العام :

ويهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة الجسم بصورة عالية في النشاط الممارس سواء في الوحدة أو في المباراة مرفق (2) .

ب- الإحماء الخاص :

ويهدف إلى رفع تهيئة اللاعب بدنياً وظيفياً ومهارياً وخطياً وذهنياً للمجهود المنتظر ويفضل أن يكون الإحماء فردياً حتى يتناسب مع كل فرد مرفق (3).

2. الجزء الرئيسي :

ويحتوى هذا الجزء من وحدات التدريب علي التمرينات التي تعمل على تحقيق هدف أو أهداف التدريب والتي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للاعب وزمنها يعادل من 75% ، 80% من زمن الوحدة التدريبية ويفضل البدء بالتمرينات التي تؤدي افضل استجابة للتدريب علي الأداء الحركي (المهارات الحركية الخداعية) (المباريات التجريبية) مرفق (4) ، (5).

3- الجزء الختامي :

ويهدف هذا الجزء إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية قدر الإمكان حيث وضعت تمرينات هذا الجزء للمساعدة علي التخلص من التعب وإنعاش اللاعبين وتهيئة أجهزتهم الحيوية من الصعب إلى السهل مرفق (6).

الخطوات التي سوف يتبعها الباحث في البرنامج المقترح :

1- تحديد الفترة التدريبية المطلوب تنفيذ محتويات البرنامج وقد اختار الباحث فترة الأعداد للموسم التدريبي 2002 ، 2003.

2- تحديد عدد الأسابيع لتطبيق البرنامج (12) أسبوع وتوزيعها على الفترات المختلفة للبرنامج وهي :

- عدد اسابيع فترة الأعداد العام (3 أسابيع) .
- عدد اسابيع فترة الأعداد الخاص (6 أسابيع) .
- عدد اسابيع فترة المنافسات (3 أسابيع) .

3- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (3) مرات في الأسبوع .

4- أيام التدريب القائمة في البرنامج (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) .

5- زمن الوحدة التدريبية (90 ق) .

6- الزمن الأسبوعي للبرنامج (270 ق) .

7- الزمن الكلي للبرنامج (3240 ق) .

- 8- قياس الأداء و درجة الفعاليه للخداع للإعداد المهارى ، ومستوى الإنجاز على مهارة (أوتشى ماتا) بالزميل الإيجابى ، خلال مباراة مدتها (5) دقيقة (قبلى - بعدى) .
- 9- تحديد درجات الحمل التدريبي وشكل الحمل أثناء تطبيق برنامج .

جدول (8)

توزيع درجات الحمل التدريبي وعدد الوحدات وشكل الحمل أثناء تطبيق البرنامج

الأسبوع	درجة الحمل	عدد الوحدات	تشكيل الحمل
1	حمل متوسط 50:75%	3	1 : 1
2	حمل متوسط 50 : 75%	3	1 : 1
3	حمل أقل من الأقصى 90:75%	3	1 : 1
4	حمل أقل من الأقصى 90:75%	3	1 : 1
5	حمل أقصى 90 % : 100%	3	2 : 1
6	حمل أقل من الأقصى 90 : 75%	3	2 : 1
7	حمل متوسط 75 : 50%	3	2 : 1
8	حمل أقل من الأقصى	3	2 : 1
9	حمل أقصى	3	2 : 1
10	أقل من الأقصى	3	3 : 1
11	حمل أقصى	3	3 : 1
12	أقل من الأقصى	3	3 : 1

يوضح جدول رقم (8) عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية وشكل الحمل أثناء تطبيق البرنامج على عينة البحث .

شكل (2)

توزيع درجات وعدد الوحدات التدريبية وشكل الحمل والزمن الخاص بكل أسبوع وتوزيعها على الفترات والأسابيع

فترة الاعداد			فـصـاص							عـام			الأسبوع درجة الحمل
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
												حمل أقصى 90 - 100 %	
												حمل اقل من الأقصى 75 - 90 %	
												حمل متوسط 50-75 %	
												حمل اقل من المتوسط 40-50 %	
3:1	3:1	3:1	2:1	2:1	2:1	2:1	2:1	1:1	1:1	1:1	1:1	تشكيل الحمل	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	عدد الوحدات	
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	زمن الوحدة (ق)	
270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	الزمن الأسبوعي (ق)	

يتضح من شكل (2) عدد أسابيع كل مرحلة من مراحل الأعداد العام والخاص والمنافسات وزمن الوحدة التدريبية والزمن الأسبوعي على البرنامج ككل .

وقد تم تحديد فترات الراحة النسبية للاعبين ومعرفة عودة النبض (استعادة الشفاء) لكل لاعب على حدة بعد كل من الحمل المتوسط - الأقل من الأقصى - الأقصى .

10- توزيع نسب الأعداد البدني المهارى الخططى على البرنامج .

جدول (9)

نسبة محتوى الإعداد

إعداد بدني %	إعداد مهارى %	إعداد خططي %	المجموع
%30	%40	%30	%100

ويلاحظ أن الإعداد النفسى والذهنى لا يحتسب أزمنته ضمن وحدات التدريب نظراً لأن غالبية يتم خارجها .

11- توزيع الزمن لكل من الأعداد البدني والمهارى والخططى على البرنامج .

جدول (10)

توزيع زمن الإعداد البدني ، المهارى والخططى في البرنامج

إعداد بدني	إعداد مهارى	إعداد خططي	المجموع
972 ق	1296 اق	972 ق	3240 ق

وفي الجودو يتم مزج الإعداد المهارى والخططى في وحدة واحدة

12- توزيع نسب محتوى الإعداد البدني والمهاري والخططي خلال أسابيع البرنامج .

جدول (11)

نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من أسابيع البرنامج

نسبة الإعداد %	فترات الإعداد												المرحلة			
	الإعداد الخاص (%)						الإعداد العام (%)									
	المجموع	12	11	10	المجموع	9	8	7	6	5	4	المجموع		3	2	1
30	2	-	1	1	11.05	1.02	1.02	1.30	1.30	3.30	3.11	16.95	5.31	5.31	6.33	الإعداد الأسبوعي
40	10.99	3.33	3.33	4.33	23.97	5.33	3.31	4.03	4.03	3.03	3.22	6.04	2.02	2.02	2	الإعداد البدني
30	12	5	4	3	16	2	4	3	3	2	2	2	1	1	-	الإعداد المهاري
100	24.99	8.33	8.33	8.33	51.02	8.33	8.33	8.33	8.33	8.33	8.33	24.99	8.33	8.33	8.33	المجموع

يوضح جدول رقم (11) نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع داخل كل مرحلة من مراحل البرنامج .

13- توزيع أزمدة محتوى الإعداد في كل مرحلة طبقاً لنسبتها في نفس المرحلة

جدول (12)

أزمدة محتوى الإعداد في كل مرحلة طبقاً لنسبتها في نفس المرحلة

المجموع (ق)	فترة الإعداد			المرحلة الإعداد
	مناسبات (ق)	خاص (ق)	عام (ق)	
972	64.8	358.02	549.18	إعداد بدنى
1296	323.676	776.628	195.696	إعداد مهاري
972	388.8	518.4	64.8	إعداد خططي
3240	777.276	1653.048	809.676	المجموع

يوضح الجدول رقم (12) أزمدة محتوى الإعداد في كل مرحلة طبقاً لنسبتها في نفس المرحلة.

14- توزيع أزمدة محتوى الإعداد فى كل أسبوع داخل كل مرحلة طبقاً لنسبتها فى نفس المرحلة .

جدول (13)

أزمدة محتوى الإعداد فى كل أسبوع داخل كل مرحلة طبقاً لنسبتها فى نفس المرحلة

المرحلة	فترات الإعداد													
	الاعداد بالدقيقة	الإعداد الخاص (ق)										الإعداد العام (ق)		
		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع عناصر البرنامج
972	-	32.4	32.4	33.048	33.048	42.12	42.12	42.12	106.92	100.76	172.044	172.044	205.92	الإعداد البنئى
1296	107.89	107.89	140.9	173.34	107.24	130.57	130.57	130.57	98.17	104.32	65.44	65.44	64.8	الإعداد المهارى
972	162	129.6	97.02	64.8	129.6	97.04	97.04	97.04	64.8	64.8	32.4	32.4	-	الإعداد الخططى
324	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	المجموع

يوضح الجدول رقم (13) توزيع أزمدة محتوى اعداد فى كل أسبوع داخل كل مرحلة طبقاً لنسبتها فى نفس المرحلة .

15 - توزيع نسب وأزمنة عناصر الإعداد البدني على فترات البرنامج

جدول (14)

نسبة وأزمنة عناصر الإعداد البدني على فترات البرنامج

فترة الإعداد			المرحلة الصفات البدنية
الإعداد الخاطئ (%)	الإعداد الخاص (%)	الإعداد العام (%)	
30	35	40	قوة
20	25	25	تحمل
20	20	15	سرعة
20	10	10	مرونة
10	10	10	رشاقة
100	100	100	المجموع

يوضح جدول رقم (14) توزيع نسب وأزمنة عناصر الإعداد البدني على مراحل البرنامج ككل .

أ - توزيع نسب عناصر الإعداد البدني على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة

جدول (15)

نسب عناصر الإعداد البدني على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة

فترات الإعداد												المرحلة
المنافسات (%)			الإعداد الخاص (%)						الإعداد العام (%)			
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع العناصر البدنية
-	15	15	5	5	6	6	6	7	10	10	20	
-	10	10	3	3	4	5	5	5	7.25	8.5	9.5	تحمل
-	10	10	2	3	3	3	4	5	6	5	4	سرعة
-	10	10	1	1	1	2	2	3	4	4	2	مرونة
-	5	5	1	1	1	2	2	3	4	4	2	رشاقة
-	50	50	12	13	15	18	19	23	31.25	31.25	37.5	المجموع

يوضح جدول رقم (15) توزيع نسب عناصر الإعداد البدني على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة .

ب- توزيع أزمدة عناصر الإعداد البدني على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة .

جدول (16)

نسب عناصر الإعداد البدني على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة

المجموع (ق)	فترات الإعداد												المرحلة	
	الإعداد الخاص (ق)													الإعداد العام (ق)
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
364.419	-	9.72	9.72	17.901	17.901	21.481	21.481	21.481	21.481	25.061	54.918	54.918	109.836	قوة
239.758	-	6.48	6.48	10.740	10.740	14.320	17.901	17.901	17.901	17.901	39.81	45.30	52.17	تحمل
166.941	-	6.48	6.48	10.740	10.740	10.740	10.47	14.320	17.901	17.901	32.95	27.45	21.96	سرعة
103.677	-	6.48	6.48	3.580	3.580	7.16	7.16	7.16	10.74	10.74	21.96	21.96	10.98	مرونة
97.197	-	3.24	3.24	3.580	3.580	7.16	7.16	7.16	10.74	10.74	21.96	21.96	10.98	رشاقة
972	-	32.4	32.4	42.961	46.547	53.73	64.442	68.022	82.343	171.61	171.61	205.9	المجموع	

يوضح جدول رقم (16) توزيع أزمدة عناصر الإعداد البدني على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي

16 - توزيع نسب وأزمنة عناصر الإعداد المهاري على فترات البرنامج

جدول (17)

توزيع نسب وأزمنة عناصر الإعداد المهاري على فترات البرنامج

المرحلة	الإعداد العام (%)	الإعداد الخاص (%)	مناخسات (%)
مهاري حر	60	30	45
جمل خداعية	40	70	55
المجموع	100	100	100

أ- توزيع نسب عناصر الإعداد المهاري على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة .

جدول (18)

نسب الاعداد المهاري على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة

المرحلة	الإعداد العام (%)	الإعداد الخاص (%)	المناخسات (%)									
الأسبوع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
مهاري حر	23	20	17	4	4	5	5	6	6	20	15	10
جمل خداعية	10	13.5	16.5	10	10	12	12	11	15	15	15	25
المجموع	33	33.5	33.5	14	14	17	17	17	21	35	30	30

ب- توزيع أزمدة عناصر الإعداد المهاري على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة
جدول (19)

أزمدة عناصر الإعداد المهاري على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة

المجموع (ق)	الإعداد الخاص (ق)										الإعداد العام (ق)			المرحلة
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع عناصر الإعداد المهاري	
496.058	32.367	48.551	64.735	46.597	46.597	38.831	38.831	31.065	31.065	31.065	33.268	39.139	45.01	مهاري حر
799.939	164.735	48.551	48.551	116.494	85.429	93.195	93.195	77.662	77.662	77.662	32.289	26.418	19.569	جمل خداعية
1296	113.286	97.102	113.286	163.091	132.026	132.026	132.026	108.727	108.727	108.727	65.55	65.55	64.579	المجموع

يوضح الجدول رقم (19) توزيع أزمدة عناصر الإعداد المهاري على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة .

17- توزيع نسب وأزمنة الإعداد الخططي على فترات البرنامج

جدول (20)

نسب وأزمنة الاعداد الخططي على فترات البرنامج

المناسبات (%)	الإعداد الخاص (%)	الإعداد العام (%)	مراحل الإعداد
20	25	60	مناقس سلبي
25	30	40	مناقس ايجابي
55	45	-	مباراتي
100	100	100	المجموع

يوضح جدول رقم (20) توزيع نسب وأزمنة الإعداد الخططي على فترات البرنامج

أ- توزيع نسب الإعداد الخططي على فترات البرنامج .

جدول (21)

نسب الإعداد الخططي على فترات البرنامج

المنافسات (%)		الإعداد الخاص (%)								الإعداد العام (%)		المرحلة
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع
7	8	5	5	5	4.5	4.5	2.5	3.5	25	35	-	عناصر الإعداد الخططي
10	10	5	2.5	10.5	6	5	3	3	25	15	-	منافس سلبي
18	22	15	5.5	9.5	8	9	7	6	-	-	-	منافس ايجابي
35	40	25	13	25	18.5	18.5	12.5	12.5	50	50	-	مباراتي
												المجموع

يوضح جدول رقم (21) توزيع نسب الإعداد الخططي على فترات البرنامج .

ب - توزيع أزمدة الإعداد الخططى على فترات البرنامج .

جدول (22)
أزمدة الإعداد الخططى على فترات البرنامج

المجموع (ق)	الإعداد الخاص (ق)											الإعداد العام (ق)			المرحلة
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع		
246.24	27.216	31.104	19.44	25.92	25.92	23.31	2.31	12.96	18.144	16.2	22.68	-	منافس سلبى		
278.64	38.33	38.33	19.44	12.96	54.432	31.104	25.92	15.552	15.55	16.2	9.72	-	منافس إيجابى		
447.12	69.984	85.536	58.32	28.512	49.248	41.472	46.656	32.26	31.104	-	-	-	مباراتى		
972	136.08	155.52	97.20	67.39	129.6	95.90	95.90	64.8	64.8	32.4	32.4	-	المجموع		

يوضح الجدول رقم (22) توزيع أزمدة الإعداد الخططى على فترات البرنامج .

- ويرى الباحث أن توزيع محتوى الإعداد للفترة لا يأتي من فراغ ولكن يستمدّها المدرب من خلال مصادر رئيسية كما يلي:
1. الأبحاث والدراسات العلمية في هذا المجال
 2. المراجع العلمية التي كتبت في نفس هذا المجال
 3. الخبرات السابقة في هذا المجال
 4. الخبرات الشخصية للمدرب

- القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية ثم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الجوانب (البدنية - مستوى الأداء والفعاليه ومستوى الانجاز) يوم 17 ، 18 / 8 / 2003 تم تسجيل القياسات على شريط عرض (فيديو) ثم عرضه على المحكمين وقد راعى الباحث بعض النقاط الأساسية أثناء تنفيذ القياسات البعدية وهي :

- أن يكون الزميل المدافع الإيجابي (بالمقاومة الكاملة) فى القياس البعدى هو نفس الذى أدى المهاجم معه فى نفس القياس القبلى .
- أن يكون الزميل الذى تم اللعب معه فى المباراة فى القياس البعدى هو نفس الذى أدى اللعب معه فى القياس القبلى .
- زمن الراحة النسبية بين كل اختبار وآخر هو نفس الزمن الذى استغرقه اللاعب للراحة فى القياس القبلى .
- مراعاة أداء القياسات البعدية بنفس ترتيب القياسات القبلىة .

ولقد راعى الباحث تطبيق القياسات البعدية على جميع أفراد عينة البحث بنفس الطريقة وبنفس الشروط التى تمت فى القياس القبلى وقد تم تسجيل البيانات الخاصة بالقياس فى الاستمارات المعدة لذلك ثم معالجة هذه البيانات إحصائيا بهدف التوصل للنتائج .

- المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS :

- المتوسط
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار كا²
- النسبة المئوية لمعدل التحسن
- (ت) الفروق
- الأعمدة البيانية