

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

ثانياً : مجتمع و عينة البحث

ثالثاً : أدوات جمع البيانات

رابعاً : التجارب الاستطلاعية

خامساً : المعاملات العلمية

سادساً : البرنامج التدريبي المقترح

سابعاً : القياسات القبليّة

ثامناً : إجراء التجربة الأساسية

تاسعاً : القياس البعدي

عاشراً : المعالجات الإحصائية

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين المشتركين في رياضة الكاراتيه بنادي الطالبية بمحافظة الجيزة في المرحلة السنية (٩ - ١٢) بطريقة عشوائية والبالغ عددهم (٥٢) لاعب و لاعبة منهم (٢٠) لاعب و لاعبة كعينة أساسية و (٢٠) لاعب و لاعبة كعينة استطلاعية و ذلك لإيجاد المعاملات العلمية للأدوات والاختبارات المستخدمة في البحث وتم تقسيم العينة الأساسية تقسيماً عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين :-

١. مجموعة تجريبية : والبالغ عددهم (١٠) (٧) لاعبين و (٣) لاعبات.
٢. مجموعة ضابطة : والبالغ عددهم (١٠) (٨) لاعبين (٢) لاعبات .
٣. مجموعة مستبعدة :- و البالغ عددهم (١٢) لاعب و لاعبة و ذلك لتغيبهم فترات طويلة .

وقد اختارت الباحثة هذا المجتمع وفقاً للشروط التالية :

١. لا يقل العمر التدريبي عن ٣ ثلاث سنوات كحد أدنى .
٢. لا يقل درجة الحزام عن الأزرق كحد أدنى .
٣. أن يكون مسجل بالنادي كلاعب .
٤. أن يتراوح سن اللاعب ما بين (٩ - ١٢) سنة .

جدول (٩)

تصنيف مجتمع البحث

المجتمع الكلي		العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		العينة المستبعدة	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
٥٢	١٠٠ %	٢٠	٣٨,٤ %	٢٠	٣٨,٤ %	١٢	٢٣,٢ %

- وقد قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ للعينة الأساسية في القياسات التالية:-
١. السن .
 ٢. الطول.
 ٣. الوزن .

جدول (١٠)

التوصيف الإحصائي للعينة الأساسية في السن والطول والوزن

ن = ٢٠

القياسات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن لأقرب نصف سنة	سنة	١٠,٥٥	١٠,٥	٠,٧٣	٠,٢٧١
الطول الكلي لأقرب نصف سم	سم	١٣٦	١٣٧	٥,٧٢	٠,٨٢٢-
الوزن لأقرب نصف كجم	كجم	٣٤,٠٥	٣٢,٥	٤,٦٦	١,١٤٦

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الالتواء في جميع القياسات قد انحصرت بين (٣ + ، ٣ -) مما يدل على أن العينة الأساسية للبحث متكافئة في جميع القياسات.

جدول (١١)
دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي
للقياسات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

القياسات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	م	ع	م
القوة	اختبار الوثب العريض من الثبات	١٢٤,١	٦,٠٨	١٢٥,٩
الممیزة	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	٤,٠٩	٠,٣١	٤,١٩
بالسرعة	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	٣,٦٨	٠,٣	٣,٧٢
المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	١١,٥	١,٧٤	١٠,٨
	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن	١٨,٨	١,٦٨	١٩,١
	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر	١٨,٥	١,٥٨	١٦,٨
	اختبار زاوية مفصل الحوض	١٥,٠٥	٣,٤١	١٤,٤٥
السرعة	اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية	١٩,٠٠	٢,١٠	١٩,٢
	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيمن	١٦,٦	٢,٤١	١٦,٨
	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيسر	١٦,١	٢,٢٣	١٦,٥
	اختبار الانتقال فوق العلامات	٧٤,٣	٤,٨٠	٧٤,١
التوازن	اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة بالقدم اليمنى	٥,٢٤	٠,٥٢	٥,٢٢
	اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة بالقدم اليسرى	٤,٩٥	٠,٥٢	٤,٩٦
	الجري متعدد الاتجاهات	١٩,٥٢	١,٧٠	١٩,٠٦
الرشاقة				

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,١٠١

يتضح من جدول (١١) أن هناك فروق غير دالة إحصائية للقياس القبلي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤ أفراد العينة في القياسات البدنية .

جدول (١٢)
دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس
القبلي للقياسات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

القياسات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
القوة المميزة بالسرعة	٧,٥	٠,٨٤	٧,٥	٠,٨٤	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	٧	٠,٦٦	٦,٩	٠,٧٣	٠,١	٠,٤٢٩
	٧,٥	٠,٨٤	٧,٥	٠,٨٤	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
المرونة	٧	٠,٦٦	٦,٨	٠,٦٣	٠,٢	٠,٨٠٢
	١٤٥,٥	٢,٩١	١٤٥,٣	٣,٣٣	٠,٢	٠,٢٤٢
	١٤٥	٢,٩٨	١٤٥	٣,٦٢	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
السرعة الحركية	١٣١,٤	٣,٧٧	١٣٢,٣	٤,٠٠	٠,٩	٠,٧٢٤
	١٣٠,٧	٣,٨٦	١٣١,٦	٤,٠٣	٠,٩	٠,٧٢٤
	٧,٥	٠,٨٤	٧,٥	٠,٨٤	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
التوازن	٧	٠,٦٦	٦,٩	٠,٧٣	٠,١	٠,٤٢٩
	٧,٥	٠,٨٤	٧,٤	٠,٦٩	٠,١	٠,٤٢٩
	٧	٠,٦٦	٦,٩	٠,٧٣	٠,١	٠,٤٢٩
الرشاقة	٧,٥	٠,٨٤	٧,٣	٠,٦٧	٠,٢	٠,٦٨٨
	٧	٠,٦٦	٦,٨	٠,٦٣	٠,٢	٠,٨٥٢
	٥٤,٠٦	٠,٧٧	٥٣,٩٤	٠,٨١	٠,١٢	٠,٤٠١

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,١٠١

يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروق غير دالة إحصائية للقياس القبلي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث مما يدل على تكافؤ أفراد العينة في القياسات المهارية .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للقياسات المهارية للكائنات قيد البحث

ن = ٢٠

الكائنات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة
	ع	م	ع	م			
هيان ساندان	١٩	٢,٠٩	١٩,٤	١,٨٩	٠,٤	٠,٧٥٣	٠,٤٧١
هيان يوندان	١٨,٣٥	١,٨١	١٨,٨	٢,١١	٠,٤٥	٠,٨٥٩	٠,٤١٣
هيان جودان	١٩	٢,٢١	١٩,٥٥	٢,٠٨	٠,٥٥	٠,٩٨٢	٠,٣٥٢
بصاي داي	١٧,٢	١,٨٤	١٧,٢٥	٢,١٧	٠,٠٥	٠,٠٨٩	٠,٩٣١

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,١٠١

يتضح من جدول (١٣) أن هناك فروق غير دالة إحصائية للقياس القبلي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياسات المهارية للكائنات قيد البحث مما يدل على تكافؤ أفراد العينة في القياسات المهارية للكائنات.

ثالثا : أدوات جمع البيانات :-

اشتملت أدوات جمع البيانات على:-

أولا :- الأدوات و الأجهزة :-

أ - الأجهزة :-

١. جهاز قياس الوزن .
٢. جهاز فيديو مرئي .

ب : الأدوات :-

١. الأتقال .
٢. مقاعد سويدية .
٣. الأحبال المطاطة .
٤. ساعة إيقاف .
٥. أقماع .
٦. صندوق خشبي .
٧. كور طبية .
٨. شريط قياس .
٩. كراسي .

ج - الاستثمارات :-

١. استثمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم القدرات الحركية الخاصة لبعض الجمل الحركية (الكاتا) لناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة (هيان ساندان - هيان يوندان - هيان جودان - بصاي داي). مرفق (٣)
٢. استثمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية و أجزاء البرنامج التدريبي للاعب الكاراتيه تحت ١٢ سنة. مرفق (٤)
٣. استثمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين قيد البحث (الاسم - السن - الطول - الوزن - درجة الحزام - العمر التدريبي). مرفق (٥)
٤. استثمارة تسجيل القياسات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - المرونة - التوازن - الرشاقة - السرعة الحركية). مرفق (٦)
٥. استثمارة تسجيل القياسات البنية المهارية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - المرونة - التوازن - الرشاقة - السرعة الحركية). مرفق (٧)
٦. استثمارة تسجيل درجات للكارات قيد البحث لكل حكم عل حده. مرفق (٨)
٧. استثمارة تجميع درجات الحكام الثلاث للكارات قيد البحث. مرفق (٨)

ثالثا : الاختبارات :-

استعانت الباحثه لتحقيق أهداف البحث بالاختبارات الآتية :-

أ - الاختبارات البدنية:-

١. اختبارات القوة المميزة بالسرعة:- مرفق (١١)
 ١. اختبار الوثب العريض من الثبات. (٥٥ : ٣٠٧)
 ٢. اختبار دفع كرة طبية. (٥٥ : ٣٠٨)
٢. اختبارات السرعة الحركية :- مرفق (١٢)
 ١. اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية. (٥٥ : ٢٩٢ - ٢٩٣)
 ٢. اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ. (٥٥ : ٢٩٣)
٣. اختبارات المرونة :- مرفق (١٣)
 ١. اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل. (٤٨ : ٢٩١ - ٢٩٢)
 ٢. اختبار دوران الجذع على الجانبين. (٥٥ : ٢٧١ - ٢٧٢)
 ٣. اختبار زاوية مفصل الحوض. (٥٥ : ١١٣)
٤. اختبارات التوازن:- مرفق (١٤)
 ١. اختبار الانتقال فوق العلامات. (٥٥ : ٣٥٢ - ٣٥٣)

٢. اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة. (٣٤٥ - ٣٤٤ : ٥٥)

٥. اختبارات الرشاقة:- مرفق (١٥)

١. اختبار الجري متعدد الاتجاهات. (٢٨٠ - ٢٧٩ : ٥٥)

ب - الاختبارات المهارية :-

١. اختبارات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية:- مرفق (١٦)

١. اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي

(Oi - Zuki). (٦٦٩ - ٦٦٧ : ٨)

٢. اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae -

Geri). (٦٨٠ - ٦٧٩ : ٨)

٢. اختبارات المرونة :- مرفق (١٧)

١. اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي

جيرى (Mae - Geri). (٢٠٠ : ٦٩)

٢. اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية

يوكوجيرى (Yoko - Geri). (٢٠٠ : ٦٩)

٣. اختبارات التوازن:- مرفق (١٨)

١. اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae -

Geri). (من تصميم الباحثة)

٢. اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى (Yoko -

Geri). (من تصميم الباحثة)

٤. اختبارات الرشاقة:- مرفق (١٩)

١. اختبار أداء بعض المهارات في اتجاهات متعددة. (من تصميم الباحثة)

٥. الاختبارات الخاصة بالكاتات :-

١. اختبار الكاتا الثالثة (هيان ساندان) . Heian Sandan

٢. اختبار الكاتا الرابعة (هيان يوندان) . Heian Yondan

٣. اختبار الكاتا الخامسة (هيان جودان) . Heian Godan

٤. اختبار الكاتا السابعة (بصاي داي) . Bassai Dai

رابعاً : التجارب الاستطلاعية:-

قامت الباحثة بعده تجارب استطلاعية في الفترة من ٦ / ٦ / ٢٠٠٨ م إلى ٧ / ١ / ٢٠٠٩ م وذلك بهدف :-

١. إجراء المعاملات العلمية للاختبارات للتحقق من ثباتها و صدقها.
٢. تحديد مدى ملائمة الأثقال و الأحبال المطاطة و الحد الأقصى للتكرارات لكل أداء.
٣. كيفية إجراء الاختبارات و القياسات البدنية و المهارية قيد البحث.
٤. تحديد الحكام للتعرف على جوانب التقييم .
- التجربة الاستطلاعية الأولى لتحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بالكاتات قيد

البحث :- مرفق (٣)

تم توزيع الاستمارات في الفترة من ٦ / ٦ / ٢٠٠٨ م إلى ٢٦ / ٦ / ٢٠٠٨ م وذلك لتحديد القدرات الحركية الخاصة للكاتات قيد البحث ومن هذا الجدول .

جدول (١٤)

النسب المئوية لأراء الخبراء حول تحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بالكاتات قيد البحث

القدرات الحركية الكاتا	القوة المميزة بالسرعة	المرونة	تحمل القوة	تحمل السرعة	السرعة الحركية	التوازن	التوافق	السرعة الانتقالية	الرشاقة
هيان ساندان	% ١٠٠	% ٨١	% ٦٠	% ٦٥	% ٩٦	% ٨٠	% ٧٠	% ٥٥	% ٧٣
هيان يوندان	% ١٠٠	% ٨٣	% ٦٥	% ٦٨	% ٩٦	% ٧٨	% ٧٢	% ٥٠	% ٧٩
هيان جودان	% ١٠٠	% ٨٠	% ٦٣	% ٦٠	% ٩٦	% ٨٢	% ٧٠	% ٥٤	% ٨٠
بصاي داي	% ١٠٠	% ٨٥	% ٦٦	% ٧٠	% ٩٦	% ٨٠	% ٧٥	% ٦٠	% ٨٢
الترتيب	١	٣	٨	٧	٢	٤	٦	٩	٥

يتضح أن أهم القدرات الحركية الخاصة بالكاتات قيد البحث وكذلك تبعا لأراء بعض الخبراء وهي بالترتيب التالي :-

١. القوة المميزة بالسرعة .
٢. السرعة الحركية .
٣. المرونة .
٤. التوازن .
٥. الرشاقة .
٦. التوافق .
٧. تحمل السرعة .
٨. تحمل القوة .
٩. السرعة الانتقالية.

• التجربة الاستطلاعية الثانية:-

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق و الثبات) وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٦ / ١٢ / ٢٠٠٨ م حتى يوم السبت الموافق ٣ / ١ / ٢٠٠٩ م.

أولاً : صدق الاختبارات :-

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على المجموعة الاستطلاعية المتمثلة داخل مجتمع البحث وقد تم تطبيق الاختبارات يومي الجمعة والسبت الموافق ٢٦، ٢٧ / ١٢ / ٢٠٠٨ م وذلك على مجموعتين تم تقسيمهم كالآتي:

١. المجموعة الأولى (المميزة) :- وهي عينة قوامها (١٠) لاعبين كاراتيه درجة حزام (بني) من داخل مجتمع البحث .

٢. المجموعة الثانية (غير المميزة) :- وهي عينة قوامها (١٠) لاعبين كاراتيه حديثي العهد درجة الحزام (برتقالي) من داخل مجتمع البحث .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة في القياسات البدنية ن = ٢٠

القياسات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
القوة	١٢٣,٧	٥,٠١	٩٦,٦	٥,٤٢	٢٧,١	*١٤,٠٩١
المميزة	٣,٩٧	٠,١٦	٢,٨٦	٠,١٤	١,١١	*١٤,١٥٦
بالسرعة	٣,٦٥	٠,٢٨	٢,٣٦	٠,١٦	١,٢٩	*١٢,٢١٠
المرونة	١٠,٨٥	٢,٦١	٣,٨٥	١,٦١	٧,٠٠	*٨,٢٦٩
	١٨,٣	١,٨٨	٢٦,٢	١,٨٨	٧,٩	*٧,٦٩٣
	١٨,٣	١,٨٩	٢٦,٢	٢,٢٠	٧,٩	*٧,٦٩٣
	١٦,٧	٤,٤٧	٣٠,٠	٣,٠٩	١٣,٣	*٨,٦١٣
السرعة	١٩,٣	٢,٢١	١٠,٥	١,٥٨	٨,٨	*٩,٨٦٦
الحركية	١٦,٣	٢,٢١	٩,٢	١,٣١	٧,١	*٩,٠٩١
	١٣,٨	١,٩٨	٨,٠٠	١,٤٩	٥,٨	*٦,٧٩٤
لتوازن	٧٤,٤	٤,٧٨	٥٩,٠	٤,٢٦	١٥,٤	*٨,٦٩٤
	٥,٣٤	٠,٤٩	٣,٤٧	٠,٣٥	١,٨٧	*١٠,٧٤٨
	٤,٨٩	٠,٤٩	٢,٩٨	٠,٢٩	١,٩١	*١١,٠٥٥
الرشاقة	١٨,٥٢	١,٥٤	٢٥,٥٦	١,٧١	٧,٠٤	*٩,٢٥٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة غير المميزة في جميع القياسات البدنية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٦,٧٩٤) كأصغر قيمة و (١٤,١٥٦) كأكبر قيمة مما يدل على صدقها.

و قد قامت الباحثة بإجراء معامل الصدق للاختبارات التي قامت بتصميمها:-
جدول (١٦)
دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة في الاختبارات المصممة من قبل الباحثة

ن = ٢٠

القياسات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
التوازن	٧,٣	١,١٥	٥,٠٠	٠,٤٧	٢,٣	*٥,٨١١
	٧,١	٠,٨٧	٠,٤٦	٠,٥١	٢,٥	* ٦,٢٢٨
	٧,٠٠	٠,٨١	٤,١	٠,٣١	٢,٩	* ٩,٢٢٢
	٦,٨	٠,٩١	٣,٨	٠,٤٢	٣,٠٠	* ١١,٦١٩
الرشاقة	٥٤,٠٤	١,١٩	٦١,١٥	١,٢٥	٧,١	* ١٠,٦٤١

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة غير المميزة في جميع القياسات البدنية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥,٨١١) كأصغر قيمة و (١١,٦١٩) كأكبر قيمة مما يدل على صدقها .

ثانيا : ثبات الاختبارات :-

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (R-Test) على نفس العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وتم إجراء القياس الأول يوم الاثنين ، الأربعاء الموافق ٢٩ ، ٣١ / ١٢ / ٢٠٠٨ م والقياس الثاني يوم الجمعة ، السبت الموافق ٢ ، ٣ / ١ / ٢٠٠٩ م .

جدول (١٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياسات	
		ع	م	ع	م		
٠,٨٦	٠,٩	٤,٨٣	١٢٢,٣	٥,٢	١٢٣,٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	القوة
٠,٩٤	٠,٦	٠,١٧	٤,٠١	٠,١٥	٣,٩٤	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	المميزة
٠,٩٨	٠,٠١	٠,٢٥	٣,٦٤	٠,٢٧	٣,٦٥	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	بالسرعة
٠,٩٧	٠,٣٥	٢,٢٩	١٠,٨٥	٢,٧٩	١١,٢	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	المرونة
٠,٩٣	٠,٤	١,٨٩	١٨,٦	١,٧٦	١٩,٠٠	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن	
٠,٩١	٠,٥	١,٧٧	١٨,٤	١,٦٦	١٨,٩	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر	
٠,٩٩	٠,٣	٥,٠٦	١٦,١٥	٤,٦٩	١٥,٨٥	اختبار زاوية مفصل الحوض	
٠,٩١	٠,٦	٢,٣٣	١٨,٩	١,٦٣	١٨,٣	اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية	السرعة
٠,٩٤	٠,٦	١,٩٥	١٦,٤	٢,٠٤	١٥,٨	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيمن	الحركية
٠,٩٢	٠,٨	١,٣٧	١٤,٩	١,٥٩	١٤,١	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيسر	
٠,٩٥	٢,٠٠	٤,٣٩	٧٤,٧	٤,٠٨	٧٢,٧	اختبار الانتقال فوق العلامات	التوازن
٠,٩٦	٠,٠٣	٠,٤٢	٥,٢٨	٠,٤١	٥,٣١	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	
٠,٩٧	٠,٠٣	٠,٥	٤,٩١	٠,٥٢	٤,٨٨	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	
٠,٩٩	٠,١٥	١,٤٦	١٨,٤٤	١,٤٤	١٨,٦	الجري متعدد الاتجاهات	الرشاقة

يتضح من جدول (١٧) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني في القياسات البدنية قد تراوحت (٠,٨٦ ، ٠,٩٩) مما يدل على ثبات الاختبار .

و قد قامت الباحثة بإجراء معامل الثبات للاختبارات التي قامت بتصميمها:-

جدول (١٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات
المصممة من قبل الباحثة

ن = ١٠

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياسات	
		ع	م	ع	م		
٠,٩١	٠,٢	١,٠٥	٧,٣	٠,٩٩	٧,١	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيري (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	التوازن
٠,٩٢	٠,٢	١,٠٢	٧,٢	٠,٩٩	٧,٠٠	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيري (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	
٠,٨٩	٠,٢	٠,٩٤	٧,٠٠	٠,٩١	٦,٨	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيري (Yoko - Geri) بالرجل اليمنى	
٠,٨٧	٠,٢	٠,٩٤	٦,٧	٠,٩١	٦,٥	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيري (Yoko - Geri) بالرجل اليسرى	
٠,٩٤	٠,٤٥	١,١٣	٥٣,٩٨	١,٠٢	٥٤,٤٣	أداء بعض المهارات في اتجاهات مختلفة	الرشاقة

يتضح من جدول (١٨) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني في القياسات البدنية قد تراوحت (٠,٨٧ ، ٠,٩٤) مما يدل على ثبات الاختبار .

• التجربة الاستطلاعية الثالثة:-

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين / الاربعاء الموافق ٥ / ٧ / ٢٠٠٩ م حيث قام ١٠ من اللاعبين (عينة استطلاعية) من داخل مجتمع البحث بتنفيذ بعض المهارات في زمن ٥ ث ، ١٠ ث ، ١٥ ث باستخدام (التمرينات الحرة - جيتز الأتقال- الاستك المطاط) و ذلك بهدف تحديد الزمن المناسب لتكرار الأداء عند تطبيق تجربة البحث.

و يوضح جدول (١٩) البيانات الإحصائية الخاصة بتحديد الزمن المناسب لتكرار الأداء عند تنفيذ بعض المهارات باستخدام (التمرينات الحرة - جيتز الأتقال - الاستك المطاط) للمرحلة السنوية (٩ - ١٢) سنة .

١٠٠

ن = عدد أفراد العينة المستطلعية

س = المتوسط الحسابي لعدد مرات الأداء

۱۱
کتابخانه

$E^+ =$ الأعراف المعياري عند معدلات متوسط الأداء.

خامسا : المعاملات العلمية :-

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق والثبات) وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٦ / ١٢ / ٢٠٠٨ م حتى يوم السبت الموافق ٣ / ١ / ٢٠٠٩ م.

سادسا : محتوى البرنامج التدريبي المقترح :-

اشتمل البرنامج التدريبي على عدد (١٧) اختبار لقياس (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - المرونة - التوازن - الرشاقة) و عدد (١٤٠٨) تدريباً و قد تم تحديد الاختبارات والتدريبات بناء على آراء الخبراء و بعض المراجع العلمية والدراسات و التي تحقق أهداف البحث من خلال جيتير اليدين والرجلين والأحبال المطاطة :-

أ - تحديد أوزان الأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة :-

قامت الباحثة بتحديد الحد الأقصى لأداء اللاعب لتمرين في محطة تدريبية ولمدة زمنية ثم قام اللاعب بأداء التمرين باستخدام جيتير اليدين وجد أن استخدام جيتير اليدين بنسبة ٢ % إلى ٤ % من وزن اللاعب يعد مناسباً لتطوير القوة المميزة بالسرعة حيث حقق تكرارات أقل من التكرارات التي أدت من غيرها وبالنسبة لجيتير الأرجل بنسبة ٣ % إلى ٥ % من وزن اللاعب يعد مناسباً لتطوير القوة المميزة بالسرعة و قد تم تصميم جيتير اليدين و الأرجل بحيث يكون مناسباً لوزن كل لاعب على حده.

ب - تحديد مقاومة الاستك المطاط :-

توصلت الباحثة إلى أحسن أسلوب لتقنين الاستيك المطاط هو عدد تكرارات أداء اللاعب التي تحقق شدة من ٩٠ - ١٠٠ % هو من ١٠ - ١٥ تكرار .
- حيث طول ٢ م سمك ٣ سم = ٩٠ % و يكرر ١٥ مرة .
- حيث طول ١,٥ م سمك ٣ سم = ١٠٠ % و يكرر ١٠ مرة .

خطوات بناء البرنامج :-

(١) تحديد الهدف من البرنامج التدريبي :-

• يهدف البرنامج التدريبي إلى :-

١. تطوير القدرات الحركية الخاصة بالكاتات قيد البحث .
٢. تطوير مستوى الأداء المهاري للكاتات قيد البحث .

(٢) تحديد أسس وضع البرنامج التدريبي :-

١. مراعاة الهدف من البرنامج التدريبي وهو تطوير القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للكائنات قيد البحث .
٢. ملائمة محتوى البرنامج التدريبي لخصائص النمو للمرحلة السنوية من (٩ - ١٢) سنة مع مراعاة الفروق الفردية .
٣. مرونة البرنامج و قبوله للتطبيق العملي .
٤. اتباع الأسلوب العلمي في تقنين و تنفيذ البرنامج المبني على أسس نظرية وبما يتناسب مع المرحلة السنوية لعينة البحث.
٥. مراعاة الشمول والدقة في اختيار وتنفيذ البرنامج التدريبي .
٦. مراعاة ان تكون التدريبات الموضوعة في نفس اتجاه المسار الحركي للمهارات الخاصة بالكائنات قيد البحث.
٧. مراعاة التدرج في الحمل والشدة عن طريق ترتيب المحتوى بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .

(٣) تخطيط البرنامج التدريبي :-

بعد إطلاع الباحثة على المراجع و الأبحاث العلمية المتخصصة في مجال رياضة الكاراتيه ومن خلال الأبحاث التي تناولت وضع البرامج التدريبية في رياضة الكاراتيه "أحمد إبراهيم" (١٩٩٥) ، " علاء حلويش" (١٩٩٧) ، " محمد سعد" (١٩٩٩) ، " عماد السرسى" (٢٠٠١) ، " ناصر شلبي" (٢٠٠٤) ، "أحمد مهدي" (٢٠٠٥) ، "سمير مصطفى" (٢٠٠٧) و بناء على ما سبق ووفقا لتحديد الهدف التدريبي فقد تم تحديد مايلي :-

أ - تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :-

جدول (٢٠)

اراء الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي

م	عناصر البرنامج	رأي الخبراء
١	مدة البرنامج	(٢ - ٣) شهور
٢	عدد الأسابيع	(١٠ - ١٢) اسبوع
٣	عدد الوحدات التدريبية	(٣٦ - ٣٨) وحدة
٤	الأحمال التدريبية المستخدمة	متوسط - عالي - أقصى
٥	اسلوب التدريب المستخدم	التدريب الفكري مرتفع الشدة
٦	الاختبارات المستخدمة	اختبارات بدنية - بدنية مهارية - مهارية

ب - توزيع (عدد ، زمن) الوحدات التدريبية ، الزمن الأسبوعي للبرنامج ثم توزيعهم على فترات ثم على الأسابيع :-

جدول (٢١)

توزيع (عدد ، زمن) الوحدات التدريبية ، الزمن الأسبوعي للبرنامج ثم توزيعهم على فترات ثم على الأسابيع

المجموع	مرحلة										الأسبوع المحتوى
	الإعداد للمنافسات			الإعداد الخاص					الإعداد العام		
	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٣٨	٢	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	عدد الوحدات التدريبية
١٢٠٠ق	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	زمن الوحدات التدريبية
٤٥٦٠ق	٢٤٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	الزمن الأسبوعي

يتضح من جدول (٢١) ما يلي :-

- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج وفترات و أسابيعه (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع (الاثنين - الاربعاء - الجمعة - السبت) .
- متوسط زمن الوحدات التدريبية خلال البرنامج وفتراته (١٢٠) دقيقة .
- متوسط الزمن الأسبوعي :- (٤٨٠) دقيقة ماعدا الأسبوع العاشر (٢٤٠) دقيقة .
- بلغ الزمن الكلي للبرنامج محسوبا بالدقائق (٤٥٦٠) دقيقة .

ج - تحديد متوسط درجة الحمل للبرنامج ثم توزيعها على الفترات والأسابيع :-

جدول (٢٢)

تحديد متوسط درجة الحمل للبرنامج ثم توزيعها على الفترات والأسابيع

الفترة الأسبوع المحتوى	مرحلة									
	الإعداد العام		الإعداد الخاص				الإعداد للمنافسات			
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
الشدة	م	م	ع	ع	م	ع	ق	ع	ق	ع

يتضح من جدول (٢٢) ما يلي :

- شدة حمل التدريب الفترية والأسبوعية واليومية كالاتي :
- (ق) حمل أقصى:- نسبته من (٩٠ - ١٠٠ %) من أقصى قدرة لأداء الفرد.
- (ع) حمل عالي:- نسبته من (٧٥ - ٩٠ %) من أقصى قدرة لأداء الفرد.
- (م) حمل متوسط:- نسبته من (٥٠ - ٧٥ %) من أقصى قدرة لأداء الفرد .
- متوسط شدة الحمل الأسبوعية (عالي) خلال فترات البرنامج التدريبي .

د - تحديد نسب وزمن مراحل الإعداد خلال فترة البرنامج :-

جدول (٢٣)

توزيع نسب وزمن مراحل الإعداد خلال فترة البرنامج

نسبة زمن الإعداد	النسبة المئوية	زمن الإعداد من الزمن الكلي للبرنامج
الإعداد العام	٢١,١ %	٩٦٠ ق
الإعداد الخاص	٥٢,٦ %	٢٤٠٠ ق
الإعداد للمنافسات	٢٦,٣ %	١٢٠٠ ق
المجموع	١٠٠ %	٤٥٦٠ ق

يتضح من جدول (٢٣) ما يلي :-

- بلغ زمن الإعداد العام محسوبا بالدقائق (٩٦٠) دقيقة بنسبه (٢١,١ %) من الزمن الكلي للبرنامج.
- بلغ زمن الإعداد الخاص محسوبا بالدقائق (٢٤٠٠) دقيقة بنسبه (٥٢,٦ %) من الزمن الكلي للبرنامج .
- بلغ زمن الإعداد ما قبل المنافسات محسوبا بالدقائق (١٢٠٠) دقيقة بنسبه (٢٦,٣ %) من الزمن الكلي للبرنامج .

و- توزيع نسب الإعداد (الإحماء و الإعداد البدني العام - البدني الخاص - المهاري
- المبارئي - التهديئة) على الفترة ككل :-

جدول (٢٤)

توزيع نسب الإعداد (الإحماء و الإعداد البدني العام - البدني الخاص - المهاري
- المبارئي - التهديئة) على الفترة ككل

أجزاء الوحدة	النسبة المئوية	زمن الإعداد من خلال فترة البرنامج
الجزء التمهيدي	الإحماء و الإعداد البدني العام	١٨,٢ % ٨٣٠ ق
الجزء الرئيسي	الإعداد البدني الخاص	٦٤,٦ % ٢٩٣٩ ق
	الإعداد المهاري	٨,٧ % ٣٩٧ ق
	التدريب المبارئي	٤,٣ % ٢٠٤ ق
الجزء الختامي	التهديئة	٤,٢ % ١٩٠ ق
	المجموع	١٠٠ % ٤٥٦٠ ق

يتضح من جدول (٢٤) :-

- بلغ زمن الإحماء و الإعداد البدني العام (٨٣٠) دقيقة بنسبه (١٨,٢ %) من الزمن الكلي للبرنامج .
- بلغ زمن الإعداد البدني الخاص (٢٩٣٩) دقيقة بنسبه (٦٤,٦ %) من الزمن الكلي للبرنامج .
- بلغ زمن الإعداد المهاري (٣٩٧) دقيقة بنسبه (٨,٧ %) من الزمن الكلي للبرنامج .
- بلغ زمن التدريب المبارئي (٢٠٤) دقيقة بنسبه (٤,٣ %) من الزمن الكلي للبرنامج .
- بلغ زمن التهديئة (١٩٠) دقيقة بنسبه (٤,٢ %) من الزمن الكلي للبرنامج .

هـ - توزيع محتوى نسب الإعداد لكل أسبوع من أسابيع البرنامج :-

جدول (٢٥)

توزيع محتوى نسب الإعداد لكل أسبوع من أسابيع البرنامج

م %	مرحلة													الفترة و مراحلها بأسبوع		محتوى
	الإعداد للمنافسة				الإعداد الخاص						الإعداد العلم					
	م %	العشر %	التاسع %	الثامن %	م %	السابع %	السادس %	الخامس %	الرابع %	الثالث %	م %	الثاني %	الأول %			
١٨,٢	٤,٨	١,١	٢	١,٧	٩	١,٦	١,٧	١,٧	٢	٢	٤,٤	٢,٢	٢,٢	الإحماء والإعداد البدني العلم	الجزء التأهيلي	
٦٤,٦	١٥	٢,١	٦,٩	٦	٣٥,٥	٧,٣	٦,٨	٧,٧	٦,٢	٧,٥	١٤,١	٧,٢	٦,٩	الإعداد البدني الخاص		الجزء الرئيسي
٨,٧	٣,٨	٠,٩	١,٢	١,٦	٤,٥	٠,٦	١,٣	٠,٦	١,٤	٠,٦	٠,٣	٠,٣	٠	الإعداد المهاري		
٤,٣	١,٦	٠,٩	٠	٠,٧	١,٤	٠,٥	٠,٣	٠	٠,٦	٠	١,٤	٠,٤	١	التدريب المبارائي		
٤,٢	١,١	٠,٢	٠,٤	٠,٥	٢,٢	٠,٤	٠,٤	٠,٥	٠,٤	٠,٥	٠,٩	٠,٤	٠,٥	التهدئة	الجزء الختامي	
١٠٠	٢٦,٣	٥,٣	١٠,٥	١٠,٥	٥٢,٦	١٠,٤	١٠,٥	١٠,٥	١٠,٦	١٠,٦	٢١,٢	١٠,٥	١٠,٦	المجموع		

يتضح من جدول (٢٥) :-

- تراوحت نسبة الإحماء و الإعداد البدني العام ما بين (١,١ - ٢,٢ %) خلال أسابيع البرنامج التدريبي .
- تراوحت نسبة الإعداد البدني الخاص ما بين (٢,١ - ٧,٧ %) خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- تراوحت نسبة الإعداد المهاري (٠,٣ - ١,٦ %) خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- تراوحت نسبة التدريب المبرائي (٠,٣ - ١ %) خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- بلغت نسبة التهدئة (٠,٢ - ٠,٥ %) خلال أسابيع البرنامج التدريبي .

و- توزيع أزمته محتوى الإعداد في كل مرحلة :-

جدول (٢٦)

توزيع أزمته محتوى الإعداد في كل مرحلة

المجموع	المرحلة			مراحل الفترة	
	مرحلة للمنافسات	مرحلة الإعداد الخاص	مرحلة الإعداد العام	نوع الإعداد	
٨٣٠ ق	٢٢٠ ق	٤١٠ ق	٢٠٠ ق	الإحماء و الإعداد البدني العام	الجزء التمهيدي
٢٩٣٩ ق	٦٧٨ ق	١٦١٨ ق	٦٤٣ ق	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي
٣٩٧ ق	١٧٦ ق	٢٠٩ ق	١٢ ق	الإعداد المهاري	
٢٠٤ ق	٧٦ ق	٦٣ ق	٦٥ ق	التدريب المبارئي	
١٩٠ ق	٥٠ ق	١٠٠ ق	٤٠ ق	التهدئة	الجزء الختامي
٤٥٦٠ ق	١٢٠٠ ق	٢٤٠٠ ق	٩٦٠ ق	المجموع	

يتضح من جدول (٢٦) :-

- بلغ زمن الإحماء والإعداد البدني العام (٢٠٠) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج.
- بلغ زمن الإحماء والإعداد البدني العام (٤١٠) دقيقة من مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج .
- بلغ زمن الإحماء و الإعداد البدني العام (٢٢٠) دقيقة من مرحلة المنافسات للبرنامج.
- بلغ زمن الإعداد البدني الخاص (٦٤٣) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج.
- بلغ زمن الإعداد البدني الخاص (١٦١٨) دقيقة من مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج.
- بلغ زمن الإعداد البدني الخاص (٦٧٨) دقيقة من مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج.
- بلغ زمن الإعداد المهاري (١٢) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن الإعداد المهاري (٢٠٩) دقيقة من مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج.
- بلغ زمن الإعداد المهاري (١٧٦) دقيقة من مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج.
- بلغ زمن التدريب المبارئي (٦٥) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج.
- بلغ زمن التدريب المبارئي (٦٣) دقيقة من مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج.

- بلغ زمن التدريب المبرائي (٧٦) دقيقة من مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج .
- بلغ زمن التهيئة (٤٠) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن التهيئة (١٠٠) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن التهيئة (٥٠) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج .

ط - توزيع أزمته محتوى الإعداد في كل أسبوع داخل المرحلة :-

جدول (٢٧)

توزيع أزمته محتوى الإعداد في كل أسبوع داخل المرحلة

المجموع ق	مرحلة										الفترة و مراحلها بالأسبوع		المحتوى
	الإعداد للمنافسات			الإعداد الخاص					الإعداد العام				
	العاشر ق	التاسع ق	الثامن ق	السابع ق	السادس ق	الخامس ق	الرابع ق	الثالث ق	الثاني ق	الأول ق			
٨٣٠	٥٠	٩٠	٨٠	٧٥	٨٠	٨٠	٨٥	٩٠	١٠٠	١٠٠	الإحماء والإعداد البدني العام	الجزء التمهيدي	
٢٩٣٩	٩٤	٣١٣	٢٧١	٣٣٤	٣٠٨	٣٤٩	٢٨٤	٣٤٣	٣٣٠	٣١٣	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي	
٣٩٧	٤٤	٥٧	٧٥	٢٦	٦٢	٣١	٦٣	٢٧	١٢	—	الإعداد المهاري		
٢٠٤	٤٢	—	٣٤	٢٥	١٠	—	٢٨	—	١٨	٤٧	التدريب المبارائي		
١٩٠	١٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	التهنئة	الجزء الختامي	
٤٥٦٠	٢٤٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	المجموع		

يتضح من جدول (٢٧) :-

- زمن الإحماء والإعداد البدني العام تراوح ما بين (٥٠ - ١٠٠) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي .
- زمن الإعداد البدني الخاص تراوح ما بين (٩٤ - ٣٤٩) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي .

- زمن الإعداد المهاري تراوح ما بين (١٢ - ٧٥) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- زمن التدريب المبرائي تراوح ما بين (١٠ - ٤٧) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- زمن التهيئة تراوح ما بين (١٠ - ٢٠) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.

د- توزيع أزمته محتوى الإعداد البدني الخاص في كل مرحلة :-

جدول (٢٨)

توزيع أزمته محتوى الإعداد البدني الخاص في كل مرحلة

المجموع	مرحلة			مراحل الفترة
	الإعداد للمنافسات	الإعداد الخاص	الإعداد العام	القدرات
٩٥٨ ق	٢٠٤ ق	٥٢٢ ق	٢٣٢ ق	القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية
٩٥٧ ق	٢٠٥ ق	٥٧٢ ق	١٨٠ ق	التوازن
٢٨١ ق	٦٩ ق	١٥٨ ق	٥٤ ق	المرونة
٢٩٦ ق	٨٤ ق	١٦٤ ق	٤٨ ق	الرشاقة
٤٤٧ ق	١١٦ ق	٢٠٢ ق	١٢٩ ق	التدريبات المركبة
٢٩٣٩ ق	٦٧٨ ق	١٦١٨ ق	٦٤٣ ق	المجموع

يتضح من جدول (٢٨) :-

- بلغ زمن تدريبات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية (٢٣٢) دقيقة في مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية (٥٢٢) دقيقة في مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية (٢٠٤) دقيقة في مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات التوازن (١٨٠) دقيقة في مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات التوازن (٥٧٢) دقيقة في مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات التوازن (٢٠٥) دقيقة في مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات المرونة (٥٤) دقيقة في مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات المرونة (١٥٨) دقيقة في مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج .

- بلغ زمن تدريبات المرونة (٦٩) دقيقة في مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج.
- بلغ زمن تدريبات الرشاقة (٤٨) دقيقة في مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات الرشاقة (١٦٤) دقيقة في مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات الرشاقة (٨٤) دقيقة في مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج.
- بلغ زمن التدريبات المركبة (١٢٩) دقيقة في مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن التدريبات المركبة (٢٠٢) دقيقة في مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج.
- بلغ زمن التدريبات المركبة (١١٦) دقيقة في مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج.

ز- توزيع أزمته محتوى الإعداد البدني الخاص في كل أسبوع داخل المرحلة:-

جدول (٢٩)

توزيع أزمته محتوى الإعداد البدني الخاص في كل أسبوع داخل المرحلة

المجموع ق	مرحلة										الفترة ومراحلها بالأسبوع القدرات
	الإعداد للمنافسات			الإعداد الخاص					الإعداد العام		
	العاشر ق	التاسع ق	الثامن ق	السابع ق	السادس ق	الخامس ق	الرابع ق	الثالث ق	الثاني ق	الأول ق	
٩٥٨	١٧	١٠٩	٧٨	١١٩	٨٩	١٣٠	٨٦	٩٨	١٢١	١١١	القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية
٩٥٧	٢٤	٧٩	١٠٢	١٢٤	٩٦	١٠٦	١٠٥	١٤١	٩٥	٨٥	التوازن
٢٨١	—	٣٨	٣١	٢٨	١٧	٥٤	٢٤	٣٥	٢٤	٣٠	المرونة
٢٩٦	١١	٢٩	٤٤	٣٤	٣٢	٢٣	٣٨	٣٧	٢٤	٢٤	الرشاقة
٤٤٧	٤٢	٥٨	١٦	٢٩	٧٤	٣٦	٣١	٣٢	٦٦	٦٣	التدريبات المركبة
٢٩٣٩	٩٤	٣١٣	٢٧١	٣٣٤	٣٠٨	٣٤٩	٢٨٤	٣٤٣	٣٣٠	٣١٣	المجموع

يتضح من جدول (٢٩) :-

- زمن تدريبات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية تراوح ما بين (١٧ - ١٣٠) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- زمن تدريبات التوازن تراوح ما بين (٢٤ - ١٤١) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.

- زمن تدريبات المرونة تراوح ما بين (١٧ - ٥٤) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- زمن تدريبات الرشاقة تراوح ما بين (١١ - ٤٤) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- زمن التدريبات المركبة تراوح ما بين (١٦ - ٧٤) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.

خ- توزيع أزمته و محتوى الإعداد المهاري في كل مرحلة :-

جدول (٣٠)

توزيع أزمته و محتوى الإعداد المهاري في كل مرحلة

المجموع	مرحلة			مراحل الفترة
	الإعداد للمنافسات	الإعداد الخاص	الإعداد العام	الكاتات
٩٢ ق	_____	٨٠ ق	١٢ ق	هيان ساندان
١٠٦ ق	_____	١٠٦ ق	_____	هيان يوندان
٩١ ق	٦٨ ق	٢٣ ق	_____	هيان جودان
١٠٨ ق	١٠٨ ق	_____	_____	بصاي داي
٣٩٧ ق	١٧٦ ق	٢٠٩ ق	١٢ ق	المجموع

يتضح من جدول (٣٠) :-

- زمن الإعداد المهاري للكاتا الثالثة (هيان ساندان) (٩٢) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج.
- زمن الإعداد المهاري للكاتا الرابعة (هيان يوندان) (١٠٦) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج.
- زمن الإعداد المهاري للكاتا الخامسة (هيان جودان) (٩١) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج.
- زمن الإعداد المهاري للكاتا السابعة (بصاي داي) (١٠٨) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج .

ص- توزيع أزمته و محتوى التدريب المبارئى فى كل مرحلة :-

جدول (٣١)

توزيع أزمته و محتوى التدريب المبارئى فى كل مرحلة

المجموع	مرحلة			مراحل الفترة
	الإعداد للمنافسات	الإعداد الخاص	الإعداد العام	الكاتات
٤١ ق	_____	٩ ق	٣٢ ق	هيان شودان
٥٦ ق	_____	٢٣ ق	٣٣ ق	هيان نيدان
٢٩ ق	٨ ق	٢١ ق	_____	هيان ساندان
٣٨ ق	٢٨ ق	١٠ ق	_____	هيان يوندان
٢٧ ق	٢٧ ق	_____	_____	هيان جودان
١٣ ق	١٣ ق	_____	_____	بصاي داي
٢٠٤ ق	٧٦ ق	٦٣ ق	٦٥ ق	المجموع

يتضح من جدول (٣١) :-

- زمن التدريب المبارئى للكاتا الأولى (هيان شودان) (٤١) دقيقة من الزمن الكلى للبرنامج .
- زمن التدريب المبارئى للكاتا الثانية (هيان نيدان) (٥٦) دقيقة من الزمن الكلى للبرنامج .
- زمن التدريب المبارئى للكاتا الثالثة (هيان ساندان) (٢٩) دقيقة من الزمن الكلى للبرنامج .
- زمن التدريب المبارئى للكاتا الرابعة (هيان يوندان) (٣٨) من الزمن الكلى للبرنامج .
- زمن التدريب المبارئى للكاتا الخامسة (هيان جودان) (٢٧) دقيقة من الزمن الكلى للبرنامج .
- زمن التدريب المبارئى للكاتا السابعة (بصاي داي) (١٣) دقيقة من الزمن الكلى للبرنامج .

ك- توزيع نسب أزمته و محتوى الإعداد البدني الخاص (حر-أثقال- أحبال مطاطة - تدريبات مركبة) :-

جدول (٣٢)

توزيع نسب أزمته و محتوى الإعداد البدني الخاص
(حر- أثقال - أحبال مطاطة - تدريبات مركبة)

المجموع		مرحلة						مراحل الفترة الأدوات
زمن	نسبة	الإعداد للمنافسات		الإعداد الخاص		الإعداد العام		
		نسبة	زمن	نسبة	زمن	نسبة	زمن	
١٨٧٦ق	% ٦٣,٨	% ١٤,٨	٤٣٥ق	% ٣٦,٦	١٠٨٧ق	% ١٢,٤	٣٦٣ق	حر
٥٨٨,٥ق	% ٩,٨	% ١	٢٩,٥ق	% ٦,٧	١٩٦ق	% ٢,١	٦٣,٥ق	أثقال
٣٢٧ق	% ١١,١	% ٣,٣	٩٧,٥ق	% ٤,٨	١٤٢ق	% ٣	٨٧,٥ق	أحبال مطاطة
٤٤٧ق	% ١٥,٣	% ٤	١١٦ق	% ٦,٩	٢٠٢ق	% ٤,٤	١٢٩ق	تدريبات مركبة
٢٩٣٩ق	% ١٠٠	% ٢٣,١	٦٧٨ق	% ٥٥	١٦١٨ق	% ٢١,٩	٦٤٣ق	المجموع

يتضح من جدول (٣٢) :-

- بلغ زمن التدريبات الحرة (١٨٧٦) دقيقة بنسبه (٦٣,٨ %) من الزمن الكلي للإعداد البدني الخاص.
- بلغ زمن التدريبات بالأثقال (٥٨٨,٥) دقيقة بنسبه (٩,٨ %) من الزمن الكلي للإعداد البدني الخاص.
- بلغ زمن التدريبات بالأحبال المطاطة (٣٢٧) دقيقة بنسبه (١١,١ %) من الزمن الكلي للإعداد البدني الخاص .
- بلغ زمن التدريبات المركبة (٤٤٧) دقيقة بنسبه (١٥,٣ %) من الزمن الكلي للإعداد البدني الخاص .

جدول (٣٣)
التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

المرحلة	مرحلة الإعداد العام			مرحلة الإعداد الخاص					مرحلة المناسبات				الأسبوع
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	م	م	
عدد الوحدات التدريبية	٤	٤	٨	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٢	١٠	٢٨	
زمن الوحدة التدريبية	١٢٠	١٢٠	٢٤٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٣٦٠	١٢٠٠	
زمن التدريب الأسبوعي	٤٨٠	٤٨٠	٩٦٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٢٤٠	١٢٠٠	٤٥٦٠	
حمل أقصى ١٠ - ١٠٠ %													
حمل عالى ٧٥ - ٩٠ %													
حمل متوسط ٥٠ - ٧٥ %													
حمل ما قبل متوسط ٣٥ - ٥٠ %													
٥٠ %													
الجزء التمهيدي	١٠٠	١٠٠	٢٠٠	٩٠	٨٥	٨٠	٨٠	٨٠	٧٥	٤١٠	٥٠	٢٢٠	٨٣٠
الإحصاء والإعداد البدني العام													
الجزء الرئيسي	٣١٣	٣٣٠	٦٤٣	٢٤٣	٢٨٤	٣٤٩	٣٠٨	٣٣٤	٢٧١	٣١٣	٩٤	٦٧٨	٢٩٣٩
الإعداد الخاص													
الإعداد المهاري	—	١٢	١٢	٢٧	٦٣	٣١	٦٢	٢٦	٢٠٩	٥٧	٤٤	١٧٦	٣٩٧
التدريب	٤٧	١٨	٦٥	—	٢٨	—	١٠	٢٥	٦٣	٣٤	—	٧٦	٢٠٤
المباراة	٢٠	٢٠	٤٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٠	٥٠	١٩٠
الجزء الختامي	١١١	١٢١	٢٣٢	٩٨	٨٦	١٣٠	٨٩	١١٩	٥٢٢	٧٨	١٠٩	١٧	٩٥٨
القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية													
التوازن	٨٥	٩٥	١٨٠	١٤١	١٠٥	١٠٦	٩٦	١٢٤	٥٧٢	١٠٢	٧٩	٢٤	٩٥٧
المرونة	٣٠	٢٤	٥٤	٣٥	٢٤	٥٤	١٧	٢٨	١٥٨	٣١	٣٨	—	٢٨١
الرشاقة	٢٤	٢٤	٤٨	٣٧	٣٨	٢٣	٣٢	٣٤	١٦٤	٤٤	٢٩	١١	٢٩٦
تدريبات مركبة	٦٣	٦٦	١٢٩	٣٢	٣١	٣٦	٧٤	٢٩	٢٠٢	١٦	٥٨	٤٢	٤٤٧
هين سقذان	—	١٢	١٢	٨٠	—	—	—	—	٨٠	—	—	—	٩٢
هين يوندان	—	—	—	—	١٠	٣١	٦٢	٣	١٠٦	—	—	—	١٠٦
هين جودان	—	—	—	—	—	—	—	—	٢٣	٢٣	—	—	٩١
بصاي داي	—	—	—	—	—	—	—	—	—	٧	٥٧	٤٤	١٠٨
هين شودان	٢٣	٩	٣٢	—	٩	—	—	—	٩	—	—	—	٤١
هين سقذان	٢٤	٩	٣٣	—	١٠	—	—	١٣	٢٣	—	—	—	٥٦
هين سقذان	—	—	—	—	٩	—	—	—	٢١	—	—	٨	٢٩
هين يوندان	—	—	—	—	—	—	—	—	١٠	—	—	١١	٣٨
هين جودان	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	٢٧
بصاي داي	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	١٣
حر	١٧٥,٥	١٨٧,٥	٣٦٣	٢٣٦	٢٠٢	٢٠٥	١٨٩,٥	٢٤٥,٥	١٠٧٨	٢١٦	١٧٥,٥	٤٣,٥	١٨٧٦
أنقل	٢٦,٥	٣٧	٦٣,٥	٤٣	٢٨,٥	٦٥	٢٦,٥	٢٣	١٩٦	٢١	٨,٥	٢٩,٥	٥٨٨,٥
أحبال مطلقة	٤٨	٣٩,٥	٨٧,٥	٣٢	٢٢,٥	٤٣	١٨	٢٦,٥	١٤٢	١٨	٧٩,٥	—	٣٢٧

سابعاً : القياسات القبلية :-

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على العينة الأساسية للبحث والبالغ عددهم (٢٠) و ذلك بنادي الطالبة في الفترة يوم الجمعة الموافق ٩ / ١ / ٢٠٠٩ م إلى يوم السبت الموافق ٧ / ٢ / ٢٠٠٩ م ثم قامت بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ولأخرى ضابطة و قوام كل منها (١٠) لاعبين وقامت بإيجاد التكافؤ بينهما في القياسات قيد البحث قبل تنفيذ التجربة الأساسية مباشرة و الجداول من (٣٠ - ٣٣) يوضح ذلك .

ثامناً : إجراء التجربة الأساسية :-

و قد تم تطبيق البرنامج التدريبي على افراد المجموعة التجريبية وذلك لمدة (١٠) أسابيع في الفترة من الاثنين الموافق ٩ / ٢ / ٢٠٠٩ م إلى الاربعاء الموافق ١٥ / ٤ / ٢٠٠٩ م بواقع (٤) وحدات في الأسبوع هي أيام (الاثنين ، الاربعاء ، الجمعة، السبت) بحيث يتم التدريب في تمام الساعة ٦ مساءً . وتتكون الوحدة التدريبية من:-

١. الجزء الاعداي :- الإحماء والإعداد البدني العام.
 ٢. الجزء الرئيسي :- الإعداد البدني الخاص والتدريب المهارى والتدريب المبرائي
 ٣. الجزء الختامي :- التهدئة.
- و قد رعت الباحثة تدريب المجموعة الضابطة بنفس عدد أيام و الزمن المحدد للمجموعة التجريبية وذلك وفقا لخطة المدرب المعتمدة من النادي .

تاسعاً : القياس البعدي :-

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث الأساسية مباشرة وقامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع القياسات قيد البحث وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ١٨ / ٤ / ٢٠٠٩ م حتى يوم السبت الموافق ٢٥ / ٤ / ٢٠٠٩ م وقد رعت نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

عاشراً : المعالجات الإحصائية :-

- بعد الانتهاء من جميع الإجراءات الخاصة بالبحث بتفريغ القياسات وتبويبها استخدمت المعالجات الإحصائية الآتية:-
١. المتوسط الحسابي.

٢. الانحراف المعياري .
٣. الوسيط .
٤. معامل الالتواء .
٥. معاملات الارتباط.
٦. اختبارات لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي و بين المجموعتين التجريبية و الضابطة .
٧. النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبلية .
٨. الرسوم البيانية .