

الفصل الثالث

٣./ إجراءات البحث

- ١/٣ منهج البحث .
- ٢/٣ مجتمع وعينة البحث .
- ٣/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات .
- ٤/٣ الدراسة الإستطلاعية .
- ٥/٣ الدراسة الأساسية .
- ٦/٣ المعالجات الإحصائية .

١/٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج (التجريبي) لملائمته لطبيعة البحث وبتصميم تجريبي مجموعة تجريبية واحدة مستخدماً القياس القبلي والبيني والبعدي .

٢/٣ مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على (٢٨) ملاكم تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم ملاكمي منطقة الغربية للملاكمة تحت (١٧) سنة ، كما تم اختيار (١٢) ملاكمين ليكونوا عينة الدراسة الاستطلاعية ، وبلغت عينة الدراسة الأساسية (١٦) ملاكماً .

جدول (٣-١)
توصيف عينة البحث

النسبة	العدد	العينة
٥٧,١٤%	١٦	الدراسة الأساسية
٤٢,٨٦%	١٢	الدراسة الاستطلاعية
١٠٠%	٢٨	مجتمع الدراسة

يتضح من جدول (٣-١) أن مجتمع البحث بلغ عدده ٢٨ ملاكماً عبارة عن ١٦ ملاكماً بنسبة ٥٧,١٤% من أفراد عينة الدراسة الأساسية و١٢ ملاكماً بنسبة ٤٢,٨٦% من عينة الدراسة الاستطلاعية .

أ- أسباب اختيار العينة :

- أفراد العينة أفضل ملاكمين في المرحلة السنية في محافظة الغربية ولهم انجازات وحصلوا على المراكز الأولى والثاني في بطولة المنطقة .
- لا يقل العمر التدريبي عن (٢) سنوات .
- الاستعداد التام لدى اللاعبين للانتظام في التدريب .
- تقارب المستوى البدني والمهاري والفني .
- إعتدالية توزيعات البيانات :

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث وهي معدلات النمو (الطول - العمر الزمني - الوزن - السن) .

جدول (٢-٣)
المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط
ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٨	٥,٢٢	١٦٦	١,١٤
العمر التدريبي	شهر	٢٤,٣	٤,١٥	٢٠,١	٠,٨٦
الوزن	كجم	٥٧,٦	٦,٧٨	٥٥,٥	٠,٩٢
السن	سنة	١٦,٩	٠,٨٨٤٧	١٤	٠,٤٣٥-

يوضح جدول (٢-٣) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث معدلات النمو (الطول - العمر الزمنى - الوزن - السن) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

٢/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات :

١/٢/٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

- قياس معدلات النمو : (طول - وزن - السن)
- ١. قياس السن (بالسنة) .
- ٢. مقياس الطول رستميتير (Restmeter) لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب (سم) .
- ٣. ميزان طبى معاير لقياس الوزن لأقرب (كجم) .
- جهاز كمبيوتر .
- (CD) مسجل عليه المباريات التى قام الباحث بتحليلها بالدورة الأولمبية بأثينا من دور الثمانية وبلغ عدد المباريات (٧٧) مباراة .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية .
- كيس لكم .

٢/٣/٣ تحليل الوثائق :

- سجلات منطقة الغربية للملاكمة :

لتأكد من البيانات الخاصة بالعينة مثل (السن - العمر التدريبي - نتائج اللاعبين) .

٢/٢/٢ استثمار تقييم استراتيجيات الحلقة .

قام الباحث بتصميم استثمار تقييم استراتيجيات الحلقة مرفق (٤) وعرضها على السادة الخبراء مرفق (٦) لتأكد من صلاحيتها لتقييم مكونات استراتيجيات الحلقة قيد البحث.

أ- صدق التمايز للاستثمار :

وقد تم التأكد من صدق استثمار تقييم استراتيجيات الحلقة وذلك باستخدام صدق التمايز لإيجاد معامل صدق الاختبارات ، وذلك من خلال تطبيقها على مجموعتين إحداهما قوامها (٦) لاعبين مميزين ، والمجموعة الأخرى (٦) غير مميزة والمجموعتين من خارج عينة البحث الأصلية .

جدول (٣-٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
لاستثمار تقييم استراتيجيات الحلقة

ن = ١٢

ت	م ف	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		أنواع الإستراتيجية
		ع±	م	ع±	م	
*٥,١٣	٥,١٢	٢,١٤	٨,٩٩	١,١٨	٣,٨٧	العب على الحبال
*٣,٨٤	٣,٨٩	١,٩٦	٨,٦٨	١,٥٢	٤,٧٩	العب في الوسط
*٦,٢٧	٣,٥٣	١,٠٧	٧,١٤	٠,٧٨	٣,٦١	العب في ركن الحلقة

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨١

يتضح من جدول (٣-٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في استثمار تقييم استراتيجيات الحلقة وكانت لصالح المجموعة المميزة ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك الاستثمار .

ب- ثبات الاستثمار :

لإيجاد ثبات الاستثمار وقام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على عينة إستطلاعية قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وتم إجراء التطبيق الأول في ١٣ / ٣ / ٢٠٠٧ وإعادة التطبيق تحت نفس الظروف في

١٨ / ٣ / ٢٠٠٧م وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، ويوضح جدول (٣-٤) ثبات استمارة تقييم استراتيجيات الحلقة قيد البحث .

جدول (٣-٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق
لاستمارة تقييم استراتيجيات الحلقة

ن = ٦

ر	إعادة التطبيق		التطبيق		أنواع الإستراتيجية
	ع±	م	ع±	م	
* ٠,٨٧	١,٦٢	٨,٨٧	٢,١٤	٨,٩٩	اللعب على الحبال
* ٠,٨٨	٢,٠٦	٨,٧٤	١,٩	٨,٦٨	اللعب فى الوسط
* ٠,٨٤	١,١٤	٧,٢٢	١,٠٧	٧,١٤	اللعب فى ركن الحلقة

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٨١١

يتضح من جدول (٣-٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستراتيجيات (اللعب على الحبال ، اللعب فى الوسط ، اللعب فى ركن الحلقة) وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات المقياس .

٤/٣/٢ مقياس الثقة كسمة وكحالة (إعداد صدقي نور الدين) . مرفق (٢ ، ٢)

أ- صدق المقياس :

وقد تم التأكد من صدق مقياس الثقة كسمة وكحالة وذلك باستخدام صدق التمايز لإيجاد معامل صدق الاختبارات ، وذلك من خلال تطبيقها على مجموعتين إحداهما قوامها (٦) لاعبين مميزين ، والمجموعة الأخرى (٦) غير مميزة والمجموعتين من خارج عينة البحث الأصلية .

جدول (٣-٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة
لمقياس الثقة كسمة وكحالة

ن = ١٢

ت	م ف	المجموعة غير المميّزة		المجموعة المميّزة		الثقة بالنفس
		ع±	م	ع±	م	
*٧,٧١	٣٩,٣٩	٩,٧٨	٩٤,١٧	٧,٨١	٥٤,٧٨	الثقة بالنفس كسمة
*٦,٦١	٣٧,٠٩	١١,١٢	٨٦,٧٢	٨,٠٦	٤٨,٩١	الثقة بالنفس كحالة

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨١

يتضح من جدول (٣-٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في لمقياس الثقة كسمة وكحالة ويشير ذلك إلى صدق الاستثمار وقدرتها على التمييز بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة في الثقة كسمة وكحالة وكانت لصالح المجموعة المميّزة ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك الاستثمار .

ب- ثبات المقياس :

لإيجاد ثبات المقياس وقام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على عينة إستطلاعية قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وتم إجراء التطبيق الأول في ١٣ / ٣ / ٢٠٠٧م وإعادة التطبيق تحت نفس الظروف في ١٨ / ٣ / ٢٠٠٧م وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، ويوضح جدول (٣-٦) ثبات مقياس الثقة كسمة وكحالة قيد البحث .

جدول (٣-٦)
معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق
مقياس الثقة كسمة وكحالة

ن = ٦

ر	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الثقة بالنفس
	ع±	م	ع±	م	
٠,٨٤	٧,١١	٨٦,٩١	٩,٧٨	٩٤,٧٧	الثقة بالنفس كسمة
٠,٨٧	٩,٠٧	٨٥,١٠	١١,١١	٨٦,٧٢	الثقة بالنفس كحالة

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٨١١

يتضح من جدول (٣-٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق مقياس الثقة كسمة وكحالة وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات المقياس .

٥/٢/٣ استثمار تحليل مباريات الملاكمة :

استخدم الباحث استثمار تحليل مباريات الملاكمة إعداد (ياسر الوراق) مرفق (١) وذلك لتحليل مباريات الدورة الاولمبية بأثينا وعددها (٧٧) مباراة لتحديد متغيرات استراتيجيات الحلقة الأكثر استخداماً لدى اللاعبين الحاصلين على الميداليات والمراكز الأولى كأساس لوضع البرنامج التدريبى المقترح .

تحليل خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة والنسب المتوقعة لتكرارات وفقاً لمدارس اللكم لمباريات الدورة الاولمبية بأثينا ٢٠٠٤م
جدول (٣-٧)

البيان خطه اللعب	المدسة	عدد المباريات	أحـب						وسـط						ركـن						الإجمالي		البيان خطه اللعب
			مـج			قـصير			مـج			قـصير			مـج			قـصير			مـج		
			طويل	%	قصر	طويل	%	قصر	طويل	%	قصر	طويل	%	قصر	طويل	%	قصر	طويل	%	قصر	طويل	%	
الروسية الأوربية	الكوبية	١٧	٢١٨		١٦	١٣,٥	١٠,٣	٧٧٠	٤٠,٦	٤٧,٨	٢٥,٢	٢٦	٢٦	١,٦	١,٦	١٠١٤	٥٩٨	٦٢,٩	٣٧,١				
	الأمريكية	٣	٣٨		٣١	١٢,٥	١٠,١	٩٩	١١٦	٣٢,٥	٣٨	١٢	٩	٣,٩	٣	١٤٩	١٥٦	٤٨,٩	٥١,٩				
	الروسية	٧	٧٩		٧٣	١٧,٥	١٦,٣	١٨٦	٣٩	٤١,٢	٨,٦	٣٥	٣٩	٧,٨	٨,٦	٣٠٠	١٥١	٦٦,٥	٣٣,٥				
	الأوربية	٢	٢٨		٣٠	١٢,٨	١٣,٨	٤٧	٨٤	٢١,٦	٣٨,٥	١٤	١٥	٦,٤	٦,٩	٨٩	١٢٩	٤٠,٨	٥٩,٢				
	مدرسه بلون	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
الروسية الأوربية	الكوبية	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	الأمريكية	١	١١		٩	١٠,٨	٨,٨	٤١	٣٣	٤٤,٠٢	٣٢,٤	٥	٣	٤,٩	٢,٩	٥٧	٥٤	٥٥,٩	٤٤,١				
	الروسية																						
	الأوربية																						
	مدرسه بلون	٢	٢٤		١٩	١١,٩	٩,٤	٥٦	٧٩	٢٧,٧	٣٩,٢	١١	١٣	٥,٤	٦,٤	٩١	١١١	٤٥	٦٥				

[illegible]

[illegible]

الفضل استراتيجيات	الإجمالي		الإجمالي		ركن				ط				وس				أج				عدد المباريات	المدرسة	البیان خطة اللعب
	٪ قصير	٪ طويل	مجم قصير	مجم طويل	٪ قصير	٪ طويل	مجم قصير	مجم طويل	٪ قصير	٪ طويل	مجم قصير	مجم طويل	٪ قصير	٪ طويل	مجم قصير	مجم طويل							
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	الكوبية		
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	الأمريكية	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	الروسية	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	الأوروبية	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	يون مدرسة	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	الكوبية	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	الأمريكية	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	الروسية	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	الأوروبية	
وسط طويل	٣٦,٦	٦٣,٤	٢٢٠	٣٨١	٢,٧	٣,٧	١٦	٢٢	٢٥	٤٤,١	١٥٠	٢٦٥	٩	١٥,٥	٥٤	٩٤	٥					يون مدرسة	

يتضح من جدول (٣-٧) تحليل خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة والنسب المئوية لتكرارات وفقا لمدارس اللكم لمباريات الدورة الاولمبية بأثينا ٢٠٠٤م الآتى :

- تفوق المدرس الكوبية فى تحقيق أعلى النتائج والميداليات .
- اختفاء بعض أنماط وخطط اللعب التى كانت مستخدمة فى الدورات الاولمبية السابقة مثل ملاكم يجيد اللكمات السريعة .
- ظهور أنماط جديدة فى بعض المدارس مثل مدرسة أوربا الشرقية التى خرجت من المدرسة الأوربية وتتميز بأسلوب اللعب الداخلى .
- متوسط عدد اللكمات بالنسبة للاعبين المحققين للميدالية الذهبية بلغ ١٤٦ لكمة فى المباراة وكان متوسط عدد اللكمات للاعبين المصريين الحاصلين على ميداليات ٨٥ لكمة فى المباراة الواحدة .
- ومن خلال العرض السابق استطاع الباحث تحديد أفضل الاستراتيجيات المرتبطة بخطط اللعب المختلفة والتى مكنته من صياغة بنود وجوانب البرنامج التدريبى المقترح قيد البحث .

٦/٢/٣ البرنامج التدريبى المقترح

أ- محددات البرنامج التدريبى :

تم تحديد متغيرات البرنامج من خلال جلسات مع هيئة الإشراف حيث تم الاستقرار على تطبيق البرنامج فى مرحلة المنافسات (المهارى والخططى) وما يلى :

جدول (٨-٣)
متغيرات البرنامج التدريبي

م	متغيرات البرنامج	الفترة
١.	مدة البرنامج	(٣) شهور (١٢) أسبوع
٢.	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	(٤) وحدات أسبوعياً
٣.	نسبة الإحماء	١٠٪
٤.	نسبة الجزء الرئيسي	٨٥٪
٥.	نسبة الجزء الختامي	٥٪
٦.	عدد وحدات البرنامج	(٤٨) وحدة
٧.	عدد أيام التدريب	(٤٨) يوم
٨.	عدد أيام الراحة	(٣٦) يوم
٩.	عدد ساعات التدريب	(٥٧٦٠) ق
١٠.	زمن الوحدة التدريبية	(١٢٠) ق

- تحديد حمل وشدة الوحدة التدريبية كما هو موضح بالجدول رقم (٩-٣)

جدول (٩-٣)
نوع الحمل وشدته في الوحدة التدريبية

الحمل	النسبة المئوية لشدة الحمل
الأقصى	٩٠ - ١٠٠٪
أقل من الأقصى	٧٥ - أقل من ٩٠٪
المتوسط	٥٠ - أقل من ٧٥٪

د- محتويات البرنامج :

- يشتمل البرنامج التدريبي على :
- الجزء التمهيدى (الإحماء) .
- الجزء الرئيسى (فترة التدريب الأساسية) .
- الجزء الختامى (فترة التهيئة) .

هـ - تقنين الأحمال التدريبية :

ولتقنين الأحمال التدريبية تمت الإجراءات الآتية :

- تحديد متوسط معدل النبض خلال الراحة للعينة ٧١ ن/ق .
- تحديد متوسط العمر الزمني للعينة (١٩ سنة) .
- تحديد أقصى معدل للنبض $220 - 19 = 201$ ن/ق .
- احتياطي النبض $201 - 71 = 130$ ن/ق .

ويوضح جدول (٣-١٠) طريقة تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض .

جدول (٣-١٠)
تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض

الحمل	النسبة المئوية لشدة الحمل	معدلات النبض
أقصى	٩٠ - ١٠٠ %	٢٠١ - ١٨١
أقل من الأقصى	٧٥ - ٩٠ %	١٨١ - ١٥١
متوسط	٥٠ - ٧٥ %	١٥١ - ١٠١

و- عدد أسابيع الأحمال التدريبية :

- الحمل الأقصى = ٥ أسابيع .
- الحمل الأقل من الأقصى = ٦ أسابيع .
- الحمل المتوسط = ٢ أسبوع .
- زمن الحمل الأقصى = ٢٤٠٠ دقيقة .
- زمن الحمل الأقل من الأقصى = ٢٨٨٠ دقيقة .
- زمن الحمل المتوسط = ٩٦٠ دقيقة .

إجمالي زمن الأحمال التدريبية = (٩٦٠ + ٢٤٠٠ + ٢٤٠٠) = ٥٧٦٠ دقيقة

ز- التوزيع الزمني بالدقيقة على مراحل البرنامج التدريبي وأهداف وواجبات كل مرحلة :

جدول (١١-٣)

نموذج للتوزيع الزمني ومراحل التدريب داخل البرنامج وأهداف وواجبات كل مرحلة

الزمن	أهم الواجبات	الهدف العام	محتويات البرنامج
٥٧٦ ق	زيادة سرعة ضربات القلب	تهيأت أجزاء جسم اللاعب للعمل الذي سوف يقوم به	الجزء التمهيدى
٥٩٢,٤ ق	- تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة (القوة - السرعة - القدرة العضلية - الجلد - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق - الدقة - زمن رد الفعل) - عدم إغفال عناصر اللياقة البدنية الخاصة والإعداد المهارى والخططى.	تنمية الصفات البدنية بصفة عامة	إعداد عام
١١٧,٦ ق	- تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالرياضة الملائكة (القوة المميزة بالسرعة - السرعة (أداء - رد فعل) - الجلد (العضلى والدورى التنفسى) - الرشاقة . - عد إغفال الإعداد البدنى العام والنواحى المهارية والخططية.	تنمية الصفات البدنية الخاصة	إعداد خاص
٣١٢٦ ق	التركيز على الاهتمام بالنواحى الخططية وعدم إغفال البدنى العام والخاص + السيطرة على الحلقة واستخدام خطط اللعب فى مختلف مواقف اللعب على الحلقة.	تطوير وتنمية (النواحى المهارية - خطط اللعب - استراتيجيات الحلقة) .	المهارى والخططى
٢٨٨ دقيقة	خفض درجة حرارة الجسم - تقليل معدل ضربات القلب - محاولة التخلص من حامض اللاكتيك الموجود فى العضلات - والعودة للحالة الطبيعية.	التهدئة	الجزء الختامى
٥٧٦٠ ق	إجمالى زمن البرنامج		
١٢ أسبوع	مدة البرنامج		
٤ وحدات	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية		
١٢٠ ق	زمن الوحدة التدريبية		

جدول (١٢-٣)

النسب المئوية وتوزيع الأزمنة بالدقيقة على مراحل البرنامج

الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	محتوى البرنامج
٥٧٦ ق	%١٠	الجزء التمهيدي
٤٨٩٦ ق	%٨٥	إعداد عام
		إعداد خاص
		مهارى وخططى
٢٨٨ ق	%٥	الجزء الختامى
٥٧٦٠ ق	%١٠٠	المجموع

[illegible]

التوزيع الزمني بالذقيقة لأجزاء الوحدات التدريبية طبقاً لكل وحدة تدريبية بالبرنامج

الشهور	اليوم الأسابيع				الجزء الرئيسى				المجموع
					الإحصاء	عام	خاص	مهارى وخطى	
	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	
١	السبت	١٢	١٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
	الاثنين	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
	الأربعاء	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
	الجمعة	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
٢	السبت	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
	الاثنين	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
	الأربعاء	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
	الجمعة	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
٣	السبت	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
	الاثنين	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
	الأربعاء	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
	الجمعة	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
٤	السبت	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
	الاثنين	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
	الأربعاء	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
	الجمعة	١٢	٢٠	٢٥	٥٧	١	١٢٠		
٥	السبت	١٢	١٠.٤	٢٧.٦	٦٤	١	١٢٠		
	الاثنين	١٢	١٠.٤	٢٧.٦	٦٤	١	١٢٠		
	الأربعاء	١٢	١٠.٤	٢٧.٦	٦٤	١	١٢٠		
	الجمعة	١٢	١٠.٤	٢٧.٦	٦٤	١	١٢٠		
٦	السبت	١٢	١٠.٤	٢٧.٦	٦٤	١	١٢٠		
	الاثنين	١٢	١٠.٤	٢٧.٦	٦٤	١	١٢٠		
	الأربعاء	١٢	١٠.٤	٢٧.٦	٦٤	١	١٢٠		
	الجمعة	١٢	١٠.٤	٢٧.٦	٦٤	١	١٢٠		

الشهور	اليوم الأسابيع				الجزء الرئيسي					المجموع
					الإجماء	عام	خاص	مهاري وخططي	الختام	
	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق		
٧	السبت	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الأثنين	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الأربعاء	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الجمعة	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
٨	السبت	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الأثنين	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الأربعاء	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الجمعة	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
٩	السبت	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الأثنين	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الأربعاء	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الجمعة	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
١٠	السبت	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الأثنين	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الأربعاء	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الجمعة	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
١١	السبت	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الأثنين	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الأربعاء	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الجمعة	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
١٢	السبت	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الأثنين	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الأربعاء	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠
	الجمعة	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠

[illegible]

تابع / جدول (١٥-٣)

١		٢		٣		٤		٥		٦		٧		٨		٩		١٠		١١		١٢		١٣		١٤		١٥		١٦		١٧		١٨		١٩		٢٠		٢١		٢٢		٢٣		٢٤		٢٥		٢٦		٢٧		٢٨		٢٩		٣٠		٣١		٣٢		٣٣		٣٤		٣٥		٣٦		٣٧		٣٨		٣٩		٤٠		٤١		٤٢		٤٣		٤٤		٤٥		٤٦		٤٧		٤٨		٤٩		٥٠		٥١		٥٢		٥٣		٥٤		٥٥		٥٦		٥٧		٥٨		٥٩		٦٠		٦١		٦٢		٦٣		٦٤		٦٥		٦٦		٦٧		٦٨		٦٩		٧٠		٧١		٧٢		٧٣		٧٤		٧٥		٧٦		٧٧		٧٨		٧٩		٨٠		٨١		٨٢		٨٣		٨٤		٨٥		٨٦		٨٧		٨٨		٨٩		٩٠		٩١		٩٢		٩٣		٩٤		٩٥		٩٦		٩٧		٩٨		٩٩		١٠٠		١٠١		١٠٢		١٠٣		١٠٤		١٠٥		١٠٦		١٠٧		١٠٨		١٠٩		١١٠		١١١		١١٢		١١٣		١١٤		١١٥		١١٦		١١٧		١١٨		١١٩		١٢٠		١٢١		١٢٢		١٢٣		١٢٤		١٢٥		١٢٦		١٢٧		١٢٨		١٢٩		١٣٠		١٣١		١٣٢		١٣٣		١٣٤		١٣٥		١٣٦		١٣٧		١٣٨		١٣٩		١٤٠		١٤١		١٤٢		١٤٣		١٤٤		١٤٥		١٤٦		١٤٧		١٤٨		١٤٩		١٥٠		١٥١		١٥٢		١٥٣		١٥٤		١٥٥		١٥٦		١٥٧		١٥٨		١٥٩		١٦٠		١٦١		١٦٢		١٦٣		١٦٤		١٦٥		١٦٦		١٦٧		١٦٨		١٦٩		١٧٠		١٧١		١٧٢		١٧٣		١٧٤		١٧٥		١٧٦		١٧٧		١٧٨		١٧٩		١٨٠		١٨١		١٨٢		١٨٣		١٨٤		١٨٥		١٨٦		١٨٧		١٨٨		١٨٩		١٩٠		١٩١		١٩٢		١٩٣		١٩٤		١٩٥		١٩٦		١٩٧		١٩٨		١٩٩		٢٠٠		٢٠١		٢٠٢		٢٠٣		٢٠٤		٢٠٥		٢٠٦		٢٠٧		٢٠٨		٢٠٩		٢١٠		٢١١		٢١٢		٢١٣		٢١٤		٢١٥		٢١٦		٢١٧		٢١٨		٢١٩		٢٢٠		٢٢١		٢٢٢		٢٢٣		٢٢٤		٢٢٥		٢٢٦		٢٢٧		٢٢٨		٢٢٩		٢٣٠		٢٣١		٢٣٢		٢٣٣		٢٣٤		٢٣٥		٢٣٦		٢٣٧		٢٣٨		٢٣٩		٢٤٠		٢٤١		٢٤٢		٢٤٣		٢٤٤		٢٤٥		٢٤٦		٢٤٧		٢٤٨		٢٤٩		٢٥٠		٢٥١		٢٥٢		٢٥٣		٢٥٤		٢٥٥		٢٥٦		٢٥٧		٢٥٨		٢٥٩		٢٦٠		٢٦١		٢٦٢		٢٦٣		٢٦٤		٢٦٥		٢٦٦		٢٦٧		٢٦٨		٢٦٩		٢٧٠		٢٧١		٢٧٢		٢٧٣		٢٧٤		٢٧٥		٢٧٦		٢٧٧		٢٧٨		٢٧٩		٢٨٠		٢٨١		٢٨٢		٢٨٣		٢٨٤		٢٨٥		٢٨٦		٢٨٧		٢٨٨		٢٨٩		٢٩٠		٢٩١		٢٩٢		٢٩٣		٢٩٤		٢٩٥		٢٩٦		٢٩٧		٢٩٨		٢٩٩		٣٠٠		٣٠١		٣٠٢		٣٠٣		٣٠٤		٣٠٥		٣٠٦		٣٠٧		٣٠٨		٣٠٩		٣١٠		٣١١		٣١٢		٣١٣		٣١٤		٣١٥		٣١٦		٣١٧		٣١٨		٣١٩		٣٢٠		٣٢١		٣٢٢		٣٢٣		٣٢٤		٣٢٥		٣٢٦		٣٢٧		٣٢٨		٣٢٩		٣٣٠		٣٣١		٣٣٢		٣٣٣		٣٣٤		٣٣٥		٣٣٦		٣٣٧		٣٣٨		٣٣٩		٣٤٠		٣٤١		٣٤٢		٣٤٣		٣٤٤		٣٤٥		٣٤٦		٣٤٧		٣٤٨		٣٤٩		٣٥٠		٣٥١		٣٥٢		٣٥٣		٣٥٤		٣٥٥		٣٥٦		٣٥٧		٣٥٨		٣٥٩		٣٦٠		٣٦١		٣٦٢		٣٦٣		٣٦٤		٣٦٥		٣٦٦		٣٦٧		٣٦٨		٣٦٩		٣٧٠		٣٧١		٣٧٢		٣٧٣		٣٧٤		٣٧٥		٣٧٦		٣٧٧		٣٧٨		٣٧٩		٣٨٠		٣٨١		٣٨٢		٣٨٣		٣٨٤		٣٨٥		٣٨٦		٣٨٧		٣٨٨		٣٨٩		٣٩٠		٣٩١		٣٩٢		٣٩٣		٣٩٤		٣٩٥		٣٩٦		٣٩٧		٣٩٨		٣٩٩		٤٠٠		٤٠١		٤٠٢		٤٠٣		٤٠٤		٤٠٥		٤٠٦		٤٠٧		٤٠٨		٤٠٩		٤١٠		٤١١		٤١٢		٤١٣		٤١٤		٤١٥		٤١٦		٤١٧		٤١٨		٤١٩		٤٢٠		٤٢١		٤٢٢		٤٢٣		٤٢٤		٤٢٥		٤٢٦		٤٢٧		٤٢٨		٤٢٩		٤٣٠		٤٣١		٤٣٢		٤٣٣		٤٣٤		٤٣٥		٤٣٦		٤٣٧		٤٣٨		٤٣٩		٤٤٠		٤٤١		٤٤٢		٤٤٣		٤٤٤		٤٤٥		٤٤٦		٤٤٧		٤٤٨		٤٤٩		٤٥٠		٤٥١		٤٥٢		٤٥٣		٤٥٤		٤٥٥		٤٥٦		٤٥٧		٤٥٨		٤٥٩		٤٦٠		٤٦١		٤٦٢		٤٦٣		٤٦٤		٤٦٥		٤٦٦		٤٦٧		٤٦٨		٤٦٩		٤٧٠		٤٧١		٤٧٢		٤٧٣		٤٧٤		٤٧٥		٤٧٦		٤٧٧		٤٧٨		٤٧٩		٤٨٠		٤٨١		٤٨٢		٤٨٣		٤٨٤		٤٨٥		٤٨٦		٤٨٧		٤٨٨		٤٨٩		٤٩٠		٤٩١		٤٩٢		٤٩٣		٤٩٤		٤٩٥		٤٩٦		٤٩٧		٤٩٨		٤٩٩		٥٠٠		٥٠١		٥٠٢		٥٠٣		٥٠٤		٥٠٥		٥٠٦		٥٠٧		٥٠٨		٥٠٩		٥١٠		٥١١		٥١٢		٥١٣		٥١٤		٥١٥		٥١٦		٥١٧		٥١٨		٥١٩		٥٢٠		٥٢١		٥٢٢		٥٢٣		٥٢٤		٥٢٥		٥٢٦		٥٢٧		٥٢٨		٥٢٩		٥٣٠		٥٣١		٥٣٢		٥٣٣		٥٣٤		٥٣٥		٥٣٦		٥٣٧		٥٣٨		٥٣٩		٥٤٠		٥٤١		٥٤٢		٥٤٣		٥٤٤		٥٤٥		٥٤٦		٥٤٧		٥٤٨		٥٤٩		٥٥٠		٥٥١		٥٥٢		٥٥٣		٥٥٤		٥٥٥		٥٥٦		٥٥٧		٥٥٨		٥٥٩		٥٦٠		٥٦١		٥٦٢		٥٦٣		٥٦٤		٥٦٥		٥٦٦		٥٦٧		٥٦٨		٥٦٩		٥٧٠		٥٧١		٥٧٢		٥٧٣		٥٧٤		٥٧٥		٥٧٦		٥٧٧		٥٧٨		٥٧٩		٥٨٠		٥٨١		٥٨٢		٥٨٣		٥٨٤		٥٨٥		٥٨٦		٥٨٧		٥٨٨		٥٨٩		٥٩٠		٥٩١		٥٩٢		٥٩٣		٥٩٤		٥٩٥		٥٩٦		٥٩٧		٥٩٨		٥٩٩		٦٠٠		٦٠١		٦٠٢		٦٠٣		٦٠٤		٦٠٥		٦٠٦		٦٠٧		٦٠٨		٦٠٩		٦١٠		٦١١		٦١٢		٦١٣		٦١٤		٦١٥		٦١٦		٦١٧		٦١٨		٦١٩		٦٢٠		٦٢١		٦٢٢		٦٢٣		٦٢٤		٦٢٥		٦٢٦		٦٢٧		٦٢٨		٦٢٩		٦٣٠		٦٣١		٦٣٢		٦٣٣		٦٣٤		٦٣٥		٦٣٦		٦٣٧		٦٣٨		٦٣٩		٦٤٠		٦٤١		٦٤٢		٦٤٣		٦٤٤		٦٤٥		٦٤٦		٦٤٧		٦٤٨		٦٤٩		٦٥٠		٦٥١		٦٥٢		٦٥٣		٦٥٤		٦٥٥		٦٥٦		٦٥٧		٦٥٨		٦٥٩		٦٦٠		٦٦١		٦٦٢		٦٦٣		٦٦٤		٦٦٥		٦٦٦		٦٦٧		٦٦٨		٦٦٩		٦٧٠		٦٧١		٦٧٢		٦٧٣		٦٧٤		٦٧٥		٦٧٦		٦٧٧		٦٧٨		٦٧٩		٦٨٠		٦٨١		٦٨٢		٦٨٣		٦٨٤		٦٨٥		٦٨٦		٦٨٧		٦٨٨		٦٨٩		٦٩٠		٦٩١		٦٩٢		٦٩٣		٦٩٤		٦٩٥		٦٩٦		٦٩٧		٦٩٨		٦٩٩		٧٠٠		٧٠١		٧٠٢		٧٠٣		٧٠٤		٧٠٥		٧٠٦		٧٠٧		٧٠٨		٧٠٩		٧١٠		٧١١		٧١٢		٧١٣		٧١٤		٧١٥		٧١٦		٧١٧		٧١٨		٧١٩		٧٢٠		٧٢١		٧٢٢		٧٢٣		٧٢٤		٧٢٥		٧٢٦		٧٢٧		٧٢٨		٧٢٩		٧٣٠		٧٣١		٧٣٢		٧٣٣		٧٣٤		٧٣٥		٧٣٦		٧٣٧		٧٣٨		٧٣٩		٧٤٠		٧٤١		٧٤٢		٧٤٣		٧٤٤		٧٤٥		٧٤٦		٧٤٧		٧٤٨		٧٤٩		٧٥٠		٧٥١		٧٥٢		٧٥٣		٧٥٤		٧٥٥		٧٥٦		٧٥٧		٧٥٨		٧٥٩		٧٦٠		٧٦١		٧٦٢		٧٦٣		٧٦٤		٧٦٥		٧٦٦		٧٦٧		٧٦٨		٧٦٩		٧٧٠		٧٧١		٧٧٢		٧٧٣		٧٧٤		٧٧٥		٧٧٦		٧٧٧		٧٧٨		٧٧٩		٧٨٠		٧٨١		٧٨٢		٧٨٣		٧٨٤		٧٨٥		٧٨٦		٧٨٧		٧٨٨		٧٨٩		٧٩٠		٧٩١		٧٩٢		٧٩٣		٧٩٤		٧٩٥		٧٩٦		٧٩٧		٧٩٨		٧٩٩		٨٠٠		٨٠١		٨٠٢		٨٠٣		٨٠٤		٨٠٥		٨٠٦		٨٠٧		٨٠٨		٨٠٩		٨١٠		٨١١		٨١٢		٨١٣		٨١٤		٨١٥		٨١٦		٨١٧		٨١٨		٨١٩		٨٢٠		٨٢١		٨٢٢		٨٢٣		٨٢٤		٨٢٥		٨٢٦		٨٢٧		٨٢٨		٨٢٩		٨٣٠		٨٣١		٨٣٢		٨٣٣		٨٣٤		٨٣٥		٨٣٦		٨٣٧		٨٣٨		٨٣٩		٨٤٠		٨٤١		٨٤٢		٨٤٣		٨٤٤		٨٤٥		٨٤٦		٨٤٧		٨٤٨		٨٤٩		٨٥٠		٨٥١		٨٥٢		٨٥٣		٨٥٤		٨٥٥		٨٥٦		٨٥٧		٨٥٨		٨٥٩		٨٦٠		٨٦١		٨٦٢		٨٦٣		٨٦٤		٨٦٥		٨٦٦		٨٦٧		٨٦٨		٨٦٩		٨٧٠		٨٧١		٨٧٢		٨٧٣		٨٧٤		٨٧٥		٨٧٦		٨٧٧		٨٧٨		٨٧٩		٨٨٠		٨٨١		٨٨٢		٨٨٣		٨٨٤		٨٨٥		٨٨٦		٨٨٧		٨٨٨		٨٨٩		٨٩٠		٨٩١		٨٩٢		٨٩٣		٨٩٤		٨٩٥		٨٩٦		٨٩٧		٨٩٨		٨٩٩		٩٠	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	----	--

[illegible]

جدول (٣-١٦)

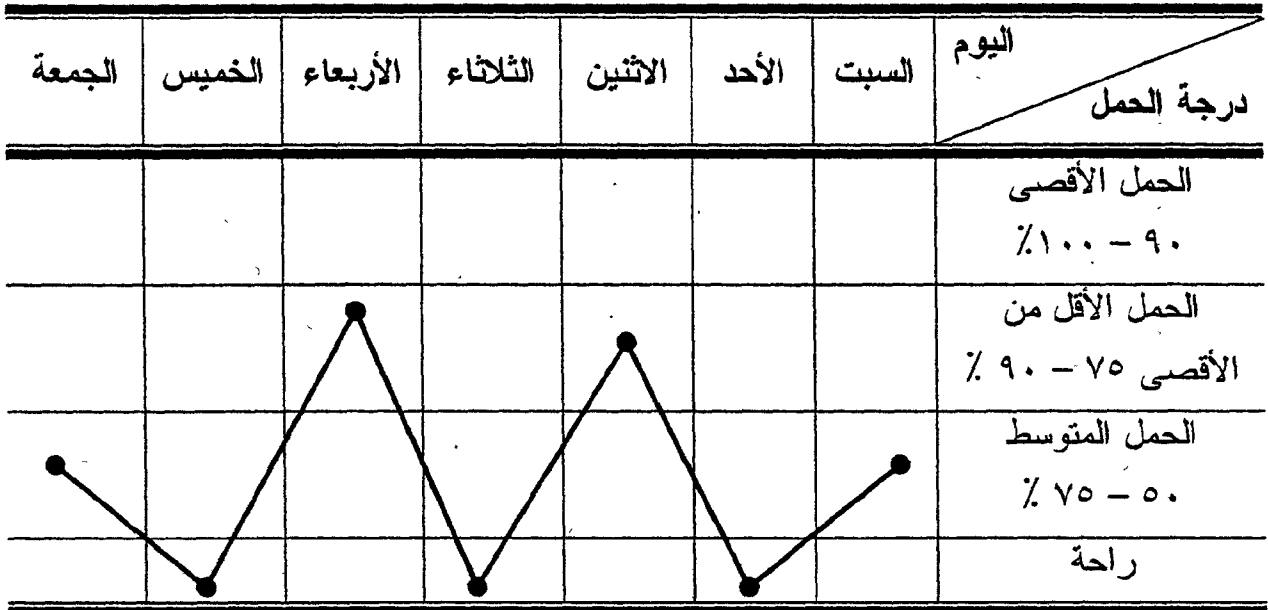
إجمالي التوزيع الزمني بالدقيقة على أشهر البرنامج التدريبي

المحتوى	الشهور	١	٢	٣	المجموع
الإحصاء		١٩٢ ق	١٩٢ ق	١٩٢ ق	٥٧٦ ق
الجزء الرئيسي	إعداد عام	٣٢٠ ق	١٦٠,٤ ق	١١٢ ق	٥٩٢,٤ ق
	إعداد خاص	٤٠٠ ق	٤٤١,٦ ق	٣٣٦ ق	١١١٧,٦ ق
	مهارى وخططى	٩١٢ ق	١٠٣٠ ق	١١٨٤ ق	٣١٢٦ ق
الجزء الختامى		٩٦ ق	٩٦ ق	٩٦ ق	٢٨٨ ق
المجموع		١٩٢٠ ق	١٩٢٠ ق	١٩٢٠ ق	٥٧٦٠ ق

يتضح من جدول (٣-١٦) توزيع الأزمنة بالدقيقة على أشهر البرنامج طبقاً لكل جزء من أجزاء البرنامج التدريبي المقترح كما يشير إلى الارتفاع والانخفاض فى إجمالي الأزمنة من شهر إلى آخر .

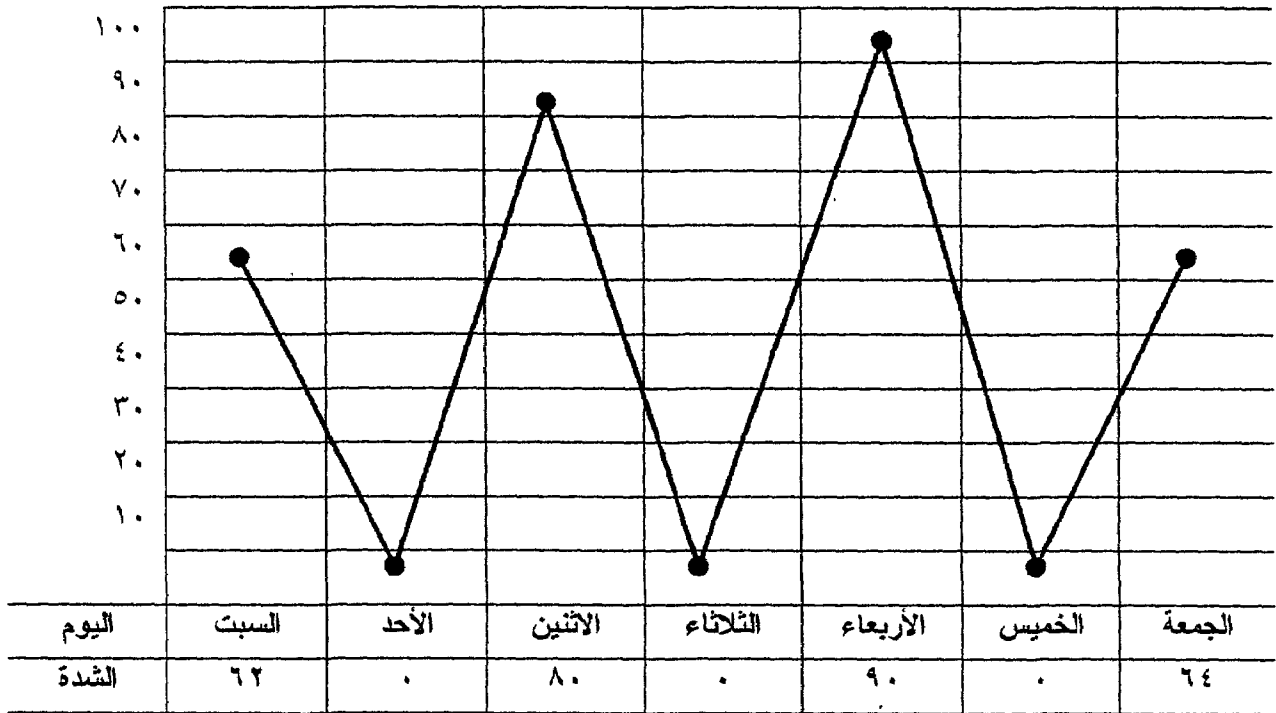
ح- توزيع الاحمال التدريبية على أسابيع البرنامج :

الأسبوع الأول (حمل متوسط) بشدة ٧٤ ٪



شكل (٣-١)

توزيع الاحمال التدريبية خلال الأسبوع الأول حمل متوسط شدة ٧٤ ٪

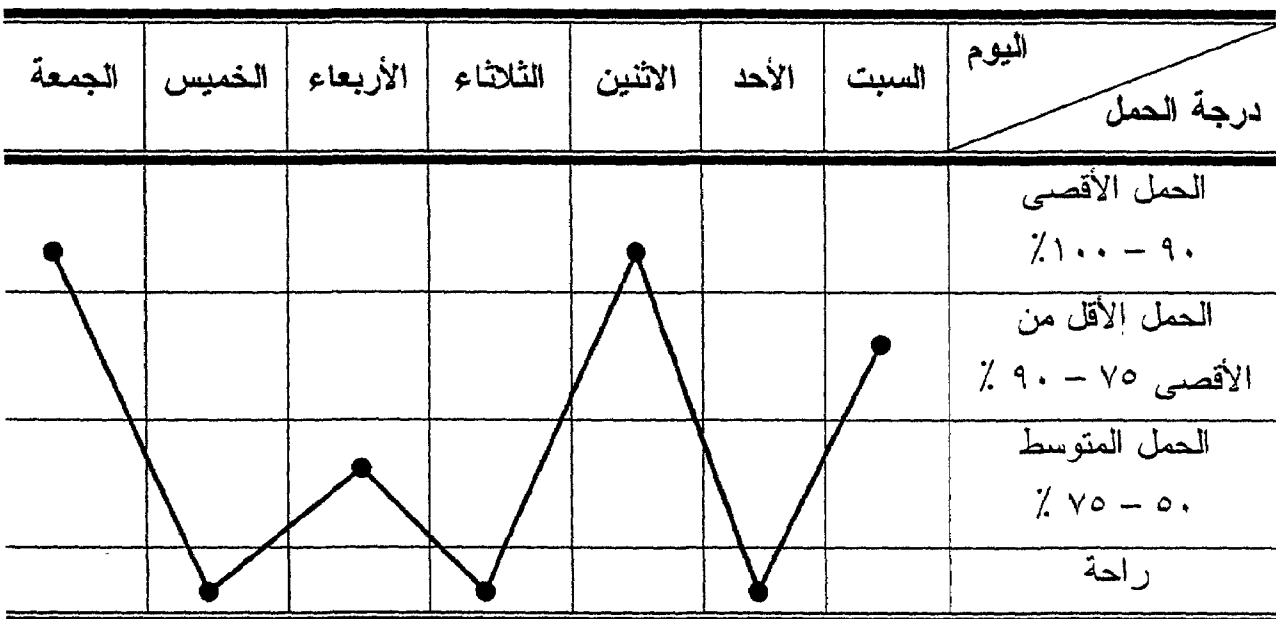


شكل (٣-٢)

توزيع النسب المئوية لشدّة الاحمال التدريبية خلال الأسبوع الأول

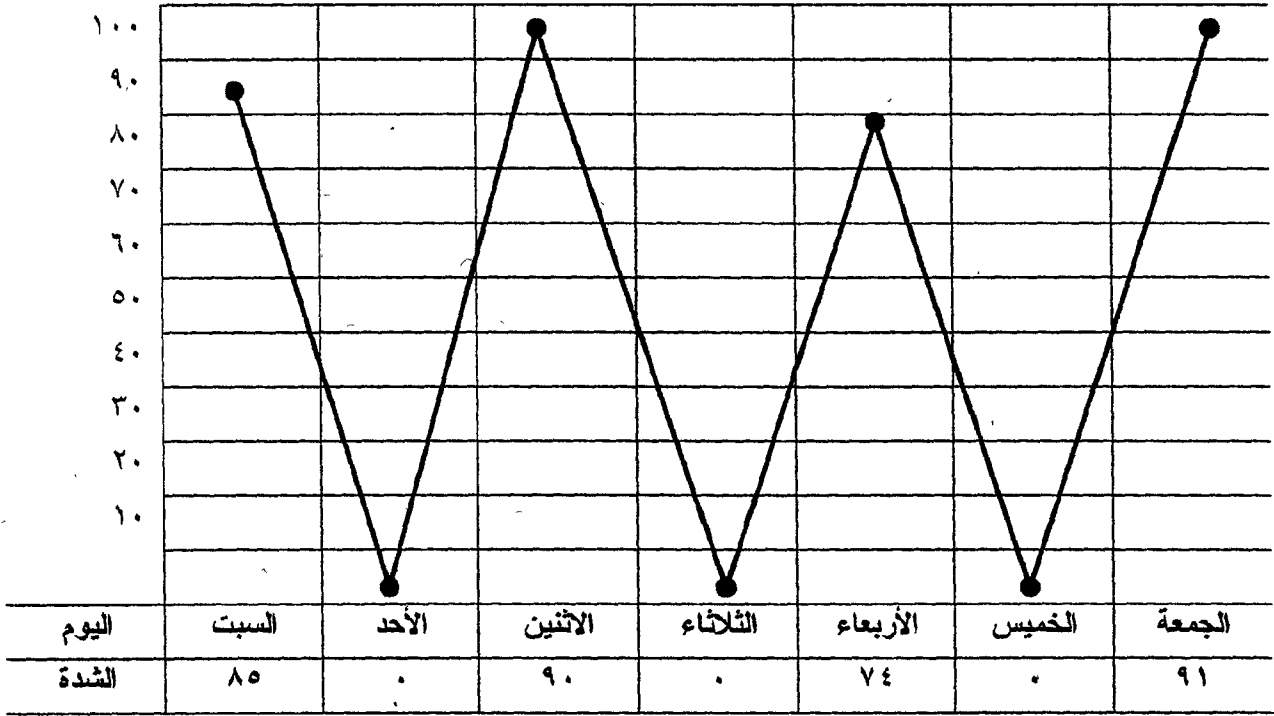
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الأول} = \frac{٦٤ + ٩٠ + ٨٠ + ٦٢}{٤} = ٧٤ \%$$

الأسبوع الثاني (حمل أقل من الأقصى) بشدّة ٨٥ %



شكل (٣-٣)

توزيع الاحمال التدريبية خلال الأسبوع الثاني حمل متوسط شدة ٨٥ %

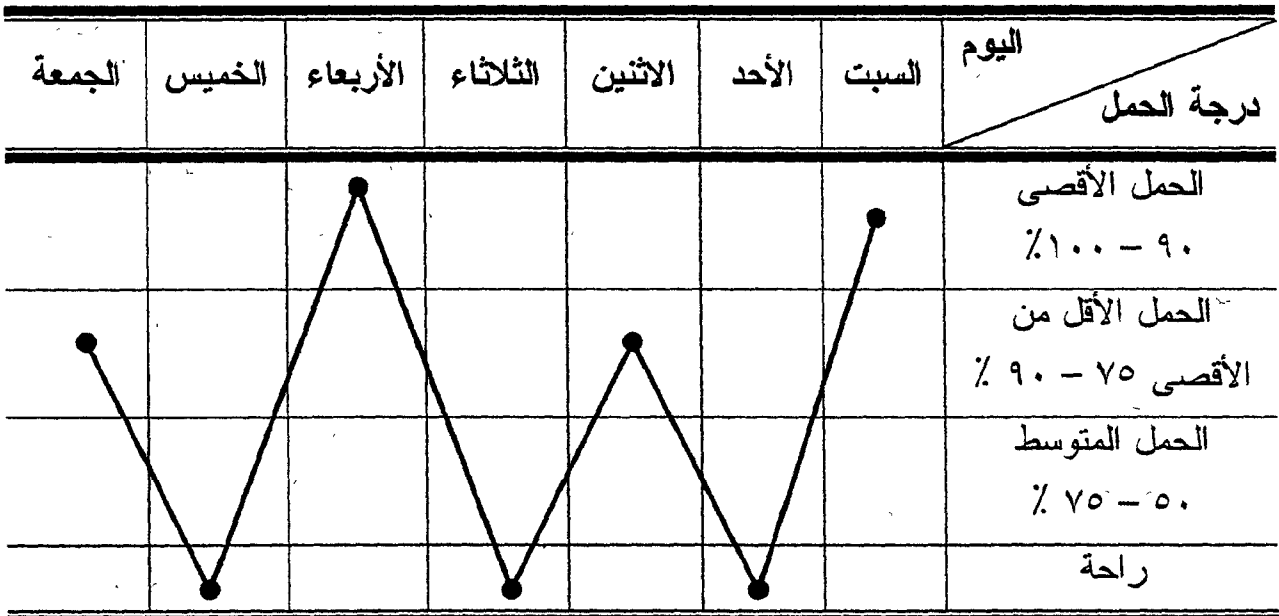


شكل (٣-٤)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثاني

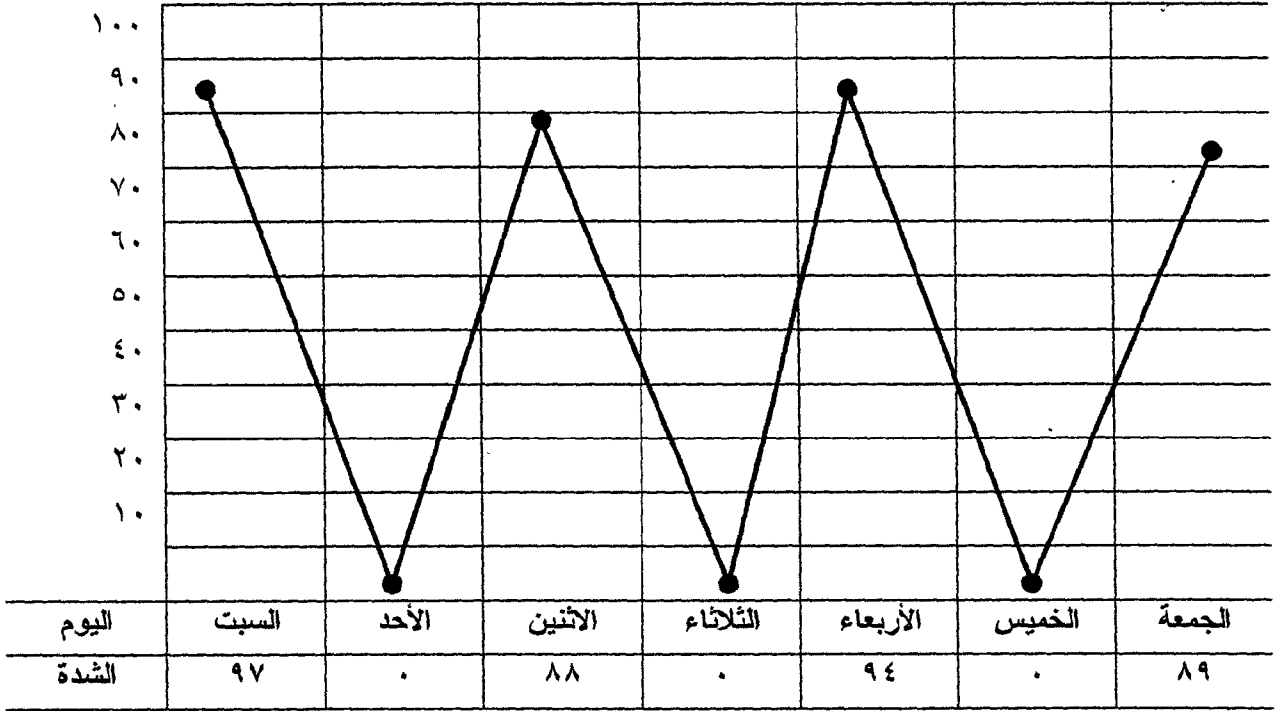
$$\% ٨٥ = \frac{٩١ + ٧٤ + ٩٠ + ٨٥}{٤} = \text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الثاني}$$

الأسبوع الثالث (حمل أقصى) بشدة ٩٢ %



شكل (٣-٥)

توزيع الاحمال التدريبية خلال الأسبوع الثالث حمل متوسط شدة ٩٢ %

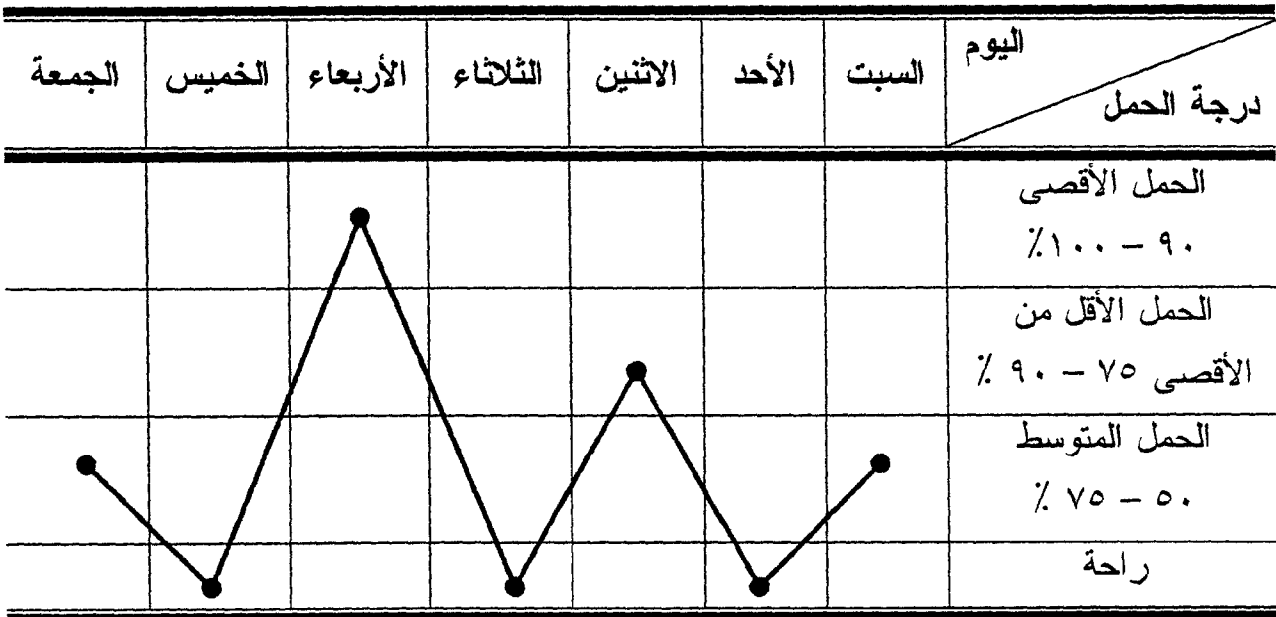


شكل (٣-٦)

توزيع النسب المئوية لشدة الاحمال التدريبية خلال الأسبوع الثالث

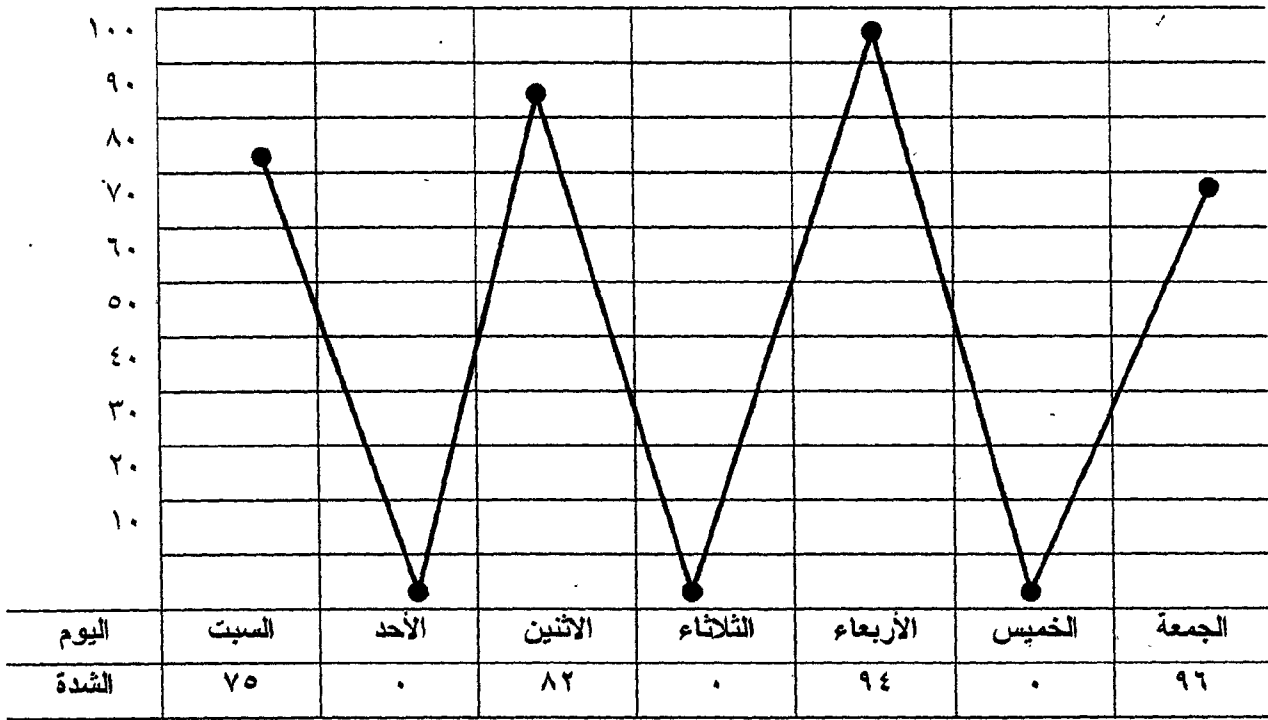
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الثالث} = \frac{٨٩ + ٩٤ + ٨٨ + ٩٧}{٤} = ٩٢ \%$$

الأسبوع الرابع (حمل أقل من الأقصى) بشدة ٨٠ %



شكل (٣-٧)

توزيع الاحمال التدريبية خلال الأسبوع الرابع حمل أقل من الأقصى شدة ٨٠ %

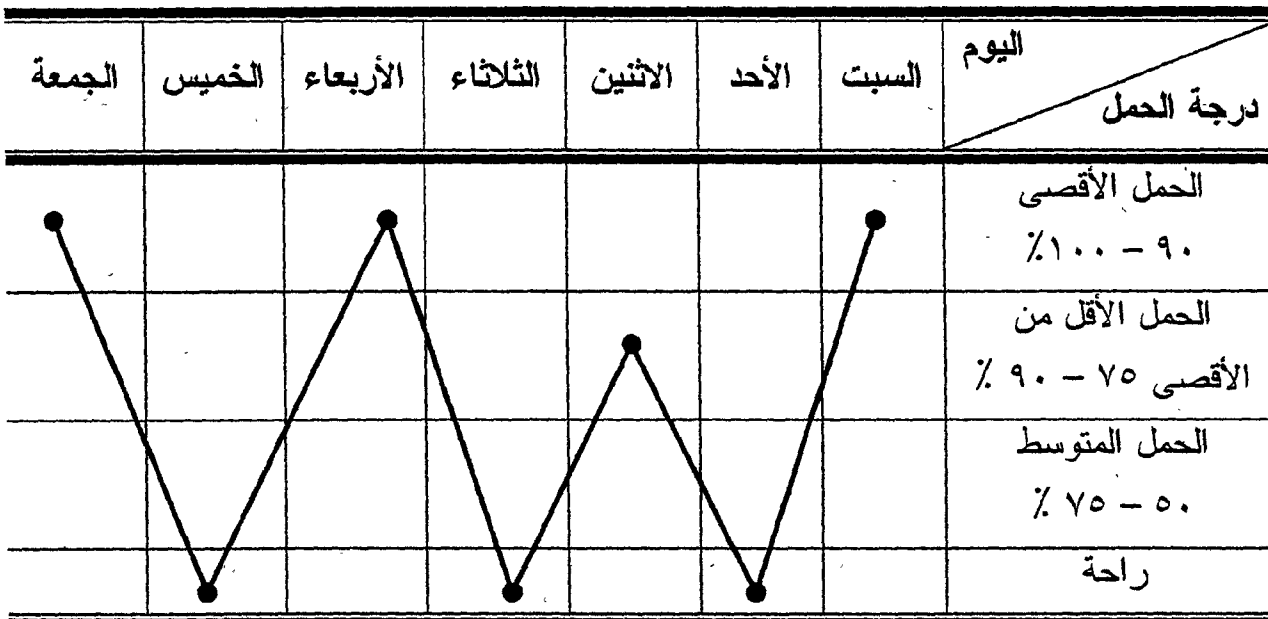


شكل (٣-٨)

توزيع النسب المئوية لشدّة الاحمال التدريبية خلال الأسبوع الرابع

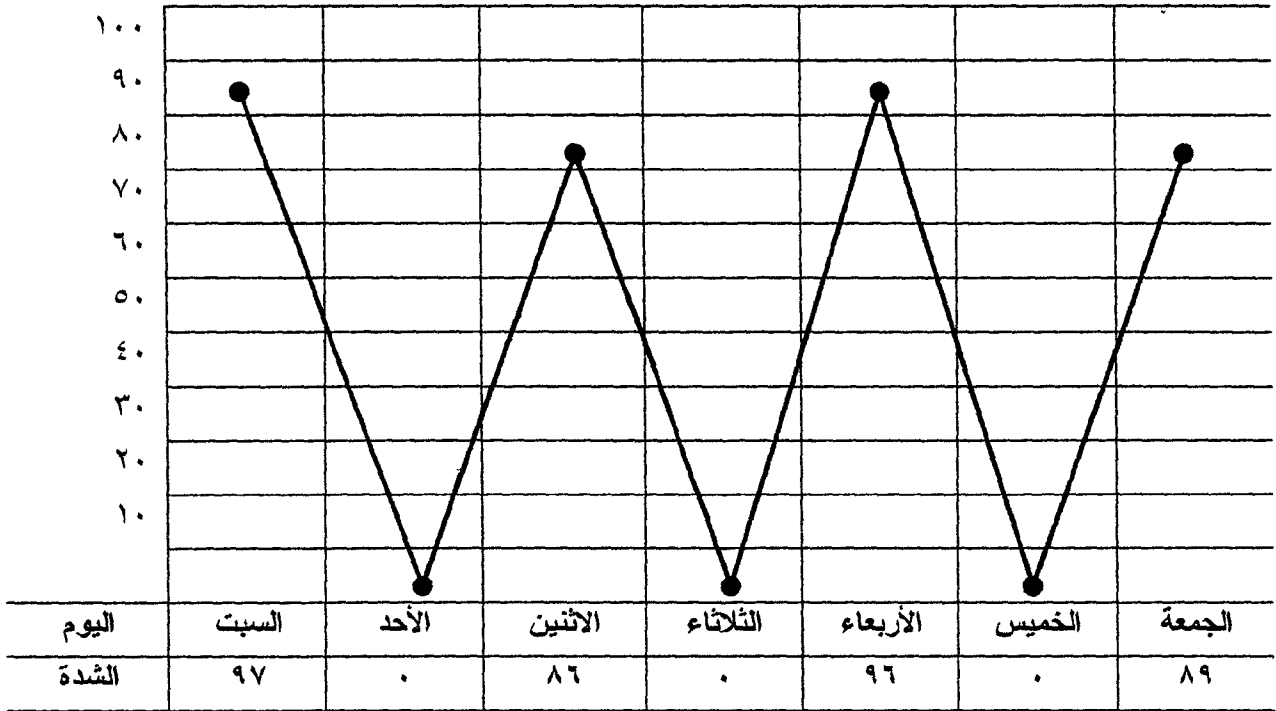
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الرابع} = \frac{٧٩ + ٩٤ + ٨٢ + ٧٥}{٤} = ٨٠\%$$

الأسبوع الخامس (حمل أقصى) بشدّة ٩٢ %



شكل (٣-٩)

توزيع الاحمال التدريبية خلال الأسبوع الخامس حمل أقصى شدة ٩٢ %

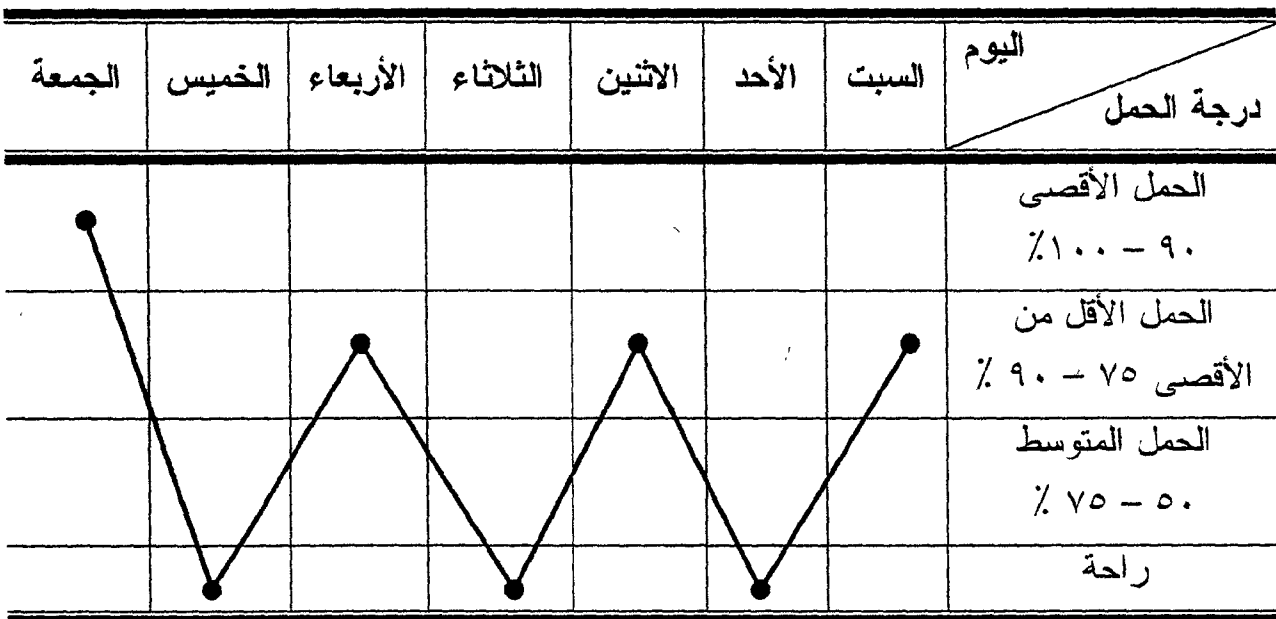


شكل (٣-١٠)

توزيع النسب المئوية لشدّة الاحمال التدريبية خلال الأسبوع الخامس

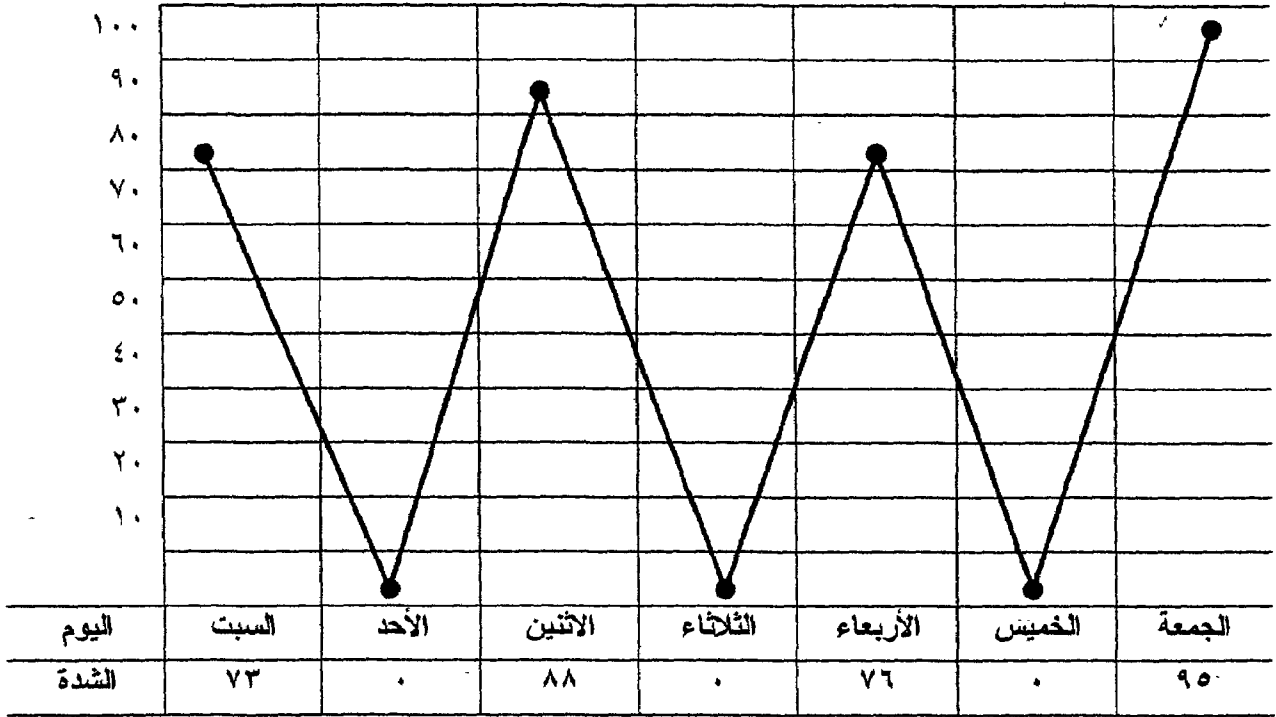
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الخامس} = \frac{٨٩ + ٩٦ + ٨٦ + ٩٧}{٤} = ٩٢ \%$$

الأسبوع السادس (حمل أقل من الأقصى) بشدّة ٨٣ %



شكل (٣-١١)

توزيع الاحمال التدريبية خلال الأسبوع السادس حمل أقل من الأقصى شدة ٨٣ %

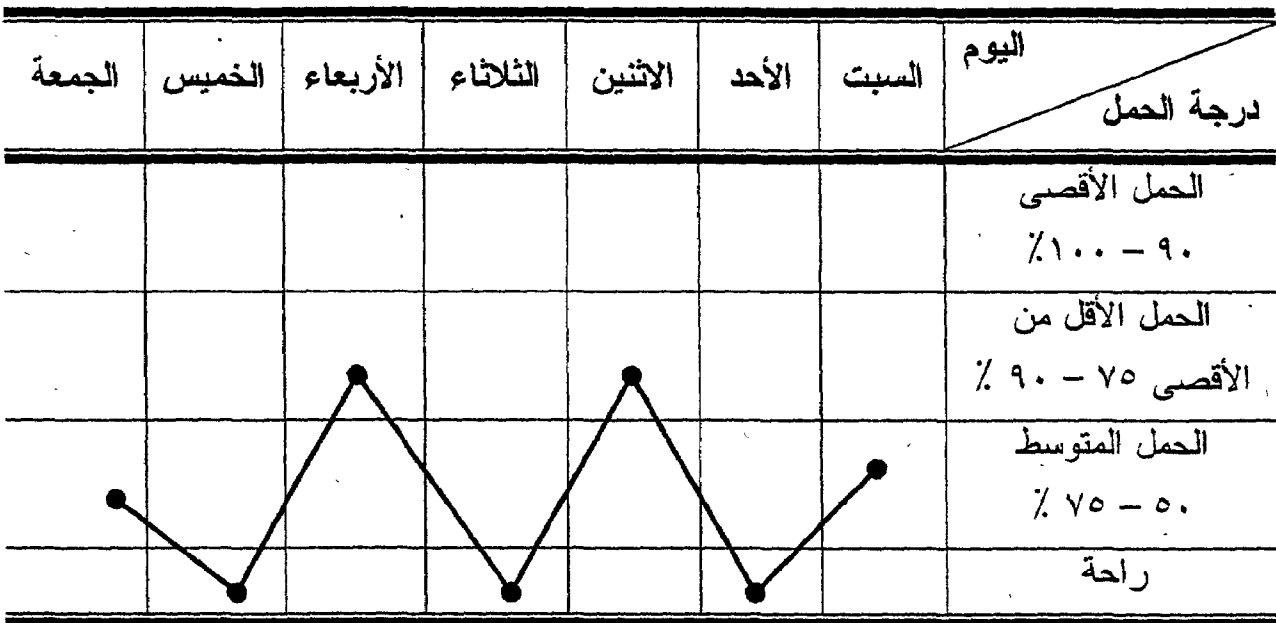


شكل (٣-١٢)

توزيع النسب المئوية لشدّة الاحمال التدريبية خلال الأسبوع السادس

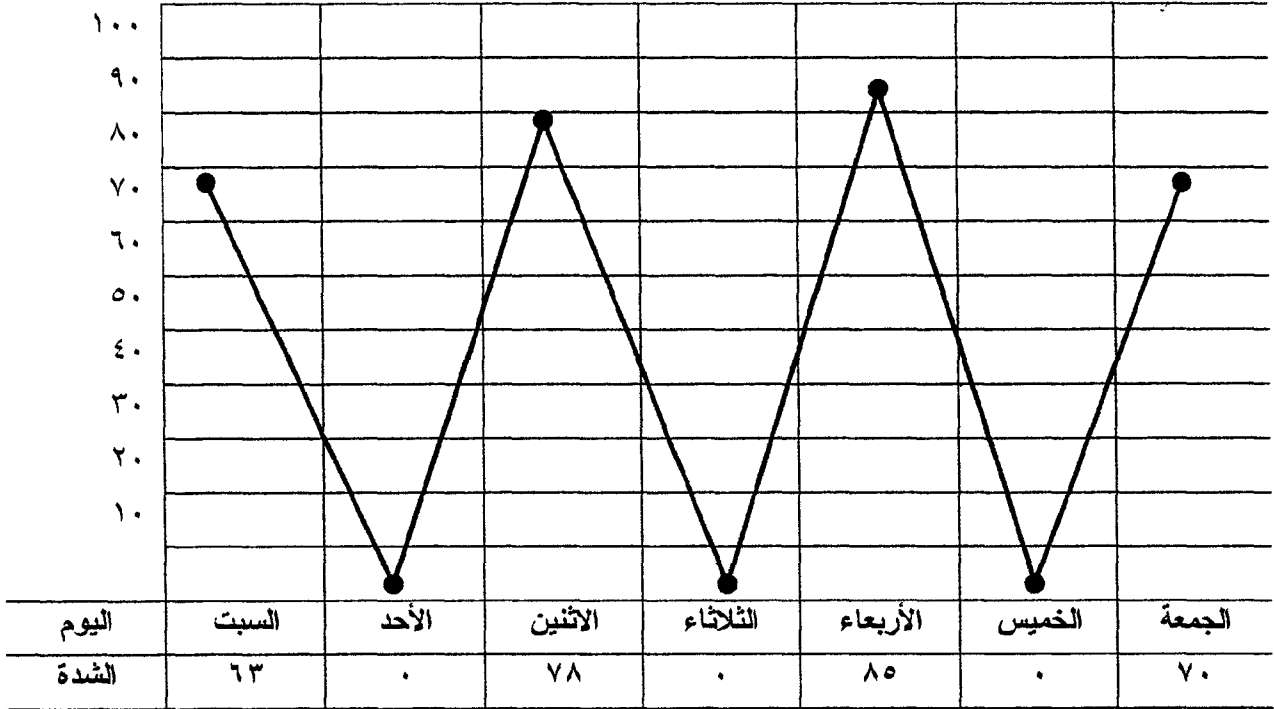
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع السادس} = \frac{٩٥ + ٧٦ + ٨٨ + ٧٣}{٤} = ٨٣ \%$$

الأسبوع السابع (حمل متوسط) بشدّة ٧٤ %



شكل (٣-١٣)

توزيع الاحمال التدريبية خلال الأسبوع السابع حمل متوسط شدّة ٧٤ %

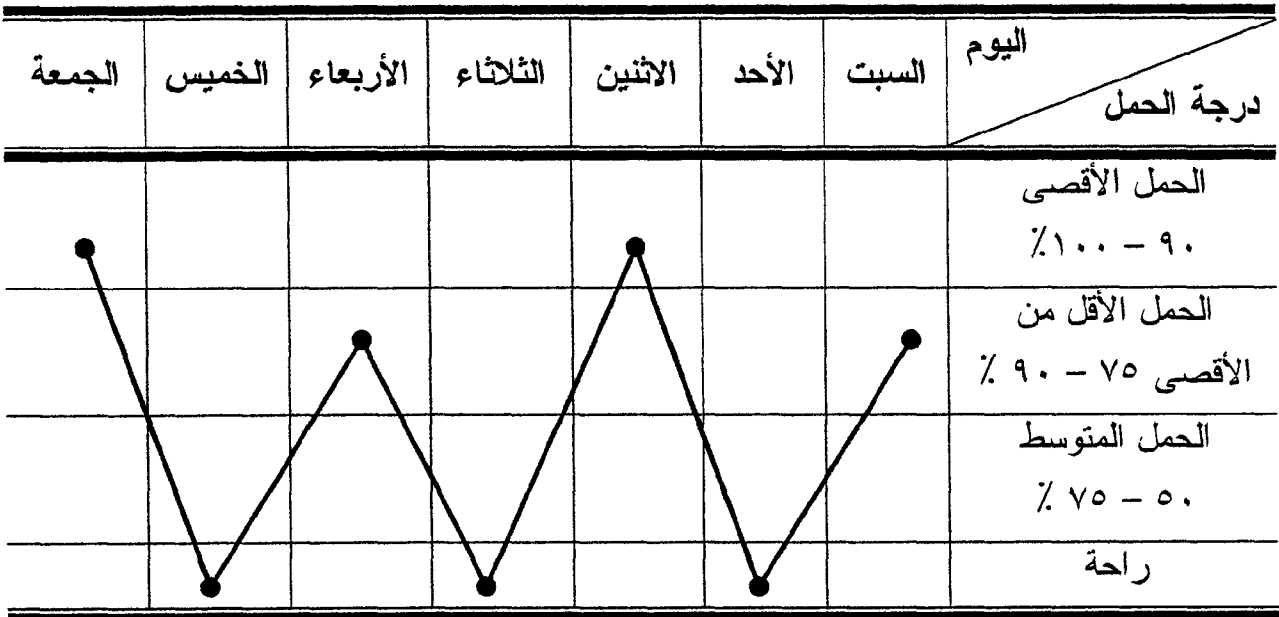


شكل (٣-١٤)

توزيع النسب المئوية لشدّة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع السابع

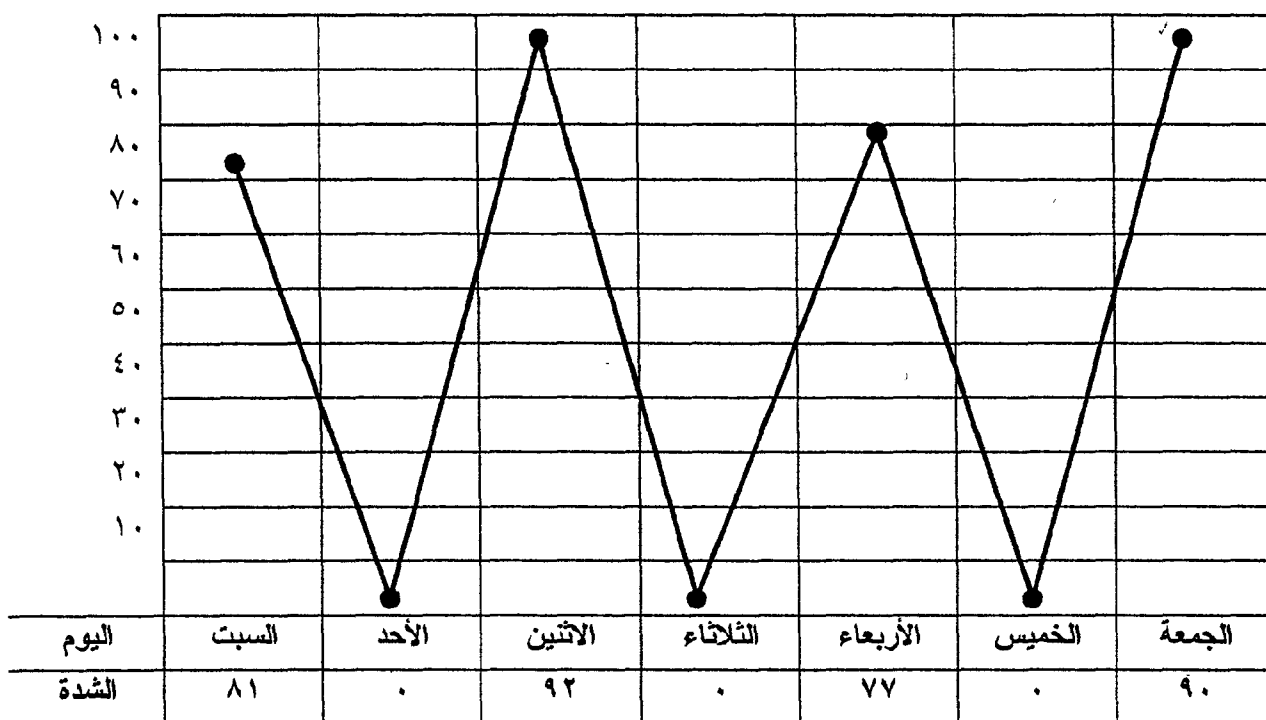
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع السابع} = \frac{٧٠ + ٨٥ + ٧٨ + ٦٣}{٤} = ٧٤ \%$$

الأسبوع الثامن (حمل أقل من الأقصى) بشدّة ٨٥ %



شكل (٣-١٥)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثامن حمل أقل من الأقصى شدة ٨٥ %

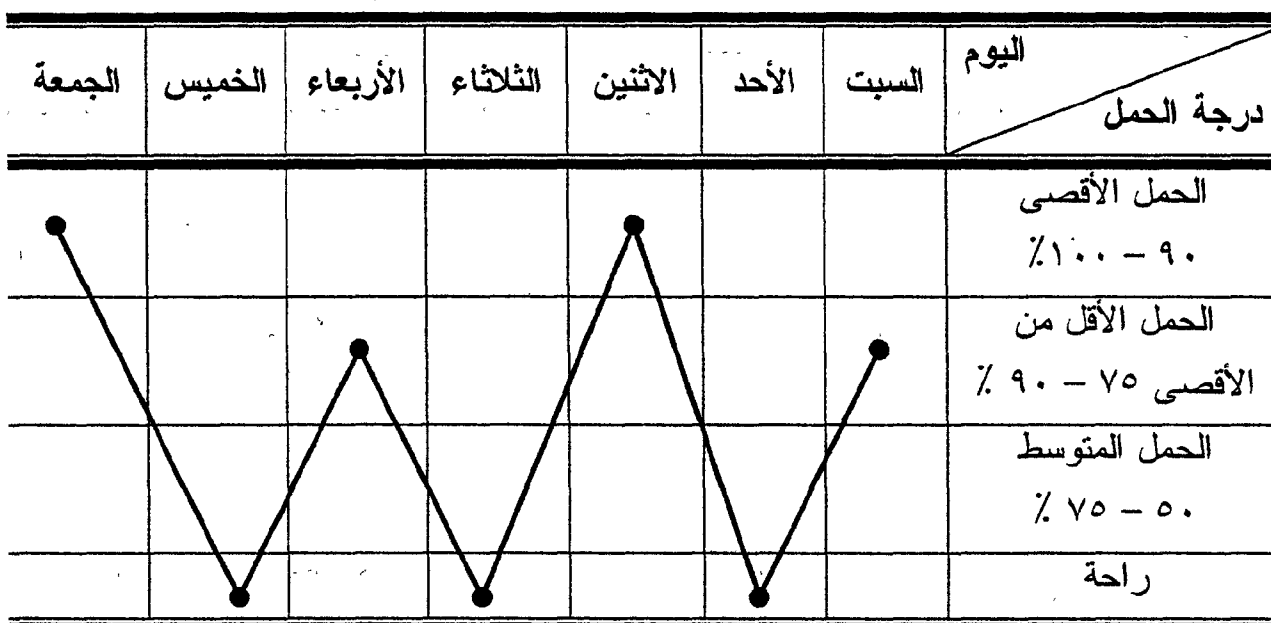


شكل (٣-١٦)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثامن

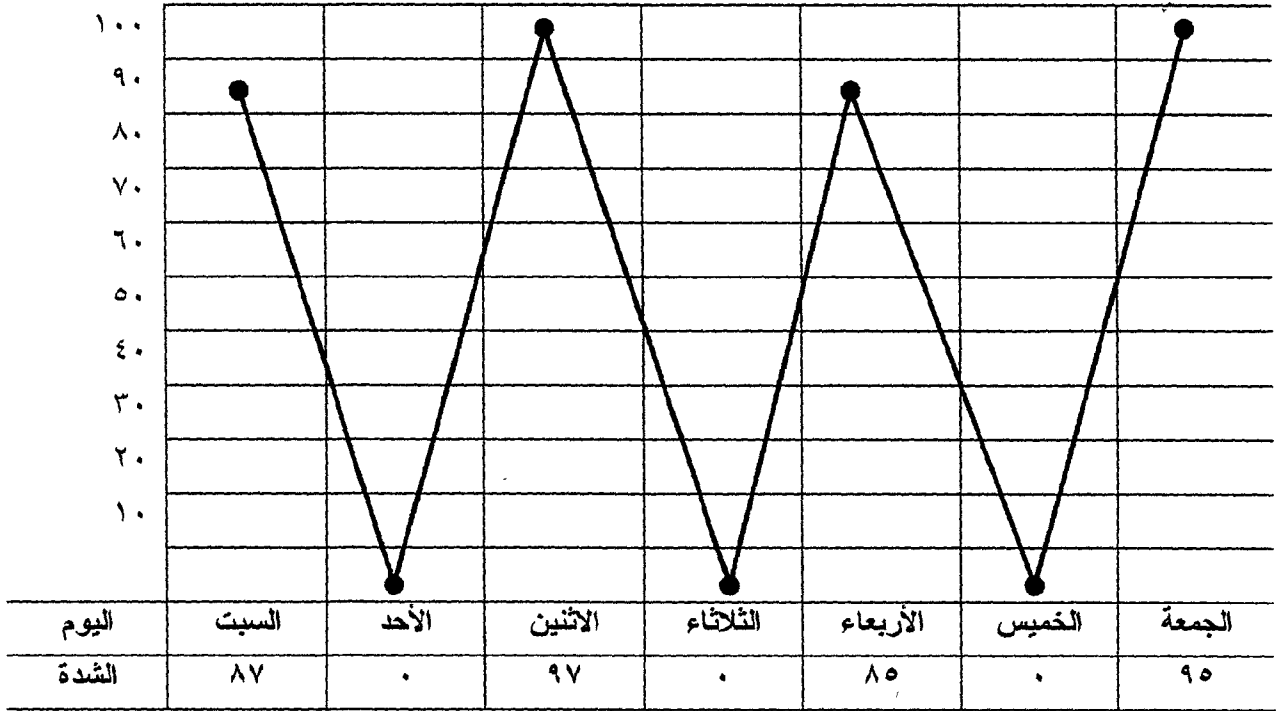
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الثامن} = \frac{٩٠ + ٧٧ + ٩٢ + ٨١}{٤} = ٨٥ \%$$

الأسبوع التاسع (حمل أقصى) بشدة ٩١ %



شكل (٣-١٧)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع التاسع حمل أقصى شدة ٩١ %

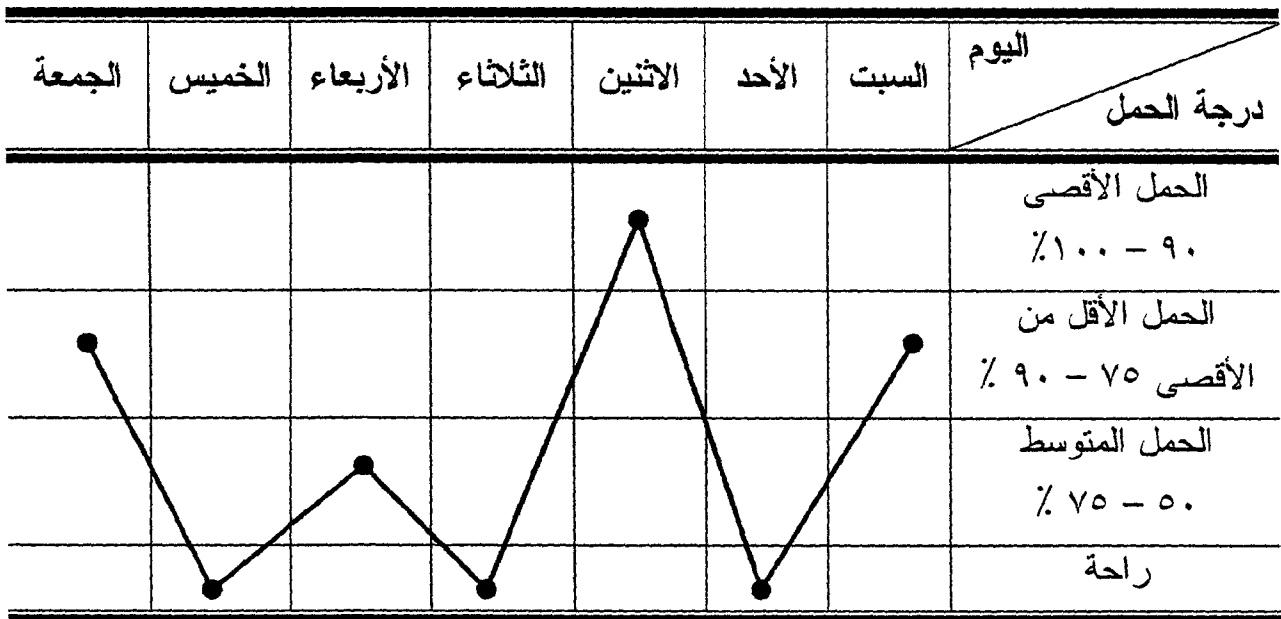


شكل (٣-١٨)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع التاسع

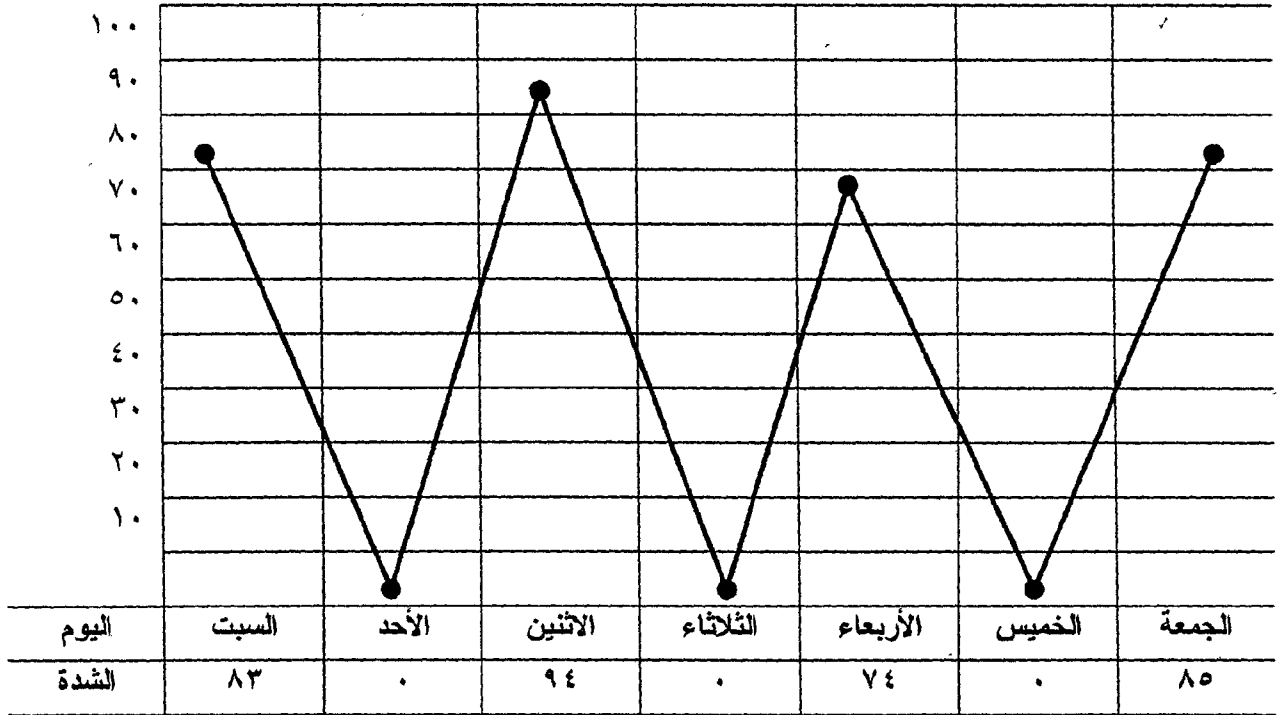
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع التاسع} = \frac{٩٥ + ٨٥ + ٩٧ + ٨٧}{٤} = ٩١\%$$

الأسبوع العاشر (حمل أقل من الأقصى) بشدة ٨٤ %



شكل (٣-١٩)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع العاشر حمل أقل من الأقصى شدة ٨٤ %

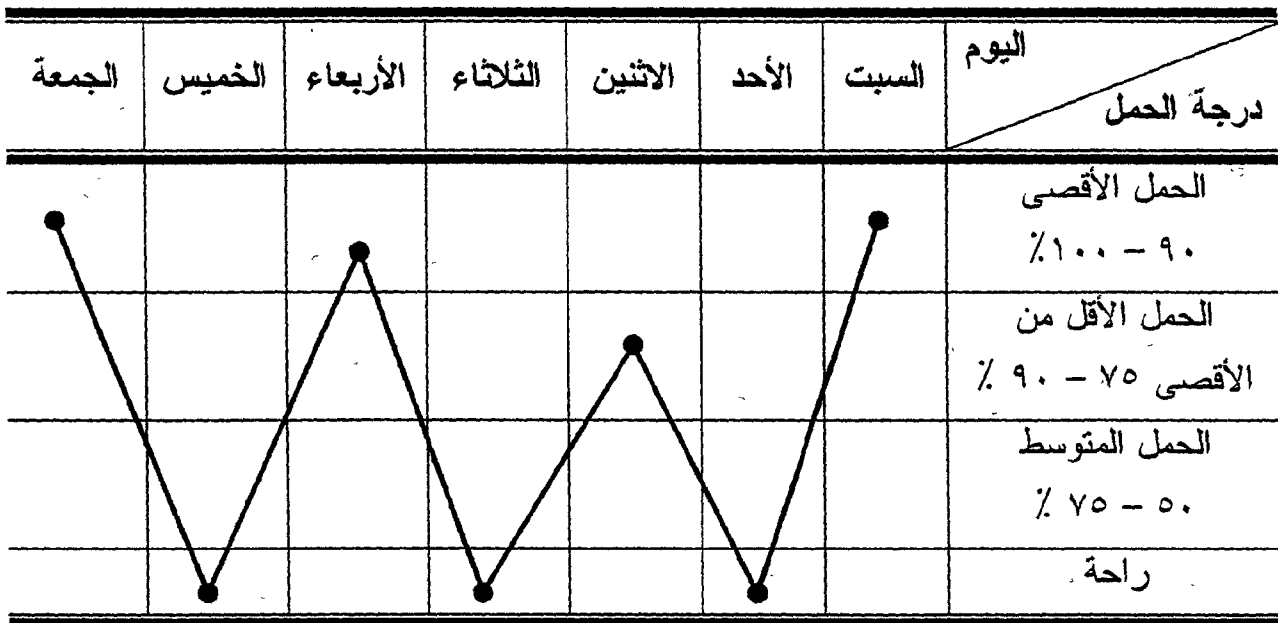


شكل (٣-٢٠)

توزيع النسب المئوية لشدّة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع العاشر

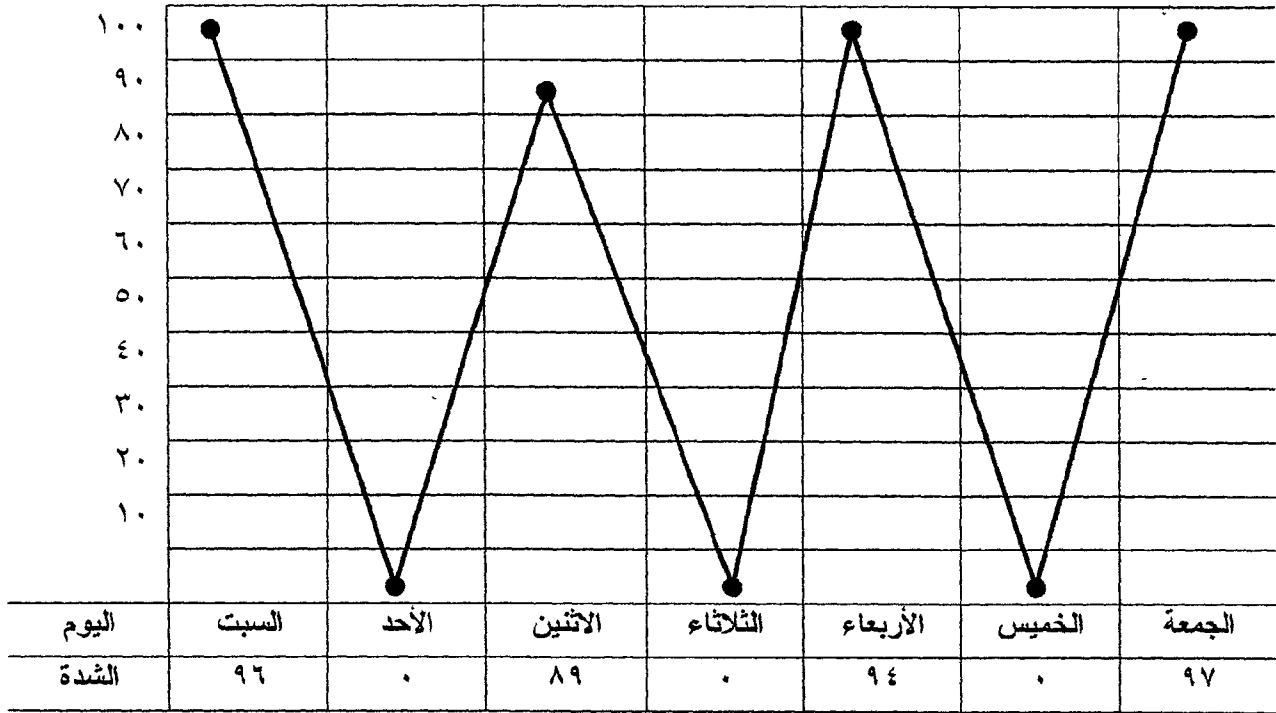
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع العاشر} = \frac{٨٥ + ٧٤ + ٩٤ + ٨٣}{٤} = ٨٤ \%$$

الأسبوع الحادى عشر (حمل أقصى) بشدّة ٩٤ %



شكل (٣-٢١)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الحادى عشر حمل أقصى شدّة ٩٤ %

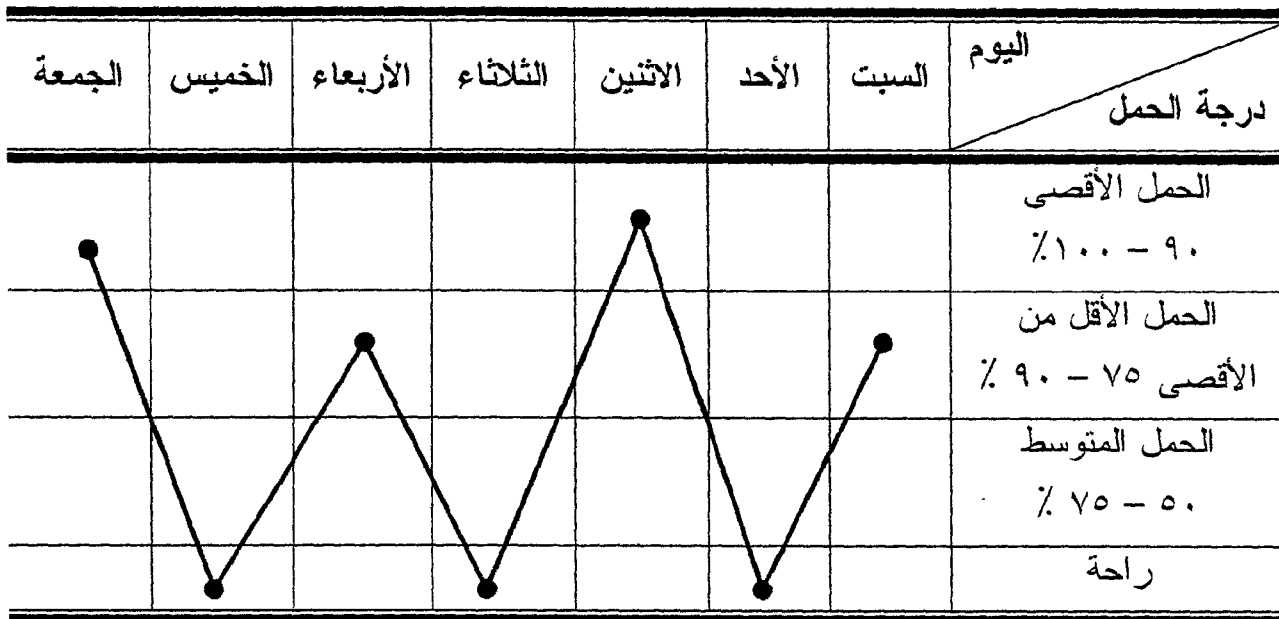


شكل (٣-٢٢)

توزيع النسب المئوية لشدّة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الحادى عشر

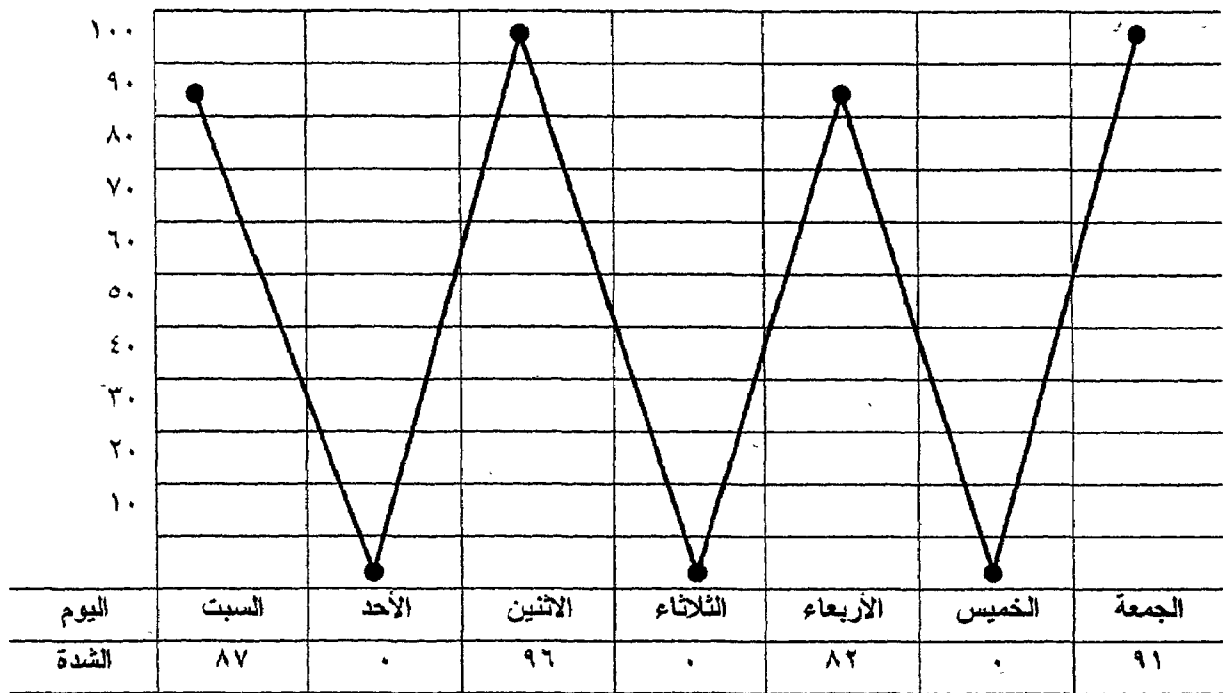
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الحادى عشر} = \frac{٩٧ + ٩٤ + ٨٩ + ٩٦}{٤} = ٩٤ \%$$

الأسبوع الثانى عشر (حمل أقل من الأقصى) بشدّة ٨٩ %



شكل (٣-٢٣)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثانى عشر حمل أقصى شدة ٨٩ %



شكل (٣-٢٤)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثاني عشر

$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الثاني عشر} = \frac{٨٧ + ٩٦ + ٨٢ + ٩١}{٤} = ٨٩\%$$

٤/٣ الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية علي عينة من لاعبي الملاكمة تحت ١٧ سنة و من خارج عينة الدراسة الاساسية ولم تشترك هذه العينة بعد ذلك في التطبيق الأساسي .

تطبيق الدراسة الإستطلاعية :

تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة الزمنية من الثلاثاء ١٠/٤/٢٠٠٧ حتي يوم السبت : ١٤/٤/٢٠٠٧ بهدف تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي وإجراء بعض الإختبارات لضمان حسن سير البرنامج والاختبارات لتحقيق الهدف من الدراسة .

١/٤/٣ نتائج الدراسة الإستطلاعية :

- صلاحية مكان التدريب والأجهزة والأدوات المستخدمة .
- صلاحية وكفاية بطاقات تسجيل البيانات ، وحسن سير البرنامج التدريبي وإجراء القياسات .

٥/٣ الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي وذلك يوم الاثنين ٢٠٠٧/٤/٣٠م وشمل القياس القبلي مجموعة المباريات (١٦) مباراة وكذلك تطبيق مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة على عينة البحث .

القياس البيئي الأول :

قام الباحث بتطبيق القياس البيئي الأول وذلك يوم الأربعاء ٢٠٠٧/٥/٣٠م وذلك بعد تطبيق الشهر الأول من البرنامج وتضمن التدريب على استراتيجيات اللعب وسط الحلقة وربطها بخطط اللعب المختلفة ، وشمل القياس البيئي الأول مجموعة المباريات (١٦) مباراة وكذلك تطبيق مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة على عينة البحث .

القياس البيئي الثاني :

قام الباحث بتطبيق القياس البيئي الثاني وذلك يوم السبت ٢٠٠٧/٦/٣٠م وذلك بعد تطبيق الشهر الثاني من البرنامج وتضمن التدريب على استراتيجيات اللعب على الحبال وربطها بخطط اللعب المختلفة ، وشمل القياس البيئي الثاني مجموعة المباريات (١٦) مباراة وكذلك تطبيق مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة على عينة البحث .

القياس البعدي :

قام الباحث بتطبيق القياس البعدي وذلك يوم الأربعاء ٢٠٠٧/٨/١م وذلك بعد تطبيق الشهر الثالث من البرنامج وتضمن التدريب على استراتيجيات اللعب فى ركن الحلقة ومجموع استراتيجيات الحلقة وربطها بخطط اللعب المختلفة ، وشمل القياس البعدي مجموعة المباريات (١٦) مباراة وكذلك تطبيق مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة على عينة البحث .

٦/٣ المعالجات الإحصائية :

أستخدم الباحث لتحقيق أهداف البحث المعالجات الإحصائية الآتية

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- الوسيط .
- معامل الارتباط .
- نسبة التحسن .
- تحليل التباين .
- اختبار أقل فرق معنوى (LSD) .