

الفصل الثالث

٣/٠ طرق وإجراءات البحث

٣/١ منهج البحث .

٣/٢ عينة البحث .

٣/٣ تكافؤ مجموعتي البحث .

٣/٤ أدوات ووسائل جمع البيانات .

٣/٥ الدراسات الاستطلاعية .

٣/٦ الاختبارات المستخدمة .

٣/٧ إجراءات البحث الإدارية .

٣/٨ إجراءات تنفيذ التجربة .

٣/٩ المعالجات الإحصائية .

٠/٣ طرق إجراءات البحث :

١/٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة.

٢/٣ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ استاد المنصورة الرياضى، ويبلغ عددهم ١٦ ناشئ والمسجلين بالاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو ٢٠٠٧م/٢٠٠٨م، وتم تقسيمهم إلى (٨ ناشئين) للمجموعة الأولى التجريبية، (٨ ناشئين) للمجموعة الثانية الضابطة، وبذلك أصبحت العينة الأساسية (١٦) ناشئ، كما تم اختيار (١٦) ناشئ من نادى الناصرية الرياضى أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

١/٢/٣ أسباب اختيار عينة البحث :

- يعد استاد المنصورة الرياضى أحد أكبر أندية محافظة الدقهلية من حيث حجم أفراد الناشئين الممثلين للمرحلة العمرية قيد البحث .
- جميع أفراد عينة البحث مقيدون بسجلات الاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو حتى الموسم الرياضى ٢٠٠٧م/٢٠٠٨م .
- تقارب تماثل العمر التدريبى لأفراد عينة البحث .
- جميع أفراد العينة قيد البحث اشتركوا فى بطولات سابقة سواء كان ذلك على مستوى محافظة الدقهلية أو الجمهورية .

٣/٣ تكافؤ مجموعتى البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين ناشئى مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التجريبى (البرنامج التدريبى) والتى تم تحديدها من قبل وفقاً لما أشارت إليه الدراسات والبحوث السابقة واستطلاع رأى الخبراء .

جدول (٢)

معامل الالتواء لأفراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية المحددة

ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٣,٣	١٦٥	٤,٨١	١,٠٦-
الوزن	كجم	٦٣,١	٦٢,٥	٥,٨٦	٠,٣١
السن	سنة	١٥,٠٧	١٥	٠,٦٩	٠,٣
العمر التدريبى	سنة	٢,٨	٣	٠,٥٥	١,٠٩-

جدول (٣)

يوضح تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات الأساسية قيد البحث

ن = ٨

متغيرات البحث الأساسية	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ت
الطول	التجريبية	٨,٨١	٧٠,٥٠	٢٩,٥٠
	الضابطة	٨,١٩	٦٥,٥٠	
الوزن	التجريبية	٨,١٣	٦٥,٠٠	٢٩,٠٠
	الضابطة	٨,٨٨	٧١,٠٠	
السن	التجريبية	٩,٠٠	٧٢,٠٠	٢٨,٠٠
	الضابطة	٨,٠٠	٦٤,٠٠	
العمر التدريبي	التجريبية	٩,٠٦	٧٢,٥٠	٢٧,٥٠
	الضابطة	٧,٩٤	٦٣,٥٠	

قيمة مان ويتنى "ت" عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١٠,٠٠

يتضح من جدول ٣ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات البحث الأساسية قيد البحث بين المجموعتين التجريبية - الضابطة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين ٢٧,٥٠ ، ٢٩,٥٠ وهي أكبر من قيمة "ت" الجدول وهي تساوى ١٠,٠٠ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية - الضابطة في المتغيرات .

٤/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات :

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، والتي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية :

١/٤/٣ المسح المرجعي :

قام الباحث في حدود ما توصل إليه بالإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الدولية .

٢/٤/٣ الملاحظة :

قام الباحث بمتابعة العديد من البرامج التدريبية بالأندية المختلفة وكذلك بطولات الجمهورية للمرحلة العمرية ١٤-١٦ سنة، بهدف التعرف على أهم الأداءات الحركية المركبة

وأنواع الأداءات الحركية المركبة حيث اتضح للباحث أنها تتكون من مهارتين أو ثلاث وقد حدد الباحث مهارتين وذلك لمناسبة هذا النوع للمرحلة السنية قيد البحث، حيث تم التوصل إلى عدد من الأداءات الحركية المركبة وهى:

Ko-Uchi Gari × Uchi Mata	أوتشى ماتا × كو أوتش جارى
O-Uchi Gari × Tai O-Toshi	تاى أوتوشى × أو انتشى جارى
Tai O-Toshi × Ippon-seoi-nage	ايبون سيو ناجى × تاى أوتوشى
More-te-seoi-nage × Ko-Uchi Gari	كو أوتش جارى × مورتيه سيو ناجى
tani-otoshi × okuri-ashi-harai	أوكو ريه أشى بارى × تاى أوتوشى
Harai Goshi × O-Soto Gari	هراى جوشى × أوسوتو جارى
O-Uchi Gari × Uchi Mata	أو انتشى جارى × أوتشى ماتا
O-Uchi Gari × Tai O-Toshi	تاى أوتوشى × أو انتشى جارى
Tai O-Toshi × Ire-seoi-nage	أرى سيو ناجى × تاى أوتوشى
kata-guruma × ippon-seoi-nage	ايبون سيو ناجى × كاتا جروما
O-Soto Gari × sasae-tsurikomi-ashi	ساسا تسورى كومى أشى × أو سوتو جارى
O-Uchi Gari × Tsurikomi-goshi	تسورى كومى جوشى × أوتش جارى

وقد راعى الباحث عند اختيار الأداءات الحركية المركبة الفروق الفردية بين اللاعبين والمهارات التخصصية لهم وكذلك قدراتهم البدنية.

٣/٤/٣ الاستمارات والمقابلة الشخصية :

قام الباحث بتصميم عدد من استمارة "استطلاع رأى" حيث تم عرضها على السادة المدربين فى مجال رياضة الجودو من خلال المقابلة الشخصية. (مرفق ٣)

٣/٤/٤ تحديد اختبارات البحث:

بعد المسح المرجعي للبحوث والمراجع المرتبطة بالدراسة الحالية استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات، حيث تم تحديد اختبار الأداءات الحركية المركبة واختبار فاعلية الأداء المهارى.

٣/٥ الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد ٤ دراسات استطلاعية فى الفترة من ٢٠٠٧/٥/٥م إلى ٢٠٠٧/٧/٨م وذلك على عينة استطلاعية قوامها (١٦) ناشئ من نادى الناصرية الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو من خارج عينة البحث الأساسية.

١/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٧/٥/٥م إلى ٢٠٠٧/٥/٩م ، على عينة استطلاعية يبلغ قوامها (٨) ناشئين ، بهدف تحقيق الآتى :
- تحديد زمن أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة
 - اختبار فعالية الأداء المهارى.

وأسفرت نتائج تحديد زمن أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة:

- تم تجربة زمن الأداء لاختبارات الأداءات الحركية المركبة (٣٠، ٤٥، ٦٠) ثانية، وبعمل معالجة إحصائية لها وجد أن (٣٠ث) يؤدى اللاعب فيها الاختبارات بدون شعور بالتعب، وزمن (٦٠ث) يكون اللاعب قد أنهك فى أداء الاختبارات كما يوجد هبوط فى آخر الوقت أثناء تحركه فى أداء الاختبار وتقديرات الحكام للأداء كان أقل، وزمن (٤٥ث) يؤدى فيه اللاعب الاختبارات بشكل جيد ولا يؤثر ذلك على سرعة اللاعب وتقديرات الحكام ولذلك قام الباحث بتحديد زمن (٤٥ث) لأداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة.

وأسفرت نتائج تحديد زمن أداء اختبار فعالية الأداء المهارى:

- تم تجربة زمن الأداء لاختبار فاعلية الأداء المهارى (٣٠، ٤٥، ٦٠) ثانية، وبعمل معالجة إحصائية لها وجد أن (٣٠ث) يؤدى اللاعب فيها الاختبار بدون شعور بالتعب، وزمن (٦٠ث) يكون اللاعب قد أنهك فى أداء الاختبار كما يوجد هبوط فى آخر الوقت أثناء تحركه فى أداء الاختبار وتقديرات الحكام للأداء كان أقل، وزمن (٤٥ث) يؤدى فيه اللاعب الاختبار بشكل جيد ولا يؤثر ذلك على سرعة اللاعب وتقديرات الحكام ولذلك قام الباحث بتحديد زمن (٤٥ث) لأداء الاختبار.

٢/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٧/٥/١٢م إلى ٢٠٠٧/٥/١٦م ، على عينة استطلاعية يبلغ قوامها ٨ ناشئين ، بهدف تحقيق الآتى :

- تجربة تمرينات البرنامج المقترح قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية ١٤-١٦ سنة قيد البحث . (مرفق ٤)
- تحديد وتقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعة تمرينات الأداءات الحركية المركبة المقترحة .

وأُسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

- تم التأكد من أن تمارينات البرنامج المقترح قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٤-١٦ سنة، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التمارينات المقترحة دون أى صعوبات، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه التمارينات على أفراد عينة البحث الأساسية .

- تم حساب أقصى شدة أداء لمجموعة التمارينات المهارية للأداءات الحركية المركبة المقترحة عن طريق معدل النبض حيث قام الباحث باستخدام معادلة النبض المستهدف للتدريب لتحديد وتوجيه شدة الحمل التدريبي بناء على متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث الأساسية في الراحة، كما يتضح من المعادلة التالية :

* عمر اللاعب . * معدل النبض وقت الراحة .

* أقصى معدل لضربات القلب ويتم تحديده من خلال :

أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن

* درجة الحمل المناسبة أو المستخدمة للتدريب .

* قيمة النبض = درجة الحمل % × (الفرق بين أقصى معدل لضربات القلب والنبض وقت الراحة) + النبض وقت الراحة = ن/ق. (٨ : ٤٤ ، ٤٥)

كما تم حساب الراحة الإيجابية وفقاً لما أشار إليه بسطويسى أحمد ١٩٩٩م وذلك عن طريق الخطوات التالية :

- حساب معدل النبض الطبيعي للاعب .
- حساب معدل النبض بعد أقصى مجهود .
- قياس النبض بعد الأداء الأقصى على فترات متفاوتة حتى الوصول إلى النبض الطبيعي .
- يتم حساب زمن الفترة ما بين نبض الأداء الأقصى حتى النبض الطبيعي .
- يتم قسمة زمن فترة وصول النبض إلى الوضع الطبيعي على ٣ حيث يمثل ذلك زمن الراحة الإيجابية المستحسنة للاعب . (١٢ : ٩٣)

٣/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٥ / ٦ / ٢٠٠٧م إلى ٢٩ / ٦ / ٢٠٠٧م على عينة قوامها ١٦ ناشئ، بهدف حساب المعاملات العلمية الصدق - الثبات للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث .

١/٣/٥/٣ حساب معامل الثبات Reliability :

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٨) ناشئين لاختبارات الأداءات الحركية المركبة وقد تم إجراء التطبيق الأول للاختبارات بتاريخ ٦/٢٥/٢٠٠٦ م ، ثم التطبيق الثانى فى نفس اليوم بفصل زمنى مدته نصف ساعة من أداء الاختبار الأول .

جدول (٤)

معامل الثبات لاختبارات الأداءات الحركية المركبة
وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

ن = ٨

ر	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	اسم الاختبار	إختبارات الأداءات الحركية
	س	± ع	س	± ع			
٠,٩٢	٢,١٥	٦٥,٣٣	٢,١١	٦٥,١٢	درجة	هراى جوشى × أو سوتو جارى	
٠,٩١	٢,٨٧	٦٢,٦٥	٢,٦١	٦٢,١٣	درجة	تاى أوتوشى × أو اتشى جارى	
٠,٩١	٣,١٧	٦٤,٩٣	٣,٠٩	٦٢,٨٧	درجة	ايبون سيو ناجى × تاى أوتوشى	
٠,٨٩	٢,٢٩	٦١,٦٦	٦,٢٦	٦١,٣٣	درجة	كو أوتش جارى × مورتيه سيو ناجى	
٠,٩٣	٢,٩٥	٦٤,٦٣	٢,٩٦	٦٣,١٤	درجة	أوكو ريه أشى بارى × تاى أوتوشى	
٠,٦٧	٣,٦٨	٦٤,٥١	٣,١٢	٦٢,٤٣	درجة	أو اتش جارى × أوتش ماتا	
٠,٩٦	١,٦٢	١٣,٩٨	١,١٢	١٣,٥٤	عدد تكرارات	فعالية الأداء المهارى	
٠,٧٤	٣,٠١	٦٥,٢٨	٢,٤٥	٦٤,١٢	درجة		

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول ٤ أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة لاختبارات الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٦٧ : ٠,٩٨) وهذه القيم أعلى من قيمة "ر" الجدولية والتي بلغت (٠,٦٣٢) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يدل أنه يوجد دلالة إحصائية على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

٢/٣/٥/٢ حساب معامل الصدق :

تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التمايز لاختبارات الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهارى، حيث تم مقارنة القياسات التي أجريت على أفراد عينة الثبات خلال التطبيق الأول، بقياسات مجموعة أفراد أخرى أقل تميز وقد بلغ عددها (٨) ناشئين، وقد تم إجراء تطبيق الاختبارات عليهم خلال الفترة ٢٥-٢٩/٦/٢٠٠٧ م.

جدول (٥)

معامل صدق التمايز لاختبارات الأداءات الحركية المركبة
وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

$$n=2=8$$

الاختبارات	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ى"
الأداءات الحركية المركبة	هراى جوشى × أو سوتو جارى	المميزة	١٢,١٢	٩٧,٠٠
		الأقل تميز	٤,٨٨	٣٩,٠٠
	تاى أوتوشى × أو اتشى جارى	المميزة	١١,٧٥	٩٤,٠٠
		الأقل تميز	٥,٢٥	٤٢,٠٠
	اييون سيو ناجى × تاى أوتوشى	المميزة	١٢,٢٥	٩٨,٠٠
		الأقل تميز	٤,٧٥	٣٨,٠٠
	كو أوتش جارى × مورتيه سيو ناجى	المميزة	١٢,٠٠	٩٦,٠٠
		الأقل تميز	٥,٠٠	٤٠,٠٠
	أوكو ريه أشى بارى × تاى أوتوشى	المميزة	١١,٨٨	٩٥,٠٠
		الأقل تميز	٥,١٢	٤١,٠٠
	أو اتش جارى × أوتش ماتا	المميزة	١٢,٠٠	٩٦,٠٠
		الأقل تميز	٥,٠٠	٤٠,٠٠
فاعلية الأداء المهارى	عدد التكرارات	المميزة	١٢,١٢	٩٧,٠٠
		الأقل تميز	٤,٨٨	٣٩,٠٠
	عدد النقاط	المميزة	١١,٥٠	٩٢,٠٠
		الأقل تميز	٥,٥٠	٤٤,٠٠

قيمة مان ويتنى "ى" الجدولية عند مستوى معنوى ٠,٠٥ = ١٠,٠٠

يتضح من جدول ٥ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً لصالح المجموعة عند مستوى معنوى ٠,٠٥ حيث تراوحت قيمة "ى" المحسوبة بين (٢,٠٠ ، ٨,٠٠) وهى أقل من قيمة "ى" الجدولية التى تساوى (١٠,٠٠) مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

٤/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٧/٧/٤ إلى ٢٠٠٧/٧/٨ م , حيث

هدفت إلى :

- تطبيق ثلاث وحدات يومية من البرنامج المقترح للوقوف على الصعوبات التي يمكن أن تنتج خلال تطبيق البرنامج، مع ملاحظة أن كل وحدة يومية تمثل أحد مراحل فترات البرنامج المختلفة.

وأُسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

توصل الباحث إلى ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية ومناسبة مكونات حمل التدريب من شدة وراحة وتكرار في جميع فترات البرنامج المختلفة .

٦/٣ الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

١/٦/٣ اختبار فاعلية الأداء:

هدف الاختبار :

قياس فاعلية الأداء المهارى فى رياضة الجودو .

الأدوات المستخدمة :

صالة جودو مغطاة - بساط جودو - ساعة إيقاف - كاميرا فيديو - حامل ثلاثى .

الأداءات الحركية المستخدمة:

تم اختيار الأداءات الحركية المركبة الأكثر شيوعا والتي تم استخدامها فى اختبار الأداءات الحركية المركبة (هراى جوشى - أو ستو جارى، اييون سيو ناجى - تاى أتوشى، أو اتش جارى - أتش ماتا).

مواصفات الاختبار :

يقف أوكى وتورى متوجهين فى وضع (الشيزن تاى) ويقوم أوكى بمسكه (كومى كاتا) وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب (التورى) برمى (الأوكى) مهارة هراى جوشى - أو ستو جارى ثم يقوم أوكى سريعاً ويمسك تورى ويرميه مهارة اييون سيو ناجى - تاى أتوشى يقوم أوكى سريعاً، ويمسك تورى ويرميه مهارة أو اتش جارى - أتش ماتا ثم يقوم بتكرار الأداء السابق مع المحافظة على ترتيب المهارات المستخدمة داخل الاختبار وذلك فى زمن (٤٥) ثانية .



شكل (٣)

اختبار فاعلية الأداء المهارى

احتساب الدرجات :

يتم احتساب نتائج الرميات المحققة من قبل الحكام حيث يساوى الآيبون ١٠ نقاط، والوزارى ٧ نقاط، واليوكو ٥ نقاط، والكوكا ٣ نقاط ، ثم يتم جمع النقاط ليكون ذلك دالاً على فاعلية الأداء المهارى للمختبرين .

تعليمات الاختبار :

- يقوم بتقييم الاختبار ثلاثة محكمين معتمدين من الاتحاد المصرى للجودو الايكيدو والسومو . (مرفق ٧)
- يتم احتساب الإيبون فى حالة موافقة المحكمين الثلاثة، أما فى حالة إعطاء محكم واحد فقط لنتيجة غير الإيبون يتم احتساب نتيجة الرمية من متوسط نتيجة الحكام.
- يمكن رجوع السادة المحكمين إلى شريط كاميرا الفيديو عند الحاجة إليه .
- يكون اللاعبان تورى وأوكى من نفس الفئة الوزنية .

٢/٦/٣ اختبار الأداءات الحركية المركبة :

هدف الاختبار :

قياس فعالية الأداء للأداءات الحركية المركبة فى رياضة الجودو .

الأدوات المستخدمة :

صالة جودو مغطاة - بساط جودو - ساعة إيقاف - كاميرا فيديو - حامل ثلاثى .

الأداءات الحركية المستخدمة:

تم اختيار الأداءات الحركية المركبة الأكثر شيوعاً فى المرحلة السنية ١٤-١٦ سنة

وهى كالتالى:

- تاي أوتوشى × أو انتشى جارى
- ايون سيو ناجى × تاي أوتوشى
- كو أوتش جارى × مورتية سيو ناجى
- أوكو ريه أشى بارى × تاي أوتوشى
- أو انتشى جارى × أوتش ماتا
- هراى جوشى × أوسوتو جارى . (مرفق ٦)

مواصفات الاختبار :

يقف أوكى وتورى متوجهين فى وضع الشيزن تاي ويقوم أوكى بمسكه كومى كاتا وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب التورى برمى الأوكى المهارة المحدد ثم يقوم بتكرار الأداء السابق وذلك فى زمن ٤٥ ثانية مع التنبيه على الأوكى بسرعة الوقوف مرة أخرى حتى يساعد تورى على الأداء الصحيح .



شكل (٤)

اختبار فعالية الأداء للأداءات الحركية المركبة

احتساب الدرجات :

يتم احتساب نتائج الرميات المحققة من قبل الحكام حيث يساوى الآيبون ١٠ نقاط، والوزارى ٧ نقاط، واليوكو ٥ نقاط، والكوكا ٣ نقاط ، ثم يتم جمع النقاط ليكون ذلك دالاً على فاعلية الأداء المهارى للمختبرين .

تعليمات الاختبار :

- يقوم بتقييم الاختبار ثلاثة محكمين معتمدين من الاتحاد المصرى للجودو الايكيدو والسومو . (مرفق ٧)
- يتم احتساب الإيبون فى حالة موافقة المحكمين الثلاثة، أما فى حالة إعطاء محكم واحد فقط لنتيجة غير الإيبون يتم احتساب نتيجة الرمية من متوسط نتيجة الحكام.
- يمكن رجوع السادة المحكمين إلى شريط كاميرا الفيديو عند الحاجة إليه .
- يكون اللاعبان تورى وأوكى من نفس الفئة الوزنية .

٣/٦/٣ اختيار المساعدين :

استعان الباحث بالمساعدين الموضح بياناتهم مرفق ٨ ، حيث تم تدريبهم على كيفية القياس لجميع المتغيرات المختلفة قيد البحث ، وكذلك كيفية تفريغ وتسجيل النتائج فى الاستمارات المخصصة لذلك .

٧/٣ البرنامج المقترح:

١/٧/٣ أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى تعرف "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على فعالية الأداء المهارى لناشئ رياضة الجودو" .

٢/٧/٣ أسس ومعايير وضع البرنامج المقترح :

فى ضوء هدف البحث، قام الباحث بتقسيم أسس ومعايير وضع البرنامج إلى الآتى :

١/٢/٧/٣ الأسس والمعايير العامة :

- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله .
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث .
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحل المختلفة .
- أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث .
- أن يكون البرنامج متدرجاً عند تطبيقه من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج .

٢/٢/٧/٣ الأسس والمعايير الخاصة :

قام الباحث بالاتفاق مع المدير الفنى لرياضة الجودو باستاد المنصورة الرياضى، حيث أنه المسئول عن ناشئ المرحلة العمرية المطبق عليهم تجربة البحث ، على مراعاة الأسس والمعايير التالية :

- اشترك جميع الناشئين الممثلين للمرحلة العمرية ١٤-١٦ سنة بالنادي في التجربة العملية قيد البحث .
- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفنى لاستاد المنصورة على أفراد المجموعتين التجريبية - الضابطة ما عدا الجزء الخاص بالإعداد المهارى المتغير المستقل قيد البحث، حيث يتم تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث على أفراد المجموعة التجريبية، بينما يطبق محتوى البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفنى على أفراد المجموعة الضابطة.
- تم الاتفاق على تواجد الباحث واشتراكه فى تدريب أفراد المجموعتين التجريبية - الضابطة خلال فترة إجراء التجربة العملية قيد البحث.

٣/٧/٣ خطوات تصميم البرنامج المقترح :

١/٣/٧/٣ تم تحديد المجال المهارى قيد البحث من خلال الأداءات الحركية المركبة التالية:

- تاي أوتوشى × أو اتشى جارى
- ايون سيو ناجى × تاي أتوشى
- كو أوتش جارى × مورتيه سيو ناجى
- أوتش ماتا × كو أوتش جارى
- أوكو ريه أشى بارى × تاي أتوشى
- هراى جوشى × أوسوتو جارى . (مرفق ٦)

٢/٣/٧/٣ محددات تصميم البرنامج المقترح :

يشير جمال إسماعيل ، عمرو أبو المجد ١٩٩٧م إلى أن محددات تصميم البرامج

للناشئين هي:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
- تحضير الأدوات المساعدة.
- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجة الحمل.
- تحديد الزمن الكلى للتدريب داخل البرنامج الحمل الأقصى - الحمل العالي - الحمل المتوسط وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .
- تقسيم أزمدة المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يرى المدرب. (١٣ : ١٨٣)

لذا فقد قام الباحث بوضع المحددات التالية للبرنامج المقترح قيد البحث:

٣/٣/٧/٣ الفترة الزمنية للبرنامج :

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة ٣ شهور تحتوى على ١٢ أسبوع وبواقع ٣ وحدات يومية أسبوعياً .
- زمن الوحدة اليومية :

تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة ١٢٠ ق مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية .

- مكونات أجزاء الوحدة اليومية :

- * الجزء التمهيدى ويشمل الإحماء ويبلغ زمنه ١٥ ق .
- * الجزء الرئيسى ويشمل الإعداد البدنى - الإعداد المهارى - الإعداد الخططى - الإعداد التنافسي، ويبلغ زمنه ١٠٠ ق .
- * الجزء الختامى ويشمل التهدئة ويبلغ زمنه ٥ ق .

- حمل التدريب المستخدم خلال مراحل البرنامج المقترح :

- قام الباحث باستخدام معادلة النبض المستهدف للتدريب لتحديد وتوجيه شدة الحمل التدريبي بناء على متوسط معدل نبض القلب في الراحة لعينة البحث الأساسية.

(٨ : ٤٤ ، ٤٥)

- طريقة التدريب المستخدمة :

- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى بنوعيه والتكرارى، وذلك لتنمية وتحسين فاعلية الأداءات الحركية المركبة قيد البحث .

- تشكيل حمل التدريب لجزء الإعداد المهارى المتغير المستقل خلال مراحل البرنامج المقترح :

استخدم الباحث خلال مراحل البرنامج المختلفة التشكيل الأساسي ١ : ٢ حيث تم التدرج في درجة الحمل من خلال استخدام الحمل المتوسط أثناء المرحلة التأسيسية ثم الحمل العالي خلال مرحلة الإعداد الخاص ثم الحمل الأقصى خلال مرحلة الإعداد للمنافسات ، كما هو موضح بجدول ٦ .

جدول (٦)

تشكيل حمل التدريب خلال مراحل البرنامج

مراحل البرنامج			درجات الحمل
فترة إعداد منافسات	فترة إعداد خاص	فترة تأسيسية	
X			أقصى
	X		عالي
		X	متوسط

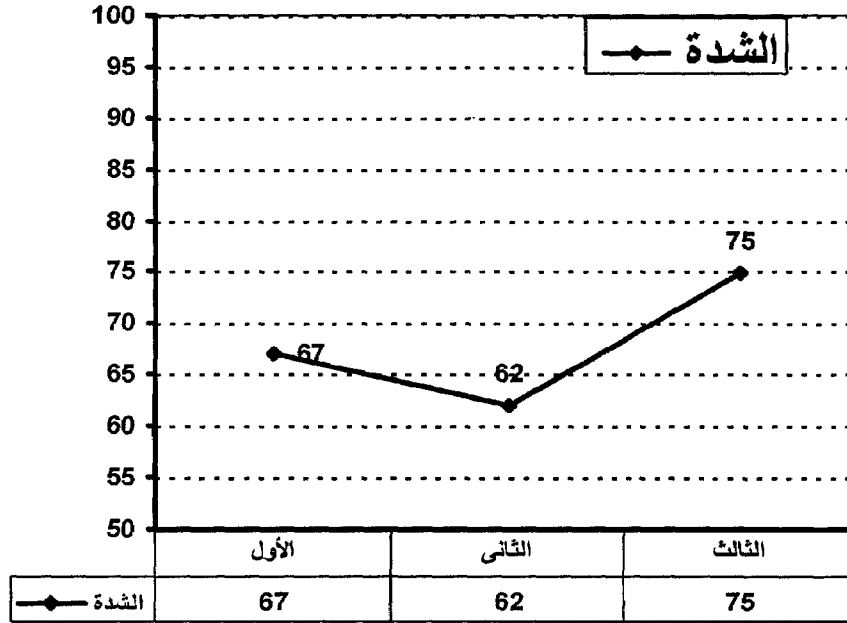
كما قام الباحث باستخدام التشكيلات ١ : ١ ، ١ : ٢ خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة .

نماذج لبعض الوحدات اليومية داخل مراحل البرنامج التدريبى المقترح :

جدول (٧)

تشكيل حمل تدريب الأسبوع الأول

أيام الأسبوع	الأول	الثانى	الثالث
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			



شكل (٥)

توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الأول

جدول (٨)

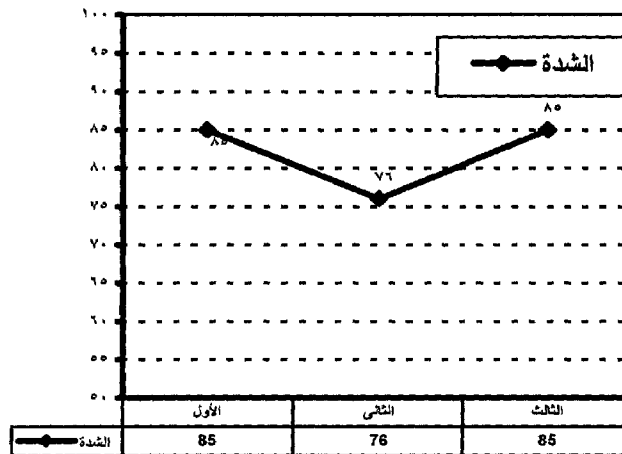
نموذج للأسبوع الأول داخل الفترة التأسيسية من البرنامج المقترح

الوحدات اليومية	التمرينات المستخدمة في الوحدة	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفئري					متوسط النبض في الوحدة اليومية ن / ق
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)				
الأولى	التمرين رقم(١)	٦٠	٣٠	٣٢	٤	٨	١٥٥
	التمرين رقم (٧)	٦٠	٣٠	١٨	٣	٦	
	التمرين رقم(٨)	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	
الثانية	التمرين رقم(١٥)	٦٠	٣٠	٢٤	٣	٨	١٦٢
	التمرين رقم (٢١)	٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦	
	التمرين رقم(١٠)	٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	
الثالثة	التمرين رقم(١)	٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	١٧٣
	التمرين رقم (٧)	٦٠	٣٠	٢٤	٣	٨	
	التمرين رقم(٨)	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	

جدول (٩)

تشكيل حمل تدريب الأسبوع الخامس

أيام الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث
الحمل الأقصى			
الحمل العالي	●	●	●
الحمل المتوسط			



شكل (٦)

توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الخامس

جدول (١٠)

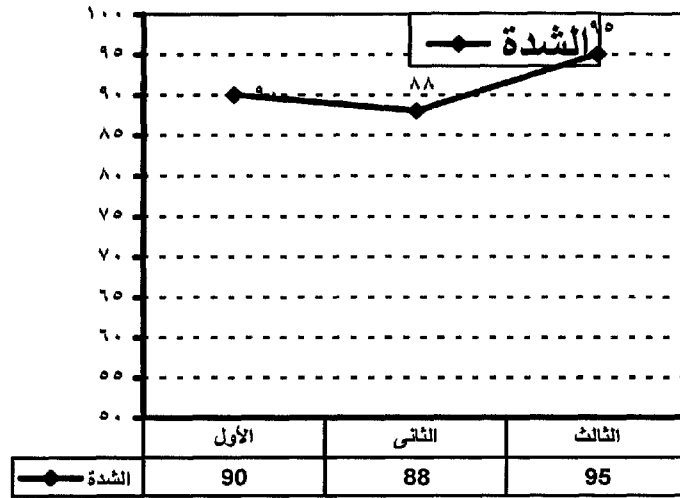
نموذج للأسبوع الخامس داخل مرحلة الإعداد الخاص من البرنامج المقترح

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى					التمرينات المستخدمة في الوحدة	الوحدات اليومية
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)					
١٧٤	%٧٦	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	التمرين رقم(١٧)	الثالث عشر
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	التمرين رقم(١٩)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	التمرين رقم(١٢)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	التمرين رقم(١٠)	
١٨٧	%٨٥	٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	التمرين رقم(٨)	الرابع عشر
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	التمرين رقم(١١)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	التمرين رقم(١٤)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	التمرين رقم(١٩)	
١٨٧	%٨٥	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	التمرين رقم(١١)	الخامس عشر
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	التمرين رقم(١٧)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	التمرين رقم(٢٣)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	التمرين رقم(٣)	

جدول (١١)

تشكيل حمل تدريب الأسبوع العاشر

أيام الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			



شكل (٧)

توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع العاشر

جدول (١٢)

نموذج للأسبوع العاشر داخل مرحلة الإعداد للمنافسات من البرنامج المقترح

متوسط النض في الوحدة اليومية ن/ ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفئري					التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)					
١٩١	%٨٨	٩٠	٦٠	١٨	٣	٦	التمرين رقم(٩)	الثامن والعشرون
		٩٠	٤٥	١٢	٢	٦	التمرين رقم(١٠)	
		٩٠	٤٥	١٢	٢	٦	التمرين رقم(١٨)	
١٩٤	%٩٠	٩٠	٦٠	١٨	٣	٦	التمرين رقم(١٢)	التاسع والعشرون
		٩٠	٦٠	١٨	٣	٦	التمرين رقم(٤)	
		٩٠	٦٠	١٢	٢	٦	التمرين رقم(٢٣)	
٢٠١	%٩٥	٩٠	٦٠	١٢	٢	٦	التمرين رقم(١٥)	الثلاثون
		٩٠	٦٠	١٨	٣	٦	التمرين رقم(١١)	
		٩٠	٦٠	١٢	٢	٦	التمرين رقم(٢٣)	

٨/٣ إجراءات تنفيذ التجربة :

١/٨/٣ القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لناشئ المجموعتين التجريبية - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٢٠٠٦/٧/٩ م إلى ٢٠٠٦/٧/١٣ م .

جدول (١٣)

مواعيد تطبيق القياسات القبلية

اليوم	التاريخ	الاختبارات	المواعيد
اليوم الأول	٢٠٠٧/٧/٩	هراى جوشى × أو سوتو جارى	الخامسة مساءً
		تاى أوتوشى × أو اتشى جارى	
		اييون سيو ناجى × تاى أوتوشى	
اليوم الثانى	٢٠٠٧/٧/١١	كو أوتش جارى × مورتية سيو ناجى	
		أوكو ريه أشى بارى × تاى أوتوشى	
		أو اتش جارى × أوتش ماتا	
اليوم الثالث	٢٠٠٧/٧/١٣	اختبار فعالية الأداء	

٢/٨/٣ تطبيق التجربة :

تم تطبيق البرنامج المقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على ناشئ المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج المتبع من قبل المدير الفنى على ناشئ المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنية ٢٠٠٧/٧/١٥ م إلى ٢٠٠٧/٩/٢٧ م .

٣/٨/٣ القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لناشئ المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، بنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية ٢٠٠٧/٩/٢٩ م إلى ٢٠٠٧/١٠/٤ م .

٩/٣ المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- النسبة المئوية لمقدار التحسن .
- معامل الارتباط (بيرسون).
- اختبار مان وينتي
- اختبار ويلكوكس