

الفصل الثالث

٣/٠ طرق وإجراءات البحث

٣/١ منهج البحث

٣/٢ عينة البحث

٣/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات

٣/٤ الدراسات الاستطلاعية

٣/٥ تجانس أفراد عينة البحث

٣/٦ تكافؤ أفراد عينة البحث

٣/٧ القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث

٣/٨ البرنامج المقترح

٣/٩ إجراءات تنفيذ التجربة

٣/١٠ المعالجات الإحصائية

٣/٠ طرق وإجراءات البحث

٣/١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وطبيعة البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبواسطة القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة.

٣/٢ عينة البحث

يمثل مجتمع البحث مبتدئى رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مبتدئى نادي السنبلاوين الرياضي وبلغ عددهم (٢٣ مبتدئى)، حيث تم استبعاد (٥) مبتدئين من إجمالي حجم العينة الأساسية للأسباب التالية:

- عدد (٢) مبتدئى بدواعي الإصابة

- عدد (٣) مبتدئى لعدم الانتظام

ليصل بذلك إجمالي حجم عينة البحث الأساسية إلى (٢٨) مبتدئى تم تقسيمهم عشوائيا لمجموعتين إحداهما تجريبية ويبلغ قوامها (١٤) مبتدئى ويطبق عليها البرنامج المقترح قيد البحث، والأخرى ضابطة ويبلغ قوامها (١٤) مبتدئى ويطبق عليها البرنامج المتبع بالنادي .

كما تم اختيار عينة أخرى من نفس المجتمع الأصلي للبحث بهدف إجراء الدراسات الإستطلاعية وقد بلغ قوامها (١٠) مبتدئين مقيدون بإستاد المنصورة الرياضي، ويوضح جدول (٦) التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والإستطلاعية.

جدول (٦)

التوصيف الإحصائي لمجتمع عينة البحث الأساسية والإستطلاعية

إجمالي مجتمع البحث بمحاظلة الدقهلية	حجم عينة البحث الأساسية	النسبة النموية	المستبعدون من حجم عينة البحث	حجم عينة البحث بعد الإستبعاد		حجم عينة الدراسات الإستطلاعية
				تجريبية	ضابطة	
١٧٣ مبتدئ	٣٣ مبتدئ	١٩%	٥ مبتدئين	١٤ مبتدئ	١٤ مبتدئ	١٠ مبتدئين
المجموع الإجمالي لحجم أفراد عينة البحث الأساسية والإستطلاعية						
						٣٨ مبتدئ

٣/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات:

١/٣/٣ المسح المرجعي

قام الباحث في حدود ما توصل إليه بالإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والإتصال بشبكة الإنترنت الدولية وذلك بهدف تحقيق الآتي:

١- بناء الإطار النظري المحقق لهدف البحث.

٢- تحديد العضلات العاملة فى الأداء للمهارات (أوجوشى وإيبون سيوناجى وأوسوتوجارى وكوشى جورما) قيد البحث وتحديد المسار الحركى (٨٩)، (٥٩). وبالنسبة لتحديد العضلات العاملة على السقطات فى رياضة الجودو تم تصميم استمارة استطلاع رأى وتم عرضها على السادة الخبراء فى المجال مرفق (٣) نظرا لعدم وجودها من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية .

٣- تصميم وبناء التمرينات النوعية المستخدمة قيد البحث مرجع (٢) ، (٨) (١٦) (١٧) ، (٢٠) ، (٢٣) ، (٢٤) ، (٢٦) ، (٣٥) ، (٤٠) ، (٤٣) ، (٤٤) (٤٦) ، (٥٤) ، (٥٦) ، (٥٩) ، (٧٦) ، (٨٥) ، (٧٩) .

٤- تحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة لطبيعة المرحلة السنية قيد البحث ، حيث قام الباحث بالاطلاع على المراجع والمؤلفات العلمية في رياضة الجودو وذلك في حدود ما تم التوصل إليه كما هو موضح بجدول (٧)

بهدف الوصول إلى أهم المتغيرات البدنية المناسبة لطبيعة المرحلة السنية قيد البحث.

جدول (٧)

أهم المتغيرات البدنية الخاصة بالمبتدئين في رياضة الجودو

م	المراجع	رقم المرجع	المرونة	سرعة رد الفعل	التحمل الدوري التنفسي	الرشاقة	تحمل القوة العضلية	القوة المميزة بالسرعة	السرعة الحركية	التوازن
١	ياسر يوسف عبد الرؤوف (ماجستير) ١٩٩٤م	٨٧	*		*	*		*	*	*
٢	خلف محمود الدسوقي (ماجستير) ١٩٩٦م	٢١	*		*	*	*		*	
٣	خلف محمود الدسوقي (دكتورة) ٢٠٠٠م	٢٢	*	*	*	*	*	*		
٤	نيفين حسين محمود (ماجستير) ٢٠٠٠م	٨١	*	*		*	*	*	*	*
٥	مراد ابراهيم طرفة ٢٠٠١م	٧٧	*	*		*		*	*	*
٦	نيفين حسين محمود (دكتورة) ٢٠٠٤م	٨٢	*	*		*	*	*	*	*
٧	خالد فريد عزت (دكتورة) ٢٠٠٧م	٢٠	*			*		*	*	*
	النسبة المئوية %	-	١٠٠	٥٧,١٤	٤٢,٨٥	١٠٠	٥٧,٤	٨٥,٧	٨٥,٧	٧١,٤٢
	الترتيب	-	الأول	الرابع	الخامس	الأول	الرابع	الثاني	الثاني	الثالث
	المجموع	-	٧	٤	٢	٧	٤	٢	٢	٥

• ترتيب الأسماء حسب سنة النشر

يتضح من جدول (٧) أن النسب المئوية المقترحة لتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بالمبتدئين في رياضة الجودو قيد البحث قد تراوحت ما بين ٤٢,٨٥% إلى ١٠٠% وقد ارتضى الباحث المتغيرات البدنية التي حازت على نسبة مئوية ٧٥% فأكثر وبذلك تحددت المتغيرات البدنية قيد البحث في الآتي :-

١- الرشاقة

٢- القوة المميزة بالسرعة

٣- السرعة الحركية

٤- المرونة

٢/٣/٣ الملاحظة Observation :

قام الباحث بمتابعة بعض المدارس التعليمية بالأندية المختلفة للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة والمقابلة الشخصية لبعض مدربي الأندية بهدف التعرف على أهم المهارات الحركية الشائعة والتي يمكن تعليمها للمرحلة العمرية قيد البحث , وكذلك المسح المرجعي للدراسات والمؤلفات في رياضة الجودو مرجع (٨٧) , (٢١) (٢٢) , (٨١) , (٧٧) , (٨٢) , (٨٩) , (٥٩) , (٢٠) حيث تم التوصل إلى عدد ٣ سقطات تابعة للأوضاع الأساسية وعدد ٩ مهارات حركية :

*أوشيرو أوكيمي Ushiro- Okeme

* يوكو أوكيمي (ميجي - هيداري) Yoko- Okeme

* ماي موارى أوكيمي (ميجي - هيداري) Mae-Maware-Okeme

* إيبون سيوناجي Ippon Seoi Nagi

* هراي جوشي Harai Goshi

* مورتيه سيوناجي Morotai Seoi Nagi

* كوشي جورما Koshi gourma

* سيو أوتوشي Seoi-O-Toshi

* أوسوتو جارى O-Soto-Gari

* أوجوشى O-Goshi

* أوأتشى جارى O- Otche Gari

* دى آشى براى de ashi brai

٣/٣/٣ الإستمارات والمقابلة الشخصية

قام الباحث بتصميم إستمارة إستطلاع رأي وقد تم عرضها على السادة الخبراء في المجال من خلال المقابلة الشخصية وذلك بهدف تحقيق الآتي:

١/٣/٣/٣ التعرف على أهم المهارات الحركية في رياضة الجودو المناسبة لطبيعة المرحلة السنوية (١٠-١٢) سنة قيد البحث والمستنتجة من بند الملاحظة.
مرفق (١)

جدول (٨)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات الحركية المناسبة للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة في رياضة الجودو

ن=٨

م	اسم المهارة	مستوى الأهمية			
		موافق		غير موافق	
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية
١	أوشيرو أوكيمى	٨	١٠٠%	-	-
٢	يوكو أوكيمى	٨	١٠٠%	-	-
٣	ماى موارى أوكيمى	٨	١٠٠%	-	-
٤	إيبون سيوناجى	٧	٨٧,٥%	١	١٢,٥%
٥	مورتية سيوناجى	٢	٢٥%	٦	٧٥%
٦	سيو أو توشى	٢	٢٥%	٦	٧٥%
٧	هراى جوشى	٤	٥٠%	٤	٥٠%
٨	دى آشى براى	٣	٣٧,٥%	٥	٦٢,٥%
٩	كوشى جورما	٦	٧٥%	٢	٢٥%
١٠	أوسوتو جارى	٧	٨٧,٥%	١	١٢,٥%
١١	أو أتشى جارى	٤	٥٠%	٤	٥٠%
١٢	أوجوشى	٨	١٠٠%	-	-

يتضح من جدول (٨) ان النسب المئوية للموافقة والمقترحة لتحديد المجال المهارى قيد البحث قد تراوحت ما بين ٢٥% : ١٠٠% وقد إرتضى الباحث المهارات الحركية التى حازت على نسبة موافقه ٧٥% فأكثر وبذلك تحدد المجال المهارى قيد البحث من خلال المهارات الحركية التالية:

١- أوشيرو أوكيمى

٢- يوكو أوكيمى (ميجى - هيدارى)

٣- ماى موارى أوكيمى (ميجى - هيدارى)

٤- أوجوشى

٥ - إيبون سيو ناجى

٦- أو سوتو جارى

٧- كوشى جورما

٢/٣/٣/٣ التعرف على أهم الإختبارات المناسبة لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث.

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية قيد البحث , كما هو موضح بجدول (٩) ، ولقد راعي الباحث عند اختياره للسادة الخبراء الشروط التالية :

- أن يكون حاصلاً علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية .
- أن يكون عضواً بهيئة التدريس بإحدى الجامعات المصرية
- أن يكون لديه الخبرة في رياضة الجودو بما لا يقل عن ١٥ سنة خبرة .

مرفق(٢)

جدول (٩)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة في رياضة الجودو

ن=٨

رقم المرجع	مستويات الأهمية				الاختبارات المقترحة	المتغيرات البدنية	م
	غير موافق		موافق				
	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد			
(٢٧٩:٦٦)	٢٥%	٢	٧٥%	٦	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث) أو بيوربي	الرشاقة	١
(٢٨٤:٦٦)	٥٠%	٤	٥٠%	٤	اختبار الخطوة الجانبية (١٠ث)		
(٢٨٨:٦٦)	٦٢,٥%	٥	٣٧,٥%	٣	اختبار الجري الزجراجي		
(١١٠:٦٦)	٢٥%	٢	٧٥%	٦	اختبار دفع الكرة الطبية (٣كجم) باليدين.	القوة المميزة بالسرعة	٢
(١١٤:٦٦)	٥٠%	٤	٥٠%	٤	اختبار رمي الثقل زنته (٩٠٠جم) من مستوى الكتف.		
(٩٧:٦٦)	٧٥%	٦	٢٥%	٢	اختبار الشد العمودي بالأذراعين		
(٢٦٠:٦٦)	٥٠%	٤	٥٠%	٤	اختبار نيلسون للسرعة الحركية	السرعة الحركية	٣
(٢٤٥:٨٠)	—	—	١٠٠%	٨	اختبار سرعة أداء المهارة باستخدام جهاز قياس السرعة في الجودو		
(٢٦٣:٦٦)	٧٥%	٦	٢٥%	٢	اختبار قياس زمن الرجوع لليد.		
(٣٤١:٦٦)	٣٧,٥%	٣	٦٢,٥%	٥	اختبار ثني الجذع من الوقوف	المرونة	٤
(٣٥١:٦٦)	١٢,٥%	١	٨٧,٥%	٧	اختبار الكوبري		
(٣٤٤:٦٦)	٦٢,٥%	٥	٣٧,٥%	٣	اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.		

يتضح من جدول (٩) أن النسب المئوية للموافقة المقترحة لتحديد أنسب الاختبارات للمتغيرات البدنية الخاصة بالمبتدئين في رياضة الجودو قيد البحث، قد تراوحت ما بين ٢٥% : ١٠٠% وقد ارتضى الباحث الاختبارات التي حازت على نسبة ٧٥% فأكثر ،وبذلك تتحدد الاختبارات المناسبة للمتغيرات البدنية قيد البحث في الآتي :

- ١- الرشاقة : اختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث) أو بيوربي
 - ٢- القوة المميزة بالسرعة: اختبار دفع الكرة الطبية (٣كجم) باليدين.
 - ٣- السرعة الحركية: اختبار سرعة أداء المهارة باستخدام جهاز قياس السرعة فى الجودو.
 - ٤- المرونة: اختبار الكوبري
- ٣/٣/٣/٣ التعرف على أهم العضلات العاملة على السقطات فى رياضه الجودو.
- قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم العضلات العاملة على السقطات فى رياضة الجودو كما هو موضح بجدول (١٠) ولقد راعى الباحث عند اختياره للسادة الخبراء الشروط التالية :
- أن يكون عضو بهيئة التدريس بالجامعات المصرية وحاصل على درجة الدكتوراه أو أن يكون مدرب بإحدى الأندية .
 - أن يكون لديه خبرة فى رياضة الجودو بما لا يقل عن ١٥ سنة . مرفق (٣)

جدول (١٠)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد العضلات العاملة على
السقطات في رياضة الجودو

ن=٦

م	السقطات	العضلات العاملة	مستويات الأهمية			
			موافق		غير موافق	
			عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية
١	أوشيرو أوكيمي Ushiro- Okeme	العضلة التوأمية الساقية	٤	٦٧%	٢	٣٣%
		العضلة النعلية	٦	١٠٠%	-	-
		العضلة الظنبوبية الخلفية	٤	٦٧%	٢	٣٣%
		العضلة قابضة أصابع القدم	٢	٣٣%	٤	٦٧%
		العضلة الشظيية الطويلة	٥	٨٣%	١	١٧%
		العضلة الشظيية القصيرة	٤	٦٧%	٢	٣٣%
		العضلة نصف الوترية	٤	٦٧%	٢	٣٣%
		العضلة ذات الرأسين الفخذين	٦	١٠٠%	-	-
		العضلة المستقيمة الفخذية	٦	١٠٠%	-	-
		العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية	٦	١٠٠%	-	-
		العضلة الأليية الكبرى	٦	١٠٠%	-	-
		العضلة الألية الوسطى	٣	٥٠%	٣	٥٠%
		العضلة الألية الصغرى	٣	٥٠%	٣	٥٠%
		العضلة العريضة الظهرية	٦	١٠٠%	-	-
		العضلة الوسيعة الظهرية	٣	٥٠%	٣	٥٠%
		العضلة الناصبة للعمود الفقري	٥	٨٣%	١	١٧%
		العضلة المربعة المنحرفة	٤	٦٧%	٢	٣٣%
		العضلة القصية الترقوية	٦	١٠٠%	-	-
		العضلة البطنية المستقيمة	٦	١٠٠%	-	-
		العضلة القطنية المربعة	٢	٣٣%	٤	٦٧%
		العضلة تحت النتؤ الشوكي	٣	٥٠%	٣	٥٠%
		العضلة الدالية	٦	١٠٠%	-	-
		العضلة المادة لرسغ اليد والأصابع	٦	١٠٠%	-	-
		العضلة العضدية القعبرية	٦	١٠٠%	-	-
		العضلة ذات الرأسين العضدية	٦	١٠٠%	-	-
		العضلة الكابة المستديرة	٦	١٠٠%	-	-
		العضلة الباطحة للساعد	١	١٧%	٥	-

تابع جدول (١٠)

م	السقطات	العضلات العاملة	مستويات الأهمية			
			موافق		غير موافق	
			عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية
٢	يوكو أوكيمي Yoko- Okeme	العضلة قابضة أصابع القدم	١	%١٧	٥	%٨٣
		العضلة النعلية	٢	%٣٣	٤	%٦٧
		العضلة التوأمية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة المتسعة الجانبية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة المستقيمة الفخذية	٥	%٨٣	١	%١٧
		العضلة الظنبوبية الخلفية	٣	%٥٠	٣	%٥٠
		العضلة الشظيية الطويلة	٢	%٣٣	٤	%٦٧
		العضلة الشظيية القصيرة	٣	%٥٠	٣	%٥٠
		العضلة المتسعة الوسطى	٥	%٨٣	١	%١٧
		العضلة المقربة للفخذ	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة الخياطية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة الأليية الوسطى	٥	%٨٣	١	%١٧
		العضلة الأليية الصغرى	٥	%٨٣	١	%١٧
		العضلة البطنية المائلة الداخلية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة البطنية المائلة الخارجية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة البطنية المستقيمة	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة الحرقفية الكشحية	٤	%٦٧	٢	%٥٠
		العضلة الصدرية الكبرى	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة القطنية المربعة	٥	%٨٣	١	%١٧
		العضلة تحت النتوء الشوكي	٤	%٦٧	٢	%٣٣
		العضلة شبه المنحرفة	٤	%٦٧	٢	%٣٣
		العضلة الناصية للظهر	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة الدالية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة المادة لرسغ اليد والأصابع	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة ذات الرأسين العضدية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة العضدية الكعبرية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة الكابة المستديرة	٦	%١٠٠	-	-

تابع جدول (١٠)

م	السقطات	العضلات العاملة	مستويات الأهمية			
			موافق		غير موافق	
			عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية
٣	ماي مواري أوكيمي Mae- Maware- Okeme	العضلة القابضة لأصابع القدم	١	%١٧	٥	%٨٣
		العضلة الأخمصية	٥	%٨٣	١	%١٧
		العضلة التوأمية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة القصية الأمامية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة الشظيية الطويلة	٣	%٥٠	٣	%٥٠
		العضلة الشظيية القصيرة	٢	%٣٣	٤	%٦٧
		العضلة الظنبوبية الأمامية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة باسطة أصابع القدم	٥	%٨٣	١	%١٧
		العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلات المروحية	٤	%٦٧	٢	%٣٣
		العضلة ذات الرأسين الفخذية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلات المقربة للفخذ	٦	%١٠٠	-	-
		العضلات الموترة للفاقة العريضة	٥	%٨٣	١	%١٧
		العضلات البطنية المائلة الخارجية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة البطنية المستقيمة	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة المسننة الأمامية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة الصدرية الكبرى	٥	%٨٣	١	%١٧
		العضلة المدملجة الصغرى	٥	%٨٣	١	%١٧
		العضلة المدملجة الكبرى	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة المربعة المنحرفة	٢	%٣٣	٤	%٦٧
		العضلة تحت النتوء الشوكي	٣	%٥٠	٣	%٥٠
		العضلة العريضة الظهرية	٤	%٦٧	٢	%٣٣
		العضلة شبه المنحرفة	٥	%٨٣	١	%١٧
		العضلة القصية الترقوية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة الوسيعة الصدرية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة الدالية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة ذات الرأسين العضدية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	٥	%٨٣	١	%١٧
		العضلة العضدية الكعبرية	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة الباسطة للرسغ والأصابع	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة الكابه المستديرة	٦	%١٠٠	-	-
		العضلة الباطحة للساعد	٣	%٥٠	٣	%٥٠

يتضح من جدول (١٠) أن النسب المئوية المقترحة للموافقة لتحديد أهم العضلات العاملة على السقطات في رياضة الجودو قيد البحث قد تراوحت ما بين ١٧ : ١٠٠% وقد ارتضى الباحث العضلات التي حازت على نسبة ٦٧% فأكثر ، وبذلك تتحدد العضلات العاملة على السقطات في الآتي :

١ - السقطة الخلفية

العضلة التوأمية الساقية
العضلة النعلية
العضلة الظنبوبية الخلفية
العضلة الشظيية الطويلة
العضلة الشظيية القصيرة
العضلة نصف الوترية
العضلة ذات الرأسين الفخزين
العضلة المستقيمة الفخذية
العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية
العضلة الأليية الكبرى
العضلة العريضة الظهرية
العضلة الناصبة للعمود الفقري
العضلة المربعة المنحرفة
العضلة القصية الترقوية
العضلة البطنية المستقيمة
العضلة الدالية
العضلة المادة لرسغ اليد والأصابع
العضلة العضدية القعبرية
العضلة ذات الرأسين العضدية
العضلة الكابة المستديرة

٢ - السقطة الجانبية

العضلة التوأمية
العضلة المتسعة الجانبية
العضلة المستقيمة الفخذية
العضلة المتسعة الوسطى
العضلة المقربة للفخذ
العضلة الخياطية
العضلة الأليية الوسطى
العضلة الأليية الصغرى
العضلة البطنية المائلة الداخلية
العضلة البطنية المائلة الخارجية
العضلة البطنية المستقيمة
العضلة الحرقفية الكشحية

العضلة الصدرية الكبرى
 العضلة القطنية المربعة
 العضلة تحت التتو الشوكي
 العضلة شبه المنحرفة
 العضلة الناصبة للظهر
 العضلة الدالية
 العضلة المادة لرسغ اليد والأصابع
 العضلة ذات الرأسين العضدية
 العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية
 العضلة العضدية الكعبرية
 العضلة الكابة المستديرة

٣ - السقطة الأمامية الدائرية

العضلة الأخصية
 العضلة التوأمية
 العضلة القصية الأمامية
 العضلة الظنبوبية الأمامية
 العضلة باسطة أصابع القدم
 العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية
 العضلات المروحية
 العضلة ذات الرأسين الفخذية
 العضلات المقربة للفخذ
 العضلات الموترة للفاقة العريضة
 العضلات البطنية المائلة الخارجية
 العضلة البطنية المستقيمة
 العضلة المسننة الأمامية
 العضلة الصدرية الكبرى
 العضلة المدملجة الصغرى
 العضلة المدملجة الكبرى
 العضلة العريضة الظهرية
 العضلة شبه المنحرفة
 العضلة القصية الترقوية
 العضلة الوسيعة الصدرية
 العضلة الدالية
 العضلة ذات الرأسين العضدية
 العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية
 العضلة العضدية الكعبرية
 العضلة الباسطة للرسغ والأصابع
 العضلة الكابة المستديرة

٤/٣ الدراسات الاستطلاعية

تم إجراء عدد (٤) دراسات استطلاعية في الفترة الزمنية من ٢٠٠٨/٦/١ م
٢٠٠٨/٦/١٦ م وذلك بهدف تحقيق الآتي :

١/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٠٨/٦/١ م : ٢٠٠٨/٦/٣ م
حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:

- التأكد من صلاحية الصالة المغطاة المطبق بها تجربة البحث من حيث (التهوية - الإضاءة - قانونية بساط الجودو)
- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث
- تدريب السادة المساعدين في البحث على كيفية إجراء الإختبارات المستخدمة وتسجيل نتائج الاستثمارات.

وقد أسفرت نتائج هذه التجربة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها

٢/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٠٨/٦/٤ م : ٢٠٠٨/٦/٦ م
، وذلك على عينة استطلاعية قوامها (١٠) مبتدئين تنطبق عليهم نفس شروط عينة
البحث الأساسية ومن خارجها بهدف تحقيق الآتي:

- تجربة التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها لعينة
البحث الأساسية. مرفق (١١)
- تحديد التوزيع الزمني للجزء الرئيسي (المتغير المستقل) والمحدد بزمن
٥٠ دقيقة بالوحدة التعليمية داخل البرنامج التعليمي

وقد أسفرت نتائج هذه التجربة عن:

- تم التأكد من أن التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة
المرحلة السنية الخاصة بالبحث، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

بإجراء التمرينات النوعية المقترحة دون أي صعوبات وبذلك يتوافر لدى الباحث الإمكانية لتطبيق هذه التمرينات على أفراد العينة الأساسية للبحث.
مرفق (١١)

- قام الباحث بتوزيع زمن الجزء الرئيسي (المتغير المستقل) والمحدد بزمن ٥٠ دقيقة طبقا لما يلي:

١- ١٠ ق لشرح وتعليم المهارة

٢- ٣٠ ق تمرينات نوعية مشابهة لطبيعة المهارة المتعلمة

٣- ١٠ ق لأداء وتثبيت المهارة المتعلمة من قبل المتعلم

٣/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

- تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٠٨/٦/٧ م : ٢٠٠٨/٦/١١ م بهدف حساب المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات (البدنية - المهارية) قيد البحث.

- حساب معامل الثبات Reliability

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها ١٠ مبتدئين بتاريخ ٢٠٠٨/٦/٧ م ثم إعادة تطبيقه بتاريخ ٢٠٠٨/٦/١١ م.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية والمهارية

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الرشاقة	درجة	١٦,٦٠١	٣,٧٧١	١٧,٤٠٠	٣,٨٦٤	*٠,٨٥٠	
	م	٢,٩٨٩	٠,٣٣٠	٣,١٣٠	٠,٣٦٥	*٠,٩١٤	
	ث	٢,٠١٧	٠,٤٣٧	١,٩٣٥	٠,٥٩٣	*٠,٩٣٤	
	المرونة	أفقية	٤٧,٦٠٠	٤,٢٤٧	٤٥,٣٠٠	٤,٢٤٣	*٠,٩٣٨
		رأسية	٤٥,٣٠١	٧,٤٠٩	٤٦,٩٠٠	٦,٦٥٧	*٠,٩٧٨
أوجوشى	درجة	٦٦,١٠٠	٤,٧٢٤	٧٠,٥٠٠	٥,٤٢١	*٠,٨١٣	
	درجة	٦٦,٦٠٠	٤,١٩٥	٦٨,٣٠٠	٤,٣٤٧	*٠,٨٣٠	
	درجة	٦٦,٤٠٠	٦,٥٨٥	٦٩,٨٠٠	٧,٤٢٠	*٠,٩٧٣	
	درجة	٦٨,٤٠٠	٢,٥٠٣	٦٩,٢٠٠	٢,١٤٩	*٠,٩٧٤	
	درجة	٦٨,١٠٠	٢,٠٢٤	٦٩,١٠١	١,٧٩٢	*٠,٩١٦	
	يوكو	ميحى	٦٧,٨٠٠	٢,٢٠١	٦٨,٥٠٠	١,٦٤٩	*٠,٩٤٨
		هيدارى	٦٨,٢٠١	١,٨١٣	٦٨,٨٠٠	١,٨٧٣	*٠,٩٦١
	ماى	ميحى	٦٧,٥٠٠	١,٧٧٩	٦٨,٤٠٠	١,٥٠٥	*٠,٩٥٤
	موارى أوكيمى	هيدارى	٦٤,٠٠٠	١,٧٦٣	٦٤,٤٠٠	١,٨٩٧	*٠,٩٦٣

قيمة (ر) الجدوليه عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٧٨

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين ٠,٨١٣ : ٠,٩٧٨ وهذه القيم أعلى من قيمة (ر) الجدولية والتي بلغت ٠,٣٧٨ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يدل ذلك على وجود علاقة ارتباطية دالة

إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية و المهارية ويدل ذلك على ثبات الإختبارات المستخدمة قيد البحث .

حساب معامل الصدق Validity

تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التمايز، حيث تم مقارنة القياسات التي أجريت على أفراد عينة الثبات خلال التطبيق الأول ، بقياسات مجموعة أفراد أخرى غير مميزة (من المبتدئين) وقد بلغ عددها ١٠ مبتدئين .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في المتغيرات البدنية و المهارية

$$ن = ١ = ٢ = ١٠$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الرشاقة	درجة	٣٤,٦٠٠	٢,٣١٨	١٨,٤٠٠	٢,٧٩٦	*١٤,١٠٠
	م	٣,٧٢٠	٠,٤٣٧	٢,٧١١	٠,٤٧٨	*٤,٩٣٢
	ث	١,٣٠١	٠,٢٢٦	٢,٩٠٢	٠,٦٣١	*٧,٥٥٢
	سم	٤٣,٣٠٠	٤,٧٦٢	٤٧,٩٠٠	٢,٨٤٦	*٢,٦٢٢
	سم	٥٩,٤٠٢	٦,٥٠١	٥٠,١٠٠	٥,٦٦٥	*٣,٤١٠
القوة المميزة بالسرعة السرعة الحركية المرونة	أفقية	٨٤,٦٠٠	٤,٤٢٧	٧٢,٢٠٠	٣,٨٢٣	*٦,٧٠٣
	رأسية	٨٢,١٠٠	٠,٧٣٧	٦٨,٤٠٠	١,٣٤٩	*٢٨,١٦١
	أوجوشى	٨١,٠٠٠	٠,٦٦٧	٦٧,٧٠٠	١,٥٦٧	*٢٤,٦٩٧
	إيبون سيوناجى	٧٨,٢٠٠	٠,٧٨٨	٦٧,٨٠٠	١,٠٣٢	*٢٥,٣٠٧
	أوسوتوجارى	٧٧,٥٠٠	١,٠٨٠	٦٧,٧٠٠	١,١٥٩	*١٩,٥٥٧
	كوشى جورما	٨٢,٢٠١	١,١٣٥	٦٧,٧٠٠	١,٣٣٧	*٢٧,٩٣٩
	أوشيرو أوكيمى	٨٠,١٠٠	٠,٨٧٥	٦٧,٤٠٠	٠,٩٦٦	*٣٠,٨٠٢
	يوكو	٨٠,٩٠١	١,٤٤٩	٦٨,٦٠٠	١,٥٠٥	*١٨,٦١٤
	أوكيمى	٨٢,٢٠٠	١,٣١٦	٦٩,٢٠١	٠,٧٨٨	*٢٦,٧٨٥

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٣٤

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين ٢,٦٢٢ : ٣٠,٨٠٢ وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٣٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مبدئي المجموعة المميزة ، ومبدئي المجموعة الغير مميزة. وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث في قياس ما وضعت من أجله.

٤/٤/٣ الدراسة الإستطلاعية الرابعة :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٠٨/٦/١٢ : ٢٠٠٨/٦/١٦ م حيث هدفت إلى:

تطبيق ثلاث وحدات تعليمية من البرنامج المقترح وذلك للوقوف على أي صعوبات يمكن أن تنتج خلال تطبيق البرنامج.

٥/٣ تجانس أفراد عينة البحث

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث ، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث ، كما هو موضح بجدول (١٣) .

جدول (١٣)

تجائس مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	١٠,٨٣٣	٠,٧٢٤	١١,٠٠٠	٠,٢٦٦
	الطول	١٣٩,١٤٦	٣,٢٢٨	١٣٩,٠٠٠	٠,٠٢٢
	الوزن	٤١,١٠٤	٦,٤٩١	٤٠,٠٠١	٠,١٥٠
البدنية	الرشاقة	١٦,٨٥٧	٣,١٤٧	١٦,٠٠	٠,٤١١
	القوة المميزة بالسرعة	٢,٣٩٧	٠,٦٨٢	٢,٥٣٦	٠,٦٨٢
	السرعة الحركية	٢,٠٠٣	٠,٥٥٦	٢,٠٦٥	٠,٦٠٠
	المرونة	٤٩,٠٣٥	٥,٣٢٢	٥٠,٠٠٠	٠,٣٢٠
		٤٦,٠٣٥	٧,٢٥٤	٤٧,٠٠٠	٠,٣٩٤
	أوجوشى	٦٥,٨٩٢	٤,٠٩٤	٦٥,٠٠٠	٠,١٠٠
	إيبون سيوناجى	٦٧,٤٢٨	٣,٢٥٩	٦٧,٠٠٠	٠,٠٨٤
المهارية	أوسوتوجارى	٦٧,٣٢١	٤,٨٠١	٦٩,٠١١	١,٠٣٤
	كوشى جورما	٦٨,٦٤٢	٢,٦٨٣	٦٨,٥٠٠	٠,١٢٧
	أوشيرو أوكيمى	٦٩,٢٨٥	٢,١٠٦	٦٩,٥٠٠	١,٢٧٩
	يوكو أوكيمى	٦٨,٤٢٨	٢,٠٤٤	٦٩,٠٠٠	٠,٤٦٣
		٦٩,٦٧٨	٢,٠١٩	٧٠,٠٠٠	٠,٤٨٤
	ماى موارى	٧٠,٣٥٧	١,٧٠٤	٧٠,٥٠٠	٠,٠٢٧
	أوكيمى	٦٩,٣٩٢	٢,٤٦٩	٦٩,٠٠	٠,٢٣٥
	ميجى				
	هيدارى				

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قد تراوحت ما بين ١,٢٧٩:٠,٠٢٢، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينه البحث فى تلك المتغيرات.

٦/٣ تكافؤ عينة البحث

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مبتدئى مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (١٤)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات البدنية والمهارية
قيد البحث

$$١٤ = ٢ = ١٤$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
البدنية	الرشاقة	١٧,١٤٢	٣,٣٠١	١٦,٥٧١	٣,٠٨١	٠,٤٧٣
	القوة المميزة بالسرعة	٢,٤٤٨	٠,٤٣٦	٢,٣٤٦	٠,٥٠٦	٠,٥٧٦
	السرعة الحركية	١,٩٣٥	٠,٤٦١	٢,٠٧١	٠,٦٤٨	٠,٦٣٨
	المرونة	٤٩,٥٠٠	٥,١٥٥	٤٨,٥٧١	٥,٦٣٩	٠,٤٥٥
		٤٦,٠٠٥	٧,٣٤٥	٤٦,٥٧١	٧,٣٩٧	٠,٣٨٦
المهارية	أوجوشي	٦٦,٩٢٨	٤,٤٩٧	٦٤,٨٥٧	٣,٥٠٥	١,٣٥٩
	إيبون سيوناجي	٦٨,٢١٤	٣,٨٨٦	٦٦,٦٤٣	٢,٣٧٣	١,٢٩١
	أوسوتوجاري	٦٧,٢٨٦	٥,٨٨٩	٦٧,٣٥٧	٣,٦٢٩	٠,٠٣٩
	كوشي جورما	٦٩,٤٢٩	٣,٠٠٦	٦٧,٨٥٧	٢,١٤٣	١,٥٩٣
	أوشيرو أوكيمي	٦٩,٦٤٢	٢,٧٦٢	٦٨,٩٢٨	١,١٤١	٠,٨٩٤
	يوكو أوكيمي	٦٨,٧١٤	٢,٣٣٤	٦٨,١٤٢	١,٧٤٧	٠,٧٣٣
		٦٩,٧٨٥	٢,٣٥٩	٦٩,٥٧١	١,٦٩٦	٠,٢٧٦
	ماي موارى	٧٠,٨٥٧	١,٩٩٥	٦٩,٨٥٧	١,٢٣١	١,٥٩٦
	أوكيمي	٦٩,٨٥٧	٢,٩٣٢	٦٨,٩٢٨	١,٩٠٠	٠,٩٩٥

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٠٦

يتضح من جدول (١٤) أن جميع قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية- الضابطة قد تراوحت ما بين ٠,٠٣٩ : ١,٥٩٦ وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٠٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

٧/٣ القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث

١/٧/٣ قياسات معدلات النمو:

قام الباحث بقياس معدلات النمو (العمر الزمني، الطول، الوزن) لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وقد تم تفريغ نتائج القياسات في الإستمارات المخصصة لذلك مرفق (٥)

٢/٧/٣ الإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات البدنية:

ويوضح مرفق (٦) شرح الإختبارات المعنية بقياس المتغيرات البدنية قيد البحث. (٦٦)، (٨٠)

٣/٧/٣ إختبارات قياس مستوى الأداء المهاري :

يذكر خالد فريد عزت ٢٠٠٧م أن الإختبارات المهارية في رياضة الجودو لا تزال محدودة وغير موضوعية، وبالتالي فإنه يجب تصميم استمارة لقياس مستوى الأداء المهاري الخاص برياضة الجودو بحيث تكون موضوعية وذات معاملات علمية (٢٠ : ١٠١)

ولذلك فقد قام الباحث بالإستعانة بالإستمارة المصممة لقياس مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو الخاصة بـ خالد فريد عزت ٢٠٠٧م مرفق (٧) ، حيث أن هذه الإستمارة تم تصميمها للمرحلة السنية (١٠-١٢) سنة وهي نفس المرحلة السنية قيد البحث، وقد بلغ معامل ثبات الإستمارة (٠,٨٩) كما بلغ معامل الصدق (٠,٩٤٣).

وفيما يلي يوضح الباحث إجراءات الإختبار المستخدم لقياس مستوى الأداء المهاري:

هدف الإختبار: قياس مستوى الأداء المهاري قيد البحث من خلال استمارة تقييم أداء

الأدوات المستخدمة : صالة مغطاة - بساط جودو - كاميرا فيديو - حامل ثلاثي - اسطوانات CD جهاز كمبيوتر - استمارات تقييم أداء.

مواصفات الإختبار:

يقف اللاعب المختبر (توري) في منتصف البساط وعند سماع إشارة البدء يقوم بأداء التحية ثم يقوم اللاعب المختبر بأداء المهارات الحركية قيد البحث تباعا ، وعند الإنتهاء من أداء جميع المهارات، يقوم بأداء التحية والإنصراف يلي ذلك باقي المختبرين مع ملاحظة تصوير جميع اللاعبين المختبرين بكاميرا فيديو حديثة ذات تقنية عالية وأن تكون زاوية الكاميرا تسمح بتصوير جميع المراحل الفنية للمهارات الحركية بشكل واضح وجيد.

احتساب الدرجات:

بعد الإنتهاء من عملية التصوير يتم تفريغ شريط الفيديو على اسطوانة CD من خلال مبرمج كمبيوتر، وعرض الإسطوانة على ثلاثة محكمين معتمدين من الإتحاد المصري للجودو والأيكيدو والسومو مرفق (١٠) مع مراعاة أن يكون لكل لاعب مختبر استمارة تقييم خاصة به وموزعة على المحكمين الثلاثة لإعطاء الدرجات بناء على الإستمارة المقننة، ثم يتم أخذ متوسط درجات المحكمين الثلاثة لتعبر هذه الدرجة عن مستوى الأداء المهاري لكل لاعب مختبر.

تعليمات الإختبار:

- أن يكون كلا اللاعبين المختبرين من نفس الفئة الوزنية.
- في حالة شعور أي من اللاعبين (التوري - الأوكي) بالتعب يتم أخذ راحة مدتها (٦٠) ثانية ثم تكلمة الإختبار.

إختيار المساعدين

استعان الباحث بالمساعدين الموضح بياناتهم مرفق (٨) حيث تم تدريبهم على كيفية القياس لجميع المتغيرات المختلفة بالبحث وكذلك كيفية تفريغ وتسجيل النتائج في الإستمارات المخصصة لذلك.

٨/٣ البرنامج المقترح:

١/٨/٣ هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التعليمي المقترح إلى التعرف على تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين

٢/٨/٣ أسس ومعايير البرنامج التعليمي المقترح:

في ضوء هدف البحث وما تم استدلاله من وسائل وأدوات جمع البيانات قام الباحث بوضع الأسس والمعايير التالية:

- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- أن يكون البرنامج متكاملاً 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.
- اشتراك جميع المبتدئين الممثلين للمرحلة العمرية (١٠-١٢) سنة بالنادي في التجربة العملية قيد البحث.

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المحدد من قبل المدير الفني لنادي السنبلاوين على أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) ما عدا الجزء الخاص بالإعدادات المهاري (المتغير المستقل) والموجود بالجزء الرئيسي بالوحدة التعليمية حيث يتم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث على أفراد المجموعة التجريبية، بينما يطبق البرنامج التعليمي المحدد من قبل المدير الفني على أفراد المجموعة الضابطة.

٣/٨/٣ خطوات تصميم البرنامج التعليمي المقترح :

تحديد المجال المهاري قيد البحث من خلال المهارات التالية:

١- أوشيرو أوكيمى

٢- يوكو أوكيمى (ميجى - هيدارى)

٣- ماى موارى أوكيمى (ميجى - هيدارى)

٤- أوجوشى

٥ - إيبون سيو ناجى

٦- أو سوتو جارى

٧- كوشى جورما

٤/٨/٣ تحديد التمرينات النوعية قيد البحث : مرفق (١١)

في ضوء المهارات الحركية قيد البحث تم تصميم وبناء التمرينات النوعية بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقا للمسار الحركي للمهارة المتعلمة.

وذلك من خلال التحليل الوصفى للعضلات العاملة فى الأداء للمهارات الحركية (أوجوشى وإيبون سيوناجى وأوسوتوجارى وكوشى جورما) قيد البحث من خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية ، وكذلك تحديد العضلات العاملة على السقطات فى رياضة الجودو من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم العضلات العاملة عليها مرفق (٣).

٥/٨/٣ محددات تصميم البرنامج التعليمي المقترح:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التعليمي بمدة ٣ شهور تحتوي على (١٢ أسبوع) وبواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.

١/٥/٨/٣ زمن الوحدة اليومية:

تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة (٩٠) ق مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية

كالتالى :

١/١٥/٨/٣ مكونات أجزاء الوحدة اليومية:

(١) الجزء التمهيدي : ويشمل الإحماء ويبلغ زمنه ١٠ق والمطبق على أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة)

(٢) الجزء البدني : ويبلغ زمنه ٢٥ق والمطبق على أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة).

(٣) الجزء الرئيسي : (المتغير المستقل) والمطبق على أفراد المجموعة (التجريبية) ويبلغ زمنه ٥٠ق , بينما يطبق البرنامج المتبع على أفراد المجموعة (الضابطة) بنفس الزمن

(٤) الجزء الختامي : ويشمل التهدئة ويبلغ زمنه ٥ق والمطبق على أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) .

اجمالي زمن الجزء الرئيسي (المتغير المستقل) داخل البرنامج التعليمي:

٥٠ق زمن الجزء الرئيسي (المتغير المستقل) داخل الوحدة اليومية ٣× وحدات أسبوعية ١٢ × أسبوع = ١٨٠٠ق بعدد ٣٠ ساعة.

ديناميكية تشكيل الجزء الرئيسي (المتغير المستقل) خلال مراحل البرنامج التعليمي والمحدد بزمن ٥٠ق :

قام الباحث بتوزيع زمن الجزء الرئيسي (المتغير المستقل) طبقا لما يلي :

١- ١٠ق لشرح وتعليم المهارة

٢- ٣٠ق تمرينات نوعية مشابهة لطبيعة المهارة المتعلمة.

٣- ١٠ق لأداء وتثبيت المهارة المتعلمة من قبل المتعلم

٦/٨/٣ الإطار العام للبرنامج التعليمي المقترح الخاص بالمجموعة التجريبية :

جدول (١٥)

م	الأسبوع	اليوم	التاريخ	الوحدة التعليمية	محتوى الجزء الرئيسي
					التمارين النوعية
١	الأول	الأحد	٢٠٠٨/٦/٢٢	الأولى	٩-٨-٦-٣-٢-١-٧-٥-٤
		الثلاثاء	٢٠٠٨/٦/٢٤	الثانية	١٦-١٨-١٧-١٥-١٤-١٣-١٢-١١-١٠
		الخميس	٢٠٠٨/٦/٢٦	الثالثة	١٥-١٨-١٧-١٦-١٤-١٣-١٢-١١-١٠
٢	الثاني	الأحد	٢٠٠٨/٦/٢٩	الرابعة	١٤-١٣-٨-١-١٢-١١-١٥-٤
		الثلاثاء	٢٠٠٨/٧/١	الخامسة	١٦-١٤-٤-١٥-١٣-١٠-٣-١-٢
		الخميس	٢٠٠٨/٧/٣	السادسة	١٥-١٤-١٣-١٢-٣-٢-١-١١-١٠
٣	الثالث	الأحد	٢٠٠٨/٧/٦	السابعة	٢٧-٢٦-٢٥-٢٤-٢٣-٢٢-٢١-١٩-٢٠
		الثلاثاء	٢٠٠٨/٧/٨	الثامنة	٢٧-٢٦-٢٥-٢٤-٢٣-٢٢-٢١-١٩-٢٠
		الخميس	٢٠٠٨/٧/١٠	التاسعة	٢٧-٢٦-٢٥-٢٤-٢٣-٢٢-٢١-١٩-٢٠
٤	الرابع	الأحد	٢٠٠٨/٧/١٣	العاشرة	١٤-١٣-٤-٢١-١٩-١٢-١١-١-٢
		الثلاثاء	٢٠٠٨/٧/١٥	الحادية عشر	٢٦-١٣-٢٥-٢٣-٢٢-١٢-١١-٥-٤
		الخميس	٢٠٠٨/٧/١٧	الثانية عشر	١٦-١٥-٢٠-٢١-١٢-١١-١-٥-٦-٥
٥	الخامس	الأحد	٢٠٠٨/٧/٢٠	الثالثة عشر	٣٦-٣٥-٣٤-٣٣-٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٨
		الثلاثاء	٢٠٠٨/٧/٢٢	الرابعة عشر	٣٦-٣٥-٣٤-٣٣-٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٨
		الخميس	٢٠٠٨/٧/٢٤	الخامسة عشر	٣٦-٣٥-٣٤-٣٣-٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٨
٦	السادس	الأحد	٢٠٠٨/٧/٢٧	السادسة عشر	٤٥-٤٤-٤٣-٤٢-٤١-٤٠-٣٩-٣٨-٣٧
		الثلاثاء	٢٠٠٨/٧/٢٩	السابعة عشر	٤٥-٤٤-٤٣-٤٢-٤١-٤٠-٣٩-٣٨-٣٧
		الخميس	٢٠٠٨/٧/٣١	الثامنة عشر	٤٥-٤٤-٤٣-٤٢-٤١-٤٠-٣٩-٣٨-٣٧
٧	السابع	الأحد	٢٠٠٨/٨/٣	التاسعة عشر	٣٦-٣٥-٣٤-٣٣-٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٨
		الثلاثاء	٢٠٠٨/٨/٥	العشرون	٤٥-٤٤-٣٩-٣٤-٣٥-٣٣-٣٢-٣٨-٣٧
		الخميس	٢٠٠٨/٨/٧	الحادية والعشرون	٤٥-٤٤-٣٩-٣٤-٣٥-٣٣-٣٢-٣٨-٣٧
٨	الثامن	الأحد	٢٠٠٨/٨/١٠	الثانية والعشرون	٥٤-٥٣-٥٢-٥١-٥٠-٤٩-٤٨-٤٧-٤٦
		الثلاثاء	٢٠٠٨/٨/١٢	الثالثة والعشرون	٥٤-٥٣-٤٨-٥٢-٥١-٥٠-٤٩-٤٧-٤٦
		الخميس	٢٠٠٨/٨/١٤	الرابعة والعشرون	٥٤-٥٣-٤٨-٥٢-٥١-٥٠-٤٩-٤٧-٤٦
٩	التاسع	الأحد	٢٠٠٨/٨/١٧	الخامسة والعشرون	٦٣-٦٢-٦١-٦٠-٥٩-٥٨-٥٧-٥٦-٥٥
		الثلاثاء	٢٠٠٨/٨/١٩	السادسة والعشرون	٦٣-٦٢-٦١-٦٠-٥٩-٥٨-٥٧-٥٦-٥٥
		الخميس	٢٠٠٨/٨/٢١	السابعة والعشرون	٦٣-٦٢-٦١-٦٠-٥٩-٥٨-٥٧-٥٦-٥٥
١٠	العاشر	الأحد	٢٠٠٨/٨/٢٤	الثامنة والعشرون	٦٣-٦٢-٦١-٦٠-٥٩-٥٨-٥٧-٥٦-٥٥
		الثلاثاء	٢٠٠٨/٨/٢٦	التاسعة والعشرون	٦٣-٤٨-٤٧-٥٢-٥١-٥٠-٤٩-٥٦-٥٥
		الخميس	٢٠٠٨/٨/٢٨	الثلاثون	٦٣-٦٢-٦١-٦٠-٥٩-٥٨-٥٧-٥٦-٥٥
١١	الحادي عشر	الأحد	٢٠٠٨/٨/٣١	الحادية والثلاثون	٥٩-٦٢-٥٥-٥٢-٥١-٤١-٤٠-٢٩-٤
		الثلاثاء	٢٠٠٨/٩/٢	الثانية والثلاثون	٥٩-٦٢-٦١-٤٣-٤٢-٣١-٣٠-١١-٨
		الخميس	٢٠٠٨/٩/٤	الثالثة والثلاثون	٦٢-٦١-٣٩-٥٦-٥١-٥٠-٤٩-٢٩-٢٨
١٢	الثاني عشر	الأحد	٢٠٠٨/٩/٧	الرابعة والثلاثون	٥٩-٦٢-٥٥-٥٢-٥١-٤١-٤٠-٢٩-٤
		الثلاثاء	٢٠٠٨/٩/٩	الخامسة والثلاثون	٦٢-٦١-٣٩-٦٠-٥٩-٥٨-٣٠-١١-٤
		الخميس	٢٠٠٨/٩/١١	السادسة والثلاثون	٥٩-٦٢-٦١-٤٣-٤٢-٣١-٣٠-١١-٨

مستوى شدة الأداء	نسبة العمل إلى الراحة	عدد المجموعات	عدد تكرار التدريب	زمن الأداء	المحتوى	أجزاء الوحدة التطبيقية
-	-	-	-	٥ ق	(وقوف) الحري المتنوع حول البساط لمدة ٥ دقائق	١-١٠ (١٠) ق
١:١	٢	١٠	٣٠:٢٥ ث		(وقوف) الحجل على القدمين بطول البساط بالتبادل	
-	-	-	-	٣ ق	(وقوف) تبادل الحري الجانبي المتنوع حول البساط	١:١
١:١	٢	١٠	٣٠:٢٥ ث		(وقوف) ثبات الوسط) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبيا	
١:١	٢	١٠	٣٠:٢٥ ث		(وقوف) الوضع أماما. ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين.	١:١
١:١	٣	١٠	٣٠:٢٥ ث		(وقوف) دوران الرأس يميناً ويساراً بالتبادل.	
١:١	٣	١٠	٣٠:٢٥ ث		(وقوف) فتحا) ثنى الجذع أماما أسفل للمس البساط والضغط ثم مد الجذع مع رفع الذراعين عاليًا والضغط خلفًا بالتبادل.	١:١
١:١	٣	١٠	٣٠:٢٥ ث		(وقوف) فتحا. انثناء عرض) تبادل لف الجذع جانبيا.	
١:١	٣	١٠	٣٠:٢٥ ث		(جلوس طويل. فتحا) ثنى الجذع أماما جانبيا للمس البساط خارج القدم بالتبادل.	١:١
١:١	٣	١٠	٣٠:٢٥ ث		(وقوف على أربع) ثنى الذراعين مع تحريك الجذع لأسفل فالأمام ثم لأعلى.	
١:١	٣	١٠	٣٠:٢٥ ث		(إقعاء. فتحا. الكفين على مفصل الفخذ) الوثب لأعلى والنزول على المشطين	١:١

أجزاء الوحدة التعليمية	المحتوى	زمن الأداء	عدد تكرار التمرين	عدد المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	مستوى شدة الأداء
أجزاء الوحدة التعليمية	شرح و تعليم مهارة (إيون سيوناجي)	-	-	-	-	متوسط
	أداء مهارة (إيون سيوناجي) مع الزميل	-	-	-	-	
	أداء مهارة " إيون سيوناجي " من الثبات بدون مسك بكرة الزميل .	٣٠:٢٥ ث	١٠	٢	١:١	
	أداء مهارة " إيون سيوناجي " من الثبات مع زميل موجه.	٣٠:٢٥ ث	١٠	٣	١:١	
	أداء مهارة " إيون سيوناجي " بالتحرك للأمام ذهبا وإيضا بطول البساط.	٣٠:٢٥ ث	١٠	٢	١:١	
	أداء مهارة " إيون سيوناجي " بالتحرك الحر في اتجاهات مختلفة على البساط	٤٠:٣٥ ث	١٥	٣	١:١	
	أداء مهارة " إيون سيوناجي " بأقصى سرعة من الثبات .	٤٠:٣٥ ث	١٥	٣	١:١	
	أداء مهارة " إيون سيوناجي " بالرمي بين زميلين بالتبادل .	٤٠:٣٥ ث	١٥	٣	١:١	
	أداء مهارة " إيون سيوناجي " بالرمي باستخدام الزميل الممسوك من الخلف . بمساعدة زميل ثالث بمسك حزام بكرة من نهاية طرف والطرف الاول مثبت في حزام الزميل الأوكي .	٣٠:٢٥ ث	١٠	٣	١:١	
	وقوف مواجه للاعب الرامي أمام قطارين من اللاعبين - بحيث يكونوا متاهمين للإستعداد للرمي والسقوط السليم وسرعة الوقوف بعد الرمي ، ويقوم اللاعب الرامي بأداء مهارة " إيون سيوناجي " عند سماع الإشارة.	٣٠:٢٥ ث	١٠	٣	١:١	
الحقنم	نفس التمرين السابق مع إمكانية إستخدام عصاية على العين للاعب الرامي	٣٥:٤٤ ث	١٥	٣	١:١	-
	تهنئة ومرجحات - المشى العادي - الاصطفاف - التحية	-	-	-	-	

٩/٣ إجراءات تنفيذ التجربة:

١/٩/٣ القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمبتدئي المجموعتين التجريبيّة والضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنيّة ١٨ / ٦ / ٢٠٠٨ م إلى ٢٠ / ٦ / ٢٠٠٨ م

٢/٩/٣ تطبيق التجربة:

تم تطبيق برنامج التمرينات النوعية المقترح لتعلم مهارات رياضة الجودو قيد البحث على مبتدئي المجموعة التجريبيّة كما تم تطبيق البرنامج المتبع على مبتدئي المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنيّة ٢٢ / ٦ / ٢٠٠٨ م إلى ١١ / ٩ / ٢٠٠٨ م

٣/٩/٣ القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لمبتدئي المجموعتين التجريبيّة والضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنيّة ١٣ / ٩ / ٢٠٠٨ م إلى ١٥ / ٩ / ٢٠٠٨ م

١٠/٣ المعالجات الإحصائيّة:

في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائيّة التالية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (ت)
- النسبة المئوية لمقدار التحسن
- معامل الارتباط