

# الفصل الثالث

## إجراءات البحث

- أولاً: منهج البحث
- ثانياً: مجتمع وعينة البحث
- ثالثاً: أدوات جمع البيانات
- رابعاً: الخطوات التمهيدية والإجراءات التنفيذية للبحث
- خامساً: تنفيذ تجربة البحث الأساسية
  - أ- القياس القبلي
  - ب- تطبيق تجربة البحث الأساسية
  - ج- القياس البعدي
- سادساً: المعالجات الإحصائية

## إجراءات البحث

### أولاً: منهج البحث:

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

### ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على جميع اللاعبين المشتركين في رياضة الكاراتيه بنادى ههيا الرياضى بمحافظة الشرقية فى المرحلة السنوية من (١٢-١٤) سنة والبالغ عددهم (٤٤) لاعب، وقد تم سحب عينة استطلاعية عشوائية من بين أفراد المجتمع بلغ عددها (١٠) لاعبين وذلك لاستخدامها فى التجارب الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية للأدوات والاختبارات المستخدمة فى البحث (مجموعة مميزة)، أما باقى أفراد المجتمع والبالغ عددهم (٣٤) لاعبا فقد تم استخدامهم كعينة أساسية للبحث وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوام كل منهما (١٧) لاعبا.

### وقد اختارت الباحثة هذا المجتمع وفقا للشروط التالية:

- ١- ألا يقل العمر التدريبى للاعب عن ثلاث سنوات كحد أدنى.
  - ٢- لا يقل درجة الحزام عن البنى كحد أدنى.
  - ٣- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصرى للكاراتيه.
  - ٤- أن يكون سن اللاعبين من ١٢-١٤ سنة.
- وجداول (٢) يوضح تصنيف مجتمع البحث:

### جدول (٣)

#### تصنيف مجتمع البحث

العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		المجتمع الكلى	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
%٢٢,٧٣	١٠	%٧٧,٢٧	٣٤	%١٠٠	٤٤

وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس لمجتمع البحث في القياسات التالية:-

- السن وبعض القياسات الانثروبومترية والعمر التدريبي.
  - بعض القياسات البدنية (القوة العضلية، المرونة، السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة).
  - قياس النقاط الدالة على فعالية الهجوم من زوايا مختلفة.
- والجداول من (٣-٥) توضح تجانس مجتمع البحث في هذه القياسات.

### جدول (٣)

التوصيف الاحصائي لمجتمع البحث في السن وبعض

القياسات الانثروبومترية والعمر التدريبي

ن = ٤٤

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفطح	معامل الالتواء
السن لأقرب نصف سنة	سنة	١٢,٧٠	٠,٧٠	١٣,٠٠	٠,٨٢-	١,٢٦-
الطول الكلي لأقرب نصف سم	سم	١٤٧,٨٦	٧,٩٣	١٤٩,٠٠	٠,٧٣-	٠,٤٣-
طول ذراعين	سم	٧٩,٥٥	٧,٢٩	٨٠,٠٠	٨,٢١	٠,١٩-
طول رجلين	سم	٤٨,٩٨	١٤,٤١	٥٠,٠٠	١,٢٢	٠,٢١-
الوزن لأقرب نصف كجم	كجم	٤٣,٤٥	٨,٢٣	٤١,٥٠	٠,٢٤-	٠,٧١
العمر التدريبي لأقرب نصف سنة	سنة	٣,٩٨	٠,٨٥	٤,٠٠	١,٦٢-	٠,٠٨-

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء في جميع القياسات قد انحصرت بين

(٣-، ٣+) مما يدل على أن مجتمع البحث مجتمعاً اعتدالياً متجانساً في هذه القياسات.

جدول (٤)

التوصيف الاحصائي لمجتمع البحث في

القياسات البدنية قيد البحث

ن=٤٤

معامل الالتواء	التفطح	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات	
٠,٢١-	١,٢٢	٥٠	١٤,٤١	١٨,٩٨	كجم	القوة الايزومترية لعضلات الرجلين	القوة العضلية
١,٥٢	٢,٠٦-	٣٢	٥,٠٤	٣٤,٥٥	كجم	قوة العضلات المادية للرجلين	
٠,٣٥-	٠,٢٢	٤٥	١٣,٧٢	٤٣,٤١	كجم	قوة عضلات الظهر	
٠,١٠	٠,٨٤	١٢	٢,٧٦	١٢,٠٩	كجم	قوة العضلة ذات الرأسين العضدية	
٠,١٠-	٠,٤١	١٢	٢,٨٣	١١,٩١	كجم	قوة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	
٠,٥٣	٠,٠٢	١٦,٥٠	٨,٩٣	١٨,٠٧	سم	فتحة البرجل	مرونة عامة
٠,٥٨	١,١٧-	٩	٤,٦٢	٩,٨٩	بالعدد	لمس المستطيلات الأربعة في ٣٠ ث	
٠,٧٠	٠,١٥-	٤٠	٤,٩٤	٤١,١٦	سم	إطالة الجذع	
١-	٠,٥٦-	١٣٠	٧,٥١	١٢٧,٥٠	درجة	رفع الرجل بالظهر يمين	مرونة خاصة (الختبار فتحة البرجل في دائرة)
٠,٧٤	٠,٩٨-	١٢٠	٧,٤٠	١٢١,٨٢	درجة	رفع الرجل بالظهر شمال	
٠,٤٣	٠,٣٠	١٣٠	٨,٧٠	١٣١,٢٥	درجة	رفع الرجل بالجانب يمين	
٠,٤٨-	٠,٢٤-	١٣٠	٧,٨٤	١٢٦,١٤	درجة	رفع الرجل بالجانب شمال	
٠,٥٨	٢,٤٥	٢٦	٣,٨٧	٢٦,٧٥	درجة	جرى في المكان في ١٥ ث	سرعة حركية عامة
٠,٥٤	١,١٩-	٢٨,٦٠	٩,١٣	٣٠,٢٣	بالعدد	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ في ١٥ ث	
٠,٩٠-	٠,٤٦	٢	٥,١٥	٠,٤٥	ثانية	دقة سرعة رد الفعل على هدف متحرك	سرعة رد الفعل
١	٣,٩٨	٢٣٦	١٥٥,٧٠	٢٨٧,٧٣	ثانية	سرعة زمن رد الفعل البسيط	
٠,٧٤	١٨,٧٩	٠,٨٣	٢,١٨	١,٣٧	ثانية	سرعة استجابة بسيطة على الجهاز	سرعة استجابة خاصة
٠,٤٨	٥,٥٣	١,٢٩	٠,٥٩	١,٣٨	ثانية	سرعة استجابة مركبة على الجهاز	
٠,٥	٧,٩٧	٦,٨٥	٠,٨١	٦,٩٨	متر	عدو ٣٠ م من بداية متحركة	قوة مميزة بسرعة عامة
٠,٦٥-	٠,٧٤-	١٤٣,٥	١٨,٢١	١٣٩,٥٥	سم	الوثب العريض من الثبات	
٠,١٢	٠,٢٧	٨,٤	١,٧٣	٨,٤٧	بالعدد	الوثبات المتتالية في المكان في ١٥ ث	
٠,٣١	٠,٦٧-	٣٨٣	١٩٤,٢٨	٤٠٣	سم	رمى الكرة لأقصى مسافة	

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث في القياسات البدنية قد

انحصرت بين (٣+, ٣-) مما يدل على أن مجتمع البحث مجتمعا اعتداليا متجانسا في هذه

القياسات.

### جدول (٥)

#### التوصيف الاحصائي لمجتمع البحث في قياس النقاط الدالة على فعالية الهجوم من زوايا مختلفة

ن = ٤٤

القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفطح	معامل الالتواء
فعالية الهجوم من زوايا مختلفة	عدد نقاط	٢١,٢٥	٣,٧١	٢٢,٣	١,٩	٠,٨٥-

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث في النقاط الدالة على فعالية الهجوم من زوايا مختلفة قد انحصرت بين (+٣، -٣) مما يدل على أن مجتمع البحث مجتمعاً اعتدالياً متجانساً في هذا القياس.

وقد تم تنفيذ خطوات البحث وإجراءاته وفقاً للخطة الزمنية التي يوضحها جدول (٦).

### جدول (٦)

#### الخطة الزمنية لقياسات البحث

القياسات	الفترة الزمنية	
	من	إلى
التجربة الاستطلاعية الأولى	٢٢/١٠/٢٠٠٤م	٢٩/١٠/٢٠٠٤م
التجربة الاستطلاعية الثانية	٢/١١/٢٠٠٤م	٩/١١/٢٠٠٤م
التجربة الاستطلاعية الثالثة	١٢/١١/٢٠٠٤م	١٣/١١/٢٠٠٤م
التجربة الاستطلاعية الرابعة	١٩/١١/٢٠٠٤م	٢٠/١١/٢٠٠٤م
القياسات القبلية	٢٢/١١/٢٠٠٤م	١/١٢/٢٠٠٤م
تجربة البحث الأساسية	٢/١٢/٢٠٠٤م	٢١/٢/٢٠٠٥م
القياسات البعدية	٢٢/٢/٢٠٠٥م	٢٨/٢/٢٠٠٥م

### ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

اشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلي:

#### أ- الأجهزة:

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- ٢- رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلي (سم).

- ٣- ساعة إيقاف الزمن stop watch لأقرب ١,٠ من الثانية (ثانية).
  - ٤- جهاز ديناموميتر لقياس القوة العضلية الثابتة للظهر والرجلين (كجم).
  - ٥- جهاز لقياس سرعة الاستجابة الحركية للاعبى الكاراتيه لأقرب ١,٠ من الثانية من فكرة الباحثة (ثانية) مرفق (٢٢).
  - ٦- جهاز لقياس دقة وسرعة زمن رد الفعل البسيط (ثانية) مرفق (٢٢).
  - ٧- كاميرا تصوير.
  - ٨- كاميرا تصوير تليفزيون ملون طراز (Panasonic) NV 3500.
  - ٩- مسجل مرئى (فيديو) متعدد السرعات (ثانية).
- وقد تم معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد من صلاحيتها كأداة قياس.

### ب- الأدوات:

- ١- جاكيت أثقال وجيتز حديدى من تصميم الباحثة مرفق (٢٢)
- ٢- أثقال حرة (دمبلز).
- ٣- استك مطاط.
- ٤- شريط مترى (سم).
- ٥- أقماع.
- ٦- منقلة (درجة).
- ٧- لوحة خشبية مبطنه بالجلد.
- ٨- بار حديدى.
- ٩- ثقالات رملية.
- ١٠- وسادة للكم وركل معلقة حرة.
- ١١- أحبال.
- ١٢- كرات طبية.
- ١٣- أقلام طباشير.
- ١٤- أثقال حرة مختلفة الوزن (حديد) تبدأ من ٥٠-٥٠٠ جم.

### ج- الاستثمارات:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢- ١٤) سنة الخاصة بالبحث مرفق (٣).
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية المناسبة للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة الخاصة بالبحث مرفق (٤).
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية المناسبة للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة الخاصة بالبحث مرفق (٥).
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم التدريبات المناسبة للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة الخاصة بالبحث مرفق (٦).
- استمارة البروفيل بالإشارة لمعرفة نقاط القوة والضعف لكل لاعب واستمارة تفرغ البيانات الخاصة بالبروفيل بالإشارة مرفق (٧).

- استمارة تحليل لأهم المهارات الأكثر شيوعا فى مباريات الكاراتيه مرفق (٨).

#### د- الاختبارات:

الاختبارات التى تقيس الصفات البدنية والمهارية والتسى تم اختيارها وفقا لأراء

الخبراء.

#### ١-الاختبارات البدنية:

##### ★ اختبارات القوة العضلية: مرفق (١٠)

- اختبار قوة العضلات الأمامية للذراعين (كجم).
- اختبار قوة العضلات الخلفية للذراعين (كجم).
- اختبار القوة الايزومترية لعضلات الرجلين (كجم).
- اختبار قوة عضلات الظهر (كجم).
- اختبار قوة العضلات المادة للرجلين (كجم).

##### ★ اختبارات القوة المميزة بالسرعة: مرفق (١١)

- اختبار زمن عدو ٣٠ م من بداية متحركة (ثانية).
- اختبار رمى كرة ناعمة لأقصى مسافة (سم).
- اختبار الوثب العريض من الثبات (سم).
- اختبار الوثبات المتتالية فى المكان فى ١٥ ث (بالعدد).

##### ★ اختبارات المرونة: مرفق (١٢)

- اختبار إطالة الجذع (سم).
- اختبار لمس المستطيلات الأربعة فى ٣٠ ث (بالعدد).
- اختبار فتحة البرجل (سم).

##### ★ اختبارات السرعة الحركية: مرفق (١٣)

- اختبار جرى فى المكان ١٥ ث (بالعدد).
- اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ فى ١٥ ث (بالعدد).

##### ★ اختبارات رد الفعل: مرفق (١٤)

- اختبار زمن سرعة رد فعل بسيط (ثانية).
- اختبار دقة سرعة رد الفعل على هدف متحرك (ثانية).

#### ٢-الاختبارات المهارية:

##### ★ اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة: مرفق (١٥)

- اختبار أداء لكمة مقابلة (كزامى زوكى) يمنى فى زمن ٠ ث (بالعدد).

- اختبار أداء لكمة مقابلة ( كزامى زوكى ) يسرى فى زمن ١٠ اث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة عكسية ( كياجو زوكى ) يمنى فى زمن ١٠ اث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة عكسية ( كياجو زوكى ) يسرى فى زمن ١٠ اث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة دائرية ( مواشى جبرى ) يمنى فى زمن ١٠ اث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة دائرية ( مواشى جبرى ) يسرى فى زمن ١٠ اث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة نصف دائرية ( أورامواشى جبرى ) يمنى فى زمن ١٠ اث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة نصف دائرية ( أورامواشى جبرى ) يسرى فى زمن ١٠ اث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة مقابلة + لكمة عكسية يمنى (كزامى زوكى + كياجو زوكى) فى زمن ١٠ اث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة مقابلة + لكمة عكسية يسرى (كزامى زوكى + كياجو زوكى) فى زمن ١٠ اث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة دائرية + ركلة نصف دائرية يمنى (مواشى جبرى + أورامواشى جبرى ) فى زمن ١٠ اث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة دائرية + ركلة نصف دائرية يسرى (مواشى جبرى + أورامواشى جبرى ) فى زمن ١٠ اث (بالعدد).

★ اختبارات المرونة الخاصة: مرفق (١٦)

- اختبار (وقوف- الحائط خلف الظهر) رفع الرجل اليمنى جانبا أعلى (درجة).
- اختبار (وقوف- الحائط خلف الظهر) رفع الرجل اليسرى جانبا أعلى (درجة).
- اختبار (وقوف-الجانب مواجه للحائط ) رفع الرجل اليمنى أماماً أعلى (درجة).
- اختبار (وقوف - الجانب مواجه للحائط ) رفع الرجل اليسرى أماماً أعلى (درجة).

★ اختبارات تحمل السرعة الخاص: مرفق (١٧)

- اختبار أداء لكمة مقابلة ( كزامى زوكى ) يمنى فى زمن ٢٠ ث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة مقابلة ( كزامى زوكى ) يسرى فى زمن ٢٠ ث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة عكسية ( كياجو زوكى ) يمنى فى زمن ٢٠ ث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة عكسية ( كياجو زوكى ) يسرى فى زمن ٢٠ ث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة دائرية ( مواشى جبرى ) يمنى فى زمن ٢٠ ث (بالعدد).

- اختبار أداء ركلة دائرية ( مواشى جبرى ) يسرى فى زمن ٢٠ ث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة نصف دائرية ( أورامواشى جبرى ) يمنى فى زمن ٢٠ ث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة نصف دائرية ( أورامواشى جبرى ) يسرى فى زمن ٢٠ ث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة مقابلة + لكمة عكسية يمنى (كزامى + كياجو) فى زمن ٢٠ ث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة مقابلة + لكمة عكسية يسرى (كزامى + كياجو) فى زمن ٢٠ ث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة دائرية + ركلة نصف دائرية يمنى (مواشى + أورامواشى جبرى) فى زمن ٢٠ ث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة دائرية + ركلة نصف دائرية يسرى (مواشى + أورامواشى جبرى ) فى زمن ٢٠ ث (بالعدد).

★ اختبارات تحمل قوة خاص: مرفق (١٨)

- اختبار أداء لكمة مقابلة ( كزامى زوكى ) يمنى فى زمن ٤٥ ث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة مقابلة ( كزامى زوكى ) يسرى فى زمن ٤٥ ث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة عكسية ( كياجو زوكى ) يمنى فى زمن ٤٥ ث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة عكسية ( كياجو زوكى ) يسرى فى زمن ٤٥ ث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة دائرية ( مواشى جبرى ) يمنى فى زمن ٤٥ ث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة دائرية ( مواشى جبرى ) يسرى فى زمن ٤٥ ث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة نصف دائرية ( أورامواشى جبرى ) يمنى فى زمن ٤٥ ث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة نصف دائرية ( أورامواشى جبرى ) يسرى فى زمن ٤٥ ث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة مقابلة + لكمة عكسية يمنى (كزامى + كياجو) فى زمن ٤٥ ث (بالعدد).
- اختبار أداء لكمة مقابلة + لكمة عكسية يسرى (كزامى + كياجو) فى زمن ٤٥ ث (بالعدد).
- اختبار أداء ركلة دائرية+ركلة نصف دائرية يمنى(مواشى جبرى+أورامواشى جبرى) فى زمن ٤٥ ث (بالعدد).

- اختبار أداء ركلة دائرية+ركلة نصف دائرية يسرى(مواشى جيرى+أورامواشى جيرى)  
فى زمن ٤٥ ث (بالعدد).

★ اختبارات سرعة الاستجابة الحركية الخاصة: مرفق (١٩)

- اختبار زمن سرعة رد فعل بسيط (ثانية).

- اختبار زمن سرعة رد فعل مركب (ثانية).

★ اختبارات فعالية الهجوم: مرفق (٢٠)

- اختبار الهجوم من زوايا مختلفة (عدد نقاط).

ه- التدريبات المقترحة من قبل الباحثة مرفق (٦).

و- تقييم فعالية الأداء المهارى عن طريق تحليل المباريات.

## رابعاً: الخطوات التمهيديّة والإجراءات التنفيذية للبحث: أ- الإجراءات الإدارية:

قامت الباحثة باتخاذ كافة الإجراءات الإدارية التى من شأنها إتمام إجراء قياسات البحث من خلال أخذ موافقة مدير نادى ههيا الرياضى وموافقة مدرب النادى وأولياء أمور عينة البحث لإتمام إجراء تجربة البحث ( مرفق ١).

### ب- الإجراءات التنفيذية:

١- تحليل بطولة الجمهورية (٢٠٠٣-٢٠٠٤م) مسابقات الكوميتيه:

قامت الباحثة بتحليل بطولة الجمهورية (٢٠٠٣-٢٠٠٤م) مسابقات الكوميتيه للمرحلة السنية تحت ١٨ سنة فى الفترة من ١/٨/٢٠٠٤م حتى ١٠/١٠/٢٠٠٤م من خلال عرض شرائط الفيديو المسجلة بالسرعة البطيئة وتحليل جميع المباريات لكل لاعب وعددها ١٩٣ مباراة من خلال استمارة البروفيل بالإشارة وتفريغها وذلك بهدف تحديد المهارات الهجومية الأكثر استخداما وفعالية ونسبة نجاحها خلال المباريات الرسمية ومناطق تسجيلها ومسافة تسجيلها وتوقيت هجومها وزمن أدائها مرفق (٩).

ويوضح الجدولين (٧، ٨) ما توصلت إليه الباحثة من هذا التحليل.

جدول (٧)

المهارات الهجومية الأكثر استخداما ونسبة نجاحها في الأوزان

من خلال تحليل بطولة الجمهورية (٢٠٠٣/٢٠٠٤م)

اسم المهارة	وزن ٦٠		وزن ٦٥		وزن ٧٠		وزن ٧٥		وزن ٨٠		وزن ٨٥		مفتوح
	كلي	ناجح	كلي										
مايكن	٥٢	١١	٦٢	١٨	-	-	-	-	٥٨	٩	٢٩	٣	٣٤
كزامى زوكى	٨٤	١٨	٩٦	١٨	١٣٩	١٤	١٠٥	٩	٨١	٤	٤٣	٢	٦٩
أوراكن	١٢	٥	١٨	٢	٢	١	١٧	٤	٢٧	٢	٤٥	٩	١٣
كياجو زوكى	١٥٤	٣٩	١٣٨	٢٦	٢٢١	٣٤	٢٣٤	٥٣	١٦٥	٢٠	١٠٨	١١	٦٠
ماى مواشى جبرى	٥٦	٦	٩٨	١٤	٤٢	١١	٩٥	١٧	٥٧	٤	٦٧	٥	٨٣
كزامى مواشى جبرى	٢٩	٣	٨٤	٧	٩٤	١٣	٥٣	٦	٥٧	٤	٧٦	١١	٤٩
ماى اش براي	١٦	٧	١٥	٣	٥	٢	٦	١	٧	-	١١	-	١٧
كزامى اش براي	٤	١	١٠	٢	-	-	-	-	٣	-	٥	-	١٤
ماى اورامواشى جبرى	٢٨	٦	٣٠	١١	٢٤	٨	٢٩	١	٢٣	٦	١٢	-	٢٢
كزامى اورامواشى جبرى	٢٣	٥	٣٣	٤	-	-	-	-	١١	١	٢٦	٢	١٦
ماى جبرى	-	-	-	-	-	-	-	-	٢	-	-	-	٢
اوشيرو جبرى	٢	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
اوشيرو اورامواشى جبرى	٦	١	٨	١	١	-	-	-	٣	-	-	-	٧
اوشيرو يوكو جبرى	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	١
ماى هيزا	٢	-	-	-	-	-	-	-	١	-	٤	-	٢
كزامى هيزا	-	-	٢	-	-	-	-	-	١	-	١	-	-
هيزا كاكاتو جبرى	٣	-	٢	-	-	-	-	-	٢	-	٥	-	٢
كياجو عكسى	١	١	٤	١	-	-	-	-	٤	-	-	-	-
كزامى يوكو جبرى	١	١	-	-	-	-	-	-	١	-	-	-	-

يوضح جدول (٧) المهارات الهجومية الأكثر استخداما ونسبة نجاحها في الأوزان من

خلال تحليل بطولة الجمهورية (٢٠٠٣-٢٠٠٤م).

**جدول (٨)**  
**فعالية الهجوم للمهارات المستخدمة في**  
**بطولة الجمهورية (٢٠٠٣-٢٠٠٤ م)**

اسم المهارة	عدد الكلى للهجمات	هجوم ناجح	هجوم فاشل	نسبة فعالية الهجوم
كياجو زوكى	١٢٧٥	٢٠٠	١٠٧٥	١٥,٦٨
مواشى جبرى	١٠٥٩	١١٩	٩٤٠	١١,٢٣٧
كزامى زوكى	٦١٧	٧٧	٥٤٠	١٢,٤٧
أورامواشى جبرى	٣٢٥	٤٨	٢٧٧	١٤,٧٦
مايكن	٢٩٢	٤٧	٢٤٥	١٦,٠٩
أوراكن	١٥٧	٢٣	١٣٤	١٤,٦٤
اش برابى	١٣٥	٢٢	١١٣	١٦,٢٩
أوشيرو أورامواشى جبرى	٢٨	٢	٢٦	٧,١٤
هيزا جبرى	١٣	-	١٣	صفر
كياجو عكسى	١١	٢	٩	١٨,١٨
ماى جبرى	٤	-	٤	صفر
أوشيرو جبرى	٢	-	٢	صفر
كاكتو جبرى	١	-	١	صفر
كزامى يوكو جبرى	١	-	١	صفر
أوشيرو يوكو جبرى	١	-	١	صفر

ومن خلال التحليل السابق توصلت الباحثة إلى أهم المهارات الهجومية الأكثر استخداما وفعالية وهى:

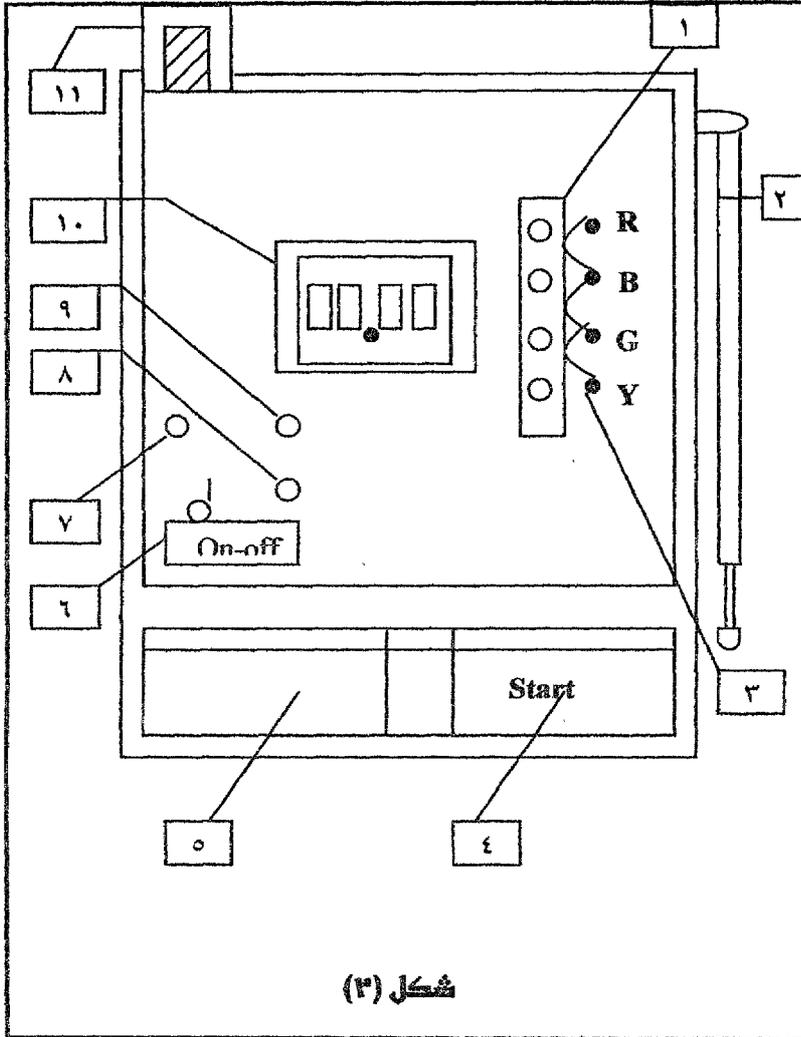
- ١- لكمة عكسية (كياجو زوكى).
  - ٢- ركلة دائرية (مواشى جبرى).
  - ٣- لكمة أمامية (كزامى زوكى).
  - ٤- ركلة نصف دائرية (أورامواشى جبرى).
- مما أسفر عن استفادة الباحثة حيث أعطت هذه المهارات الأكثر استخداما عند إعداد الخطة التدريبية اهتماما من حيث المدة الزمنية وكذلك معرفة مناطق تسجيلها وتوقيت هجومها ومسافة تسجيلها.

**٢- جهاز سرعة الاستجابة الحركية للاعبى الكاراتيه المقترح من قبل الباحثة.**

قامت الباحثة باقتراح فكرة عمل الجهاز وقام بتنفيذها المهندس /سامح فاروق. ويتكون جهاز سرعة الاستجابة الحركية من:

- أ- وحدة التحكم الرئيسية.
- ب- وحدة التحكم اليدوية.
- ج- الحساسات.

### أ- وحدة التحكم الرئيسية:



شكل (٣)

عبارة عن جهاز إرسال واستقبال لحظي من خلال ٥ قنوات للإرسال والاستقبال مستقلة تماما حيث تعمل كل قناة من القنوات الخمس على تردد مختلف للإرسال يقابله نفس التردد للاستقبال وكل منها مرتبط بحساس ميكانيكي يعمل بمجرد توجيه الضربة الميكانيكية عليه وبالتالي يقابله لون إضاءة معين يدل على نوع الضربة التي يوجهها اللاعب. والشكل الخارجي لوحدة التحكم الرئيسية يتكون من:

١- بيان إضاءة Multy light swiches.

٢- هوائي الإرسال Antennnd.

٣- إضاءة بيان البداية Games light indicator.

٤- مفتاح بداية التشغيل Start swich.

٥- مفتاح قطع الطاقة Reset swich.

٦- مفتاح العداد Power switch.

٧- لمبة بيان حالة التشغيل Power indicator.

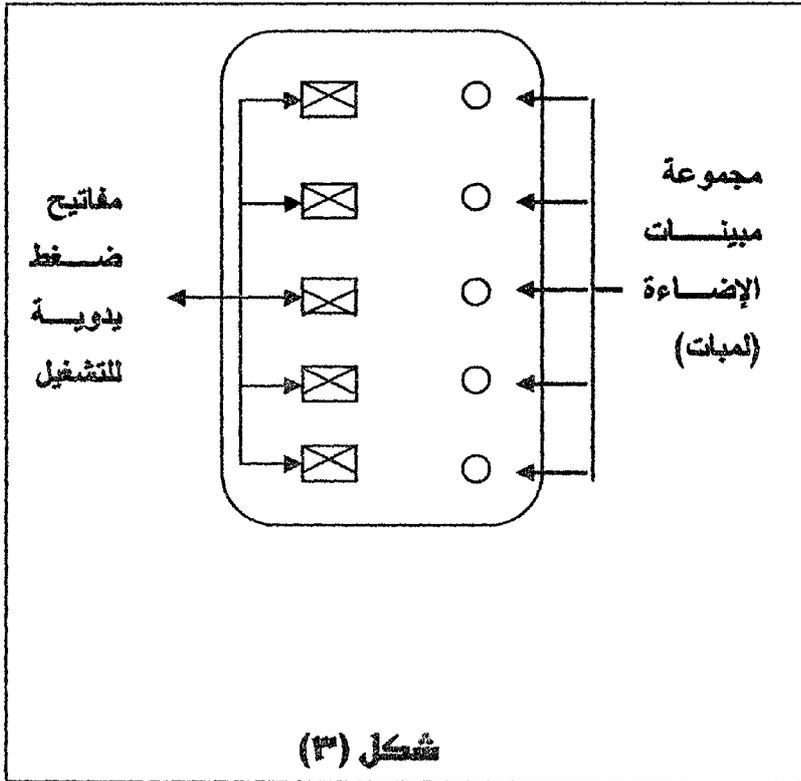
٨- مفتاح إعادة ضبط الساعة الرقمية Stop watch reseting.

٩- بيان حالة الاستقبال Receiver light.

١٠- ساعة العد الرقمية Digital Stop watch.

١١- كابل توصيل وحدة التحكم اليدوية Monitor of external games lights plug.

والشكل (٢) يوضح الشكل الخارجي لوحدة التحكم الرئيسية.



### ب- وحدة التحكم اليدوية:

عبارة عن مجموعة من خمس مفاتيح تعمل باللمس يقابلها خمس مؤشرات ضوئية وجميعها متصلة بعداد رقمي حيث أن الضغط على زرار مثلا الأحمر يعمل العداد الرقمي على إرسال إشارة معينة إلى الوحدة الرئيسية ويوضح الشكل (٣) وحدة التحكم اليدوية.

### ج- الحساسات:

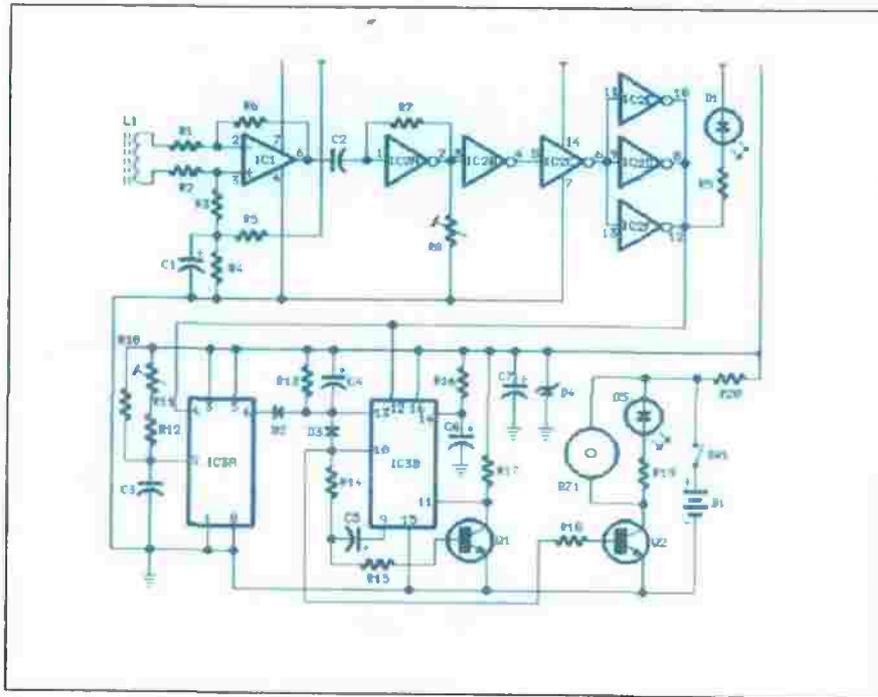
هي حساسات اليكتروميكانيكية تستجيب لحظيا عند تعرضها لأي طرق أو صدمة ميكانيكية حيث تتصل هذه الحساسات جميعا بوحدة إرسال لاسلكية تعمل على تردد إرسال عالي VHF مما يتيح حالة الاستقرار للتشغيل.

### نظرية التشغيل والتصميم:

- ١- يتم وضع الساعة الرقمية Stop watch في وضعية الصفر أي أن زمن البداية يساوي صفر ثانية وذلك بالضغط على مفتاح (٨) شكل (٢).
- ٢- يتم الضغط على مفتاح (٤) Start حيث يجعل الجهاز في وضعية الاستعداد للتشغيل سواء لإرسال البيانات أو استقبالها مما يتيح دقة عالية لحساب زمن الاستجابة بدون فاقد زمني وبالتالي يتيح دقة القياس العالية.
- ٣- يتم الضغط على أحد المفاتيح الخمسة الموجودة في لوحة التحكم اليدوي شكل (٣) والتي يقابلها لون إضاءة معين ليعنى أن يقوم اللاعب بأداء حركة معينة.
- ٤- عند الضغط على أحد المفاتيح يتم إرسال إشارة إلى وحدة التحكم الرئيسية شكل (٢).
- ٥- تبدأ الوحدة الرئيسية في تشغيل الساعة الرقمية لحساب الرقمية وفي نفس اللحظة ترسل إشارة لاسلكية لوحدة الإضاءة لتعمل حيث تضئ الوحدة بلون معين مع وجود تنبيه صوتي وبالتالي يتم تنبيه اللاعب بالضوء والصوت معا لكي يبدأ في أداء حركة معينة متفق عليها من قبل الباحثة.

- ٦- تعمل أجهزة الاستشعار الحركي واللاسلكي على موجة إرسال واحدة مع ساعة الإيقاف وذلك لضمان عدم وجود فقد زمني داخل مكونات الجهاز نفسه.
- ٧- يبدأ اللاعب في أداء الحركة المطلوبة حيث يتم تركيب مجموعة من الحساسات حول جسم الخصم أو مجسم التدريب.
- ٨- عند توجيه اللاعب لأداء ضربة يرسل الحساس أمر رقمي لجهاز الإرسال وبالتالي يرسل جهاز الإرسال نبضة لاسلكية في دائرة قطرها ٦٠ متر.
- ٩- تستقبل وحدة التحكم الرئيسية تلك النبضة من خلال جهاز الاستقبال داخلها ويتم مرور تلك الإشارة في دائرة معالج خطي.
- ١٠- يقوم المعالج الخطي داخل وحدة التحكم الرئيسية بإيقاف دائرة الساعة الرقمية فوراً عند صدور تلك الإشارة من خلال ريلاي أو قاطع اليكتروميكانيكي.
- ١١- يتم تسجيل الزمن لسرعة الاستجابة الحركية وقراءته مباشرة من شاشة الساعة.

### التركيب الداخلي للجهاز:



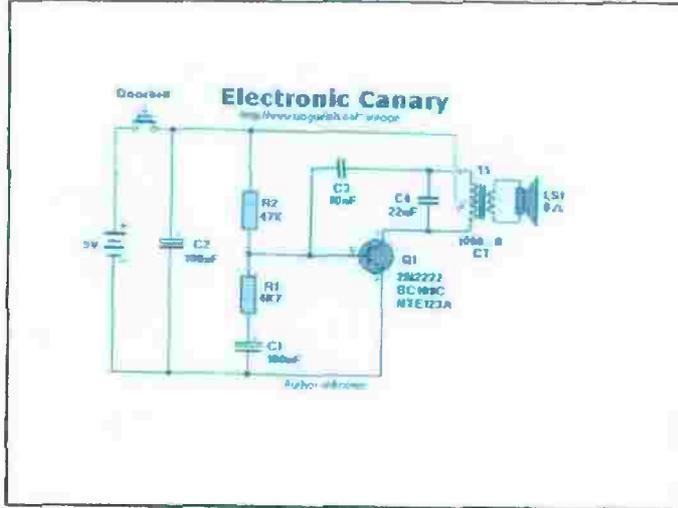
الشكل (٤)  
يوضح الدوائر  
العملية لجهاز قياس  
سرعة الاستجابة  
الحركية للاعب  
الكاراتييه.

### شكل (٤)

#### وحدة الإرسال والتحكم الرقمية للجهاز الرئيسي وتشتمل على:

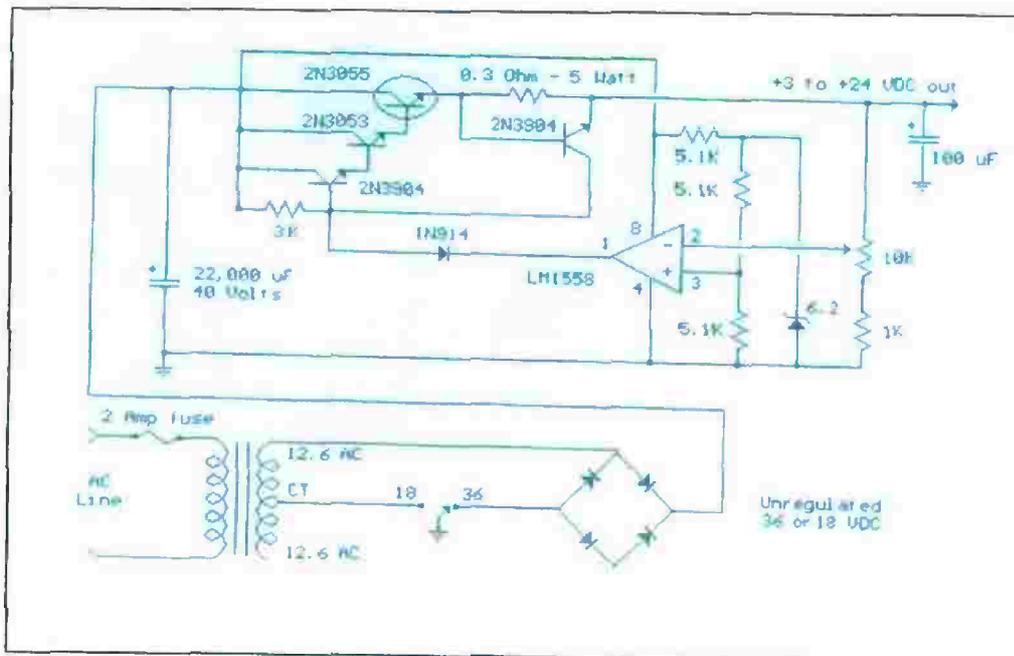
- ١- جهاز استقبال الإشارات اللاسلكية القادمة من جهاز اللاعب.
- ٢- المؤقت الزمني اللازم لتشغيل الساعة الرقمية.
- ٣- وحدة إرسال البيانات إلى جهاز التحكم اليدوي.

- ٤- التحكم في تشغيل وإطفاء الجهاز .
  - ٥- العداد الرقمي للتشغيل الذاتي عند استقبال الإشارة.
  - ٦- وحدة المعايرة لضبط حساسية الاستقبال والإرسال.
  - ٧- وحدة الذاكرة للاحتفاظ بقياس الزمن حتى بعد فصل الجهاز أو قطع التيار.
- الدوائر الإلكترونية الخاصة بجهاز قياس سرعة الاستجابة الحركية:



الشكل (٥) يوضح دائرة الإنذار الصوتي المصاحب لتوقيع حركة اللاعب.

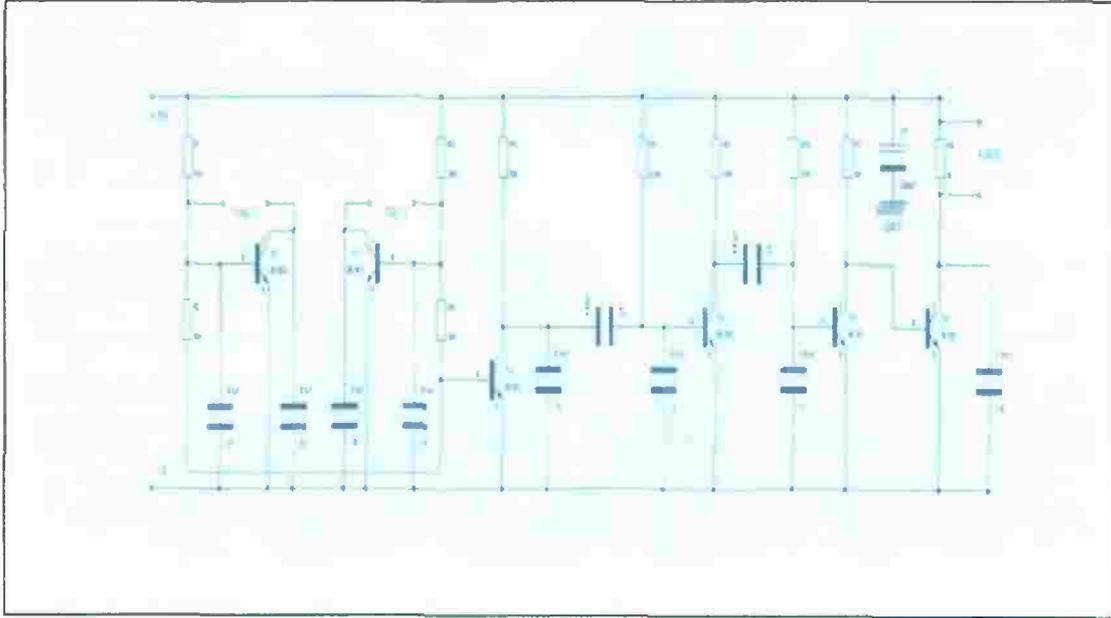
شكل (٥)



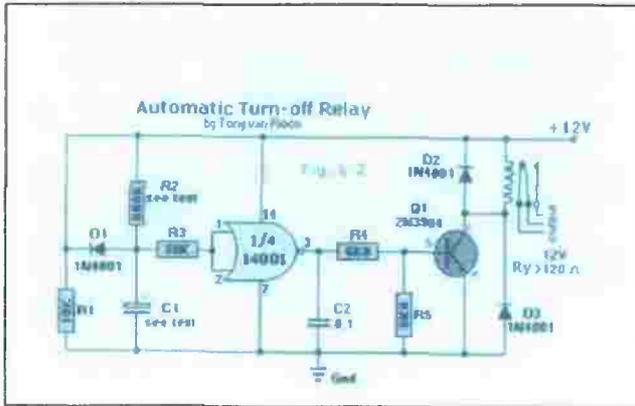
الشكل (٦) يوضح رسم تفصيلي لمكونات وحدة دائرة التغذية الرئيسية لوحدة التحكم لجهاز قياس سرعة الاستجابة الحركية.

شكل (٦)

الشكل (٧) يوضح دائرة التحكم في عمل الحساسات (sensors) والمحمولة على جسم الشكل أو اللاعب الآخر.

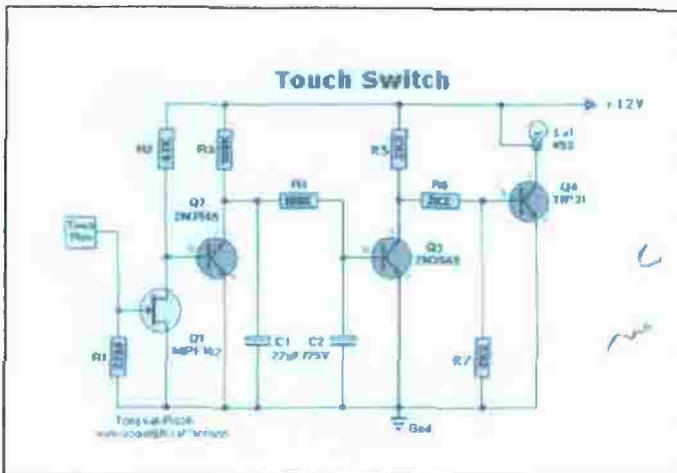


شكل (٧)



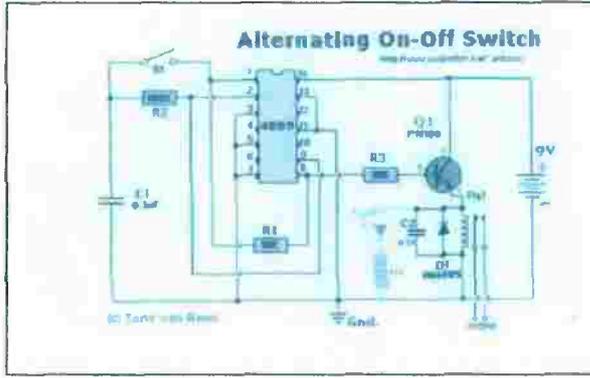
الشكل (٨) يوضح تصميم دائرة تحويل الإشارة اللاسلكية القادمة من تأثير الضربة والتي تحفز تشغيل ساعة الإيقاف ثم فصلها مباشرة لحظة أول ضربة تصل من اللاعب.

شكل (٨)



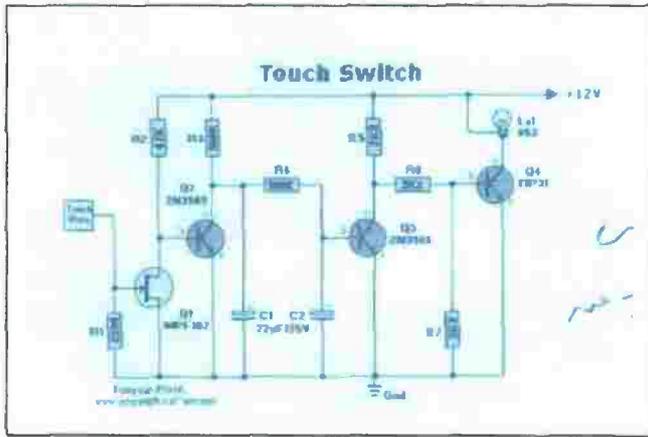
الشكل (٩) يوضح وحدة تشغيل الحساسات الموجودة على جسم الشكل أو اللاعب الخصم وعدد هذه الوحدات يتوقف على عدد الحساسات الديناميكية الموجودة حيث كل وحدة تترجم ضربة اللاعب إلى إشارة إلكترونية لتوصيلها إلى وحدة الإرسال.

شكل (٩)



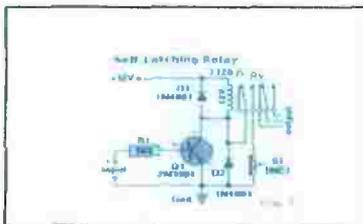
شكل (١٠)

الشكل (١٠) يوضح دائرة إيقاف العداد وهي لإيقاف عمل الساعة الرقمية عند أول لمسة من اللاعب حيث تترجم هذه الدائرة الإشارة اللاسلكية إلى حالة الإيقاف التام لعمل الجهاز وتسجيل الزمن إلى جزء من مائة من الثانية.



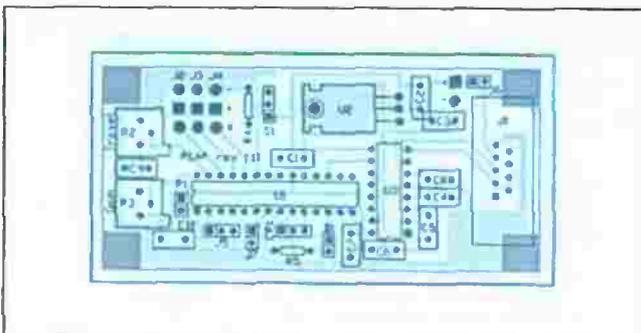
شكل (١١)

الشكل (١١) يوضح وحدة بداية تشغيل العداد الرقمي داخل الجهاز الرئيسي حيث عند الضغط عليها ترسل مجموعة من الإشارات وهي:  
١- بداية عمل ساعة الإيقاف.  
٢- تشغيل الإنذار الصوتي.  
٣- فتح دائرة استقبال الإشارة اللاسلكية القادمة من جهاز اللاعب.



شكل (١٢)

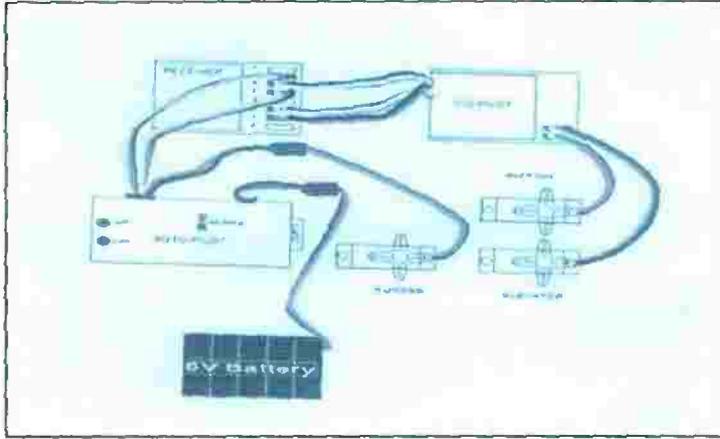
الشكل (١٢) يوضح دائرة تحفيز وتشغيل عمل الساعة الرقمية أوتوماتيكيا لضمان دقة وسرعة القياس وتزامن عمل الجهاز مع الحركة البشرية من اللاعب.



شكل (١٣)

الشكل (١٣) يوضح شكل الوحدة الرئيسية لتغذية الجهاز والتيار مع موازن كهربى لتغذية الوحدات المختلفة للجهاز.

## رسم وتصميم وحدة تغذية الطاقة الكهربائية لجهاز قياس سرعة الاستجابة الحركية



الشكل (١٤) يوضح جزء تغذية ذاكرة الجهاز ويتم عن طريق بطاريات لضمان احتفاظ الجهاز بتسجيل زمن قياس الاستجابة الحركية حتى في حالة انقطاع التيار الكهربى.

شكل (١٤)

### مميزات الجهاز:

- ١- الجهاز الجديد يعمل بالموجات اللاسلكية Radio wave مما يتيح سهولة التنقل والحركة واستخدامه مع لاعبين حقيقيين يتحركوا به واستخدامه في العديد من الرياضات المشابهة.
- ٢- صغر الحجم مما يتيح سهولة تركيبه في أجزاء صغيرة.
- ٣- استخدام التكنولوجيا الرقمية في تصنيعه مما يتيح استخدام حساسات Sensors ذات أحجام مختلفة مما يتيح قياس دقة التصويب في العديد من الرياضات.
- ٤- استخدام المؤثر الصوتى والضوئى معا مما يحفز حاستى الرؤية والسمع معا للاعب.
- ٥- سهولة وضعه داخل رداء اللاعب مما يتيح له سهولة الحركة.
- ٦- دقة القياس للدائرة الرقمية تصل إلى وحدة قياس ١/١٠٠ من كسر الثانية مما يتيح دقة عالية لحد ما فى قياس الزمن.

### التجربة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بتقنين الجهاز علميا من حيث ايجاد معاملات (الصدق، الثبات) له وذلك على العينة الاستطلاعية المختارة من داخل مجتمع البحث وعددها ١٠ لاعبين وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٢/١٠/٢٠٠٤م.

### صدق الجهاز:

تم ايجاد الصدق للجهاز باستخدام صدق المحك حيث قامت الباحثة بقياس سرعة الاستجابة الحركية للاعبين من خلال أداء اللاعبين على الجهاز المقترح من قبل الباحثة بمقارنته بزمن أداء نفس اللاعبين على جهاز سرعة الاستجابة الحركية للاعبى التايكوندو. والجدول (٩) يوضح قيم صدق المحك لسرعة الاستجابة الحركية.

**جدول (٩)**

**معامل الارتباط بين درجات جهاز سرعة الاستجابة المركبة للاعبى التايكوندو  
والجهاز المقترح فى قياس سرعة الاستجابة المركبة  
(صدق الممكن)**

ن=١٠

ر	جهاز سرعة رد الفعل للبيسط		الجهاز المقترح		وحدة القياس	القياس
	ع	م	ع	م		
*٠,٩٧	٠,٣٩	٢,٧٦	٠,٣٨	٢,٧٣	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين درجات سرعة الاستجابة الحركية لكل من الجهاز المقترح للاعبى الكاراتيه وجهاز سرعة الاستجابة الحركية للاعبى التايكوندو بلغت (٠,٩٧) وهى معاملات ارتباط دالة مما يدل على صدق الجهاز.

**ثبات الجهاز:**

استخدمت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest وقد تم اجراء التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية على الجهاز المقترح من قبل الباحثة فى يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٤/١٠/٢٢م ثم قامت بإعادة التطبيق على نفس الجهاز وذلك فى يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٤/١٠/٢٩م بفارق زمنى قدره سبعة أيام بين التطبيقين والجدول (١٠) يوضح معامل الارتباط بين القياس الأول والقياس الثانى.

**جدول (١٠)**

**معامل الارتباط بين القياس الأول والثانى  
للجهاز فى سرعة الاستجابة المركبة  
(الثبات)**

ن=١٠

ر	القياس الثانى		القياس الأول		وحدة القياس	القياس
	ع	م	ع	م		
*٠,٧٥	٠,٣٣	٢,٦٤	٠,٣٨	٢,٧٣	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين القياس الأول والثانى (٠,٧٥) وهى معاملات ارتباط دالة مما يدل على ثبات نتائج قياسات الجهاز فى سرعة الاستجابة الحركية.

**٣- تحديد القدرات الحركية الخاصة بالمرحلة السنية (١٢-١٤) سنة والاختبارات  
المناسبة لقياسها:**

قامت الباحثة بتحديد القدرات الحركية الخاصة بالمرحلة السنية (١٢-١٤) سنة

وذلك من خلال:



- أن زمن رد الفعل الحركى المركب قد احتل الترتيب الأول بنسبة ١٠٠%.
- أن القوة المميزة بالسرعة والرشاقة قد احتل الترتيب الثانى بنسبة ٨٨%.
- أن المرونة قد احتلت الترتيب الثالث بنسبة ٨١%.

كما يوضح الجدول (١٢) أهم القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنوية (١٢-١٤) سنة من خلال استطلاع رأى الخبراء.

### جدول (١٢)

#### أهم القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنوية

من (١٢-١٤) سنة من خلال استطلاع آراء الخبراء.

م	القدرات الحركية	عدد الآراء	النسبة المئوية	الترتيب
١	القوة المميزة بالسرعة	٢٠	١٠٠%	الأول
٢	زمن رد الفعل الحركى المركب	١٩	٩٥%	الثانى
٣	الرشاقة	١٥	٧٥%	الخامس
٤	السرعة الانتقالية	١٠	٥٠%	التاسع
٥	المرونة	١٧	٨٥%	الثالث
٦	السرعة الحركية	١٦	٨٠%	الرابع
٧	تحمل السرعة	٨	٤٠%	العاشر
٨	تحمل القوة	٧	٣٥%	الحادى عشر
٩	التوازن	١٣	٦٥%	السابع
١٠	الدقة	١٤	٧٠%	السادس
١١	التوافق	١٢	٦٠%	الثامن

يتضح من الجدول (١٢) الترتيب والنسبة المئوية للقدرات الحركية الخاصة من خلال

استطلاع آراء الخبراء كالاتى:

- أن القوة المميزة بالسرعة قد احتلت الترتيب الأول بنسبة ١٠٠%.
- أن زمن رد الفعل الحركى قد احتل الترتيب الثانى بنسبة ٩٥%.
- أن المرونة قد احتلت الترتيب الثالث بنسبة ٨٥%.

وقد قامت الباحثة بتحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنوية من (١٢-١٤) سنة من خلال تجميع آراء الخبراء والمسح المرجعي وجدول (١٣) يوضح ذلك.

### جدول (١٣)

#### أهم القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنوية من (١٢-١٤) سنة من خلال آراء الخبراء والمسح المرجعي

الترتيب	النسبة المئوية	عدد الآراء	القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الهجومية
الأول	٩٧,٢٢%	٣٥	زمن رد الفعل الحركي
الثاني	٩٤,٤٤%	٣٤	القوة المميزة بالسرعة
الثالث	٨٣,٣٣%	٣٠	المرونة
الرابع	٨٠,٥٥%	٢٩	الرشاقة
الخامس	٦٦,٦٦%	٢٤	السرعة الحركية
السادس	٥٥,٥٥%	٢٠	الدقة
السابع	٣٨,٨٨%	١٤	التوازن

يتضح من جدول (١٣) الترتيب والنسبة المئوية للقدرات الحركية الخاصة بالمهارات

الهجومية للمرحلة السنوية من (١٢-١٤) سنة من خلال المسح المرجعي وآراء الخبراء وهي:

- أن زمن رد الفعل الحركي قد احتل الترتيب الأول بنسبة ٩٧,٢٢%.

- أن القوة المميزة بالسرعة قد احتلت الترتيب الثاني بنسبة ٩٤,٤٤%.

- أن المرونة قد احتلت الترتيب الثالث بنسبة ٨٣,٣٣%.

يتضح مما سبق أن زمن رد الفعل الحركي والقوة المميزة بالسرعة أهم القدرات

الحركية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنوية من (١٢-١٤) سنة.

★ ولتحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة لقياس تلك القدرات الحركية الخاصة

المختارة قامت الباحثة بعرض الاختبارات في استمارة استطلاع رأى على الخبراء

ولقد اختارت الباحثة الاختبارات التي حققت نسبة مئوية مقدارها ٧٥% فأكثر، والجدولان (١٤، ١٥) يوضحان أهم الاختبارات التي حصلت على ٧٥% فأكثر.

**جدول (١٤)**

**النسب المئوية لآراء الخبراء في أهم الاختبارات البدنية  
التي تقيس القدرات الحركية المختارة**

النسبة المئوية	عدد الآراء	اسم الاختبار	القدرة الحركية
٧٥%	١٥	اختبار قوة العضلات الأمامية للذراعين.	القوة العضلية
٧٥%	١٥	اختبار قوة العضلات الخلفية للذراعين.	
٨٥%	١٧	اختبار القوة الأيزومترية لعضلات الرجلين.	
٨٠%	١٦	اختبار قوة عضلات الظهر.	
٩٠%	١٨	اختبار قوة العضلات المادية للرجلين.	
٨٠%	١٦	اختبار زمن علو ٣٠ م من بداية متحركة.	القوة المميزة بالسرعة
١٠٠%	٢٠	اختبار الوثب العريض من الثبات.	
٨٥%	١٧	اختبار الوثبات المتتالية في المكان في ١٥ ث.	
٨٠%	١٦	اختبار رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة.	
٧٥%	١٥	اختبار إطالة الجذع.	مرونة
٨٠%	١٦	اختبار لمس المستطيلات الأربعة.	
٧٥%	١٥	اختبار فتحة الرجل.	
٨٠%	١٦	اختبار جرى في المكان ١٥ ث.	سرعة حركية
٩٠%	١٨	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ في ١٥ ث.	
٩٥%	١٩	اختبار زمن سرعة رد الفعل البسيط.	رد فعل
٩٠%	١٨	اختبار دقة سرعة رد الفعل على هدف متحرك.	

يتضح من جدول (١٤) النسب المئوية في الاختبارات البدنية التي تم الاتفاق عليها.

جدول (١٥)

النسب المئوية لآراء الخبراء في أهم الاختبارات المهارية  
التي تقيس القدرات الحركية المختارة

النسبة المئوية	عدد الآراء	اسم الاختبار	القدره الحركية
%١٠٠	٢٠	اختبار أداء لكمة مقابلة ( كزاسى زوكى ) يمنى فى زمن ١٠ ا.ث.	القوة المميزة بالسرعة خاصة
%١٠٠	٢٠	اختبار أداء لكمة مقابلة ( كزاسى زوكى ) يسرى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%١٠٠	٢٠	اختبار أداء لكمة عكسية ( كياجو زوكى ) يمنى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%١٠٠	٢٠	اختبار أداء لكمة عكسية ( كياجو زوكى ) يسرى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%١٠٠	٢٠	اختبار أداء ركلة دائرية ( مواشى جبرى ) يمنى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%١٠٠	٢٠	اختبار أداء ركلة دائرية ( مواشى جبرى ) يسرى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%١٠٠	٢٠	اختبار أداء ركلة نصف دائرية ( أورامواشى جبرى ) يمنى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%١٠٠	٢٠	اختبار أداء ركلة نصف دائرية ( أورامواشى جبرى ) يسرى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٩٥	١٩	اختبار أداء لكمة مقابلة + لكمة عكسية يمنى (كزاسى زوكى+ كياجو زوكى) فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٩٥	١٩	اختبار أداء لكمة مقابلة + لكمة عكسية يسرى (كزاسى زوكى + كياجو زوكى) فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٩٥	١٩	اختبار أداء ركلة دائرية+ركلة نصف دائرية يمنى(مواشى جبرى+أورامواشى جبرى)فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٩٥	١٩	اختبار أداء ركلة دائرية +ركلة نصف دائرية يسرى(مواشى جبرى+أورامواشى جبرى)فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٧٥	١٥	اختبار (وقوف- الحائط خلف الظهر) رفع الرجل اليمنى جانبا أعلى.	المرونة الخاصة
%٧٥	١٥	اختبار (وقوف- الحائط خلف الظهر) رفع الرجل اليسرى جانبا أعلى.	
%٧٥	١٥	اختبار (وقوف-الجانب مواجه للحائط ) رفع الرجل اليمنى أماما أعلى.	
%٧٥	١٥	اختبار (وقوف - الجانب مواجه للحائط ) رفع الرجل اليسرى أماما أعلى.	
%٩٠	١٨	اختبار أداء لكمة مقابلة ( كزاسى زوكى ) يمنى فى زمن ١٠ ا.ث.	تحمل السرعة الخاص
%٩٠	١٨	اختبار أداء لكمة مقابلة ( كزاسى زوكى ) يسرى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٩٠	١٨	اختبار أداء لكمة عكسية ( كياجو زوكى ) يمنى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٩٠	١٨	اختبار أداء لكمة عكسية ( كياجو زوكى ) يسرى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٩٠	١٨	اختبار أداء ركلة دائرية ( مواشى جبرى ) يمنى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٩٠	١٨	اختبار أداء ركلة دائرية ( مواشى جبرى ) يسرى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٩٠	١٨	اختبار أداء ركلة نصف دائرية ( أورامواشى جبرى ) يمنى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٩٠	١٨	اختبار أداء ركلة نصف دائرية ( أورامواشى جبرى ) يسرى فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٨٥	١٧	اختبار أداء لكمة مقابلة + لكمة عكسية يمنى (كزاسى زوكى+ كياجو زوكى) فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٨٥	١٧	اختبار أداء لكمة مقابلة + لكمة عكسية يسرى (كزاسى زوكى + كياجو زوكى) فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٨٥	١٧	اختبار أداء ركلة دائرية+ركلة نصف دائرية يمنى(مواشى جبرى+أورامواشى جبرى)فى زمن ١٠ ا.ث.	
%٨٥	١٧	اختبار أداء ركلة دائرية+ركلة نصف دائرية يسرى (مواشى جبرى+أورامواشى جبرى)فى زمن ١٠ ا.ث.	

**تابع جدول (١٥)**  
**النسب المئوية لآراء الخبراء في أهم الاختبارات المهارية**  
**التي تقيس القدرات المركبة المختارة**

النسبة المئوية	عدد الآراء	اسم الاختبار	القدرة الحركية
%٨٥	١٧	اختبار أداء لكمة مقابلة ( كزاسى زوكى ) يمنى فى زمن ٤٥ ث.	تحمل القوة الخاص
%٨٥	١٧	اختبار أداء لكمة مقابلة ( كزاسى زوكى ) يسرى فى زمن ٤٥ ث.	
%٨٥	١٧	اختبار أداء لكمة عكسية ( كياجو زوكى ) يمنى فى زمن ٤٥ ث.	
%٨٥	١٧	اختبار أداء لكمة عكسية ( كياجو زوكى ) يسرى فى زمن ٤٥ ث.	
%٨٥	١٧	اختبار أداء ركلة دائرية ( مواشى جبرى ) يمنى فى زمن ٤٥ ث.	
%٨٥	١٧	اختبار أداء ركلة دائرية ( مواشى جبرى ) يسرى فى زمن ٤٥ ث.	
%٨٥	١٧	اختبار أداء ركلة نصف دائرية ( أورامواشى جبرى ) يمنى فى زمن ٤٥ ث.	
%٨٥	١٧	اختبار أداء ركلة نصف دائرية ( أورامواشى جبرى ) يسرى فى زمن ٤٥ ث.	
%٨٠	١٦	اختبار أداء لكمة مقابلة + لكمة عكسية يمنى (كزاسى + كياجو) فى زمن ٤٥ ث.	
%٨٠	١٦	اختبار أداء لكمة مقابلة + لكمة عكسية يسرى (كزاسى + كياجو) فى زمن ٤٥ ث.	
%٨٠	١٦	اختبار أداء ركلة دائرية + ركلة نصف دائرية يمنى (مواشى +أورامواشى جبرى) فى زمن ٤٥ ث.	
%٨٠	١٦	اختبار أداء ركلة دائرية + ركلة نصف دائرية يسرى(مواشى+أورامواشى جبرى) فى زمن ٤٥ ث.	
%٩٥	١٩	اختبار زمن سرعة رد فعل بسيط.	سرعة الاستجابة الحركية
%١٠٠	٢٠	اختبار زمن سرعة رد فعل مركب.	
%٩٥	١٩	اختبار فعالية الهجوم من زوايا مختلفة.	فعالية الأداء

يتضح من جدول (١٥) النسب المئوية فى الاختبارات المهارية التي تم الاتفاق عليها.

**★ التجربة الاستطلاعية الثانية:**

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٤/١١/٢م حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٤/١١/٩م.

**صدق الاختبارات:**

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على المجموعة الاستطلاعية الممثلة لمجتمع البحث (مجموعة مميزة) السابق ذكرها وذلك كالاتى:

- المجموعة الأولى (المميزة): وهى عينة قوامها ١٠ لاعبين كاراتيه درجة حزام بنى وأسود (١٢-١٤) سنة من داخل مجتمع البحث.
- والمجموعة الثانية (غير المميزة): وهى عينة قوامها ١٠ لاعبين كاراتيه حديثى العهد درجة حزام برتقالى (١٢-١٤) سنة من خارج مجتمع البحث وذلك لإيجاد صدق التمايز

للاختبارات وقد تم تطبيق الاختبارات يوم الثلاثاء الموافق ٢ / ١١ / ٢٠٠٤ م على المجموعتين لإيجاد الصنق والجدولين (١٦، ١٧) يوضحان ذلك.

**جدول (١٦)**

**دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في القياسات البدنية قيد البحث للعبة الاستطلاعية (الصدق)**

ن=٢=١٠

قيمتا "ت" ودلالاتها	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		القياسات	
	ع	م	ع	م		
*٢,٨٢	٨,٦٤	٢٩,٦٣	١٠,٦٦	٤٢,٥٢	القوة الازومترية لعضلات الرجلين	القوة العضلية
*٥,١٣	٥,٣٩	٢٠,٧٥	٤,٨٣	٣٣,١٢	قوة العضلات المادية للرجلين	
*٥,٩٤	٤,٩٣	٢١,٥٨	٧,٠٩	٣٨,٦٨	قوة عضلات الظهر	
*٨,٥٣	١,٢٠	٥,٤٧	١,٢٦	١٠,٤٢	قوة العضلة ذات الرأسين العضدية	
*١٠,٥٢	١,٠٨	٥,٩٦	١,٣٣	١١,٩٧	قوة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	
*٤,٦٣	٥,٩٨	٢٢,٥٢	٤,٢١	٢١,٢٣	فتحة البرجل	مرونة عامة
*٢,٧٦	٢,٨٧	٦,٢٨	٢,٣٢	٩,٦٨	لمس المستطيلات الأربعة في ٣٠ ث	
*٧,٤٣	٤,١٩	٢٨,٦٧	٣,٦٩	٤٢,٥	إطالة جذع	
*٤,٦١	١٢,٨٤	١٠٨,٢٥	٧,٣٨	١٣١	رفع الرجل بالظهر يمين	مرونة خاصة (اختبار فتحة البرجل في الدائرة)
*٥,٣٦	١٢,٩٣	٩٨,٦٨	٧,٠٧	١٢٥	رفع الرجل بالظهر شمال	
*٥,٧٤	١١,٨٥	١٠٢,٦٨	٨,١٦	١٣٠,٢	رفع الرجل بالجانب يمين	
*٦,٧٤	١٠,٩٦	٦٩,٨٥	٧,٣٨	١٢٦,٥٢	رفع الرجل بالجانب شمال	
*٥,٠٥	٣,٥٦	٢٠,٥٢	٢,٠١	٢٧,٤	جرى في المكان في ١٥ ث	سرعة حركية عامة
*٨,٧٦	٣,٥٤	١٩,٦٨	١,١٤	٣٠,٥٤	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ في ١٥ ث	
*٢,٢١	٢,٢٥	١,٦٨-	٢,٨٥	٠,٩٩	دقة سرعة رد الفعل على هدف متحرك	سرعة رد الفعل
*٢,١١	٨٩,٨٧	٤٢١,٢٣	٦٧,٠٣	٣٤٢,٣١	سرعة زمن رد الفعل البسيط	
*٦,١٢	٠,٢٨	١,٥٦	٠,١٣	٠,٩٣	سرعة استجابة بسيطة على الجهاز	سرعة استجابة حركية خاصة
*٤,٧٥	٠,٣٩	١,٩٨	٠,٢٨	١,٢٢	سرعة استجابة مركبة على الجهاز	
*٣,٤٧	١,٨٥	٨,٦٥	٠,٥٤	٦,٤٢	عدو ٣٠ م من بداية متحركة	قوة مميزة بسرعة عامة
*٤,٤٤	١٤,٢٨	٩٨,٧٥	٨,٠٤	١٢٣	الوثب العريض من الثبات	
*٣,٥٢	٣,٢٥	٥,٢١	٢,٠٣	٩,٧	الوثبات المتتالية في المكان في ١٥ ث	
*٢,٣٧	١١٤,٨٩	٣٢١,٢٣	١٢١,٢٥	٤٤٢	رمى الكرة لأقصى مسافة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٠١

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة المميزة عن

المجموعة غير المميزة في جميع الاختبارات البدنية، مما يدل على صدقها.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في قياس  
فعالية الهجوم من زوايا مختلفة للعينة الاستطلاعية  
(الصدق)

ن=١=٢=١٠

القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" ودلالاتها
	ع	م	ع	م	
فعالية الهجوم من زوايا مختلفة	٢٢,٦٤	٢,٨١	١٢,٣٦	٤,٢٨	٠٦,٠٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٠١

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة المميزة عن

المجموعة غير المميزة في فعالية الهجوم من زوايا مختلفة، مما يدل على صدقها.

**ثبات الاختبارات:**

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه

Test - Retest على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وقد تم

إجراء القياس الأول يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٤/١١/٢م والقياس الثاني يوم الثلاثاء الموافق

٢٠٠٤ / ١١ / ٩م والجدولين (١٨، ١٩) يوضحان ذلك.

**جدول (١٨)**  
**معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في القياسات**  
**البدنية قيد البحث للعينة الاستطلاعية**  
**(النبات)**

ن=١٠

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياسات	
	ع	م	ع	م		
٠,٨٩٥	٩,٦٣	٣٤,٠٨	١٠,٦٦	٤٢,٥٢	القوة الايزومترية لعضلات الرجلين	القوة العضلية
٠,٩٨٥	٤,٨٥	٣٣,١٢	٤,٨٣	٣٣,١٢	قوة العضلات المادة للرجلين	
٠,٧٨٩	٤,٣١	٣٩,٦٤	٧,٠٩	٣٨,٦٨	قوة عضلات الظهر	
٠,٨٥٩	١,٨٩	١١,٣٧	١,٢٦	١٠,٤٢	قوة العضلة ذات الرأسين العضدية	
٠,٧٧٣	١,٨٤	١٢,٥٢	١,٣٣	١١,٩٧	قوة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	
٠,٩٣٤	٤,٢١	٢٢,١	٤,٢١	٢١,٢٣	فتحة الברجل	مرونة عامة
٠,٨٤١	٢,٠٤	١٠,١٤	٢,٣٢	٩,٦٨	لمس المستطيلات الأربعة في ٣٠ ث	
٠,٨٣٥	٣,٥٥	٤٣,٢	٣,٦٩	٤٢,٥	إطالة جذع	
٠,٨٥٣	٦,٧٣	١٣٠,٣	٧,٣٨	١٣١	رفع الرجل بالظهر يمين	مرونة خاص (اختبار فتحة البرجل في دائرة)
٠,٩٢٥	٧,٢٥	١٢٥,٢	٧,٠٧	١٢٥	رفع الرجل بالظهر شمال	
٠,٩١١	٧,٥٥	١٣٢,٥٤	٨,١٦	١٣٠,٢	رفع الرجل بالجانب يمين	
٠,٧٦٥	٦,٧	١٢٧,٩٦	٧,٣٨	١٢٦,٥٢	رفع الرجل بالجانب شمال	
٠,٨٨١	٢,٦٢	٢٦,٨	٢,٠١	٢٧,٤	جري في المكان في ١٥ ث	سرعة عامة
٠,٩٠١	١,٥٨	٣٢,١	١,١٤	٣٠,٥٤	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ في ١٥ ث	
٠,٨٠٩	٣,٥٨	٠,٨٧	٢,٨٥	٠,٩٩	دقة سرعة رد الفعل على هدف متحرك	سرعة رد الفعل
٠,٧٠٨	٤٢,٩٨	٣٣٥,٥٢	٦٧,٠٣	٣٤٢,٣١	سرعة زمن رد الفعل البسيط	
٠,٨٤٢	٠,١٧	٠,٩١	٠,١٣	٠,٩٣	سرعة استجابة بسيطة على الجهاز	سرعة استجابة خاصة
٠,٨٢٩	٠,٢٩	١,١٩	٠,٢٨	١,٢٢	سرعة استجابة مركبة على الجهاز	
٠,٨١٧	٠,٩٢	٦,٧٥	٠,٥٤	٦,٤٢	عدو ٣٠ م من بداية متحركة	سرعة مميزة (عامة)
٠,٩٥٨	٨,٥١	١٢٤,٢	٨,٠٤	١٢٣	الوثب العريض من الثبات	
٠,٨٥٦	٢,٩٣	٩,٠١	٢,٠٣	٩,٧	الوثبات المتتالية في المكان في ١٥ ث	
٠,٨٢٤	١١٩,٣٨	٤٥٨	١٢١,٢٥	٤٤٢	رمي الكرة لأقصى مسافة	

يتضح من جدول (١٨) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني في القياسات البدنية قد تراوحت بين (٠,٧٠٨ ، ٠,٩٥٨) مما يدل على ثبات درجات هذه الاختبارات وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١.

### جدول (١٩)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى فى قياس

فعالية الهجوم قيد البحث للعينة الاستطلاعية

(الثبات)

ن=١٠

ر	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		القياس
	ع	م	ع	م	
٠,٩١٣	٣,٧٢	٢١,٩٣	٢,٨١	٢٢,٦٤	فعالية الهجوم من زوايا مختلفة

يتضح من جدول (١٩) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثانى فى

فعالية الهجوم بلغ (٠,٩١٣) مما يدل على ثباتها.

#### ٤- التدريبات المتنوعة المقترحة من قبل الباحثة مرفق (٦):

قامت الباحثة بدراسة مسحية للمراجع والأبحاث السابقة لتحديد التدريبات المناسبة للارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية والتي تحقق أهداف البحث من خلال استخدام تدريبات متنوعة حرة أو باستخدام أدوات مثل جاكيت الأثقال وجيتر الأثقال واستك مطاط حيث أنها تعد من أنسب الأدوات التى تساعد على تنمية المهارات قيد البحث خاصة إذا تمت بنفس المسار الحركى للأداء المهارى.

#### أ- جاكيت الأثقال وجيتر الأثقال من تصميم الباحثة مرفق (٢٣):

قامت الباحثة بتصميم وإعداد جاكيت أثقال وهو جاكيت بدون أكمام مصنوع من قماش سميك ويشبه الجاكيت الصديرى حيث أنه مفتوح من الأمام وبه فتحة من أعلى لدخول الرأس وتم إضافة أربطة على طرفى جاكيت الأثقال وذلك لاستخدامها فى إحكام فتحى الجاكيت على جسم اللاعب خلال ارتدائه له أثناء الأداء الفعلى لمحتوى المحطات التدريبية وقد تم تثبيت خمسة جيوب أمامية وخمس جيوب خلفية بالظهر عرض الجيب ١٠ سم وطوله ٥ سم وذلك حتى يوضع بداخلها قطع الحديد التى تم إعدادها بأوزان مختلفة ٥٠، ١٠٠، ١٥٠، ٢٠٠، ٢٥٠ جم وتم عمل جيتر أثقال للأيدى والأرجل به أربعة جيوب مقلل باستك مطاط من الأمام ومن الجانب ورباط للأمان.

### ★ تحديد أوزان الأثقال المناسبة لتطوير عنصر القوة المميزة بالسرعة:

قامت الباحثة بتحديد الحد الأقصى لأداء اللاعب لكل تمرين في محطة تدريبية مثلا ولمدة زمنية محددة ثم قام اللاعب بأداء كل تمرين مع ارتداء جاكيت الأثقال المحمل بـ ١، ٢، ٣، ٤% ثم ٥، ٦، ٧، ٨% من وزن اللاعب حيث وجدت الباحثة أن ١، ٢، ٣، ٤% من وزن اللاعب كانت غير مؤثرة على الأداء حيث حقق اللاعب لهذه الأوزان عددا من التكرارات مساويا لعدد التكرارات التي أداها بدون أثقال إضافية بعد ذلك تم التعرف على الوزن المناسب الذي حقق الشدة أو النسبة من ٨٠-١٠٠% من أقصى تكرار وقد تراوحت من ٥-٧% من وزن اللاعب..

وكذلك بالنسبة لجيتير الأيدي والأرجل حيث يتراوح وزن النقل ما بين ٣% إلى ٥% من الوزن الكلي للاعب لجيتير الأرجل أما بالنسبة لليدين من ٢% إلى ٤% من الوزن الكلي للاعب وهذا وقد روعى في تصميم جاكيت وجيتير الأثقال إمكانية تغيير الوزن تبعاً للوزن المناسب بكل لاعب من لاعبي المجموعة التجريبية.

### ب- تحديد مقاومة الاستنك المطاط:

توصلت الباحثة إلى أن أحسن أسلوب لتقنين الاستنك المطاط هو عدد تكرارات أداء اللاعب التي تحقق شدة ٩٠: ١٠٠% هو من ١٠ إلى ١٥ تكرار.

- حيث طول ٢ سمك ٣ سم = ٩٠% ويكرر ١٥ مرة.
- طول ١,٥ سمك ٣ سم = ١٠٠% ويكرر ١٠ مرات.

### ★ التجربة الاستطلاعية الثالثة:

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق ١٢/١١/٢٠٠٤م حيث قام عشرة من اللاعبين (عينة استطلاعية) من داخل مجتمع البحث بتنفيذ المهارات قيد البحث في زمن ٥ث، ١٠ث، ١٥ث باستخدام (التمرينات الحرة - جاكيت الأثقال - جيتير الأثقال - الاستنك المطاط) وذلك بهدف تحديد الزمن المناسب لتكرار الأداء عند تطبيق تجربة البحث. ويوضح جدول (٢٠) البيانات الإحصائية الخاصة بتحديد الزمن المناسب لتكرار الأداء عند تنفيذ المهارات قيد البحث باستخدام (التمرينات الحرة - جاكيت الأثقال - جيتير الأثقال - الاستنك المطاط) للمرحلة السنوية من (١٢-١٤) سنة.



وقد تم وضع التدريبات المتنوعة المقترحة وفقا للاعتبارات التالية:

- التنمية الشاملة المتزنة لجميع أجزاء الجسم.
  - أن يكون مناسباً للمرحلة السنية.
  - يجب أن تمتزج تمارين القوة بتمارين الإطالة والاسترخاء.
  - مراعاة الفروق الفردية والتنوع فى التدريبات.
  - أن يكون المحتوى صادقا يحقق الهدف الموضوع للدراسة بحيث يؤدي إلى النتائج التى يستهدفها البرنامج من تطبيقه ومراعاة صحة المادة المقدمة لعرضها على الخبراء.
  - مراعاة التدرج فى الحمل والشدة عن طريق ترتيب المحتوى بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
  - الإحماء الجيد وتمارين مرونة المفاصل والعمود الفقرى حيث أن هذا العمر تكون الأنسجة الضامة والأوتار وأربطة المفاصل أقل مقاومة للمجهود العضلى.
  - يجب التعرف على أهم العضلات العاملة فى الحركات والتمارين الملائمة لتنميتها.
  - مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
  - مراعاة الطريقة الصحيحة للأداء أثناء التدريب.
  - تحديد شدة الأحمال التدريبية وفترات الراحة والارتفاع التدريجى بشدة الحمل.
- وبعد انتهاء الباحثة من وضع التدريبات قامت بعرضها على الخبراء وتعديلها وفقا لآرائهم وقد اشتمل محتوى الوحدة التدريبية على ما يلى:

- تدريبات الإحماء وإعداد بدنى عام لتهيئة جميع أجزاء الجسم.
- تدريبات الإعداد البدنى الخاص لتنمية القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية.
- تدريبات على الأداء المهارى (حر - أفعال - استك مطاط).
- تدريبات الإعداد الخطى.

#### ★ التجربة الاستطلاعية الرابعة:

وتم تطبيقها على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث يوم

الجمعة الموافق ٢٠٠٤/١١/١٩م وذلك بهدف:

- تحديد الأدوات اللازمة لتطبيق التدريبات وتجهيزها.
- تحديد مدى ملائمة التدريبات.
- تجهيز المكان المناسب لتطبيق البرنامج.
- تدريب الباحثة على إجراء القياسات بطريقة صحيحة.

- التأكد من فهم المساعدين للعمل المسنود إليهم.
- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي يمكن أن تتعرض لها الدراسة الأساسية والعمل على تلافئها.
- تقنين حمل التدريب من خلال تطبيق وحدات تدريبية لمعرفة شدة وحجم الحمل والراحة البينية.

وقد أسفرت نتائج التجربة عن تحديد التدريبات المناسبة وإجراء بعض التعديلات فى التدريبات حتى تتناسب مع اللاعبين الناشئين كما أسفرت عن تقنين فترات الراحة بين القياسات المختلفة وتحديد جرعات بداية الأحمال التدريبية وأنسب التكرارات والأزمنة وتحديد محتوى البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية ووضع الأحمال التدريبية المناسبة من حيث الشدة وحجم الحمل.

#### ★ تحديد مدة الوحدة التدريبية والتوزيع الزمنى للتدريبات:

من خلال المسح المرجعى للدراسات السابقة والأبحاث العلمية فى مجال الكاراتيه وكذلك استمارة استطلاع رأى الخبراء توصلت الباحثة إلى جدول (٢١).

#### جدول (٢١)

#### النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة ورأى الخبراء فى

#### عناصر عملية التدريب

م	العناصر	رأى الخبراء	نسبة الاتفاق
١	مدة التدريبات	٣ أشهر	%١٠٠
٢	عدد الأسابيع	١٢ أسبوع	%١٠٠
٣	عدد الوحدات التدريبية	٣٦ وحدة تدريبية	%١٠٠
٤	تشكيل وحدة الحمل	(٢:١)	%٩٥
٥	الأحمال التدريبية	متوسط ، عالى ، أقصى	%٩٠
٦	طريقة التدريب المستخدمة	فترى مرتفع الشدة	%١٠٠
٧	الاختبارات المستخدمة	١- تحليل مباريات تجريبية قبلى وبعدى	%١٠٠
		٢- اختبارات بدنيه	%٩٠
		٣- اختبارات مهاريه	%١٠٠

وبعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للتدريبات المقترحة قامت الباحثة بوضع التدريبات وعرضها على الخبراء مرة أخرى، ثم قامت بإجراء التعديلات التى أوصى بها الخبراء لتحقيق الهدف الذى وضعت من أجله التدريبات.

جدول ( ٢٢ )

توزيع ( عدد، زمن ) الوحدات التدريبية، الزمن الأسبوعي للتدريبات  
ثم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع

الفترة الأسبوع	فترة الإعداد												المحتوى	
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر		المجموع
عدد الوحدات التدريبية	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣٦	عدد الوحدات التدريبية
زمن الوحدات التدريبية	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٩٦	٩٦	١٠٨	١٠٨	١٠٨	٩٦	٨٤	٧٢	٧٢	--	زمن الوحدات التدريبية
الزمن الأسبوعي	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٢٨٨	٢٨٨	٣٢٤	٣٢٤	٣٢٤	٢٨٨	٢٥٢	٢١٦	٢١٦	٣٦٠٠	الزمن الأسبوعي

يتضح من الجدول (٢٢) عدد الوحدات التدريبية وعدد الفترات وأسابعه (٣) وحدات  
تدريبية في الأسبوع ( الاثنين، الخميس، الجمعة).

جدول ( ٢٣ )

توزيع نسبة وزمن الإعداد خلال فترة التدريبات

م	أجزاء الوحدة التدريبية	النسبة المئوية	زمن الإعداد
الجزء التمهيدي	الإعداد البدني ( تمارين متنوعة خاصة )	%٤٠	١٤٤٠ ق
الجزء الرئيسي	الإعداد المهارى	%٣٠	١٠٨٠ ق
	الإعداد الخطى	%٣٠	١٠٨٠ ق
	المجموع	%١٠٠	٣٦٠٠ ق

جدول ( ٢٤ )

توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من أسابيع التدريبات

نسب الإعداد	فترة الإعداد												الفترة ومراحلها بالأسبوع إعداد				
	مباراتى					خاص					عام						
	المجموع	الثاني عشر	الحادي عشر	عشر	التاسع	المجموع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	المجموع	الثالث	الثاني	الأول		
%٤٠	%٥	%١	%١	%١	%٢	%١٧	%٣	%٣	%٣	%٤	%٤	%١٨	%٥	%٦	%٧	بدنى	تمهيدي
%٣٠	%٦	%١	%١	%٢	%٢	%١٥	%٣	%٤	%٤	%٢	%٢	%٩	%٣	%٣	%٣	مهارى	رئيسى
%٣٠	%١٦	%٤	٤	%٤	%٤	%١١	%٣	%٢	%٢	%٢	%٣	%٢	%١	-	خطى		
%١٠٠	%٢٧	%٦	٦	%٧	%٨	%٤٣	%٩	%٩	%٩	%٨	%٨	%٣٠	%١٠	%١٠	%١٠	المجموع	

جدول (٣٥)

توزيع أزمدة محتوى الإعداد فى كل مرحلة طبقاً  
لنسبتها فى نفس المرحلة

المجموع	فترة الإعداد			مراحل الفترة	
	المرحلة المباراتية	مرحلة الإعداد الخاص	مرحلة الإعداد العام	الزمن	
١٤٤٠ ق	١٨٠	٦١٢	٦٤٨	الإعداد البدنى	الجزء التمهيدي
١٠٨٠ ق	٢١٦	٥٤٠	٣٢٤	الإعداد المهارى	الجزء الرئيسى
١٠٨٠ ق	٥٧٦	٣٩٦	١٠٨	الإعداد الخططى	
٣٦٠٠ ق	٩٧٢	١٥٤٨	١٠٨٠	المجموع	

$$- \text{ زمن الإعداد البدنى فى مرحلة الإعداد العام} = \frac{3600}{100} \times 18 = 648 \text{ ق}$$

$$- \text{ زمن الإعداد المهارى فى مرحلة الإعداد العام} = \frac{3600}{100} \times 9 = 324 \text{ ق}$$

$$- \text{ زمن الإعداد الخططى فى مرحلة الإعداد العام} = \frac{3600}{100} \times 3 = 108 \text{ ق}$$

$$- \text{ زمن الإعداد ككل فى مرحلة الإعداد العام} = \frac{3600}{100} \times 30 = 1080 \text{ ق}$$

$$- \text{ زمن الإعداد البدنى فى مرحلة الإعداد الخاص} = \frac{3600}{100} \times 17 = 612 \text{ ق}$$

$$- \text{ زمن الإعداد المهارى فى مرحلة الإعداد الخاص} = \frac{3600}{100} \times 15 = 540 \text{ ق}$$

$$- \text{ زمن الإعداد الخططى فى مرحلة الإعداد الخاص} = \frac{3600}{100} \times 11 = 396 \text{ ق}$$

$$- \text{ زمن الإعداد ككل فى مرحلة الإعداد الخاص} = \frac{3600}{100} \times 43 = 1548 \text{ ق}$$

$$- \text{ زمن الإعداد البدنى فى مرحلة الإعداد للمباريات} = \frac{3600}{100} \times 5 = 180 \text{ ق}$$

$$- \text{ زمن الإعداد المهارى فى مرحلة الإعداد للمباريات} = \frac{3600}{100} \times 6 = 216 \text{ ق}$$

- زمن الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد للمباريات =  $\frac{3600}{100} \times 16 = 576$  ق

- زمن الإعداد ككل في مرحلة الإعداد للمباريات =  $\frac{3600}{100} \times 27 = 972$  ق

**جدول (٣٦)**

**توزيع أزمدة محتوى الإعداد في كل أسبوع داخل المرحلة طبقاً لنسبته**

زمن الإعداد ق	فترة الإعداد												الفترة ومراحلها بالأسبوع	إعداد
	مباراتي			خاص						عام				
	الثاني عشر	الحادي عشر	العشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول		
٤٤٠ ق	٣٦	٣٦	٣٦	٧٢	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٤٤	١٤٤	١٨٠	٢١٦	٢٥٢	إعداد بدني (تسريبات متنوعة)	تهيدي
١٠٨٠ ق	٣٦	٣٦	٧٢	٧٢	١٠٨	١٤٤	١٤٤	٧٢	٧٢	١٠٨	١٠٨	١٠٨	إعداد مهاري	رئيسي
١٠٨٠ ق	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٠٨	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٣٦	--	إعداد خططي	
٣٦٠٠ ق	٢١٦	٢١٦	٢٥٢	٢٨٨	٣٢٤	٣٢٤	٣٢٤	٢٨٨	٢٨٨	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	المجموع	

**جدول (٣٧)**

**نسب توزيع أزمدة الإعداد البدني على كل قدرة من القدرات المركبة الخاصة بلاعب الكاراتيه**

فترة الإعداد			الفترة ومراحلها
مباراتي	خاص	عام	
١٠%	١٥%	٣٥%	قوة مميزة بالسرعة عامة
٤٠%	٣٥%	١٥%	قوة مميزة بالسرعة خاصة
٥٠%	٥٠%	٥٠%	زمن رد فعل حركي مركب
١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	المجموع

جدول (٣٨)

توزيع أزمدة الإعداد البدني على كل قدرة من القدرات الحركية  
على كل أسبوع من أسابيع التدريبات

زمن الإعداد س	فترة الإعداد											الفترة ومراحلها والأسابيع  نوع الإعداد	
	مباراتي				خاص				عام				
	الثاني عشر ق	الحادي عشر ق	العشر ق	التاسع ق	الثامن ق	السابع ق	السادس ق	الخامس ق	الرابع ق	الثالث ق	الثاني ق		الأول ق
٣٣٦,٦	٣,٦	٣,٦	٣,٦	٧,٢	١٦,٢	١٦,٢	١٦,٢	٢١,٦	٢١,٦	٦٣	٧٥,٦	٨٨,٢	قوة مميزة بالسرعة عامة
٣٨٣,٤	١٤,٤	١٤,٤	١٤,٤	٢٨,٨	٣٧,٨	٣٧,٨	٣٧,٨	٥٠,٤	٥٠,٤	٢٧	٣٢,٤	٣٧,٨	قوة مميزة بالسرعة خاصة
٧٢٠	١٨	١٨	١٨	٣٦	٥٤	٥٤	٥٤	٧٢	٧٢	٩٠	١٠٨	١٢٦	زمن رد فعل حركي مركب
١٤٤٠	٣٦	٣٦	٣٦	٧٢	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٤٤	١٤٤	١٨٠	٢١٦	٢٥٢	المجموع

جدول (٣٩)

توزيع نسب أزمدة الإعداد المهاري على أجزائه  
في كل فترة من فترات التدريبات

فترة الإعداد			الفترة ومراحلها نوع الإعداد المهاري
مباراتي	خاص	عام	
%١٠	%٢٠	%٥٠	مهاري حر
%٢٠	%٣٠	%٢٠	مهاري انتقال
%١٠	%١٠	%١٠	مهاري جاكيت
%١٠	%٢٠	%١٠	مهاري جيتز
%٣٠	%٣٠	%٢٠	استك مطاط
%٤٠	%٢٠	%١٠	جمل مركبة
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	المجموع

**جدول ( ٣٠ )**  
**توزيع أزمدة الإعداد المهارى على كل أسبوع**  
**من أسابيع التدريبات**

زمن الإعداد س	فترة الإعداد											الفترة ومراحلها والأسابيع نوع الإعداد	
	مبارائى				خاص					عام			
	الثانى عشر	الحدى عشر	العشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثانى		الأول
٢٩١,٦	٣,٦	٣,٦	٧,٢	٧,٢	٢١,٦	٢٨,٨	٢٨,٨	١٤,٤	١٤,٤	٥٤	٥٤	٥٤	مهارى حر
٢٧٠	٧,٢	٧,٢	١٤,٤	١٤,٤	٣٢,٤	٤٣,٢	٤٣,٢	٢١,٦	٢١,٦	٢١,٦	٢١,٦	٢١,٦	مهارى أثقال
١٢٤,٢	-	٧,٢	-	١٤,٤	١٠,٨	-	-	٢١,٦	٢١,٦	١٠,٨	-	٢١,٦	جاكت أثقال
١٤٥,٨	٧,٢	-	١٤,٤	-	٢١,٦	٤٣,٢	٤٣,٢	-	-	١٠,٨	٢١,٦	-	جيترا أثقال
٢٩١,٦	١٠,٨	١٠,٨	٢١,٦	٢١,٦	٣٢,٤	٤٣,٢	٣٤,٢	٢١,٦	٢١,٦	٢١,٦	٢١,٦	٢١,٦	استك مطاط
٢٢٦,٨	١٤,٤	١٤,٤	٢٨,٨	٢٨,٨	٢١,٦	٢٨,٨	٢٨,٨	١٤,٤	١٤,٤	١٠,٨	١٠,٨	١٠,٨	جمل مركبة
١٠٨٠	٣٦	٣٦	٧٢	٧٢	١٠٨	١٤٤	١٤٤	٧٢	٧٢	١٠٨	١٠٨	١٠٨	المجموع

**جدول ( ٣١ )**  
**توزيع أزمدة الإعداد الخططى على كل فترة من فترات التدريبات**

فترة الإعداد			الفترة ومراحلها نوع الإعداد الخططى
مبارائى	خاص	عام	
%١٠	%٣٠	%٥٠	منافس سلبي
%٢٠	%٣٥	%٤٠	منافس إيجابى
%٧٠	%٣٥	%١٠	مبارائى
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	المجموع

جدول (٣٣)

توزيع أزمدة الإعداد الخططي على كل أسبوع من أسابيع التدريبات

زمن الإعداد ق	فترة الإعداد											الفترة ومراحلها والأسابيع نوع الإعداد	
	مباراتي				خاص				عام				
	الثاني عشر ق	الحادي عشر ق	العاشر ق	التاسع ق	الثامن ق	السابع ق	السادس ق	الخامس ق	الرابع ق	الثالث ق	الثاني ق		الأول ق
٢١٠,٦	١٤,٤	١٤,٤	١٤,٤	١٤,٤	٢٧	١٨	١٨	١٨	١٨	٣٦	١٨	-	منافس سلبي
٢٩٧	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٧,٨	٢٥,٢	٢٥,٢	٢٥,٢	٢٥,٢	٢٨,٨	١٤,٤	-	منافس إيجابي
٥٧٢,٤	١٠٠,٨	١٠٠,٨	١٠٠,٨	١٠٠,٨	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٨,٨	٧,٢	٣,٦	-	مباراتي
١٠٨٠	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٠٨	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٣٦	-	المجموع

٥- تقييم فعالية الأداء المهاري عن طريق تحليل المباريات.

نظرا لسرعة الأداء الحركي خلال مباريات الكاراتيه حيث تتميز بالتغيير السريع والمستمر لكل من عمليتي الهجوم والدفاع والهجوم المضاد في المواقف التنافسية لذلك رأت الباحثة أن تحليل المباريات من خلال التصوير التلفزيوني من الطرق الفعالة والجيدة لتقييم فعالية الهجوم خلال المباريات والتحليل الفني السليم للحركات الهجومية من خلال المنافسات كما استخدمها "مورى. س وآخرون" (٢٠٠٢) في تحليل مهارات الهجومية للاعب الكاراتيه عن طريق الفيديو (١١١).

لذلك استخدمت الباحثة طريقة التصوير التلفزيوني (تسجيل المباريات) وذلك وفقا لما أشار إليه كل من "طلحة حسام الدين" (١٩٩٤)، "جمال علاء الدين" (١٩٨١) أن طريقة التصوير التلفزيوني يعد من أفضل الطرق المستخدمة لتقييم الأداء المهاري للاعبين كما أن التحليل عن طريق التصوير التلفزيوني يتميز بإمكانية عرض ما يتم ملاحظته أثناء أداء المهارة حيث يتيح التسجيل الفرصة لتكرار الملاحظة في أى وقت دون معاناة اللاعب من التكرار (٣٢: ٤٣) (١٧: ٢٤-٢٩) كما يضيف "بسطويسى أحمد" (١٩٩٩) أن التصوير السينمائي وعرض الفيديو من الوسائل الهامة والأساسية والمتداولة في مجال تقويم الحركات والمهارات الرياضية المختلفة (١٥: ٢٧٣).

لذلك قامت الباحثة بتقييم فعالية الأداء المهارى من خلال تحليل مباريات تجريبية بين أفراد عينة البحث حيث بلغ عدد المباريات (٥٦) مباراة قياس قبلى لعينة البحث، ونفس العدد بالنسبة للقياس البعدى ثم تقوم الباحثة بتحليل المباريات من خلال شريط الفيديو.

### تعيين الأحداث الزمنى:

من خلال تركيب ساعة إيقاف Stop Watch لاحتساب الزمن لأقرب ٠,١ من الثانية على شرائط الفيديو وقد روعى عند تركيبها أن تكون سرعة عرض الشريط المنقول عليه له نفس تردد الكاميرا الأصلية التى تم التصوير بها، حتى لا تسبب حدوث أخطاء فى زمن المباراة، كما روعى عند تثبيت الزمن على الشريط ألا يتسبب فى حجب الرؤية عن التحليل.

### خطوات تقييم فعالية الهجوم:

- ◆ اشترك كل لاعب فى (٣) مباريات زمن كل مباراة نقيقتين من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وذلك فى كل من القياس القبلى وكذلك فى القياس البعدى.
- ◆ قام بتحكيم المباريات سبعة من الحكام المسجلين بالاتحاد المصرى للكراتيه ولا تقل درجة الحكم عن الدرجة الثانية كحد أدنى حيث تم احتساب النقاط (إيبون - نيهون - سانبون) طبقاً للقانون الدولى للكراتيه.
- ◆ تم تسجيل عدد(٥٦) مباراة قياس قبلى للمجموعتين الضابطة والتجريبية و(٥٦) مباراة قياس بعدى بعد إجراء التجربة.
- ◆ قامت الباحثة بتحليل المباريات من خلال إعادة عرضها على جهاز تسجيل مرئى لتقييم الأداء بالنسبة للمهارات قيد البحث.

### تعليمات عامة:

- ◆ الإحماء الجيد للاعبين لتهيئة أعضاء الجسم قبل المباراة مباشرة.
  - ◆ تشجيع وحث اللاعبين على بذل أقصى إمكانية ممكنة فى المباراة.
- طريقة احتساب النقاط فى المباريات:
- ◆ إيبون: نقطة واحدة تمنح عند تسديد لكمة فى المناطق المصرح فيها بالهجوم.
  - ◆ نيهون: نقطتين تمنح فى حالة هجوم اللاعب بضربة رجل بمنطقة البطن أو باللكم فى منطقة الظهر أو بأسلوب مركب باليدين أو إخلال توازن المنافس والتسجيل الفنى الصحيح.
  - ◆ سانبون: ثلاثة نقاط تمنح للاعب فى حالة الركل بالقدم فى منطقة الوجه أو الرمى أو كس الرجل لإسقاط اللاعب أرضاً واتباع ذلك بتسجيل فنى صحيح.

### خامساً: تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

#### أ- القياس القبلى (التكافؤ):

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلى على العينة الأساسية للبحث والبالغ عددها (٣٤) لاعبا وذلك بالصالة المغطاة بنادى ههيا الرياضى فى الفترة من يوم الاثنين

٢٠٠٤/١١/٢٢م إلى الأربعاء ١٢/١/٢٠٠٤م، ثم قامت بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها (١٧) لاعبا وقامت بإيجاد التكافؤ بينهما في القياسات قيد البحث قبل تنفيذ تجربة البحث الأساسية مباشرة والجدول من (٣٣-٣٩) توضح ذلك.

**جدول (٣٣)**

**دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للقياسات البدنية قيد البحث (التكافؤ)**

ن=١٧=٢

قيمة "ت" ودلالاتها	الفرق	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات	
		ع	م	ع	م		
٠,٠٥	٠,١٨	١٢,٠٨	٤٣,٥٣	٥,٨٣	٤٣,٣٥	القوة الازومترية لعضلات الرجلين	القوة العضلية
٠,٣٦	٠,٥٩	٤,٩٣	٣٣,٥٣	٤,٧٠	٣٢,٩٤	قوة العضلات المادة للرجلين	
٠,٠٩	٠,٣٥	١٥,٤٣	٣٩,١٢	٦,٧١	٣٩,٤٧	قوة عضلات الظهر	
٠,٣٣	٠,٢٩	١,٨٩	١٠,٧٦	٣,٢٠	١٠,٤٧	قوة العضلة ذات الرأسين العضدية	
٠,٠٨	٠,٠٦	٢,٠٣	١٢,٣٥	٢,٢٣	١٢,٢٩	قوة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	
١,٠٢	١,٧٧	٤,٦٤	٢٠,٣٥	٥,٤٠	٢٢,١٢	فتحة الرجل	مرونة عامة
٠,٤٣	١,٤	١,٥٨	٩,٦٥	٣,٥٨	٩,٢٤	لمس المستطيلات الأربعة في ٣٠ ث	
٠,٦	١,٠٥	٤,٠٧	٤١,٢٩	٦,٠١	٤٠,٢٤	إطالة جذع	
١,١٥	٢,٨٨	٩,٠٢	١٢٧,٩٤	٥,٠٧	١٢٥,٠٦	رفع الرجل بالظهر يمين	مرونة خاصة (اختبار فتحة الرجل في الدائرة)
٠,٦٥	١,٦٤	٧,٦٩	١٢١,٧٦	٧,٠٩	١٢٠,١٢	رفع الرجل بالظهر شمال	
٠,٢٦	٠,٦٥	٧,٧٨	١٢٨,٧٦	٦,٥٩	١٢٩,١	رفع الرجل بالجانب يمين	
٠,٤٥	١,١٧	٧,١٢	١٢٤,١٢	٨	١٢٥,٢٩	رفع الرجل بالجانب شمال	
٠,٤	٠,٥٩	٢,٧١	٢٦,٢٩	٥,٤٢	٦,٨٨	جرى في المكان في ١٥ ث	سرعة حركية عامة
٠,٢٣	٠,٣٥	٤,٣٤	٣٣,٠٦	٤,٧٦	٣٢,٧١	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ في ١٥ ث	
٠,٠١	٠,٠١	٤,٦	٠,٢٨	٤,٢٨	٠,٢٩	دقة سرعة رد الفعل على هدف متحرك	سرعة رد الفعل
٠,٣٩	٢١,٣٦	١٣٠,٦٨	٣١٣,٨٨	١٨١,٧٣	٣٣٥,٢٤	سرعة زمن رد الفعل البسيط	
٠,٣١	٠,٠٢	٠,١٧	٠,٨٩	٠,٢١	٠,٠٩	سرعة استجابة بسيطة على الجهاز	سرعة استجابة خاصة
٠,٣٤	٠,٠٧	٠,٧٨	١,٥٧	٠,٥	١,٥	سرعة استجابة مركبة على الجهاز	
٠,٢	٠,٠٥	١,٠٦	٧,١٧	٠,٤٢	١٧,١٢	عدو ٣٠ م من بداية متحركة	سرعة مميزة عامة
٠,٢٤	١,١٨	٩,٠٩	١٣٩,٢٤	١٨,٤٣	١٣٨,٠٦	الوثب العريض من الثبات	
٠,٣٠	٠,١٥	١,١٢	٨,٢	١,٦٥	٨,٣٥	الوثبات المتتالية في المكان في ١٥ ث	
٠,٧١	٢٤,٧٦	٥٩,٣٣	٤٠٥,١٢	١٣٠,٩٣	٤٢٩,٨٨	رمي الكرة لأقصى مسافة	

يتضح من جدول (٣٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع القياسات البدنية المختارة، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه القياسات.

جدول (٣٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في قياس فعالية الهجوم من زوايا مختلفة قيد البحث قبل التجربة (التكافؤ)

$$17 = 2 = 1$$

القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق	قيمة "ت" ودلالاتها
	ع	م	ع	م		
فعالية الهجوم من زوايا مختلفة	٤,٤٩	٢١,٠٥	٣,٠٨	٢٠,٤٨	٠,٥٧	٠,٤٤

يتضح من جدول (٣٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قياس فعالية الهجوم من زوايا مختلفة، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذا القياس.

جدول (٣٥)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تكرارات أداء المهارات في زمن ١٠ ث في القياس القبلي (التكافؤ)

$$17 = 2 = 1$$

قيمة كا <sup>٢</sup>	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المهارات
	%	ك	%	ك		
٠,٢٩٤	٤٨,٧٨	٢٣٩	٥١,٢٢	٢٥١	العدد	كزاسى زوكى (يمين)
٠,٢٠٨	٤٨,٩٦	٢٣٥	٥١,٠٤	٢٤٥	العدد	كزاسى زوكى (شمال)
٠,٤٩٦	٤٨,٤	٢٤٢	٥١,٠٦	٢٥٨	العدد	كياجو زوكى (يمين)
٠,٦٤٥	٤٨,٢١	٢٤٢	٥١,٧٩	٢٦٠	العدد	كياجو زوكى (شمال)
٣,٤٢٢	٤٥,٥	١٩٢	٥٤,٥	٢٣٠	العدد	كزاسى مواشى جبرى (يمين)
٢,٥٩٩	٤٥,٩٤	١٨١	٥٤,٠٦	٢١٣	العدد	كزاسى مواشى جبرى (شمال)
٠,٦٨٥	٤٧,٥٥	١٣٦	٥٢,٤٥	١٥٠	العدد	كزاسى أورامواشى (يمين)
٠,٠١٥	٤٩,٦٣	١٣٣	٥٠,٣٧	١٣٥	العدد	كزاسى أورامواشى (شمال)
٠,٠٤٤	٥٠,٥٥	١٨٣	٤٩,٤٥	١٧٩	العدد	كزاسى زوكى + كياجو زوكى (يمين)
٠,٤٥١	٥١,٧٣	١٩٤	٤٨,٢٧	١٨١	العدد	كزاسى زوكى + كياجو زوكى (شمال)
١,٦٨٨	٤٥,٣١	٨٧	٥٤,٦٩	١٠٥	العدد	مواشى جبرى + أورامواشى جبرى (يمين)
٠,٠٢٣	٤٩,٤٢	٨٥	٥٠,٥٨	٨٧	العدد	مواشى جبرى + أورامواشى جبرى (شمال)

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين عدد تكرارات أداء المهارات (في زمن ١٠ ث) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قياساتهما القبليّة، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه القياسات.

جدول (٣٦)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تكرارات أداء المهارات في زمن ٣٠ ث في القياس القبلي (التكافؤ)

ن=١٧=٢=١

قيمة كا <sup>٢</sup>	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المهارات
	%	ك	%	ك		
٠,٣٩٦	٤٩,٦٥	٥٠,٢	٥٠,٥٣	٥٠,٩	العدد	كزامى زوكى (يمين)
٠,٥٨١	٥٠,٢١	٤٧٨	٤٩,٧٩	٤٧٤	العدد	كزامى زوكى (شمال)
١,٩٠٥	٤٩,٧	٤٩٠	٥٠,٣	٤٩٦	العدد	كياجو زوكى (يمين)
١,٤٧٣	٤٧,٤٦	٤٦٨	٥٢,٥٤	٥١٨	العدد	كياجو زوكى (شمال)
٢,٣٧٦	٥٢	٣٦٤	٤٨	٣٣٦	العدد	كزامى مواشى جبرى (يمين)
١,٠٩٨	٤٦,٨٢	٣٥٣	٥٣,١٨	٤٠١	العدد	كزامى مواشى جبرى (شمال)
٠,١٣٢	٤٧,٣٩	٢٧٢	٥٢,٦١	٣٠٢	العدد	كزامى أورامواشى (يمين)
١,٨٨٣	٤٩,٦٢	٢٥٨	٥٠,٣٨	٢٦٢	العدد	كزامى أورامواشى (شمال)
٠,٤٣٢	٥٠,٠٧	٣٧٣	٤٩,٩٣	٣٧٢	العدد	كزامى زوكى + كياجو زوكى (يمين)
٢,٢٦٤	٥١,٦٢	٣٨٣	٤٨,٣٨	٣٥٩	العدد	كزامى زوكى + كياجو زوكى (شمال)
٢,٢٣٣	٤٥,٩٥	١٧٠	٥٤,٠٥	٢٠٠	العدد	مواشى جبرى + أورامواشى جبرى (يمين)
٠,١٣٥	٤٩,٥٣	١٥٧	٥٠,٤٧	١٦٠	العدد	مواشى جبرى + أورامواشى جبرى (شمال)

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين عدد تكرارات أداء

المهارات (في زمن ٣٠ ث) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قياساتهما

القبليّة، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه القياسات.

جدول (٣٧)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تكرارات أداء المهارات في زمن ٤٥ ث في القياس القبلي (التكافؤ)

ن=١٧=٢

قيمة كا <sup>٢</sup>	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المهارات
	%	ك	%	ك		
٠,٣٩٦	٤٩,٢٩	٩٧٥	٥٠,٧١	١٠٠٣	العدد	كزامى زوكى (يمين)
٠,٥٨١	٤٩,١٥	٩٧٨	٥٠,٨٥	١٠١٢	العدد	كزامى زوكى (شمال)
١,٩٠٥	٤٨,٤٩	١٠١٠	٥١,٥١	١٠٧٣	العدد	كياجو زوكى (يمين)
١,٤٧٣	٤٨,٦٤	٩٦٣	٥١,٣٦	١٠١٧	العدد	كياجو زوكى (شمال)
٢,٣٧٦	٤٧,٩٩	٧٠٣	٥٢,٠١	٧٦٢	العدد	كزامى مواشى جبرى (يمين)
١,٠٩٨	٤٨,٥٩	٦٧٣	٥١,٤١	٧١٢	العدد	كزامى مواشى جبرى (شمال)
٠,١٣٢	٤٩,٤٥	٥٣٨	٥٠,٥٥	٥٥٠	العدد	كزامى أورامواشى (يمين)
١,٨٨٣	٥٢,١٤	٥٣٦	٤٧,٨٦	٤٩٢	العدد	كزامى أورامواشى (شمال)
٠,٤٣٢	٥٠,٨٣	٧٩٦	٤٩,١٧	٧٧٠	العدد	كزامى زوكى + كياجو زوكى (يمين)
٢,٢٦٤	٥١,٨٩	٨٢٥	٤٨,١١	٧٦٥	العدد	كزامى زوكى + كياجو زوكى (شمال)
٢,٢٣٣	٤٧,١٤	٣٢١	٥٢,٨٦	٣٦٠	العدد	مواشى جبرى + أورامواشى جبرى (يمين)
٠,١٣٥	٥٠,٧٥	٣٠٤	٤٩,٢٥	٢٩٥	العدد	مواشى جبرى + أورامواشى جبرى (شمال)

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين عدد تكرارات أداء

المهارات (في زمن ٤٥ ث) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قياساتهما

القبليّة، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه القياسات.

جدول (٣٨)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قياس فعالية الهجوم  
(القياس القبلي) أثناء مباريات الكوميتيه (التكافؤ)

$$١٧=٢=١٧$$

قيمة كا <sup>٢</sup>	الضابطة		التجريبية		المجموع	متغيرات التحليل	
	%	ك	%	ك			
٢,٦١٣	٣٥,٤٨	١١	٦٤,٥٢	٢٠	٣١	شودان	منطقة التسجيل
٠,٠٣٢	٥١,٦١	١٦	٤٨,٣٩	١٥	٣١	جودان	التسجيل
١,٦٣٦	٣٦,٣٦	٨	٦٣,٦٤	١٤	٢٢	قصيرة	مسافة التسجيل
صفر	٥٠	١٩	٥٠	١٩	٣٨	متوسطة	التسجيل
٢	—	—	١٠٠	٢	٢	طويلة	التسجيل
٠,٢٣١	٤٦,١٥	١٨	٥٣,٨٥	٢١	٣٩	منتصف	مكان الملعب
*٨	—	—	١٠٠	٨	٨	ركن	مكان الملعب
٠,٦	٦٠	٩	٤٠	٦	١٥	جانب	مكان الملعب
٠,٥٧١	٣٣,٣٣	١٦	٦٦,٦٧	١٢	٢٨	مبادئ	حركة الهجوم
٢,٦٦٧	٣٣,٣٣	٨	٦٦,٦٧	١٦	٢٤	مقابل	حركة الهجوم
١,٦	٣٠	٣	٧٠	٧	١٠	بعدي	حركة الهجوم
٣,٢٦٧	٢٦,٦٧	٤	٧٣,٣٣	١١	١٥	ثابت	وضع الجسم
صفر	٥٠	٢٣	٥٠	٢٣	٤٦	متحرك	وضع الجسم
٠,٢٣١	٤٦,١٥	١٨	٥٣,٨٥	٢١	٣٩	اق١	توقيت الهجوم
١,٠٨٧	٣٩,١٣	٩	٦٠,٨٧	١٤	٢٣	اق٢	توقيت الهجوم
—	—	—	—	—	—	اق٣	توقيت الهجوم

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قياس فعالية الهجوم في قياسها القبلي، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في التحليل عدا تكرارات الأداء في ركن الملعب.

جدول (٣٩)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في فعالية الهجوم  
(قياس قبلي) في مباريات الكومبتيه (التكافؤ)

ن=١٧=٢

قيمة كا <sup>٢</sup>	هجوم فاشل		هجوم ناجح		مجموع المهارات	المجموعات	المهارات
	%	ك	%	ك			
١,٩٩٤	٨٧,٥	٩١	١٢,٥	١٣	١٠٤	تجريبية	كياجو زوكي
	٩٣,١٤	٩٥	٦,٨٦	٧	١٠٢	ضابطة	
٢,١١٧	٩٠,٤٨	١٩	٩,٥٢	٢	٢١	تجريبية	كزامي زوكي
	١٠٠	١٦	—	—	١٦	ضابطة	
٢,٤٦١	٩٠,٢	٩٢	٩,٨	١٠	١٠٢	تجريبية	ماي مواشي جيري
	٩٥	١١٤	٥	٦	١٢٠	ضابطة	
٠,٠٠٩	٩٦	٢٤	٤	١	٢٥	تجريبية	ماي أورامواشي جيري
	٩٥	٣٨	٥	٢	٤٠	ضابطة	
٠,٠١٦	٩٤,٧٤	١٠٨	٥,٢٦	٦	١١٤	تجريبية	كزامي مواشي جيري
	٩٤	١٤١	٦	٩	١٥٠	ضابطة	
٠,٠٠٧	٨٨,٤٦	٢٣	١١,٥٤	٣	٢٦	تجريبية	كزامي أورامواشي جيري
	٩٠	٢٧	١٠	٣	٣٠	ضابطة	

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات القبليّة لفعالية الهجوم الناجح لمهارات الكاراتيه المختارة، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه القياسات وقد تم تنفيذ القياسات القبليّة كالآتي:

♦ تم إجراء القياسات البدنية في الفترة من الثلاثاء ٢٣/١١/٢٠٠٤م إلى السبت

٢٧/١١/٢٠٠٤م وتنفيذها بالترتيب التالي:

- تم إجراء القياسات الانثروبومترية يوم الثلاثاء ٢٣/١١/٢٠٠٤م.
- تم إجراء قياسات القوة العضلية والمرونة العامة يوم الأربعاء ٢٤/١١/٢٠٠٤م.
- تم إجراء القياسات القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية يوم الخميس ٢٥/١١/٢٠٠٤م.
- تم إجراء قياسات رد الفعل يوم السبت ٢٧/١١/٢٠٠٤م.

♦ تم إجراء القياسات المهارية فى الفترة من الأحد ٢٨/١١/٢٠٠٤م إلى الثلاثاء ٣٠/١١/٢٠٠٤م وتنفيذها بالترتيب التالى:

- تم إجراء قياسات القوة المميزة بالسرعة الخاصة والمرونة الخاصة يوم الأحد ٢٨/١١/٢٠٠٤م.

- تم إجراء قياسات تحمل السرعة الخاص وسرعة الاستجابة الحركية الخاصة يوم الاثنين ٢٩/١١/٢٠٠٤م.

- تم إجراء قياسات تحمل القوة الخاص يوم الثلاثاء ٣٠/١١/٢٠٠٤م.

♦ تم إجراء بطولة ودية بين اللاعبين يوم الأربعاء ١/١٢/٢٠٠٤م حيث اشترك كل لاعب فى (٣) مباريات زمن كل مباراة دقيقتين، وقام بتحكيم المباريات سبعة من الحكام المسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتيه، ونظرا لسرعة الأداء الحركى خلال مباريات الكاراتيه حيث تتميز بالتغير السريع والمستمر لكل من عمليتى الهجوم والدفاع والهجوم المضاد فى المواقف التنافسية لذلك قامت الباحثة بتحليل المباريات من خلال التصوير التليفزيونى حيث أنه من الطرق الفعالة والجيدة لتقييم فعالية الهجوم خلال المباريات والتحليل الفنى السليم للحركات الهجومية من خلال المنافسات حيث تم تسجيل عدد ٥٦ مباراة للقياس القبلى وقامت الباحثة بإعادة عرض المباريات على التسجيل المرئى (الفديو) لتقييم الأداء بالنسبة للمهارات قيد البحث وذلك من خلال استخدام استمارة بروفيل الإشارة وتفريغها مرفق (٧) لمعرفة نقاط القوة والضعف لكل لاعب ونسبة أداء المهارات ونجاحها ومسافة تسجيلها ومناطق تسجيلها وتوقيت هجومها وزمن أدائها وتم احتساب فعالية الهجوم لكل لاعب من خلال المعادلة التالية(٨٨).

$$\text{درجة فعالية الهجوم} = \frac{\text{عدد الهجمات الناجحة}}{100 \times \text{عدد الهجمات الكلية}}$$

- كذلك تم إجراء اختبار فعالية الهجوم من زوايا مختلفة لكل لاعب مرفق (٢٠) من خلال ثلاث محكمين منتشرين فى انحاء الملعب لكل محكم عشر درجات ثم قامت الباحثة بأخذ متوسط الدرجات الثلاثة لكل لاعب.

## ب- تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تطبيق تجربة البحث الأساسية فى الفترة من الخميس ٢٠٠٤/١٢/٢م حتى الاثنين ٢٠٠٥/٢/٢١م، بواقع ٣٦ وحدة تدريبية ثلاث وحدات أسبوعيا وقد تم تطبيق تجربة البحث على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد قامت بتنفيذ البرنامج التقليدى.

### ١- المجموعة التجريبية:

خضعت المجموعة التجريبية للتدريبات المتنوعة المقترحة على عدد (١٧) لاعب بواقع ٣٦ وحدة تدريبية ثلاث وحدات أسبوعية أيام الاثنين، الخميس، الجمعة من الساعة السابعة مساءً والزمن الكلى للتطبيق ٣٦٠٠ق.

★ محتوى الجزء الإعدادى: قامت الباحثة بتطبيق مجموعة من التمرينات البدنية الحرة وباستخدام أدوات مختلفة وذلك لتطبيقها فى الإحماء والإعداد البدنى العام وتم عرضها على الخبراء وأسفرت النتائج عن أنها تسمى الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب الكاراتيه فى هذه المرحلة السنية.

★ الإعداد البدنى الخاص: قامت الباحثة بتطبيق مجموعة من التمرينات البدنية فى الإعداد البدنى الخاص والتي تسمى القوة المميزة بالسرعة وزمن رد فعل الحركى.

- القوة المميزة بالسرعة: تتراوح شدة من ٤٠-٦٠% من أقصى تكرار مع ثبات الزمن عدد المجموعات من ٢-٤ مجموعات، فترة راحة بين كل تمرين وآخر ١٠ث-٤٥ث.

- زمن رد الفعل الحركى: تتراوح شدة من ٦٠-٩٠% من أقصى مقدرة للفرد، حجم الحمل يتراوح من ١٠ث-٣٠ث، عدد المجموعات من ٢-٤ مجموعة فترة راحة بين كل تمرين وآخر من ١٥ث-٦٠ث.

### ★ محتوى الجزء الرئيسى:

أ- التدريب على الأداء المهارى: قد قسمت الباحثة إلى مهارى (حر - أقال - استك مطاط) وبناء على الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة تم استخدام درجات حمل

(متوسط - عالي - أقصى) بعد تطبيقها على عينة التجربة الاستطلاعية تم تحديد شدة الحمل تتراوح من ٧٠-٨٥% من أقصى تكرار مع ثبات الزمن وذلك لاستخدام أكثر من وسيلة وتم تحديد وزن جاكيت الأتقال يتراوح من ٥% إلى ٧% من الوزن الكلي للاعب أما بالنسبة لجيتير اليدين من ٢% إلى ٤% من الوزن الكلي للاعب، أما بالنسبة لجيتير الرجل من ٣-٥% من الوزن الكلي للاعب وكذلك تم تحديد مقاومة استنك المطاط حيث كان طول الاستنك ٢م سمك ٣سم = ٩٠% ويكرر ١٥ مرة، طول الاستنك ١,٥م سمك ٣سم = ١٠٠% ويكرر ١٠ مرات.

#### ب- التدريب المبارئي:

قامت الباحثة بتقسيم التدريب المبارئي إلى ثلاث أجزاء منافس (سلبى - ايجابى - مبارئى) جزء خاص بالمباريات وقد تراوحت الشدة من ٧٠-٩٠% من أقصى شدة كما تم تحديد عدد المباريات ما بين ٢-٥ مباريات وزمن تتراوح ما بين (٣٠ث، ١٢٠ث) بفترة راحة ما بين (٣٠ث، ٨٠ث) والجدول (٤٠) يوضح التوزيع الزمني للتدريبات بالدقيقة.

**جدول (٤٠)**  
**التوزيع الزمني للتدريبات المقترحة بالدقيقة**

المجموع الكلي	الإعدادات المبدئية					الإعدادات الخاصة					الإعدادات العامة				الفترة	
	مجموع	قشر	قمار حذر	العاشر	قشع	مجموع	قشر	قشع	قشر	قمار	لرايع	مجموع	ثالث	الثاني	الأول	الأسبوع
٣٦	١٢	٣	٣	٣	٣	١٥	٣	٣	٣	٣	٣	٩	٣	٣	٣	عدد للوحدات للتدريبية
١٢٠٠	٣٢٤	٧٢	٧٢	٨٤	٩٦	٥١٦	١٠٨	١٠٨	١٠٨	٩٦	٩٦	٣٦٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	زمن للوحدات للتدريبية
٣٦٠٠	٩٧٢	٢١٦	٢١٦	٢٥٢	٢٨٨	١٥١٨	٣٢٤	٣٢٤	٣٢٤	٢٨٨	٢٨٨	١٠٨٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	زمن للتدريب الأسبوعي
																حمل أقصى ٩٠-١٠٠%
																حمل على ٧٥-٩٠%
																حمل متوسط ٥٠-٧٥%
																أقل من المتوسط ٣٥-٥٠%
١٤٤٠	١٨٠	٣٦	٣٦	٣٦	٧٢	٦١٢	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٢٤	١٤٤	٦٤٨	١٨٠	٢١٦	٢٥٢	البني
١٠٨٠	٢١٦	٣٦	٣٦	٧٢	٧٢	٥٤٠	١٠٨	١٤٤	١٤٤	٧٢	٧٢	٣٢٤	١٠٨	١٠٨	١٠٨	المهاري
١٠٨٠	٥٧٦	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	٣٩٦	١٠٨	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	١٠٨	٧٢	٣٦	-	الخططي
٣٣٦,٦	١٨	٣,٦	٣,٦	٣,٦	٧,٢	٩١,٨	١٦,٢	١٦,٢	١٦,٢	٢١,٦	٢١,٦	٢١٦,٨	٦٣	٧٥,٦	٨٨,٢	قوة مميزة وبسرعة عالية
٣٨٣,٤	٧٢	١٤,٤	١٤,٤	١٤,٤	٢٨,٨	٢١٤,٢	٣٧,٨	٣٧,٨	٣٧,٨	٥٠,٤	٥٠,٤	٩٧,٢	٢٧	٣٦,٤	٣٧,٨	قوة مميزة وبسرعة خفصة
٧٢٠	٩٠	١٨	١٨	١٨	٣٦	٣٠٦	٥٤	٥٤	٥٤	٧٢	٧٢	٣٢٤	٩٠	١٠٨	١٢٦	رد رد دفع لتمرين لدرج
٢٩١,٦	٢١,٦	٣,٦	٣,٦	٧,٢	٧,٢	١٠٨	٢١,٦	٢٨,٨	٢٨,٨	١٤,٤	١٤,٤	١٦٢	٥٤	٥٤	٥٤	مهاري حر
١٢٤,٢	٢١,٦	-	٧,٢	-	١٤,٤	٥٤	١٠٨	-	-	٢١,٦	٢١,٦	٣٢,٤	١٠٨	-	٢١,٦	جلكيت أنقل
١٤٥,٨	٢١,٦	٧,٢	-	١٤,٤	-	١٠٨	٢١,٦	٤٣,٢	٤٣,٢	-	-	٣٢,٤	١٠٨	٢١,٦	-	جيتز أنقل
٢٩١,٦	٦٤,٨	١٠,٨	١٠,٨	٢١,٦	٢١,٦	١٦٢	٣٢,٤	٤٣,٢	٤٣,٢	٢١,٦	٢١,٦	٦٤,٨	٢١,٦	٢١,٦	٢١,٦	استيك مطاط
٢٢٦,٨	٨٦,٤	١٤,٤	١٤,٤	٢٨,٨	٢٨,٨	١٠٨	٢١,٦	٢٨,٨	٢٨,٨	١٤,٤	١٤,٤	٣٢,٤	١٠٨	١٠,٨	١٠,٨	جمل مركبة
٢١٠,٦	٥٧,٦	١٤,٤	١٤,٤	١٤,٤	١٤,٤	٩٩	٢٧	١٨	١٨	١٨	١٨	٥٤	٣٦	١٨	-	منافس سبني
٢٩٧	١١٥,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٨,٨	١٢٨,٦	٣٧,٨	٢٥,٢	٢٥,٢	٢٥,٢	٢٥,٢	٤٣,٢	٢٨,٨	١٤,٤	-	منافس إيجاني
٥٧٢,٤	٢٠٣,٢	١٠٠,٨	١٠٠,٨	١٠٠,٨	١٠٠,٨	١٥٨,٤	٤٣,٢	٢٨,٢	٢٨,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	١٠٠,٨	٧,٢	٣,٦	-	مباراني

تابع جدول (٤٠)  
التوزيع الزمني للتدريبات المقترحة بالدقيقة

المجموع الكلي	الإعدادات المبراسي					الإعدادات الخاص					الإعدادات العام				الفترة	
	المجموع	شهر	الحادي عشر	العاشر	تسعة	المجموع	شهر	صانع	شخص	المس	الرابع	المجموع	الثالث	الثاني	الأول	الأسبوع
٣٦,٤٥	٢,٧	-	٠,٩	-	١,٨	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٢٠,٢٥	٦,٧٥	٦,٧٥	٦,٧٥	كزاسي زوكي يمين
٣٦,٤٥	٢,٧	-	٠,٩	-	١,٨	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٢٠,٢٥	٦,٧٥	٦,٧٥	٦,٧٥	كزاسي زوكي شمال
٣٦,٤٥	٢,٧	-	٠,٩	-	١,٨	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٢٠,٢٥	٦,٧٥	٦,٧٥	٦,٧٥	كياجو زوكي يمين
٣٦,٤٥	٢,٧	-	٠,٩	-	١,٨	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٢٠,٢٥	٦,٧٥	٦,٧٥	٦,٧٥	كياجو زوكي شمال
٣٦,٤٥	٢,٧	٠,٩	-	١,٨	-	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٢٠,٢٥	٦,٧٥	٦,٧٥	٦,٧٥	مواشي جيري يمين
٣٦,٤٥	٢,٧	٠,٩	-	١,٨	-	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٢٠,٢٥	٦,٧٥	٦,٧٥	٦,٧٥	مواشي جيري شمال
٣٦,٤٥	٢,٧	٠,٩	-	١,٨	-	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٢٠,٢٥	٦,٧٥	٦,٧٥	٦,٧٥	اورامواشي جيري يمين
٣٦,٤٥	٢,٧	٠,٩	-	١,٨	-	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٢٠,٢٥	٦,٧٥	٦,٧٥	٦,٧٥	اورامواشي جيري شمال
٣٢,٤	٥,٤	-	١,٨	-	٣,٦	١٨,٩	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	كزاسي زوكي يمين
٣٢,٤	٥,٤	-	١,٨	-	٣,٦	١٨,٩	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	كزاسي زوكي شمال
٣٢,٤	٥,٤	-	١,٨	-	٣,٦	١٨,٩	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	كياجو زوكي يمين
٣٢,٤	٥,٤	-	١,٨	-	٣,٦	١٨,٩	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	كياجو زوكي شمال
٣٥,١	٥,٤	١,٨	-	٣,٦	-	٢١,٦	٥,٤	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مواشي جيري يمين
٣٥,١	٥,٤	١,٨	-	٣,٦	-	٢١,٦	٥,٤	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مواشي جيري شمال
٣٥,١	٥,٤	١,٨	-	٣,٦	-	٢١,٦	٥,٤	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	اورامواشي يمين
٣٥,١	٥,٤	١,٨	-	٣,٦	-	٢١,٦	٥,٤	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	اورامواشي شمال
٣٦,٤٥	٨,١	-	٢,٧	٢,٧	٢,٧	٢٠,٢٥	٤,٠٥	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	كزاسي زوكي يمين
٣٦,٤٥	٨,١	-	٢,٧	٢,٧	٢,٧	٢٠,٢٥	٤,٠٥	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	كزاسي زوكي شمال
٣٦,٤٥	٨,١	-	٢,٧	٢,٧	٢,٧	٢٠,٢٥	٤,٠٥	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	كياجو زوكي يمين
٣٦,٤٥	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	٢,٧	٢٠,٢٥	٤,٠٥	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	كياجو زوكي شمال
٣٦,٤٥	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	٢,٧	٢٠,٢٥	٤,٠٥	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مواشي جيري يمين
٣٦,٤٥	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	٢,٧	٢٠,٢٥	٤,٠٥	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مواشي جيري شمال
٣٦,٤٥	٨,١	٢,٧	-	٢,٧	٢,٧	٢٠,٢٥	٤,٠٥	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	اورامواشي يمين
٣٦,٤٥	٨,١	٢,٧	-	٢,٧	٢,٧	٢٠,٢٥	٤,٠٥	٥,٤	٥,٤	٢,٧	٢,٧	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	اورامواشي شمال
٢٧,٧	١٠,٦	١,٩	١,٩	٣	٣,٨	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٣,٦	-	-	٣,٦	كزاسي + اورامواشي جيري
٢٧,٧	١٠,٦	١,٩	١,٩	٣	٣,٨	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٣,٦	-	-	٣,٦	كزاسي + مواشي جيري
٣١,٣	١٠,٦	١,٩	١,٩	٣	٣,٨	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٧,٢	٣,٦	-	٣,٦	كزاسي + كياجو + اورامواشي
٢٣,٧	١٠,٢	١,٥	١,٥	٤,٢	٣	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	-	-	-	-	الأربع مهارات
٢٨,٥	١١,٢	١,٩	١,٩	٣,٨	٣,٨	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٣,٦	-	٣,٦	-	كياجو + مواشي
٢٢,١	١١,٤	١,٩	١,٩	٣,٨	٣,٨	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٧,٢	٣,٦	٣,٦	-	كزاسي + كياجو + مواشي
٢٨,٥	١١,٤	١,٩	١,٩	٣,٨	٣,٨	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٣,٦	-	٣,٦	-	كياجو + اورامواشي
٢٧,٣	١٠,٢	١,٥	١,٥	٤,٢	٣	١٣,٥	٢,٧	٣,٦	٣,٦	١,٨	١,٨	٣,٦	٣,٦	-	-	كزاسي + كياجو

اعداد مهاري

عدد

استاذ

عدد



### ٣- المجموعة الضابطة:

خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي على عدد (١٧) لاعب بواقع ٣٦ وحدة تدريبية ثلاث وحدات أسبوعية أيام الاثنين، الخميس، الجمعة من الساعة الخامسة مساءً والزمن الكلي للتطبيق ٣٦٠٠ق.

وجداول (٤٢) يوضح نموذج لوحة تدريبية من البرنامج المطبق على ناشئ الكاراتيه في الأندية والتي خضعت له المجموعة الضابطة.

#### جدول (٤٣)

#### نموذج لوحة تدريبية من البرنامج المطبق على ناشئ الكاراتيه في الأندية والتي خضعت له المجموعة الضابطة

المحتوى التدريبي	نظام الطاقة	الزمن (ق)	مكونات الحمل	
			أجزاء الوحدة التدريبية	
- تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية كالجري والحجل والوثب والإطالة العضلية.	هوائى	٢٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادى
- تمارين لتهيئة وإطالة المفاصل والعضلات العاملة في الحركات (اللكمات - الركلات - تمارين للبطن - الظهر - الذراعين - الرجلين - الرأس).	هوائى	٢٥ق	الإعداد البدنى الخاص	
- تدريبات فردية بهدف تحسين الأداء للحركات. - أداء الركلات الأساسية بدون وسائل معينة. - أداء الحركات الأساسية للكاتا قيد البحث مع الزميل ثم التدرج في سرعة والقوة الخاصة بالأداء الفنى.	مختلط هوائى لاهوائى	٣٠ق	تدريبات الأداء المهارى	الجزء الرئيسى
- أداء مباريات تنافسية محاولا كل لاعب تسجيل عدد من النقاط.	مختلط هوائى لاهوائى	١٥ق	التدريب المبارائى	
- تمارين تساهم في عملية استعادة الشفاء والتهديئة في مرجحات وتمرينات استرخاء	هوائى	١٠ق	التهديئة	الجزء الختامى

- وقد تم مراعاة التالي عند تنفيذ تجربة البحث على المجموعتين الضابطة والتجريبية:
- قيام الباحثة بالتدريب للمجموعتين لتوحيد متغير التدريب.
  - مراعاة عامل الوقت للمجموعتين حتى لا تتأثر مجموعة دون الأخرى بفارق التوقيت.
  - تجهيز الأدوات اللازمة ومكان التطبيق.

### ج - القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث الأساسية مباشرة قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في جميع القياسات قيد البحث، وذلك في الفترة من الثلاثاء ٢٠٠٥/٢/٢٢م حتى يوم الاثنين ٢٠٠٥/٢/٢٨م وقد روعيت نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

### سادسا: المعالجات الإحصائية:

بعد الانتهاء من جميع الإجراءات الخاصة بالبحث قامت الباحثة بتفريغ بيانات القياسات وتبويبها تمهيدا لإجراء المعالجات الإحصائية وقد استخدمت المعالجات الإحصائية الآتية:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- الوسيط.
- ٤- معامل الالتواء.
- ٥- معاملات الارتباط.
- ٦- اختبارات (الأزواج) لدلالة الفروق للقياسات القبلية والبعدي.
- ٧- اختبارات (العينات المستقلة) لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٨- اختبار كاي<sup>٢</sup> لدلالة الفروق بين تكرارات الأداء الهجومي لمجموعتي البحث.
- ٩- النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبلية.