

الفصل الثالث

الإجراءات

- ١/٣ منهج البحث .
- ٢/٣ عينة البحث .
- ٣/٣ مجالات البحث .
- ٤/٣ الأدوات والأجهزة والاختبارات المستخدمة في البحث
- ٥/٣ الدراسات الاستطلاعية .
- ٦/٣ التجربة الأساسية .
- ٧/٣ المعالجات الإحصائية .

١/٣ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة مع إتباع أسلوب القياس القبلي و البعدى .

٢/٣ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ثلاث ناشئات مرحلة سنية (١٢ سنة) درجة أولى (اسود أول) والمسجلات بنادى ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى وذلك بطريقة العشوائية من مجتمع البحث وذلك باستخدام تصميم تجريبي من مجموعه واحدة .

جدول (١)

التصنيف الكلى لعينة البحث

م	البيان	عدد اللاعبات
١	العدد الكلى للعينة	٣

جدول توصيف العينة :

جدول (٢)

توصيف عينة البحث فى المتغيرات الأساسية

الاسم	المتغيرات	الطول	الوزن	طول الطرف السفلى	السن	العمر التدريبي
اللاعبة الاولى	١٥٥ سم	٤٩ ك	٩٥ سم	١٢ سنة	٥ سنوات	
اللاعبة الثانية	١٥٣ سم	٤٧ ك	٩٣ سم	١٢ سنة	٥ سنوات	
اللاعبة الثالثة	١٥٧ سم	٤٥ ك	٩٨ سم	١٢ سنة	٥ سنوات	

- أسباب اختيار العينة :

- ١- موافقة جميع المسؤولين بالنادى على اجراء البحث .
- ٢- توافر عينة البحث من الدرجة الاولى بنادى ٢٣ يوليو الرياضى .
- ٣- موافقة عينة البحث على الاشتراك فى تجربة البحث .
- ٤- توافر الاجهزة والادوات .
- ٥- تواجد معاونين فى تنفيذ قياسات وتطبيق التجربة .

٣/٣ مجالات البحث:

- المجال الزمني:

تم تطبيق التجربة الاساسية فى الفترة من يوم السبت ٢٠٠٣/٢/١٥ إلى يوم الجمعة ٢٠٠٣/٤/١٨ .

- المجال المكانى:

تم إجراء تجربة البحث والقياسات القبلية والبعديّة الخاصة بجهاز (E.M.G) بمركز الدكتور جنال طاهر بالمحلة الكبرى واجريت الاختبارات المهارية وتطبيق البرنامج بنادى ٢٣ يوليو الرياضى بالمحلة .

- المجال البشرى:

اجرى البحث على (٣) ناشئات درجة اولى من لاعبي الكاراتية درجة اولى ناشئات (١٢ سنة) بنادى ٢٣ يوليو الرياضى بالمحلة الكبرى .

* تحديد متغيرات البحث :

يهدف البحث التجريبي الى دراسة تأثير المتغير المستقل على المتغيرات التابعة وتطبيقا لذلك فى الدراسة الحالية يمكن توضيح مايلى :

- المتغير المستقل

البرنامج التدريبى المقترح مرفق (١) .

- المتغيرات التابعة :

- ناتج قياس النشاط الكهربى للعضلات التالية :

١- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية ٢- العضلة ذات الرأسين الفخذية

٣- الشظية الطويلة ٤- عضلة الآلية الكبرى

- الاختبارات المهارية

١- قياس القوة المميزة بالسرعة فى زمن ١٠ ثوانى .

٢- قياس تحمل السرعة فى زمن ٢٥ ثانية .

٣- قياس تحمل الأداء فى زمن ٤٥ ثانية .

٤- قياس تحمل القوة بالاستك المطاط فى زمن ١٥ ثانية .

- الاختبارات البدنية :

- ١- اختبار القدرة العضلية للرجلين الوثب العريض من الثبات .
- ٢- اختبار مرونة الحوض بتباعد القدمين لأقصى درجة ممكنة .

٤/٣ أدوات جمع البيانات :

١/٤/٣ أدوات أجهزة قياسية

١/١/٤/٣ جهاز E.M.G

لقد استخدمت الباحثة أجهزة وأدوات عديدة فى القياس منها القياسات الجسمية وأخرى للمهارية وكذلك لقياس النشاط الكهربى للعضلات المختارة نذكرها كما يلى :

- ١- شريط القياس : استخدمت الباحثة شريط قياس اقصى طول له (٥٠سم) وذلك لقياس طول اللاعب ، طول الطرف السفلى .
- ٢- ميزان طبى : وذلك لوزن اللاعبات عليه .
- ٣- اكياس رمل تزن كيلو واخرى تزن كيلو ونصف .
- ٤- استك مطاط .
- ٥- مواد طبية لزوم استخدامها فى القياس مثل :

أ- كحول ايثلى وقطن طبى لتنظيف اماكن وضع الاقطاب فى جسم اللاعب وكذا تنظيف الاقطاب .

ب- جيل طبى وهو مادة جيلاتينية توضع على الأقطاب فى تجويفها وتوضع على أماكن وضع الأقطاب لكل عضلة لمنع حدوث اى تشويش يؤثر على الإشارات الناتجة .

ج- بلاستر طبى بعرض ٥سم ومقص طبى وذلك لتثبيت الأقطاب الكهربائية السطحية على جسم اللاعب .

د- قطن مبلل بماء الملح لشريط القطب الارضى أثناء القياس .

٦- جهاز منظم تيار خاص بجهاز رسام العضلات الكهربى (E.M.G)

٧- شريط ورق مغناطيسى خاص بجهاز E.M.G يطبع عليه نتائج التحليل الكهربى .

٨- عدد واحد ساعة إيقاف .

٩- سجلات بيانات القياس : استخدمت الباحثة عدد من استمارات بيانات لتسجيل القياسات وهى

من تصميم الباحثة مرفق رقم (٣)

١٠- جهاز رسام العضلات الكهربى E.M.G يستخدم هذا الجهاز لتسجيل النشاط الكهربى

للعضلات أثناء الانقباض العضلى مرفق رقم (٤)

ويعتبر جهاز E.M.G موديل New Ropak 2 ومزود بوحدة كمبيوتر بها برامج متعددة لاستخدام E.M.G ويظهر عمل العضلات على شاشة الكمبيوتر (Monitor) ومزود أيضا بلوحة مفاتيح (Keyboard) وجهاز لطبع النتائج (Printer) ووحدة لتنقية النشاط الصادر من العضلات من أى تداخل أو مؤثرات حتى يصدر المنحنى الحقيقى على الشاشة بالإضافة الى إلى الملحقات المكونة من أسلاك وتوصيلات أخرى كما يشتمل الجهاز على قناتين يمكن استخدامها فى وقت واحد لتفريغ النشاط الكهربى لعضلة واحدة أو مجموعة من العضلات . كما يشتمل الجهاز على جزء خاص يحول تردد النشاط الكهربى العضلى الى منحنيات تظهر على شاشة تليفزيونية (Monitor Unit) ، ويمكن تسجيل هذه المنحنيات بعد تصويرها باستخدام طابعة خاصة بالكمبيوتر موصلة بالجهاز كما يحتوى الجهاز على فلتر يعمل على عزل التردد الكهربى الصادر من العضلات العاملة على المؤثرات الخارجية المحيطة ، كما يحتوى على وحدة الكترونية تتحكم فى حجم التشغيل حتى (١٠٠٠ مللى فولت) مما يؤدى الى ظهور الإشارات فى صورة واضحة على شاشة الكمبيوتر .

٢/٤/٣ الاختبارات

قامت الباحثة بعمل مسح للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة والمشابهة وذلك لتحديد الاختبارات التالية :

١/٢/٤/٣ القياسات الانثروبومترية

- ١- الطول
- ٢- الوزن
- ٣- طول الطرف السفلى

٢/٢/٤/٣ الاختبارات المهارية

قامت الباحثة بعمل مسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة (أحمد محمود ابراهيم ١٩٩٥) وذلك لتحديد الاختبارات المهارية لمهارة الركلة الجانبية فى رياضة الكاراتية وقد رأت الباحثة مدى الاتفاق بين اراء المراجع حيث بلغت اهميته النسبيه ٨٠٪ فأكثر وذلك لتحديد اهم الاختبارات المهارية لمهارة الركلة الجانبية فى رياضة الكاراتية وفيما يلى تلك الاختبارات :

١- اختبار القوة المميزة بالسرعة

- هدف الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بزمان الاداء التجريبي للاختبار ١٠ ثانية .

- الأدوات والأجهزة المساعدة :

- * وسادة لكم (شاخص) * ساعة إيقاف
- * استمارة تقييم وتسجيل * جهاز مسجل مرئى
- * علامات إرشادية لاصقة

- طرق الاداء :

مرحلة التنفيذ :

- ١- من وضع الكياداتتشى يبدأ اللاعب برفع ركبته الى اعلى امام الصدر.
 - ٢- تضرب اليوكوجيرى بواسطة سيف القدم والكعب .
 - ٣- تسحب القدم بسرعة الى الوضع الابتدائى ويجب قدر المستطاع عدم تحريك ركبته وقدم الرجل المساعدة .
 - ٤- يتم بدء أداء اللاعب بعد سماع إشارة (ابدأ) ويتوقف عن الاداء عند سماع اشارة (قف).
- ٢- اختبار تحمل السرعة الخاص زمن الاداء التجريبي للاختبار ٢٥ ث .
نفس الخطوات السابقة .
- ٣- اختبار تحمل القوة (الاداء) زمن الاداء التجريبي للاختبار ٤٥ ث .
نفس الخطوات السابقة .
(٤ : ٣٠٢ - ٣٠٣)

الاختبارات البدنية :

- ١- اختبار القدرة العضلية للرجلين (الوثب العريض من الثبات)

- غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين.

- تقويم الاختبار :

سجل جاك كلايتون (Jack Clayton) معامل موضوعية لهذا الاختبار مقداره ٠,٩٦٠
كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل موضوعية لهذا الاختبار مقداره ٠,٩٨٣ .
للاختبار معامل ثبات بلغ ٠,٩٦٣ كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل ثبات
للاختبار هو ٠,٨٥ وقد تم حساب هذا الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار على عينة تتكون
من ٣٢ طالبا جامعيًا للاختبار معامل صدق في قياس القدرة العضلية للرجلين هو ٠,٦٠٧ كما
سجل محمد نصر الدين رضوان معامل صدق لهذا الاختبار بلغ ٠,٥٧٧ .

- الادوات اللازمة :

- مكان مناسب للوثب بعرض ٢١,٥ وبطول ٣,٥م ويراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير أملس .
- شريط قياس وقطع ملونه من الطباشير .

- وصف الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان . بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية .
يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للامام قليلا ثم يقوم بالوثب للامام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام .

- التسجيل (حساب الدراجات)

يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط
خط البداية يكون بعرض ٥سم ويدخل فى القياس . تقاس كل محاولة لأقرب ٥سم
تحتسب للمختبر ثلاث محاولات

- إدارة الاختبار :

مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين ويسجل النتائج .

- تعليمات الاختبار :

يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة .
(٣٩ : ٩٤ : ٩٣)

٢- اختبار مرونة الحوض : غرض الاختبار قياس مرونة الحوض

٣/٤/٣ استمارة الاستبيان

قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع والدراسات السابقة وشرح العضلات المشتركة فى هذه المهارة بناءً على ما جاء بتلك المراجع والدراسات والبحوث السابقة التى تم عرضها فى شكل استبيان مرفق رقم (٥) مصحوباً بتصوير فوتوغرافى لأداء مهارة الركلة الجانبية فى رياضة الكاراتيه مرفق (٦ ، ٧) فى مجال التشريح على أساتذته التشريح بكليات الطب مرفق رقم (٨) وقد تم اختيار العضلات التى حصلت على ٨٠٪ من رأى الخبراء مع اختيار أعلى النسب المئوية لمجموعة العضلات ذات الأربع رؤوس الفخذية الأمامية وذات الرأسين الفخذية

والالية والشظية الطويلة حيث أنها تحمل العضلات الكبيرة الواضحة سهلة القياس أثناء أداء المهارة الركلة الخلفية فى رياضة الكاراتيه.

- أسباب اختيار العضلات السابقة :

١- انه من خلال الأبحاث والمراجع (٦١، ٣٩) التى تناولت الركلات ومن خلال التميز التشريحى وجد ان هذه العضلات تعتبر من أهم العضلات العاملة أثناء أداء الركلة الجانبية فى رياضة الكاراتيه .

٢- ان استخدام الباحثة للأقطاب السطحية لتسجيل النشاط الكهربى للعضلات العاملة أدى إلى اختيار العضلات السطحية و التى يمكن قياس النشاط الكهربى بها بواسطة هذه الأقطاب .

٣- استطلاع رأى الخبراء .

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية

قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية وذلك على النحو التالى :-

١/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الاولى الخاصة بجهاز رسام العضلات الكهربائى (E.M.G) :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى بمركز الدكتور جمال طاهر بمدينة المحلة الكبرى فى الفترة من السبت ١/٢٥ الى الاثنين ٢٧/١/٢٠٠٣ وقد قامت الباحثة بإجراء القياس على ٣ لاعبات من الدرجة الاولى وقد قامت الباحثة بإجراء ذلك القياس بغرض :

١- التعرف على صلاحية المكان ومناسبته لاجراء القياس .

٢- طريقة استخدام وتشغيل جهاز رسام العضلات الكهربى واختبار صلاحية الجهاز وثباته وسلامة القطب الارضى الموصل بالجهاز وكذلك الورق الخاص بتسجيل النشاط .

٣- تحديد وضع الالكترود على العضلات بالاضافة الى التعرف على أنسب سرعة لشريط وهى ١٠سم/ ١ ثانية وكانت انسب قيمة للملى فولت على شريط القياس أثناء الانقباض ٥٠٠ ميكروفولت سم .

٤- اكتساب معرفة علمية مسبقة عن أهم العضلات العاملة أثناء الاداء .

٥- تسجيل النشاط الكهربى الصادر من العضلات أثناء الأداء للمهارة .

٦- تحديد الادوات المستخدمة فى البحث .

٧- التعرف على شكل الموجات الكهربية للعضلات .

- ٨- تحديد ترددات كل عضلة على حده على شاشة الجهاز .
- ٩- تحديد توقيت نقطة الانطلاق فى الاداء اثناء تشغيل الجهاز .
- ١٠- تحديد اماكن تغذية الجهاز المستخدمة بالكهرباء اللازمة لتشغيلها والوصلات المطلوبة لذلك .
- ١١- تدريب المساعدين على اجراء القياس .

- اجراءات الدراسة الاستطلاعية الاولى :-

- قامت الباحثة بتجهيز واعداد المكان الذى يتواجد فيه جهاز رسام العضلات الكهربى (E.M.G) بقدر الامكان بحيث يتناسب مع امكانية اجراء القياسات بالصورة الطبيعية الصحيحة. إعداد جهاز رسام العضلات الكهربى وطريقة القياس به .
- ١- تم معايره الجهاز وذلك بتوصيل الجهاز بالمولد الكهربائى فترة للتأكد من انتظام التيار وضبطه باستخدام مفاتيح ضبط الجهاز .
 - ٢- تم تخصيص قناتين لاستقبال الاستجابات الكهربائية الصادرة من العضلات التى تم فحصها .
 - ٣- تم امداد الاقطاب السطحية وفحصها ، كما تم اعداد الاقطاب السطحية المستقبلية للاستجابات الكهربائية وكذلك القطب الارضى الموصل للجهاز .
 - ٤- تم استخدام حقن من الماء+ملح لشريط القطب الارضى اثناء القياس .
 - ٥- تم ضبط سرعة الشريط الممغنط بحيث تكون (IS) .
 - ٦- تم قياس النشاط الكهربى لكل عضلة على حدة تجنباً للتشويش .
 - ٧- تم وضع الاقطاب السطحية على كل عضلة منفردة بحيث يكون احد هذه الاقطاب على منشأ العضلة والاخرى على جسم العضلة .

- الشروط الواجب اتباعها لاتمام القياسات على الجهاز :

- ١- شرح الهدف من التحليل الكهربى للاعب وطريقة القياس وذلك لازالة عامل الخوف من التوصيلات الكهربائية الخاصة بالجهاز .
- ٢- التسجيل واللاعبين يرتدون (شورت) مع خلع جميع المعادن حتى لا تؤثر على دقة القياس .
- ٣- تحديد العضلات المراد تسجيل نشاطها الكهربى مع تنظيف سطح العضلات جيداً بالكحول .
- ٤- يتم تحديد مواضع الاقطاب السطحية بالنسبة لكل عضلة وطريقة تثبيتها .
- ٥- توصيل العضلة بالجهاز عن طريق شريط مبلل بالماء (القطب الارضى) حول رسغ اليد المؤدية للمهارة عن طريق وضع لاصق مصنوع خصيصاً لهذا الغرض وتوصيل هذا الشريط بسلك خاص بالجهاز لمنع حدوث تداخلات كهربية على القياس .

٦- اعداد القناتين التى سوف تستخدم فى استقبال الاستجابات الكهربائية للعضلة بالإضافة الى اعداد الاقطاب التى سوف توضع على العضلة لنقل الاستجابات وعددهم ٤ الكترود حيث أن كل قناة تنصب بـ ٢ الكترود ثم يتم وضع مادة (جيل) داخل تجويف الالكترود مما يساعد على نقل النشاط من العضلة .

٧- يتم وضع احدى الالكترودات على منشأ العضلة والاخر على جسم العضلة المراد قياسها .

٨- يتم بعد ذلك تشغيل الجهاز ثم معايرته لتسجيل قيمة اعلى فولت على شاشة الجهاز وكذلك شريط التسجيل مع تكرار هذه المعايرة فى بداية ونهاية العمل العضلى بحيث يتم تسجيل النشاط الكهربى للعضلة وهى فى حالة استرخاء ويظهر على شاشة الجهاز فى صورة خط مستقيم حيث ان العضلات الغير نشطة تقل استجابتها وكذلك على شرائط التسجيل ويعتبر هذا الخط هو خط البداية الذى تبدأ منه الذبذبات عند انقباض العضلة .

٩- ثم يتم تسجيل النشاط الكهربى للعضلة اثناء الأداء الحركى للعضلات المختارة .

١٠- وقد قامت الباحثة بتسجيل النشاط الكهربى العضلى اثناء اداء الركلة الجانبية اليمنى فى رياضه الكاراتيه وتسجيل الرجل الثانية اليسرى اثناء اداء الركلة الجانبية اليمنى فى رياضة الكاراتيه وتسجيل الرجل الثانية اليسرى اثناء اداء الركلة الجانبية اليمنى مرفق رقم (٩) .

- تسجيل النشاط الكهربى العضلى أثناء اداء الركلة الجانبية فى رياضه الكاراتيه :

وقد تم تسجيل النشاط الكهربى لعضلات الرجل المتحركة والثابتة اثناء اداء الركلة الجانبية فى رياضة الكاراتيه وذلك كالتالى :-

١- تقف اللاعب فى وضع الاستعداد ويتم تثبيت الاقطاب الكهربائية على العضلات المراد تسجيل نشاطها الكهربى اثناء اداء الركلة الجانبية .

٢- يتم تسجيل النشاط الكهربى للعضلة قبل اداء الركلة للتأكد من أنها فى حالة راحة حيث يظهر ذلك فى شكل خط مستقيم ، ثم يتم اداء الركلة الجانبية ثم يستمر تسجيل النشاط الكهربى لضمان عدم ظهور استجابات كهربية جديدة .

٣- يتم اعطاء اللاعب فترة راحة تتراوح ما بين (٢-٣) دقائق ثم يتم الانتقال لعضلة اخرى .

٤- ويتم تسجيل النشاط الكهربى لها فى عضلات الرجل المؤدية لمهارة الركلة الجانبية فى رياضة الكاراتيه تسجيل النشاط الكهربى العضلى أثناء اداء الركلة الجانبية للرجل الثابتة للمهارة يتم تسجيل النشاط الكهربى لعضلات الرجل اليسرى (الثابتة للمهارة) وذلك باتتباع نفس خطوات

قياس عضلات الرجل اليمنى (المتحركة للمهارة) نفس العضلات السابقة تحليل النشاط الكهربى للعضلة .

تم الحصول على أكبر استجابة كهربية اثناء اداء المحاولات وذلك من خلال الجهاز حيث يقوم الجهاز بتحديد اكبر استجابة كهربية ثم تحليلها واعطاء نتائجها فى الحال فى صورة رقمية على شاشة الجهاز كما تم تسجيلها على الشرائط الخاصة بالجهاز كما تم الحصول على المتغيرات التالية التى قامت الباحثة باستخدام طريقة التحليل الكمى البصرى فى حساب .

أ- سعة الاستجابة الكهربائية بالمللى فولت .

ب- زمن الأستجابة الكهربائية بالمللى ثانية .

حيث تعبر سعة الاستجابة الكهربائية من قوة الاستثارة العصبية ويعبر زمن الاستجابة الكهربائية عن سرعة الاستثارة العصبية .

- مدى الاستفادة من الدراسة الاستطلاعية الاولى :

١- التأكد من صلاحية المكان .

٢- التأكد من سلامة الاقطاب الموصلة بالجهاز .

٣- التأكد من انسب سرعة لشريط التسجيل .

٤- أظهرت النتائج ان اهم العضلات التى اعطت اعلى استجابة كهربية هى كالاتى :-

العضلة ذات الاربع رؤوس الفخدية ، العضلة ذات الرأسين الفخدية ، الشظية الطويلة الالية الكبرى .

٥- أظهرت النتائج انه أمكن قياس زمن النشاط الكلى للعضلة عن طريق المعادلة :

$$\text{عدد المربعات} \times 100$$

والمقصود بعدد المربعات هو ظهور النشاط العضلى فى تلك المربعات للعضلة والمقصود

بـ ١٠٠ ان زمن الشيت = ١ ثانية وبه ١٠ مربعات أى ان كل مربع = ١٠ مللى ثانية أى ١٠

مربعات $\times 10 = 100$ مللى ثانية .

٦- أظهرت النتائج ان يمكن قياس زمن الانقباضة الواحدة للعضلة عن طريق

المعادلة $100 / \text{عدد القمم} = \text{مللى ثانية} .$

٧- أظهرت النتائج أنه يمكن قياس زمن تردد الانقباضة الواحدة للعضلة عن طريق

عدد القسم $/ 10$ والمقصود بـ ١٠ عدد المربعات = ١ انقباضة/الثانية .

٢/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء دراسة استطلاعية على تسعة ناشئات مرحلة سنية (١٢ سنة) درجة أولى (اسود أول) والمسجلات بنادى ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى وذلك لإيجاد معامل الثبات لمهارة اليوكو جبرى (قيد البحث) .

- إجراءات الدراسة الاستطلاعية الثانية :

١- تم تطبيق مهارة اليوكو جبرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك خلال الفترة من يوم الخميس الموافق ٣٠ / ١ / ٢٠٠٣ م وتم إعادة تطبيق الاختبار يوم الخميس الموافق ٦ / ٢ / ٢٠٠٣ م وذلك لإيجاد معامل الثبات .

جدول (٣)

معامل الثبات بين (التطبيق الأول والتطبيق الثانى)

للمهارة اليوكو جبرى

ن = ٩

العناصر	المعالجة الإحصائية	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الثبات (ر)
		س	ع ±	س	ع ±	
قوة مميزة بالسرعة تكرار (ث)	١٢,١١١	٠,٧٨١	١٢,٠٠٠	٠,٥٠٠	٠,٦٤	
تحمل السرعة تكرار (ث)	١٨	١,٦٥٨	١٧,٤٤٤	١,٥٨٩	٠,٨٥٣	
تحمل الأداء تكرار (ث)	٢١,٨٨٨	٠,٧٨١	٢١,٧٧٨	١,٢٠١	٠,٦٣	
تحمل القوة تكرار (ث)	٣٤,٤٤٤	١,٨١٠	٣٤,٣٣٣	١,٨٠٢	٠,٩٨	
المرونة (سم)	١٨,٧٧٧	٠,٦٦٦	١٩,٠٠٠	٠,٨٦٦	٠,٨٦	
الوثب العريض (سم)	١٩,٧٧٧	١,٧٨٧	٢٠,٣٣٣	١,٧٣٢	٠,٧٩	

قيمة ر عند ٠,٠٥ = ٠,٥٨٢

ينتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط دال احصائيا عن مستوى معنوى ٠,٠٥ بين التطبيق

الأول والتطبيق الثانى للإختبارات المهارية والبدنية قيد البحث وهذا يدل على ثبات الإختبار

٢- تم تطبيق مهارة اليوكو جبرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك يوم الاثنين الموافق

١٠ / ٢ / ٢٠٠٣ وذلك لإيجاد معامل صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة الأخرى غير

مميزة .

جدول (٤)

معامل صدق التمايز بين مجموعتين (المجموعة المميزة - المجموعة غير المميزة)
لأداء مهارة اليوكو جبرى

ن = ٩

المعالجة الإحصائية	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
	س	ع ±	س	ع ±	
قوة مميزة بالسرعة تكرار . الزمن	١٦,٣٣٣	٠,٧٠٧	١٤,٠٠٠	١,٥٨١	*٤,٢٢٠
تحمل السرعة تكرار . الزمن	١٨	١,٩٣٦	١٤,٤٤٤	٠,٥٢٧	*٥,٣١٥
تحمل الأداء تكرار . الزمن	٣١,٧٧٧	٤,٥٤٩	٢٥,٢٢٢	٠,٦٦٦	*٤,٨٠١
تحمل القوة تكرار . الزمن	٤٧,٣٣٣	٣,٢٧٨	٣٩,٥٥٥	٥,٦١٥	*٣,٤٥٢
المرونة (سم)	٢١,٥٥٥	٢,١٨٥	٢٣,٦٦٦	١,٣٢٢	*٣,١٢٥
الوثب العريض (سم)	١٩,٧٧٧	١,٧٨٧	١٤,٣٣٣	٢,٠٠٠	*٩,٨٠٠

ت عند ٠,٠٥ = ٢,١٢

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى ٠,٠٥ وبين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى الإختبارات المهارية والبدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة.

التجربة الأساسية:

- القياس القبلى :

تم اجراء القياس القبلى على عينة الدراسة الاساسية فى القياسات البدنية والمهارية وتم اخذ تلك القياسات مرفق (١٢ ، ١٣) فى الفترة من السبت ٢٠٠٣/٢/١٥ إلى الأحد ٢٠٠٣/٢/٢٣ .

جدول (٥)

توزيع الزمنى للقياس القبلى لتنفيذ الاختبارات والقياسات قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الوقت
١	السبت	٢٠٠٣/٢/١٥	اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض) بدنى، اختبار مرونة الحوض.	الرابعة بعد الظهر
٢	الأحد	٢٠٠٣/٢/١٦	اختبار القوة المميزة بالسرعة ١٠ ث مهارى .	
٣	الاثنين	٢٠٠٣/٢/١٧	اختبار القوة المميزة بالسرعة ٢٥ ث مهارى .	
٤	الثلاثاء	٢٠٠٣/٢/١٨	اختبار تحمل الأداء ٤٥ ث مهارى .	
٥	الأربعاء	٢٠٠٣/٢/١٩	اختبار تحمل القوة ١٥ ث أستك مطاط.	

جدول (٦)

التوزيع الزمني للقياس القبلي لقياس النشاط الكهربى

للعضلات المختارة قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الوقت	قياس النشاط الكهربى للعضلات المختارة
١	الجمعة	٢٠٠٣/٢/٢١	الثانية بعد الظهر	العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية
٢	السبت	٢٠٠٣/٢/٢٢	الثانية بعد الظهر	العضلة ذات الرأسين الفخذية
٣	الأحد	٢٠٠٣/٢/٢٣	الثانية بعد الظهر	الشظية الطويلة الإلية الكبرى

* المرحلة الأساسية :

وقد اشتملت على :

١/٢/١/٣ خطوات بناء البرنامج

٢/٢/١/٣ تطبيق البرنامج

١/٢/١/٣ خطوات بناء البرنامج :

- ١- تحديد الهدف من البرنامج .
- ٢- تحديد اسس وضع البرنامج .
- ٣- تخطيط البرنامج .
- ٤- عرض محتوى البرنامج على الخبراء مرفق رقم (١)

أولاً : الهدف من البرنامج :

- ١- تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمرحلة السنية (القوة المميزة بالسرعة، تحمل الاداء، القوة، السرعة، المرونة).
- ٢- التعرف على تأثير تنمية الصفات البدنية على فعالية الاداء المهارى لمهارة الركلة الجانبية .
- ٣- وصول اللاعبين الى الحالة التدريبية العالية قبل اجراء الاختبارات والقياسات البعدية.

ثانياً : اسس وضع البرنامج :

- ١- أن يحقق البرنامج الاهداف التى وضع من اجلها .
- ٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث .
- ٣- تحديد وتقسيم فترات الراحة وشدة الاحمال التدريبية لها .
- ٤- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات .
- ٥- مراعاة العضلات العاملة والاساسية فى الاداء الحركى للمهارة المستخدمة قيد البحث.

ثالثاً : تخطيط البرنامج :

من خلال الابحاث والمراجع التى تناولت وضع البرامج التدريبية فى رياضه الكاراتيه وهى دراسة أحمد ابراهيم (١٩٩١) (٤) ، جمال ابوشادى ، عماد السرسى (٢٠٠١) (٣٧) ، محمد سعد (١٩٩٩) (٥٤) ، شريف محمد العوضى (١٩٨٩) (٢٣) .

ومن خلال عرض النتائج على الخبراء فى مجال التدريب عامه ومجال التدريب لرياضة الكاراتيه مرفق (١٠) توصلت الباحثة الى النتائج الاتية :

جدول (٧)

النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة ورأى الخبراء
فى عناصر البرنامج التدريبى المقترح

م	عناصر البرنامج	رأى الخبراء	نسبة الاتفاق	ملاحظات
١	مدة البرنامج	شهر ونصف	%٩٠	وذلك لأنها تنمية
٢	عدد الأسابيع	٦ أسابيع	%٩٠	مهارة فردية
٣	عدد الوحدات التدريبية	٢٤ وحدة تدريبية	%٩٠	وهى من
٤	تشكيل وحدة التدريب (ناشئين)	(١:١)	%٨٥	المهارات
٥	الاحمال التدريبية	متوسط-أقل من الاقصى- أقصى	%٨٥	الاساسية فى
٦	طريقة التدريب المستخدمة	الفترة مرتفع الشدة	%١٠٠	رياضة الكاراتيه
٧	الاختبارات المستخدمة	١- اختبار الوثب العريض للقوة المميزة بالسرعة للرجلين. ٢- اختبار القوة المميزة بالسرعة ١٠ ث . ٣- اختبار تحمل الاداء ٤٥ ث . ٤- اختبار تحمل السرعة ٢٥ ث ٥- اختبار تحمل القوة ١٥ ث بالاستك المطاط ٦- اختبار مرونة مفصل الحوض	%١٠٠	بواقع ٤ وحدات اسبوعياً.

وبعد الحصول على تلك العناصر الاساسية للبرنامج المقترح قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبى وعرضه على الخبراء مرة أخرى ثم قامت بإجراء التعديلات التى أوصى بها الخبراء حتى أقرروا مدى صلاحية ومناسبة البرنامج لتحقيق الهدف الذى وضع من اجله .

★ تخطيط البرنامج التدريبى المقترح :

- ١- تم تحديد فترة البرنامج وهى فترة الاعداد .
- ٢- تحديد عدد الاسباع وتوزيعها على الفترات المختلفة للبرنامج وهى (فترة الاعداد البدنى الخاص والمهارى و فترة المنافسات) .
عدد أسابيع البرنامج = ٦ أسابيع .
عدد أسابيع فترة الإعداد البدنى الخاص = ٢ أسبوع .
عدد أسابيع فترة الإعداد المهارى = ٢ أسبوعين .
عدد أسابيع فترة الإعداد التنافسى = ٢ أسبوعين .
- ٣- تحديد (عدد ، زمن) الوحدات التدريبية ، الزمن الاسبوعى للبرنامج ثم توزيعها على الفترات ثم على الاسباع .

جدول (٨)

توزيع (عدد، زمن) الوحدات التدريبية ، الزمن الاسبوعى للبرنامج
ثم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع

فترة الإعداد							الفترة الأسبوع المحتوى
المجموع	التنافسى		المهارى		الخاص		
	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثانى	الأول	
٢٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	عدد الوحدات
—	٦٩	٦٩	٧٥	٧٥	٨١	٨١	زمن الوحدة التدريبية
١٨٠٠	٢٧٦	٢٧٦	٣٠٠	٣٠٠	٣٢٤	٣٢٤	الزمن الاسبوعى(ق)

يتضح من الجدول رقم (٨) عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج وعدد الفترات واسابيعه (٤) وحدات تدريبية فى الاسبوع السبت، الاثنين، الاربعاء، الجمعة.

الزمن الكلى للبرنامج يمكن حسابه لجميع الازمنة ٦ أسابيع = ١٨٠٠ دقيقة .

متوسط زمن الوحدة = ٧٥ ق $75 \times 24 =$ وحدة = ١٨٠٠ دقيقة .

٤- توزيع نسب الاعداد (الاحماء-الاعداد البدنى الخاص-الاعداد المهارى-الاعداد التنافسى- الختام) على الفترة ككل .

جدول (٩)

توزيع نسب وزمن الاعداد خلال فترة البرنامج

نسب زمن الأعداد	النسبة المئوية	زمن الاعداد من الزمن الكلى للبرنامج
الاحماء	%١٣	٢٣٤ ق
الاعداد البدنى الخاص	%٤٠	٧٢٠ ق
الاعداد المهارى	%٢٠	٣٦٠ ق
الاعداد التنافسى	%٢٠	٣٦٠ ق
الختام	%٧	١٢٦ ق
المجموع	%١٠٠	١٨٠٠ ق

ويتضح من الجدول رقم (٩) توزيع نسب الاعداد خلال الفترة التدريبية وكذلك زمن

كلى اعداد من الزمن الكلى للبرنامج ويلاحظ ان الاعداد النفسى لا يحتسب زمنه فمن وحدات التدريب .

٥- توزيع نسب محتوى الاعداد لكل اسبوع من اسابيع البرنامج .

جدول (١٠)

توزيع نسب محتوى الاعداد لكل اسبوع

من اسابيع البرنامج

فترة الإعداد										الفترة ومراحلها
نسب الاعداد	الاعداد التنافسى			الاعداد المهارى			الاعداد الخاص			
	المجموع	السادس	الخامس	المجموع	الرابع	الثالث	المجموع	الثانى	الاول	نوع الإعداد
١٣	١٠	٢	%٢	%٥	%٢	%٣	%٤	%٢	%٢	الاحماء
٥٠	٧	٣	%٤	%١١	%٥	%٦	%٢٢	%١٠	%١٢	الاعداد البدنى لخاص
٢٠	%٩	%٥	%٤	%٧	%٤	%٣	%٤	%٢	%٢	الاعداد المهارى
٢٠	%٩	%٤	%٥	%٧	%٣	%٤	%٤	%٢	%٢	الاعداد التنافسى
٧	%٢	%١	%١	%٣	%١	%٢	%٢	%١	%١	الختام
١٠٠	%٣١	%١٥	%١٦	%٣٣	%١٥	%١٨	%٣٦	%١٧	%١٩	المجموع

يتضح من جدول رقم (١٠) نسب محتوى الاعداد لكل اسبوع من اسابيع فترة الاعداد

لكل ٦ أسابيع حيث وزعت نسب كل مرحلة على عدد اسابيعها مع مراعاة التدرج فى الانتقال من مرحلة الى اخرى تدريجيا وطبقا لمتطلبات وطبيعة كل مرحلة من المراحل .

جدول (١١)

توزيع أزمته محتوى الاعداد فى كل مرحلة طبقاً لنسبتها

فى نفس المرحلة مرحلة الاعداد الخاص

توزيع ازمته محتوى الاعداد فى كل مرحلة الاعداد الخاص	النسبة	الأول	الثانى	مجموع زمن الاعداد ككل
زمن الإحماء فى الإعداد الخاص	%٤	%٢	%٢	$\times ٤ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ٧٢$ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاعداد الخاص	%٢٢	%١٢	%١٠	$\times ٢٢ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ٣٩٦$ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاعداد الخاص	%٤	%٢	%٢	$\times ٤ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ٧٢$ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاعداد الخاص	%٤	%٢	%٢	$\times ٤ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ٧٢$ ق
زمن الختام فى الاعداد الخاص	%٢	%١	%١	$\times ٢ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ٣٦$ ق
زمن الاعداد ككل فى مرحلة الاعداد الخاص	%٣٦	%١٩	%١٧	$\times ٣٦ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ٦٤٨$ ق

جدول (١٢)

توزيع أزمته محتوى الاعداد فى كل مرحلة طبقاً لمجموع زمن الاعداد ككل

توزيع ازمته محتوى الاعداد الخاص	النسبة	الأول	الثانى	مجموع زمن الاعداد ككل
زمن الإحماء فى الإعداد الخاص	%٤	%٢	%٢	$\times ٤ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ٧٢$ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاعداد الخاص	%٢٢	%١٢	%١٠	$\times ٢٢ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ٣٩٦$ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاعداد الخاص	%٤	%٢	%٢	$\times ٤ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ٧٢$ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاعداد الخاص	%٤	%٢	%٢	$\times ٤ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ٧٢$ ق
زمن الختام فى الاعداد الخاص	%٢	%١	%١	$\times ٢ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ٣٦$ ق
زمن الاعداد ككل فى مرحلة الاعداد الخاص	%٣٦	%١٩	%١٧	$\times ٣٦ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ٦٤٨$ ق

جدول (١٣)
مرحلة الاداء المهارى

توزيع ازمته محتوى الاعداد فى كل مرحلة الاعداد المهارى	النسبة	الثالث	الرابع	مجموع زمن الإعداد ككل
زمن الإحماء فى الأعداد المهارى	%٥	%٣	%٢	$\times ٥ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ق٩٠$
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاعداد المهارى	%١١	%٦	%٥	$\times ١١ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ق١٩٨$
زمن الاعداد المهارى فى الاعداد المهارى	%٧	%٣	%٤	$\times ٧ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ق١٢٦$
زمن الاعداد التنافسى فى الاعداد المهارى	%٧	%٤	%٣	$\times ٧ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ق١٢٦$
زمن الختام فى الاعداد مرحلة الاعداد المهارى	%٣	%٢	%١	$\times ٣ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ق٥٤$
زمن الاعداد ككل فى مرحلة الاعداد المهارى	%٣٣	%١٨	%١٥	$\times ٣٣ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ق٥٩٤$

جدول (١٤)
مرحلة الإعداد التنافسى

توزيع ازمته محتوى الاعداد فى كل مرحلة الاعداد التنافسى	النسبة	الخامس	السادس	مجموع زمن الإعداد ككل
زمن الإحماء فى الأعداد التنافسى	%٤	%٢	%٢	$\times ٤ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ق٧٢$
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاعداد التنافسى	%٧	%٤	%٥	$\times ٧ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ق١٢٦$
زمن الاعداد المهارى فى الاعداد التنافسى	%٩	%٤	%٤	$\times ٩ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ق١٦٢$
زمن الاعداد التنافسى فى الاعداد التنافسى	%٩	%٥	%٣	$\times ٩ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ق١٦٢$
زمن الختام فى الاعداد مرحلة الاعداد التنافسى	%٢	%١	%١	$\times ٢ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ق٣٦$
زمن الاعداد ككل فى مرحلة الاعداد التنافسى	%٣١	%١٦	%١٥	$\times ٣١ = \frac{١٨٠٠}{١٠٠} ق٥٥٨$

جدول (١٥)

جدول توزيع ازمته محتوى الاعداد فى كل مرحلة
طبقا لنسبتها فى نفس المرحلة

نوع الإعداد	مراحل الفترة		
	مرحلة الإعداد الخاص	مرحلة الإعداد المهارى	مرحلة الإعداد التنافسى
الاحماء	٧٢ ق	٩٠ ق	٧٢ ق
الإعداد البدنى الخاص	٣٩٦ ق	١٩٨ ق	١٢٦ ق
الإعداد المهارى	٧٢ ق	١٢٦ ق	١٦٢ ق
الإعداد التنافسى	٧٢ ق	١٢٦ ق	١٦٢ ق
الختام	٣٦ ق	٥٤ ق	٢٦ ق
المجموع	٦٤٨ ق	٥٩٤ ق	٥٥٨ ق

جدول (١٦)

توزيع أزمته محتوى الاعداد فى الاسبوع الاول داخل
المرحلة طبقا لنسبتها

توزيع ازمته محتوى الاعداد داخل الاسبوع الاول	النسبة	مجموع زمن الاعداد بالدقيقة
زمن الإحماء فى الأسبوع الأول	٢٪	$2 \times \frac{1800}{100} = 36$ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الاسبوع الأول	١٢٪	$12 \times \frac{1800}{100} = 216$ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاسبوع الاول	٢٪	$2 \times \frac{1800}{100} = 36$ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاسبوع الاول	٢٪	$2 \times \frac{1800}{100} = 36$ ق
زمن الختام فى الاسبوع الأول	١٪	$1 \times \frac{1800}{100} = 18$ ق
زمن الاعداد الكلى الاسبوع الاول	١٩٪	$19 \times \frac{1800}{100} = 342$ ق

جدول (١٧)

توزيع أزمته محتوى الاعداد فى الاسبوع الثانى داخل

المرحلة طبقا لنسبتها

مجموع زمن الأعداد بالدقيقة	النسبة	توزيع أزمته محتوى الاعداد داخل الاسبوع الثانى
$\frac{1800}{100} = 18$ ق	$\times 2$	%٢
$\frac{1800}{100} = 18$ ق	$\times 12$	%١٠
$\frac{1800}{100} = 18$ ق	$\times 2$	%٢
$\frac{1800}{100} = 18$ ق	$\times 2$	%٢
$\frac{1800}{100} = 18$ ق	$\times 1$	%١
$\frac{1800}{100} = 18$ ق	$\times 19$	%١٧

جدول (١٨)

توزيع أزمته محتوى الإعداد فى

الأسبوع الثالث

مجموع زمن الأعداد بالدقيقة	النسبة	توزيع أزمته محتوى الاعداد داخل الاسبوع الثالث
$\frac{1800}{100} = 18$ ق	$\times 3$	%٣
$\frac{1800}{100} = 18$ ق	$\times 6$	%٦
$\frac{1800}{100} = 18$ ق	$\times 3$	%٣
$\frac{1800}{100} = 18$ ق	$\times 4$	%٤
$\frac{1800}{100} = 18$ ق	$\times 2$	%٢
$\frac{1800}{100} = 18$ ق	$\times 18$	%١٨

جدول (١٩)

توزيع ازمته محتوى الإعداد فى الأسبوع الرابع

توزيع ازمته محتوى الإعداد داخل الأسبوع الرابع	النسبة	مجموع زمن الاعداد بالدقيقة
زمن الإحماء فى الأسبوع الرابع	٢٪	$2 \times \frac{1800}{100} = 36$ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الأسبوع الرابع	٥٪	$5 \times \frac{1800}{100} = 90$ ق
زمن الاعداد المهارى فى الأسبوع الرابع	٤٪	$4 \times \frac{1800}{100} = 72$ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الأسبوع الرابع	٣٪	$3 \times \frac{1800}{100} = 54$ ق
زمن الختام فى الأسبوع الرابع	١٪	$1 \times \frac{1800}{100} = 18$ ق
زمن الإعداد الكلى الأسبوع الرابع	١٥٪	$15 \times \frac{1800}{100} = 270$ ق

جدول (٢٠)

توزيع أزمته محتوى الاعداد فى الأسبوع الخامس

توزيع ازمته محتوى الاعداد داخل الأسبوع الخامس	النسبة	مجموع زمن الاعداد بالدقيقة
زمن الإحماء فى الأسبوع الخامس	٢٪	$2 \times \frac{1800}{100} = 36$ ق
زمن الاعداد البدنى الخاص فى الأسبوع الخامس	٤٪	$4 \times \frac{1800}{100} = 72$ ق
زمن الاعداد المهارى فى الأسبوع الخامس	٤٪	$4 \times \frac{1800}{100} = 72$ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الأسبوع الخامس	٥٪	$5 \times \frac{1800}{100} = 90$ ق
زمن الختام فى الأسبوع الخامس	١٪	$1 \times \frac{1800}{100} = 18$ ق
زمن الاعداد الكلى الأسبوع الخامس	١٦٪	$16 \times \frac{1800}{100} = 288$ ق

جدول (٢١)

توزيع أزمته محتوى الاعداد فى الاسبوع السادس

توزيع ازمته محتوى الاعداد داخل الاسبوع السادس	النسبة	مجموع زمن الأعداد بالدقيقة
زمن الاحماء فى الاسبوع السادس	٢٪	$٢ \times \frac{١٨٠٠}{١٠٠} = ٣٦$ ق
زمن الإعداد البدنى الخاص فى الاسبوع السادس	٤٪	$٤ \times \frac{١٨٠٠}{١٠٠} = ٧٢$ ق
زمن الاعداد المهارى فى الاسبوع السادس	٤٪	$٤ \times \frac{١٨٠٠}{١٠٠} = ٧٢$ ق
زمن الاعداد التنافسى فى الاسبوع السادس	٥٪	$٥ \times \frac{١٨٠٠}{١٠٠} = ٩٠$ ق
زمن الختام فى الاسبوع السادس	١٪	$١ \times \frac{١٨٠٠}{١٠٠} = ١٨$ ق
زمن الإعداد الكلى الاسبوع السادس	١٦٪	$١٦ \times \frac{١٨٠٠}{١٠٠} = ٢٨٨$ ق

جدول (٢٢)

توزيع أزمته محتوى الاعداد فى كل اسبوع داخل

المرحلة طبقا لنسبتها

زمن الاعداد بالدقيقة	فترة الاعداد						الفترة ومراحلها الاسابيع
	الاعداد التنافسى		الاعداد المهارى		الاعداد الخاص		نوع الاعداد
	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثانى	الاول	
٢٣٤ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	٥٤ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	الاحماء
٣٢٠ ق	٥٤ ق	٧٢ ق	٩٠ ق	١٠٨ ق	١٨٠ ق	٢١٦ ق	الاعداد البدنى الخاص
٣٦٠ ق	٩٠ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٥٤ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	الاعداد المهارى
٣٦٠ ق	٧٢ ق	٩٠ ق	٥٤ ق	٧٢ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	الاعداد التنافسى
١٢٦ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	٣٦ ق	١٨ ق	١٨ ق	الختام
١٨٠٠	٢٧٠ ق	٢٨٨ ق	٢٧٠ ق	٣٢٤ ق	٣٠٦ ق	٣٤٢ ق	المجموع

جدول (٢٣)

توزيع أزمانه الاعداد البدني الخاص على كل صفة من الصفات
البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه

الصفات البدنية	الفترة ومراحلها		فترة الاعداد	
			الخاص	المهارى التنافسى
القوة المميزة بالسرعة			%٣٠	%٣٠
تحمل الاداء			%٢٠	%٢٠
القوة			%٢٠	%٢٠
السرعة			%٣٠	%٣٠
المجموع			%١٠٠	%١٠٠

جدول (٢٤)

توزيع أزمانه الاعداد البدني الخاص على كل صفة من الصفات البدنية الخاصة
بلاعبى الكاراتيه على كل اسبوع من اسابيع البرنامج بالدقيقة

نوع الاعداد	الفترة ومراحلها الاسابيع	فترة الاعداد						زمن الاعداد بالدقيقة
		الاول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	
القوة المميزة بالسرعة		٦٤,٨	٥٤	٣٢,٤	٢٧	٢٥,٢	١٨,٩	٢٢٢,٣ ق
تحمل الاداء		٤٣,٢	٣٦	٢١,٦	١٨	١٠,٨	٨,١	١٣٧,٧ ق
القوة		٤٣,٢	٣٦	٢١,٦	١٨	١٠,٨	٨,١	١٣٧,٧ ق
السرعة		٦٤,٨	٥٤	٣٢,٤	٢٧	٢٥,٢	١٨,٩	٢٢٢,٣ ق
المجموع		٢١٦ ق	١٨٠ ق	١٠٨ ق	٩٠ ق	٧٢ ق	٥٤ ق	٧٢٠ ق

جدول (٢٥)

توزيع نسب أزمانه الاعداد المهارى على اجزاء كل
فترة من فترات البرنامج

الصفات البدنية	الفترة ومراحلها		فترة الاعداد	
			الخاص	المهارى التنافسى
مهارى حر			%٣٥	%٢٥
اثقال			%٢٥	%٣٠
استك مطاط			%٢٠	%٣٠
جمل مركبة			%٢٠	%١٥
المجموع			%١٠٠	%١٠٠

جدول (٢٦)

توزيع أزمته الإعداد المهارى على كل أسبوع
من أسابيع البرنامج

نوع الاعداد	الفترة ومراحلها الاسباع						زمن الاعداد بالدقيقة
	الاعداد الخاص		الاعداد المهارى		الاعداد التنافسى		
	الاول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	
مهارى حر	١٢,٦	١٢,٦	١٣,٥	١٨	١٤,٤	١٨	٨٩,١١ ق
اثقال	٩	٩	١٦,٢	٢١,٦	١٤,٤	١٨	٨٨,٢ ق
استك مطاط	٧,٢	٧,٢	١٦,٢	٢١,٦	١٨	٢٢,٥	٩٢,٧ ق
جمل مركبة	٧,٢	٧,٢	٨,١	١٠,٨	٢٥,٢	٣١,٥	٩٠ ق
المجموع	٣٦ ق	٣٦ ق	٥٤ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٩٠ ق	٣٦٠ ق

جدول (٢٧)

توزيع أزمته الإعداد التنافسى على كل فترة
من فترات البرنامج

الصفات البدنية	الفترة ومراحلها			فترة الإعداد	
	الخاص	المهارى	التنافسى	الخاص	المهارى
منافس سلبي	٥٠ %	٢٠ %	١٠ %		
منافس ايجابى	٤٠ %	٣٥ %	٢٠ %		
مبارانى	١٠ %	٤٥ %	٧٠ %		
المجموع	١٠٠ %	١٠٠ %	١٠٠ %		

جدول (٢٨)

توزيع أزمته الإعداد التنافسى على كل أسبوع
من أسابيع البرنامج

نوع الاعداد	الفترة ومراحلها الاسباع						زمن الاعداد بالدقيقة
	فترة الاعداد						
	الاعداد الخاص		الاعداد المهارى		الاعداد التنافسى		
الاول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس		
١٨	١٨	١٤,٤	١٠,٨	٩	٧,٢	٧٧,٤ ق	
١٤,٤	١٤,٤	٢٥,٢	١٨,٩	١٨	١٤,٤	١٠٥,٣ ق	
٣,٦	٣,٦	٣٢,٤	٢٤,٣	٦٣	٥٠,٤	١٧٧,٣ ق	
٣٦ ق	٣٦ ق	٧٢ ق	٥٤ ق	٩٠ ق	٧٢ ق	٣٦٠ ق	

٢/١/٢ تطبيق البرنامج

وتم ذلك فى الفترة من الاربعاء ٢٠٠٣/٢/٢٦ الى الاثنين ٢٠٠٣/٤/٧ بواقع ٢٤ وحدة.

٣/١/٣ المرحلة النهائية

وقد اشتملت على الاتى :

- ١- القياس البعدى .
- ٢- اسلوب المعالجات الاحصائية .

١/٣/١/٣ القياس البعدى

تم القياس بعد نهاية الاسبوع السادس الوحدة الرابعة والعشرون وكان ذلك يوم ٤/٧ الى يوم ٢٠٠٣/٤/١٥ ، وقد تم تطبيق القياسات والاختبارات بنفس ترتيب القياس القبلى .

جدول (٢٩)

الجدول الزمنى للقياس البعدى لتنفيذ القياسات
والاختبارات قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الوقت
١	الأربعاء	٤/٩	اختبار القوة المميزة بالسرعة (بدنى). اختبار مرونة الحوض.	الرابعة
٢	الخميس	٤/١٠	اختبار القوة المميزة بالسرعة ١٠ ث (مهارى)	بعد
٣	الجمعة	٤/١١	اختبار تحمل السرعة .	الظهر
٤	السبت	٤/١٢	اختبار تحمل الأداء ٤٥ ث.	
٥	الأحد	٤/١٣	اختبار تحمل القوة ١٥ ث استك مطاط.	

جدول (٣٠)

التوزيع الزمنى للقياس البعدى لقياس النشاط الكهربى
للمعضلات المختارة قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الوقت	قياس النشاط الكهربى
١	الأربعاء	٤/١٦	الثانية	المعضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية
٢	الخميس	٤/١٧	بعد	المعضلة ذات الرأسين الفخذية
٣	الجمعة	٤/١٨	الظهر	الشظية الطويلة، الإلية الكبرى

٧/٣ أسلوب المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة :

- ١- معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه.
- ٢- معامل الصدق صدق التمايز.
- ٣- قامت الباحثة بتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً من خلال الحاسب الآلي باستخدام برنامج انحزم الإحصائية Spss وقد استعملت المعالجات على الآتى :

Mean	- المتوسط الحسابي
Medium	- الوسيط
Std . Deviation	- الانحراف المعياري
Skewness	- معامل للإتواء
Std . Error of kurtosis	- معامل التقلطح
Range	- المدى
T . Test	- اختبارات

$$\frac{\text{متوسط القياس القبلي} - \text{متوسط القياس البعدي}}{\text{متوسط القياس القبلي}} \times 100$$

- نسبة التحسن