

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

ثانياً : مجتمع و عينة البحث

ثالثاً : أدوات جمع البيانات

رابعاً : التجارب الاستطلاعية

خامساً : المعاملات العلمية

سادساً : البرنامج التدريبي المقترح

سابعاً : القياسات القبليّة

ثامناً : إجراء التجربة الأساسية

تاسعاً : القياس البعدي

عاشراً : المعالجات الإحصائية

## إجراءات البحث

### أولاً : منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة.

### ثانياً : مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين المشتركين في رياضة الكاراتيه بنادي الطالبية بمحافظة الجيزة في المرحلة السنية ( ٩ - ١٢ ) بطريقة عشوائية والبالغ عددهم ( ٥٢ ) لاعب و لاعبة منهم ( ٢٠ ) لاعب و لاعبة كعينة أساسية و ( ٢٠ ) لاعب و لاعبة كعينة استطلاعية و ذلك لإيجاد المعاملات العلمية للأدوات والاختبارات المستخدمة في البحث وتم تقسيم العينة الأساسية تقسيماً عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين:-

١. مجموعة تجريبية : والبالغ عددهم ( ١٠ ) ( ٧ ) لاعبين و ( ٣ ) لاعبات.
٢. مجموعة ضابطة : والبالغ عددهم ( ١٠ ) ( ٨ ) لاعبين ( ٢ ) لاعبات .
٣. مجموعة مستبعدة :- و البالغ عددهم ( ١٢ ) لاعب و لاعبة و ذلك لتغيبهم فترات طويلة .

وقد اختارت الباحثة هذا المجتمع وفقاً للشروط التالية :

١. الأيقل العمر التدريبي عن ٣ ثلاث سنوات كحد أدنى .
٢. الأيقل درجة الحزام عن الأزرق كحد أدنى .
٣. أن يكون مسجل بالنادي كلاعب .
٤. أن يتراوح سن اللاعب ما بين ( ٩ - ١٢ ) سنة .

### جدول ( ٩ )

#### تصنيف مجتمع البحث

العينة المستبعدة		العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		المجتمع الكلي	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
٢٣,٢ %	١٢	٣٨,٤ %	٢٠	٣٨,٤ %	٢٠	١٠٠ %	٥٢

- وقد قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ للعينة الأساسية في القياسات التالية:-
١. السن .
  ٢. الطول.
  ٣. الوزن .

### جدول ( ١٠ )

التوصيف الإحصائي للعينة الأساسية في السن والطول والوزن

ن = ٢٠

القياسات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن لأقرب نصف سنة	سنة	١٠,٥٥	١٠,٥	٠,٧٣	٠,٢٧١
الطول الكلي لأقرب نصف سم	سم	١٣٦	١٣٧	٥,٧٢	٠,٨٢٢-
الوزن لأقرب نصف كجم	كجم	٣٤,٠٥	٣٢,٥	٤,٦٦	١,١٤٦

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الالتواء في جميع القياسات قد انحصرت بين (٣ + ، ٣ -) مما يدل على أن العينة الأساسية للبحث متكافئة في جميع القياسات.

جدول ( ١١ )  
دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي  
للقياسات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

قيمت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات
		ع	م	ع	م	
١,١١٧	١,٨	٥,٥٨	١٢٥,٩	٦,٠٨	١٢٤,١	القوة
٠,٨٨١	٠,١	٠,٤	٤,١٩	٠,٣١	٤,٠٩	المميزة
٠,٤١٦	٠,٠٤	٠,٣١	٣,٧٢	٠,٣	٣,٦٨	بالسرعة
١,١٢٩	٠,٧	٢,٠٨	١٠,٨	١,٧٤	١١,٥	المرونة
٠,٤٦١	٠,٣	١,٧٩	١٩,١	١,٦٨	١٨,٨	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن
٠,٥٩١	٠,٠٣	١,٦٨	١٨,٨	١,٥٨	١٨,٥	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر
٠,٥٥٣	٠,٠٦	٣,٧٢	١٤,٤٥	٣,٤١	١٥,٠٥	اختبار زاوية مفصل الحوض
٠,٢٠٨	٠,٠٢	٢,٢٩	١٩,٢	٢,١٠	١٩,٠٠	اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية
٠,٢١٨	٠,٠٢	٢,٢٩	١٦,٨	٢,٤١	١٦,٦	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيمن
٠,٤٨٨	٠,٠٤	٢,٤٦	١٦,٥	٢,٢٣	١٦,١	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيسر
٠,١٣١	٠,٠٢	٤,٨١	٧٤,١	٤,٨٠	٧٤,٣	اختبار الانتقال فوق العلامات
٠,٠٦٢	٠,٠٢	٠,٥٤	٥,٢٢	٠,٥٢	٥,٢٤	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى
٠,٠٥٩	٠,٠١	٠,٥٤	٤,٩٦	٠,٥٢	٤,٩٥	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى
٠,٥٤٦	٠,٤٦	١,٧٧	١٩,٠٦	١,٧٠	١٩,٥٢	الجري متعدد الاتجاهات

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,١٠١

يتضح من جدول ( ١١ ) أن هناك فروق غير دالة إحصائية للقياس القبلي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤ أفراد العينة في القياسات البدنية .

جدول ( ١٢ )  
دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس  
القبلي للقياسات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات	
		ع	م	ع	م		
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٨٤	٧,٥	٠,٨٤	٧,٥	اختبار للكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليمنى	القوة المعززة بالسرعة
٠,٤٢٩	٠,١	٠,٧٣	٦,٩	٠,٦٦	٧	اختبار للكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليسرى	
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٨٤	٧,٥	٠,٨٤	٧,٥	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى ( Mae - Geri ) بالرجل اليمنى .	القوة المعززة بالسرعة
٠,٨٠٢	٠,٢	٠,٦٣	٦,٨	٠,٦٦	٧	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى ( Mae - Geri ) بالرجل اليسرى	
٠,٢٤٢	٠,٢	٣,٣٣	١٤٥,٣	٢,٩١	١٤٥,٥	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ ( أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيرى ( Mae - Geri ) بالرجل اليمنى	المرونة
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٦٢	١٤٥	٢,٩٨	١٤٥	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ ( أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيرى ( Mae - Geri ) بالرجل اليسرى	
٠,٧٢٤	٠,٩	٤,٠٠	١٣٢,٣	٣,٧٧	١٣١,٤	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ ( أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى ( Yoko - Geri ) بالرجل اليمنى	
٠,٧٢٤	٠,٩	٤,٠٣	١٣١,٦	٣,٨٦	١٣٠,٧	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ ( أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى ( Yoko - Geri ) بالرجل اليسرى	
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٨٤	٧,٥	٠,٨٤	٧,٥	اختبار للكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي ( Oi - Zuki ) باليد اليمنى	السرعة الحركية
٠,٤٢٩	٠,١	٠,٧٣	٦,٩	٠,٦٦	٧	اختبار للكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي ( Oi - Zuki ) باليد اليسرى	
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٨٤	٧,٥	٠,٨٤	٧,٥	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى ( Mae - Geri ) بالرجل اليمنى	
٠,٨٠٢	٠,٢	٠,٦٣	٦,٨	٠,٦٦	٧	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى ( Mae - Geri ) بالرجل اليسرى	
٠,٤٢٩	٠,١	٠,٦٩	٧,٤	٠,٨٤	٧,٥	اختبار للتوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى ( Mae - Geri ) بالرجل اليمنى	التوازن
٠,٤٢٩	٠,١	٠,٧٣	٦,٩	٠,٦٦	٧	اختبار للتوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى ( Mae - Geri ) بالرجل اليسرى	
٠,٦٨٨	٠,٢	٠,٦٧	٧,٣	٠,٨٤	٧,٥	اختبار للتوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى ( Yoko - Geri ) بالرجل اليمنى	
٠,٨٥٢	٠,٢	٠,٦٣	٦,٨	٠,٦٦	٧	اختبار للتوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى ( Yoko - Geri ) بالرجل اليسرى	
٠,٤٠١	٠,١٢	٠,٨١	٥٣,٩٤	٠,٧٧	٥٤,٠٦	أداء بعض المهارات في اتجاهات مختلفة	الرشاقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,١٠١

يتضح من جدول ( ١٢ ) أن هناك فروق غير دالة إحصائية للقياس القبلي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث مما يدل على تكافؤ أفراد العينة في القياسات المهارية .

### جدول ( ١٣ )

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للقياسات المهارية للكاتات قيد البحث

ن = ٢٠

الكاتات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة
	ع	م	ع	م			
هيان ساندان	٢,٠٩	١٩	١,٨٩	١٩,٤	٠,٤	٠,٧٥٣	٠,٤٧١
هيان يوندان	١,٨١	١٨,٣٥	٢,١١	١٨,٨	٠,٤٥	٠,٨٥٩	٠,٤١٣
هيان جودان	٢,٢١	١٩	٢,٠٨	١٩,٥٥	٠,٥٥	٠,٩٨٢	٠,٣٥٢
بصاي داي	١,٨٤	١٧,٢	٢,١٧	١٧,٢٥	٠,٠٥	٠,٠٨٩	٠,٩٣١

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,١٠١

يتضح من جدول ( ١٣ ) أن هناك فروق غير دالة إحصائية للقياس القبلي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث مما يدل على تكافؤ أفراد العينة في القياسات المهارية للكاتات.

ثالثا : أدوات جمع البيانات :-

اشتملت أدوات جمع البيانات على:-

أولا :- الأدوات و الأجهزة :-

أ - الأجهزة :-

١. جهاز قياس الوزن .
٢. جهاز فيديومرئي .

ب : الأدوات :-

١. الأتقال .
٢. مقاعد سويدية.
٣. الأحبال المطاطة .
٤. ساعة إيقاف .
٥. أقماع .
٦. صندوق خشبي .
٧. كور طبية.
٨. شريط قياس .
٩. كراسي .

### ج - الاستمارات :-

١. استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم القدرات الحركية الخاصة لبعض الجمل الحركية ( الكاتا ) لناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة ( هيان ساندان - هيان يوندان - هيان جودان - بصاي داي).مرفق ( ٣ )
٢. استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية و أجزاء البرنامج التدريبي للاعب الكاراتيه تحت ١٢ سنة.مرفق ( ٤ )
٣. استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين قيد البحث ( الاسم - السن - الطول - الوزن - درجة الحزام - العمر التدريبي).مرفق ( ٥ )
٤. استمارة تسجيل القياسات البدنية الخاصة ( القوة المميزة بالسرعة - المرونة - التوازن - الرشاقة - السرعة الحركية ).مرفق ( ٦ )
٥. استمارة تسجيل القياسات البنوية المهارية الخاصة ( القوة المميزة بالسرعة - المرونة - التوازن - الرشاقة - السرعة الحركية ).مرفق (٧)
٦. استمارة تسجيل درجات للكاراتيه قيد البحث لكل حكم على حده.مرفق ( ٨ )
٧. استمارة تجميع درجات الحكام الثلاث للكاراتيه قيد البحث.مرفق ( ٨ )

### ثالثا : الاختبارات :-

استعانت الباحثه لتحقيق أهداف البحث بالاختبارات الأتية :-

#### أ - الاختبارات البدنية:-

١. اختبارات القوة المميزة بالسرعة:- مرفق ( ١١ )
  ١. اختبار الوثب العريض من الثبات.( ٥٥ : ٣٠٧ )
  ٢. اختبار دفع كرة طبية.( ٥٥ : ٣٠٨ )
٢. اختبارات السرعة الحركية :- مرفق ( ١٢ )
  ١. اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية.( ٥٥ : ٢٩٢ - ٢٩٣ )
  ٢. اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ.( ٥٥ : ٢٩٣ )
٣. اختبارات المرونة :- مرفق ( ١٣ )
  ١. اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل.( ٤٨ : ٢٩١ - ٢٩٢ )
  ٢. اختبار دوران الجذع على الجانبين.( ٥٥ : ٢٧١ - ٢٧٢ )
  ٣. اختبار زاوية مفصل الحوض.( ٥٥ : ١١٣ )
٤. اختبارات التوازن:- مرفق ( ١٤ )
  ١. اختبار الانتقال فوق العلامات.( ٥٥ : ٣٥٢ - ٣٥٣ )

٢. اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة. ( ٣٤٤ : ٣٤٥ - ٥٥ )

٥. اختبارات الرشاقة:- مرفق ( ١٥ )

١. اختبار الجري متعدد الاتجاهات. ( ٢٧٩ : ٢٨٠ - ٥٥ )

ب - الاختبارات المهارية :-

١. اختبارات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية:- مرفق ( ١٦ )

١. اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي

(Oi - Zuki). ( ٦٦٧ : ٦٦٩ - ٨ )

٢. اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى ( Mae -

Geri). ( ٦٧٩ : ٦٨٠ - ٨ )

٢. اختبارات المرونة :- مرفق ( ١٧ )

١. اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ ( أداء مهارة الركلة الأمامية ماي

جيرى Mae - Geri). ( ٦٩ : ٢٠٠ )

٢. اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ ( أداء مهارة الركلة الجانبية

يوكوجيرى Yoko - Geri). ( ٦٩ : ٢٠٠ )

٣. اختبارات التوازن:- مرفق ( ١٨ )

١. اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى ( Mae -

Geri). (من تصميم الباحثة )

٢. اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى ( Yoko -

Geri). (من تصميم الباحثة )

٤. اختبارات الرشاقة:- مرفق ( ١٩ )

١. اختبار أداء بعض المهارات في اتجاهات متعددة. (من تصميم الباحثة )

٥. الاختبارات الخاصة بالكاتات :-

١. اختبار الكاتا الثالثة ( هيان ساندان ). Heian Sandan .

٢. اختبار الكاتا الرابعة ( هيان يوندان ). Heian Yondan .

٣. اختبار الكاتا الخامسة ( هيان جودان ). Heian Godan .

٤. اختبار الكاتا السابعة ( بصاي داي ). Bassai Dai .

رابعاً : التجارب الاستطلاعية:-

قامت الباحثة بعده تجارب استطلاعية في الفترة من ٦ / ٦ / ٢٠٠٨ م إلى ٧ / ١ / ٢٠٠٩ م وذلك بهدف :-

١. إجراء المعاملات العلمية للاختبارات للتحقق من ثباتها و صدقها.
٢. تحديد مدى ملائمة الأثقال و الأحبال المطاطة و الحد الأقصى للتكرارات لكل أداء.
٣. كيفية إجراء الاختبارات و القياسات البدنية و المهارية قيد البحث.
٤. تحديد الحكام للتعرف على جوانب التقييم .

• التجربة الاستطلاعية الأولى لتحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بالكاتات قيد البحث :- مرفق ( ٣ )

تم توزيع الاستمارات في الفترة من ٦ / ٦ / ٢٠٠٨ م إلى ٢٦ / ٦ / ٢٠٠٨ م وذلك لتحديد القدرات الحركية الخاصة للكاتات قيد البحث ومن هذا الجدول .

جدول ( ١٤ )

النسب المئوية لأراء الخبراء حول تحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بالكاتات قيد البحث

القدرات الحركية الكاتا	القوة المميزة بالسرعة	المرونة	تحمل القوة	تحمل السرعة	السرعة الحركية	التوازن	التوافق	السرعة الانتقالية	الرشاقة
هيان ساندان	% ١٠٠	% ٨١	% ٦٠	% ٦٥	% ٩٦	% ٨٠	% ٧٠	% ٥٥	% ٧٣
هيان يوندان	% ١٠٠	% ٨٣	% ٦٥	% ٦٨	% ٩٦	% ٧٨	% ٧٢	% ٥٠	% ٧٩
هيان جودان	% ١٠٠	% ٨٠	% ٦٣	% ٦٠	% ٩٦	% ٨٢	% ٧٠	% ٥٤	% ٨٠
بصاي داي	% ١٠٠	% ٨٥	% ٦٦	% ٧٠	% ٩٦	% ٨٠	% ٧٥	% ٦٠	% ٨٢
الترتيب	١	٣	٨	٧	٢	٤	٦	٩	٥

يتضح أن أهم القدرات الحركية الخاصة بالكاتات قيد البحث وكذلك تبعا لأراء بعض الخبراء وهي بالترتيب التالي :-

١. القوة المميزة بالسرعة .
٢. السرعة الحركية .
٣. المرونة .
٤. التوازن .
٥. الرشاقة .
٦. التوافق .
٧. تحمل السرعة .
٨. تحمل القوة .
٩. السرعة الانتقالية .

• التجربة الاستطلاعية الثانية:-

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات ( الصدق و الثبات ) وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٦ / ١٢ / ٢٠٠٨ م حتى يوم السبت الموافق ٣ / ١ / ٢٠٠٩ م.

أولاً : صدق الاختبارات :-

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على المجموعة الاستطلاعية المتمثلة داخل مجتمع البحث وقد تم تطبيق الاختبارات يومي الجمعة والسبت الموافق ٢٦،٢٧/١٢/٢٠٠٨م وذلك على مجموعتين تم تقسيمهم كالآتي:

١. المجموعة الأولى ( المميزة ) :- وهي عينة قوامها ( ١٠ ) لاعبين كاراتيه درجة حزام ( بني ) من داخل مجتمع البحث .
  ٢. المجموعة الثانية ( غير المميزة ) :- وهي عينة قوامها ( ١٠ ) لاعبين كاراتيه حديثي العهد درجة الحزام ( برتقالي ) من داخل مجتمع البحث .
- جدول ( ١٥ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة في القياسات البدنية ن = ٢٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		القياسات	
		ع	م	ع	م		
*١٤,٠٩١	٢٧,١	٥,٤٢	٩٦,٦	٥,٠١	١٢٣,٧	اختبار الوثب العريض من الثبات	القوة
*١٤,١٥٦	١,١١	٠,١٤	٢,٨٦	٠,١٦	٣,٩٧	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	المميزة
*١٢,٢١٠	١,٢٩	٠,١٦	٢,٣٦	٠,٢٨	٣,٦٥	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	بالسرعة
*٨,٢٦٩	٧,٠٠	١,٦١	٣,٨٥	٢,٦١	١٠,٨٥	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	المرونة
*٧,٦٩٣	٧,٩	١,٨٨	٢٦,٢	١,٨٨	١٨,٣	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن	
*٧,٦٩٣	٧,٩	٢,٢٠	٢٦,٢	١,٨٩	١٨,٣	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر	
*٨,٦١٣	١٣,٣	٣,٠٩	٣٠,٠	٤,٤٧	١٦,٧	اختبار زاوية مفصل الحوض	
*٩,٨٦٦	٨,٨	١,٥٨	١٠,٥	٢,٢١	١٩,٣	اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية	السرعة
*٩,٠٩١	٧,١	١,٣١	٩,٢	٢,٢١	١٦,٣	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيمن	الحركية
*٦,٧٩٤	٥,٨	١,٤٩	٨,٠٠	١,٩٨	١٣,٨	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيسر	
*٨,٦٩٤	١٥,٤	٤,٢٦	٥٩,٠	٤,٧٨	٧٤,٤	اختبار الانتقال فوق العلامات	التوازن
*١٠,٧٤٨	١,٨٧	٠,٣٥	٣,٤٧	٠,٤٩	٥,٣٤	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	
*١١,٠٥٥	١,٩١	٠,٢٩	٢,٩٨	٠,٤٩	٤,٨٩	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	
*٩,٢٥٢	٧,٠٤	١,٧١	٢٥,٥٦	١,٥٤	١٨,٥٢	الجري متعدد الاتجاهات	الرشاقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول ( ١٥ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة غير المميزة في جميع القياسات البدنية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين ( ٦,٧٩٤ ) كأصغر قيمة و( ١٤,١٥٦ ) كأكبر قيمة مما يدل على صدقها.

و قد قامت الباحثة بإجراء معامل الصدق للاختبارات التي قامت بتصميمها:-

جدول ( ١٦ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة في الاختبارات المصممة من قبل الباحثة

ن = ٢٠

القياسات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	م	ع	م		
التوازن	٧,٣	١,١٥	٥,٠٠	٠,٤٧	٢,٣	*٥,٨١١
	٧,١	٠,٨٧	٠,٤٦	٠,٥١	٢,٥	* ٦,٢٢٨
	٧,٠٠	٠,٨١	٤,١	٠,٣١	٢,٩	* ٩,٢٢٢
	٦,٨	٠,٩١	٣,٨	٠,٤٢	٣,٠٠	* ١١,٦١٩
الرشفة	٥٤,٠٤	١,١٩	٦١,١٥	١,٢٥	٧,١	* ١٠,٦٤١

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول ( ١٦ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة غير المميزة في جميع القياسات البدنية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين ( ٥,٨١١ ) كأصغر قيمة و( ١١,٦١٩ ) كأكبر قيمة مما يدل على صدقها .

ثانيا : ثبات الاختبارات :-

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ( R-Test ) على نفس العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وتم إجراء القياس الأول يوم الاثنين ، الأربعاء الموافق ٢٩ ، ٣١ / ١٢ / ٢٠٠٨ م والقياس الثاني يوم الجمعة ، السبت الموافق ٢ ، ٣ / ١ / ٢٠٠٩ م .

جدول ( ١٧ )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياسات	
		ع	م	ع	م		
٠,٨٦	٠,٩	٤,٨٣	١٢٢,٣	٥,٢	١٢٣,٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	القوة
٠,٩٤	٠,٦	٠,١٧	٤,٠١	٠,١٥	٣,٩٤	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	اللميزة
٠,٩٨	٠,٠١	٠,٢٥	٣,٦٤	٠,٢٧	٣,٦٥	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	بالسرعة
٠,٩٧	٠,٣٥	٢,٢٩	١٠,٨٥	٢,٧٩	١١,٢	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	المرونة
٠,٩٣	٠,٤	١,٨٩	١٨,٦	١,٧٦	١٩,٠٠	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن	
٠,٩١	٠,٥	١,٧٧	١٨,٤	١,٦٦	١٨,٩	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر	
٠,٩٩	٠,٣	٥,٠٦	١٦,١٥	٤,٦٩	١٥,٨٥	اختبار زاوية مفصل الحوض	
٠,٩١	٠,٦	٢,٣٣	١٨,٩	١,٦٣	١٨,٣	اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية	السرعة
٠,٩٤	٠,٦	١,٩٥	١٦,٤	٢,٠٤	١٥,٨	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيمن	الحركية
٠,٩٢	٠,٨	١,٣٧	١٤,٩	١,٥٩	١٤,١	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيسر	
٠,٩٥	٢,٠٠	٤,٣٩	٧٤,٧	٤,٠٨	٧٢,٧	اختبار الانتقال فوق العلامات	التوازن
٠,٩٦	٠,٠٣	٠,٤٢	٥,٢٨	٠,٤١	٥,٣١	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	
٠,٩٧	٠,٠٣	٠,٥	٤,٩١	٠,٥٢	٤,٨٨	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	
٠,٩٩	٠,١٥	١,٤٦	١٨,٤٤	١,٤٤	١٨,٦	الجري متعدد الاتجاهات	الرشاقة

يتضح من جدول ( ١٧ ) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني في القياسات البدنية قد تراوحت ( ٠,٨٦ ، ٠,٩٩ ) مما يدل على ثبات الاختبار .

و قد قامت الباحثة بإجراء معامل الثبات للاختبارات التي قامت بتصميمها:-

جدول ( ١٨ )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات  
المصممة من قبل الباحثة

ن = ١٠

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياسات	
		ع	م	ع	م		
٠,٩١	٠,٢	١,٠٥	٧,٣	٠,٩٩	٧,١	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى ( Mae - Geri ) بالرجل اليمنى	التوازن
٠,٩٢	٠,٢	١,٠٢	٧,٢	٠,٩٩	٧,٠٠	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الركلة الأمامية ماي جيرى ( Mae - Geri ) بالرجل اليسرى	
٠,٨٩	٠,٢	٠,٩٤	٧,٠٠	٠,٩١	٦,٨	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية بوكوجيرى ( Yoko - Geri ) بالرجل اليمنى	
٠,٨٧	٠,٢	٠,٩٤	٦,٧	٠,٩١	٦,٥	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية بوكوجيرى ( Yoko - Geri ) بالرجل اليسرى	
٠,٩٤	٠,٤٥	١,١٣	٥٣,٩٨	١,٠٢	٥٤,٤٣	أداء بعض المهارات في اتجاهات مختلفة	الرشاقة

يتضح من جدول ( ١٨ ) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني في القياسات البدنية قد تراوحت ( ٠,٨٧ ، ٠,٩٤ ) مما يدل على ثبات الاختبار .

#### • التجربة الاستطلاعية الثالثة:-

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين / الاربعاء الموافق ٥ / ٧ / ٢٠٠٩ م حيث قام ١٠ من اللاعبين ( عينة استطلاعية ) من داخل مجتمع البحث بتنفيذ بعض المهارات في زمن ٥ ث ، ١٠ ث ، ١٥ ث باستخدام (التمرينات الحرة - جيتز الأتقال- الاستك المطاط ) و ذلك بهدف تحديد الزمن المناسب لتكرار الأداء عند تطبيق تجربة البحث.

و يوضح جدول ( ١٩ ) البيانات الإحصائية الخاصة بتحديد الزمن المناسب لتكرار الأداء عند تنفيذ بعض المهارات باستخدام (التمرينات الحرة - جيتز الأتقال - الاستك المطاط ) للمرحلة السنوية ( ٩ - ١٢ ) سنة .



### خامسا : المعاملات العلمية :-

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للاختبارات ( الصدق والثبات ) وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٦ / ١٢ / ٢٠٠٨ م حتى يوم السبت الموافق ٣ / ١ / ٢٠٠٩ م.

### سادسا : محتوى البرنامج التدريبي المقترح :-

اشتمل البرنامج التدريبي على عدد ( ١٧ ) اختبار لقياس ( القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - المرونة - التوازن - الرشاقة ) و عدد ( ١٤٠٨ ) تدريبا و قد تم تحديد الاختبارات والتدريبات بناء على آراء الخبراء و بعض المراجع العلمية والدراسات و التي تحقق أهداف البحث من خلال جيتير اليدين والرجلين والأحبال المطاطة :-

#### أ - تحديد أوزان الأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة :-

قامت الباحثة بتحديد الحد الأقصى لأداء اللاعب لتدريب في محطة تدريبية ولمدة زمنية ثم قام اللاعب بأداء التمرين باستخدام جيتير اليدين وجد أن استخدام جيتير اليدين بنسبة ٢ % إلى ٤ % من وزن اللاعب يعد مناسباً لتطوير القوة المميزة بالسرعة حيث حقق تكرارات أقل من التكرارات التي أدت من غيرها وبالنسبة لجيتير الأرجل بنسبة ٣ % إلى ٥ % من وزن اللاعب يعد مناسباً لتطوير القوة المميزة بالسرعة و قد تم تصميم جيتير اليدين و الأرجل بحيث يكون مناسباً لوزن كل لاعب على حده.

#### ب - تحديد مقاومة الاستك المطاط :-

توصلت الباحثة إلى أحسن أسلوب لتقنين الاستيك المطاط هو عدد تكرارات أداء اللاعب التي تحقق شدة من ٩٠ - ١٠٠ % هو من ١٠ - ١٥ تكرار .  
- حيث طول ٢ م سمك ٣ سم = ٩٠ % و يكرر ١٥ مرة .  
- حيث طول ١,٥ م سمك ٣ سم = ١٠٠ % و يكرر ١٠ مرة .

### خطوات بناء البرنامج :-

#### ( ١ ) تحديد الهدف من البرنامج التدريبي :-

- يهدف البرنامج التدريبي إلى :-
  ١. تطوير القدرات الحركية الخاصة بالكاتات قيد البحث .
  ٢. تطوير مستوى الأداء المهاري للكاتات قيد البحث .

( ٢ ) تحديد أسس وضع البرنامج التدريبي :-

١. مراعاة الهدف من البرنامج التدريبي وهو تطوير القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للكائنات قيد البحث .
٢. ملائمة محتوى البرنامج التدريبي لخصائص النمو للمرحلة السنوية من ( ٩ - ١٢ ) سنة مع مراعاة الفروق الفردية .
٣. مرونة البرنامج و قبوله للتطبيق العملي .
٤. اتباع الأسلوب العلمي في تقنين و تنفيذ البرنامج المبني على أسس نظرية وبما يتناسب مع المرحلة السنوية لعينة البحث.
٥. مراعاة الشمول والدقة في اختيار وتنفيذ البرنامج التدريبي .
٦. مراعاة ان تكون التدريبات الموضوعية في نفس اتجاه المسار الحركي للمهارات الخاصة بالكائنات قيد البحث.
٧. مراعاة التدرج في الحمل والشدة عن طريق ترتيب المحتوى بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .

( ٣ ) تخطيط البرنامج التدريبي :-

بعد إطلاع الباحثة على المراجع و الأبحاث العلمية المتخصصة في مجال رياضة الكاراتيه ومن خلال الأبحاث التي تناولت وضع البرامج التدريبية في رياضة الكاراتيه "أحمد إبراهيم" (١٩٩٥) ، " علاء حلويش" ( ١٩٩٧ ) ، " محمد سعد" ( ١٩٩٩ ) ، " عماد السرسري" ( ٢٠٠١ ) ، " ناصر شلبي" ( ٢٠٠٤ ) ، "أحمد مهدي" ( ٢٠٠٥ ) ، "سمير مصطفى" (٢٠٠٧) و بناء على ما سبق ووفقا لتحديد الهدف التدريبي فقد تم تحديد مايلي :-

أ - تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :-

جدول ( ٢٠ )

اراء الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي

م	عناصر البرنامج	رأي الخبراء
١	مدة البرنامج	( ٢ - ٣ ) شهور
٢	عدد الأسابيع	( ١٠ - ١٢ ) اسبوع
٣	عدد الوحدات التدريبية	( ٣٦ - ٣٨ ) وحدة
٤	الأحمال التدريبية المستخدمة	متوسط - عالي - أقصى
٥	اسلوب التدريب المستخدم	التدريب الفترتي مرتفع الشدة
٦	الاختبارات المستخدمة	اختبارات بدنية - بدنية مهارية - مهارية

ب - توزيع ( عدد ، زمن ) الوحدات التدريبية ، الزمن الأسبوعي للبرنامج ثم توزيعهم على فترات ثم على الأسابيع :-

جدول ( ٢١ )

توزيع ( عدد ، زمن ) الوحدات التدريبية ، الزمن الأسبوعي للبرنامج ثم توزيعهم على فترات ثم على الأسابيع

المجموع	مرحلة									الأسبوع المحتوى	
	الإعداد للمنافسات			الإعداد الخاص				الإعداد العام			
	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني		الأول
٣٨	٢	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	عدد الوحدات التدريبية
١٢٠٠ق	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	زمن الوحدات التدريبية
٤٥٦٠ق	٢٤٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	الزمن الأسبوعي

يتضح من جدول ( ٢١ ) ما يلي :-

- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج وفترات و أسابيعه ( ٤ ) وحدات تدريبية في الأسبوع ( الاثنين - الاربعاء - الجمعة - السبت ) .
- متوسط زمن الوحدات التدريبية خلال البرنامج وفتراته ( ١٢٠ ) دقيقة .
- متوسط الزمن الأسبوعي :- ( ٤٨٠ ) دقيقة ما عدا الأسبوع العاشر ( ٢٤٠ ) دقيقة .
- بلغ الزمن الكلي للبرنامج محسوبا بالدقائق ( ٤٥٦٠ ) دقيقة .

ج - تحديد متوسط درجة الحمل للبرنامج ثم توزيعها على الفترات والأسابيع :-

جدول ( ٢٢ )

تحديد متوسط درجة الحمل للبرنامج ثم توزيعها على الفترات والأسابيع

المجموع	مرحلة									الأسبوع المحتوى
	الإعداد للمنافسات			الإعداد الخاص				الإعداد العام		
	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	
٤	ق	ع	ق	ع	م	ع	ع	م	م	الشدة

يتضح من جدول ( ٢٢ ) ما يلي :

- شدة حمل التدريب الفترية والأسبوعية واليومية كالاتي :
- ( ق ) حمل أقصى:- نسبته من ( ٩٠ - ١٠٠ % ) من أقصى قدرة لأداء الفرد.
- ( ع ) حمل عالي:- نسبته من ( ٧٥ - ٩٠ % ) من أقصى قدرة لأداء الفرد.
- ( م ) حمل متوسط:- نسبته من ( ٥٠ - ٧٥ % ) من أقصى قدرة لأداء الفرد .
- متوسط شدة الحمل الأسبوعية ( عالي ) خلال فترات البرنامج التدريبي .

د - تحديد نسب وزمن مراحل الإعداد خلال فترة البرنامج :-

جدول ( ٢٣ )

توزيع نسب وزمن مراحل الإعداد خلال فترة البرنامج

نسبة زمن الإعداد	النسبة المئوية	زمن الإعداد من الزمن الكلي للبرنامج
الإعداد العام	٢١,١ %	٩٦٠ ق
الإعداد الخاص	٥٢,٦ %	٢٤٠٠ ق
الإعداد للمنافسات	٢٦,٣ %	١٢٠٠ ق
المجموع	١٠٠ %	٤٥٦٠ ق

يتضح من جدول ( ٢٣ ) ما يلي :-

- بلغ زمن الإعداد العام محسوبا بالدقائق (٩٦٠) دقيقة بنسبه ( ٢١,١ % ) من الزمن الكلي للبرنامج.
- بلغ زمن الإعداد الخاص محسوبا بالدقائق ( ٢٤٠٠ ) دقيقة بنسبه (٥٢,٦%) من الزمن الكلي للبرنامج .
- بلغ زمن الإعداد ما قبل المنافسات محسوبا بالدقائق ( ١٢٠٠ ) دقيقة بنسبه (٢٦,٣%) من الزمن الكلي للبرنامج .

و- توزيع نسب الإعداد ( الإحماء و الإعداد البدني العام - البدني الخاص - المهاري -  
المبارائي - التهديئة ) على الفترة ككل :-

جدول ( ٢٤ )

توزيع نسب الإعداد ( الإحماء و الإعداد البدني العام - البدني الخاص - المهاري -  
المبارائي - التهديئة ) على الفترة ككل

زمن الإعداد من خلال فترة البرنامج	النسبة المئوية	أجزاء الوحدة	
٨٣٠ ق	١٨,٢ %	الإحماء و الإعداد البدني العام	الجزء التمهيدي
٢٩٣٩ ق	٦٤,٦ %	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي
٣٩٧ ق	٨,٧ %	الإعداد المهاري	
٢٠٤ ق	٤,٣ %	التدريب المبارائي	
١٩٠ ق	٤,٢ %	التهديئة	الجزء الختامي
٤٥٦٠ ق	١٠٠ %	المجموع	

يتضح من جدول ( ٢٤ ) :-

- بلغ زمن الإحماء و الإعداد البدني العام ( ٨٣٠ ) دقيقة بنسبه ( ١٨,٢ % ) من الزمن الكلي للبرنامج .
- بلغ زمن الإعداد البدني الخاص ( ٢٩٣٩ ) دقيقة بنسبه ( ٦٤,٦ % ) من الزمن الكلي للبرنامج .
- بلغ زمن الإعداد المهاري ( ٣٩٧ ) دقيقة بنسبه ( ٨,٧ % ) من الزمن الكلي للبرنامج .
- بلغ زمن التدريب المبارائي ( ٢٠٤ ) دقيقة بنسبه ( ٤,٣ % ) من الزمن الكلي للبرنامج .
- بلغ زمن التهديئة ( ١٩٠ ) دقيقة بنسبه ( ٤,٢ % ) من الزمن الكلي للبرنامج .

٥ - توزيع محتوى نسب الإعداد لكل أسبوع من أسابيع البرنامج :-

جدول ( ٢٥ )

توزيع محتوى نسب الإعداد لكل أسبوع من أسابيع البرنامج

م %	مرحلة												الفترة و مراحلها بالأسبوع		
	الإعداد للمناسبات				الإعداد الخاص						الإعداد العلم		محتوى		
	م %	العشر %	التاسع %	الثامن %	م %	السابع %	السادس %	الخامس %	الرابع %	الثالث %	م %	الثاني %			الأول %
١٨,٢	٤,٨	١,١	٢	١,٧	٩	١,٦	١,٧	١,٧	٢	٢	٤,٤	٢,٢	٢,٢	الإحماء و الإعداد البدني العلم	الجزء التمهيدي
٦٤,٦	١٥	٢,١	٦,٩	٦	٣٥,٥	٧,٣	٦,٨	٧,٧	٦,٢	٧,٥	١٤,١	٧,٢	٦,٩	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي
٨,٧	٣,٨	٠,١	١,٢	١,٦	٤,٥	٠,٦	١,٣	٠,٦	١,٤	٠,٦	٠,٣	٠,٣	٠	الإعداد المهاري	
٤,٣	١,٦	٠,٩	٠	٠,٧	١,٤	٠,٥	٠,٣	٠	٠,٦	٠	١,٤	٠,٤	١	التدريب المبارائي	
٤,٢	١,١	٠,٢	٠,٤	٠,٥	٢,٢	٠,٤	٠,٤	٠,٥	٠,٤	٠,٥	٠,٩	٠,٤	٠,٥	التهدئة	الجزء الختامي
١٠٠	٢٦,٣	٥,٣	١٠,٥	١٠,٥	٥٢,٦	١٠,٤	١٠,٥	١٠,٥	١٠,٦	١٠,٦	٢١,٢	١٠,٥	١٠,٦	المجموع	

يتضح من جدول ( ٢٥ ) :-

- تراوحت نسبة الإحماء و الإعداد البدني العام ما بين ( ١,١ - ٢,٢ % ) خلال أسابيع البرنامج التدريبي .
- تراوحت نسبة الإعداد البدني الخاص ما بين ( ٢,١ - ٧,٧ % ) خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- تراوحت نسبة الإعداد المهاري ( ٠,٣ - ١,٦ % ) خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- تراوحت نسبة التدريب المبرائي ( ٠,٣ - ١ % ) خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- بلغت نسبة التهدئة ( ٠,٢ - ٠,٥ % ) خلال أسابيع البرنامج التدريبي .

و- توزيع أزمته محتوى الإعداد في كل مرحلة :-

جدول ( ٢٦ )

توزيع أزمته محتوى الإعداد في كل مرحلة

المجموع	المرحلة			مراحل الفترة	
	مرحلة للمنافسات	مرحلة الإعداد الخاص	مرحلة الإعداد العام	نوع الإعداد	
٨٣٠ ق	٢٢٠ ق	٤١٠ ق	٢٠٠ ق	الإحماء و الإعداد البدني العام	الجزء التمهيدي
٢٩٣٩ ق	٦٧٨ ق	١٦١٨ ق	٦٤٣ ق	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي
٣٩٧ ق	١٧٦ ق	٢٠٩ ق	١٢ ق	الإعداد المهاري	
٢٠٤ ق	٧٦ ق	٦٣ ق	٦٥ ق	التدريب المبارئي	
١٩٠ ق	٥٠ ق	١٠٠ ق	٤٠ ق	التهدنه	الجزء الختامي
٤٥٦٠ ق	١٢٠٠ ق	٢٤٠٠ ق	٩٦٠ ق	المجموع	

يتضح من جدول ( ٢٦ ) :-

- بلغ زمن الإحماء و الإعداد البدني العام (٢٠٠) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج.
- بلغ زمن الإحماء و الإعداد البدني العام ( ٤١٠ ) دقيقة من مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج .
- بلغ زمن الإحماء و الإعداد البدني العام ( ٢٢٠ ) دقيقة من مرحلة المنافسات للبرنامج.
- بلغ زمن الإعداد البدني الخاص ( ٦٤٣ ) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج.
- بلغ زمن الإعداد البدني الخاص ( ١٦١٨ ) دقيقة من مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج.
- بلغ زمن الإعداد البدني الخاص (٦٧٨) دقيقة من مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج.
- بلغ زمن الإعداد المهاري ( ١٢ ) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن الإعداد المهاري ( ٢٠٩ ) دقيقة من مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج.
- بلغ زمن الإعداد المهاري ( ١٧٦ ) دقيقة من مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج.
- بلغ زمن التدريب المبارئي ( ٦٥ ) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج.
- بلغ زمن التدريب المبارئي ( ٦٣ ) دقيقة من مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج.

- بلغ زمن التدريب المبرائي ( ٧٦ ) دقيقة من مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج.
- بلغ زمن التهدئة ( ٤٠ ) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن التهدئة ( ١٠٠ ) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن التهدئة ( ٥٠ ) دقيقة من مرحلة الإعداد العام للبرنامج .

ط - توزيع أزمته محتوى الإعداد في كل أسبوع داخل المرحلة :-

جدول ( ٢٧ )

توزيع أزمته محتوى الإعداد في كل أسبوع داخل المرحلة

المجموع ق	مرحلة										الفترة و مراحلها بالأسبوع		المحتوى
	الإعداد للمنافسات			الإعداد الخاص					الإعداد العام				
	العاشر ق	التاسع ق	الثامن ق	السابع ق	السادس ق	الخامس ق	الرابع ق	الثالث ق	الثاني ق	الأول ق			
٨٣٠	٥٠	٩٠	٨٠	٧٥	٨٠	٨٠	٨٥	٩٠	١٠٠	١٠٠	الإحماء والإعداد البدني العام	الجزء التمهيدي	
٢٩٣٩	٩٤	٣١٣	٢٧١	٣٣٤	٣٠٨	٣٤٩	٢٨٤	٣٤٣	٣٣٠	٣١٣	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي	
٣٩٧	٤٤	٥٧	٧٥	٢٦	٦٢	٣١	٦٣	٢٧	١٢	—	الإعداد المهاري		
٢٠٤	٤٢	—	٣٤	٢٥	١٠	—	٢٨	—	١٨	٤٧	التدريب المبارائي		
١٩٠	١٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	التهدئة	الجزء الختامي	
٤٥٦٠	٢٤٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	المجموع		

يتضح من جدول ( ٢٧ ) :-

- زمن الإحماء والإعداد البدني العام تراوح ما بين ( ٥٠ - ١٠٠ ) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- زمن الإعداد البدني الخاص تراوح ما بين ( ٩٤ - ٣٤٩ ) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.

- زمن الإعداد المهاري تراوح ما بين ( ١٢ - ٧٥ ) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي .
- زمن التدريب المبرائي تراوح ما بين ( ١٠ - ٤٧ ) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي .
- زمن التهديئه تراوح ما بين ( ١٠ - ٢٠ ) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي .

د- توزيع أزمته محتوى الإعداد البدني الخاص في كل مرحلة :-

جدول ( ٢٨ )

توزيع أزمته محتوى الإعداد البدني الخاص في كل مرحلة

المجموع	مرحلة			مراحل الفترة
	الإعداد للمنافسات	الإعداد الخاص	الإعداد العام	
٩٥٨ ق	٢٠٤ ق	٥٢٢ ق	٢٣٢ ق	القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية
٩٥٧ ق	٢٠٥ ق	٥٧٢ ق	١٨٠ ق	التوازن
٢٨١ ق	٦٩ ق	١٥٨ ق	٥٤ ق	المرونة
٢٩٦ ق	٨٤ ق	١٦٤ ق	٤٨ ق	الرشاقة
٤٤٧ ق	١١٦ ق	٢٠٢ ق	١٢٩ ق	التدريبات المركبة
٢٩٣٩ ق	٦٧٨ ق	١٦١٨ ق	٦٤٣ ق	المجموع

يتضح من جدول ( ٢٨ ) :-

- بلغ زمن تدريبات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية ( ٢٣٢ ) دقيقة في مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية ( ٥٢٢ ) دقيقة في مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية ( ٢٠٤ ) دقيقة في مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات التوازن ( ١٨٠ ) دقيقة في مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات التوازن ( ٥٧٢ ) دقيقة في مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات التوازن ( ٢٠٥ ) دقيقة في مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات المرونة ( ٥٤ ) دقيقة في مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات المرونة ( ١٥٨ ) دقيقة في مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج .

- بلغ زمن تدريبات المرونة ( ٦٩ ) دقيقة في مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج.
- بلغ زمن تدريبات الرشاقة ( ٤٨ ) دقيقة في مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات الرشاقة ( ١٦٤ ) دقيقة في مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج .
- بلغ زمن تدريبات الرشاقة ( ٨٤ ) دقيقة في مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج.
- بلغ زمن التدريبات المركبة ( ١٢٩ ) دقيقة في مرحلة الإعداد العام للبرنامج .
- بلغ زمن التدريبات المركبة ( ٢٠٢ ) دقيقة في مرحلة الإعداد الخاص للبرنامج.
- بلغ زمن التدريبات المركبة (١١٦) دقيقة في مرحلة الإعداد للمنافسات للبرنامج.

ز- توزيع أزمته محتوى الإعداد البدني الخاص في كل أسبوع داخل المرحلة:-

جدول ( ٢٩ )

توزيع أزمته محتوى الإعداد البدني الخاص في كل أسبوع داخل المرحلة

المجموع ق	مرحلة									الفترة ومراحلها بالأسبوع القدرات	
	الإعداد للمنافسات			الإعداد الخاص				الإعداد العام			
	العاشر ق	التاسع ق	الثامن ق	السابع ق	السادس ق	الخامس ق	الرابع ق	الثالث ق	الثاني ق		الأول ق
٩٥٨	١٧	١٠٩	٧٨	١١٩	٨٩	١٣٠	٨٦	٩٨	١٢١	١١١	القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية
٩٥٧	٢٤	٧٩	١٠٢	١٢٤	٩٦	١٠٦	١٠٥	١٤١	٩٥	٨٥	التوازن
٢٨١	—	٣٨	٣١	٢٨	١٧	٥٤	٢٤	٣٥	٢٤	٣٠	المرونة
٢٩٦	١١	٢٩	٤٤	٣٤	٣٢	٢٣	٣٨	٣٧	٢٤	٢٤	الرشاقة
٤٤٧	٤٢	٥٨	١٦	٢٩	٧٤	٣٦	٣١	٣٢	٦٦	٦٣	التدريبات المركبة
٢٩٣٩	٩٤	٣١٣	٢٧١	٣٣٤	٣٠٨	٣٤٩	٢٨٤	٣٤٣	٣٣٠	٣١٣	المجموع

يتضح من جدول ( ٢٩ ) :-

- زمن تدريبات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية تراوح ما بين ( ١٧ ) - (١٣٠) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- زمن تدريبات التوازن تراوح ما بين ( ٢٤ - ١٤١ ) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.

- زمن تدريبات المرونة تراوح ما بين ( ١٧ - ٥٤ ) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- زمن تدريبات الرشاقة تراوح ما بين ( ١١ - ٤٤ ) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.
- زمن التدريبات المركبة تراوح ما بين ( ١٦ - ٧٤ ) دقيقة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.

خ- توزيع أزمته و محتوى الإعداد المهاري في كل مرحلة :-

جدول ( ٣٠ )

توزيع أزمته و محتوى الإعداد المهاري في كل مرحلة

المجموع	مرحلة			مراحل الفترة
	الإعداد للمنافسات	الإعداد الخاص	الإعداد العام	الكاتات
٩٢ ق	_____	٨٠ ق	١٢ ق	هيان ساندان
١٠٦ ق	_____	١٠٦ ق	_____	هيان يوندان
٩١ ق	٦٨ ق	٢٣ ق	_____	هيان جودان
١٠٨ ق	١٠٨ ق	_____	_____	بصاي داي
٣٩٧ ق	١٧٦ ق	٢٠٩ ق	١٢ ق	المجموع

يتضح من جدول ( ٣٠ ) :-

- زمن الإعداد المهاري للكاتات الثالثة (هيان ساندان) (٩٢) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج.
- زمن الإعداد المهاري للكاتات الرابعة (هيان يوندان) ( ١٠٦ ) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج.
- زمن الإعداد المهاري للكاتات الخامسة (هيان جودان) ( ٩١ ) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج.
- زمن الإعداد المهاري للكاتات السابعة (بصاي داي) ( ١٠٨ ) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج .

ص- توزيع أزمته و محتوى التدريب المبارئي في كل مرحلة :-

جدول ( ٣١ )

توزيع أزمته و محتوى التدريب المبارئي في كل مرحلة

المجموع	مرحلة			مراحل الفترة الكاتات
	الإعداد للمنافسات	الإعداد الخاص	الإعداد العام	
٤١ ق	_____	٩ ق	٣٢ ق	هيان شودان
٥٦ ق	_____	٢٣ ق	٣٣ ق	هيان نيدان
٢٩ ق	٨ ق	٢١ ق	_____	هيان ساندان
٣٨ ق	٢٨ ق	١٠ ق	_____	هيان يوندان
٢٧ ق	٢٧ ق	_____	_____	هيان جودان
١٣ ق	١٣ ق	_____	_____	بصاي داي
٢٠٤ ق	٧٦ ق	٦٣ ق	٦٥ ق	المجموع

يتضح من جدول ( ٣١ ) :-

- زمن التدريب المبارئي للكاتا الأولى ( هيان شودان ) ( ٤١ ) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج .
- زمن التدريب المبارئي للكاتا الثانية ( هيان نيدان ) ( ٥٦ ) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج .
- زمن التدريب المبارئي للكاتا الثالثة ( هيان ساندان ) ( ٢٩ ) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج .
- زمن التدريب المبارئي للكاتا الرابعة ( هيان يوندان ) ( ٣٨ ) من الزمن الكلي للبرنامج .
- زمن التدريب المبارئي للكاتا الخامسة ( هيان جودان ) ( ٢٧ ) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج .
- زمن التدريب المبارئي للكاتا السابعة ( بصاي داي ) ( ١٣ ) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج .

ك- توزيع نسب أزمته و محتوى الإعداد البدني الخاص ( حر-أثقال- أحبال مطاطة - تدريبات مركبة ) :-

جدول ( ٣٢ )

توزيع نسب أزمته و محتوى الإعداد البدني الخاص  
( حر- أثقال - أحبال مطاطة - تدريبات مركبة )

المجموع	مرحلة						مراحل الفترة	
	الإعداد للمنافسات		الإعداد الخاص		الإعداد العام			
	نسبة	زمن	نسبة	زمن	نسبة	زمن	الأدوات	
١٨٧٦ق	% ٦٣,٨	% ١٤,٨	٤٣٥ق	% ٣٦,٦	١٠٨٧ق	% ١٢,٤	٣٦٣ق	حر
٥٨٨,٥ق	% ٩,٨	% ١	٢٩,٥ق	% ٦,٧	١٩٦ق	% ٢,١	٦٣,٥ق	أثقال
٣٢٧ق	% ١١,١	% ٣,٣	٩٧,٥ق	% ٤,٨	١٤٢ق	% ٣	٨٧,٥ق	أحبال مطاطة
٤٤٧ق	% ١٥,٣	% ٤	١١٦ق	% ٦,٩	٢٠٢ق	% ٤,٤	١٢٩ق	تدريبات مركبة
٢٩٣٩ق	% ١٠٠	% ٢٣,١	٦٧٨ق	% ٥٥	١٦١٨ق	% ٢١,٩	٦٤٣ق	المجموع

يتضح من جدول ( ٣٢ ) :-

- بلغ زمن التدريبات الحرة ( ١٨٧٦ ) دقيقة بنسبه ( ٦٣,٨ % ) من الزمن الكلي للإعداد البدني الخاص.
- بلغ زمن التدريبات بالأثقال ( ٥٨٨,٥ ) دقيقة بنسبه ( ٩,٨ % ) من الزمن الكلي للإعداد البدني الخاص.
- بلغ زمن التدريبات بالأحبال المطاطة ( ٣٢٧ ) دقيقة بنسبه ( ١١,١ % ) من الزمن الكلي للإعداد البدني الخاص .
- بلغ زمن التدريبات المركبة ( ٤٤٧ ) دقيقة بنسبه ( ١٥,٣ % ) من الزمن الكلي للإعداد البدني الخاص .

جدول ( ٣٣ )  
التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع	مرحلة المناسبات				مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد العام			المرحلة			
	م	١٠	٩	٨	م	٧	٦	٥	٤	٣	م	٢	١	الأسبوع	
٢٨	١٠	٢	٤	٤	٢٠	٤	٤	٤	٤	٤	٨	٤	٤	عدد الوحدات التدريبية	
١٢٠٠	٣٦٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٦٠٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٢٤٠	١٢٠	١٢٠	زمن الوحدة التدريبية	
٤٥٦٠	١٢٠٠	٢٤٠	٤٨٠	٤٨٠	٢٤٠٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٩٦٠	٤٨٠	٤٨٠	زمن التدريب الأسبوعي	
														حمل أقصى ٩٠ - ١٠٠ %	
														حمل على ٧٥ - ٩٠ %	
														حمل متوسط ٥٠ - ٧٥ %	
														حمل ما قبل متوسط ٣٥ - ٥٠ %	
٨٣٠	٢٢٠	٥٠	٩٠	٨٠	٤١٠	٧٥	٨٠	٨٠	٨٥	٩٠	٢٠٠	١٠٠	١٠٠	الإحصاء والتسهدي	الجزء
٢٩٣٩	٦٧٨	٩٤	٣١٣	٢٧١	١٦١٨	٢٣٤	٣٠٨	٣٤٩	٢٨٤	٢٤٣	٦٤٣	٣٣٠	٣١٣	الإعداد البدني	الجزء
٣٩٧	١٧٦	٤٤	٥٧	٧٥	٢٠٩	٢٦	٦٢	٣١	٦٣	٢٧	١٢	١٢	—	الإعداد الخاص	الرئيسي
٢٠٤	٧٦	٤٢	—	٣٤	٦٣	٢٥	١٠	—	٢٨	—	٦٥	١٨	٤٧	التدريب	
١٩٠	٥٠	١٠	٢٠	٢٠	١٠٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٤٠	٢٠	٢٠	التجهيز	الجزء
٩٥٨	٢٠٤	١٧	١٠٩	٧٨	٥٢٢	١١٩	٨٩	١٣٠	٨٦	٩٨	٢٣٢	١٢١	١١١	القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الإعداد
٩٥٧	٢٠٥	٢٤	٧٩	١٠٢	٥٧٢	١٢٤	٩٦	١٠٦	١٠٥	١٤١	١٨٠	٩٥	٨٥	التوازن	البدني
٢٨١	٦٩	—	٣٨	٣١	١٥٨	٢٨	١٧	٥٤	٢٤	٣٥	٥٤	٢٤	٣٠	المرونة	الخاص
٢٩٦	٨٤	١١	٢٩	٤٤	١٦٤	٣٤	٣٢	٢٣	٣٨	٣٧	٤٨	٢٤	٢٤	الرشاقة	
٤٤٧	١١٦	٤٢	٥٨	١٦	٢٠٢	٢٩	٧٤	٣٦	٣١	٣٢	١٢٩	٦٦	٦٣	تدريبات مركبة	
٩٢	—	—	—	—	٨٠	—	—	—	—	٨٠	١٢	١٢	—	هين سقدان	الإعداد
١٠٦	—	—	—	—	١٠٦	٣	٦٢	٣١	١٠	—	—	—	—	هين يوندان	المهاري
٩١	٦٨	—	—	٦٨	٢٣	٢٣	—	—	—	—	—	—	—	هين جودان	
١٠٨	١٠٨	٤٤	٥٧	٧	—	—	—	—	—	—	—	—	—	بصاي داي	
٤١	—	—	—	—	٩	—	—	—	٩	—	٣٢	٩	٢٣	هين شودان	التدريب
٥٦	—	—	—	—	٢٣	١٣	—	—	١٠	—	٣٣	٩	٢٤	هين سقدان	المهاري
٢٩	٨	٨	—	—	٢١	١٢	—	—	٩	—	—	—	—	هين سقدان	
٣٨	٢٨	١١	—	١٧	١٠	—	١٠	—	—	—	—	—	—	هين يوندان	
٢٧	٢٧	١٠	—	١٧	—	—	—	—	—	—	—	—	—	هين جودان	
١٣	١٣	١٣	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	بصاي داي	
١٨٧٦	٤٣٥	٤٣,٥	١٧٥,٥	٢١٦	١٠٧٨	٢٤٥,٥	١٨٩,٥	٢٠٥	٢٠٢	٢٣٦	٣٦٣	١٨٧,٥	١٧٥,٥	حر	
٥٨٨,٥	٢٩,٥	٨,٥	—	٢١	١٩٦	٣٣	٢٦,٥	٦٥	٢٨,٥	٤٣	٦٣,٥	٣٧	٢٦,٥	أثقال	
٣٢٧	٩٧,٥	—	٧٩,٥	١٨	١٤٢	٢٦,٥	١٨	٤٣	٢٢,٥	٣٢	٨٧,٥	٣٩,٥	٤٨	أحبال مطبقة	

### سابعا : القياسات القبلية :-

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على العينة الأساسية للبحث والبالغ عددهم (٢٠) و ذلك بنادي الطالبة في الفترة يوم الجمعة الموافق ٩ / ١ / ٢٠٠٩ م إلى يوم السبت الموافق ٧ / ٢ / ٢٠٠٩ ثم قامت بتقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ولأخرى ضابطة و قوام كل منها ( ١٠ ) لاعبين وقامت بإيجاد التكافؤ بينهما في القياسات قيد البحث قبل تنفيذ التجربة الأساسية مباشرة و الجداول من ( ٣٠ - ٣٣ ) يوضح ذلك .

### ثامنا : إجراء التجربة الأساسية :-

و قد تم تطبيق البرنامج التدريبي على افراد المجموعة التجريبية وذلك لمدة (١٠) أسابيع في الفترة من الاثنين الموافق ٩ / ٢ / ٢٠٠٩ م إلى الاربعاء الموافق ١٥ / ٤ / ٢٠٠٩م بواقع (٤) وحدات في الأسبوع هي أيام ( الاثنين ، الاربعاء ، الجمعة، السبت ) بحيث يتم التدريب في تمام الساعة ٦ مساء . وتتكون الوحدة التدريبية من:-

١. الجزء الاعداي :- الإحماء والإعداد البدني العام.
  ٢. الجزء الرئيسي :- الإعداد البدني الخاص والتدريب المهاري والتدريب المبارئي
  ٣. الجزء الختامي :- التهدئة.
- و قد رعت الباحثة تدريب المجموعة الضابطة بنفس عدد أيام و الزمن المحدد للمجموعة التجريبية وذلك وفقا لخطة المدرب المعتمده من النادي .

### تاسعا : القياس البعدي :-

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث الأساسية مباشرة وقامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع القياسات قيد البحث وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ١٨ / ٤ / ٢٠٠٩ حتى يوم السبت الموافق ٢٥ / ٤ / ٢٠٠٩ م وقد رعت نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

### عاشرا : المعالجات الإحصائية :-

- بعد الانتهاء من جميع الإجراءات الخاصة بالبحث بتفريغ القياسات وتبويبها استخدمت المعالجات الإحصائية الآتية:-
١. المتوسط الحسابي.

٢. الانحراف المعياري .
٣. الوسيط .
٤. معامل الالتواء .
٥. معاملات الارتباط.
٦. اختبارات لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي و بين المجموعتين التجريبية و الضابطة .
٧. النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبلية .
٨. الرسوم البيانية .