

## الفصل الثالث

### ٠/٣ طرق وإجراءات البحث

- ١/٣ منهج البحث .
- ٢/٣ مجتمع البحث .
- ١/٢/٣ عينة البحث .
- ١/١/٢/٣ أسباب اختيار عينة البحث .
- ٢/١/٢/٣ اعتدالية توزيع عينة البحث .
- ٣/١/٢/٣ تكافؤ عينة البحث .
- ٣/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات
- ١/٣/٣ المسح المرجعي .
- ٢/٣/٣ الملاحظة .
- ٣/٣/٣ الاستمارات والمقابلة الشخصية .
- ٤/٣/٣ القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث .
- ٥/٣/٣ اختيار المساعدين .
- ٤/٣ الدراسات الاستطلاعية .
- ٥/٣ البرنامج المقترح .
- ١/٥/٣ هدف البرنامج .
- ٢/٥/٣ أسس ومعايير وضع البرنامج المقترح .
- ٣/٥/٣ خطوات تصميم البرنامج المقترح .
- ٤/٥/٣ محددات تصميم البرنامج المقترح .
- ٥/٥/٣ مراحل تصميم البرنامج المقترح .
- ٦/٥/٣ نماذج لبعض الوحدات اليومية داخل مراحل البرنامج المختلفة
- ٧/٥/٣ تنفيذ التجربة .
- ٦/٣ المعالجات الإحصائية .

## ٠/٣ طرق وإجراءات البحث :

### ١/٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى وضابطة ، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة .

### ٢/٣ مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئ رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة ، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو حتى الموسم الرياضى ٢٠٠٦م/٢٠٠٧م .

### ١/٢/٣ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ استاد المنصورة الرياضى ، ويبلغ عددهم ٦٢ ناشئ .

وقد تم استبعاد ١٢ ناشئ من اجمالى حجم العينة الأساسية للأسباب التالية :

- عدد ٥ ناشئين لعدم الانتظام .
- عدد ٣ ناشئين بدواعى الإصابة .
- عدد ٤ ناشئين غير مقيدون بسجلات الاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو .

ليصل بذلك اجمالى حجم عينة البحث الأساسية إلى ٥٠ ناشئ ، تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية ويبلغ عددها ٢٥ ناشئ ويطبق عليهم البرنامج المقترح قيد البحث ، والأخرى ضابطة ويبلغ عددها ٢٥ ناشئ ويطبق عليهم البرنامج المتبع بالنادى ، كما تم اختيار عينة أخرى من مجتمع البحث الأصيل بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية ويبلغ عددهم ٤٥ ناشئ مقيدون بنادى الناصرية الرياضى ونادى السنبلاوين الرياضى ، ويوضح جدول ٤ التوصيف الإحصائى لمجتمع وعينة البحث.

جدول ٤  
التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث

حجم عينة الدراسات الاستطلاعية				حجم عينة البحث الأساسية بعد الاستبعاد		المستبعدون من حجم عينة البحث الأساسية	حجم عينة البحث الأساسية	اجمالي مجتمع البحث
دراسة استطلاعية	دراسة استطلاعية	دراسة استطلاعية أولى	مجموعة ضابطة	مجموعة تجريبية				
رابعة	ثالثة	ثانية	٢٥ ناشئ	٢٥ ناشئ	١٢ ناشئ	٦٢ ناشئ	١٧٣ ناشئ	
٤٥ ناشئ			٥٠ ناشئ					
٩٥ ناشئ						المجموع الكلي لحجم أفراد عينة البحث الأساسية والدراسات الاستطلاعية		

١/١/٢/٣ أسباب اختيار عينة البحث :

- يعد استناد المنصورة الرياضى أحد أكبر أندية محافظة الدقهلية من حيث حجم أفراد الناشئين الممثلين للمرحلة العمرية قيد البحث .
- جميع أفراد عينة البحث مقيدون بسجلات الاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو حتى الموسم الرياضى ٢٠٠٦م/٢٠٠٧م .
- تقارب تماثل العمر التدريبى لأفراد عينة البحث .
- جميع أفراد العينة قيد البحث اشتركوا فى بطولات سابقة سواء كان ذلك على مستوى محافظة الدقهلية أو بطولات الجمهورية .

٢/١/٢/٣ اعتدالية توزيع عينة البحث :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث ، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً فى جميع المتغيرات قيد البحث ، كما هو موضح بجدولى ٥ ، ٦ .

جدول ٥

اعتدالية توزيع عينة البحث فى متغيرات  
العمر الزمنى - الطول - الوزن - العمر التدريبى

ن = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمنى	سنة	١١,٤١	١١	٠,٥١٢	*٠,٢٥٨
الطول	سم	١٤٠,٣٤	١٣٩,٧٥	٤,٣١٢	*٠,٧٣٢
الوزن	كجم	٤٢,١٥	٤٠	٨,٤٢١	*٠,٧٣١
العمر التدريبى	سنة	٢,٨٤	٣	٠,٢٧٥	*١,٥٣٤-

يتضح من جدول ٥ أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين -١,٥٣٤ : ٠,٧٣٢ ، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين  $\pm ٣$  مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

#### جدول ٦

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني

ن = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء		
ربط حركي	ث	١١,٦٥	١١,٧٨	٢,٠٨	-٢,٦٢		
أوضاع متغيرة	ث	١٣,٩٠	١٣,٩٥	٠,٩٥	٠,٣١		
استجابة حركية	ث	٢,١٥	٢,١٠	٠,٣١	٠,٠١		
التميز الحس عضلي بالمسافة	سم	٤,٥٢	٣,٩٥	٣,٩٩	٢,٥٣		
التوازن الحركي	باس المعدل	٢٢,٧٨	٢٣,٠٠	١,٩١	-٠,٣٣		
المرونة	مرونة الرجلين	سم	٩٦,٧٠	٩٧,٣٠	١٠,٨٥	-٠,١٢	
		سم	٩٨,٠٧	٩٨,٦٥	٩,٥٠	٠,٣٢	
	مرونة الجسم	سم	٥٢,٨٣	٤٩,٠٥	٩,٠٣	٠,٩٢	
		سم	٤٦,١٦	٤٧,٠٠	١٠,٢٠	٠,٨٠	
مظاهر الانتباه	تركيز الانتباه	ث	٢,٤٣	٢,٢٥	٠,٥٣	٠,٦٠	
	توزيع الانتباه	ث	٣,١٤	٣,٠٠	٠,٥٩	٠,٣٧	
	تحويل الانتباه	ث	٣,٧٩	٣,٩٠	٠,٣٦	-٠,٣٢	
مستوى الأداء الفني	مستوى الأداء المهاري	ايبون سيوناجي	درجة	٧٤,٢٤	٧٤,٠٠	٢,٥٠	٠,٠١
		هراي جوشي	درجة	٧٥,٣٠	٧٦,٠٠	٣,٣٣	٠,٣٠
		اوسوتو جاري	درجة	٧٤,٤٠	٧٤,٠٠	٢,٣٣	٠,٠٨
		اواتش جاري	درجة	٧٣,٥٨	٧٤,٠٠	٢,٨٤	-٠,١٤
		سيو اوتوشي	درجة	٧٧,٤٤	٧٧,٠٠	٢,٤٣	٠,٠١
		هراي جوشي & اوسوتو جاري	درجة	٧٢,٩٨	٧٣,٠٠	٢,٤٢	-٠,٠٧
		اواتش جاري & اوتشي ماتا	درجة	٧١,٧٠	٧١,٥٠	٢,٢٤	-٠,٢٩
		فاعلية الأداء	درجة	٨,٧٦	٩,٠٠	١,٣٢	-٠,٠٩

يتضح من جدول ٦ أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين -٢,٦٢ : ٢,٥٣ ، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين  $\pm ٣$  مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

٣/١/٢/٣ تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين ناشئ مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، كما هو موضح بجدولي ٨،٧ .

جدول ٧

التكافؤ بين مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) فى متغيرات العمر الزمنى - الطول - الوزن - العمر التدريبي

$$٢٥ = ٢ن = ١ن$$

T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
٠,٤١١-	٠,٥٠٦	١١,٤٤	٠,٥٢	١١,٣٨	سنة	السن
٠,٤٨٤	٤,٤٨٥	١٤٠,٠٤	٤,٢٠	١٤٠,٦٤	سم	الطول
١,١٠٧	٦,٧١٨	٤٠,٨٤	٩,٨٠	٤٣,٤٧	كجم	الوزن
١,٠٢٧-	٠,٢١٧	٢,٨٨	١٠,٣٢	٢,٨	سنة	العمر التدريبي

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٢١

يتضح من جدول ٧ أن جميع قيم T المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية- الضابطة قد تراوحت ما بين -١,٠٢٧ : ١,١٠٧ وهذه القيم اقل من قيمة T الجدولية والتي بلغت ٢,٠٢١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى تلك المتغيرات.

جدول ٨

التكافؤ بين مجموعتي البحث ( التجريبية - الضابطة ) في متغيرات القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني

$$ن = ٢ = ٢٥$$

T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات		
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف				
٠,٤٩	١١,٥١	٢,٦٠	١١,٨٠	١,٤٢	ث	ربط حركى		قياسات القدرات التوافقية
٠,٩١	١٣,٧٨	٠,٧٩	١٤,٠٢	١,٠٩	ث	اوضاع متغيرة		
١,٢٥	٢,٢٠	٠,٢٩	٢,٠٩	٠,٣٣	ث	استجابة حركية		
٠,٨٢	٤,٩٩	٥,١٧	٤,٠٦	٢,٣٠	سم	التميز الحس عضلى بالمسافة		
٠,٣٧	٢٢,٦٨	٢,٢١	٢٢,٨٨	١,٥٩	درجة	بأس المعدل	التوازن الحركى	
٠,٥٩	٩٥,٧٨	١٠,٧١	٩٧,٦١	١١,١٢	سم	يمين	مرونة	
٠,٣٥	٩٧,٥٩	٩,٤٦	٩٨,٥٥	٩,٧١	سم	شمال	الرجلين	
٠,٠٤	٥٢,٨٨	٩,٣٧	٥٢,٧٨	٨,٨٧	سم	افقية	مرونة	
٠,٤٤	٤٥,٥٢	١٠,٣٤	٤٦,٧٩	١٠,٢٣	سم	راسية	الجسم	
٠,٠٢	٢,٤٣	٠,٥٩	٢,٤٣	٠,٤٧	ث	تركيز الانتباه		
١,٠٠	٣,٠٦	٠,٦٠	٣,٢٣	٠,٥٧	ث	توزيع الانتباه		
٠,٠٤	٣,٨٠	٠,٣٧	٣,٧٩	٠,٣٦	ث	تحويل الانتباه		
٠,١١	٧٤,٢٨	٢,٣٧	٧٤,٢٠	٢,٦٨	درجة	ايون سيوناجى		مستوى الاداء المهارى
٠,١٣	٧٥,٣٦	٣,٥٣	٧٥,٢٤	٣,١٩	درجة	هراى جوشى		
٠,٢٤	٧٤,٣٢	٢,٠١	٧٤,٤٨	٢,٦٥	درجة	اوسوتو جارى		
٠,٥٤	٧٣,٣٦	٣,٠٤	٧٣,٨٠	٢,٦٦	درجة	اواتش جارى		
٠,٣٥	٧٧,٥٦	٢,٥٨	٧٧,٣٢	٢,٣٠	درجة	سيو اوتوشى		
٠,٩٩	٧٣,٣٢	٢,٢٥	٧٢,٦٤	٢,٥٨	درجة	هراى جوشى & اوسوتو جارى		
٠,٩٥	٧٢,٠٠	٢,١٨	٧١,٤٠	٢,٣١	درجة	اواتش جارى & اوتشى ماتا		
٠,٢١	٨,٧٢	١,٣٧	٨,٨٠	١,٢٩	درجة	فاعلية الاداء		

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٢١

يتضح من جدول ٨ أن جميع قيم T المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية- الضابطة قد تراوحت ما بين ٠,٠٢ : ١,٢٥ وهذه القيم أقل من قيمة T الجدولية والتي بلغت ٢,٠٢١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث فى تلك المتغيرات .

### ٣/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات :

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

#### ١/٣/٣ المسح المرجعى :

قام الباحث فى حدود ما توصل إليه بالإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية الدولية ، وذلك بهدف تحقيق الآتى :

#### ١/١/٣/٣ بناء الإطار النظري المحقق لهدف البحث .

٢/١/٣/٣ تعرف أهم مكونات القدرات التوافقية فى المجال الرياضى ، كما هو موضح بجدول ٩ .

جدول ٩

المسح المرجعي للمؤهلات العلمية والدراسات المرجعية (العربية - الأجنبية)  
لتحديد أهم مكونات القدرات التوافقية في المجال الرياضي

		القدرات التوافقية														رقم المرجعي	اسم المؤلف سنة النشر					
التحكم الحركي	التوافق البصري	الارتخام الإرادي للمعضلات	الدقة	السرعة الحركية	التوافق الكلي للجسم	السرعة الانتقالية	القدرة العضلية	التعليم الحركي	التوجيه المكاني	الخيال الحركي	التكيف الحركي	البراعة	المرونة	الأوضاع المتغيرة	التوازن	التمييز الحس عضلي	الاستجابة الحركية	الإيقاع الحركي	الربط الحركي	تقدير الوضع		
									✓									✓			(١٨ : ٢٩)	عز 5، عبد الحكيم ١٩٨٥
								✓	✓									✓			(٧٨٣ : ١٤)	السيد عبد القمور ١٩٨٦
																					(١١ : ٩١)	والتر جانين ١٩٨٦
																					(١١ : ٩١)	يوهانس رينه ١٩٨٨
					✓																(٧٠ : ٥٢)	غادة عبد الحميد ١٩٩٠
				✓																	(٧ : ٢٣)	صباح علي صقر ١٩٩١
																					(٨١ : ٨٠ : ٨٠)	مها علي جعدة ١٩٩١
		✓			✓																(٣٠٦ : ١)	ابو العلاء احمد عبد الفتاح ١٩٩٧م
✓			✓		✓				✓												(٣٧١ : ١٨)	إيمان حسن العجيلي ١٩٩٨
																					(٥٠ : ٤٠)	صدام أحمد طلي ١٩٩٨
																					(١٥٣ : ٥١)	عز محمد مصطفى ١٩٩٨
						✓															(٣٢ : ٨٨)	هبة احمد بلبح ١٩٩٩



تابع جدول ٩

القرارات التوافقية

اسم المؤلف سنة النشر	رقم المرجع	تقدير الوضع	الربط الحركي	الإيقاع الحركي	الاستجابة الحركية	التميز الحس عضلي	التوازن	الأوضاع المتغيرة	المرونة	البراعة	التكيف الحركي	الخيال الحركي	التوجيه المكاني	التعليم الحركي	القدرة العضلية	السرعة الانتقالية	التوافق الكلي للجسم	السرعة الحركية	الدقة	الإرتقاء الإرادي للعضلات	التوافق البصري	التحكم الحركي
أشرف بيسم م٢٠٠٠ عبد العزيز الفرس ، طارحان الخطيب ، م٢٠٠٠	(١٨٠:١٣) (١٤٠: ٣٧)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
شيرين أحمد م٢٠٠١ فلاجيلير لياخ وآخرون م٢٠٠١	(١٥:٣١) (١٣١)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
مراد طارقه م٢٠٠١ جمال اسماعيل م٢٠٠٢ ستاقينسكو ، هنريك م٢٠٠٥	(٤٣٧: ٧٨) (١٤: ٢٢) (١٨٧: ١٢٣)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
شيماء محمد م٢٠٠٤ نيفين حسين م٢٠٠٤ اجنيبيكا ، جاكل م٢٠٠٥	(١٣: ٣٢) (١٥: ٨٦) (١٥٠: ٩٧)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
كريسا زبوركو م٢٠٠٥ جوليس كلسا م٢٠٠٥	(١٨٣: ١٢٨) (١١٢) (١٣: ١٢٩)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
عصام الدين عيد م٢٠٠٥ الخالق	(١٩٠: ١٨٩: ٤١)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

تابع جدول ٩

القدرات التوافقية											رقم المرجع	اسم المؤلف سنة النشر										
التحكم الحركى	التوافق البصرى	الارتخاء الإرادى للمعضلات	الدقة	السرعة الحركية	التوافق الكلى للجسم	السرعة الانتقالية	القدرة العضلية	التعليم الحركى	التوجيه المكائى	الخيال الحركى	التكيف الحركى	البراعة	المرونة	الأوضاع المتغيرة	التوازن	التمييز الحس عضلى	الاستجابة الحركية	الإيقاع الحركى	الربط الحركى	تقدير الوضع	(٤٥:٥٧) (٩٨:٩٢) (١١٥) (١٢٦:٧٤)	هبة عبد العظيم حسن ٢٠٠٥م وفاء عبد الحفيظ ٢٠٠٥م ميثاق ١٩٩٩م محمد لطفي السيد ٢٠٠٦م
٢١,٤٣	٣,٥٧	٢,٥٧	١٧,٨٥	٧٨,٧٥	٢١,٤٣	١٧,٨٥	٢١,٤٣	١,٠٧	٢١,٤٣	٣,٥٧	١,٠٧	٧,١٤	٤٥,٥٥	٢٣	٢٤	١٧	١٩	١٢	١٢	٣٢,١٤		
٢	١	١	٥	٨	٦	٥	٦	٣	٦	١	٣	٢	١٢	٢٣	٢٤	١٧	١٩	١٢	١٢	٤	الاجموع	
				✓	✓		✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		النسبة المئوية (%)	

يتضح من جدول ٩ أن النسب المئوية لنتيجة المسح المرجعي الخاص بتعرف أهم القدرات التوافقية في المجال الرياضي قد تراوحت ما بين ٣,٥٧% : ٨٥,٧١% وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٢٥% فأكثر لقبول القدرات التوافقية وبذلك تم تحديد أهم القدرات التوافقية في المجال الرياضي من خلال :

- \* القدرة على التوازن .
- \* القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .
- \* القدرة على سرعة الاستجابة الحركية .
- \* القدرة على التمييز الحس عضلي .
- \* القدرة على الربط الحركي .
- \* القدرة على الإيقاع الحركي .
- \* القدرة على المرونة .
- \* القدرة على السرعة الحركية .
- \* القدرة على تقدير الوضع .

٣/١/٣/٣ المسح المرجعي لتعرف وبناء التمرينات النوعية المقترحة لتنمية القدرات التوافقية :

قام الباحث بمسح للمراجع (٢٠) (٣٧) (٣٨) (٤٣) (٤٤) (٥٩) (٧١) بهدف التعرف على أنسب التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها في تنمية القدرات التوافقية بحيث يكون تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركي للمهارات الحركية قيد البحث ، كما أن هذا المسح المرجعي قد أعطى للباحث مؤشراً في كيفية بناء تمرينات نوعية أخرى تم استخدامها في تنمية القدرات التوافقية وفي نفس اتجاه المسار الحركي للمهارات الحركية قيد البحث .

٤/١/٣/٣ المسح المرجعي لتحديد أهم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي:

توصل الباحث من خلال مسح المراجع (٧) (٩) (١١) (٥٣) (٦١) (٦٢) (٦٥) (٦٨) إلى مظاهر الانتباه التالية :

- \* حجم الانتباه Amount
- \* شدة الانتباه Intensity
- \* تركيز الانتباه Concentration
- \* انتقاء الانتباه Selection
- \* ثبات الانتباه Stability
- \* توزيع الانتباه Distribution
- \* تحويل الانتباه Shifting
- \* تشتت الانتباه Distraction

٢/٣/٣ الملاحظة Observation :

قام الباحث بمتابعة العديد من البرامج التدريبية بالأندية المختلفة وكذلك بطولات الجمهورية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة في الفترة من ٢٠٠٢م : ٢٠٠٥م، بهدف التعرف

على أهم المهارات الحركية الشائعة للمرحلة العمرية قيد البحث ، حيث تم التوصل إلى عدد  
١٢ مهارة حركية :

Ippon Seoi Nagi	* إيپون سيوناجي
Morotai Seoi Nagi	* مورتيه سيوناجي
Seoi-O-Toshi	* سيو أوتوشي
Harai Goshi	* هراي جوشي
Tai O-Toshi	* تاي أوتوشي
Uchi Mata	* أوتشي ماتا
O-Soto-Gari	* أوسوتو جاري
O- Otche Gari	* أواتشي جاري
O-Goshi	* أوجوشي
Harai Goshi x O-Soto Gari	* هراي جوشي × أوسوتو جاري
O-Uchi Gari x Uchi Mata	* أوتشي جاري × أوتشي ماتا
O-Uchi Gari x Tai O-Toshi	* تاي أوتوشي × أوتشي جاري

٣/٣/٣ الاستمارات والمقابلة الشخصية :

قام الباحث بتصميم عدد من استمارات "استطلاع الرأي" حيث تم عرضها على السادة  
الخبراء في مجال رياضة الجودو من خلال المقابلة الشخصية ، بهدف تحقيق الاتي :

١/٣/٣/٣ تعرف المجال المهاري قيد البحث . مرفق ٢

تم عرض المهارات الحركية المستخلصة من البند الخاص بالملاحظة على السادة  
الخبراء في مجال رياضة الجودو ، وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأي عن تحديد المجال  
المهاري قيد البحث كما هو موضح بجدول ١٠ .

جدول ١٠

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

ن=٨

م	اسم المهارة	مستوى الأهمية				المجموع	
		موافق		غير موافق		عدد	النسبة المئوية
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية		
١	إيبون سيوناجى	٨	%١٠٠	—	—	٨	%١٠٠
٢	مورتية سيوناجى	٥	%٦٢,٥	٣	%٣٧,٥	٨	%١٠٠
٣	سيو أو توشى	٦	%٧٥	٢	%٢٥	٨	%١٠٠
٤	هراى جوشى	٧	%٨٧,٥	١	١٢,٥	٨	%١٠٠
٥	تاى أوتوشى	٥	%٦٢,٥	٣	%٣٧,٥	٨	%١٠٠
٦	أوتشى ماتا	٤	%٥٠	٤	%٥٠	٨	%١٠٠
٧	اوسوتوجارى	٧	%٨٧,٥	١	١٢,٥	٨	%١٠٠
٨	أو اتشى جارى	٦	٧٥	٢	%٢٥	٨	%١٠٠
٩	أوجوشى	٥	%٦٢,٥	٣	%٣٧,٥	٨	%١٠٠
١٠	هراى جوشى × اوسوتو جارى	٦	%٧٥	٢	%٢٥	٨	%١٠٠
١١	أو اتشى جارى × أوتشى ماتا	٦	%٧٥	٢	%٢٥	٨	%١٠٠
١٢	تاى أوتوشى × أو اتشى جارى	٥	%٦٢,٥	٣	%٣٧,٥	٨	%١٠٠

وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٧٥% فأكثر لقبول المهارة ، وبذلك تحدد المجال

المهارى قيد البحث من خلال المهارات الحركية التالية :

- إيبون سيوناجى
- سيو اوتوشى
- هراى جوشى
- أو سوتو جارى
- أو اتشى جارى
- هراى جوشى × اوسوتو جارى .

٢/٣/٣/٣ تحديد أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الحركية قيد البحث : مرفق ٣

تم عرض القدرات التوافقية المستخلصة من نتيجة المسح المرجعى على السادة الخبراء والمدربين مرفق ٦ ، المشاركين فى بطولة العالم (الرجال - السيدات) رقم ٢٤ والتي أقيمت بالقاهرة ٢٠٠٥م ، حيث تم كتابة بنود الاستمارة باللغة العربية وترجمتها إلى اللغتين (الإنجليزية- الفرنسية) ، وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأى عن تحديد أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالمجال المهارى قيد البحث كما هو موضح بجدول ١١ .

جدول ١١

اهم القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الحركية قيد البحث

م	اسم المهارة	شكل الأداء	القدرات التوافقية
١	إيبون سيوناجي Ippon Seoi Nagi		١- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة . ٢- القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة. ٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية .
٢	هراي جوشي Harai Goshi		١- القدرة على الربط الحركي . ٢- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية . ٣- القدرة على التوازن الحركي . ٤- القدرة على مرونة الرجلين .
٣	أوسوتو جاري O-Soto-Gari		١- القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة. ٢- القدرة على التوازن الحركي . ٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية . ٤- القدرة على مرونة الرجلين .
٤	سيو أوتوشي seoi o-tuchi		١- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية . ٢- القدرة على مرونة الجسم . ٣- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .
٥	أوتشي جاري O- Otche Gari		١- القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة. ٢- القدرة على التوازن الحركي . ٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية . ٤- القدرة على مرونة الرجلين .
٦	هراي جوشي × أوسوتو جاري (مركب) Harai Goshi x O-Soto Gari		١- القدرة على الربط الحركي . ٢- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة . ٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية . ٤- القدرة على التوازن الحركي . ٥- القدرة على مرونة الجسم .
٧	أوتشي جاري × أوتشي ماتا O-Uchi Gari x Uchi Mata		١- القدرة على الربط الحركي . ٢- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة . ٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية . ٤- القدرة على التوازن الحركي . ٥- القدرة على مرونة الجسم .

يتضح من جدول ١١ أن أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الحركية قيد البحث هي:

- القدرة على الربط الحركي .
- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية .
- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .
- القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة .
- القدرة على التوازن الحركي .
- القدرة على مرونة الجسم .
- القدرة على مرونة الرجلين

٣/٣/٣/٣ تعرف مدى مناسبة الاختبارات المقترحة لقياس القدرات التوافقية قيد البحث:

يوضح جدول ١٢ النسب المئوية لآراء السادة الخبراء مرفق ٧ على الاختبارات المقترحة لقياس القدرات التوافقية قيد البحث .

جدول ١٢

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على الاختبارات المقترحة  
لقياس القدرات التوافقية قيد البحث

ن=٨

م	الاختبارات المقترحة	رقم المرجع	الأهمية النسبية للموافقة	
			موافق	
			بدون تعديلات	مع تعديلات
١	اختبار قياس القدرة على الربط الحركي .	*	%٧٥	%١٢,٥
٢	اختبار قياس القدرة على سرعة الاستجابة الحركية .	*	%٨٧,٥	%١٢,٥
٣	اختبار قياس القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .	*	%١٠٠	—
٤	اختبار قياس القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة .	*	%٨٧,٥	%١٢,٥
٥	اختبار قياس القدرة على التوازن الحركي .	(٢٨٥ : ٦٩)	%٧٥	%٢٥
٦	اختبار قياس القدرة على مرونة الجسم .	(٣٥١ : ٦٩)	%١٠٠	—
٧	اختبار قياس القدرة على مرونة الرجلين .	*	%٨٧,٥	%١٢,٥

(\*) الاختبار من تصميم الباحث.

وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٧٥% فأكثر لقبول الاختبار ، كما تم مراعاة التعديلات التي أبدتها السادة الخبراء لبعض الاختبارات .

٤/٣/٣/٣ تحديد أهم مظاهر الانتباه المرتبطة بمجال رياضة الجودو والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث :

تم عرض مظاهر الانتباه المستخلصة من نتيجة المسح المرجعي على السادة الخبراء مرفق ٧ ، حيث يوضح جدول ١٣ نتيجة استطلاع الرأى .

### جدول ١٣

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد أهم مظاهر الانتباه المرتبطة برياضة الجودو والمناسبة للمرحلة العمرية قيد البحث

ن=٨

م	مظاهر الانتباه	مستوى الأهمية				المجموع
		موافق		غير موافق		
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	
١	حجم الانتباه	٥	٦٢,٥%	٣	٣٧,٥%	٨
٢	شدة الانتباه	٥	٦٢,٥%	٣	٣٧,٥%	٨
٣	تركيز الانتباه	٨	١٠٠%	-	-	٨
٤	انتفاء الانتباه	٣	٣٧,٥%	٥	٦٢,٥%	٨
٥	ثبات الانتباه	٥	٦٢,٥%	٣	٣٧,٥%	٨
٦	توزيع الانتباه	٧	٨٧,٥%	١	١٢,٥%	٨
٧	تحويل الانتباه	٦	٧٥%	٢	٢٥%	٨
٨	تشتت الانتباه	٤	٥٠%	٤	٥٠%	٨

يتضح من جدول ١٣ أن النسبة المئوية للموافقة قد تراوحت ما بين ٣٧,٥% : ١٠٠% ، وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٧٥% فأكثر لقبول مظاهر الانتباه ، وبذلك تحددت مظاهر الانتباه قيد البحث فى الآتى :

- تركيز الانتباه Concentration

- توزيع الانتباه Distribution

- تحويل الانتباه Shifting



٥/٣/٣ تعرف مدى مناسبة اختبارات قياس مظاهر الانتباه قيد البحث :

يوضح جدول ١٤ النسب المئوية لأراء السادة الخبراء مرفق ٧ على الاختبارات المقترحة لقياس مظاهر الانتباه قيد البحث .

جدول ١٤

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء على الاختبارات المقترحة  
لقياس مظاهر الانتباه قيد البحث

ن=٨

م	الاختبارات المقترحة	رقم المرجع	الأهمية النسبية للموافقة		
			موافق		غير موافق
			مع تعديلات	بدون تعديلات	
١	اختبار قياس تركيز الانتباه .	*	%٨٧,٥	—	%١٢,٥
٢	اختبار قياس توزيع الانتباه .	*	%٧٥	%١٢,٥	%١٢,٥
٣	اختبار قياس تحويل الانتباه .	*	%٧٥	—	%٢٥

وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة %٧٥ فأكثر لقبول الاختبار ، كما تم مراعاة التعديلات التى أبدأها السادة الخبراء .

٤/٣/٣ القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث :

١/٤/٣/٣ قياسات معدلات النمو :

قام الباحث بقياس معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) ، وقد تم تفرغ نتائج القياسات فى الاستمارات المخصصة لذلك . مرفق ١

٢/٤/٣/٣ اختبارات قياس القدرات التوافقية قيد البحث :

أشارت وفاء عبد الحفيظ ٢٠٠٥م إلى أن تقييم القدرات التوافقية يتأسس من خلال الاختبارات الحركية التى ترتبط بمكونات القدرات التوافقية ، ويتحدد ذلك التقييم غالباً بعامل الزمن أو الدقة . (٩٢ : ٥٠)

(\*) الاختبار من تصميم الباحث.

لذا فقد قام الباحث بتصميم بعض الاختبارات لقياس القدرات التوافقية التالية :

- اختبار قياس القدرة على الربط الحركى .
- اختبار قياس قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة .
- اختبار قياس القدرة على الاستجابة الحركية .
- اختبار قياس القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة .
- اختبار قياس القدرة على مرونة الرجلين .

وقد راعى الباحث أن تكون الاختبارات المصممة لقياس القدرات التوافقية مشابهة لطبيعة المجال المهارى .

كما استعان الباحث بالمراجع العلمية فى الاختبارات الخاصة بقياس القدرات التوافقية التالية :

- القدرة على التوازن الحركى. (٦٩ : ٣٨٥)
- القدرة على مرونة الجسم. (٦٩ : ٣٥١)

١/٢/٤/٣/٣ اختبار القدرة على الربط الحركى (\*) :

هدف الاختبار :

قياس القدرة على الربط الحركى للمهارات الحركية فى رياضة الجودو قيد البحث .

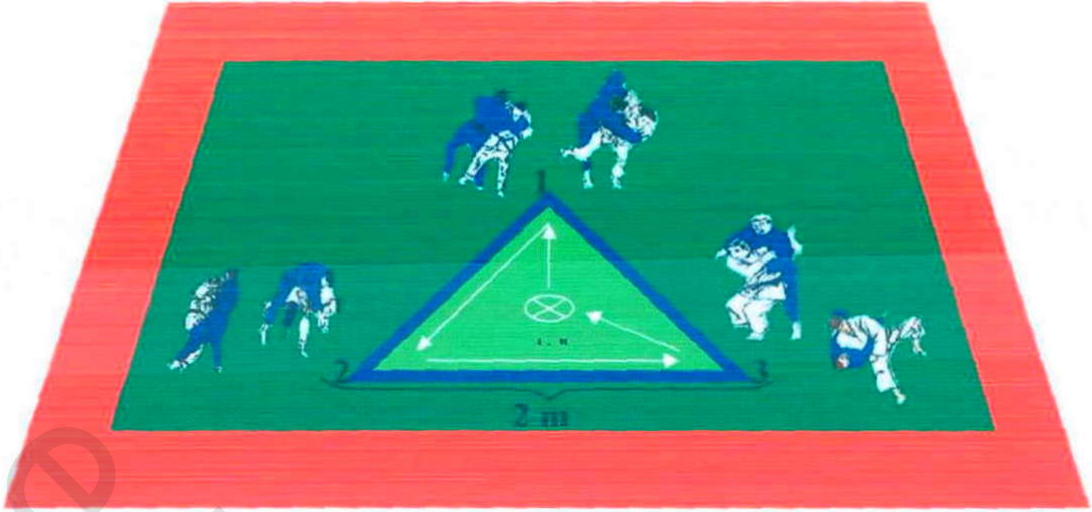
الأدوات المستخدمة :

صالة مغطاة - بساط جودو - شريط لاصق ألوان - ساعة إيقاف .

إجراءات الاختبار :

يتم رسم مثلث متساوي الأضلاع من خلال الشريط اللاصق ويكون لونه مخالفاً للون البساط ، ويبلغ طول ضلع المثلث ٢م ، ويتم وضع علامات مرقمة على رؤوس المثلث ليقف عليها ثلاثة لاعبين (أوكى) ، ثم يتم وضع علامة داخل مركز المثلث ليقف عليها اللاعب المختبر (تورى) ، كما يتم رسم أسهم توضح اتجاهات سير اللاعب المختبر ، وذلك كما هو موضح بشكل ١٤ .

(\*) الاختبار من تصميم الباحث.



شكل ١٤

### القدرة على الربط الحركي

#### مواصفات الاختبار :

يقف اللاعب المختبر (تورى) على العلامة المحددة له داخل مركز المثلث ، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب المختبر (تورى) بالجري تجاه (أوكى - ١) ليتم رميه بمهارة (هراى جوشى × أوسوتو جارى) ثم يقوم بالجري تجاه (أوكى - ٢) ليتم رميه بمهارة (أو انتشى جارى × أوتشى ماتا) ، ثم يقوم بالجري تجاه (أوكى - ٣) ليتم رميه بمهارة (إيبون سيوناجى × كيسا جتامييه) ، ثم العودة سريعاً لنقطة البداية والمحددة بالعلامة الخاصة به بمركز المثلث .

#### احتساب الدرجات :

يعبر زمن الأداء المستغرق من علامة البداية حتى العودة إليها عن الدرجة الخام للاعب .

#### تعليمات الاختبار :

- ◆ أن يكون جميع اللاعبين المشتركين فى أداء الاختبار (تورى + ٣ أوكى) من نفس الفئة الوزنية .
- ◆ فى حالة مخالفة اللاعب المختبر (تورى) لخط السير المحدد له يتم أخذ راحة مدتها (٦٠ ث) ثم يبدأ محاولة الاختبار من جديد .
- ◆ فى حالة مخالفة اللاعب المختبر (تورى) فى أداء المهارات الحركية المحددة له يتم أخذ راحة مدتها (٦٠ ث) ثم يبدأ محاولة الاختبار من جديد .
- ◆ إعطاء ثلاث محاولات تجريبية لكل لاعب قبل البدء فى إجراء الاختبار الرئيسى .

## الجوانب التي قام الباحث بمراعاتها على بناء الاختبار :

• تم تجريب مسافات مختلفة لطول ضلع المثلث (م<sup>١</sup> - م<sup>٢</sup> - م<sup>٣</sup>) وذلك لضمان عامل الأمن والسلامة أثناء عملية الرمي ، وقد اتضح أن مسافة (م<sup>٢</sup>) تعد أفضل مسافة مناسبة .

• وقع اختيار الباحث على ثلاثة مهارات حركية من اجمالي المهارات الحركية قيد البحث ليتم تنفيذها داخل الاختبار ، حيث تم اختيار مهارتين مركبتين وهما (هراى جوشى × أوسوتو جارى) ، (أو انشى جارى × أوتشى ماتا) وذلك للدلالة على الربط بين مهارتين مختلفتين يتم أدائهما فى توقيت واحد ، كما تم اختيار المهارة الثالثة وهى (إيبون سيوناجى) حيث حصلت هذه المهارة على نسبة موافقة (١٠٠%) من اختيار السادة الخبراء عند تحديد المهارات الحركية قيد البحث وتم ربطها بأحد المهارات الشائعة فى التنشيط الأرضى وهى مهارة (كيسا جتامييه) وذلك للدلالة على الربط بين مهارات اللعب من أعلى (ناجى وازا) ومهارات اللعب من أسفل (كتامى وازا) .

٢/٢/٤/٣/٣ اختبار القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة :

هدف الاختبار :

قياس قدرة اللاعب المهاجم (تورى) فى التعامل مع الأوضاع المتغيرة للاعب المدافع (أوكى) .

الأدوات المستخدمة :

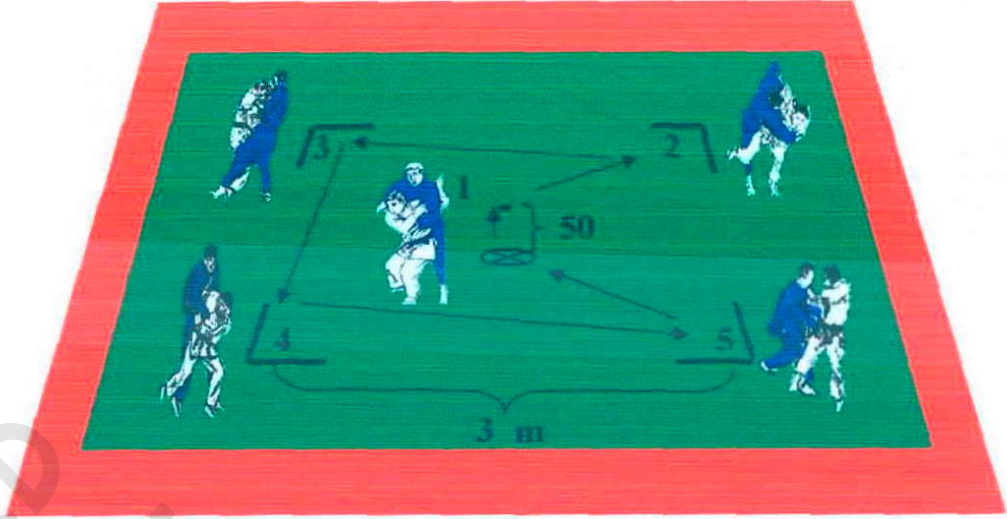
صالة مغطاة - بساط جودو - شريط لاصق ألوان - ساعة إيقاف .

إجراءات الاختبار :

يتم رسم مربع من خلال الشريط اللاصق ويكون لونه مخالفاً للون البساط ، ويبلغ طول ضلع المربع (م<sup>٣</sup>) ، ويتم وضع علامات مرقمة على رؤوس المربع لتكون هناك أربع علامات ويضاف علامة خامسة توضع على بعد ٥٠ سم ، من علامة وضع البداية ليصل بذلك عدد العلامات الموجودة بالمربع إلى ستة علامات مقسمة كالتالي :

- خمسة علامات يقف عليها اللاعبون (الأوكى)

- علامة بدء توضع للاعب المختبر (تورى) ، وذلك كما هو موضح بشكل ١٥ .



شكل ١٥

القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة

مواصفات الاختبار :

يقف اللاعبون الأوكي على العلامات المحددة لهم بالمربع بحيث يتخذ كل لاعب الأوضاع التالية :

- اللاعب الأوكي (١) : يقف في الوضع الطبيعي الأيمن (ميجي شيزن تاي) ويكون مواجهاً للعلامة الخاصة به .
- اللاعب الأوكي (٢) : يقف في الوضع الطبيعي (الأيسر) بحيث يكون ظهره للعلامة الخاصة به .
- اللاعب الأوكي (٣) : يقف في وضع نصف الجثو .
- اللاعب الأوكي (٤) : يقف في الوضع الطبيعي (شيزن تاي) ، ويكون مواجهاً للعلامة الخاصة به .
- اللاعب الأوكي (٥) : يقف وضع (وقوف . انحناء) .

كما يقف اللاعب المختبر (توري) على العلامة المحددة له في منتصف مركز المربع ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برمي اللاعب (الأوكي - ١) بمهارة (أوسوتو جاري) ثم يجرى سريعاً ليقوم برمي اللاعب (أوكي - ٢) مهارة (أوتشي جاري) ثم يقوم بالجرى تجاه اللاعب (أوكي - ٣) لرميه مهارة (هراي جوشي) ، ثم يتجه إلى اللاعب (أوكي - ٤) لرميه مهارة (ايبون سيوناجي) ، ثم يتجه اللاعب (أوكي - ٥) لرميه مهارة (سيو أوتوشي) ، ثم العودة إلى نقطة البداية والمحددة بالعلامة الخاصة به في منتصف مركز المربع .

## احتساب الدرجات :

يعبر زمن الأداء المستغرق من علامة البداية حتى العودة إليها عن الدرجة الخام للاعب .

## تعليمات الاختبار :

- أن يكون جميع اللاعبين المشتركين في أداء الاختبار (تورى + ٥ اوكى) من نفس الفئة الوزنية .
- فى حالة مخالفة المختبر (تورى) لخط السير المحدد له يتم أخذ راحة مدتها (٦٠ ث) ثم يبدأ محاولة الاختبار من جديد .
- فى حالة مخالفة المختبر (تورى) فى أداء المهارات الحركية المحددة له يتم أخذ راحة مدتها (٦٠ ث) ثم يبدأ محاولة الاختبار من جديد .
- إعطاء ثلاث محاولات تجريبية لكل لاعب قبل البدء فى إجراءات الاختبار الرئيسى .

## الجواب التى قام الباحث بمراعاتها عند بناء الاختبار :

- ◆ تم تجريب مسافات مختلفة لطول ضلع المربع (٢م - ٣م - ٤م) وذلك لضمان عامل الأمن والسلامة أثناء عملية الرمي ، وقد اتضح أن مسافة (٣م) تعد أفضل مسافة مناسبة .
- ◆ وقع اختيار الباحث على خمسة مهارات حركية بسيطة من اجمالى المهارات الحركية قيد البحث حيث تم استبعاد المهارتين المركبتين قيد البحث لعدم ملاءمتها لطبيعة الاختبار .
- ◆ تم مراعاة أن يكون وقوف اللاعبين الأوكى الخمسة فى أوضاع متغيرة بالنسبة للاعب المختبر (تورى) ليكون ذلك دالاً على قياس قدرة اللاعب المختبر فى التعامل مع الأوضاع المتغيرة للاعبين الأوكى وباستخدام مهارات مختلفة بشكل متسلسل وسريع حيث يمثل عامل الزمن المحك الرئيسى للاعب .

٣/٣/٤/٢/٣ اختبار القدرة على سرعة الاستجابة الحركية :

## هدف الاختبار :

قياس قدرة الناشئ على سرعة الاستجابة الحركية لمثير .

## الأدوات المستخدمة :

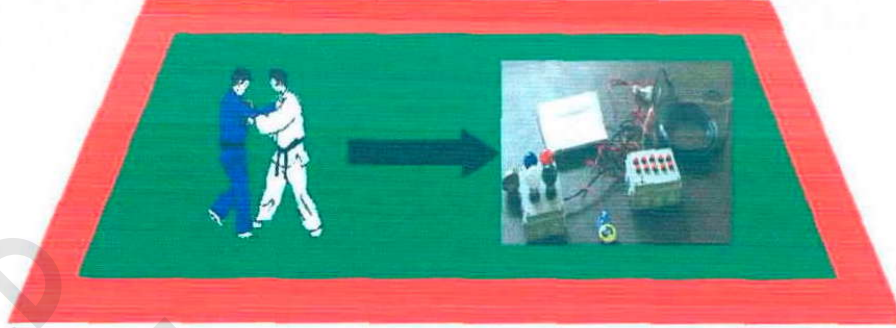
صالة مغطاة - بساط جودو - جهاز استجابة حركية(\*) - شريط لاصق ألوان .

(\*) جهاز الاستجابة الحركية من تصميم د/ ياسر يوسف عبد الرؤوف ، أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .



## إجراءات الاختبار :

يتم وضع جهاز الاستجابة الحركية الموضح بالشكل ١٦ على بساط الجودو، بحيث تكون الوسادة الإسفنجية المرتبطة بالجهاز في وضع يسمح برمي اللاعب الأوكي عليها ، ويتم رسم علامة للبدء يقف عليها اللاعب المختبر وتكون على مسافة (١م) من الوسادة الإسفنجية .



شكل ١٦

القدرة على سرعة الاستجابة الحركية

## مواصفات الاختبار :

يقف اللاعب المختبر (تورى) على العلامة المحددة له وفي وضع (شيزن تاى) ويقوم بمسك اللاعب المدافع (أوكي) كومي ماتا ، وعند سماع (الجرس) الموجود بالجهاز (المثير) يقوم اللاعب المختبر (تورى) برمي اللاعب المدافع (أوكي) مهارة ايون سيوناجى بحيث يتم سقوط اللاعب الأوكي على الوسادة الإسفنجية .

## احتساب الدرجات :

يعبر زمن الأداء المستغرق من بداية سماع المثير وحتى ملامسة الوسادة الإسفنجية عن الدرجة الخام للاعب المختبر .

## تعليمات الاختبار :

- أن يكون كلا اللاعبين (تورى - أوكي) من نفس الفئة الوزنية .
- في حالة سقوط اللاعب الأوكي خارج الوسادة الإسفنجية يتم أخذ راحة مدتها (٣٠ث) ثم يبدأ محاولة الاختبار من جديد .
- إعطاء ثلاث محاولات تجريبية لكل لاعب قبل البدء في إجراء الاختبار الرئيسى .

## مواصفات جهاز الاستجابة الحركية<sup>(٥)</sup> :

- يتكون جهاز الاستجابة الحركية الموضح بشكل ١٦ من قاعدة مثبت عليها أربعة مصابيح بألوان مختلفة الشكل بالإضافة إلى جرس مثبت داخل قاعدة الجهاز ويرتبط كل مصباح والجرس بمفتاح خاص على حدة .

(٥) جهاز الاستجابة الحركية من تصميم د/ ياسر يوسف عبد الرؤوف ، أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

- الجهاز مرتبط بوسادة إسفنجية مزودة بساعة إيقاف الكترونية حيث يتم تشغيلها الكترونياً مع الضغط على مفتاح التشغيل سواء كان ذلك للمصابيح الملونة أو للجرس ويتم إيقاف الساعة الكترونياً بمجرد ملامسة الوسادة الإسفنجية ليعبر الزمن الموجود بالساعة الالكترونية عن سرعة الاستجابة الحركية .

#### المعاملات العلمية لجهاز الاستجابة الحركية :

تم حساب المعاملات العلمية لجهاز الاستجابة الحركية من خلال إحدى الدراسات المرجعية (٨١) حيث بلغ معامل الصدق (٧,٤) ، وبلغ معامل الثبات (٠,٩١) .

#### الجوانب التي قام بها الباحث بمراعاتها عند بناء الاختبار :

- ◆ تم تجريب مسافات مختلفة (٥٠سم - ١٠٠سم - ٥٠سم) بين وضع الوسادة الإسفنجية ووقوف اللاعب المختبر حتى يتم رمي اللاعب المدافع على الوسادة الإسفنجية مباشرة ، وقد اتضح أن المسافة المناسبة هي (١٠٠سم) .
- ◆ تم اختيار مهارة (إيبون سيوناجي) لتكون المهارة الممثلة داخل الاختبار ، حيث حصلت هذه المهارة على نسبة (١٠٠%) من اختيار السادة الخبراء عند تحديد المهارات الحركية قيد البحث وبذلك تعد هذه المهارة الأكثر شيوعاً بين مهارات البحث المختلفة .

٤/٢/٤/٣/٣ اختبار القدرة على مرونة الرجلين : (\*)

#### هدف الاختبار :

قياس قدرة الناشئ على مرونة مفصل الفخذ .

#### الأدوات المستخدمة :

حائط أملس - طباشير طبي - شريط قياس مسافات .

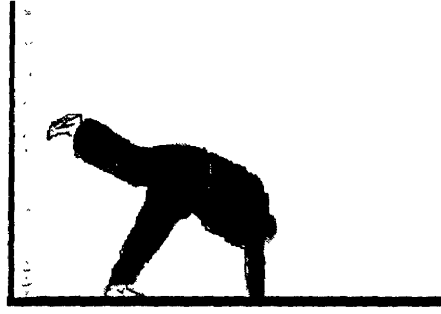
#### مواصفات الاختبار :

يقف اللاعب في وضع جانبي بالنسبة للحائط ثم يقوم برفع الرجل اليمنى لأعلى مسافة ممكنة تصل إليها أصابع القدم ثم يقوم بتغيير وضع جسمه ليقف في الوضع الجانبي الآخر ويقوم برفع الرجل اليسرى للأعلى مسافة ممكنة تصل إليها أصابع القدم كما هو موضح بشكل ١٧ .

(\*) الاختبار من تصميم الباحث.



شكل ١٧  
القدرة على مرونة الرجلين



احتساب الدرجات :

يتم وضع علامة بالطباشير عند أعلى نقطة تصل إليها أصابع الرجل المرفوعة وتقاس المسافة من هذه العلامة حتى الأرض لتعبر عن الدرجة الخام لكل رجل على حدة .

تعليمات الاختبار :

١- عند رفع الرجل لبيان مرونة مفصل الفخذ لا يسمح للاعب بثني الرجل الأخرى الثابتة على الأرض وعند مخالفة ذلك ، يأخذ المختبر فترة راحة مدتها (١٥ ث) ثم يبدأ الاختبار من جديد .

٢- إعطاء ثلاث محاولات تجريبية لكل لاعب قبل البدء في إجراء الاختبار الرئيسي .

الجواب التي قام الباحث بمراعاتها عند بناء الاختبار :

راعى الباحث أن يكون هذا الاختبار مشابهاً لديناميكية الأداء الحركي فى رياضة الجودو عند تنفيذ مهارات باستخدام الرجلين (أشى وازا) ، حيث يمثل هذا الاختبار صورة مطابقة عند أداء مهارة (هراى جوشى) كما يمثل صورة مشابهة لمهارات (أشى وازا) والمستخدم قيد البحث .

٥/٢/٤/٣/٣ اختبار التمييز الحس عضلى بالمسافة(\*) :

هدف الاختبار :

قياس قدرة الناشئ فى إدراك المسافة .

الأدوات المستخدمة :

صالة جودو - بساط جودو - عصابة للعين - طباشير طبي - شريط لاصق ألوان - شريط قياس مسافات.

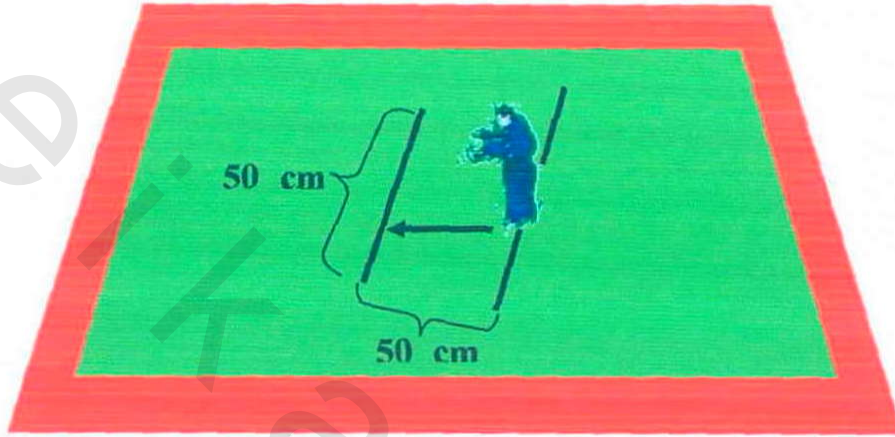
(\*) الاختبار من تصميم الباحث.

## إجراءات الاختبار :

يتم تثبيت الشريط اللاصق والمحدد طوله ٥٠سم على بساط الجودو ،ليعبر ذلك عن وضع البدء ثم تقاس مسافة ٥٠سم ويتم تثبيت شريط لاصق آخر بنفس طول الشريط الأول ليعبر ذلك عن وضع النهاية كما هو موضح بشكل ١٨ .

شكل ١٨

التمييز الحس عضلي بالمسافة



## مواصفات الاختبار :

يقف اللاعب المختبر وهو مُعصب العينين وكلتا قدميه على علامة وضع البدء ، وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب المختبر بالتحرك للوصول إلى علامة النهاية .

## احتساب الدرجات :

يتم قياس المسافة (+) من وضع البدء وحتى أقصى نقطة يمكن أن تصل إليها رجل الناشئ المختبر ليعبر ذلك عن الدرجة الخام للمختبر .

## تعليمات الاختبار :

١- يتم تدريب المختبرين على أداء الاختبار دون وجود عُصابة العينين .

٢- يتم إحكام عُصابة العينين بشكل لا يسمح للناشئ بالرؤية عند إجراء الاختبار الرئيسي.

## الجوانب التي قام الباحث بمراعاتها عند بناء الاختبار :

تم تحديد مسافة التحرك وفقاً لما أشار إليه كل من أيساو إنوكوما ، نوبويوكي ساتو Nobuyuki Sato & Isao Inokuma ١٩٩١م (١٠٦ : ١٢) ، تادو أوتاكى ، دون دراجير Tado O-taki & Donn Draeger ١٩٩٧م (١٢٧ : ٨٧ ، ٨٨) بأن المسافة بين اللاعب

المهاجم (تورى) واللاعب المدافع (أوكى) فى حدود (٣٠سم : ٥٠سم) وقد قام الباحث باختبار مسافة (٥٠سم) حيث تعد هذه المسافة مشابهة لظروف المنافسة .

٦/٢/٤/٣/٣ اختبار القدرة على مرونة الجسم (\*) :

هدف الاختبار :

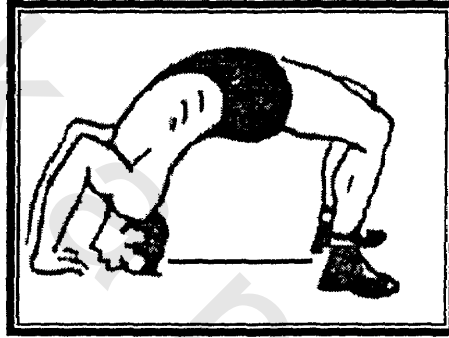
قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة عضلات الظهر .

الأدوات المستخدمة :

شريط قياس مسافة .

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الكوبرى ثم يقوم بالتحرك باليدين والرجلين حتى يقترب لأقل مسافة ممكنة .



شكل ١٩

اختبار القدرة على مرونة الجسم

احتساب الدرجات :

تقاس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين لتعبر عند الدرجة الخام للمختبر .

٧/٢/٤/٣/٣ اختبار القدرة على التوازن الحركى :

اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي

هدف الاختبار :

قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها .

الأدوات المستخدمة :

ساعة إيقاف - شريط قياس - ١١ علامة مقاساتها ١ بوصة × ٤/٣ بوصة يتم تثبيتهم

على الأرض .

(\*) اختبار من مرجع (٦٩ : ٣٥١ ، ٣٥٢) .

## وصف الأداء :

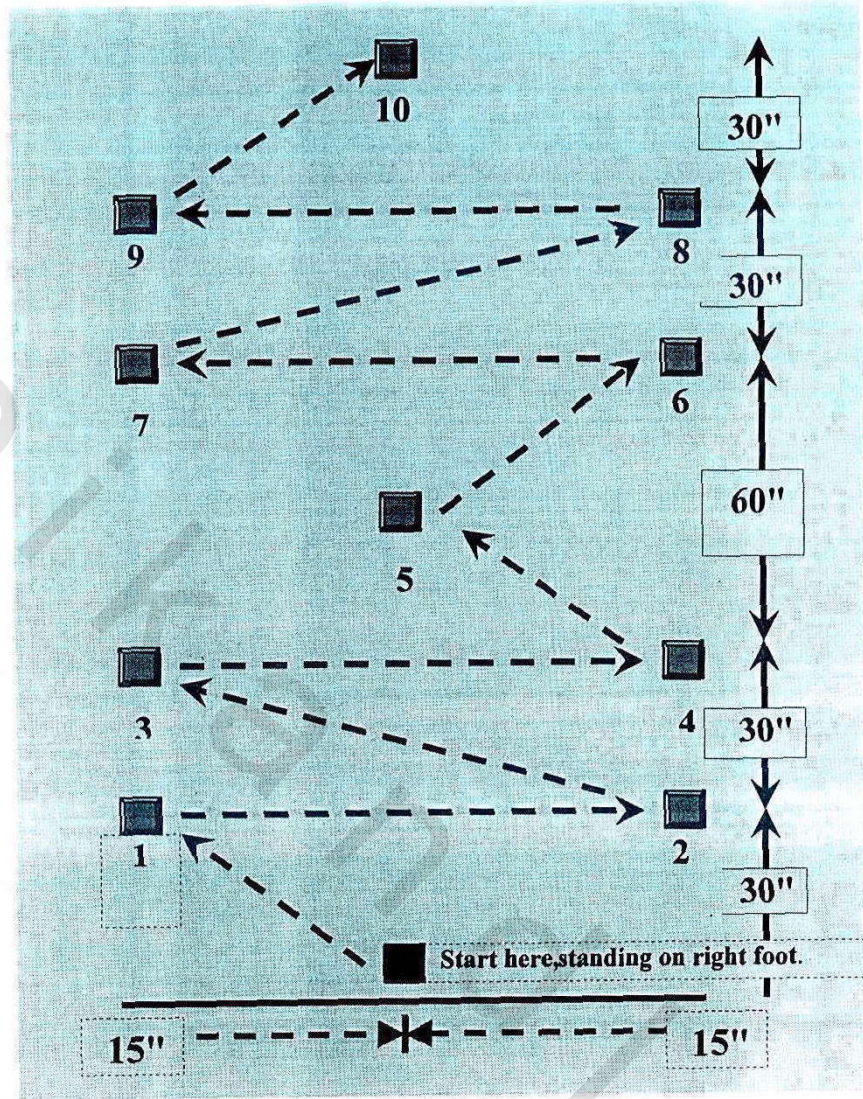
يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر فترة زمنية ممكنة بحد أقصى ٥ ثوان ، بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى ، وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة ، مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أى جزء .

## احتساب الدرجات :

- ❖ يمنح المختبر ٥ نقاط لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح .
- ❖ يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى ٥ ثوان وبذلك تصبح الدرجة النهائية للاختبار ١٠٠ درجة .
- ❖ لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة فشله في التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو إذا لمس كعبه أو أى جزء آخر من جسمه سطح الأرض فيما عدا مشط القدم التي عليها الدور ، أو فشله في تغطية العلامة بمشط القدم وفي حالة حدوث أى خطأ من أخطاء الهبوط Landing Errors السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى ٥ ثوان .
- ❖ إذا ارتكب المختبر أى خطأ قبل انتهاء فترة الخمسة ثوان من أخطاء التوازن Balance Errors التالية فإنه يفقد نقطة واحدة لكل ثانية :
  - إذا لمس الأرض أى جزء من جسمه غير مشط القدم التي عليها الدور .
  - تحريك القدم أثناء وضع التوازن .

وعندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة للعلامة التي عليها الدور ثم يقوم بمحاولة القفز على العلامة الأخرى بالقدم التي عليها الدور .





شكل ٢٠

اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي

٣/٤/٣/٣ اختبارات قياس مظاهر الانتباه :

قام الباحث بتصميم اختبارات مشابهة لطبيعة المجال المهاري قيد البحث لقياس مظاهر الانتباه ، وقد استخدم الباحث جهاز الاستجابة الحركية عند بناء الاختبارات كما يتضح من الآتي :

١/٣/٤/٣/٣ اختبار القدرة على تركيز الانتباه :

هدف الاختبار :

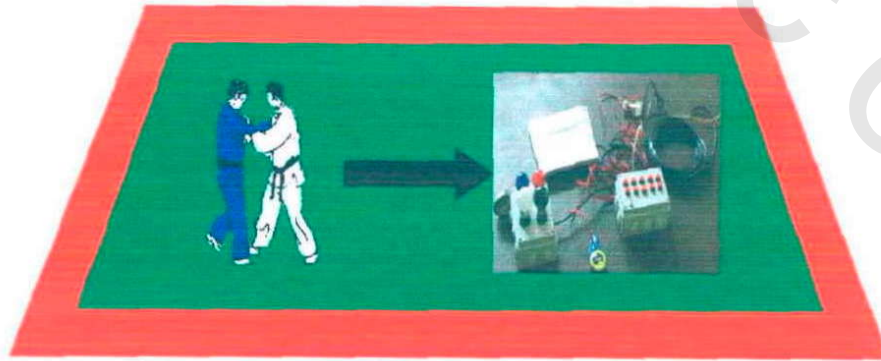
قياس قدرة الناشئ على تركيز انتباهه نحو مثير معين .

الأدوات المستخدمة :

صالة مغطاة - بساط جودو - جهاز الاستجابة الحركية .

إجراءات الاختبار :

- يتم تثبيت قاعدة جهاز الاستجابة الحركية على حائط بارتفاع مناسب بحيث يتمكن اللاعبون من رؤية الجهاز جيداً وعلى بعد مسافة لا تزيد عن (٢م) من بساط الجودو.
- يتم ربط كل مصباح ملون موجود بقاعدة الجهاز بإحدى المهارات الحركية قيد الاختبار ، كما يتم ربط الجرس أيضاً بإحدى المهارات الحركية ، ليصبح الجهاز محتويًا على خمسة مهارات حركية كما يتبين من الآتي :
- المصباح الأبيض : إشارة إلى مهارة (إيبون سيوناجي) .
- المصباح الأحمر : إشارة إلى مهارة (أوسوتو جاري) .
- المصباح الأخضر : إشارة إلى مهارة (هراي جوشي) .
- المصباح الأزرق : إشارة إلى مهارة (سيو أوتوشي) .
- الجرس : إشارة إلى مهارة (أو اتشي جاري) .
- يتم وضع الوسادة الإسفنجية المزودة بساعة إيقاف الكترونية على بعد مسافة (١م) من اللاعب المختبر .



شكل ٢١

اختبار القدرة على تركيز الانتباه

## مواصفات الاختبار :

يقف اللاعب المختبر (تورى) فى وضع (شيزن تاى) وممسكاً باللاعب (الأوكى) كرمى كاتا مع ملاحظة أن يكون اللاعب المختبر فى وضع يسمح له برؤية الجهاز المعلق على الحائط ، وعند إضاءة أحد المصابيح الملونة أو سماح الجرس والمثبتين بقاعدة الجهاز يقوم اللاعب المختبر برمى المدافع بالمهارة المرتبطة بالمشير الضوئى أو السمعى بحيث تتم عملية الرمى على الوسادة الإسفنجية لإيقاف زمن التشغيل من خلال الساعة الالكترونية ، وبعد الانتهاء من عملية الرمى يقوم كلا اللاعبين فى الوضع الطبيعى (شيزن تاى) مرة أخرى وفى انتظار ظهور أو سمع مثير آخر .. وهكذا.

## احتساب الدرجات :

يتم احتساب زمن الثلاث محاولات المحددة للاختبار ثم أخذ متوسط الزمن ليكون ذلك دالاً عن الدرجة الخام للمختبر .

## تعليمات الاختبار :

- يتم اختيار ثلاثة مثيرات عشوائية من إجمالي خمسة مثيرات لكل لاعب .
- عدم تكرار المثير داخل الاختبار أكثر من مرة واحدة .
- يتم إعطاء تعليمات داخل صالة التدريب المطبق بها الاختبار بمراعاة التزام الهدوء التام من جميع المتواجدين داخل الصالة .
- يتم تدريب جميع المختبرين جيداً على ربط ألوان المصابيح والجرس بالمهارات الحركية المستخدمة داخل الاختبار .
- إعطاء كل مختبر ثلاث محاولات تجريبية قبل البدء فى إجراء الاختبار الرئيسى .
- فى حالة أداء الناشئ لأي مهارة حركية غير مرتبطة بنوع المثير ، تعتبر هذه المحاولة فاشلة ولا يتم إعطاء محاولة بديلة ويضاف زمن (٣,٢٩ث) عن هذه المحاولة .

## الجوانب التى قام الباحث بمراعاتها عند بناء الاختبار :

- ◆ جاءت فكرة بناء الاختبار من خلال تعريف قدرة تركيز الانتباه حيث أشار محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م أنه يقصد بتركيز الانتباه "تثبيته نحو مثير معين من ضمن عدد من المثيرات" (٦٨ : ٢٨٣) مما أعطى ذلك مؤشراً للباحث لاستخدام جهاز الاستجابة الحركية وربط المثيرات الموجودة فيه بالمهارات الحركية قيد البحث ، حتى يكون هذا الاختبار مشابهاً لطبيعة المجال المهارى .

◆ قام الباحث باختيار خمسة مهارات حركية بسيطة من اجمالى سبعة مهارات حركية قيد البحث حيث تم استبعاد المهارتين المركبتين لعدم مناسبتهما لطبيعة الاختبار .

◆ قام الباحث بتحديد زمن المحاولة الفاشلة من خلال البناء الأولى للاختبار حيث اتضح أن متوسط أقصى زمن يمكن أن يؤدي فيه الناشئ الاختبار هو (٣,٢٩ث).

٢/٣/٤/٣/٣ اختبار القدرة على توزيع الانتباه :

هدف الاختبار :

قياس قدرة الناشئ على توزيع انتباهه لأكثر من مثير .

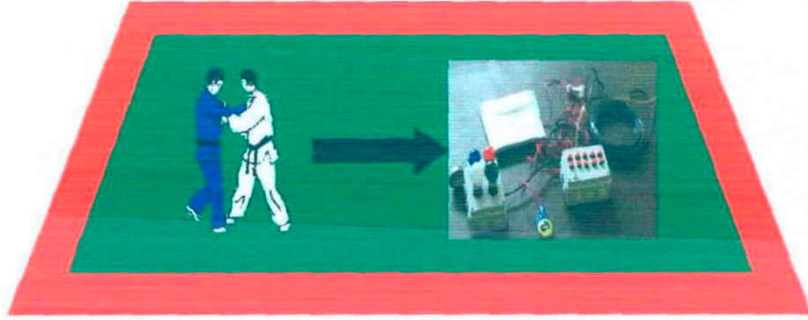
الأدوات المستخدمة :

صالة مغطاة - بساط جودو - جهاز الاستجابة الحركية .

إجراءات الاختبار :

- يتم تثبيت قاعدة جهاز الاستجابة الحركية على حائط بارتفاع مناسب بحيث يتمكن اللاعبون من رؤية الجهاز جيداً وعلى بعد مسافة لا تزيد عن (٢م) من بساط الجودو .
- يتم ربط كل مصباحين ملونين بإحدى المهارات الحركية قيد الاختبار ، كما يتبين من الآتى :
- المصباحان (الأبيض + الأحمر) : إشارة إلى مهارة (إيبون سيوناجى) .
- المصباحان (الأحمر + الأخضر) : إشارة مهارة (أوسوتو جارى) .
- المصباحان (الأخضر + الأزرق) : إشارة إلى مهارة (هراى جوشى) .
- المصباحان (الأبيض + الأخضر) : إشارة إلى مهارة (سيو أوتوشى) .
- المصباحان (الأحمر + الأزرق) : إشارة إلى مهارة (أو انتشى جارى) .
- يتم وضع الوسادة الإسفنجية المزودة بساعة إيقاف الكترونية على بعد مسافة (١م) من اللاعب المختبر .





شكل ٢٢

اختبار القدرة على توزيع الانتباه

#### مواصفات الاختبار :

يقف اللاعب المختبر (تورى) فى وضع (شيزن تاى) وممسكاً باللاعب (الأوكى) "كومى كاتا" مع ملاحظة أن يكون اللاعب المختبر فى وضع يسمح له برؤية الجهاز المعلق على الحائط ، وعند ظهور المثير من خلال إضاءة مصباحين ملونين مختلفين. يقوم اللاعب المختبر (تورى) برمى المدافع (أوكى) بالمهارة المرتبطة بنوع المثير المضاء بحيث تتم عملية الرمى على الوسادة الإسفنجية لإيقاف زمن التشغيل من خلال الساعة الالكترونية ، وبعد الانتهاء من عملية الرمى يقوم كلا اللاعبين فى الوضع الطبيعى (شيزن تاى) مرة أخرى وفى انتظار ظهور مثير آخر .. وهكذا .

#### احتساب الدرجات :

يتم احتساب زمن الثلاث محاولات المحددة للمختبر ثم أخذ متوسط الزمن ليكون ذلك دالاً عن الدرجة الخام للمختبر .

#### تعليمات الاختبار :

- ◆ يتم اختيار ثلاثة مثيرات ضوئية عشوائياً من إجمالي خمسة مثيرات لكل لاعب .
- ◆ عدم تكرار المثير الضوئي داخل الاختبار اكثر من مرة واحدة فقط .
- ◆ يتم إعطاء تعليمات داخل صالة التدريب المطبق بها الاختبار بمراعاة التزام الهدوء التام من جميع المتواجدين داخل الصالة .
- ◆ يتم تدريب جميع المختبرين جيداً على ربط ألوان المصاييح بالمهارات الحركية المستخدمة داخل الاختبار .
- ◆ إعطاء كل مختبر ثلاث محاولات تجريبية قبل البدء فى إجراء الاختبار الرئيسى .
- ◆ فى حالة أداء الناشئ لأي مهارة حركية غير مرتبطة بنوع المثير ، تعتبر هذه المحاولة فاشلة ولا يتم إعطاء محاولة بديلة ويضاف زمن ( ٤,٢٧ ث) عن هذه المحاولة .

## الجوانب التي قام الباحث بمراعاتها عند بناء الاختبار :

♦ جاءت فكرة بناء الاختبار من خلال تعريف قدرة توزيع الانتباه حيث أشار محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م أنه يقصد بتوزيع الانتباه "توجيه انتباه اللاعب نحو أكثر من مثير في وقت واحد ، أو توجيه انتباهه نحو استيعاب أكثر من معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد" (٦٨ : ٢٨٥) مما أعطى ذلك مؤشراً للباحث لاستخدام جهاز الاستجابة الحركية في ربط ألوان المصابيح بشكل متداخل مع المهارات الحركية قيد البحث ، حتى يكون هذا الاختبار مشابهاً لطبيعة المجال المهارى .

♦ قام الباحث باختبار خمسة مهارات حركية بسيطة من إجمالي سبعة مهارات حركية قيد البحث ، حيث تم استبعاد المهارتين المركبتين لعدم مناسبتها لطبيعة الاختبار .

♦ قام الباحث بتحديد زمن المحاولة الفاشلة من خلال البناء الأولي للاختبار حيث اتضح أن متوسط أقصى زمن يمكن أن يؤدي فيه الناشئ الاختبار هو (٤,٢٧ ث) .

٣/٣/٤/٣/٣ اختبار القدرة على تحويل الانتباه :

هدف الاختبار :

قياس قدرة الناشئ على تحويل انتباهه ما بين اللعب من أعلى واللعب من أسفل .

الأدوات المستخدمة :

صالة مغطاة - بساط جودو - جهاز الاستجابة الحركية .

إجراءات الاختبار :

♦ يتم تثبيت قاعدة جهاز الاستجابة الحركية على حائط بارتفاع مناسب بحيث يتمكن اللاعبون من رؤية الجهاز جيداً وعلى بعد مسافة (٢م) من بساط الجودو .

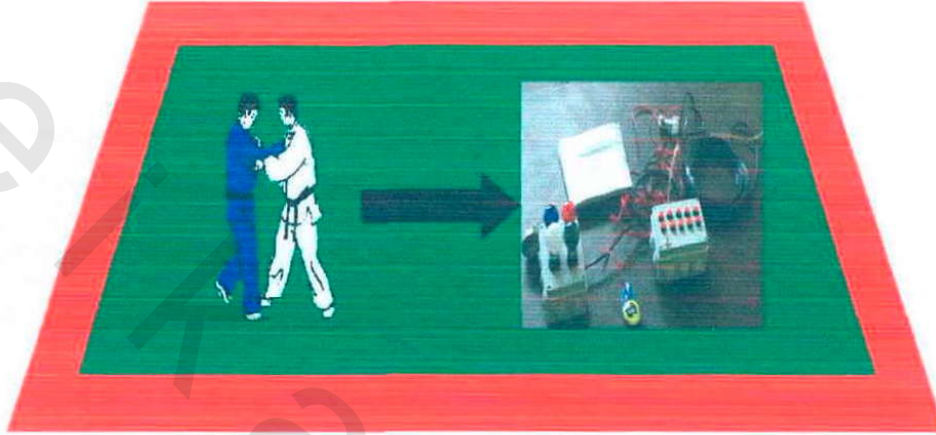
♦ يتم ربط كل مصباح ملون والجرس الموجودين بقاعدة الجهاز بإحدى المهارات الحركية للعب من أعلى مع أحد المهارات الحركية للعب من أسفل ، ليصبح الجهاز محتويًا على خمسة مهارات حركية مزدوجة الأداء كما يتبين من الآتى :

- المصباح الأبيض : إشارة إلى مهارة (إيبون سيوناجى) ثم التحول إلى مهارة (كوزريه كيسا جتامييه) .

- المصباح الأحمر : إشارة إلى مهارة (هراى جوشى) ثم التحول إلى مهارة (يوكو شيهو جتامييه) .

- المصباح الأخضر : إشارة إلى مهارة (سيو أوتوشى) ثم التحول إلى مهارة (كامية شيهو جتامييه) .

- المصباح الأزرق : إشارة إلى مهارة (أوسوتو جارى) ثم التحول إلى مهارة (كيسا جتامييه) .
- الجرس : إشارة إلى مهارة (أو اتشى جارى) ثم التحول إلى مهارة (تاتيه شيهو جتامييه) .
- ◆ يتم وضع الوسادة الإسفنجية المزودة بساعة إيقاف الكترونية على بعد مسافة (١,٥م) من اللاعب المختبر .



شكل ٢٣

اختبار القدرة على تحويل الانتباه

#### مواصفات الأداء :

يقف اللاعب المختبر (تورى) فى وضع (شيزن تاى) وممسكاً باللاعب (الأوكى) "كومى كاتا" مع ملاحظة أن يكون اللاعب المختبر فى وضع يسمح له برؤية الجهاز المعلق على الحائط ، وعند ظهور المثير الضوئى أو السمعى يقوم اللاعب المختبر برمى ثم تثبيت المدافع بالمهارة المرتبطة بنوع المثير ،مع الوضع فى الاعتبار أن عملية الرمى تتم بالقرب من الوسادة الإسفنجية بشكل يسمح بالضغط عليها لإيقاف الزمن بعد عملية التثبيت وذلك من قبل اللاعب المختبر ، وبعد الانتهاء من عملية الرمى والتثبيت يقف كلا اللاعبين فى الوضع الطبيعى (شيزن تاى) مرة أخرى وفى انتظار ظهور أو سمع مثير آخر .... وهكذا .

#### احتساب الدرجات :

يتم احتساب زمن الثلاث محاولات المحددة للمختبر ثم أخذ متوسط الزمن ليكون ذلك دالاً عن الدرجة الخام للمختبر .

#### تعليمات الاختبار :

- ◆ يتم اختيار ثلاثة مثيرات عشوائية من إجمالى خمسة مثيرات لكل لاعب .

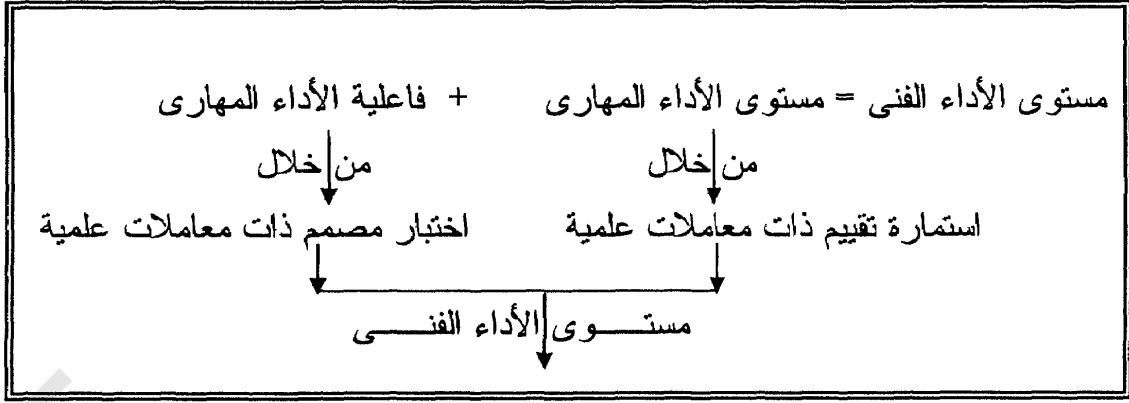
- ◆ عدم تكرار المثير داخل الاختبار أكثر من مرة واحدة .
- ◆ يتم إعطاء تعليمات داخل صالة التدريب المطبق بها الاختبار بمراعاة والتزام الهدوء التام من جميع المتواجدين داخل الصالة .
- ◆ يتم تدريب جميع المختبرين جيداً على ربط ألوان المصابيح والجرس بالمهارات الحركية المستخدمة داخل الاختبار .
- ◆ يتم إعطاء كل مختبر ثلاث محاولات تجريبية قبل البدء في إجراء الاختبار الرئيسي.
- ◆ في حالة أداء الناشئ لأي مهارة حركية غير مرتبطة بنوع المثير ، تعتبر هذه المحاولة فاشلة ولا يتم إعطاء محاولة بديلة ويضاف زمن (٤,٩٤ ث) عن هذه المحاولة .

الجوانب التي قام الباحث بمراعاتها عند بناء الاختبار :

- ◆ جاءت فكرة أداء الاختبار من خلال تعريف قدرة تحويل الانتباه حيث أشار محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م أنه يقصد بتحويل الانتباه "قدرة اللاعب على سرعة تحويل انتباهه من مثير معين إلى مثير آخر" (٦٨ : ٢٨٥) مما أعطى ذلك مؤشراً للباحث لاستخدام جهاز الاستجابة الحركية في ربط ألوان المصابيح والجرس الموجودة بالجهاز مع مهارات حركية منقسمة ما بين اللعب من أعلى واللعب من أسفل ، حتى يكون هذا الاختبار مشابهاً لطبيعة المجال المهاري .
- ◆ قام الباحث باختيار خمسة مهارات حركية بسيطة من إجمالي سبعة مهارات حركية قيد البحث حيث تم استبعاد المهارتين المركبتين لعدم مناسبتها لطبيعة الاختبار .
- قام الباحث بتحديد زمن المحاولة الفاشلة من خلال البناء الأولي للاختبار حيث أتضح أن متوسط أقصى زمن يمكن أن يؤدي فيه الناشئ الاختبار هو (٤,٩٤ ث) .

٤/٤/٣/٣ اختبار قياس مستوى الأداء الفنى :

تعد الاختبارات المهارية فى مجال رياضة الجودو لا تزال محدودة وغير موضوعية ، ومن خلال المسح المرجعى الذى قام به الباحث ، تبين عدم وجود وسيلة قياس لمستوى الأداء الفنى ذات معاملات علمية ، لذا .... فقد قام الباحث بقياس مستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو قيد البحث كما هو موضح بشكل ٢٤ .



شكل ٢٤

### مستوى الأداء الفنى

و يتناول الباحث خطوات تصميم كل اختبار كما يتضح من التالى .

١/٤/٤/٣/٣ اختبار قياس مستوى الأداء المهارى :

قام الباحث بتصميم استمارة لتقييم الأداء المهارى مرفق ٤ ، يتم بواسطتها قياس مستوى الأداء للمهارات الحركية قيد البحث ، حيث اتبع الباحث الخطوات التالية عند بناء الاستمارة .

\* تم تحديد المهارات الحركية قيد البحث عن طريق : الملاحظة للبرامج التدريبية - بطولات الجمهورية - استطلاع رأى الخبراء.

\* قام الباحث بمسح للمراجع (٢٤) (٧٨) (٩٥) (١٠٠) (١٠٣) (١٠٦) (١١٣) (١١٧) (١٢٢) (١٢٧) وذلك للتعرف على أهم المراحل الفنية ومكوناتها لكل مهارة حركية قيد البحث ، ثم تم عرض ذلك على السادة الخبراء لتحديد نسب أهمية لكل مرحلة ومكوناتها .

\* تم مراعاة الملاحظات التي أبداها السادة الخبراء على محتويات المراحل الفنية الخاصة بالمهارات الحركية قيد البحث حتى أمكن التوصل إلى الصورة النهائية للاستمارة وبالتالي توافر صدق المحتوى content validity لبنود الاستمارة ، حيث أشار محمد نصر الدين رضوان ٢٠٠٦م أن صدق المحتوى يستخدم في حالة بناء الاختبارات التي تستهدف قياس التمكن من أداء المهارات الخاصة ، وتتمثل المحكات التي يتم استخدامها لتقويم صدق المحتوى من خلال الخبراء أو المراجع العلمية المتخصصة .

(٧٥ : ١٨٤ ، ١٨٥)

وفيما يلي يوضح الباحث خطوات الاختبار المستخدم لقياس مستوى الأداء المهارى  
لأفراد العينة قيد البحث:

هدف الاختبار :

قياس مستوى الأداء المهارى قيد البحث من خلال استمارة تقييم أداء .

الأدوات المستخدمة :

صالة مغطاة - بساط جودو - كاميرا فيديو - حامل ثلاثى-اسطوانات (CD)- جهاز  
كمبيوتر- استمارات تقييم أداء .

مواصفات الاختبار :

يقف اللاعب المختبر (تورى) فى منتصف البساط وعلى بعد (1م) من اللاعب  
(الأوكى) ، وعند سماع إشارة البدء يقوم كلا اللاعبين بأداء التحية ثم مسك (كومى كاتا) ، ثم  
يقوم اللاعب المختبر (تورى) بأداء المهارات (قيد البحث) تباعاً ، وعند الانتهاء من أداء  
جميع المهارات ، يقوم كلا اللاعبين بأداء التحية والانصراف ويلي ذلك باقى المختبرين مع  
ملاحظة تصوير جميع اللاعبين المختبرين بكاميرا فيديو حديثة ذات تقنية عالية وأن يكون  
زاوية الكاميرا تسمح بتصوير جميع المراحل الفنية للمهارات الحركية بشكل واضح وجيد .

احتساب الدرجات :

بعد الانتهاء من عملية التصوير ، يتم تفرغ شريط الفيديو على اسطوانة (CD) من  
خلال مبرمج كمبيوتر ، وعرض الاسطوانة على ثلاثة محكمين معتمدين من الاتحاد المصرى  
للجودو والايكيدو والسومو ، مع مراعاة أن يكون لكل لاعب مختبر استمارة تقييم  
خاصة به وموزعة على المحكمين الثلاثة لإعطاء الدرجات بناءً على الاستمارة المقننة ، ثم  
يتم أخذ متوسط درجات المحكمين الثلاثة لتعبر هذه الدرجة عن مستوى الأداء المهارى لكل  
لاعب مختبر .

تعليمات الاختبار :

- أن يكون كلا اللاعبين (تورى) - (أوكى) من نفس الفئة الوزنية .
- فى حالة شعور أى من اللاعبين (التورى - الأوكى) بالإرهاق يتم اخذ راحة مدتها  
(٦٠) ثانية ثم تكملة الاختبار .

٢/٤/٤/٣/٣ اختبار فاعلية الأداء المهارى :

هدف الاختبار :

قياس فاعلية الأداء المهارى فى رياضة الجودو .

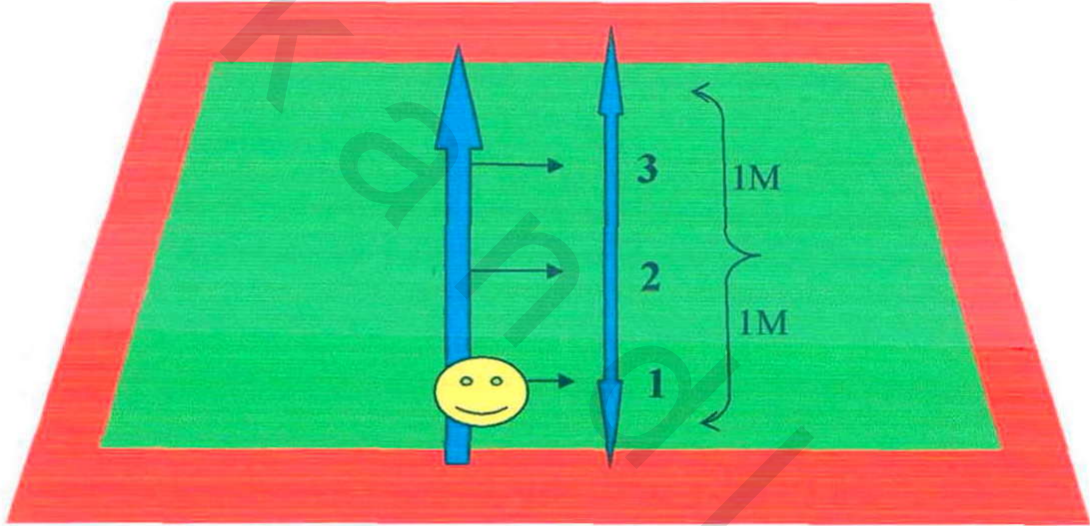


## الأدوات المستخدمة :

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

## مواصفات الاختبار :

يقف ثلاثة لاعبين (أوكي) على خط مستقيم ، المسافة بين كل لاعب وآخر (م) فى وضع (الشيزن تاى) ، ويقف اللاعب (التورى) أمام اللاعب (الأوكي) رقم (١) فى وضع (الشيزن تاى) ويقوم بمسكه (كومى كاتا) وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب (التورى) برمى (الأوكي-١) مهارة إيبيون سيوناجى ثم يجرى سريعاً لرمى اللاعب (الأوكي-٢) مهارة هراى جوشى ثم يجرى سريعاً لرمى اللاعب (الأوكي-٣) مهارة أوسوتو جارى ثم يقوم بتكرار الأداء السابق مع المحافظة على ترتيب المهارات المستخدمة داخل الاختبار وذلك فى زمن (٣٠) ثانية .



شكل ٢٥

## اختبار فاعلية الأداء المهارى

### احتساب الدرجات :

يتم احتساب الرميات المحققة لنتيجة (الإييون) حيث يساوى نقطة واحدة ، ثم يتم جمع النقاط ليكون ذلك دالاً على فاعلية الأداء للمختبرين .

### تعليمات الاختبار :

- يقوم بتقييم الاختبار ثلاثة محكمين معتمدين من الاتحاد المصرى للجودو الايكيدو والسومو . مرفق ٨

- يتم احتساب (الإيبون) فى حالة موافقة المحكمين الثلاثة ، أما فى حالة إعطاء محكم واحد فقط لنتيجة غير (الإيبون) لا يتم احتساب نتيجة الرمية وتعتبر محاولة فاشلة .
- يمكن رجوع السادة المحكمين إلى شريط كاميرا الفيديو عند الحاجة إليه .
- يكون جميع اللاعبين (التورى) بالإضافة إلى اللاعبين (الأوكى) الثلاثة من نفس الفئة الوزنية .

الجوانب التى قام الباحث بمراعاتها عند بناء الاختبار :

- وقع اختيار الباحث على ثلاثة مهارات من ضمن إجمالى سبعة مهارات حركية قيد البحث وهم بالترتيب (إيبون سيوناجى - هراى جوشى - اوسوتو جارى) ، حيث تعد هذه المهارات الأكثر شيوعاً طبقاً لآراء السادة الخبراء وذلك عند اختبار المهارات الحركية المستخدمة قيد البحث .
- تم تجربة المسافات ( ١م - ٢م - ٣م ) لاختبار المسافة البينية لوقوف اللاعبين الأوكى الثلاثة ، واتضح أن مسافة (١م) تعد مناسبة للاختبار من حيث عدم إرهاق اللاعب المختبر عند تحركه بين اللاعبين (الأوكى) أثناء تنفيذ الاختبار .

٥/٣/٣ اختيار المساعدين :

استعان الباحث بالمساعدين الموضح بياناتهم مرفق ٩ ، حيث تم تدريبهم على كيفية القياس لجميع المتغيرات المختلفة قيد البحث ، وكذلك كيفية تفريغ وتسجيل النتائج فى الاستمارات المخصصة لذلك .

٤/٣ الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد ٤ دراسات استطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠٠٦/٦/١٥ إلى ٢٠٠٦/٧/٨م وذلك على عينة استطلاعية مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف تحقيق الآتى:

١/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٦/٦/١٥ م إلى ٢٠٠٦/٦/١٧ م ، حيث هدفت إلى تحقيق الآتى :

- التأكد من صلاحية الصالة المغطاة المطبق بها تجربة البحث من حيث:
- التهوية - الإضاءة - قانونية بساط الجودو .
- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث .



- تدريب السادة المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث .

وأُسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها .

### ٢/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٦/٦/١٨ إلى ٢٠٠٦/٦/٢٢ م ، على عينة استطلاعية يبلغ قوامها ١٥ ناشئ ، بهدف تحقيق الآتى :

- تجربة التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة قيد البحث .

- تحديد وتقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعة التمرينات النوعية المقترحة .

وأُسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

- تم التأكد من أن التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة ، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التمرينات النوعية المقترحة دون أى صعوبات ، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه التمرينات على أفراد عينة البحث الأساسية .

- تم حساب أقصى شدة أداء لمجموعة التمرينات النوعية المقترحة عن طريق معدل النبض حيث قام الباحث باستخدام معادلة النبض المستهدف للتدريب وتوجيه شدة الحمل التدريبي بناء على متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث الأساسية فى الراحة ، كما يتضح من المعادلة التالية :

\* عمر اللاعب . \* معدل النبض وقت الراحة .

\* أقصى معدل لضربات القلب ويتم تحديده من خلال :

$$\text{أقصى معدل للنبض} = 220 - \text{السن}$$

\* درجة الحمل المناسبة أو المستخدمة للتدريب .

\* قيمة النبض = درجة الحمل % × ( الفرق بين أقصى معدل لضربات القلب والنبض وقت الراحة ) + النبض وقت الراحة = ..... ن/ق ( ١٧ : ٤٤ ، ٤٥ )

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

- حساب معدل النبض الطبيعي للاعب .

- حساب معدل النبض بعد أقصى مجهود .

- قياس النبض بعد الأداء الأقصى على فترات متفاوتة حتى الوصول إلى النبض الطبيعي .
- يتم حساب زمن الفترة ما بين (نبض الأداء الأقصى حتى النبض الطبيعي) .
- يتم قسمة زمن فترة وصول النبض إلى الوضع الطبيعي على ٣ حيث يمثل ذلك زمن الراحة الإيجابية المستحسنة للاعب . (٢٠ : ٩٣)

#### ٣/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٥ / ٦ / ٢٠٠٦م إلى ٣ / ٧ / ٢٠٠٦م على عينة قوامها ٣٠ ناشئ ، بهدف حساب المعاملات العلمية الصدق - الثبات للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث .

#### ١/٣/٤/٣ حساب معامل الثبات Reliability :

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها ١٥ ناشئ وقد تم إجراء التطبيق الأول للاختبارات بتاريخ ٢٥-٢٧ / ٦ / ٢٠٠٦م ، ثم التطبيق الثاني بتاريخ ١-٣ / ٧ / ٢٠٠٦م بفواصل زمنية مدته ثلاثة أيام .

جدول ١٥

حساب معامل الثبات لاختبارات

القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني

ن = ١٥

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات		
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف				
*٠,٩٩٠	٠,٨١	١٢,٠٩	٠,٨٧	١٢,١٣	ث	ربط حركى		قياسات القدرات التوافقية
*٠,٨٤٦	١,٠٣	١٣,٤٨	٠,٩٠	١٣,٦٧	ث	اوضاع متغيرة		
*٠,٥٥٧	٠,٣٦	٢,٠٧	٠,٤٣	٢,٣٦	ث	استجابة حركية		
*٠,٨٥٣	١,٥٨	١,٩٣	١,٩٠	٢,٨٠	سم	التمييز الحس عضلى بالمسافة		
*٠,٩٦٥	١,٥٥	٢٢,٤٧	١,٧١	٢٢,٧٣	درجة	بأس المعدل	التوازن الحركى	
*٠,٩٩٤	٦,٠٢	٩٥,٨٩	٦,٣٣	٩٥,٨٥	سم	يمين	مرونة	
*٠,٩٩٥	٦,٢٣	٩٧,٩٢	٦,١٥	٩٨,٠١	سم	شمال	الرجلين	
*٠,٩٨١	٤,٥٥	٥١,٥١	٤,٦١	٥١,٧٣	سم	افقية	مرونة	
*٠,٩٨٢	٤,٢٩	٥٣,٣٦	٣,٩١	٥٢,٩٧	سم	راسية	الجسم	
*٠,٨٥٢	٠,٦٩	٢,٧٣	٠,٧٢	٢,٦١	ث	تركيز الانتباه		
*٠,٦٥٢	٠,٦٤	٣,٢١	٠,٥٠	٣,٢٩	ث	توزيع الانتباه		
*٠,٨٠٢	٠,٤١	٣,٨١	٠,٤٢	٣,٩٢	ث	تحويل الانتباه		
*٠,٦٧٠	٣,٨٠	٧٧,٥٣	٣,٠٣	٧٧,٧٣	درجة	ايون سيوناجى		مستوى الاداء الفنى
*٠,٧٢٠	٤,٦٦	٧٧,٦٠	٣,٤٢	٧٦,٤٠	درجة	هراى جوشى		
*٠,٩٥٣	٣,١٧	٧٤,٩٣	٣,٢٠	٧٤,٢٧	درجة	اوسوتو جارى		
*٠,٩٦٠	٢,٧٥	٧٣,٥٣	٢,٩٥	٧٣,٠٠	درجة	اواتش جارى		
*٠,٩٣٨	٢,١٦	٧٨,٣٣	٢,٢٣	٧٨,١٣	درجة	سيو اوتوشى		
*٠,٩٥١	٢,٩٠	٧٣,٦٠	٣,١١	٧٣,٣٣	درجة	هراى جوشى & اوسوتو جارى		
*٠,٩٠٣	٢,٣٨	٧٢,٣٣	٢,٣٦	٧٢,٠٠	درجة	اواتش جارى & اوتشى ماتا		
*٠,٨٢٨	١,٥٤	٩,٦٧	١,٤٥	٩,٤٠	درجة	فاعلية الأداء		

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يتضح من جدول ١٥ أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين ٠,٥٥٧ : ٠,٩٩٥ وهذه القيم أعلى من قيمة ر الجدولية والتي بلغت ٠,٥١٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يدل ذلك على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

٢/٣/٤/٣ حساب معامل الصدق Validity:

تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التمايز، حيث تم مقارنة القياسات التي أجريت على أفراد عينة الثبات خلال التطبيق الأول، بقياسات مجموعة أفراد أخرى أقل تميز (من المبتدئين) وقد بلغ عددها ١٥ ناشئ، وقد تم إجراء تطبيق الاختبارات عليهم بتاريخ ٢٨-٣٠/٦/٢٠٠٦ م.

جدول ١٦

حساب معامل الصدق لاختبارات

القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني

ن=١٥ = ٢=١٥

T	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات		
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف				
*٤,٣٨٢	١,٢٠	١٣,٨٠	٠,٨٧	١٢,١٣	ث	ربط حركي		قياسات القدرات التوافقية
*٣,٥٨٦	٠,٨٣	١٤,٨١	٠,٩٠	١٣,٦٧	ث	اوضاع متغيرة		
*٣,٤١٦	٠,٤٧	٢,٩٣	٠,٤٣	٢,٣٦	ث	استجابة حركية		
*٤,٨٣٤	١,٧٧	٥,٥٣	١,٥٥	٢,٦٠	سم	التميز الحس عضلي بالمسافة		
*٣,٢٣٨	٣,٢٤	١٩,٦٧	١,٧١	٢٢,٧٣	درجة	باس المعدل	التوازن الحركي	
*٢,٠٠٨	٨,٥٤	٩٠,٣٤	٦,٣٣	٩٥,٨٥	سم	يمين	مرونة	
*٢,٦٨٧	٧,٣٦	٩١,٣٦	٦,١٥	٩٨,٠١	سم	شمال	الرجلين	
*٣,٨٨٠	٣,٩٢	٤٥,٦٧	٤,٦١	٥١,٧٣	سم	افقية	مرونة	
*٢,٧٠٤	٣,٨٢	٤٩,١٥	٣,٩١	٥٢,٩٧	سم	راسية	الجسم	
*٢,٧٦٥	٠,٦٤	٣,٢٩	٠,٧٢	٢,٦١	ث	تركيز الانتباه		
*٤,٦٥	٠,٦٤	٤,٢٧	٠,٥٠	٣,٢٩	ث	توزيع الانتباه		
*٥,٦٤٩	٠,٥٦	٤,٩٤	٠,٤٢	٣,٩٢	ث	تحويل الانتباه		
*٦,٥٥٠	٥,٩٧	٦٦,٤٠	٣,٠٣	٧٧,٧٣	درجة	ايبون سيوناجي		مستوى الاداء الفنى
*٧,٧٣٧	٥,٦٩	٦٣,١٣	٣,٤٢	٧٦,٤٠	درجة	هراى جوشى		
*٤,٨	٢,٤٦	٦٩,٢٧	٣,٢٠	٧٤,٢٧	درجة	اوسوتو جارى		
*٤,٤٣٩	٥,٣٥	٦٦,٠٠	٢,٩٥	٧٣,٠٠	درجة	اواتش جارى		
*١٠,٠٣٥	٢,١٣	٧٠,١٣	٢,٢٣	٧٨,١٣	درجة	سيو اوتوشى		
*٥,٩٨٧	٤,٣٥	٦٥,٠٧	٣,١١	٧٣,٣٣	درجة	هراى جوشى & اوسوتو جارى		
*٦,٦٤٦	٤,٨١	٦٢,٨٠	٢,٣٦	٧٢,٠٠	درجة	اواتش جارى & اوتشى ماتا		
*٥,٤٥٢	١,٠٦	٦,٨٧	١,٤٥	٩,٤٠	درجة	فاعلية الاداء		

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.١٠٧

يتضح من جدول ١٦ أن جميع قيم T المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين ٢,٠٠٨ : ١٠,٠٣٥ و هذه القيم أكبر من قيمة T الجدولية والتي بلغت ١,١٠٧ عند

مستوى معنوية ٠,٠٥ ، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين ناشيء المجموعة المتميزة ، وناشيء المجموعة الأقل تميز، وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث في قياس ما وضعت من أجله.

٣/٣/٤/٣ المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري:

١/٣/٣/٤/٣ الثبات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test Re test** ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار المستخدم لقياس مستوى الأداء المهاري وبواسطة استمارة التقييم على لاعب واحد وبعد ثلاثة أيام تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول.

جدول ١٧

حساب معامل الثبات

لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
*٠,٨٩٠	٦,٤٧	٦٩,٧١	٦,٠٩	٦٧,٨٥	استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٦٩

يتضح من جدول ١٧ أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري قد بلغ ٠,٨٩٠ وهذه القيمة أعلى من قيمة ر الجدولية والتي بلغت ٠,٦٦٩ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاستمارة .

٢/٣/٣/٤/٣ الصدق :

قام الباحث بحساب معامل الصدق لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري باستخدام الصدق الذاتي والذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغ ٠,٩٤٣

٤/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الربعة:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٠٦/٧/٦ إلى ٢٠٠٦/٧/٨ م ، حيث هدفت إلى :

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

وأُسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

وجد الباحث بعض الصعوبات التي تمثلت في قلة الأدوات المستخدمة ، ولذا فقد قام الباحث بتقسيم أفراد عينة البحث الأساسية إلى مجموعات صغيرة عند استخدام الأدوات بالوحدات اليومية ، كما قام الباحث بحساب الراحات البيئية بين عمل هذه المجموعات.

٥/٣ البرنامج المقترح :

١/٥/٣ هدف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى تعرف "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو".

٢/٥/٣ أسس ومعايير وضع البرنامج المقترح :

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

١/٢/٥/٣ الأسس والمعايير العامة :

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

٢/٢/٥/٣ الأسس والمعايير الخاصة :

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

- اشترك جميع الناشئين الممثلين للمرحلة العمرية ١٠ - ١٢ سنة بالنادي في التجربة العملية قيد البحث .
- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفنى لاسناد المنصورة على أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) ما عدا الجزء الخاص بالإعداد المهارى

(المتغير المستقل) قيد البحث ، حيث يتم تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث على أفراد المجموعة التجريبية ، بينما يطبق محتوى البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفني على أفراد المجموعة الضابطة.

- تم الاتفاق على تواجد الباحث واشتراكه في تدريب أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) خلال فترة إجراء التجربة العملية قيد البحث.

٣/٥/٣ خطوات تصميم البرنامج المقترح :

١/٣/٥/٣ تم تحديد المجال المهاري قيد البحث من خلال المهارات الحركية التالية:

- \* إيون سيوناجي .
- \* هراي جوشي .
- \* أوسوتو جاري .
- \* أو اتشي جاري .
- \* سيو اوتوشي .
- \* هراي جوشي & أوسوتو جاري .
- \* أو اتشي جاري & أوتشي ماتا .

٢/٣/٥/٣ تم تحديد القدرات التوافقية قيد البحث من خلال :

- \* القدرة على الربط الحركي .
- \* القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .
- \* القدرة على سرعة الاستجابة الحركية .
- \* القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة .
- \* القدرة على التوازن الحركي .
- \* القدرة على مرونة الرجلين .
- \* القدرة على مرونة الجسم .

٣/٣/٥/٣ تم تحديد مظاهر الانتباه قيد البحث من خلال :

- \* القدرة على تركيز الانتباه .
- \* القدرة على توزيع الانتباه .
- \* القدرة على تحويل الانتباه .

٤/٣/٥/٣ تم تحديد محتوى التمرينات النوعية قيد البحث : مرفق ٥

في ضوء المهارات الحركية قيد البحث وما يناسبها من قدرات توافقية ، تم اختيار وبناء التمرينات النوعية بحيث يتشابه ديناميكية التمرين النوعي مع المسار الحركي للمهارة



الحركية وبذلك يتضمن التمرين النوعي المستخدم قيد البحث تنمية القدرة التوافقية والمهارة الحركية في اتجاه واحد في نفس الوقت .

٤/٥/٣ محددات تصميم البرنامج المقترح :

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

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
  - إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
  - تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
  - تحضير الأدوات المساعدة.
  - تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة الحمل.
  - تحديد الزمن الكلى للتدريب داخل البرنامج (الحمل الأقصى - الحمل العالي - الحمل المتوسط) وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .
  - تقسيم أزمدة المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يرى المدرب. (٢٣ : ١٨٣)
- لذا.... فقد قام الباحث بوضع المحددات التالية للبرنامج المقترح قيد البحث:

١/٤/٥/٣ الفترة الزمنية للبرنامج :

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة ٣ شهور تحتوى على ١٢ أسبوع وبواقع ٣ وحدات يومية أسبوعياً .

٢/٤/٥/٣ زمن الوحدة اليومية :

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

٣/٤/٥/٣ مكونات أجزاء الوحدة اليومية :

- \* الجزء التمهيدي ويشمل الإحماء ويبلغ زمنه ١٥ ق .
- \* الجزء الرئيسى ويشمل الإعداد البدنى - الإعداد المهارى - الإعداد الخططي - الإعداد التنافسي، ويبلغ زمنه ١٠٠ ق .
- \* الجزء الختامي ويشمل التهدئة ويبلغ زمنه ٥ ق .

٥/٥/٣ مراحل البرنامج المقترح :

١/٥/٥/٣ المرحلة التأسيسية :

تم تحديدها بمدة ٤ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات يومية أسبوعياً ، ليصل بذلك إجمالي زمن المرحلة إلى :

$$٤ \text{ أسابيع} \times ٣ \text{ وحدات يومية} \times ١٢٠ \text{ ق للوحدة اليومية} = ١٤٤٠ \text{ ق بعدد ساعات} ٢٤ \text{ ساعة .}$$

٢/٥/٥/٣ مرحلة الإعداد الخاص :

تم تحديدها بمدة ٥ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات يومية أسبوعياً ، ليصل بذلك إجمالي زمن المرحلة إلى :

$$٥ \text{ أسابيع} \times ٣ \text{ وحدات يومية} \times ١٢٠ \text{ ق للوحدة اليومية} = ١٨٠٠ \text{ ق بعدد ساعات} ٣٠ \text{ ساعة .}$$

٣/٥/٥/٣ مرحلة الإعداد للمنافسات :

تم تحديدها بمدة ٣ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات يومية أسبوعياً ، ليصل بذلك إجمالي زمن المرحلة إلى :

$$٣ \text{ أسابيع} \times ٣ \text{ وحدات يومية} \times ١٢٠ \text{ ق للوحدة اليومية} = ١٠٨٠ \text{ ق بعدد ساعات} ١٨ \text{ ساعة .}$$

٤/٥/٥/٣ الزمن الإجمالي للبرنامج :

هو مجموع زمن مراحل البرنامج والمحدد من خلال :

$$١٤٤٠ \text{ ق} + ١٨٠٠ \text{ ق} + ١٠٨٠ \text{ ق} = ٤٣٢٠ \text{ ق بعدد ساعات} (٧٢) \text{ ساعة .}$$

٥/٥/٥/٣ التوزيع النسبي والزمني لأجزاء الوحدة اليومية خلال مراحل البرنامج :

(فترة تأسيسية - فترة إعداد خاص - فترة إعداد للمنافسات)

في ضوء زمن الوحدة اليومية والمحدد بزمن ١٢٠ ق ، تم تثبيت زمن جزء الإحصاء والمحدد ١٥ ق ، وزمن جزء الختام والمحدد ٥ ق وذلك خلال مراحل البرنامج المختلفة ، ليصل بذلك زمن الجزء الرئيسي داخل الوحدة اليومية إلى ١٠٠ ق تم توزيعهم على مكونات ذلك الجزء كما هو موضح بجدول ١٨ .

جدول ١٨

التوزيع النسبي والزمني لأجزاء الوحدة اليومية خلال مراحل البرنامج

مراحل البرنامج	عدد أسابيع المرحلة	عدد الوحدات اليومية	اجمالي زمن المرحلة	مكونات الجزء الرئيسي بالوحدة اليومية المحدد بزمن (١٠٠) م											
				إعداد بنفي			إعداد مهاري			إعداد خططي			إعداد تنافسي		
				اجمالي الزمن داخل المرحلة	النسبة	الزمن داخل الوحدة	اجمالي الزمن داخل المرحلة	النسبة	الزمن داخل الوحدة	اجمالي الزمن داخل المرحلة	النسبة	الزمن داخل الوحدة	اجمالي الزمن داخل المرحلة	النسبة	الزمن داخل الوحدة
مرحلة تأسيسية	٤	٣	١٢٠٠	٦٠	٥%	٧٢٠	٦٠	٥%	٤٨٠	٤٠	٤%	١٠٠	١٠%	١٢٠٠	
مرحلة إعداد خاص	٥	٣	١٥٠٠	٢٥	٢%	٣٧٥	٥٠	٣%	٧٥٠	٥٠	٣%	١٥٠	١٠%	١٥٠٠	
مرحلة إعداد لمناسبات	٣	٣	٩٠٠	٢٠	٢%	١٨٠	٣٠	٣%	٢٧٠	٣٠	٣%	٢٥	٢%	٩٠٠	

٦/٥/٥/٣ زمن الإعداد المهاري (المتغير المستقل) داخل مراحل البرنامج المقترح :

يتضح من جدول ١٨ أن زمن الإعداد المهاري يتوزع وفقاً لما يلي :

١/٦/٥/٥/٣ المرحلة التأسيسية :

٤٠ ق زمن الجزء المهاري داخل الوحدة اليومية  $\times 3$  وحدات يومية  $\times 4$  أسابيع  
 = ٤٨٠ ق بعدد ساعات ٨ ساعات .

٢/٦/٥/٥/٣ مرحلة الإعداد الخاص :

٥٠ ق زمن الجزء المهاري داخل الوحدة اليومية  $\times 3$  وحدات يومية  $\times 5$  أسابيع  
 = ٧٥٠ ق بعدد ساعات ١٢,٥ ساعة .

٣/٦/٥/٥/٣ مرحلة الإعداد للمناسبات :

٣٠ ق زمن الجزء المهاري داخل الوحدة اليومية  $\times 3$  وحدات يومية  $\times 3$  أسابيع  
 = ٢٧٠ ق بعدد ساعات ٤,٥ ساعات .

وبذلك يصل الزمن الاجمالي لجزء الإعداد المهاري ( المتغير المستقل) خلال مراحل

البرنامج إلى :

$$٤٨٠ ق + ٧٥٠ ق + ٢٧٠ ق = ١٥٠٠ ق بعدد ساعات ٢٥ ساعة$$

### ٧/٥/٥/٣ حمل التدريب المستخدم خلال مراحل البرنامج المقترح :

- قام الباحث باستخدام معادلة النبض المستهدف للتدريب لتحديد وتوجيه شدة الحمل التدريبي بناء على متوسط معدل نبض القلب في الراحة لعينة البحث الأساسية.  
(١٧ : ٤٤ ، ٤٥)

### ٨/٥/٥/٣ طريقة التدريب المستخدمة :

استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي بنوعيه ، وذلك لتنمية وتحسين مكونات القدرات التوافقية قيد البحث ، حيث يشير أمر الله البساطي ١٩٩٨م أن التدريب الفترتي يعتمد بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (ATP-PC) بالإضافة للنظم الأخرى ، كما يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف لمعظم الأنشطة الرياضية.(١٧ : ٨٨)

ويوضح جدول ١٩ أسس تشكيل حمل التدريب الفترتي .

#### جدول رقم ١٩

أسس تشكيل حمل التدريب الفترتي وفق معدل الزمن وطبقا لنظم إنتاج الطاقة

نظام الطاقة	زمن التمرين (العمل)	عدد تكرار التمرين	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	نسبة العمل إلى الراحة	طبيعة فترة الراحة
النظام الفوسفاتي ATP-PC	١٠ ثواني	٥٠	٥	١٠	٣ : ١	راحة نشطة (مشي وإطالات)
	١٥ ث	٤٥	٥	٩		
	٢٠ ث	٤٠	٤	١٠		
	٢٥ ث	٣٢	٤	٨		
النظام الفوسفاتي واللاكتيكي ATP-PC & LA	٣٠ ث	٢٥	٥	٥	٣ : ١	عمل خفيف إلى متوسط من التمرينات والهرولة
	٤٠ : ٥٠ ث	٢٠	٤	٥		
	٦٠ : ٧٠ ث	١٥	٣	٥		
	٨٠ ث	١٠	٢	٥		

(١٧ : ٩١)

### ٩/٥/٥/٣ ديناميكية تشكيل حمل التدريب لجزء الإعداد المهاري ( المتغير المستقل ) خلال

مراحل البرنامج المقترح :

استخدم الباحث خلال مراحل البرنامج المختلفة التشكيل الأساسي ١ : ٢ حيث تم التدرج في درجة الحمل من خلال استخدام الحمل المتوسط أثناء المرحلة التأسيسية ثم الحمل العالي خلال مرحلة الإعداد الخاص ثم الحمل الأقصى خلال مرحلة الإعداد للمنافسات ، كما هو موضح بجدول ٢٠ .

جدول ٢٠  
ديناميكية تشكيل حمل التدريب خلال مراحل البرنامج

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

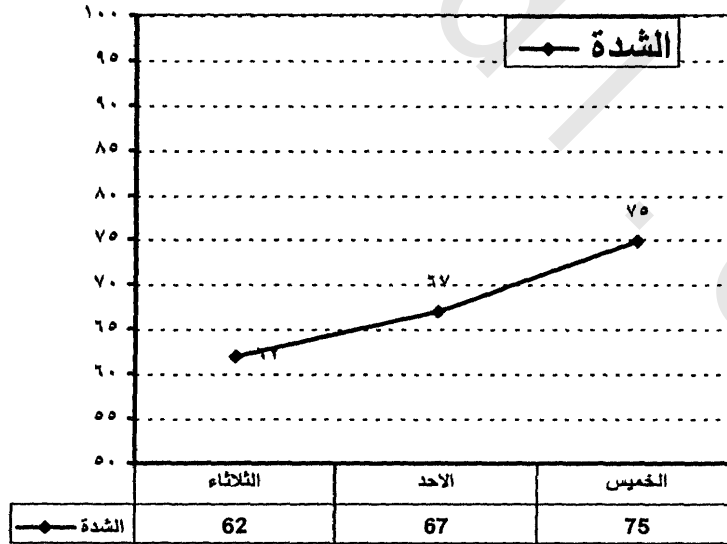
كما قام الباحث باستخدام التشكيلات ١ : ١ ، ١ : ٢ خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة .

١٠/٥/٥/٣ ديناميكية تشكيل حمل التدريب لجزء الإعداد المهارى ( المتغير المستقل )  
خلال أسابيع و وحدات البرنامج المقترح :

جدول ٢١

ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الأول (حمل متوسط) بشدة ٦٨ %

التاريخ	٧/١٣	٧/١٦	٧/١٨
أيام الأسبوع	الخميس	الأحد	الثلاثاء
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			



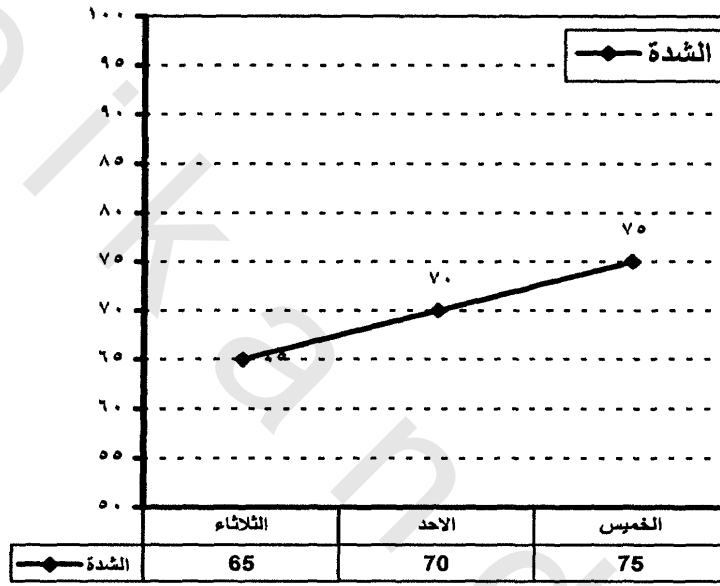
شكل ٢٦

توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الأول

جدول ٢٢

ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الثاني (حمل متوسط) بشدة ٧٠%

التاريخ	٧/٢٠	٧/٢٣	٧/٢٥
أيام الأسبوع	الخميس	الأحد	الثلاثاء
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			



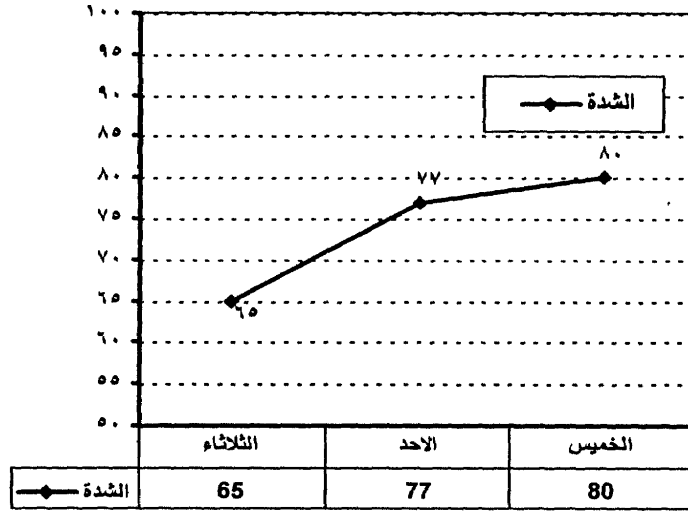
شكل ٢٧

توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثاني

جدول ٢٣

ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الثالث (حمل متوسط) بشدة ٧٤%

التاريخ	٧/٢٧	٧/٣٠	٨/١
أيام الأسبوع	الخميس	الأحد	الثلاثاء
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			



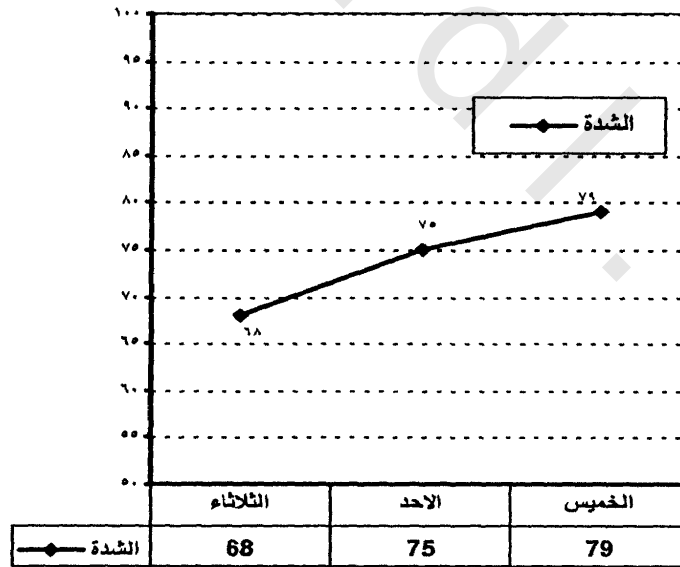
شكل ٢٨

توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثالث

جدول ٢٤

ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الرابع (حمل متوسط) بشدة ٧٤ %

التاريخ	٨/٦	٨/٣	٨/٨
أيام الأسبوع	الأحد	الخميس	الثلاثاء
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			



شكل ٢٩

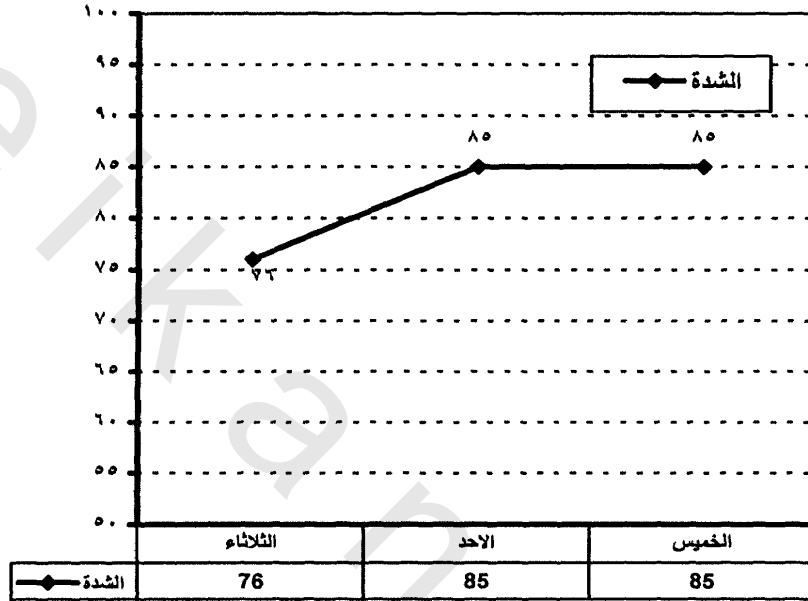
توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الرابع



جدول ٢٥

ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الخامس (حمل عالي) بشدة ٨٢ %

التاريخ	٨/١٠	٨/١٣	٨/١٥
أيام الأسبوع	الخميس	الأحد	الثلاثاء
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			



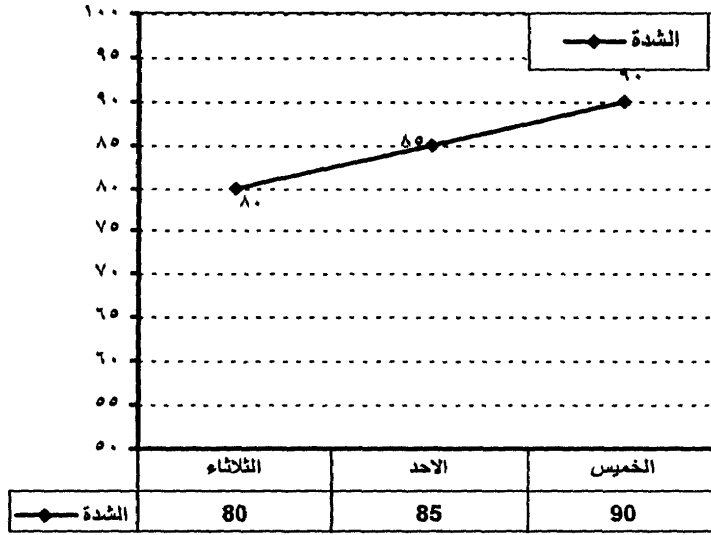
شكل ٣٠

توزيع النسبة المئوية لشددة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الخامس

جدول ٢٦

ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع السادس (حمل عالي) بشدة ٨٥ %

التاريخ	٨/١٧	٨/٢٠	٨/٢٢
أيام الأسبوع	الخميس	الأحد	الثلاثاء
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			



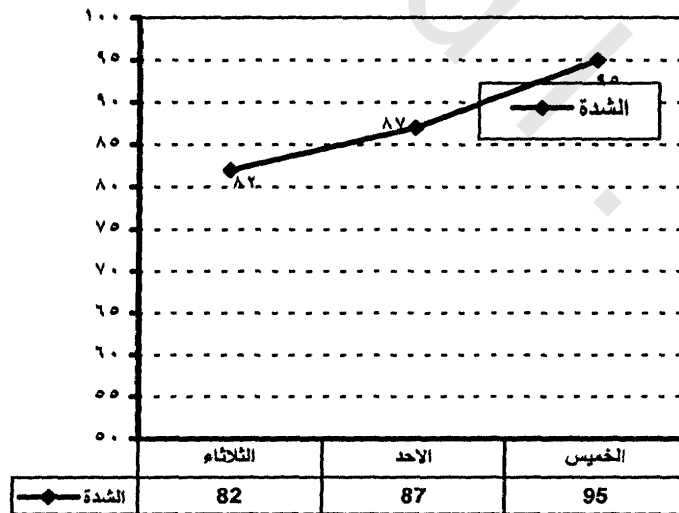
شكل ٣١

توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع السادس

جدول ٢٧

ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع السابع (حمل عالي) بشدة ٨٨ %

التاريخ	٨/٢٩	٨/٢٧	٨/٢٤	أيام الأسبوع
الحمل الأقصى				
الحمل العالي				
الحمل المتوسط				



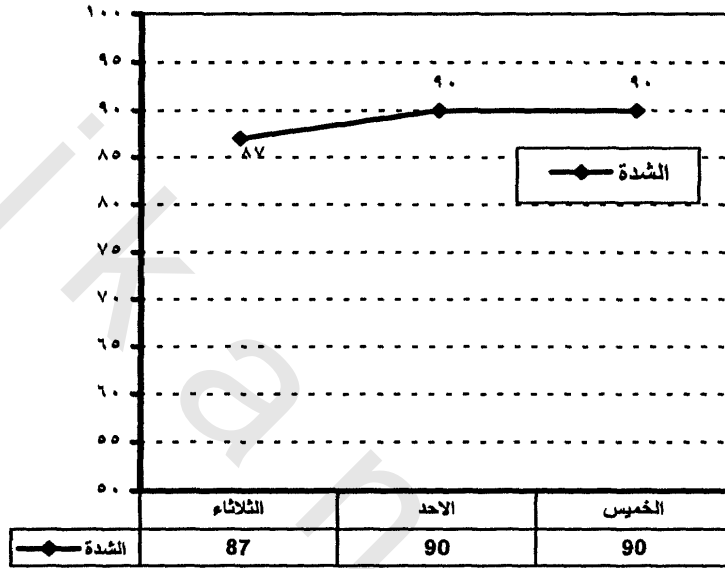
شكل ٣٢

توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع السابع

جدول ٢٨

ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الثامن (حمل عالي) بشدة ٨٩ %

التاريخ	٨/٣١	٩/٣	٩/٥
أيام الأسبوع	الخميس	الأحد	الثلاثاء
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			



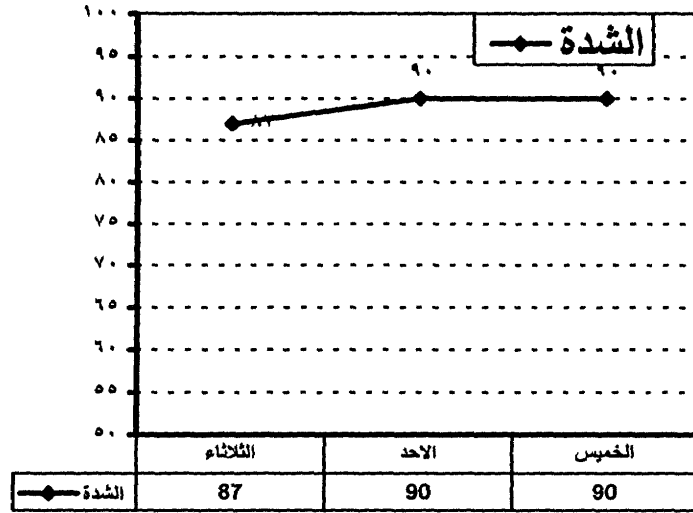
شكل ٣٣

توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثامن

جدول ٢٩

ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع التاسع (حمل عالي) بشدة ٨٩ %

التاريخ	٩/٧	٩/١٠	٩/١٢
أيام الأسبوع	الخميس	الأحد	الثلاثاء
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			



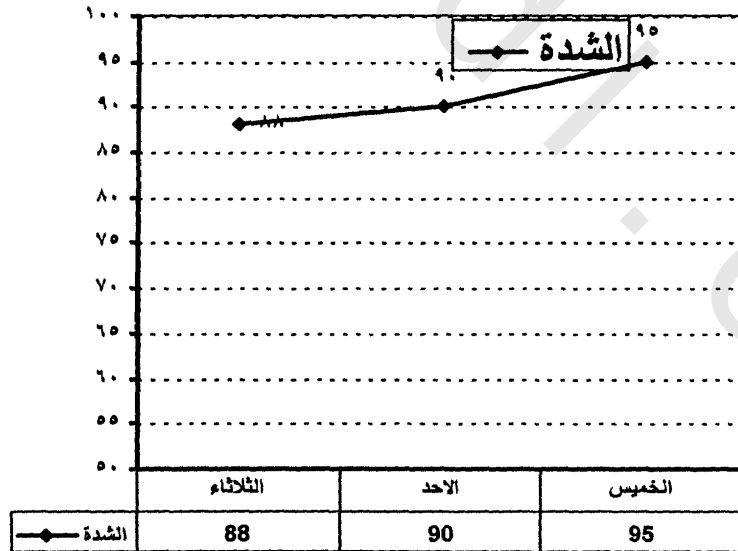
شكل ٣٤

توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع التاسع

جدول ٣٠

ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع العاشر (حمل أقصى) بشدة ٩١ %

التاريخ	٩/١٧	٩/١٤	٩/١٩
أيام الأسبوع	الأحد	الخميس	الثلاثاء
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			



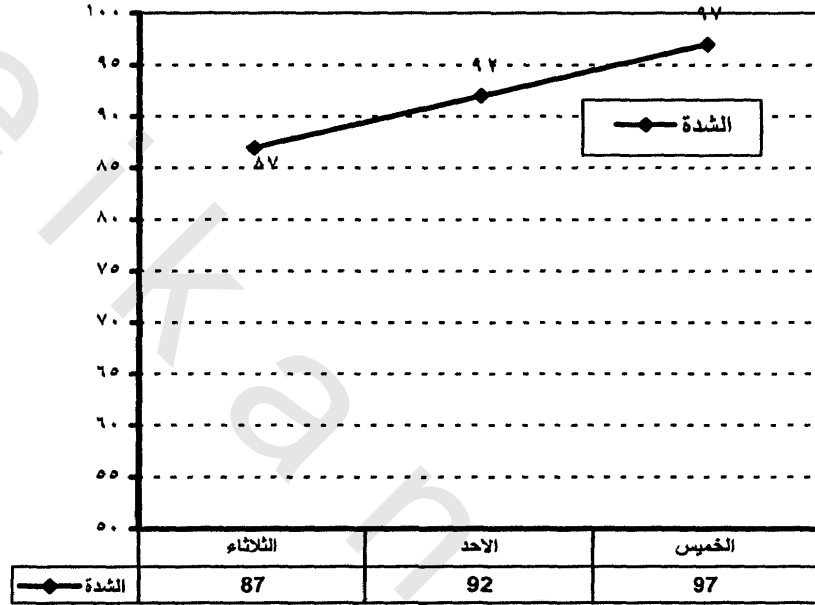
شكل ٣٥

توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع العاشر

جدول ٣١

ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الحادي عشر (حمل أقصى) بشدة ٩٢ %

التاريخ	٩/٢١	٩/٢٤	٩/٢٦
أيام الأسبوع	الخميس	الأحد	الثلاثاء
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			



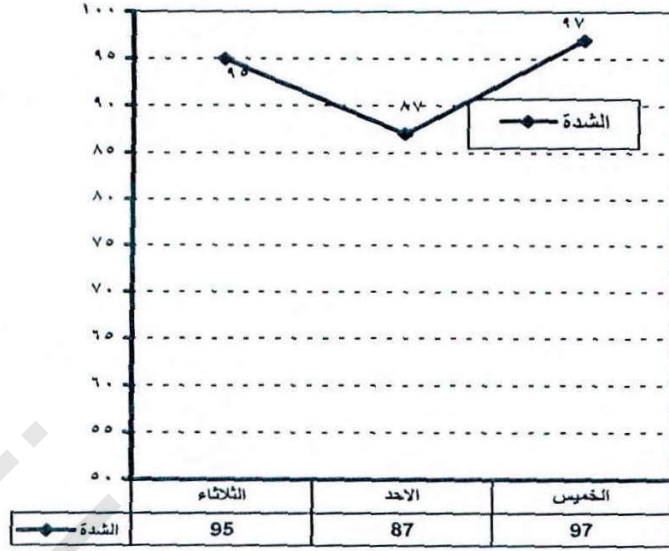
شكل ٣٦

توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الحادي عشر

جدول ٣٢

ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الثاني عشر (حمل أقصى) بشدة ٩٣ %

التاريخ	٩/٢٨	١٠/١	١٠/٣
أيام الأسبوع	الخميس	الأحد	الثلاثاء
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			



شكل ٣٧

توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثاني عشر

٦/٥/٣ نماذج لبعض الوحدات اليومية داخل مراحل البرنامج المقترح :

جدول ٣٣

نموذج للأسبوع الأول داخل الفترة التأسيسية من البرنامج المقترح

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التكرير للفترة					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	المرحلة
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهاري	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٥٥	%٦٢	٦٠	٣٠	٣٢	٤	٨	أو سوتوجارى	المرونة	التمرين رقم (١)	الأولى
		٦٠	٣٠	١٨	٣	٦	أولتشي جارى	المرونة	التمرين رقم (٢)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هراى جوشى	المرونة	التمرين رقم (٥)	
١٦٢	%٦٧	٦٠	٣٠	٢٤	٣	٨	سيو أونوشى	المرونة	التمرين رقم (٤)	الثانية
		٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦	أر سوتوجارى	المرونة	التمرين رقم (٣)	
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	ايون سيو ناجى	احساس بالمسافة	التمرين رقم (٣٥)	
١٧٣	%٧٥	٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	هراى جوشى	المرونة	التمرين رقم (٥)	الثالثة
		٦٠	٣٠	٢٤	٣	٨	أو سوتوجارى	التوازن	التمرين رقم (١٠)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أولتشي جارى	التوازن	التمرين رقم (١٠)	

جدول ٣٤

نموذج للأسبوع الخامس داخل مرحلة الإعداد الخاص من البرنامج المقترح

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفئري					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهاري	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٧٤	%٧٦	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هرای جوشی - اوسوتوجاری	ربط حركي	التمرين رقم (٢٦)	الثالث عشر
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	اوانتشي جاري-اوتشي ماتا	ربط حركي	التمرين رقم (٢٧)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هرای جوشی - اوسوتوجاری	توازن	التمرين رقم (٩)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	اوانتشي جاري-اوتشي ماتا	توازن	التمرين رقم (١٠)	
١٨٧	%٨٥	٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	هرای جوشی	استجابة حركية	التمرين رقم (١٦)	الرابع عشر
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	سيو اوتوشي	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٢)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	اوسوتوجاری	استجابة حركية	التمرين رقم (١٨)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	ايون سيوناجي	استجابة حركية	التمرين رقم (١٧)	
١٨٧	%٨٥	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هرای جوشی - اوسوتوجاری	استجابة حركية	التمرين رقم (٢٩)	الخامس عشر
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	اوانتشي جاري-اوتشي ماتا	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٣)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هرای جوشی - اوسوتوجاری	ربط حركي	التمرين رقم (٢٦)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	اوانتشي جاري-اوتشي ماتا	ربط حركي	التمرين رقم (٢٧)	

جدول ٣٥

نموذج للأسبوع العاشر داخل مرحلة الإعداد للمنافسات من البرنامج المقترح

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفئري					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهاري	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٩١	%٨٨	٩٠	٦٠	١٥	٣	٥	هرای جوشی	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢١)	الثامن عشر
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥	سيو اوتوشي	استجابة حركية	التمرين رقم (١٣)	
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥	اوانتشي جاري	استجابة حركية	التمرين رقم (١٧)	
١٩٤	%٩٠	٩٠	٦٠	١٥	٣	٥	هرای جوشی - اوسوتوجاری	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٤)	التاسع عشر
		٩٠	٦٠	١٢	٣	٤	اوانتشي جاري-اوتشي ماتا	التوازن	التمرين رقم (٧)	
		٩٠	٦٠	١٠	٢	٥	ايون سيوناجي	استجابة حركية	التمرين رقم (١١)	
٢٠١	%٩٥	٩٠	٦٠	١٠	٢	٥	ايون سيوناجي	استجابة حركية	التمرين رقم (١٥)	الثلاثون
		٩٠	٦٠	١٥	٣	٥	اوسوتوجاری	استجابة حركية	التمرين رقم (١٦)	
		٩٠	٦٠	٨	٢	٤	سيو اوتوشي	استجابة حركية	التمرين رقم (١٢)	



٧/٥/٣ إجراءات تنفيذ التجربة :

١/٧/٥/٣ القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لناشئ المجموعتين التجريبيّة - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٩/٧/٢٠٠٦ م إلى ١١/٧/٢٠٠٦ م .

٢/٧/٥/٣ تطبيق التجربة :

تم تطبيق برنامج التمرينات النوعية المقترح لتنمية القدرات التوافقية على ناشئ المجموعة التجريبيّة كما تم تطبيق البرنامج المتبع على ناشئ المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنية ١٣/٧/٢٠٠٦ م إلى ٣/١٠/٢٠٠٦ م .

٣/٧/٥/٣ القياسات البعديّة :

تم إجراء القياسات البعديّة لناشئ المجموعتين التجريبيّة - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية ٦/١٠/٢٠٠٦ م إلى ٨/١٠/٢٠٠٦ م .

٦/٣ المعالجات الإحصائية :

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

١/٦/٣ المتوسط الحسابي .

٢/٦/٣ الوسيط .

٣/٦/٣ الانحراف المعياري .

٤/٦/٣ معامل الالتواء .

٥/٦/٣ اختبار (ت) .

٦/٦/٣ النسبة المئوية لمقدار التحسن .

٧/٦/٣ معامل الارتباط .