

٣/٠- إجراءات البحث

٣/١- منهج البحث.

٣/٢- عينة البحث.

٣/٣- مجالات البحث.

٣/٤- أدوات جمع البيانات.

٣/٥- تقييم فعالية الأداء المهارى (تحليل المباريات).

٣/٦- خطوات إجراء التجربة.

٣/٦/١- المرحلة الأولى :

١- اختيار المساعدين.

٢- الدراسات الاستطلاعية.

٣- تكافؤ مجموعتى البحث والقياس القبلى.

٣/٦/٢- المرحلة الأساسية :

١- خطوات بناء البرنامج.

٢- تطبيق البرنامج.

٣/٦/٣- المرحلة النهائية :

١- القياس البعدى.

٢- أسلوب المعالجات الإحصائية.

٣/٠- إجراءات البحث :

٣/١- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى (تجريبية) والثانية (ضابطة) بأسلوب القياسين القبلي والبعدي حيث يعتبر مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث.

٣/٢- عينة البحث :

بلغ حجم المجتمع الأصلي (٥٠) لاعب من ناشئ رياضة الكاراتيه من المرحلة السنية من ١٢-١٥ سنة من أندية جمهورية شبن الكوم وميت خاقان واستاد شبن الكوم وقد تم إجراء الدراسات الاستطلاعية والصدق والثبات والموضوعية للاختبارات قيد البحث على عدد (٢٠) لاعب أما باقى العينة وهم (٣٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية وعددهم (١٥) لاعب ، والأخرى ضابطة وعددها (١٥) لاعب ، الجدول رقم (٣) يوضح تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث.

جدول (٣)

تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	لاعبى الدراسات الاستطلاعية	٢٠	٤٠ ٪
٢	لاعبى الدراسة الأصلية	٣٠	٦٠ ٪
٣	العدد الكلى للعينة	٥٠	١٠٠ ٪

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) المحسوبة
لمجموعتى البحث فى متغيرات السن والوزن والعمر التدريبى
والطول الكلى وطول الذراع وطول الرجل

م	المعالجات الإحصائية المتغير	ن = ١٥		ن = ١٥		الدلالات الإحصائية	
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		س ± ٢	س ± ٢	س ± ١	س ± ١		
١	السن	١٤	٨٥	١٣,٨	٨٦	٢	٦٤
٢	الوزن	٤٦,٣٣	٩,٢٣	٤٦,١٣	٧,٥٢	٢	٠٧
٣	العمر التدريبى	٣,٠٧	٨٨	٢,٩	٧٤	٠,١٧	٦٧
٤	الطول الكلى (لأقرب سم)	١٥٧,٤	٧,٢٧	١٥٥,٨	٦,٥٨	١,٦	٦٣
٥	طول الذراع لأقرب سم	٦٠,٥٣	٥,٦٣	٥٩,٢٠	٤,٩٥	١,٣٣	٦٩
٦	طول الرجل (لأقرب سم)	٩٣,٤٧	٥,٩٤	٩١,١٣	٤,٣٧	٢,٣٤	١,٢٣

مستوى المعنوية عند ٠,٥ = ١,٧

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات السن والوزن والعمر التدريبى والطول الكلى وطول الذراع وطول الرجل مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات.

شروط اختيار العينة :

١- لا يقل العمر التدريبى للاعب عن سنتين كحد أدنى.

٢- أن يكون اللاعب حاصل على الحزام الأزرق كحد أدنى.

٣- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصرى للكراتيه.

٣/٣- مجالات البحث :

١/٣/٣- المجال البشرى :

أجرى البحث على عينة قوامها (٣٠) لاعب من لاعبي الكاراتيه لأندية جمهورية شبن الكوم وميت خاقان واستاد شبن الكوم والتابعة لمنطقة المنوفية للكاراتيه.

٢/٣/٣- المجال المكانى :

تم تطبيق الاختبارات والدراسات الاستطلاعية خلال الفترة من ١/١٢ حتى ٢٨/٢/٢٠٠٠م والدراسة الأساسية والقياسات القبليّة والبعدية خلال الفترة من ٢٠٠٠/٦/٣ حتى ٢٠٠٠/٩/٤ بالصالة المغطاة باستاد شبن الكوم.

٣/٣/٣- المجال الزمانى :

طبق البرنامج المقترح خلال الموسم التدريبى ٢٠٠٠/٢٠٠١م فى الفترة من ٢٠٠٠/٦/١٠ إلى ٢٠٠٠/٨/٣٠م.

٤/٣- أدوات جمع البيانات :

على ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة ، وطبقاً لمتطلبات البحث استخدم الباحث بعض من الأجهزة والأدوات ، واختبارات بدنية ومهارية وتحليل مباريات لجمع البيانات وهى كالآتى :

١/٤/٣- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى الدراسة :

١- ميزان طبى لقياس الوزن.

٢- جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى.

٣- شريط قياس لقياس الطول الكلى وطول الذراع وطول الرجل.

٤- ساعة إيقاف Stopwatch .

٥- أثقال حرة (دمبلز) .

٦- چاكيت أثقال ، جيتتر حديد.

٧- استك مطاط ، عقل حائط ، سلم حائط.

٨- وسائد لكم وركل (معلقة وحره).

٩- مقاعد سويدية.

١٠- كاميرا تصوير تليفزيونى (كاميرا فيديو).

١١- مسجل مرئى (جهاز فيديو).

١٢- جهاز قياس زمن سرعة رد الفعل الحركى البسيط.

١٣- جهاز قياس زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب.

١٤- استمارات تسجيل نتائج اللاعبين.

١٥- أقلام ، طباشير.

١٦- علامات إرشادية.

٢/٤/٣- القياسات والاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بعمل مسح شامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة وذلك لمعرفة

القياسات الانثروبومترية والاختبارات البدنية والمهارية المناسبة للبحث وهى كالتى :

١/٢/٤/٣- القياسات الانثروبومترية :

١- قياس الوزن.

٢- قياس الطول.

٣- قياس طول الذراع وطول الرجل.

٢/٢/٤/٣- الاختبارات البدنية :

من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية المتخصصة فى الاختبارات والمقاييس توصل

الباحث إلى اختيار مجموعة اختبارات خاصة بقياس عنصر الرشاقة العامة والمناسبة للاعداد

البدنى العام لرياضة الكاراتيه والمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة والتى اتفق عليها كلا من محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤) ، محمد صبحى حسانين (١٩٨٧).
(٤٨ : ٣٤٣ - ٣٧٠) (٥٠ : ٢٧٧ - ٣٠٨)

وقد قام الباحث بعرض هذه الاختبارات من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء المتخصصين فى رياضة الكاراتيه وبلغ عددهم (٣٠) خبير مرفق (٢) لاختيار أنسب الاختبارات لقياس عنصر الرشاقة العامة والتى تتناسب مع المرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة مرفق (٣).

والجدول رقم (٥) يوضح الاختبارات المختارة لقياس عنصر الرشاقة العامة من خلال استمارة استطلاع رأى (٣٠) خبير فى مجال رياضة الكاراتيه.

جدول (٥)

اختبارات قياس الرشاقة العامة

م	الاختبار	الاتفاق	النسبة المئوية
١	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠) ث	٢٤	٨٠ %
٢	الخطوة الجانبية (١٠) ث	٢٩	٩٧ %
٣	الوثبة الرباعية (١٠) ث	٢٧	٩٠ %
٤	الجرى المكوكى ٩ × ٤ م	٢٥	٨٣ %

٣/٤/٢- الاختبارات البدنية المهارية :

يشير محمد صبحى حسانين (١٩٨٧) إلى أن الاختبارات تعتبر من أهم الأسس لبناء البرامج التدريبية حيث أنها تشير إلى ما حققه البرنامج من أهداف.

والاختبار هو عبارة عن قياس ما وضع من أجله . (٥٠ : ٣٦ ، ١٠٩)

ويرى كلا من أحمد خاطر وعلى البيك (١٩٩٦) أن اختبارات الأداء المهارى تعتبر العامل الأساسى فى تحديد الصفات البدنية الخاصة بكل رياضة. (٥ : ٤٨)

أ- اختبار الرشاقة الخاصة :

قام الباحث بعمل مسح شامل لأغلب المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة للتعرف على اختبار قياس الرشاقة الخاصة بالرياضة الكاراتيه. فلم يجد غير الاختبار الخاص بقياس الرشاقة الخاصة والتي قام بتصميمه محمد سعد (١٩٩٩). (٤٩ : ٧٧)

ولكنه خاص بقياس الرشاقة الخاصة بمهارات الرجلين وفي اتجاه دوران واحد.

ويرى الباحث أنه لا يتناسب مع أهداف البحث.

ومن خلال وضع مجموعة من الاختبارات (تصميم الباحث) وعرضها على الخبراء المتخصصين وكان من نتائج استطلاع رأى الخبراء الاكتفاء باختبار واحد فقط . شكل رقم (٦).

شروط اختيار الخبير :

- لديه خبرة فى مجال تدريب رياضة الكاراتيه مدة لا تقل عن ١٠ سنوات

جدول (٦)

اختبار قياس الرشاقة الخاصة (تصميم الباحث)

م	الاختبار	الاتفاق	النسبة المئوية
١	الوثبة الرباعية مع أداء المهارة الخاصة بالبحث	٣٠	١٠٠ ٪

يتضح من الجدول رقم (٥) ، الجدول رقم (٦) نتائج استطلاع رأى الخبراء فى اختيار اختبارات قياس عنصرى الرشاقة العامة والخاصة حيث اكتفى الباحث بنسبة ٨٠ ٪ كحد أدنى لآراء الخبراء فى مجال رياضة الكاراتيه.

- اختبار الرشاقة الخاصة من تصميم الباحث شكل رقم (٦).

(الوثبة الرباعية مع أداء المهارات قيد البحث).

* شرح الاختبار :

قياس زمن أداء (٨) مهارات فى منطقة مربعة ١.٥٠×١.٥٠ م مقسمه إلى أربع مربعات يقوم اللاعب بأداء مهارة مختلفة فى كل مربع حسب ترتيب الأرقام.

* وصف الاختبار :

- يقف المختبر خلف خط البداية.

- عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالوثب فى مربع رقم (١) وأداء مهارة (كيا جوزوكى يمين) ثم الوثب فى مربع رقم (٢) وأداء مهارة (مواشى جبرى يمين) ثم الدوران للخلف عكس اتجاه عقرب الساعة والوثب فى المربع رقم (٣) وأداء (كيزامى زوكى يمين) ثم الدوران والوثب فى المربع رقم (٤) وأداء مهارة (اورامواشى جبرى يمين) ثم الدوران للخلف والوثبة فى مربع واحد.

- تكرار الأداء بالنسبة للذراع والرجل اليسرى.

* الأدوات المستخدمة :

- شريط قياس.

- ساعة إيقاف.

- ٤ مساعدين.

- ٤ أهداف لكم وركل.

- منطقة فضاء مربعة الشكل ١.٥×١.٥ م يرسم عليها خطان متقاطعان الزاوية بينهما ٩٠° (أربع مربعات متساوية).

- يتم ترقيم المربعات بأرقام ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ فى اتجاه عقرب الساعة وبألوان واضحة وثابتة.

- يحدد خط البدء من قبل المدرب.

*** هدف الاختبار :**

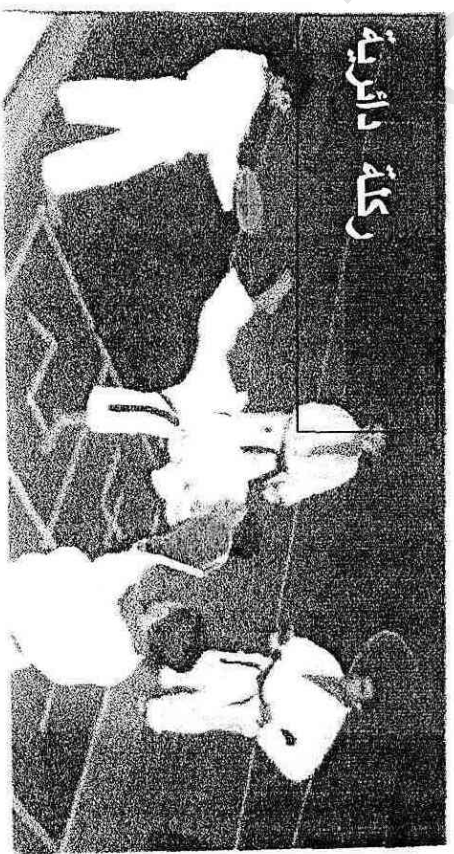
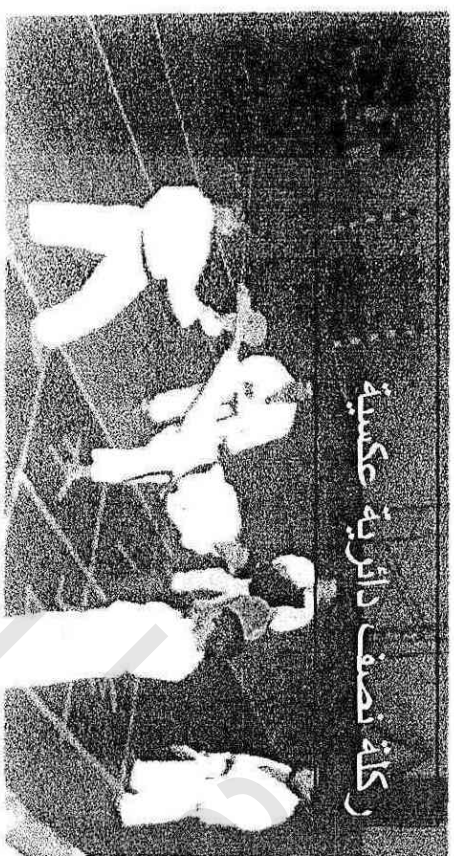
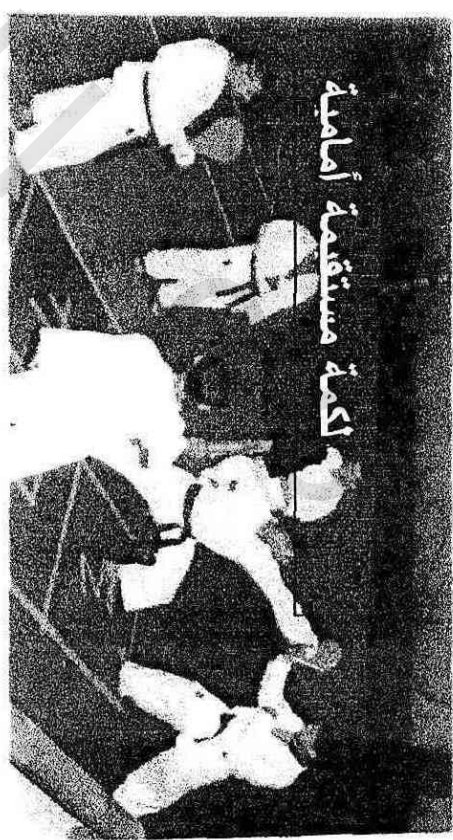
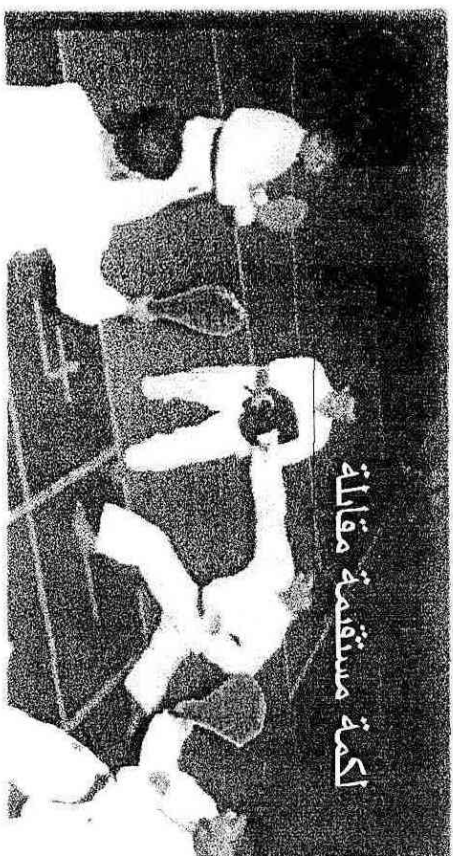
- قياس قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه لأداء المهارات الهجومية قيد البحث فى أربع اتجاهات فى أهداف محددة.

*** تعليمات الاختبار :**

- ١- المختبر الذى يتوقف أثناء الأداء يقوم بإعادة الاختبار مرة أخرى.
- ٢- يعطى للمختبر محاولة تجريبية ثم محاولة أخرى محسوبة بينهما فترة راحة مناسبة.
- ٣- أن يتناسب ارتفاع الهدف مع طول كل لاعب.
- ٤- أن تتناسب المسافة البينية بين اللاعب والهدف مع طول اللاعب.

*** حساب الدرجات :**

يحتسب زمن الأداء.



شكل (٦)

اختبار الرشاقة الخاصة (الوثبة الرباعية مع أداء المهارات قيد البحث)

ب- اختبارات زمن رد الفعل الحركى البسيط والمركب :

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة والتي استخدمت اختبارات زمن رد الفعل البسيط والمركب فى مجال رياضة الكاراتيه وهى دراسة وائل فوزى (١٩٩٨) (٦٠) ، محمد لطفى طه ووجيه شمندى (١٩٩٥) (٥٥) ، عماد السرسى (١٩٩٥) (٤٠) ، ووجيه شمندى (١٩٩٤) (٦٣).

ولقد حاول الباحث الاستعانة بأجهزة القياس التى استخدمت من قبل الدراسات السابقة ووجد الباحث أنه يمكن الاستعانة بالجهاز المصمم فى دراسة عماد السرسى (١٩٩٥) (٤٠) لقياس زمن رد الفعل الحركى البسيط ولكنه لا يصلح لقياس زمن رد الفعل الحركى المركب وكذلك باقى الأجهزة المستخدمة فى الدراسات السابقة حيث أنها تهدف إلى قياس زمن رد الفعل Reaction Time فقط.

مما دفع الباحث إلى الاستعانة بفكرة الأجهزة المستخدمة مع تعديلها بما يتناسب مع قياس زمن رد الفعل الحركى المركب للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه. شكل رقم (٧).

- جهاز قياس زمن رد الفعل الحركى المركب (تصميم الباحث) :

* غرض القياس :

قياس زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه.

- تركيب الجهاز : شكل (٧)

يتركب الجهاز من ثلاثة أجزاء رئيسية :

أ- الجزء الأول : يحتوى على :

١- ساعة الكترونية لقياس الزمن لأقرب ١ / ١٠٠ من الثانية.

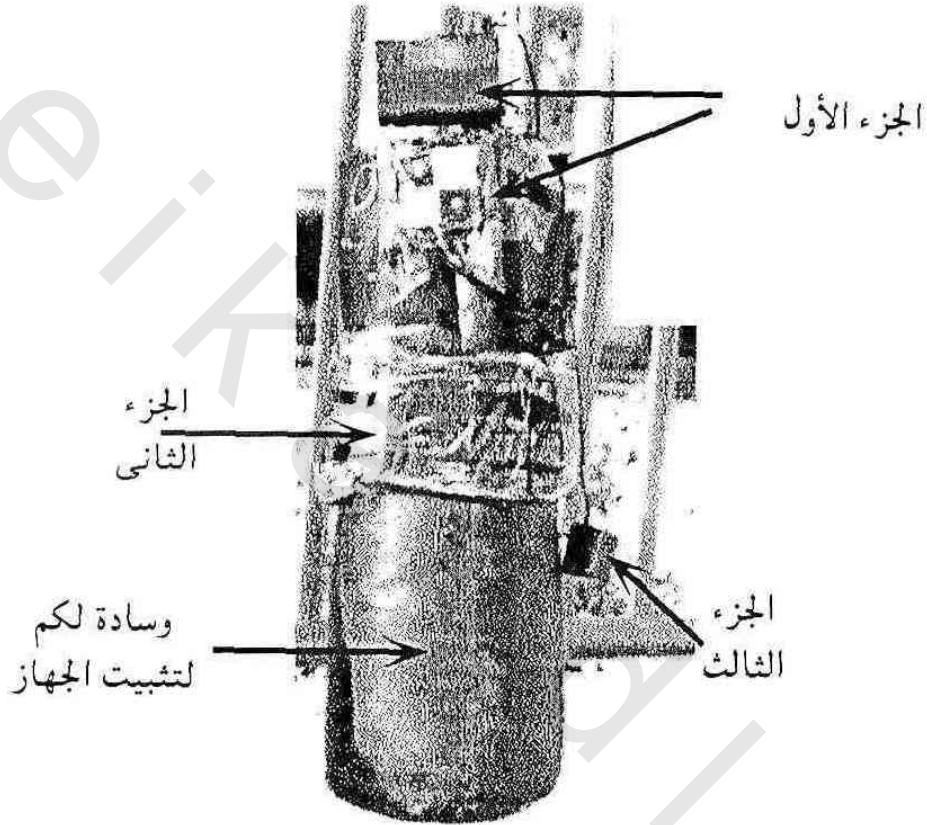
٢- أربع مفاتيح لتشغيل أربع مشيرات ضوئية بألوان مختلفة.

ب- الجزء الثانى : يحتوى على :

١- هدف (ذات ثلاثة أوجه) لتوجيه اللكمات والركلات إليه.

٢- أربع مشيرات ضوئية بألوان مختلفة (٤ لمبات سعة ٣ فولت) (الأبيض - الأحمر - الأخضر - الأسود) يثبت الجزء الثانى على وسادة لكم .

ج- الجزء الثالث : عبارة عن محول كهربائى لتحويل الكهرباء من ٢٢٠ فولت إلى ٣-٥ . ٤ فولت.



شكل (٧)

* طريقة عمل الجهاز : شكل رقم (٨)

- يثبت الهدف (ذات الثلاثة أوجه) والذي يحتوى على مفتاح الإيقاف والأربع مشيرات ضوئية على وسادة لكم بحيث يسمح بأداء مهارات الذراعين والرجلين قيد البحث.

- مهارة اللكمة المستقيمة الأمامية . kizami - Zuki
- مهارة اللكمة المستقيمة المقابلة . Gyaka - Zuki
- مهارة الركلة الدائرية . Mawashi - Gari
- مهارة الركلة النصف دائرية العكسية . Ora - Mawshi -Gari

- ويتم توصيل دائرة الجهاز الكهربائية وتجهيزه لبدء عملية القياس لأقرب ١٠٠/١ من الثانية.

- يقف القائم بالاختبار (الباحث) خلف وسادة اللكم وفى يده الجزء الأول والذي بدوره يختص ببدء عملية القياس وتشغيل المثير مع الساعة الإلكترونية.

- عندما يضغط القائم بالاختبار على إحدى المفاتيح الأربعة يضئ المصباح المخصص به المفتاح ويكون معلوم لدى اللاعب أن كل لون مصباح يرتبط بمهارة معينة من المهارات قيد البحث وفى نفس الوقت تبدأ فيه الساعة العد الزمنى ابتداء من الصفر.

- يقوم المختبر بأداء المهارة المطلوبة منه بمجرد ظهور المثير الضوئى بأقصى سرعة موجه للهدف والضغط فتتوقف الساعة عن العد الزمنى ويظهر على شاشة الساعة الإلكترونية زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب للمهارة المختبرة.

* طريقة القياس :

يقف اللاعب متخذا وضع الاستعداد المواجه للجهاز (الهدف) وتتوقف المسافة بين اللاعب والجهاز على طول اللاعب وعلى نوع وطبيعة المهارة المطلوبة مع مراعاة أن اللاعب المختبر يؤدي المهارات المستخدمة فى البحث بكامل هيئة لاعب الكاراتيه (بدلة كاراتيه - واقى يد).

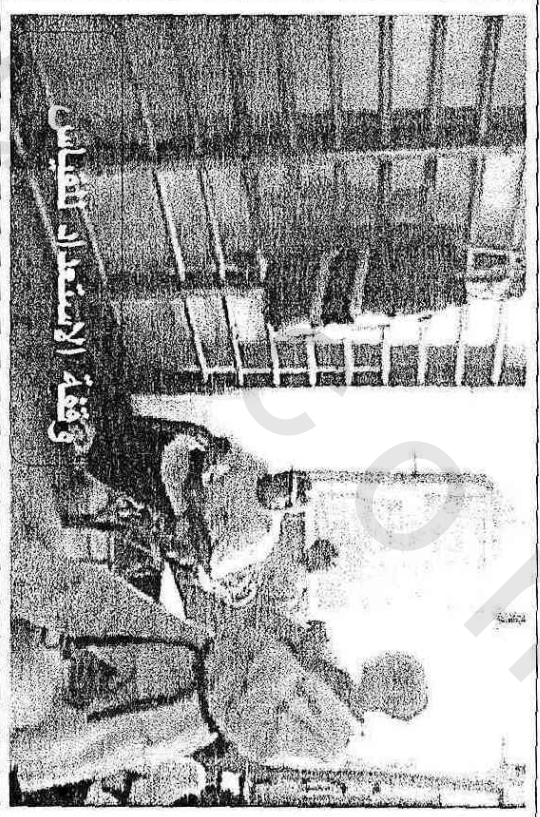
* التسجيل واحتساب الزمن :

استخدم الباحث الساعة الإلكترونية الموجودة بالجهاز لحساب زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب لأقرب ١٠٠/١ من الثانية للأربع مهارات قيد البحث.

وقد حدد الباحث ثلاث محاولات لأداء كل أربع مهارات متتالية على أن يكون هناك محاولة خارج الثلاث محاولات للتجربة.



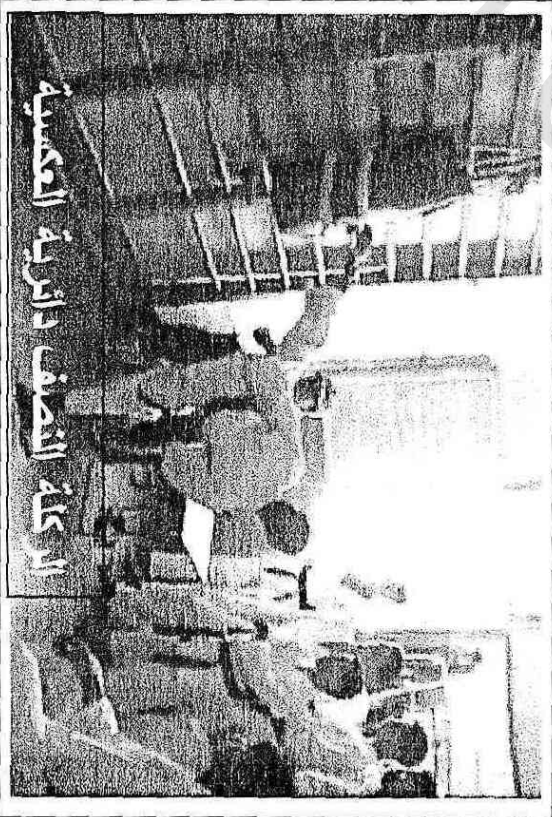
اللكمة المستقيمة المقابلة



وقفعة الاستعداد للقياس



اللكمة المستقيمة الأمامية



الركلة النصف دائرية العكسية

شكل (٨)

طرق القياس على جهاز سرعة رد الفعل الحركي المركب للمهارات الحركية قيد البحث

٥/٣- تقييم فعالية الأداء المهارى (تحليل المباريات) :

تم تقييم فعالية الأداء المهارى من خلال تحليل مباريات تجريبية بين مجموعتى البحث (الضابطة والتجريبية) ، لكل لاعب (٤) مباريات حيث بلغ عدد المباريات لكل مجموعة (٦٠) مباراة للمجموعة التجريبية وعدد (٦٠) مباراة للمجموعة الضابطة بالنسبة للقياس القبلى ونفس العدد بالنسبة للقياس البعدى.

وقد استخدم الباحث طريقة التصوير التليفزيونى (تسجيل المباريات) وذلك كما أشار إليه كلا من جمال علاء الدين (١٩٨١) وناهد الصباغ وآخرون (١٩٨٣).
(١٩ : ٢٩ - ٢٤) (٥٩ : ١٠٩ ، ١١٠)

ويرى الباحث أن طريقة تحليل المباريات من خلال التصوير التليفزيونى من الطرق الفعالة والجيدة لتقييم فعالية الأداء المهارى والتحليل الفنى السليم للحركات الرياضية من خلال المنافسات .

وفى هذا الصدد يشير صلاح عسران (١٩٩٢) نقلا عن كاميون وتيلمان & Camaion Tellman أن الفيديو (التصوير التليفزيونى) من أفضل الطرق المستخدمة لتقييم الأداء المهارى للاعبين (٢٨ : ٤٥).

كما يذكر طلحه حسام الدين (١٩٩٤) أن التحليل عن طريق التصوير التليفزيونى يتميز بإمكانية إعادة عرض ما يتم ملاحظته أثناء أداء المهارة حيث يتيح التسجيل الفرصة لتكرار الملاحظة فى أى وقت دون معاناة اللاعب من التكرار. (٢٩ : ٤٣).

ويضيف بسطويسى أحمد (١٩٩٩) أن التصوير السينمائى وعرض الفيديو من الوسائل الهامة والأساسية والمتداولة فى مجال تقويم الحركات والمهارات الرياضية المختلفة.
(٢٧٣ : ١٦)

خطوات تقييم الأداء المهارى :

- اشترك كل لاعب فى (٤) مباريات زمن كل مباراة دقيقتين من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية .

- قام بتحكيم المباريات خمسة من الحكام المسجلين بالاتحاد المصرى للكراتيه ولا تقل درجة الحكم عن الدرجة الأولى كحد أدنى.

- تم تسجيل عدد (٦٠) مباراة قياس قبلى للمجموعتين الضابطة والتجريبية و (٦٠) مباراة قياس بعدى بعد إجراء التجربة.

- قام الباحث بتحليل المباريات من خلال إعادة عرضها على جهاز تسجيل مرئى لتقييم الأداء بالنسبة للمهارات قيد البحث.

٦/٣- خطوات إجراء التجربة :

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار العينة ، قام الباحث بعمل الإجراءات والخطوات الهامة للدراسة والتي تساعد على سير تجربة البحث بطريقة علمية سليمة وصحيحة.

وكانت الإجراءات كمايلي :

١/٦/٣- المرحلة التمهيدية : اشتملت على

١- اختيار المساعدين.

٢- الدراسات الاستطلاعية.

٣- تكافؤ مجموعتى البحث والقياس القبلى.

١/١/٦/٣- اختيار المساعدين :

تم اختيار مجموعة من المدربين ولاعبى الدرجة الأولى بمحافظة المنوفية للمساعدة فى إجراء القياسات والاختبارات المستخدمة فى البحث. هذا وقد قام الباحث بشرح وتوضيح أهداف الدراسة للمساعدين ومدى الفائدة من النتائج التى سوف تستخلص من هذه الدراسة بالإضافة إلى توضيح القياسات والاختبارات المختارة ، وطريقة التسجيل فى الاستثمارات المخصصة لذلك.

٢/١/٦/٣- الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٠٠/١/١٢ إلى ٢٠٠٠/٢/٢٨ م على عينة من ناشئ رياضة الكاراتيه وتنطبق عليها نفس شروط العينة الأصلية وبلغ عددهم (٢٠) لاعب وهم خارج نطاق المجتمع الأصلي لعينة البحث.

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت خلال الفترة من ٢٠٠٠/١/١٢ إلى ٢٠٠٠/١/٢٠ م

بهدف :

- تحديد الصعوبات التى تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.
- تحديد ترتيب القياسات والاختبارات البدنية والمهارية لسهولة القياس ولتوفير الوقت والجهد.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- تم التأكد من معرفة المساعدين لطريقة التسجيل وكيفية تدوين النتائج فى الاستمارات المعدة لهذا الغرض . مرفق رقم (٤).
- ترتيب الاختبارات بحيث يؤدى اختبار زمن رد الفعل الحركى فى البداية ثم يليه اختبار الرشاقة الخاصة بعد أخذ فترة راحة كافية ثم يليها اختبارات الرشاقة العامة.
- تم تدريب المساعدين على إجراء القياس على جهاز سرعة رد الفعل الحركى المركب وكيفية تسجيل البيانات (الزمن).

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت خلال الفترة من ٢٠٠٠/١/٢٠ إلى ٢٠٠٠/١/٢٨ م

بهدف :

- ١- تحديد الصفات البدنية الخاصة بالمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة وذلك من خلال:

أ- إجراء مسح للمراجع والأبحاث العلمية المتخصصة وعددها (١٥) بحث ومرجع.

ب- تصميم استمارة استطلاع رأى للخبراء (المدرسين) وعددهم (٣٠) مدرب مما تتوافر عليهم شروط الخبر.

ويوضح الجدول رقم (٧) أهم الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنوية من (١٢ - ١٥) سنة.

جدول (٧)

أهم الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنوية
من (١٢ - ١٥) سنة من خلال (١٥) مرجع

م	اسم المؤلف	السنة	اسم المرجع	بالسرعة القوة المبذورة	الفعل الحركي زمن رد	الرشاقة	المرونة	السرعة الحركية	تحمل القوة	التوازن	الدقة
١	أحمد محمود إبراهيم	١٩٩٤	رياضة الكاراتيه - مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية	✓	✓						
٢	رجب عجبى	١٩٨٩	فن الكاراتيه	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
٣	مازن نودى محمد	١٩٨٨	أفضل أسلوب للكاراتيه	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
٤	وجيه أحمد شمندى	١٩٩٣	الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
٥	أوكازاكى - استريسفيك	١٩٨٤	الكتاب المدرسى للكاراتيه الحديث	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
٦	آلين كوين	١٩٩١	الكاراتيه للفوز	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
٧	استريسفيك - ميازاكى	١٩٨٩	الكاراتيه الحديث (الاقتراب العلمى للتكيف والتدريب)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
٨	باتريك - هيكي	١٩٩٧	الكاراتيه - مهارات - خطط	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
٩	تومى موريس	١٩٨٩	دورة متكاملة للكاراتيه خطوة بخطوة للحركة والمنافسة الأولى	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
١٠	تكى دونوفان	١٩٨٧	الفوز - كاراتيه	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
١١	دان برادلى	١٩٩١	رياضات الفعل (الكاراتيه)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
١٢	ديفيد ميشيل	١٩٩٤	الفوز بمنافسات الكاراتيه	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
١٣	شوس ناجامين	١٩٩٠	كاراتيه - دو (روح أوكيناوا)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
١٤	ناشياما ريتشارد	١٩٩٠	الكاراتيه (فن القتال باليد الخالية)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
١٥	ناكا ياما	١٩٨٣	ديناميكية الكاراتيه	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	عدد الآراء			١٣	١٥	١٤	١٣	٨	٢	١	٥
	النسبة المئوية			%٨٧	%١٠٠	%٩٣	%٨٧	%٥٣	%١٣	%٧	%٣٣
	الترتيب			الثالث	الأول	الثانى	الثالث	الرابع	السادس	السابع	الخامس

يتضح من الجدول رقم (٧) الترتيب والنسب المئوية للصفات البدنية الخاصة من خلال المسح للمراجع والأبحاث العلمية فى مجال الكاراتيه وهى كالآتى :

- جاء زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب فى الترتيب الأول بنسبة ١٠٠٪.

- وجاءت الرشاقة فى الترتيب الثانى بنسبة ٩٣٪.

- وجاء فى الترتيب الثالث القوة المميزة بالسرعة والمرونة بنسبة ٨٧٪.

وقد اتفق أكثر من (٩٠٪) من المراجع والبحوث العلمية فى مجال الكاراتيه على أن الرشاقة مركب من عناصر (القوة ، السرعة ، المرونة ، التوافق ، الدقة).

٢- تحديد أهم الصفات البدنية من خلال نتائج آراء استمارة استطلاع رأى الخبراء والذين بلغ عددهم (٣٠) خبيراً كما هو موضح بالجدول التالى . مرفق (٦).

جدول (٨)

أهم الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة من خلال استطلاع رأى عدد (٣٠) خبير

م	الصفات البدنية الخاصة	عدد الآراء	النسبة المئوية ٪	الترتيب
١	القوة المميزة بالسرعة	٢٦	٨٦, ٦٧	الأول
٢	زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب	٢٥	٨٣, ٣٣	الثانى
٣	الرشاقة	٢٣	٧٦, ٦٧	الثالث
٤	السرعة الانتقالية	١٢	٤٠	العاشر
٥	المرونة	١٨	٦٠	الخامس
٦	السرعة الحركية	٢٠	٦٦, ٦٧	الرابع
٧	تحمل السرعة	١٦	٥٣, ٣٣	السابع
٨	تحمل القوة	١١	٣٦, ٦٧	الحادى عشر
٩	التوازن	١٧	٥٦, ٦٧	السادس
١٠	الدقة	١٤	٤٦, ٦٧	التاسع
١١	التوافق	١٦	٥٣, ٣٣	الثامن

يتضح من الجدول رقم (٨) الترتيب والنسبة المئوية للمصفات البدنية الخاصة من خلال نتائج استمارة استطلاع رأى لعدد (٣٠) خبير والتي تتفق مع نتائج المسح المرجعى والبحوث العلمية كالاتى :

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- ١- الترتيب الأول : القوة المميزة بالسرعة بنسبة ٨٦.٧٧٪.
 - ٢- الترتيب الثانى : زمن سرعة رد الفعل الحركى بنسبة ٨٣.٣٣٪.
 - ٣- الترتيب الثالث : الرشاقة بنسبة ٧٦.٧٧٪.
- تم استبعاد الصفات البدنية التى حصلت على نسبة أقل من ٧٥٪ من آراء الخبراء وكذلك عنصر القوة المميزة بالسرعة بالرغم من أهميته وذلك لثبوت شمولية عنصر الرشاقة على كل من عنصر القوة العضلية والسرعة . وذلك من خلال المراجع وآراء الخبراء.

يتضح مما سبق من جدول رقم (٧) ، جدول رقم (٨) ومن خلال ما جاء بالمراجع والأبحاث العلمية المتخصصة بالإضافة إلى نتائج استطلاع رأى الخبراء فى مجال تدريب رياضة الكاراتيه وجد أن زمن سرعة رد الفعل الحركى والرشاقة من أهم الصفات البدنية الخاصة للمهارات الهجومية للمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

أجريت خلال الفترة من ٢٨/١/٢٠٠٠ إلى ٣١/١/٢٠٠١ .

بهدف : تصميم استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى خلال المباريات .

تم تنظيم بطولة بين أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٢٠) لاعب وقد قام الباحث بتصميم استمارة خاصة لتقييم فعالية الأداء المهارى خلال المباريات وتم إيجاد المعاملات العلمية لها حتى تكون صالحة للتطبيق وكانت كالاتى :

أولاً : صدق الاستمارة :

لإيجاد معامل الصدق إتبع الباحث ما ذكرته عفاف عبدالكريم (١٩٩٠) حيث قام الباحث بوضع المحاور الرئيسية للاستمارة وينودها وعرضها على عدد (٢٠) حكم درجة أولى

على الأقل أى لا يقل سنوات الخبرة فى مجال تحكيم مباريات الكاراتيه عن ١٠ سنوات .
وذلك بهدف التوصل لصدق الاستمارة فى تقييم فعالية الأداء المهارى فى المباريات (صدق
المحتوى) وكذلك للوصول بالاستمارة للشكل النهائى لها. مرفق (٥). (٣٦ : ٤٥١ - ٤٥٣)

ثانياً : ثبات الاستمارة :

لإيجاد معامل ثبات الاستمارة اتبع الباحث ما ذكرته عفاف عبدالكريم (١٩٩٠) من
خلال إيجاد نسبة الاتفاق لبنود الاستمارة وذلك بتطبيق محكمان وإيجاد نسبة الاتفاق
بينهما.

ويوضح جدول رقم (٩) نسبة الاتفاق لاستمارة فعالية الأداء المهارى خلال المباريات.

جدول (٩)

نسبة الاتفاق لاستمارة فعالية الأداء المهارى

خلال المباريات لعدد عشرون لاعب مباراتان لكل لاعب

المهارات قيّد البحث	المعالجات الإحصائية المتغيرات	درجة الملاحظة الأولى	درجة الملاحظة الثانية	النسبة المئوية لدرجات الملاحظة الأولى %	النسبة المئوية لدرجات الملاحظة الثانية %	الفروق
لكمة	العدد الكلى للمهارات	١٤٦	١٥١	٣١.٣٣	٣٢.٢٦	٠.٩٣
مستقيمة	الهجوم الناجح	٢٨	٢٩	١٩.١٨	١٩.٢١	٠.٠٣
أمامية قصيرة	الهجوم الفاشل	١١٨	١٢٢	٨٠.٨٢	٨٠.٧٩	٠.٠٣
لكمة	العدد الكلى للمهارات	١٨٢	١٧٩	٣٩.٠٦	٣٨.٢٥	٠.٨١
مستقيمة	الهجوم الناجح	٦٤	٦٣	٣٥.١٦	٣٥.٢٠	٠.٠٤
مقابلة	الهجوم الفاشل	١١٨	١١٦	٦٤.٨٤	٦٤.٨	٠.٠٤
ركلة	العدد الكلى للمهارات	٨٤	٨٢	١٨.٠٣	١٧.٥٢	٠.٥١
دائرية	الهجوم الناجح	١٨	١٩	٢١.٤٣	٢٣.١٧	١.٧٣
	الهجوم الفاشل	٦٦	٦٣	٧٨.٥٧	٧٧.٨٣	٠.٧٤
ركلة نصف	العدد الكلى للمهارات	٥٤	٥٦	١١.٥٨	١١.٩٧	٠.٣٩
دائرية	الهجوم الناجح	١٤	١٤	٢٥.٩٣	٢٥.٠٠	٠.٩٣
عكسية	الهجوم الفاشل	٤٠	٤٢	٧٤.٩٧	٧٥.٠٠	٠.٩٣
المجموع		٤٦٦	٤٦٨	-	-	٧.١١ %

يتضح من الجدول رقم (٩) أن مجموع الفروق بين النسب المئوية لدرجات الملاحظتين بلغت ٧,١١٪. وبتطبيق المعادلة التي ذكرتها عفاف عبدالكريم (١٩٩٠) فإن نسبة الاتفاق = ١٠٠ - ٧,١١ = ٩٢,٨٩٪. وهى تعبر عن قيمة عالية لثبات الاستمارة ، حيث تشير عفاف عبدالكريم (١٩٩٠) أنه فى حالة حساب نسبة الاتفاق يجب ألا يقل الثبات عن ٧٠٪. (٣٦ : ٤٥١)

الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

أجريت خلال الفترة من ٢٠٠٠/١/٣١ إلى ٢٠٠٠/٢/٤ م

بهدف : تحديد المهارات الهجومية الأكثر استخداماً وفعالية للمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة.

وقد قام الباحث بتحديد المهارات الأكثر استخداماً وفعالية من خلال مباريات بطولة الجمهورية (١٩٩٨/١٩٩٩) للمراحل السنية ١٤ ، ١٦ سنة (مسابقات الكوميتيه).

ويوضح الجدول رقم (١٠) المهارات الأكثر استخداماً وكذلك نسبة فعالية ونجاح المهارات من خلال مباريات رسمية.

جدول (١٠)

المهارات الهجومية الأكثر استخداماً ونسبة نجاحها من خلال تحليل بطولة الجمهورية الموسم الرياضى ١٩٩٨/١٩٩٩ للمرحلة السنية (١٢ - ١٥) سنة

م	نسبة أداء المهارات المهارات الهجومية	عدد مرات الأداء	عدد المحاولات الناجحة	النسبة المئوية	نسبة الأداء من العدد الكلى	الترتيب
١	لكمة مستقيمة مقابلة	٥٢٢	١٢٢	٢٣,٣٧٪	٥٢,٥٢٪	الأول
٢	لكمة مستقيمة أمامية	٢٤٢	٤٨	١٩,٨٣٪	٢٤,٣٥٪	الثانى
٣	لكمة بظهر القبضة	٢٩	٥	١٧,٢٤٪	٢,٩٢٪	الخامس
٤	ركلة أمامية	٢١	٣	١٤,٢٩٪	٢,١١٪	السادس
٥	ركلة دائرية	٩٦	١٢	١٢,٥٪	٩,٦٦٪	الثالث
٦	ركلة نصف دائرية عكسية	٦٩	١٥	٢١,٧٤٪	٦,٩٤٪	الرابع
٧	ركلة خلفية مستقيمة	٤	-	-	٠,٤٪	الثامن
٨	ركلة خلفية دائرية	١١	-	-	١,١٪	السابع
	المجموع	٩٩٤	٢٠٥	-	١٠٠٪	-

يتضح من الجدول رقم (١٠) ترتيب المهارات الهجومية حسب أهميتها النسبية تبعاً لاستخدامها ونسبة نجاحها خلال مسابقات الكوميتيه (القتال الفعلى) فى بطولة الجمهورية ١٩٩٨/١٩٩٩م للمرحلة السنية (١٢ - ١٥) سنة.

وكانت النتائج كالتالى :

- جاءت اللكمة المستقيمة المقابلة فى الترتيب الأول بنسبة ٥٢.٥٢٪
- وجاءت اللكمة المستقيمة الأمامية فى الترتيب الثانى بنسبة ٢٤.٣٥٪
- وجاءت الركلة الدائرية فى الترتيب الثالث بنسبة ٩.٦٦٪
- وجاءت الركلة النصف دائرية العكسية فى الترتيب الرابع بنسبة ٦.٩٤٪

نتائج الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

توصل الباحث إلى أهم المهارات الهجومية الأكثر استخداماً فى المرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة وهى كالتالى :

- أ- اللكمة المستقيمة المقابلة (يمين ، شمال).
- ب- اللكمة المستقيمة الأمامية (يمين ، شمال).
- ج- الركلة الدائرية (يمين ، شمال).
- د- الركلة النصف دائرية العكسية (يمين ، شمال).

الدراسة الاستطلاعية الخامسة :

أجريت خلال الفترة من ٢٠٠١/٢/٤ إلى ٢٠٠١/٢/١٢م.

بهدف : تحديد معامل الصدق والثبات للاختبارات والأجهزة المستخدمة فى البحث .

صدق الاختبارات والأجهزة المستخدمة Validity :

يشير أحمد أمين فوزى (١٩٩٢) إلى أن الصدق يقيس الظاهرة التى وضع من أجلها

دون تداخل متغيرات أخرى . (٤ : ٣٦)

ويتفق كل من أحمد خاطر وعلى البيك (١٩٩٦) وأحمد محمود إبراهيم (١٩٩٤) ومحمد صبحى حسانين (١٩٨٧) على أن صدق الاختبار يعنى صلاحيته لقياس ما وضع لقياسه. (٢٢ : ٦) (٢٢ : ٨) (٣٥٣ : ٥٠)

ولإيجاد معامل الصدق للاختبارات ثم تطبيقها على مجموعتين إحداها مميزة (أى ذات مستوى عالى وحاصلين على بطولة منطقة المنوفية على الأقل) وقوامها (١٠) لاعبين. والأخرى غير مميزة (أى غير حاصلين على بطولات) وقوامها (١٠) لاعبين وتنطبق عليهم نفس شروط العينة الأصلية وخارج نطاقها من منتخب منطقة المنوفية للكراتيه وتم حساب صدق الاختبارات كالتالى :

أولاً : صدق اختبار الرشاقة الخاصة :

جدول (١١)

المعالجات الإحصائية الخاصة بصدق اختبار الرشاقة الخاصة

الاسم الاختبار	ن = ١٠		ن = ١٠		الدلالات الإحصائية	
	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع ±	س	ع ±		
اختبار الوثبة الرباعية مع أداء المهارة	١٤,١٣	,٥٢	١٠,٩٣	,٩٢	٣,٢	* ٩,٥٦

* مستوى المعنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦

ثانياً : معامل الثبات لاختبار الرشاقة الخاصة بالبحث Reliability Coefficient :

يشير محمد صبحى حسانين (١٩٨٧) إلى أن الثبات يعنى الاستقرار Stability بمعنى أن النتائج يكون لها صفة الاستمرار إذا تم إجراء القياس على نفس الأفراد أكثر من مرة ويعبر عن معامل الثبات بمعامل الارتباط بين درجات اختبار يجرى مرتين على نفس الأفراد.

(٣٥٨ : ٥٠)

ويتفق كل من أحمد خاطر وعلى البيك (١٩٩٦) مع أحمد أمين فوزي (١٩٩٢) على أن ثبات الاختبار يعنى إعطاء نتائج مماثلة إذا ما طبق أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة وعلى نفس العينة. (٦ : ٢٣) (٤ : ٣٦)

جدول (١٢)

المعالجات الإحصائية الخاصة بثبات اختبار الرشاقة الخاصة

الدلالات الإحصائية		ن = ١٠				المعالجات الاحصائية اسم الاختبار
معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	تطبيق الاختبار		إعادة تطبيق الاختبار		
		س	ع ±	س	ع ±	
,٩٩	,٠١	١٤,١٣	,٥٢	١٤,١٢	,٥٢	اختبار الوثبة الرباعية مع أداء المهارة

حدود الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦٤ .

ثالثاً: معامل الصدق لجهاز قياس زمن رد الفعل الحركي :

جدول (١٣)

المعالجات الإحصائية الخاصة بصدق جهاز قياس زمن رد الفعل الحركي المركب

٢	المعالجات الإحصائية اسم الاختبار	ن = ١٠		ن = ١٠		الدلالات الإحصائية	
		المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±		
١	لكمة مستقيمة مقابلة يميني	١,١٨	٣,٠٩	١,٠١	١,٧١	,١٧	* ١٥,٨٣
٢	لكمة مستقيمة مقابلة يسري	١,١٧	٣,٣٠	١,٠١	٤,٦٦	,١٦	* ٩,١٣
٣	لكمة مستقيمة أمامية يميني	١,٠٩	٢,١٣	,٩٤	٣,٣٤	,١٥	* ١٢,٣٧
٤	لكمة مستقيمة أمامية يسري	١,١٠	٣,٦٤	,٩٣	٣,٧٤	,١٧	* ١٠,٣٣
٥	ركلة دائرية يميني	١,٤٣	٦,٣٨	١,١٥	٤,٥٥	,٢٨	* ١١,٣٨
٦	ركلة دائرية يسري	١,٤٥	٧,٩٦	١,١٤	٣,٨٦	,٣١	* ١١,٠٤
٧	ركلة نصف دائرية عكسية يميني	١,٤١	٧,٠٤	١,١١	٤,٦٢	,٣٠	* ١١,٤١
٨	ركلة نصف دائرية عكسية	١,٤٤	٧,٩٣	١,١٢	٢,٦٤	,٣٢	* ١٢,٤٨

* مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢,٢٦

رابعاً : معامل الثبات لجهاز قياس زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب :

جدول (١٤)

المعالجة الإحصائية الخاصة بمعامل الثبات لجهاز قياس زمن رد الفعل الحركى المركب

٢	اسم المهارة	ن = ١٠				الدالات الإحصائية	
		تطبيق الاختبار		اعادة تطبيق الاختبار		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط
		س	ع ±	س	ع ±		
١	لكمة مستقيمة مقابلة يمينى	١,١٨	٣,٢٥	١,١٨	٢,٧٩	صفر	٪٨١
٢	لكمة مستقيمة مقابلة يسرى	١,١٧	٣,٣٠	١,١٧	٣,٤٣	صفر	٪٩١
٣	لكمة مستقيمة أمامية يمينى	١,٠٩	٢,١٣	١,١١	١,٧٢	,٠٢	٪٨٧
٤	لكمة مستقيمة أمامية يسرى	١,٠١	٣,٦٤	١,١١	٣,١٣	,٠١	٪٨٠
٥	ركلة دائرية يمينى	١,٤٣	٦,٣٨	١,٤٣	٥,٧٩	صفر	٪٩٩
٦	ركلة دائرية يسرى	١,٤٥	٧,٧٦	١,٤٧	٥,٩٨	,٠٢	٪٩٤
٧	ركلة نصف دائرية عكسية يمينى	١,٤١	٧,٠٤	١,٤٣	٥,٦٧	,٠٢	٪٨٩
٨	ركلة نصف دائرية عكسية يسرى	١,٤٥	٧,٩٣	١,٤٦	٦,٢٢	,٠١	٪٩٠

حدود الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦٤

نتائج الدراسة الاستطلاعية الخامسة :

تم إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث واتضح أنها على مستوى عالى من الصدق والثبات.

الدراسة الاستطلاعية السادسة :

أجريت فى الفترة من ٢٠٠٠/٢/١٢ إلى ٢٠٠٠/٢/٢٠ م.

بهدف : تحديد أوزان الأثقال المناسبة والخاصة بچا كيت الأثقال وجيتير الأثقال الخاص بالساق والساعد وأيضا تحديد مقاومة الأستك المطاط لتطوير عنصر الرشاقة الخاصة.

أولاً : تحديد أوزان الأثقال المناسبة لتطوير عنصر الرشاقة الخاصة :

يتفق كلا من محمد سعد (١٩٩٩) وإبراهيم حجاب (١٩٨٨) نقلا عن دينكسن

وكوزينتسون (١٩٧٠) ودياتشكوف (١٩٦٧) على أن التدريب باستخدام چاكيت الأثقال والأثقال الحرة من خلال التمرينات المشابهة للأداء المهارى يزيد من فعالية وتطوير المهارات الخاصة بالنشاط الرياضى التخصصى. (٤٩ : ٨٨) (١ : ٤٠)

ويؤكد كل من استر سيسفيك وميازاكى Striceric & Miyazaki (١٩٨٩) وتومى موريس Tommy Morris (١٩٨٧) ، أوياما Oyama (١٩٨٦) على أهمية استخدام الأثقال سواء (چاكيت الأثقال) أو الأطراف (جيتير الأثقال) وكذلك الاستك المطاط حيث أنها تعد إحدى الوسائل الفعالة للحصول على قدرة عالية ورشاقة مركبة من القوة والسرعة والمرونة والتوافق وذلك للارتفاع بمستوى أداء المهارات والحركات الفنية لرياضة الكاراتيه والتي يمكن التدريب بها ثلاث مرات أسبوعيا. (٨٧ : ١٢١ - ١٢٤) (٩٠ : ١٠٦) (١٠٠ : ٢٢٢).

وقد قام الباحث باستخدام أوزان من أكياس الرمل بأوزان مختلفة (١٠٠ جم ، ٢٠٠ جم ، ٢٥٠ جم ، ٣٠٠ جم) توضع فى چاكيت الأثقال الذى يحتوى على (١٢) جيب موزعة بانتظام كالتالى :

(٤ جيوب على الصدر والبطن) (٤ جيوب على الظهر) (٤ جيوب على الأجناب)
يتم غلقها بإحكام حتى لا تعوق حركة اللاعب.

وقد راعى الباحث أن يصل اللاعب بالشدة من ٨٠ - ١٠٠ ٪ من أقصى قوة للاعب ويتكرر من ٦ - ١٢ مرة بأقصى سرعة.

وقد قام اللاعب بأداء كل تمرين من تمرينات الرشاقة العامة والخاصة مع ارتداء چاكيت يحتوى على ٣ ٪ ، ٤ ٪ ، ٥ ٪ ، ٦ ٪ ، ٧ ٪ ، ٨ ٪ ، ٩ ٪ ، ١٠ ٪ مع الأخذ فى الاعتبار متوسط أوزان اللاعبين ٤٦ كجم حيث تراوحت الأوزان التى تم تجربتها على اللاعبين ٩٢٠ . كجم إلى ٤٠٦ كجم ، حيث وجد الباحث أن ٣ ٪ ، ٤ ٪ ، ٥ ٪ من وزن اللاعب بمتوسط (١٠٣٨ ، ١٠٨٤ ، ٢٠٣) كجم غير مؤثرة على مستوى الأداء.

وقد وجد الباحث أن ٩ ٪ ، ١٠ ٪ من وزن الجسم متوسط (٤٠١٤ ، ٤٠٦) كجم تعوق فى مستوى وشكل الأداء.

بينما أوزان ٦٪ ، ٧٪ ، ٨٪ من وزن الجسم متوسط (٢.٦٧) ، (٣.٢٢) ، (٣.٦٨) كجم كانت تشكل النسبة المطلوب الوصول إليها والتي تحقق الشدة من ٨٠ - ١٠٠٪ من أقصى قوة وتكرار من ٦ - ١٢ مرة من أقصى سرعة.

أما عن الأثقال المثبتة بساق وساعد اللاعب فقد وجد الباحث أن نسبة ٢٪ ، ٣٪ من وزن اللاعب مناسب للأداء المهارى بالنسبة للذراعين (ساعد اللاعب). ٢٪ ، ٣٪ ، ٤٪ من وزن اللاعب مناسب للأداء المهارى بالنسبة للرجلين (ساق اللاعب).

تحديد مقاومة الاستك المطاط :

يشير استر سيفيك وميازاكي Stricevic & Miyazaki (١٩٨٩) إلى أهمية استخدام الاستك المطاط فى تطوير المسار الحركى للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه ، حيث أنه يساعد على إستشارة أكبر عدد من الألياف العضلية (الحمراء والبيضاء) بشرط أن يكون الأداء بأقصى سرعة من بداية الحركة حتى نهايتها ، وأن الحجم المناسب للأداء هو من ١٠ إلى ١٥ تكرار مع استخدام أقصى سرعة يعد مناسباً لتنمية القدرة الانفجارية للمهارة المستخدمة. (٨٧ : ١٢١ - ١٢٥)

ومما تقدم توصل الباحث إلى تقنين استخدام الاستك المطاط من خلال الوصول إلى شدة الأداء من ٩٠ إلى ١٠٠٪ من أقصى سرعة للفرد ، حيث تظهر أهمية استخدام الاستك المطاط كمقاومة أثناء الأداء فى كونها وسيلة مشابهة للمسار الحركى للمهارة. كما أنها تساعد فى الحركة الرجوعية لاستكمال الأداء المهارى من بدايتها حتى نهايتها.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية توصل الباحث إلى أفضل أسلوب لتقنين الاستك المطاط هو عدد تكرارات أداء اللاعب والتي تحقق شدة من ٩٠ إلى ١٠٠٪ وهو من ١٠ - ١٥ تكرار كما أكدته المراجع العلمية المتخصصة.

استك مطاط طول ١ م سمك ٣ سم = ١٠٠٪ ويكرر ١٠ مرات

استك مطاط طول ١.٥ م سمك ٣ سم = ٩٠٪ ويكرر ١٥ مرة

البيانات الإحصائية الخاصة بتحديد الزمن المناسب لتكرار الأداء عند تنفيذ المهارات قيد البحث

بإستخدام التمرينات (حرّة - چاگیت اثقال - جیتر حدیدی - استک مطاط) للرحلة السنیة من (۱۲ - ۱۵) سنة

[illegible]

ن = عدد أفراد العينة الاستطلاعية
ث = الزمن بالثواني

معدل الحسابي لعدد مرات الأداء
± ع = الانحراف المعياري عن معدلات متوسط الأداء

ث = الزمن بالشواني

$$\pm e = \text{الانحراف المياري عن معدلات متوسط الأداء}$$

يتضح من الجدول رقم (١٥) البيانات الإحصائية الخاصة بتحديد الزمن المناسب لتكرار الأداء عند تنفيذ المهارات قيد البحث باستخدام الأدوات المستخدمة (حرة - چا كيت مثقلة - جيت ر حديدي - استك مطاط) للمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة وذلك من خلال دراسة استطلاعية على عدد (٢٠) لاعب تنطبق عليهم نفس شروط العينة الأصلية ولكنها خارج المجتمع الأصلي لعينة البحث.

تم اختيار أزمئة مختلفة للأداء هي ٥ ، ١٠ ، ١٥ ث حيث تم اختيارها جميعاً كأنسب أزمئة لأداء المهارات الحركية الخاصة قيد البحث فى البرنامج التدريبى المقترح ، حيث نجد الآتى:

- بملاحظة الفارق بين متوسطى الأداء خلال زمن ٥ ، ١٠ ثوانى لاختيار اللكمة المستقيمة الأمامية (يمنى) باستخدام الأدوات المستخدمة على التوالى ٥.٩ ، ٥.١٧ ، ٤.١٧ ، ٤.٢٥ تكرار. (الذراع اليسرى) على التوالى ٦.٢١ ، ٥.٥٣ ، ٥.١٩ ، ٤.٩٣. فى حين بلغ الفارق بين متوسطى الأداء خلال زمن ١٠ ، ١٥ ثانية لاختبار المهارة السابقة (ذراع يمنى) على التوالى ٩.٨٧ ، ٧.٣٣ ، ٦.٩٢ ، ٧.١٢. (والذراع اليسرى) على التوالى ٩.٦ ، ٧.٠٥ ، ٦.٨٩ ، ٦.٩٨.

- وبملاحظة الفارق بين متوسطى الأداء خلال ٥ ، ١٠ ثوانى لاختبار جهاز اللكمة المستقيمة المقابلة (الذراع اليمنى) على التوالى ٤.٨٤ ، ٥.١٩ ، ٤.٧٧ ، ٤.٩٥. (والذراع اليسرى) على التوالى ٤.٩٨ ، ٤.٨ ، ٥.١١ ، ٤.٩٨ تكرار. فى حين بلغ الفارق بين متوسطى الأداء خلال زمن ١٠ ، ١٥ ثانية بالنسبة للمهارة السابقة (الذراع اليمنى) على التوالى ٧.٥٦ ، ٨.١٧ ، ٨.٢١ ، ٧.٤٤. (والذراع اليسرى) على التوالى ٨.٣٨ ، ٨.٠٧ ، ٧.٩٨ ، ٧.٥٨ تكرار.

- وبملاحظة الفارق بين متوسطى الأداء خلال زمن ٥ ، ١٠ ثوانى لاختبار مهارة الركلة الدائرية. (الرجل اليمنى) على التوالى ٢.٣ ، ٣.٦١ ، ٣.٤٢ ، ٢.٧٢ تكرار. بالنسبة (للرجل اليسرى) على التوالى ٢.٧٣ ، ٣.٠٧ ، ٣.٤٩ ، ٢.٧٩ تكرار. وبملاحظة الفارق بين متوسطى الأداء خلال ١٠ ، ١٥ ثانية لاختبار المهارة السابقة بالنسبة (للرجل

(اليمنى) على التوالى ٥.٧٥ ، ٤.٧٣ ، ٤.٣٥ ، ٤.٨٤ . تكرار . بالنسبة (للرجل اليسرى) على التوالى ٥.٥١ ، ٥.٠٠ ، ٤.٤١ ، ٤.٧١ . تكرار.

- وبملاحظة الفارق بين متوسطى الأداء خلال زمن ٥ ، ١٠ ثوانى لاختبار الركلة النصف دائرية العكسية. بالنسبة (للرجل اليمنى) على التوالى ٣.٤ ، ٣.٥٣ ، ٢.٨٩ ، ٣.٦٥ . تكرار. بالنسبة (للرجل اليسرى) على التوالى ٣.٦٦ ، ٣.٠١ ، ٢.٨ ، ٢.٨٢ . تكرار. فى حين بلغ الفارق بين متوسطى الأداء خلال زمن ١٠ ، ١٥ ثانية لاختبار المهارة السابقة . بالنسبة (للرجل اليمنى) على التوالى ٥.١٣ ، ٤.٧٢ ، ٥.٠٣ ، ٣.٣٨ . تكرار. بالنسبة (للرجل اليسرى) على التوالى ٣.٦٧ ، ٣.٧٤ ، ٤.٦٢ ، ٥.٢٩ . تكرار.

مما سبق يتضح أن عدد مرات الأداء خلال الأزمنة المقترحة قد تم الاحتفاظ بها مع ثبات إيجابية الأداء دون الهبوط فيها ، فى الأزمنة ٥ ، ١٠ ، ١٥ ث.

وبناءً على ما قد سبق عرضه يتضح أن هذه الأزمنة مناسبة عند التدريب على المهارات قيد البحث للمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة.

الدراسة الاستطلاعية السابعة :

أجريت فى الفترة من ٢٠٠٠/٢/٢٢ إلى ٢٠٠٠/٢/٢٨ م.

بهدف :

أولاً : تحديد محتوى الجزء الإعدادى :

قام الباحث بوضع مجموعة من التمرينات البدنية (تمرينات حرة ، تمرينات بأدوات مختلفة) وذلك للجزء الإعدادى من الوحدة التدريبية (إحماء - بدنى عام - بدنى خاص) وتم عرضها على مجموعة من الخبراء وأسفرت نتائج هذه الدراسة على اختيار التمرينات التى تتناسب مع الأهداف الموضوعية (تنمية الصفات البدنية الخاصة - رشاقة ، سرعة رد فعل حركى بسيط ومركب) والمناسبة للمرحلة السنية قيد البحث. مرفق (٩)

ثانياً : تحديد محتوى الجزء الرئيسى :

أ- التدريب المهارى :

قام الباحث بتقسيم جزء التدريب المهارى إلى (مهارى حر ، مهارى أثقال ، مهارى استك مطاط) ، وقد راعى الباحث تقنين استخدام كل وسيلة بما يتفق مع المرحلة السنوية والأحمال المستخدمة فى الوحدة التدريبية.

وبناء على الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة تم استخدام درجات الحمل المتوسط والعالى والأقصى بعد تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية تم تحديد شدة الحمل فى جزء التدريب المهارى بحيث تتراوح من ٦٥ - ٩٥ ٪ من أقصى مقدرة للاعب. وذلك لاستخدام الباحث لأكثر من وسيلة فى الوحدة التدريبية الواحدة وهذا يتفق مع كل من محمد سعد (١٩٩٩) ، وائل فوزى (١٩٩٨) ، وليد شيبوب (١٩٩٧) ، عماد السرسى (١٩٩٥) ، وجيه شمندى (١٩٩٣) ، أحمد إبراهيم (١٩٩١). (٤٩ : ٩٧) (٦٠ : ٧٠) (٦٦ : ١٠٠) (٤٠ : ٨٤) (٦٢ : ٣٦) (٩ : ٥٩)

ب- التدريب المبارائى :

قام الباحث بتقسيم التدريب المبارائى إلى ثلاث أجزاء منافس (سلبى - إيجابى - مبارائى) جزء خاص بالمباريات وقد تراوحت الشدة من ٦٥ - ٩٥ ٪ من أقصى قدره للاعب وهذا ما أكدته الدراسات السالفة الذكر.

كما تم تحديد عدد المباريات ما بين ٣ ، ٤ مباريات وزمن يتراوح ما بين (٤٥ ث ، دقيقتين) بفترة راحة ما بين (٤٥ ث ، دقيقتين).

نتائج الدراسة الاستطلاعية السابعة :

- تم تحديد محتوى الجزء الإعدادى (إحماء - إعداد بدنى عام وخاص).

- تم تحديد الشدة الخاص بالجزء الرئيسى (مهارى - مبارائى).

- تم تحديد عدد المباريات.

جدول (١٦)

التوزيع الزمني للدراسات الاستطلاعية قيد البحث

م	الدراسة	الفترة الزمنية
١	الدراسة الاستطلاعية الأولى	٢٠٠٠/١/١٢ - ٢٠٠٠/١/٢٠ م
٢	الدراسة الاستطلاعية الثانية	٢٠٠٠/١/٢٠ - ٢٠٠٠/١/٢٨ م
٣	الدراسة الاستطلاعية الثالثة	٢٠٠٠/١/٢٨ - ٢٠٠٠/١/٣١ م
٤	الدراسة الاستطلاعية الرابعة	٢٠٠٠/١/٣١ - ٢٠٠٠/٢/٤ م
٥	الدراسة الاستطلاعية الخامسة	٢٠٠٠/٢/٤ - ٢٠٠٠/٢/١٢ م
٦	الدراسة الاستطلاعية السادسة	٢٠٠٠/٢/١٢ - ٢٠٠٠/٢/٢٠ م
٧	الدراسة الاستطلاعية السابعة	٢٠٠٠/٢/٢٠ - ٢٠٠٠/٢/٢٨ م

٣/١/٦/٣ - تكافؤ مجموعتي البحث والقياس القبلي :

بعد التأكد من ارتفاع معاملات الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث قام الباحث بتقسيم العينة الأساسية إلى مجموعتين كل مجموعة (١٥) لاعب وذلك بعد تكافؤهما في بعض المتغيرات مثل (السن ، الوزن ، العمر التدريبي ، طول الذراع ، طول الرجل) وكذلك في بعض المتغيرات البدنية ، المهارية وفي تقييم مستوى الأداء المهارى من خلال مباريات قبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وتوضح الجداول أرقام (١٧) ، (١٨) ، (١٩) ، (٢٠) ، (٢١) تكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

جدول (١٧)

تكافؤ مجموعتى البحث فى متغيرات (السن والوزن والعمر التدريبى والطول الكلى وطول الذراع وطول الرجل)

م	المعالجات الاحصائية المتغير	ن = ١٥		ن = ١٥		الدلالات الإحصائية	
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		س٢	±٢٤	س١	±١٤		
١	السن	١٤	٠.٨٥	١٣.٨	٠.٨٦	٠.٢	٠.٦٤
٢	الوزن	٤٦.٣٣	٩.٢٣	٤٦.١٣	٧.٥٢	٠.٢	٠.٠٧
٣	العمر التدريبى	٣.٠٧	٠.٨٨	٢.٩	٠.٧٤	٠.١٧	٠.٦٧
٤	الطول الكلى (لأقرب سم)	١٥٧.٤	٧.٢٧	١٥٥.٨	٦.٥٨	١.٦	٠.٦٣
٥	طول الذراع (لأقرب سم)	٦٠.٥٣	٥.٦٣	٥٩.٢٠	٤.٩٥	١.٣٣	٠.٦٩
٦	طول الرجل (لأقرب سم)	٩٣.٤٧	٥.٩٤	٩١.١٣	٤.٣٧	٢.٣٤	١.٢٣

قيمة (ت) عند ٠.٠٥ = ١.٧

يتضح من الجدول رقم (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات السن والوزن والعمر التدريبى والطول الكلى وطول الذراع وطول الرجل مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات.

جدول (١٨)

تكافؤ مجموعتى البحث فى متغير الرشاقة العامة

م	المعالجات الإحصائية المتغير	ن = ١٥		ن = ١٥		الدلالات الإحصائية	
		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	± ع _١	س _٢	± ع _٢		
١	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠) ث	١٦,٨٧	٢,٧٢	١٦,٨٠	١,٨٦	٠,٧	٠,٩
٢	الخطوة الجانبية (١٠) ث	١٤,١٣	١,٥٩	١٤,٢٠	١,٢٧	٠,٧	٠,١٣
٣	الوثبة الرباعية (١٠) ث	١٤,١٣	٢,٤٥	١٣,٨٧	١,٨٩	٠,٧٤	٠,٣٣
٤	الجرى المكوكى ٩ × ٤ م	١٢,٠٨	٠,٨٨	١٢,٠٩	٠,٧٩	٠,٠١	٠,٠٢

مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ١,٧

جدول (١٩)

تكافؤ مجموعتى البحث فى متغير الرشاقة الخاصة

م	المعالجات الإحصائية المتغير	ن = ١٥		ن = ١٥		الدلالات الإحصائية	
		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	± ع _١	س _٢	± ع _٢		
١	الوثبة الرباعية مع أداء المهارات قيد البحث	١٤,٣٨	٠,٦٧	١٤,١١	٠,٨	٠,٢٧	١,٢

مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ١,٧

جدول (٢٠)

تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار زمن رد الفعل الحركى البسيط

م	المعالجات الاحصائية	ن = ١٥		ن = ١٥		الدلالات الإحصائية	
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		س٢	س٢ ± ع٢	س١	س١ ± ع١		
١	لكمة مستقيمة مقابلة يمينى	٨٦	٥,٤٩	٨٧	٤,٩٣	٠,١	٠,٤
٢	لكمة مستقيمة مقابلة يسرى	٨٧	٦,٢٦	٨٧	٤,٩٣	صفر	٠,١٦
٣	لكمة مستقيمة أمامية يمينى	٦٩	٥,٠٣	٦٩	٤,٢٦	صفر	٠,١٢
٤	لكمة مستقيمة أمامية يسرى	٧٣	٤,٨٨	٧١	٤,٢٠	٠,٢	٠,٦٨
٥	ركلة دائرية يمينى	٩٢	٦,٤١	٩١	٥,٣٧	٠,١	٠,٤٦
٦	ركلة دائرية يسرى	٩٤	٤,٢٦	٩٣	٣,٣٣	٠,١	١,٠٥
٧	ركلة نصف دائرية عكسية يمينى	٩٩	٥,٢٤	٩٩	٣,٢	صفر	٠,١٣
٨	ركلة نصف دائرية عكسية يسرى	٩٩	٤,٠٦	١,٠١	٣,٩٧	٠,٢	١,٠٩

قيمة ت عند ٠,٠٥ = ١,٧

جدول (٢١)

تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار زمن رد الفعل الحركى المركب

م	المعالجات الاحصائية	ن = ١٥		ن = ١٥		الدلالات الإحصائية	
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		س٢	س٢ ± ع٢	س١	س١ ± ع١		
١	لكمة مستقيمة مقابلة يمينى	١,١٦	٥,٠٧	١,١٧	٥,٤٤	٠,١	٠,٤٥
٢	لكمة مستقيمة مقابلة يسرى	١,١٩	٦,٢٨	١,١٩	٤,١٧	صفر	صفر
٣	لكمة مستقيمة أمامية يمينى	١,٠٧	٣,٧	١,٠٧	٣,٣٥	صفر	٠,٤٧
٤	لكمة مستقيمة أمامية يسرى	١,٠٧	٣,٦٤	١,٠٨	٣,١١	٠,١	٠,٢٢
٥	ركلة دائرية يمينى	١,٤١	٩,٢٩	١,٤	٩,١٥	٠,١	٠,١٢
٦	ركلة دائرية يسرى	١,٤٢	٨,٩٤	١,٤٢	٧,٧	صفر	٠,٠٢
٧	ركلة نصف دائرية عكسية يمينى	١,٣٩	٧,٢٥	١,٤٠	٦,٥٢	٠,١	٠,٣٧
٨	ركلة نصف دائرية عكسية يسرى	١,٤١	٧,٩	١,٤٢	٥,٠٧	٠,١	٠,٥٢
٩	معامل الخطأ	٣,٢٧	١,١٦	٣,٤٠	٠,٩٩	٠,١٣	٠,٣٤

قيمة ت عند ٠,٠٥ = ١,٧

جدول (٢٢)

تكافؤ مجموعتي البحث فى تقييم أداء المهارات الخاصة قيد البحث

من خلال أربع مباريات لكل لاعب

المهارة	المحاولات	وحدة القياس	ن = ١٥		ن = ١٥		الدلالات الإحصائية	
			المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
			س١ ±	س٢ ±	س١ ±	س٢ ±		
اللكمة المستقيمة القابلة	العدد الكلى	تكرار	٢٣.٦	٤.٩	٢٤.٢	٧.٠٧	٠.٦	٠.٢٧
	المحاولات الناجحة	تكرار	٥.٦	١.٩	٥.٣	٢.٠١	٠.٣	٠.٤٧
	المحاولات الفاشلة	تكرار	١٨.٣	٤.٥	١٨.٩	٦.١	٠.٦	٠.٣٤
	النسبة المئوية	%	٢٥.٢	٨.٦	٢٢.٣	٧.٨	٢.٩	٠.٩٨
اللكمة المستقيمة الأمامية	العدد الكلى	تكرار	١١.٧	٤.١	١٣.٠	٥.١	١.٢٧	٠.٧٥
	المحاولات الناجحة	تكرار	٢.٥	١.٩	٢.١	١.٦	٠.٤	٠.٥١
	المحاولات الفاشلة	تكرار	٩.٣	٣.٥	١٠.٩	٣.٩	١.٦	١.٢
	النسبة المئوية	%	٢٠.٥	١٣.٩	١٤.٣	١٠.٢	٦.٢	١.٤
الركلة الدائرية	العدد الكلى	تكرار	٤.٩	٢.٩	٥.١	٢.٧	٠.٢	٠.٢٦
	المحاولات الناجحة	تكرار	٠.٢٣	٠.٦٤	٠.٤٧	٠.٧٤	٠.٢٤	٠.٢٦
	المحاولات الفاشلة	تكرار	٤.٣	٢.٤	٤.٣	٢.١	صفر	٠.٠٨
	النسبة المئوية	%	٩.٥	٣.٩	٨.١	١٠.٩	١.٤	٠.٣٢
الركلة النصف دائرية العكسية	العدد الكلى	تكرار	٥.٥	٣.٢	٤.٥	٢.١	١.٠	١.١
	المحاولات الناجحة	تكرار	٠.٧١	٠.٥٩	٠.٥٣	٠.٦٤	٠.٢	٠.٨٩
	المحاولات الفاشلة	تكرار	٤.٨	٢.٨	٤.٠	٢.١	٠.٨	٠.٨٩
	النسبة المئوية	%	١٤.١	١٣.٧	١٤.٠	٢٠.٩	٠.١	٠.٠٤

مستوى المعنوية عند ٠.٠٥ = ١.٧

جدول (٢٣)

المهارات الهجومية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث ونسبة نجاحها في المباريات الخاصة بالمجموعتين التدريبية والضابطة (٣٠) مباراة بواقع (٣) مباريات لكل لاعب

قياس قبلي

	المجموعـة الضابطة				المجموعـة التدريبية				نسبة أداء المهارة	
	نسبة الأداء من المجموع الكلي	النسبة المئوية للمحاولات الناجحة	عدد المحاولات الناجحة	عدد مرات الأداء	نسبة الأداء من المجموع الكلي	النسبة المئوية للمحاولات الناجحة	عدد المحاولات الناجحة	عدد مرات الأداء	المهارات الهجومية	
٢										
١	%٥٢	%٢١.٩	٢٧٨	٧٨	%٥٢	%٢٣.٨٦	٢٦٨	٨٤	لكمة مستقيمة مقابلة	
٢	%٢٧	%١٧.٦	١٥٩	٣٢	%٢٦	%٢٠.٤٥	١٤٠	٣٦	لكمة مستقيمة أمامية	
٣	%١١	%١٠.٥٣	٦٨	٨	%١٠	%١١.٧٦	٦٠	٨	ركلة دائرية عكسية	
٤	%١٠	%١١.٧٦	٦٠	٨	%١٢	%١٣.٥٨	٧٠	١١	ركلة نصف دائرية عكسية	
٥	%١٠٠	-	٥٥٥	١٢٦	%١٠٠	-	٥٣٨	١٣٩	المجموع الكلي للمهارات الهجومية	٥

يتضح من الجدولين (٢٢) ، (٢٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى تقييم مستوى أداء المهارات الخاصة قيد البحث من خلال (٤) مباريات لكل لاعب. (٣٠) مباراة للمجموعة التجريبية ، (٣٠) مباراة للمجموعة الضابطة ، والتعرف على العدد الكلى للمهارات وعدد المهارات الناجحة والمهارات الفاشلة ، النسبة المئوية للمهارات الناجحة مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث.

القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى على عينة الدراسة الأساسية فى القياسات البدنية والمهارية وتم أخذ تلك القياسات فى الفترة من ٢٠٠٠/٦/٣ إلى ٢٠٠٠/٦/٧ م. والجدول رقم (٢٤) يوضح التوزيع الزمنى لعمل القياسات القبلية.

جدول (٢٤)

التوزيع الزمنى للقياس القبلى لتنفيذ الاختبارات والقياسات قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الوقت
١	السبت	٢٠٠٠/٦/٣	اختبار زمن رد الفعل الحركى المركب	الرابعة بعد الظهر
٢	الأحد	٢٠٠٠/٦/٤	اختبار الرشاقة الخاصة	الرابعة بعد الظهر
٣	الاثنين	٢٠٠٠/٦/٥	المباريات التجريبية لمجموعتى البحث	الرابعة بعد الظهر

٢/٦/٣- المرحلة الأساسية :

وقد اشتملت على مايلى :

١/٢/٦/٣ - خطوات بناء البرنامج.

٢/٢/٦/٣ - تطبيق البرنامج.

١/٢/٦/٣ - خطوات بناء البرنامج :

١- تحديد الهدف من البرنامج.

٢- تحديد أسس وضع البرنامج.

٣- تخطيط البرنامج.

٤- عرض محتوى البرنامج على الخبراء . مرفق (٨) ، (٩).

أولاً : الهدف من البرنامج :

١- تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمرحلة السنية (الرشاقة ، سرعة زمن رد الفعل

الحركى البسيط ، زمن رد الفعل الحركى المركب) .

٢- التعرف على تأثير تنمية الصفات البدنية على فعالية الأداء المهارى.

٣- وصول اللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية قبل إجراء الاختبارات البعدية.

ثانياً : أسس وضع البرنامج :

١- أن يحقق البرنامج الأهداف التى وضع من أجلها.

٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث.

٣- تحديد وتقسيم فترات البرنامج وشدة الأحمال التدريبية لها.

٤- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات.

٥- مراعاة العضلات العاملة والأساسية فى الأداء الحركى للمهارات المستخدمة

والمستخلصة من الدراسات السابقة.

ثالثاً : تخطيط البرنامج :

من خلال الأبحاث والمراجع التى تناولت وضع البرامج التدريبية فى رياضة الكاراتيه

وهى دراسة وجيه شمندى (١٩٨٥) (٦١) ، أحمد إبراهيم (١٩٩١) (٩) ، جمال أبو شادى

(١٩٩١) (١٨) ، شريف العوضى (١٩٩٤) (٢٥) ، وجيه شمندى (١٩٩٤) (٦٣) ، عماد

السرسى (١٩٩٥) (٤٠) ، عمر لبيب (١٩٩٧) (٤١) ، علاء حلويش (١٩٩٧) (٣٩) ،

وائل فوزى (١٩٩٨) (٦٠) ، محمد سعد (١٩٩٩) (٤٩) ومن خلال عرض النتائج على

الخبراء فى مجال التدريب عامة ومجال التدريب لرياضة الكاراتيه خاصة توصل الباحث إلى

النتائج الآتية :

جدول (٢٥)

النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة ورأى الخبراء

فى عناصر البرنامج التدريبى المقترح

م	عناصر البرنامج	رأى الخبراء	نسبة الاتفاق
١	مدة البرنامج	ثلاثة شهور	٪٩٠
٢	عدد الأسابيع	اثنى عشر اسبوعا	٪٩٠
٣	عدد الوحدات التدريبية	٣٦ وحدة تدريبية	٪٩٠
٤	تشكيل وحدة الحمل (ناشئين)	(١:١)	٪٨٥
٥	الأحمال التدريبية	متوسط ، أقل من الأقصى ، أقصى	٪٨٥
٦	طريقة التدريب المستخدمة	الفترة مرتفع الشدة	٪١٠٠
٧	الاختبارات المستخدمة	١ - تحليل المباريات التجريبية قبلى ، بعدى ٢ - اختبارات الرشاقة العامة ٣ - اختبار الرشاقة الخاصة بتصميم الباحث ٤ - اختبارات قياس زمن رد الفعل الحركى (البسيط ، المركب)	٪١٠٠ ٪١٠٠ ٪١٠٠ ٪١٠٠

وبعد الحصول على تلك العناصر الأساسية للبرنامج المقترح قام الباحث بوضع البرنامج التدريبى وعرضه على الخبراء مرة أخرى ، ثم قام بإجراء التعديلات التى أوصى بها الخبراء حتى أقرروا مدى صلاحية ومناسبة البرنامج لتحقيق الهدف الذى وضع من أجله.

تخطيط البرنامج التدريبى المقترح :

١- تم تحديد فترة البرنامج وهى فترة «الإعداد».

٢- تحديد عدد الأسابيع وتوزيعها على الفترات المختلفة للبرنامج (فترة الإعداد العام ، فترة الإعداد الخاص ، فترة المنافسات).

- عدد أسابيع البرنامج = (١٢) أسبوع

- عدد أسابيع فترة الإعداد العام = (٣) أسابيع

- عدد أسابيع فترة الإعداد الخاص = (٥) أسابيع

- عدد أسابيع فترة المنافسات = (٤) أسابيع

٣- تحديد (عدد ، زمن) الوحدات التدريبية ، والزمن الأسبوعي للبرنامج تم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع.

جدول (٢٦)

توزيع (عدد ، زمن) الوحدات التدريبية ، الزمن الأسبوعي

للبرنامج ثم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع

فترة الاعداد													الفترة الاسبوع	المحتوى
المنافسات				الخاص						العام				
المجموع	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول		
٣٦	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	عدد الوحدات التدريبية	
-	٧٢	٨٤	٧٢	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	١٢٠	١٢٠	١٠٨	١٢٠	١٢٠	زمن الوحدات التدريبية	
٣٦٠٠	٢١٦	٢٥٢	٢١٦	٢٨٨	٢٨٨	٢٨٨	٢٨٨	٣٦٠	٣٦٠	٣٢٤	٣٦٠	٣٦٠	الزمن الأسبوعي (ق)	

يتضح من الجدول رقم (٢٦) عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج وعدد الفترات وأسابيعه (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس).

تراوحت زمن الوحدات التدريبية ما بين (٧٢ - ١٢٠) دقيقة وتراوح الزمن الأسبوعي للبرنامج ما بين (٢١٦ - ٣٦٠).

- الزمن الكلى للبرنامج يمكن حسابه بجمع أزمدة الأثنى عشر أسبوعا = ٣٦٠٠ دقيقة.

٤- توزيع نسب الإعداد (البدنى ، المهارى ، الخططى) على الفترة ككل.

جدول (٢٧)

توزيع نسب وزمن الإعداد خلال فترة البرنامج

نسبة زمن الإعداد	النسبة المئوية	زمن الاعداد من الزمن الكلى للبرنامج
الإعداد البدنى	٤٠٪	١٤٤٠ ق
الإعداد المهارى	٣٠٪	١٠٨٠ ق
الإعداد الخططى	٣٠٪	١٠٨٠ ق
المجموع	١٠٠٪	٣٦٠٠ ق

يتضح من الجدول رقم (٢٧) توزيع نسب الإعداد خلال الفترة التدريبية وكذلك زمن كل إعداد من الزمن الكلى للبرنامج ويلاحظ أن الإعداد النفسى لا يحتسب زمنه ضمن وحدات التدريب.

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

جدول (٢٨)

توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من أسابيع البرنامج

نوع الإعداد	الفترة ومراحلها الأسبوع	فترة الاعداد														
		العام				الخاص						المنافسات				
		الأول	الثانى	الثالث	مجموع	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	مجموع	التاسع	العاشر	الحادى عشر	الثانى عشر	مجموع
البدنى	٧٪	٦٪	٥٪	١٨٪	٤٪	٤٪	٣٪	٣٪	٢٪	١٦٪	٢٪	٢٪	١٪	١٪	٦٪	٤٠٪
المهارى	٣٪	٣٪	٣٪	٩٪	٤٪	٤٪	٢٪	٢٪	٣٪	١٥٪	٢٪	١٪	٢٪	١٪	٦٪	٣٠٪
الخططى	-	١٪	١٪	٢٪	٢٪	٢٪	٣٪	٣٪	٣٪	١٣٪	٤٪	٣٪	٤٪	٤٪	١٥٪	٣٠٪
المجموع	١٠٪	١٠٪	٩٪	٢٩٪	١٠٪	١٠٪	٨٪	٨٪	٨٪	٤٤٪	٨٪	٦٪	٧٪	٦٪	٢٧٪	١٠٠٪

يتضح من الجدول رقم (٢٨) نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من أسابيع فترة الإعداد ككل (١٢ أسبوع) حيث وزعت نسبة كل مرحلة على عدد أسابيعها مع مراعاة التدرج فى الانتقال من مرحلة إلى أخرى تدريجياً وطبقاً لمتطلبات وطبيعة كل مرحلة من المراحل.

٦- توزيع أزمدة محتوى الإعداد فى كل مرحلة طبقاً لنسبتها فى نفس المرحلة :

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

- زمن الاعداد المهارى فى مرحلة الاعداد العام = $\frac{3600}{100} \times 9 = 324$ دقيقة

- زمن الاعداد الخططى فى مرحلة الإعداد العام = $\frac{3600}{100} \times 2 = 72$ دقيقة

- زمن الإعداد ككل فى مرحلة الإعداد العام = $\frac{3600}{100} \times 29 = 1044$ دقيقة

- زمن الاعداد البدنى فى مرحلة الإعداد الخاص = $\frac{3600}{100} \times 16 = 576$ دقيقة

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

- زمن الإعداد الخططى فى مرحلة الإعداد الخاص = $\frac{3600}{100} \times 13 = 468$ دقيقة

- زمن الإعداد ككل فى مرحلة الإعداد الخاص = $\frac{3600}{100} \times 44 = 1584$ دقيقة

- زمن الاعداد البدنى فى مرحلة المنافسات = $\frac{3600}{100} \times 6 = 216$ دقيقة

- زمن الإعداد المهارى فى مرحلة المنافسات = $\frac{3600}{100} \times 6 = 216$ دقيقة

- زمن الاعداد الخططى فى مرحلة المنافسات = $\frac{3600}{100} \times 15 = 540$ دقيقة

- زمن الإعداد ككل فى مرحلة المنافسات = $\frac{3600}{100} \times 27 = 972$ دقيقة

جدول (٢٩)

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

المجموع %	فترة الاعداد			مراحل الفترة
	مرحلة المنافسات	مرحلة الاعداد الخاص	مرحلة الاعداد العام	نوع الإعداد
١٤٤٠ ق	٢١٦ ق	٥٧٦ ق	٦٤٨ ق	اعداد بدنى
١٠٨٠ ق	٢١٦ ق	٥٤٠ ق	٣٢٤ ق	اعداد مهارى
١٠٨٠ ق	٥٤٠ ق	٤٦٨ ق	٧٢ ق	اعداد خططى
٣٦٠٠ ق	٩٧٢ ق	١٥٨٤ ق	١٠٤٤ ق	المجموع

٧- توزيع أزمدة محتوى الإعداد فى كل أسبوع داخل المرحلة طبقا لنسبتها :

$$\text{زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الأول} = ٧ \times \frac{٣٦٠٠}{١٠٠} = ٢٥٢ \text{ دقيقة}$$

$$\text{زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الأول} = ٣ \times \frac{٣٦٠٠}{١٠٠} = ١٠٨ \text{ دقيقة}$$

$$\text{زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع الأول} =$$

$$\text{زمن الإعداد الكلى فى الأسبوع الأول} = ١٠ \times \frac{٣٦٠٠}{١٠٠} = ٣٦٠ \text{ دقيقة}$$

$$\text{زمن الاعداد البدنى فى الأسبوع الثانى} = ٦ \times \frac{٣٦٠٠}{١٠٠} = ٢١٦ \text{ دقيقة}$$

$$\text{زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الثانى} = ٣ \times \frac{٣٦٠٠}{١٠٠} = ١٠٨ \text{ دقيقة}$$

$$\text{زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع الثانى} = ١ \times \frac{٣٦٠٠}{١٠٠} = ٣٦ \text{ دقيقة}$$

- زمن الإعداد الكلى فى الأسبوع الثانى $= \frac{3600}{100} \times 10 = 360$ دقيقة

- زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الثالث $= \frac{3600}{100} \times 5 = 180$ دقيقة

- زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الثالث $= \frac{3600}{100} \times 3 = 108$ دقيقة

- زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع الثالث $= \frac{3600}{100} \times 1 = 36$ دقيقة

- زمن الإعداد الكلى فى الأسبوع الثالث $= \frac{3600}{100} \times 9 = 324$ دقيقة

- زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الرابع $= \frac{3600}{100} \times 4 = 144$ دقيقة

- زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الرابع $= \frac{3600}{100} \times 4 = 144$ دقيقة

- زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع الرابع $= \frac{3600}{100} \times 2 = 72$ دقيقة

- زمن الإعداد الكلى فى الأسبوع الرابع $= \frac{3600}{100} \times 10 = 360$ دقيقة

- زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الخامس $= \frac{3600}{100} \times 4 = 144$ دقيقة

- زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الخامس $= \frac{3600}{100} \times 4 = 144$ دقيقة

- زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع الخامس $= \frac{3600}{100} \times 2 = 72$ دقيقة

- زمن الإعداد الكلى فى الأسبوع الخامس $= \frac{3600}{100} \times 10 = 360$ دقيقة

- زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع السادس $= \frac{3600}{100} \times 3 = 108$ دقيقة

- زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع السادس $= \frac{3600}{100} \times 2 = 72$ دقيقة

- زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع السادس = $\frac{3600}{100} \times 3 = 10.8$ دقيقة

- زمن الإعداد الكلى فى الأسبوع السادس = $\frac{3600}{100} \times 8 = 28.8$ دقيقة

- زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع السابع = $\frac{3600}{100} \times 3 = 10.8$ دقيقة

- زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع السابع = $\frac{3600}{100} \times 2 = 7.2$ دقيقة

- زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع السابع = $\frac{3600}{100} \times 3 = 10.8$ دقيقة

- زمن الإعداد الكلى فى الأسبوع السابع = $\frac{3600}{100} \times 8 = 28.8$ دقيقة

- زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الثامن = $\frac{3600}{100} \times 2 = 7.2$ دقيقة

- زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الثامن = $\frac{3600}{100} \times 3 = 10.8$ دقيقة

- زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع الثامن = $\frac{3600}{100} \times 3 = 10.8$ دقيقة

- زمن الإعداد الكلى فى الأسبوع الثامن = $\frac{3600}{100} \times 8 = 28.8$ دقيقة

- زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع التاسع = $\frac{3600}{100} \times 2 = 7.2$ دقيقة

- زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع التاسع = $\frac{3600}{100} \times 2 = 7.2$ دقيقة

- زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع التاسع = $\frac{3600}{100} \times 4 = 14.4$ دقيقة

- زمن الإعداد الكلى فى الأسبوع التاسع = $\frac{3600}{100} \times 8 = 28.8$ دقيقة

- زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع العاشر = $\frac{3600}{100} \times 2 = 7.2$ دقيقة

- زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع العاشر = $\frac{3600}{100} \times 1 = 36$ دقيقة

- زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع العاشر = $\frac{3600}{100} \times 3 = 108$ دقيقة

- زمن الإعداد الكلى فى الأسبوع العاشر = $\frac{3600}{100} \times 6 = 216$ دقيقة

- زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الحادى عشر = $\frac{3600}{100} \times 1 = 36$ دقيقة

- زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الحادى عشر = $\frac{3600}{100} \times 2 = 72$ دقيقة

- زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع الحادى عشر = $\frac{3600}{100} \times 4 = 144$ دقيقة

- زمن الإعداد الكلى فى الأسبوع الحادى عشر = $\frac{3600}{100} \times 7 = 252$ دقيقة

- زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الثانى عشر = $\frac{3600}{100} \times 1 = 36$ دقيقة

- زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الثانى عشر = $\frac{3600}{100} \times 1 = 36$ دقيقة

- زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع الثانى عشر = $\frac{3600}{100} \times 4 = 144$ دقيقة

- زمن الإعداد الكلى فى الأسبوع الثانى عشر = $\frac{3600}{100} \times 6 = 216$ دقيقة

جدول (٣٠)

توزيع أزمدة محتوى الإعداد فى كل أسبوع داخل المرحلة طبقاً لنسبته

نوع الإعداد	فترة الاعداد												الفترة ومراحلها والأسابيع	
	العام			الخاص					المنافسات					
	الأول ق	الثانى ق	الثالث ق	الرابع ق	الخامس ق	السادس ق	السابع ق	الثامن ق	التاسع ق	العاشر ق	الحادى عشر ق	الثانى عشر ق		
البدنى	٢٥٢	٢١٦	١٨٠	١٤٤	١٤٤	١٠٨	١٠٨	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٣٦	٣٦	١٤٤٠
المهارى	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٤٤	١٤٤	٧٢	٧٢	١٠٨	٧٢	٧٢	٣٦	٧٢	٣٦	١٠٨٠
الخططى	-	٣٦	٣٦	٧٢	٧٢	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٤٤	١٠٨	١٤٤	١٢٤	١٢٤	١٠٨٠
المجموع	٣٦٠	٣٦٠	٣٢٤	٣٦٠	٣٦٠	٢٨٨	٢٨٨	٢٨٨	٢٨٨	٢٨٨	٢١٦	٢٥٢	٢١٦	٣٦٠٠

٨- توزيع نسبة أزمدة كل نوع من أنواع الإعداد البدنى والمهارى والخططى على جزيئاته فى كل أسبوع :

أ- توزيع نسب أزمدة الإعداد البدنى :

جدول (٣١)

نسب توزيع أزمدة الإعداد البدنى على كل صفة من الصفات البدنية

الخاصة بلاعبى الكاراتيه من (١٢ - ١٥) سنة

الصفات البدنية	فترة الإعداد		
	عام	خاص	منافسات
الرشاقة العامة	٪٣٥	٪١٥	٪١٠
الرشاقة الخاصة	٪١٥	٪٣٥	٪٤٠
زمن رد الفعل الحركى البسيط	٪٣٥	٪١٥	٪١٠
زمن رد الفعل الحركى المركب	٪١٥	٪٣٥	٪٤٠
المجموع	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠

ب- توزيع أزمدة الإعداد البدنى على كل صفة من الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه
من (١٢ - ١٥) سنة على كل أسبوع من أسابيع البرنامج :

جدول (٣٢)

توزيع أزمدة الإعداد البدنى على كل صفة من الصفات البدنية
على كل أسبوع من أسابيع البرنامج

نوع الإعداد	فترة الاعداد											
	الفترة ومراحلها والأسابيع			العام			الخاص			المنافسات		
	الأول ق	الثانى ق	الثالث ق	الرابع ق	الخامس ق	السادس ق	السابع ق	الثامن ق	التاسع ق	العاشر ق	الحادى عشر ق	الثانى عشر ق
الرشاقة العامة	٨٨,٢	٧٥,٦	٦٣	٢١,٦	٢١,٦	١٦,٢	١٦,٢	١٠,٨	٧,٢	٧,٢	٣,٦	٣,٦
الرشاقة الخاصة	٣٧,٨	٣٢,٤	٢٧	٥٠,٤	٥٠,٤	٣٧,٨	٣٧,٨	٢٥,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	١٤,٤	١٤,٤
زمن رد الفعل	٨٨,٢	٧٥,٦	٦٣	٢١,٦	٢١,٦	١٦,٢	١٦,٢	١٠,٨	٧,٢	٧,٢	٣,٦	٣,٦
الحركى البسيط	٣٧,٨	٣٢,٤	٢٧	٥٠,٤	٥٠,٤	٣٧,٨	٣٧,٨	٢٥,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	١٤,٤	١٤,٤
زمن رد الفعل	٣٧,٨	٣٢,٤	٢٧	٥٠,٤	٥٠,٤	٣٧,٨	٣٧,٨	٢٥,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	١٤,٤	١٤,٤
الحركى المركب	٢٥٢	٢١٦	١٨٠	١٤٤	١٤٤	١٠٨	١٠٨	٧٢	٧٢	٧٢	٣٦	٣٦
المجموع	٢٥٢	٢١٦	١٨٠	١٤٤	١٤٤	١٠٨	١٠٨	٧٢	٧٢	٧٢	٣٦	٣٦

ج- توزيع نسب أزمدة الإعداد المهارى على أجزائه فى كل فترة :

جدول (٣٣)

توزيع نسب أزمدة الإعداد المهارى على أجزائه فى كل فترة من فترات البرنامج

نوع الاعداد المهارى	فترة الإعداد		
	عام	خاص	منافسات
مهاري حر	%٥٠	%٢٥	%١٠
أثقال	%٢٠	%٣٠	%٢٠
استك مطاط	%٢٠	%٣٠	%٣٠
جمل مركبة	%١٠	%١٥	%٤٠
المجموع	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠

د- توزيع أزمدة الإعداد المهارى على كل أسبوع من أسابيع البرنامج :

جدول (٣٤)

توزيع أزمدة الإعداد المهارى على كل أسبوع من أسابيع البرنامج

نوع الإعداد	فترة الاعداد												الفترة ومراحلها والأسابيع
	العام			الخاص					المنافسات				
	الأول ق	الثاني ق	الثالث ق	الرابع ق	الخامس ق	السادس ق	السابع ق	الثامن ق	التاسع ق	العاشر ق	الحادي عشر ق	الثاني عشر ق	
مهاري حر	٥٤	٥٤	٥٤	٣٦	٣٦	١٨	١٨	٢٧	٧,٢	٣,٦	٧,٢	٣,٦	٣١٨,٦
أثقال	٢١,٦	٢١,٦	٢١,٦	٤٣,٢	٤٣,٢	٢١,٦	٢١,٦	٣٢,٤	١٤,٤	٧,٢	١٤,٤	٧,٢	٢٧٠
استك مطاط	٢١,٦	٢١,٦	٢١,٦	٤٣,٢	٤٣,٢	٢١,٦	٢١,٦	٣٢,٤	٢١,٦	١٠,٨	٢١,٦	١٠,٨	٢٩١,٦
جمل مركبة	١٠,٨	١٠,٨	١٠,٨	٢١,٦	٢١,٦	١٠,٨	١٠,٨	١٦,٢	٢٨,٨	١٤,٤	٢٨,٨	١٤,٤	١٩٩,٨
المجموع	١٠.٨	١٠.٨	١٠.٨	١٤٤	١٤٤	٧٢	٧٢	١٠.٨	٧٢	٣٦	٧٢	٣٦	١٠.٨

هـ- توزيع أزمدة الإعداد الخططى على كل فترة من فترات البرنامج :

جدول (٣٥)

توزيع أزمدة الإعداد الخططى على كل فترة من فترات البرنامج

نوع الإعداد الخططى	فترة الإعداد			الفترة ومراحلها
	عام	خاص	منافسات	
منافس سلبي	٪٥٠	٪٢٥	٪١٠	
منافس ايجابي	٪٤٠	٪٣٥	٪٢٠	
مبارائي	٪١٠	٪٣٠	٪٧٠	
المجموع	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	

و- توزيع أزمدة الإعداد الخططى على كل أسبوع من أسابيع البرنامج :

جدول (٣٦)

توزيع أزمدة الإعداد الخططى على كل أسبوع من أسابيع البرنامج

زمن الإعداد ق	فترة الاعداد												الفترة ومراحلها والأسابيع		نوع الإعداد الخططى
	المنافسات				الخاص				العام						
	الثانى عشر ق	الحادى عشر ق	العاشر ق	التاسع ق	الثامن ق	السابع ق	السادس ق	الخامس ق	الرابع ق	الثالث ق	الثانى ق	الأول ق			
٢٥٣,٨	١٤,٤	١٤,٤	١٠,٨	١٤,٤	٣٧,٨	٣٧,٨	٣٧,٨	٢٥,٢	٢٥,٢	١٨	١٨	-	منافس سلبي		
٣٠٠,٦	٢٨,٨	٢٨,٨	٢١,٦	٢٨,٨	٣٧,٨	٣٧,٨	٣٧,٨	٢٥,٢	٢٥,٢	١٤,٤	١٤,٤	-	منافس ايجابي		
٥٢٥,٦	١٠٠,٨	١٠٠,٨	٧٥,٦	١٠٠,٨	٣٢,٤	٣٢,٤	٣٢,٤	٢١,٦	٢١,٦	٣,٦	٣,٦	-	مبارائى		
١٠٨٠	١٤٤	١٤٤	١٠٨	١٤٤	١٠٨	١٠٨	١٠٨	٧٢	٧٢	٣٦	٣٦	-	المجموع		

٢/٢/٦/٢ - تطبيق البرنامج :

وتم ذلك فى الفترة من ٢٠٠٠/٦/١٠ إلى ٢٠٠٠/٨/٣٠م وذلك بواقع (١٢) أسبوعاً

وقد طبق على المجموعة التجريبية.

جدول (٣٧)
التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح (بالدقيقة)

المجموع الكلي	المنافسات					الإعداد الخاص					الإعداد العام				الفترة	
	المجموع	الثاني عشر	الثالث عشر	الرابع عشر	الخامس عشر	المجموع	الثامن	السابع	لسادس	الخامس	الرابع	المجموع	الثالث	الثاني	الأول	الأسبوع
٣٦	١٢	٣	٣	٣	٣	١٥	٣	٣	٣	٣	٣	٩	٣	٣	٣	عدد الوحدات التدريبية
١٠٠	٣٢٤	٧٢	٨٤	٧٢	٩٦	٥٢٨	٩٦	٩٦	٩٦	١٢٠	١٢٠	٣٤٨	١٢٠	١٢٠	١٢٠	زمن الوحدات التدريبية
٣٦٠٠	٩٧٢	٢١٦	٢٥٢	٢١٦	٢٨٨	١٥٨٤	٢٨٨	٢٨٨	٢٨٨	٣٦٠	٣٦٠	١٠٤٤	٣٢٤	٣٦٠	٣٦٠	زمن التدريب الأسبوعي
																حاصل أقصى ٩٠ - ١٠٠٪
																حاصل أعلى ٧٥ - ٩٠٪
																حاصل متوسط ٥٠ - ٧٥٪
																أقل من المتوسط ٣٥ - ٥٠٪
١٤٤٠	٢١٦	٣٦	٣٦	٧٢	٧٢	٥٧٦	٧٢	١٠٨	١٠٨	١٤٤	١٤٤	٦٤٨	١٨٠	٢١٦	٢٥٢	البدني
١٠٨٠	٢١٦	٣٦	٧٢	٣٦	٧٢	٥٤٠	١٠٨	٧٢	٧٢	١٤٤	١٤٤	٣٢٤	١٠٨	١٠٨	١٠٨	الإعداد
١٠٨٠	٥٤٠	١٤٤	١٤٤	١٠٨	١٤٤	٤٦٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	٧٢	٧٢	٧٢	٣٦	٣٦	-	المهاري
٣٣٤,٨	٢١,٦	٣,٦	٣,٦	٧,٢	٧,٢	٨٤,٤	١٠,٨	١٦,٢	١٦,٢	٢١,٦	٢١,٦	٢٢٦,٨	٦٣	٧٥,٦	٨٨,٢	الخططية
٣٨٥,٢	٨٦,٤	١٤,٤	١٤,٤	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٠١,٦	٢٥,٢	٣٧,٨	٣٧,٨	٥٠,٤	٥٠,٤	٩٧,٢	٢٧	٣٢,٤	٣٧,٨	الإعداد
٣٣٤,٨	٢١,٦	٣,٦	٣,٦	٧,٢	٧,٢	٨٤,٤	١٠,٨	١٦,٢	١٦,٢	٢١,٦	٢١,٦	٢٢٦,٨	٦٣	٧٥,٦	٨٨,٢	البدني
٣٨٥,٢	٨٦,٤	١٤,٤	١٤,٤	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٠١,٦	٢٥,٢	٣٧,٨	٣٧,٨	٥٠,٤	٥٠,٤	٩٧,٢	٢٧	٣٢,٤	٣٧,٨	المهاري
٣١٨,٦	٢١,٦	٣,٦	٧,٢	٣,٦	٧,٢	١٣٥	٢٧	١٨	١٨	٣٦	٣٦	١٦٢	٥٤	٥٤	٥٤	الإعداد
٢٧٠	٤٣,٢	٧,٢	١٤,٤	٧,٢	١٤,٤	١٦٢	٣٢,٤	٢١,٦	٢١,٦	٤٣,٢	٤٣,٢	٦٤,٨	٢١,٦	٢١,٦	٢١,٦	المهاري
٢٩١,٦	٦٤,٨	١٠,٨	٢١,٦	١٠,٨	٢١,٦	١٦٢	٣٢,٤	٢١,٦	٢١,٦	٤٣,٢	٤٣,٢	٦٤,٨	٢١,٦	٢١,٦	٢١,٦	الخططية
١٩٩,٨	٨٦,٤	١٤,٤	٢٨,٨	١٤,٤	٢٨,٨	٨١	١٦,٢	١٠,٨	١٠,٨	٢١,٦	٢١,٦	٣٢,٤	١٠,٨	١٠,٨	١٠,٨	الإعداد
٢٥٣,٨	٥٤	١٤,٤	١٤,٤	١٠,٨	١٤,٤	١٦٣,٨	٣٧,٨	٣٧,٨	٣٧,٨	٢٥,٢	٢٥,٢	٣٦	١٨	١٨	-	المهاري
٣٠٠,٦	١٠,٨	٢٨,٨	٢٨,٨	٢١,٦	٢٨,٨	١٦٣,٨	٣٧,٨	٣٧,٨	٣٧,٨	٢٥,٢	٢٥,٢	٢٨,٨	١٤,٤	١٤,٤	-	الخططية
٥٢٥,٦	٣٧٨	١٠٠,٨	١٠٠,٨	٧٥,٦	١٠٠,٨	١٤٠,٤	٣٢,٤	٣٢,٤	٣٢,٤	٢١,٦	٢١,٦	٧,٢	٣,٦	٣,٦	-	الإعداد
٣٥,٧٥	٢,٨٥	٠,٤٥	٠,٩	٠,٩	٠,٦	١٦,٧	٣,١	٢,٣	٢,٣	٥,٤	٥,٤	١٦,٢	٥,٤	٥,٤	٥,٤	مهارى حر
٣٥,٧٥	٢,٨٥	٠,٤٥	٠,٩	٠,٩	٠,٦	١٦,٧	٣,١	٢,٣	٢,٣	٥,٤	٥,٤	١٦,٢	٥,٤	٥,٤	٥,٤	مهارى حر
٣٤,٨٥	١,٩٥	٠,٤٥	٠,٩	-	٠,٦	١٦,٧	٣,١	٢,٣	٢,٣	٥,٤	٥,٤	١٦,٢	٥,٤	٥,٤	٥,٤	مهارى حر
٣٤,٨٥	١,٩٥	٠,٤٥	٠,٩	-	٠,٦	١٦,٧	٣,١	٢,٣	٢,٣	٥,٤	٥,٤	١٦,٢	٥,٤	٥,٤	٥,٤	مهارى حر
٣٦,٣٥	٣,٤٥	٠,٤٥	٠,٩	٠,٩	١,٢	١٦,٧	٣,١	٢,٣	٢,٣	٥,٤	٥,٤	١٦,٢	٥,٤	٥,٤	٥,٤	مهارى حر
٣٦,٣٥	٣,٤٥	٠,٤٥	٠,٩	٠,٩	١,٢	١٦,٧	٣,١	٢,٣	٢,٣	٥,٤	٥,٤	١٦,٢	٥,٤	٥,٤	٥,٤	مهارى حر
٣٥,٤٥	٢,٥٥	٠,٤٥	٠,٩	-	١,٢	١٦,٧	٣,١	٢,٣	٢,٣	٥,٤	٥,٤	١٦,٢	٥,٤	٥,٤	٥,٤	مهارى حر
٣٥,٤٥	٢,٥٥	٠,٤٥	٠,٩	-	١,٢	١٦,٧	٣,١	٢,٣	٢,٣	٥,٤	٥,٤	١٦,٢	٥,٤	٥,٤	٥,٤	مهارى حر
٣٣,٢	٤,٥	٠,٩	١,٨	-	١,٨	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٣,٢	٤,٥	٠,٩	١,٨	-	١,٨	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٤,٦	٦,٣	٠,٩	١,٨	١,٨	١,٨	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٤,٦	٦,٣	٠,٩	١,٨	١,٨	١,٨	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٢,٨	٤,٥	٠,٩	١,٨	-	١,٨	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٢,٨	٤,٥	٠,٩	١,٨	-	١,٨	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٤,٦	٦,٣	٠,٩	١,٨	١,٨	١,٨	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٤,٦	٦,٣	٠,٩	١,٨	١,٨	١,٨	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٧,٨	٩,٥	١,٤	٢,٧	٢,٧	٢,٧	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٧,٨	٩,٥	١,٤	٢,٧	٢,٧	٢,٧	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٥,١	٦,٨	١,٤	٢,٧	-	٢,٧	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٥,١	٦,٨	١,٤	٢,٧	-	٢,٧	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٧,٨	٩,٥	١,٤	٢,٧	٢,٧	٢,٧	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٧,٨	٩,٥	١,٤	٢,٧	٢,٧	٢,٧	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٥,١	٦,٨	١,٤	٢,٧	-	٢,٧	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٣٥,١	٦,٨	١,٤	٢,٧	-	٢,٧	٢٠,٦	٤,٤	٢,٧	٢,٧	٥,٤	٥,٤	٨,١	٢,٧	٢,٧	٢,٧	مهارى حر
٢٧,١	١١,١	١,٦	٥,٦	١,٢	٢,٧	١٢,٦	-	٣,٦	٣,٦	٢,٧	٢,٧	٣,٦	-	-	٣,٦	مهارى حر
٢٨,٩	١٢,٧	١,٦	٥,٦	٢,٨	٢,٧	١٢,٦	-	٣,٦	٣,٦	٢,٧	٢,٧	٣,٦	-	-	٣,٦	مهارى حر
٢٧,١	١١,١	١,٦	٥,٦	١,٢	٢,٧	١٢,٦	-	٣,٦	٣,٦	٢,٧	٢,٧	٣,٦	-	-	٣,٦	مهارى حر
١٩,٠	٨,٦	١,٦	١,٥	٢,٨	٢,٧	٥,٤	-	-	-	٢,٧	٢,٧	٥,٠٠	٢,٥	٢,٥	-	مهارى حر
٢١,٤	٧,٠	١,٦	١,٥	١,٢	٢,٧	٩,٤	٤	-	-	٢,٧	٢,٧	٥,٠٠	٢,٥	٢,٥	-	مهارى حر
٢٣,٠	٨,٦	١,٦	١,٥	٢,٨	٢,٧	٩,٤	٤	-	-	٢,٧	٢,٧	٥,٠٠	٢,٥	٢,٥	-	مهارى حر
٢١,٤	٧,٠	١,٦	١,٥	١,٢	٢,٧	٩,٤	٤	-	-	٢,٧	٢,٧	٥,٠٠	٢,٥	٢,٥	-	مهارى حر
٢١,٩	١٢,٧	٣,٢	٥,٦	١,٢	٢,٧	٩,٦	٤,٢	-	-	٢,٧	٢,٧	-	-	-	-	مهارى حر

٣/٦/٢- المرحلة النهائية :

وقد اشتملت على الآتى :

١- القياس البعدى.

٢- أسلوب المعالجات الإحصائية.

٣/٦/١- القياس البعدى :

تم القياس البعدى بعد نهاية الأسبوع الثانى عشر ، وكان ذلك يوم ٩/١ -
٩/٤/٢٠٠٠م وقد تم تطبيق القياسات والاختبارات بنفس ترتيب القياس القبلى.

جدول (٣٨)

الجدول الزمنى للقياس البعدى لتنفيذ الاختبارات والقياسات قيد البحث

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الوقت
١	الجمعة	٩/١/٢٠٠٠م	اختبار زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب	الرابعة بعد الظهر
٢	السبت	٩/٢/٢٠٠٠م	اختبار الرشاقة الخاص	الرابعة بعد الظهر
٣	الأحد والإثنين	٩/٣، ٩/٤/٢٠٠٠م	تحليل المباريات التجريبية لمجموعتى البحث	الرابعة بعد الظهر

٣/٦/٢- أسلوب المعالجات الإحصائية :

تأسست المعالجات الإحصائية للبحث على إيجاد الفروق بين مجموعتى البحث فى
القياسات والاختبارات (البدنية ، المهارية) قيد البحث وعلى ذلك استخدم الباحث :

أ- مقاييس النزعة المركزية.

- المتوسط الحسابى Mean .

- ١١٤ -

- الانحراف المعياري Standard Deviation .

ب- معامل الارتباط البسيط لبيرسون Person Correlation Coefficient

ج- اختبار (ت) لإيجاد الفروق T.Test .

د- مقدار النسبة المئوية للتحسن.

هـ- نسبة الاتفاق = ١٠٠ - نسبة عدم الاتفاق.

عفاف عبدالكريم (١٩٩٠) (٣٦ : ٤٥١)

$$\text{و- درجة فعالية الأداء المهارى} = \frac{\text{عدد الهجمات الناجحة}}{\text{العدد الكلى للهجمات}} \times ١٠٠$$