

الفصل الثالث

خطة إجراءات البحث

- منهج البحث.
- عينة البحث.
- أدوات جمع البيانات :
- الدراسة الاستطلاعية الأولى .
- الدراسة الاستطلاعية الثانية .
- الدراسة الاستطلاعية الثالثة .
- الدراسة الاستطلاعية الرابعة .
- خطوات إجراء التجربة.
- المعالجات الإحصائية.

- خطوات إجراء البحث :

لإجراء هذه الدراسة قام الباحث بالخطوات التالية:

1. تحديد الإطار العام للبحث ومجاله والهدف منه والعينة التي سيجرى عليها الدراسة.
2. تحديد المنهج (التجريبي) كمنهج مناسب لتحقيق أهداف البحث وتمشياً مع طبيعته و محاولة تحقيق فروضه منه بطريقة علمية.
3. تحديد وسائل القياس المستخدمة فى البحث ووسائل جمع البيانات المستخدمة فى قياس النتائج للمجموعتين.
4. القيام بعمل بعض الدراسات الاستطلاعية التى يستفيد منها الباحث فى بناء البرنامج .
5. وضع البرنامج التدريبى.
6. تثبيت المتغيرات وإجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وعمل القياس القبلى للمجموعتين.
7. القيام بعمل الدراسات الاستطلاعية اللازمة قبل بدء البرنامج .
8. تطبيق البرنامج و القيام بالتدريب حسب البرنامج الزمنى المعد لذلك ولكلا المجموعتين بالطريقتين:
- أ - البرنامج المقترح الذى أعده الباحث للمجموعة التجريبية.
- ب - البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة.
9. تطبيق الاختبارات المعدة للقياس على كلا المجموعتين فى وقت واحد وتحت نفس الظروف بعد انتهاء فترة التدريب (الفترة الزمنية المعدة للبرنامج) مباشرة.
10. تفرغ وجدولة النتائج.
11. عمل المعالجات الإحصائية للنتائج باستخدام القوانين الإحصائية المناسبة لذلك وكذلك تحليلها للتحقق من صحة الفروض.
12. استخلاص النتائج والتوصيات.

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وهدف البحث ، وقد استعان الباحث بتصميم تجريبي من مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم أخذ قياس قبلي للمجموعتين لإجراء التكافؤ بينهما وقياس بعدى للمقارنة بينهما ومعرفة مستوى التقدم.

- عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الجودو للمرحلة السنية (14 – 16) سنة من لاعبي نادى الشبان المسلمين و نادى السكة الحديد بطنطا المسجلين بالاتحاد فى الموسم التدريبى(2003 – 2004) وكانت شروط اختيار الباحث لهذه العينة أن تتوفر فيها النقاط الآتية:

1. العمر التدريبى للعينة لا يقل عن (3) سنوات .
2. لا تقل درجة حصول اللاعب للأحزمة عن الحزام البنى .
3. أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصرى للجودو للموسم (2003 – 2004) .
4. توافر الأعداد المناسبة من اللاعبين لأجراء هذه الدراسة فى كل من نادى الشبان المسلمين و السكة الحديد فى هذه المرحلة مع تعاون المسئولون لهذين الناديين مع الباحث .

وبلغ حجم المجتمع الأصى للعينة (24) لاعباً ناشئاً لرياضة الجودو حيث تم إجراء الدراسات الاستطلاعية على (8) لاعبين أما باقى العينة وهم (16) لاعباً هم أفراد العينة عند إجراء التجربة وقد تم استبعاد (4) لاعبين عند إجراء التجربة وذلك للأسباب الآتية:

- عدم انتظامهم فى التدريب .

-عدم الالتزام فى التدريب و ضعف روح المنافسة والقتال فى الأداء .

و بذلك أصبح عدد أفراد العينة عند إجراء التجربة الأساسية هو (12) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما المجموعة التجريبية وعددها (6) لاعبين ، والأخرى المجموعة الضابطة وعددها (6) لاعبين .

جدول (6)

تصنيف المجتمع الكلى لعينة الدراسة

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	لاعبى الدراسات الاستطلاعية	8	33.3 %
2	لاعبى الدراسة الأساسية	12	50 %
3	لاعبى الدراسة المستبعدين	4	16.67 %
4	العدد الكلى للعينة	24	100 %

يتضح من جدول (6) العدد الكلى لعينة البحث وهو (24) لاعب منهم (12) لاعب للدراسة الأساسية و (8) لاعب للدراسات الاستطلاعية و تم استبعاد (4) لاعب لعدم انتظامهم عند بدء البرنامج.

مجالات البحث :

أ - المجال الجغرافى:

مدينة طنطا ـ منطقة الغربية للجودو .

ب - المجال الزمنى:

يطبق البرنامج التدريبى المقترح خلال الموسم التدريبى (2003 – 2004) لمدة ثلاثة شهور .

ج - المجال البشرى :

يجرى البحث على عينة من لاعبي الجودو الناشئين تحت 16 سنة من نادى الشبان المسلمين والسكة الحديد بمدينة طنطا بمحافظة الغربية.

تجانس مجموعتى البحث:

قام الباحث بإجراء معامل الالتواء للقياسات والاختبارات المرشحة للتأكد من تجانس العينة وخلوها من التوزيعات غير الإعتدالية فى تلك الاختبارات و ذلك كما هو موضح بالجدول (7) ، (8) ، (9) ، (10) ، (11) ، (12) .

جدول (7)

البيانات الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية
فى المتغيرات الأساسية

(ن = 6)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	15.33	15.30	0.82	0.86
الوزن	64.17	61	18.30	1.28
الطول	175	175	5.73	0.46
العمر التدريبى	4.17	4.50	0.98	0.46

يتضح من جدول (7) خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك فى المتغيرات الأساسية التالية (السن ، الوزن ، الطول ، العمر التدريبى) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) .

جدول (8)

البيانات الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية
فى المتغيرات البدنية

(ن = 6)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قوة عضلات الظهر	100.95	99.50	17.30	0.07
قوة عضلات الرجلين	129.17	105.50	46.40	0.99
قوة القبضة يمين	35.27	34.50	6.96	0.39
قوة القبضة شمال	32.10	32.50	5.82	0.85
الوثب العريض	1.90	1.91	0.21	0.72
دفع كرة طبية	3.47	3.35	0.69	0.001
الانتران	72	69.50	7.64	1.53

يتضح من جدول (8) خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك فى المتغيرات البدنية التالية (قوة عضلات الظهر ، قوة عضلات الرجلين ، قوة القبضة يمين وشمال ، الوثب العريض ، دفع الكرة الطبية ، الانتران) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) .

جدول (9)

البيانات الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية
في متغيرات مهارة " هاراي - جوشي "

(ن = 6)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مجموع نقاط الرمي	59.66	57	12.53	1.24
عدد محاولات الرمي	10.50	10.50	1.05	0
في الراحة	66.33	66	1.01	0.67
النبض	167	168	5.90	1.58
بعد الأداء				

يتضح من جدول (9) خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك في متغيرات مهارة " هاراي - جوشي " التالية (مجموع نقاط الرمي ، عدد محاولات الرمي ، النبض قبل الأداء ، النبض بعد الأداء) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) .

جدول (10)

البيانات الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة
في المتغيرات الأساسية

(ن = 6)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	15	15	0.89	0
الوزن	65.33	63	18.89	1.10
الطول	172.83	172.50	6.52	0.09
العمر التدريبي	3.83	3.50	0.98	0.46

يتضح من جدول (10) خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك في المتغيرات الأساسية التالية (السن ، الوزن ، الطول ، العمر التدريبي) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) .

جدول (11)

البيانات الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة
في المتغيرات البدنية

(ن = 6)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قوة عضلات الظهر	99	103	25.63	1.47
قوة عضلات الرجلين	109.67	117.50	32.23	0.62
قوة القبضة يمين	32.80	34.50	9.24	0.59
قوة القبضة شمال	30.42	32	7.91	1.21
الوثب العريض	1.88	1.90	0.17	0.37
دفع كرة طبية	3.58	3.50	0.37	0.41
الأتزان	72.17	70	6.91	1.54

يتضح من جدول (11) خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك في المتغيرات البدنية التالية (قوة عضلات الظهر ، قوة عضلات الرجلين ، قوة القبضة يمين وشمال ، الوثب العريض ، دفع الكرة الطبية ، الاتزان) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) .

جدول (12)

البيانات الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة
في متغيرات مهارة " هاراي - جوشي "

(ن = 6)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مجموع نقاط الرمي	56.67	56.50	13.47	0.007
عدد محاولات الرمي	10	10	0.89	0.00
في الراحة	65.83	66	0.75	0.31
بعد الأداء	168	169	4.73	0.82

يتضح من جدول (12) خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك في متغيرات مهارة " هاراي - جوشي " التالية (مجموع نقاط الرمي ، عدد محاولات الرمي ، النبض قبل الأداء ، النبض بعد الأداء) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات موضع الدراسة أو التي قد تؤثر على المتغير التجريبي و ذلك كما توضحه الجداول التالية.

جدول (13)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات الأساسية

(ن = 12)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق	قيمة (ت)
	س	$\pm$ ع	س	$\pm$ ع		
السن	15.33	0.82	15	0.89	0.33	0.67
الوزن	64.17	18.30	65.33	18.89	1.17	0.11
الطول	175	5.73	172.83	6.52	2.17	0.61
العمر التدريبي	4.17	0.98	3.83	0.98	0.33	0.59

*مستوي المعنوية عند $0.05 = 2.23$.

يتضح من جدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الأساسية التالية (السن ، الوزن ، الطول ، العمر التدريبي) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (0.67 ، 0.11 ، 0.61 ، 0.59) أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 (2.23) مما يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

جدول (14)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
فى المتغيرات البدنية

(ن = 12)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق	قيمة (ت)
	س	±ع	س	±ع		
قوة عضلات الظهر	100.59	17.28	99	25.63	1.95	0.15
قوة عضلات الرجلين	129.17	46.40	109.67	32.23	19.50	0.85
قوة القبضة يمين	35.27	6.96	32.80	9.24	2.47	0.52
قوة القبضة شمال	32.10	5.82	30.42	7.92	1.68	0.42
الوثب العريض	1.90	0.21	1.88	0.17	2.83	0.25
دفع كرة طبية	3.47	0.69	3.58	0.37	0.12	0.37
الاتزان	72	7.64	72.17	6.91	0.17	0.40

*مستوى المعنوية عند $0.05 = 2.23$.

يتضح من جدول (14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى المتغيرات البدنية التالية (قوة عضلات الظهر ، قوة عضلات الرجلين ، قوة القبضة يمين ، قوة القبضة شمال ، الوثب العريض ، دفع كرة طبية ، الاتزان) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالى (0.15 ، 0.85 ، 0.52 ، 0.42 ، 0.25 ، 0.37 ، 0.40) أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 (2.23) مما يدل على وجود تكافؤ بين مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات البدنية السابقة .

جدول (15)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
فى متغيرات مهارة " هاراي - جوشى "

ن = 12

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		م ف	قيمة (ت)
	س	±ع	س	±ع		
مجموع نقاط الرمي	59.67	12.53	56.67	13.47	3	0.40
عدد محاولات الرمي	10.50	1.05	10	0.89	0.50	0.89
النبض	66.33	1.03	65.83	0.75	0.50	0.96
	167	5.90	168	4.73	1	0.32

* مستوى المعنوية عند 0.05 = 2.23 .

يتضح من جدول (15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى متغيرات مهارة " هاراي - جوشى " التالية (مجموع نقاط الرمي ، عدد محاولات الرمي ، النبض قبل الأداء ، النبض بعد الأداء) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (0.40 ، 0.89 ، 0.96 ، 0.32) أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 (2.23) مما يدل على وجود تكافؤ بين مجموعتي البحث فى هذه المتغيرات المهارية .

- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

على ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرتبطة وطبقاً لمتطلبات البحث الحالى استخدم الباحث بعض الأجهزة والأدوات التالية :

- ميزان طبي لقياس والوزن .
- ساعة إيقاف .
- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- جهاز مانوميتر لقياس قوة القبضة .
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين .
- كرة طبية 3 كجم .
- جهاز فيديو .
- بساط جودو " تاتامي - Tatame "
- كاميرا تصوير تلفزيوني .

- جهاز تليفزيون .
- استمارات تسجيل نتائج اللاعبين .

- القياسات والاختبارات المستخدمة فى البحث:

قام الباحث بعمل مسح شامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة وذلك لمعرفة القياسات الانثروبومترية والاختبارات البدنية واختبارات فعالية الأداء المهارى المناسبة للبحث الحالى وخلص الباحث إلى إمكانية استخدام القياسات والاختبارات التالية:

أ. القياسات الانثروبومترية :

- قياس الوزن.
- قياس الطول.
- قياس طول الذراع .

ب. الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث :

- اختبار قوة القبضة لقياس القوة العضلية لقبضة اليدين بجهاز (المانوميتر) مرفق (4) .
(36 : 103)
 - اختبار قوة الظهر والرجلين لقياس القوة العضلية الثابتة للظهر والرجلين بجهاز (الديناموميتر) مرفق (4) .
(36 : 101 – 102)
 - اختبار دفع كرة طبية (3 كجم) باليدين لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين مرفق (4) .
(36 : 105)
 - اختبار الوثب و التوازن فوق العلامات لقياس التوازن مرفق (4) .
(36 : 128)
- والاختبارات المستخدمة قد قام ياسر عبد الرؤوف (1998) بمعاملتها علمياً من حيث الصدق ، الثبات ، الموضوعية .
(36 : 38 – 40)

ج. اختبار تقييم فعالية الأداء المهارى :

- اختبار تقييم فعالية الأداء المهارى لمهارة " هاراي – جوشى " باستخدام ثلاثة لاعبين مرفق (4) .
- وقد تم استخدام اختبار تقييم فعالية الأداء المهارى نقلاً عن مراد طرفة (2001).
(30 : 412 – 413)

شروط المحكمين :

- وتم تقييم الفعالية عن طريق المحكمين ممن تتوافر فيهم الشروط التالية :
- حكم معتمد من الاتحاد المصري للجودو والايكيدو والسومو ومقيد للموسم 2003/2004 م .
- أن يكون حكم درجة أولى على الأقل .
- ان يكون من حكام بطولات المواهب . مرفق (1)

- خطوات إجراء التجربة :

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار العينة ، يقوم الباحث بعمل بعض الخطوات والإجراءات الهامة للدراسة و التي تساعد على سير تجربة البحث بطريقة علمية سليمة وصحيحة وكانت تلك الإجراءات كما يلي:

المرحلة التمهيدية :

- واشتملت على:
- 1- اختيار المساعدين.
- 2- الدراسات الاستطلاعية.
- 3- القياس القبلي.

1. اختيار المساعدين:

تم اختيار مجموعة المساعدين من المدربين والباحثين في مجال رياضة الجودو للمساعدة في إجراء القياسات و الاختبارات المستخدمة في البحث . هذا و قد قام الباحث بشرح وتوضيح أهداف الدراسة للمساعدين و مدى فائدة النتائج التي سوف تستخلص من هذه الدراسة بالإضافة إلى توضيح القياسات والاختبارات المختارة وطريقة التسجيل في الاستمارات المخصصة لذلك .

2. الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدة دراسات استطلاعية في الفترة من 5 / 7 / 2003 حتى 13 / 9 / 2003 على عينة مكونة من (8) لاعبين من لاعبي نادي الشبان المسلمين ونادي السكة الحديد من نفس المرحلة السنية للاعبين عينة البحث وقد استهدفت هذه الدراسات الاستطلاعية ما يلي :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من 5 / 7 / 2003 حتى 12 / 7 / 2003 .

وهدفت هذه الدراسة إلى:

التوصل إلى الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الجودو وأثارها على " الكومى - كاتا " و مدى أهميتها فى البحث الحالى.

وقد تم إنجاز هذه الدراسة من خلال:

إجراء المسح المرجعى الشامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة التى اهتمت بدراسة الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو أو تناولت تحديدها إضافة إلى الاستفادة من استمارة استطلاع لرأى الخبراء حول أهم الصفات البدنية الخاصة " للكومى - كاتا " لدى لاعبى الجودو مرفق (3) .

و من المراجع التى استند إليها الباحث دراسة ياسر عبد الرؤوف (1994) (35) ، ودراسة محمد شداد (1996) (24) فى تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة للاعبى الجودو فى البحث الحالى حيث قام الباحث باختيار أعلى الصفات البدنية فى الأهمية النسبية حسب الترتيب فى هاتين الدراستين وكانت هذه الصفات هى:

- القوة العضلية (بالإضافة إلى أن استمارة استطلاع رأى الخبراء والتى أظهرت أنها تأتى فى مقدمة الصفات البدنية الخاصة " للكومى - كاتا ") .
- القوة المميزة بالسرعة.
- السرعة .
- الاتزان .

وتم إضافة عنصرى السرعة والاتزان إلى عنصرى (القوة ، القوة المميزة بالسرعة) لأهميتها للاعب الجودو طبقاً لدراسة محمد السيد (1998) (22) ، ودراسة أحمد عبد المنعم (2000) (1) ، ويذكر مراد طرفة (2001) (30) أن الاتزان يحتل المرتبة الأولى لدى لاعب الجودو ، ولكى يتسم البرنامج بالشمولية طبقاً لما أشار إليه مفتى إبراهيم (1996) من أن الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته واحدة من أهم أساسيات تدريب الناشئين حيث أن شمولية التدريب نعنى بها أن تكون تنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية شاملة ومتزنة قدر

الإمكان للناشئين وخاصة فى المراحل السنية المبكرة ، إذ أن خصوصية التدريب أمر وارد فى مراحل سنية تالية بعد تخطى المرحلة الأولى .
(33 : 216)

- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من 17 / 7 / 2003 حتى 23 / 7 / 2003 .

وهدفت هذه الدراسة إلى:

تحديد المهارات الهجومية الأكثر شيوعاً واستخداماً فى اللعب من أعلى فى الجودو والاستفادة من هذا التحديد فى اختيار المهارة قيد البحث الحالى .
وقد أمكن للباحث تنفيذ هذه الدراسة الاستطلاعية من خلال :

- الاستفادة من المراجع العلمية والدراسات السابقة من تحديدهم واستخدامهم للمهارات الحركية الأكثر شيوعاً فى المنافسات المختلفة ومنها دراسة محمد شداد (1996) حيث جاء ترتيب مهارة " هاراي - جوشي " الثانى فى التكرار لمجموعة المهارات الهجومية للاعبى الأوزان الثقيلة والمتوسطة ، والرابع فى التكرار لمجموعة الأوزان الخفيفة .
(24 : 83 - 88)
- الاستفادة من التحليلات الفنية لبطولة العالم للشباب الأخيرة والتي أقيمت بكوريا فى ديسمبر (2002) (45) و التى أمكن للباحث التوصل و الحصول على هذه التحليلات والتي أظهرت أن مهارة (هاراي - جوشي " Harai - Goshi) من أكثر المهارات استخداماً فى الرمى من أعلى " Nage - Waza " .
- الاستفادة من آراء الخبراء حول أهم الصفات الحركية الأكثر استخداماً فى رياضة الجودو وذلك لتطبيقها فى البحث الحالى .

نتائج الدراسة الثانية:

أمكن للباحث التعرف على المهارات الحركية الأكثر شيوعاً فى اللعب من أعلى فى الجودو داخل المنافسات والاستفادة من ذلك فى تحديد مهارة البحث حيث تم تحديد مهارة (هاراي - جوشي) .

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من 21 / 8 / 2003 حتى 30 / 8 / 2003 .
حيث تم تطبيق هذه الدراسة على مجموعة من اللاعبين خارج عينة البحث الأساسية ومن
المرحلة السنية للعينة .
وهدفت هذه الدراسة إلى:

- تحديد أماكن إجراء الاختبارات والمقاييس.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياس والتسجيل.
- التعرف على الصعوبات التى تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

- تجهيز أماكن إجراء الاختبارات .
- التأكد من صلاحية جميع الأدوات والأجهزة المساعدة فى البحث .
- تفهم المساعدين لشروط تطبيق الاختبارات ودقتهم فى تسجيل النتائج .
- تحديد الفترة الزمنية التى تستغرقها الاختبارات والقياسات .
- تحديد فترات الراحة البينة بين الاختبارات .
- تحديد الترتيب المناسب لأداء الاختبارات .

- الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من 1 / 9 / 2003 حتى 13 / 9 / 2003.
حيث تم تطبيق هذه الدراسة على مجموعة من اللاعبين خارج عينة البحث الأساسية.
وهدفت هذه الدراسة إلى:

1. تطبيق أجزاء من البرنامج على عينة الدراسة الأساسية .
2. التعرف على الصعوبات و ما قد يستجد من مشكلات عند تطبيق البرنامج .
3. التأكد من ملائمة البرنامج و سلامته للعينة قيد الدراسة.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

- تم تحديد الصعوبات التى قد تظهر أثناء تطبيق البرنامج و كيفية مواجهتها.
- تحديد الشدة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية.

جدول (16)

التوزيع الزمني للدراسات الاستطلاعية قيد الدراسة

م	الدراسة	الفترة الزمنية
1	الدراسة الاستطلاعية الأولى	2003 / 7 / 5 حتى 2003 / 7 / 12
2	الدراسة الاستطلاعية الثانية	2003 / 7 / 17 حتى 2003 / 7 / 23
3	الدراسة الاستطلاعية الثالثة	2003 / 8 / 21 حتى 2003 / 8 / 30
4	الدراسة الاستطلاعية الرابعة	2003 / 9 / 1 حتى 2003 / 9 / 13

يتضح من جدول (16) التوزيع الزمني للدراسات الاستطلاعية التي قام بها الباحث حيث كانت في الفترة من 2003/ 7 / 5 حتى 2003/ 9 / 13 و ذلك من خلال إنجاز أربع دراسات استطلاعية.

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية و المهارية وتم أخذ تلك القياسات في الفترة من 2003 / 9 / 14 إلى 2003 / 9 / 16 . وقد تم عمل القياسات على النحو التالي :

اليوم الأول :

يوم الأحد الموافق 2003 / 9 / 14 م حيث طبق الباحث فيه جميع القياسات والاختبارات البدنية على جميع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

اليوم الثاني :

في يوم الثلاثاء الموافق 2003 / 9 / 16 طبق الباحث الاختبارات الخاصة بفعالية الأداء المهارى للمهارة الحركية قيد البحث على جميع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

- المرحلة الأساسية:

واشتملت على ما يلي:

1- خطوات بناء البرنامج.

2- تطبيق البرنامج.

خطوات بناء البرنامج:

- 1- تحديد الهدف من البرنامج.
- 2- تحديد أسس وضع البرنامج.
- 3- تخطيط البرنامج.

أولاً: الهدف من البرنامج :

تصميم برنامج تدريبي نوعى والتعرف على تأثير البرنامج التدريبى على فعالية الأداء المهارى (للمهارة قيد البحث) لدى ناشئى رياضة الجودو فى المرحلة السنية (14 - 16) سنة

ثانياً: أسس وضع البرنامج :

1. أن يحقق البرنامج الأهداف التى وضع من أجلها.
2. ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث.
3. تحديد فترة البرنامج و تقسيمها وتحديد شدة الأحمال التدريبية بها.
4. مراعاة فترات الراحة و نوعها سواء كانت نشطة أو سلبية خلال تنفيذ البرنامج.

ثالثاً: تخطيط البرنامج :

من خلال الأبحاث والمراجع العلمية التى تناولت وضع البرامج التدريبية فى رياضة الجودو والرياضات المشابهة وهى دراسة ياسر عبد الرؤوف (1994)، ودراسة أحمد عبد المنعم (2000) ، دراسة أيهاب صبرى (2000) ، ودراسة نبيل الشوربجى (2000) و دراسة عماد السرسى (2001) ومن خلال عرض النتائج على الخبراء فى مجال التدريب لرياضة الجودو بصفة خاصة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

جدول (17)

النتائج المستخلصة من رأى الخبراء فى عناصر
البرنامج التدريبى المقترح

م	عناصر البرنامج	النتائج المستخلصة فى عناصر البرنامج
1	مدة البرنامج	ثلاثة شهور
2	عدد الأسابيع	أثنى عشر أسبوعاً
3	عدد الوحدات التدريبية	36 وحدة تدريبية
4	الأحمال التدريبية	متوسط ، أقل من الأقصى ، أقصى
5	الاختبارات المستخدمة	1. اختبار قوة القبضة لليدين
		2. اختبار قوة عضلات الظهر
		3. اختبار قوة عضلات الرجلين
		4. اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين
		5. اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين
		6. اختبار الاتزان
		7. اختبار فعالية الأداء المهارى للمهارة قيد البحث قبلى وبعدى

و قد قام الباحث بعد حصوله على تلك العناصر الأساسية للبرنامج المقترح بوضع البرنامج التدريبى مستفيداً من المسح المرجعى للمراجع العلمية والدراسات السابقة و آراء الخبراء فى تجميع عدد مناسب من التمرينات البدنية الهامة التى تخص رياضة الجودو وتجميع عدد مناسب أيضاً من أشكال التدريبات المهارية والخططية فى رياضة الجودو والتى تعرف بالراندورى Randori Forms التى تعتبر من التمرينات الهامة والمفيدة لعملية مسك البدلة " الكومى - كاتا " فى البحث الحالى كذلك استطاع الباحث استخدام تمرينات الشرائط المطاطية داخل البرنامج فى الجزء البدنى وخلال الجزء المهارى أيضاً مستفيداً من مراد طرفه (2001) ودراسة عماد السرسى (2001) فى تقنين تدريباته وذلك لأهميته فى تنمية القوة المتفجرة عند استخدامه فى أداء مهارة معينة ، وتم عرض البرنامج على الخبراء فى مجال تدريب رياضة الجودو بعد تصميمه مرة أخرى وتم عمل التعديلات التى أوصى بها الخبراء حتى أقرروا بمدى صلاحية ومناسبة البرنامج لتحقيق الهدف الذى وضع من أجله .

خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

1. اشتملت فترة البرنامج على كل من فترة الأعداد العام والخاص وصولاً إلى فترة المنافسات في نهاية البرنامج.
2. تم تحديد عدد الأسابيع داخل البرنامج المقترح وتوزيع عدد الوحدات التدريبية في كل أسبوع وصولاً إلى العدد النهائي في كل شهر من الأشهر الثلاثة للبرنامج.

جدول (18)

توزيع (عدد ، زمن) الوحدات التدريبية ، والزمن الأسبوعي للبرنامج
و توزيعهم على أشهر البرنامج الثلاثة

فترة البرنامج													المحتوى أسابيع البرنامج
الجموع	الشهر الثالث				الشهر الثاني				الشهر الأول				
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	عدد الوحدات التدريبية
—	105	120	105	120	120	120	105	120	120	105	120	120	زمن الوحدات التدريبية
4140	315	360	315	360	360	360	315	360	360	315	360	360	الزمن الأسبوعي

يتضح من جدول (18) عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج ومدة البرنامج و أسابيعه وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وذلك أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) وقد تراوحت زمن الوحدة التدريبية ما بين (105 ، 120) دقيقة وتراوح الزمن الأسبوعي ما بين (315 ، 360) دقيقة والزمن الكلي للبرنامج أمكن حسابه بجمع أزمنة الإثنين عشر أسبوعاً = 4140 دقيقة.

و قد قام الباحث بتحديد زمن الوحدة التدريبية من واقع زمن الوحدة التدريبية المتبع تنفيذه من قبل خبراء تدريب رياضة الجودو داخل مصر حيث يعتبر زمن (120) دقيقة هو متوسط الزمن المستخدم لهذه المرحلة السنوية بالإضافة إلى أن زمن البرنامج التقليدي الذي كان يتبع مع المجموعة الضابطة هو زمن (120) دقيقة و قد قام الباحث باستخدام زمن (105) دقيقة في البرنامج التدريبي المقترح و ذلك لرؤية الباحث من تناسب هذا الزمن بالنسبة لعينة البحث

الحالية و الفترة الأخيرة من البرنامج و ذلك بما يتوافق مع شدة الحمل التدريبي فى نهاية البرنامج التدريبي للاقتراب من فترة المنافسة التى تصل إليها عينة البحث فى نهاية البرنامج.

3. توزيع نسب الإعداد (البدنى ، المهارى ، الخططى) على البرنامج ككل.

جدول (19)

توزيع نسب و زمن الإعداد خلال البرنامج كله

نوع الإعداد	النسبة المئوية	زمن الإعداد من الزمن الكلى للبرنامج
الإعداد البدنى	40 %	1656 ق
الإعداد المهارى	30 %	1242 ق
الإعداد الخططى	30 %	1242 ق
المجموع	100 %	4140 ق

يتضح من جدول (19) توزيع نسب الإعداد خلال البرنامج وزمن كل نوع من الزمن الكلى للبرنامج حيث كانت نسبة الأعداد البدنى 40 % والزمن الكلى للإعداد البدنى (1656) دقيقة وكانت نسبة الإعداد الخططى والإعداد المهارى 30 % لكل منهما والزمن الكلى لكل منهما (1242) دقيقة من الزمن الكلى الذى يبلغ (4140) دقيقة.

4. توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من أسابيع البرنامج:

جدول (20)

توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من أسابيع البرنامج

نسبة الإعداد	فترة البرنامج														نوع الإعداد	
	الشهر الأول					الشهر الثانى					الشهر الثالث					
	1	2	3	4	مجموع	5	6	7	8	مجموع	9	10	11	12		مجموع
البدنى	5.7	5	4	4.7	19.4	4	3.6	3.1	2.3	13	2	2	2	1.6	7.6	40
المهارى	3	2.7	2.6	3	11.3	3	2	3	3	11	3	1.7	2	1	7.7	30
الخططى	-	1	1	1	3	1.7	2	2.6	3.4	9.7	3.7	3.9	4.7	5	17.3	30
المجموع	8.7	8.7	7.6	8.7	33.7	8.7	7.6	8.7	8.7	33.7	8.7	7.6	8.7	7.6	32.6	100

يتضح من جدول (20) نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من الأسابيع المكونة للبرنامج ككل (12) أسبوع حيث وزعت نسبة الإعداد (البدنى ، المهارى ، الخططى) على أجزاء البرنامج مع مراعاة التدرج السليم من شهر إلى شهر وذلك طبقاً لمتطلبات تطور البرنامج وهدفه والأصول العلمية فى بناء البرامج.

5. توزيع أزمدة محتوى الإعداد فى كل شهر من البرنامج طبقاً لنسبته فى نفس الشهر:

- زمن الإعداد البدنى فى الشهر الأول $= 19.4 \times 100/4140 = 803.2$ دقيقة
- زمن الإعداد المهارى فى الشهر الأول $= 11.3 \times 100/4140 = 467.8$ دقيقة
- زمن الإعداد الخططى فى الشهر الأول $= 3 \times 100/4140 = 124$ دقيقة
- زمن الإعداد ككل فى الشهر الأول $= 33.7 \times 100/4140 = 1395$ دقيقة
- زمن الإعداد البدنى فى الشهر الثانى $= 13 \times 100/4140 = 538.2$ دقيقة
- زمن الإعداد المهارى فى الشهر الثانى $= 11 \times 100/4140 = 455.4$ دقيقة
- زمن الإعداد الخططى فى الشهر الثانى $= 9.7 \times 100/4140 = 401.4$ دقيقة
- زمن الإعداد ككل فى الشهر الثانى $= 33.7 \times 100/4140 = 1395$ دقيقة
- زمن الإعداد البدنى فى الشهر الثالث $= 7.6 \times 100/4140 = 314.6$ دقيقة
- زمن الإعداد المهارى فى الشهر الثالث $= 7.7 \times 100/4140 = 318.8$ دقيقة
- زمن الإعداد الخططى فى الشهر الثالث $= 17.3 \times 100/4140 = 716.6$ دقيقة
- زمن الإعداد ككل فى الشهر الثالث $= 32.6 \times 100/4140 = 1350$ دقيقة

جدول (21)

توزيع أزمدة محتوى أنواع الإعداد فى كل شهر من أشهر البرنامج
طبقاً لمجموع نسبته فى نفس الشهر

المجموع %	فترة البرنامج			نوع الإعداد
	الشهر الأول	الشهر الثانى	الشهر الثالث	
إعداد بدنى	803.2	538.2	314.6	1656 ق
إعداد مهارى	467.8	455.4	318.8	1242 ق
إعداد خطى	124	401.4	716.6	1242 ق
المجموع	1395	1395	1350	4140 ق

يتضح من جدول (21) الزمن الكلى لكل نوع من أنواع الإعداد (البدنى ، المهارى ، الخطى) فى كل شهر من الأشهر الثلاثة للبرنامج التدريبى و المجموع الكلى لأزمدة الأعداد المختلفة فى نفس الشهر .

6. توزيع أزمدة محتوى الإعداد فى كل أسبوع طبقاً لنسبته داخل البرنامج:

$$\begin{aligned}
 &\text{زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الأول} = 5.7 \times 100/4140 = 235.8 \text{ دقيقة} \\
 &\text{زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الأول} = 3 \times 100/4140 = 124.2 \text{ دقيقة} \\
 &\text{زمن الإعداد الخطى فى الأسبوع الأول} = - \times 100/4140 = - \text{ دقيقة} \\
 &\text{زمن الإعداد ككل فى الأسبوع الأول} = 8.7 \times 100/4140 = 360 \text{ دقيقة} \\
 &\text{زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الثانى} = 5 \times 100/4140 = 207 \text{ دقيقة} \\
 &\text{زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الثانى} = 2.7 \times 100/4140 = 111.6 \text{ دقيقة} \\
 &\text{زمن الإعداد الخطى فى الأسبوع الثانى} = 1 \times 100/4140 = 41.4 \text{ دقيقة} \\
 &\text{زمن الإعداد ككل فى الأسبوع الثانى} = 8.7 \times 100/4140 = 360 \text{ دقيقة} \\
 &\text{زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الثالث} = 4 \times 100/4140 = 165.8 \text{ دقيقة} \\
 &\text{زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الثالث} = 2.6 \times 100/4140 = 107.8 \text{ دقيقة} \\
 &\text{زمن الإعداد الخطى فى الأسبوع الثالث} = 1 \times 100/4140 = 41.4 \text{ دقيقة} \\
 &\text{زمن الإعداد ككل فى الأسبوع الثالث} = 7.6 \times 100/4140 = 315 \text{ دقيقة}
 \end{aligned}$$

دقيقة	194.6	=	$100/4140 \times 4.7$	=	زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الرابع
دقيقة	124	=	$100/4140 \times 3$	=	زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الرابع
دقيقة	41.4	=	$100/4140 \times 1$	=	زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع الرابع
دقيقة	360	=	$100/4140 \times 8.7$	=	زمن الإعداد ككل فى الأسبوع الرابع
دقيقة	165.6	=	$100/4140 \times 4$	=	زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الخامس
دقيقة	124	=	$100/4140 \times 3$	=	زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الخامس
دقيقة	70.4	=	$100/4140 \times 1.7$	=	زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع الخامس
دقيقة	360	=	$100/4140 \times 8.7$	=	زمن الإعداد ككل فى الأسبوع الخامس
دقيقة	149.4	=	$100/4140 \times 3.6$	=	زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع السادس
دقيقة	82.8	=	$100/4140 \times 2$	=	زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع السادس
دقيقة	82.8	=	$100/4140 \times 2$	=	زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع السادس
دقيقة	315	=	$100/4140 \times 7.6$	=	زمن الإعداد ككل فى الأسبوع السادس
دقيقة	128.3	=	$100/4140 \times 3.1$	=	زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع السابع
دقيقة	124	=	$100/4140 \times 3$	=	زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع السابع
دقيقة	107.7	=	$100/4140 \times 2.6$	=	زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع السابع
دقيقة	360	=	$100/4140 \times 8.7$	=	زمن الإعداد ككل فى الأسبوع السابع
دقيقة	95.3	=	$100/4140 \times 2.3$	=	زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الثامن
دقيقة	124	=	$100/4140 \times 3$	=	زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الثامن
دقيقة	140.7	=	$100/4140 \times 3.4$	=	زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع الثامن
دقيقة	360	=	$100/4140 \times 8.7$	=	زمن الإعداد ككل فى الأسبوع الثامن
دقيقة	82.8	=	$100/4140 \times 2$	=	زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع التاسع
دقيقة	124	=	$100/4140 \times 3$	=	زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع التاسع
دقيقة	153.2	=	$100/4140 \times 3.7$	=	زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع التاسع
دقيقة	360	=	$100/4140 \times 8.7$	=	زمن الإعداد ككل فى الأسبوع التاسع

دقيقة	82.8	=	$100/4140 \times 2$	=	زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع العاشر
دقيقة	70.4	=	$100/4140 \times 1.7$	=	زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع العاشر
دقيقة	161.8	=	$100/4140 \times 3.9$	=	زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع العاشر
دقيقة	315	=	$100/4140 \times 7.6$	=	زمن الإعداد ككل فى الأسبوع العاشر
دقيقة	82.8	=	$100/4140 \times 2$	=	زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الحادى عشر
دقيقة	82.8	=	$100/4140 \times 2$	=	زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الحادى عشر
دقيقة	194.4	=	$100/4140 \times 4.7$	=	زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع الحادى عشر
دقيقة	360	=	$100/4140 \times 8.7$	=	زمن الإعداد ككل فى الأسبوع الحادى عشر
دقيقة	66.6	=	$100/4140 \times 1.6$	=	زمن الإعداد البدنى فى الأسبوع الثانى عشر
دقيقة	41.4	=	$100/4140 \times 1$	=	زمن الإعداد المهارى فى الأسبوع الثانى عشر
دقيقة	207	=	$100/4140 \times 5$	=	زمن الإعداد الخططى فى الأسبوع الثانى عشر
دقيقة	315	=	$100/4140 \times 7.6$	=	زمن الإعداد ككل فى الأسبوع الثانى عشر

جدول (22)

توزيع أزمدة محتوى الإعداد فى كل أسبوع طبقاً
لنسبته داخل البرنامج

فترة البرنامج													نوع الإعداد وإستراتيجيات البرنامج
زمن الإعداد ق	الشهر الثالث				الشهر الثانى				الشهر الأول				
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1656	66.6	82.8	82.8	82.8	95.3	128.3	149.4	165.6	194.6	165.8	207	235.8	البدنى
1242	41.4	82.8	70.4	124	124	124	82.8	124	124	107.8	111.6	124.2	المهارى
1242	207	194.4	161.8	153.2	140.7	107.7	82.8	70.4	41.4	41.4	41.4		الخطى
4140	315	360	315	360	360	360	315	360	360	315	360	360	المجموع

يتضح من جدول (22) توزيع أزمدة كل نوع من أنواع الإعداد المختلفة فى البرنامج
التدريبي المقترح لكل أسبوع طبقاً لنسبته فى نفس الأسبوع .

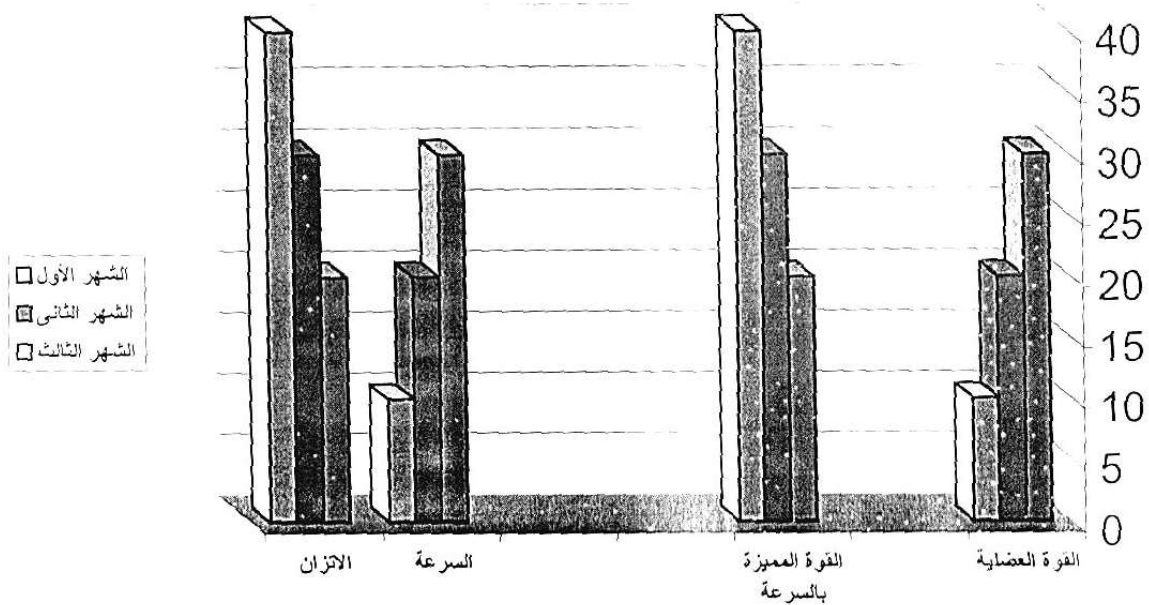
7. توزيع نسب أزمنة الإعداد البدنى و المهارى و الخططى على جزيئاته فى كل أسبوع.
أ- توزيع نسب الإعداد البدنى :

جدول (23)

توزيع نسب محتوى الإعداد البدنى على الصفات البدنية الخاصة
بلاعبي الجودو و " الكومى - كاتا " خلال أشهر البرنامج

الصفات البدنية	فترة البرنامج		
	الشهر الأول	الشهر الثانى	الشهر الثالث
القوة العضلية	30%	20%	10%
القوة المميزة بالسرعة	20%	30%	40%
السرعة	30%	20%	10%
الاتزان	20%	30%	40%
المجموع	100%	100%	100%

يتضح من جدول (23) توزيع نسب الإعداد البدنى على كل صفة من الصفات البدنية
الخاصة بلاعبي الجودو و " الكومى - كاتا " و البرنامج المقترح على كل شهر فى البرنامج



شكل (2)

توزيع نسب محتوى الإعداد البدنى على الصفات البدنية الخاصة
بلاعبي الجودو و " الكومى - كاتا " خلال أشهر البرنامج

ب - توزيع أزمدة الإعداد البدنى على كل صفة من الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الجودو فى كل أسبوع من أسابيع البرنامج:

جدول (24)

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

نوع الإعداد	أشهر وأسابيع البرنامج	فترة البرنامج											
		الشهر الأول				الشهر الثاني				الشهر الثالث			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
المجموع	235.6	207	165.6	194.6	165.6	149.4	128.2	95.2	82.8	82.8	82.8	66.2	1656
الاتزان	47.2	41.4	33.2	38.9	49.6	44.8	38.5	28.5	33.2	33.2	33.2	26.5	448.2
السرعة	70.7	62.1	49.6	58.4	33.2	29.9	25.6	19.1	8.2	8.2	8.2	6.6	379.8
القوة المميزة بالسرعة	47.2	41.4	33.2	38.9	49.6	44.8	38.5	28.5	33.2	33.2	33.2	26.5	448.2
القوة العضلية	70.7	62.1	49.6	58.4	33.2	29.9	25.6	19.1	8.2	8.2	8.2	6.6	379.8

يتضح من جدول (24) توزيع أزمدة الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الجودو داخل الإعداد البدنى وذلك لكل أسبوع فى البرنامج التدريبى .

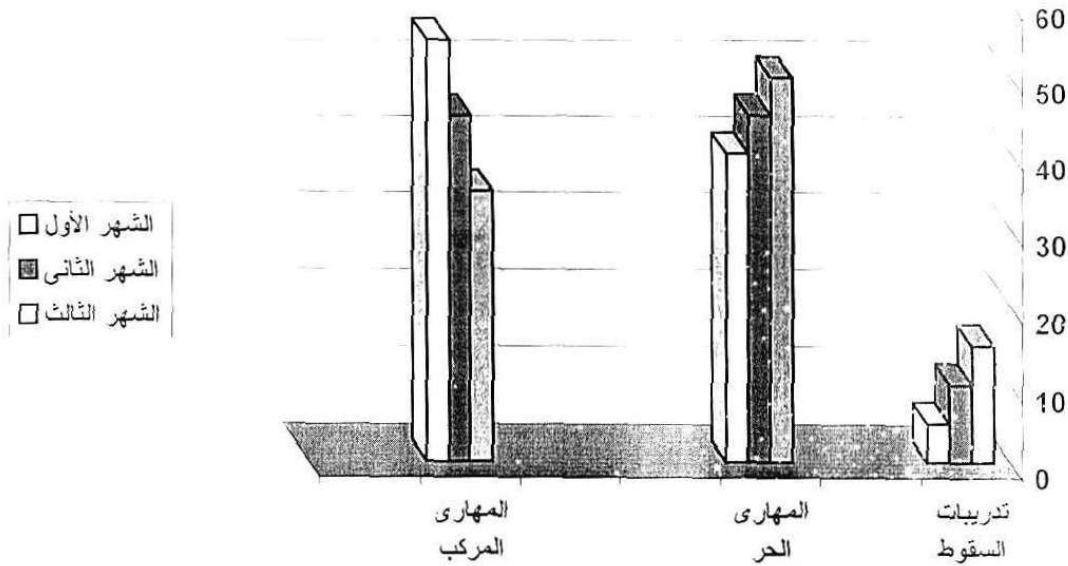
ج - توزيع نسب أزمدة الإعداد المهارى على أجزائه :

جدول (25)

توزيع نسب الإعداد المهارى على أجزائه لكل شهر من أشهر البرنامج

نوع الإعداد المهارى	فترة البرنامج			أشهر البرنامج
	الشهر الأول	الشهر الثانى	الشهر الثالث	
تدريبات السقوط	%15	%10	%5	
المهارى الحر	%50	%45	%40	
المهارى المركب	%35	%45	%55	
المجموع	%100	%100	%100	

يتضح من جدول (25) توزيع نسب أزمدة أنواع الإعداد المهارى فى كل شهر من أشهر البرنامج التدريبى المقترح.



شكل (3)

توزيع نسب الإعداد المهارى على أجزائه لكل شهر من أشهر البرنامج

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

جدول (26)

توزيع أزمدة الإعداد المهارى على كل أسبوع من أسابيع البرنامج

زمن الإعداد (ق)	فترة البرنامج												أشهر وأسابيع البرنامج نوع الإعداد
	الشهر الثالث				الشهر الثانى				الشهر الأول				
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
تدريبات سقوط	132.5	2.3	4.2	3.6	6.4	12.4	12.4	8.4	12.6	18.6	16.2	16.8	18.6
المهارى الحر	566.2	16.7	33.1	28.1	49.6	55.8	55.8	37.2	55.8	62.2	53.8	55.8	62.2
المهارى المركب	543.3	22.6	45.5	38.6	68.2	55.8	55.8	37.2	55.8	43.4	37.6	39	43.4
المجموع	1242	41.4	82.8	70.3	124.2	124.2	124.2	82.8	124.2	124.2	107.6	111.6	124.2

يتضح من جدول (26) توزيع أزمنة كل نوع من أنواع الإعدادات المهارى فى كل أسبوع من الأسابيع المكونة للبرنامج التدريبى المقترح طبقاً لنسبة كل نوع فى كل شهر من البرنامج.

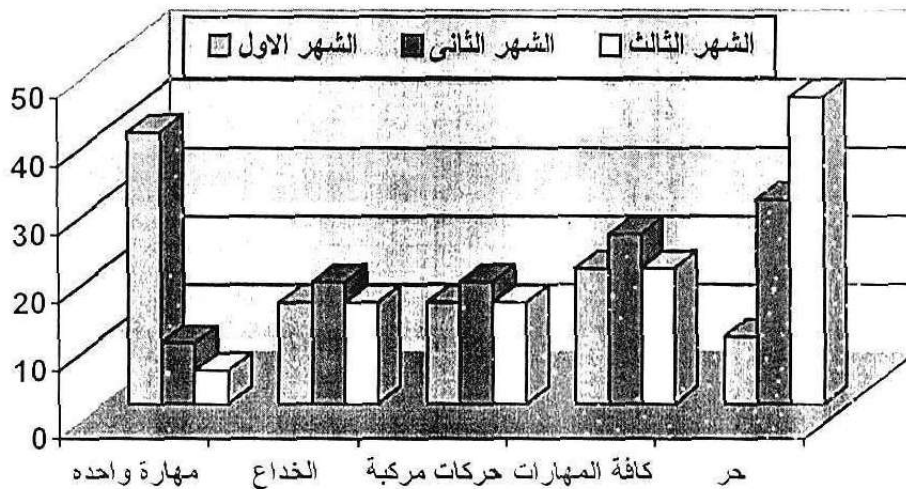
هـ - توزيع نسب أزمنة الإعدادات الخططى على أجزائه فى كل شهر من أشهر البرنامج:

جدول (27)

توزيع نسب أزمنة الإعدادات الخططى على أجزائه لكل شهر من أشهر البرنامج

فترة البرنامج			اشهر البرنامج
الشهر الثالث	الشهر الثانى	الشهر الأول	نوع الإعدادات الخططى
%5	%9	%40	الهجوم باستخدام مهارة واحدة محددة
%15	%18	%15	الهجوم مع استخدام الخداع قبل المهارة
%15	%18	%15	الهجوم باستخدام حركات مركبة بعد المهارة
%20	%25	%20	الهجوم باستخدام كافة المهارات
%45	%30	%10	مبارانى حر لكل لاعب هجوماً و دفاعاً
%100	%100	%100	المجموع

يتضح من جدول (27) توزيع نسب أزمنة الإعدادات الخططى على أجزائه المختلفة فى كل شهر من أشهر البرنامج المقترح.



شكل (4)

توزيع نسب أزمنة الإعدادات الخططى على أجزائه لكل شهر من أشهر البرنامج

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

جدول (28)

توزيع أزمدة الإعداد الخططى على أسابيع البرنامج

زمن الإعداد (ق)	فترة البرنامج												أشهر وأسابيع البرنامج الإعداد الخططى
	الشهر الثالث				الشهر الثانى				الشهر الأول				
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
121	10.3	9.7	8	7.6	12.6	9.6	7.4	6.3	16.5	16.5	16.5	-	هجوم بمهارة فقط
197.9	31	29.1	24.2	22.9	25.3	19.3	14.9	12.6	6.2	6.2	6.2	-	هجوم مع الخداع قبل المهارة
197.9	31	29.1	24.2	22.9	25.3	19.3	14.9	12.6	6.2	6.2	6.2	-	هجوم باستخدام مركب بعد المهارة
268	41.4	38.8	32.6	30.3	35.1	26.9	20.7	17.6	8.2	8.2	8.2	-	هجوم باستخدام كافة المهارات
456.8	93.3	87.7	72.8	68.9	42.4	32.6	24.9	21.3	4.3	4.3	4.3	-	مباراتى حر لكل لاعب هجوماً و دفاعاً
1242	207	194.4	161.8	153.2	140.7	107.7	82.8	70.4	41.4	41.4	41.4	-	المجموع

يتضح من جدول (28) توزيع أزمدة الإعداد الخططى لكل أسبوع من أسابيع البرنامج

طبقاً لنسبة المحددة فى البرنامج .

جدول (29)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح (بالدقيقة)

الفترة	الشهر الأول				الشهر الثاني				الشهر الثالث				مج
الأسبوع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12
عدد الوحدات التدريبية	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
زمن الوحدات التدريبية	120	120	105	120	120	105	120	120	120	105	120	105	—
الزمن الأسبوعي	360	360	315	360	360	315	360	360	360	315	360	315	4140
حمل أقصى 90 - 100 %													
حمل أقل من الأقصى 75 - 90 %													
حمل متوسط 50 - 75 %													
أقل من المتوسط 35 - 50 %													
البدني	235.8	207	165.8	194.6	165.6	149.4	128.3	95.3	82.8	82.8	82.8	66.6	1656
المهاري	124.2	111.6	107.8	124	124	82.8	124	124	124	70.4	82.8	41.4	1242
الخططي	-	41.4	41.4	41.4	70.4	82.8	107.7	140.7	153.2	161.8	194.4	207	1242
القوة العضلية	70.7	62.1	49.6	58.4	33.2	29.9	25.6	19.1	8.2	8.2	8.2	6.6	379.8
القوة المميزة بالسرعة	47.2	41.4	33.2	38.9	49.6	44.8	38.5	28.5	33.2	33.2	33.2	26.5	448.2
السرعة	70.7	62.1	49.6	58.4	33.2	29.9	25.6	19.1	8.2	8.2	8.2	6.6	379.8
الاتزان	47.2	41.4	33.2	38.9	49.6	44.8	38.5	28.5	33.2	33.2	33.2	26.5	448.2
تدريبات سقوط	18.6	16.8	16.2	18.6	12.6	8.4	12.4	12.4	6.4	3.6	4.2	2.3	132.5
المهاري الحر	62.2	55.8	53.8	62.2	55.8	37.2	55.8	55.8	49.6	28.1	33.1	16.7	566.2
المهاري المركب	43.4	39	37.6	43.4	55.8	37.2	55.8	55.8	68.2	38.6	45.5	22.6	543.3
هجوم بمهارة فقط	-	16.5	16.5	16.5	6.3	7.4	9.6	12.6	7.6	8	9.7	10.3	121
هجوم مع الحداق قبل المهارة	-	6.2	6.2	6.2	12.6	14.9	19.3	25.3	22.9	24.2	29.1	31	197.9
هجوم باستخدام مركب بعد المهارة	-	6.2	6.2	6.2	12.6	14.9	19.3	25.3	22.9	24.2	29.1	31	197.9
هجوم باستخدام كافة المهارات	-	8.2	8.2	8.2	17.6	20.7	26.9	35.1	30.3	32.6	38.8	41.4	268
مباراة حرة لكل لاعب هجومياً و دفاعاً	-	4.3	4.3	4.3	21.3	24.9	32.6	42.4	68.9	72.8	87.7	93.3	456.8

تطبيق البرنامج:

تم ذلك فى الفترة من 28 / 9 / 2003 إلى 18 / 12 / 2003 م وذلك بواقع (12) أسبوع وقد تم تطبيق هذا البرنامج على المجموعة التجريبية.

المرحلة النهائية :

وقد اشتملت على الآتى:

1. القياس البعدى.
2. أسلوب المعالجات الإحصائية.

1. القياس البعدى:

تم عمل القياس البعدى بعد نهاية الأسبوع الثانى عشر من البرنامج وقد تم تطبيق القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة فى قياس فعالية الأداء المهارى للمهارة الحركية قيد البحث بنفس ترتيب القياس القبلى وأزمنة الراحة التى قد تمت فى القياس القبلى وتم تسجيل ذلك على شريط فيديو ثم عرضه بعد ذلك على المحكمين وقد تم عمل القياس البعدى فى يوم 19 / 12 / 2003 و هو اليوم التالى للانتهاء من التجربة مباشرة و ذلك حتى لا يحدث تدخل من أى عوامل خارجية قد تؤثر على فعالية الأداء المهارى للمهارة الحركية قيد البحث " هاراي - جوشى " لضمان مصداقية التجربة التى حرص الباحث على مراعاتها طوال فترة تطبيقه للبرنامج وضبط كافة المتغيرات التجريبية على قدر استطاعته .

و قد حرص الباحث على الاهتمام ببعض النقاط الأساسية أثناء القيام بتنفيذ القياس البعدى و هى كالتالى :

1. أن يكون الزميل فى القياس البعدى هو نفس الذى أدى المهاجم معه المهارة الحركية قيد الدراسة فى القياس القبلى .
2. زمن الراحة البينية للمهارة قيد الدراسة فى القياس البعدى هو نفس الزمن الذى استغرقه اللاعبون للراحة فى القياس القبلى .

و قد حرص الباحث أيضاً على تطبيق القياس البعدى بنفس الأسلوب و الشروط التى تمت فى القياس القبلى و تم تسجيل النتائج و البيانات الخاصة بفعالية الأداء المهارى للمهارة الحركية قيد الدراسة فى الاستثمارات المعدة من الباحث بهدف التوصل إلى النتائج التى يمكن أن يخرج بها الباحث من هذه الدراسة.

- المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائيا واستخلاص النتائج بالاستعانة بالتطبيقات التالية .

1. المتوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. الوسيط .
4. معامل الالتواء.
5. اختبار (ت) للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطى القيم للمجموعتين التجريبية والضابطة .
6. اختبار (ت) للتعرف على معنوية الفروق للمجموعة الواحدة قبل وبعد التجربة.
7. الأعمدة البيانية .