

الفصل الثالث (إجراءات البحث)

- منهج البحث
- عينة البحث
- وسائل جمع البيانات
- الأدوات المستخدمة في البحث
- الإجراءات الإدارية
- الدراسات الاستطلاعية
- تطبيق البرنامج وجمع البيانات
- تسجيل البيانات
- المعاملات العلمية للاختبارات
- أسلوب التحليل الإحصائي

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة للتأكد من تطبيق متغير البحث لانتقاء المبتدئين كأسلوب في معالجة بيانات البحث .

عينة البحث :

إشتملت عينة البحث على عدد (٥٠) مبتدئ من مدرسة السلام الابتدائية / بولاق / القاهرة من ٩ - ١١ سنة وقد قام الباحث بإختيار العينة بالطريقة العمدية من التلاميذ المبتدئين في رياضة الجودو . وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين كما يلي :

- المجموعة الأولى (التجريبية) وعددها (٢٥) مبتدئ تستخدم برنامج الألعاب الفرضية المقترحة .

- المجموعة الثانية (الضابطة) وعددها (٢٥) مبتدئ وتستخدم الطريقة التقليدية .

- وقد قام الباحث بإخضاع بعض المتغيرات التابعة وهي :

(السن - الوزن) .

جدول (١) يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في خصائص العينة

(السن - الوزن)

ن = ٥٠

م	المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة " ت "	الدالة
		م	ع	م	ع		
	السن بالشهور	١٠٣,٢٤	٠,٧٧٨	١٠٣,٢	٠,٧٠٧	٠,٢٦٣	غير دالة
	الوزن	٣٠,٥٤١	٣,٣٠٩	٣٠,٠٠	٣,٦١٧	٠,٧٦٤	غير دالة

قيمة " ت " الجدولية (٢,٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يوضح جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات خصائص العينة (السن - الوزن) مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

وقد قام الباحث بتكافؤ العينة في الصفات البدنية قيد البحث ويوضح جدول (٢) هذا التكافؤ .

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) الحسابية ومستوى دلالتها للقياس
القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية المختارة

ن = ٥٠

العنصر	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة " ت " المحسوبة	الدالة
	م	ع	م	ع		
القدرة العضلية للذراعين	٢,٩٦٥	٠,٥٩٦	٢,٤٤٧	٠,٦٥٥	١,٧٠٣	غير دالة
القدرة العضلية للرجلين	١,٤٤١	٠,٥٤٣	١,٦٥٢	٠,٦٢٩	١,٧٥٨	غير دالة
سرعة الاستجابة	١,٥٩٧	٠,٥٢٢	١,٧٤١	٠,٥٥١	١,٣٠٩	غير دالة
تحمل الأداء	٨,٩٦٠	١,٦٧٠	٨,٧٦٥	١,٦١٥	٠,٥٨٢	غير دالة
رشاقة	٨,٢٤٠	١,٠٨١	٨,٢٤٩	١,٥٦٢	٠,٠٣٣	غير دالة
توازن	٢,٥٢٠	١,٣٢٤	٢,٩٢٠	١,٤٦٩	١,٤٠٤	غير دالة
مرونة	٠,٦٠٨	٠,١١٠	٠,٥٩٦	٠,٠٨٧	٠,٦٠٠	غير دالة

* قيمة " ت " الجدولية (٢,٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يوضح جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية

والضابطة فى القياسات القبلية للصفات البدنية قيد البحث وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين •

وسائل جمع البيانات :

مسح المراجع واستطلاع رأى :

مسح المراجع :

قام الباحث بعمل مسح للمراجع المتاحة وعددهم ٧ مراجع فى ضوء الإطلاع والقراءات النظرية لأهم

عناصر الصفات البدنية فى المنافلات والرياضات المائية (مصارعة - جودو - ملاكمة - سباحة) وقد

إحتل أهم عناصر الصفات البدنية حسب الترتيب : القوة المميزة بالسرعة - سرعة الإستجابة - تحمل

الأداء - الرشاقة - التوازن - المرونة •

والمراجع هى :

١- احمد عبد العزيز محمد محمد : تقويم بعض المتغيرات المختاره لانتقاء المبتدئين فى

رياضيه المصارعة معيد بقسم المنافلات - القاهرة -

حوان ١٩٨٩م

- ٢- اشرف حافظ محمود محمد : تأثير برنامج مقترح لارتقاء مستوى اللياقة البدنية للمصارعين للناشئين معيد بقسم المنازلات والرياضيات المائيه - جامعة حلوان - القاهرة رسالة ماجستير ١٩٩٣م
- ٣- عصام الدين عبد الخالق مصطفى : علاقة التدريب الرياضى ببعض خصائص الشخصية دراسة ميدانية على سمات الشخصية والقدرات البدنية للملاكم - مدرس بقسم طريق التدريس والتدريب - لنيل درجة الدكتوراه لفلسفه فى التربيه البدنيه ١٩٧٩م
- ٤- على السعيد محمد ريحان : وضع مستويات معياريه لبعض عناصر اللياقة البدنيه للمصارعين الكبار ماجستير . ١٩٨٧م
- ٥- فرح عبد الرازق فرج على عبدالله . : دراسه مقارنه للقدرات البدنيه الخاصه للاعبى المصارعة الحرة والرومانيه للهواة معيد تربيه رياضيه - القاهرة - رسالة ماجستير ١٩٩٣م
- ٦- مجدى احمد عليوة عبد العال : تأثير تمرينات الكوبرى على تنميه بعض عناصر اللياقة البدنيه للمصارعين رسالة الماجستير معيد بقسم المنازلات كليه التربية الرياضيه جامعة الزقازيق ١٩٨٧م
- ٧- محمد عبد العزيز حداد : تحديد مستوى اللياقة البدنيه العامة لملاكمى الدرجة الاولى بمنطقة الجيزة - معيد بمعهد العالى للتربية الرياضيه بالمعلمين بالهرم - رسالة ماجستير - ١٩٧٤م

استطلاع رأى الخبراء :

كما قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء وعددهم (٨) وذلك لتحديد أهم عناصر الصفات البدنية للاعبى الجودو والخبراء من الحاصلين على الدكتوراه فى التربية الرياضية والحاصلين على درجة الماجستير فى التربية الرياضية ولاعبين دوليين وعضو فنى وسكرتير اتحاد الجودو ومدربين يمارسون التدريب الرياضى لمدة لا تقل عن عشر سنوات ، وقد تم ترتيب أهم عناصر الصفات البدنية وفقاً لنتيجة إستطلاع رأى الخبراء كالاتى :

القوة المميزة بالسرعة ، سرعة الإستجابة ، تحمل الأداء ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة .

والخبراء هم :

- د. يحيى الصاوى : دكتور بكلية التربية الرياضية بالهرم .
- محمود صلاح محمد حسن : امين صندوق الاتحاد العربى للجودو امين لجنة الفرق القومية عضو اللجنة الفنية
- عمرو عبدالله شهاب : عضو مجلس الادارة اسود ٢ حكم سابق لاعب دولى
- محمد السيد على مصطفى : م.م بكلية التربية الرياضية ومدرّب بنادى الصيد بفريق الناشئين .
- محمد حامد شداد : م.م بكلية الهرم ماجستير ٩١ تاهيلي دكتوراه لاعب سابق . ومدرّب بنادى النصر .
- شريف محمد غنيم : م.م بكلية الهرم .
- عصام سيد احمد اسماعيل : م.م ماجستير ٩٢ تاهيلي دكتوراه
- ياسر يوسف : م.م ماجستير ٩٤ تاهيلي دكتوراه

فيما يلى جدول (٣) متوسط النسبة المئوية لمسح المراجع وإستطلاع رأى الخبراء لترتيب عناصر الصفات البدنية المميزة لرياضة الجودو .

جدول (٣)

ترتيب أهم عناصر الصفات البدنية للاعبى الجودو وفقاً لمسح المراجع وإستطلاع رأى الخبراء معاً

عناصر الصفات البدنية	مسح المراجع		إستطلاع رأى الخبراء		متوسط النسبة المئوية
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
القوة المميزة بالسرعة	٧	٪١٠٠	٧	٪ ٨٧,٥	٪٩٣,٧٥
سرعة الإستجابة	٦	٪ ٨٥,٧	٦	٪٧٥	٪٨٠,٣٥
تحمل الأداء	٦	٪٨٥,٧	٦	٪٧٥	٪٨٠,٣٥
الرشاقة	٥	٪٧١,٤	٥	٪٦٢,٥	٪٦٦,٩٥
التوازن	٥	٪٧١,٤	٥	٪٦٢,٥	٪٦٦,٩٥
المرونة	٥	٪٧١,٤	٤	٪٥٠	٪٦٠,٧

يتضح من جدول (٣) ترتيب أهم عناصر الصفات البدنية لعبى الجودو وفقاً لمسح المراجع وإستطلاع رأى الخبراء لكل عنصر من عناصر الصفات البدنية وترتيب العناصر كما يلي :

القوة المميزة بالسرعة ، سرعة الإستجابة ، تحمل الأداء ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة .

وفى ضوء ما سبق من مسح المراجع المتاحة وإستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر الصفات البدنية للاعبى الجودو والمبتدئين ، إستقر الباحث على الترتيب النهائى لأهم عناصر الصفات البدنية وفقاً لمسح المراجع وإستطلاع رأى الخبراء معاً كما يلي :

أهم عناصر الصفات البدنية = متوسط النسبة المئوية لمسح المراجع وإستطلاع رأى الخبراء لكل عنصر من عناصر الصفات البدنية .

وأُسفرت النتائج عن أهم عناصر الصفات البدنية للاعبى الجودو والمبتدئين كما يلي : القوة المميزة بالسرعة ، سرعة الإستجابة ، تحمل الأداء ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة ، وتم إستبعاد التوافق والدقة لحصولهما على أقل من ٤٠٪ (إستطلاع رأى الخبراء) والجدول (٥) يوضح ترتيب أهم عناصر الصفات البدنية للاعبى الجودو والمبتدئين وفقاً لمسح المراجع وإستطلاع رأى الخبراء .

أدوات البحث :

قام الباحث بتحديد الأدوات والأجهزة والإختبارات الملائمة لموضوع البحث مستنداً على المراجع العلمية وآراء الخبراء والدراسات المرتبطة وهى كالتالى :

إختبارات لقياس الصفات البدنية المختارة (ملحق رقم) .

بعد الإطلاع على المراجع العلمية تم حصر جميع عناصر الصفات البدنية المختارة ثم تم عرضها على الخبراء لتحديد أهم هذه العناصر وترتيبها حسب أهميتها ثم حصر ثلاث إختبارات لكل عنصر وقد تم ترشيح هذه الإختبارات استناداً على ما يلي :

- مناسبة وحدات الإختبار للسن أفراد العينة قيد البحث .

- شمولية الإختبارات على معظم مكونات الصفات البدنية للاعبى الجودو والمبتدئين .

- مفردات الإختبار واضحة ودقيقة مما يؤدي إلى سهولة التنفيذ وبالتالي سهولة إعداد الأيدي

المساعدة •

- بساطة الأدوات والأجهزة اللازمة لإجراءها •

وقد استبعد الباحث إختبار الدقة والتوافق للاعبين الجودو المبتدئين حيث أنها لا تنتمي للمرحلة السنية من ٩ - ١١ سنة حيث يكون المبتدئ في مرحلة التعظم ولا تنتمي الدقة والتوافق إلا بعد إكمال مرحلة التعظم والنضج البدني • (٣٣ : ٥٢)

تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء والمتخصصين لاختيار أنسب الاختبارات لعينة البحث وكانت كالتالي :

- ١ - دفع الكرة الطبية لأطول مسافة (قياس القدرة العضلية للذاعين) •
- ٢ - الوثب العريض من الثبات (قياس القدرة العضلية للرجلين)
- ٣ - إختبار المسطرة (سرعة الإستجابة)
- ٤ - وقوف - مواجهة الزميل ، دخول الحركة المفضلة أكبر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث (تحمل الأداء)
- ٥ - الجري الزجراجي (قياس الرشاقة)
- ٦ - إختبار الوقوف على خط القدم : (قياس التوازن)
- ٧ - اختبار الجسر (الكوبري) (قياس المرونة)

الأدوات المستخدمة في البحث :

- بساط جودو •
- ٤ ساعات قياس •
- خيطان متوازيان المسافة بينهما ٤,٥ م •
- شريط قياس طوله ٣٠ م •
- عدد من الأعلام •
- ملعب كرة يد بطول ٤٠ م وعرض ٢٠ م •
- ٦ كرات طبية بوزن ٣ كجم •
- مسطرة مدرجة •
- منضدة عدد ٥ كراسي •
- جهاز لقياس التوازن •
- استمارة البيانات مرفق (٣) واستمارة نتائج الاختبارات البدنية لكل لاعب مرفق (٤) •

الاجراءات الإدارية :

قام الباحث بالاجراءات الادارية الاتية لتسهيل اجراء وتنفيذ الدراسات الاستطلاعية واجراءات البحث • وأخذ الموافقات من الجهات المسؤولة على تطبيق البرنامج التعليمى على تلاميذ مدرسة السلام الابتدائية - بولاق بالقاهرة •

- مقابلة السيد / أمين صندوق الإتحاد العربى للجودو ، وتم عرض استمارة استطلاع الراى لمعرفة أهم الصفات البدنية الخاصة بالمبتدئين فى رياضة الجودو ، ومعرفة المهارات الخاصة بالمرحلة السنية ٩ - ١١ سنة ومزجه فى البرنامج التعليمى مما يساعد على توافر الوقت والجهد على الباحث فى شرح المهارات على المبتدئين •

- مقابلة مديرة مدرسة السلام /الابتدائية - بولاق - القاهرة وأخذ موافقة منها فى مساعدة الباحث على تطبيق البرنامج التعليمى على تلاميذ المدرسة لنفس المرحلة السنية .
- مقابلة موجه أول إدارة غرب القاهرة التعليمية وأخذ موافقة بتطبيق البرنامج فى مدرسة السلام الابتدائية .
- وقد قام الباحث باختبار المتغير البدنى كأهم متغير فى إنتقاء المبتدئين فى رياضة الجودو .
- تم توزيع استمارة إستطلاع رأى الخبراء على أساتذة كلية التربية الرياضية وأعضاء هيئة التدريس بحيث لا تقل خبرتهم عن (١٠) سنوات .
- تم تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بالمبتدئين برياضة الجودو .
- تم تحديد أهم الإختبارات البدنية الخاصة برياضة الجودو تبعاً لعوامل مقننة وخاصة بالاختبارات البدنية لرياضة الجودو .
- قياس قبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الصفات المختارة .
- تطبيق البرنامج التعليمى المقترح للجودو وللمرحلة السنية المختارة والتي تخدم الصفات البدنية على المجموعة التجريبية .
- تطبيق التمرينات التقليدية للجودو على المجموعة الضابطة .
- قياس بعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة .

التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح :

الدراسة الإستطلاعية ، للفترة من ١٩٩٤/٤/٢٥ إلى ١٩٩٤/٤/٢٨ بمدرسة السلام الابتدائية - بولاق - القاهرة . تطبيق القياس القبلى فى الفترة من ١٩٩٤/٤/٢٩ إلى ١٩٩٤/٤/٣٠ بمدرسة السلام الابتدائية - بولاق - القاهرة .

تم تطبيق البرنامج المقترح من ١٩٩٤/٥/٥ إلى ١٩٩٤/٧/٣٠ بمدرسة السلام الابتدائية - بولاق القاهرة ثم تطبيق القياس البعدى فى يوم ١٩٩٤/٧/٣١ بمدرسة السلام الابتدائية - بولاق القاهرة وجدول (٤) يوضح التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح .

جدول (٤)
التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح

الإجراءات	التاريخ	المكان
الدراسة الإستطلاعية	٢٥ - ٢٨ / ٤ / ١٩٩٤	مدرسة السلام الابتدائية - بولاق - القاهرة
تطبيق الإختبارات القبليّة	٢٩ - ٣٠ / ٤ / ١٩٩٤	مدرسة السلام الابتدائية - بولاق - القاهرة
تطبيق البرنامج	من ٩٤/٥/٥ إلى ١٩٩٤/٧/٣٠	مدرسة السلام الابتدائية - بولاق - القاهرة + مدرسة الثانوية بنين القاهرة
تطبيق الإختبارات البعدية	من ٩٤/٧/٣١ إلى ١٩٩٤/٨/١	مدرسة السلام الابتدائية - بولاق - القاهرة

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية حتى يتمكن من تحديد بعض الجوانب التى عن طريقها يستطيع الباحث حل المشكلة من خلال الإطار النظرى للبحث والدراسات المرتبطة ولقد أثر الباحث القيام بدراسه إستطلاعية بهدف :

- ١ - تدريب المساعدين على طريقة إجراء الإختبارات .
- ٢ - تحديد أنسب أسلوب لتطبيق الإختبارات .
- ٣ - حساب المعاملات العلمية للاختبارات .

وتم إختيار خمسة مساعدين من الحاصلين على بكالوريوس التربية الرياضية (ومنهم من حصل على مؤهل أعلى من الدرجة الجامعية الأولى فى التربية البدنية) ، للإشراف على عينة البحث فى الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ، وتم إعدادهم من خلال إجتماعات دورية استهدفت شرح موضوع البحث وأهدافه وأهميته ومراحل تنفيذه وشرح الاختبارات قيد البحث وطريقة إجرائها وعملية تسجيل البيانات وتوزيع المسئوليات والتدريب العلمى على إجراء الاختبارات .

عينة الدراسة الإستطلاعية :

تم تحديد عينة تماثل عينة البحث الأساسية فى المتغيرات الأساسية وإختيارها من عينة عشوائية من مدرسة السلام . الابتدائية - القاهرة وهم عبارة عن (٥٠) تلميذاً وتم تقسيمهم بالطريقة العلمية (٢٥) طبق عليهم البرنامج المقترح ، (٢٥) طبق عليهم البرنامج التقليدى مع وجود مدرب جودو ومعه المجموعة الضابطة ، وتدريب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بمدرسة السلام وجميع التلاميذ مبتدئين فى رياضة الجودو .

المستفاد من الدراسة الاستطلاعية :

- تم تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات البدنية .
- تم تحديد أنسب الأساليب لتطبيق الاختبارات البدنية .
- وقد تم ذلك بشرح الاختبار للعينة بصورة جماعية ثم التطبيق الفردى للاختبار على التلاميذ (المبتدئين) بواسطة المساعدين الذين يقوموا بالقياسات للمبتدئين وحساب الثوانى المرتبطة بالمدة الزمنية الذى يؤدى بزمان معين أو للتحقق من إنهاء الاختبار فى الاختبارات التى لها بداية ونهاية وتؤدى بطريقة معينة .

المعاملات العلمية للاختبارات :

قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات من خلال تحديد صدق وثبات الاختبارات على المبتدئين .

معامل الصدق :

تم تحديد صدق الاختبارات البدنية عن طريق معرفة قدرة الاختبارات فى التمييز بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى (الصدق الطرفى) لعدد (٥٠) تلميذاً من مدرسة السلام الابتدائية - بولاق القاهرة حيث كان مجموع الربيعيين (٢٤) تلميذ ، وهم من نفس المرحلة السنية ولهم نفس موصفات المجموعة التجريبية - وطبقت الاختبارات البدنية يوم ١٩٩٤/٤/٢٥ ، ١٩٩٤/٤/٢٦ ، وأتضح من النتائج وجود دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح الربيع الأعلى وبالتالي يمكن اعتبار هذه الاختبارات صادقة لقياس الصفات البدنية للعينة قيد البحث ، وهذا ما يوضحه جدول (٥)

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسين
القبلى والبعدى فى الاختبارات البدنية

ن = ٢٤

القياسات	الربيع الأعلى ن=١٢		الربيع الأدنى ن=١٢		الفروق بين متوسطين	قيمة " ت " المحسوبة	الدلالة
	ع	م	ع	م			
القدرة العضلية للذراعين	٠,٢٣٨	٢,٩٦٦	١,٩٤٧	٠,٦٥٥	١,٠١٩	*٦,٨٨٥	دالة
القدرة العضلية للرجلين	٠,١١١	٢,٣٤٨	١,٨٣٢	٠,٦٢٩	٠,٥١٦	*٣,٧٩٤	دالة
سرعة الاستجابة	٠,٣٨٧	٢,٨٢٦	١,٧٩٦	٠,٥٥١	١,٠٣٠	*٧,١٥٣	دالة
تحمل الأداء	٢,١٨٩	٢٤,٢٨	١٢,٤٦٥	١,٦١٥	١١,٨١٥	*٢٠,٣٧١	دالة
الرشاقة	١,١٤٢	٧,١٦١	٨,٧٦٩	١,٥٦٢	١١,٦٠٨	*٣,٨٩٣	دالة
التوازن	٢,٦٨٧	٥,١٢٦	٢,٧٩٣	١,٤٦٩	٢,٣٣٣	*٣,٥٧٣	دالة
المرونة	٠,٠٩٥	٠,٢٨٨	٠,٩٦٨	٠,٠٨٧	٠,٦٨٠	*٢٥,١٨٥	دالة

قيمة " ت " الجدولية (٢,٠٦) عند مستوى (٠,٠٥)

يوضح جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى فى

القياسات البدنية المختارة قيد البحث ، وهذا يدل على صدق تلك الاختبارات المختارة .

معامل الثبات :

إيجاد معامل ثبات الإختبار استخدم الباحث طريقة الإختبار وإعادة الإختبار حيث تستخدم هذه الطريقة لحساب معامل إستقرار الإختبار وهى تقوم على أساس تطبيق نفس الإختبار على مجموعة من المبتدئين مرتين فى يومين مختلفين بفاصل زمنى أسبوع ، ويدل الإرتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثانى على معامل ثبات (الإستقرار) الإختبار وكلما اقترب هذا المعامل من ثلاثة الصحيح ($3 \pm$) كلما زاد ثبات الإختبار ولقد تم تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على عينة البحث الأستطلاعية بفارق بين التطبيقين قدرة (أسبوع) وكان التطبيق على عينة مدرسة السلام الابتدائية المشتركة (بنين - بنات) المجموعتان التجريبية والضابطة لم يمارسوا الجودو من قبل ولهم نفس المواصفات البدنية المشتركة قيد البحث وأستخدم الباحث أسلوب إعادة الأختبار على المجموعتين بمدرسة السلام الابتدائية (بنين - بنات) فى تحديد ثبات الإختبارات البدنية وذلك فى ٣٠/٤/١٩٩٤م حيث أخذ بنتيجتها فى إيجاد معامل الصدق وتطبيق أول ثم أعيد عليها التطبيق الثانى لنفس الأختبارات البدنية وذلك بغرض إيجاد العلاقة الإرتباطية بين التطبيق الأول والثانى حيث تعبر هذه العلاقة عن معامل الثبات وجدول (٦) يوضح معامل الثبات للإختبارات البدنية وأتضح وجود علاقة إرتباطية داله احصائيا بين القياس الأول والقياس الثانى للإختبارات البدنية ، وهذا يدل على ثبات الإختبارات البدنية .

جدول (٦)

العلاقة بين التطبيقين الأول والثانى للإختبارات البدنية المختارة
قيد البحث

$$n = 12$$

الارتباط " ر "	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		القياسات
	ع	م	ع	م	
* ٠,٩٨٥	٠,١٥٤	٢,٥٨٤	٠,١٤٣	٢,٤٨٦	القدرة العضلية للذراعين
* ٠,٩٧٦	٠,١٢٩	١,٦١٧	٠,١٤٧	١,٥٤٤	القدرة العضلية للرجلين
* ٠,٩٦٩	٠,١٣١	١,٧٢١	٠,١٢٣	١,٦٣٨	سرعة الاستجابة
* ٠,٦٠٩	١,٩٩٢	٨,٣٥٤	٠,١٧٥	٨,٨٥٠	تحمل الأداء
* ٠,٨٩٢	٠,١٥٤	٨,٧٠٠	٠,١٣٧	٨,٣٠٤	الرشاقة
* ٠,٩٦٦	٠,١٣٠	٢,٦٦٧	٠,١٤٥	٢,٥٨٣	التوازن
* ٠,٩٢١	٠,٠٨٣	٠,٦١٨	٠,٠٨٩	٠,٥٥٢	المرونة

* قيمة " ر " الجدولية (٠,٥٧٦) عند مستوى (٠,٠٥)

يوضح جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثانى فى الإختبارات البدنية المختارة قيد البحث - وهذا يدل على ثبات تلك الإختبارات •

تطبيق البرنامج وجمع البيانات :

قام الباحث بتطبيق البرنامج (الالعاب الغرضية بطريقة الصور التوضيحية مع شرح مبسط لها يناسب المرحلة السنية) (٧٥) صورة توضيحية وتوزيعها مع البرنامج لمدة ثلاث شهور متوفرة لجميع الصفات البدنية المختلفة الخاصة برياضة الجودو للمبتدئين أى (١٢) أسبوع (٣) أيام فى الأسبوع أى (٣٦) لوحة تدريب بواقع (٢) ساعتين مدة التدريب الواحدة شاملة بالمهارات الخاصة برياضة الجودو للمبتدئين الخاضعة لإتحاد الجودو المصرى للمرحلة السنية ٩ — ١١ سنه توضح فى المرفقات •

١ - برنامج التدريب للصفات البدنية •

٢ - المهارات الخاصة للجودو من ٩ - ١١ من قبل الإتحاد المصرى للجودو •

جدول (٧)

مسح المراجع ورأى الخبراء فى محتوى البرنامج المقترح

المسلسل	المحتويات	مسح المراجع		استطلاع رأى الخبراء		متوسط النسبة المئوية
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
١	المدة الكلية للبرنامج	٧	١٠٠ %	٨	١٠٠ %	١٠٠ %
٢	عدد الوحدات الأسبوعية	٦	٨٥,٧ %	٧	٨٧,٥ %	٨٦,٦ %
٣	عدد الوحدات اليومية خلال الأسبوع	٦	٨٥,٧ %	٧	٨٧,٥ %	٨٦,٦ %
٤	زمن الوحدة اليومية فى بداية البرنامج	٥	٧١,٧ %	٦	٧٥ %	٧٣,٤ %
٥	زمن الوحدة اليومية فى نهاية البرنامج	٦	٨٥,٧ %	٧	٨٧,٥ %	٨٦,٦ %

يوضح جدول (٧) أهم المحتويات للبرنامج المقترح وفقاً لمسح المراجع واستطلاع رأى الخبراء.

وبناء عليه يتم وضع البرنامج وهو :

١- المدة الكلية للبرنامج

٢- عدد الوحدات الأسبوعية

٣- عدد الوحدات اليومية خلال الأسبوع

٤- زمن الوحدة اليومية فى نهاية البرنامج

٥- زمن الوحدة اليومية فى بداية البرنامج

ووفقا لهذه الأسس العلمية السابقة تم وضع البرنامج المقترح حيث كانت المدة الكلية للبرنامج (٣) أشهر بواقع (١٦) أسبوعا بواقع (٣) وحدات فى الأسبوع ، واستغرق زمن الوحدة (٤٥) دقيقة.

مكونات البرنامج :

اشتمل البرنامج على

١- إجماء

٢- ألعاب صغيرة (فترة التدريب الأساسية)

٣- المهارات الخاصة بالمرحلة السنية

تسجيل البيانات :

بعد فترة التدريب الثلاثة شهور الخاصة بالصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو بالمبتدئين تم تسجيل البيانات (القياس البعدى عن طريق المحكمين) ترتيب الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو للمبتدئين بصورة يسهل معالجتها احصائياً .

أسلوب التحليل الإحصائى :

قام الباحث باستخدام الأسلوب الإحصائى الآتى :

- المتوسط الحسابى " م "
- الانحراف المعيارى " ع "
- إختبار " ت "
- معامل الارتواء " و "
- النسبة المئوية " % "
- الارتباط " ر "