

الفصل الثالث

٣/٠ إجراءات البحث

٣/١ المنهج المستخدم

٣/٢ عينة البحث

٣/٣ أدوات جمع البيانات

٣/٤ الدراسات الاستطلاعية

٣/٥ البرنامج التدريبي المقترح

٣/٦ الدراسة الأساسية

٣/٧ المعالجات الإحصائية

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

٢/٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة الجودو تحت ٢٠ سنة بمحافظة الدقهلية للموسم الرياضي ٢٠٠٥م/٢٠٠٦م من المسجلين بالاتحاد المصري للجودو وبلغ عددهم ١٦ لاعباً من نادي الجلاء الرياضي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية وعددها ٨ لاعبين، والأخرى ضابطة وعددها ٨ لاعبين مرفق رقم (١)، تم التكافؤ بين المجموعتين وضبط المتغيرات كما هو موضح بالجدول رقم ٣.

جدول (٣)

يوضح تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في الجودو

المهارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ت
الطول	ضابطة	٨	٨,١٨٧٥	٦٥,٥	٢٩,٥
	تجريبية	٨	٨,٨١٢٥	٧٠,٥	
الوزن	ضابطة	٨	٨,٨٧٥	٧١	٢٩
	تجريبية	٨	٨,١٢٥	٦٥	
السن	ضابطة	٨	٨	٦٤	٢٨
	تجريبية	٨	٩	٧٢	
العمر التدريبي	ضابطة	٨	٧,٩٣٧٥	٦٣,٥	٢٧,٥
	تجريبية	٨	٩,٠٦٢٥	٧٢,٥	

قيمة مان ويتنى "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ١٠

يتضح من جدول ٣ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يشير لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات .

٣/٣ أدوات جمع البيانات

١/٣/٣ الاستبيان

قام الباحث بعمل استبيان للسادة الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو وعددهم ٥ خبراء عن طريق المقابلة الشخصية مرفق رقم (٣)، حول محددات البرنامج التدريبي المقترح، وكذلك حول معرفة أهم الجوانب والحركات الدفاعية في اللعب الأرضي وقد حدد الباحث شروط لاختيار الخبير فيما يلي :

- أن يكون متخصص في رياضة الجودو
- على ألا تقل خبرته الميدانية في رياضة الجودو عن ١٠ سنوات كحد أدنى.

وكان من أهم نتائج استطلاع رأي الخبراء لتحديد أكثر المهارات شيوعاً واستخداماً في اللعب الأرضي لرياضة الجودو وجاءت النتائج كالاتي:

- مهارات التثبيت : (كيسا - جاتاميه) (بوكو - شيهو جاتاميه) (كاميه - شيهو جاتاميه)
 - في مهارات الخنق (هاداكا - جيمي) (كوشي - جيمي) (كاتا - جوجي - جيمي)
 - في مهارات الكسر (أودي - جوجي - جاتاميه) (واكي - جاتاميه) (هيزا - جاتاميه)
- مرفق (٣)

٢/٣/٣ القياسات الانثروبومترية

- قياس الطول بجهاز الرستاميتير لأقرب اسم.
- قياس الوزن بميزان الطبي لأقرب نصف كيلوجرام.

٣/٣/٣ الاختبارات الخاصة بالأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية مرفق (٦)

قام الباحث بتصميم مجموعة من الاختبارات بعد استطلاع رأي الخبراء وذلك لعدم وجود اختبارات للنواحي الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.

قام الباحث بالاستعانة بعدد من الحكام من منطقة الدقهلية للجودو وذلك لتحكيم المواقف التنافسية الموجود بالاختبارات الموضوعة، واشترط الباحث أن يكونوا من حكام الدرجة الأولى الحاصلين علي الحزام الأسود، وأن يكون لديهم خبرة في مجال التحكيم لا تقل عن خمسة سنوات. مرفق (٤).

١/٣/٣/٣ اختبارات تقييم مستوى الأداء الفني لمهارات التثبيت (أوساي - وازا) مرفق (٦)
الهدف من الاختبار :

تحديد مستوى الأداء الفني للاعب عينة البحث في الحركات الدفاعية ضد مهارات التثبيت
الأرضي (أوساي - وازا)

الأدوات المستخدمة :

بساط جودو - بدل جودو - ساعة إيقاف - صالة جودو

طريقة الأداء :

يقوم اللاعب المدافع بالرقود علي الظهر ويقوم اللاعب المهاجم بتثبيت اللاعب المدافع
بالمهارات التالية :

- كيسا - جاتاميه

- يوكو - شيهو - جاتاميه

- كاميه - شيهو - جاتاميه

ويتم أداء الاختبار في موقف تنافسي ويقوم بتحكيماها (ثلاثة حكام من الدرجة الأولى) ويقوم
المدافع بأداء الحركات الدفاعية المختاره والتخلص من التثبيت.

طريقة التقييم :

- إذا تمكن من التخلص أو الفك أقل من (١٠ ث) يحصل علي (١٠ درجات)

- إذا تمكن من التخلص أو الفك من (١١ - ١٤ ث) يحصل علي (٧ درجات)

- إذا تمكن من التخلص أو الفك من (١٥ - ١٩ ث) يحصل علي (٥ درجات)

- إذا تمكن من التخلص أو الفك من (٢٠ - ٢٤ ث) يحصل علي (٣ درجات)

- إذا لم يستطع التمكن من التخلص أو الفك حتى مرور الوقت يخسر المباراة ولا يحصل

علي أي نقاط (صفر)

٢/٣/٣/٣ اختبارات تقييم مستوى الأداء الفني لمهارات الخنق (شيمي - وازا) مرفق (٦)
الهدف من الاختبار :

تحديد مستوى الأداء الفني للاعبين عينة البحث في الحركات الدفاعية ضد مهارات الخنق
(شيمي - وازا)

الأدوات المستخدمة :

بساط جودو - بدل جودو - ساعة إيقاف - صالة جودو

طريقة الأداء :

- بالنسبة لمهارة (كاتا - جوجي - جيمي)
 - يقوم اللاعب المدافع بالرقود علي الظهر ويقوم اللاعب المهاجم بتطبيق مهارة (كاتا - جوجي - جيمي)
 - يقوم اللاعب المدافع بتطبيق الحركات الدفاعية المختارة ضد هذه المهارة
 - يتم أداء الاختبار في موقف تنافسي .
- بالنسبة لمهارتي (هاداكّا - جيمي)، (كوشي - جيمي)
 - يقوم اللاعب المدافع بالانبطاح علي البطن ويقوم اللاعب المهاجم بتطبيق المهارتين (قيد البحث)
 - يقوم اللاعب المدافع بتطبيق الحركات الدفاعية المختارة ضد المهارتين (قيد البحث)
 - ويتم أداء الاختبار في موقف تنافسي

طريقة التقييم :

- إذا استطاع المدافع الوقوف علي قدمية قبل أن يتم الخنق أو أن يقوم بأداء حركة دفاعية مضادة تجعله في وضع مسيطر على الوضع المهاجم يحصل علي ١٠ درجات
- إذا استطاع المدافع أن يمنع الخنق بإغلاقه ذراعيه مع جاكيت البدله مع رقبتة يحصل علي ٧ درجات
- إذا استطاع المهاجم تطبيق مهارات الخنق ولكن المدافع استطاع أن يتحمل الخنق ولم يستسلم يحصل علي ٥ درجات (يجب على اللاعب المدافع الا يظل ساكنا مكانه اثناء الخنق بل يجب ان يقاومة ويحاول التخلص اثناء الخنق).
- إذا استسلم المدافع وخسر المباراة او نام لا يحصل علي أي درجات (صفر)

٣/٣/٣ اختبارات تقييم مستوى الأداء الفني لمهارات الكسر (كانستسوا - وازا) مرفق (٦)
الهدف من الاختبار :

تجديد مستوى الأداء الفني للاعبين عينة البحث في الحركات الدفاعية ضد مهارات الكسر
(كانستسوا - وازا)

الأدوات المستخدمة :

بساط جودو - بدل جودو - ساعة إيقاف - صالة جودو

طريقة الأداء :

- بالنسبة لمهارة (أودي - جوجي - جاتامية)
- يقوم اللاعب المدافع بالرقود علي الظهر ويقوم اللاعب المهاجم بتطبيق مهارة (أودي - جوجي - جاتامية)
- ثم يقوم اللاعب المدافع بتطبيق الحركات الدفاعية المختارة ضد هذه المهارة يتم أداء الاختبار في موقف تنافسي
- بالنسبة لمهارتي (هيزا - جاتامية) ، (وافي - جاتامية)
- طريقة الأداء يقوم اللاعب المدافع بالأنبطاح علي البطن ويقوم اللاعب المهاجم بتطبيق هذه المهارات
- يقوم اللاعب المدافع بتطبيق الحركات الدفاعية المختارة ضد هذه المهارات .
- يتم أداء الاختبار في موقف تنافسي .

طريقة التقييم :

- إذا استطاع المدافع الوقوف علي قدمية قبل أن يتم الكسر أو أداء حركة دفاعية مضادة تجعله في وضع مسيطر علي اللاعب المهاجم يحصل علي ١٠ درجات
- إذا استطاع المدافع أن يمنع الكسر يمسك ذراعه بقوة قبل أن يتم الكسر يحصل علي ٧ درجات
- إذا استطاع المهاجم تطبيق مهارات الكسر ولكن المدافع استطاع أن يتحمل الكسر ولم يستسلم يحصل علي ٥ درجات (يجب علي اللاعب المدافع ان يحاول التخلص والفرار من الكسر والا يظل ساكنا مكانه).
- إذا انكسر اللاعب المدافع وخسر المباراة لا يحصل علي أي نقاط (صفر)

٤/٣/٣ المساعدين

تم اختيار ٥ مساعدين في مجال التخصص وتم إعدادهم بمعرفة الباحث على إمكانية إجراء الاختبارات والقياسات وتسجيل النتائج على ألا تقل عدد سنوات الخبرة في مجال البحث ورياضة الجودو عن أربعة سنوات. مرفق (٥)

٤/٣ الدراسات الاستطلاعية

أجريت عدة دراسات استطلاعية بنادي الحوار الرياضي في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٣/٨/٢٠٠٥م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٣٠/٨/٢٠٠٥م، على عينة من لاعبي الجودو وبلغ عددهم ٨ لاعبين بمحافظة الدقهلية من خارج العينة الأساسية التي أجرى عليها البحث (التجربة الأساسية).

١/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

استهدفت هذه الدراسة إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمجموعة الاختبارات الموضوعية والذي قام الباحث بتصميمها.

صدق الاختبارات

لإيجاد معامل صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز وهو التفريق بين ٨ لاعبين متميزين في مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في الجودو و ٨ لاعبين أقل تمايز منهم في مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي وتم تطبيق اختبار مان وتني للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيمة الاختبارات للعينتين، كما هو موضح في جدول رقم ٤.

جدول (٤)

يوضح الفرق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز في مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في الجودو

ن = ٨

المهارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ت
كيسا - جاتاميه	الأقل تمايز	٨	٤,٨٧٥	٣٩	٣
	مميزة	٨	١٢,١٢٥	٩٧	
يوكو - شيهو - جاتاميه	الأقل تمايز	٨	٤,٧٥	٣٨	٢
	مميزة	٨	١٢,٢٥	٩٨	
كاميه - شيهو - كاتاميه	الأقل تمايز	٨	٥,٦٢٥	٤٥	٩
	مميزة	٨	١١,٣٧٥	٩١	
كاتا جوجي - جيمي	الأقل تمايز	٨	٥	٤٠	٤
	مميزة	٨	١٢	٩٦	
هاداكا - جيمي	الأقل تمايز	٨	٤,٨٧٥	٣٩	٣
	مميزة	٨	١٢,١٢٥	٩٧	
كوشي - جيمي	الأقل تمايز	٨	٤,٧٥	٣٨	٢
	مميزة	٨	١٢,٢٥	٩٨	
أودي - جوجي - جاتاميه	الأقل تمايز	٨	٤,٦٢٥	٣٧	١
	مميزة	٨	١٢,٣٧٥	٩٩	
هيزا - جاتاميه	الأقل تمايز	٨	٥	٤٠	٤
	مميزة	٨	١٢	٩٦	
واكي - جاتاميه	الأقل تمايز	٨	٤,٦٨٧٥	٣٧,٥	١,٥
	مميزة	٨	١٢,٣١٣	٩٨,٥	

قيمة مان ويتني "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ١٠

يتضح من جدول ٤ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز لصالح المجموعة المميزة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث .

ثبات الاختبارات

لإيجاد معامل ثبات الاختبارات قام الباحث بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيق هذه الاختبارات قيد البحث مرة أخرى بفارق زمني ٣٠ دقيقة من القياس الأول على لاعبي الجودو، وتم استخدام معامل ارتباط سبيرمان لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق هذه الاختبارات في المرة الأولى والثانية كما هو موضح بالجدول رقم ٥.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات
الاختبارات قيد البحث

ن = ٨

الفترة تطبيق الاختبار	المتغير	معامل ارتباط الرتب لسبيرمان	الدالة
اليوم الأول	كيسا - جاتاميه	٠,٩٧٦	دال
	يوكو - شيهو - جاتاميه	٠,٨٦٩	دال
	كاميه - شيهو - كاتاميه	٠,٩١٤	دال
اليوم الثاني	كاتا جوجي - جيمي	٠,٨٣٢	دال
	هاداكا - جيمي	٠,٨٩٨	دال
	كوشي - جيمي	٠,٨٧١	دال
اليوم الثالث	أودي - جوجي - جاتاميه	٠,٩٥٦	دال
	هيزا - جاتاميه	٠,٨١٠	دال
	واكي - جاتاميه	٠,٨٦٩	دال

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٦٤٣

يتضح من جدول رقم ٥ أن هناك علاقة ارتباطيه موجبه بين القياسيين الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

٣/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية

- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبار وما يتعلق به من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- زيادة معلومات ومعارف وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ وسير الاختبارات.
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجة نواحي القصور التي تظهر عند التطبيق.
- التعرف على الوقت الذي يستغرق الاختبار، والجهد المبذول في الإعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل.

٣/٥ البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية ابتداءً من يوم الأحد الموافق ٤ / ٩ / ٢٠٠٥م حتى يوم الخميس الموافق ٨ / ١٢ / ٢٠٠٥م، واشتمل البرنامج في صورته الأولية على ٥٠ تمرين يخدم تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو، مع العلم بأنه توجد تمرينات تخدم أكثر من مهارة وأيضاً لها أكثر من هدف بدني أو مهاري في البرنامج، وقد تم اخذ رأى خبراء اللعبة من الأساتذة بكليات التربية الرياضية وذلك للاستعانة برأيهم في مدى مناسبة هذه التمرينات لتنمية الحركات الدفاعية المختارة قيد البحث، وتم اختيار عدد ٢٧ تمرين من بين التمرينات التي عرضت عليهم مرفق (٩) والتي يمكن من خلالها الارتقاء بالحركات الدفاعية المختارة قيد البحث للاعبين الجودو.

وراعى الباحث قبل وضع البرنامج دراسة الأسس التي يبنى عليها البرنامج والخصائص السنية للاعبين في هذه المرحلة حتى يمكن بناء البرنامج على أسس وقواعد علمية سليمة، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج بناءً على استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٣)(٧) كالآتي :

أسس البرنامج

- يتم تنفيذ البرنامج في بداية فترة الإعداد الخاص للموسم التدريبي ٢٠٠٥م - ٢٠٠٦م.
- يتم إجراء البرنامج التدريبي خلال ثلاثة أشهر بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك بالتدريب أيام السبت، الاثنين، الأربعاء للمجموعة التجريبية، وأيام الأحد، الثلاثاء، والخميس للمجموعة الضابطة.
- متوسط زمن الوحدة التدريبية ٩٠ ق، ويتم تحديد زمن الوحدة طبقاً للوقت المتاح والهدف من الوحدة
- طريقة التدريب المستخدمة الفكري (مرتفع، منخفض) الشدة ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التمرينية
- تم تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج بنسبة ١ : ٢.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين
- جعل التمرينات التي تتطلب نشاط أو مجهود تتبادل مع التمرينات الأقل مجهود
- يتم وضع ٩ تمرينات على مدار وحدات البرنامج في بداية الجزء الرئيسي للوحدة ويستغرق متوسط زمن أداء هذه التمرينات من (١٦,٣٠ : ٢٥) دقيقة.

٦/٣ الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية في فترة الإعداد الخاص لمدة ثلاثة أشهر بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) للمجموعة التجريبية من الساعة ٧,٠٠ : ٨,٣٠ مساءً، بينما تم تدريب المجموعة الضابطة أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) في نفس ظروف المجموعة التجريبية عدا أيام التدريب وبدون التمرينات المستخدمة قيد البحث.

١/٦/٣ القياسات القبليّة

أجريت القياسات القبليّة للاختبارات قيد البحث في أيام الخميس الموافق ٢٠٠٥/٩/١م إلى السبت الموافق ٢٠٠٥/٩/٣م وتم توزيع الاختبارات على الأيام كما هو موضحة جدول رقم ٦.

جدول رقم (٦)

يوضح التوزيع الزمني لأداء اختبارات البحث

الأيام	التاريخ	الاختبارات	المواعيد
اليوم الأول	الخميس ٢٠٠٥/٩/١ م	كيسا - جاتاميه	السابعة مساء
		يوكو - شيهو - جاتاميه	
		كاميه - شيهو - كاتاميه	
اليوم الثاني	الجمعة ٢٠٠٥/٩/٢ م	كاتا جوجي - جيمي	السابعة مساء
		هاداكا - جيمي	
		كوشي - جيمي	
اليوم الثالث	السبت ٢٠٠٥ / ٩ / ٣ م	أودي - جوجي - جاتاميه	السابعة مساء
		هيزا - جاتاميه	
		واكي - جاتاميه	

٢/٦/٣ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، بحيث يكون زمن الوحدة الكلى ثابت للمجموعتين التجريبية والضابطة وهو ٩٠ ق وكذلك زمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية وهو ٤٥ ق، ولكن تختلف المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في أن زمن الجزء الرئيسي للمجموعة الضابطة مقسم إلى (٣٥ ق التدريبات على الحركات، ١٠ ق الإعداد التنافسي) أما المجموعة التجريبية فتكون زمن الجزء الرئيسي بها مقسم إلى [٢٥ ق تمرينات الحركات الدفاعية (البرنامج المقترح)، ١٠ ق التدريبات على الحركات، ١٠ ق الإعداد التنافسي] وتكون التمرينات في بداية الجزء الرئيسي ويتراوح متوسط زمنها من (١٦,٣٠ - ٢٥) دقيقة، كما هو موضح في جدول رقم ٧، ٨.

يوضح جدول (٧)
نموذج لوحة تدريبية من البرنامج الذي طبق على لاعبي الجودو
للمجموعة التجريبية

المحتوى	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة التدريبية	
* تمرينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية (كالجري، الحجل، الوثب) الإطالة العضلية العامة	١٠ ق	إحماء	الجزء الإعدادي
* تمرينات لتهيئة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل العاملة في حركات الجودو * تمرينات (للبطن، للظهر، للرجلين، للذراعين)	٣٠ ق	إعداد بدني	
* البرنامج المقترح	٢٥,٠٠	تمرينات الحركات الدفاعية	الجزء الرئيسي
* أداء الحركات مع الزميل السابق تعلمها مع مراعاة الأداء من الثبات والحركة.	١٠	التدريب على الحركات	
* التدريب على أداء الحركات الدفاعية ضد مهارة التثبيت والخنق والكسر في صورة مباريات تنافسية محددة بواجب.	١٠ ق	الإعداد التنافسي	
* أداء مجموعة من التمرينات للاسترخاء والتهدئة (كالمرجحات، الدورانات، الاهتزازات ، تمرينات التنفس) والتي تعود باللاعب إلى الحالة الطبيعية.	٥ ق	العودة إلى الحالة الطبيعية	الجزء الختامي

يوضح جدول (٨)

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج الذي طبق على لاعبي الجودو
للمجموعة الضابطة

المحتوى	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة التدريبية	
* تمارينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية (كالجري، الحجل، الوثب) الإطالة العضلية العامة	١٠ ق	إحماء	الجزء الإعدادي
* تمارينات لتهيئة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل العاملة في حركات الجودو * تمارينات (للبطن، للظهر، للرجلين، للذراعين)	٣٠ ق	إعداد بدني	
* أداء الحركات مع الزميل السابق تعلمها مع مراعاة الأداء من الثبات والحركة.	٣٥ ق	التدريب على الحركات	الجزء
* التدريب على أداء الحركات الدفاعية ضد مهارة التثبيت والخنق والكسر في صورة مباريات تنافسية محددة بواجب.	١٠ ق	الإعداد التنافسي	الرئيسي
* أداء مجموعة من التمارينات للاسترخاء والتهدئة (كالمرجحات، الدورانات، الاهتزازات ، تمارينات التنفس) والتي تعود باللاعب إلى الحالة الطبيعية.	٥ ق	العودة إلى الحالة الطبيعية	الجزء الختامي

السن :- تحت ٢٠ سنة

هدف البرنامج :- تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو

يوضح جدول رقم (٩) البرنامج التدريبي المقترح

التمرين	الوقت	المهارات	الأرقام	النسبة المئوية	التكرارات	الزمن	المجموعات	سرعة الأداء	مجموع زمن الأداء	مجموع نسبة الراحة	مجموع زمن التدريب	مجموع زمن التدريب
١	١	تثبيت	٣,٢,١	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
٢	٢	تثبيت	٤,٣,٢	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
٣	٣	تثبيت	٥,٤,٦	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
٤	٤	تثبيت	٦,٥,١	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
٥	٥	تثبيت	٧,٦,٢	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
٦	٦	تثبيت	٨,٧,٣	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
٧	٧	تثبيت	٩,٨,٢	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
٨	٨	تثبيت	١٠,٩,٣	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
٩	٩	تثبيت	١١,١٠,٣	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
١٠	١٠	تثبيت	١٢,١١,٣	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
١١	١١	تثبيت	١٣,١٢,٣	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
١٢	١٢	تثبيت	١٥,١٣,٣	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
١٣	١٣	تثبيت	١٧,١٦,٣	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
١٤	١٤	تثبيت	٢١,٢٥,٣	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
١٥	١٥	تثبيت	٢٦,٢٥,٣	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠

تابع جدول رقم (٩) البرنامج التدريبي المقترح

الشهر	الأسبوع	الوقت	المهارات	أرقام التمارين	النسبة المئوية النسبة % الشدة %	التكرارات من إلى	الزمن المحدد لأداء التكرارات	المجموعات بالتعدد	سرعة الأداء	مجموع زمن الأداء ث ق	مجموع نسبة الراحة ث ق	مجموع زمن التدريب ث ق	مجموع زمن التدريب ث ق
الأسبوع الأول	٧	تثبيت	٨,٥٥,٤٤	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥ ث	١٢ : ١٠	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠
		خفق	١٧,١٤,١٣										
		كسر	٢٦,٢٣,٢٢										
		تثبيت	٨,٢٠,٢١										
	٨	خفق	١٧,١١,١٠	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	١٥ ث	١٢ : ١٠	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠
		كسر	٢٦,٢٠,١٩										
		تثبيت	٩,٣٠,٢٧										
		خفق	١٨,١٢,١٦										
	٩	كسر	٢٧,٢١,٢٥	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	١٥ ث	١٢ : ١٠	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠
		تثبيت	٩,٣٠,٢٧										
		خفق	١٨,١٢,١٦										
		كسر	٢٧,٢١,٢٥										
الأسبوع الثاني	١٠	تثبيت	٩,٧٠,٢٦	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥ ث	١٢ : ١٠	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠
		خفق	١٨,١٦,١٥										
		كسر	٢٧,٢٥,٢٤										
		تثبيت	٩,٥٠,٤٤										
	١١	خفق	١٨,١٤,١٣	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	١٥ ث	١٢ : ١٠	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠
		كسر	٢٧,٢٣,٢٢										
		تثبيت	٨,٩٠,٢١										
		خفق	١٧,١٨,١٠										
	١٢	كسر	٢٦,٢٧,١٩	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	١٥ ث	١٢ : ١٠	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠
		تثبيت	٨,٩٠,٢١										
		خفق	١٧,١٨,١٠										
		كسر	٢٦,٢٧,١٩										

تابع الأول

تابع جدول رقم (٩) البرنامج التدريبي المقترح

الشهر	الأسبوع	الوحدة	المهارة	أرقام التعارين	النسبة المئوية		الزمن المحدد لأداء التكرارات		المجموعات بالتعدد	سرعة الأداء	مجموع زمن الأداء ث ق	مجموع نسبة الراحة ث ق	مجموع زمن التدريب ث ق	مجموع زمن التدريب ث ق
الأسبوع الخامس	١٣	تثبيت	خفق	٣,٢,١	١٤ : ١٢	٩ : ٨	٢٥ ث	١٥ ث	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
				١٢,١١,١٠							٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
		كسر	كسر	٢١,٢٠,١٩	٩ : ٨	٩ : ٨	١٥ ث	١٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
				٤,٣,٢							٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
	١٤	تثبيت	خفق	١٣,١٢,١١	١٤ : ١٢	٩ : ٨	٢٥ ث	١٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
				٢٢,٢١,٢٠							٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
		كسر	كسر	٥,٤,٦	٩ : ٨	٩ : ٨	١٥ ث	١٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
				١٤,١٣,١٥							٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
	١٥	تثبيت	خفق	٢٣,٢٢,٢٤	١٤ : ١٢	٩ : ٨	٢٥ ث	١٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
				١٤,١٣,١٥							٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
		كسر	كسر	٢٣,٢٢,٢٤	٩ : ٨	٩ : ٨	١٥ ث	١٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
				٢٣,٢٢,٢٤							٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
الأسبوع السادس	١٦	تثبيت	خفق	٦,٥٥,١	١٤ : ١٢	٩ : ٨	٢٥ ث	١٥ ث	٣ : ٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
				١٥,١٤,١٠							٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
		كسر	كسر	٢٤,٢٣,١٩	٩ : ٨	٩ : ٨	١٥ ث	١٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
				٧,٦,٢							٢,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
	١٧	تثبيت	خفق	١٦,١٥,١١	١٤ : ١٢	٩ : ٨	٢٥ ث	١٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
				٢٥,٢٣,٢٠							٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
		كسر	كسر	٨,٧,٣	٩ : ٨	٩ : ٨	١٥ ث	١٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
				١٧,١٦,١٢							٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
	١٨	تثبيت	خفق	٢٦,٢٥,٢١	١٤ : ١٢	٩ : ٨	٢٥ ث	١٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
				٢٦,٢٥,٢١							٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
		كسر	كسر	٢٦,٢٥,٢١	٩ : ٨	٩ : ٨	١٥ ث	١٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
				٢٦,٢٥,٢١							٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠

التالي

تابع جدول رقم (٩) البرنامج التدريبي المقترح

الشهر	الأسبوع	الوحدة	المهارات	أرقام التمارين	النسبة المئوية		الزمن المحدد لأداء التكرارات		المجموعات بالعدد	سرعة الأداء	مجموع زمن الأداء	مجموع نسبة الراحة	مجموع زمن التدريب	مجموع زمن الترتيب
					من	إلى	من	إلى						
السابع	١٩	تشيت	٨٠٥٠٠٠	٨٠٥٠٠٠	١٤ : ١٢	٩ : ٨	٩٠ : ٨٠	٢٥	٢	عالية	٣,٧٥ : ٢,٣٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
		خفق	١٧,١٤,١٣	١٧,١٤,١٣	٩ : ٨	٩٠ : ٨٠	٢٥	١٥	٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
	٢٠	كسر	٢٦,٢٣,٢٢	٢٦,٢٣,٢٢	١٤ : ١٢	٩ : ٨	٩٠ : ٨٠	٢٥	٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
		خفق	١٧,١١,١٠	١٧,١١,١٠	٩ : ٨	٩٠ : ٨٠	٢٥	١٥	٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
تابع الثاني	٢١	كسر	٢٧,٢١,٢٥	٢٧,٢١,٢٥	١٤ : ١٢	٩ : ٨	٩٠ : ٨٠	٢٥	٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
		تشيت	٩,٣,٧	٩,٣,٧	١٤ : ١٢	٩ : ٨	٩٠ : ٨٠	٢٥	٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
	٢٢	خفق	١٨,١٢,١٦	١٨,١٢,١٦	٩ : ٨	٩٠ : ٨٠	٢٥	١٥	٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
		كسر	٢٧,٢٥,٢٤	٢٧,٢٥,٢٤	٩ : ٨	٩٠ : ٨٠	٢٥	١٥	٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
الثامن	٢٣	تشيت	٩,٥٠,٤٤	٩,٥٠,٤٤	١٤ : ١٢	٩ : ٨	٩٠ : ٨٠	٢٥	٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
		خفق	١٨,١٤,١٣	١٨,١٤,١٣	٩ : ٨	٩٠ : ٨٠	٢٥	١٥	٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
	٢٤	كسر	٢٧,٢٣,٢٢	٢٧,٢٣,٢٢	١٤ : ١٢	٩ : ٨	٩٠ : ٨٠	٢٥	٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠
		تشيت	٨,٩,٩١	٨,٩,٩١	١٤ : ١٢	٩ : ٨	٩٠ : ٨٠	٢٥	٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠

تابع جدول رقم (٩) البرنامج التدريبي المقترح

الشهر	الاسبوع	الوحدة	المهارات المستهدفة	أرقام التمارين	النسبة المئوية		الزمن المحدد		المجموعات بالعدد	سرعة الأداء	مجموع زمن الأداء	مجموع نسبة الراحة	مجموع زمن التدريب	مجموع زمن التدريب	مجموع زمن الترتيب	
					الشدة %	التكرارات من إلى	لأداء التكرارات	من إلى								
العاشر	٢٥	٢٥	تثبيت	٣,٢,١	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,٧٥ : ٢,٣٠	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠	
			خفق	١٢,١١,١٠		٨ : ٧	١٥ ث									
			كسر	٢١,٢٠,١٩		٨ : ٧	١٥ ث									
		٢٦	تثبيت	٤,٣,٢	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,٧٥ : ٢,٣٠	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠	
			خفق	١٣,١٢,١١		٨ : ٧	١٥ ث									
			كسر	٢٢,٢١,٢٠		٨ : ٧	١٥ ث									
	٢٧	تثبيت	٥,٤,٦	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,٧٥ : ٢,٣٠	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠		
			خفق		١٤,١٣,١٥	٨ : ٧									١٥ ث	
			كسر		٢٣,٢٢,٢٤	٨ : ٧									١٥ ث	
		٢٨	تثبيت	٦,٥,١	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,٧٥ : ٢,٣٠	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠	
				خفق		١٥,١٤,١٠	٨ : ٧									١٥ ث
				كسر		٢٤,٢٣,١٩	٨ : ٧									١٥ ث
٢٩	تثبيت		٧,٦,٢	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,٧٥ : ٢,٣٠	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠		
			خفق		١٦,١٥,١١	٨ : ٧									١٥ ث	
			كسر		٢٥,٢٣,٢٠	٨ : ٧									١٥ ث	
٣٠	تثبيت	٨,٧,٣	%٨٠ : ٧٠	١٢ : ١٠	٢٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,٧٥ : ٢,٣٠	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠			
		خفق		١٧,١٦,١٢	٨ : ٧									١٥ ث		
٣٠	كسر	٢٦,٢٥,٢١	%٨٠ : ٧٠	٨ : ٧	١٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٧,٣٠ : ٥,٠٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠				
		٢٦,٢٥,٢١		٨ : ٧	١٥ ث											
الثالث																

تابع جدول رقم (٩) البرنامج التدريبي المقترح

الشهر	الأسبوع	الوحدة	المهارات الحريرية	أرقام التمارين	النسبة المئوية		الزمن المحدد لأداء التكرارات	المجموعات بالتعدد	سرعة الأداء	مجموع زمن الأداء ث ق	مجموع نسبة الراحة ث ق	مجموع زمن التدريب ث ق	مجموع زمن التدريب ث ق		
					التكرارات	من إلى								التكرارات	من إلى
الحادي عشر	٣١	تثبيت	٨,٥٥,٤٤	١٢ : ١٠	٨ : ٧	%٨٠ : ٧٠	٢٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,٧٥ : ٢,٣٠	٥,٠٠ : ٧,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠		
							١٥ ث			٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠			
		كسر	٢٦,٤٣,٢٢	٨ : ٧	%٨٠ : ٧٠	٨ : ٧	١٥ ث			٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠			
							٢٥ ث			٣,٧٥ : ٢,٣٠	٥,٠٠ : ٧,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠			
	٣٢	تثبيت	٨,٤٢,٠١	١٢ : ١٠	٨ : ٧	%٨٠ : ٧٠	٢٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠		
							١٥ ث			٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠			
		كسر	٢٦,٢٠,١٩	٨ : ٧	%٨٠ : ٧٠	٨ : ٧	١٥ ث			٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠			
							٢٥ ث			٣,٧٥ : ٢,٣٠	٥,٠٠ : ٧,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠			
	٣٣	تثبيت	٩,٤٣,٠٧	١٢ : ١٠	٨ : ٧	%٨٠ : ٧٠	٢٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠		
							١٥ ث			٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠			
		كسر	٢٧,٢١,٢٥	٨ : ٧	%٨٠ : ٧٠	٨ : ٧	١٥ ث			٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠			
							٢٥ ث			٣,٧٥ : ٢,٣٠	٥,٠٠ : ٧,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠			
الثاني عشر	٣٤	تثبيت	٩,٤٧,٠٦	١٢ : ١٠	٨ : ٧	%٨٠ : ٧٠	٢٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,٧٥ : ٢,٣٠	٥,٠٠ : ٧,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠		
							١٥ ث			٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠			
		كسر	٢٧,٢٥,٢٤	٨ : ٧	%٨٠ : ٧٠	٨ : ٧	١٥ ث			٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠			
							٢٥ ث			٣,٧٥ : ٢,٣٠	٥,٠٠ : ٧,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠			
	٣٥	تثبيت	٩,٤٥,٤٤	١٢ : ١٠	٨ : ٧	%٨٠ : ٧٠	٢٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠		
							١٥ ث			٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠			
		كسر	٢٧,٢٣,٢٢	٨ : ٧	%٨٠ : ٧٠	٨ : ٧	١٥ ث			٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠			
							٢٥ ث			٣,٧٥ : ٢,٣٠	٥,٠٠ : ٧,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠			
	٣٦	تثبيت	٨,٤٩,٠١	١٢ : ١٠	٨ : ٧	%٨٠ : ٧٠	٢٥ ث	٣ : ٢	عالية	٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠	٢٥,٠٠ : ١٦,٣٠		
							١٥ ث			٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠			
		كسر	٢٦,٢٧,١٩	٨ : ٧	%٨٠ : ٧٠	٨ : ٧	١٥ ث			٢,١٥ : ١,٣٠	٤,٣٠ : ٣,٠٠	٦,٤٥ : ٤,٣٠			
							٢٥ ث			٣,٧٥ : ٢,٣٠	٥,٠٠ : ٧,٣٠	١١,٠٥ : ٧,٣٠			

تابع الثالث

تابع الثالث

٣/٦/٣ القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس ترتيب القياسات القبلية، لمدة ثلاث أيام بعد تطبيق البرنامج وذلك ابتداء من يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٥/١٢/٩ إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٠٥/١٢/١١، وذلك لمعرفة تأثير البرنامج المقترح لتنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.

٧/٣ أسلوب التحليل الاحصائي

- المتوسط الحسابي
- اختبار مان وتني
- اختبار ولكسون
- نسبة التحسن
- معامل ارتباط سبيرمان