

## الفصل الثالث

obeikandi.com

0/3 طرق وإجراءات البحث

1/3 منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي، بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين **Two group design** إحداهما تجريبية ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح والأخرى ضابطة ويطبق عليها البرنامج التقليدي وتم استخدام القياسات القبليّة والبعديّة لما يتميّز به من خصائص تتفق مع طبيعة البحث.

### 2/3 مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث ناشئى رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية تحت 15 سنة، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو والايكيدو والسومو للموسم الرياضي 2014م – 2015م.

### 3/3 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الجودو لنادى جديلة الرياضي، حيث بلغ عددهم (26) ناشئى، وقد تم استبعاد (6) ناشئين من إجمالي حجم العينة الأساسية للأسباب التالية:

- عدد (2) ناشئين لعدم الانتظام في التدريب.
- عدد (1) ناشئى بدواعي الإصابة.
- عدد (3) ناشئين غير مقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو والايكيدو والسومو.

ليصل بذلك حجم عينة البحث الأساسية إلى (20) ناشئى تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية وعددها (10) ناشئى، والأخرى مجموعة ضابطة وعددها (10) ناشئى مرفق رقم (3)، كما تم اختيار عينة أخرى من مجتمع البحث بهدف

إجراء الدراسات الاستطلاعية ويبلغ عددهم (10) ناشئين لنفس المرحلة السنوية قيد البحث من نادي الحوار الرياضي، ويوضح الجدول (18) توصيف مجتمع وعينة البحث.

### جدول ( 18 )

#### توصيف مجتمع وعينة البحث

حجم عينة الدراسة الاستطلاعية	حجم عينة البحث الأساسية بعد الاستبعاد		المستبعدون من حجم عينة البحث الأساسية	حجم عينة البحث الأساسية	إجمالي مجتمع البحث
	ضابطة	تجريبية			
10 ناشئ	10 ناشئ	10 ناشئ	6 ناشئ	26 ناشئ	36 ناشئ
		20 ناشئ			
30 ناشئ			المجموع الكلي لحجم أفراد عينة البحث الأساسية والدراسات الاستطلاعية		

#### 1/3 أسباب اختيار عينة البحث

- انتظام حضور اللاعبين في مواعيد التدريب بنادي جديدة الرياضي حيث يعد النادي من أكبر أندية محافظة الدقهلية من حيث أفراد الناشئين الممثلين للمرحلة العمرية قيد البحث.
- الباحث هو مدرب فريق نادي جديدة الرياضي في هذه المرحلة السنوية.
- الفهم الواعي من إدارة النادي لموضوع البحث وتيسير الإجراءات المختلفة أثناء قياسات البحث وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- موافقة جميع اللاعبين لتطبيق تجربة البحث عليهم.
- توافر الأدوات والأجهزة.
- توافر المساعدين مع الباحث في التدريب.

- تقارب العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والفنية للعينة وكذلك المستوى التعليمي والاجتماعي.
- العمر التدريبي لا يقل عن 2 - 3 سنوات.
- أن يكون قد اشترك في بطولات سابقة سواء كانت على مستوى محافظة الدقهلية أو بطولات الجمهورية.

### 2/3/3 إعتدالية توزيع عينة البحث

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لمتغيرات (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي)، وذلك للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً وقد قام الباحث بتصميم استمارة لجمع البيانات مرفق (7)، وكما هو موضح بجدول (19).

#### جدول (19)

إعتدالية توزيع عينة البحث في قياس متغيرات

(السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي)

ن = 30

العينة	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التقاطع	معامل الالتواء
أفراد عينة البحث الأساسية (التجريبية والضابطة) وأفراد عينة الدراسات الاستطلاعية	السن	سنة	14.44	0.441	14.55	0.662 -	- 0.777
	الطول	سم	161.55	2.946	162.00	0.663 -	0.193
	الوزن	كجم	62.50	2.910	63.00	0.465 -	- 0.484
	العمر التدريبي	سنة	4.44	0.458	4.60	0.084	- 0.761

يتضح من جدول (19) أن جميع معاملات الالتواء لعينتين البحث معا تراوحت ما بين (- 0.777 ، 0.193) وأن هذه القيم

انحصرت بين  $\pm 3$  الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يؤكد تجانس أفراد العينة.

### 3/3/3 تكافؤ عينة البحث

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين ناشئى مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) في القياسات القبليّة للمتغيرات المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - القوة القصوى) وكذلك المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) المستخدمة قيد البحث ، كما هو موضح بجدولى (20)، (21).

جدول رقم ( 20 )

دلالة الفروق بين مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) في القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية لناشئى الجودو

ن = 20

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط الحسابى س-	الانحراف المعياري س±	المتوسط الحسابى س-	الانحراف المعياري س±		
1	الاختبارات البدنية القوة القصوى (الثابتة) Maximum Strength	كجم	33.60	2.011	33.90	1.852	0.30	0.347
2			121.70	3.945	122.40	2.674	0.70	0.464
3			135.10	3.314	135.80	3.119	0.70	0.486
4	تحمل القوة Enduranc	ث	21.12	2.448	20.83	2.387	0.29 -	0.263

0.207	0.24 -	2.890	21.28	2.432	21.04	ث	اختبار تحمل أداء مهارة مورتيقة سيو ناجى	Strength	5	
0.010	0.10 -	2.213	24.19	2.136	24.18	ث	اختبار تحمل أداء مهارة هراى جوشى		6	
0.358	0.30 -	1.788	25.53	1.950	25.23	ث	اختبار تحمل أداء مهارة كوشى جورما		7	
0.718	0.53	1.385	18.19	1.901	18.72	ث	اختبار تحمل أداء مهارة أوسوتو جارى		8	
0.311	0.34 -	2.318	29.85	2.633	29.51	ث	اختبار تحمل أداء مهارة أو أوتشى جارى		9	
0.492	0.29	1.124	10.37	1.454	10.66	ث	اختبار رمى مهارة إيبون سيو ناجى ثلاث مرات		القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength Power	10
0.549	0.31	1.110	10.22	1.426	10.53	ث	اختبار رمى مهارة مورتيقة سيو ناجى ثلاث مرات			11
0.711	0.46	1.686	12.51	1.117	12.97	ث	اختبار رمى مهارة هراى جوشى ثلاث مرات			12
1.263	0.65	1.234	12.03	1.054	12.68	ث	اختبار رمى مهارة كوشى جورما ثلاث مرات			13
0.230	0.14 -	1.590	11.27	1.267	11.13	ث	اختبار رمى مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات	14		
0.069	0.05 -	1.649	14.63	1.376	14.58	ث	اختبار رمى مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات	15		

❖ قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $2.101 = 0.05$  ن - 2

يتضح من جدول ( 20 ) عدم وجود فروق دالة بين القياسات القبلىة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية 18 ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القياسات القبلىة للمتغيرات قيد البحث

جدول رقم ( 21 )

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في

القياسات القبلية للمتغيرات

المهارية الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو

ن = 20

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط ط الحساب س-	الانحراف المعيارى ±	المتوسط ط الحساب س-	الانحراف المعيارى ±		
1	فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا)	إيبون سيونا جى Ippon Seoinage	6.70	0.823	6.80	0.918	-	0.256
2	مورتيه سيو نـاـجـى Morote Seoinage	(Te - Waza)	6.50	0.849	6.60	1.173	-	0.218
3	فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى	هراى جوشى Harai Goshi	6.30	0.823	6.40	1.164	-	0.221
4	و(زا) (Koshi - Waza)	كوشى جورما Koshi Guruma	6.40	0.966	6.50	1.080	-	0.218
5	فنون الرمي بحركات	أوسوتو جارى Osotogari	6.80	1.032	6.90	0.994	-	0.221
6	الرجلين (أشى وازا) (Ashi - Waza)	أووتشى جارى Ouchi Gari	6.10	1.197	6.40	1.173	-	0.566

❖ قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.101$  ن - 2

يتضح من جدول ( 21 ) عدم وجود فروق دالة بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية 18 ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث.

### 4/3 أدوات ووسائل جمع البيانات

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات والتي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية:

#### 1/4/3 الاستبيان

قام الباحث باستبيان الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو عن طريق المقابلة الشخصية، وعددهم (10) خبراء مرفق (4)، حول تحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح المناسبة لطبيعة هذا البحث، وأيضا تحديد انسب التمرينات الخاصة المطبقة داخل البرنامج التدريبي والمناسبة لطبيعة هذا البحث، وقد حدد الباحث شروط لاختيار الخبير فيما يلي:

- أن يكون عضوا هيئة تدريس في رياضة الجودو.
- أو أن لا يقل عدد سنوات الخبرة عن 10 سنوات في مجال التدريب.

### 2/4/3 الأدوات والأجهزة الخاصة بالبحث

- ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن لأقرب 0.01 / ث

- شريط قياس لقياس الطول لأقرب 1 سم

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب نصف كجم

- أساتك مطاطة

- أحبال

- صافرة

- أثقال حرة (دمبلز. بار حديدي - إطارات أوزان مختلفة)

- جهاز المانوميتر

- جهاز الديناموميتر

- مقعد سويدي

- بساط جودو

- كاميرا تصوير ديجتال

- جهاز حاسب آلي

- أقراص ممغنطة

### 3/4/3 القياسات والاختبارات المستخدمة

#### 1/3/4/3 القياسات الانثروبومترية

- قياس الطول بجهاز الرستاميتير لأقرب 1 سم

- قياس الوزن بميزان طبي لأقرب نصف كيلوجرام

مرفق ( 12 )

### 2/3/4/3 الاختبارات البدنية المستخدمة

قام الباحث بتصميم الاختبارات البدنية التي استخدمت في البحث لقياس أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) الخاصة بناشئ الجودو وعرضها على الخبراء لإبداء الرأي مرفق (10)، حتى وقع الاختيار على مجموعة الاختبارات التي حصلت على نسبة 90% فأكثر والذي بلغ عددهم (15) (اختبارات عامة وخاصة) يمكن استخدامها في قياس أنواع القوة المختلفة كمؤشر لقياس مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو وهى موضحة بجدول (22)، ولقد تم تصميم استمارة لتسجيل درجات الاختبارات البدنية والموضحة بمرفق (8).

#### جدول ( 22 )

#### الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

م	العنصر	الاختبارات والقياسات
1	القوة القصوى Maximum Strength	قوة القبضة لليد المفضلة بالمانوميتر قوة العضلات المادة للرجلين بالديناموميتر قوة العضلات المادة للظهر بالديناموميتر
2	التحمل العضلي Endurance Strength	اختبار تحمل أداء مهارة إيبيون سيو ناجى اختبار تحمل أداء مهارة مورتية سيو ناجى اختبار تحمل أداء مهارة هراى جوشى اختبار تحمل أداء مهارة كوشى جورما اختبار تحمل أداء مهارة أوسوتو جارى اختبار تحمل أداء مهارة أوتشى جارى

اختبار رمى مهارة إيون سيو ناجى ثلاث مرات اختبار رمى مهارة مورتية سيو ناجى ثلاث مرات اختبار رمى مهارة هراى جوشى ثلاث مرات اختبار رمى مهارة كوشى جورما ثلاث مرات اختبار رمى مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات اختبار رمى مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات	القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength Power	3
---	---	---

مرفق ( 13 )

### 3/3/4/3 الاختبارات المهارية المستخدمة

قام الباحث بعمل استبيان للسادة الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو عن طريق المقابلة الشخصية، وذلك لتحديد أهم المهارات الحركية الأكثر شيوعا للرمي من أعلى (ناجى وازا) لناشئ الجودو وكذلك الاختبارات المناسبة لها. مرفق ( 10 )

حيث ارتضى الباحث باختيار أكثر مهارتين استخداما وشيوعا والتي حصلت على نسبة 90% فأكثر من حركات فنون الرمي اليدين (تى وازا Te - Waza) - وفنون الرمي بالوسط (كوشى وزا Koshi - Waza) - وفنون الرمي بالرجلين (أشى وازا Ashi - Waza) والذي بلغ عددهم ( 6 ) مهارات يمكن استخدامها كاختبارات لقياس مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو، وهى موضحة بجدول (23).

جدول ( 23 )

الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث

م	العنصر	الاختبارات
1	حركات فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا Te – Waza)	إيبون سيو ناجى مورتيه سيو ناجى
2	حركات فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وزا Koshi – Waza)	هراى جوشى كوشى جورما
3	حركات فنون الرمي بحركات الرجلين (أشى وازا Ashi – Waza)	أوسوتو جارى أو أوتشى جارى

مرفق ( 14 )

4/3/4/3 استمارة تقييم مستوى أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى

(ناجى - وازا)

نظرا لسرعة أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى -

وازا) قيد البحث تشكل صعوبة في تقييم مراحلها وزمن أدائها بطريق

الملاحظة العادية، لذا استخدم الباحث طريقة التصوير التليفزيوني

لتقييم أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى، حيث تعتبر طريقة

التصوير التليفزيوني من الطرق الحديثة نسبيا وموضوعية للتقييم.

حيث يؤكد فيدلر 1995 Fiedler م على ضرورة توافر جهاز

الفيديو كاسيت Video Tope Recorder لتصوير وتسجيل

وتحليل الحركات وذلك لتقييم مستوى الأداء أثناء التدريب والمباريات.

(8 : 105)

ويشير وستكوت **Westcott 1995**م أن استخدام الفيديو يعطى أسسا موضوعية للوقوف على مستوى الأداء وكذلك فعالية الأداء الحركي.(146 : 169)

ويتفق جمال محمد علاء الدين **1981**م، طلحة حسام الدين **1993**م على أن طريقة التصوير التليفزيوني من المصادر الهامة في عرض المعلومات والمهارات وخصائص الأداء بصورة سريعة، وهي على درجة كبيرة من الأهمية عند تحليل مستوى الأداء المهاري للاعبين.  
(20 : 12)(33 : 403)

وقد أدى الناشئين هذه المهارات الحركية للرمي من أعلى دون مقاومة من الزميل ودون التقيد بسرعة الأداء، ولقد قام الباحث بجانب التصوير التليفزيوني إلى تصميم استمارة لتسجيل بيانات وتقييم مستوى أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) للمرحلة السنوية تحت 15 سنة وهذه الاستمارة مقسمة إلى ثلاث مراحل كل مرحلة مقسمة تقسيم داخلي ومقدرة بالدراجات وذلك لتقييم مراحل الأداء مرفق ( 9 ) كما هو موضح بجدول (24) ثم تم عرض هذه الاستمارة على السادة الخبراء لإبداء الرأي والتعديل مرفق ( 10 ) :

جدول (24)

درجات تقييم مستوى أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى -

وازا) قيد البحث

درجتان	▪ المرحلة التمهيديّة (كوزوشى)
1 درجة	- وضع الاستعداد
1 درجة	- السحب ودخول الجسم
ستة درجات	▪ المرحلة الرئيسيّة (تسكورى)
2 درجة	- وضع الجزء العلوي أو السفلى
2 درجة	- الدفع أو السحب
2 درجة	- توجيه الحركة
درجتان	▪ المرحلة الختامية (كاكى)
1 درجة	- متابعة المسكه
1 درجة	- الرمي والسيطرة

حيث يتم تقييم اللاعبين المؤديان للحركات المهارية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) قيد البحث من خلال لجنة تحكيم مكونة من ثلاث حكام مرفق ( 5 ) كل منهم يعطى اللاعب درجات وفقا للدرجات الموضوعه سابقا في استمارة تقييم مستوى أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) قيد البحث ثم تجمع درجات الحكام الثلاثة وتقسم على 3 لتعطى متوسط الدرجات ويتم تجميعها في استمارة تجميع مرفق ( 9 ).

4/4/3 المساعدين

تم اختيار عدد (5) مساعدين للمعاونة في تطبيق البحث وإجراء القياسات القبليّة والبعديّة وتسجيل النتائج وفقا للشروط التاليّة:

- أن يكون من خريجي كلية التربية الرياضية.

- أو يعمل في مجال التدريب مدة لا تقل عن 3 سنوات. مرفق ( 6 )

### 5/3 الدراسات الاستطلاعية

أجريت عدة دراسات استطلاعية بنادي جديدة الرياضي في الفترة من يوم الأحد الموافق 2014/5/25م إلى يوم الأحد الموافق 2014/6/8م على عينة من ناشئى الجودو وبلغ عددهم 10 ناشئى من محافظة الدقهلية من خارج العينة الأساسية التي أجرى عليها البحث (التجربة الأساسية).

### 1/5/3 الدراسة الاستطلاعية الأولى

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية من يوم الأحد الموافق 2014/5/25م إلى يوم الجمعة الموافق 2014/5/30م واستهدفت هذه الدراسة إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمجموعة الاختبارات الموضوعية والذي قام الباحث بتصميمها.

### ▪ صدق الاختبارات

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم الأحد الموافق 2014/5/25م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2014/5/27م ولإيجاد معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية استخدم الباحث صدق التمايز وهو التفريق بين 10 ناشئى حاصلين على الحزام البنى (متميزين) في مستوى الأداء الفني في رياضة الجودو وبين 10 ناشئى حاصلين على الحزام الأخضر والأزرق (اقل تمايز) منهم في مستوى الأداء الفني في رياضة الجودو وتم تطبيق اختبار "ت" T-Test للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيمة الاختبارات للعينتين، كما هو موضح في جدولي (25)(26).

جدول ( 25 )

معامل الصدق للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث

ن = 20

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايز		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت		
			المتوسط الانحراف المعيارى س <sup>+</sup> س <sup>-</sup>	المتوسط الانحراف المعيارى س <sup>+</sup> س <sup>-</sup>	المتوسط الانحراف المعيارى س <sup>+</sup> س <sup>-</sup>	المتوسط الانحراف المعيارى س <sup>+</sup> س <sup>-</sup>				
1	الاختبارات البدنية القوة القصوى (الثابتة) Maximum Strength	كجم	36.50	1.080	34.30	1.337	2.20	4.047		
2			كجم	125.50	1.269	122.30	2.110	3.20	4.108	
3				138.80	1.932	135.50	1.957	3.30	3.794	
4	تحمل القوة Endurance Strength	ث	19.56	1.236	21.66	1.679	-	3.179		
5			18.94	1.206	20.66	2.253	-	2.118		
6			21.74	1.820	23.80	1.779	-	2.570		
7			23.86	2.481	26.07	2.107	-	2.144		
8			17.79	1.161	19.23	1.616	-	2.293		
9			26.41	1.966	29.24	3.090	-	2.438		
10			القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength Power	ث	9.91	0.623	10.87	0.929	-	2.716
11					9.58	0.673	10.57	1.010	-	2.559
12					11.03	1.049	12.82	0.926	-	4.040

							هرأى جوشى ثلاث مرات			
2.372	1.40	-	1.487	12.30	1.129	10.90	ث	اختبار رمى مهارة كوشى جورما ثلاث مرات		13
3.838	1.89	-	1.342	11.80	0.799	9.91	ث	اختبار رمى مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات		14
4.062	2.14	-	1.128	14.45	1.229	12.31	ث	اختبار رمى مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات		15

❖ قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.101$  ن - 2

يتضح من جدول ( 25 ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 18 بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز في الاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

جدول ( 26 )

معامل الصدق للاختبارات المهارية الخاصة بناشئ الجودة قيد البحث

ن = 20

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايز		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري		
1	فننون الرمسي بحركات الهمدين (تى وازا) (Te - Waza)	درجة	7.70	0.674	6.80	0.632	0.90	3.077
2	موريتية سيو ناجى	درجة	7.30	0.637	6.40	0.843	0.90	2.635
3	فننون الرمسي	درجة	7.40	0.699	6.20	0.788	1.20	3.600

2.588	0.80	0.674	6.70	0.707	7.50	درجة	كوشى جورما	بحركات الوسط (كوشى وزا) (Koshi - Waza)	4
2.121	0.80	0.844	6.60	0.843	7.40	درجة	اوسوتو جارى	فنون الرسمي بحركات الرجلين	5
3.803	1.40	1.059	6.30	0.483	7.70	درجة	أو اونشى جارى	(اشى وازا) (Ashi - Waza)	6

## ❖ قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.101$ ن - 2

يتضح من جدول ( 26 ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 18 بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز في الاختبارات المهارية الخاصة بناشئ الجودة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

### ■ ثبات الاختبارات

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم الأربعاء الموافق 2014/5/28م إلى يوم الجمعة الموافق 2014/5/30م لإيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قام الباحث بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيق هذه الاختبارات قيد البحث مرة أخرى بفارق زمني 3 أيام من القياس الأول على ناشئ الجودة، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق هذه الاختبارات في المرة الأولى والثانية كما هو موضح بالجدولي (27) ( 28 ).

جدول ( 27 )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات الاختبارات

البدنية قيد البحث

ن = 10

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط بين التوسطين	معامل ارتباط بيرسون		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
1	القوة القصوى (الثابتة) Maximum Strength	كجم	34.30	1.337	33.90	1.852	0.40	0.820		
2			122.30	2.110	122.60	2.065	-	0.30		
3			135.50	1.957	135.70	2.110	-	0.20		
4	تحمل القوة Endurance Strength	ث	21.66	1.679	21.49	1.839	0.17	0.933		
5			20.66	2.253	20.21	1.849	0.45	0.922		
6			23.80	1.779	22.71	1.512	1.09	0.859		
7			26.07	2.107	25.55	1.249	-	0.52		
8			19.23	1.616	18.72	1.220	0.51	0.738		
9			29.24	3.090	27.56	3.642	1.68	0.878		
10			القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength Power	ث	10.87	0.929	10.74	0.677	0.13	0.799
11					10.57	1.010	10.43	0.926	0.14	0.784
12	12.82	0.926			12.50	1.365	0.32	0.694		
13	12.30	1.487			11.55	0.945	0.75	0.676		
14		ث	11.80	1.342	11.12	1.360	0.68	0.778		

							أوسوتو جارى ثلاث مرات			
0.745	0.28	1.131	14.17	1.128	14.45	ث	اختبار رمى مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات			15

❖ قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى 0.05 ، (ن = 8) = 0.632

يتضح من جدول ( 27 ) أن هناك ارتباط موجبا دال عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية المطبقة على عينة الدراسة الاستطلاعية حيث تراوح معامل ارتباط للاختبار (من 0.676 إلى 0.933)، مما يدل على ثبات الاختبار البدنية المستخدمة قيد البحث.

جدول ( 28 )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات الاختبارات

المهارية قيد البحث

ن = 10

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل ارتباط بيرسون
			المتوسط الحسابى س <sup>-</sup>	الانحراف المعياري س <sup>+</sup>	المتوسط الحسابى س <sup>-</sup>	الانحراف المعياري س <sup>+</sup>		
1	فنون الرمي بحركات اليمين (تى وازا) (Te - Waza)	درجة	6.80	0.632	6.90	0.737	-	0.10
2			6.40	0.843	6.60	1.074	-	0.20
3	فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وزا) (Koshi - Waza)	درجة	6.20	0.788	6.40	0.843	-	0.20
4			6.70	0.674	6.60	0.699	-	0.10
5	فنون الرمي بحركات الرجلين (اشى وازا) (Ashi - Waza)	درجة	6.60	0.844	6.70	0.948	-	0.10
6			6.30	1.055	6.80	0.788	-	0.50

❖ قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى 0.05 ، (ن= 8) = 0.632

يتضح من جدول ( 28 ) أن هناك ارتباط موجبا دال عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية المطبقة على عينة الدراسة الاستطلاعية حيث تراوح معامل ارتباط للاختبار (من 0.659 إلى 0.806 ) ، مما يدل على ثبات الاختبار المهارية المستخدمة قيد البحث.

### 2/5/3 الدراسة الاستطلاعية الثانية

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية من يوم السبت الموافق 2014/5/31م إلى يوم الأربعاء الموافق 2014/6/4م واستهدفت هذه الدراسة تحديد معايير الأحمال المناسبة لتدريبات أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح، ولتحديد مكونات حمل التدريب فقد تم استخدام النبض كمؤشر لتقنين الحمل

حيث يشير على فهمي البيك 1992م أن تحديد الشدة عن طريق النبض اظهر تفوقا كبيرا على الطرق الأخرى، حيث تطابق معدلات النبض الحالة الحيوية الحقيقية في كل لحظة من لحظات التدريب، كما يمكن عن طريقها وضع الحدود الخاصة للتدريبات المختلفة. (51 : 126)

ويرى بسطويسى احمد بسطويسى 1999م انه يمكن اتخاذ معدل النبض كنقطة توجيه وتقويم الحمل واختبار سرعة الأداء، وفترات الراحة وعدة مرات التكرار. (17 : 93)

اتفق كلا من مسعد على محمد ، على السعيد ريجان ، محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي 2006م على معادلة لتحديد قيمة معدل النبض المستهدف بما يعبر عن شدة الحمل البدني ، وتحديد مفردات المعادلة في الآتي :

نبض الراحة + نسبة التدريب

النبض المستهدف للتدريب = THR = \_\_\_\_\_

( أقصى نبض - نبض الراحة )

إذا معدل النبض المستهدف = ( أقصى معدل للنبض - النبض وقت

الراحة) × درجة الحمل % + نبض الراحة = .....ن / ق ( 77 : 56 )

■ حيث أن أقصى معدل للنبض = 220 - السن

■ 220 - السن (15) = 205 ن / ق

■ وبمعلومية متوسط نبض لاعبي الدراسة الاستطلاعية وقت الراحة =

65 ن / ق

■ وبالتطبيق في المعادلة يتم معرفة النبض المستهدف الوصول إليه وشدة

الحمل المناسبة له كما هو موضح بالجدول ( 29 ) .

جدول ( 29 )

النبض المستهدف الوصول إليه طبقاً لشدات الحمل المختلفة

م	النسبة المئوية	النبض المستهدف الوصول إليه	زمن الوحدة	نوع القوة	شدة الحمل
1	65%	156 ن / ق	90 ق	تحمل قوة	متوسط
2	70%	163 ن / ق			

			170 ن / ق	75%	3
عالي	قوة مميزة بالسرعة	90 ق	171.4 ن / ق	76%	4
			177 ن / ق	80%	5
			184 ن / ق	85%	6
أقصى	قوة قصوى	90 ق	185.4 ن / ق	86%	7
			191 ن / ق	90%	8
			198 ن / ق	95%	9

يتضح من جدول (29) أن شدة الحمل المتوسط بناء على النبض المستهدف الوصول إليه تتراوح بين (156 ن/ق) إلى (170 ن/ق)، ويكون شدة الحمل العاليي من (171 ن/ق) إلى أقل من (184 ن/ق)، ويكون شدة الحمل الأقصى من (185 ن/ق) فيما أعلى من (198 ن/ق).

ثم قام الباحث بحساب زمن أداء كل تدريب من تدريبات أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية والبالغ عددهم (45)، وذلك عن طريق حساب المتوسط الحسابي لزمن أداء ثلاث محاولات لكل تدريب والانحراف المعياري والنبض المقابل له، كما هو موضح بالجدول (30).

جدول ( 30 )

متوسط زمن أداء ثلاث محاولات والانحراف المعياري ومعدل النبض  
للتدريبات البدنية المهارية الخاصة بناشئ الجودة المستخدمة قيد البحث

م	أرقام التدريبات	متوسط زمن أداء ثلاث محاولات	الانحراف المعياري $\pm$	معدل نبض الأداء	نوع التدريبات	درجة الحمل
1	( 3 - 2 - 1 ) ( 9 - 8 - 7 ) - 14 - 13 ) ( 15 - 20 - 19 ) ( 21 - 26 - 25 ) ( 27 - 32 - 31 ) ( 33	( 20 : 15 ) ث	2.148 : 1.341 ) (	( 170 : 156 ) ن/ق	تحمل قوة	حمل متوسط
2	( 6 - 5 - 4 ) - 11 - 10 ) ( 12 - 17 - 16 ) ( 18 - 23 - 22 ) ( 24 - 29 - 28 ) ( 30 - 35 - 34 ) ( 36	( 15 : 10 ) ث	: 1.268 ) (1.689	( 184 : 171 ) ن/ق	قوة مميزة بالسرعة	حمل عالي
3	- 38 - 37 ) - 40 - 39 - 42 - 41 - 44 - 43 ( 45	( 10 : 5 ) ث	: 0.354 ) (1.457	( 198 : 185 ) ن/ق	قوة قصوى	حمل أقصى

### 3/5/3 الدراسة الاستطلاعية الثالثة

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية من يوم الخميس الموافق 2014/6/7م إلى يوم السبت الموافق 2014/6/7م واستهدفت هذه الدراسة تحديد أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة **One Repetition Maximum (1RM)** وكذلك أقصى ثقل يمكن رفعه لمرتين **Two Repetition Maximum (2RM)** للعضلات العاملة للمهارات الحركية لناشئ الجودو قيد البحث كما هو موضح بجدول ( 31 ).

جدول ( 31 )

متوسط أداء ثلاث محاولات من أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة

ن = 10

م	العضلات العاملة	متوسط أداء أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة	الانحراف المعياري ±	متوسط أداء أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة لمرتين	الانحراف المعياري ±
1	مجموعة عضلات ثنى ومد المرفقين	40.50 كجم	2.374	36.00 كجم	3.353
2	مجموعة عضلات الرجلين لثنى ومد مفصل الركبة	50.50 كجم	2.157	42.00 كجم	2.939
3	مجموعة عضلات ثنى الجذع أماما ومد الجذع عالياً	62.50 كجم	1.325	54.50 كجم	3.658

### 4/5/3 الدراسة الاستطلاعية الرابعة

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 2014/6/8م واستهدفت هذه الدراسة معرفة :

- 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.
- ترتيب أداء الاختبارات قيد البحث ومراعاة فترات الراحة بينهم.
- التدريب على تسجيل البيانات في الاستمارات المعدة لذلك.

### 6/3 البرنامج التدريبي المقترح

#### 1/6/3 الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض أنواع القوة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجوودو

#### 2/6/3 أسس البرنامج

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 ك معايير للبرنامج بناء على استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (10) كالاتي :

- يتم تنفيذ البرنامج في بداية فترة الإعداد الخاص للموسم التدريبي  
2014م – 2015م.

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي 12 أسبوع.

- عدد الوحدات التدريبية 3 وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع 36 وحدة  
تدريبية في البرنامج التدريبي.

- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية أيام الأحد،  
الثلاثاء، والخميس، وللمجموعة الضابطة أيام السبت، الاثنين،  
الأربعاء.

- متوسط زمن الوحدة التدريبية 90 ق، ويتم تقسيم زمن الوحدة  
الداخلية طبقا للهدف من الوحدة

- تم تقنين شدة الأحمال التدريبية طبقا لمعدل النبض.

- طريقة التدريب المستخدمة الفتري (مرتفع، منخفض) الشدة ويتم  
الارتفاع بالحمل بالطريقة التموجية

- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين

- خلال تطبيق برامج التدريب علي المجموعتين (التجريبية والضابطة) تم

تثبيت ( مدة التدريب – زمن الوحدة التدريبية – عدد الوحدات التدريبية

- مواعيد تطبيق الوحدات التدريبية - محتويات الجزء الإعدادي

والختامي من الوحدة التدريبية ) وكان الاختلاف بين المجموعتين في

محتويات واتجاه التنمية وطريقة تنفيذ الجزء الأساسي.

- جعل التمرينات التي تتطلب نشاط أو مجهود تتبادل مع التمرينات الأقل

مجهود

- يتم وضع 45 تدريب على مدار وحدات البرنامج في بداية الجزء الرئيسي للوحدة على أن يأخذ كل مهارة من الستة مهارات المختارة قيد البحث ستة تدريبات ثلاث تدريبات لتنمية تحمل القوة وثلاث تدريبات لتنمية القوة المميزة بالسرعة بإجمالي (36) تدريب، و(9) تدريبات لتنمية القوة القصوى للعضلات العاملة في اتجاه المهارات الحركية المختارة قيد البحث.

- مهارة إيون سيو ناجى (6) تدريبات مقسمة (1 - 3) تدريب لتنمية تحمل القوة ومن (4 - 6) تدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة،
- ومهارة مورتيه سيو ناجى (6) تدريبات مقسمة (7 - 9) تدريب لتنمية تحمل القوة ومن (10 - 12) تدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة،
- ومهارة أوسوتو جارى (6) تدريبات مقسمة (13 - 15) تدريب لتنمية تحمل القوة ومن (16 - 18) تدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة،
- ومهارة أو أوتشى جارى (6) تدريبات مقسمة (19 - 21) تدريب لتنمية تحمل القوة ومن (22 - 24) تدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة،
- ومهارة كوشى جورما (6) تدريبات مقسمة (25 - 27) تدريب لتنمية تحمل القوة ومن (28 - 30) تدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة،
- ومهارة هراى جوشى (6) تدريبات مقسمة (31 - 33) تدريب لتنمية تحمل القوة ومن (34 - 36) تدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة،
- وتدريبات من (37 - 45) لتنمية القوة القصوى.

- يتم تكرار كل تمرين من (45) تدريب خلال الثلاث شهور 4 مرات لكل تدريب.

- عدد التدريبات لتنمية مهارة إيون سيو ناجى في البرنامج (24) تدريب (12) تدريب لتنمية تحمل قوة و(12) تدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

- عدد التدريبات لتنمية مهارة مورتية سيو ناجى في البرنامج (24) تدريب (12) تدريب لتنمية تحمل قوة و(12) تدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

- عدد التدريبات لتنمية مهارة أوسوتو جارى في البرنامج (24) تدريب (12) تدريب لتنمية تحمل قوة و(12) تدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

- عدد التدريبات لتنمية مهارة أو أوتشى جارى في البرنامج (24) تدريب (12) تدريب لتنمية تحمل قوة و(12) تدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

- عدد التدريبات لتنمية مهارة كوشى جورما في البرنامج (24) تدريب (12) تدريب لتنمية تحمل قوة و(12) تدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

- عدد التدريبات لتنمية مهارة هراى جوشى في البرنامج (24) تدريب (12) تدريب لتنمية تحمل قوة و(12) تدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

- خلال الشهر الأول من تنفيذ البرنامج التدريبي كانت نسبة الإعداد العام إلي الإعداد الخاص 80% - 20%، وخلال الشهر الثاني كانت نسبة الإعداد العام إلي الإعداد الخاص 40% - 60%، وخلال الشهر الثالث كانت نسبة الإعداد العام إلي الإعداد الخاص 20% - 80% كما هو موضح بجدول رقم ( 32 ).

### جدول ( 32 )

نسب توزيع أحجام الإعداد العام والخاص خلال مراحل التدريب

نوع الإعداد الفترة	إعداد عام	إعداد خاص
الأولي "فترة إعداد عام"	80 %	20 %
الثانية "فترة إعداد خاص"	40 %	60 %
الثالثة "فترة إعداد للمباريات"	20 %	80 %

### 7/3 الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض أنواع القوة المختلفة علي المجموعة التجريبية في بداية فترة الإعداد الخاص لمدة ثلاثة أشهر بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) للمجموعة التجريبية من الساعة 4.00 : 5.30 عصراً، بينما تم تدريب المجموعة الضابطة أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) في نفس ظروف المجموعة التجريبية عدا أيام التدريب وبدون التمرينات المستخدمة قيد البحث كما هو موضح بالجدول ( 33 ).

جدول ( 33 )

توزيع مواعيد وحدات التدريب اليومية

للمجموعتين الضابطة والتجريبية

عدد مرات التدريب في الأسبوع	مواعيد التدريب						المجموعة
	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
3 مرات	من 4.00 إلى 5.30		من 4.00 إلى 5.30		من 4.00 إلى 5.30		المجموعة التجريبية
3 مرات		من 4.00 إلى 5.30		من 4.00 إلى 5.30		من 4.00 إلى 5.30	المجموعة الضابطة

1/7/3 القياسات القبلية

أجريت القياسات القبلية للاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارة الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث، من يوم الاثنين الموافق 2014/6/9م إلى يوم الخميس الموافق 2014/6/12م، وتم توزيع الاختبارات على الأيام كما هو موضحة بجدولي ( 34 ) ( 35 ).

جدول ( 34 )

التوزيع الزمني لأداء الاختبارات البدنية للبحث

الاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو	التاريخ	اليوم	م
قوة القبضة لليد المفضلة بالمانوميتر	2014/6/9م	الاثنين	1
قوة العضلات المادة للرجلين بالديناموميتر	2014/6/9م	الاثنين	2
قوة العضلات المادة للظهر بالديناموميتر	2014/6/9م	الاثنين	3
اختبار تحمل أداء مهارة إيبيون سيو ناجي	2014/6/10م	الثلاثاء	4
اختبار تحمل أداء مهارة مورتى سيو ناجي	2014/6/10م	الثلاثاء	5
اختبار تحمل أداء مهارة هراى جوشى	2014/6/10م	الثلاثاء	6

اختبار تحمل أداء مهارة كوشى جورما	القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength Power	2014/6/10م	الثلاثاء	7
اختبار تحمل أداء مهارة أوسوتو جارى		2014/6/10م	الثلاثاء	8
اختبار تحمل أداء مهارة أو أوتشى جارى		2014/6/10م	الثلاثاء	9
اختبار رمى مهارة إييون سيو ناجى ثلاث مرات		2014/6/11م	الأربعاء	10
اختبار رمى مهارة مورتى سيو ناجى ثلاث مرات		2014/6/11م	الأربعاء	11
اختبار رمى مهارة هراى جوشى ثلاث مرات		2014/6/11م	الأربعاء	12
اختبار رمى مهارة كوشى جورما ثلاث مرات		2014/6/11م	الأربعاء	13
اختبار رمى مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات		2014/6/11م	الأربعاء	14
اختبار رمى مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات		2014/6/11م	الأربعاء	15

ملحوظة : مواعيد التدريب تبدأ من الرابعة عصرا

جدول ( 35 )

التوزيع الزمني لأداء اختبارات مستوى الأداء المهارة

م	اليوم	التاريخ	اختبارات مستوى الأداء المهارة الخاصة بناشئ الجودو
1	الخميس	2014/6/12م	إييون سيو ناجى فنون الرمي
2	الخميس	2014/6/12م	مورتى سيو ناجى بحركات اليدين (تى وازا) (Te – Waza)
3	الخميس	2014/6/12م	هراى جوشى فنون الرمي
4	الخميس	2014/6/12م	كوشى جورما بحركات الوسط (كوشى وزا) (Koshi – Waza)
5	الخميس	2014/6/12م	أوسوتو جارى فنون الرمي
6	الخميس	2014/6/12م	أو أوتشى جارى بحركات الرجلين (أشى وازا) (Ashi – Waza)

ملحوظة : مواعيد التدريب تبدأ من الرابعة عصرا

### 2/7/3 تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية ابتداءً من يوم الأحد الموافق 2014/6/15م حتى يوم الخميس الموافق 2014/9/4م وأشتمل البرنامج في صورته الأولى على 60 تدريب لأنواع القوة المختلفة (تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى) لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) للسنة مهارات قيد البحث لناشئى الجودو، مع العلم بأنة توجد تمرينات تخدم أكثر من مهارة وأيضا لها أكثر من هدف بدني أو مهارى في البرنامج، وقد تم اخذ رأى خبراء اللعبة من الأساتذة بكليات التربية الرياضية وذلك للاستعانة برأيهم في مدى مناسبة هذه التمرينات لتنمية بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئى الجودو المختارة قيد البحث وهى مهارة (إيبون سيو ناجى - مورتى سيو ناجى - أوسوتو جارى - أو أوتشى جارى - كوشى جورما - هراى جوشى)، وتم اختيار عدد 45 تدريب من بين التمرينات التي عرضت عليهم مرفق (18) والتي يمكن من خلالها الارتقاء بالمهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) المختارة قيد البحث لناشئى الجودو.

### 1/2/7/3 التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

تم تحديد التوزيع الزمني لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي ثلاثة مراحل هي مرحلة الإعداد العام ومدتها ثلاثة أسابيع، ومرحلة الإعداد الخاص ومدتها خمسة أسابيع ومرحلة الإعداد لما قبل المنافسات ومدتها أربعة أسابيع ويوضحها الجدول رقم ( 36 ).

## جدول رقم ( 36 )

### التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح على مراحل الإعداد

م	المرحلة التدريبية	عدد الأسابيع	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	إجمالي عدد الدقائق	إجمالي عدد الساعات
1	الإعداد العام	3	$3 \times 3 = 9$ وحدة	810 ق	13.30 ساعة
2	الإعداد الخاص	5	$3 \times 5 = 15$ وحدة	1350 ق	22.30 ساعة
3	الإعداد للمنافسات	4	$3 \times 4 = 12$ وحدة	1080 ق	18.00 ساعة
المجموع		12	36 وحدة تدريبية	3240 ق	54 ساعة

#### - المرحلة الأولى من البرنامج

ومدتها 3 أسابيع وتهدف إلي ( الإعداد العام ) بواقع 3 وحدات تدريب أسبوعيا وكان متوسط زمن الوحدة التدريبية في المرحلة الأولى ( 90 ق) دقيقة، حيث بلغ زمن التدريب الكلي في المرحلة الأولى 810 دقيقة أي ما يعادل 13.30 ساعة، حيث يشير كلا من محمد حامد شداد 1992م، ياسر يوسف عبد الرؤوف 2005م إلي أن هذه المرحلة يكون فيها زيادة حجم تدريبات التنمية العامة عن حجم التدريبات الخاصة حيث تحتل التدريبات الخاصة جزء بسيط في هذه المرحلة، وتهدف مرحلة الإعداد العام إلي رفع مستوى الإمكانيات الوظيفية للناشئ الجودو من خلال تنمية الصفات البدنية الأساسية، والاستفادة من جميع الأنشطة الرياضية الأخرى وتوظيفها من أجل رفع مستوى الإعداد لناشئ الجودو. (61 : 86) (87 : 35)

## - المرحلة الثانية من البرنامج

ومدتها 5 أسابيع وتهدف إلى (الإعداد الخاص) بواقع 3 وحدات تدريب أسبوعياً وكان متوسط زمن الوحدة التدريبية في المرحلة الأولى ( 90 ق) دقيقة، حيث بلغ زمن التدريب الكلي في هذه الفترة 1350 دقيقة أي ما يعادل 22.30 ساعة، حيث يذكر مراد إبراهيم طرفة 2001م أن خلال مرحلة الإعداد الخاص تحتل تدريبات التنمية العامة مكانة هامة إلا أن حجمها ليس أكبر من الإعداد الخاص، وتهدف هذه المرحلة تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارات الحركية التي تحدد مستوى الحالة التدريبية لناشئ الجودو ومستوى تقدمه، وفي نهاية هذه المرحلة عادة ما يصل الناشئ إلى الفورمة الرياضية. (73 : 86)

## - المرحلة الثالثة من البرنامج

ومدتها 4 أسابيع وتهدف إلى (الإعداد للمنافسات) بواقع 3 مرات تدريب أسبوعياً وكان متوسط زمن الوحدة التدريبية في المرحلة الأولى ( 90 ق) دقيقة، حيث بلغ زمن التدريب الكلي في هذه الفترة 1080 دقيقة أي ما يعادل 18.00 ساعة، وتهدف إلى المحافظة على المستوى في فترة ما قبل المباريات، حيث يذكر مسعد على محمد، على السعيد ربحان، محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي 2006م أن هذه المرحلة تتميز بتناسب العلاقة بين تدريبات التنمية العامة والخاصة ويلاحظ في هذه المرحلة ارتفاع الزمن الجزئي لجميع تدريبات الإعداد المهاري. (77 : 45)

كما يلاحظ أن عدد وحدات التدريب خلال تنفيذ البرنامج كانت 36 وحدة، وعدد دقائق التدريب الكلية كانت 3240 دقيقة أي ما يعادل 54 ساعة، وتم تثبيت زمن الإحماء بـ (10) ق والختام بـ (5) دقائق على مدار وحدات البرنامج التدريبي وتكون داخل أزمدة البرنامج التدريبي الكلية.

### **2/2/7/3 توزيع شدة الحمل بالنسبة لزمن أسابيع البرنامج التدريبي المقترح**

قام الباحث بتوزيع إجمالي أزمدة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج والنسب المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة ( بدني عام - بدني خاص - مهاري) خلال فترات الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح طبقا لما ذكر بالمراجع العلمية والدراسات السابقة والخاصة ببرامج تدريب الجودة، والجداول رقم ( 37 ) ( 38 ) ( 39 ) ( 40 ) يوضحوا توزيع الحمل خلال أسابيع الإعداد والنسب المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة (بدني عام - بدني خاص - مهاري) خلال فترات الإعداد للبرنامج ونماذج لوحدة التدريب المستخدمة للمجموعتين التجريبيية والضابطة.

جدول ( 37 )

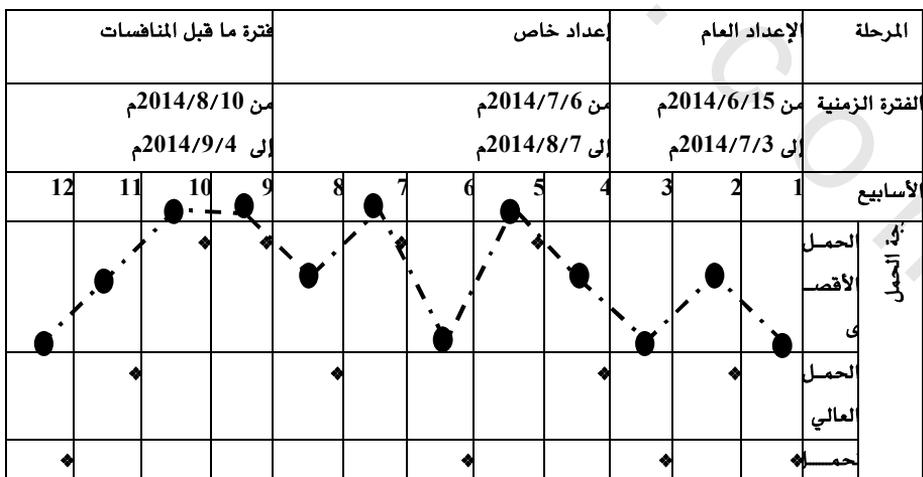
النسبة المئوية لشدة الحمل للإعداد البدني العام والخاص والمهاري  
خلال مراحل إعداد البرنامج التدريبي

الإعداد المهاري	الإعداد البدني الخاص	الإعداد البدني العام	المحتوي الأسبوعي	
20٪	20٪	60٪	الأول	مرحلة الإعداد العام
20٪	25٪	55٪	الثاني	
20٪	30٪	50٪	الثالث	
25٪	40٪	35٪	الرابع	مرحلة الإعداد الخاص
25٪	50٪	25٪	الخامس	
35٪	55٪	20٪	السادس	
25٪	40٪	25٪	السابع	
25٪	65٪	10٪	الثامن	
50٪	35٪	15٪	التاسع	مرحلة الإعداد للمنافسات
60٪	25٪	15٪	العاشر	
70٪	20٪	10٪	الحادي عشر	
75٪	15٪	10٪	الثاني عشر	

جدول ( 38 )

التوزيع النسبي لأزمنة تدريب الإعداد البدني العام والخاص والإعداد

المهاري خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي



													توسط
ق 30	ق 30	ق 30	ق 30	ق 30	ق 30	ق 30	ق 30	ق 30	ق 30	ق 30	ق 30	ق 30	زمن الإجماع (ق)
%10	%10	%10	%15	%10	%20	%20	%25	%35	%50	%55	%60	الإعدادات البدنية المثوية العام	
22.5	22.5	22.5	33.75	22.5	45	45	56.25	78.75	112.5	123.75	135	الدقائق	
%15	%20	%25	%25	%65	%60	%55	%50	%40	%30	%25	%20	الإعدادات البدنية المثوية الخاص	
33.75	45	56.25	56.25	146.25	135	123.75	112.5	90	67.5	56.25	45	الدقائق	
%25	%30	%35	%40	%75	%80	%75	%75	%75	%80	%80	%80	إجمالي الإعدادات البدنية	
56.25	67.5	78.75	90	168.75	180	168.75	168.75	168.75	180	180	180	الدقائق	
%75	%70	%65	%60	%25	%20	%25	%25	%25	%20	%20	%20	الإعدادات المهاري المثوية	
168.75	157.5	146.25	135	56.25	45	56.25	56.25	56.25	45	45	45	الدقائق	
ق 15	ق 15	ق 15	ق 15	ق 15	ق 15	ق 15	ق 15	ق 15	ق 15	ق 15	ق 15	زمن الجزء الختامي	
-	1	2	2	-	1	-	1	-	-	-	-	عدد المباريات التجريبية	
%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	جم والنسبة كالمثوية	
270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	زمن الدقائق	

جدول ( 39 )  
البرنامج التدريبي المقترح

هدف البرنامج : تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو  
المكان : نادى جديلة الرياضى  
السن : تحت 15 سنة

مجموع زمن التدريب الكلى	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة	سرعة الأداء	عدد المجموعات	عدد التكرارات	النسبة المئوية لحمل التدريب			أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة بالوحدة التدريبية	الوحدات اليومية	الأسابيع	الشهور
							متوسط زمن أداء التمارين	متوسط النبض المستهدف الوصول إليه	الشدة	الهدف المهارى	الهدف البدنى				
ث ق ث ق	ث ق ث ق	ث ق ث ق	من إلى				متوسط زمن أداء التمارين	متوسط النبض المستهدف الوصول إليه	الشدة	الهدف المهارى	الهدف البدنى				
40.00 :30.00	20.00 :15.00	20.00 :15.00	1 : 1	متوسطة	3	4	0.20 : 0.15	156 : 170 ن/ق	65 : 75% شدة متوسطة	إيبون سيو ناجى إيبون سيو ناجى إيبون سيو ناجى مورتيه سيو ناجى مورتيه سيو ناجى	تحمل قوة	(1) تدريب (2) تدريب (3) تدريب (7) تدريب (8) تدريب	1		
40.00 :30.00	20.00 :15.00	20.00 :15.00	1 : 1	متوسطة	3	4	0.20 : 0.15	156 : 170 ن/ق	65 : 75% شدة متوسطة	إيبون سيو ناجى مورتيه سيو ناجى أوسوتو جارى أو أوتشى جارى كوشى جورما	تحمل قوة	(3) تدريب (9) تدريب (15) تدريب (21) تدريب (27) تدريب	2	الأول	الأول
40.00 :30.00	20.00 :15.00	20.00 :15.00	1 : 1	متوسطة	3	4	0.20 : 0.15	156 : 170 ن/ق	65 : 75% شدة متوسطة	إيبون سيو ناجى إيبون سيو ناجى إيبون سيو ناجى هراى جوشى هراى جوشى	تحمل قوة	(1) تدريب (2) تدريب (3) تدريب (31) تدريب (32) تدريب	3		

تابع جدول (39)  
البرنامج التدريبي المقترح

مجموع زمن التدريب الكلي	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة	سرعة الأداء	عدد المجموعات	عدد التكرارات	النسبة المئوية لحمل التدريب			أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة بالوحدة التدريبية	الوحدات اليومية	الأسابيع	الشهور
							متوسط زمن أداء التمارين	متوسط النبض المستهدف الوصول إليه	الشدة	الهدف المهارى	الهذ ف البدني				
							ث ق ث ق	من إلى	من إلى	من إلى	من إلى				
40.00 :30.00	20.00 :15.00	20.00 :15.00	1 : 1	متوسطة	3	4	0.20 : 0.15	170 :156 ن ق	75 :65 % شدة متوسطة	مورثية سيو ناجي	تحمل قوة	تدريب (8)	4	الثاني	الأول
										أوسوتو جارى		تدريب (14)			
										أو أوتشى جارى		تدريب (20)			
										كوشى جورما		تدريب (26)			
										هراى جوشى		تدريب (32)			
30.00 :20.00	15.00 :10.00	15.00 :10.00	1 : 1	عالية	4	3	0.15 : 0.10	184 :171 ن ق	85 :76 % شدة عالية	إيبون سيو ناجي	قوة مميزة بالسرعة	تدريب (4)			
										إيبون سيو ناجي		تدريب (5)			
										إيبون سيو ناجي		تدريب (6)			
										مورثية سيو ناجي		تدريب (10)			
										مورثية سيو ناجي		تدريب (11)			
30.00 :20.00	15.00 :10.00	15.00 :10.00	1 : 1	عالية	4	3	0.15 : 0.10	184 :171 ن ق	85 :76 % شدة عالية	إيبون سيو ناجي	قوة مميزة بالسرعة	تدريب (6)			
										مورثية سيو ناجي		تدريب (12)			
										أوسوتو جارى		تدريب (18)			
										أو أوتشى جارى		تدريب (24)			
										كوشى جورما		تدريب (30)			

تابع جدول (39)  
البرنامج التدريبي المقترح

مجموع زمن التدريب الكلى	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة	سرعة الأداء	عدد المجموعات	عدد التكرارات	النسبة المئوية لحمل التدريب			أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة بالوحدة التدريبية	الوحدات اليومية	الأسابيع	الشهور
							متوسط زمن أداء التمارين	متوسط النبض المستهدف الوصول إليه	الشدة	الهدف المهارى	الهدف البندي				
							ث ق ث ق	من إلى	من إلى						
:30.00 40.00	:15.00 20.00	:15.00 20.00	1 : 1	متوسطة	3	4	: 0.15 0.20	170 : 156 ن/ق	:65 %75 شدة متوسطة	مورتية سيو ناجي	تدريب (7)	7	الثالث	الأول	
										مورتية سيو ناجي					تدريب (8)
										مورتية سيو ناجي					تدريب (9)
										أوسوتو جارى					تدريب (13)
										أوسوتو جارى					تدريب (14)
										أوسوتو جارى					تدريب (14)
:30.00 40.00	:15.00 20.00	:15.00 20.00	1 : 1	متوسطة	3	4	: 0.15 0.20	170 : 156 ن/ق	:65 %75 شدة متوسطة	أوسوتو جارى	تدريب (13)	8	الثالث	الأول	
										أوسوتو جارى					تدريب (13)
										أوسوتو جارى					تدريب (14)
										أوسوتو جارى					تدريب (14)
										أوسوتو جارى					تدريب (15)
										أو أوتشى					تدريب

									جاری		(19)			
									أو أوتشى		تدريب			
									جاری		(20)			
:20.00	:10.00	:10.00	1 : 1		4	3	: 0.10	184 : 171	مورتية سيو	قوة مميزة بالسرعة	تدريب	9		
30.00	15.00	15.00				0.15	ن/ق	ناجى	(10)					
								مورتية سيو	(11)					
								ناجى	(12)					
								مورتية سيو	(16)					
								ناجى	(17)					
								أوسوتو						
								جاری						
									أوسوتو					
									جاری					

تابع جدول (39)

## البرنامج التدريبي المقترح

مجموع زمن التدريب الكلي	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة	سرعة الأداء	عدد المجموعات	عدد التكرارات	النسبة المئوية لحمل التدريب			أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة بالوحدة التدريبية	الوحدات اليومية	الأسابيع	الشهور
							متوسط زمن أداء التمارين	متوسط النبض المستهدف الوصول إليه	الشدة	الهدف المهارى	الهدف البنني				
							ث ق ث ق	من إلى	من إلى						
40.00 : 30.00	20.00 : 15.00	20.00 : 15.00	1 : 1	متوسطة	3	4	0.20 : 0.15	156 : 170 ن/ق	65 : 75% شدة متوسطة	أو أوتشى جارى أو أوتشى جارى أو أوتشى جارى كوشى جورما كوشى جورما	تحمل قوة	تدريب (19) تدريب (20) تدريب (21) تدريب (25) تدريب (26)	10	الرابع	الأول
30.00 : 20.00	15.00 : 10.00	15.00 : 10.00	1 : 1	عالية	4	3	0.15 : 0.10	171 : 184 ن/ق	76 : 85% شدة عالية	أوسوتو جارى أوسوتو جارى أوسوتو جارى أو أوتشى جارى أو أوتشى جارى	قوة مميزة بالسرعة	تدريب (16) تدريب (17) تدريب (18) تدريب (22) تدريب (23)	11		
30.00 : 20.00	15.00 : 10.00	15.00 : 10.00	1 : 1	عالية	4	3	0.15 : 0.10	171 : 184 ن/ق	76 : 85% شدة عالية	إيبون سيو ناجى إيبون سيو ناجى إيبون سيو ناجى هراى جوشى هراى جوشى	قوة مميزة بالسرعة	تدريب (4) تدريب (5) تدريب (6) تدريب (34) تدريب (35)	12		

تابع جدول (39)

## البرنامج التدريبي المقترح

مجموع زمن التدريب الكلي	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة	سرعة الأداء	عدد المجموعات	عدد التكرارات	النسبة المئوية لحمل التدريب			أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة بالوحدة التدريبية	الوحدات اليومية	الأسابيع	الشهور
							متوسط زمن أداء التمارين	متوسط النبض المستهدف الوصول إليه	الشدة	الهدف المهارى	الهدف				
							ث ق ث ق	من إلى	من إلى		ب				
15.00 : 7.30	10.00 : 5.00	5.00 : 2.30	2 : 1	عالية	3	2	0.10 : 0.5	:185 ن/ق 198	%95 : 86 شدة قصوي	لتنمية العضلات العاملة للمهارات الحركية فييد البحث	قوة قصوي	تدريب (39) تدريب (40) تدريب (41) تدريب (42) تدريب (43)	13	الخامس الثاني	
:20.00 30.00	:10.00 15.00	:10.00 15.00	1 : 1	عالية	4	3	: 0.10 0.15	184 : 171 ن/ق	%85 : 76 شدة عالية	أو أوتشى جارى أو أوتشى جارى أو أوتشى جارى أو أوتشى جارى كوشى جورما كوشى جورما	قوة مميزة بالسرعة	تدريب (22) تدريب (23) تدريب (24) تدريب (28) تدريب (29)	14		
15.00 : 7.30	10.00 : 5.00	5.00 : 2.30	2 : 1	عالية	3	2	0.10 : 0.5	:185 ن/ق 198	%95 : 86 شدة قصوي	لتنمية العضلات العاملة للمهارات الحركية فييد البحث	قوة قصوي	تدريب (37) تدريب (38) تدريب (39) تدريب (40) تدريب (41)	15		

تابع جدول (39)

## البرنامج التدريبي المقترح

مجموع زمن التدريب الكلي	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة	سرعة الأداء	عدد المجموعات	عدد التكرارات	النسبة المئوية لحمل التدريب			أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة بالوحدة التدريبية	الوحدات اليومية	الأسابيع	الشهور
							متوسط زمن أداء التمارين	متوسط النبض المستهدف الوصول إليه	الشدة	الهدف المهارى	الهدف				
:30.00 40.00	:15.00 20.00	:15.00 20.00	1 : 1	متوسطة	3	4	: 0.15 0.20	170 :156 ن/ق	%75 :65 شدة متوسطة	هراى جوشى	تحمل قوة	(31) (32) (33) (1) (2)	16		
										هراى جوشى					
										هراى جوشى					
										إبيون سيو ناجى					
										إبيون سيو ناجى					
:30.00 40.00	:15.00 20.00	:15.00 20.00	1 : 1	متوسطة	3	4	: 0.15 0.20	170 :156 ن/ق	%75 :65 شدة متوسطة	كوشى جورما	تحمل قوة	(25) (26) (27) (31) (32)	17		
										كوشى جورما					
										كوشى جورما					
										هراى جوشى					
										هراى جوشى					
:20.00 30.00	:10.00 15.00	:10.00 15.00	1 : 1	عالية	4	3	: 0.10 0.15	184 :171 ن/ق	%85 :76 شدة عالية	كوشى جورما	قوة مميزة بالسرعة	(28) (29) (30) (34) (35)	18		
										كوشى جورما					
										كوشى جورما					
										هراى جوشى					
										هراى جوشى					

تابع جدول (39)  
البرنامج التدريبي المقترح

مجموع زمن التدريب الكلي	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة	سرعة الأداء	عدد المجموعات	عدد التكرارات	النسبة المئوية لحمل التدريب			أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة بالوحدة التدريبية	الوحدات اليومية	الأسابيع	الشهور
							متوسط زمن أداء التمارين	متوسط النبض المستهدف الوصول إليه	الشدة	الهدف المهاري	الهدف البدني				
							ث ق ث ق	من إلى	من إلى	من إلى	من إلى				
15.00 : 7.30	10.00 : 5.00	5.00 : 2.30	2 : 1	عالية	3	2	0.10 : 0.5	198 : 185 ن/ق	86 : 95% شدة قصوى	تنمية العضلات العاملة للمهارات الحركية قيد البحث	قوة قصوي	تدريب (37) تدريب (38) تدريب (39) تدريب (40) تدريب (41)	19		
30.00 : 20.00	15.00 : 10.00	15.00 : 10.00	1 : 1	عالية	4	3	0.15 : 0.10	184 : 171 ن/ق	76 : 85% شدة عالية	هراى جوشى هراى جوشى هراى جوشى إيبون سيو ناجى إيبون سيو ناجى	قوة مميزة بالسرعة	تدريب (34) تدريب (35) تدريب (36) تدريب (4) تدريب (5)	20		
40.00 : 30.00	20.00 : 15.00	20.00 : 15.00	1 : 1	متوسطة	3	4	0.20 : 0.15	170 : 156 ن/ق	65 : 75% شدة متوسطة	هراى جوشى	تحمل قوة	تدريب (33)	21		
15.00 : 7.30	10.00 : 5.00	5.00 : 2.30	2 : 1	عالية	3	2	0.10 : 0.5	198 : 185 ن/ق	86 : 95% شدة قصوى	تنمية العضلات العاملة للمهارات الحركية قيد البحث	قوة قصوي	تدريب (42) تدريب (43) تدريب (44) تدريب (45)			

تابع جدول (39)

## البرنامج التدريبي المقترح

مجموع زمن التدريب الكلي	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة	سرعة الأداء	عدد المجموعات	عدد التكرارات	النسبة المئوية لحمل التدريب			أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة بالوحدة التدريبية	الوحدات اليومية	الأسابيع	الشهور	
							متوسط زمن أداء التمارين	متوسط النبض المستهدف الوصول إليه	الشدة	الهدف المهاري	الهدف البدني					
							ث ق ث ق	من إلى	من إلى	من إلى	من إلى					
40.00 : 30.00	20.00 : 15.00	20.00 : 15.00	1 : 1	متوسطة	3	4	0.20 : 0.15	170 : 156 ن/ق	%75 : 65 شدة متوسطة	إيبون سيو ناجي	تحمل قوة	(3) تدريب	22			
										مورتييه سيو ناجي						(9) تدريب
										أوسوتو جاري						(15) تدريب
										أو أوتشي جاري						(21) تدريب
30.00 : 20.00	15.00 : 10.00	15.00 : 10.00	1 : 1	عالية	4	3	0.15 : 0.10	184 : 171 ن/ق	%85 : 76 شدة عالية	كوشي جورما	قوة مميزة بالسرعة	(27) تدريب	23			
										إيبون سيو ناجي		(4) تدريب				
										مورتييه سيو ناجي		(10) تدريب				
										أوسوتو جاري		(16) تدريب				
30.00 : 20.00	15.00 : 10.00	15.00 : 10.00	1 : 1	عالية	4	3	0.15 : 0.10	184 : 171 ن/ق	%85 : 76 شدة عالية	أو أوتشي جاري	قوة مميزة بالسرعة	(22) تدريب	24			
										كوشي جورما		(28) تدريب				
										مورتييه سيو ناجي		(11) تدريب				
										أوسوتو جاري		(17) تدريب				
										أوتشي جاري	(23) تدريب					
										كوشي جورما	(29) تدريب					
										هراي جوشي	(35) تدريب					

تابع جدول (39)

## البرنامج التدريبي المقترح

مجموع زمن التدريب الكلي	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة	عدد المجموعات	سرعة الأداء	عدد التكرارات	النسبة المئوية لحمل التدريب			أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة بالوحدة التدريبية	الوحدات اليومية	الأسابيع	الشهور
							متوسط زمن أداء التمارين	متوسط النبض المستهدف الوصول إليه	الشدة	الهدف المهاري	الهدف البدني				
							ث ق ث ق	من إلى	من إلى	من إلى	من إلى				
30.00 : 20.00	15.00 : 10.00	15.00 : 10.00	1 : 1	4	عالية	3	0.15 : 0.10	171 : 184 ن/ق	76 : 85% شدة عالية	هراى جوشى	قوة مميزة بالسرعة	تدريب (36)	25	التاسع	الثالث
15.00 : 7.30	10.00 : 5.00	5.00 : 2.30	2 : 1	3	عالية	2	0.10 : 0.5	185 : 198 ن/ق	86 : 95% شدة قصوى	لتنمية العضلات العاملة للمهارات الحركية قيد البحث	قوة قصوي	تدريب (37) تدريب (38) تدريب (44) تدريب (45)			
30.00 : 20.00	15.00 : 10.00	15.00 : 10.00	1 : 1	4	عالية	3	0.15 : 0.10	171 : 184 ن/ق	76 : 85% شدة عالية	إيبون سيو ناجى مورتية سيو ناجى أوسوتو جارى أو أوتشى جارى كوشى جورما	قوة مميزة بالسرعة	تدريب (5) تدريب (11) تدريب (17) تدريب (23) تدريب (29)	26		
30.00 : 20.00	15.00 : 10.00	15.00 : 10.00	1 : 1	4	عالية	3	0.15 : 0.10	171 : 184 ن/ق	76 : 85% شدة عالية	هراى جوشى	قوة مميزة بالسرعة	تدريب (36)	27		
15.00 : 7.30	10.00 : 5.00	5.00 : 2.30	2 : 1	3	عالية	2	0.10 : 0.5	185 : 198 ن/ق	86 : 95% شدة قصوى	لتنمية العضلات العاملة للمهارات الحركية قيد البحث	قوة قصوي	تدريب (37) تدريب (38) تدريب (44) تدريب (45)			

تابع جدول (39)  
البرنامج التدريبي المقترح

مجموع زمن التدريب الكلي	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة	سرعة الأداء	عدد المجموعات	عدد التكرارات	النسبة المئوية لحمل التدريب			أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة بالوحدة التدريبية	الوحدات اليومية	الأسابيع	الشهور						
							متوسط زمن أداء التمارين	متوسط النبض المستهدف الوصول إليه	الشدة	الهدف المهاري	الهدفا البدني										
							ث ق ث ق	من إلى	من إلى	من إلى	من إلى										
15.00 : 7.30	10.00 : 5.00	5.00 : 2.30	2 : 1	عالية	3	2	0.10 : 0.5	198 : 185 ن/ق	86 : 95% شدة قصوى	تنمية العضلات العاملة للمهارات الحركية قيد البحث	قوة قصوي	تدريب (39) تدريب (40) تدريب (41) تدريب (42) تدريب (43)	28	العاشر	الثالث						
30.00 : 20.00	15.00 : 10.00	15.00 : 10.00	1 : 1	عالية	4	3	0.15 : 0.10	184 : 171 ن/ق	76 : 85% شدة عالية	إيبون سيو ناجي مورتية سيو ناجي أوسوتو جاري أو أوتشي جاري كوشي جورما	قوة مميزة بالسرعة	تدريب (6) تدريب (12) تدريب (18) تدريب (24) تدريب (30)				29	العاشر	الثالث			
40.00 : 30.00	20.00 : 15.00	20.00 : 15.00	1 : 1	متوسطة	3	4	0.20 : 0.15	170 : 156 ن/ق	65 : 75% شدة متوسطة	هراي جوشي	تحمل قوة	تدريب (33)							30	العاشر	الثالث
15.00 : 7.30	10.00 : 5.00	5.00 : 2.30	2 : 1	عالية	3	2	0.10 : 0.5	198 : 185 ن/ق	86 : 95% شدة قصوى	تنمية العضلات العاملة للمهارات الحركية قيد البحث	قوة قصوي	تدريب (42) تدريب (43) تدريب (44) تدريب (45)									

تابع جدول (39)  
البرنامج التدريبي المقترح

مجموع زمن التدريب الكلي	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة	سرعة الأداء	عدد المجموعات	عدد التكرارات	النسبة المئوية لحمل التدريب			أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة بالوحدة التدريبية	الوحدات اليومية	الأسابيع	الشهور
							متوسط زمن أداء التمارين	متوسط النبض المستهدف الوصول إليه	الشدة	الهدف المهاري	الهدفاً البدني				
40.00 : 30.00	20.00 : 15.00	20.00 : 15.00	1 : 1	متوسطة	3	4	0.20 : 0.15	170 : 156 ن/ق	65 : 75 % شدة متوسطة	مورتيه سيو ناجي	تدريب (7)	31			
									أوسوتو جاري	تدريب (13)					
									أو أوتشي جاري	تدريب (19)					
									كوشي جورما	تدريب (25)					
									هراي جوشي	تدريب (31)		32			
30.00 : 20.00	15.00 : 10.00	15.00 : 10.00	1 : 1	عالية	4	3	0.15 : 0.10	184 : 171 ن/ق	76 : 85 % شدة عالية	مورتيه سيو ناجي	تدريب (10)				
									أوسوتو جاري	تدريب (16)					
									أو أوتشي جاري	تدريب (22)					
									كوشي جورما	تدريب (28)		33			
30.00 : 20.00	15.00 : 10.00	15.00 : 10.00	1 : 1	عالية	4	3	0.15 : 0.10	184 : 171 ن/ق	76 : 85 % شدة عالية	مورتيه سيو ناجي	تدريب (12)				
									أوسوتو جاري	تدريب (18)					
									أو أوتشي جاري	تدريب (24)					
									كوشي جورما	تدريب (30)		33			
									هراي جوشي	تدريب (36)					

تابع جدول (39)  
البرنامج التدريبي المقترح

مجموع زمن التدريب الكلى	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء الفعلي	نسبة العمل للراحة	سرعة الأداء	عدد المجموعات	عدد التكرارات	النسبة المئوية لحمل التدريب			أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة بالوحدة التدريبية	الوحدات اليومية	الأسابيع	الشهور			
							متوسط زمن أداء التمارين	متوسط النبض المستهدف الوصول إليه	الشدة	الهدف المهارى	الهدفا البدني							
							ث ق ث ق	من إلى	من إلى									
40.00 :30.00	20.00 :15.00	20.00 :15.00	1 : 1	متوسطة	3	4	0.20 : 0.15	170 : 156 ن/ق	%75 : 65 شدة متوسطة	مورثية سيو ناجي	تحمل قوة	تدريب (9)	34	الثاني عشر	الثالث			
										أوسوتو جارى		تدريب (15)						
										أو أوتشى جارى		تدريب (21)						
										كوشى جورما		تدريب (27)						
										هراى جوشى		تدريب (33)						
40.00 :30.00	20.00 :15.00	20.00 :15.00	1 : 1	متوسطة	3	4	0.20 : 0.15	170 : 156 ن/ق	%75 : 65 شدة متوسطة	إيبون سيو ناجي	تحمل قوة	تدريب (2)				35	الثاني عشر	الثالث
										مورثية سيو ناجي		تدريب (8)						
										أوسوتو جارى		تدريب (14)						
										أو أوتشى جارى		تدريب (20)						
										كوشى جورما		تدريب (26)						
40.00 :30.00	20.00 :15.00	20.00 :15.00	1 : 1	متوسطة	3	4	0.20 : 0.15	170 : 156 ن/ق	%75 : 65 شدة متوسطة	إيبون سيو ناجي	تحمل قوة	تدريب (1)				36	الثاني عشر	الثالث
										مورثية سيو ناجي		تدريب (7)						
										أوسوتو جارى		تدريب (13)						
										أو أوتشى جارى		تدريب (19)						
										كوشى جورما		تدريب (25)						

3/2/6/3 ديناميكية الحمل بالنسبة لزمن وحدات البرنامج التدريبي المقترح

**جدول ( 40 )  
توزيع درجة حمل التدريب بالنسبة لزمان الوحدات خلال أسابيع البرنامج المقترح**

الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول			الأسابيع	
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	البيانات	
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	زمن الوحدة التدريبية	
												رقم الوحدة	
7 / 10	7 / 8	7 / 6	7 / 3	7 / 1	6 / 29	6/26	6/24	6/22	6/19	6/17	6/15	التاريخ	
الخميس	الثلاثاء	الأحد	الخميس	الثلاثاء	الأحد	الخميس	الثلاثاء	الأحد	الخميس	الثلاثاء	الأحد	أيام الأسبوع	
												درجة الحمل	
													أقصى %95 : 86 ن/ق 198 : 185
%85	%85		%85			%85	%85						عالي % 85 : 76 ن/ق 184 : 171
		%75		%75				%75	%75	%75			متوسط % 75 : 65 ن/ق 170 : 156
					%65						%65		
270			270			270			270			زمن التدريب الأسبوعي	
عالي % 81.66			متوسط % 75			عالي % 81.66			متوسط % 71.66			متوسط درجة الحمل الأسبوعية	

تابع جدول (40)

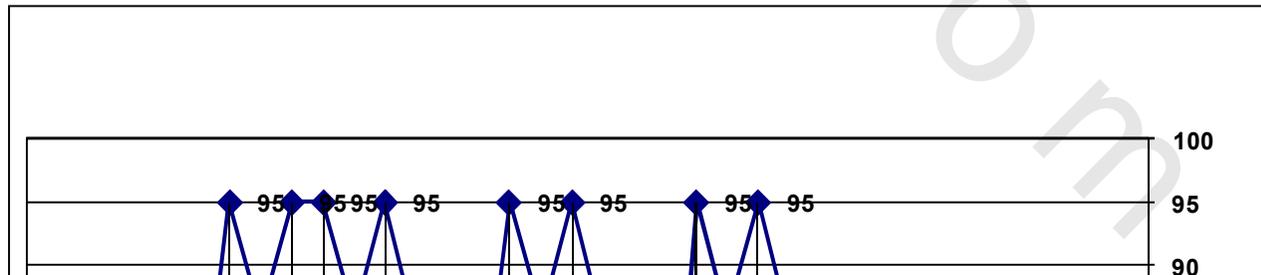
## توزيع درجة حمل التدريب بالنسبة لزمّن الوحدات خلال أسابيع البرنامج المقترح

الأسبوع الثامن			الأسبوع السابع			الأسبوع السادس			الأسبوع الخامس			الأسابيع	
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	البيانات	
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	زمن الوحدة التدريبية	
8 / 7	8 / 5	8 / 3	7/ 31	7/29	7/ 27	7/ 24	7/ 22	7/20	7 /17	7 / 15	7 / 13	رقم الوحدة	
												التاريخ	
الخميس	الثلثاء	الأحد	الخميس	الثلثاء	الأحد	الخميس	الثلثاء	الأحد	الخميس	الثلثاء	الأحد	أيام الأسبوع	
			%95		%95				%95		%95	درجة الحمل	
				%86						%86			أقصى %95 : 86 198 : 185 ن/ق
%85	%85					%85							عالي % 85 : 76 184 : 171 ن/ق
		%75					%75						متوسط % 75 : 65 170 : 156 ن/ق
							%65						
270			270			270			270			زمن التدريب الأسبوعي	
عالي % 81.66			أقصى %92			متوسط %75			أقصى %92			متوسط درجة الحمل الأسبوعية	

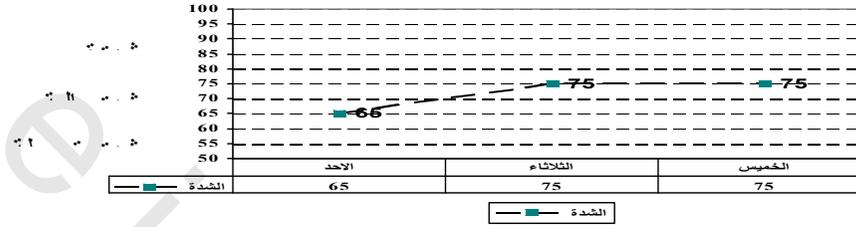
تابع جدول (40)

## توزيع درجة حمل التدريب بالنسبة لزمّن الوحدات خلال أسابيع البرنامج المقترح

الأسبوع الثاني عشر			الأسبوع الحادي عشر			الأسبوع العاشر			الأسبوع التاسع			الأسابيع
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	البيانات
36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	زمن الوحدة التدريبية
9 / 4	9 / 2	8 / 31	8 / 28	8 / 26	8 / 24	8 / 21	8 / 19	8 / 17	8 / 14	8 / 12	8 / 10	رقم الوحدة
												التاريخ
الخميس	الثلاثاء	الأحد	الخميس	الثلاثاء	الأحد	الخميس	الثلاثاء	الأحد	الخميس	الثلاثاء	الأحد	أيام الأسبوع
						%95		%95	%95		%95	درجة الحمل
							%86			%86		
			%85	%85								
%75	%75				%75							أقصى %95 : 86 198 : 185 ن/ق
		%65										عالي % 85 : 76 184 : 171 ن/ق
270			270			270			270			متوسط % 75 : 65 170 : 156 ن/ق
متوسط % 71.66			عالي % 81.66			أقصى %92			أقصى %92			زمن التدريب الأسبوعي
												متوسط درجة الحمل الأسبوعية

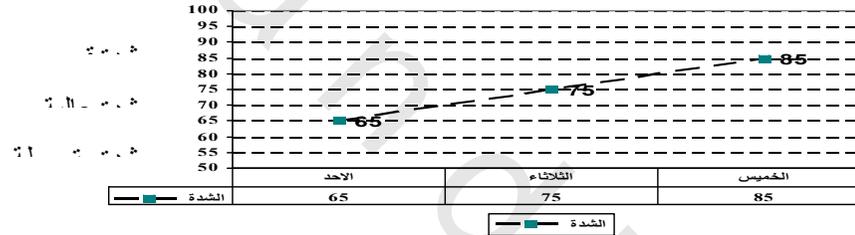


شكل ( 11 )  
ديناميكية الحمل خلال شهور البرنامج التدريبي المقترح



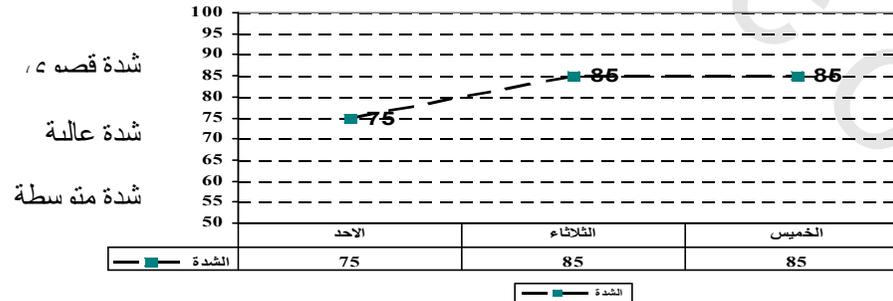
شكل ( 12 )

ديناميكية الحمل خلال الأسابيع ذات الشدّات المتوسطة 71.66 %



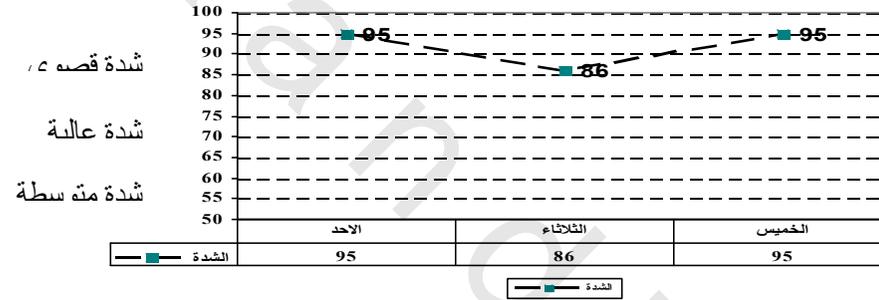
شكل ( 13 )

ديناميكية الحمل خلال الأسابيع ذات الشدّات المتوسطة 75 %



شكل ( 14 )

ديناميكية الحمل خلال الأسابيع ذات الشدات العالية % 81.66



شكل ( 15 )

ديناميكية الحمل خلال الأسابيع ذات الشدات القصوى %92

جدول ( 41 )

نموذج لوحدة تدريبية ذات الحمل المتوسط من البرنامج

الذي طبق على ناشئ الجودو للمجموعة التجريبية

الوحدة / الثالثة

الشهر / الأول

شدة الحمل / متوسطة 75%

الأسبوع / الأول

اليوم / الخميس الموافق

الهدف / تحمل قوة

2014/6/19م

المحتوى	الزمن بالدقيقة	اجزاء الوحدة التدريبية	
* تمارينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية (كالجري، الحجل، الوثب) الإطالة العضلية العامة مرفق (16).	10 ق	إحماء	الجزء الإعدادي
* تمارينات لتهيئة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل العاملة في حركات الجودو * تمارينات ( للطن، للظهر، للرجلين، للذراعين) مرفق (16)	25 ق	إعداد بدني عام	
* تمارينات تعمل في اتجاه المهارات الحركية لناشئ الجودو وتحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة.	10 ق	إعداد بدني خاص	
* البرنامج التدريبي المقترح مرفق ( 18).	30 ق	تدريبات لتنمية أنواع القوة المختلفة	الجزء الرئيسي
* أداء الحركات المهارية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) مع الزميل محددة بواجب سواء من الثبات والحركة بهدف تحسين تكنيك الأداء.	10 ق	التدريب على المهارات	
* أداء مجموعة من التمارينات للاسترخاء والتهدئة ( كالمرجحات، الدورانات، الإهتزازات ، تمارينات التنفس ) والتي تعود باللاعب إلى الحالة الطبيعية. مرفق ( 17).	5 ق	العودة إلى الحالة الطبيعية	الجزء الختامي

يوضح جدول ( 42 )

نموذج لوحدة تدريبية ذات الحمل العالي من البرنامج

الذي طبق على ناشئ الجودو للمجموعة التجريبية

الشهر / الثاني

الوحدة / العشرين

الأسبوع / السابع

شدة الحمل / عالية 85%

الهدف / قوة مميزة بالسرعة

اليوم / الثلاثاء الموافق

2014/7/29م

المحتوى	الزمن بالدقيقة	اجزاء الوحدة التدريبية	
* تمارينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية (كالجري، الحجل، الوثب) الإطالة العضلية العامة مرفق ( 16 ).	10 ق	إحماء	الجزء الإعدادي
* تمارينات لتهيئة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل العاملة في حركات الجودو * تمارينات ( للطن، للظهر، للرجلين، للذراعين) مرفق (16)	20 ق	إعداد بدني عام	
* تمارينات تعمل في اتجاه المهارات الحركية لناشئ الجودو وتحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة.	15 ق	إعداد بدني خاص	
* البرنامج التدريبي المقترح مرفق ( 18 ).	20 ق	تدريبات لتنمية أنواع القوة المختلفة	الجزء الرئيسي
* أداء الحركات المهارية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) مع الزميل محددة بواجب سواء من الثبات والحركة بهدف تحسين تكنيك الأداء.	20 ق	التدريب على المهارات	
* أداء مجموعة من التمارينات للاسترخاء والتهدئة ( كالمرجحات، الدورانات، الإهتزازات ، تمارينات التنفس ) والتي تعود باللاعب إلى الحالة الطبيعية. مرفق ( 17 ).	5 ق	العودة إلى الحالة الطبيعية	الجزء الختامي

## يوضح جدول ( 43 )

نموذج لوحدة تدريبية ذات الحمل اقصى من البرنامج

الذي طبق على ناشئ الجودو للمجموعة التجريبية

الشهر / الثالث

الأسبوع / العاشر

شدة الحمل / قصوى 95%

الهدف / قوة قصوى

اليوم / الخميس الموافق

2014/8/21م

المحتوى	الزمن بال دقيقة	اجزاء الوحدة التدريبية	
* ترمينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية (كالجري، الحجل، الوثب) الإطالة العضلية العامة مرفق ( 16 ) .	10 ق	إحماء	الجزء الإعدادي
* ترمينات لتهيئة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل العاملة في حركات الجودو * ترمينات ( للبطن، للظهر، للرجلين، للذراعين) مرفق(16)	10 ق	إعداد بدني عام	
* ترمينات تعمل في اتجاه المهارات الحركية لناشئ الجودو وتحت ظروف مشابهه لظروف المنافسة.	25 ق	إعداد بدني خاص	
* البرنامج التدريبي المقترح مرفق ( 18 ) .	15 ق	تدريبات لتنمية أنواع القوة المختلفة	الجزء الرئيسي
* أداء الحركات مهارايه للرمي من أعلى (ناجى - وازا) مع الزميل محددة بواجب سواء من الثبات والحركة بهدف تحسين تكنيك الأداء.	25 ق	التدريب على المهارات	
* أداء مجموعة من التمرينات للاسترخاء والتهدئة ( كالمرجات، الدورانات، الاهتزازات ، ترمينات التنفس ) والتي تعود باللاعب إلى الحالة الطبيعية. مرفق ( 17 ) .	5 ق	العودة إلى الحالة الطبيعية	الجزء الختامي

## يوضح جدول ( 44 )

## نموذج لوحدة تدريبية ذات الحمل المتوسط من البرنامج

الذي طبق على ناشئ الجودة للمجموعة الضابطة

الشهر / الأول

الوحدة / الثالثة

شدة الحمل / متوسطة 75%

الأسبوع / الأول

اليوم / الأربعاء الموافق 2014/6/18م

المحتوى	الزمن بال دقيقة	أجزاء الوحدة التدريبية	
* تمرينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية (كالجري، الحجل، الوثب) الإطالة العضلية العامة مرفق ( 16 ) .	10 ق	إحماء	الجزء الإعدادي
* تمرينات لتهيئة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل العاملة في حركات الجودو * تمرينات ( للبطن، للظهر، للرجلين، للذراعين) مرفق(16)	25 ق	إعداد بدني عام	
* تمرينات تعمل في اتجاه المهارات الحركية لناشئ الجودو وتحت ظروف مشابهه لظروف المنافسة.	10 ق	إعداد بدني خاص	
* أداء الحركات المهارية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) مع الزميل سواء من الثبات والحركة محددة بواجب بهدف تحسين تكنيك الأداء.	40 ق	التدريب على المهارات	الجزء الرئيسي
* أداء مجموعة من التمرينات للاسترخاء والتهدئة ( كالمرجات، الدورانات، الإهتزازات ، تمرينات التنفس ) والتي تعود باللاعب إلى الحالة الطبيعية. مرفق ( 17 ) .	5 ق	العودة إلى الحالة الطبيعية	الجزء الختامي

### 3/7/3 القياسات البعدية

تم أجريت القياسات البعدية بعد انتهاء تطبيق البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس ترتيب القياسات القبلية وكذلك بنفس فوارق الأيام بين الاختبارات، وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 2014/9/6م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2014/9/9م لمعرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض أنواع القوة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو.

### 8/3 المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث برامج الإحصاء ( SPSS & Excel ) لمعالجة البيانات الخاصة بمتغيرات البحث ، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية ما يلي:

- المتوسط الحسابي **Average**
- الانحراف المعياري **Standard Deviation**
- معامل الالتواء **Skewness**
- معامل التفلطح **Kurtosis**
- معامل ارتباط بيرسون **Pearson**
- اختبارات للفروق بين عينتين مرتبطتين **T-Test Paired**
- اختبارات للفروق بين عينتين مستقلتين **T-Test Independent**
- النسبة المئوية للتحسن **Development Progress**

$$100 \times \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{معلمل التغير}} = \frac{\text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}}$$