

الفصل الثالث

طرق وإجراءات البحث

- منهج البحث .
- عينة البحث .
- اعتدالية توزيع عينة البحث .
- تكافؤ عينة البحث .
- وسائل جمع البيانات .
- استطلاع رأى الخبراء .
- المسح المرجعي .
- الاختبارات المستخدمة في البحث .
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- الدراسات الاستطلاعية .
- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح .
- تحديد شدة حمل التدريب .
- توزيع درجات حمل التدريب على الأسابيع التي يتضمنها البرنامج التدريبي .
- توزيع درجات حمل التدريب على الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي .
- التجربة الأساسية .
- خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح .
- القياس القبلي .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
- القياس البعدي .
- المعالجات الإحصائية .

- طرق وإجراءات البحث

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة وإجراءات البحث وذلك بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والقياس البعدى .

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ لاعبي الكاراتيه لنادى ميت رومي ونادى دكرنس ونادى كفر أبو ناصر التابعين لمدينة دكرنس من (الدرجة الثانية) الحاصلين على حزام بنى ١ و(الدرجة الأولى) الحاصلين على الحزام الأسود و تتراوح أعمارهم من ١٤ - ١٦ سنة ومسجلين بمنطقة الدقهلية للكاراتيه والاتحاد المصري للكاراتيه وبلغ حجم العينة ٣٠ لاعب كاراتيه ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين احدهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل مجموعة (١٥) لاعب ، وقد تم اختيار عدد (٣٠) لاعب كعينة استطلاعية منهم عدد (١٥) لاعب حاصلين على الحزام الأسود وبنى ١ والذين يشاركون فى بطولة الدقهلية (المجموعة المميزة) وعدد (١٥) لاعب من المبتدئين الحاصلين على الحزام البرتقالي والحزام الأخضر(المجموعة غير المميزة) والجدول رقم (٣) يوضح توزيع عينة البحث :

جدول (٣)

توزيع عينة البحث

م	العينة		العدد
١	عينة الدراسة	المجموعة التجريبية	١٥
	الأساسية	المجموعة الضابطة	١٥
٢	عينة الدراسة الاستطلاعية		٣٠
٣	اجمالي العينة		٦٠

- اعتدالية توزيع عينة البحث :

تم التأكد من اعتدالية التوزيع وتكافؤ عينة البحث فى المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بالجدول (٤) ، (٥) ، (٦) .

جدول (٤)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي لمتغيرات

ضبط العينة قيد البحث $n=1$ $n=2$ $n=15$

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
		المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
١	السن سنة	١٣,٦	٠,٥٨١	١٣,٣	١,٥٤٩	١٣,٧	٠,٦٨١	١٣,٤	٠,١٧٢
٢	الطول سم	١,٥٧٧	٠,٢٧١	١,٥٢٨	٠,٥٤٢	١,٦٢١	٠,٨٦٩	١,٧٣٨	٠,٤٠٤
٣	الوزن كجم	٤٤,٨	٦,١٣٥	٤٣,٢	٠,٧٨٢	٤٦,٩٥٧	٤,٦٧١	٤٧,٨٣	٠,٥٦١

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات ضبط العينة تقع بين $+3$ مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات .

جدول (٥)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي

للمتغيرات البدنية قيد البحث $n=1$ $n=2$ $n=15$

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
		المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
١	اختبار زاوية مفصل الحوض	٢٣,٠٠٠	٤,٦٦٠	٢٣,٥	٠,٣٢٢	٢٤,٧٢٣	٥,٨٣٧	٢٦,٣٠	٠,٨٠٥
٢	اختبار ثني الجذع من الوقوف سم	٥,٧٣٣	٢,٨٩٠	٥,٥٧	٠,١٦٩	٥,٢٠٠	٤,٢٦٢	٥,٠٠	٠,١٤١
٣	اختبار الاتيواح المائل من الوقوف ٣٠ ث	١٤,٧٣٣	١,٦٦٨	١٤,٦	٠,٢٣٩	١٤,٨٠٠	١,٨٥٩	١٤,٤٠	٠,٦٤٦
٤	اختبار سرعة رد الفعل الحركي البسيط زمن	٠,٧٢٣	٠,٢٢٠	٠,٦٩١	٠,٤٣٦	٠,٧٥١	٠,١٢٠	٠,٧٤٢	٠,٢٢٥
٥	الاختبار الخاص لاداء اللكمة المستقيمة المعاكسة في ١٠ ث	١٣,٠٠٠	١,٢٥٤	١٣,٣٠	٠,٧١٨	١٢,٧٢٣	١,٢٣٥	١٢,٩٠	٠,٣٧٥
٦	الاختبار الخاص لاداء الركلة يمين الدائرية الامامية القصيرة في ١٠ ث شمال	١٢,٢٠٠	٠,٨٦٢	١٢,١٠	٠,٣٤٨	١١,٩٥٠	١,١٨٣	١١,٧٠	٠,٦٣٤
٧	اختبار التوازن اثناء اداء ركلات الرجنين درجات	١١,٠٦٧	١,٠٣٣	١١,٠٠	٠,١٩٥	١١,٢٠٠	١,١٤٦	١١,٣٠	٠,٢٦٢
٨	اختبار تحمل القوة الخاص بالركلة يمين الدائرية في ٤٥ ث شمال	٥,٢٠٠	١,٧٨١	٥,٣٠٠	٠,١٦٨	٥,٥٣٣	١,٨٣١	٥,٤٣	٠,١٦٩
٩	الاختبار الخاص لاداء اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة في ٤٥ ث	٢٧,٢٠٠	٢,٥٤٣	٢٦,٩٠	٠,٣٥٤	٢٦,٤٠٠	١,٩٥٧	٢٦,٠٠	٠,٦١٣
١٠	الاختبار الخاص لاداء اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة في ٤٥ ث	٢٧,١٣٣	٢,٣٩١	٢٦,٨٩	٠,٣٠٥	٢٧,٢٥٠	٢,١١١	٢٧,٥٤	٠,٤١٢
	الاختبار الخاص لاداء اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة في ٤٥ ث	٢٤,٨٦٧	٢,٠٣١	٢٤,٤٣	٠,٦٤٥	٢٤,٦٩٠	٣,٥٨٢	١٢٤,٢	٨٣,٣٤٢
	اختبار سرعة اداء اوى ذوكى فى يمين ١٠ ث	٧,٢٦٧	٠,٨٨٤	٧,١٥٦	٠,٣٧٧	٧,٤٠٠	٠,٩١٠	٧,٢٠٠	٠,٣٣٠
	اختبار سرعة اداء اوى ذوكى فى شمال ١٠ ث	٦,٨٠٠	٠,٧٧٥	٦,٧٠٠	٠,٣٨٧	٧,٠١٧	٠,٧٩٩	٧,١٠٠	٠,١٢٤

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية العينة تقع بين $+3$ مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات .

جدول (٦)

اعتدالية توزيع أفراد البحث فى القياس القبلى لسرعة أداء أساليب

الكنس المتبوعة باللكم والركل قيد البحث ن=١ ن=٢ =١٥

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
		المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
١	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (جياكونوكى) فى ١٠ ث.	١,٤٦٧	٠,٧٤٣	١,٤٥٠	٠,٠٦٩-	١,٢٩٥	٠,٧٠٤	١,٣٥٠	٠,٢٣٤
٢	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (كزامى ذوكى) فى ١٠ ث.	٢,١٣٣	١,٠٦٠	٢,٠٥٨	٠,٢١٢-	٢,٣٥٨	٠,٩٧٦	٢,٢٥٠	٠,٣٣٢-
٣	كنس القدم الأمامية بالقدم الامامية (جياكونوكى) فى ١٠ ث.	٢,٦٤٥	٠,٨١٦	٢,٥٠٠	٠,٥٣٣-	٢,٤٩١	٠,٨٨٤	٢,٣٥٠	٠,٤٧٩-
٤	كنس القدم الامامية بالقدم الخلفية (كزامى مواشى جبرى) فى ١٠ ث.	٢,٠٢٥	١,١٧٥	٢,٠٠٠	٠,٠٦٤-	١,٨٦٧	٠,٨٣٤	١,٩٠٠	٠,١١٩
٥	كنس القدم الامامية بالقدم الامامية (كزامى مواشى جبرى) فى ١٠ ث.	١,١٣٩	٠,٩٩٠	١,٠٥٠	٠,٢٧٠-	١,٠٠٨	٠,٦٧٦	١,٠٠٠	٠,٣٥٥-
٦	كنس القدم الامامية بالقدم الامامية (جياكونوكى - كزامى مواشى) فى ١٠ ث.	١,٧٢٤	٠,٧٩٩	١,٦٠٠	٠,٤٦٦-	١,٥٩٨	٠,٦٤١	١,٥٠٠	٠,٤٥٩-
٧	كنس القدم الامامية بالقدم الخلفية (جياكونوكى - كزامى مواشى) فى ١٠ ث.	٠,٦٠٠	٠,٣٢٨	٠,٥٥٠	٠,٤٥٧-	٠,٧٥٢	٠,٤٩٤	٠,٧٠٠	٠,٣١٦-

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الالتواء لعينة البحث فى سرعة الأداء المهاري تقع

بين $+ ٣$ مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات .

- تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بالجدول (٧) ، (٨) ، (٩) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس

القبلي لمتغيرات ضبط العينة قيد البحث $n_1 = 2 = n_2 = 15$

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	السن	١٣,٦	٠,٥٨١	١٣,٧	٠,٦٨١	٠,١	٠,٤١٨
٢	الطول	١,٥٧٧	٠,٢٧١	١,٦٢١	٠,٨٦٩	٠,٠٤٤	٠,١٨١
٣	الوزن	٤٤,٨	٦,١٣٥	٤٦,٩٥٧	٤,٦٧١	٢,١٥٧	١,٠٤٧

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,145$

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات ضبط العينة قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي إحصائياً .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية للعينة قيد البحث ن=١ ن=٢ =١٥

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
١	اختبار زاوية مفصل الحوض	٥,٨٣٧	٢٤,٧٣٣	٤,٦٦٠	٢٣,٠٠٠	١,٧٣٣	٠,٨٦٨
٢	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	٤,٢٦٢	٥,٢٠٠	٢,٨٩٠	٥,٧٣٣	٠,٥٣٣	٠,٣٨٧
٣	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٣٠ ث	١,٨٥٩	١٤,٨٠٠	١,٦٦٨	١٤,٧٣٣	٠,٠٦٧	٠,١٠٠
٤	اختبار سرعة رد الفعل الحركي البسيط	٠,١٢٠	٠,٧٥١	٠,٢٢٠	٠,٧٢٣	٠,٠٢٨	٠,٤١٨
٥	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة في ١٠ ث	١,٣٣٥	١٢,٧٣٣	١,٢٥٤	١٣,٠٠٠	٠,٢٦٧	٠,٥٤٥
٦	الاختبار الخاص لأداء الركلة الدائرية يمين	١,١٨٣	١١,٩٥٠	٠,٨٦٢	١٢,٢٠٠	٠,٢٥٠	٠,٦٣٩
	الأمامية القصيرة في ١٠ ث شمال	١,١٤٦	١١,٢٠٠	١,٠٣٣	١١,٠٦٧	٠,١٣٣	٠,٣٢٣
٧	اختبار التوازن أثناء أداء ركلات الرجلين	١,٨٣١	٥,٥٣٣	١,٧٨١	٥,٢٠٠	٠,٣٣٣	٠,٤٨٨
٨	اختبار تحمل القوة الخاص بالركلة يمين	١,٩٥٧	٢٦,٤٠٠	٢,٥٤٣	٢٧,٢٠٠	٠,٨٠٠	٠,٩٣٣
	الدائرية في ٤٥ ث شمال	٢,١١١	٢٧,٢٥٠	٢,٣٩١	٢٧,١٣٣	٠,١١٧	٠,١٣٧
٩	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة في ٤٥ ث	٣,٥٨٢	٢٤,٦٩٠	٢,٠٣١	٢٤,٨٦٧	٠,١٧٧	٠,١٦١
١٠	اختبار سرعة أداء أوى ذوكى في يمين	٠,٩١٠	٧,٤٠٠	٠,٨٨٤	٧,٢٦٧	٠,١٣٣	٠,٣٩٢
	١٠ ث شمال	٠,٧٩٩	٧,٠٦٧	٠,٧٧٥	٦,٨٠٠	٠,٢٦٧	٠,٨٩٨

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعة

التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي إحصائياً .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لسرعة أداء أساليب الكنس المتنوعة باللحم والركل قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 15$$

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (جياكو نوكي) في ١٠ ث	١,٤٦٧	٠,٧٤٣	١,٢٩٥	٠,٧٠٤	٠,١٧٢-	٠,٦٢٩
٢	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (كزامي نوكي) في ١٠ ث	٢,١٣٣	١,٠٦٠	٢,٣٥٨	٠,٩٧٦	٠,٢٢٥	٠,٥٨٤
٣	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية (جياكو نوكي) في ١٠ ث	٢,٦٤٥	٠,٨١٦	٢,٤٩١	٠,٨٨٤	٠,١٥٤-	٠,٤٧٩
٤	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (كزامي مواشي جيري) في ١٠ ث	٢,٠٢٥	١,١٧٥	١,٨٦٧	٠,٨٣٤	٠,١٥٨-	٠,٤١٠
٥	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية (كزامي مواشي جيري) في ١٠ ث	١,١٣٩	٠,٩٩٠	١,٠٠٨	٠,٦٧٦	٠,٠٥٩-	٠,١٨٤
٦	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية (جياكو نوكي - كزامي مواشي جيري) في ١٠ ث	١,٧٢٤	٠,٧٩٩	١,٥٩٨	٠,٦٤١	٠,١٢٦-	٠,٤٦٠
٧	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (جياكو نوكي - كزامي مواشي جيري) في ١٠ ث	٠,٦٠٠	٠,٣٢٨	٠,٧٥٢	٠,٤٩٤	٠,١٥٢	٠,٩٥٩

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,145$

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في سرعة الأداء المهاري للمهارات قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي إحصائياً .

- وسائل جمع البيانات

١- استطلاع رأى الخبراء :

- قام الباحث بتصميم ثلاث استمارات لاستطلاع رأى الخبراء في رياضة الكاراتيه الاستمارة الأولى لتحديد أهم أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين من (١٤ - ١٦) سنة والاستمارة الثانية لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكومتية من (١٤ - ١٦ سنة) في رياضة الكاراتيه والاستمارة الثالثة لتحديد انسب التدريبات النوعية لتنمية بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه وقام الباحث بعرض الاستمارة على المتخصصين والخبراء ممن تتوافر فيهم الشروط التالية :
- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية في رياضة الكاراتيه .
 - مدرب حاصل على الحزام الأسود ٥ دان ولا تقل عدد سنوات خبرته عن ٢٠ عام وله خبرة في تدريب لاعبي الدرجة الأولى وحاصل على دورات تدريبية متقدمة .
 - حكم درجة أولى لا تقل خبرته عن ٢٠ عام . مرفق (١)

الاستمارة الأولى :

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين من (١٤ - ١٦ سنة) في رياضة الكاراتيه . مرفق (٢)
- وكانت نتائج الاستمارة الأولى كما هو مبين في الجدول (١٠) :

جدول (١٠)

أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل التي حققت ٨٠% فأكثر من آراء الخبراء
من خلال استمارات استطلاع رأي الخبراء في رياضة الكاراتيه

النسبة %	أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل	م
٩٦,٣ %	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية Ashi barai - كزامي نوكي Kizami zuki	١
٩٦,٣ %	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية Ashi barai - جياكو نوكي Gyaku zuki	٢
٩٣,٣ %	كنس القدم الأمامية بالقدم الامامية Ashi barai - جياكو نوكي Gyaku zuki	٣
٩٠%	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية Ashi barai - كزامي مواشى جيرى Kizami Muwshi Geri	٤
٨٣,٣ %	كنس القدم الأمامية بالقدم الامامية Ashi barai - جياكو نوكي Gyaku zuki - كزامي مواشى جيرى Kizami Muwshi Geri	٥
٨٠ %	كنس القدم الأمامية بالقدم الامامية Ashi barai - كزامي مواشى جيرى Kizami Muwshi Geri	٦
٨٠%	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية Ashi barai - جياكو نوكي Gyaku zuki - كزامي مواشى جيرى Kizami Muwshi Geri	٧

الاستمارة الثانية :

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي

الكوميتية من (١٤ - ١٦ سنة) في رياضة الكاراتيه . مرفق (٣)

وكانت نتائج الاستمارة الثانية كما هو موضح بالجدول (١١)

جدول (١١)

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتية من (١٤ - ١٦ سنة) والتي حققت ٥٠% فأكثر من آراء الخبراء من خلال استمارات استطلاع رأى الخبراء في رياضة الكاراتيه

م	عناصر اللياقة البدنية	النسبة %
١	القوة المميزة بالسرعة	١٠٠%
٢	سرعة الأداء	١٠٠%
٣	المرونة	٩٠%
٤	سرعة رد الفعل	٨٠%
٥	الرشاقة	٧٠%
٦	التوازن	٦٠%
٧	تحمل القوة	٥٠%

الاستمارة الثالثة :

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد انسب التدريبات النوعية لتنمية بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه . مرفق (٤) وكانت نتائج الاستمارة الثالثة كما هو موضح بالمرفق (٥)

٢- المسح المرجعي :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من برامج التدريب الخاصة بالدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة وكذلك المراجع المتخصصة في تخطيط التدريب الرياضى عامة وتدريب رياضة الكاراتيه بصفة خاصة لتحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج التدريبي المقترح كالتالى :

- استخدام طريقة التدريب الفترى .
- فترة البرنامج ثلاث شهور (١٢ أسبوع) .
- عدد الوحدات التدريبية ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع .
- زمن الوحدة التدريبية اليومية من (٥٠ - ١٠٠) دقيقة .

- تشكيل دورة الحمل باستخدام التشكيل (١:١) .
- تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث أجزاء كالتالي :
- الجزء الأول (الإحماء) .
- الجزء الثاني ويتكون من (التدريب على الأداء المهارى والمبارائى) .
- الجزء الثالث (التهدئة) .
- (٣ : ٢٠) ، (٤ : ٢٧٦ ، ٢٧٧) ، (١٠ : ٤٧) ، (١٢ : ٢٥٣) ، (١٩ : ٢١٩) ، (٢٥ : ٢٨٣) ، (٣٠ : ٤٥ - ٤٨) ، (٣١ : ٤٦) ، (٤١ : ٢١) ، (٤٢ : ٥١) ، (٤٣ : ٨٤) ، (٤٨ : ١١) ، (٥٢ : ٣١٥ - ٣١٩) ، (٥٨ : ٣٠ ، ٣١) ، (٥٩ : ٢٠٠)

- الاختبارات المستخدمة في البحث :

- اختبار زاوية مفصل الحوض لقياس المرونة . (١٠٩ : ٤٥)
- اختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس المرونة . (١٠٧ : ٤٥)
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في ٣٠ ث لقياس الرشاقة . (١٥١ : ٤٣)
- اختبار سرعة رد الفعل الحركي البسيط . (٦٦ : ٢٩)
- الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكو نوكى)
- لقياس القوة المميزة بالسرعة في ١٠ ث . (١٠٥ : ٤٥)
- الاختبار الخاص لأداء الركلة الدائرية الأمامية القصيرة (كزامى مواشي جيري) لقياس القوة المميزة بالسرعة في ١٠ ث . (١٥٥ : ٤٣)
- اختبار التوازن أثناء أداء ركلات الرجلين (التوازن الخاص) . (١١٣ : ٤٥)
- اختبار تحمل القوة الخاصة بالركلة الدائرية (يمين - شمال) في ٤٥ ث . (١٢٧ : ٤٥)
- الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة في ٤٥ ث لقياس تحمل القوة . (١٣٥ : ٤٥)
- اختبار سرعة أداء أوى نوكى في ١٠ ث . (١١٨ : ٤٥)
- اختبار قياس عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة المسددة على وسائد اللكم والركل في زمن قدرة ١٠ ثوان . (١٥٧ : ٤٣)
- مباريات كاراتيه (كوميتية) لقياس فاعلية أداء أساليب الكنس . مرفق (٦)

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- كرات طبية أوزن ٣٥,١ كجم . - أساتك مطاطة طولها ١,٥ متر .
- دمبلزات أوزان ١ كجم . - كفوف مدرب .
- علامات إرشادية لاصقة طولها ١٠ سم. - أكياس رملية أوزان ١ كجم و ٣٥,١ كجم
- صناديق مقسمة ارتفاعها ٢٠ سم . - أكياس لكم وركل .
- كرات معلقة وكرات راقصة . - عقل حائط .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم . - أشرطة قياس طولها ١٥٠ سم .
- أوقية ساق ويد وأسنان . - صفارة مدرب .
- ملعب مناسب ٨×٨ متر . - جهاز الرستاميتز لقياس الطول .
- ساعة إيقاف لحساب الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية .
- جهاز قياس سرعة الاستجابة الحركية تصميم عماد السرسى ١٩٩٥ .

- الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة قوامها (١٥) لاعب من المجتمع الاصلى لعينة البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ومجموعة المبتدئين والتي قوامها (١٥) لاعب وعددها ثلاث دراسات استطلاعية وهى كالتالى :

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٩ / ١٢ / ٢٠٠٦ إلى يوم الاثنين الموافق ١ / ١ / ٢٠٠٧ وكانت تهدف الدراسة إلى :
- التأكد من مناسبة أماكن التدريب .
 - تدريب المساعدين على إجراءات البحث . مرفق (٧)
 - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
 - التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث فيما بعد والتي قد تعوق سير التجربة.

وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى من مناسبة مكان التدريب لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح كما تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ البرنامج المقترح وتم تدريب المساعدين على تنفيذ إجراءات البحث .

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- ثبات الاختبارات

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها ١٥ لاعبا من نفس مجتمع البحث ، بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الامكان ، حيث أجرى القياس الأول يوم الخميس الموافق ٤ / ١ / ٢٠٠٧ والقياس الثاني يوم الأربعاء الموافق ١٠ / ١ / ٢٠٠٧ ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بجداولي (١٢) ، (١٣)

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات
البدنية قيد البحث
ن=١٥

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
١	اختبار زاوية مفصل الحوض	٢٤,٩٣٣	٤,٢١٧	٢٥,٦٠٠	٤,٥٩٥
٢	اختبار ثني الجذع من الوقوف	٤,٨٥٧	٠,٤٣٥	٤,٨٣٣	٠,٢٥٧
٣	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٣٠ ث	١٥,٠٦٧	١,٧٩٢	١٥,١٣٣	١,٩٥٩
٤	اختبار سرعة رد الفعل الحركي البسيط	٠,٧٤١	٠,٠٨١	٠,٧٤٧	٠,١٠٠
٥	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعكسة في ١٠ ث	١٢,٤٦٧	١,٦٨٥	١٢,٢٠٠	١,٦٩٩
٦	الاختبار الخاص لأداء الركلة الدائرية الأمامية القصيرة في ١٠ ث	١١,٤٦٧	٠,٩١٥	١١,٠٦٧	١,٣٨٧
		١١,١٣٣	٢,٥٠٣	١١,٢٦٧	٢,٥٤٩
٧	اختبار التوازن أثناء أداء ركلات الرجلين	٥,٥٣٣	١,٩٩٥	٥,٦٠٠	٢,٠٦٣
٨	اختبار تحمل القوة الخاص بالركلة الدائرية في ٥ ث	٢٧,٢٦٧	١,٨٣١	٢٧,٣٣٣	٢,١٩٣
		٢٦,٤٦٧	٠,٩١٥	٢٦,٠٦٧	١,٣٨٧
٩	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة في ٥ ث	٢٣,٧٣٣	٣,٠٥٨	٢٣,٤٦٧	٣,٥٤٣
١٠	اختبار سرعة أداء أوى ذوكى في ١٠ ث	٧,٥٣٣	٠,٧٤٣	٧,٦٦٧	٠,٨١٦
		٦,٢٠٠	٠,٧٧٥	٧,٠٦٧	٠,٧٩٩

* قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٤٤١

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية

(٠,٠٥) بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (١٣)
معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لسرعة أداء
أساليب الكنس المتبوعة باللكم والركل قيد البحث
ن=١٥

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (جياكو ذوكي) في ١٠ ث	١,٣٥٤	٠,٧٩٩	١,٤٣١	٠,٧٢٤	*٠,٨٢٤
٢	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (كزامي ذوكي) في ١٠ ث	١,٩٠٠	٠,٩١٠	١,٨٦٧	٠,٠٦٠	*٠,٨٩٢
٣	كنس القدم الأمامية بالقدم الاماميه (جياكو ذوكي) في ١٠ ث	٢,٤٠٠	٠,٩١٠	٢,٥٣٣	١,٠٦٠	*٠,٨٧٣
٤	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (كزامي مواشي جيرى) في ١٠ ث	١,٨٠٠	٠,٨٦٢	١,٨٦٧	٠,٩٩٠	*٠,٨٨٧
٥	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية (كزامي مواشي جيرى) في ١٠ ث	١,٠٠٠	٠,٦٥٥	١,١٣٣	٠,٨٣٤	*٠,٩١٦
٦	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية (جياكو ذوكي - كزامي مواشي جيرى) في ١٠ ث	١,٦٩٢	٠,٨١٦	١,٧١٥	٠,٧٤٣	*٠,٩٠٢
٧	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (جياكو ذوكي - كزامي مواشي جيرى) في ١٠ ث	٠,٥٩٠	٠,٦٧٦	٠,٥٦٧	٠,٧٤٣	*٠,٩٣٨

* قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٤٤١

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية

(٠,٠٥) بين التطبيق الأول والثاني في سرعة الأداء المهارى مما يدل على ثبات اختبار

سرعة الأداء المهارى للمهارات قيد البحث .

- صدق الاختبارات

استخدم الباحث صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبار على عينة مميزة من اللاعبين و عينة غير مميزة من اللاعبين للتأكد من صدق هذه الاختبارات في التفريق بين المستويات المختلفة للأفراد كما هو موضح بجدولي (١٤) ، (١٥)

جدول (١٤)

صدق التمايز للمتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٥

م	المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
١	اختبار زاوية مفصل الحوض	١٨,١٤٨	٤,٢١٧	٢٤,٩٣٣	٣,٦٨٨
٢	اختبار ثني الجذع من الوقوف	٨,٣٢٥	١,٥٨٤	٥,٦٦٤	١,٩٢٥
٣	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٣٠ ث	١٨,٢٥١	١,٧٩٢	١٥,٠٦٧	١,٠١٤
٤	اختبار سرعة رد الفعل الحركي البسيط	٠,٥٢٧	٠,١٢٨	٠,٧٤١	٠,٢٩١
٥	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة في ١٠ ث	١٦,٥٩٢	١,٦٨٥	١٢,٤٦٧	١,٥٣٤
٦	الاختبار الخاص لأداء الركلة الدائرية الأمامية القصيرة في ١٠ ث	١٥,٩٣٧	٠,١٢٤	١٢,٨٦٧	١,٣٥٦
		١٤,٦٢٩	١,٩٥١	١١,٥٩٤	١,٢٧٤
٧	اختبار التوازن أثناء أداء ركلات الرجلين	٧,٦٤٢	١,٠٦٨	٥,٢٦٩	٠,٩٨٦
٨	اختبار تحمل القوة الخاص بالركلة الدائرية في ٤٥ ث	٣٠,٢٣٨	٢,٨٧٠	٢٦,٠٩٥	٢,٢٧٤
		٢٩,٩٨٦	٢,٥٣١	٢٧,٢٦٣	٢,٩١٠
٩	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة في ٤٥ ث	٢٨,٨٤٩	٣,٠٥٨	٢٥,٠٩٦	٢,٩٧٢
١٠	اختبار سرعة أداء أوى ذوكى في ١٠ ث	٩,٣٢٤	٠,٧٤٣	٧,١٨٥	٠,٥٦٣
		٨,٩٨٥	٠,٧٩٥	٧,٠٥٤	١,١٢٥

* قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (١٥)
صدق التمايز لسرعة أداء أساليب الكنس المتبوع
باللكم والركل قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ١٥

م	المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة غير مميزة	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
١	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (جياكو ذوكي) في ١٠ ث	٤,٣٥٤	١,٤٦٥	١,٣٥٤	٠,٠٨٨
٢	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (كزامي ذوكي) في ١٠ ث	٥,٠٦٥	١,٨٤٩	٢,٠٦٥	٠,١٥٧
٣	كنس القدم الأمامية بالقدم الامامية (جياكو ذوكي) في ١٠ ث	٧,٤٢٥	١,٩٣٦	٢,٤٢٥	٠,٤٥٢
٤	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (كزامي مواشي جيرى) في ١٠ ث	٤,٩٧٢	١,٨٥٣	١,٩٧٢	٠,١٥٦
٥	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية (كزامي مواشي جيرى) في ١٠ ث	٤,٥٣١	١,٦٩٢	١,٠٣١	٠,٠٩٢
٦	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية (جياكو ذوكي - كزامي مواشي جيرى) في ١٠ ث	٣,٥٩٢	١,٦٨٤	١,٥٦٧	٠,٠٩٨
٧	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية (جياكو ذوكي - كزامي مواشي جيرى) في ١٠ ث	٢,٨٩٤	٠,٩٥٨	٠,٧٢١	٠,٠٩٥

* قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق اختبار سرعة الأداء المهارى للمهارات قيد البحث .

٣- الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

بعد الإطلاع على بعض الدراسات السابقة كدراسة محمد سعد ١٩٩٩ ، ياسر دحروج ٢٠٠٠ ، عماد السرسري ٢٠٠١ بخصوص التدريب بأدوات (جيتير حديدي أو أكياس رملية - أستك مطاط) أتضح للباحث الآتي :

بالنسبة للجيتير الحديدي أو الأكياس الرملية المثبتة بالساعد :

- وجد الباحث أن يكون وزن الجيتير الحديدي أو الأكياس الرملية مناسب جدا للأداء المهارى عندما يكون وزنة ٢% من وزن الجسم وعندما يكون وزنة ٣% من وزن الجسم يعوق الأداء الحركي وأيضا عندما يكون وزنة ١% من وزن الجسم يكون غير مؤثر .

بالنسبة للجيتير الحديدي أو الأكياس الرملية المثبتة بالساق :

- وجد الباحث أيضا أن يكون وزن الجيتير الحديدي أو الأكياس الرملية مناسب جدا للأداء المهارى عندما يكون وزنة ٣% من وزن الجسم وعندما يكون وزنة ٤% من وزن الجسم يعوق الأداء الحركي وأيضا لو وزنة من ١% إلى ٢% يكون غير مؤثر .

بالنسبة للاستك المطاط :

يشد اللاعب الاستك الذي طولة ١,٥ م ويتم حساب أقصى مدى لشد الاستك ثم يتم حساب الفرق بين أقصى مدى لشد الاستك وطولة الطبيعي ١,٥م وبناء على ذلك يتم تحديد الشدة المطلوبة من ٧٠% إلى ٩٠% من أقصى مدى لطول الاستك .

(٣٠)،(٦٤)،(٤٢)

تم تقنين الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح عن طريق قياس معدل النبض في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١٦ / ١ / ٢٠٠٧ حتى يوم الجمعة الموافق ١٩ / ١ / ٢٠٠٧ وذلك من خلال العينة الاستطلاعية و أداء أقصى تكرار لكل تمرين حتى عدم القدرة على الأداء الصحيح وذلك لتحديد شدة الأحمال التدريبية المناسبة لعينة البحث .

- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :

جدول (١٦)

اجمالي الزمن التدريبي بالتقائ و الساعات	الجزء الختامي	اجمالي زمن الجزء الرئيسي	عدد مرات التدريب في الأسبوع	أرقام التدرينات حسب ترتيبها بالمترق (٥) التدرينات التي حققت %٨٠ فأكثر كما حددها الخبراء	نسبة العمل إلى الراحة	فترات الراحة بين مج	المجم				الشدة		التهيئة الاجمالي بالتقائ	أجزاء الوحدة محتوى البرنامج		
							التكرار زمن		المجموعات		إلى	من			إلى	من
							من	إلى	من	إلى						
٢٧٥٥	١٥ق	١٩٥ق	٣	٧،٢،٥،٤،٣،٢،١	٢:١	٢٢	٣٦ك	٣٢ك	٦	٤	%٨٠	%٧٠	٤٥ق	الأسبوع الأول من ٢/٢ إلى ٢٠٠٧/٧/٨		
٢٧٢٦،٥	١٥ق	١٦٦،٥ق	٣	١٣،١٢،١١،١٠،٩،٨ ١٤	٢:١	٢٢	٣٨ك	٣٤ك	٥	٣	%٨٥	%٧٥	٤٥ق	الأسبوع الثاني من ٢/٩ إلى ٢٠٠٧/٢/١٥		
٢٧٥٥	١٥ق	١٩٥ق	٣	١٩،١٨،١٧،١٦،١٥ ٢١،٢٠، ٢٨،٢٧	٢:١	٢٢	٣٦ك	٣٢ك	٦	٤	%٨٠	%٧٠	٤٥ق	الأسبوع الثالث من ٢/١٦ إلى ٢٠٠٧/٢/٢٢		
٢٧٢٦،٥	١٥ق	١٦٦،٥ق	٣	٢٦،٢٥،٢٤،٢٣،٢٢ ٢٨،٢٧	٢:١	٢٢	٣٨ك	٣٤ك	٥	٣	%٨٥	%٧٥	٤٥ق	الأسبوع الرابع من ٢/٢٣ إلى ٢٠٠٧/٣/١		
٢٧٥٥	١٥ق	١٩٥ق	٣	٣٣،٣٢،٣١،٣٠،٢٩ ٣٥،٣٤	٢:١	٢٢	٣٦ك	٣٢ك	٦	٤	%٨٠	%٧٠	٤٥ق	الأسبوع الخامس من ٢/٢٤ إلى ٢٠٠٧/٣/٨		
٢٧٢٦،٥	١٥ق	١٦٦،٥ق	٣	٤٠،٣٩،٣٨،٣٧،٣٦ ٤٢،٤١	٢:١	٢٢	٣٨ك	٣٤ك	٥	٣	%٨٥	%٧٥	٤٥ق	الأسبوع السادس من ٢/٢٩ إلى ٢٠٠٧/٣/١٥		
٢٧٢٦،٥	١٥ق	١٦٦،٥ق	٣	٤٧،٤٦،٤٥،٤٤،٤٣ ٤٩،٤٨	٢:١	٢٢	٤١ك	٣٦ك	٤	٢	%٩٠	%٨٠	٤٥ق	الأسبوع السابع من ٣/١٦ إلى ٢٠٠٧/٣/٢٢		
٢٧٢٦،٥	١٥ق	١٦٦،٥ق	٣	٥٤،٥٣،٥٢،٥١،٥٠ ٥٦،٥٥	٢:١	٢٢	٣٨ك	٣٤ك	٥	٣	%٨٥	%٧٥	٤٥ق	الأسبوع الثامن من ٣/٢٣ إلى ٢٠٠٧/٣/٢٩		
٢٧٢٦،٥	١٥ق	١٦٦،٥ق	٣	٦١،٦٠،٥٩،٥٨،٥٧ ٦٣،٦٢	٢:١	٢٢	٤١ك	٣٦ك	٤	٢	%٩٠	%٨٠	٤٥ق	الأسبوع التاسع من ٣/٣٠ إلى ٢٠٠٧/٤/٥		
٢٧٢٦،٥	١٥ق	١٦٦،٥ق	٣	٦٨،٦٧،٦٦،٦٥،٦٤ ٧٠،٦٩	٢:١	٢٢	٣٨ك	٣٤ك	٥	٣	%٨٥	%٧٥	٤٥ق	الأسبوع العاشر من ٤/٦ إلى ٢٠٠٧/٤/١٢		
٢٧٢٠	١٥ق	١٦٠ق	٣	٧١ + مبريات مشروطة ومبريات حقيقية	٢:١	٢٢	٤١ك	٣٦ك	٤	٢	%٩٠	%٨٠	٤٥ق	الأسبوع الحادي عشر من ٢٠٠٧/٤/١٩ إلى ٢٠٠٧/٤/٢٦		
٢٧٢١	١٥ق	١٦١ق	٣	٧١ + مبريات مشروطة ومبريات حقيقية	٢:١	٢٢	٣٨ك	٣٤ك	٥	٣	%٨٥	%٧٥	٤٥ق	الأسبوع الثاني عشر من ٢٠٠٧/٤/٢٤ إلى ٢٠٠٧/٤/٣٠		
٧٧٢٦،٥ دقيقة	١٨٠ دقيقة	٢٠٠٦،٥ دقيقة											٥٤٠ دقيقة	اجمالي الزمن بالتقائ		

الشدة من أقصى ما يستطيع الالاعب

- تحديد شدة حمل التدريب

وتم تحديد شدة حمل التدريب من خلال المعادلات التي وضحتها أمر الله البساطي

١٩٩٨ وهي كالتالي :

- المعادلة الأولى لتحديد أقصى معدل للنض :

$$\text{أقصى معدل نبض للاعب} = 220 - \text{السن} = \dots\dots\dots \text{ن} / \text{ق}$$

- المعادلة الثانية لتحديد النض المناسب للشدة المطلوبة كالتالي :

$$\text{قيمة النض} = \text{درجة الحمل} \% \times (\text{الفرق بين أقصى معدل للنض والنض وقت الراحة})$$

$$+ \text{معدل النض وقت الراحة} = \dots\dots\dots \text{ن} / \text{ق} . (6 : 44 , 45)$$

وقام الباحث بحساب أقصى زمن للأداء الصحيح حتى يمكن من خلاله تحديد الزمن

المناسب للشدة المطلوبة ، ولقد بلغ أقصى زمن للأداء الصحيح ٤٥ ثانية .

وقد تراوحت درجات حمل التدريب أثناء تنفيذ البرنامج ما بين الحمل (فوق متوسط

من ٧٠% إلى اقل من ٨٠%) والحمل (الأقل من الأقصى من ٨٠% إلى ٩٠%) واستنادا

إلى المعادلتين السابقتين فقد تم تحديد الأحمال التدريبية طبقا لمعدل النض (النض المناسب

للشدة المطلوبة) ، وأيضا استنادا إلى أقصى زمن للأداء الصحيح تم تحديد الزمن المناسب

للوصول إلى الشدة المطلوبة كالتالي :

جدول (١٧)

النض والزمن المناسب للشدة المطلوبة

م	الشدة	النض	الزمن
١	٧٠%	١٦٣ ن / ق	٣٢ث
٢	٧٥%	١٧٠ ن / ق	٣٤ث
٣	٨٠%	١٧٧ ن / ق	٣٦ث
٤	٨٥%	١٨٤ ن / ق	٣٨ث
٥	٩٠%	١٩٠ ن / ق	٤١ث

- التجربة الأساسية :

- خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

١- تحديد الهدف من البرنامج التدريبي :

- تحسن مستوى الأداء المهارى لبعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل (قيد البحث) .
- تحسن وزيادة فاعلية أداء أساليب الكنس (قيد البحث) داخل مباريات الكومتيه .

٢- تحديد أسس وضع البرنامج :

- مراعاة الهدف من البرنامج وهو تحسن وزيادة فاعلية بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين من (١٤ - ١٦) سنة في رياضة الكاراتيه .
- ملائمة محتوى البرنامج لخصائص المرحلة السنية .
- مرونة البرنامج وقبولة للتطبيق العملي .
- إتباع الأسلوب العلمي المقنن وتنفيذ البرنامج المبني على أسس نظرية وبما يتناسب مع المرحلة السنية لعينة البحث .
- مراعاة الشمول والدقة في اختيار التدريبات الموضوعه .
- مراعاة أن تكون التدريبات النوعية الموضوعه في اتجاه المسار الحركي للمهارات قيد البحث .

٣- تخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

- مدة البرنامج ٣ شهور .
- عدد الأسابيع ١٢ أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ٣ وحدات .
- تشكيل دورة الحمل باستخدام التشكيل (١-١) اى يوم عمل ويوم راحة .
- استخدام طريقة التدريب الفترى .
- الأحمال التدريبية : فوق المتوسط (٧٠% إلى اقل من ٨٠%) .
- الأقل من الأقصى (٨٠% إلى ٩٠%)
- زمن الوحدة التدريبية من (٥٠ - ١٠٠) دقيقة .
- تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث أجزاء كالتالي :
- ١- الجزء الاعدادى . ٢- الجزء الرئيسي . ٣- الجزء الختامي .

الجزء الاعدادي (التمهيدي) :

- يستغرق الجزء الاعدادي (١٥) دقيقة .
- يشتمل على مجموعة من التمرينات لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية .
- إعطاء اللاعبين تدريبات تشابة مع الأداء المهارى .

الجزء الرئيسي :

- يستغرق الجزء الرئيسي (٣٣ ق) إلى (٧٤ ق) .
- يشمل هذا الجزء مجموعة من التدريبات النوعية التي تخدم المهارات المراد تلميتها وتحسين أدائها الحركي من (كنس - لكم - ركل) المراد التدريب عليها في الوحدة التدريبية .
- وقد راعى الباحث استخدام التدريبات النوعية المختلفة والمتنوعة بأدوات وبدون أدوات ومع الزميل وبدون الزميل والتي تشابة مع المسار الحركي للمهارات المراد تلميتها في الوحدة التدريبية .

الجزء الختامي :

- يستغرق الجزء الختامي (٥) دقيقة .
- يؤدي في الجزء الختامي تمرينات تهدئة للاعبين للعودة بهم لحالة الاستشفاء .

٤- تحديد زمن وأجزاء البرنامج التدريبي :

- زمن الجزء التمهيدي = ١٥ ق × ٣٦ وحدة = ٥٤٠ دقيقة ، وكانت نسبة الجزء التمهيدي ١٩,٨% من الزمن الكلى للبرنامج .
- لقد تراوح زمن الجزء الرئيسي ما بين ٣٣ ق إلى ٧٤ ق فكان زمن الجزء الرئيسي ما بين ٣٣ ق × ٣٦ وحدة = ١١٨٨ ق ، ٧٣ × ٣٦ وحدة = ٢٦٦٤ ق ، وكانت نسبة الجزء الرئيسي ٧٣,٦% من الزمن الكلى للبرنامج .
- زمن الجزء الختامي = ٥ × ٣٦ = ١٨٠ دقيقة وكانت نسبة الجزء الختامي ٦,٦% من الزمن الكلى للبرنامج .
- زمن كل وحدات البرنامج التدريبي = ٢٧٢٦,٥ دقيقة .

- القياس القبلي :

قام الباحث بتطبيق القياسات القبليّة لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات قيد البحث خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٨ / ١ / ٢٠٠٧ وحتى يوم الأربعاء الموافق ٣١ / ١ / ٢٠٠٧ م .

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

بعد تكافؤ مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة بدأ الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة ١٢ أسبوع وذلك خلال الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢ / ٢ / ٢٠٠٧ إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٤ / ٤ / ٢٠٠٧ م .

- القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعديّة لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات قيد البحث بنفس شروط ومواصفات القياسات القبليّة بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج التدريبي وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٧ / ٤ / ٢٠٠٧ وحتى يوم الاثنين الموافق ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٧ م .

- المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي بعدي) .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- معدل التغير = القياس البعدي - القياس القبلي .

الأداء الصحيح

$$\text{نسبة الفاعلية} = \frac{\text{مجموع الاداءات}}{100} \times 100$$