

الفصل الثالث

- إجراءات البحث
- منهج البحث .
- عينة البحث .
- مجالات البحث .
- أدوات جمع البيانات .
- خطة وإجراءات البحث .
- القياس القبلي
- المرحلة الأساسية
- خطوات بناء البرنامج
- تطبيق البرنامج
- القياس البعدي .
- المعالجات الإحصائية المستخدمة

إجراءات البحث

منهج البحث :

- استخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدماً التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة الكاراتيه المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه تتراوح أعمارهم من (12 إلى 15) سنة ، وبلغت عينة الدراسة الأساسية (20) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية وعددهم (10) لاعبين والأخرى ضابطة وعددها (10) لاعبين من لاعبي مركز شباب زفتي الرياضي.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين
وقيمة (ت) لمجموعتي البحث في متغيرات العمر الزمني
والعمر التدريبي والطول والوزن

| الدالات الإحصائية | | ن = 10 | | ن = 10 | | المعالجات الإحصائية |
|-------------------|---------------------|--------------------|-------|------------------|--------|---------------------|
| | | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | |
| قيمة ت | الفرق بين المتوسطين | ± ع 2 | س 2 | ± ع 1 | س 1 | المتغيرات |
| 1.217 | 0.439 | 1.25 | 13.45 | 1.020 | 13.889 | العمر الزمني |
| 0.2554 | 0.084 | 0.234 | 2.154 | 0.226 | 2.238 | العمر التدريبي |
| 0.961 | 1.47 | 5.45 | 154.4 | 4.130 | 152.93 | الطول |
| 1.008 | 0.716 | 2.54 | 50.15 | 1.910 | 49.434 | الوزن |

قيمة ت الجدولية عند مستوي 0.5 = 2.02

يتضح من جدول رقم (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

أسباب اختيار عينة البحث :

- جميع أفراد العينة من لاعبي الكاراتيه المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه موسم (2005).
- أفراد العينة حاصلين علي الحزام الأسود (1) دان كحد أقصى والحزام الأزرق كحد أدنى.
- جميع أفراد العينة لائقون طبيا لممارسة نشاط رياضة الكاراتيه.
- توافر الإمكانيات ومساعدات التدريب والملاعب والأجهزة اللازمة لإجراء الدراسة .

مجالات البحث :

المجال البشري :

- وصف العينة : لاعبي مركز شباب زفتي الرياضي التابع لمنطقة الغربية للكاراتيه .
- حجم العينة : بلغ حجم عينة البحث 20 لاعب تم تقسيمهم إلي مجموعتين عشوائيا أحدهما تجريبية والأخري ضابطة وحجم كل منهما (10) لاعبين .

خصائص العينة :

راعي الباحث في اختياره لعينة بحثه أن يتوافر لديهم الشروط التالية :

- أن يكون اللاعب مسجل في الاتحاد المصري للكاراتيه .
- أن يكون جميع أفراد العينة متقاربين في العمر الزمني .
- أن يكون جميع أفراد العينة متقاربين في المستوي .
- أن يتوافر لديهم الرغبة في الاشتراك في البرنامج .
- الانتظام في التدريب .
- أن يخضعوا لبرنامج تدريبي واحد تحت إشراف الباحث .

المجال المكاني :

تم إجراء القياس القبلي والبعدي وتطبيق البرنامج التدريبي بمركز شباب زفتي الرياضي.

المجال الزمني :

طبق البرنامج التدريبي قيد الدراسة خلال الموسم التدريبي 2005 م .

ضبط المتغيرات :

قام الباحث بضبط المتغيرات التجريبية والتي رأي أنها من الممكن أن تؤثر علي نتائج الدراسة بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وحتى يمكن للمتغير التجريبي (البرنامج) التأثير علي المتغير التابع والذي يتمثل في حدوث تحسن في الأداء المهاري للأساليب الدفاعية

الذي يؤثر بالتالي في نتائج المباريات للاعبين الكاراتيه وقد استلزم ذلك من الباحث ضبط كافة العوامل المتعلقة بإجراءات البحث أو العامل التجريبي وتمثلت فيما يلي:

1. توحيد مكان التدريب للمجموعتين .
2. توحيد وقت التدريب للمجموعتين .
3. قيام الباحث بالإشراف علي تدريب المجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك لضمان عدم اختلاف مستوي التدريب قدر الإمكان بالنسبة للمجموعتين .
4. تدريب المساعدين .
5. قياس معدلات النمو (السن بالسنة - الطول بالسنتيمتر - الوزن بالكيلوجرام) .

أدوات جمع البيانات :

- 1- استمارة بيانات .
- استخدم الباحث استمارة بيانات كأداة من أدوات جمع البيانات لمعرفة أهم الأساليب الدفاعية وذلك باستخدام شرائط الفيديو لبطولة أذربايجان .
- 2- استمارة تفريغ بيانات المباريات .
- 3- استمارة استطلاع رأي الخبراء .
- 4- جهاز فيديو وتلفزيون لعرض المباريات والتحليل المرئي لها .
- 5- كاميرا فيديو لتصوير المباريات (كوميته) .
- 6- ميزان طبي .
- 7- شريط لقياس الطول الكلي .
- 8- ساعة إيقاف .

خطة وإجراءات البحث :

الإجراءات الإدارية :

- 1- تم مخاطبة مركز شباب زفتي الرياضي بخطاب يوضح طبيعة عنوان البحث ومدى أهميته التطبيقية للاعبين الكاراتيه وذلك بتاريخ 2005/1/1م . (مرفق 1) .
- 2- تم مقابلة السيد مدير مركز شباب زفتي ، وذلك للحصول علي الموافقة علي تطبيق البحث بمركز الشباب وذلك بتاريخ 2005/1/2م .
- 3- تم الموافقة علي إجراء البحث بمركز شباب زفتي بخطاب موجه من مدير مركز الشباب إلي مدرب فريق الكاراتيه بتاريخ 2005/1/4م .

4- تم حصر الأساليب الدفاعية من المراجع والدراسات السابقة لتقييم الحالة الخطئية للاعب .

الإجراءات التنفيذية :

أولا : تم عمل تجربة استطلاعية أولي علي عينة قوامها 6 لاعبين من نفس المرحلة السنوية بمركز شباب زفتي وذلك خلال الفترة الزمنية من 2005/1/7 : 2005/1/11م.

الهدف من الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- التعرف علي مدي استخدام لاعبي مركز الشباب للأساليب الدفاعية .
- إعداد مكان التدريب وتنظيم الأدوات والأجهزة الفنية .
- التأكد من صلاحية الأدوات واستمارات البيانات .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- استفاد الباحث عما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة فيما يلي :-
- 1- صلاحية المكان لتطبيق التجربة الأساسية ومناسبة الأساليب قيد الدراسة لعينة البحث.
 - 2- تم تدريب المساعدين علي كيفية تسجيل البيانات وكيفية التصوير وزاوية التصوير.
 - 3- مدي صلاحية أجهزة الفيديو وزاوية التصوير والإضاءة وذلك للتصوير .

ثانيا : التجربة الاستطلاعية الثانية

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية الثانية علي عينة قوامها 6 لاعبين من خارج عينة البحث الأصلية وذلك خلال الفترة الزمنية من 2005/1/15م حتي 2005/1/20م .

الهدف من الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- 1- تحديد الأدوات والأجهزة الأزمة لكل وحدة.
- 2- شرح الوحدة التدريبية قبل بداية التدريب.
- 3- تجربة وحدة تدريبية من البرنامج لمعرفة مدي تفهم أفراد العينة وإمكانية التدريب.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- 1- فهم العينة لمكونات الوحدة التدريبية .
- 2- ملائمة الأساليب الدفاعية المستخدمة لعينة الدراسة .

القياس القبلي :

- 1- قام الباحث بقياس الطول والوزن وتسجيل العمر الزمني والعمر التدريبي لكل لاعب .
- 2- تم عمل مباريات قبلية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكان قوامها (20) لاعبا وتصويرها فيديو وذلك يوم 2005/2/22م .
- 3- تم تحليل شريط الفيديو لمعرفة مدى استخدام العينة للأساليب الدفاعية قيد البحث.

المرحلة الأساسية :

خطوات بناء البرنامج :

▪ تحديد الهدف من البرنامج التدريبي .

- تحسن مستوى الأساليب الدفاعية قيد البحث.
- تنمية الأداء المهاري لدي لاعبي الكوميتيه.
- تحسن مستوى الأساليب الدفاعية في المباريات .

▪ تحديد أسس وضع البرنامج .

- مراعاة الهدف من البرنامج التدريبي وهو تحسن مستوى الأساليب الدفاعية .
- ملائمة محتوى البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية قيد البحث .
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي .
- إتباع الأسلوب العلمي في تقنين وتنفيذ البرنامج المبني علي أسس نظرية وبما يتناسب مع المرحلة السنوية .
- مراعاة أن تكون التدريبات الموضوعية في نفس اتجاه المسار الحركي للمهارات الدفاعية.

ويذكر أن موير **Ian Moir (1996)** أن تصميم برامج التدريب يجب أن يشمل على

بعض العناصر الأساسية :

- 1- خطة التدريب السنوية مقسمة لعدة فترات تبعاً لاختلاف جداول المسابقات .
- 2- خطة توزيع الحجم والشدة لكل دورة حمل داخل هذه الفترات .
- 3- جداول للتمرينات المستخدمة :
- جداول للتدريب الإيسبوعى .
- تحليل محتوى التدريب . (39: 59)

ويؤكد جمال الجمل (2002) أن الإعداد البدني ينقسم إلى جزئين أحدهما إعداد بدني عام والثاني إعداد بدني خاص كما يذكر السيد عبد المقصود (1995) وعبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) وجمال الجمل (2002) أن فترة الإعداد 12 أسبوع على أن تقسم إلى فترة إعداد عام أو تأسيسه وفترة إعداد خاص وفترة ما قبل المنافسة كما هو موضح بالجدول .

(11 : 7) ، (8 : 136) ، (18 : 26) ، (11 : 5)

تخطيط البرنامج :

من خلال الأبحاث والمراجع العلمية التي تناولت وضع البرامج التدريبية في رياضة الكاراتيه وهي دراسات وجيه شمندي (1985) ، جمال أبو شادي (1991) ، أحمد إبراهيم (1991) ، شريف العوضي (1994) ، علاء حلاويش (1997) ، عمر لبيب (1997) ، محمد سعد (1997) ، عماد السرسسي (2001) ، إبراهيم الإبياري (2003).

توصل الباحث إلي أن البرنامج التدريبي يحتوي علي ثلاث مراحل :

- 1- مرحلة الإعداد العام وتستغرق (3) أسابيع .
- 2- مرحلة الإعداد الخاص وتستغرق (5) أسابيع .
- 3- مرحلة الإعداد للمنافسات وتستغرق (4) أسابيع .
- تم تحديد فترة البرنامج وهي فترة " الإعداد " .
- عدد أسابيع البرنامج (12) أسبوع .

وفيما يلي سيتم توضيح كلا من :

- تشكيل دورة الحمل خلال البرنامج التدريبي .
- نسبة توزيع الإعداد البدني العام إلي الخاص .
- طريقة التدريب المستخدمة .
- الزمن الكلي للبرنامج التدريبي .
- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي .

جدول (2)

يوضح تشكيل دورة العمل خلال البرنامج التدريبي المقترح :-

| الإعداد للمنافسات | | | | الإعداد الخاص | | | | الإعداد العام | | | | الإعداد |
|-------------------|------|-----|------|---------------|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|---------------------|
| 1:1 | | | | 1:3 | | | | 1:2 | | | | |
| 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | الأسبوع العمل |
| | ○ | | ○ | | ○ | | ○ | | ○ | | ○ | |
| | | | | ○ | | ○ | ○ | | | ○ | | العمل العالي 900 ق |
| ○ | | ○ | | | ○ | | | | ○ | | | العمل المتوسط 720 ق |
| 720 | 1080 | 720 | 1080 | 900 | 720 | 900 | 900 | 1080 | 720 | 900 | 900 | الزمن الكلي |

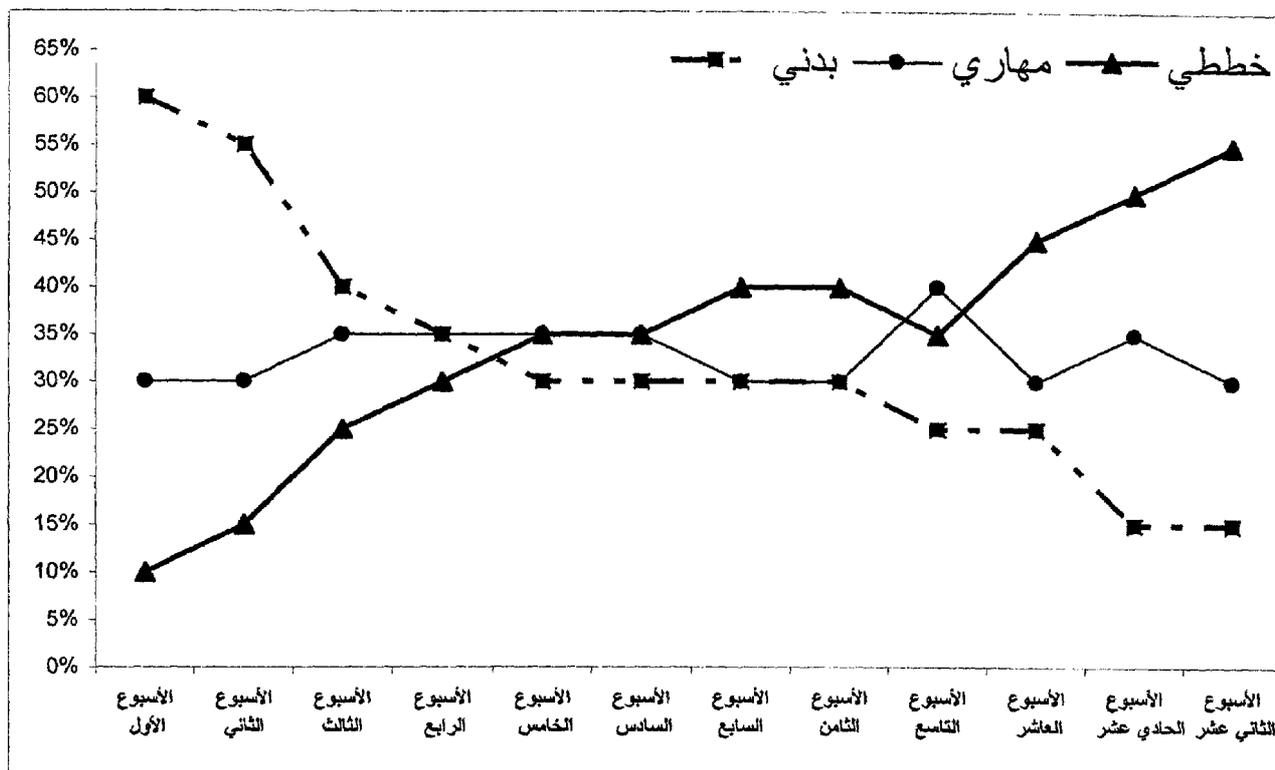
بذلك يصبح حجم التدريب الكلي 10620 ق .

- في مرحلة الإعداد العام نسبة الإعداد البدني العام إلى الخاص 1 - 3 (25 - 75) % .
- في مرحلة الإعداد الخاص نسبة الإعداد البدني الخاص إلى العام 2 - 3 (40 - 60) % .
- في مرحلة الإعداد الخاص تكون نسبة الإعداد البدني الخاص بنسبة 100 % .
- طريقة التدريب (الفتري مرتفع الشدة) .

جدول (3)

يوضح التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :-

| الأسبوع | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | الإجمالي |
|--------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|----------|
| العمل | 900 ق | 900 ق | 720 ق | 1080 ق | 900 ق | 900 ق | 720 ق | 900 ق | 1080 ق | 720 ق | 1080 ق | 720 ق | 10620 ق |
| نسبة البدني | %60 | %55 | %40 | %35 | %30 | %30 | %30 | %30 | %25 | %25 | %15 | %15 | |
| زمن البدني | 540 | 495 | 288 | 378 | 270 | 270 | 216 | 270 | 270 | 180 | 162 | 108 | 3447 |
| نسبة المهاري | %30 | %30 | %35 | %35 | %35 | %35 | %30 | %30 | %40 | %30 | %35 | %30 | |
| زمن المهاري | 270 | 270 | 252 | 378 | 315 | 315 | 216 | 270 | 432 | 216 | 378 | 216 | 3528 |
| نسبة الخططي | %10 | %15 | %25 | %30 | %35 | %35 | %40 | %40 | %35 | %45 | %50 | %55 | |
| زمن الخططي | 90 | 135 | 180 | 324 | 315 | 315 | 288 | 360 | 378 | 324 | 540 | 396 | 3645 |



شكل (2)

يوضح المنحنيات الخاصة بالإعداد البدني والمهاري والخطي للبرنامج التدريبي

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة من 2005/1/29 وحتى 2005/4/22 م بواقع (12) أسبوع وقد طبق علي المجموعة التجريبية .

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي علي مجموعتي البحث وذلك يوم 2005/4/25م لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وقد تم عمل مباريات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتم تصوير هذه المباريات بالفيديو ، وتم تحليل شرائط الفيديو لمعرفة مدي استخدام العينة للأساليب الدفاعية بعد تطبيق البرنامج التدريبي .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار T test .
- معدل التحسن % .