

الفصل الثالث

طرق وإجراءات البحث

- منهج البحث.
- مجالات البحث.
 - المجال البشري.
 - المجال المكاني.
 - المجال الزمني.
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- الدراسات الاستطلاعية.
 - الدراسة الاستطلاعية الأولى.
 - الدراسة الاستطلاعية الثانية.
 - الدراسة الاستطلاعية الثالثة.
- الدراسة الأساسية.
- المعالجة الإحصائية.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي لتحليل المباريات للمبارزين المصريين والأجانب، وأيضاً المنهج التجريبي في تصميم البرنامج التدريبي للمبارزين المصريين.

مجالات البحث:

المجال البشري:

أولاً : تم اختيار عينة البحث الوصفية من المباريات المحلية والدولية للاعبين الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة (رجال) بالطريقة العشوائية، حيث إشمطت هذه العينة علي (٤٠) مباراة تمثل أدوار خروج المغلوب.

ثانياً : تم اختيار عينة البحث الوصفية من المباريات الدولية للاعبين الأجانب في سلاح سيف المبارزة (رجال) بالطريقة العشوائية، وقد إشمطت هذه العينة (٤٠) مباراة تمثل أدوار خروج المغلوب.

ثالثاً : تم اختيار اللاعبين عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية، حيث إشمطت علي لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة (رجال) وعددهم (١٢) لاعباً، متوسط أعمارهم (٢٢ سنة) ، وذلك كما يوضح جدول (٣).

أسباب اختيار العينة:

- ١- لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة يمثلون أفضل مستوى فني وخططي في جمهورية مصر العربية.
- ٢- يقوم الباحث بتدريب هذه العينة في المنتخب القومي.
- ٣- توافر الأجهزة والأدوات.
- ٤- تقارب العمر التدريبي والقدرات البدنية والفنية للعينة.

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

فى متغيرات السن والطول والعمر التدريبيى

م	مواصفات العينة	متوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
١	السن	٢٢,٤١٦	٢,٤٣٥	٢٢	٠,٢٢٥
٢	الطول	١٧٩,١٨٠	٣,٨٦٢	١٧٨	٠,٣٤٩
٣	العمر التدريبيى	١٣,٥٧٠	٢,٢٣٦	١٤	٠,١١٩

يتضح من جدول رقم (٣) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠,١١٩ ، ٠,٣٤٩) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد على خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات الغير الاعتدالية لعينة البحث وذلك يطمئن الباحث على تجانس عينة البحث فى متغيرات السن والطول والعمر التدريبيى.

المجال المكاني :

تم تنفيذ البرنامج التدريبيى المقترح بصالة المبارزة بالمركز الأولمبيى للفرق القومية بالمعادي.

المجال الزمنى :

تمت هذه الدراسة فى الفترة من ١٨/٥/٢٠٠٦ وحتى ٢٥/٤/٢٠٠٧ وكانت موزعه كالتالى:

من ١٨/٥/٢٠٠٦ حتى ٢٠/٦/٢٠٠٦ الدراسة الاستطلاعية الأولى.

من ٢١/٦/٢٠٠٦ حتى ٣٠/٧/٢٠٠٦ الدراسة الاستطلاعية الثانية.

من ٣١/٧/٢٠٠٦ حتى ١٥/٩/٢٠٠٦ الدراسة الاستطلاعية الثالثة.

من ٢٠/١٠/٢٠٠٦ حتى ٢٩/١١/٢٠٠٦ القياسات القبليه.

من ٢/١٢/٢٠٠٦ حتى ٣/٤/٢٠٠٧ الدراسة الأساسية.

من ٥/٤/٢٠٠٧ وحتى ٢٥/٤/٢٠٠٧ القياسات البعديه

أدوات جمع البيانات:

استدعي تطبيق القياسات علي عينة البحث تجهيز مجموعة من الأجهزة والأدوات بغرض القياس وهي:

١- استمارة تحليل مباريات (من تصميم الباحث) (مرفق ١)، والخاصة بالمتغيرات قيد البحث (الإيقاع - التوقيت - المسافة) لمباريات أدوار وخروج المغلوب.

٢- شرائط فيديو كاسيت V.H.S، وأسطوانات مدمجه (C.D) مسجل عليها مباريات الأدوار النهائية في دوره الألعاب الأولمبية (بسيدني في ٢٠٠٠ م) (أثينا ٢٠٠٤ م)، وأيضاً مباريات الأدوار النهائية في بطولات العالم (بفرنسا ٢٠٠١ م) و(بكوبا ٢٠٠٢ م) و(بالبرتغال ٢٠٠٤ م)، و(ألمانيا ٢٠٠٥ م) و(بإيطاليا ٢٠٠٦ م) دور الأربعة، وأيضاً البطولات المحلية (بطولة الجمهورية ١٨، ٢٠٠٦/٥/١٩، كأس مصر ٢٠٠٦/٤/٥).

٣- كاميرا فيديو (Panasonic Zoom 600).

٤- جهاز فيديو (Toshiba).

٥- جهاز كمبيوتر P.4 (البرنامج المستخدم في العرض Vlead Video).

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

أجريت الدراسة الاستطلاعية الأولى خلال الفترة من ٢٠٠٦/٥/١٨ وحتى ٢٠٠٦/٦/٢٠ بهدف تحليل عدد من مباريات للمتغيرات قيد البحث لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة (٤٠ مباراة) وذلك خلال موسم ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ وذلك وفقاً لبرنامج المسابقات الموضوع من قبل الاتحاد المصري للسلاح (بطولة الجمهورية ١٨، ٢٠٠٦/٥/١٩) (مرفق ٣) .

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٠٠٦/٦/٢١ وحتى ٢٠٠٦/٧/٣٠ بهدف تحليل عدداً من المباريات (٤٠ مباراة) للاعبين الأجانب وذلك من خلال عمل مسح شامل للمباريات النهائية في دورة الألعاب الأولمبية (بسيدني ٢٠٠٠ م) و (أثينا ٢٠٠٤ م)، وبطولات العالم

بفرنسا (٢٠٠١م) وكوبا (٢٠٠٢م) والبرتغال (٢٠٠٣م). وذلك لتحديد أهم الإيقاعات والتوقيات والمسافات للاعبين الأجانب

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت هذه الدراسة من خلال الفترة من ٢٠٠٦/٧/٣١ وحتى ٢٠٠٦/٩/١٥ بهدف توصيف المتغيرات التي تم الاستدلال عليها من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية، وتم تحديد أهم التدريبات المقترحة للبرنامج التدريبي، ثم ؟ الأحمال التدريبية للبرنامج المقترح التدريبي ووضع التمرينات الخاصة بكل مكون من مكونات الوحدة التدريبية، وذلك بناءً على القياسات الخاصة بالنبض أثناء المجهود والراحة، وكانت أهم التدريبات المقترحة للبرنامج التدريبي (مكونات الوحدة التدريبية):

- الإحماء.
- تحركات القدمين.
- تدريبات الحائط.
- الدروس الفردية.
- التدريبات الفردية.
- المباريات الخططية.
- المباريات التنافسية.

ثم بعد ذلك تم استطلاع رأي السادة الخبراء في الأحمال التدريبية الموضوعه، وتم التأكد من مناسبتها الدراسة الأساسية: لعينة البحث (مرفق ٢)

القياسات القبليّة: ٢٠٠٦/١٠/٢٥ حتى ٢٠٠٦/١١/٢٩

الدراسة الأساسية:

أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٠٠٦/١٢/٢ وحتى ٢٠٠٧/٦/٤ بهدف تنمية المتغيرات الخططية (الإيقاع - التوقيت - المسافة) لدي لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة وذلك من خلال تطبيق برنامج تدريبي خلال فترة المنافسات والتي تتميز بشدات عالية.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

- قام الباحث بوضع أسس البرنامج بعد الإطلاع على المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة في رياضة المبارزة وعلم التدريب الرياضي.
- قام الباحث باستطلاع رأى السادة الخبراء في رياضة المبارزة لتحديد مكونات وأحمال التدريب للبرنامج التدريبي.
- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي وهى (١٨) أسبوع وذلك لأن تلك الفترة تدخل ضمن فترة المنافسات ، وذلك وفقاً لبرنامجى المسابقات الخاص بالاتحادين المصرى والدولى.
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (٦) وحدات تدريبية أسبوعياً.
- انحصر زمن الوحدة التدريبية ما بين (١٢٠ ق : ٢٤٠ ق).
- تم مراعاة التدرج فى زيادة حمل التدريب.
- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال البرنامج التدريبي ، حيث كانت ما بين (٧٥ - ٩٠%) أى ما بين الحمل الأقل من الأقصى والحمل الأقصى.
- اعتمد الباحث على حساب معدلات النبض لتحديد شدة الحمل من خلال الاتجاهات الفسيولوجية الآتية:

■ حمل متوسط معدل النبض (١٢٠ - ١٥٠ نبضة /ق).

■ حمل أقل من الأقصى معدل النبض (١٥٠ - ١٨٠ نبضة /ق).

■ حمل أقصى معدل النبض (١٨٠ - فيما فوق نبضة /ق).

محتويات البرنامج:

تضمن البرنامج جميع مكونات الوحدة التدريبية والتي تهدف إلى تحسين وتطوير استخدام الإيقاع والتوقيت والمسافة ، وذلك من خلال تدريبات الإحماء وتحركات القدمين وتدريب الحائط والتدريب الزوجية والدروس الفرية والمباريات الخطية باستخدام الإيقاع (البطيء الربع) ، والتوقيت (زمنين) ، والمسافة (المتوسطة).

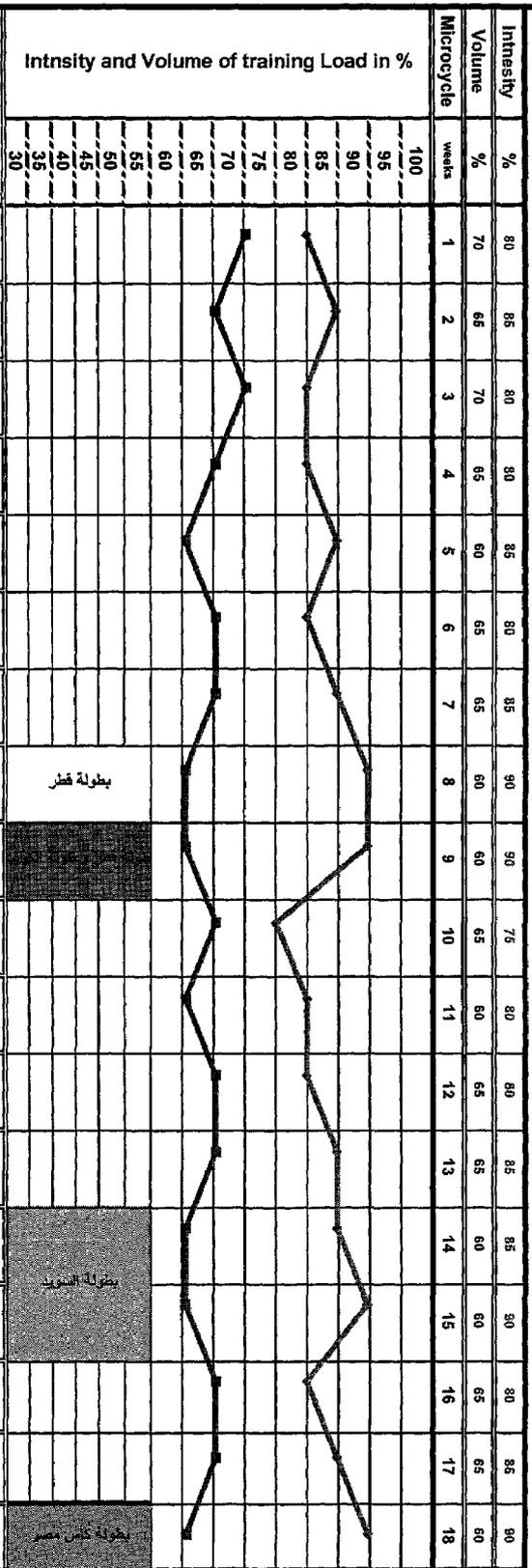
وقد أشتمل البرنامج علي :

- ١- الفترة الزمنية للبرنامج (١٨) أسبوع مرفق (٥) .
- ٢- عدد الوحدات التدريبية (٧٨) وحده.
- ٣- زمن الوحدة التدريبية تتراوح ما بين (١٢٠ - ٢٤٠ ق) .
- ٤- إجمالي عدد أيام السفر للخارج = ٥ أيام .
- ٥- إجمالي عدد أيام البطولات الدولية = ٩ أيام .
- ٦- إجمالي عدد أيام البطولات المحلية = ٢ يوم .
- ٧- إجمالي عدد أيام المعسكرات التدريبية = ٢ يوم .
- ٨- إجمالي عدد أيام الراحة الأسبوعية = ١٦ يوم .
- ٩- إجمالي عدد المباريات التنافسية المحسوبة = ١٤ يوم .

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي علي أفراد عينة البحث في بطولة كأس مصر خلال الفترة من ٥-٢٥/٤/٢٠٠٧م ، وقد روعي أن يتم جميع القياسات علي نحو ما تم إجراءه في القياس القبلي .

خطة تدريب الفريق القومي سلاح سيف المبارزة



الإحصاء =
 W,U =
 F,W =
 W =
 AEX =
 T.M =
 P =
 O.C =
 Rest =
 Competition =

Macrocycle	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Main Competition														
Training camp														
Off-season period														
Preparation period														
Competition period														
transition period														

Test	Total																			
	MIN	HOUR.																		
W/U	105	100	105	100	100	100	40	40	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	26.83	
F.W	105	106.0	105.0	105.0	90.0	105.0	50.0	50.0	106.0	90.0	106.0	80.0	80.0	106.0	106.0	106.0	106.0	65.0	26.27	
W	10	20.0	10.0	10.0	10.0	0.0	0.0	0.0	20.0	10.0	10.0	20.0	20.0	10.0	20.0	20.0	20.0	0.0	3.17	
L	135	135.0	135.0	130.0	140.0	130.0	40.0	45.0	135.0	150.0	135.0	119.0	60.0	135.0	135.0	135.0	135.0	113.0	35.45	
AEX	98	35.0	98.0	91.0	0.0	91.0	40.0	0.0	40.0	40.0	0.0	35.0	35.0	0.0	35.0	35.0	0.0	0.0	11.88	
T.M	260	260.0	260.0	240.0	249.0	240.0	159.0	114.0	260.0	244.0	260.0	230.0	114.0	260.0	260.0	260.0	194.0	194.0	65.82	
P	180	180.0	180.0	180.0	180.0	180.0	0.0	260.0	180.0	180.0	180.0	180.0	180.0	180.0	180.0	180.0	0.0	0.0	46.68	
O.C	30	10.0	30.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	0.0	0.0	10.0	10.0	10.0	2.67	
REST	85	100.0	85.0	80.0	85.0	80.0	35.0	30.0	85.0	80.0	85.0	85.0	100.0	85.0	30.0	100.0	100.0	65.0	23.42	
Competition	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	540.0	300.0	0.0	0.0	0.0	0.0	240.0	300.0	0.0	0.0	337.0	337.0	32.62	
Total :T/AMIN.	1008	936	1008	936	864	936	864	864	936	864	864	936	864	864	864	936	936	864	16488.0	49
Total :T/ra/HOUES.	16.80	15.60	18.80	15.60	14.40	15.60	14.40	14.40	15.60	14.40	14.40	15.60	15.60	14.40	14.40	15.60	15.60	14.40	274.80	42
Date 2/12/2006																				

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) T.T.
- تحليل التباين.
- اختبار أدق فرق معنوي بطريقة (تيوكي)