

الفصل الثالث

إجراءات البحوث

(١) منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين الأولى (التجريبية) والأخرى (الضابطة) بطريقة القياسين القبلى والبعدى

(٢) عينة البحث

تم اختيار (٢٠) لاعب من ناشئين رياضة الكاراتيه بالطريقة العمدية من نادى الشبان المسلمين بطنطا وتتمثل هذه العينة (٨٠%) من المجتمع الاصلى وتم استبعاد (٢٠%) للأسباب الآتية

*الغياب عن التدريب خلال فترة البرنامج
*الحصول على معدل أقل من المتوسط فى اختبار الذكاء

أسباب اختيار العينة

- أن يكون اللاعب حاصل على الحزام البنى .
- أن يكون اللاعب قد سبق له الاشتراك فى المنافسات .
- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصرى للكراتيه .
- اشترك الباحث فى تدريب هذه المرحلة السنية .

شروط اختيار المرحلة السنية

- توفر عدد مناسب من اللاعبين مما يساعد على الاختيار المناسب للعينة .
- يزداد تطور النمو الحركى بصورة ملحوظة اذا نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته والقدرة على التحكم فيها وسرعة استيعابها ويميل إلى قياس قدراته .

- تتميز هذه المرحلة بسرعة تثبيت المهارات الحركية الجديدة المكتسبة .
- تتميز هذه المرحلة بنضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير كما تزداد القدرة على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة .

مما تقدم يتضح لنا ان هذه المرحلة من أحسن المراحل العمرية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية التى لا تماثلها اى مرحلة عمرية أخرى . (٨ : ٥٢)

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري
والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لدى عينة البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمنى	١٠,٨٥	١,٤٢	١٢	٠,٨٠
الطول	١٣٨,٩٥	١١,٢٨	١٣٨	٠,٨٩
الوزن	٣٦,٧٠	١٠,٠١	٣٦	١,١٧
العمر التدريبي	٥,٩٠	١,٦١	٥	٠,٠٦

يتضح من جدول رقم (٢) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث، حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات العشوائية غير الاعتدالية.

٣) مجالات البحث

أ - المجال البشرى

أجرى البحث على عينة قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي الكاراتيه من نادى الشبان المسلمين بطنطا .

ب - المجال المكانى

تم تطبيق الاختبارات والقياسات القبلية خلال الفترة من ١٧ / ٧ / ٢٠٠٣ إلى ٢٠ / ٧ / ٢٠٠٣ بالصالة المغطاة باستاد طنطا الرياضى وتم تطبيق البرنامج المقترح للتصور العقلى خلال الفترة من ٢١ / ٧ / ٢٠٠٣ إلى ٢٠ / ١٠ / ٢٠٠٣ بصالة نادى الشبان المسلمين .

٤) أدوات البحث

على ضوء ما أسفرت عليه القراءات النظرية والدراسات السابقة وطبقا لمتطلبات البحث استخدمت الباحثة بعض الأدوات والاختبارات لجمع البيانات وهي كالآتي :

الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :

- أ- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ب- شريط قياس لقياس الطول .
- ج- اختبار الذكاء المصور .
- د- مقياس القدرة على الاسترخاء .
- هـ- جهاز فيديو .
- و- جهاز كاسيت .
- ز- شرائط استماع كاسيت مسجل عليها البرنامج .

٥) الاختبارات المستخدمة

١- مقياس القدرة على الاسترخاء

هذا المقياس وضعة في الأصل فرانك فيتال FRANK VITAL (١٩٧١) تحت عنوان You r Ability to Relax وأعد صورته العربية " محمد حسن علاوى " و" أحمد السويفى " (١٩٨١) ويتكون هذا المقياس من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للاعب للتعبير عن قدراته على الاسترخاء البدنى الارادى والعقلى عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس ويصلح الاختبار لجميع المراحل العمرية بنين / بنات مع تباين المستوى الاقتصادي والتعليمي . (٨ : ٦٩)

٣ (اختبار الذكاء المصور

اختبار الذكاء المصور إعداد أحمد ذكى صالح (١٩٧٨) بهدف التصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد من سن الثامنة إلى السابعة عشر وما بعدها ويعتمد أساسا على إدراك العلاقة من مجموعة من الأشكال المختلفة من بين وحدات المجموعة .

مواصفات الاختبار

١. يطلب من كل ناشئ أو ناشئة كتابة البيانات الخاصة به وهي (الاسم - السن - المستوى - النادي المشترك فيه - النوع - التاريخ) بعد التأكد من كتابة هذه البيانات يطلب من الأفراد فتح كراسة الاختبار على الصفحة (٢) وقراءة التعليمات وشرح الهدف من الاختبار .
٢. يطلب من الأفراد الإجابة على المثال الأول ثم تناقش الإجابة الصحيحة وأسبابها وكذلك المثال الثانى والثالث .
٣. السبب فى شرح الإجابة الصحيحة هو التأكد من فهم المفحوصين لطبيعة أسئلة الاختبار .
٤. ينتقل عد ذلك إلى الأمثلة (٤ ، ٥ ، ٦) ويطلب من المفحوصين الإجابة عليها دفعة واحدة ثم تناقش الإجابة الصحيحة وتشرح طريقة الإجابة إذا استدعى ذلك .
٥. بعد الانتهاء من شرح الأمثلة يطلب من الجميع أن يضعوا الأقلام ويقول الفاحص سنبداً الاختبار الآن وستعطى عشرة دقائق للإجابة على الأسئلة إذا انتهيت من الصفحة انتقل إلى الصفحة التالية مباشرة ولا تضيع وقتا طويلا على سؤال واحد .
٦. ويتكون الاختبار من ستين سؤالاً .

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري

والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات العقلية لدى عينة البحث

م	المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	التصور العقلى	٣٨,٣٠	٤,٠٥	٣٨	٠,٠٧
٢	القدرة على الاسترخاء	٢٩,١٥	٣,٥٨	٢٩	٠,٥٣

يتضح من جدول (٣) أن المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات العقلية لدى عينة البحث ، حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين ($3 \pm$) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات العشوائية غير الاعتدالية .

- الكاتا المختارة فى البحث :

تم اختيار مجموعة الهيان " الأولى ، الثانية ، الثالثة " وهى هيان شودان ، هيان نيدان ، هيان ساندان وهى الكاتا الإجبارية التى يتنافس فيها اللاعبون فى الأدوار التمهيديه فى المسابقات الخاصة بالمرحلة السنیه قيد البحث طبقا للقانون الخاص بالإتحاد المصرى للكاراتيه .

مجموعة الهيان :

وهى تعنى السلام والانسجام والهدوء لأنها تحتوى على مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية يؤديها الفرد عن النفس أولا قبل الهجوم على المنافسين الوهميين ولتطوير قدراته العقلية والجسمية بتناسق وانسجام .

وتتكون مجموعة الهيان من خمس كاتات وهى :

١. الكاتا الأولى هيان شودان .
٢. الكاتا الثانية هيان نيدان .
٣. الكاتا الثالثة هيان ساندان .
٤. الكاتا الرابعة هيان يوندان .
٥. الكاتا الخامسة هيان جودان .

(٥٨ : ١٦٨)

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري

والوسيط ومعامل الالتواء لمستوى الأداء المهارى لدى عينة البحث

م	المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١ -	الكاتا الأولى	١٧,٠٨	٠,٣٢	١٧,١٠	٠,٢٢
٢ -	الكاتا الثانية	٢٠,٠٢	٠,٣٣	٢٠,١٠	٠,٢٣
٣ -	الكاتا الثالثة	٢٣,١٤	٠,٣١	٢٣,٢٠	٠,٠٩

يتضح من الجدول رقم (٤) أن المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمستوى الأداء المهارى لدى عينة البحث ، حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات العشوائية غير الاعتدالية .

- خطوات البرنامج :

استخدمت الباحثة أربعة أبعاد لتصميم البرنامج المقترح للتصور العقلى وهى كالتى :

١) البعد الأول تمارينات الاسترخاء

فى ضوء آراء الباحثين فى مجال التدريب الاسترخائى أتضح أهمية تمارينات الاسترخاء التى تحقق الاسترخاء والطلاقة الكاملة للجسم وتساعد على إزالة التوتر من العضلات والمفاصل وتساعد اللاعبين على التميز بين التوتر العضلى والاسترخاء وقد أتضح وجود بعض الاختلافات فى عدد التمارينات والمجموعات العضلية المشتركة

فى إجراء التمرين إلا إنهم اتفقوا على ضرورة مراعاة التمرينات المرتبطة بالعضلات التالية

(عضلات اليد - أصابع اليد - الفخذ - المقعدة - البطن - العمود الفقرى - الذراعين - الرقبة - الفك - العينين - عضلات الجسم ككل) . (٨ : ٧٣)

(٣) البعد الثانى تمرينات التنفس

فى ضوء اتفاق الباحثين على أهمية هذا البعد ضمن البرنامج للتدريب الاسترخائى ضرورة تعلم اللاعب التنفس بسهولة وعمق ، لان التنفس العميق السهل أحد طرق خفض القلق والتوتر التى تستخدم حديثا مع اللاعبين فهو مؤثر للحالة الطبيعية والهدوء الذى يتميز به اللاعب ذو التوتر المنخفض . (٨ : ٧٤)

وتعتبر عملية التنفس الصحيحة هى مفتاح إنجاز أو أداء الاسترخاء لأنها تعتبر إحدى الوسائل الهامة والسهلة والفاعلة للتحكم فى التوتر العضلى ، ومن ناحية أخرى فإن التنفس العميق يساعد على استرخاء عضلات الكتفين والرقبة ويسهم فى الشعور بالقوة والتركيز والاستعداد للأداء كما أن التنفس العميق يسهم فى منح اللاعب فترة راحة عقلية قصيرة وبذلك يستطيع تجديد واستعادة قواه وطاقاته . (٥٣ : ٢١٨)

(٣) البعد الثالث التركيز فى الأداء الحركى

فى ضوء اتفاق الباحثين على أهمية هذا البعد أشار إبعاد كلا من تتكو Tutko وأريك Eric إلى أن التركيز اللاعب فى أداءه الحركى يعتبر وظيفة طبيعية للعقل ، ليهيئ نفسه لوضع معين وواجب محدد مثل تخيله مكان إجراء المسابقة والتركيز على الأداء الأمثل حيث أن التركيز فى مجال الأنشطة الرياضية التنافسية يحدث تحت تأثير بعض الضغوط التى قد تسبب القلق وتثير الاضطراب لذا تظهر أهمية تدريب اللاعبين على هذا البعد للوصول إلى حالة الهدوء والانتباه المركز لتحقيق مستوى الأداء العالى . (٨ : ٧٥)

٤ (البعد الرابع تدريبات التصور العقلي

يشير أحمد السويفى إلى أن تدريبات التصور العقلي هى إحدى دعائم الإعداد النفسى للاعبين فى النشاط الرياضى التنافسي حيث تشتمل على تدريبات لزيادة تنشيط العقل والقوى المحركة للجسم ورفع الروح المعنوية ويساعد على أداء الحركات بصورة آلية وبسرعة أكثر وتعمل على تنمية شعور اللاعب بالفوز .

(٨ : ٧٥ ، ٧٦)

ويشير محمد العربى (٢٠٠١) أن التصور العقلي يساعد فى وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه فى التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي فى توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة وتصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول فى المنافسة .

(٤٨ : ٢١١)

ويضيف محمد علاوى أن التصور العقلي يعمل كعامل مساعد على تحسين الأداء الحركى ويساعد أيضا على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب فى عمل شفرة معينة أو ترميز عقلى للأداء الحركى فى صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين وهو الأمر الذى قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية. (٥٣ : ٢٠٥)

التوقيت المناسب لاستخدام التصور العقلي

١. قبل وبعد التدريب
٢. قبل وبعد المباريات
٣. قبل أداء الكاتا
٤. أثناء الأدوار فى البطولات للكاتا

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة لمجموعتي
البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث الأساسية

ن = ٢٠

ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
		± ع	م	± ع	م		
١ -	٠,٣٠	١,٤١	١١,٠	١,٤٩	١٠,٧٠	العمر الزمني	
٢ -	٠,٣٠	١١,٢٧	١٣٩,١٠	١١,٩٠	١٣٨,٨٠	الطول	
٣ -	١,٢٠	٧,٩١	٣٧,٣٠	١٢,١٥	٣٦,١٠	الوزن	
٤ -	٠,٢٠	١,٦١	٥,٨٠	١,٦٩	٦,٠	العمر التدريبي	

*معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات
القبليّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث الأساسية ، مما
يعطى دلالة على وجود تكافؤ بين المجموعتين في تلك المتغيرات .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية لمجموعتى البحث
التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث فى مستوى الأداء المهارى

ن = ٢٠

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	ت
		م	± ع	م	± ع		
١ -	الكاتا الأولى	١٧,٠٦	٠,٢٢	١٧,١١	٠,٤١	٠,٠٥	٠,٣٣
٢ -	الكاتا الثانية	٢٠,٠	٠,٢٤	٢٠,٠٤	٠,٤١	٠,٠٤	٠,٢٦
٣ -	الكاتا الثالثة	٢٣,١١	٠,٢٦	٢٣,١٧	٠,٣٦	٠,٠٦	٠,٤١

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول رقم (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات مستوى الأداء المهارى ، مما يعطى دلالة على وجود تكافؤ بين المجموعتين فى تلك المتغيرات .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية

لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث العقلية

ن = ٢٠

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	ت
		م	ع ±	م	ع ±		
١ -	التصور البصرى	٨,٩٦	٢,٠٢	٩,٤٥	٢,٤٣	٠,٤٩	٠,٤٩
٢ -	التصور السمعى	٩,١٤	٢,١٣	٩,١٧	٣,٦١	٠,٠٣	٠,٠٢
٣ -	الاحساس الحركى	٩,٦٣	٣,٠٧	١٠,٠٢	٣,٥٦	٠,٣٩	٠,٢٦
٤ -	الحالة الانفعالية	٩,٤٢	٢,٥٤	٩,١٦	٢,٧٨	٠,٢٦	٠,٢١
٥ -	التحكم فى الصورة	٩,١٥	٢,٢٢	٩,٢١	٢,١٥	٠,٠٦	٠,٠٦
٦ -	القدرة على الاسترخاء	٢٩,١٠	٣,٧٥	٢٩,٢٠	٣,٦١	٠,١٠	٠,٠٦

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول رقم (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث العقلية ، مما يعطى دلالة على وجود تكافؤ بين المجموعتين فى تلك المتغيرات .

المعالجات الإحصائية

- ١- المتوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- معامل الالتواء
- ٤- تحليل التباين
- ٥- اختبارات
- ٦- معامل الارتباط
- ٧- اختبار LSD للتعرف على أقل فرق معنوي