

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث.
- عينة البحث.
- أسباب اختيار العينة.
- مجالات البحث.
- وسائل وادوات جمع البيانات.
- القياسات والاختبارات البدنيه المستخدمة.
- خطوات اجراء التجربة.
- المرحلة الاولى
- اختيار المساعدين.
- الدراسات الاستطلاعية.
- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية.
- تكافؤ مجموعتى البحث فى القياس القبلى.
- المرحلة الاساسية.
- خطوات بناء البرنامج التدريبى المقترح.
- المرحلة النهائية.
- المعالجات الاحصائية.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

– منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي وذلك نظرا لملائمة المنهج لهذه الدراسة وذلك باستخدام القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة.

– عينة البحث:

أجريت هذه الدراسة على عينة من ناشئين الكاراتيه تتراوح أعمارهم من ١٢ : ١٤ سنة مسجلين بمنطقة الدقهلية للكاراتيه من اندية (النيل – القوات المسلحة – صالة النادى الصينى)، وبلغ حجم العينة ٥٠ لاعب منهم ٢٠ لاعبي كعينة استطلاعية و ٣٠ لاعب كعينة أساسية ثم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة.

– أسباب اختيار العينة:

قد تم اختيار عينة البحث للأسباب الآتية:-

- جميع أفراد العينة من لاعبي الكاراتيه المسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتيه (موسم ٢٠٠٦ – ٢٠٠٧).
- جميع أفراد العينة درجة الحزام لا تقل عن الحزام البنى ١.
- جميع أفراد العينة قد مر على حصولهم على الحزام "البنى ١" ١٢ شهر فأكثر قبل بدء البرنامج.

– مجالات البحث:-

- المجال البشرى: لاعبي الكاراتيه المسجلين بمنطقة الدقهلية للكاراتيه قوامها ٣٠ لاعب حاصلين على الحزام البنى ١ فى المرحله السنیه ١٢ – ١٤ سنة.
- المجال المكانى: تم تطبيق الاختبارات والدراسات الاستطلاعية والدراسات الأساسية القبليه والبعديه بنادى النيل.
- المجال الزمنى:

القياس القبلى:

تم إجراء القياس القبلى الموافق يوم الأربعاء من ٢١/٦/٢٠٠٦ إلى الخميس ٢٢/٦/٢٠٠٦.

تطبيق البرنامج التدريبي: تم تطبيق البرنامج التطبيقي المقترح فى الفترة من يوم ٢٥/٦/٢٠٠٦ إلى يوم الخميس الموافق ١٤/٩/٢٠٠٦.

- وسائل وأدوات جمع البيانات:-

على ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة وطبقا لمتطلبات البحث، استخدم الباحث بعضا من الأجهزة والأدوات والاختبارات واستطلاع رأى الخبراء والمسح المرجعى وهى كالاتى:

▪ الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- ميزان طبى لقياس الوزن
- جهاز سنتيمتر لقياس الطول
- ساعة إيقاف
- وسائل لكم (شاخص)
- اساتيك مطاطيه
- جيتير حديدي
- جاكيت أثقال
- مقاعد سويديه وأطواق وكرات طبية
- طباشير ستيكر علامات
- كاميرا فيديو "تصوير".

▪ المسح المرجعي:

المسح المرجعي لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة وأنسب الاختبارات التي يمكن استخدامها في قياس هذه الصفات البدنية:

ومن خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية في مجال التربية البدنية والرياضية بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة وآراء الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة للاعبى الكاراتيه (٣)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٧)، (٢٨)، (٣٩)، (٤٥)، (٥٢)، (٥٣)، (٥٧)، (٥٨)، (٥٩)، (٦٢)، (٦٣)، (٧٢)

■ بطاقات تسجيل وتفرغ البيانات:-

قام الباحث بتصميم بطاقات وكشوف تفرغ البيانات والنتائج وذلك من خلال المصادر العلمية والبحوث السابقة مع التعديل بها لكي تحقق الهدف منها وهو دقة وسرعة التسجيل واستيعابها لجميع القياسات وهى كما يلي:-

- إستمارات لتفرغ البيانات الخاصة بكل من (السن- الطول- الوزن).
- إستمارات لتفرغ القياسات الخاصة بالاختبارات البدنية قيد البحث .
- إستمارات لتفرغ درجات المحكمين لتقيم مستوى الأداء لمتطلبات الاختبار.

مرفق رقم (٤)

■ الاستثمارات:-

- ١- استثمار استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاهمية النسبية للصفات البدنية الخاصة بمتطلبات الترقى للحزام الأسود دان واحد للمرحلة السنية ١٢ - ١٤ سنة مرفق رقم (٥).
- ٢- استثمار استطلاع رأى الخبراء لتحديد انسب التمرينات النوعية الخاصة بمتطلبات الترقى للحزام الأسود دان واحد للمرحلة السنية ١٢ - ١٤ سنة مرفق رقم (٦).

■ وقد راعى الباحث عند اختياره للساده الخبراء هذه الشروط:-

- أن يكون حاصلًا على دكتوراة على الأقل.
- ألا يقل العمر التدريبي عن ١٠ سنوات.
- ألا يقل العمر التحكيمى عن ١٠ سنوات.
- ألا تقل درجة الحزام عن ٣ دان.
- يفضل أن يكون مارس التدريب الميدانى إلى جانب الممارسة الأكاديمية.

مرفق (٧)

- القياسات والاختبارات البدنية المستخدمة:

الاختبارات البدنية:

من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية المتخصصة في الاختبارات والمقاييس

والكاراتيه:

توصل الباحث إلى اختيار مجموعة اختبارات خاصة بقياس كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية قيد البحث وقد اختار الباحث الاختبارات البدنية المهارية لأنها تعتبر مناسبة إلى طبيعة البحث وتتمثل فى الآتي:

١. القوة المميزة بالسرعة:

- الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة (الكياجوزوكي).

- الاختبار الخاص بأداء الركلة الأمامية (المای جیری). (١٠١:٧)، (٥٤: ٦٢)

٢. السرعة الحركية: الاختبار الخاص بأداء الجيدان براى (٥٤: ٦٣).

الاختبار الخاص بأداء يوكوجيرى (٥٣: ٣).

٣. اختبار التوافق: اختبار الدوائر المرقمة عين وذراع (٥٤: ٦٣).

اختبار الدوائر المرقمة عين ورجل (٤١: ٤٢٥ - ٤٢٦).

٤. المرونة: (زاوية مفصل الحوض) (١٤٣: ٢).

٥. التوازن: (اختبار التوازن للمای جیری على مقعد سويدي مقلوب) (٥٤: ٦٤).

مرفق رقم (٨)

الاختبارات المهارية الخاصة بمتطلبات الحزام:

١- اختبار الكيهون " الأساسيات "

٢- اختبارات الكاتا:

- الكاتا الأولى "هيان شودان"

- الكاتا الثانية "هيان نيدان"

- الكاتا الثالثة "هيان سندان"

- الكاتا الرابعة "هيان يوندان"

- الكاتا الخامسة "هيان جودان"

- الكاتا السادسة "تيكى شودان"

- كاتا "كانكوداي"

٣- الجيو ايبون كومتية. " قتال حر من نقطة واحدة " مرفق رقم (١).

- خطوات إجراء التجربة:

بعد أن تم تحديد الاختبارات والصفات البدنية وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة والمعاملات العلمية للاختبارات اللازمة لقياس الصفات البدنية قيد البحث، واختيار العينة قام الباحث بعمل الإجراءات والخطوات الهامة للدراسة والتي تساعد على سير تجربة البحث بطريقة علمية وصحيحة، وكانت الإجراءات كما يلي:

المرحلة الأولى:

- اختيار المساعدين:

تم اختيار مجموعة من المدربين المساعدين وخريجي التربية الرياضية المتخصصين للمساعدة في إجراءات القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث، وقد قام الباحث بشرح أهداف الدراسة للمساعدين، بالإضافة إلى توضيح القياسات والاختبارات المختارة، وطريقة التسجيل الصحيحة في الاستمارات المخصصة لذلك وطريقة الأداء وأهدافه.

- الدراسات الاستطلاعية:

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد الأهمية النسبية للصفات البدنية الخاصة بمتطلبات الترقى للحزام الأسود دان واحد لناشئ الكاراتيه ١٢ - ١٤ سنة مرفق (٥) قام الباحث بعمل استمارة وعرضها على الخبراء في مجال الكاراتيه وعددهم ١٠ خبراء هدف الدراسة: تحديد الأهمية النسبية للصفات البدنية الخاصة باختبار الحزام الأسود (دان واحد) نتائج الدراسة:

جدول رقم (٣)

الأهمية النسبية للصفات البدنية الخاصة بمتطلبات الترقى للحزام الأسود دان واحد
ن = ١٠

م	الصفات البدنية	نسبه الموافقه	الترتيب
١	القوه المميزه بالسرعة	%١٠٠	الاول
٢	سرعه الأداء	%١٠٠	الاول مكرر
٣	توافق	%٩٨,٢	الثالث
٤	مرونه	%٨٣,٢	الرابع
٥	توازن	%٨٠	الخامس
٦	السرعه الانتقاليه	%٧٨,٤	السادس
٧	تحمل السرعه	%٧٤,١٦	السابع
٨	رشاقه	%٧٢,٢	الثامن
٩	الدقه	%٧١,٧	التاسع
١٠	سرعه رد الفعل	%٦٩,٦	العاشر
١١	تحمل القوه	%٥٠,٩	الحادى عشر
١٢	تحمل الدورى التنفسى	%٣٨,٤	الثانى عشر

يتضح من الجدول رقم (٣) الخاص باستطلاع رأى الخبراء تم تحديد ٥ عناصر

من الصفات البدنية الأكثر تأثيرا على متطلبات الترقى للحزام الأسود د للناشئين ١٢:١٤

سنة وهى (القوة المميزه بالسرعة - سرعه الأداء - توافق - مرونة - توازن)

وقد توصل الباحث بالصفات التى حصلت على اعلى نسبة

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة بهدف التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات الاجهزة المستخدمة، وتحديد اماكن الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية والتأكد من استيعاب المساعدين لأداء الاختبارات والقدرة على القياس والتسجيل بدقة عالية على عينة قوامها ١٠ لاعبين من خارج مجتمع العينة الاساسية ومطابقة لكل المواصفات فى الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٦/٦/٦م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٦/٦/٧م.

٣. الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على مجموعة من اللاعبين وذلك بهدف ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث فى الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٠٦/٦/٨م وحتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٦/٦/١٣م.

- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك على عينة قوامها عشر (١٠) لاعبين من خارج العينة الأساسية ومطابقة لكل مواصفاتها في الفترة من الخميس ٢٠٠٦/٦/٨م وحتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٦/٦/١٣م. والجدول (٤) و (٥) يوضح ذلك

النتائج:

جدول رقم (٤)

معاملات ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

ن=١٠

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس الاول		القياس الثانى		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١	القوة المميزة بالسرعة	كياجو	يمين	عدد	١٨,٧٠٠	١,٠٥٩	٠,٨٧٣*
		زوكى	شمال	عدد	١٧,٩٠٠	٠,٨٧٦	٠,٨٨٥*
		ماى	يمين	عدد	١١,٧٠٠	٠,٩٤٩	٠,٨٥٠*
		جبرى	شمال	عدد	١٠,٩٠٠	١,١٩٧	٠,٨٦٨*
٢	السرعة الحركية	جيدان	يمين	عدد	٩,٩٠٠	٠,٧٣٨	٠,٧٠٥*
		براى	شمال	عدد	١١,٠٠٠	٠,٦٦٧	٠,٧١٥*
		يوكو	يمين	عدد	١٢,٨٠٠	٠,٧٨٩	٠,٨٣٧*
		جبرى	شمال	عدد	١٢,٣٠٠	١,٢٥٢	٠,٧٥٨*
٣	التوافق	(أ)	ثانية	٧,٥٠٠	٠,٨٥٠	٧,٨٠٠	٠,٨٢٩*
		(ب)	ثانية	١١,٦٠٠	٠,٨٤٣	١١,٨٠٠	٠,٧٢٠*
٤	المرونة	مرونة مفصل الحوض	سم	١٢,٧٠٠	٣,٠٥٧	١٣,١٠٠	٠,٩٥١*
٥	التوازن	ماى جبرى على مقعد سويدي	درجة	٤٥,٤٠٠	٢,٧٥٧	٤٤,٦٠٠	٠,٨٩٧*

*قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢.

يتضح من جدول رقم (٤) وجود علاقة موجبة دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

الصدق:

جدول (٥)

معاملات صدق الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

ن=٢=١٠

م	الاختبار		وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة ت
				س	ع±	س	ع±	
١	القوة المميزة بالسرعة	كياجو	يمين	١٢,٥	٠,٧٠٧	٢٢,٧	٠,٩٤٩	*٢٧,٢٦١
		زوكي	شمال	١٣,٢	٠,٧٨٩	٢٢,٤	٠,٦٩٩	*٢٧,٦٠٠
		ماي	يمين	٨	٠,٦٦٧	١٣,٣	٠,٨٢٣	*١٥,٨٢١
		جيري	شمال	٧,٧	٠,٦٧٥	١٢,٨	٠,٧٨٩	*١٥,٥٣٥
٢	السرعة الحركية	جيدان	يمين	٦,٧	٠,٦٧٥	١٢,٨	٠,٧٨٩	*١٨,٥٨١
		براي	شمال	٧,٤	٠,٦٩٩	١٣,٣	٠,٦٧٥	*١٩,١٩٨
		يوكو	يمين	٨,٧	٠,٦٧٥	١٤,١	٠,٧٣٨	*١٧,٠٧٦
		جيري	شمال	٨,٢	٠,٧٨٩	١٣,٧	٠,٦٧٥	*١٦,٧٥٣
٣	التوافق	(أ)	ثانية	١١,٥	٠,٩٧٢	٧,٤	٠,٦٩٩	*١٠,٨٣٠
		(ب)	ثانية	١٤	٠,٨١٦	١٠,٤	٠,٦٩٩	*١٠,٥٩٠
٤	المرونة	مرونة مفصل الحوض	سم	١٦,١	١,٣٧٠	١١,١	١,٨٥٣	*٦,٨٦١
٥	التوازن	ماي جيري على مقعد سويدي	درجة	٤٧,٥	١,٣٥٤	٤٢,٩	١,٧٢٩	*٦,٦٢٤

*قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية ٠,٠٥ بين مجموعة لاعبي الكاراتيه أصحاب المستوى المرتفع ومجموعة لاعبي الكاراتيه أصحاب المستوى المنخفض في الاختبارات قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية ٠,٠٥، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

٤ - الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

تم إجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على مناسبة التمرينات النوعية من حيث شكل الأداء وطبيعة الأداء، ووضع مستويات التقنين للتمرينات النوعية المستخدمة وتقنين الاساتيك المطاطة وجاكيت الاثقال والجيتير الحديد من حيث الشدة والحجم والكثافة عن

طريق اختيار أقصى جهد للأداء وأقصى اداء صحيح للتمرين والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث وتدريب المساعدين على إجراءات البحث.

– تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي:

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية ثم تم إجراء التكافؤ بينهما وفقا إلى القياسات القبليّة

- في المتغيرات (السن والطول والوزن).
- في المتغيرات البدنية للصفات قيد البحث.
- في المتغيرات المهارية قيد البحث.

١- التكافؤ والتجانس للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (السن – الطول – الوزن):

تم إجراء التكافؤ والتجانس لعينة البحث ٣٠ لاعب في المتغيرات (السن – الطول – الوزن).

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن والطول والوزن

$$n=1=2=15$$

م	المتغيرات	التجريبية			الضابطة			قيمة ت
		س	ع±	الالتواء	س	ع±	الالتواء	
١	السن	١٢,٢٠٠	١,٠١٤	٠,٤٩٣٠٠	١٢,٣٣٣	١,٠٤٧	٠,٠٧٩٨٩	٠,٣٥٤
٢	الطول	١,٤٥٣	٠,٤٥٠	٠,٣٨٥٢٣	١,٤٥٥	٠,٠٦٠	٠,٣٤٧٦٨	٠,٩٣١
٣	الوزن	٤٤,٦٦٧	٥,٣١٤	٠,٢٩٧٠٨	٤٤,٨٦٧	٨,٣٩١	٠,٧٤٠٢٣	٠,٠٧٨

قيمة (ت) عند مستوى دلالة ٠.٥ = ١,٧٦١

يتضح من جدول (٦) معامل الالتواء يتراوح بين ± 3 مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن ، وأنها تقع في حدود المنحنى الاعتنالي.

و عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات ضبط العينة (السن – الطول – الوزن) حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

٢- تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث:

جدول رقم (٧)

تكافؤ المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١=٢=١٥

م	الاختبار	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
١	القوة المميزة بالسرعة	يمين	١٩,٢٠٠	١,٥٦٨	١٩,٦٦٧	١,١٧٥	٠,٩٢٣
		شمال	١٨,٨٠٠	١,٠٨٢	١٩,٢٦٧	١,٠٣٣	١,٢٠٨
		يمين	١٢,٠٦٧	١,٢٢٣	١٢,٠٠٠	١,٠٦٩	٠,١٥٩
		شمال	١١,٠٠٠	١,٢٥٤	١١,٢٠٠	١,٠١٤	٠,٤٨٠
٢	السرعة الحركية	يمين	٩,٦٦٧	١,٥٤٣	١٠,١٣٣	٠,٧٤٣	١,٠٥٥
		شمال	١٠,٩٣٣	٠,٧٠٤	١١,٣٣٣	٠,٧٢٤	١,٥٣٥
		يمين	١٢,٦٠٠	٠,٩٨٦	١٢,٤٠٠	١,١٢١	٠,٥١٩
		شمال	١١,٩٣٣	١,٣٣٥	١٢,٢٠٠	١,٠٨٢	٠,٦٠١
٣	التوافق	(أ)	٧,٤٠٠	٠,٨٢٨	٧,٥٣٣	٠,٩١٥	٠,٤١٨
		(ب)	١٢,٢٦٧	٠,٧٠٤	١١,٧٣٣	١,٢٥١	١,٣٩
٤	المرونة	مرونة مفصل الحوض	٩,٨٠٠	٣,٨٩٥	١٠,٦٦٧	٢,٥٨٢	٠,٧١٨
٥	التوازن	ماى جبرى على مقعد سويدى	٤٣,٣٣٣	٣,٤١٦	٤٢,٨٠٠	٣,٠٢٨	٠,٤٥٢

قيمة (ت) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١,٧٦١

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

٢- تكافؤ المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث:

جدول (٨)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=١=٢=١٥

م	الاختبار		التجريبية		الضابطة		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	
١	الكيهــــــــــــــــون						٠,١٠٤
٢	الكــــــــــــــــا	هيان شودان	٦,٢٨٩	٠,٦٧٧	٦,٢٤٤	٠,٥٨٤	٠,١٩٢
٣		هيان نيدان	٥,٨٦٧	٠,٧١٠	٥,٩٣٣	٠,٥٨٠	٠,٢٨١
٤		هيان سندان	٦,٣١١	٠,٦١٠	٦,٢٢٢	٠,٥١٤	٠,٤٣١
٥		هيان يوندان	٥,٨٢٢	٠,٥٦٢	٥,٦٨٩	٠,٦٢٣	٠,٦١٦
٦		هيان جودان	٦,٠٢٢	٠,٤٠٨	٥,٩١١	٠,٥٨٤	٠,٦٠٥
٧		تيكى شودان	٦,١١١	٠,٣٩٢	٥,٨٨٩	٠,٤٩٩	١,٣٥٨
٨		كانكوداي	٥,٥٣٣	٠,٥٠١	٥,٢٢٢	٠,٦٣٨	١,٤٨٤
٩		جيو اييون كومتية	٦,٢٨٩	٠,٧٤٤	٦,١٣٣	٠,٥١٧	٠,٦٦٥

*قيمة ت عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١,٧٦١

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

- المرحلة الأساسية:

- خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح:

(١) تحديد الهدف من البرنامج:

- تحسين مستوى الأداء المهاري للاساسيات " الكيهون قيد البحث.
- تحسين مستوى الأداء المهارى للكاتات قيد البحث.
- تحسين مستوى الأداء المهارى للجيو ايون كومتية.
- تحسن مستوى المتطلبات البدنية قيد البحث.

(٢) تحديد أسس وضع البرنامج التدريبي.

- مراعاة الهدف من البرنامج وهو تحسين وتنمية الأداء المهارى والبدنى للمتغيرات قيد البحث.
- ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو للمرحلة السنية.
- مرونة البرنامج وقبولة للتطبيق العملى
- اتباع الأسلوب العلمى المقنن وتنفيذ البرنامج المبنى على أسس نظرية وبما يتناسب مع المرحلة السنية لعينة البحث.
- مراعاة الشمول والدقة فى اختيار التمرينات النوعية المستخدمة فى البحث.
- مراعاة أن تكون التمرينات النوعية الموضوعة فى اتجاه المسار الحركى للمهارات قيد البحث.

(٣) تخطيط البرنامج التدريبي المقترح:

بعد الاطلاع على الابحاث العلمية والمراجع المتخصصة فى مجال رياضة الكاراتيه والتي تناولت البرامج التدريبية والمرتبطة بموضوع البحث وهى دراسة " وجيه شمندى ١٩٨٥م (٥٨)" ودراسة "أحمد إبراهيم ١٩٩١م (٧)" ودراسة "وليد شيبوب ١٩٩٧م (٦٣)" ودراسة "محمد سعد ١٩٩٩ (٤٠)" ودراسة عماد السرسى ٢٠٠١م (٢٩) وجيه شمندى ٢٠٠٢م (٦٠) ودراسة "أحمد المهدى ٢٠٠٥م (٣)".

وبنا على ماسبق ووفقا لتحديد الهدف التدريبى فقد تم تحديد مايلى:-

جدول رقم (٩)

النتائج المستخلصة من المراجع والدراسات المرتبطة لعناصر البرنامج التدريبى:

م	عناصر البرنامج	رأى الخبراء
١	مدة البرنامج	ثلاثة شهور
٢	عدد الاسبوع	١٢ أسبوع
٣	عدد الوحدات	٣٦ وحدة تدريبية
٤	عدد الوحدات فى الاسبوع	٣ وحدات تدريبية
٥	تشكيل الحمل	١:١
٦	الاحمال التدريبية	متوسط - عالى - أقصى
٧	أسلوب التدريب	الفترة مرتفع الشدة
٨	الإختبارات المستخدمة	- إختبارات بدنية مهارية - إختبارات مهارية.

يتضح من الجدول رقم (٩)

- مدة البرنامج ٣ شهور.
- عدد الاسبوع: ١٢ أسبوع
- عدد الوحدات التدريبية ٣٦ وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات فى الأسبوع: ٣ وحدات فى الأسبوع بمعدل ١:١ يوم تدريب ويوم راحة.
- الاحمال التدريبية: متوسط (م) نسبة من (٥٠ : ٧٤%) من اقصى قدرة للفرد.
- عالى (ع) نسبة من (٧٥ : ٨٩%) من اقصى قدرة للفرد .
- أقصى (م) نسبة من (٩٠ : ١٠٠%) من اقصى قدرة للفرد.
- أسلوب التدريب المستخدم: التدريب الفترة مرتفع الشدة.
- الاختبارات المستخدمة: إختبارات بدنية مهارية - إختبارات مهارية.
- وقد راعى الباحث استخدام التمرينات النوعية فى اتجاة المسار الحركى للمهارات قيد البحث.

- تم تحديد ماتشملة الوحدة التدريبية من أجزاء وزمن كل جزء فى البرنامج المقترح للمجموعة التدريبية :

١- الجزء الإعدادي

(التمهيدى) ويستغرق هذا الجزء (١٥) ق:

- يشمل على مجموعة من التمرينات لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية (الجرى الخفيف - الحبل - الوثب - إطالة العضلات).
- إستثارة الجهاز العصبي المركزي.
- إعطاء اللاعبين تمرينات تتشابه مع الهدف المهارة من الوحدة.

٢- الجزء الرئيسي:

ويستغرق هذا الجزء من (٥٠ - ٧٠) ق يشمل هذا الجزء مجموعة من التمرينات النوعية التى تخدم المهارات المراد تنميتها وتحسين ادائها الحركى والمشاركة فى المتطلبات (الكيهون - الكاتا - الجيو ايبون كومتية) المراد التدريب عليها فى الوحدة وقد خصص الباحث جزء فى اول كل وحدة للمراجعة على ماتم ادائه فى الوحدة السابقة ، وقد راعى الباحث استخدام التمرينات النوعية المختلفة والمتنوعة بأدوات (الاستيك المطاط - جاكيت الانتقال - الجيتر الحديدى) وبدون أدوات ومن الثبات ومن الحركة وفردية ومع الزميل والنى تتشابه مع المسار الحركى للمهارات المراد تحسين و تطويرها الأداء المهارى لها فى الوحدة التدريبية.

٣- الجزء الختامى:

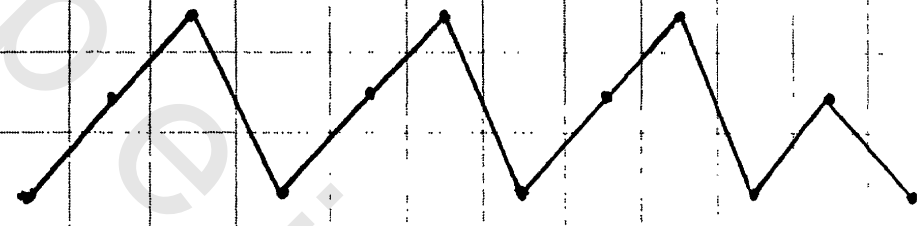
ويستغرق هذا الجزء (٥) ق واشتملت على:

- تمرينات تهدئة للاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء.
- تمرينات المرونة الإيجابية والسلبية.

- تحديد زمن وأجزاء البرنامج المقترح كله:

- عدد الوحدات فى البرنامج: (٣٦) وحدة.
- عدد الوحدات: (٣) وحدات فى الأسبوع.
- زمن الجزء الإعدادي: ١٥ ق x ٣٦ وحدة = ٥٤٠ ق.
- زمن الجزء الرئيسي: يتراوح بين ٥٠ : ٧٠ ق x ٣٦ وحدة = ١٨٠٠ ق: ٢٥٢٠ ق.
- زمن الجزء الختامى: ٥ ق x ٣٦ وحدة = ١٨٠ ق.
- زمن الوحدات فى الأسبوع: يتراوح بين ٢١٠ ق: ٢٧٠ ق.
- زمن الوحدات فى البرنامج كله: يتراوح بين ٢٥٢٠ ق: ٣٢٤٠ ق.

جدول رقم (١٠)
تحديد نسب وزمن أجزاء البرنامج:

المرحلة			الفترة الأولى				الفترة الثانية				الفترة الثالثة				
الفترة الزمنية															
الاسابيع			١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	
درجات الحمل	الحمل الأقصى ٩٠% : ١٠٠%														
	الحمل العالى ٧٥ : ٨٩%														
	الحمل المتوسط ٥٠ : ٧٤%														
متوسط الاحمال			م	ع	م	ع	ق	م	ع	ق	م	ع	ق		
دورة الحمل			٢٠٤	١٩٧	١٩٠	٢٠٣	١٧٨	٢٠٢	١٨٥	٢٠٠	١٩٧	١٩٤	١٨٩	١٩٧	
زمن الإحماء بالدقيقة			٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	
زمن الجزء الرئيسى بالدقيقة			٢٠٤	١٩٧	١٩٠	٢٠٣	١٧٨	٢٠٢	١٨٥	٢٠٠	١٩٧	١٩٤	١٨٩	١٩٧	
زمن الختام بالدقيقة			١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	
الاجمالى بالدقيقة			٢٦٤	٢٥٧	٢٥٠	٢٦٣	٢٣٨	٢٦٢	٢٤٥	٢٦٠	٢٥٧	٢٥٤	٢٤٩	٢٥٧	

- البرنامج التدريبى للمجموعة الضابطة:

١- الجزء الاعدادى :

استغرق ١٥ اق اشتمل على مجموعة من التمرينات التى تسهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية واستثارة الجهاز العصبى

٢- الجزء الرئيسى :

تم استخدام البرنامج التقليدى المتبع وهو التكرار الصحيح للمهارات المشتركة والمطلوبة فى متطلبات الترقى للحزام الاسود (الكيهون - الكاتا - الجيو ايبون كومتية) والذى إحتوى على تدريبات فردية وزوجية بهدف تحسين الاداء الحركى للمهارات قيد البحث والتدرج فى السرعة والقوة الخاصة بالاداء الفنى وعدم استخدامهم للتمرينات النوعية بأدوات أوبدون أدوات التى استخدمته المجموعة التجريبية .

٢- الجزء الختامي:

ويستغرق هذا الجزء (٥) ق واشتملت على:

- تمرينات تهدئة للاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء

تطبيق البرنامج التدريبى :

وقد تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على أفراد المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدى على افراد المجموعة الضابطة وذلك لمدة اثنى عشر أسبوع فى الفترة من الأحد الموافق ٢٥/٦/٢٠٠٦م إلى يوم الموافق الخميس ١٤/٩/٢٠٠٦م بواقع ثلاثة وحدات فى الأسبوع هى ايام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) فى تمام الساعة الخامسة مساء للمجموعة للتجريبية والساعة السابعة مساء للمجموعة للضابطة من نفس اليوم.

- المرحلة النهائية:

القياس البعدى:

تم إجراء القياسات البعدية فى نفس الاماكن التى اخذت فيها القياسات وذلك فى نهاية المدة المحددة لتطبيق البرنامج التدريبى واستغرقت يومين خلال الفترة من الجمعة الموافق ١٥/٩/٢٠٠٦م إلى السبت الموافق ١٦/٩/٢٠٠٦م بنفس شروط ومواصفات ومكان ظروف القيلس القبلى لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان.

- المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحث لإجراء المعالجات الاحصائية للبيانات قيد البحث مايلى:

- المتوسط الحسابى.

- الانحراف المعيارى.

- معامل الارتباط.

- معامل الالتواء

- نسبة التحسن.