1- الهدف من الدراسة الميدانية.

يهدف بحثنا إلى اقتراح برنامج تدريب يعتمد على العمل البليوميتري ثم التحقق من فعالية هذا الأخير على التطور البدني والأداء التقني عند رياضيي الكاراتيه أواسط ذكور.

2- الدراسة الاستطلاعية.

قبل الشروع في إجراء التجربة الاستطلاعية والتي تعتبر مسندا ، قمنا بزيارة العديد من الفرق الرياضية للكاراتية ،وكان الغرض منها هو الوقوف على المعطيات المتوفرة في الفريق والبحث عن الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية ، إضافة إلى تحديد جوانب المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وبعد جمع كل المعطيات التي نحتاجها تم اختيار 4 فرق هم :

- نادي الامير عبد القادر " أواسط".

- نادي 5 جويلية " أواسط".

- نادي االشهاب " أواسط".

- نادي الكاراتيه والرياضات الفردية " أواسط".

وكان سبب الاختيار راجع لتعاون وتفهم المدربين لعملنا وتسهيل مهمتنا في إعداد العينة التجريبية والضابطة، إضافة إلى وجود بعض المستلزمات للعتاد الرياضي والتي رأينا فيها إمكانية توظيفها واستعمالها لإجراء التجربة.

3- المنهج المستخدم.

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

4- أدوات وتقنيات البحث.

قصد تحقيق دراستنا الميدانية اعتمدنا على المنهج التجريبي الذي هو مناسب لهذا النوع من المواضيع.

تعتبر هذه الخطوة مهمة في البحث وهذا لتحقيق البرنامج التدريبي الخاص بالبليوميتري والمطبق على مجموعة من المصارعين في رياضة الكاراتيه اختصاص كوميتي .

من اجل التحقيق الجيد للاختبارات الخاصة استعملنا ما يلي :

✓ **من اجل الاختبارات:**

- ميقاتي، صفارات.
- قاعة كاراتيه.
- باو.

❖ **الاختبارات الميدانية الخاصة**:

الاختبارات الخاصة تمت خلال مراحل التربصات التي قام بها الفريقين على طول مدة التدريب وعلى مرحلتين: اختبارات قبلية أي قبل تطبيق البرنامج التدريبي واختبارات بعدية أي بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

وقد تضمنت الاختبارات الخاصة: تقنيات خاصة بالكوميتيه وهي التقنيات الأكثر استعمالا في المنافسة بحيث يقوم الرياضي بتنفيذ اقصى عدد ممكن من التكرارات وباقصى قوة وسرعة ممكنة لمدة 10 ثواني، كما ان برنامجنا التدريبي قد مس العضلات المتدخلة في تنفيذها: تقنية كيزامي تسوكي، كياكو تسوكي ، وأخيرا تقنية كيزاورامواشي كيري.

من اجل ضمان النتائج الجيدة، حرصنا عند القيام بالاختبارات على الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية:

- يجب القيام بهذه الاختبارات خارج أوقات الحصص المبرمجة بهدف عدم التأثير على النتائج.
- تسبق الاختبارات بتمارين تسخين عامة وخاصة.
- ضرورة الخضوع للمراقبة الطبية للاطمئنان على صحة الرياضيين.
- الحرص على تحفيز الرياضيين أثناء الاختبارات.

5- عينة البحث.

عينة بحثنا تتكون من ستة عشر(16) رياضيي كاراتيه فئة أواسط ذكور اختصاص كوميتي مقسمين إلى فوجين كالتالي:

فوج (أ): الفوج التجريبي مكون من 8 أعضاء ينتمون إلى نادي cs karaté بالجلفة

فوج (ب): يتكون الفوج الشاهد من 8 أعضاء ينتمون إلى نادي الشهاب، ونادي الامير عبد القادر ونادي 5 جويلية بالجلفة

كل أعضاء فريق ال Cs karaté ذو مستوى وطني.

محتوى برنامجنا خصص على طوال فترة التحضير الخاص بمعدل حصة أو حصتين في الأسبوع وذلك حسب محتوى الحصة، وشدة الحمولة، الهدف و بطبيعة الحال من اجل السماح بتحقيق عوامل التحضير الأخرى(البدني العام والخاص، التقني والتكتيكي و النفسي).

6- مجالات البحث.

6-1- المجال المكاني: أجرينا البحث بولاية الجلفة بقاعة الكاراتيه (عين الشيح)، حيث اخترنا ثمانية (08) رياضيين من نادي csk djelfa و ثمانية (08) رياضيين من نوادي الشهاب ونادي الامير عبد القادر، ونادي 5 جويلية بالجلفة، كل الرياضيين من صنف الأواسط ذكور، ولهم تقريبا نفس الأوزان ويتمتعون بمستوى متقارب.

6-2- المجال الزماني:

لقد تم إجراء هذا البحث في أوائل شهر أكتوبر بالنسبة للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد أنجز في الفترة الممتدة من أوائل شهر ديسمبر إلى غاية شهر أفريل.

المطلب السابع: الطريقة الإحصائية المعتمدة.

من اجل تحليل نتائج بحثنا استعملنا التقنيات الإحصائية الآتية:

7-1 المتوسط الحسابي

7-2 الانحراف المعياري δ

7-3 اختبار ستيودنت

7-4 معامل التحسن:

من اجل التحليل الإحصائي استعملنا برنامج معلوماتي:SPSS

8- تجانس العينة:

الجدول رقم1 يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	166.62	2.66	- 0.065
الوزن	64.5	2.88	- 0.026
السن	17.5	0.53	0.000

تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (1) أعلاه أن المتوسط الحسابي لمتغير الطول كان (166.62) و بإنحراف معياري قدره (2.66) و معامل إلتواء (0.065 -) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير الوزن قدره (64.5) و بإنحراف معياري قدره (2.88) ومعامل إلتواء (0.026 -) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير السن قدره (17.5) و بإنحراف معياري قدره (0.53) و معامل إلتواء (0.000) ، و من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن قيم معامل الإلتواء تنحصر ما بين (± 3) مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعا إعتداليا على المجموعة التجريبية .

الجدول رقم 2 يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و معامل الإلتواء للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	166.12	1.95	- 0.23
الوزن	64.92	3.32	- 0.196
السن	17.5	0.53	0.000

تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (2) أعلاه أن المتوسط الحسابي لمتغير الطول كان (166.12) و بإنحراف معياري قدره (1.95) و معامل إلتواء (0.23 -)، وكان المتوسط الحسابي لمتغير الوزن قدره (64.92) و بإنحراف معياري قدره (3.32) ومعامل إلتواء (0.196 -)، وكان المتوسط الحسابي لمتغير السن قدره (17.5) و بإنحراف معياري قدره (0.53) و معامل إلتواء (0.000)، و من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن قيم معامل الإلتواء تنحصر ما بين (± 3) مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعا إعتداليا على المجموعة الضابطة .