





## فهرست مطالب

|  |  |
| --- | --- |
| عنوان | صفحه |
| فصل اول : طرح تحقيق ( مقدمه و معرفي )  مقدمه  بيان مساله و موضع تحقيق  اهداف تحقيق  سوالهاي تحقيق  محدوديتهاي تحقيق  پيش فرضهاي تحقيق  تعريف واژه ها و اصطلاحات | 1  2  3  5  6  7  7  8 |
| فصل دوم : ادبيات تحقيق  كيوكوشين از تولد تا تكامل  اطلاعات در مورد عوامل موثر در موفقيت رزمي كار | 10  11  23 |
| فصل سوم : روش تحقيق  مقدمه  متغيرهاي وارد در تحقيق  ابزار جمع آوري اطلاعات | 42  43  43  47 |
| فصل چهارم : يافته ها و تجزيه و تحليل آنها  مقدمه  جدولها و تجزيه و تحليل يافته ها | 49  50  51 |
| فصل پنجم : خلاصه و نتيجه گيري  مقدمه  خلاصه تحقيق و پيشنهادهاي برخواسته از تحقيق  پيشنهاداتي براي تحقيقات و مطالعات بعدي | 84  85  85 |
| فهرست منابع  پيوستها | 87  88 |

# فصل اول

# مقدمه و معرفي

مقدمه:

دانش ومعرفت بشرحاصل تلاش كاوشگرانه اي است كه قرنها ي متمادي صورت گرفته واز طريق انتقال به نسلهاي بعد وافزوده شدن برآن به صورت كنوني درآمده است.منشاء تلاش كاوشگرانه بشر براي دستيابي به معلومات بيشتر راعواملي نظير نياز فطري انسان به دانستن،ونيز تامين نيازهاي زندگي او تشكيل ميدهد.

بنابراين ،بشر بدليل نياز به ارضاي كنجكاوي وآگاهي از رموز جهان ،ونيز به دليل نياز به رفع احتياجات زندگي كه مي بايست ازجهان خلقت ومواهب خدادادي آن تامين ميگردد ناچاربوده هرچه بيشتر بداند وهرچه زيادتر اطلاعات خودراگسترش دهد وباتوجه به آن اطلاعات،مديران وبرنامه ريزان وطراحان براي رسيدن به اهداف عالي وهدايت جامعه در يك روندصحيح،نيازمنديك برنامه ريزي بلند مدت وحساب شده وسرمايه گذاري دقيق باشد.

اميداست اين تحقيق باتوجه به استعداد هاي بي شماري كه دراين رشته وجود دارد راهي براي بهبودشرايط موافقيت رزمي كاران ايجاد كند تا فاصله خودرا باسطح ورزش جهان كاهش دهيم وبرافتخارات جهاني بيفزاييم.

ان شاءالله

بيان مساله:

هرفردي كه با انگيزه قهرماني اقدام به ثبت نام دررشته ورزشي موردنظر مي كند بايدعوامل خاص مورد نياز آن رشته ورزشي راداراباشدتا بتواند به اهداف خود برسدوبيهوده وقت وسرمايه خود ومربي باشگاه راهدرندهد.

دراين راستايكي ازمشكلات عمومي وعمده مربيان نداشتن الگوهاي استاندارد تحقيقي است كه به عنوان مدرك براي ارزيابي كار خود از آنها استفاده نمايدوكمبود فعاليتهاي پژوهشي باعث شده است كه بسياري ازكارها در بخش ورزشي با حدس وگمان تو‌‌ام باشد.

رشته كيوكوشين نيزيكي ازرشته هاي قهرماني است كه براي موفقيت درآن ورزشكاربايد داراي شرايط وويژگيهاي خاصي باشد.

لذا اين تحقيق درنظرداردبانظرخواهي ازمربيان وكاراته كاران (سبك كيوكشين)فاكتورهاي تعيين كننده موفقيت رابررسي كرده واهميت وضرورت هريك از آنها رادرجه بندي كندوبعدازتجزيه وتحليل داده ها اطلاعات رابه صورت استاندارد در آورده ودر اختيار مربيان وعلاقمندان قرار دهد.

جامعه آماري دراين تحقيق كليه مربياني هستندكه داراي كارت مربيگري مي باشندوگروه ديگرنمونه ها نيز كاراته كاراني (سبك كيوكوشين) هستند كه مقامي رادررده هاي مختلف سني را دارا مي باشند.

ابزار اصلي اين پژوهش پرسشنامه است وپرسشنامه هانيز حاوي توضيحات كافي براي توجيه نمونه ها مي باشد .

روش كاربدين طريق ميباشد كه محقق پس ازتهيه پرسشنامه درباشگاهها حضور پيدا كرده وپرسشنامه ها راتوزيع كرده است وهمچنين محقق سعي نموده است كه با حضور درسالن درصورت بروزمشكل درفهم سوالات پرسشنامه بدون جهت دهي آنها راتوجيه نمايد.اين تحقيق اميدوار است به اطلاعات زير دسترسي پيدا كند:

1-نظر مربيان وكاراته كاران رادرباره ميزان تاثيرعوامل رواني مختلف بر موفقيت كاراته كاران (سبك كيوكشين)رابررسي كندوآنهارابطورنسبي اولويت بندي كند.

2-نظر مربيان وكاراته كاران سبك كيوكشين را درباره ميزان تاثير عوامل پيكري مختلف بر موفقيت كاراته كاران را بررسي وآنها را بطور نسبي اولويت بندي كند.

3-نظرمربيان وكاراته كاران سبك كيوكوشين رادرباره ميزان تاثير عوامل فيزيولوژكي مختلف بخصوص بعضي ازفاكتورهاي آمادگي جسماني را بر موفقيت آنهارا بررسي كندوآنها را بطور نسبي اولويت بندي نمايد.

4-نظر مربيان وكاراته كاران سبك كيو كشين رادرباره ميزان تاثيرعوامل امكانات برموفقيت آنهارابررسي كندوآنهارابطورنسبي اولويت بندي نمايد.

5-نظرمربيان وكاراته كاران سبك كيوكوشين رادرباره ميزان تاثيرعوامل تغذيه اي برموفقيت آنهارابررسي كند.

اهداف تحقيق:

الف-هدف كلي:

هدف عمومي تحقيق حاضرعبارتست از بررسي عوامل موثردرموفقيت كاراته كاران از ديدگاه مربيان وكاراته كاران سبك كيوكوشين.

ب-اهداف ويژه تحقيق:

1-توصيف ودرجه بندي ومقايسه چهار عامل رواني انگيزش،تمركز،اعتمادبه نفس،تصويرسازي ذهني موثردرموفقيت كاراته كاران ازديدگاه مربيان تحت بررسي وورزشكاران تحت بررسي.

2-توصيف واولويت بندي ومقايسه عوامل پيكري موثر در موفقيت كاراته كاران سبك كيوكوشين ازديدگاه مربيان وورزشكاران تحت بررسي.

3-توصيف واولويت بندي ومقايسه عوامل فيزيولوژيكي موثردرموفقيت كاراته كاران سبك كيوكوشين ازديدگاه مربيان وكاراته كاران تحت بررسي.

4-توصيف واولويت بندي ومقايسه عوامل وامكانات(ابزاري،محيطي،انساني) در موفقيت كاراته كاران سبك كيوكوشين ازديدگاه مربيان وكاراته كاران تحت بررسي .

5-توصيف ومقايسه عوامل تغذيه اي موثردرموفقيت كاراته كاران سبك كيوكوشين ازدادگاه مربيان وكاراته كاران تحت بررسي.

سوالهاي تحقيق:

1-آيا عوامل رواني درموفقيت رزمي كارموثر بوده است؟

2-آياعوامل پيكري درموفقيت رزمي كارموثربودهاست؟

3-آياعوامل ابزاري ونيروي انساني درموفقيت رزمي كارموثربوده است؟

4-آيا عوامل تغذيه در موفقيت رزمي كار موفق بوده است؟

محدوديتهاي تحقيق :

الف)محدوديتهاي خارج ازكنترل محقق

نتايج بدست آمده تنها در محدوده سوالات پرسشنامه اعتبار دارد.

فشار هاي رواني وارد شده بر مربي وورزشكار وشرايط حاكم بر مسابقه احتمال دارد در پاسخ نمونه ها ودر پاسخ نمونه ها ودر نتيجه دريافته هاي تحقيق اثر گذاشته باشد.

شايد احساسات وبرداشتهاي شخصي پاسخ دهندگان به پرسشنامه در نتايج تحقيق اثر بگذارد.

عليرغم توضيحات شفاهي مكرر احتمال آشنا نبودن ورزشكاران ونربيان با مفاهيم در جهت پاسخگويي تحقيق وجود دارد .

محدود بودن منابع تحقيق در رابطه با موضوع تحقيق .

ب)محدوديتهايي كه توسط محقق ايجاد مي شوند.

نوع سوالات از نظر تعداد ومحتوا در گرو آزمودني مربيان وورزشكاران يك نوع بوده وفقط در بعضي موارد مخاطب عوض شده است.

### پيش فرضهاي تحقيق :

پرسشنامه تهيه شده توسط محقق توانسته مفاهيم مورد نظر را ازافراد تحت پوشش تحقيق كسب كند وهمچنين مي توان گفت پاسخهاي دريافتي از سوي نمونه هاصحيح ودقيق بوده است.

سوالات براي مربيان وورزشكاران روشن وبدون ابهام بوده است .

شرايط فرهنگي ,آموزشي,محيطي بر پاسخ نمونه ها اثر منفي نداشته است.

>> تعريف واژه ها واصطلاحات فني <<

اعتماد به نفس : نگرش افراد نسبت به تواناييهايشان جهت سازماندهي واجراي مراحل عملكرد مورد نيازشان

انگيزش :هر عاملي كه يك اورگانيسم را به عمل وادارنمايد ,انگيزش محسوب مي شود.

تصوير سازي ذهني :توانايي خلق تصاوير از يك تجربه ذهني با بكار گيري تمام حواس.

تمركز :توان نگهداري توجه بروي محرك انتخاب شده براي زمان معين

پيكر شناسي :عملي است كه در ا، سعي مس شود با روشهاوابزاردقيق ومعتبر خصايص جسماني انسان اندازه گيري شده واز اين طريق به صورتي روا محدوديتها ومزاياي فيزيكي وبعضا"عملكرد هاي بدن فرد تعيين گردد(فياضي ,نغمه .1375)

مكمل هاي غدايي قانوني :يك عده از داروهايي هستند كه جزو ليست داروهايي ممنوعه ودوپينگي نيستند مثل ويتامينها واسيدآمينه وپودرهاي قندي.

اندام فوقاني :بخشي از بدن كه شامل (بازو,ساعد,مچ دست,كف دستوانگشتان دست)است,اطلاق مي گردد(مرادي,علي .1376)

اندام تحتاني به بحشي از بدن كه شامل ران ,ساق پا ,مچ پا ,كف پاوانگشتان پا مي باشدگفته مي شود(مرادي,علي .1376)

تنه :بخشي از بدن كه شامل دنده ها,ستون فقرات وجناغ سينه مي باشداطلاق مي شود (مرادي ,علي .1376)