

تأثير تدريبات السايكو (S. A. Q) على فعالية أداء بعض الخرائط التكتيكية في ضوء تعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه

*أ.م.د / حسين حجازي عبد الحميد

٠/١ مقدمة ومشكلة البحث:

إن أهم ما يميز مجتمعنا في الوقت الحالي التنافس المستمر بين الأفراد والدول بهدف التقدم في شتي مجالات الحياة ويعتبر مجال التربية البدنية والرياضة أحد أهم هذه المجالات التي قام فيها الكثير من العلماء والباحثين بإجراء العديد من الدراسات والبحوث التي تهدف إلى إيجاد حلولاً للمشكلات التي تفرق البشرية وتحيرها.

ويشير أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م) إلى ان استخدام أسلوب الخرائط التكتيكية يعتبر مدخلا جديد مستحدث للارتقاء بإنتاجية اللعب وزيادة فعالية أدائه الخططي خلال مسابقة القتال الفعلي "كوميئية" ويحتاج التطبيق لهذا الاسلوب داخل البرامج التدريبية الي التقنين الموجة. (١٠: ١٣٦)

ويؤكد حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٨م) على أهمية السلوك الخططي على شكل سلوك حركي في كل موقف والقدرة على اتخاذ القرار السليم في التوقيت السليم وإدراك العلاقة بين المواقف المختلفة والمتنوعة بسرعة واختيار انسب الحلول البديلة بناء على تحليل تلك المواقف. (١٧: ٤)

ويتفق كلا من حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩م) ومحمد عبد الرحمن علي (٢٠٠٩م) أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) وناكاياما (١٩٩٦م) ودان برادلي (١٩٨٨م) علي أن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التنافسية التي تتميز بأنها ذات مواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل في استخدام أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة إلي تحركات القدمين وجميعها أساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي في اغلب ثواني المباراة مع دوام الأداء السريع لفترات طويلة (١٧: ٢) (٣٥: ٣) (٩: ٤٢١) (٥٤: ٤٣) (٥١: ٣٠، ٤٩)

ويذكر احمد محمود إبراهيم (٢٠١٦م) أن تطوير الصفات البدنية الخاصة والقدرات الحركية بلاعب الكاراتيه تساهم بشكل مباشر في رفع مستوى الأداء وتسجيل النقاط للفوز بالمباريات وذلك من خلال رفع مستوى فاعلية الأداء الخططي (١١: ٣)

كما يري أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١) أن التدريبات التي تؤدي في ظروف مشابهة للأداء المهارى تعمل على تحسين كل من مستوى الأداء المهارى واللياقة البدنية في وقت واحد وتحقق التزامن بين الخصائص البدنية وترقية مستوى الأداء المهارى (١٠: ١٢٤).

ويذكر احمد محمود إبراهيم (٢٠١١م) أن العوامل الرئيسية المؤثرة على فاعلية الهجوم للاعبى مسابقة النزال الفعلي "الكوميتيه تتمثل فيما يلي " التوقيت السليم، سرعة الأداء الحركية، التصرف الخططي الجيد، المسافة المناسبة، الأداء الفني الصحيح، الدقة في إصابة الهدف، السيطرة على تعديل المسافة بين اللاعب ومنافس، المتابعة الايجابية من اللاعب بعد الهجوم أو الدفاع، الإحساس الدقيق للاعب بالمكان على البساط (١٠: ٤٢ - ٤٤)

يشير محمد عبد الرحمن (٢٠١٣م) إلى أن الإعداد الخططي يتأسس على الإعداد المهارى لأن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار للأسلوب المهارى الحركية بشكل معين في موقف معين ولذا فان تعلم خطط اللعب تحتاج القدرة الكبيرة من التفكير لإسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة (٣٥: ١٩)

ويشير كلا من ماريو جوفانوفيتش واخرون (٢٠١١م) و فيلمورجان وبالانيسامي (٢٠١٢م) الي ان مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed ، الرشاقة Agility، والسرعة الحركية Quickness كما ان تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنة تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد وان الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية علي اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك الي اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي (٥٣ : ٢٨٥) (٥٢ : ٢٤٠)

كما يذكر ريمكو بولمان واخرون (٢٠٠٩م) الي أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف الي تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة (٥٥ : ٤٩٤)

وقام الاتحاد الدولي للكاراتيه بتعديل حديث للقانون الخاص باللعبة ومن اهم تلك التعديلات الخاصة بتخصص القتال الفعلي كوميتية هو تغيير المسافة بين اللاعب الاحمر والازرق من (٣ متر) الي (٢ متر) وبالتالي لا بد من تغيير طريقة التدريب والتفكير الخططي للاعبين لاختلاف المسافة التي اصبحت اقل من المسافة السابقة وأنه من اهم شروط احتساب النقاط هو المسافة المناسبة ، كما تم تعديل الزمن المتبقي على نهاية المباراة الاتوشي باراكو من (٣٠ ث) الي (١٥ ث) كما لا يجوز اعطاء لعب سلبي خلال زمن الاتوشي باراكو، وتم اضافة مصطلح جديد وهو

(السنشو) وهو المسجل الاول اي اول نقطة يسجلها اللاعب في المباراة يعطي له السنشو وفي حالة التعادل يتم اعلان الفائز وهو السنشو اي اللاعب الذي سجل اول نقطة في بداية المباراة (٥٦)(٧٥).

ويري الباحث إن من اهم متطلبات الاداء الجيد استخدام التدريبات التي تتشابه في حركاتها وتكوينها مع متطلبات الأداء وذلك لتطوير حالة التدريب للاعبين لذلك يجب الاهتمام بالتمرنات التي تؤدي بصورة تتشابه مع طبيعة الأداء المهارى باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة وفي نفس المسار الحركي مما يكون له أفضل الأثر في التطور في الصفات البدنية وبالتالي تطور مستوى الأداء المهارى.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب رياضة الكاراتيه ومن خلال الاطلاع علي بعض الدراسات السابقة والبرامج التدريبية لاحظ الباحث ان الطرق التقليدية في التدريب يتم الاعتماد عليها بشكل مباشر مما تسير عملية التدريب بشكل نمطي كما انها لا تتناسب مع تعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه حيث يتطلب من اللاعب سرعة التسجيل ، لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات الساكيو SAQ علي فاعلية بعض الخرائط التكتيكية و الصفات البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه فهي محاولة للجمع بين دراسات متعددة في مجال واحد، وهذا ما يهدف اليه البحث للاستفادة به تطبيقيا في ضوء ما تسفر عنه النتائج .

١/١ هدف البحث:

- يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ومعرفة تأثيره علي: -
١/١/١ فعالية بعض الخرائط التكتيكية للاعب الكوميتيه.
٢/١/١ بعض الصفات البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه.

٢/١ فروض البحث:

١/٢/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في فعالية بعض الخرائط التكتيكية للاعب الكوميتيه.

٢/٢/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في مستوى أداء بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث للاعب الكوميتيه.

٠/٢ طرق وإجراءات البحث:

١/٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبتها لطبيعة الدراسة.

٢/٢ مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من لاعبي الكاراتيه بإستاد المنصورة الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م وتتراوح أعمارهم من ١٤ سنة الي ١٧ سنة والبالغ عددهم ٤٥ لاعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم ٣٠ لاعب، وتم تقسيمهم الي ١٥ لاعب للدراسة الأساسية و١٥ لاعب لإجراء المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) للاختبارات قيد البحث.

٣/٢ وسائل وأدوات جمع البيانات:

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة في مجال التخصص التي تمكن الباحث من الاطلاع عليها، استخدم الباحث (الأجهزة والأدوات والاختبارات البدنية واستطلاع رأي الخبراء) وهي كما يلي:

١/٣/٢ الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي.
- جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن.
- ساعة إيقاف.
- وسائل لكم (شاخص).
- بساط كاراتيه.
- جها لاب توب.

٢/٣/٢ بطاقات تسجيل وتفرغ البيانات:

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل البيانات والنتائج وذلك من خلال البحوث السابقة والمصادر العلمية التي اطلع عليها الباحث مع إمكانية التعديل لكي تتم عملية التسجيل بدقة وسرعة:

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية (العمر - الطول والوزن). (مرفق ١)
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالصفات البدنية الخاصة قيد البحث. (مرفق ٢)
- الاختبار الالكتروني لتقييم فاعلية الخرائط التكتيكية من تصميم الباحث (مرفق ٣)

٣/٣/٢ المسح المرجعي:

١/٣/٣/٢ لتحديد الصفات البدنية قام الباحث بتحديد الصفات البدنية الخاصة للاعبي الكوميتيه برياضة الكاراتيه من خلال المسح المرجعي للكتب العلمية والمراجع المتخصصة وتوصل الباحث

الي (٦) صفات بدنية خاصة للاعب الكوميتيه في الكاراتيه والتي حازت على ٧٠% من آراء السادة الخبراء وهي (تحمل القوة - تحمل السرعة - المرونة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - تحمل الأداء) (١١) (١٥) (١٦) (١٨) (٢٣) (٢٥) (٢٦) (٣١) (٣٥) (٣٧) (٤٨) (٤٩) وقد قام الباحث بعرض الاستمارة على الخبراء مرفق (٤) ممن تتوافر فيهم الشروط التالية:

- أن يكون دولي علي في رياضة الكاراتيه.
- أن يكون مدرب لمنتخبات المناطق او منتخب مصر.
- ألا تقل سنوات الخبرة في مجال التخصص عن ٢٠ سنة.
- مدرب حاصل على الحزام الأسود ٦ دان ولا تقل عدد سنوات خبرته عن ١٥ عام

جدول (١)

الترتيب النهائي لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة في رياضة الكاراتيه طبقا لراي الخبراء

م	القدرات البدنية	رأى الخبراء ن = ٩	
		النسبة %	تكرار الصفة
١	تحمل القوة	١٠٠%*	٩
٢	تحمل السرعة	١٠٠%*	٩
٣	المرونة	٨٨%*	٨
٤	القوة المميزة بالسرعة	٨٨%*	٨
٥	التحمل الدوري التنفسي	٥٥%	٥
٦	الرشاقة	٨٨%*	٨
٧	التوازن	٥٥%	٥
٨	تحمل الاداء	٨٨%*	٨
٩	الدقة	٤٤%	٤

*القدرات البدنية التي حازت على ٦٠% فأكثر من آراء الخبراء

يتضح من جدول (١) الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه وفقا لآراء السادة الخبراء وارتضى الباحث نسبة موافقة ٧٠% وبذلك يكون عدد الصفات البدنية الخاصة التي سوف يشملها البحث هي ستة عناصر:

- تحمل القوة.
- تحمل السرعة.
- المرونة.
- القوة المميزة بالسرعة.
- الرشاقة.
- تحمل الاداء.

٢/٣/٣/٢ لتحديد الخرائط التكتيكية قيد البحث: قام الباحث بتحديد الخرائط التكتيكية من خلال تحليل مباريات بطوله اولمبياد طوكيو ٢٠٢١م وتم عرض المواقف على السادة الخبراء مرفق (٤) لمعرفة مدى مناسبة المواقف وترتيب الاجابات الخاصة بكل موقف تبعا لأهميتها مع الأخذ في الاعتبار مكان وجود اللاعب نفسه القائم بالتنفيذ على البساط أو مكان المنافس على البساط وتم التوصل الي مجموعة من الخرائط كما هي مبينة بالجدول التالي

جدول (٢)

محاو الخرائط التكتيكية قيد البحث للاعب الكوميتيه

المحور	الخرائط الهجومية	الخرائط الهجوم المضاد	الخرائط الدفاعية
عدد المواقف	١٥	١٥	١٥

٤/٣/٢ الاختبارات البدنية: -

من خلال المسح الشامل لما تمكن الباحث من التوصل اليها من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة (١) (٩) (١١) (١٥) (١٦) (١٨) (٢٢) (٢٣) (٢٥) (٢٦) (٣١) (٣٢) (٣٣) (٣٤) (٣٦) (٤٤) (٤٨) (٤٩) (٥٠) توصل الباحث الي مجموعة من الاختبارات مرفق (٥) وهي كالتالي:

- المرونة:

- اختبار زاوية الحوض الحوض (١: ١٤٤) (٣٢: ١٦٨) (٣٦: ٣٤٦)
- اختبار ثني الجذع من الوقوف (١: ١٤٣) (٣٢: ١٦٩)

- تحمل الاداء:

- الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة (٥٠: ٩) (٧٥٢)
- الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية (٦٠: ٩) (٧٢١)
- تحمل القوة:
- الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة (٤٠: ٩) (٧٢٢)
- الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية (٤٥: ٩) (٧٤١)
- تحمل السرعة:
- الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة (٢٠: ٩) (٦٩٢)
- الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية (١٥: ٩) (٧١١)
- القوة المميزة بالسرعة:
- الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة (١٠: ٩) (٦٢٣)
- الاختبار الخاص بأداء الركلة النصف دائرية (١٥: ٩) (٦٨١)
- الرشاقة:
- اللكمة الامامية القصيرة كيزامي زوكي تكرر ٨ مرات في اقل زمن (٩: ٧٨٣)
- الركلة الدائرية أورا ما واشي جيري تكرر ٨ مرات في اقل زمن (٩: ٨٠٣)

٥/٣/٢ تقييم مستوي الاداء:

تم تقييم مستوي الأداء عن الاختبار الالكتروني لتقييم فاعلية الخرائط التكتيكية وفقا لتعديلات القانون الدولي طوكيو ٢٠٢٠م مرفق (٣).

٤/٢ الدراسات الاستطلاعية:

١/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٧/٣ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٧/٦ م وكان الهدف منها :

- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.

وكانت اهم النتائج :

- تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتغلب عليها.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتدريب المساعدين عليها.
- تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.

٢/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٧/١٠ م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٧/١٤ م وكان الهدف منها:

- إيجاد معامل الصدق و معامل الثبات للاختبارات قيد البحث.

وكانت اهم النتائج:

١/٢/٤/٢ تم إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) في الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق مقارنة (١٥) لاعب مميزين (حزام برتقالي ٧) ومقارنتهم بنتائج (١٥) لاعب اقل تميزا (مبتدئين) من نفس المرحلة السنوية.

جدول (٣)
دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث
ن = ٢ = ١٥

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميزا		قيمة "ت"
			ع ±	س	ع ±	س	
١	ثني الجذع من الوقوف زاوية الحوض	سم	٠.٧٨	٦.٨١	٠.٨٩	٤.٧	*
			١.٤٤	٢٢.٦٣	١.٦٣	٤.٦	
٢	اللكمة الأمامية القصير تكيزامي زوكي - Kizami Zuki (٥٠ث) الركلة الدائرية أورا ماواشي جيرى، ora Mawashi -Geri (٦٠ث)	يمين	١.٩٥	٣١.٨٤	٠.٩٢	١٠.٠	*
		شمال	١.٦٤	٣٠.٦٤	٣.٣٢	٨.٠	
		يمين	١.٣٨	٣٢.٨٤	١.٨٦	١٥.١	
		شمال	١.٤٩	٣٣.٤٤	١.٣٢	٢٠.٨	
٣	اللكمة الأمامية القصير تكيزامي زوكي - Kizami Zuki (٤٠ث) الركلة الدائرية أورا ماواشي جيرى، ora Mawashi -Geri (٤٥ث)	يمين	١.٥٤	٤٢.٢٤	١.١٨	١٥.٤	*
		شمال	٠.٩٤	٤٢.٥٤	١.٣٧	٢٠.٧	
		يمين	١.٩٩	٣٧.٧٤	٠.٧٣	١٢.٩	
		شمال	١.٤٩	٣٨.٦٤	١.٦٦	١٤.٧	
٤	اللكمة الأمامية القصير تكيزامي زوكي - Kizami Zuki (٢٠ث) الركلة الدائرية أورا ماواشي جيرى، Geri (١٥ث)	يمين	١.٠٠	١٨.٦٤	١.٦٣	١٠.٧	*
		شمال	١.٠٧	١٧.٨٤	١.٧٤	٧.٣	
		يمين	١.١٤	١٣.٣٤	١.٠٤	١٣.٣	
		شمال	٠.٧٩	١٣.٥٤	١.٠٤	١٣.٧	
٥	اللكمة الأمامية القصير تكيزامي زوكي - Kizami Zuki (١٠ث) الركلة الدائرية أورا ماواشي جيرى، Geri (١٥ث)	يمين	١.٣٨	٨.٨٤	١.٨٦	٤.٣	*
		شمال	١.٠٠	٩.٢٣	١.٧٤	٥.٧	
		يمين	٢.١٢	١٠.٧٨	١.٠٤	٦.٣	
		شمال	١.٠٦	١٢.١٥	٠.٧٣	١١.٩	
٦	اللكمة الأمامية القصير تكيزامي زوكي - Kizami Zuki تكرار ٨ مرات في أقل زمن الركلة الدائرية أورا ماواشي جيرى، ora Mawashi -Geri تكرار ٨ مرات في أقل زمن	يمين	٠.٨٣	١٠.٠٤	٠.٧٠	٦.٥	*
		شمال	٠.٨٠	٩.٨٤	٠.٧٣	٧.٤	
		يمين	٠.٩٤	١٣.٢٤	٠.٧٤	١٤.١	
		شمال	٠.٨٢	١٣.٩٤	١.٢١	١٣.٢	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ دال إحصائيا =*

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

جدول (٤)

معامل صدق التمايز لمحددات النشاط الهجومي قيد البحث

ن=٢=١٥

م	محددات النشاط الهجومي	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميزا		قيمة "ت"
			ع ±	س	ع ±	س	
١	محور الهجوم	درجة	٤١.٣٠	١.٨٥	٢٣.٩٠	٢.٣٩	*١٩.١
		زمن	١٠٥.٦٥	٢.٥٤	١٢٠.٣٥	١.٨٠	*١٥.٧
٢	محور الدفاع	درجة	٣٦.٥١	٢.٢٠	٢٦.٥٠	٢.٧٠	*٩.٥
		زمن	١٠٣.٢٠	١.٨٠	١١٨.٥٨	٢.٦٠	*١٦.١
٣	محور الهجوم المضاد	درجة	٣٨.٢٠	١.٤١	٢٥.٧٠	٢.٧٠	*١٣.٦
		زمن	١٠٤.٢٥	١.٣٥	١٢٠.٥٨	٢.٣٢	*٢٠.٢

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ دال أحصائيا =

يتضح من جدول (٤) وجود فرق جوهري بين المجموعتين المميزة والاقل تميزا وذلك لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٩.٥ الي ١٩.١) وأنها دالة عند مستوي (٠.٠٥) مما يؤكد صدق الاختبارات فيما وضعت من اجلة وأنها يمكن ان تفرق بين اللاعبين في نفس المرحلة السنوية.

٢/٢/٤/٢ إيجاد معامل الثبات حيث قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test/ R-Test) بعد أسبوع على عينة التقنين وعددهم (١٥) لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك بإجراء التطبيق الأول يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٧/١٠م والتطبيق الثاني يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٧/١٤م.

جدول (٥)
معامل الثبات للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن=٢=١٥

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة "ر"
			س	ع ±	س	ع ±	
١	ثني الجذع من الوقوف	سم	٦.٨١	٠.٧٨	٧.١٣	٠.٧٩	*.٨٦١
	زاوية الحوض	سم	٢٢.٦٣	١.٤٤	٢٢.٩٥	١.٤٥	*.٧١٩
٢	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي - Kizami	عدد	٣١.٨٤	١.٩٥	٣٢.١٦	١.٩٦	*.٩٣٢
		عدد	٣٠.٦٤	١.٦٤	٣٠.٩٦	١.٦٥	*.٨٦٠
	الركلة الدائرية أورا ماواشي جيرى، ora	عدد	٣٢.٨٤	١.٣٨	٣٣.١٦	١.٣٩	*.٧٦٠
		عدد	٣٣.٤٤	١.٤٩	٣٣.٧٦	١.٥٠	*.٩٨١
٣	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي - Kizami	عدد	٤٢.٢٤	١.٥٤	٤٢.٥٦	١.٥٥	*.٩٣٢
		عدد	٤٢.٥٤	٠.٩٤	٤٢.٨٦	٠.٩٥	*.٧٩٠
	الركلة الدائرية أورا ماواشي جيرى، ora	عدد	٣٧.٧٤	١.٩٩	٣٨.٠٦	٢.٠٠	*.٧١٩
		عدد	٣٨.٦٤	١.٤٩	٣٨.٩٦	١.٥٠	*.٨١٩
٤	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي - Kizami	عدد	١٨.٦٤	١.٠٠	١٨.٩٦	١.٠١	*.٧٦١
		عدد	١٧.٨٤	١.٠٧	١٨.١٦	١.٠٨	*.٩٧٨
	الركلة الدائرية أورا ماواشي جيرى، ora	عدد	١٣.٣٤	١.١٤	١٣.٦٦	١.١٥	*.٧٦١
		عدد	١٣.٥٤	٠.٧٩	١٣.٨٦	٠.٨٠	*.٧٠٣
٥	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي - Kizami	عدد	٨.٨٤	١.٣٨	٩.١٦	١.٣٩	*.٧٩٠
		عدد	٩.٢٣	١.٠٠	٩.٥٥	١.٠١	*.٧٦١
	الركلة الدائرية أورا ماواشي جيرى، ora	عدد	١٠.٧٨	٢.١٢	١١.١٠	٢.١٣	*.٧٦١
		عدد	١٢.١٥	١.٠٦	١٢.٤٧	١.٠٧	*.٨٢٩
٥	اللكمة الأمامية القصيرة كيزامي زوكي - Kizami	زمن	١٠.٠٤	٠.٨٣	١٠.٣٦	٠.٨٤	*.٦٦٣
		زمن	٩.٨٤	٠.٨٠	١٠.١٦	٠.٨١	*.٦١٧
	الركلة الدائرية أورا ماواشي جيرى، ora	زمن	١٣.٢٤	٠.٩٤	١٣.٥٦	٠.٩٥	*.٩٤١
		زمن	١٣.٩٤	٠.٨٢	١٤.٢٦	٠.٨٣	*.٩٢٩

دال أحصائياً =*

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٧٨

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين كل من درجات عينة البحث في القياس الاول والقياس الثاني حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وهذا يعني ثبات درجات الاختبارات البدنية المهارية عند اعادة تطبيقه في نفس الظروف.

جدول (٦)

معامل الثبات لمتغيرات النشاط الخططي قيد البحث

ن=٢=١٠

م	متغيرات النشاط الخططي	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة "ر"
			س	ع ±	س	ع ±	
١	محور الهجوم	درجة	٤١.٣٠	١.٨٥	٤١.٣٣	١.٨٥	*.٩٥٤
		زمن	١٠٥.٦٥	٢.٥٤	١٠٥.٦٨	٢.٥٤	*.٩١٢
٢	محور الدفاع	درجة	٣٦.٥١	٢.٢٠	٣٦.٥٤	٢.٢٠	*.٩٢٠
		زمن	١٠٣.٢٠	١.٨٠	١٠٣.٢٣	١.٨٠	*.٩٤٢
٣	محور الهجوم المضاد	درجة	٣٨.٢٠	١.٤١	٣٨.٢٣	١.٤١	*.٨٣٢
		زمن	١٠٤.٢٥	١.٣٥	١٠٤.٢٨	١.٣٥	*.٩٠٣

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣٧٨. دال أحصائيا = *

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين كل من درجات عينة البحث في القياس الاول والقياس الثاني حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ وهذا يعني ثبات درجات الاختبارات البدنية المهارية عند اعادة تطبيقه في نفس الظروف.

٥/٢ البرنامج التدريبي المقترح مرفق (١٠):

تم تصميم برنامج يتضمن تدريبات الساكيو لتطوير الصفات البدنية الخاصة ومعرفة تأثيرها فاعلية بعض الخرائط التكتيكية والصفات البدنية الخاصة للاعبين الكوميتيه، واستعان الباحث بالمراجع والدراسات السابقة (١٤) (١٥) (١٨) (١٩) (٢٣) (٢٤) (٢٥) (٢٦) (٢٧) (٢٨) (٣٠) (٣١) (٣٥) (٣٧) (٣٨) (٣٩) (٤٠) (٤٢) (٤٨) (٤٧) (٤٩) لوضع المحتوي الخاص بالبرنامج التدريبي.

١/٥/٢ خطوات بناء البرنامج:

١/١/٥/٢ الهدف من البرنامج: تطوير بعض الخرائط التكتيكية للاعبين الكوميتيه.

٢/١/٥/٢ التخطيط الزمني للبرنامج: تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات أسبوعياً وتراوح زمن الوحدة من (٧٠ ق) الي (١٢٣ ق) وتم تقسيم الوحدة إلى ثلاثة أجزاء

- الإحماء وزمنه (١٥) دقائق: يحتوي على تدريبات لتنشيط وتهيئة الجسم (مرفق ٦)
- الإعداد البدني ويتراوح زمنه (من ٢٠ ق الي ٦٠ ق) دقيقة: تمرينات الساكيو لتطوير الصفات البدنية الخاصة قيد البحث (مرفق ٧).
- الجزي الأساسي ويتراوح زمنه (من ٢٠ ق الي ٦٠ ق) دقيقة: ويهدف الي التدريب على الخرائط التكتيكية قيد البحث (مرفق ٨)
- جزء ختامي (٥) دقائق: يشمل تهدئة الجسم والعودة الي الحالة الطبيعية (مرفق ٩).

جدول (٧)
خصائص البرنامج المقترح

المتغيرات العامة للبرنامج المقترح	الخصائص العامة للبرنامج المقترح
عدد أسابيع التنفيذ للبرنامج المقترح	١٢ اسبوع تدريبي
عدد الوحدات الكلية بالبرنامج	٤٨ وحدة تدريبية
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	٤ وحدات تدريبيه بالأسبوع
أيام التدريب الأسبوعية	الاحد – الثلاثاء-الخميس-الجمعة
مدة تطبيق الوحدة التدريبية	زمن الوحدة التدريبية يتراوح من (٧٠ ق الي ١٢٣ ق)

جدول (٨)
أيام التدريب لمجموعة البحث

عدد أيام الراحة	مرات التدريب	أيام التدريب خلال الأسبوع						المجموعة	
		الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد		
٣	٤	٨: ٦	٨: ٦	راحة	٨: ٦	راحة	٨: ٦	راحة	التجريبية

٦/٢ القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية.
تم إجراء القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٧/٢٨ م الي يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٧/٢٥ م

٧/٢ تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج المقترح مرفق (١٥) لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا زمن الوحدة (٧٠ ق الي ١٢٣ ق) في الفترة من الاحد ال موافق ٢٠٢١/٧/١ م الي يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/١٠/٢٢ م.

٨/٢ القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث بنفس ترتيب إجراء القياسات البعدية في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢١/١٠/٢٣ م الي الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١٠/٢٦ م.

٩/٢ المعالجات الإحصائية: -

تم تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وهي:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت".

٠/٣ عرض ومناقشة النتائج:

١/٣ عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في فاعلية اداء بعض الخرائط التكتيكية
جدول(٩)

الفروق بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث في فاعلية اداء بعض الخرائط التكتيكية

ن=١٥

رقم	المحور	متغيرات النشاط الخططي	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
				س	ع ±	س	ع ±	
١	محور الهجوم	درجة محور الهجوم	درجة	٢٦.٣٤	١.٩٩	٣٩.٤٠	٢.٩٥	*١٢.١٧
		زمن محور الهجوم	زمن	١٦٥.٩٤	٢٣.٩٤	١٠٩.٣٧	١٧.٧٤	*٦.٣٠
		زمن محور الهجوم	درجة	٦٧.٢٧	٢.٨٥	٨٤.٧١	٣.٨٢	*١٢.١٤
٤	محور الدفاع	درجة محور الدفاع	درجة	٢٥.٥٩	٢.٤٤	٣٩.٧٧	٤.٣٥	*٩.٤٣
		زمن محور الدفاع	زمن	١٦٥.٠٤	١٧.٦٩	١١٠.١٦	١٥.٤٠	*٧.٧٦
		زمن محور الدفاع	درجة	٦٧.٤٠	٢.١٥	٨٤.٠٢	٤.٢٧	*١١.٥٣
٧	محور الهجوم المضاد	درجة محور الهجوم المضاد	درجة	٢٤.٨٤	٢.٢٩	٤٢.٠٢	٢.٧٨	*١٥.٨٢
		زمن محور الهجوم المضاد	زمن	١٥٦.٦٤	٢٤.١٣	١١٢.٢٥	١٢.٦٢	*٥.٤١
		زمن محور الهجوم المضاد	درجة	٦٧.٩٠	٢.٦١	٨٥.٠٨	٢.٧٥	*١٢.١٧

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢



شكل (١) الفروق بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث في أداء بعض الخرائط التكتيكية

يتضح من جدول (٩) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي عند مستوى (٠,٠٥) في اختبار فعالية أداء بعض الخرائط التكتيكية قيد البحث.

كما يتضح ان هناك تحسن في فعالية أداء بعض الخرائط التكتيكية لمحور الهجوم والدفاع والهجوم المضاد فيتضح ان محور الهجوم كان متوسط القياس القبلي لدرجة محور الهجوم ٢٦.٣٤ درجة بينما كان متوسط القياس البعدي ٣٩.٤٠ درجة كما كان زمن محور الهجوم ١٦٥.٩٤ ثانية للقياس القبلي و ١٠٩.٣٧ ثانية للقياس البعدي، كما كان متوسط القياس القبلي لدرجة زمن محور الهجوم ٦٧.٢٧ درجة و ٨٤.٧١ درجة للقياس البعدي وهذا التحسن يشير الي تقدم مجموعة البحث في الاختيار في فعالية الخرائط التكتيكية لمحور الهجوم لمجموعة البحث نتيجة التدريب علي الخرائط التكتيكية داخل البرنامج التدريبي .

كما اتضح ان محور الدفاع كان متوسط القياس القبلي لدرجة محور الدفاع ٢٥.٥٩ درجة بينما كان متوسط القياس البعدي ٣٩.٧٧ درجة كما كان زمن محور الدفاع ١٦٥.٤ ثانية للقياس القبلي و ١١٠.١٦ ثانية للقياس البعدي، كما كان متوسط القياس القبلي لدرجة زمن محور الدفاع ٦٧.٤٠ درجة و ٨٤.٠٢ درجة للقياس البعدي وهذا التحسن يشير الي تقدم مجموعة البحث في الاختيار في فعالية الخرائط التكتيكية لمحور الدفاع لمجموعة البحث نتيجة التدريب على الخرائط التكتيكية داخل البرنامج التدريبي.

بينما اتضح ان متوسط القياس القبلي لدرجة محور الهجوم المضاد ٢٤.٨٤٩ درجة بينما كان متوسط القياس البعدي ٤٢.٠٢ درجة كما كان زمن محور الهجوم المضاد ١٥٦.٦٤ ثانية للقياس القبلي و ١٢٢.٢٥ ثانية للقياس البعدي، كما كان متوسط القياس القبلي لدرجة زمن محور الهجوم المضاد ٦٧.٩٠ درجة و ٨٥.٠٨ درجة للقياس البعدي وهذا التحسن يشير الي تقدم مجموعة البحث في الاختيار في فعالية الخرائط التكتيكية لمحور الهجوم المضاد لمجموعة البحث نتيجة التدريب على الخرائط التكتيكية داخل البرنامج التدريبي.

وهكذا نجد أن خلال التخطيط للتمرينات الأدائية الخاصة لمحور الهجوم ومحور الدفاع ومحور الهجوم المضاد ، قد حققت تأثير ايجابي خلال اختبار الفعالية الخطية للاعب الكوميتيه ويرجع ذلك الي طبيعة التدريبات الخاصة للمواقف الخطية واختيار اللاعب للحلول المتاحة خلال أدائه بالمباراة ، بالإضافة الي التدريبات التخصصية في اختيار التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء المهارى داخل المباريات والفردية في التقنين والتنفيذ لها بالمحطات التدريبية بالوحدة التدريبية وهكذا نجد ان البرنامج المقترح قد اثر في تحسن فعالية النشاط الخطي من خلال الخرائط التكتيكية التي تم

تدريب اللاعبين عليها من خلال المحطات التدريبية المقننة بصورة فردية وتتمتع بالخصوصية في التنفيذ والاختيار وفقا لمواقف اللعب وذلك خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، بالإضافة الي توزيع الحمل التدريبي للاعبين بخصوصية وفردية ، قد انعكس علي تقبل اللاعب الي الحمل التدريبي اليومي بشكل افضل ومحتوياته ، كما ان محتويات الخرائط التكتيكية قد ساهمت بشكل ايجابي في أداء اللاعب الخططي وترشيد استخدام متغيرات النشاط الخططي المتعددة ، وهذا انعكس علي ايجابية الأداء الدفاعي والهجومى للاعب وتوافق مع زيادة فعالية الأداء خلال الفترة الزمنية للمباراة ككل . ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل احمد محمود إبراهيم (٢٠١٦م) (١١) محمد عبد الرحمن علي (٢٠١٣م) (٣٥) حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٥م) (١٥) ولاء حمدي فرغلي (٢٠١٦م) (٤٩) ، محمود صابر شفيق (٢٠١٨م) (٣٧) ، هيثم أحمد إبراهيم (٢٠٢٠م) (٤٦) أسماء محمد السيد (٢٠٢١م) (١٣) ، ايمان عسكر احمد (٢٠٢٠م) (١٤)

ويعزو الباحث التقدم في القياس البعدي لمجموعة البحث الي تطبيق البرنامج التدريبي المتبع باستخدام تدريبات الساكيو بهدف تنمية القدرات البدنية المهارية الخاصة للاعبى الكوميتيه الذي كان له تأثير إيجابي في فعالية بعض الخرائط التكتيكية للاعبى الكوميتيه.

كما يرجع الباحث التقدم في القياس البعدي لمجموعة البحث الي تطبيق البرنامج التدريبي المتبع باستخدام الخرائط التكتيكية الذي اشتمل على عدد من المحاور (الدفاع - الهجوم - الهجوم المضاد) والتي بلغت زمن تطويرها (٢٠٠ دقيقة) التي تهدف الي تطوير بعض الاداءات المهارية ومواقف اللعب الذي عكس بدوره التحسن في فعالية بعض الخرائط التكتيكية للاعبى الكوميتيه.

ويتفق ذلك أيضا مع ما اشار اليه كل أحمد المهدي حسن (٢٠٠٥م) (٢) ، أحمد محمد عبد القادر (٢٠٠٥م) (٨) ، محمد عبد الرحمن علي (٢٠١٣م) (٣٥) حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٥م) (١٥) وأحمد محمود إبراهيم (٢٠١٦م) (١١) لاء حمدي فرغلي (٢٠١٦م) (٤٩) ، محمود صابر شفيق (٢٠١٨م) (٣٧) ، رانيا محمد عبد الجواد (٢٠١٨م) (١٨) ، طه احمد رشاد شلبي (٢٠١٩م) (٢٣) ، هيثم أحمد إبراهيم (٢٠٢٠م) (٤٦) ايمان عسكر احمد (٢٠٢٠م) (١٤) ، أسماء محمد السيد (٢٠٢١م) (١٣) ، في أنه يجب مراعاة التكامل والتوازن في استخدام المهارات المختلفة في الكاراتيه والتنوع في الأساليب الخططية ما بين الهجوم والهجوم المضاد والدفاع.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة أحمد المهدي حسن (٢٠٠٥م) (٢) ، أحمد محمد عبد القادر (٢٠٠٥م) (٨) ، محمد عبد الرحمن علي (٢٠١٣م) (٣٥) ، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٥م) (١٥) وأحمد محمود إبراهيم (٢٠١٦م) (١١) لاء حمدي فرغلي (٢٠١٦م) (٤٩) ، محمود صابر شفيق (٢٠١٨م) (٣٧) ، رانيا محمد عبد الجواد (٢٠١٨م) (١٨) ، طه احمد رشاد شلبي

(٢٠١٩م) (٢٣)، هيثم أحمد إبراهيم (٢٠٢٠م) (٤٦) ايمان عسكر احمد (٢٠٢٠م) (١٤)، أسماء
محمد السيد (٢٠٢١م) (١٣)، شيماء عبد الكريم (٢٠٢١م) (١٩)، عبد الحميد محمد عبد الحميد
(٢٠٢١م) (٢٤)، عصام محمد محمد (٢٠٢١م) (٢٦) ان التدريبات المشابهة للأداء تساعد في تطوير
القدرات البدنية المهارية وفعالية بعض الاداءات الخططية للاعبين الكوميتية.

كما يتفق ذلك مع دراسة كل من أوبست ديسون **Obest disown** (٢٠٠٧م) (٢٨)،
وويسرمان **Wasserman** (٢٠٠٨م) (٢٩)، وهشام حجازي واحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م)
(٢٧)، محمود أحمد عبد الدايم (٢٠١٣)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٥م) (١٤)، حسين
حجازي عبد الحميد (٢٠١٩م) (١٧)، أسماء محمد السيد (٢٠٢١م) (١٣) في صلاحية اختبار
الأداء الخططي في قياس القدرة على التفكير الخططي للاعبين والتوصل إلى أهم المهارات الدفاعية
والهجومية وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي " أنه توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياس
القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي عند مستوي معنوية ٠.٠٥
في فعالية بعض الخرائط التكتيكية للاعبين الكوميتية"

٢/٣ عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني: يوجد تأثير إيجابي لتدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

جدول (١٠)

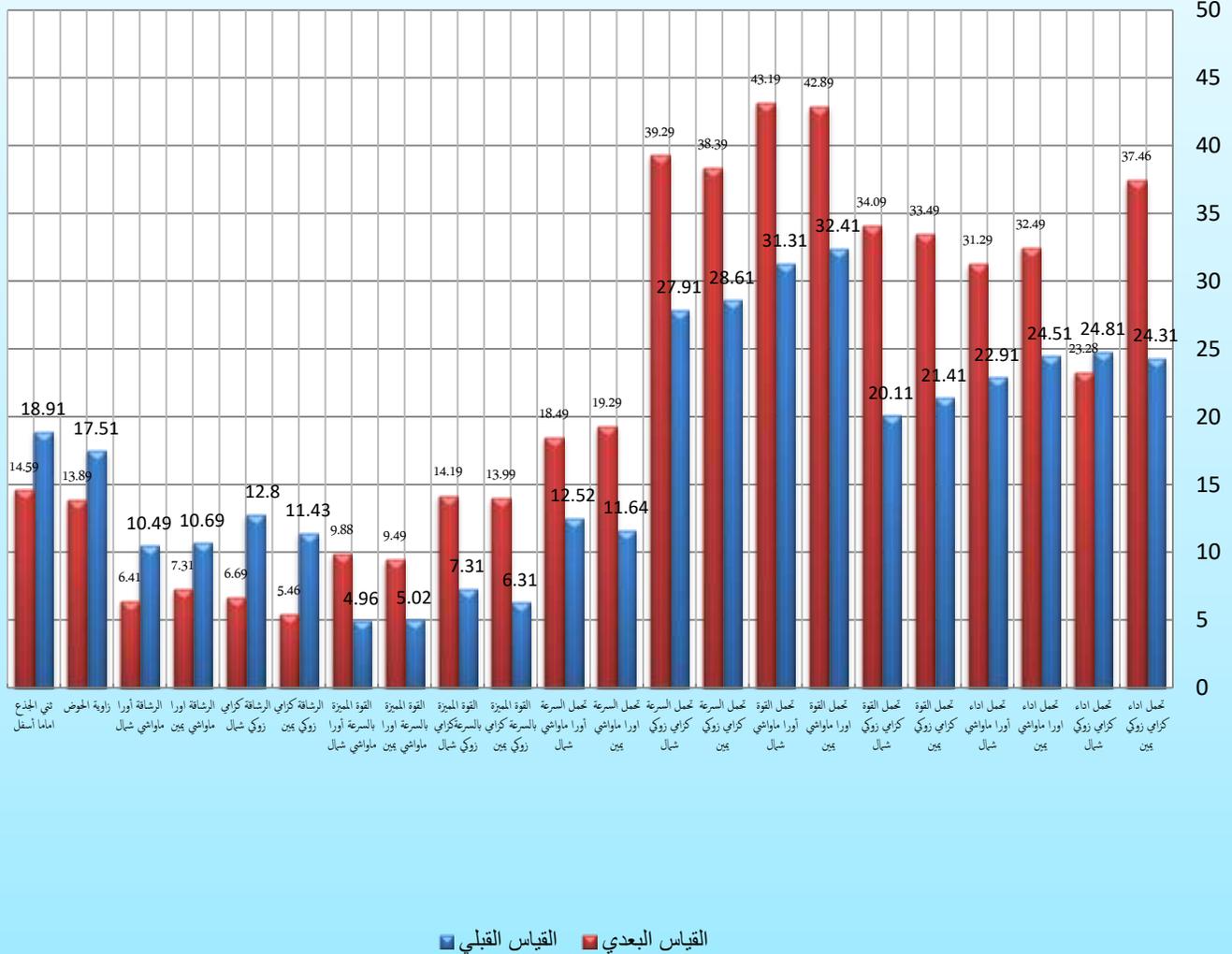
عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٥

الاختبارات	الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	
				ع ±	س	ع ±	س			
الاختبارات البدنية	تحمل الاداء	اللكمة الأمامية القصيرة Kizami كيزامي زوكي Zuki (٥٠ث)	يمين	عدد	٢٤.٣١	١.٧١	٣٧.٤٦	١.٨١	٣.١٥	*٤.٢٠
			شمال	عدد	٢٤.٨١	٢.٣٧	٢٣.٢٨	٢.٥٥	١.٥٣	*١.٤٦
	تحمل القوة	الركلة الدائرية أورا مواشي ora Mawashi - جيري، Geri (٦٠)	يمين	عدد	٢٤.٥١	٢.٨٨	٣٢.٤٩	١.٨٤	٧.٩٨	*٧.٧٥
			شمال	عدد	٢٢.٩١	٢.٥٧	٣١.٢٩	٤.٢٤	١٠.٣٨	*٦.٩٤
الاختبارات البدنية	تحمل القوة	اللكمة الأمامية القصيرة Kizami كيزامي زوكي Zuki (٤٥ث)	يمين	عدد	٢١.٤١	٢.٣١	٣٣.٤٩	٢.٧٨	١٢.٠٨	*١١.٠٨
			شمال	عدد	٢٠.١١	٢.٤٢	٣٤.٠٩	٢.٢٤	١٣.٩٨	*١٤.٠٦
	تحمل السرعة	الركلة الدائرية أورا مواشي ora Mawashi جيري، Geri (٤٥)	يمين	عدد	٣٢.٤١	٢.٤٧	٤٢.٨٩	٢.١٠	١٠.٤٨	*١٠.٧٢
			شمال	عدد	٣١.٣١	١.٨٧	٤٣.١٩	٢.٢٩	١١.٨٨	*١٣.٣٣
الاختبارات البدنية	تحمل السرعة	اللكمة الأمامية القصيرة Kizami - كيزامي زوكي Zuki (٢٠ث)	يمين	عدد	٢٨.٦١	٢.٩٢	٣٨.٣٩	١.٦٥	٩.٧٨	*٩.٦٧
			شمال	عدد	٢٧.٩١	٢.٤٢	٣٩.٢٩	٢.٥٨	١١.٣٨	*١٠.٦٧
	القوة المميزة بالسرعة	الركلة الدائرية أورا مواشي ora Mawashi جيري، Geri (١٥ث)	يمين	عدد	١١.٦٤	١.٩٣	١٩.٢٩	٢.٥٥	٧.٦٥	*٧.٩٣
			شمال	عدد	١٢.٥٢	٢.٠٠	١٨.٤٩	٢.٦٦	٥.٩٧	*٥.٩٤
الاختبارات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	اللكمة الأمامية القصيرة Kizami - كيزامي زوكي Zuki (١٠ث)	يمين	عدد	٦.٣١	٢.٠٧	١٣.٩٩	١.٩٦	٧.٦٨	*٨.٩٣
			شمال	عدد	٧.٣١	١.٧٢	١٤.١٩	١.٩٦	٦.٨٨	*٨.٧٥
	الرشاقة	الركلة الدائرية أورا مواشي ora Mawashi جيري، Geri (١٥ث)	يمين	عدد	٥.٠٢	٢.٣١	٩.٤٩	٢.٧٨	٤.٤٧	*٤.١٠
			شمال	عدد	٤.٩٦	١.٩٣	٩.٨٨	٢.٦٦	٤.٩٢	*٤.٩٦
الاختبارات البدنية	الرشاقة	اللكمة الأمامية القصيرة Kizami - كيزامي زوكي Zuki (٨مرات في أقل زمن)	يمين	ث	١١.٤٣	١.٩٦	٥.٤٦	٣.٠٥	٥.٩٧	*٥.٤٦
			شمال	ث	١٢.٨٠	١.٦٥	٦.٦٩	١.٩٩	٦.١١	*٧.٨٤
	المرونة	زاوية الحوض	يمين	ث	١٠.٦٩	١.٦٢	٧.٣١	١.٧٦	٣.٥٩	*٤.٦٨
			شمال	ث	١٠.٤٩	١.٦٥	٦.٤١	١.٧٣	٤.٠٨	*٥.٦٦
المرونة	ثنثي الجذع اماما اسفل	يمين	سم	١٧.٥١	١.٨٧	١٣.٨٩	١.٦٦	٣.٦٢	*٤.٨٠	
		شمال	سم	١٨.٩١	١.٧٥	١٤.٥٩	٢.١٣	٤.٣٢	*٥.١٩	

دال إحصائيا = *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢



شكل (٢) نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث يتضح من جدول (١٠) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة البعديّة لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

وباستعراض نتائج جدول (١٠) وشكل (٢) نجد أن متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل الاداء لمهارة (كرامي زوكي) (٢٤.٣١ عدة يمين و ٢٤.٨١ عدة شمال) ، (٣٧.٤٦ عدة يمين و ٢٣.٢٨ عدة شمال) للقياس البعدي ، والقياس القبلي لاختبار تحمل الاداء لمهارة (أورا مواشي جيري) (٢٤.٥١ عدة يمين و ٢٢.٩١ عدة شمال) والقياس البعدي (٣٢.٤٩ عدة يمين و ٣١.٢٩ عدة شمال) ، كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل القوة لمهارة (كرامي زوكي) (٢١.٤١ عدة يمين و ٢٠.١١ عدة شمال) ، (٣٣.٤٩ عدة يمين و ٣٤.٠٩ عدة شمال) للقياس البعدي ،

والقياس القبلي لاختبار تحمل القوة لمهارة (أورا مواشي جيري) (٣٢.٤١ عدة يمين و ٣١.٣١ عدة شمال) والقياس البعدي (٤٢.٨٩ عدة يمين و ٤٣.١٩ عدة شمال).

كما يتضح من نتائج جدول (١٠) وشكل (٢) أن متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل السرعة لمهارة (كزامي زوكي) (٢٨.٦١ عدة يمين و ٢٧.٩١ عدة شمال) ، (٣٨.٣٩ عدة يمين و ٣٩.٢٩ عدة شمال) للقياس البعدي ، والقياس القبلي لاختبار تحمل السرعة لمهارة (أورا مواشي جيري) (١١.٦٤ عدة يمين و ١٢.٥٢ عدة شمال) والقياس البعدي (١٩.٢٩ عدة يمين و ١٨.٤٩ عدة شمال)، كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة (كزامي زوكي) (٦.٣١ عدة يمين و ٧.٣١ عدة شمال) ، (١٣.٩٩ عدة يمين و ١٤.١٩ عدة شمال) للقياس البعدي ، والقياس القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة (أورا مواشي جيري) (٥.٠٢ عدة يمين و ٤.٩٦ عدة شمال) والقياس البعدي (٩.٤٩ عدة يمين و ٩.٨٨ عدة شمال).

كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار الرشاقة لمهارة (كزامي زوكي) (١١.٤٣ ث يمين و ١٢.٨٠ ث شمال)، (٥.٤٦ ث يمين و ٦.٦٩ ث شمال) للقياس البعدي، والقياس القبلي لاختبار الرشاقة لمهارة (أورا مواشي جيري) (١٠.٦٩ ث يمين و ١٠.٤٩ ث شمال) والقياس البعدي (٧.٣١ ث يمين و ٦.٤١ ث شمال)، وكان متوسط القياس القبلي لاختبار المرونة (زاوية الحوض) للقياس القبلي (١٧.٥١ سم) و(١٣.٨٩ سم) للقياس البعدي، واختبار المرونة (ثني الجذع اماما أسفل) كان متوسط القياس القبلي (١٨.٩١ سم) و (١٤.٥٩ سم) للقياس البعدي

ويعزوا الباحث الفروق الدالة إحصائيا في متغيرات البحث البدنية الي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي الذي يحتوي على تدريبات الساكيو والموجهة لتطوير الصفات البدنية الخاصة قيد البحث والتي تتناسب إمكانات وقدرات عينة البحث حيث تضمن البرنامج أنشطة المتنوعة والمختلفة المناسبة لهم، كما صمم الباحث مجموعة من التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء والتي تساعد بشكل كبير في تنمية الصفات البدنية قيد البحث كما تم استخدام المواقف الخطئية قيد البحث في تطوير الجانب البدني الخاص قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه نيفين حسين محمود (٢٠١٦م) (٤٠) ، أحمد عاصم عثمان (٢٠١٧م) (٥) ، رانيا محمد عبد الجواد (٢٠١٨م) (١٨) ، هيثم أحمد ابراهيم (٢٠١٨م) (٤٦) مروة حسين عيد (٢٠١٩م) (٣٨) طه احمد رشاد شلبي (٢٠١٩م) (٢٣) ، همت

عزت كمال (٢٠٢٠م) (٤٥) علاء حسني محمد (٢٠٢٠م) (٢٧)، ايمان عسكر أحمد (٢٠٢٠م) (١٤)، مي عاصم محمد (٢٠٢٠م) (٣٩)، فاطمة صلاح جمعة (٢٠٢٠م) (٣٠) عبد الحميد محمد عبد الحميد (٢٠٢١م) (٢٤)، عصام محمد محمد (٢٠٢١م) (٢٦)، شيماء عبد الكريم علي (٢٠٢١م) (١٩) أن تدريبات الساكيو التي تضمنها البرنامج التدريبي تساعد بشكل أساسي في تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة للنشاط الرياضي الممارس وتساهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بالأداءات المهارية والخطوية قيد البحث.

كما تتفق مع نتائج كل صفاء صالح حسين (٢٠٠١م) (٢١)، أحمد جمعة عواد (٢٠٠٥م) (٣)، عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠١١م) (٢٨) عمرو عبد العظيم إبراهيم (٢٠١٣م) (٢٩)، صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٣م) (٢٠)، احمد عمر الفاروق الشيخ (٢٠١٦م) (٦) حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٧م) (١٦) ، هشام حجازي عبد الحميد (٢٠١٨م) (٥٠)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩م) (١٧) ، همت عزت كمال (٢٠٢٠م) (٤٧)، علاء حسني محمد (٢٠٢٠م) (٢٧)، ايمان عسكر أحمد (٢٠٢٠م) (١٤)، فاطمة صلاح جمعة (٢٠٢٠م) (٣٠)، مي عاصم محمد (٢٠٢٠م) (٣٩) عبد الحميد محمد عبد الحميد (٢٠٢١م) (٢٤) علي أن البرامج التدريبية المقننة يؤدي الي تطوير الصفات البدنية الخاصة وبالتالي التحسن في الاداء المهارى قيد البحث.

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أحمد المهدي حسن (٢٠٠٥م) (٢) ، أحمد سمير (٢٠١٤م) (٤)، أحمد عمر فاروق (٢٠١٦م) (٦)، عصام حسين صقر (٢٠١٦م) (٢٥) ، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٥م) (١٥) ، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٧م) (١٦) مروة حسين عيد (٢٠١٩م) (٢٩) طه احمد رشاد شلبي (٢٠١٩م) (٢٠) همت عزت كمال (٢٠٢٠م) (٤٧)، علاء حسني محمد (٢٠٢٠م) (٢٧)، ايمان عسكر أحمد (٢٠٢٠م) (١٤)، مي عاصم محمد (٢٠٢٠م) (٣٩) عبد الحميد محمد عبد الحميد (٢٠٢١م) (٢٤) ، محمد البيلى البيلى (٢٠٢١م) (٣١) حيث أكدت جميع نتائج دراساتهم علي وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي " توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في مستوى أداء بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث للاعبى الكوميتيه.

١٠/٤ الاستنتاجات والتوصيات:

١/٤ الاستنتاجات

في حدود أهداف وفروض الدراسة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد البحث توصلت الباحثة الي الاستنتاجات التالية:

- ✓ أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو تأثيرا إيجابيا وذو دلالة إحصائية في تنمية الصفات البدنية الخاصة للاعبي الكوميتيه.
- ✓ أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو تأثيرا إيجابيا وذو دلالة إحصائية في فعالية الخرائط التكتيكية للاعبي الكوميتيه.
- ✓ أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو تأثيرا إيجابيا وذو دلالة إحصائية في فاعلية الاداء للاعبي الكوميتيه.

٢/٤ التوصيات:

في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج وفي حدود عينة البحث فان الباحث يوصي بما يلي:

- ✓ استخدام تدريبات الساكيو لتطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه (كاتا - كوميتيه).
- ✓ استخدام البرنامج المقترح لما له من اهمية في تطوير الخرائط التكتيكية للاعبي الكوميتيه.
- ✓ استخدام البرنامج المقترح لتحسين المهارات المتنوعة للاعبي الكوميتيه.
- ✓ تطبيق التدريبات المهارية المقترحة للارتقاء بمستوي الأداء الفني للاعبي الكوميتيه.
- ✓ استخدام الاختبار الإلكتروني لقياس فعالية الخرائط التكتيكية للاعبي الكوميتيه.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة في المسابقات المختلفة (كاتا وكوميتيه).

٠/٥ قائمة المراجع:

١/٥ : المراجع العربية:

١. إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس والتقويم في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠م
٢. أحمد المهدي حسن : تأثير التدريبات النوعية علي معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه (٨ : ١٠) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ٢٠٠٥ م.
٣. أحمد جمعة عواد : كاتا الهيان في رياضة الكاراتيه ، مجلة التربية للبحوث التربوية والاجتماعية ، العدد ١٥١ ، الجزء ٣ ، كلية التربية جامعة الازهر ، ٢٠١٢م.
٤. أحمد سمير يوسف عبد العزيز : فاعلية تدريبات نوعية بدلالة متغيرات بيوميكانيكية والنشاط الكهربائي العضلي في مستوى انجاز جمل حركية للاعبين الكاتا في الكاراتيه ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠١٤م.
٥. أحمد عاصم عثمان محمد : تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق (saq) علي تطوير اداء مجموعات (الناجي نوكاتا) لدي لاعبي رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بنها ٢٠١٧م
٦. أحمد عمر الفاروق الشيخ : تدريبات مقترحة لتحسين أداء الوقفات STANCES كأحد معايير التقييم في القانون الدولي وتأثيرها علي مستوى أداء ناشئي الجملة الحركية الكاتا KATA برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٧٨ ، الجزء الأول ، سبتمبر ٢٠١٦م.
٧. أحمد عمر الفاروق الشيخ : برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره علي مستوى أداء بعض الجمل الحركية كاتا KATA برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٧٨ ، الجزء الأول ، سبتمبر ٢٠١٦م.
٨. أحمد محمد عبد القادر : تأثير استخدام الأسلوب المتباين علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه ،المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،العدد ١٠ ، يونيو ٢٠٠٥م.

٩. أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، الإسكندرية ، دار منشأة المعارف ٢٠٠٥م
١٠. أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١١م.
١١. أحمد محمود إبراهيم : أحمد محمود ابراهيم : اثر استخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد المنافس علي مستوي بعض محددات التصرف الهجومي المضاد للاعبين الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، المؤتمر العلمي الدولي السابع ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠١٦ .
١٢. أحمد يوسف عبد الرحمن : بيو ميكانيكية أداء الركلة الدائرية العكسية كمؤشر للتدريبات النوعية في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بنها ، ٢٠٠٧م.
١٣. أسماء محمد السيد : بناء اختبار معرفي الكتروني في الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، نوفمبر ٢٠٢١م.
١٤. ايمان عسكر احمد : تأثير تدريبات الساكوي على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوي أداء الكاتا لدى الأشبال في رياضة الجودو المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ،عدد (٨٨) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان ٢٠٢٠م
١٥. حسين حجازي عبد الحميد : تأثير تدريبات تحمل الأداء علي فعالية بعض الاداءات الخطئية للاعبين الكوميتية، رساله دكتوراه منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١٥م.
١٦. حسين حجازي عبد الحميد : تأثير تدريبات خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية للمبتدئين في الكاراتيه ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ،العدد ٢ ، كلية التربية الرياضية - جامعة العريش ، أكتوبر ٢٠١٧م

١٧. حسين حجازي عبد الحميد : تأثير تدريبات مشابهه لطبيعة الاداء علي مستوى أداء الهيكل البنائي للكاتا الاولي وبعض الصفات البدنية للأطفال المدمجين برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، عدد(يونيه) جزء (٨) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان ، ٢٠١٩/١٢/٥ م
١٨. رانيا محمد عبد الجواد : (فاعلية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل وبعض أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة علوم الرياضة - كلية التربية الرياضية جامعة المنيا المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان، ٢٠١٨ م
١٩. شيماء عبد الكريم علي : تأثير تدريبات الساكيو على مستوى الأداء المهارى لبعض الركلات للاعبين التايكوندو المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين مجلد ٢٧ عدد ٦ ، ٢٠٢١ م
٢٠. صالح عبد القادر عتريس : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن الحركي (الحركي والثابت) علي مستوى الأداء المهارى للجلمة الحركية (انبي)لناشئي رياضة الكاراتيه ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد ٣٧، جزء ٣ ، ٢٠١٣ م
٢١. صفاء صالح حسين : فعالية التدريب بمقاومات مختلفة في الوسط المائي علي مستوى الأداء البدني والمهارى لدي لاعبات الكاراتيه (درجة اولي)، مجلة بحوث التربية الشاملة ، مجلد ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١ م
٢٢. طارق فاروق عبد الصمد : التحليل الكيفي والكمي لأخطاء الأداء الفني لأكثر المهارات شيوعا في مجموعة الهيان في رياضة الكاراتيه ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة ، عدد ٢١ ، جزء ٣ ، نوفمبر ٢٠٠٥ م.
٢٣. طه احمد رشاد شلبي : تأثير تدريبات الساكيو علي مستوى الاداء المهارى لناشئي الكاراتيه ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ٢٠١٩ م
٢٤. عبد الحميد محمد عبد الحميد : تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء لدى الملاكمين مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية جامعة بني سويف - كلية التربية الرياضية مجلد (٤) عدد(٨) ٢٠٢١ م.

٢٥. عصام حسين صقر : تأثير تنمية التوازن العضلي علي مستوي الاداءات الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد ٧٦ ، ٢٠١٦م.
٢٦. عصام محمد محمد : تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S. A. Q) على فعالية الأداءات الهجومية المختلطة وتحركات القدمين للاعبين الكوميتيه المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنات ، عدد ٩٢ ، ٢٠٢١م
٢٧. علاء حسني محمد : تأثير تدريبات الساكيو "S. A. Q" على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبات الكوميتيه في ضوء تعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنات ، عدد ٨٨ ، ٢٠٢٠م
٢٨. عماد عبد الفتاح السرسري : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبين الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١١م.
٢٩. عمرو عبد العظيم إبراهيم : برنامج تمرينات نوعية في ضوء التحليل الكيفي للكاتا وتأثيره علي مستوي أداء ناشئي الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠١٣م.
٣٠. فاطمة صلاح جمعة : تأثير تدريبات الساكيو "S.A.Q" على رشاقة رد الفعل وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض الركلات لدى ناشئي التايكوندو مجلة بحوث التربية الشاملة كلية التربية الرياضية للبنات جامعه الزقازيق عدد ٢ ، ٢٠٢٠م
٣١. محمد البيلي البيلي : تأثير تنمية القدرات الحركية الخاصة على زيادة فعالية الأداء الخططي في مرحلة الأتوشي براكو من المباراة للاعبين الكوميتيه المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنات ، فبراير ٢٠٢١م
٣٢. محمد السيد خليل : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات بالمنصورة ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢م.
٣٣. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط ٣ ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٤م.
٣٤. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط ٣ ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٣م.

٣٥. محمد عبد الرحمن علي : تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علي مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخططي للاعبين الكوميتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٣
٣٦. محمد مرسل حمد ارياب، هشام حجازي عبد الحميد : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه، مطبعة بلال بالمنصورة ، ٢٠١٠م.
٣٧. محمود صابر شفيق : تأثير تدريبات المنافسة على فاعلية الأداء الخططي للاعبين الكوميتيه برياضة الكاراتيه المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية عدد ٣٣ ، ٢٠١٨م
٣٨. مروة حسين عيد : تأثير تدريبات السايكو علي سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوي الاداء المهاري لدي لاعبات الكاراتيه ،مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط الاصدار ٤٨ ، رقم ٢ ، مارس - ٢٠١٩ .
٣٩. مي عاصم محمد : تأثير استخدام تدريبات السايكو على تطوير بعض المواقف الهجومية المختلفة لدي لاعبي الجودو المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان عدد (٨٩) ٢٠٢٠م
٤٠. نيفين حسين محمود : تأثير تدريبات Speed Agility Quickness (S.A.Q) على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدي لفتيات رياضة الجودو المؤتمر العلمي الدولي السابع المرأة والرياضة رهانات وتحديات جامعة بوضياف الجزائر المسيلة المؤتمر العلمي الدولي السابع المرأة والرياضة رهانات وتحديات جامعة بوضياف الجزائر المسيلة ٢٠١٦م
٤١. وائل فوزي إبراهيم : تأثير تطوير بعض الادراكات الحس حركية الخاصة علي فعالية أداء بعض اللكمات والركلات وعلاقتها بنتائج المباريات لدي ناشئي الكاراتيه مرحلة من ٨ : ١٠ سنوات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٦م.
٤٢. ولاء حمد فرغلي : تأثير تدريبات خاصة للارتكاز المعاكس كسلوك خططي ضد المنافس على بعض محددات التصرف الهجومي للاعبين "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه المؤتمر العلمي الدولي السابع: التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠١٦م
٤٣. وجدي مصطفى الفاتح : الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، ط ١ ، المؤسسة العربية

للعلوم والثقافة ، القاهرة ، ٢٠١٤م.

تأثير تمارين نوعية خاصة علي مستوي الأداء المهارى لناشئات الكاتا في

٤٤ . ياسمين محمد احمد واخرون : رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، عدد ٣٣ ، سبتمبر ٢٠١٤م.

تمارين خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي وتأثيرها علي الأداء الفني لبعض

٤٥ . هشام حجازي عبد الحميد : الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين في الكاراتيه المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد ٣٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، نوفمبر 2018م.

بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الحركية الأساسية للأطفال من (٦-٩) سنوات

٤٦ . همت عزت كمال عبد اللطيف : بدلالة المؤشرات البيو ميكانيكية، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠١٥م.

تأثير تدريبات الساكيو علي مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية

٤٧ . همت عزت كمال عبد اللطيف : لناشئي الكاراتيه المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان عدد (٢٥) جزء (٢٥) ٢٦/٥/٢٠٢٠م

فاعلية الهجوم المضاد المقابل على الأداء الخططي لدى ناشئي رياضة الكاراتيه

٤٨ . هيثم أحمد ابراهيم : المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين مجلد ٢٥ عدد ١ ، ٢٠٢٠م

تأثير تدريبات الساكيو Speed Agility Quickness S. A. Q للارتقاء

٤٩ . هيثم أحمد ابراهيم : بالجمل الحركية المركبة للاعبين المصارعة الرومانية المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين مجلد ٢١ عدد ١ ، ٢٠١٨م

- 50- Ahmed. M. Ebrahim The contribution of some of the determinants of tactical maps as indicators of increasing the effectiveness of Activity offensive to the players under the weight of "75 kg" Competition actual fighting "kumite" the sport of karate International Journal of Sports Sciences And Arts , 2015 ;1 (303) : 44 – 56
- 51- Dan Bradley Step py step karate skills ,hamlynco ,Hong Kong m1988. Effect of saq training and plyometric training on speed
- 52- Velmurgan G among college men kabaddi players ,Indian journal off applied research ,volum :3,issue11,43
- 53- Mario Jovanovich Effects of speed , agility, quickness training method on power performance in elite soccer players , journal of strength and conditioning research 25(5)/1285-1292
- 54- Nakayama,m Dynamic karate kodansha, inter national ,ltd, Tokyo 1996
- 55- remcopolman Effect of saq training and small-side games on neuromuscular functioning in untrained subjects, international journal of sport physiology and performance ,4 ,494 -505

٣/٤ الشبكة الدولية للمعلومات

56- www.prof-dr-ahmedibrahim.com , p 3-5 , 2016 .

57- <https://wkf.net/pdf/rules.2016>