



تأثير استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه

د/ فاطمة محمود أحمد عبد العال¹

المقدمة ومشكلة البحث :

التدريب الرياضي هو عملية منهجية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية وهو عملية شاملة تتطلب توازناً دقيقاً بين الجوانب البدنية والفنية والنفسية للرياضي من خلال التدريب المنهجي والمتكامل، يمكن للرياضيين تحسين أدائهم والوصول إلى مستويات عالية من النجاح في رياضاتهم.

فعلم التدريب الرياضي من أهم الركائز التي تساهم في الارتقاء بالقدرات التوافقية التي يركز عليها الأداء المهاري حيث يرتبط التقدم بالمستوى المهاري بمدى التقدم بمستوى القدرات الخاصة بهذه المسابقة وفي نفس الوقت تجنب المجموعات العضلية غير المشتركة ليصبح الأداء أكثر سهولة وانسيابية وإتقان، ويهتم التدريب الرياضي بمحاولة الوصول إلى تحقيق الأداء الأمثل وخاصة للحركات والمهارات المركبة. (٢: ٥٥)

ويذكر محمد جابر بريقع، ايهاب فوزي البديوي: (٢٠٠٥) أن التخطيط للتدريب في مجال البراعم والناشئين أصبح وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي الى التقدم في مستوى البراعم والناشئين ووصولهم الى أعلى مستوى خلال السنوات التالية ، ويؤكد على أنه عند التخطيط لتدريب البراعم والناشئين لابد ان تطبق القواعد الاساسية والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب ، وان تتصف الخطة بالمرونة نظرا لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ وان ترتبط عملية التخطيط بالتقييم المستمر والذي يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم في حالة التدريب . (١٢ : ٣٣)

لذلك تعتبر تدريبات الساكيو (S.A.Q (Speed, Agility, and Quickness هي نوع من التدريبات الرياضية التي تركز على تحسين السرعة، الرشاقة، والسرعة الحركية. هذه التدريبات تُستخدم بشكل كبير في الرياضات المختلفة لتحسين أداء الرياضيين وزيادة كفاءتهم الحركية. (١٩: ٢٢)

ويضيف زكي حسن (٢٠١٥) إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q تستخدم لكي تزيد كلا من السرعة وكذلك المقدرة الخاصة ببذل أقصى جهد من خلال حركات ذات السرعات العالية أي أن هذه الطريقة الخاصة بتدريبات الساكيو S.A.Q عبارة عن مجموعة من المعالجات أو

١ مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية-جامعة سوهاج.



الإبداعات البدوية وكذلك القدرة على الإستهلاك الكبير الذى يصب على دورة الإطالة والتقصير أثناء إقامة الجسر لمليء الفراغ بين تدريبات المقاومة التقليدية من جهة والحركات أو التحركات الوظيفية الخاصة. (٢٣:٤)

ويشير محمود ربيع امين البشيهي (٢٠٢٠) إلى أن تدريبات الساكيو تعتبر نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبي الواحد وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت فى نتائجها وذلك إلى إختلاف طريقة تناولها فى المجال الرياضي. (٣٥ :١٥)

وقد ذكر عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٧) أن تدريبات (الساكيو S.A.Q.) أنها تدريبات مثالية تتناسب كل الرياضات الجماعية والفردية لإهتمامها برفع اللياقة البدنية الخاصة وقدرتها على تغيير الإتجاه والإنتقال من التسارع للتباطؤ بإنسيابية وكذا التوقع وسرعة رد الفعل وهذا أساس لتحقيق الإنجاز والتفوق الرياضي، كما أنها تحاكي نفس المسار الحركي للنشاط الممارس وتعمل على تنمية المهارات الحركية وتؤدي إلي تحسين الذاكرة العضلية ولا تركز على العضلات فقط (١١ :١٢).

ويذكر على البيك ، عماد الدين عباس (٢٠٠٣) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالصفات البدنية الضرورية التي يتطلبها تنفيذ المهارات (٩ :٢١٦) .

ويرى عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥) أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية (٧ :١٨٩).

وقد ذكر محمد لطفي (٢٠٠٦) أن القدرات التوافقية هي عبارة عن ذلك العمل المتناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهاري (١٣ :١٢١).

ويضيف محمد السيد (٢٠٢١) أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الفني للاعب حيث إن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهارى للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز فى الأداء على ما لدى الفرد الرياضى من مستوى تلك القدرات التوافقية. (١٤ :١٣)

والقدرات التوافقية هي المفتاح الأساسي لنجاح تعلم المهارات الحركية وتحسين وتطوير مستوى الأداء فعندما يتوفر للناشئ القدر الكافي من هذه القدرات فإنها تساعده على رفع مستوى



أداؤه أي أنها تتناسب طردياً مع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي فكلما زاد مستوى القدرات التوافقية كلما زاد مستوى المهارات البدنية والمهارية والخططية ويكون له بالغ الأثر في المباريات (١ : ٩)

أيضاً ذكر أحمد إبراهيم (٢٠٠٥) أنه علي المدرب الرياضي أن يضع هدف أمامه من خلال التخطيط الرياضي للاعبين رياضة الكاراتيه وهو الإرتقاء بمستوي الإنجاز خلال الموسم وذلك بوضع تصور علمي لمقدار الإرتقاء بقدرات وإمكانات اللاعب عن طريق التخطيط العلمي. (٢ : ٣٩) .

وقد ذكر وجيه شمندي (٢٠٠٢) أن رياضة الكاراتيه من الأنشطة الفردية التي تتصف بالتغير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة مما يتطلب من اللاعب مقدرة عالية في الاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية وسرعة برمجة المواقف المتغيرة لكل من عمليتي الهجوم والدفاع من خلال التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل مع درجة فائقة من التحكم فيها (٢١ : ١٨٥) .

وقد ذكر أحمد إبراهيم (٢٠٠٥) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات التي يلعب التحمل الخاص بها دور أساسي وذلك بعد التطورات التي أستحدثت علي نظام المباريات وأساليب الأداء في الفترة الأخيرة حيث لاعب الكاراتيه خلال تنظيم المباريات بالبطولات يتنافس خلال أدوار متتابعة طوال اليوم وهذا يتطلب منه الإستخدام الأمثل للقوة مع التوقيت المناسب الموجه بدقة نحو هدف محدد من أجل التغلب علي مقاومة المنافس مع الإستمرار في الأداء لفترة طويلة وثبات فعالية الأداء دون هبوط. (٢ : ٤٩١) .

وتكمن أهمية القدرات التوافقية في كونها قدرة مركبة مكونة من مجموعة من القدرات تشمل على الرشاقة والتوازن والدقة ورد الفعل والإنتباه والتركيز وهذه الصفات لا تظهر بشكل منفصل أثناء الأداء بل تظهر في شكل مركب وبعلاقات متبادلة مع صفات بدنية أخرى مثل القوة والتحمل والمرونة بناء على هذا التركيب المعقد للقدرات التوافقية فإن تنميتها يرتبط أيضا بتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية والخططية التي ترتبط بها وهي هامة جدا (١٠ : ٣٣).

من خلال العرض السابق وفي حدود ما اطلعت عليه الباحثة من أبحاث ودراسات سابقة في موضوع الدراسة مثل دراسة كلاً من علاء حسني محمد (٢٠٢٠) (٨) ، محمود ربيع امين البشيهي (٢٠٢٠) (١٥) ، محمود عبدالعال عكاشة (٢٠٢٠) (١٦) ، مروة حسين عيد (٢٠١٩) (١٨) ، صالح عبدالقادر عتريس (٢٠١٩) (٦) ، رياض أموري شعلان ، سامر مهدي



محمد، و غيث محمد كريم(٢٠١٩)(٣)، هيثم أحمد إبراهيم(٢٠١٨)(٢٠)، مدحت شوقي طوس، و محمد أحمد همام(٢٠١٧)(١٧)، مصطفى محمد حسن (٢٠١٦)(١٩)، أحمد محمد عباس(٢٠١٣)(١)، سامح مجدى(٢٠١٢)(٥)، وكذلك من خلال خبرتها الميدانية في مجال رياضة الكاراتيه، وعن طريق الملاحظة العلمية للعديد من البرامج التدريبية التي يتم تنفيذها داخل الأندية، ومتابعة العديد من البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للكاراتيه مثل بطولات المناطق والجمهورية، لاحظت أن القدرات التوافقية تعتبر من الركائز الأساسية والتميزة والأداء المثالي للمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه بشكل مترابط وقد لاحظت الباحثة افتقار اللاعبين من استمرارية الاداء بالشكل الامثل للمهارات المركبة على الرغم من ادائها بشكل جيد وسريع منفردة إلا أنه يوجد بطء شديد في أداء هذه المهارات بصورة مركبة مع بعضها البعض وعدم القدرة على الربط الحركي بين أداء هذه المهارات بصورة متتالية أثناء المنافسات، وكذلك إفتقارهم للتوازن أثناء الأداء السريع وعدم القدرة على الإدراك الصحيح بتوقيت ومكان أداء المهارة ، والذي قد يرجع إلى ضعف مستوى القدرات التوافقية التي لها أهمية كبيرة في الأداء المهاري والربط الحركي للمهارات ، ولما كانت تدريبات الساكيو التي تشتمل على تدريبات السرعة والسرعة الحركية والرشاقة والتي تؤدي بشكل متناوب وهو ما يخدم تطوير القدرات التوافقية التي ترتبط بشكل كبير بأداء المهارات ، هذا ما دعي الباحثة الى دراسة تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه ، في محاولة منها للتغلب على القصور في مستوى القدرات التوافقية لتحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه.

هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية الخاصة و علاقتها بمستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي الكاراتيه لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى بعض المتغيرات مهارية لدى لاعبي الكاراتيه لصالح القياس البعدي.



مصطلحات البحث :

- تدريب السايكو S.A.Q

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات سرعة الاستجابة الحركية في نفس الوحدة التدريبية. (٣٢:٢٣)

- القدرات التوافقية : Co-ordination - abilities

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي ليستطيع الفرد التحكم في الأداء الحركي في جميع الأنشطة الرياضية وتتبع القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي وتتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية والقدرات التوافقية ترتبط دائما بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي من القدرات البدنية والأداء المهاري والخططي (٧ : ١٨٩٧) **منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو القياس القبلي البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث يتضمن لاعبي الكاراتيه من طلاب التخصص بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه خلال الموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، ولقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ قوامها (٢٠) طالب وطالبة، مقسمة إلى (١٠) طلاب للتجربة الاستطلاعية و(١٠) طلاب للتجربة الأساسية. **أسباب اختيار العينة:**

١. انتظام عينة البحث في التدريب.
٢. موافقة عينة البحث على الاشتراك في البرنامج.
٣. التسجيل بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م
٤. توافر الأجهزة والإمكانات اللازمة لتنفيذ الدراسة.



التوصيف الإحصائي لعينة البحث:

جدول (١)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	الطول	سم	١٧٢.٧٧	٥.٢٢	٠.٣٢	٠.٦٦
٢	الوزن	كجم	٦٧.١٤	٧.٢٣	٠.٤٦	٠.٢٣
٣	العمر الزمني	سنة	٢٠.٩٠	٠.٦٢	٠.٣٦	٠.٥٦
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٧٧	٢.١٠	٠.٢٢	١.٢٦

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٣٨ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ٢.٦٦
وقيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٢٢ : ٠.٤٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري
لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (٠.٢٣ : ١.٢٦) وهي أقل من ضعف
الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد الدراسة،
والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

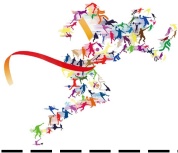
أدوات جمع البيانات:

أولاً: أدوات القياس

- جهاز الرستاميتير لقياس كل من الطول والوزن.
- شريط قياس.
- ساعات إيقاف.
- كرة طبية وزن ٣ كجم.
- صاله تدريب كاراتيه.

ثانياً: الاستثمارات:

- قامت الباحثة بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالدراسة بطريقة مبسطة من
أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائياً وهي كما يلي: -
- ١- استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بالمتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن، العمر
التدريبي)، ونتائج بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري الخاصة بعينة البحث قيد
الدراسة. مرفق (٢)
 - ٢- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة للعينة قيد البحث
مرفق (٣)
 - ٣- استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه. مرفق (٣)



٤- استمارة استطلاع رأى الخبراء في محتوى البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٤)

ثالثاً: اختبارات قياسات القدرات التوافقية:

القدرات التوافقية الخاصة بلاعبي الكاراتيه من خلال الاطلاع على بعض المراجع العربية والأجنبية، بالإضافة إلى قيام الباحثة بتصميم بعض الاختبارات الخاصة ببعض القدرات التوافقية وذلك لارتباط هذه القدرات بطبيعة الأداء المهارى في رياضة الكاراتيه وتوضح هذه الاختبارات فيما يلي:

١- القدرة على إدراك الإحساس بالمسافة والتوازن من خلال اختبار باس للتوازن الديناميكي. (درجة).

٢- القدرة على إدراك الإحساس بالاتجاه من خلال اختبار الجري الجزجزي بطريقتين بارو ٣ م (ث)

٣- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة ومرونة الجذع القدرة على مد وإطالة الظهر (سم)

٤- القدرة على إدراك الإحساس بدقة توجيه الركلة من خلال اختبار الدوائر المرقمة (ث)

٥- القدرة على التوافق الحركي من خلال ربط الأداء المهارى والتسلسل الحركي (مواشي جيري، كيزامي مواشي جيري، أورا مواشي جيري، كيزامي أورا مواشي جيري) (درجة)

ثالثاً: قياس مستوى الأداء المهارى:

تم تقييم مستوى الإداء المهارى (مواشي جيري، كيزامي مواشي جيري، أورا مواشي جيري، كيزامي أورا مواشي جيري)، من خلال أداء اللاعب في مباريات متنوعة مع نفس اللاعبين في نفس المرحلة السنوية ونفس الوزن ولعدد (٦) مباريات مع لاعبين من خارج عينة البحث وكان زمن المباراة دقيقتان ويتم من خلالها تقييم مستوى الإداء المهارى للاعبين، وقد استعانة الباحثة بلجنة الحكام بمنطقة سوهاج للكاراتيه لإدارة المباريات.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٣/١/٢ إلى ٢٠٢٣/١/١٢ وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها.



• الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.

• إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق - الثبات).

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

١- الصدق (صدق التمايز): Validity

لحساب صدق الاختبارات التي تقيس إختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) للعينة الاستطلاعية للبحث استخدمت الباحثة صدق التمايز، فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات علي عينة استطلاعية عددها (١٠) لاعبين من طلاب كلية التربية الرياضية، من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة باستخدام إختبار(ت)، حيث تم التقسيم بناء على نتائج التي حصل عليها اللاعبين والمسجلة بملف كل لاعب لتحديد المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات لإفراد المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة (صدق التمايز) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن=١ ن=٢=١٠

الاختبارات	البيان	و حدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
			م	ع	م	ع	
القدرات التوافقية	اختبار باس للتوازن الديناميكي	درجة	61.4	4.219	52.4	3.05	3.866
	اختبار الجري الجزجاعي بطريقة بارو ٣ م	ث	9.54	0.555	12.106	0.827	-5.763
	مرونة الجزع	سم	34.12	1.105	25.908	4.116	4.309
	اختبار الدوائر المرقمة	ث	5.66	0.404	8.994	1.233	-5.747
	القدرة على التوافق الحركي	درجة	9.21	0.582	6.038	0.485	9.359
الاختبارات المهارية	مواشى جبرى	درجة	8.802	0.475	6.322	0.542	6.773
	كيزامى مواشى جبرى	درجة	9.192	0.534	6.274	0.546	8.807
	أور مواشى جبرى	درجة	9.342	0.482	5.954	0.287	17.02
	كيزامى أور مواشى جبرى	درجة	9.23	0.357	6.608	0.539	9.817

قيمة "ت" الجدولية (٠.٠٥) = ٢.٣٠٦



يوضح جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية، مما يدل علي صدق جميع الاختبارات.

٢- معامل الثبات (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه): Reliability

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية وذلك عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test-R) على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج حدود العينة الأساسية وتم إعادة التطبيق على نفس أفراد العينة بعد مضي (٧) أيام من التطبيق ويتضح ذلك في جدول (٣)

جدول (٣)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في للاختبارات البدنية
والمهارية قيد البحث (ن=١٠)

الاختبارات	البيان	و وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" الجدولية
			م	ع	م	ع	
القدرات التوافقية	اختبار باس للتوازن الديناميكي	درجة	58.4	4.128	64.4	2.059	0.677
	اختبار الجري الجزجاعي بطريقة بارو ٣ م	ث	9.45	0.781	9.048	0.395	0.685
	مرونة الجزع	سم	34.2	0.869	35.3	0.930	0.689
	اختبار الدوائر المرقمة	ث	6.644	0.414	7.552	0.985	0.741
	القدرة على التوافق الحركي	درجة	9.174	0.310	9.222	0.451	0.698
الاختبارات المهارية	مواشى جبرى	درجة	8.612	0.670	9.042	0.500	0.680
	كيزامى مواشى جبرى	درجة	8.884	0.457	9.346	0.289	0.695
	أور مواشى جبرى	درجة	9.222	0.225	9.444	0.289	0.887
	كيزامى أور مواشى جبرى	درجة	8.98	0.214	9.802	0.214	0.807

قيمة "ر" الجدولية (٠.٠٥) = ٠.٥٧٥

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى (٠.٠٥)، في جميع الاختبارات البدنية و الإختبارات المهارية ، مما يدل علي ثبات جميع الاختبارات.



تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية:

جدول (٤)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد الدراسة ن = (١٠)

الاختبارات	البيان	و حدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ع.ع.م. الالتواء	ع.ع.م. التقلطم
القدرة التوافقية	اختبار باس للتوازن الديناميكي	درجة	61.40	4.671	0.672-	0.765
	اختبار الجري الجزجاعي بطريقة بارو ٣ م	ث	9.25	0.686	0.601-	0.399-
	مرونة الجزع	سم	34.75	1.112	0.319	1.036-
	اختبار الدوائر المرقمة	ث	7.10	0.929	0.631-	1.328-
	القدرة على التوافق الحركي	درجة	9.20	0.408	0.563-	0.561-
الاختبارات المهارية	مواشي جيري	درجة	8.83	0.663	0.432-	1.056-
	كيزامي مواشي جيري	درجة	9.12	0.471	0.231-	0.562-
	أور مواشي جيري	درجة	9.33	0.297	1.22-	4.056-
	كيزامي أور مواشي جيري	درجة	9.39	0.488	0.223-	-0.672

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ١,٣٨ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطم = ٢,٦٦

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والاختبارات البدنية والإختبارات المهارية قيد البحث لعينة البحث الكلية تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في تلك المتغيرات.

خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح:

تخطيط البرنامج التدريبي:-

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التدريبات المختلفة لتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث قامت الباحثة بوضع استمارة استطلاع رأي الخبراء وعرضها على السادة الخبراء من أساتذة التدريب الرياضي والكاراتيه الذي بلغ عددهم (٧) مرفق (١) وذلك لتحديد التدريبات المكونات الأساسية للبرنامج قيد البحث حيث تراوحت ما بين (٨٥.٧١٪ : ١٠٠٪) حيث ارتضت الباحثة نسبة موافقة ٨٠٪ فأكثر من آراء السادة الخبراء مرفق (٤).



جدول (٥)

محتوى البرنامج التدريبي

المحتوى	المتغيرات
١٠ أسابيع	مدة البرنامج
٣ وحدات تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
٣٠ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج
متوسط - عالي - أقصى	الأحمال التدريبية
الحمل الفترتي المرتفع الشدة، التدريب التكراري، التدريب الدائري	طرق التدريب المستخدمة
السبت - الأثنين - الأربعاء	أيام التدريب

خطوات إعداد برنامج تدريبات (s.A.Q):

- إجراء مسح للمراجع والدراسات السابقة بمتغيرات البحث.
- مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تصميم البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة العمرية.

معايير برنامج تدريبات (s.A.Q):

- أن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع الأهداف الموضوعية ومع طبيعة المرحلة العمرية.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي وتوجيه الأحمال التدريبية وفق الأسلوب التدريبي المراد.
- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة ومناسبتها في التدريب وتنفيذ البرنامج.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهديئة.

محددات برنامج تدريبات (s.A.Q): (مرفق ٧)

مدة البرنامج:

مدة البرنامج (١٠) أسابيع.

- عدد الوحدات التدريبية:

عدد الوحدات في الأسبوع (٣) وحدات أسبوعية وذلك بواقع ٣ × ١٠ أسابيع = ٣٠ وحدة

بالبرنامج المقترح.

- زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٧٠) دقيقة



- زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع = $70 \times 3 = 210$ ق في الأسبوع.
 - الزمن الكلي للوحدات التدريبية خلال فترة التدريب = 3 وحدات $\times 70$ ق $\times 10$ أسابيع = 2100 ق = 35 ساعة.
 - الشدة المستخدمة لهذه الوحدات تراوحت ما بين (60% : 75%) في الجزء الرئيسي من البرنامج التدريبي .
 - تراوحت الشدة في الإحماء (التهيئة) والجزء الختامي (التهدئة) ما بين (30% : 50%)
- طريقة التدريب المستخدمة:**
- إستخدمت الباحثة طريقة الحمل الفترتي المرتفع الشدة، والتدريب التكراري، والتدريب الدائري، إضافة لمحتوى من التدريبات ذات طبيعة الأداء المشابهة للأداء المهاري.
- فترات الإعداد لتدريبات الساكيو S.A.Q.
- **مدة البرنامج:**
- (10) أسابيع في فترة الإعداد (الإعداد العام - الإعداد الخاص - الإعداد للمنافسة)
- ١- **الإعداد العام:**
- تتمثل هذه الفترة في الأسابيع ($1, 2, 3$) بواقع (3) وحدات، زمن الوحدة (70) دقيقة.
 - إجمالي زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد العام فترة الإعداد العام = $70 \times 3 \times 3 = 630$ دقيقة.
- ٢- **الإعداد الخاص:**
- تتمثل هذه الفترة من الأسابيع ($4, 5, 6, 7$) بواقع 3 وحدات، زمن الوحدة (70) دقيقة
 - إجمالي زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد الخاص فترة الإعداد الخاص = $70 \times 3 \times 4 = 840$ دقيقة.
- ٣- **فترة ما قبل المنافسة.**
- تتمثل هذه الفترة في الأسابيع ($8, 9, 10$) بواقع (3) وحدات، زمن الوحدة (70) دقيقة.
 - إجمالي زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد للمنافسات فترة ما قبل المنافسة = $70 \times 3 \times 3 = 630$ دقيقة
- ٤- **إجمالي الزمن الكلي خلال الوحدات التدريبية في فترة الإعداد.**
- البرنامج الكلي = $630 + 840 + 630 = 2100$ دقيقة



٥- التوزيع الزمني لمتغيرات البرنامج التدريبي المقترح:-

- الإحماء: ١٠ ق × ٣٠ وحدة تدريبية = ٣٠٠ ق (١٤.٢٨%)
- الختام (التهدئة): ٨ ق × ٣٠ وحدة تدريبية = ٢٤٠ ق (١١.٤٢%)
- الإعداد البدني العام: ١٥ ق × ١٥ وحدة = ٢٢٥ ق (١٠.٧١%)
- تدريبات الساكيو S.A.Q: ٣٠ ق × ٩ وحدات + ٣٥ ق × ٩ وحدات + ٤٠ ق × ٦ وحدات = ٨٢٥ ق (٣٩.٢٨%)
- والإعداد المهاري ٢٠ ق × ٣ وحدة + ٢٥ ق × ١٠ وحدات = ٥١٠ ق (٢٤.٢٨%)
- أذاً زمن البرنامج الكلي = ٣٠٠ ق + ٢٤٠ ق + ٢٢٥ ق + ٨٢٥ ق + ٥١٠ ق = ٢١٠٠ ق.

خطوات تنفيذ البحث:

- بعد تحديد الاختبارات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة، قامت الباحثة بإجراء القياسات البدنية ومستوى الأداء المهاري في ضوء الإجراءات الآتية.
- إجراء القياسات القبليّة للاختبارات البدنية والمهارية ذلك في ١٣/١/٢٠٢٣م وحتى ١٦/١/٢٠٢٣م.
 - بدء تنفيذ برنامج التدريبات يوم ١٧/١/٢٠٢٣م حيث استغرق تنفيذ البرنامج (١٠) أسابيع ويتكون من (٣٠) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وانتهت يوم ٣٠/٣/٢٠٢٣م.
 - إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق التجربة الأساسية وذلك ١/٤/٢٠٢٣ حتى ٢/٤/٢٠٢٣م وبنفس تسلسل القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- المتوسط الحسابي. - الوسيط - الانحراف المعياري
- معامل الالتواء - معامل الارتباط
- إختبار دلالة الفروق (T-Z) - نسبة التحسن



عرض ومناقشة النتائج:-

أولاً: عرض النتائج:

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه وعرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال معرفة دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS"، وذلك فيما يتفق مع طبيعة البحث وفروضه.

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

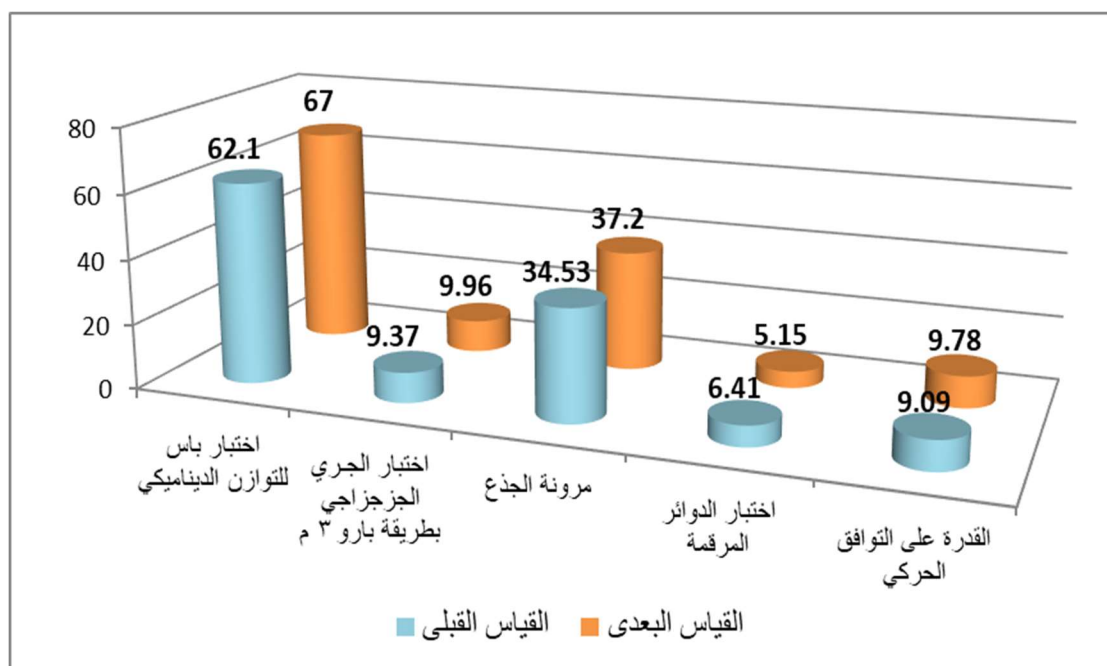
جدول (٦)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي الكاراتيه قيد البحث (ن = ١٠)

الاختبارات	البيان	وحدة القياس	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي		قيمة "ت" الجدولية	نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
			ع	م	ع	م				
القدرات التوافقية	اختبار باس للتوازن الديناميكي	درجة	2.961	62.10	1.414	67.00	4.722	7.89%	0.744	مرتفع
	اختبار الجبري الجزجزي بطريقتة بارو ٣ م	ث	0.552	9.37	0.074	9.96	3.363	6.32%	0.621	مرتفع
	مرونة الجذع	سم	1.199	34.53	0.632	37.20	6.228	7.73%	0.826	مرتفع
	اختبار الدوائر المرقمة	ث	0.950	6.41	0.425	5.15	3.836	2.45%	0.671	مرتفع
	القدرة على التوافق الحركي	درجة	0.620	9.09	0.190	9.78	3.342	7.75%	0.619	مرتفع

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦٢

مستويات حجم التأثير: ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع



شكل (١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات التوافقية يتضح من جدول (٦) وشكل (١) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى (٠.٠٥)، في الاختبارات البدنية ، مما يدل علي ثبات جميع الاختبارات، ونسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية والتي تنحصر بين (٢.٤٥% : ٧.٨٩%).

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية في اختبار باس للتوازن الديناميكي لدي عينة البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.722) ونسبة التحسن (7.89%) ، اختبار الجري الجزجزي بطريقتة بارو 3 م حيث بلغت قيمة(ت) المحسوبة(3.363)، وبلغت نسبة التحسن (6.32%) ، بينما جاء اختبار مرونة الجذع حيث بلغت قيمة(ت) المحسوبة(6.228)، وبلغت نسبة التحسن (7.73%) ، وجاء اختبار الدوائر المرقمة بقيمة (ت) المحسوبة(3.836)، بينما بلغت نسبة التحسن(2.45%)، وجاء اختبار القدرة على التوافق الحركي حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية(3.342)، وجاءت نسبة التحسن(7.75%). مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ونسبة التحسن لصالح القياسات البعدية لدي عينة البحث.

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى استخدام البرنامج المقترح باستخدام تدريبات S.A.Q. والمستخدم مع لاعبات المجموعة التجريبية.

وهذا ما تؤكدته مروة حسين عيد (٢٠١٩) ، صالح عبدالقادر عتريس (٢٠١٩) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية، وترى



الباحثة أن تلك النتيجة تتناسب مع ماتم أعداده في البرنامج الذي اشتمل على تدريبات بدنيه متصلة بالقدرات المهارية المطلوبة ويسهم ذلك في تحسين مستوى القدرات لدى لاعبي رياضة الكاراتيه.

وتعزو الباحثة هذا التقدم في الأداء إلى تأثير تطبيق برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q حيث أنها تهتم بعناصر السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية، التوافق التوازن، القدرة العضلية ، حيث تعتبر تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية وخاصة رياضة الكاراتيه، كما أدي التدريب المستمر باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q له أثر فعال في تنمية التوافق العضلي العصبي، مما انعكس بدوره علي مستوى الأداء المهارى وهذا ناتج عن تحسن مستوى الأداء البدني.

كما أن تدريبات الساكيو تهدف إلى تطوير وتنمية الثقة الرياضية للاعبين، تطوير الكفاءة البدنية أثناء الأداء البدني، تحسين التوازن الديناميكي، تحسين الأداء الحركي ، المهارى ، تنمية سرعه رد الفعل ، كما أنه أسلوب تدريب يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية والتوازن الديناميكي والتحكم في أجزاء الجسم .

وهذه النتيجة التي توصلت إليها الباحثة تتفق من نتائج دراسة **محمود ربيع امين البشيهي (٢٠٢٠)**، **مصطفى محمد حسن (٢٠١٦)** أن تدريبات الساكيو S.A.Q تؤثر إيجابيا في تحسين المتغيرات البدنية (الرشاقة، رشاقة رد الفعل) وتؤكد دراسة **علاء حسني محمد (٢٠٢٠)** أن تدريبات الساكيو S.A.Q تؤثر إيجابيا في تحسين مستوى القدرات البدنية (الرشاقة، التوافق، سرعة الاستجابة) وتري الباحثة أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو اشتملت علي تدريبات توافقية خاصة وذلك في تطوير عنصر السرعة الانتقالية، والرشاقة، والتوازن، والتي من شأنها توليد انقباضا عضليا لا إراديا يعمل علي إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة علي هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية وكذلك لتطابق تدريبات الساكيو مع المهارة التي تؤدي في المنافسة، وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه ويتفق ذلك مع ما ذكره **Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢)** من أن تدريبات (s.A.Q) تعتبر أحد الإشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة.

ويشير **Polman, et al. (٢٠٠٩)** إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة) (٤٩٤ : ٨٥).



كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمود عبدالعال عكاشة (٢٠٢٠) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تسهم في حدوث تحسن في مستوى السرعة والرشاقة والتوازن، وان تدريبات الساكيو S.A.Q تؤثر تأثيرا إيجابيا علي مكونات القدرات التوافقية الخاصة بكل لعبة علي حدة. وتري الباحثة أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعمل علي تحسين القدرات التوافقية الخاصة برياضة الكاراتيه (السرعة، الرشاقة، التوازن، القدرة العضلية، القدرة الانفجارية) لها أهمية كبيرة في التدريب حيث ينعكس مستوى القدرات التوافقية بشكل كبير علي مستوى الأداء المهاري، حيث أن كلما زادت درجة إتقان القدرات التوافقية كان الأداء أكثر إتقاناً، أي أن الأداء الحركي يتأثر بالتوافقات والقدرات الحركية لدى لاعبي الكاراتيه، وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى بعض المتغيرات مهارية لدى لاعبي الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

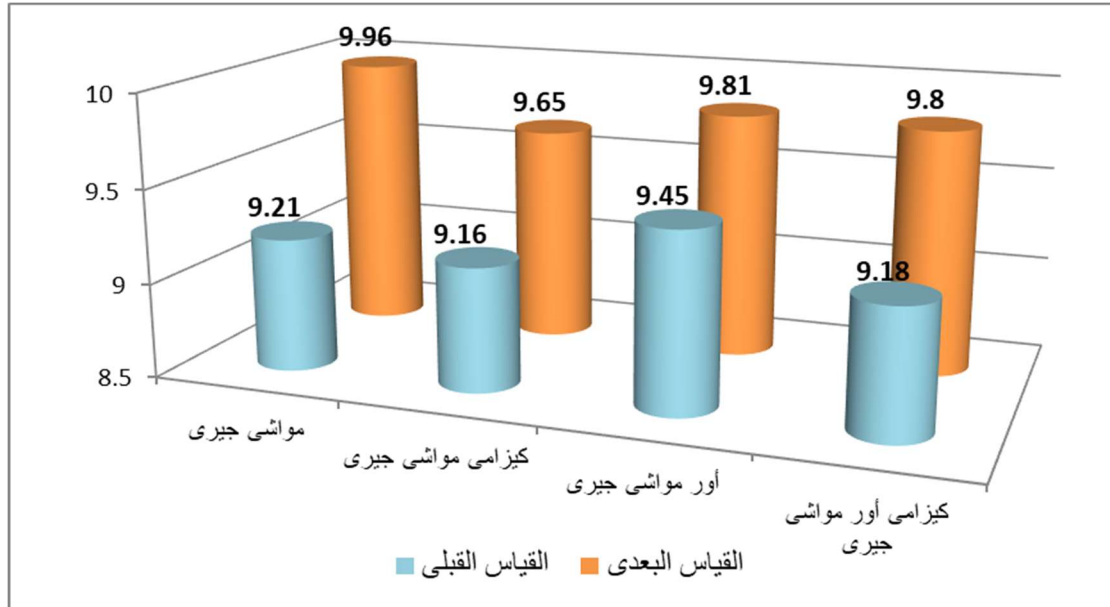
جدول (٧)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات لدى لاعبي الكاراتيه قيد البحث (ن = ١٠)

الاختبارات	البيان	وحدة القياس	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي		قيمة "ت" الجدولية	نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
			ع	م	ع	م				
المهارى	مواشى جبرى	درجة	0.384	9.21	0.075	9.96	6.081	8.18%	0.820	مرتفع
	كيزامى مواشى جبرى	درجة	0.166	9.16	0.352	9.65	3.959	5.31%	0.682	مرتفع
	أور مواشى جبرى	درجة	0.214	9.45	0.203	9.81	3.851	3.79%	0.672	مرتفع
	كيزامى أور مواشى جبرى	درجة	0.327	9.18	0.309	9.80	4.313	6.68%	0.713	مرتفع

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦٢ مستويات حجم التأثير : ٠.٢٠

: منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع



شكل (٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات

يتضح من جدول (٧) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة للإداء المهارى للاعبين الكاراتيه انحسرت ما بين (3.851: 6.081)، ونسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية والتي تتحصر بين (٣.٧٩% : ٨.١٨%).

وتعزو الباحثة هذا التقدم في الأداء المهارى إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكيو S.A.Q وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية قيد البحث مما نتج عنه تحسن بدني انعكس على مستوى الأداء المهارى، حيث وضع البرنامج باستخدام تدريبات الساكيو لتشابه المسار الحركي للمهارة قيد البحث لتكون أكثر فاعلية ولزيادة مطاطية العضلات والمدي الحركي للمفاصل وزيادة القدرة العضلية للرجلين واليدين، حيث تشير نتائج دراسة هيثم أحمد إبراهيم (٢٠١٨) الي إن البرامج التدريبية المقننة التي يراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتي يتم اختيار تمارينها على أساس المسارات الحركية للمهارات المختلفة، والتي تعمل على العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء البدني والمهاري معاً.



كما أن معظم المهارات الحركية سواء كانت هذه المهارات هجومية أو دفاعية أو هجومية مضادة لا تؤدي إلا من خلال استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في آن واحد وتؤدي في اتجاهات وزوايا مختلفة سواء أثناء الهجوم أو أثناء تفادي هجمات المنافس مما يؤدي إلي تنمية بعض القدرات التوافقية بشكل غير مباشر، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى ، وأيضا إلى كفاءة أفراد المجموعة الضابطة وانتظامهم في التدريب كل ذلك كان له تأثير إيجابي علي نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

وفى إطار هذا الصدد تشير نتائج دراسة **مروة حسين عيد (٢٠١٩)** من أن التدريب علي المهارة بمفردها لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول علي نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

كما ترجع الباحثة تحسن مستوى الأداء المهارى إلى تدريبات الساكيو حيث أدت إلى تقوية عضلات الجذع لما لها من تأثير كبير في الأداء المهارى ويتفق ذلك مع **سامح مجدي (٢٠١٢م)** التي تشير إلي فاعلية تدريبات الساكيو في تحسين الأداء المهارى والتوافقي. حيث إن التدريب على المهارة لا يكفي وحدة لابد من تنميه القدرات الخاصة بالمهارة نفسها للحصول على نتائج مثمرة

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة **مدحت شوقي طوس (٢٠١٧)** أن تدريبات الساكيو S.A.Q لها تأثير إيجابي علي مستوى القدرات البدنية مما ينعكس علي مستوى الاداء المهارى وسرعة والتعلم الحركي وتعتبر من أفضل الأساليب الحديثة المستخدمة لتحسين المستوى المهارى.

ويتفق في ذلك **رياض أموري شعلان (٢٠١٩)** مضيفا أن الإلتقان في المهارات الحركية لن يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات التوافقية لان مستوى الاداء يتحسن بتحسن القدرات التوافقية الخاصة.

وترجع الباحثة ذلك الي أن استخدام تدريبات حديثة مشابهة للأداء الحركي تعمل علي تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي وسرعة تعلم المهارات الحركية وفي هذا الصدد يؤكد **Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢)** أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وان الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسيوولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي.



من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (٦، ٧) ظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة، للمجموعة التجريبية، وترجع الباحثة سبب هذه الفروق إلى أسلوب تدريبات الساكيو الذي اتبعته الباحثة في تنفيذ المنهج التدريبي واحتوائه على تمارين لصفات بدنية وحركية من سرعه حركيه ورشاقة والتي أدت دورا "أساسيا" في تطوير هذه الصفات وبالتالي إلى تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتيه ، فضلا عن عدد الوحدات التدريبية، إذ كانت (٣) وحدات أسبوعيا" واستعمال الشدد التدريبية المناسبة والمتعلقة وعدد التكرارات التي تتناسب مع شدة كل تمرين مهاري الأمر الذي كان له الأهمية البالغة في تطوير القدرات التوافقية من خلال تطوير الصفات الحركية والبدنية المرتبطة بها وبالتالي تطوير الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه.

ومن هنا تحقق الفرض الثاني الذي ينص على انه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى بعض المتغيرات مهارية لدى لاعبي الكاراتيه لصالح القياس البعدي.
الاستنتاجات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفي حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q أثر تأثيرا إيجابيا علي القدرات التوافقية الخاصة (السرعة، الرشاقة، التوافق، القدرة العضلية) وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة قيد البحث.
- ٢- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q أدى الي تحسن مستوى أداء الإداء المهاري (مواشي جيرى، كيزامي مواشي جيرى، أورا مواشي جيرى، كيزامي أورا مواشي جيرى)، وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة قيد البحث.
- ٣- أظهر البرنامج المقترح لتدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً فى الإداء المهارى للاعبين الكاراتيه لدى عينه البحث



التوصيات:

فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم التوصل له من نتائج توصى الباحثة بما يلي:

١- ضرورة الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية أثناء عملية التدريب وخاصة أثناء فترة

الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات، لما لها من تأثير إيجابي على رفع

مستوى الأداء البدني والمهارى لدى لاعبي الكاراتيه.

٢- أهمية توجيه اهتمام المدربين إلى مراعاة الفروق الفردية وأهمية تحديد وتشكيل

حمل التدريب بما يناسب قدرات اللاعبين المختلفة.



- ١٠- **علي نور الدين علي** : برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض الركلات المركبة لناشئي رياضة التايكوندو " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١١ م .
- ١١- **عمرو صابر حمزة ، نجلاء البديري نو الدين ، بديدة علي عبد السميع** : تدريبات السايكو الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية " ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٧ م .
- ١٢- **محمد جابر بريقع، ايهاب فوزى البديوي**: المنظومة المتكاملة فى تدريب القوة والتحمل العضلى، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٣- **محمد لطفي حسنين** : " الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي . رؤية تطبيقية " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
- ١٤- **محمد محمد السيد**: تأثير التدريبات التوافقية على بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي لناشئي سباحة الظهر .مجلة علوم الرياضة، مج٣٤، ج١١ ، ٨١ - ٢٠٢١95.
- ١٥- **محمود ربيع امين البشيهي**: "تأثير تدريبات السايكو (S.A.Q) على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكوميتيه . "المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
- ١٦- **محمود عبدالعال عكاشة**: تأثير تدريبات السايكو S. A. Q. علي بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية علي اليندين علي جهاز حسان القفز .مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٥٢٤، ج٢ ، ٤٩٧ - 529 - ٢٠٢٠م.
- ١٧- **مدحت شوقي طوس، و محمد أحمد همام**: تأثير تدريبات السايكو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد .مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، ٦٤ ، ٦٧-٨٠، ٢٠١٧م.
- ١٨- **مروة حسين عيد**: تأثير تدريبات السايكو S. A. Q. على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه .مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٤٨٤، ج٣ ، ٤٠٤ - 431. - ٢٠١٩م.



- ١٩- **مصطفى محمد حسن** : " تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q. علي بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية " ، بحث علمي منشور ،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٧٧ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٦ م .
- ٢٠- **هيثم أحمد إبراهيم**: تأثير تدريبات الساكيو S. A. Q Speed Agility Quickness للارتقاء بالجمال الحركية المركبة للاعبي المصارعة الرومانية.المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج ٢١، ع ١٦ ، ١ : ١٧ ، ٢٠١٨ م.
- ٢١- **وجيه أحمد شمندی** : " إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة النظرية والتطبيق " ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 22-**Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards** Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505,2009.
- 23-**Velmurugan G. & Palanisamy A.** ,Effects of Saw Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432,2012.
- 24-**Zoran Milanovi,Goran Spores** , Nebojša Trajkovi, Nic James, Krešimir Šamija, Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103,2011.