



تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات (الساكيو.S.A.Q) علي بعض الأساليب المهارية لدي لاعبي رياضة الكاراتيه

*د/ صالح عبدالقادر عتريس

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية حيث أن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث التقدم المطلوب (٩ : ٦) . وقد ذكر "عبد الحميد شرف" (١٩٩٨م) أن البرنامج في المجال الرياضي يهدف إلي إعداد اللاعب إعداداً جيداً ليصل إلي قمة مستواه أثناء فترة المنافسات . (٦ : ٢٢) . أيضاً ذكر "أحمد إبراهيم" (٢٠١٥م) 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 (١ : ٣٩) .

وقد ذكر "أحمد إبراهيم" (٢٠١٥م) أن لكل نشاط رياضي متطلبات تميزه من القدرات النفسية والبيولوجية والبدنية والمهارية والخطية وبخاصة التدريبات مع ديناميكية توزيع الأحمال في البرامج الخاصة ويجب أن تتناسب مع طبيعة وظروف المنافسة . (٢ : ٢٧) . ذكر "عمرو حمزة وآخرون" (٢٠١٧م) أن تدريبات (الساكيو.S.A.Q) أنها تدريبات مثالية مثالية تناسب كل الرياضات الجماعية والفردية لإهتمامها برفع اللياقة البدنية الخاصة وقدرتها علي تغيير الإتجاه والإنتقال من التسارع للتباطؤ بإنسيابية وكذا التوقع وسرعة رد الفعل وهذا أساس لتحقيق الإنجاز والتفوق الرياضي .

أيضاً ذكروا أنها تحاكي نفس المسار الحركي للنشاط الممارس وتعمل علي تنمية المهارات الحركية وتؤدي إلي تحسين الذاكرة العضلية ولا تركز علي العضلات فقط (٨ : ١٢) وقد أشار (ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanvic Et Al) أن مصطلح (الساكيو.S.A.Q) مشتق من الحروف الأولى: السرعة Speed ، الرشاقة Agility ، سرعة الإستجابة Quickness (١٥ : ١٢٨٥-١٢٩٠) . وذكر صبحي حسانين (٢٠٠٤م) أن: السرعة تعد مكون هام في أنشطة رياضية عديدة وهي إحدى عوامل الأداء الناجح في الأنشطة الحركية

* مدرس تدريب رياضات الدفاع عن النفس . قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة . كلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط .



والرشاقة تتطلب قدرة الفرد علي تغيير وضع جسمه أو تغيير إتجاهه بسرعة عالية .
وأن زمن سرعة الإستجابة هو ما بين إطلاق المثير وبداية الإستجابة الحركية وهو زمن رد الفعل Re-Action Time وهو إرادي والإستجابة فيه تكون عن طريق الجهاز العصبي المركزي أما الزمن بين إطلاق المثير ونهاية الإستجابة الحركية هو زمن رد الفعل الحركي وهو لاإرادي وفيه تكون الإستجابة عن طريق النخاع الشوكي . (١٠ : ٢٩٢ ، ٣٦٥) .
وتدريبات (الساكيو S.A.Q) من الممكن إستخدامها بشكل منفرد أي التدريب علي كل عنصر منفرداً وسوف تحقق النتائج المرجوة لكن لو تم إستخدامها سوياً بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج هائلة في تحسين الأداء . (٨ : ١٠) .
ويري الباحث أن رياضة الكاراتيه من الرياضات الأكثر إنتشاراً في العالم وهي في مصر تعد الرياضة الشعبية الفردية الأولى من حيث عدد الممارسين (ذكور وإناث) ومن قاعدة بيانات الإتحاد المصري للكاراتيه إجمالي اللاعبين المنتظمين في إختبارات الترقى للأحزمة هو (٩٧٠٠٠ لاعب ولاعبة درجة ثانية ، ٢٠٠٠ لاعب ولاعبة درجة أولى) وهي لعبة أوليمبية تجمع بين الرياضة كممارسة والرياضة التنافسية وهي تحتاج بشدة لعناصر تدريبات الساكيو السابق ذكرها .

ومن خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس وقيامه بدوره بالإشراف الفني علي منتخب الكاراتيه لكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ورغبة منه في مواكبة التقدم العلمي وإتباع الأساليب الحديثة في التدريب ورغبته أيضاً في تحقيق منتخب الكلية المركز الأول ليمثل جامعة أسيوط في بطولة الجامعات المصرية (دورة الشهيد الرفاعي) قام الباحث بإقتراح البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات (الساكيو S.A.Q) علي بعض الأساليب المهارية الهجومية محاولاً الإرتقاء بالمستوي الفني لمنتخب الكلية .

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات (الساكيو S.A.Q) علي بعض الأساليب المهارية لدي لاعبي الكاراتيه (منتخب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط) بنين مستوي الدرجة الأولى .

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لممارسي رياضة الكاراتيه في بعض القدرات البدنية (السرعة ، الرشاقة ، سرعة الإستجابة) قيد البحث لصالح القياسات البعديّة



٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لممارسي رياضة الكاراتيه في المستوى المهاري للأساليب المهاريّة (اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة " أوي- زوكي " ، اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة " كيزامي - زوكي " ، الركلة النصف الدائرية القصيرة " كيزامي ماواشي - جيرى ") لصالح القياسات البعديّة .

بعض المصطلحات المستخدمة فى البحث :

تدريبات (الساكيو . S.A.Q) :

نظام تدريبي حديث تنتج عنه تأثيرات متكاملة ومباشرة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد (١٧ : ٤٣٢) .

الدراسات السابقة :

١-دراسة وليد عصمت زكي (٢٠١٢) (١٤) بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام مهارات الوضع العكسي وأثرها علي فاعلية الأداء ونتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه (كوميثيه) " وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير إستخدام مهارات الوضع العكسي علي فاعلية الأداء ونتائج المباريات للاعب الكوميثيه من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام مهارات الوضع العكسي والتعرف علي تأثيره علي المتغيرات البدنية والمهاريّة قيد البحث وفاعلية الأداء ونتائج المباريات وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٠ لاعب) (١٨-٢١ وكان من أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين الوضع الأصلي والعكسي في متغيرات الإختبارات المهاريّة الفرديّة والمركبة في القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي وأوصي الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المراحل السنوية المختلفة للاعب الكوميثيه بنين وبنات والإستعانة بالبرنامج عند وضع وتخطيط البرامج التدريبيّة الخاصة بتنمية الأداءات المهاريّة والخططيّة .

٢-دراسة بديعة علي عبد السميع (٢٠١٤ م) (٤) بعنوان : " فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي ١٠٠ م حواجز " وكانت تهدف إلي التعرف علي فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين (البروتين الكلي والألبومين) وبعض المتغيرات البدنية : السرعة الإنتقالية (٣٠ م عدو) - سرعة الإستجابة) سرعة الإستجابة من البدء المنخفض) الرشاقة (الجري المكوكي)- التوافق (تمرير كرة تنس علي الحائط) المرونة (مرونة مفصل العمود الفقري)،(مرونة مفصل القدم) - القدرة العضليّة) وثب عريض - رمي كرة طبية) والمستوي الرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز لدي الناشئين وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة من الناشئين بالمدرسة العسكريّة بالإسكندرية قوامها (١٠ ناشئين) وكان من أهم النتائج : وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة



التجريبية في المتغيرات البدنية (مرونة العمود الفقري - جري مكوكي 4×9 م - تمرير كرة تنس علي الحائط ٢٥ ث - الوثب العريض من الثبات -٣٠ م عدو من البدء العالي وسرعة ترك مكعب البدء وفي المتغيرات البيوكيميائية والمستوي الرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز .
٣-دراسة معتر هلال هلال (٢٠١٤ م) (١٢) بعنوان : "تأثير تقنين متغيرات حمل التدريب بدلالة مؤشرات الإيقاع الحيوي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه" وكانت تهدف إلي التعرف علي تقنين متغيرات حمل التدريب بدلالة مؤشرات الإيقاع الحيوي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وذلك من خلال التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي الخاص بإستخدام تقنين حمل التدريب بدلالة مؤشرات الإيقاع الحيوي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية، ضابطة) بأسلوب القياسين القبلي والبعدي علي عينة قوامها (١٩ ناشئي) أعمارهم (١٤ - ١٦ سنة) وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي بإستخدام مؤشرات الإيقاع الحيوي وبإستخدام تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة وعلي المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وأوصي الباحث بتطبيق البرنامج علي عينات مماثلة .

٤-دراسة أشرف محمد موسي (٢٠١٥ م) (٣) بعنوان : " تأثير إستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم " وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياسين القبلي والبعدي علي عينة قوامها (٢٤) ناشئي تم إختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة بنادي شبان قنا الرياضي وكان من أهم النتائج أن : البرنامج التدريبي أظهر تأثيراً إيجابياً علي بعض القدرات البدنية مثل السرعة الإنتقالية والرشاقة والسرعة الحركية لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة وكذا في المهارات الهجومية الفردية قيد البحث .

٥-دراسة مصطفى محمد حسن (٢٠١٦ م) (١١) بعنوان : " تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q. علي بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي المشروع القومي بمحافظه الدقهلية" وكانت تهدف إلي التعرف علي فاعلية (تدريبات الساكيو S.A.Q) علي بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي المشروع القومي للياقة البدنية وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي علي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخري ضابطة علي عينة من طلاب المرحلة الإعدادية





بالمدرسة الرياضية والمشاركين في المشروع القومي للياقة البدنية وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح (لتدريبات الساكيو S.A.Q) كان له تأثير إيجابي دال إحصائياً علي مكونات القدرات التوافقية لدي طلاب المجموعة التجريبية .

٦-دراسة نادية أحمد عبد المنعم (٢٠١٧م) (١٣) بعنوان : "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره علي فعالية الهجوم المضاد ونتائج المباريات للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه" وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره علي فعالية الهجوم المضاد ونتائج المباريات للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وأستخمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٥) لاعب وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي علي زيادة فعالية الأساليب الهجومية وخاصة عنصر الهجوم المضاد وأوصت الباحثة بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

خطة وإجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

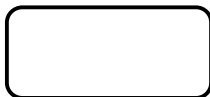
أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي - البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لهذا البحث .

مجتمع البحث :

طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط إختياري فردي تدريب رياضات الدفاع عن النفس تخصص (كاراتيه) بنين وعددهم (٢٨) طالب .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط إختياري فردي تدريب رياضات الدفاع عن النفس (كاراتيه) بنين تخصص نزال فعلي (كوميتيه) وقد بلغت العينة (١٤) طلاب من لاعبي رياضة الكاراتيه والحاصلين علي الحزام الأسود الأول ، وقد قام الباحث بتجانس أفراد العينة في المتغيرات التالية (الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، العمر التدريبي) ويوضح ذلك جدول(١) التالي:





جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح واختبار كولمجراف سميرونوف في المتغيرات الأساسية للعينة قيد البحث (ن=١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	اختبار كولمجراف سميرونوف	
							القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	الطول	سم	١٧٤.٧٩	٧.٠١	٠.٢٧	٠.٧٦	٠.٤١	غير دال
٢	الوزن	كجم	٧١.١٤	٨.٥٨	٠.٢٤	٠.٢٠	٠.٤٢	غير دال
٣	العمر الزمني	سنة	٢١.٩٨	٠.٥٤	٠.١٩	٠.٧٣	٠.٦٠	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٧٧	١.٢٢	٠.٢٣	١.٢٥	٠.٤٧	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١.١٩ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢.٣ يتضح من نتائج جدول (١) أن: قيم اختبار كولمجراف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٤١ : ٠.٦٠) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٨٧ : ١.٠٠) وهي أكبر من ٠.٠٥، وقيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.١٩ : ٠.٢٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٢٠ : ١.٢٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

وسائل جمع البيانات للبحث :

لتحديد الاختبارات التي أستخدمها الباحث في هذا البحث كأدوات لجمع البيانات قام بالعرض علي السادة الخبراء وعددهم (٧). مرفق (١) . وقد أسفر ذلك عن تحديد الاختبارات التالية:

الاختبارات التقييمية البدينة التالية :

خلص الباحث بعد العرض علي السادة الخبراء للإختبارات التالية والتي يوضحها جدول

(٢) التالي :





جدول (٢)

بيان بالإختبارات التي تم إختيارها لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث

م	الإختبارات المختارة	القدرة البدنية التي يقيسها الإختبار
١	إختبار الجري في المكان (١٥) ثانية	السرعة
٢	إختبار بارو Baro	الرشاقة
٣	إختبار سرعة دوران الذراع حول السلة	سرعة الإستجابة

(١٠ : ٢٩٢، ٢٨٢، ٢٩٤) .

يتضح من جدول (٢) السابق أن : الإختبارات التي خلص إليها الباحث لقياس القدرات البدنية قيد البحث هي (إختبار الجري في المكان (١٥) ثانية لقياس السرعة ، إختبار بارو Baro لقياس الرشاقة ، إختبار سرعة دوران الذراع حول السلة لقياس سرعة الإستجابة) . مرفق (٢) تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية :

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والإحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح واختبار كولمجراف سميرونوف في المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	اختبار كولمجراف سميرونوف	
							القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	الجري في المكان مع رفع الركبتين	عدد	٨.٦٤	١.١٥	٠.٤٨	٠.١٣	٠.٧٩	٠.٥٦
٢	الجري الزجاجي بين القوائم	ثانية	١٣.٣٦	٢.٠٢	٠.٢٧	١.١١	٠.٦١	٠.٨٥
٣	إختبار سرعة دوران الذراع حول السلة	عدد	١٢.٢١	٢.٣٩	٠.٤٩	٠.٤٧	٠.٧٣	٠.٦٧

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١.١٩ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢,٣١

يتضح من نتائج جدول (٣) أن : قيم اختبار كولمجراف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٧٩ : ٠.٦١) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٥٦ : ٠.٨٥) وهي أكبر من ٠,٠٠٥ ، وقيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٢٧ : ٠.٤٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري



لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (0.13 : 1.11) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي عينة البحث في المتغيرات المهارية :

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفلطح واختبار كولمجروف سميرونوف في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث (ن=١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	اختبار كولمجروف سميرونوف		
							القوة الإحصائية	مستوى الدلالة	
١	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (أوي - زوكي) باليد اليمنى	درجة	١٥.٧٥	٠.٤٣	٠.٤٣	٠.٢٠	١.٠٩	٠.١٨	غير دال
٢	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (أوي - زوكي) باليد اليسرى	درجة	١٥.٧٩	٠.٣٢	٠.٦٩	٠.٢٥	١.١٧	٠.١٣	غير دال
٣	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (كيزامي - زوكي) باليد اليمنى	درجة	١٦.٠٠	٠.٤٤	٠.٨٠	٠.٧١	١.٠٧	٠.٢٠	غير دال
٤	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (كيزامي - زوكي) باليد اليسرى	درجة	١٦.٠٠	٠.٤٨	٠.٦١	٠.٣٩	٠.٨٠	٠.٥٤	غير دال
٥	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (أورا ماواشي - جيرى) بالرجل اليمنى	درجة	١٥.٨٢	٠.٣٢	٠.٤٣	٠.٣٩	١.٠٧	٠.٢١	غير دال
٦	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (أورا ماواشي - جيرى) بالرجل اليسرى	درجة	١٥.٨٢	٠.٣٧	٠.٧٣	٠.٦٤	١.١٤	٠.١٥	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١.١٩ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ٢.٣١



ينتضح من نتائج جدول (٤) أن قيم اختبار كولمجروف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٨٠ : ٠.١٧) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.١٣ : ٠.٥٤) وهي أكبر من (٠.٠٥) وقيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٤٣ : ٠.٨٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (٠.٢٠ : ٠.٧١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات المهارية قيد البحث والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

أولاً: المعاملات العلمية للإختبارات المختارة والمستخدمه في هذا البحث

على الرغم من أن الاختبارات المستخدمة تم تطبيقها من قبل إلا أن الباحث قام بإيجاد الصدق والثبات لها للتأكد من صلاحيتها كأدوات جمع بيانات وكان ذلك كما يلي:

الصدق والثبات للإختبارات البدنية :

١- الصدق :

من أجل حساب صدق الإختبارات البدنية قيد البحث أستخدم الباحث معامل الصدق التمييزي وطبق الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين لإختبار الفروق بين المجموعة المميزة وعددها (٧) من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والمجموعة غير المميزة وعددها (٧) وهم من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وجدول (٥) التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات

المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية (ن = ١٤)

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الجري في المكان مع رفع الركبتين	٨.٥٧	٠.٩٨	٥.٥٧	٠.٥٣	٧.١٣
٢	الجري الزجراجي بين القوائم	١٣.٨٦	٢.١٩	١٦.٢٩	٠.٧٦	٢.٧٧
٣	إختبار سرعة دوران الذراع حول السلة	١٢.١٤	٢.٢٧	٧.٨٦	٠.٣٨	٤.٩٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٨



يتضح من نتائج جدول (٥) السابق أن : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٧٧ : ٧.١٣) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يدل على صدق الإختبارات المستخدمة.

٢- الثبات :

إيجاد معامل الثبات أستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبارات البدنية وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة في الصدق وبفارق زمني أسبوع و جدول (٦) التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات البدنية قيد

البحث (ن=٧)

م	الإختبارات البدنية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
١	الجري في المكان مع رفع الركبتين	٨.٥٧	٠.٩٨	٨.٨٦	١.٠٧	٠.٨٩
٢	الجري الزجراجي بين القوائم	١٣.٨	٢.١٩	١٣.٥	١.٩٩	٠.٩٧
٣	إختبار سرعة دوران الذراع حول السلة	١٢.١	٢.٢٧	١٢.٤	١.٩٩	٠.٩٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧١

يتضح من نتائج جدول (٦) السابق أن : معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في الإختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على ثباتها، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٨) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

الصدق والثبات للإختبارات المهارية :

١- الصدق :

من أجل حساب صدق الاختبارات المهارية قيد البحث أستخدم الباحث معامل الصدق التمييزي وطبق الإختبار الثاني لعينتين مستقلتين لإختبار الفروق بين المجموعة المميزة وعددها (٧) من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والمجموعة غير المميزة وعددها (٧) وهم من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية و جدول (٧) التالي يوضح ذلك .



جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات

المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات المهارية (ن = ١٤)

م	الإختبارات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (أوي - زوكي) باليد اليمنى	١٥.٨٦	٠.٣٨	١٣.١٤	٠.٥٦	١٠.٦٨
٢	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (أوي - زوكي) باليد اليسرى	١٥.٧٩	٠.٣٩	١٣.٢١	٠.٨٦	٧.٢٠
٣	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (كيزامي - زوكي) باليد اليمنى	١٦.١٤	٠.٥٦	١٣.٣٦	٠.٩٠	٦.٩٧
٤	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (كيزامي - زوكي) باليد اليسرى	١٦.٠٠	٠.٤١	١٣.٠٠	٠.٧١	٩.٧٢
٥	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (أورا - ماواشي - جيرى) بالرجل اليمنى	١٥.٧٩	٠.٢٧	١٣.٣٦	٠.٧٥	٨.٠٩
٦	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (أورا - ماواشي - جيرى) بالرجل اليسرى	١٥.٦٤	٠.٢٤	١٣.٢٩	٠.٨١	٧.٣٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.18$

يتضح من جدول (٧) السابق : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات المهارية حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (٦.٩٧ : ١٠.٦٨) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على صدق الإختبارات المستخدمة .

٢- الثبات :

لإيجاد معامل الثبات أستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبارات المهارية وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة في الصدق وبفارق زمني أسبوع وجدول (٨) التالي يوضح ذلك .



جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية قيد البحث (ن=٧)

م	الاختبارات المهارية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (أوي - زوكي) باليد اليمنى	١٥.٨٦	٠.٣٨	١٥.٨٦	٠.٥٦	٠.٨٨
٢	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (أوي - زوكي) باليد اليسرى	١٥.٧٩	٠.٣٩	١٥.٨٦	٠.٣٨	٠.٨٨
٣	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (كيزامي - زوكي) باليد اليمنى	١٦.١٤	٠.٥٦	١٦.٢١	٠.٥٧	٠.٩٤
٤	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (كيزامي - زوكي) باليد اليسرى	١٦.٠٠	٠.٤١	١٦.٠٧	٠.٤٥	٠.٩١
٥	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (أورا - ماواشي - جيرى) بالرجل اليمنى	١٥.٧٩	٠.٢٧	١٥.٨٦	٠.٣٨	٠.٨٨
٦	إختبار تقييم الأسلوب المهارى (أورا - ماواشي - جيرى) بالرجل اليسرى	١٥.٦٤	٠.٢٤	١٥.٧٩	٠.٣٩	٠.٨١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧١

يتضح من نتائج جدول (٨) السابق : أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في الإختبارات المهارية قيد البحث مما يدل على ثباتها حيث تراوحت قيمة معاملات الارتباط ما بين (٠.٨١ : ٠.٩٤) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وهي تؤكد أن هناك ارتباط كبير بين التطبيقين وأن قيم اللاعبين في القياسات السابقة لم تتغير بشكل كبير مما يؤكد أن الاختبارات تتسم بالصدق والثبات الإحصائي ويمكن إجازة هذه الإختبارات كوسيلة للتقييم خلال البحث

ثانياً : الأدوات والأجهزة المستخدمة صفارة حكم - درجات تحكيم - ملعب خالي من العوائق والعقبات ١٤ × ١٤ م - بساط كاراتيه قانونى (١٩٦ قطعة) - أقماع - وسائل المدرب - ميزان طبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف stop watch - كاميرا تصوير - خمس كراسي بلاستيك - مستطيل طوله ١٠ × ١٦ قدم - سلم رشاقة .



ثالثاً : البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (٣)

أ-هدف البرنامج : يهدف البرنامج إلى تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لمنتخب كلية التربية الرياضية -جامعة أسيوط تخصص فردي تدريب رياضات الدفاع عن النفس (كاراتيه) بنين تخصص نزال فعلي (كوميته)

ب- الأسس التي تم وضع البرنامج عليها : لتحقيق الهدف من البرنامج المقترح قام الباحث بتحليل المراجع والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال البحث للوقوف على الأسس التي يمكن أن تكون الإطار العام لبناء البرنامج وكذلك آليات العمل أثناء تنفيذه ومن هذه المراجع

المراجع التالية : (١)، (٢)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١٥)، (١٦)، (١٧) .

والدراسات العلمية التالية : (٣)، (٤)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤) .

وقد توصل الباحث للأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الهدف الأساسي وهو تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري لمنتخب الكلية.

- أن يتلائم محتوى البرنامج مع سن العينة قيد البحث وهم طلاب الفرقة الرابعة بالكلية فوق ٢١ سنة .

- أن تتوافر عوامل الأمن والسلامة عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب في متغيرات البحث البدنية والمهارية .

- أن يوضع البرنامج في ضوء الامكانيات المتوفرة والمتاحة بالكلية .

- مراعاة التشكيل السليم للحمل وعدد مرات التكرار والمجموعات داخل الوحدات وفترات الراحة بين التكرارات والمجموعات .

- إستخدام تدريبات ذات حجم عالي تتناسب مع هدف البحث والعمر الزمني والتدريبي للعينة .

- ثبات الحمل لفترة زمنية لإحداث التكيف مع الحمل التدريبي المرتفع أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

- مراعاة المرونة عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وإجراء تعديل إذا تطلب الأمر ذلك .

ج- تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للتالي :

- تم التنفيذ بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية ولمدة (٨) أسابيع تدريبية متواصلة وبمجموع وحدات تدريبية بلغ (٢٤) وحدة تدريبية يومية .

- زمن الوحدة التدريبية الواحدة تراوح ما بين (٥٠ : ٦٠) دقيقة .



- الشدة المستخدمة لهذه الوحدات تراوحت ما بين (٦٠ : ٧٥ %) فى الجزء الرئيسى من البرنامج التدريبي .

- تراوحت الشدة فى الإحماء (التهيئة) والجزء الختامي (التهدة) ما بين (٣٠ : ٥٠ %) .
د- طرق التدريب التي أستخدمت في البحث : أستخدم الباحث طرق التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة والتدريب التكراري والدائري وذلك لمناسبتهم لطبيعة وخصائص العينة .

هـ- أجزاء الوحدة التدريبية التي تم إستخدامها فى البرنامج التدريبي المقترح:

- الإحماء (التهيئة) : تم تنفيذه فى زمن قدرة (٢٣١) ق من الزمن الكلى للبرنامج التدريبي المقترح وهو (١٢٨٠) ق خلال (٢٤) وحدة تدريبية أى بنسبة (١٨,١) وتضمنت التهيئة مجموعة من التمرينات لتعمل على تدفئة أجزاء الجسم المختلفة و تنشيط الدورة الدموية مثل الدورانات ، المرجحات ، الوثب ، الحجل ، تمرينات إطالة وقد روعى فى التهيئة والإحماء التدرج حيث تراوحت الشدة المستخدمة (٣٠ : ٥٠ %) من أقصى مقدرة للأداء وهذه التدرجات تهدف لتنمية القدرات البدنية قيد البحث ولتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال أداء الأساليب المهارية (اللكمة المستقية الأمامية الطويلة " أوي- زوكي " ، اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة " كيزامي - زوكي " ، الركلة النصف الدائرية المعاكسة " أورا ماواشي - جيرى ") قيد البحث وأوضاع الإتران وتغيير إتجاه الأداء و تتشابه مع المسار الحركى للأداء للأساليب المهارية المستخدمة .

- الجزء الرئيسى : تمرينات (الساكيو S.A.Q.) من الحركة وذلك للإرتقاء بالحالة التدريبية للاعبين وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٦٠ : ٧٥ %) فى زمن قدره (٨١٣) ق بنسبة (٦٣.٥%) من الزمن الكلى للبرنامج ، وقد تم تنفيذ الأداء فى زمن ثابت قدره (٣٠ ث) للأسلوب المهاري (اللكمة المستقية الأمامية الطويلة " أوي- زوكي ") وتم الأداء المتتالى باليد اليمنى ثم باليد اليسرى ثم الأسلوب المهاري اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة " كيزامي - زوكي " باليد اليمنى ثم باليد اليسرى ثم الركلة النصف الدائرية المعاكسة " أورا ماواشي - جيرى " بالرجل اليمنى ثم بالرجل اليسرى وبنفس زمن الأداء مرفق (٤).

- الجزء الختامي : تم تنفيذ محتوى الجزء الختامي (التهدة) فى زمن قدره (٢٣٦) ق بنسبة (١٨.٤ %) من الزمن الكلى لتنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة خلال (٢٤) وحدة تدريبية وقد روعى فى هذا الجزء أن يشتمل على تمرينات تسهم فى الإسراع بعمليات الاستشفاء من الآثار التدريبية وأشتملت على تمرينات المرجحات المختلفة ودوران للذراعين والجذع والرجلين وتمرينات التنفس والإسترخاء لكل أجهزة الجسم حيث بلغت الشدة ما بين (٣٠ : ٥٠ %)





خطوات تنفيذ البرنامج :

أ- إجراء القياسات القبليّة :

تم إجراء الدراسات القبليّة على عينة البحث وذلك خلال الفترة من ٢٣/١٠ - ٢٦/١٠/٢٠١٨ م .

ب- تطبيق البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث خلال الفترة من ٢٨/١٠/٢٠١٨ م وحتى ٢٠/١٢/٢٠١٨ م وذلك علي ملاعب كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط .

ج- إجراء القياسات التتبعية :

تم إجراء القياس التتبعية البيني يوم الإثنين الموافق ١٩/١١/٢٠١٨ م .

د- تطبيق القياسات البعدية :

تم التطبيق على عينة البحث خلال الفترة من ٢٢/١٢ - ٢٥/١٢/٢٠١٨ م . وقد روعي أن القياسات البعدية لعينة البحث في نفس التوقيتات وفي نفس الأماكن التي تمت بها القياسات القبليّة وعلي نفس البساط وفي نفس صالة التدريب وبفس الحكام .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

أستخدم الباحث المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - التشتت - معامل الإلتواء - معامل الارتباط - إختبار " ت - مان - وتني وقيمة " Z " بين المتوسطات - إختبار كولمجروف سميرونوف .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للتحقق من فروضه وفي حدود ما توصل إليه الباحث من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحث عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها على النحو التالي:

تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات البدنية قيد البحث :





جدول (٩)

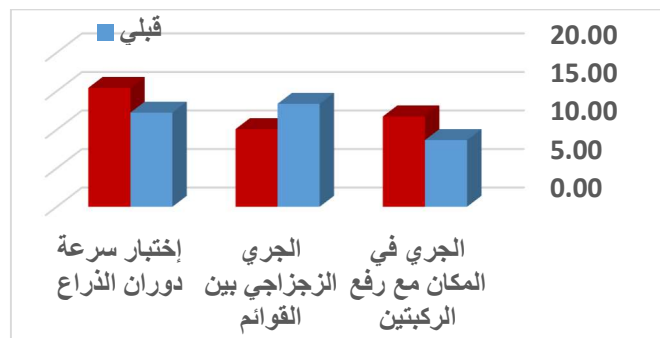
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين

القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٤)

م	الإختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		معدل التغير	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الجري في المكان مع رفع الركبتين	عدد	٨.٦٤	١.١٥	١١.٧١	١.٩٠	٣٥.٥٤	١١.٥٢
٢	الجري الزجراجي بين القوائم	ثانية	١٣.٣٦	٢.٠٢	١٠.٠٧	٠.٩٢	٣٢.٦٢	٨.٨٩
٣	إختبار سرعة دوران الذراع حول السلة	عدد	١٢.٢١	٢.٣٩	١٥.٤٣	١.٦٥	٢٦.٣٢	٧.٤٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.98$

ينتضح من نتائج جدول (٩) السابق : وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٤٠ : ١١.٥٢) .





شكل (١)

يتضح من شكل (١) البياني السابق أن : هناك نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث في جميع المتغيرات المختارة حيث وصلت نسبة التحسن ومعدل التغير ما بين (٢٦.٣٢% : ٣٥.٥٤%)
تأثير البرنامج المقترح على الأساليب المهارية قيد البحث :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين

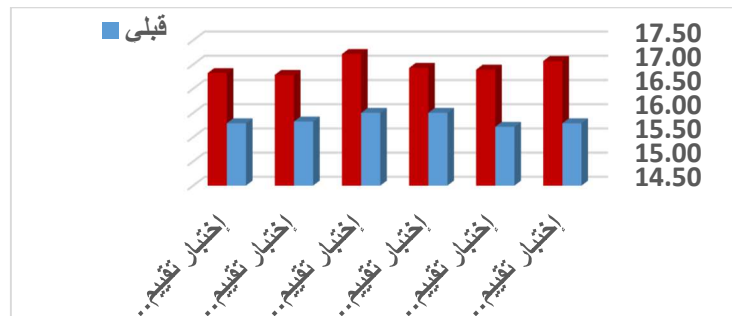
القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١٤)

م	الإختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		معدل التغير	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	إختبار تقييم الأسلوب المهاري (أوي -زوكي) باليد اليمنى	درجة	١٥.٧٩	٠.٣٨	١٧.٠٧	٠.٦٥	٨.١٤	٧.١٧
٢	إختبار تقييم الأسلوب المهاري (أوي -زوكي) باليد اليسرى	درجة	١٥.٧١	٠.٣٢	١٦.٨٩	٠.٥٩	٧.٥٠	٦.١٠
٣	إختبار تقييم الأسلوب المهاري (كيزامي -زوكي) باليد اليمنى	درجة	١٦.٠٠	٠.٤٤	١٦.٩٣	٠.٤٧	٥.٨٠	٨.٠٤
٤	إختبار تقييم الأسلوب المهاري (كيزامي -زوكي) باليد اليسرى	درجة	١٦.٠٠	٠.٤٨	١٧.٢١	٠.٦٧	٧.٥٩	٦.٧٧
٥	إختبار تقييم الأسلوب المهاري (أورا -ماواشي - جيري) بالرجل اليمنى	درجة	١٥.٨٢	٠.٣٢	١٦.٧٩	٠.٧٨	٦.٠٩	٥.٠١
٦	إختبار تقييم الأسلوب المهاري (أورا -ماواشي - جيري) بالرجل اليسرى	درجة	١٥.٧٩	٠.٣٨	١٦.٨٢	٠.٧٧	٦.٥٦	٤.٦٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٨



يتضح من نتائج جدول (١٠) السابق : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٦٠ : ٨.٠٤) .



شكل (٢)

يتضح من شكل (٢) البياني السابق أن : هناك نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث في جميع المتغيرات المختارة حيث وصلت نسبة التحسن ومعدل التغير ما بين (٥.٨٠ % : ٨.١٤ %)

مناقشة النتائج :

- في ضوء ما تم عرضه من نتائج لتطبيق البرنامج المقترح والقياسات المستخدمة لمتغيرات البحث يناقش الباحث هذه النتائج وفق فروض البحث على النحو التالي :

- لتحقيق الفرض الأول وهو " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لممارسي رياضة الكاراتيه في بعض القدرات البدنية (السرعة ، الرشاقة ، سرعة الإستجابة) قيد البحث لصالح القياسات البعدي " .

يتناول الباحث الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث للمتغيرات البدنية قيد البحث ويتبين من نتائج جدول (٩) السابق : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠.٠١ وقد تراوحت نسبة التحسن لهذه المتغيرات ما بين (٣٢.٢٦ : ٥٤.٣٥) حيث بلغت نسبة تحسن (٥٤:٣٥ %) لإختبار السرعة ونسبة تحسن بلغت (٦٢:٣٢ %) لإختبار الرشاقة ، نسبة تحسن بلغت (٢٦, ٣) % لإختبار سرعة الإستجابة ويرجع الباحث من خلال خبراته الشخصية في المجال كمدرّب سابق هذا التغير إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات باستخدام تدريبات



الساكيو (S.A.Q.) علي لاعبي رياضة الكاراتيه وهذا يتفق مع ما نتائج الدراسة التي قامت بها "بديعة عبد السميع"

(٢٠١٤ م) التي جاءت تؤكد أن تدريبات الساكيو كان لها تأثير إيجابي علي المتغيرات البدنية قيد البحث وعلي العينة التي تم التطبيق عليها من تلاميذ المدرسة العسكرية بالإسكندرية (٤ : ٨٥)

وهذا يتفق أيضاً مع ما نتائج الدراسة التي قام بها "أشرف موسي" (٢٠١٥ م) حيث جاءت نتائج الدراسة تؤكد تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً علي القدرات البدنية قيد البحث وبصورة واضحة وكانت السرعة الإنتقالية والرشاقة والسرعة الحركية (٣:١٢١)

وقد ذكر عصام عبد الخالق (١٩٩٩م) أن : سرعة الإستجابة تعتبر من الصفات البدنية التي لا يخلو منها أى نشاط رياضي ولكن تتفاوت درجات الحاجة إليها من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخطئية فى كل نشاط وتظهر أهميتها فى كثير من المسابقات فى مواقف الهجوم المضاد أو الخاطف والتغيير السريع لظروف المنافسة(٧: ١٦٥) .

وقد جاءت نتائج هذا البحث تتفق مع ما ذكره " بسطويسي أحمد" (١٩٩٩م) أن : سرعة الإستجابة ينظر إليها كصفة حركية فسيولوجية وراثية يمكن تميمتها وتحسينها وبذلك تعتبر دلالة ومؤشر لسلامة الجهاز العضلى العصبي للاعب(٥ : ١٥٣).

أيضاً تتفق نتائج هذا البحث مع ما جاءت به دراسة "مصطفى حسن" (٢١٠٦م) والتي تؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي دال إحصائياً علي مكونات القدرات التوافقية لطلاب المرحلة الإعدادية بالمدرسة الرياضية والمشاركين في المشروع القومي للياقة البدنية بمحافظة الدقهلية(١١:٩٩).

وقد ذكر "عمرو حمزة وآخرون" (٢٠١٧ م) أنه يفضل عند تصميم برنامج (تدريبات الساكيو S.A.Q.) أن تراعي نقاط لها دور كبير في نجاح البرنامج أو فشله منها : مناسبة الحذاء الرياضي - عدم إغفال الفرق الفردية - توافق التدريب مع المنافسة كما يفضل إستخدام تدريبات الساكيو قبل المنافسة بفترة من شهر إلي شهرين وألا يزيد الزمن في الوحدة التدريبية اليومية عن ٦٠ق (٨ : ٩٨) وهذا ما راعاه الباحث وقام بتنفيذه في البرنامج التدريبي المقترح علي العينة قيد البحث الحالي .

من العرض السابق يكون الفرض الأول للبحث قد تحقق وأن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي تنمية القدرات البدنية (السرعة ، الرشاقة ، سرعة الإستجابة) قيد البحث .





ولتحقيق الفرض الثاني وهو " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية لممارسي رياضة الكاراتيه في المستوى المهارى للأساليب المهارية (أوي- زوكي ، كيزامي - زوكي ، أورا ماواشي - جيري) لصالح القياسات البعدية . يتناول الباحث الفرق بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث للمتغيرات المهارية قيد البحث يتبين من نتائج جدول (١٠) السابق : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع المتغيرات المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠.٠١ وقد تراوحت نسبة التحسن لهذه المتغيرات ما بين (٤١.٨ : ٨٠.٥) .

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية لممارسي رياضة الكاراتيه فى المستوى المهارى للأسلوب المهارى

(أوي - زوكي) باليد اليمنى حيث بلغت نسبة التحسن ٤١٪ ، فى المستوى المهارى للأسلوب المهارى (أوي - زوكي) باليد اليسرى حيث بلغت نسبة التحسن (٥٠.٧ %) ، فى المستوى المهارى للأسلوب المهارى (كيزامي- زوكي) باليد اليمنى حيث بلغت نسبة التحسن (٨٠ . ٥ %) ، فى المستوى المهارى للأسلوب المهارى (كيزامي - زوكي) باليد اليسرى حيث بلغت نسبة التحسن (٧٠.٥٩ %) ، فى المستوى المهارى للأسلوب المهارى (أورا ماواشي - جيري) بالرجل اليمنى حيث بلغت نسبة التحسن (٠٩.٦ %) فى المستوى المهارى للأسلوب المهارى (أورا ماواشي - جيري) بالرجل اليسرى حيث بلغت نسبة التحسن (٥٦.٦ %)

ويرجع الباحث هذا التحسن فى النتائج إلى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات بإستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q.) علي لاعبي رياضة الكاراتيه وهذا يتفق مع ما نتائج الدراسة التي قام بها أشرف موسى(٢٠١٥م) حيث جاءت نتائج الدراسة تؤكد تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً علي المهارات الهجومية الفردية قيد البحث وبصورة واضحة.(٣ : ١٢١) .

وهذا ما يتفق أيضاً مع ما ذكره عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٧م) أن (تدريبات الساكيو S.A.Q.) هي نظام مكمل للبرامج التقليدية يهدف إلي تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوي الأداء المهارى وحدوث التكيفات اللازمة (٨ : ٩) .

وتتفق نتائج هذا البحث أيضاً مع ما أشار إليه ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman & All (٢٠٠٩م) أن : تدريبات الساكيو هي نظام تدريبي متكامل ويهدف إلي تنمية السرعة والقدرة الانفجارية وسرعة الإستجابة (١٦ : ٤٩٤)





من العرض السابق يكون الفرض الثاني للبحث قد تحقق وأن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو كان له تأثير إيجابي علي تنمية المستوي المهاري للأساليب المهارية (أوي - زوكي ، كيزامي - زوكي ، أورا ماواشي - جيرى) قيد البحث وقد وصلت نسبة التحسن بهذه المتغيرات ما بين (٨٠ . ٥ : ٤١.٨ %) .

الإستخلاصات :

فى حدود عينة وأدوات جمع البيانات والمعالجات الإحصائية المستخدمة فى هذا البحث وبعد عرض ومناقشة ما توصل إليه الباحث من نتائج يمكن إستخلاص ما يلى :

- صلاحية البرنامج التدريبي المقترح للتطبيق على طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط تخصص تدريب رياضات الدفاع عن النفس بنين تخصص دقيق نزال حقيقي (كوميثيه) لتنمية القدرات البدنية والمستوي المهاري حيث أثر إيجابياً على تنمية القدرات البدنية والمهارية وبصورة واضحة.

- البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي علي تنمية القدرات البدنية (السرعة ، الرشاقة ، سرعة الإستجابة) قيد البحث وبصورة واضحة .

- البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً علي تنمية مستوي الأداء المهاري للأساليب المهارية (اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة " أوي-زوكي " اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة " كيزامي - زوكي "، الركلة النصف الدائرية المعاكسة " أورا ماواشي - جيرى") قيد البحث .

التوصيات :

فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء هدف وفروض البحث ومن خلال النتائج التي توصل إليها يوصى الباحث بما يلى :

١- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (الساكيو S.A.Q) على طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط تخصص تدريب رياضات الدفاع عن النفس بنين تخصص دقيق نزال حقيقي (كوميثيه) وعلي طلاب منتخبات الجامعة .

٢- الاسترشاد بنتائج الدراسة فى وضع برامج تدريبية مشابهة باستخدام تدريبات (الساكيو S.A.Q) لتنمية الأساليب المهارية فى رياضة الكاراتيه ولكل أسلوب مهاري (هجومي - دفاعي) حسب درجة أهميته فى المباريات .

٣-إجراء المزيد من الدراسات التى تشتمل على برامج تدريبية مقترحة باستخدام تدريبات (الساكيو S.A.Q) لتنمية الكاراتيه من الإتحاد الدولي للكاراتيه (W.K.F.) .

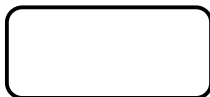
٤-إجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات (الساكيو S.A.Q) على عينات مختلفة من حيث المستوى المهارى والخطي ، السن ، الجنس .



((المراجع))

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد محمود إبراهيم : "الموسوعة العلمية والتطبيقية . الإتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١١ م .
- ٢- أحمد محمود إبراهيم : " أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي (الكوميتيه - Kumite)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠١٥ م
- ٣- أشرف محمد موسى : " تأثير إستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم بحث علمي منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي ، العدد (٨٣) ، مارس ٢٠١٥ م .
- ٤- بدیعة علي عبد السميع : " فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي ١٠٠ اجاز"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٤ م .
- ٥- بسطويسي أحمد بسطويسي : " أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩١م.
- ٦- عبد الحميد شرف : " البرامج في التربية الرياضية " ، مكتبة التنمية البشرية للمعلومات ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٧ - عصام الدين عبد الخالق: " التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات " ، ط٩، دار المعارف الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٨- عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدري نو الدين ، بدیعة علي عبد السميع : " تدريبات الساكيو الرشاقة التفاعلية- السرعة الحركية التفاعلية " ، ط ١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٧ م .
- ٩ - محمد حسن علاوي : " سيكولوجية المدرب الرياضي " ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ١٠- محمد صبحي حسنين : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " ، ط ٦ ، ج ١ دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .





١١- **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 .

١٢- **معتر هلال هلال** : " تأثير تقنين متغيرات حمل التدريب بدلالة مؤشرات الإيقاع الحيوي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.

١٣- **نادية أحمد عبد المنعم** : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره علي فعالية الهجوم المضاد ونتائج المباريات للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، ٢٠١٧ م .

١٤- **وليد عصمت زكي** : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام مهارات الوضع العكسي وأثره علي فاعلية الأداء ونتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه (كوميتيه) " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٢م.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية :

15- Mario Jovanovic,Goran Sports,Darija omrcen,Fredifiorentini: Effectts of Speed,Quickness Training method on Power Performance In Elite Soccer Players, Journal of Strength and Conditioning Research , 25 (5) 1285-1290 (2011)

16- Remco Polman Agility ,Jonathan Bloomfield ,and Andrew Edwards (2009): Effects of S.A.Q. Training and Small Sided Games on Neuromuscular in Untrained Subjects, International Journalof Sports Physiology and Performance ,4,494

17- Velmurugan G & Palanisamy A : Effects Of S.A.Q. Training and Plyometric Training Of Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian Journal of Applied Research , Volume , 3 : Issue : 11,43 (2012)

