

## تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه

م.د/ مروة حسين عبيد

المقدمه ومشكله البحث :

تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث اصبحت ملائمة للاعبين واصبح المدرب يتابع كل جديد فى مجال التدريب بشكل مستمر لكى يقدم الافضل والانسب فى هذا المجال ويرفع من مستوى اداء لاعبيه.

ويشير "ريمكو بولمان وآخرون (٢٠٠٩) Remco Polman, et al إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين السرعة والتوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة (١٣ : ٤٩٤)

ويشير "ماريو جوفانوفيتش وآخرون. (Mario Jovanovic, et al) (2011) إلى إن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility سرعة الاستجابة (Quickness.) (14:85).

والوصول إلى المستويات العليا في اى رياضه من الرياضات يحتاج الى اتباع الاسس العلمية المناسبة في تعلم اللاعبين بالشكل الجيد والمتكامل من اجل الارتقاء بمستواهم من الناحية النفسية والمهارية والنواحي الأخرى، وان تطبيق الخطط الهجومية بصورة صحيحة يرتبط بقدره اللاعبين على سرعة الاستجابة الحركية والتوقيت المناسب لتنفيذ المهارة.

وعن طبيعة العلاقة الارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية، الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية) يوضح باشلي وآخرون (2000). (Baechle, et al) أن السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة

اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء، وسرعة الاستجابة الحركية هي أقصى انقباض أو استجابة حركية للعضلة في اقل زمن ممكن. (١٥ : ١٤)

وتعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة التي لا يخلوا منها اي نشاط رياضي وتختلف الانشطة الرياضية فيما بينهما بمدى احتياجاها لها حسب المتطلبات المهارية والخطوية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الالعاب التي تتميز بطبيعة الاداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المباراة والذي يتطلب من اللاعب التكيف والتغير السريع والتعامل مع متغيرات الأداء، من اجل تحقيق نتائج ايجابية.

ويؤكد "قاسم حسن حسين" (١٩٩٨) علي ان الإستجابة إدراك سريع لفهم الواجب الحركي للقيام بتنفيذه، وهي قدرة اللاعب للاستجابة للمثيرات المحيطة والتي يتم استلامها من قبل الأعصاب الحسية إلى قشرة الدماغ ثم ترسل إلى العضلات عن طريق الأعصاب الحركية والاستجابة لهذه المثيرات وبأسرع ما يمكن، وتعتمد سرعة الاستجابة الحركية على زمن رد الفعل الذي هو الفترة الزمنية بين المثير ولحظة بداية الاستجابة". (٦ : ١٠٧)

وتعرف سرعة الاستجابة الحركية بانها "المدة الزمنية بين المثير ونهاية الحركة، اي الوقت المستغرق في اداء الحركة هو الذي يعكس قدرة اللاعب على نجاح الاستجابة. (٨ : ١٠٨)

كما يعرفها "يعرب خيون" (٢٠٠٢) بانها "الزمن من لحظة دخول المثير عن طريق الحواس الى نهاية الحركة باكملها وهو يحوي على زمن الرد الفعل وزمن الحركة (١١ : ٣٢).

وتعد سرعة الاستجابة الحركية احدى انواع السرعة والتي تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة والتي يجب أن يمتلكها لاعب الكوميتيه لما

لهذه الصفة من أهمية بالغه يجب ان يتصف بها كل لاعب ويجب ان يؤديها بشكل جيد وأن يمتلك إدراك ووعي جيد" (٦٠:٢)

وتعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات الحركية التي لها دوراً مهماً في الأداء التكتيكي للمهارات الهجومية والدفاعية وتشكل مع باقي العوامل أحد الأسس الهامة في حسم المواقف. ويرى الباحثون بأن سرعة الاستجابة الحركية هي قدرة اللاعب علي الإستجابة الحركية لمثير معين بأقصر زمن ممكن وهنا يتبين مدى الحاجة الضرورية لهذه القدرة الحركية والتركيز عليها في رياضه الكاراتيه. إذ تعد من أهم القدرات التي تسمح للاعب بالتقدم بالمستوى وعليه توجب معرفة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة الأداء، وهذا يعد من المتطلبات المهمة لدى لاعب الكاراتيه والذي يتعرض لمواقف سريعة ومفاجئة متعددة ومختلفة التعقيد خلال تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية مما يتطلب من اللاعبين استجابات سريعة عند ظهور المثير والذي يمثله المنافس في هذه اللعبة مع إكمال الاستجابة وفق متطلبات رياضة الكاراتيه وقانونها، لذلك يتطلب من اللاعب إمتلاك سرعة إستجابة حركية صحيحة في الوقت المناسب تتلاءم مع المواقف المختلفة للأداء. وتعد السرعة العالية والاقتصاد في زمن الإعادة للعمليات الفكرية من الأمور الأساسية والهامة عند لاعبي الكوميتيه. ويجب التميز بين حالتين عند الحديث عن سرعة رد الفعل عند اللاعب (وتبدأ الاولى) عند ظهور المثير وحتى بداية الاستعداد للقيام بالحركة، وهي تسمى بسرعة الاستجابة، وتبدأ الثانية منذ بداية التنفيذ الفعلي للحركة وتنتهي بأنتهاؤها وتسمى بزمن الحركة ولكل حالتين تأثير مباشر في الاخر فلا يمكن ان يبدأ اللاعب الحركة الفعلية مالم تتم مراحل الاستجابة عنده ولا يكفي ان يكون اللاعب سريعاً في رد فعله، والعضلات التي تقوم بالحركة ليست لها ميزة السرعة المطلوبة فلا يمكن الفصل بين الحالتين. (٦٠-٥٩ :٩)

وهناك نوعان من الاستجابة الحركية في المجال الرياضي اذ يتحدد استخدام احدهم تبعاً لنوع المثير فيما إذا كان معروفاً أو غير معروف، وفقاً لتقسيم (عادل عبد البصير، ١٩٩٩):

١- الاستجابة البسيطة: والتي تحدث عندما يعرف اللاعب نوع المثير مسبقاً، ويتهيء للاستجابة بصورة معينة كما هو الحال في المسابقات العدو او السباحة وهي عبارة عن عملية الارسال مثير شرطي معروف والاستجابة لذلك المثير.

٢- الاستجابة المركبة: في هذا النوع لا يعرف اللاعب نوع المثير الذي سيحدث سلفاً وكذلك نوع الاستجابة الحركية، اذ تتميز الاستجابة بوجود كثير من المثيرات في حيز الاداء فضلاً عن تعدد الحركات الاستجابية هو الحال في ألعاب الكرة وبعض الألعاب الفردية. (٥:١١٣)

ومن خلال الاطلاع على الشبكة العالميه للمعلومات لاحظت الباحثة حدوثه تدريبات الساكيو فى المجال الرياضى ويضيف " فيلمورجان وبالانيسامى (٢٠١٢) Velmurugan & Palanisamy إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكامل ومباشره للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (١٢: ٤٣٢)

وتكمن مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثة كمدرسه وحكم بالاتحاد المصري للكاراتيه ومن خلال متابعة لاعبات منتخبات الجامعات في بطولة الجامعات لرياضة الكاراتيه ان هناك بطيء في سرعة الاستجابة الحركية لديهم والتي يمكن ان تؤثر على درجة كفاءة اللاعبات وينعكس على انجازاتهم وادائهم في تنفيذ المهارات وعدم تطبيق الخطط الهجومية بسرعة عالية

**هدف البحث :**

يهدف البحث الى التعرف تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي سرعه الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان.

### فروض البحث :

١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعه البحث التجريبيه في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعه البحث التجريبيه في مستوى بعض المتغيرات المهاريه لدى لاعبات الكاراتيه لمجموعه البحث التجريبيه لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في مستوى الجملة الخططيه قيد الدراسه لدى لاعبات الكوميتيه لصالح القياس البعدي

### مصطلحات البحث :

#### - تدريب الساكيو S.A.Q

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

(٣٢:١٢)

#### - سرعة الاستجابة الحركية :

يعرفها "ابو زيد" (٢٠٠٥) م "بأنها سرعة التحرك لاداء حركة نتيجة

لظهور موقف من خلال المباراة" (١: ٢٦٤)

### خطة وإجراءات البحث :

### منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعه الواحدة ذو القياس القبلي البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه  
مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث يتضمن لاعبات الكاراتيه بكلية التربية الرياضية للبنات تحت (٢٠) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه خلال الموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨م، ولقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ قوامها (٢٠) لاعبه، مقسمة إلى (١٠) لاعبات للتجربة الإستطلاعية و(١٠) لاعبات للتجربة الأساسية.

### أسباب اختيار العينة:

١. انتظام عينة البحث فى التدريب.
  ٢. موافقة عينة البحث على الاشتراك فى البرنامج .
  ٣. الحصول علي درجة حزام ١ دان
  ٤. التسجيل بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضى ٢٠١٧
- وقد تم أيجاد التجانس بين عينة البحث كما فى جدول (٣)،(٤)

### مجالات البحث :

- **المجال البشري:** لاعبات الكاراتيه بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيره- جامعة حلوان المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه الرياضي بدرجة حزام ١ دان.
- **المجال الزماني:** الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى (٢٠١٧/٢٠١٨) الفترة من ٢٥/٢/٢٠١٨ وحتى ٨/٥/٢٠١٨.
- **المجال المكاني:** قاعات التدريب بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيره.

### أدوات جمع البيانات

### أولاً: ادوات القياس

- جهاز الرستاميتير لقياس كل من الطول والوزن.
  - شريط قياس.
  - ساعات إيقاف.
  - كرة طبية وزن ٣ كجم.
  - صاله تدريب كاراتيه.
  - متر تدريبي.
- ثانياً: الاستثمارات :**

قامت الباحثة بتصميم استثمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالدراسة بطريقة مبسطة من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائياً وهي كما يلي:-

- ١- اسماء الساده الخبراء مرفق (١)
- ٢- استمارة لتحديد انبب الاختبارات البدنية (قيد البحث) مرفق (٢)
- ٣- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الفترات الزمنية لتقنين التمرينات وعدد الوحدات التدريبية الاسبوعية و زمن الوحدة و شدة الحمل خلال الوحدات. مرفق (٤)
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٥).

### ثالثاً: الإختبارات البدنية والمهارية

قامت الباحثة بإستطلاع رأي الخبراء وعددهم (10) مرفق (١)، وتحليل المراجع والدراسات العلمية المرتبطة لتحديد أهم الإختبارات البدنية قيد البحث مرفق (3)، والجدول (1) يوضح النسب المئوية وموافقة الخبراء علي أهم الإختبارات البدنية قيد البحث.

### جدول (١)

النسب المئوية لرأي الخبراء علي الإختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

النسبة	العدد	الاختبارات
٨٠%	٨	إختبارالوثب العريض من الثبات
٢٠%	٢	إختباررمي كرة ناعمة باليد اليمنى
٢٠%	٢	إختباررمي كرة ناعمة باليد اليسرى
٦٠%	٦	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل
٢٠%	٢	إختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن
٢٠%	٢	إختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر
صفر	صفر	إختبار زاوية مفصل الحوض
٧٠%	٧	الجري متعدد الاتجاهات
٣٠%	٣	الجري الزجزاجي بين الاقمام

يتضح من جدول (١) أن النسب المئوية لرأي الخبراء في أهم عناصر اللياقة الخاصة برياضة المبارزة قيد البحث قد إنحصرت بين (صفر - ٨٠%) وقد إرتضت الباحثة بنسبة (٦٠%) فأكثر

أ- الاختبارات البدنية:

١. اختبارات القوة المميزة بالسرعة:- مرفق (٣)

١. إختباردفع كرة طيبة.

٢. إختبارالوثب العريض من الثبات.

٢. اختبارات المرونة:- مرفق (٣)

١. إختبارثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل.

٣. اختبارات الرشاقة:- مرفق (٣)

١. إختبارالجري متعدد الاتجاهات

ب - الاختبارات المهارية الخاصة:-

اختبارات (القوة المميزة بالسرعة- المرونة- الرشاقة):- مرفق (٥)

١. إختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki).

٢. إختبار اللكمة الأمامية العكسية جياكو زوكي (Gyaka - Zuki).



### ٣. إختبار الركلة الدائرية ماواشى جيرى (Mawache – Geri). الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٥/٢/٢٠١٨م إلى ٢٨/٢/٢٠١٨م وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات.
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها.
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.
- اجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق – الثبات).

#### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

لحساب صدق الاختبارات التي تقيس إختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) للعينة الاستطلاعية للبحث استخدمت الباحثة صدق التمايز، فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات على عينة استطلاعية عددها (١٠) لاعبات، من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة باستخدام إختبار(ت)، حيث تم التقسيم بناء على نتائج الالعبات والمسجلة بملف كل لاعبة لتحديد المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ويوضح ذلك جدول (١).

#### جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات لإفراد المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة (صدق التمايز) للإختبارات البدنية والمهارية وسرعة الإستجابة الحركية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعه المميزة n=٥		المجموعه غير المميزة n=٥		قيمة "ت" المحسوبة	
				س	ع	س	ع		
الإختبارات البدنية	١	القدرة العضلية للذراعين	متر	5.85	0.31	3.49	0.11	٢.٦١١-	
	٢	القدرة العضلية للرجلين	سم	4.84	0.34	2.91	0.28	٢.٦١٩-	
	٣	مرونة الجزع	سم	32.08	1.27	20.20	1.64	٢.٦٢٧-	
	٤	الرشاقة	ث	14.30	0.32	12.22	0.19	٢.٦١٩-	
الإختبارات المهارية	١	السرعه (١٠) ث	اوى سوكى يمين	6.78	0.34	5.66	0.50	٢.٦١٩-	
	٢		اوى سوكى شمال	6.70	0.39	5.54	0.56	٢.٦١١-	
	٣		كياجى سوكى يمين	4.15	0.22	2.98	0.36	٢.٦١١-	
	٤		كياجى سوكى شمال	3.84	0.38	2.78	0.23	٢.٦٢٧-	
	٥		ماواشى جيزي يمين	5.44	0.18	4.56	0.17	٢.٦٢٧-	
	٦		ماواشى جيزي شمال	36.20	0.84	42.60	4.77	٢.٦٢٧-	
	٧		اوى سوكى يمين	36.40	1.14	46.00	1.58	٢.٦١٩-	
	٨		اوى سوكى شمال	36.40	1.14	46.00	1.58	٢.٦١٩-	
	٩		الرشاقه	كياجى سوكى يمين	36.60	2.30	47.80	0.84	٢.٦٦٠-
	١٠			كياجى سوكى شمال	35.20	1.24	45.00	2.83	٢.٦١٩-
	١١			ماواشى جيزي يمين	34.00	1.44	43.76	2.70	٢.٦١٩-

تابع جدول (٢)

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

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
				ن=٥	ع	ن=٥	ع	
	١٢	ماراشى جيري شمال	عدد	43.76	2.70	34.00	1.44	٢.٦١٩-
	١٣	اوى سوكى يمين	ث	1.68	0.15	2.15	0.14	٢.٦٢٧-
	١٤	اوى سوكى شمال	ث	1.96	0.11	2.28	0.13	٢.٥٣٠-
	١٥	كياجى سوكى يمين	ث	2.00	0.16	2.38	0.08	٢.٦٢٧-
	١٦	كياجى سوكى شمال	ث	1.42	0.31	2.58	0.08	٢.٦٢٧-
	١٧	ماراشى جيري يمين	ث	1.66	0.18	2.42	0.08	٢.٦٣٥-
	١٨	ماراشى جيري شمال	ث	1.29	0.08	2.44	0.24	٢.٦١٩-
		سرعه الاستجابة الحركية للجمله المركبه (اوسوكى -كياجى سوكى -مواشى جيري)	درجة	2.22	0.13	2.98	0.16	٢.٦٥٢-

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.

### ثبات الاختبارات البدنية :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية والإستجابة الحركية وذلك عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test-R) على عينة قوامها (١٠) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج حدود العينة

الأساسية وتم إعادة التطبيق علي نفس أفراد العينة بعد مضي (٣) ايام من التطبيق الأول في الفترة من ٤، ٧/٣/٢٠١٨ ويتضح ذلك في جدول (٢)

### جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في للإختبارات البدنية والمهارية وسرعة الإستجابة الحركية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	
				ع	س	ع	س		
الإختبارات البدنية	١	القدرة العضلية للذراعين	متر	1.26	4.67	1.66	4.85	١.٠٠	
	٢	القدرة العضلية للرجلين	سم	1.06	3.88	1.09	3.81	1.00	
	٣	مرونة الجزع	سم	6.41	26.14	6.34	26.12	0.99	
	٤	الرشاقة	ث	1.12	13.26	1.05	13.09	0.97	
الإختبارات المهارية	١	القوة المميزة بالسرعة (١٠) ث	اوى سوكى يمين	٠.٧٢	٦.٢٢	٠.٨٨	٦.٢٢	٠.٩٦	
	٢		اوى سوكى شمال	٠.٧٦	٦.١٢	٠.٨٢	٦.٠٥	٠.٩٦	
	٣		كياجى سوكى يمين	٠.٦٨	٣.٥٧	٠.٦٢	٣.٤٩	٠.٩٤	
	٤		كياجى سوكى شمال	٠.٦٣	٣.٣١	٠.٦٨	٣.٤٧	٠.٩٨	
	٥		ماواشى جيرى يمين	٥	٠.٤٩	٤.٨٦	٠.٦	٤.٨٦	٠.٩٥
	٦		ماواشى جيرى شمال	٥.٥٧	٠.١٤	٥.٥٨	٠.١٢	٥.٧٣	٠.٧٣
	٧		اوى سوكى يمين	٤١.٢	٥.٢٢	٤١.٧	٥.٣٦	٤١.٩٩	٠.٩٩
	٨		كياجى سوكى شمال	٤١.٢	٥.٢٢	٤١.٩	٦.٥٧	٤١.٩٦	٠.٩٦
	٩		كياجى سوكى يمين	٤٢.٢	٦.١٢	٤١.٢	٦.١٢	٤٢.٢	٠.٩٦
	١٠		كياجى سوكى شمال	٤٠.١	٥.٥٦	٣٩.٤	٤.٧٩	٣٩.٤	٠.٩٧
	١١		ماواشى جيرى يمين	٣٨.٨٨	٥.٥٣	٣٨.٥٥	٦.٩٩	٣٨.٥٥	١.٠٠
	١٢		ماواشى جيرى شمال	٣٨.٨٨	٥.٥٣	٣٩.٥١	٥	٣٩.٥١	٠.٩٩

### تابع جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في للإختبارات البدنية

### والمهارة وسرعة الإستجابة الحركية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	م	الإختبارات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	س		ع	س	ع	س	
سرعة الاستجابة الحركية	١٣	سرعة الاستجابة الحركية	اوى سوكى يمين	ث	1.92	0.28	2.02	0.28	0.98
	١٤		كياجى سوكى شمال	ث	2.12	0.2	2.02	0.2	0.99
	١٥		كياجى سوكى يمين	ث	2.19	0.23	2.09	0.23	0.97
	١٦		كياجى سوكى شمال	ث	2	0.65	1.85	0.65	1.00
	١٧		ماواشى جيزى يمين	ث	2.04	0.42	1.98	0.46	0.99
	١٨		ماواشى جيزى شمال	ث	1.86	0.63	1.85	0.56	0.97
سرعة الاستجابة الحركية للجمله المركبه (اوسوكى -كياجى سوكى -ماواشى جيزى)		درجة		2.6	0.42	2.57	0.37	0.96	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في جميع الاختبارات البدنية و الإختبارات المهارة و سرعه الاستجابة الحركية، مما يدل علي ثبات جميع الاختبارات. تجانس عينة البحث:

#### جدول (٤)

تجانس عينة البحث الكلية للمتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث وسرعة الإستجابة الحركية ن=٢٠

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	١	الطول	سم	1661.35	3.73	.383
	٢	الوزن	كجم	60.65	3.30	.667
	٣	السن	سنة	19.72	0.78	-.471
الإختبارات البدنية	١	القدرة العضلية للذراعين	متر	6.02	.42	.12
	٢	القدرة العضلية للرجلين	سم	4.92	.39	.82
	٣	مرونة الجزع	سم	32.23	1.21	-.92
	٤	الرشاقة	ث	14.12	.83	2.78
الإختبارات المهارة	١	القوة المميزة بالسرعه	اوى سوكى يمين	6.39	.48	-.03
	٢	(١٠) ث	اوى سوكى شمال	6.22	.76	-2.12

#### تابع جدول (٤)

تجانس عينة البحث الكلية للمتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث

### وسرعة الإستجابة الحركية ن = ٢٠

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	٣	كياجي سوكي يمين	عدد	3.76	.37	-0.06
	٤	كياجي سوكي شمال	عدد	3.41	.49	-0.36
	٥	ماواشي جيري يمين	عدد	5.02	.41	-0.46
	٦	ماواشي جيري شمال	عدد	5.30	.33	-0.31
الرشاقه	٧	اوى سوكي يمين	عدد	35.31	1.25	.24
	٨	اوى سوكي شمال	عدد	34.54	1.76	.08
	٩	كياجي سوكي يمين	عدد	34.95	2.49	.47
	١٠	كياجي سوكي شمال	عدد	34.81	1.13	.26
	١١	ماواشي جيري يمين	عدد	33.68	1.49	.54
	١٢	ماواشي جيري شمال	عدد	43.31	2.53	-0.15
	١٣	اوى سوكي يمين	ث	1.91	.31	-0.31
		١٤	اوى سوكي	ث	2.12	.35
	١٥	كياجي سوكي يمين	ث	1.92	.18	-0.15
	١٦	كياجي سوكي شمال	ث	1.83	.23	.04
	١٧	ماواشي جيري يمين	ث	1.73	.20	.08
	١٨	ماواشي جيري شمال	ث	2.17	.25	.24
		سرعة الاستجابة الحركية	سرعة الاستجابة الحركية للجمله المركبه (اوسوكي كياجي سوكي -مواشي جيري)	2.37	.20	-0.01

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والإختبارات البدنية والإختبارات المهارية قيد البحث لعينة البحث الكلية تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في تلك المتغيرات.

#### جدول (٥)

تجانس عينة البحث الأساسية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

### وسرعة الإستجابة الحركية ن = ١٠

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء	
الإختبارات البدنية	١	القدرة العضلية للذراعين	متر	5.75	0.31	-1.133	
	٢	القدرة العضلية للرجلين	سم	4.74	0.33	1.084	
	٣	مرونة الجزء	سم	31.98	1.20	-1.091	
	٤	الرشاقة	ث	14.20	0.32	.000	
الإختبارات المهارية	١	القوة المميزة بالسرعة (١٠) ث	اوى سوكى يمين	٦.68	0.34	.406	
	٢		اوى سوكى شمال	6.60	0.38	.304	
	٣		كياجى سوكى يمين	4.05	0.23	.101	
	٤	الرشاقه	كياجى سوكى شمال	3.74	0.37	1.205	
	٥		مواشى جيري يمين	5.34	0.20	-2.279	
	٦		مواشى جيري شمال	5.53	0.21	.128	
	٧		اوى سوكى يمين	35.90	1.20	.233	
	٨		كياجى سوكى شمال	35.40	1.51	.117	
	٩		كياجى سوكى يمين	35.60	2.41	.588	
	١٠		كياجى سوكى شمال	35.05	1.18	.369	
	١١		مواشى جيري يمين	34.20	1.38	.821	
	١٢		مواشى جيري شمال	43.81	2.54	-1.187	
	١٣		سرعه الاستجابيه الحركيه	اوى سوكى يمين	2.13	0.21	-0.695
	١٤			كياجى سوكى شمال	2.39	0.20	-0.482
	١٥		الرشاقه	كياجى سوكى يمين	2.00	0.16	.436
	١٦	كياجى سوكى شمال		1.97	0.19	.045	
	١٧	مواشى جيري يمين		1.89	0.13	.089	
	١٨	مواشى جيري شمال		2.36	0.18	.394	
		سرعه الاستجابيه الحركيه للجمله المركبه (اويسوكى - كياجى سوكى - مواشى جيري)	درجة	2.50	0.16	-0.191	

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والإختبارات البدنية والإختبارات المهارية قيد البحث لعينة البحث الأساسية تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في تلك المتغيرات.

#### خطوات بناء البرنامج :

#### 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 والتهدئة.

#### محددات برنامج تدريبات (s.A.Q):

#### مدة البرنامج:

مدة البرنامج (٨) أسابيع.

#### عدد الوحدات التدريبية:

عدد الوحدات في الإِسبوع (٣) وحدات أسبوعية وذلك بواقع  $3 \times 8$  أسابيع = ٢٤ وحدة بالبرنامج المقترح.



### طريقة التدريب المستخدمة:

إستخدمت الباحثة طريقة الحمل الفترتي المرتفع الشدة، والتدريب التكراري، والتدريب الدائري، إضافة لمحتوى من التدريبات ذات طبيعة الأداء المشابهة للأداء المهارى.

#### الأسس العلمية للبرنامج التدريبي بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة:

- تحديد أقصى تكرار ٣٠ ث لكل تمرين من التمرينات المختارة.
- تحديد حمل كل تمرين.
- تمرينات خاصة بتحسين السرعة الانتقالية يتم تحديد شدتها ب ٧٥% مع مراعاة التدرج في تلك الشدات، وعلى أن يكون التكرار من ٨-١٢ مرة.
- الراحة بين كل تمرين ٦٠ ث يؤدي بينها تمرين الإطالة مع الوضع في الاعتبار استخدام النبض في الراحة وبعد المجهود في تحديد فترات الراحة المستخدمة قيد البحث.
- يتم قياس أقصى تكرار خلال ٣٠ ث لكل تمرين كل ٣ أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج.

#### اختيار وتحديد محتوى الوحدة التدريبية:

لقد تم تحديد (٢٨) تمرين لوضعها داخل الوحدة التدريبية على شكل محطات وتحتوي كل وحدة على عدد التمرينات المرتبة وفق الهدف المراد تحقيقه، وقد راعت الباحثة في اختيارها لنوعية التمرينات أن تكون مشابهة لطبيعة الأداء في مهارات الكاراتيه والعضلات العاملة في الأداء داخل البحث، هذا إلى جانب توازن العمل العضلي بين العضلات العاملة والمضادة.

أجزاء الوحدة التدريبية:

#### أ- الجزء التمهيدي (التحضيرى):

ويشتمل هذا الجزء على تمرينات الاطلاات بغرض التسخين للعضلات بزيادة الحركة الدموية داخل العضلات ورفع درجة حرارة الجسم وتنمية الجهاز العصبي المركزي وهذا الجزء يستغرق (١٠) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية بنسبه ١٦% من اجمالي زمن الوحدة التدريبيه وبنسبه (٢٧%) من اجمالي زمن البرنامج التدريبي

**ب- الجزء الرئيسي:****انقسم الى قسمين**

- قامت الباحثة بتطبيق وحدات البرنامج على المجموعة التجريبية حيث قامت بتطبيق تدريبات الساكيو (s.A.Q) للاعبات المجموعة التجريبية بواقع (٢٨) تمرين تمرينات فردية- زوجية وهذا الجزء يستغرق (٢٠) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية بنسبه ٣٢% من اجمالي زمن الوحدة التدريبية وبنسبه (٣٣%) من اجمالي زمن البرنامج التدريبي
- التدريب المهاري قامت الباحثة بتطبيق وحدات البرنامج على المجموعة التجريبية حيث قامت بتطبيق التدريبات المهارية للمهارات قيد البحث والجملة الخططية قيد البحث للاعبات المجموعة التجريبية وهذا الجزء يستغرق (٢٠) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية بنسبه ٣٢% من اجمالي زمن الوحدة التدريبية وبنسبه (٣٣%) من اجمالي زمن البرنامج التدريبي

**ج - الجزء الختامي:**

ويعقب الجزء الرئيسي فترة تهدئة واسترخاء، وقد اشتملت على مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية، يستغرق هذا الجزء (١٠) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية بنسبه ١٦% من اجمالي زمن الوحدة التدريبيه وبنسبه (٢٧%) من اجمالي زمن البرنامج التدريبي.

قامت الباحثة بتشكيل دورات الحمل التدريبي في غضون دورة الحمل الفترية والمكونة من (٨) أسابيع تدريب وفقاً لأسس تشكيل الحمل التدريبي، حيث قامت بتقسيم الفترة الكلية إلى (٨) أسابيع ثم تم التقسيم لكل أسبوع (٣) وحدات تدريبية مستخدمة الطريقة التموجية. (١:١)، (١: ٢)، والبرنامج موضح بالتفصيل مرفق (٦)

**خطوات تنفيذ البحث:**

بعد تحديد الإختبارات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة، قامت الباحثة بإجراء القياسات البدنية ومستوى الأداء المهارى في ضوء الإجراءات الآتية.

- إجراء القياسات القبلية للاختبارات البدنية ووالمهاريه ذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٣/١١م.
- بدء تنفيذ برنامج التدريبات يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٣/١٣م حيث استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وانتهت يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/٥/١٣
- إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق التجربة الأساسية وذلك يوم الثلاثاء ٢٠١٨/٥/١٥م وبنفس تسلسل القياسات القبلية.

#### 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:

#### جدول (٦)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى بعض الإختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة "ت" المحسوبة	نسب التحسن
				س	ع	س	ع		
الإختبارات البدنية	١	الفترة المضطربة للذراعين	متر	٥.٧٥	٠.٣١	٦.٣٠	٠.٣٢	١١.٨١٤-	٩.٥٧%
	٢	الفترة المضطربة للرجلين	سم	٤.٧٤	٠.٣٣	٥.٠٩	٠.٣٨	١٤.٣٢٣-	٧.٣٨%
	٣	مرونة الجرع	سم	٣١.٩٨	١.٢٠	٣٢.٤٧	١.٢٣	١٦.٩٤٢-	١.٥٣%
	٤	الرشاقة	ث	١٤.٢٠	٠.٣٢	١٣.٧٣	٠.٣٧	١١.٨٨٥	٣.٣١%

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

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى لعينة

البحث الأساسية في الإختبارات البدنية. ونسب تحسن القياسات البعدية عن القبلي والتي تنحصر بين (١.٥٣% و ٩.٥٧%).

### جدول (٧)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى السرعة للقدرات المهارية قيد البحث ن=١٠

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة "ت" المحسوبة	نسب التحسن
				ع	س	ع	س		
الإختبارات المهارية	١	السرعة (١٠) ث	اوى سوكى يمين	٦.٦٨	٠.٣٤	٦.١٠	٠.٤٢	١٤.٢٨٠	٨.٦٨%
	٢		اوى سوكى شمال	٦.٦٠	٠.٣٨	٥.٨٥	٠.٨٨	٢.٥٥٤	١١.٣٦%
	٣		كياجى سوكى يمين	٤.٠٥	٠.٢٣	٣.٤٧	٠.٢٣	١٥.٥٥٩	١٤.٣٢%
	٤		كياجى سوكى شمال	٣.٧٤	٠.٣٧	٣.٠٩	٠.٣٥	٢٨.٧٥٦	١٧.٣٨%
	٥		ماواشى جيري يمين	٥.٣٤	٠.٢٠	٤.٦٩	٠.٢٩	١٢.٩٩٠	١٢.١٧%
	٦		ماواشى جيري شمال	٥.٥٣	٠.٢١	٥.٠٦	٠.٢٤	١١.١١٢	٨.٥٠%

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

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى لعينة البحث الأساسية في الإختبارات المهارية للسرعة (١٠) ث. ونسب تحسن القياسات البعدية عن القبلي في متغيرات السرعة (١٠) ث المهارية والتي تنحصر بين (٨.٥٠% و ١٧.٣٨%).

### جدول (٨)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى الرشاقة لبعض القدرات المهارية قيد البحث ن=١٠

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة "ت" المحسوبة	نسب التحسن
				ع	س	ع	س		
المتغيرات المهارية	١	الرشاقة	اوى سوكى يمين	٣٥.٩٠	١.٢٠	٣٤.٧٢	١.٠٤	١١.٤٩٢	٣.٢٩%
	٢		اوى سوكى شمال	٣٥.٤٠	١.٥١	٣٣.٦٧	١.٦١	٣١.٧٠٣	٤.٨٩%

### تابع جدول (٨)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث  
التجريبية في مستوى الرشاقه لبعض القدرات المهاري قيد البحث ن=١٠

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	نسب التحسن
				ع	س	ع	س		
	٣	كياجي سوكي يمين	ث	٢.٤١	٣٤.٢٩	٢.٥١	٣٤.٢٩	١٤.٧٦٤	٣.٦٨%
	٤	كياجي سوكي شمال	ث	١.١٨	٣٤.٥٧	١.٠٩	٣٤.٥٧	٨.٠٢١	١.٣٧%
	٥	ماواشي جيزي يمين	عدد	١.٣٨	٣٤.٢٠	١.٤٧	٣٣.١٦	١٥.٥٢٣	٣.٠٤%
	٦	ماواشي جيزي شمال	عدد	٢.٥٤	٤٣.٨١	٢.٥٥	٤٢.٨٢	١٤.٣٠٦	٢.٢٦%

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

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية في متغيرات الرشاقه المهارية. ونسب تحسن القياسات البعدي عن القبلي والتي تتحصر بين (١.٣٧٣% و ٤.٨٩%).

جدول (٩)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى سرعه الاستجابة لبعض القدرات المهاري قيد البحث ن=١٠

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	نسب التحسن
				ع	س	ع	س		
المتغيرات المهارية	١	سرعه الاستجابة	ث	٠.٢١	١.٧٠	٠.٢٣	١.٧٠	١٨.٢٦٣	٢٠.١٩%
	٢	كياجي سوكي شمال	ث	٠.٢٠	١.٨٥	٠.٢٤	١.٨٥	١٥.٣٨١	٢٢.٥٩%
	٣	كياجي سوكي يمين	ث	٠.١٦	١.٨٣	٠.١٦	١.٨٣	٢.٤٧٤	٨.٥٠%
	٤	كياجي سوكي شمال	ث	٠.١٩	١.٦٩	٠.١٩	١.٦٩	٦.٣٦٨	١٤.٢١%
	٥	ماواشي جيزي يمين	ث	٠.١٣	١.٥٧	٠.١٢	١.٥٧	١٢.٤٩٨	١٦.٩٣%
	٦	ماواشي جيزي شمال	ث	٠.١٨	١.٩٨	٠.١٥	١.٩٨	١٦.٩٧٢	١٦.١٠%
		سرعه الاستجابة الحركية للجمله المركبه (اوسوكي - كياجي سوكي - مواشي جيزي)	درجة	٠.١٦	٢.٢٥	٠.١٥	٢.٢٥	٢٣.٨٩٥	١٠.٠٠%

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

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية في متغيرات سرعة الإستجابة المهارية. ونسب تحسن القياسات البعدية عن القبليّة والتي تنحصر بين (٨.٥٠% و ٢٠.١٩%).

#### ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية. ونسب تحسن القياسات البعدية عن القبليّة تنحصر بين (١.٥٣% و ٩.٥٧%).

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

ويتفق ذلك مع ما ذكره "زوران ميلانوفيتش وآخرون

(Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢) (٢٢) من أن تدريبات (S.A.Q)

تعتبر أحد الإشكالات التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة.

وهذا ما يؤكدّه عصام عبد الفتاح (٢٠٠٥) (٦) محي الدين دسوقي (٢٠٠٥م) (٩) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية، وتري الباحثة ان تلك النتيجة تتناسب مع ماتم اعدادة فى البرنامج الذى اشتمل على تدريبات بدنيه متصله بالقدرات المهارية المطلوبه

ومن هنا تحقق الفرض الاول الذى ينص على انه: "توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعه البحث التجريبيه في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات الكوميتيه لصالح القياس البعدي"

كما يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية للسرعة (١٠) ث. ونسب تحسن

القياسات البعدية عن القبلية في متغيرات السرعة (١٠) ث المهاريّة تتحصّر بين (٨.٥٠% و ١٧.٣٨%) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى استخدام البرنامج المقترح باستخدام تدريبات S.A.Q. والمستخدم مع لاعبات المجموعة التجريبية. وترجع الباحثة تحسن مستوى الأداء المهاري إلى تدريبات الساكيو حيث أدت إلى تقوية عضلات الجذع لما لها من تأثير كبير في الأداء المهاري ويتفق ذلك مع سامح مجدى (٢٠١٢م) (٣) التي تشير إلى فاعلية تدريبات الساكيو في تحسين الأداء المهاري والتوافقي . حيث ان التدريب على المهارة لا يكفي وحدة لا بد من تنمية القدرات الخاصه بالمهارة نفسها للحصول على نتائج مثمرة

كما يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية في متغيرات الرشاقة المهاريّة. ونسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية والتي تتحصّر بين (١.٣٧٣% و ٤.٨٩%) . يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية في متغيرات سرعة الإستجابة المهاريّة. ونسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية والتي تتحصّر بين (٨.٥٠% و ٢٠.١٩%) .

من خلال ما تمّ عرضه من نتائج في الجداول (٦,٧,٨) ظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، للمجموعه التجريبية، وترجع الباحثة سبب هذه الفروق إلى أسلوب تدريبات الساكيو الذي اتبعته الباحثة في تنفيذ المنهج التدريبي واحتوائه على تمرينات لصفات بدنية وحركية من سرعه استجابته حركيه ورشاقة والتي أدت دورا "أساسيا" في تطوير هذه الصفات وبالتالي إلى تطوير الأداء المهاري لدى لاعبات الكوميتيه، 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 سرعة الاستجابة الحركية من خلال تطوير الصفات الحركية والبدنية المرتبطة بها وبالتالي تطوير الأداء المهاري للاعبات الكوميتيه

ومن هنا تحقق الفرض الثانى الذى ينص على انه: "توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبات الكوميتيه لصالح القياس البعدي"

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية في متغيرات سرعة الإستجابة المهارية. ونسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية والتي تنحصر بين (٨.٥٠% و ٢٠.١٩%).

وتعد سرعة الاستجابة الحركية قدرة مهمة في نتائج المباريات إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي فيها لاغنى عنه في احد اجزائه على هذه القدرة، فاللاعب مطالب أن يركز الاداء في اتجاهين احدهما الأداء الصحيح للمهارة والآخر على سرعة الاداء في المهارة المطلوبة، يرى أبو العلا (٢٠٠٣) انه أثناء تدريب السرعة يجب على اللاعب أن يؤدي التمارين بجهد كما يجب تنمية السرعة في اتخاذ القرار الذي يتحول إلى استجابة حركية، لذلك لا بد من أن تؤدي تمارين السرعة وتدريب اللاعب على الإحساس والانتباه والتوقع لمثيرات اللعب المختلفة ومواقفه أو سرعة اتخاذ القرار بناء على حركة الخصم وردود أفعاله واستجاباته

وتوصلت الباحثة إلي ان أداء اللاعبات يتطلب الى تدريبات متخصصة بسبب الضعف فى بعض الصفات البدنية الذى ادى الى بطء سرعة الاستجابة الحركية. وهذا ما يؤكد (محمد حسن علاوي) أن تأثير التعب الشديد أثناء المباراة من الممكن ان يؤدي الى انخفاض سرعة الاستجابة وعدم تنفيذ تعليمات المدرب بدقة حول تطبيق الخطط الهجومية أثناء المنافسات، مما يؤثر في دقة الأداء وعدم الوصول إلي التفوق والتميز وتحقيق الفوز بالمنافسات (٩ : ٥٩) وهذا ما يتفق مع (سمير مهنة الربيعي) بان دقة التصويب تتأثر بعوامل التدريب والخبرة (٤ : ٦٩).

كما ترجع الباحثة تحسن مستوى الأداء المهارى إلي تدريبات الساكبو حيث أدت إلي تقوية عضلات الجذع لما لها من تأثير كبير في الاداء المهارى ويتفق ذلك مع سامح مجدى (٢٠١٢م) (٣) التي تشير إلي فاعلية تدريبات



الساكيو في تحسين الاداء المهارى والتوافقي . حيث ان التدريب على المهارة لايكفى وحدة لابد من تنميه القدرات الخاصه بالمهارة نفسها للحصول على نتائج مثمرة

ومن هنا تحقق الفرض الثالث الذى ينص على: "توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الجملة المركبة قيد البحث لدى لاعبات الكاراتيه لصالح القياس البعدي"  
الاستخلاصات:

- ١- أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو تأثيرا إيجابيا دال احصائيا على مستوى القدرات البدنيه لدى عينه البحث
- ٢- أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو تأثيرا إيجابيا دال احصائيا على مستوى القدرات المهاريه لدى عينه البحث
- ٣- اظهر البرنامج المقترح لتدريبات الساكيو تأثيراً إيجابيا فى سرعه الاستجابة الحركية لدى عينه البحث

#### التوصيات:

- فى حدود مجتمع البحث والعينه المختارة وفى ضوء اهداف البحث وفروضه وما تم التوصل ايه من نتائج توصى الباحثه بما يلي:
- ١- تطبيق برنامج تدريبات الساكيو المقترح لتنميه القدرات البدنية لدى لاعبات الكاراتيه تحت ٢٠ سنه وما يماثلهم فى العمر التدريبي.
  - ٢- تطبيق برنامج تدريبات الساكيو المقترح لتنميه القدرات المهارية لدى لاعبات الكاراتيه تحت ٢٠ سنه وما يماثلهم فى العمر التدريبي.
  - ٣- تطبيق برامج تدريبيه مماثله على مختلف الفئات العمرية.
  - ٤- تطبيق تدريبات (s.A.Q) على المهارات المركبة في رياضه الكاراتيه.



١١- يعرب خيون (٢٠٠٢م): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة).

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 12- Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012):** Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : ٣ Issue : 11, 43
- 13- Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009):** Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505
- 14- Mario Jovanovic ،GoranSporis ،Darija Omrcen، Fredi Fiorentini:** Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292 , 2011
- 15- Baechle, T., Earle, R., &Wathen, D.:** Essentials of Strength Trainin and Conditioning, second edition. China: Human Kinetic, 2002

- 16-Velmurugan G. & Palanisamy A.:** Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 43, 2012
- 17- wineckK J.:** Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder-und Jugend trainings Balingen, 1996