

تأثير تدريبات الساكيو علي مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية لناشئي الكاراتيه

د . همت عزت كمال عبد اللطيف

0/1 مقدمة ومشكلة البحث:

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

ويؤكد كلا من ناكاياما **Nakayama (1986 م)** ودان برادلي **Dan Bradley (1988 م)** علي أن الأداء الحركي المؤثر للاعب الكاراتيه يعتمد بشكل أساسي علي ما يتميز به من صفات خاصة مثل (القوة- السرعة و التحمل). (40: 16) (37: 13).

ويذكر احمد محمود إبراهيم (2016م) أن تطوير الصفات البدنية الخاصة والقدرات الحركية بلاعب الكاراتيه تساهم بشكل مباشر في رفع مستوى الأداء وتسجيل النقاط للفوز بالمباريات وذلك من خلال رفع مستوى فاعلية الأداء الخططي (11 : 3)

كما يري أحمد محمود إبراهيم (2011) (1) أن التدريبات التي تؤدي في ظروف مشابهة للأداء المهاري تعمل على تحسين كل من مستوى الأداء المهاري واللياقة البدنية في وقت واحد وتحقق التزامن بين الخصائص البدنية وترقية مستوى الأداء المهاري (10 : 124)

ويذكر ماريو جوفانوفيتش وآخرون (2011م) الي ان مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الاولي لكلا من السرعة الانتقالية Speed ، الرشاقة Agility، والسرعة الحركية Quickness (39 : 285)

ويشير كلا من فيلمورجان وبالانيسامي (2012م) الي ان تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد وان الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية علي اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك الي اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي (38 : 240)

كما يذكر ريمكو بولمان واخرون (2009م) الي ان تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف الي تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد ، القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة (41 : 494)

***مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة** (وهي تمثل الدعامه الرئيسيه التي يرتكز عليها الهيكل البنائي لهذه الرياضه فضلا عن كونها الوسيه الفعالة التي يستخدمها المدربون لتعليم واتقان الأداء الفني للوصول باللاعب لأفضل مستوي ممكن(34 : 2)

كما تتمثل المهارات الأساسية في الكاراتيه في فن (اللكم - الضرب - الركل والدفاع) وتقوم هذه الفنون والحركات علي أسس وقواعد يمكن للاعب تعلمها في مدة قصيرة غير انه لا يمكن تنفيذها بشكل علمي وعملي كاملين خلا هذه المدة القصيرة ، كما تحتوي رياضة الكاراتيه علي العديد من المهارات الأساسية التي يجب تعلمها طبقا لما حدده قانون اللعبة ويقوم اللاعب باستدعاء كل ما تعلمه خلال فترات التدريب المختلفة ويقوم الحكام بتقييم الأداء طبقا لتسلسله وربطة وحفظه وكذلك تقيمه فنيا طبقا لأسلوب أداء المهارات الفنية في رياضة الكاراتيه.

وترى الباحثة ان استخدام التدريبات التي تتشابه في حركاتها وتكوينها مع متطلبات الأداء تعتبر بمثابة الاعداد الجيد والمباشر لتطوير حالة التدريب للاعبين لذلك من الأهمية الاستعانة بالتمرنات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين الأداء المهاري.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب الكاراتيه لاحظت الباحثة ان معظم المدربين يعتمدون علي الطرق التقليدية في التدريب وعدم استخدام بعض الطرق الحديثة مثل طريقة تباتا او تدريبات الساكيو لذا تحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة معرفة تأثير تدريبات الساكيو SAQ علي مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية لناشئي الكاراتيه لان الناشئين هم القاعدة الاساسية التي يبني عليها التقدم للوصول الي المستويات العالية من خلال تدريبهم وتهيئتهم بما يتناسب مع امكاناتهم وقدراتهم، فهي محاولة للجمع بين دراسات متعددة في مجال واحد، وهذا ما يهدف اليه البحث للاستفادة به تطبيقيا في ضوء ما تسفر عنه النتائج .

1/1 هدف البحث :

يهدف البحث الي معرفة تأثير تدريبات الساكيو علي مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية لناشئي الكاراتيه وذلك من خلال -

1/1/1 التعرف على تأثير تدريبات الساكيو SAQ علي بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئي الكاراتيه.

2/1/1 التعرف على تأثير تدريبات الساكيو SAQ علي مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا الثانية لناشئي الكاراتيه.

2/1 فروض البحث :

1/2/1 يوجد تأثير ايجابي لتدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي الكاراتيه.
2/2/1 يوجد تأثير ايجابي لتدريبات الساكيو علي مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا الثانية لناشئي الكاراتيه .

0/2 طرق وإجراءات البحث:

1/2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

2/2 مجتمع و عينة البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من لاعبي الكاراتيه بالقرية الأولمبية بجامعة المنصورة للموسم الرياضي 2019م/2020م وتتراوح اعمارهم من 9 سنوات الي 12 سنة والبالغ عددهم 50 لاعب و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم 30 لاعب ، وتم تقسيمهم الي 15 لاعب للدراسة الاساسية و 15 لاعب لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

3/2 وسائل و أدوات جمع البيانات :

في ضوء ما اسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة التي اطلعت عليها الباحثة ، وطبقا لما يتطلبه البحث من اجراءات، استخدمت الباحثة بعضا من الأجهزة والأدوات والاختبارات البدنية واستطلاع رأي الخبراء وهي كالاتي:

1/3/2 الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي.
- جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن.
- ساعة إيقاف.
- وسائل لكم (شاخص).

2/3/2 بطاقات تسجيل وتفرغ البيانات:

قامت الباحثة بتصميم بطاقات وكشوف لجمع وتفرغ البيانات والنتائج وذلك من خلال المصادر العلمية والبحوث السابقة التي اطلع عليها مع التعديل بها لكي تحقق الهدف منها وهو دقة وسرعة التسجيل:

- كشف تسجيل البيانات الأساسية(السن - الطول والوزن). (مرفق 1)
- كشف تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية. (مرفق 2)

• كشف تفرغ درجات المحكمين لتقييم الأداء الفني (مرفق 3)

3/3/2 المسح المرجعي :

1/3/3/2 تحديد الصفات البدنية قامت الباحثة بتحديد الصفات البدنية من خلال المسح المرجعي للمراجع التي تمكنت الباحثة من التوصل إليها في مجال رياضة الكاراتيه (2)(3)(4)(6)(8) (9)(12) (13)(14)(15) (16)(17)(18)(20)(22)(29)(30)(31) وتم التوصل الي (6) صفات بدنية للمبتدئين في الكاراتيه والتي حازت علي 60% من اراء الخبراء وهي (السرعة الانتقالية - تحمل السرعة - المرونة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوافق) وقد قامت الباحثة بعرض الاستمارة على الخبراء مرفق (4) ممن تتوافر فيهم الشروط التالية:

- أن يكون حكم قاري علي الاقل في رياضة الكاراتيه.
- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.
- ألا تقل سنوات الخبرة في مجال التخصص عن 15 سنة.
- مدرب حاصل على الحزام الأسود 5 دان ولا تقل عدد سنوات خبرته عن 15 عام

جدول (1)

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

م	القدرات البدنية	رأى الخبراء ن = 9	
		النسبة %	تكرار الصفة
1	السرعة الانتقالية	100%*	9
2	تحمل السرعة	100%*	9
3	المرونة	88%*	8
4	القوة المميزة بالسرعة	88%*	8
5	التحمل الدوري التنفسي	55%	5
6	الرشاقة	66%*	6
7	التوازن	55%	5
8	التوافق	66%*	6
9	الدقة	44%	4

*القدرات البدنية التي حازت على 60% فأكثر من أراء الخبراء

يتضح من جدول (1) إجماع الخبراء في تحديد القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وأرتضى الباحث نسبة موافقة 60% وبذلك يكون عدد المكونات البدنية التي سوف يشملها البحث

هي ستة عناصر (السرعة الانتقالية - تحمل السرعة - المرونة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوافق).

2/3/3/2 تحديد مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي للكاتا قيد البحث (هيان شـودان) والكاتا الثانية (هيان نيدان): تم تحديد مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا الثانية من خلال تحليل الباحثة لمكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا الثانية ومن خلال المسح المرجعي للمراجع التي تمكنت الباحثة التوصل اليها في مجال رياضة الكاراتيه رقم (3)، (8)، (9)، (14)، (15)، (19)، (28)، (34)، (42)، (43) توصلت الباحثة الي اهم مكونات الهيكل البنائي للكاتا قيد البحث.

3/3/3/2 مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي:

1/3/3/3/2 المهارات الهجومية:

- مهارة (اوي زوكي).
- مهارة (تتسو)

2/3/3/3/2 المهارات الدفاعية:

- مهارة (جيدان باراي).
- مهارة (اجي اوكي).
- مهارة (شوتو اوكي) .

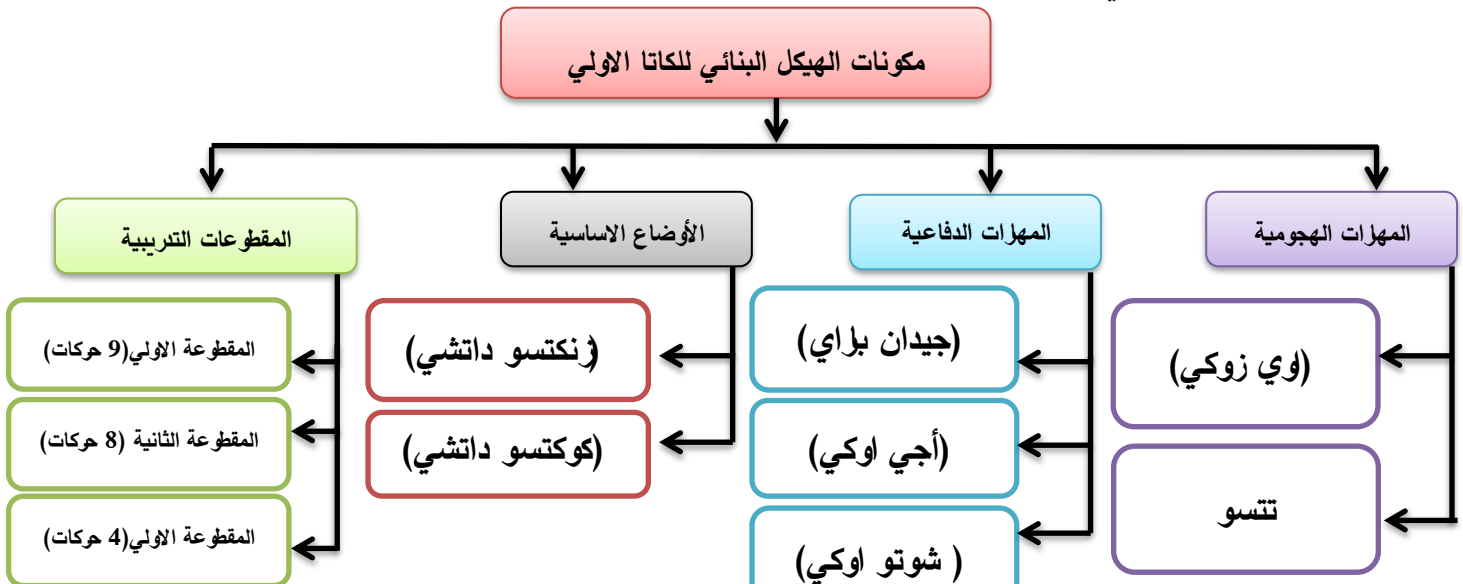
3/3/3/3/2 الأوضاع الأساسية:

- وضع (زنكتسو داتشي).
- وضع (كوكتسو داتشي).

4/3/3/3/2 المقطوعات التدريبية للكاتا الاولي : تم تقسيم الكاتا الاولي لثلاثة مقطوعات تدريبية (مرفق 5)

- المقطوعة الاولي: (9 حركات) .
- المقطوعة الثانية: (8 حركات) .
- المقطوعة الثالثة: (4 حركات) .

- الكاتا الاولي كاملة (21 حركة). (مرفق 6)



4/3/3/2 مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية:

1/4/3/3/2 المهارات الهدج شكل (1) مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي

- مهارة (كياجو زوكي).
- مهارة (يوكو جيري).
- مهارة (ماي جيري).
- مهارة (نيكوتية)

2/4/3/3/2 المهارات الدفاعية:

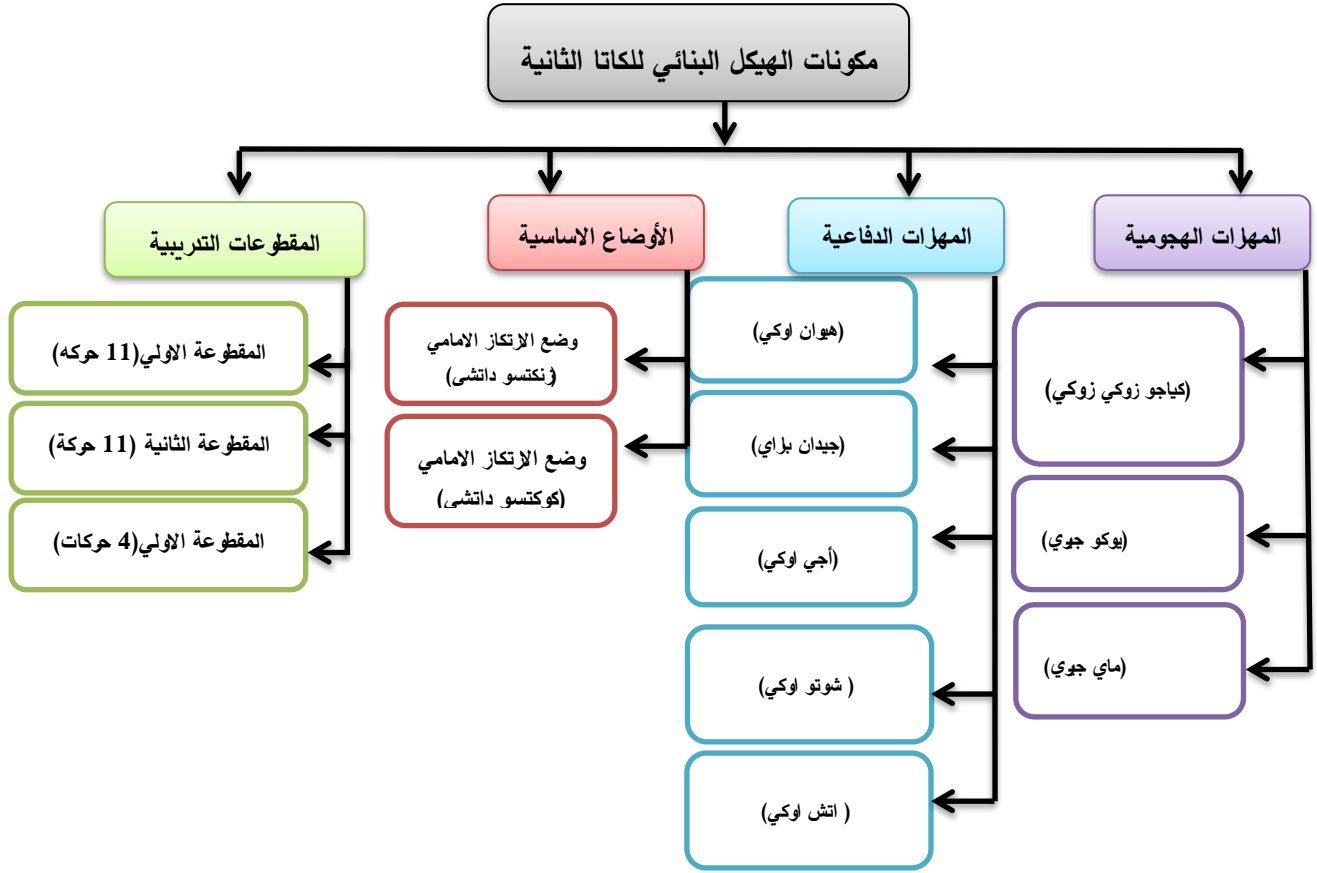
- مهارة (هيوان اوكي)
- مهارة (جيدان باراي).
- مهارة (إتش اوكي)
- مهارة (اجي اوكي).
- مهارة (شوتو اوكي).
- مهارة (موروتية اوكي)

3/4/3/3/2 الأوضاع الأساسية:

- وضع (زنكتسو داتشي).
- وضع (كوكتسو داتشي).

4/4/3/3/2 المقطوعات التدريبية للكاتا الثانية : تم تقسيم الكاتا الثانية لثلاثة مقطوعات تدريبية (مرفق 7)

- المقطوعة الاولي: (11 حركات)
- المقطوعة الثانية: (11 حركات)
- المقطوعة الثالثة: (4 حركات) .
- الكاتا الثانية كاملة (26 حركة) (مرفق 8).



شكل (2) مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية

4/3/2 الاختبارات البدنية:-

من خلال المسح الشامل لما تمكنت الباحثة من التوصل اليه من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة توصلت الباحثة الي مجموعة من الاختبارات مرفق (9) وهي كالتالي:

- السرعة الانتقالية: (عدو 20 متر من البدء العالي) (35 : 217)
- تحمل السرعة: (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة) (9 : 696)
- المرونة: * (اختبار زاوية الحوض الحوض) (1 : 144) (24 : 168) (25 : 346)
- * (اختبار ثني الجذع من الوقوف) (1 : 143) (24 : 169)
- القوة المميزة بالسرعة: (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة) (9 : 662)
- الرشاقة: (الانبطاح من الوقوف خلال زمن 10 ث) (26 : 160)
- التوافق: (اختبار الدوائر المرقمة عين ورجل) (24 : 170) (28 : 159) (26 : 425)

5/3/2 تقييم مستوى الأداء :

تم تقييم مستوى الأداء عن طريق صدق المحكمين حيث استعانت الباحث بخمسة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه (منطقة الدقهلية) لتقييم مستوى الاداء المهارى لمكونات الهيكل البنائى للكاتا الاولي والكاتا الثانية لعينة البحث وفقا للمعايير الدولية المعمول بها في التقييم مرفق (10).

4/2 الدراسات الاستطلاعية:

1/4/2 الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت خلال الفترة من يوم الاحد الموافق 2019/8/4م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2019/8/6م

وكان الهدف منها :

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

وكانت اهم النتائج :

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

2/4/2 الدراسة الاستطلاعية الثانية :

اجريت في الفترة من يوم الاحد 2019/8/18م إلى يوم الخميس الموافق 2019/8/22م وكان

الهدف منها:

- ايجاد معامل الصدق و معامل الثبات للاختبارات قيد البحث.

وكانت اهم النتائج:

1/2/4/2 تم ايجاد معامل الصدق (صدق التمايز) في الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق مقارنة

(15)لاعب مميزين (حزام برتقالي 7) ومقارنتهم بنتائج (15) لاعب اقل تميزا (مبتدئين) من نفس المرحلة السنوية.

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=1 ن=2=15

قيمة "ت"	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميزا		وحدة القياس	الاختبارات	الصفات البدنية
	ع ±	س	ع ±	س			
*15.08	0.472	3.906	0.155	5.84	ث	عدو 20 متر	السرعة الانتقالية
*4.709	0.774	6.65	0.672	5.40	سم	ثنى الجذع من الوقوف	المرونة
*10.56	1.38	20.93	1.33	26.22	سم	زاوية الحوض	
*7.45	1.24	16.46	1.09	13.26	عدد/ث	اوي زوكي شمال	تحمل السرعة
*5.18	1.014	15.80	1.16	13.73	عدد/ث	اوي زوكي يمين	
*3.71	0.703	5.93	1.03	4.73	عدد/ث	اوي زوكي شمال	القوة المميزة بالسرعة
*3.250	0.774	6.20	1.24	4.86	عدد/ث	اوي زوكي يمين	
*3.46	0.639	5.46	0.915	4.46	عدد/ث	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة
*3.49	0.861	7.20	1.75	8.93	ثانيه	الدوائر المرقمة(عين ورجل)	التوافق

دال إحصائيا =*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

2/2/4/2 إيجاد معامل الثبات حيث قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test/ R-Test) بعد اسبوع علي عينة التقنين وعددهم (15) لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك بإجراء التطبيق الأول يوم الاحد الموافق 2019/8/18م والتطبيق الثاني يوم الخميس الموافق 2019/8/22م.

جدول (3)

ن=1 ن=2=15

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

قيمة "ر"	قيمة "ت"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات	الصفات البدنية
		ع ±	س	ع ±	س			
*946	0.277	0.199	5.86	0.155	5.84	ث	عدو 20 متر	السرعة الانتقالية
*953	0.106	0.671	5.43	0.672	5.40	سم	ثنى الجذع من الوقوف	المرونة
*967	0.582	1.42	25.93	1.33	26.22	سم	زاوية الحوض	
*721	0.410	1.53	13.06	1.099	13.26	عدد/ث	اوي زوكي شمال	تحمل السرعة
*713	0.303	1.24	13.86	1.169	13.73	عدد/ث	اوي زوكي يمين	
*743	0.329	1.18	4.60	1.03	4.73	عدد/ث	اوي زوكي شمال	القوة المميزة بالسرعة
*871	0.176	0.889	5.33	1.24	4.86	عدد/ث	اوي زوكي يمين	
*708	0.191	0.899	4.53	0.915	4.46	عدد/ث	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262
 يتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

5/2 البرنامج التدريبي المقترح مرفق (15):

تم تصميم برنامج يتضمن تدريبات الساكيو لتطوير الصفات البدنية الخاصة ومعرفة تأثيرها علي مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي و الكاتا الثانية وبعض الصفات الخاصة ، واستعانت الباحثة بالمراجع والدراسات السابقة (2)،(5)،(10)،(14)،(15)،(16)،(20)،(29)،(30)،(31)،(32)،(33)،(34)،(36) لوضع المحتوي الخاص بالبرنامج التدريبي.

1/5/2 خطوات بناء البرنامج:

1/1/5/2 الهدف من البرنامج " تطوير مستوى أداء الهيكل البنائي للكاتا الاولي.

2/1/5/2 التخطيط الزمني للبرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات اسبوعيا .

- بلغ زمن الوحدة (90 ق) دقيقة .
- تم تقسيم الوحدة إلى ثلاثة اجزاء مرفق (4):
- الاحماء وزمنه (10) دقائق: يحتوى على تدريبات لتنشيط وتهيئة الجسم (مرفق 11)
- الاعداد البدني وزمنه (32) دقيقة: تمرينات لتطوير الصفات البدنية قيد البحث (مرفق 12).
- الجزئي الأساسي وزمنه (40) دقيقة : ويهدف الي التدريب علي مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي ومكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية (مرفق 13)
- جزء ختامي (8) دقائق : يشمل تهدئة الجسم والعودة الى الحالة الطبيعية (مرفق 14).

جدول (4)

(خصائص البرنامج المقترح)

المتغيرات العامة للبرنامج المقترح	الخصائص العامة للبرنامج المقترح
عدد اسابيع التنفيذ للبرنامج المقترح	12 اسبوع
عدد الوحدات الكلية بالبرنامج	36 وحدة تدريبية
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالاسبوع	3 وحدات تدريبية
ايام التدريب الاسبوعيه	الاحد- الثلاثاء - الخميس
مدة تطبيق الوحدة التدريبية	المدى الزمني (90 ق) دقيقة

جدول (5)

أيام التدريب لمجموعة البحث

عدد أيام الراحة	مرات التدريب	أيام التدريب خلال الأسبوع						المجموعة	
		الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد		
4	3	راحة	6:4	راحة	6:4	راحة	6:4	راحة	التجريبية

6/2 القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية.

تم اجراء القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2019/8/27م ويوم الخميس الموافق 2019/8/29م وتم التأكد من تكافؤ مجموعة البحث في متغيرات البحث الأساسية والقدرات البدنية والهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا الثانية كما هو موضح بالجدول التالية.

جدول(6)

تجانس مجموعة البحث في متغيرات البحث الأساسية والصفات البدنية قيد البحث

$$15=2n=1n$$

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السن		سنة	10.96	10.9	0.683	-0.113
الطول		سم	153.13	153	1.69	0.190
الوزن		كجم	39.53	39	1.68	0.554
السرعة الانتقالية	عدو 20 متر	ث	5.85	5.81	0.159	0.316
المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	سم	5.47	5.4	0.625	-0.482
	زاوية الحوض	سم	26.29	26.3	1.39	0.210
تحمل السرعة	اوى زوكى شمال	عدد/ث	13.86	14	1.125	-0.050
	اوى زوكى يمين	عدد/ث	13.86	14	1.125	-0.502
القوة المميزة بالسرعة	اوى زوكى شمال	عدد/ث	4.86	5	1.06	0.299
	اوى زوكى يمين	عدد/ث	5.06	5	1.22	-0.143
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد/ث	4.53	4	0.833	0.305
التوافق	الدوائر المرقمة(عين ورجل)	ثانية	9.06	9	1.38	-0.691

يتضح من جدول (6) ان جميع قيم معاملات الالتواء قيد البحث تنحصر ما بين (+3 : -3) مما يشير الي اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في(السن - الطول والوزن) والمتغيرات البدنية قيد البحث وبالتالي يوجد اعتدالية في توزيع عينة البحث الأساسية في تلك المتغيرات.

جدول (7)

تجانس مجموعة البحث في مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي قيد البحث

ن=1 ن=2=15

المهارات	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الهجومية	مهارة (اوي زوكي)	درجة	1.86	2	0.743	0.226
	مهارة (تنسو)	درجة	1.86	2	0.743	0.226
الدفاعية	مهارة (جيدان باراي)	درجة	1.6	2	0.507	-0.455
	مهارة (أجي اوكي)	درجة	1.46	1	0.516	0.148
	مهارة (شوتو اوكي)	درجة	1.66	2	0.617	0.311
الايوضاع	وضع (زنكتسو داتشي)	درجة	1.46	1	0.516	0.149
	وضع (كوكتسو داتشي)	درجة	1.53	2	0.516	-0.149
المقطوعات	المقطوعة الاولى (9 حركات)	درجة	1.26	1	0.457	-1.176
	المقطوعة الثانية (8 حركات)	درجة	1.26	1	0.457	1.176
	المقطوعة الثالثة (4 حركات)	درجة	1.33	1	0.488	0.788
	الكاتا الأولى (21 حركة)	درجة	1.2	1	0.414	1.672

يتضح من جدول (7) ان جميع قيم معاملات الالتواء قيد البحث تتحصر ما بين (+3 : -3) مما يشير الي اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في (مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي) قيد البحث وبالتالي يوجد اعتدالية في توزيع عينة البحث الأساسية في تلك المتغيرات.

جدول (8)

تجانس مجموعة البحث في مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية قيد البحث

ن=1 ن=2=15

المهارات	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الهجومية	مهارة (كياجو زوكي)	درجة	1.33	1	0.448	0.788
	مهارة (يوكو جيرى)	درجة	1.2	1	0.414	1.67
	مهارة (ماي جيرى)	درجة	1.4	1	0.570	0.455
الدفاعية	مهارة (جيدان باراي)	درجة	1.46	1	0.516	0.149
	مهارة (هيوان اوكي)	درجة	1.2	1	0.414	-1.67
	مهارة (أجي اوكي)	درجة	1.66	2	0.488	-0.788
	مهارة (اتش اوكي)	درجة	1.6	2	0.507	-0.455
الايوضاع	مهارة (شوتو اوكي)	درجة	1.26	1	0.457	1.176
	وضع (زنكتسو داتشي)	درجة	1.66	2	0.488	-0.788
	وضع (كوكتسو داتشي)	درجة	1.4	1	0.507	0.455

0.149	0.516	1	1.46	درجة	المقطوعة الاولى (11 حركات)	المقطوعات
0.547	0.632	2	1.6	درجة	المقطوعة الثانية (11 حركات)	
-0.455	0.507	2	1.6	درجة	المقطوعة الثالثة (4 حركات)	
-0.455	0.507	2	1.6	درجة	الكاتا الثانية (26 حركة)	

يتضح من جدول (8) ان جميع قيم معاملات الالتواء قيد البحث تنحصر ما بين (+3 : -3) مما يشير الي اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في (مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية) قيد البحث وبالتالي يوجد اعتدالية في توزيع عينة البحث الأساسية في تلك المتغيرات.

7/2 تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ البرنامج المقترح مرفق (5) لمدة (12) اسبوع بواقع (3) وحدات اسبوعيا زمن الوحدة (90) دقيقة في الفترة من الاحد الموافق 2019/11/3م الي يوم الخميس الموافق 2020/1/23م.

8/2 القياسات البعدية :

تم اجراء القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث بنفس ترتيب اجراء القياسات البعدية في الفترة من الاحد الموافق 2020/1/26 م الي الخميس الموافق 2020/1/30 م.

9/2 المعالجات الاحصائية :-

تم تطبيق المعالجات الاحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وهي :

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

0/3 عرض ومناقشة النتائج:

1/3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: يوجد تأثير ايجابي لتدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي الكاراتيه.

جدول (9)

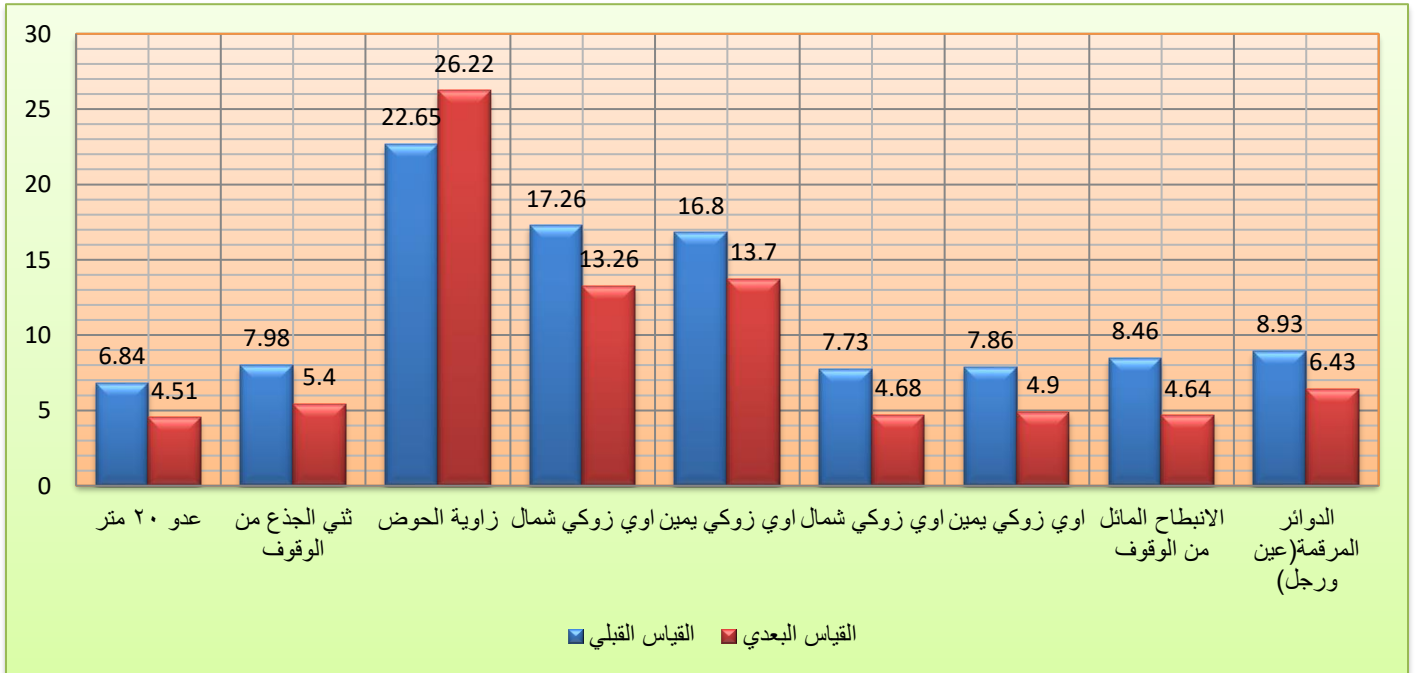
عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = 15

الاختبارات	الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
				ع ±	س	ع ±	س		
الاختبارات البدنية	السرعة الانتقالية	عدو 20 متر	ث	6.84	0.153	4.51	0.142	2.33	*7.33
	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	سم	5.40	0.624	7.98	0.762	2.58	*9.84
		زاوية الحوض	سم	26.22	1.356	22.65	1.31	3.57	*9.96
	تحمل السرعة	اوي زوكي شمال	عدد/ث	13.26	1.78	17.26	1.09	4.4	*10.50
		اوي زوكي يمين	عدد/ث	13.7	1.62	16.8	1.16	3.1	*7.46
	القوة المميزة بالسرعة	اوي زوكي شمال	عدد/ث	4.68	1.28	7.73	1.03	3.05	*7.95
		اوي زوكي يمين	عدد/ث	4.90	1.26	7.86	1.57	2.96	*6.94
	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد/ث	4.64	0.845	8.46	0.915	3.82	*11.96
	التوافق	الدوائر المرقمة(عين ورجل)	ثانية	8.93	1.751	6.43	1.119	2.5	*4.910

دال إحصائيا = *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262



شكل (3) نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

يتضح من جدول(9) وشكل (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية البعدية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدى في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05).

وباستعراض نتائج جدول (9) وشكل(3) نجد ان متوسط القياس القبلي لاختبار السرعة الانتقالية (عدو 20 متر) 6.84 ثانية وللقياس البعدى 4.51 ثانية ، بينما كان القياس القبلي لاختبار المرونة (ثني الجذع من الوقوف 5.40 سم للقياس القبلي و7.98 سم للقياس البعدى) و(اختبار زاوية مفصل الحوض سم 26.22 للقياس القبلي و 22.65 سم للقياس البعدى)، كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل السرعة للكلمة المستقيمة الامامية (اوي زوكي) (شمال) 13.26 عدة و (يمين) 13.7 عدة بينما كان متوسط القياس البعدى (شمال 17.26 عدة) و (يمين) 16.8 عدة كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة الامامية (اوي زوكي) (شمال) 4.68 عدة و (يمين) 4.90 عدة بينما كان متوسط القياس البعدى (شمال) 7.73 عدة و (يمين) 7.86 عدة.

كما اتضح ان متوسط القياس القبلي لاختبار الانبطاح المائل من الوقوف 4.64 عدة وللقياس البعدى 8.46 عدة كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار الدوائر المرقمة 8.93 ثانية وللقياس البعدى 6.43 ثانية .

وتعزوا الباحثة الفروق الدالة احصائيا في متغيرات البحث البدنية الي التأثير الإيجابي لتدريبات الساكيو علي مكونات الهيكل البنائي الذي يحتوي علي تدريبات لتطوير الصفات البدنية الخاصة قيد البحث والتي تتناسب إمكانات وقدرات عينة البحث حيث تضمن البرنامج أنشطة المتنوعة والمختلفة المناسبة لهم ، كما تم مراعاة أهم النقاط الفنية المميزة للمهارة وكذلك اهم مسببات الأخطاء في الأداء وصمم الباحث مجموعة من التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء والتي تساعد بشكل كبير في تنمية الصفات البدنية قيد البحث

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه نيفين حسين محمود (2016م)(30) ،أحمد عاصم عثمان (2017م)(5) ، رانيا محمد عبد الجواد (2018م)(16) ، مروة حسين عيد (2019م)(29) طه احمد رشاد شلبي (2019م)(30) ان تدريبات الساكيو التي تضمنها البرنامج التدريبي يساعد بشكل اساسي في تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

كما تتفق مع نتائج كل أحمد جمعة عواد (2005م) (3)، عماد عبد الفتاح السرسري (2011م) (22) عمرو عبد العظيم إبراهيم (2013م) (23)، صالح عبد القادر عتريس (2013م) (17)، صفاء صالح حسين (2001م) (18)، احمد عمر الفاروق الشيخ (2016م) (6) حسين حجازي عبد الحميد (2017م) (14) ، هشام حجازي عبد الحميد (2018م) (34)، حسين حجازي عبد الحميد (2019م) (15) علي ان البرامج التدريبية المقننة يؤدي الي تطوير الصفات البدنية الخاصة.

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أحمد المهدي حسن (2005 م) (2) ، وائل فوزي إبراهيم (2006 م) (31)، أحمد يوسف عبد الرحمن (2007 م) (12)، محمد عبد الرحمن علي (2009م) (27) أحمد جمعة عواد (2012م) (3)، عصام حسين صقر (2017م) (21) ، حسين حجازي عبد الحميد (2015م) (13) ، حسين حجازي عبد الحميد (2017م) (14)، حسين حجازي عبد الحميد (2019م) (15)، مروة حسين عيد (2019م) (29) طه احمد رشاد شلبي (2019م) (20) حيث أكدت جميع نتائج دراساتهم علي وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي " يوجد تأثير ايجابي لتدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي الكاراتيه. "

2/3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني : يوجد تأثير ايجابي لتدريبات الساكيو علي مكونات

الهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا الثانية لناشئي الكاراتيه

جدول(10)

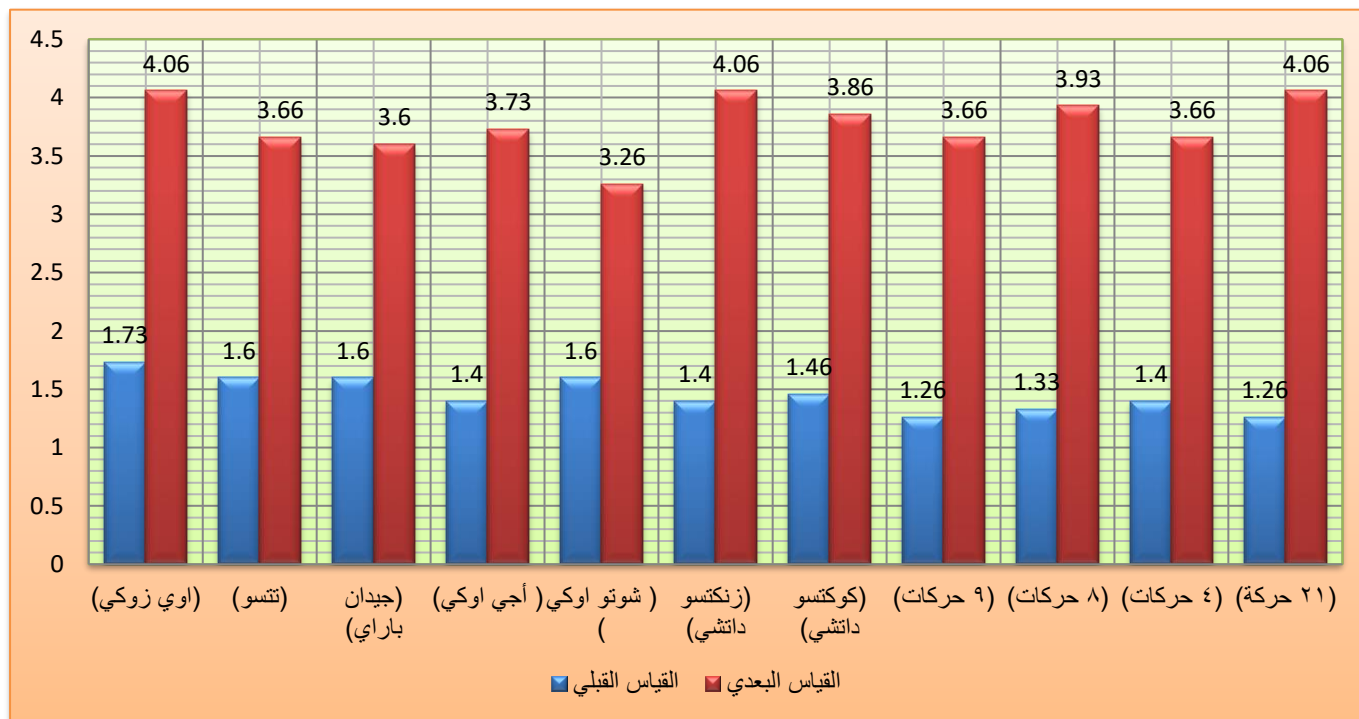
عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي

ن=15

المهارات	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			±ع	س	±ع	س		
الهجومية	مهارة (اوي زوكي)	درجة	0.593	1.73	0.703	4.06	2.33	*9.18
	مهارة (تتسو)	درجة	0.507	1.60	0.487	3.66	2.06	*11.37
الدفاعية	مهارة (جيدان باراي)	درجة	0.507	1.60	0.507	3.60	2	*10.80
	مهارة (أجي اوكي)	درجة	0.632	1.40	0.457	3.73	2.33	*13.22
الايضاح	مهارة (شوتو اوكي)	درجة	0.516	1.60	0.457	3.26	1.66	*8.26
	مهارة (زنكتسو داتشي)	درجة	0.451	1.40	0.798	4.06	2.66	*10.91
المقطوعات	مهارة (كوكتسو داتشي)	درجة	0.487	1.46	0.614	3.86	2.40	*11.30
	المقطوعة الاولى(9 حركات)	درجة	0.507	1.26	0.789	3.66	2.40	*12.09
المقطوعات	المقطوعة الثانية(8 حركات)	درجة	0.425	1.33	0.617	3.93	2.60	*10.75
	المقطوعة الثالثة(4 حركات)	درجة	0.651	1.40	0.639	3.66	2.26	*10.99
	الكاتا الاولي(21 حركة)	درجة	0.507	1.26	0.703	4.06	2.80	*11.90

دال أحصائيا *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262



شكل (4) نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي

جدول(11)

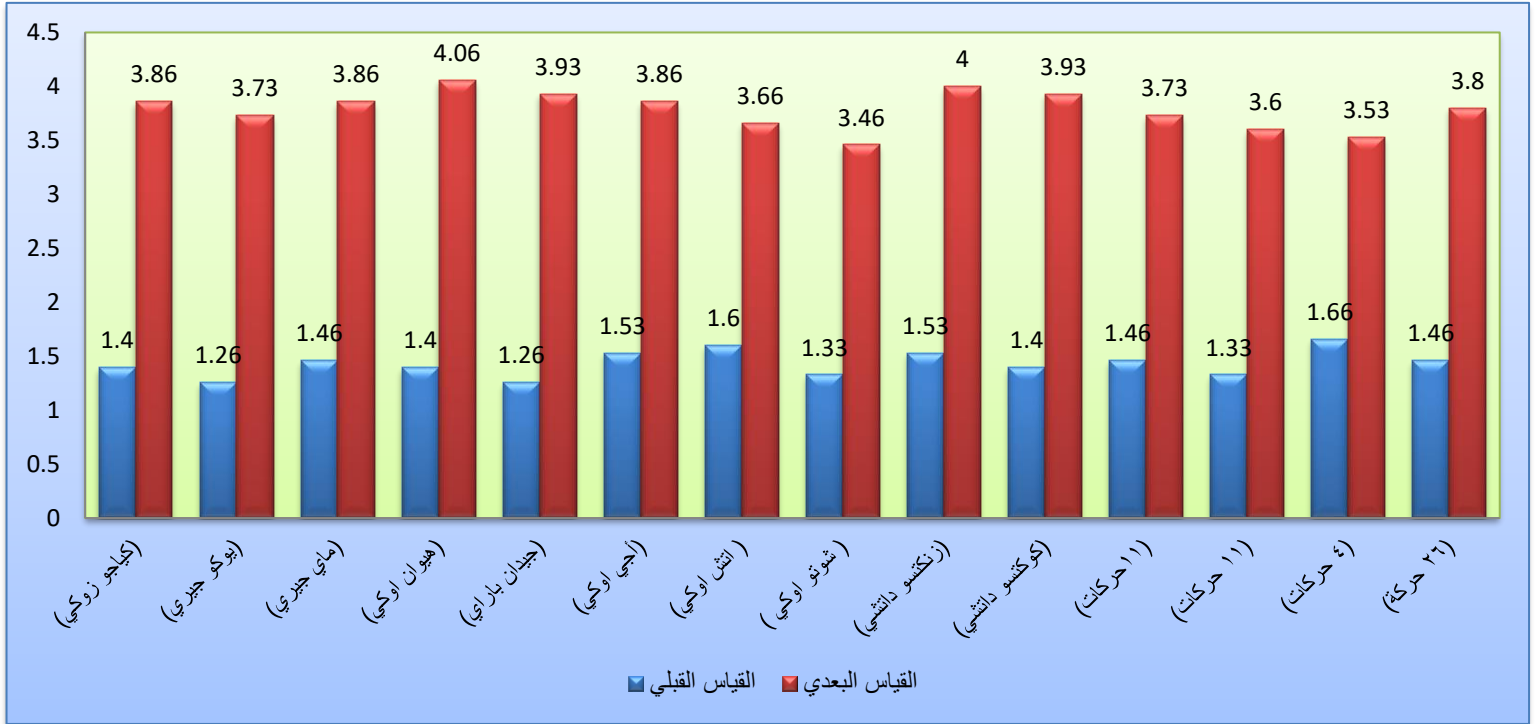
عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية

ن=15

المهارات	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع ±	س	ع ±	س		
الهجومية	(كياجو زوكي)	درجة	0.507	1.40	0.516	3.86	2.46	*13.2
	(يوكو جيري)	درجة	0.457	1.26	0.457	3.73	2.47	*14.75
	(ماي جيري)	درجة	0.516	1.46	0.516	3.86	2.40	*12.72
الدفاعية	(هيوان اوكي)	درجة	0.507	1.40	0.457	4.06	2.66	*15.11
	(جيدان باراي)	درجة	0.457	1.26	0.593	3.93	2.67	*13.7
	(أجي اوكي)	درجة	0.516	1.53	0.516	3.86	2.33	*12.37
	(اتش اوكي)	درجة	0.507	1.60	0.487	3.66	2.06	*11.3
	(شوتو اوكي)	درجة	0.487	1.33	0.516	3.46	2.13	*11.60
الايضاح	(زنكتسو داتشي)	درجة	0.516	1.53	0.377	4	2.47	*14.92
	(كوكتسو داتشي)	درجة	0.507	1.40	0.798	3.93	2.53	*10.37
المقطوعات	(11 حركات)	درجة	0.516	1.46	0.703	3.73	2.27	*10.05
	(11 حركات)	درجة	0.487	1.33	0.507	3.60	2.27	*12.47
	(4 حركات)	درجة	0.487	1.66	0.743	3.53	1.87	*8.13
	(26 حركة)	درجة	0.516	1.46	0.774	3.80	2.34	*9.70

دال أحصائيا = *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262



شكل (5) نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية

يتضح من جدول (10) وشكل (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة البعدية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05).

وباستعراض نتائج جدول (10) وشكل (4) نجد ان متوسط القياس القبلي للكلمة المستقيمة الامامية الطويلة 1.73 درجة ومتوسط القياس البعدي 3.80 درجة ، كما كان متوسط القياس القبلي لمهارة (تنسو) 1.60 درجة و 3.66 درجة للقياس البعدي) بينما كان متوسط القياس القبلي لمهارة (جيدان باراي) 1.60 درجة والقياس البعدي 3.60 درجة ، كما كان متوسط القياس القبلي لمهارة (أجي اوكي) 1.40 درجة وللقياس البعدي 3.73 درجة ، بينما كان متوسط القياس القبلي لمهارة (شوتو اوكي) 1.60 درجة وللقياس البعدي 3.26 درجة.

كما قدر متوسط القياس القبلي لوضع (زنكتسو داتشي) 1.40 درجه وللقياس البعدي 4.06 درجة ، بينما كان متوسط القياس القبلي لوضع (كوكتسو داتشي) 1.46 درجة وللقياس البعدي 3.86 درجة .

كما نجد ان متوسط القياس القبلي للمقطوعة الاولي من الكاتا الاولي 1.26 درجة وللقياس البعدي 3.66 درجة ، ومتوسط القياس القبلي للمقطوعة الثانية من الكاتا الاولي 1.33 درجة وللقياس البعدي 3.93 درجة، بينما كان متوسط القياس القبلي للمقطوعة الثالثة للكاتا الاولي 1.40 درجة وللقياس البعدي 3.66 درجة ، كما كان متوسط القياس القبلي للكاتا الاولي 1.26 درجة وللقياس البعدي 4.06 درجة.

كما يتضح من جدول (11) وشكل (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة البعدية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05).

وباستعراض نتائج جدول (11) وشكل (5) نجد ان متوسط القياس القبلي لمهارة (كياجو زوكي) 1.40 درجة ومتوسط القياس البعدي 3.86 درجة ، كما كان متوسط القياس القبلي لمهارة (يوكو جيرري) 1.26 درجة ومتوسط القياس البعدي 3.73 دركة ، بينما كان متوسط القياس القبلي لمهارة (ماي جيرري) 1.46 درجة وللقياس البعدي 3.86 درجة

بينما كان متوسط القياس القبلي لمهارة (هيوان اوكي) 1.40 درجة والقياس البعدي 4.06 درجة ، كما كان متوسط القياس القبلي لمهارة (جيدان باراي) 1.26 درجة والقياس البعدي 3.93 درجة ، كما كان متوسط القياس القبلي لمهارة (أجي اوكي) 1.53 درجة وللقياس البعدي 3.86 درجة ، كما كان متوسط القياس القبلي للدفاع من مهارة (إتش اوكي) 1.60 درجة وللقياس البعدي 3.66 درجة ، بينما كان متوسط القياس القبلي لمهارة (شوتو اوكي) 1.33 درجة وللقياس البعدي 3.46 درجة.

كما قدر متوسط القياس القبلي لوضع (زنكتسو داتشي) 1.53 درجه وللقياس البعدي 40 درجات ، بينما كان متوسط القياس القبلي لوضع (كوكتسو داتشي) 1.40 درجة وللقياس البعدي 3.93 درجة .

كما نجد ان متوسط القياس القبلي للمقطوعة الاولي من الكاتا الثانية 1.46 درجة وللقياس البعدي 3.73 درجة ، ومتوسط القياس القبلي للمقطوعة الثانية من الكاتا الثانية 1.33 درجة وللقياس البعدي 3.60 درجة ، بينما كان متوسط القياس القبلي للمقطوعة الثالثة للكاتا الثانية 1.66 درجة وللقياس البعدي 3.53 درجة ، كما كان متوسط القياس القبلي للكاتا الثانية 1.46 درجة وللقياس البعدي 3.80 درجة.

وتعزوا الباحثة الفروق الدالة احصائيا في متغيرات البحث الي التأثير الإيجابي لتدريبات الساكيو والتي تتناسب ع طبيعة وإمكانات وقدرات عينة البحث فالبرنامج تضمن مجموعة من الأنشطة المتنوعة والمختلفة المناسبة لهم ، **كما تعزوا الباحثة** التقدم في القياس البعدي لمجموعة البحث الي تطبيق البرنامج التدريبي المتبع باستخدام تدريبات الساكيو بهدف تنمية مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا الثانية والذي كان له تأثير إيجابي في مستوى أداء الهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا الثانية.

كما ترجع الباحثة ذلك ايضا الي مدي تخصصية تدريبات الساكيو فهي تساعد المدربين في التنوع والابتكار في تنفيذ الوحدات التدريبية لاحتوائها علي اشكال حركية متعددة فهي لا تهتم فقط بالحركات التي تتم في اتجاه واحد بل تحتوي علي الحركات الجانبية والحركات العمودية والحركات العكسية والتي تتلاءم مع ظروف وطبيعة الاداء ، فهي تعمل علي تنمية المهارات الحركية .

و تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من صفاء صالح حسين (2001م) (18) ، عماد عبد الفتاح السرسري (2011م) (22)، صالح عبد القادر عتريس (2013م) (17)، عمرو عبد العظيم ابراهيم (2013م) (23)، حسين حجازي عبد الحميد (2017م) (14)، هشام حجازي عبد الحميد (2018م) (34)، حسين حجازي عبد الحميد (2019م) (15) في أن القدرات البدنية ترتبط بطبيعة الاداء المهارى في النشاط الرياضي التخصصي للاعب كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضي التخصص هو الذى يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها وتحتاج اساليب الكاراتيه الاساسية الى قدرات بدنية خاصة .

كما تتفق مع دراسة كل من عمرو عبد العظيم ابراهيم (2013م) (23) ياسمين محمد احمد (2014م) (33)، صالح عبد القادر عتريس (2013م) (17)، أحمد سمير يوسف عبد العزيز (2014م) (4) في ضرورة تطوير القدرات الحركية الخاصة باستخدام ترمينات مشابهه لطبيعة الاداء المهارى لأنها تعمل على تطوير وتحسين فاعلية الاداء المهارى .

كما تتفق مع صفاء صالح حسين (2001 م) (18)، أحمد عمر فاروق الشيخ (2016م) (7)، حسين حجازي عبد الحميد (2017م) (14)، هشام حجازي عبد الحميد (2018م) (34) ، مروة حسين عيد (2019م) (29) طه احمد رشاد شلبي (2019م) (20) علي ان الصفات البدنية تؤثر بشكل مباشر علي المستوى المهارى للاعب فكلما ارتفع مستوى الصفات البدنية كلما سهل ذلك الارتقاء بمستوي المهارات المختلفة وتمكن اللاعب من التفوق علي منافسة بسهولة.

ويتفق أيضا الي ما أشار الية أحمد محمود إبراهيم (2005م) (9) من أهمية التدريب علي وقفات الرجلين المختلفة وتنميتها باعتبارها العمود الفقري لأداء المقطوعات الحركية المكونة للجمل الحركية "كاتا" في الكاراتيه كما انها تعد الأساس الذي يجب الاهتمام به منذ بداية مرحلة التأسيس عند الناشئين وصولا للمستويات العليا

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " يوجد تأثير ايجابي لتدريبات الساكيو علي

مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا الثانية لناشئي الكاراتيه"

10/4 الاستنتاجات والتوصيات:

1/4 الاستنتاجات

في حدود اهداف وفروض الدراسة وما اسفرت عنه المعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :

- أدى البرنامج المقترح الى تطوير الصفات البدنية قيد البحث (السرعة الانتقالية- تحمل السرعة - المرونة- القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوافق).
- أدى البرنامج المقترح تحسن مستوي أداء الهيكل البنائي للكاتا الاولي قيد البحث (مهارة(اوي زوكي)- مهارة (تنسو) - مهارة (جيدان باراي)- مهارة (أجي اوكي)- مهارة (شوتو اوكي) والمقطوعات الخاصة بالكاتا الاولي).
- أدى البرنامج المقترح تحسن مستوي أداء الهيكل البنائي للكاتا الثانية قيد البحث(مهارة (كياجو زوكي)- مهارة (يوكو جيري)- مهارة (ماي جيري)- مهارة (هيوان اوكي) - مهارة (جيدان باراي)- مهارة (أجي اوكي)- مهارة (اتش اوكي)- مهارة (شوتو اوكي) والمقطوعات الخاصة بالكاتا الثانية).
- أدى البرنامج الي فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

2/4 التوصيات :

- في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج وفي حدود عينة البحث فان الباحثة توصي بما يلي:-
- استخدام تدريبات الساكيو لتطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه(كاتا - كوميتيه).
- استخدام البرنامج المقترح لتحسين مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي .
- استخدام البرنامج المقترح لتحسين مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية .
- تطبيق التدريبات المهارية المقترحة للارتقاء بمستوي الأداء الفني لمكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا الثانية.
- استخدام البرنامج المقترح بمحتواه عند تدريب الناشئين علي المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه.
- اجراء دراسات مشابهة علي عينات مختلفة في المسابقات المختلفة (كاتا و كوميتيه).

0/5 قائمة المراجع:

1/5: المراجع العربية:

١. إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس والتقويم في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 200م
٢. أحمد المهدي حسن : تأثير التدريبات النوعية علي معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه (8 : 10) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان 2005 م.
٣. أحمد جمعة عواد : تأثير برنامج للتمرينات الخاصة علي تطوير اداء بعض الجمل الحركية لمجموعة كاتا الهيان في رياضة الكاراتيه ، مجلة التربية للبحوث التربوية والاجتماعية ، العدد 151 ، الجزء 3 ، كلية التربية جامعة الازهر ، 2012م.
٤. أحمد سمير يوسف عبد العزيز : فاعلية تدريبات نوعية بدلالة متغيرات بيوميكانيكية والنشاط الكهربى العضلي في مستوى انجاز جمل حركية للاعبى الكاتا في الكاراتيه ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، 2014م.
٥. أحمد عاصم عثمان محمد : تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق (saq) علي تطوير اداء مجموعات (الناجي نوكاتا) لدي لاعبي رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بنها 2017م
٦. أحمد عمر الفاروق الشيخ : تدريبات مقترحة لتحسين أداء الوقفات STANCES كأحد معايير التقييم في القانون الدولي وتأثيرها علي مستوى أداء ناشئي الجملة الحركية الكاتا KATA برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد 78 ، الجزء الأول ، سبتمبر 2016م.
٧. أحمد عمر الفاروق الشيخ : برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره علي مستوى أداء بعض الجمل الحركية كاتا KATA برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد 78 ، الجزء الأول ، سبتمبر 2016م.

٨. أحمد محمد عبد القادر : تأثير استخدام الأسلوب المتباين علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه ،المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،العدد 10 ، يونيو 2005م.
٩. أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، الإسكندرية ، دار منشأة المعارف 2005م
١٠. أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2011م.
١١. أحمد محمود إبراهيم : احمد محمود ابراهيم : اثر استخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد المنافس علي مستوي بعض محددات التصرف الهجومي المضاد للاعب الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، المؤتمر العلمي الدولي السابع ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، 2016 .
١٢. أحمد يوسف عبد الرحمن : بيو ميكانيكية أداء الركلة الدائرية العكسية كمؤشر للتدريبات النوعية في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بنها ، 2007م.
١٣. حسين حجازي عبد الحميد : تأثير تدريبات تحمل الأداء علي فعالية بعض الاداءات الخطئية للاعب الكوميتية، رساله دكتوراه منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة 2015م.
١٤. حسين حجازي عبد الحميد : تأثير تدريبات خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية للمبتدئين في الكاراتيه ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ،العدد2 ، كلية التربية الرياضية – جامعة العريش ، أكتوبر 2017م

١٥. حسين حجازي عبد الحميد : تأثير تدريبات مشابهه لطبيعة الاداء علي مستوي أداء الهيكل البنائي للكاتا الاولي وبعض الصفات البدنية للأطفال المدمجين برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، عدد (يونيه) جزء (8) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان ، 2019/12/5م (فاعلية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل وبعض أساليب الهجوم المضاد للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة علوم الرياضة - كلية التربية الرياضية جامعة المنيا المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان، 2018م
١٦. رانيا محمد عبد الجواد : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن الحركي (الحركي والثابت) علي مستوي الأداء المهارى للجملة الحركية (انبي)لناشئي رياضة الكاراتيه ، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد 37، جزء 3 ، 2013م
١٧. صالح عبد القادر عتريس : فعالية التدريب بمقاومات مختلفة في الوسط المائي علي مستوي الأداء البدني والمهارى لدي لاعبات الكاراتيه (درجة اولي)، مجلة بحوث التربية الشاملة ، مجلد 2 ، كلية التربية الرياضية للبات جامعة الزقازيق ، 2001م
١٨. صفاء صالح حسين : التحليل الكيفي والكمي لأخطاء الأداء الفني لأكثر المهارات شيوعا في مجموعة الهيان في رياضة الكاراتيه ، مجلة أسويط لعلوم وفنون الرياضة ، عدد 21 ، جزء 3 ، نوفمبر 2005م.
١٩. طارق فاروق عبد الصمد : تأثير تدريبات الساكيو علي مستوي الاداء المهارى لناشئي الكاراتيه ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، 2019م
٢٠. طه احمد رشاد شلبي : تأثير تنمية التوازن العضلي علي مستوي الاداءات الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد 76 ، 2016م.
٢١. عصام حسين صقر : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2011م.
٢٢. عماد عبد الفتاح السرسري :

٢٣. عمرو عبد العظيم إبراهيم : برنامج تمرينات نوعية في ضوء التحليل الكيفي للكاتا وتأثيره علي مستوى أداء ناشئي الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2013م.
٢٤. محمد السيد خليل : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة ، جامعة المنصورة ، 2002م.
٢٥. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط 3، دار الفكر العربي القاهرة، 1994م.
٢٦. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط 3، دار الفكر العربي القاهرة، 1993م.
٢٧. محمد عبد الرحمن علي : تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علي مؤشرات الفعالية الكمية لأداء الخططي للاعبين الكوميتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الإسكندرية، 2013
٢٨. محمد مرسل حمد ارباب، هشام حجازي عبد الحميد : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه، مطبعة بلال بالمنصورة ، 2010م.
٢٩. مروة حسين عيد : تأثير تدريبات الساكيو علي سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوي الاداء المهارى لدي لاعبات الكاراتيه ،مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط الاصدار 48، رقم 2، مارس - 2019.
٣٠. نيفين حسين محمود : تأثير تدريبات Speed Agility Quickness (S.A.Q) علي تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى لفتيات رياضة الجودو المؤتمر العلمي الدولي السابع المرأة والرياضة رهانات وتحديات جامعة بوضياف الجزائر المسيلة المؤتمر العلمي الدولي السابع المرأة والرياضة رهانات وتحديات جامعة بوضياف الجزائر المسيلة 2016م
٣١. وائل فوزي إبراهيم : تأثير تطوير بعض الادراكات الحس حركية الخاصة علي فعالية أداء بعض اللكمات والركلات وعلاقتها بنتائج المباريات لدي ناشئي الكاراتيه مرحلة من 8: 10 سنوات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية، 2006م.

٣٢. وجدي مصطفى الفاتح : الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، ط 1 ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، 2014م.
٣٣. ياسمين محمد احمد واخرون : الكاتا في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، عدد 33، سبتمبر 2014م.
٣٤. هشام حجازي عبد الحميد : تأثير تمرينات نوعية خاصة علي مستوى الأداء المهاري لناشئات الكاتا في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، نوفمبر 2018م.
٣٥. همت عزت كمال عبد اللطيف : الفني لبعض الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين في الكاراتيه المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد 33 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، نوفمبر 2018م.
٣٥. همت عزت كمال عبد اللطيف : بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الحركية الأساسية للأطفال من (6-9) سنوات بدلالة المؤشرات البيو ميكانيكية، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة 2015م.

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