

تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكوميته

مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد عالمنا المعاصر تحولات علمية كبيرة أثرت ومازالت تؤثر في جميع نواحي الحياة ومنها النواحي الرياضية، وقد شهدت السنوات الأخيرة بشكل مُنظم ومُخطط إهتمام كبير بتطوير الأداء الرياضي ورفع مستوى وكفاءة الأداء البشري في مختلف الأنشطة الرياضية، ويظهر ذلك جلياً في عدد الأبحاث العلمية التي تناولت سبل الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبين في مختلف الأنشطة بهدف الوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن تسمح به قدراتهم.

ولقد حظيت الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة بنصيب وافر من التقدم والإزدهار بعد تطور الأبحاث العلمية التي هدفت في المقام الأول إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي لناشئي الكاراتيه بما إنه لاعب المستقبل.

وعلى الجانب التطبيقي يبحث الكثير من المدربين والرياضيين والمختصين في مجال التدريب الرياضي وبشكل مستمر عن افضل الطرائق التدريبية والوسائل والأجهزة بهدف تحسين مستوى الانجاز للرياضيين واكتساب الميزة التنافسية التي تؤهلهم لتحقيق الانجاز، لذا فان تدريبات الساكيو (S.A.Q) تمثل أحدث التقنيات المستخدمة في هذا المجال من خلال تنميتها للسرعة بأنواعها المختلفة وبما يتناسب مع خصوصية الفعاليات التي يتطلب ادائها الحركات السريعة للأطراف العليا أو السفلى، وهذا ما ينطبق بشكل مباشر على رياضة الكاراتيه وخاصةً الكوميته.

وتركز تدريبات الساكيو على الجري السليم (ذو التكنيك العالي) فضلاً عن الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي يتطلب نجاح ادائها السرعة القصوى والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (10:9)، كما في رياضة الكاراتيه وخاصةً الكوميته.

تتميز تدريبات الساكيو بتعدد استعمالاتها ضمن الوحدة التدريبية فقد تكون جزءاً من الاحماء البدني لتمييزها بالديناميكية والمرونة او كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج التدريب او كبرنامج مستقل او منفرد، اي التدريب على كل عنصر او استخدامها بشكل متعدد داخل الوحدة التدريبية، لذلك نلاحظ ان هذه التدريبات صُممت لتلائم متطلبات الرياضيين ذوي المستوى العالي لغرض الوصول الى قمة الاداء، كما يمكن استخدامها مع الناشئين والشباب بشكل يتناسب وقدراتهم وامكاناتهم، إذ ان هذه

التدريبات تُسهم في "تقليل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية لاعتمادها على دورة الاطالة والتقصير بشكل كبير وتسهم في اعطاء الفرصة للمدربين للتنوع والابتكار في اعداد وتنفيذ التمرينات كما انها تمثل تدريبات وظيفية كونها تسهم في تحسين القدرة الحركية والكفاءة العصبية والعضلية" (16 : 174).

يشير ماريو جوفانوفيتش وآخرون MARIO JOVANOVIC, ET AL. (2011) إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية SPEED، الرشاقة AGILITY والسرعة الحركية QUICKNESS. (35:1285).

وعن طبيعة العلاقة الإرتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية) ويوضح بّشلي وآخرون BAECHLE, ET AL. (2000) أن السرعة الإنتقالية هي قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء، والسرعة الحركية هي اقصى انقباض او استجابة حركية للعضلة في اقل زمن ممكن. (32:14)

ويشير ريمكو بولمان وآخرون REMCO POLMAN, ET AL. (2009) إلى أن تدريبات الساكيو تعد نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين مستوى التسارع وكذلك درجة التوافق بين العين واليد بالإضافة إلي القدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة الحركية (36:494)، ويضيف فيلمورجان وبالانيسامي VELMURUGAN & PALANISAMY (2011) أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (38:432)

كما يوضح فيكرام سينغ VIKRAM SINGH (2008) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية أن السرعة الانتقالية تحتاج الى زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب ان تكون تزايديه، وهذا يتضح في سباقات العدو والتي يحتاج فيها اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر الى السرعة القصوى، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج لهذا الزمن بل اقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات. (39:12)، بينما يرى بّشلي وآخرون BAECHLE, ET AL. (2000) وجود تشابه بين مصطلحي السرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية. (32:14)

ويشير فيلمورجان وبالانيسامي VELMURUGAN & PALANISAMY (2011) إلى أن تدريبات الساكيو تُعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وان الدراسات التي تناولت

تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (38: 432)

وتتمتع تدريبات الساكيو بالعديد من الفوائد حيث تستخدم تدريبات الساكيو في المجال الرياضي للاستفادة منها في تحسين كل من:

التسارع Acceleration	حركات الذراع Arm Action
تحركات الرجلين Footwork	التحمل الخاص Special endurance
زمن الاستجابة Response Time	الوعي البصري Visual Awareness
القدرة العضلية Power	القدرة الانفجارية Explosive (14: 34)

ورياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التنافسية التي تتميز بأنها ذات مواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل في استخدام أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة لتحركات القدمين foot work وجميعها أساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي في أغلب ثوان المباراة مع دوام الأداء السريع لفترات طويلة مما يشير لضرورة أن يتمتع اللاعب بمستويات عالية من الكفاءة الوظيفية والتي تدل على تكيف أجهزته البيولوجية مع متطلبات المباراة، مما يعكس قدرته على الإستمرار في الأداء وإحراز النقاط والفوز. (4: 127)

وتعتبر مسابقة الكوميتيه إحدى مسابقات رياضة الكاراتيه الرئيسية التي تحتاج من اللاعب إمتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارية والخططية والعقلية والنفسية والتي تتناسب مع طبيعة عملية التنافس في الكوميتيه، نظراً لتنوع المهارات الحركية ما بين مهارات دفاعية وهجومية وهجومية مضادة، والتي تؤدي من خلال تحركات وفي اتجاهات مختلفة والتي يحاول اللاعب إتقانها والإلمام بمتطلبات أدائها لتنفيذها أثناء المباريات والحصول على أكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراة. (1: 21)

ويضيف أحمد محمود إبراهيم (2005) أن مسابقات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس الدراسة العلمية والتطبيقية في الجوانب (البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والخططية)، حيث تتعدد وتنوع الأساليب الهجومية والدفاعية الفردية والمركبة التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في

محتواها وأدائها من لاعب لآخر وتعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه، كما أنها تحتل المكانة الأولى في إهتمام خبراء هذه الرياضة خاصةً بعد التعديلات الجديدة لمواد قانون الكاراتيه. وبتحليل أداء اللاعب أثناء مباريات الكوميتيه نجد أنه يعتمد على العديد من القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء أثناء عملية التنافس مثل القوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة وتحمل السرعة وتحمل الأداء حتى يتمكن من تنفيذ المهارات المختلفة بدقة إلى الأماكن المصرح فيها بالهجوم والقوة غير المفرطة حتى يتجنب الحصول على تحذيرات أو إنذارات طبقاً لقانون رياضة الكاراتيه، والسرعة ليضمن التطبيق الحيوي لمختلف المهارات الحركية والتغلب على سرعة منافسه، والمسافة المضبوطة التي يستطيع من خلالها تنفيذ الهجمات المختلفة، والاتجاه الصحيح الذي يناسبه لتنفيذ الواجبات الخطئية المختلفة أثناء المباراة، والرشاقة والتي تظهر أثناء تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية في اتجاه المنافس وتغيير أوضاع جسمه من خلال التحركات لتفادي هجوم المنافس والقدرة على التركيز المستمر والوعي الدائم أمام احتمال الهجوم المضاد من المنافس أثناء المباراة. (1: 21)

ويشير أحمد محمود إبراهيم (2011) إلى أن استخدام النشاط الهجومي يعتبر مدخلاً جديداً للإرتقاء وتطوير انتاجية ومساهمة اللاعب وزيادة فاعلية أدائه خلال مسابقة النزال الفعلي (الكوميتيه)، ويحتاج تطبيق هذا الأسلوب داخل البرنامج التدريبي إلى التقنين الموجه أولاً لتطوير المتطلبات البدنية والمهارية للأساليب المهارية المكونة للنشاط الخطئي مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء وتحمل القوة والرشاقة، وهذا ما يسهم في تحقيقه استخدام تدريبات الساكيو لما لتلك التدريبات من دور فعال في تنمية العديد من المتطلبات البدنية السابقة. (2: 34) ومن خلال عمل الباحث في المجال الأكاديمي والتدريبي في مجال رياضة الكاراتيه لفترة زمنية طويلة فقد لاحظ وجود بعض الصعوبات في تحركات ناشئي الكوميتيه لأداء المهارات الهجومية المركبة الأمر الذي يحتاج بشكل رئيسي إلى الرشاقة والسرعة الانتقالية والحركية. ولذلك كان من المهم التركيز خلال مرحلة الإعداد (العام والخاص) على تخصيص جزء كبير من زمن البرنامج التدريبي للإعداد البدني على تدريبات الساكيو (S.A.Q) لتنمية الرشاقة والسرعة الانتقالية والحركية للناشئين، على أن تشمل تلك التدريبات تدريبات بدنية ومهارية، تدريبات بأدوات وبدون أدوات، تدريبات فردية وتدريبات جماعية مما يساعد في مجملتها في تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري الخاص بناشئي الكوميتيه.

ومما تقدم تتضح الأهمية البحثية والتطبيقية لإختبار مجموعة مختلفة من التدريبات الحديثة في المجال الرياضي والتي قد تسهم في تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين في شتى المجالات الرياضية، لذا فقد عمد الباحث إلى دراسة تأثير مجموعة من تدريبات الساكيو (S.A.Q) على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأدوات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكميتيه (العينة قيد البحث).

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع مجموعة من تدريبات الساكيو (S.A.Q) ومعرفة تأثيرها على:

- ١- مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة بناشئي منتخب مصر للكميتيه قيد البحث.
- ٢- مستوى أداء بعض الأدوات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكميتيه.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية الخاصة بناشئي منتخب مصر للكميتيه قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض الأدوات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكميتيه قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث

- **تدريبات الساكيو (S.A.Q):** ويعرفها الباحث على أنها نظام تدريبي متكامل تتناوب فيه تدريبات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية. (تعريف إجرائي)

الدراسات المرتبطة:

أولاً: الدراسات العربية:

- ١- قامت بديعة عبد السميع (2011)(8) بدراسة تحت عنوان " فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي 100 م حواجز، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتمثلت عينة البحث في (14) ناشئ من ناشئي النادي الأهلي المصري في المسافات القصيرة. وامتد البرنامج لمدة (8) ثمانية أسابيع بواقع (3) ثلاث

وحدات اسبوعياً بإجمالي (24) وحدة تدريبية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوكيميائية والبدنية والمستوى الرقمي لناشئي 100 م حواجز قيد البحث.

٢- قام أشرف محمد موسى (2015)(6) بدراسة بعنوان " تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم " ، بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم تحت (15) سنة. وتمثلت عينة الدراسة الأصلية في (20) ناشئ تحت (15) سنة من ناشئي أندية ومراكز شباب منطقة قنا لكرة القدم. وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي بتدريبات الساكيو قد أظهر تأثيراً ايجابياً على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم تحت (15) سنة قيد البحث مثل السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية حيث كانت أعلى نسبة تحسن في اختبار (العدو 30 متر من بداية متحركة) بينما جاءت أقل نسبة تحسن في اختبار (الوثب العريض من الثبات).

٣- قامت مروة حسين (2019)(25) بدراسة بعنوان "تأثير تدريبات الساكيو على سرعة الاستجابة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه"، بهدف التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على سرعة الاستجابة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث في (10) لاعبات كاراتيه تحت (20) سنة بكلية التربية الرياضية للبنات والمسجلات بالاتحاد المصري للكاراتيه. وامتد البرنامج لمدة (8) ثمانية أسابيع بواقع (3) ثلاث وحدات اسبوعياً بإجمالي (24) وحدة تدريبية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوى المهاري وسرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعبات عينة البحث.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

٤- قام فيكرام سينغ, VIKRAM SINGH (2008)(38) بدراسة بعنوان " تأثيرات تدريبات الساكيو على مستوى الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة "، على عينة بلغ قوامها (50) ناشئ كرة طائرة من نادى دلهي الرياضي، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (25) ناشئ كرة

طائرة قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (12) أسبوع، والأخرى ضابطة (25) ناشئ كرة طائرة قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القدرة العضلية للرجلين) ومستوى الأداء المهاري (الضرب الساحق، حائط الصد) لصالح مجموعة تدريبات الساكيو.

٥- قام اخيل ميهورترا وآخرون. AKHIL MEHROTRA, ET AL. (2011)(31) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لمدة (6) أسابيع من تدريبات الساكيو على بعض القياسات الانثروبومترية ، وبلغ قوام العينة (30) مبتدئ من ممارسي رياضة الهوكي، وقاموا بتنفيذ تدريبات الساكيو لمدة (6) اسابيع، وكان من أهم النتائج ان تدريبات الساكيو لمدة (6) أسابيع أثرت إيجابيا على الطول والوزن لدى مبتدئ الهوكي.

٦- قام ماريو جوفانوفيتش وآخرون. MARIO JOVANOVIĆ, ET AL. (2011)(35) بدراسة بعنوان " تأثير طريقة تدريبات الساكيو على القدرة العضلية لاعبي كرة القدم الهواة "، وبلغ قوام العينة (100) لاعب كرة قدم هاو، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (50) لاعب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (8) أسابيع، والأخرى ضابطة (50) لاعب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (الوثب العريض، عدو 5م، عدو 10م، عدو 30م، الجري المكوكي بالكرة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

٧- قام زوران ميلانوفيتش وآخرون. ZORAN MILANOVIĆ, ET AL. (2011)(41) بدراسة بعنوان "تأثيرات برنامج تدريبي لمدة (12) أسبوع بتدريبات الساكيو على الرشاقة بكرة وبدون كرة لناشئ كرة القدم"، وبلغ قوام العينة (132) ناشئ كرة قدم ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (66) ناشئ كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (12) أسبوع، والأخرى ضابطة (66) ناشئ كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح المجموعة التجريبية.

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في كيفية تحديد تمرينات الساكيو، وفي اختيار العينة ومنهج البحث والأدوات المستخدمة والأسلوب الإحصائي المناسب ومناقشة النتائج.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، بإتباع القياس القبلي والبعدي لتلك المجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي منتخب مصر للناشئين (14 إلى 15) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للكراتيه للموسم الرياضي 2019/2018 والبالغ عددهم (34) ناشئ. وقد قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وعددها (10) عشرة ناشئين، بالإضافة إلى (10) عشرة ناشئين آخرين كعينة استطلاعية.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة الكلية قيد البحث والتي تتكون من (10) ناشئين عينة أساسية، 10 ناشئين عينة استطلاعية) وذلك للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي في مجال الكوميتيه والإختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكوميتيه قيد البحث قبل البدء في استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q، والجدول رقم (1) يبين ذلك:

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بناشئي منتخب مصر للكوميته قيد البحث (ن = 20)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
المتغيرات الأساسية					
السن	عام	14.7	14.4	0.829	1.086
الطول	سم	167.3	168.0	2,301	0.913
الوزن	كجم	51.3	52.0	2.158	0.961
العمر التدريبي في مجال الكوميته	عام	4.6	5.00	1.873	0.641
الإختبارات البدنية					
الوثب العمودي من الثبات	سم	28.8	29.0	0.061	0.837
رمي كرة طبية (3) كجم باليدين	متر	4.60	4.75	0.319	1.410
نط الحبل (15) ث	عدد	9.20	10.00	2.497	0.961
الإنبطاح المائل من الوقوف (30) ث	عدد	15.60	16.00	1.045	1.148
نيلسون للإستجابة الحركية والإنتقالية المعدل	ثانية	0.34	0.31	0.098	0.906
30 م عدو من البدء الطائر	ثانية	3.91	3.80	0.546	0.604
الأداءات المهارية المركبة					
كيزامي كياجو زوكي يمين	درجة	7.4	7.6	0.827	0.726
كيزامي كياجو زوكي شمال	درجة	7.1	7.5	2.136	0.562
كياجو كيزامي زوكي يمين	درجة	7.1	7.4	1.151	0.782
كياجو كيزامي زوكي شمال	درجة	7.2	7.5	1.762	0.511
كيزامي زوكي. كيزامي ماواشي جيرى يمين	درجة	7.3	7.5	0.776	0.773
كيزامي زوكي. كيزامي ماواشي جيرى شمال	درجة	7.3	7.5	0.901	0.666
شوادن ماواشي جيرى. اورا ماواشي جيرى يمين	درجة	7.0	7.3	1.789	0.503
شوادن ماواشي جيرى. اورا ماواشي جيرى يمين	درجة	7.0	7.3	2.019	0.446

يتضح من جدول (1) أن معاملات الإلتواء للعينة قيد البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي في مجال الكوميته والإختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة والخاصة بناشئي منتخب مصر للكوميته قيد البحث تراوحت ما بين (0.446 ، 1.410) أي أنها انحصرت ما بين (3±) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الإلتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

وسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والإمكانات اللازمة:

- ١- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- ٣- ساعة إيقاف .
- ٤- بساط كاراتيه .
- ٥- أجهزه مساعدة (صندوق مقسم . مقاعد سويدية . حواجز . كرات طبية . سلالم رشاقة).

ثانياً: الاستثمارات:

١. استمارة استطلاع رأي الخبراء في الإختبارات البدنية والمهارية ملحق (1)

إتساقاً مع أهداف البحث ومراعاةً لخصائص العينة الحالية قام الباحث بعرض مجموعة مختلفة من اختبارات قياس القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئي الكوميتيه قيد البحث على مجموعة من الخبراء، والتي قام بجمعها من مجموعة كبيرة من المراجع العلمية والدراسات والبحوث العربية والأجنبية، وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة لا تقل عن 80% من آراء السادة الخبراء ملحق (2) لاختيار أي اختبار ضمن مجموعة الإختبارات المستخدمة لقياس القدرات البدنية والمهارية الخاصة بأفراد عينة البحث.

٢. استمارة تقييم مستوى الأداءات المهارية المركبة ملحق (3)

قام الباحث بإعداد هذه الاستمارة بحيث يتم تقييم الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) لكل ناشئ بحساب الدرجات الإعتبارية من خلال لجنة مكونة من ثلاثة حكام دوليين وقد وُزعت الدرجات كما يلي:

تم تحديد النهاية العظمى لدرجة كل أداء مهاري مركب بعشرة درجات، وتم حساب متوسط درجات الحكام الثلاثة لكل ناشئ من أفراد العينة لتصبح هي الدرجة النهائية لمستوى الأداء المهاري لهذا الناشئ في هذه المهارة.

ثالثاً: الإختبارات:

١- إختبارات القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة

لإختيار مجموعة الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بناشئي الكوميتيه والتي تتناسب مع عينة البحث وتساهم في تحقيق أهدافه، قام الباحث بالإطلاع والتحليل لمجموعة كبيرة من المراجع العلمية المتخصصة في مجال الإختبارات والمقاييس كمرجع صلاح قادوس (1993) (13)، حسن علاوي ونصر الدين رضوان (1994) (20) صبحي حسانين (1995،1996) (22،23)، صبحي حسانين وحمدي عبدالمنعم (1997) (24)، كمال درويش وقصري مرسى وعماد الدين عباس

(2002)(17) كمال إسماعيل وصبحي حسنين (2001)(18)، ليلي فرحات (2001)(19)، شبيرد ويونج SHEPPARD & YOUNG (2006)(37)، والمراجع العلمية في مجال الكاراتيه كمرجع وجيه شندي (2002، 1993)(29، 30)، بشريف العوضي (2004)(12)، أحمد إبراهيم (2015)(1)، والدراسات والبحوث السابقة كدراسة، بديعة عبدالسميع (2011)(8)، سامح مجدي (2012)(11)، أشرف موسى (2015)(6)، أحمد نورالدين (2016)(5). وبعد الإطلاع على هذه المراجع العلمية العربية والأجنبية المختلفة قام الباحث بإختيار مجموعة الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بناشئي الكوميتيه والتي تتمتع بقدر جيد من الصدق والثبات والموضوعية والتي تواترت في العديد من تلك المراجع العلمية والدراسات السابقة، وتمثلت هذه الإختبارات في:

I. الإختبارات البدنية: PHYSICAL TESTS ملحق (4)

- ١- اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- ٢- اختبار رمي كرة طبية باليدين لقياس القدرة العضلية للذراعين.
- ٣- اختبار نط الحبل لمدة (15) ثانية لقياس التوافق.
- ٤- اختبار الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة (30) ثانية لقياس الرشاقة.
- ٥- اختبار نيلسون للإستجابة الحركية والإنتقالية المعدل لقياس سرعة رد الفعل.
- ٦- اختبار 30 م عدو من البدء الطائر لقياس السرعة الانتقالية.

II. إختبارات الأداءات المهارية المركبة: SKILL TESTS ملحق (5)

- ١- كيزامي كياجو زوكي يمين.
- ٢- كيزامي كياجو زوكي شمال.
- ٣- كياجو كيزامي زوكي يمين.
- ٤- كياجو كيزامي زوكي شمال.
- ٥- كيزامي زوكي. كيزامي ماواشي جيرى يمين.
- ٦- كيزامي زوكي. كيزامي ماواشي جيرى شمال.
- ٧- شوانن ماواشي جيرى. اورا ماواشي جيرى يمين.
- ٨- شوانن ماواشي جيرى. اورا ماواشي جيرى يمين.

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية:

لحساب صدق وثبات إختبارات القدرات البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة الخاصة بناشئي الكوميتيه قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ

قوامها (10) عشرة ناشئين وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 2017/5/27م حتى يوم الخميس الموافق 2017/6/1م.

أ-الصدق:

الإختبار الصادق هو الإختبار الذي يصلح للاستخدام في ضوء الاهداف التي وضع من اجلها، وتُعد أحد أهم مقومات الصدق مدى قدرة الإختبار على التمييز بين المستويات المختلفة. (51:26)، وقد قام الباحث باستخراج صدق التمايز باستخدام المقارنة بين مجموعتين أحدهم المجموعة الاستطلاعية وهي مجموعة مميزة تتكون من (10 ناشئين من ناشئي منتخب مصر للكوميتيه من مجتمع البحث ومن غير عينته الأصلية) ومجموعة غير مميزة تتكون من (10 ناشئين من ناشئي بعض أندية القاهرة الحاصلين على أحزمة أقل من الحزام أسود)، ومن ثم قارن الباحث نتائج الناشئين من خلال اختبار (ت) للعينات المستقلة). (28: 143)، والجدول رقم (2) يوضح ذلك:

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير مميزة في إختبارات القدرات البدنية والمهارية الخاصة بناشئي الكوميتيه قيد البحث (ن=1 ن=2 =10)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت)
		ع 1	م 2	ع 2	م 2	
أولاً: الإختبارات البدنية						
الوثب العمودي من الثبات	سم	35.7	0.127	28.1	0.384	9.134
رمي كرة طبية (3) كجم باليدين	متر	4.91	0.458	4.39	0.761	3.859
نط الحبل (15) ث	عدد	12.8	2.159	9.2	3.009	3.992
الإنبطاح المائل من الوقوف (30) ث	عدد	18.0	1.301	14.6	2.101	4.195
نيلسون للإستجابة الحركية والإنتقالية المعدل	ثانية	0.29	0.107	0.42	0.649	2.658
30 م عدو من البدء الطائر	ثانية	3.66	0.683	4.03	0.971	2.994
ثانياً: الأداءات المهارية المركبة						
كيزامي كياجو زوكي يمين	درجة	7.9	1.478	7.1	2.143	4.093
كيزامي كياجو زوكي شمال	درجة	7.8	1.580	6.8	1.335	3.996
كياجو كيزامي زوكي يمين	درجة	7.8	1.114	6.6	2.289	4.875
كياجو كيزامي زوكي شمال	درجة	7.7	1.261	6.5	1.671	4.397
كيزامي زوكي. كيزامي ماواشي جيرى يمين	درجة	7.8	0.993	6.9	1.608	4.330
كيزامي زوكي. كيزامي ماواشي جيرى شمال	درجة	7.9	1.458	6.5	2.152	4.001
شوانن ماواشي جيرى. اورا ماواشي جيرى يمين	درجة	7.7	1.235	6.2	1.307	4.924
شوانن ماواشي جيرى. اورا ماواشي جيرى يمين	درجة	7.9	0.279	6.8	0.641	5.112

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.734

يوضح جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والغير مميزة في القدرات البدنية والمهارية الخاصة بناشئي الكوميتيه قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 في جميع الإختبارات البدنية والمهارية مما يدل على قدرة الإختبارات على التمييز بين المجموعات ذات المستويات المتباينة وهذا يؤكد صدقها.

ب-الثبات:

ثبات الإختبار هو أن يُعطي الإختبار نفس النتائج اذا ما أُعيد تطبيقه على نفس الافراد في نفس الظروف (227:27)، وقد استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بعد مرور فترة زمنية والمعروفه ب TEST RE TEST، ولحساب الثبات تم تطبيق إختبارات القدرات البدنية والمهارية الخاصة بناشئي الكوميتيه وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (10) عشرة ناشئين، وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني قدره (3) ثلاثة أيام، وبعد معالجة النتائج إحصائيا عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون PERSON، تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وهذا ما يوضحه جدول (3).

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في إختبارات القدرات البدنية والأداءات
المهارية المركبة لناشئي الكوميتيه
(ن = 10)

المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		ع 1	م 2	ع 2	م 2	
أولاً: الإختبارات البدنية						
الوثب العمودي من الثبات	سم	28.7	0.099	28.9	0.465	0.672
رمي كرة طبية (3) كجم باليدين	متر	4.55	0.518	4.60	0.762	0.741
نط الحبل (15) ث	عدد	9.5	1.783	9.3	1.212	0.774
الإنبساط المائل من الوقوف (30) ث	عدد	15.8	1.114	15.7	1.674	0.803
نيلسون للإستجابة الحركية والإنتقالية المعدل	ثانية	0.36	0.150	0.35	0.099	0.958
30 م عدو من البدء الطائر	ثانية	3.88	0.872	3.90	0.687	0.880
ثانياً: الأداءات المهارية المركبة						
كيزامي كياجو زوكي يمين	درجة	7.5	0.776	7.3	0.651	0.793
كيزامي كياجو زوكي شمال	درجة	7.0	1.151	7.0	1.136	0.679
كياجو كيزامي زوكي يمين	درجة	6.9	0.782	7.0	0.970	0.677
كياجو كيزامي زوكي شمال	درجة	7.3	0.901	7.2	1.762	0.843
كيزامي زوكي. كيزامي ماواشي جيرى يمين	درجة	7.3	1.007	7.2	1.132	0.921
كيزامي زوكي. كيزامي ماواشي جيرى شمال	درجة	7.4	1.789	7.3	0.802	0.809
شواندن ماواشي جيرى. اورا ماواشي جيرى يمين	درجة	7.2	0.642	7.1	0.999	0.798
شواندن ماواشي جيرى. اورا ماواشي جيرى يمين	درجة	6.8	0.995	7.0	1.019	0.660

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$

يتضح من جدول (3) أن معاملات الارتباط لإختبارات القدرات البدنية والمهارية الخاصة بناشئي الكوميتيه قيد البحث قد تراوحت بين (0.660)، (0.958) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات جميع تلك الإختبارات في قياس مستوى اللياقة البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة الخاصة بناشئي الكوميتيه قيد البحث.

ملحق (6)

رابعاً: برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q

١- الإعداد لوضع برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q:

استند الباحث في وضع برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q على مجموعة من المراجع العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي مثل السيد عبد المقصود (1997)(7)، بسطويسي أحمد (1999)(9)، طلحة حسين (1999)(14)، عصام عبد الخالق (2003)(15) والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المتعلقة بتدريبات الساكيو S.A.Q مثل ياب وبراون YAP & BROWEN (2000)(40)، بديعة عبدالسميع (2011)(8)، أشرف موسى (2015)(6)، زكي محمد (2015)(10)، عمرو حمزة وآخرون (2017)(16). كما قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية

المتخصصة والدراسات والبحوث السابقة في مجال الكاراتيه أحمد ابراهيم (1995)(3)، شريف العوضي (2004)(12)، محمد سعيد (2016)(21).

وبناءً على ما تقدم قام الباحث بعرض برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q على مجموعة من الخبراء ملحق (2) وذلك حتى يتسنى الوقوف على الشكل النهائي المناسب للبرنامج من حيث التصميم وصولاً إلى الصلاحية للتطبيق، وقد أشار الخبراء بإجراء بعض التعديلات والتي قام الباحث بإجرائها ثم عرضها مرة أخرى على الخبراء فوافقوا على مناسبة برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q للهدف والمرحلة السنوية قيد البحث.

٢- الهدف من برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q:

يهدف برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q إلى تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي الكوميتيه أفراد العينة ومن ثم تنمية مستوى أداءاتهم المهارية المركبة في اللعبة.

٣- أسس وضع برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q:

راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس التالية:

- ١- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف والمجتمع الذي وضعت من أجلهما.
- ٢- أن تتناسب التدريبات وطبيعة رياضة الكاراتيه وخاصة (الكوميتيه).
- ٣- أن يراعى البرنامج خصائص المرحلة السنوية قيد البحث.
- ٤- أن يساير مستوى التدريبات قدرات اللاعبين ويراعي الفروق الفردية بينهم.
- ٥- أن يتصف البرنامج بالمرونة أثناء التطبيق العملي لإمكانية التعديل أثناء التطبيق.
- ٦- مراعاة تدرج محتوى البرنامج من السهل إلى الصعب.
- ٧- التنوع في التدريبات المستخدمة ما بين السرعة الحركية والرشاقة والسرعة الانتقالية.
- ٨- مراعاة توافر عنصري التشويق والجدية أثناء تنفيذ التدريبات.
- ٩- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداءات المهارية المركبة في الكوميتيه.

٤- مكونات تدريبات الساكيو S.A.Q:

تشتمل تدريبات الساكيو S.A.Q المقترحة على مجموعة مختلفة من التمرينات الفردية والزوجية، بأدوات وبدون أدوات، البسيطة والمركبة وذلك لتنمية كل من السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية، وقد تم تقسيم هذه المجموعة من التدريبات إلى ثلاثة محاور رئيسية هي:

A. تدريبات السرعة الانتقالية SPEED EXERCISES

B. تدريبات الرشاقة AGILITY EXERCISES

C. تدريبات السرعة الحركية QUICKNESS EXERCISES

٥- الإطار العام لتنفيذ البحث:

تم تقسيم البرنامج الى مرحلتين على النحو التالي:

- المرحلة الأولى: مرحلة الإعداد العام ومدتها (3) أسابيع.
- المرحلة الثانية: مرحلة ما الاعداد الخاص ومدتها (5) أسابيع.

كما تم تطبيق محتوى البرنامج المقترح بوحداته التدريبية اليومية بأجزائه المختلفة (الإحماء - الجزء الرئيس - التهدئة) على المجموعة التجريبية باستخدام تدريبات الإعداد البدني الخاص (تدريبات الساكيو) والأداءات المهارية المركبة لناشئي الكوميتيه بالإضافة إلى باقي أجزاء البرنامج التدريبي المعتادة من اعداد مهاري وخططي، واستغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (32) وحدة تدريبية حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقه بإجمالي (2880) دقيقة، بعيداً عن زمن الإحماء والتهدئة (20) دقيقة، وبتشكيل حمل (2:1) أي أسبوع حمل متوسط يتبعه أسبوعين حمل مرتفع.

٦- محددات البرنامج

توضح الجداول التالية محددات البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو:

جدول (4)
محددات البرنامج التدريبي المقترح

المتغيرات	المحتوى
مدة البرنامج	8 أسابيع
عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية	4 وحدات اسبوعية
عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	32 وحدة تدريبية
زمن الوحدة التدريبية بدون الإحماء والختام	90 دقيقة
زمن الاحماء والختام خلال الوحدة التدريبية	10 ق إحماء ، 10 ق ختام
الزمن الكلي للإحماء والختام خلال البرنامج	320 ق إحماء ، 320 ق ختام
الزمن الكلي للبرنامج بدون الإحماء والختام	2880 ق 100 %
الزمن الكلي لجزء الاعداد البدني	1740 ق 60 %
زمن القدرات البدنية الخاصة	980 ق 56.0 % من اجمالي الاعداد البدني
زمن تدريبات الساكيو (S.A.Q)	760 ق 44.0 % من اجمالي الاعداد البدني
الزمن الكلي لجزء الاعداد المهاري	740 ق 26 %
الزمن الكلي لجزء الاعداد الخططي	400 ق 14 %
درجات الحمل المستخدمة	متوسط - عالي
تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	(2:1) ، 1 متوسط : 2 عالي

جدول (5)
برنامج تدريبات الساكيو (S.A.Q.) بالنسب والدقائق

النسبة المئوية	المجموع	الاعداد الخاص					الإعداد العام			الفترة	
		الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع	
		4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	الوحدات	
		• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	عالي	مستوى الحمل
		• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	متوسط	
	ق 360	ق 40	ق 40	ق 40	ق 40	ق 40	ق 40	ق 40	ق 40	احماء	الجزء التمهيدي
%60.0	ق 1740	ق 180	ق 180	ق 180	ق 180	ق 180	ق 280	ق 280	ق 280	الإعداد البدني	
		%50.0	%50.0	%50.0	%50.0	%50.0	%77.7	%77.7	%77.7		
%26.0	ق 740	ق 100	ق 100	ق 100	ق 100	ق 100	ق 80	ق 80	ق 80	الإعداد المهاري	الجزء الرئيسي
		%27.7	%27.7	%27.7	%27.7	%27.7	%22.3	%22.3	%22.3		
%14.0	ق 400	ق 80	ق 80	ق 80	ق 80	ق 80	-	-	-	الإعداد الخططي	
		%22.3	%22.3	%22.3	%22.3	%22.3	-	-	-		
	ق 360	ق 40	ق 40	ق 40	ق 40	ق 40	ق 40	ق 40	ق 40	التهدئة	الجزء الختامي
%100	ق 2880	ق 360	ق 360	ق 360	ق 360	ق 360	ق 360	ق 360	ق 360	زمن التدريب بدون الإحماء والتهدئة	

جدول (7) نموذج للتدريبات المقترحة داخل الوحدة التدريبية اليومية - الأسبوع الخامس - فترة الاعداد الخاص

أجزاء الوحدة	طريقة الأداء	زمن الأداء	تكرار	الراحة البينية	عدد المجموعات	زمن المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتدريب	الأخراج
الإحماء	10 ق								
الإعداد البدني الخاص (تدريبات السلكي)	الوثب داخل سلم الرشاقة: يقوم اللاعب بوضع سلم التوافق جانبا جهة اليمين ويقوم اللاعب بالوثب على خانات السلم كالرسم	8 ث	5	15 ث	3	1.4 ق	40 ث	7 ق	
	الوثب الأستكتلدى خانة للخارج وخانة للداخل وقوف مواجه لسلم التوافق ؛ الوثب فتحا بالقدمين معا للأمام خانة واحدة كما هو موضح بالرسم والهبوط بالقدمين ضما داخل الخانة الثانية ويكرر	8 ث	5	10 ث	4	1.2 ث	1 ق	7 ق	
	الوثب للخارج للداخل - للخارج للداخل: الوقوف المواجه لجانب السلم؛ الوثب بالقدمين خارج الخانة الولى ثم الوثب بالقدمين للخلف داخل الخانة الثانية والوثب بعدها خلف الخانة الثانية وهكذا حتى نهاية السلم	8 ث	5	15 ث	3	1.4 ق	1 ق	7 ق	
الإعداد المهارى	25 ق								
الإعداد الخططي	20 ق								
التهدئة	10 ق								

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم **السبت الموافق 2017/5/27م حتى يوم الخميس الموافق 2017/6/1م** على عينة قوامها (10) عشرة ناشئين من ناشئي منتخب مصر للكوميتيه من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية وكان الهدف منها:

- تجربة الإختبارات لمعرفة مدى تفهم الناشئين لهذه الإختبارات.
- تدريب المساعدين على تطبيق القياسات وتسجيل النتائج.
- التعرف على المشاكل التي قد تقابل عملية التنفيذ.
- إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث.
- تجربة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث للتأكد من صلاحيتها.

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث من ناشئي منتخب مصر للكوميتيه في مستوى الإختبارات البدنية الخاصة ومستوى الأداءات المهارية المركبة قيد البحث في الفترة من يوم **السبت الموافق 2017/6/3 إلى يوم الخميس الموافق 2017/6/8.**

التجربة الأساسية:

عقب انتهاء القياس القبلي قام الباحث بتنفيذ برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q على العينة قيد البحث وذلك بواقع (3) ثلاث وحدات تدريبية إسبوعياً، زمن الوحدة (90) تسعون دقيقة ولمدة (8) ثمانية أسابيع بواقع (24) أربعة وعشرون وحدة تدريبية، وذلك خلال الفترة من **السبت الموافق 2017/6/10 إلى الخميس الموافق 2017/8/3**

القياس البعدي:

عقب الإنتهاء من تنفيذ التجربة على عينة البحث من ناشئي منتخب مصر للكوميتيه قام الباحث بإجراء القياس البعدي في مستوى الإختبارات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث وذلك خلال الفترة من **الأحد الموافق 2017/8/5 إلى الخميس الموافق 2017/8/10**، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

المعالجة الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS v22 ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- نسبة التحسن.

وقد ارتضى الباحث بنسبة دلالة عند مستوى (0.05).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

1. دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للقدرات البدنية الخاصة بناشئي منتخب مصر للكميتيه قيد البحث.
2. دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للأداءات المهارية المركبة الخاصة بناشئي منتخب مصر للكميتيه قيد البحث.
3. نسب تحسن القدرات البدنية الخاصة بناشئي منتخب مصر للكميتيه قيد البحث.
4. نسب تحسن الأداءات المهارية المركبة الخاصة بناشئي منتخب مصر للكميتيه قيد البحث.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية الخاصة بناشئي منتخب مصر للكميتيه قيد البحث (ن = 10)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		1 م	1 ع	2 م	2 ع	
الوثب العمودي من الثبات	سم	27.8	1.317	30.6	1.075	5.468
رمي كرة طبية (3) كجم باليدين	متر	4.58	0.114	4.85	0.140	11.818
نط الحبل (15) ث	عدد	9.2	1.033	11.1	0.738	8.667
الإنبطاح المائل من الوقوف (30) ث	عدد	15.4	1.713	19.6	1.197	12.333
نيلسون للإستجابة الحركية والإنتقالية المعدل	ثانية	0.36	.064	0.30	0.051	5.332
30 م عدو من البدء الطائر	ثانية	3.95	0.225	3.61	0.290	8.500

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.262

يوضح جدول (8) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجات جميع الإختبارات البدنية الستة الخاصة بناشئي الكوميتيه قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05.

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لإختبارات الأداءات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكميتيه قيد البحث (ن = 10)

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
	ع 2	م 2	ع 1	م 1		
5.783	0.577	8.2	0.483	7.3	درجة	كيزامي كياجو زوكي يمين
4.997	0.683	8.0	0.675	7.1	درجة	كيزامي كياجو زوكي شمال
6.000	0.527	7.8	0.669	7.0	درجة	كياجو كيزامي زوكي يمين
4.811	0.738	8.1	0.816	7.1	درجة	كياجو كيزامي زوكي شمال
4.583	0.632	8.1	0.738	7.2	درجة	كيزامي زوكي. كيزامي ماواشي جيري يمين
6.332	0.699	7.9	0.789	7.0	درجة	كيزامي زوكي. كيزامي ماواشي جيري شمال
6.708	0.568	8.0	0.564	7.0	درجة	شوان ماواشي جيري. اورا ماواشي جيري يمين
7.128	0.823	8.0	0.667	6.9	درجة	شوان ماواشي جيري. اورا ماواشي جيري يمين

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.262$

يوضح جدول (9) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في درجات جميع اختبارات قياس مستوى الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) لناشئي الكوميتيه أفراد عينة البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05.

جدول (10)

نسب تحسن متوسطات درجات الإختبارات البدنية الخاصة بناشئي منتخب مصر للكوميتيه قيد البحث

المتغير	وحدة القياس	القياس البعدي (م 2)	القياس القبلي (م 1)	فرق المتوسطات (م 2 - م 1)	نسب التحسن (%)
الوثب العمودي من الثبات	سم	30.6	27.8	2.8	10 %
رمي كرة طبية (3) كجم باليدين	متر	4.85	4.58	0.27	6 %
نط الحبل (15) ث	عدد	11.1	9.2	1.9	21 %
الإنبطاح المائل من الوقوف (30) ث	عدد	19.6	15.4	4.2	27 %
نيلسون للإستجابة الحركية والإنتقالية المعدل	ثانية	0.30	0.36	0.06	17 %
30 م عدو من البدء الطائر	ثانية	3.61	3.95	0.34	9 %

يوضح جدول (10) مدى تحسن درجات اختبارات قياس القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكوميتيه قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن بين (6%) لإختبار رمي كرة طبية (3) كجم باليدين لقياس القدرة العضلية لليدين، (27%) الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (30) ثانية لقياس الرشاقة.

جدول (11)

نسب تحسن متوسطات درجات الأداءات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكوميتيه قيد البحث

المتغير	وحدة القياس	القياس البعدي (م 2)	القياس القبلي (م 1)	فرق المتوسطات (م 2 - م 1)	نسب التحسن (%)
كيزامي كياجو زوكي يمين	درجة	8.2	7.3	0.9	12 %
كيزامي كياجو زوكي شمال	درجة	8.0	7.1	0.9	13 %
كياجو كيزامي زوكي يمين	درجة	7.8	7.0	0.8	11 %
كياجو كيزامي زوكي شمال	درجة	8.1	7.1	1.0	14 %
كيزامي زوكي. كيزامي ماواشي جيري يمين	درجة	8.1	7.2	0.9	13 %
كيزامي زوكي. كيزامي ماواشي جيري شمال	درجة	7.9	7.0	0.9	13 %
شوادن ماواشي جيري. اورا ماواشي جيري يمين	درجة	8.0	7.0	1.0	14 %
شوادن ماواشي جيري. اورا ماواشي جيري شمال	درجة	8.0	6.9	1.1	16 %

يوضح جدول (11) مدى تحسن درجات اختبارات قياس مستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئي الكوميتيه قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن بين (11%) لمهارة كياجو كيزامي زوكي يمين، (16%) لمهارة شوادن ماواشي جيري. اورا ماواشي جيري شمال.

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدولي (8)، (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في معظم القدرات البدنية الخاصة بناشئي منتخب مصر للكوميتيه قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05. حيث حقق أفراد المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في قدرتهم على الوثب العمودي من الثبات بلغ (2.8 سم)، في حين استطاع هؤلاء الناشئين رمي الكرة الطبية في القياس البعدي لمسافة أبعد (27 سم) عن القياس القبلي، كما ارتفع متوسط عدد نطات الحبل من (9.2) في القياس القبلي إلى (11.1) نطه في القياس البعدي بنسبة تحسن تلامس (21%). وفيما يتعلق باختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (30) ثانية لقياس الرشاقة فقد حقق الناشئين نسبة تحسن قدرها (27%) وهي أعلى نسبة تحسن بين جميع الاختبارات البدنية، وفي اختبار نيلسون للاستجابة الحركية والانتقالية المعدل لقياس رد الفعل إستطاع الناشئين من تقليص أزمانهم في القياس البعدي بمقدار (0.06 ث) وهي نسبة تحسن جيدة تصل إلى (17%) وفيما يتعلق باختبار 30م عدو لقياس عنصر السرعة فقد تحسن زمن الناشئين أفراد العينة بنسبة (9%) ليقل هذا الزمن بمقدار (0.34) ثانية في القياس البعدي.

ويعزو الباحث تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية من ناشئي منتخب مصر للكوميتيه إلى مجموعة تدريبات الساكيو S.A.Q التي تم وضعها لتنمية القدرات البدنية الخاصة لهؤلاء الناشئين.

حيث يشير السيد عبد المقصود (1997)(7) إلى أن إتقان المهارات الحركية لن يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات البدنية لأن مستوى الأداء يتحسن بتحسن القدرات البدنية الخاصة، إضافة إلى وجود علاقة إرتباطية بين القدرات البدنية والمهارات الحركية تمثل أساساً جوهرياً لإكتساب المهارات الحركية وعلى هذا النحو المتبادل بينهما يوضح مدى توقف مستوى كل منهما على الآخر.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج مجموعة كبيرة من الدراسات كدراسة ريمكو بولمان وآخرون MARIO REMCO POLMAN, ET AL. (2009)(36)، ماريو جوفانوفيتش وآخرون JOVANOVIC, ET AL. (2011)(35)، زوران ميلانوفيتش وآخرون ZORAN MILANOVIĆ, ET AL. (2011)(41)، فيلمورجان وبالانيسامي PALANISAMY VELMURUGAN & (2011)(38).

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه دي سانتس DE SANTS (1995) في أن إمتلاك اللاعبين القدرات البدنية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على إختزال زمن إكتساب المهارات الحركية وإتقانها، وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الإرتقاء بتطور مستوى القدرات البدنية لديهم، كما أن القدرات البدنية تشكل الأساس لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة.

وهكذا يتحقق فرض الدراسة الأول أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة بناشئي منتخب مصر للكميتيه قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدولي (9)، (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع إختبارات الأداءات المهارية المركبة الخاصة بناشئي منتخب مصر للكميتيه قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05. حيث حقق أفراد المجموعة التجريبية تحسناً كبيراً في مهارة كيزامي كياجو زوكي يمين، شمال وصل إلى (12، 13%) بالتوالي، وفيما يتعلق بمهارة كياجو كيزامي زوكي يمين، شمال فقد حقق اللاعبون نسبة تحسن قدرها (11، 14%) على التوالي حيث ارتفعت درجاتهم في القياسين القبلي والبعدي من (7.0، 7.1) إلى (7.8، 8.1) درجة. وفي اختبار مهارة كيزامي زوكي. كيزامي ماواشي جيري يمين، شمال ارتفعت درجات الناشئين من (7.2، 7.0) في القياس القبلي إلى (8.1، 7.9) درجة في القياس البعدي على التوالي. وفيما يتعلق باختبار شوانن ماواشي جيري. اورا ماواشي جيري يمين فقد تمكن الناشئين من تحسين درجاتهم بمقدار (1.0) درجة كاملة لتصبح (8.0) درجات في القياس البعدي بعد أن كانت (7.0) درجات في القياس القبلي. وقد حقق الناشئ أفضل نسبة تحسن (16%) في اختبار شوانن ماواشي جيري. اورا ماواشي جيري شمال بعدما تحسنت درجاتهم من (6.9) إلى (8.0) درجات في حين أن النهاية العظمى لجميع اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث هي (10) درجات.

ويُرجع الباحث هذا التحسن الملحوظ في مستوى الأداءات المهارية المركبة في الكوميتيه لدى المجموعة التجريبية من ناشئي منتخب مصر للكميتيه (عينة البحث) إلى الإهتمام بالإعداد البدني الخاص للناشئين من خلال استخدام مجموعة تدريبات الساكيو S.A.Q التي أعدها الباحث. وهذا ما يتفق مع ما توصل إليه سامح مجدي (2012)(11) من أن تدريبات الساكيو ذات فعالية واضحة في تحسين الأداء المهاري والتوافقي، حيث أن مجرد التدريب على المهارة فقط لا يكفي في حد ذاته، لذا لا بد من تنمية القدرات الخاصة بالمهارة نفسها للحصول على مستوى مهاري متميز، كما يؤكد بيكر ونيوتن Baker & Newton (2008)(33) على قدرة

تدريبات الساكيو على تطوير الكفاءة البدنية وتحسين مستوى الأداء الحركي والمهاري. وهذا ما يتفق مع دراسة فيكرام سينغ, VIKRAM SINGH (2008)(39).

وهكذا يكون قد تحقق فرض الدراسة الثاني أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكوميتيه قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

ومن خلال مجموع النتائج التي أوضحتها الجداول أرقام (4)، (5)، (6)، (7) يؤكد الباحث نجاح مجموعة تدريبات الساكيو S.A.Q التي تم وضعها في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري الخاص بعينة البحث من ناشئي منتخب مصر للكوميتيه، وهذا ما أكدته نسب تحسن قدرات الناشئين البدنية والمهارية الخاصة بالكوميتيه والفروق الواضحة بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للناشئين عينة البحث. وهذا ما يؤكد الدور الإيجابي لتدريبات الساكيو S.A.Q في تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للناشئين وهو ما يتفق مع ما جاءت به نتائج دراسات كل من بديعة عبد السميع (2011)(8)، أشرف محمد موسى (2015)(6)، أحمد نورالدين (2016)(5)، مروة حسين (2019)(25).

الاستخلاصات:

- في حدود عينة البحث وإجراءاته ونتائجه أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:
1. أثرت مجموعة تدريبات الساكيو (S.A.Q) تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة بناشئي منتخب مصر للكوميتيه (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسن قدراتهم البدنية الخاصة بنسب تتراوح ما بين (6%، 27%).
 2. أثرت مجموعة تدريبات الساكيو (S.A.Q) تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكوميتيه (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسن مستوى أداء مهاراتهم بنسب تتراوح ما بين (11%، 16%).

التوصيات:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي:
1. ضرورة الاهتمام بتدريبات الساكيو (S.A.Q) كتدريبات حديثة تُساهم في تنمية المستوى البدني والمهاري لناشئي الكاراتيه وخاصّة الكوميتيه.
 2. ضرورة دراسة تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على مستوى الأداء البدني والمهاري في الكاتا.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمود إبراهيم: اساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه"، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2015.
- ٢- أحمد محمود إبراهيم: الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2011.
- ٣- أحمد محمود إبراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية للكاراتيه، منشأة المعارف، القاهرة، 1995م.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم: موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005م.
- ٥- أحمد نورالدين سليم: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم، 2016م.
- ٦- أشرف محمد موسى: تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد 3، 2015م.
- ٧- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي . تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
- ٨- بديعة علي عبد السميع: فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي 100 م حواجز، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، 2011م.
- ٩- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- ١٠- زكي محمد حسن: اسلوب تدريب S.A.Q - أحد الأساليب التدريبية الحديثة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2015م.
- ١١- سامح مجدي: "فاعلية تدريبات الساكيو على مستوى التوافق الحركي والأداء المهاري لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة"، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها، 2012م.
- ١٢- شريف محمد عبد القادر العوضي: قواعد الهجوم - كوميتيه، الطبعة الأولى، اسلاميك جرافيك، القاهرة، 2004م.

- ١٣- صلاح السيد قادوس: الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1993م.
- ١٤- طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات، ط9، دار المعارف، القاهرة: 2003م.
- ١٦- عمرو حمزة ونجلاء البديري وبديعة عبد السميع: تدريبات الساكيو، الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية S.A.Q، دار الفكر العربي، القاهرة، 2017م.
- ١٧- كمال الدين درويش، قدي مرسى، عماد الدين عباس: "القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات وتطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002م.
- ١٨- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.
- ١٩- ليلى السيد فرحات: القياس والإختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.
- ٢٠- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م.
- ٢١- محمد سعيد أبوالنور: تأثير تمرينات المنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد 77، الجزء 2، 2016م.
- ٢٢- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.
- ٢٣- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
- ٢٤- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدني - مهاري - معرفي - خططي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
- ٢٥- مروة حسين عيد: تأثير تدريبات الساكيو Q.A.S على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 48، الجزء 3، أسيوط، 2019م.

- ٢٦- **مصطفى حسين باهي**: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م.
- ٢٧- **مصطفى حسين باهي**، احمد عبد الفتاح سالم، محمد فوزي عبد العزيز، هيثم عبد المجيد محمد، ناصر عمر الوصيف: " التحليل الإحصائي ومعالجة البيانات للبحوث التربوية والنفسية والرياضية باستخدام برامج EXCEL - STATISTICA - SPSS"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2012م.
- ٢٨- **مصطفى حسين باهي**، منى أحمد الأزهري: البحث العلمي وأدوات التقويم - في المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، مكتبة الأنجلو المصرية، 2015م.
- ٢٩- **وجيه أحمد شندي**: إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق" مطبعة خطاب، القاهرة، 2002م.
- ٣٠- **وجيه أحمد شندي**: الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة، 1993م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 31- Akhil Mehrotra, Vikram Singh, Shyam Lal, M.N. Rai (2011): Effect of six weeks S.A.Q. drills training programme on selected anthropometrical variables, Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences, Vol. I No. 1, PP.121-129.
- 32- Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D. (2000): Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics.
- 33- Baker, D & Newton, R. (2008): Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. J Strength Cond Res 22: 153-158.
- 34- Brown L, Ferrigno V, & Santana J. (2000): Tranning for Speed, Agility and Quickness, Human Kinetics, USA.
- 35- Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285-1292.
- 36- Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009): Effects of S.A.Q. Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505.
- 37- Sheppard, J. M. & Young, W. B. (2006): Agility literature review: Classifications, training and testing, Journal of Sports Sciences, September; 24(9): 919 - 932
- 38- Velmurugan G. & Palanisamy A. (2011): Effects of S.A.Q. Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume: 3, Issue: 11, 432.

- 39- Vikram Singh (2008): Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.
- 40- Yap C, & Brown LE. 2000: Development of speed, agility, and quickness for the female soccer athlete. *Strength Cond Coach* 22: 9–12.
- 41- Zoran Milanović, Goran Sporiš, Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (2011): Effects of a 12 Week S.A.Q. Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 97-103.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكميتيه

أ.م.د/ محمود ربيع أمين البشبيهي *

مقدمة: تتميز تدريبات الساكيو بتعدد استعمالاتها ضمن الوحدة التدريبية فقد تكون جزءاً من الاحماء البدني لتمييزها بالديناميكية والمرونة او كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج التدريب او كبرنامج مستقل او منفرد، اي التدريب على كل عنصر او استخدامها بشكل متعدد داخل الوحدة التدريبية، لذلك نلاحظ ان هذه التدريبات صُممت لتلائم متطلبات الرياضيين ذوي المستوى العالي لغرض الوصول الى قمة الاداء، كما يمكن استخدامها مع الناشئين والشباب بشكل يتناسب وقدراتهم وامكاناتهم.

الهدف: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام مجموعة من تدريبات الساكيو (S.A.Q) على تحسين مستوى أداء بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئي الكوميتيه.

الاجراءات: تكونت عينة البحث من (10) عشرة ناشئين من ناشئي منتخب مصر للكميتيه تحت (15) سنة. تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار 22).

النتائج: تؤكد نتائج البحث أن تدريبات الساكيو S.A.Q قد أثرت تأثيراً ايجابياً على جميع القدرات البدنية الخاصة بناشئي منتخب مصر للكميتيه (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسين قدراتهم البدنية الخاصة بنسب تتراوح بين (6%، 27%). كما أثرت مجموعة تدريبات الساكيو S.A.Q تأثيراً ايجابياً على مستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكميتيه (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسين مستوى أداء مهاراتهم بنسب تتراوح بين (11%، 16%).

المناقشة: اتفاقاً مع مجموعة من الدراسات الأخرى تؤكد الدراسة الحالية نجاح مجموعة تدريبات الساكيو S.A.Q التي تم وضعها في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري الخاص بعينة البحث من ناشئي منتخب مصر للكميتيه، وهذا ما أكدته نسب تحسن قدرات الناشئين البدنية والمهارية والفروق الواضحة بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للناشئين عينة البحث. وهذا ما يؤكد الدور الإيجابي لتدريبات الساكيو S.A.Q في تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئي الكوميتيه.

The effect of (S.A.Q) training on the level of some special physical abilities and the combined skill performances of the Egyptian kumite team juniors

* Dr. Mahmoud Rabie Amin Al-Bashehi

Introduction

S.A.Q. exercises are characterized by their versatility within the training unit, as they may be part of the physical warm-up due to its dynamism and flexibility, or as part of the main section of the training program or as an independent or individual program, i.e. training on each element or using it in a multiple way within the training unit, so we note that these exercises are designed to suit The requirements of high-level athletes for the purpose of reaching the top of performance, and it can also be used with the youth and youth in a manner commensurate with their abilities and capabilities.

Aim

The current research aims to investigate the effect of using a group of (S.A.Q) exercises on improving the performance level of some physical abilities and the combined skill performances of kumite beginners.

Method

The research sample consisted of (10) ten young men from the Egyptian national kumite team under (15) years old. Data were analyzed using SPSS statistical software (version 22).

Results

The results of the research confirm that S.A.Q training positively affected all the physical abilities of the Egyptian kumite youth team (the research sample), as it contributed to improving their physical abilities at rates ranging between (6% and 27%). The group of S.A.Q training also had a positive effect on the level of complex skill performances of the Egyptian kumite junior team (the research sample), as it contributed to improving the performance of their skills by rates ranging between (11% and 16%).

Discussion

In agreement with a group of other studies, the current study confirms the success of the SAQ training group that was developed in raising the physical and skill level of the research sample from the starters of the Egyptian kumite junior team. search. This confirms the positive role of S.A.Q training in the development of special physical abilities and the level of skill performance of kumite beginners.

* Mahmoud Rabie Amin Al-Bashehi, Ass. Professor, Department of Sports Training, Faculty of Physical Education - Fayoum University, Egypt.