

تأثير تدريبات الساكيو على فعالية الأداء الهجومي لبعض للموجات الهجومية ونتائج المباريات لناشئي الكوميتية

محمد سعيد أبوالنور^١

أميمة كمال حسن^٢

أحمد محمد حسان^٣

^١ أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

^٢ أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

^٣ معلم أول أ ، باحث دكتوراه بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

المقدمة

التقديم ومشكلة البحث

تعطى الدول المتقدمة إهتماما كبيرا لقواها البشرية حيث أنها تعتبر أغنى وأثمن مصادر الثروة، كما يرجع تقدم الدول وبناء قوتها وحضارتها إلى حسن استخدام هذه الثروة وتوجيهها للتوجيه الأمثل فى كافة المجالات ومختلف الأنشطة وعلى وجه الخصوص النشاط الرياضى، ويمثل البحث العلمى أهمية كبيرة فى تحقيق التقدم الحضارى والرقى البشرى فى المجال الرياضى فى العصر الحديث ، ولقد أصبح من المألوف أن نلاحظ علاقة إيجابية واضحة بين الدول التى حققت قدر كبير من التقدم العلمى والتقنى، وتفوقها فى المجال الرياضى ويتضح ذلك فى البطولات العالمية والألعاب الأولمبية.

ويذكر " عادل عبدالحميد الفاضلي " (2012م) على ضرورة أن يتم إعداد الرياضى للوصول إلى أعلى مستوى للأداء باستخدام طرق وأساليب علمية للتدريب فى ضوء المفاهيم الشاملة ذات التأثير المباشر على اللاعب ومدى قدرته على الإنجاز من خلال إعداداً بدنياً ، مهارياً ، فنياً (16:10) توضح " أمل فاروق علي " (2012م) أن جوهر العملية التدريبية يعتبر الوسيلة الهامة لتحقيق أعلى معدلات الإنجاز الرياضى للاعب وذلك بتحقيق التوازن بين متطلبات رياضة الكاراتيه



المتعددة من جانب ومستوى مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب أو اللاعبة من جانب آخر ، وأن تطوير وتنمية الحالة البدنية والمهارية للاعب تعتبر مدخل هام للإرتقاء بمكونات الهيكل البنائي وتحديد الإختبارات العلمية المقننة لمستوي القدرات والإمكانات التي يمتلكها. (5:4)

ويوضح "أحمد محمد حسان" (2014م) أن فلسفة مسابقة الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه تتبلور فى كيفية الإعداد الجيد للهجوم سواء كان هجوماً (بسيطاً - مركباً - على شكل موجات هجومية) ، لى يحقق اللاعب النقاط ، واستخدام المهارات الفنية المناسبة لطبيعة مواقف اللعب المختلفة من أجل الفوز بالمباراة.(4:1)

ويشير "محمد سعيد أبو النور" (2017م) أن رياضة الكاراتيه تعرضت فى الآونة الأخيرة على مستوى العالم للكثير من التطور العلمى فى جوانب الإعداد المختلفة ، من بدنية ومهارية وخطيطة وخاصة مسابقة الكوميتيه، مما أدى التغير فى أساليب اللعب الهجومية والدفاعية شأنها فى ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى ولقد ظهر هذا التطور جلياً فى تكتيكات اللعب أثناء البطولات الدولية الأخيرة نظراً للزيادة المطردة فى سرعة أداء المهارات الحركية المختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية وتنوع هذه المهارات وصياغتها فى صورة موجات حركية متنوعة ما بين موجات هجومية وهجومية دفاعية مختلفة ، إضافة على إستغلال اللاعبين المميزين لمساحات مختلفة من الملعب خلال التحركات المتعددة سواء كانت هذه التحركات للأمام أو للخلف أو للأجناب أو بزوايا.(25:15)

ويضيف الباحث أنه يجب على المدرب عند التخطيط للعملية التدريبية استخدام الطرق والأساليب التدريبية الحديثة والفعالة التى تحاكي الأداء ومواقف اللعب المختلفة للنشاط الرياضى التخصصى، ومن التدريبات التى أصبحت شائعة الإستخدام فى الفترة الأخيرة والتى تحاكي مواقف اللعب التنافسى والتى تتناسب مع جميع المستويات سواء كانت المبتدئين أو للاعبى المستويات العليا وهى تدريبات الساكيو.

ويوضح "ماريو جوفانوفيتش" وآخرون "et al. M ario Jovanovic", (2011م) إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الإنتقالية Speed، الرشاقة Agility ، والسرعة الحركية Quicknes. (85:26)



وفى هذا الصدد يشير كلا من "فيلمورجان وبالانيسامى" Velmurugan&Palanisamy (2012م) إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد يمكن تطبيقه فى أي نشاط رياضى . (27:432)

ويتفق "عمرو صابر حمزة ، وآخرون" (2017م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الإستخدام حديثا فى المجال الرياضى ، وقد أثبتت فاعليتها فى تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين فى العديد من الفاعليات الرياضية ، وهى تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية ، لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الإتجاهات والإنتقال من التسارع إلى التباطؤ بشكل إنسيابي، بالإضافة إلى التوقع وشفاء الذهن وسرعة رد الفعل، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضى فى أى رياضة. (12:10.9)

ويوضح "أحمد محمد حسان" (2014م) أن مدى قدرة الناشئين على توظيف الأداء المهارى المميز لهم فى مناطق اللعب المختلفة وتغير إتجاهاتهم فى أماكن اللعب من أهم أسباب تحقيق الفوز، حيث يعمل على توفير الوقت والجهد المبذول وتحقيق ما يسمى بفاعلية الأداء. (1:3)

ومن خلال قيام الباحث بدراسة إستطلاعية هدفها تحليل بطولة الجمهورية لعام 2020 فى المرحلة السنية تحت 14 سنة والتي يتضح نتائجها من خلال جدول(1)

جدول (1)

التحليل الكمي لمهارات بطولة الجمهورية 2023 (14سنة) بنين

النسبة المنوية %	مجموع النقاط	الانحراف	المتوسط	المتغيرات	
100	8	0.00	1.00	أحمر	الاعداد للهجوم
100	8			المجموع	
100	8	0.00	1.00	أزرق	
100	8			المجموع	
35.43	45	3.85	5.63	هجوم	الحالة الهجومية للمنافس
20.47	26	3.06	3.25	ثبات	
27.56	35	3.58	4.38	تحرك	
16.54	21	3.11	2.63	التحام	
100	127			المجموع	
63.00	80	4.93	10.00	بسيط	
35.43	45	4.27	5.63	موجي	
1.57	2	0.71	0.25	مضاد بسيط	
صفر	صفر	0.00	0.00	مضاد موجي	
صفر	صفر	0.00	0.00	قطري بسيط	
صفر	صفر	0.00	0.00	قطري موجي	
100	127			المجموع	
47.42	60	1.41	7.50	1ق	زمن الهجمة
52.76	67	1.92	8.38	2ق	
100	127			المجموع	
84.21	16	1.07	2.00	يوكو	نقاط أداء ناجح
صفر	صفر	0.00	0.00	وزاري	
15.79	3	0.52	0.38	ايبون	
100	19			المجموع	
4.63	5	0.52	0.63	تحذير تصنيف1	نقاط أداء فاشل
صفر	صفر	0.00	0.00	تحذير تصنيف2	
85.19	92	1.60	11.50	غير مؤثر	
10.19	11	1.69	1.38	نقاط للمنافس	
100	108			المجموع	

يتضح من جدول (1) أن جميع اللاعبين والمنافسين قد استخدموا وضع الاستعداد

(أحمر/أزرق) بمعدل تكرار (8) بنسبة (100%) .

كما يوضح الجدول أن مجموع نقاط الحالة الهجومية للمنافس يبلغ (127) : حيث بلغ

مجموع نقاط الهجوم (45) بنسبة (35.43%) ، وبلغ مجموع نقاط الثبات (26) بنسبة (20.47%) ،



كما بلغ مجموع نقاط التحرك (35) بنسبة (27.56%) ، وبلغ مجموع نقاط الإلتحام (21) بنسبة (16.54%) وذلك من إجمالي نقاط الحالة الهجومية للمنافس .

ويوضح الجدول أن مجموع نقاط نوع الهجوم يبلغ (127) : حيث بلغ مجموع نقاط الهجوم البسيط (80) بنسبة (63%) ، وبلغ مجموع نقاط الهجوم الموجى (45) بنسبة (35.43%) ، كما بلغ مجموع نقاط الهجوم المضاد البسيط (2) بنسبة (1.57%) ، و بلغ مجموع نقاط الهجوم المضاد الموجى (صفر) ، كذلك بلغ مجموع نقاط الهجوم القطرى البسيط (صفر) ، كما بلغ مجموع نقاط الهجوم القطرى موجى (صفر) ، وذلك من إجمالي نقاط نوع الهجوم.

كذلك يوضح الجدول أن مجموع نقاط زمن الهجمة يبلغ (127) : حيث بلغ مجموع نقاط زمن (1) (60) بنسبة (47.24%) ، وبلغ مجموع نقاط زمن (2) (67) بنسبة (52.76%) وذلك من اجمالى نقاط زمن الهجمة.

ويوضح الجدول أن مجموع نقاط فاعلية الهجمة يبلغ (127) وقد بلغت (نقاط الأداء الناجح) (19) : حيث بلغ مجموع نقاط "يوكو" (16) بنسبة (84.21%) ، كما بلغ مجموع نقاط "وزاري" (صفر) ، وبلغ مجموع نقاط "إيبون" (3) بنسبة (15.79%)، وذلك من إجمالي نقاط الأداء الناجح.

كذلك يوضح الجدول أن مجموع نقاط فاعلية الهجمة يبلغ (127) وقد بلغت (نقاط الأداء الفاشل) (108) : حيث بلغ مجموع نقاط تحذير "تصنيف 1" (5) بنسبة (4.63%) ، كما بلغ مجموع نقاط تحذير "تصنيف 2" (صفر) ، وبلغ مجموع نقاط "غير مؤثر" (92) بنسبة (85.19%)، كما بلغ مجموع نقاط المنافس (11) بنسبة (10.19%) وذلك من إجمالي نقاط الأداء الفاشل.

وتتمثل مشكلة البحث من خلال ممارسة الباحث لرياضة الكاراتيه كلاعب ، ومدرب ، ومن خلال المتابعة للبطولات الدولية ، والمحلية ، ومن نتائج تحليل عدد 4 مباراة من بطولة الجمهورية للناشئين تحت 14 سنة بنين لعام (2023م) وكانت أهم نتائجها كما يوضحها جدول (1) ومن نتائج الجداول لاحظ الباحث أن هناك ضعف مستوى أداء الهجمة، قلة احراز النقاط ، قلة الهجمات المؤداه ، مما يؤثر على مستوى أداء اللاعب خلال المباريات ، مما استدعى اهتمام الباحثين إلى إجراء هذه الدراسة كمحاولة للتعرف على تأثير تدريبات الساكيو على فعالية الأداء الهجومي لبعض للموجات الهجومية ونتائج المباريات لناشئي الكوميتية.

هدف البحث

يهدف البحث إلي:-

التعرف على تأثير تدريبات السايكو على فعالية الأداء الهجومي لبعض للموجات الهجومية ونتائج المباريات لناشئي الكوميتية.

ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية الآتية:-

تأثير تدريبات السايكو "S.A.Q" على القدرات البدنية الخاصة لناشئي الكوميتية.

تأثير تدريبات السايكو "S.A.Q" على فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية لناشئي الكوميتية

فروض البحث:-

في ضوء أهداف البحث قام الباحث بصياغة فروض البحث علي النحو التالي:-

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين (القبلى ، البعدى) في القدرات البدنية الخاصة وفعالية

الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين (القبلى ، البعدى) فى القدرات البدنية الخاصة، وفعالية

الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.

توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) فى القدرات البدنية الخاصة،

وفعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث فى القياس البعدى ولصالح العينة التجريبية.

مصطلحات البحث:

تدريبات السايكو S.A.Q :-

هى نظام تدريبي متكامل يهدف إلى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة إلي

ثلاث مكونات تفاعلية هي السرعة الإنتقالية والرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية.(11:13)

الموجات الهجومية:-

هى إستمرار أو تدفق هجمات اللاعب تجاه المنافس ثم يتوقف ، أو يخرج منه ثم يتدفق مرة

أخرى، وهكذا كالموجه حتى سماع كلمة ياميه من الحكم.(9:7)

الكوميتيه :-



هو منزله بين للاعبين متساويين في نفس الدرجة، والوزن في زمن محدد مسبقاً، ويحاول كل للاعب تنفيذ خطته الهجومية ، والدفاعية على المناطق المصرح فيها بالهجوم للحصول على أكبر عدد من النقاط في حدود زمن المباراة. (4:23)
فعالية الأداء الهجومي:-

هي مجموعة من النقاط التي يحرزها اللاعب خلال المباراة باستخدام الموجات الهجومية خلال زمن المباراة لتحقيق الفوز. (تعريف اجرائي)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين (تجريبية ، ضابطة)

مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحث جميع لاعبي الكاراتيه بمركز شباب دماص والمقيدين بالإتحاد المصري للكاراتيه، والحاصلين على الحزام الاسود (1دان)، والحزام البنى 1 كحد أدنى، وذلك للمرحلة العمرية تحت 14 سنة.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بإختيار (40) لاعب من لاعبي الكوميتيه ، وتتراوح أعمارهم من تحت 14 سنة بمركز شباب دماص والمقيدين بالإتحاد المصري للكاراتيه الموسم 2024/2023 ، تم تقسيمهم طبقاً لجدول (2) حيث يوضح تصنيف المجمع الكلى لعينة البحث.

جدول (2)

م	المؤسسات الرياضية	تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث		
		البيان	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
		بنين	بنين	بنين
1	مركز شباب دماص	30	15	10

يوضح جدول (2) أن العينة الأساسية إشتملت علي 30 لاعب مقسم إلى 15 لاعب العينة التجريبية ، 15 لاعب العينة الضابطة ، والعينة الإستطلاعية إشتملت علي 10 لاعبين.

شروط إختيار العينة :

أن لا يقل العمر التدريبي للناشئ عن سنتين كحد أدنى من تاريخ المشاركة فى أول بطولة .
أن يكون اللاعب حاصل على الحزام الأسود 1دان والحزام البنى 1 كحد أدنى.
أن يكون اللاعب مسجل بالإتحاد المصرى للكاراتيه الموسم 2024/2023.
تمثل العينة لجميع الاوزان المحددة فى تلك المرحلة السنية طبقا لقوانين الإتحاد المصرى للكاراتيه.
أن يكون اللاعب مشترك فى بطولات تابعة للإتحاد والمنطقة على الأقل.
الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة فى جمع البيانات :

استخدم الباحثون فى جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالبحث الأدوات والأجهزة التالية:
جهاز رستاميتير لقياس إرتفاع القامه بالسنتيمتر , والوزن بالكيلو جرام .
ساعة إيقاف.

كاميرا للتصوير البرنامج, والمباريات.
جهاز كمبيوتر لعرض المباريات, والتحليل الفنى لها.
وسائد لكم وركل حره.
أقلام وعلامات إرشادية.
بساط كاراتيه .
إستمارات لتسجيل البيانات.

الإختبارات المستخدمة قيد البحث:

قام الباحثون باختيار إختبارات القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى للاعبى الكوميتيه الموضحة بجدول (3) , وفقا للاطلاع على المراجع والدراسات السابقة وتتمثل فى الآتى. مرفق (1), (3)

جدول (3)

الإختبارات البدنية الخاصة المستخدمة فى البحث

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس
1	- سرعة الاداء الحركي (سرعة الانطلاق) للكمات	الاختبار الخاص بمهارة كيزامي زوكي. الاختبار الخاص بمهارة جياكو زوكي.	زمن
2	- سرعة الاداء الحركي (سرعة الانطلاق) للكمات	الاختبار الخاص بمهارة كيزامي ماواشي. الاختبار الخاص بمهارة كيزامي أورا ماواشي.	زمن
3	- السرعة الانتقالية لتحركات القدمين	- اختبار التقدم والتقهقر	زمن
4	- رشاقة الاداء المهارى الهجومى	- الهجوم فى اتجاهات مختلفة	زمن

وقد روعى عند إختيار الإختبارات المستخدمة قيد البحث الشروط التالية:

أن تقيس الإختبارات الموضوعة متغيرات البحث.
توافر الأدوات والأجهزة الخاصة بالقياس .
سهولة الإعداد والتنفيذ للإختبار .

مراعاة أن تأخذ شكل وطابع الأداء فى البرنامج المقترح قيد البحث.
مناسبة الإختبارات للمرحلة السنوية تحت 14 سنة .

تميز الإختبارات بدرجة عالية من المعاملات العلمية للإختبارات.

وأيضاً روعي عند وضع الأساليب الهجومية واختيارها

مناسبة الأساليب للمرحلة السنوية تحت 14 سنة .

توافر الأدوات والأجهزة الخاصة بالتدريب على تلك الأساليب.

مراعاة الفروق الفردية للاعبين.

تقييم فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قد البحث .

تم تقييم فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث من خلال عمل مباريات مقيدة لكل موجة هجومية قيد البحث وتم تحكيم المباريات من قبل حكام من الإتحاد المصرى للكاراتية ثم قام الباحث بتحليل المباريات وحساب عدد الهجمات المؤثرة وعدد الهجمات غير المؤثرة وحساب فعالية الأداء الهجومي من خلال المعادلة (الفعالية= المؤثر/المؤثر+غير المؤثر × 100)

الدراسات الإستطلاعية:

المرحلة الأولى من الدراسة الإستطلاعية :

تم تحليل بطولة الجمهورية 2023 لمرحلة السنوية تحت 14سنة .

الهدف :-

التعرف على أكثر الأساليب الهجومية استخدمت خلال البطولة مرفق (3).

المرحلة الثانية من الدراسة الإستطلاعية:

أجريت فى الفترة من 2024/1/1 إلى 2024/1/15

الهدف:

معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياس .

تحديد الصعوبات التى تواجه تنفيذ القياسات والإختبارات .

التأكد من مناسبة البرنامج والتمرينات قيد البحث لعينة البحث .

التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن التدريب .

التأكد من صلاحية إستمارات التسجيل الخاصة بالقياس .

النتائج :

التعرف على الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتدريب المساعدين عليها.
تم تحديد الصعوبات التى تواجه تنفيذ القياسات والإختبارات والتغلب عليها.
تم التأكد من مناسبة البرنامج والتمرينات قيد البحث للعينة وتم تحديد الأحمال المطلوبة .
تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .
تم التأكد من صلاحية إستمارات التسجيل الخاصة بالقياس وتدريب المساعدين عليها.

المرحلة الثالثة من الدراسة الإسطلاعية:

أجريت فى الفترة من 2024/1/20 إلى 2024/1/25

الهدف :

حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لإختبارات القدرات البدنية الخاصة.

إعتدالية عينة البحث الأساسية

قام الباحث بإجراء عمليات التجانس لعينة البحث قبل تطبيق البرنامج فى متغيرات معدلات النمو (السن - إرتفاع القامة- الوزن - العمر التدريبي) وأيضا إختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ، وفعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث التى قد تؤثر على المتغير التجريبي وجدول رقم(4)،(5)،(6) يوضح إعتدالية عينة البحث.

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء للعينة الأساسية

فى متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي ن = 30

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	العينة الأساسية			
			س-	± ع	الوسيط	معامل الإلتواء
1	السن	سنة	13.33	0.66	13.00	-0.48
2	ارتفاع القامة	سم	158.00	8.80	157.00	0.06
3	الوزن	كجم	58.27	5.38	60.00	0.50
4	العمر التدريبي	درجة	3.27	0.78	3.00	0.39

الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء = (0.43)

يتضح من الجدول (4) أن معامل الإلتواء فى السن وارتفاع القامة والوزن والعمر التدريبي قد تراوح ما بين (-0.48)، (0.50)، حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء (0.43)، وجميع تلك القيم قد إنحصرت ما بين بين (±3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية فى السن وارتفاع القامة والوزن والعمر التدريبي.

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

للعيينة الأساسية فى إختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ن=30

م	الإحصاء الاختبارات	وحدة القياس	العيينة الأساسية		
			س-	± ع	الوسيط
سرعة الاداء الحركي	الزراعين	الثانية عدد/	5.73	0.64	6.00
	جياكو زوكي		5.90	0.67	6.00
للرجلين	كيزامي ماواشي	الثانية/ع دد	9.63	0.49	10.00
	كيزامي أورا ماواشي		9.83	0.59	10.00
التقدم كيزامي زوكي	زمن الخطوات	الثانية	12.33	0.76	12.00
	عدد الخطوات	عدد	7.67	1.03	8.00
	سرعة الخطوة	زمن/عدد	1.63	0.13	1.70
السرعة الانتقالية لتحركات القدمين	زمن الخطوات	الثانية	17.83	1.29	18.00
	عدد الخطوات	عدد	13.43	1.10	13.00
	سرعة الخطوة	زمن/عدد	1.42	0.09	1.40
التقدم زوكي + كيزامي	زمن الخطوات	الثانية	13.27	1.11	13.50
	عدد الخطوات	عدد	7.43	1.10	7.50
	سرعة الخطوة	زمن/عدد	1.61	0.10	1.60
التقهقر زوكي + كيزامي ماواشي	زمن الخطوات	الثانية	21.97	1.40	22.00
	عدد الخطوات	عدد	17.70	1.09	18.00
	سرعة الخطوة	زمن/عدد	1.30	0.07	1.30
رشاقة الأداء المهاري	كيزامي زوكي + جياكو زوكي	الثانية	26.33	3.11	27.00
	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي		34.67	3.74	34.00
	كيزامي زوكي + كيزامي أورا ماواشي		37.37	3.15	37.00

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (0.43)

يتضح من الجدول (5) أن معامل الالتواء فى إختبارات القدرات البدنية الخاصة قد تراوح ما بين (-0.82)، (1.02)، حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (0.580)، وجميع تلك القيم قد إنحصرت ما بين بين (±3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية فى إختبارات القدرات البدنية الخاصة.

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعيينة الأساسية

فيفعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث (ن = 30)

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	العينة الأساسية		
			س-	± ع	الوسيط
1	كيزامي زوكي + جياكو زوكي	%	32.00	0.64	33.00
2	جياكو زوكي + ماي أورا ماواشي	%	33.40	0.09	34.00
3	كيزامي زوكي + كيزامي ماواشي	%	34.20	0.74	33.00
4	كيزامي زوكي + كيزامي أورا ماواشي	%	30.33	0.84	28.00
5	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي	%	31.53	0.65	33.00
6	كيزامي زوكي + جياكو زوكي + كيزامي ماواشي	%	28.07	0.52	25.00
7	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي + ماي أورا ماواشي	%	28.30	0.51	29.00
8	كيزامي زوكي + جياكو زوكي + كيزامي أورا ماواشي	%	28.43	0.29	25.00
9	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي + ماي أورا ماواشي	%	31.07	0.78	31.50
10	جياكو زوكي + شودان كيزامي ماواشي + كيزامي ماواشي + ماي ماواشي	%	32.63	0.21	34.00
11	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي + كيزامي أورا ماواشي + ماي أورا ماواشي	%	32.70	0.57	35.00

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (0.43)

يتضح من الجدول (11) أن معامل الالتواء في فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث قد ما بين (-0.58)، (0.77)، حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (0.43)، وجميع تلك القيم قد إنحصرت ما بين بين (±3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في فاعلية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث .

تكافؤ عينة البحث

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) في المتغيرات الأساسية قيد البحث كما هو موضح بالجدول (7)، (8)، (9):-

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبليين

للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والعمر التدريبي (ن = 1، ن = 2، ن = 15)

مستوى الدلالة	قيمة (مان ويتني)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		بيانات إحصائية الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
0.653	101.500	221.50	14.77	243.50	16.23	السن
0.902	109.500	229.50	15.30	235.50	15.70	طول القامة
0.775	105.000	225.00	15.00	240.00	16.00	الوزن
0.982	112.500	232.50	15.50	232.50	15.50	العمر التدريبي

قيمة مان ويتني (u) الجدولية = (9.00) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)
 يتضح من الجدول (7) أن قيم مان ويتني (u) لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية قد بلغت على التوالي فى السن وطول القامة والوزن والعمر التدريبي (101.500)، (109.500)، (100.105)، (112.500)، وهى أكبر من قيمة مان ويتني (u) الجدولية البالغة (9.00) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) وأن مستوى الدلالة الإحصائية قد بلغ على التوالي (0.653)، (0.902)، (0.775)، (0.982) وتلك القيم أكبر من مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فى تلك المتغيرات.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبليين

للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (ن=1 ن=2=15)

بيانات إحصائية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة
----------------	------------------	--------------------	------

الاختبارات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مستوى الدلالة	(مان ويتنى)
سرعة الأداء الحركي	الذراعين	كيزامي زوكي	16.90	253.50	0.389	91.500
		جياكو زوكي	15.93	237.50	0.838	107.500
السرعة الانتقالية لتحركات القدمين	للرجلين	كيزامي ماواشي	16.00	240.00	0.775	105.000
		كيزامي أورا ماواشي	14.70	220.50	0.624	100.5000
سرعة الانتقال لتحركات القدمين	التقدم كيزامي زوكي	زمن الخطوات	16.23	243.50	0.653	101.500
		عدد الخطوات	16.00	240.00	0.775	105.000
		سرعة الخطوة	14.80	222.00	0.683	102.000
	التقهقر جياكو زوكي	زمن الخطوات	16.20	243.00	0.683	102.000
		عدد الخطوات	14.73	221.00	0.653	101.000
		سرعة الخطوة	18.83	222.50	0.683	102.5000
	التقدم جياكو زوكي + كيزامي	زمن الخطوات	15.00	225.00	0.775	105.000
		عدد الخطوات	15.23	228.50	0.870	108.500
		سرعة الخطوة	15.63	234.50	0.935	110.500
	التقهقر كيزامي زوكي + كيزامي ماواشي	زمن الخطوات	15.90	238.50	0.806	106.500
		عدد الخطوات	14.73	221.00	0.653	101.000
		سرعة الخطوة	14.73	221.00	0.653	101.000
رشاقة الأداء المهاري		كيزامي زوكي + جياكو زوكي	15.23	228.50	0.870	108.500
		جياكو زوكي + كيزامي ماواشي	15.70	235.50	0.902	109.500
		كيزامي زوكي + كيزامي أورا ماواشي	15.60	234.00	0.967	111.000

قيمة مان ويتنى (u) الجدولية = (9.00) عند مستوى دلالة احصائية (0.05)

يتضح من الجدول (8) أن قيم مان ويتنى (u) لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية قد بلغت في إختبارات القدرات البدنية الخاصة في إختبارات سرعة الأداء الحركي الذراعين كيزامي زوكي (91.500) ، وفي جياكو زوكي (107.500) ، وفي إختبارات سرعة الأداء الحركي للرجلين كيزامي ماواشي (105.000) ، وفي كيزامي أورا ماواشي (100.500) ، وفي إختبارات السرعة الإنتقالية لتحركات القدمين التقدم كيزامي زوكي زمن الخطوات (101.500) ، وفي عدد الخطوات (105.000) ، وفي سرعة الخطوة (102.000) ، وفي التقهقر جياكو زوكي زمن الخطوات (102.000) ، وفي عدد الخطوات (101.000) ، وفي سرعة الخطوة (102.500) ، وفي التقدم جياكو زوكي + كيزامي زمن الخطوات (105.000) ، وفي عدد الخطوات (108.500) ، وفي سرعة الخطوة (110.500) ، وفي التقهقر كيزامي زوكي + كيزامي ماواشي زمن الخطوات (106.500) ، وفي عدد



الخطوات (101.000)، وفي سرعة الخطوة (101.000)، وفي إختبارات رشاقة الأداء المهارى كيزامى زوكى + جياكو زوكى (108.500)، وفي جياكو زوكى + كيزامى ما واشى (109.500) ، وفي كيزامى زوكى + كيزامى أورا ما واشى (111.000) ، وهى أكبر من قيمة مان ويتنى (u) الجدولية البالغة (9.00 عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) ، كما أن مستوى الدلالة الإحصائية قد بلغ علي التوالي (0.389) ، (0.838) ، (0.775) ، (0.624) ، (0.653) ، (0.775) ، (0.683) ، (0.683) ، (0.683) ، (0.683) ، (0.653) ، (0.653) ، (0.806) ، (0.935) ، (0.870) ، (0.775) ، (0.653) ، (0.683) ، (0.870) ، (0.902) ، (0.967) ، وتلك القيم أكبر من مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فى تلك الإختبارات .

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبليين

للمجموعتين التجريبية والضابطة فى فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية (ن=1 ن=2 =15)

م	البيانات الإحصائية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة
---	--------------------	------------------	--------------------	------



صدق وثبات الإختبارات البدنية:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للإختبارات القدرات البدنية الخاصة فى الفترة من 2024/1/20م إلى 2024/1/25م ،مستخدماً صدق التمايز لحساب الصدق، وتطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب الثبات وذلك وفقاً لما يلى :

صدق الإختبارات البدنية:

تم حساب صدق الإختبارات البدنية عن طريق صدق التمايز (مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة) وذلك بتطبيق الإختبار على مجموعة من اللاعبين المتميزين يمارسون اللعبة فى أندية رياضية ومجموعة من اللاعبين تم إختيارهم بطريقة عشوائية من خارج العينة الأساسية وقوامها (10) لاعبين ، كل مجموعة (5) لاعبين ، ، ويوضح جدول (10) معامل صدق التمايز للإختبارات القدرات البدنية الخاصة.

جدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الصدق للإختبارات القدرات البدنية

(ن=1=2=5)

الخاصة المستخدمة قيد البحث

معامل التمايز إيتام2	معامل آيتا2	قيمة T	المجموعة المميزة 5=ن		المجموعة غير مميزة ن=5		البيانات الإحصائية الاختبارات		
			±ع	س	±ع	س			
0.98	0.96	10.74	0.70	9.23	0.54	5.20	كيزامي زوكي	الذراعين	سرعة الأداء الحركي
0.94	0.90	5.89	0.77	9.00	0.77	5.45	جياكو زوكي		
0.97	0.95	9.57	0.51	12.30	0.51	7.10	كيزامي ماواشي	للرجلين	
0.98	0.97	11.99	0.41	12.10	0.74	10.10	كيزامي أورا ماواشي		
0.97	0.94	7.94	0.81	8.70	0.75	12.10	زمن الخطوات	التقدم كيزامي زوكي	السرعة الانتقالية لتحركات القدمين
0.97	0.94	8.14	0.63	5.53	1.21	7.33	عدد الخطوات		
0.94	0.89	5.81	0.20	2.01	0.19	1.42	سرعة الخطوة		
0.93	0.88	5.25	0.70	14.06	1.27	17.88	زمن الخطوات	التقهقر جياكو زوكي	
0.98	0.96	10.74	0.86	9.80	0.95	13.54	عدد الخطوات		
0.94	0.89	5.69	0.10	2.00	0.09	1.55	سرعة الخطوة		
0.95	0.91	6.48	0.74	10.45	1.15	13.30	زمن الخطوات	التقدم جياكو زوكي +كيزامي	
0.98	0.98	8.49	0.70	5.27	1.15	7.70	عدد الخطوات		
0.83	0.69	2.70	0.21	2.03	0.65	1.60	سرعة الخطوة		
0.94	0.90	5.89	1.22	16.73	1.45	22.40	زمن الخطوات	التقهقر كيزامي زوكي + كيزامي ما واشي	
0.97	0.94	7.94	0.82	13.50	1.33	17.70	عدد الخطوات		
0.83	0.69	2.70	0.14	1.95	0.09	1.66	سرعة الخطوة		
0.84	0.69	3.15	0.74	23.65	2.6	26.77	كيزامي زوكي+ جياكو زوكي	رشاقة الأداء المهاري	
0.96	0.93	7.39	1.75	27.86	3.55	34.73	جياكو زوكي +كيزامي ما واشي		
0.94	0.90	4.57	1.64	32.47	3.5	37.76	كيزامي زوكي+ كيزامياورا ما واشي		

*معامل الصدق داله عند مستوي دلالة إحصائية 0.05 (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (10) أن معامل الصدق دال إحصائياً عند مستوي دلالة 0.05 لدلالة الطرفين بين المجموعة المتميزة والمجموعة الغير متميزة حيث بلغت قيمة معامل الصدق ما بين (0.83)، (0.98) مما يشير إلى أن إختبارات القدرات البدنية الخاصة تقيس ما وضعت من أجله.

ثبات الإختبارات البدنية:

تم حساب معامل ثبات الإختبارات البدنية عن طريق تطبيق الإختبارات على مجموعة من اللاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خارج مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقوامها (10) لاعبين ، وإعادة تطبيقها على نفس اللاعبين مرة أخرى بعد مضي أسبوع من التطبيق الأول ، لحساب معامل

ثبات الإختبارات البدنية ويدل معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل ثبات الإختبارات البدنية ، ويوضح جدول (11) ثبات لإختبارات البدنية.

جدول (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للإختبارات القدرات البدنية
الخاصة المستخدمة قيد البحث
(ن=10)

P قيمة مستوي الدلالة	معامل الارتباط	أعاده تطبيق الاختبار		تطبيق الاختبار		البيانات الإحصائية الاختبارات		
		±ع	س	±ع	س			
0.037	0.900	0.54	5.40	0.54	5.20	كيزامي زوكي	الذراعين	سرعة الحركي
0.005	0.975	0.55	5.80	0.77	5.45	جياكو زوكي		
0.005	0.973	0.70	9.20	0.51	9.10	كيزامي ماواشي		
0.001	0.996	0.64	10.10	0.74	10.10	كيزامي أورا ماواشي	للرجلين	
0.001	0.992	0.80	12.07	0.75	12.10	زمن الخطوات	التقدم كيزامي زوكي	سرعة الانتقالية لتحركات القدمين
0.005	0.975	1.11	7.41	1.21	7.33	عدد الخطوات		
0.003	0.980	1.13	1.44	0.19	1.42	سرعة الخطوة		
0.002	0.986	0.11	17.83	1.27	17.88	زمن الخطوات	التقهقر جياكو زوكي	سرعة الانتقالية لتحركات القدمين
0.030	0.913	1.30	13.53	0.95	13.54	عدد الخطوات		
0.005	0.975	1.08	1.53	0.09	1.55	سرعة الخطوة		
0.005	0.802	0.07	13.33	1.15	13.30	زمن الخطوات	التقدم جياكو زوكي + كيزامي	سرعة الانتقالية لتحركات القدمين
0.005	0.802	1.12	7.77	1.15	7.70	عدد الخطوات		
0.000	0.901	0.13	1.61	0.65	1.60	سرعة الخطوة		
0.005	0.975	1.33	21.97	1.45	22.40	زمن الخطوات	التقهقر كيزامي زوكي + كيزامي ما واشي	سرعة الانتقالية لتحركات القدمين
0.005	0.973	1.13	17.80	1.33	17.70	عدد الخطوات		
0.005	0.802	0.09	1.61	0.09	1.66	سرعة الخطوة		
0.01	0.764	3.09	27.33	2.6	26.77	كيزامي زوكي + جياكو زوكي	رشاقة الأداء المهاري	سرعة الانتقالية لتحركات القدمين
0.037	0.900	3.79	34.60	3.55	34.73	جياكو زوكي + كيزامي ما واشي		
0.005	0.975	3.18	37.73	3.5	37.76	كيزامي زوكي + كيزامي أورا ما واشي		

(P) ** تعني مستوي الدلالة الإحصائية عند (0.01) لدلالة الطرفين

يوضح جدول (12) أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة (0.01) بدلالة الطرفين

حيث أن قيمة $P < 0.05$ وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط للإختبارات البدنية ما بين (0.764)، (0.992)، مما يشير إلى ثبات هذه الإختبارات.

المرحلة الأساسية :



خطوات إعداد البرنامج

تحديد الهدف من البرنامج التدريبى:-

يهدف البرنامج التدريبى إلى:-

تطوير القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى .

تطوير الموجات الهجومية ,الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى للموجات الهجومية وفعالية الأداء الهجومى للموجات الهجومية.

تحديد أسس وضع البرنامج التدريبى:-

ملائمة محتوى البرنامج التدريبى لخصائص النمو للمرحلة السنية تحت 14 سنة مع مراعاة الفروق الفردية مراعاة الهدف من البرنامج التدريبى .
مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى .
إتباع الأسلوب العلمى فى تقنين وتنفيذ البرنامج المبنى على أسس نظرية بما يتناسب مع المرحلة السنية لعينة البحث .

مراعاة الشمول والدقة فى إختيار وتنفيذ البرنامج التدريبى .

إختيار التمرينات المناسبة للبرنامج والتي تتمثل فى :-

تمرينات للقدرات البدنية الخاصة .

تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء المهارى .

مباريات مشابهة للمباريات الرسمية .

مراعاة التدرج فى الحمل والشدة عن طريق ترتيب المحتوى بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب ومن

البسيط إلى المركب .

تحديد محتوى البرنامج:-

بعد إطلاع الباحثين على المراجع العلمية والأبحاث المتخصصة فى مجال رياضة الكاراتيه وإجراء المسح المرجعي مرفق (4) حدد الباحث محتوى البرنامج جدول (15) ، (16)، (17)،(18)،(19)،(20). حيث تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبى بواقع 12 أسبوع ، كما تم



تطبيق محتوى البرنامج التدريبي المقترح بوحدهاته التدريبية اليومية بأجزائها المختلفة (التمهيدى ، الإعدادى ، الرئيسى ، الختامى) على المجموعتين التجريبية والضابطة فى نفس المكان والتوقيت وتحت ظروف تدريبية متشابهة باستخدام تمارين الإعداد البدنى العام والخاص والإعداد المهارى والإعداد الخططى باستثناء تدريبات الساكيو S.A.Q والتي تم استخدامها مع المجموعة التجريبية فقط .واستغرق تنفيذ البرنامج التدريبي 12 أسبوع بواقع 4 وحدات تدريبية فى الأسبوع بإجمالى (48) وحدة تدريبية ، حيث تراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين (80-120) دقيقة بإجمالى 4880 دقيقة بدون زمن الجزء التمهيدي (الإحماء) ، الجزء الختامى (التهديئة)وبتشكيل حمل تدريب (تدرجى، تموجى)، حيث بلغ زمن التدريب فى الأسبوع (الأول : الثالث) 320 دقيقة بشدة من متوسطة إلى فوق متوسطة وزمن التدريب من الأسبوع (الرابع : الثامن) 400 دقيقة بشدة من فوق المتوسطة إلى أقل من الأقصى وزمن التدريب (التاسع : الثاني عشر) 480 دقيقة بشدة من فوق المتوسطة إلى القصوى .

كما تم تحديد زمن الإحماء فى الأسبوع (الأول : الرابع) 20 دقيقة ، الأسبوع (الرابع : الثامن) 15 دقيقة ، الأسبوع (التاسع : الثاني عشر) 10دقيقة حيث بلغ زمن الجزء التمهيدي 450دقيقة بنسبة 8% من زمن البرنامج التدريبي ، تم تحديد زمن التهديئة بواقع 5 دقائق أثناء الوحدة التدريبية حيث بلغ إجمالى زمن الجزء الختامى 180 دقيقة بنسبة مئوية 3.3% من زمن البرنامج التدريبي .

كما تم تحديد الزمن الكلى للجزء الخاص بالإعداد البدنى داخل البرنامج 2300دقيقة بنسبة مئوية 47% من إجمالى زمن البرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهديئة .

كما تم تحديد الجزء الخاص بالقدرات البدنية العامة بواقع 720 دقيقة بنسبة مئوية بلغت 31% من إجمالى زمن الإعداد البدنى داخل البرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهديئة .

كما تم تحديد الجزء الخاص بالإعداد البدنى الخاص بالقدرات البدنية الخاصة وتدريبات الساكيو بواقع 1580 دقيقة بنسبة مئوية بلغت 69% من إجمالى زمن الإعداد البدنى داخل البرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهديئة .

كما تم تحديد الجزء الخاص بالقدرات البدنية الخاصة بواقع 937 دقيقة بنسبة مئوية 59% من زمن الإعداد البدنى الخاص داخل البرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهديئة .

كما تم تحديد الجزء الخاص بتدريبات الساكيو بواقع 643 دقيقة بنسبة مئوية 41% من زمن الإعداد البدنى الخاص داخل البرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهديئة .

كما تم تحديد الزمن الكلى للجزء الخاص بالإعداد الفنى داخل البرنامج 2580دقيقة بنسبة مئوية 53% من إجمالى زمن البرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهديئة .

كما تم تحديد الجزء الخاص بالإعداد المهارى بواقع 1185 دقيقة بنسبة مئوية بلغت 46% من إجمالي زمن الإعداد الفنى داخل البرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهدئة .

كما تم تحديد الجزء الخاص بالإعداد الخططى بواقع 1395 دقيقة بنسبة مئوية بلغت 54% من إجمالي زمن الإعداد الفنى داخل البرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهدئة .

بعد إطلاع الباحثين على المراجع العلمية والأبحاث المتخصصة فى مجال رياضة الكاراتيه وإجراء المسح المرجعي مرفق (4) حدد الباحث محتوى البرنامج درجات حمل التدريب الأسبوعية واليومية بصفة عامة والقدرات البدنية الخاصة كالآتي جدول (13) ، (14)

جدول (13)
درجات حمل التدريب الأسبوعية

المجموعات	درجات الحمل	شدة الحمل
3:2	%100:91	أقصى
4:3	%90:81	أقل من القصوى
6:4	%80:71	فوق المتوسطة
7:6	%70:51	متوسطة
8:7	أقل من 50%	منخفضة

جدول (14)
التوزيع الزمني للقدرات البدنية العامة بالنسبة المئوية والدقائق

الاجمالي	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	القدرات البدنية العامة
720ق	180ق	%25	القوة العضلية
	144ق	%20	المرونة
	144ق	%20	السرعة
	108ق	%15	التحمل الدوري
	144ق	%20	الرشاقة

جدول (15)
متغيرات حمل التدريب للقدرات البدنية الخاصة قيد البحث

المجموعات	الراحة	الشدة	الزمن	القدرة
3:2	6:1	%100:90	10:5ث	سرعة الأداء الحركي
4:3	4:1	%90:75	15:10ث	القوة المميزة بالسرعة
4:3	3:1	%90:80	25:20ث	تحمل السرعة
6:4	2:1	%80:60	45:30ث	تحمل القوة



7:5	1:1	%70:50	من فوق 45 ث فما	تحمل الأداء
4:3	4:1	%90:75	30:20 ث	الرشاقة
6:4	2:1	%80:60	15:10 ث	متحرك
			45:15 ث	ثابت
4:3	4:1	%90:75	40 ك20 ث	التوافق

جدول (16)

التوزيع الزمني للقدرات البدنية الخاصة وتدريبات السايو بالنسبة المئوية والدقائق

الاجمالي	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	السايو والقدرات البدنية الخاصة
1580 ق	643 ق	%41	رشاقة تفاعلية
			سرعة حركية
			سرعة انتقالية
	937 ق	%59	قوة مميزة بالسرعة
			تحمل (سرعة - أداء)
			توافق
			توازن

جدول (17)

التوزيع الزمني للإعداد المهارى بالنسبة المئوية والدقائق

الاجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	الاساليب الهجومية
1185 ق	118 ق	%10	اساليب هجومية فردية
	237 ق	%20	اساليب هجومية ثنائية
	356 ق	%30	اساليب هجومية ثلاثية
	474 ق	%40	اساليب هجومية رباعية

جدول (18)
التوزيع الزمني للإعداد الخططي

الاجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	نوع المباريات
1395	418ق	%30	مباريات تجريبية مقيدة
	977ق	%70	مباريات تجريبية غير مقيدة

جدول (19)
التوزيع الزمني للمحتوى البرنامج

توزيع الاسبوع		عدد الوحدات		الزمن		النسبة المئوية		نوع الاعداد	
12 : 1		48		2300ق		%47		الاعداد البدني	
12:4	3:1	36	12	1580ق		%69		خاص	
				643 ق	937 ق	720	41 %	59 %	%31
12:1		48		2580ق		%53		الاعداد الفني	
12:3	12:1	36	48	1395ق	1185ق	%54	46 %	الاعداد الخططي	الاعداد المهاري
12		48		4880		%100		الاجمالي	



إجراءات الدراسة:

القياس القبلى :-

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلىة على مجموعة الدراسة فى الفترة من 2024/1/28 الي 2024/1/30 بنادى الماسة الرياضى.

تطبيق البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبى على أفراد الدراسة وذلك لمدة (12) أسبوع فى الفترة من 2024/2/1 إلي 2024/4/23 بواقع (48) وحدات تدريبية فى الأسبوع خلال ثلاث أشهر وهى أيام (الأحد-الثلاثاء-الخميس-الجمعه) بزمن كلى(5734) دقيقة بحيث يتم التدريب فى تمام الساعة السابعة والنصف مساء" وقد قام الباحث بالتطبيق للوحدات بمساعدة من بعض المدرسين المساعدين وتتكون الوحدات التدريبية من :-

الجزء التمهيدي يتكون من:-

الإحماء بزمن كلى(450) دقيقة.

الجزء الرئيسى يتكون من:-

الإعداد البدنى بزمن كلى(2300) دقيقة ويتكون من:-

الإعداد البدنى العام (720) دقيقة.

قدرات بدنية خاصة (937) دقيقة.

تدريبات الساكىو (643) دقيقة.

الإعداد الفنى بزمن كلى (2580) دقيقة ويتكون من:-

الإعداد المهارى بزمن كلى(1185) دقيقة.

الإعداد الخطى بزمن كلى(1395) دقيقة

الجزء الختامى يتكون من :-

التهدئة بزمن كلى(180) دقيقة

القياس البعدى :

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى المقترح

مباشرة على عينة الدراسة فى إختبارات القدرات البدنية الخاصة وتقييم الأداء المهارى للموجات الهجومية



،وفعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية وذلك فى الفترة من 2024/4/27 إلى 2024/4/29 وقد راعى الباحث نفس الشروط والظروف التى تم إتباعها فى القياسات القبلىة.

المعالجات الإحصائية :

للتحقق من هدف البحث والتأكد من صحة الفروض استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعىة (SPSS) فى المعالجة الإحصائية للبيانات الأساسية باستخدام:

المتوسط الحسابى

الوسيط

الإنحراف المعيارى

معامل الإلتواء

معامل الإرتباط لسبيرمان

صدق التمايز

اختبار مان ويتنى

إختبار الإشارة لويلكسون

قيمة U

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج المجموعة التجريبية

عرض نتائج المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث:

جدول (21)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياسين

القبلي والبعدي للاختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س		
سرعة الأداء الحركي للرجلين	كيزامي زوكي	زمن	0.51	5.60	0.68	9.27	3.67	65.54%
	جياكو زوكي	زمن	0.74	5.87	0.75	9.20	3.33	56.73%
	كيزامي ماواشي	زمن	0.51	9.60	0.50	13.47	3.87	40.31%
	كيزامي أورا ماواشي	زمن	0.64	10.13	0.40	13.20	3.07	30.31%
التقدم كيزامي زوكي	زمن الخطوات	زمن	0.80	12.27	0.79	9.33	2.94	23.96%
	عدد الخطوات	زمن	1.12	7.40	0.62	4.53	2.87	38.78%
	سرعة الخطوة	زمن/عدد	0.13	1.64	0.20	2.24	0.60	36.59%
	زمن الخطوات	زمن	1.33	17.73	0.68	13.07	4.66	26.28%
السرعة الانتقالية لتحركات القدمين	جياكو زوكي	زمن	1.13	13.53	0.83	8.80	4.73	34.96%
	سرعة الخطوة	زمن/عدد	0.09	1.43	0.10	2.07	0.64	44.76%
	زمن الخطوات	زمن	1.11	13.33	0.72	9.74	3.86	28.96%
	عدد الخطوات	زمن	1.13	7.47	0.68	4.27	3.20	42.84%
التقدم جياكو زوكي + كيزامي	سرعة الخطوة	زمن/عدد	0.11	1.61	0.15	2.31	0.70	43.48%
	زمن الخطوات	زمن	1.30	21.87	1.18	14.73	7.14	32.65%
	عدد الخطوات	زمن	1.08	17.80	0.79	11.33	6.47	36.35%
	سرعة الخطوة	زمن/عدد	0.07	1.31	0.13	2.07	0.76	58.02%
رشاقة الأداء المهاري	كيزامي زوكي + جياكو زوكي	زمن	3.09	27.33	0.72	19.87	7.46	27.30%
	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي	زمن	3.79	34.60	1.69	22.27	12.33	35.64%
	كيزامي زوكي + كيزامي أورا ماواشي	زمن	3.18	37.33	1.59	29.47	7.86	21.06%

(ن=15)

يتضح من الجدول (21) أن المتوسط الحسابي في القياس البعدي في اختبارات القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابي في القياس القبلي في اختبارات القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية ، مما يدل على أفضلية القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تلك القياسات.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي
في فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث (ن=15)

م	البيانات الاحصاء	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن%
			ع	س	ع	س		
1	كيزامي زوكي + جياكو زوكي	%	6.85	32.07	7.55	71.40	39.33	122.64%
2	جياكو زوكي + ماي اورا ماواشي	%	6.21	33.47	5.75	70.27	36.80	109.95%
3	كيزامي زوكي + كيزامي ماواشي	%	6.78	34.27	7.64	71.00	36.73	107.18%
4	كيزامي زوكي + كيزامي اورا ماواشي	%	6.85	30.27	6.16	73.07	42.80	141.39%
5	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي	%	14.80	31.47	5.29	72.60	41.13	130.70%
6	كيزامي زوكي + جياكو زوكي + كيزامي ماواشي	%	7.62	28.00	6.89	71.53	43.53	155.46%
7	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي + ماي اورا ماواشي	%	5.64	28.33	5.89	73.53	45.20	159.55%
8	كيزامي زوكي + جياكو زوكي + كيزامي اورا ماواشي	%	7.41	28.40	8.24	64.87	36.47	128.42%
9	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي + ماي اورا ماواشي	%	7.01	31.27	5.78	73.27	42.00	134.31%
10	جياكو زوكي + شودان كيزامي ماواشي + كيزامي ماواشي + ماي ماواشي	%	7.37	32.67	6.04	68.73	36.06	110.38%
11	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي + كيزامي اورا ماواشي + ماي اورا ماواشي	%	6.72	32.73	5.38	69.47	36.74	122.25%

يتضح من الجدول (22) أن المتوسط الحسابي في القياس البعدي في فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابي في القياس القبلي في فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة التجريبية ، مما يدل على أفضلية القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تلك القياسات ويوضح الجدول أيضا مدي تحسن فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن بين (107.18%) للموجة الهجومية كيزامي زوكي + كيزامي ماواشي (159.55%) للأسلوب كيزامي زوكي + جياكو زوكي + كيزامي اورا ماواشي.



شكل (2)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث

عرض نتائج المجموعة الضابطة

عرض نتائج المجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة:-

جدول (23)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في القياسين

القبلي والبعدي للاختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (ن=15)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س		
الذراعين	كيزامي زوكي	زمن	0.74	5.87	0.59	7.73	1.86	31.69%
	جياكو زوكي	زمن	0.80	5.93	0.52	7.87	1.94	32.72%
للرجلين	كيزامي ماواشي	زمن	0.49	9.67	0.63	11.40	1.73	17.89%
	كيزامي أورا ماواشي	زمن	0.65	10.00	0.46	11.27	1.27	12.70%
التقدم كيزامي زوكي	زمن الخطوات	زمن	0.74	12.40	0.64	10.47	1.93	15.56%
	عدد الخطوات	عدد	1.19	7.53	0.51	6.60	0.93	12.35%
	سرعة الخطوة	زمن/عدد	0.13	1.62	0.14	1.75	0.13	8.02%
التقهقر جياكو زوكي	زمن الخطوات	زمن	1.28	17.93	1.44	17.73	0.20	1.12%
	عدد الخطوات	عدد	1.11	13.33	1.85	12.47	0.86	6.45%
	سرعة الخطوة	زمن/عدد	0.09	1.41	0.07	1.55	0.14	9.93%
التقدم جياكو زوكي + كيزامي	زمن الخطوات	زمن	1.15	13.20	1.64	11.53	1.67	12.65%
	عدد الخطوات	عدد	1.12	7.40	1.71	5.93	1.47	19.86%
	سرعة الخطوة	زمن/عدد	0.10	1.61	0.16	1.91	0.30	18.63%
التقهقر كيزامي زوكي + كيزامي ماواشي	زمن الخطوات	زمن	1.53	22.07	0.93	19.00	3.07	13.91%
	عدد الخطوات	عدد	1.12	17.60	1.06	15.40	2.20	12.50%
	سرعة الخطوة	زمن/عدد	0.07	1.29	0.11	1.58	0.29	22.48%
رشاقة الأداء المهاري	كيزامي زوكي + جياكو زوكي	زمن	3.24	26.27	1.62	25.07	1.20	4.57%
	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي	زمن	3.81	34.73	3.91	31.80	2.93	8.44%
	كيزامي زوكي + كيزامي أورا ماواشي	زمن	3.22	37.40	1.84	33.60	3.80	10.16%

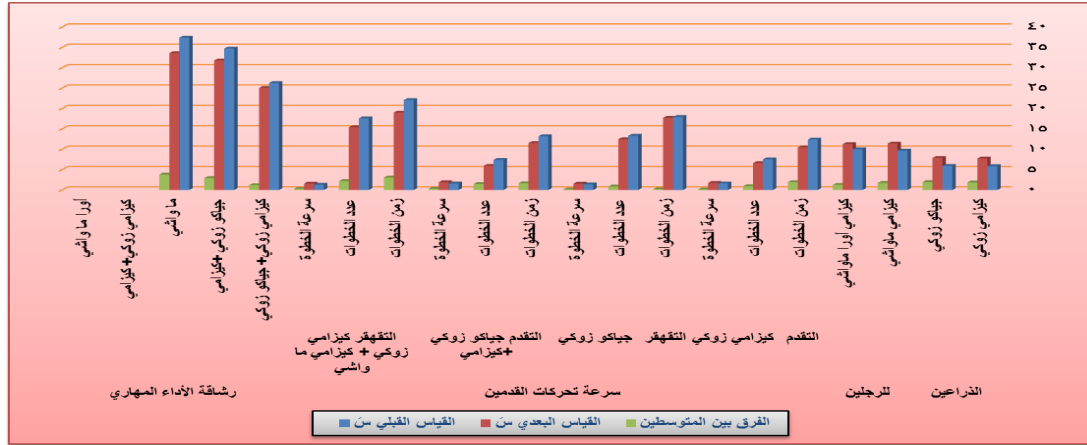
يتضح من الجدول (23) أن المتوسط الحسابي في القياس البعدي للاختبارات القدرات

البدنية الخاصة قيد البحث للمجموعة الضابطة أفضل من المتوسط الحسابي في القياس القبلي للاختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث للمجموعة الضابطة ، مما يدل على أفضلية القياس البعدي للمجموعة الضابطة في تلك الاختبارات.

ويوضح الجدول أيضا مدى تحسن درجات إختبارات قياس القدرات البدنية الخاصة قيد

البحث للمجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن بين (31.69:32.72%) لإختبار سرعة

الأداء الحركى للذراعين، (12.70:17.89%) لإختبار سرعة الأداء الحركى للرجلين، (6.45:22.48%)، لإختبار السرعة الإنتقالية لتحركات القدمين فى التقدم والتقهر، (4.57:10.16%) لإختبار الرشاقة التفاعلية للأداء المهارى.



شكل (3)

نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

عرض نتائج المجموعة الضابطة في فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية:-

جدول (24)

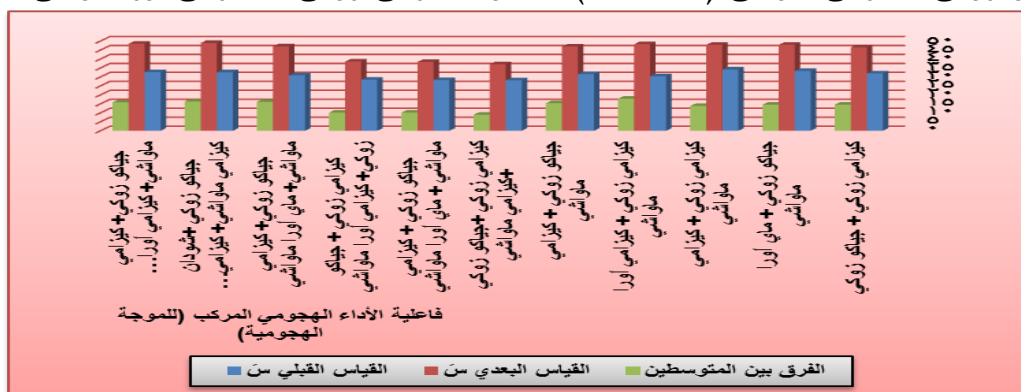
المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في القياسين القبلى والبعدي

في فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث (ن=15)

م	المتغيرات	الاحصاء	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
				ع	س	ع	س		
1	كيزامي زوكي + جياكو زوكي	%	31.93	6.66	46.47	3.48	14.54	45.54%	
2	جياكو زوكي + ماي اورا ماواشي	%	33.33	6.20	47.87	3.66	14.54	43.62%	
3	كيزامي زوكي + كيزامي ماواشي	%	34.13	6.95	47.93	3.99	13.80	40.43%	
4	كيزامي زوكي + كيزامي اورا ماواشي	%	30.40	7.07	48.27	3.35	17.87	58.78%	
5	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي	%	31.60	5.50	46.93	3.17	15.33	48.51%	
6	كيزامي زوكي + جياكو زوكي + كيزامي ماواشي	%	28.13	7.69	37.07	2.81	8.94	31.78%	
7	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي + ماي اورا ماواشي	%	28.27	5.57	38.40	3.87	10.13	35.83%	
8	كيزامي زوكي + جياكو زوكي + كيزامي اورا ماواشي	%	28.47	7.42	38.60	3.00	10.13	35.58%	
9	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي + ماي اورا ماواشي	%	30.87	6.77	47.00	2.83	16.13	52.25%	
10	جياكو زوكي + شودان كيزامي ماواشي + كيزامي ماواشي + ماي ماواشي	%	32.60	7.30	48.93	2.69	16.33	50.09%	
11	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي + كيزامي اورا ماواشي + ماي اورا ماواشي	%	32.67	6.64	48.47	2.64	15.80	48.36%	

يتضح من الجدول (24) أن المتوسط الحسابي في القياس البعدي في فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة أفضل من المتوسط الحسابي في القياس القبلي في فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة ، مما يدل على أفضلية القياس البعدي للمجموعة الضابطة في تلك القياسات.

ويوضح الجدول أيضا مدى تحسن فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن بين (31.78%) للموجة الهجومية كيزامي زوكي + جياكو زوكي + كيزامي ماواشي (58.78%) للأسلوب كيزامي زوكي + كيزامي اورا ماواشي.



شكل (4)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لفعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث

عرض نتائج الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة
عرض نتائج الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة:-

جدول (25)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للإختبارات القدرات البدنية خاصة قيد البحث (ن=15)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاحصاء الاختبارات	المتغيرات	
		ع	س	ع	س				
19.92%	1.54	0.68	9.27	0.59	7.73	زمن	كيزامي زوكي	الذراعين	سرعة لলাءء الحركي
16.90%	1.33	0.75	9.20	0.52	7.87	زمن	جياكو زوكي		
18.16%	2.07	0.50	13.47	0.63	11.40	زمن	كيزامي ماواشي	للرجلين	
17.13%	1.93	0.40	13.20	0.46	11.27	زمن	كيزامي أورا ماواشي		
10.89%	1.14	0.79	9.33	0.64	10.47	زمن	زمن الخطوات	التقدم كيزامي زوكي	
31.36%	2.07	0.62	4.53	0.51	6.60	عدد	عدد الخطوات		
28.00%	0.49	0.20	2.24	0.14	1.75	زمن/عدد	سرعة الخطوة		
26.28%	4.66	0.68	13.07	1.44	17.73	زمن	زمن الخطوات	التقهقر جياكو زوكي	السرعة الانتقال لآحركاء القدمين
29.43%	3.47	0.83	8.80	1.85	12.47	عدد	عدد الخطوات		
33.55%	0.52	0.10	2.07	0.07	1.55	زمن/عدد	سرعة الخطوة	التقدم جياكو زوكي + كيزامي	
17.87%	2.06	0.72	9.47	1.64	11.53	زمن	زمن الخطوات		
27.99%	1.66	0.68	4.27	1.71	5.93	عدد	عدد الخطوات		
20.94%	0.40	0.15	2.31	0.16	1.91	زمن/عدد	سرعة الخطوة	التقهقر كيزامي زوكي + كيزامي ماواشي	
22.47%	4.27	1.18	14.73	0.93	19.00	زمن	زمن الخطوات		
26.43%	4.07	0.79	11.33	1.06	15.40	عدد	عدد الخطوات		
31.01%	0.49	0.13	2.07	0.11	1.58	زمن/عدد	سرعة الخطوة	رشاقعة الأداء المهاري	
20.74%	5.20	0.72	19.87	1.62	25.07	زمن	كيزامي زوكي + جياكو زوكي		
29.97%	9.53	1.69	22.27	3.91	31.80	زمن	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي		
12.29%	4.13	1.59	29.47	1.84	33.60	زمن	كيزامي زوكي + كيزامي أورا ماواشي		

يتضح من الجدول (25) أن المتوسط الحسابي في القياس البعدي للإختبارات القدرات

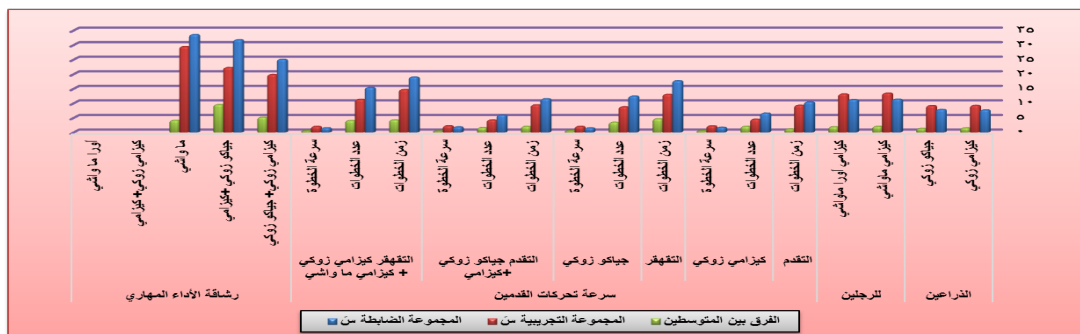
البدنية الخاصة قيد البحث للمجموعة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابي في القياس البعدي للإختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث للمجموعة الضابطة ، مما يدل على أفضلية القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في تلك الإختبارات.

ويوضح الجدول أيضا مدي تحسن درجات إختبارات قياس القدرات البدنية الخاصة قيد

البحث بين كل من درجات المجموعة التجريبية والضابطة حيث تراوحت نسب التحسن بين

(19.92%:16.90%) لإختبار سرعة الأداء الحركي للذراعين،(18.16%:17.13%) لإختبار سرعة

الأداء الحركى للرجلين ،(10.89:33.55%) لإختبار السرعة الإنتقالية لتحركات القدمين فى التقدم والتقهقر ، (12.29:29.97%) لإختبار الرشاقة التفاعلية للأداء المهارى.



شكل (5)

نسبة التحسن بين القياسيين البعدين لمجموعتي البحث في اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

عرض نتائج الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة فى فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية :

جدول (26)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث (ن=15)

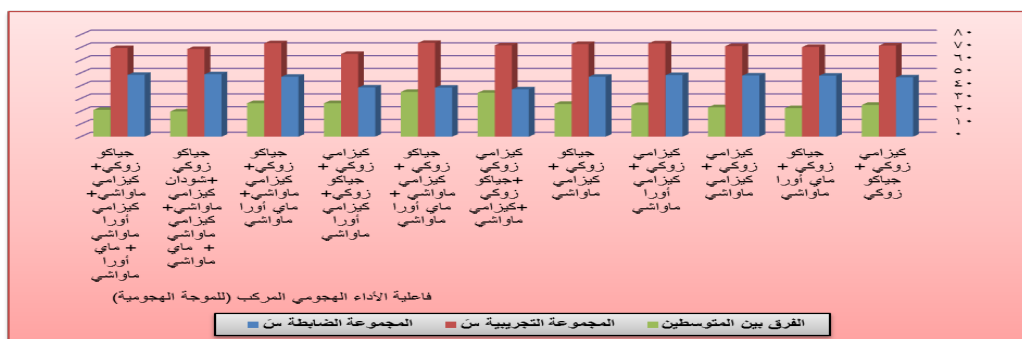
م	الاختبارات	الاحصاء	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
				ع	س	ع	س		
1	كيزامي زوكي + جياكو زوكي	%	%	3.48	46.47	7.55	71.40	24.93	53.65%
2	جياكو زوكي + ماي أورا ماواشي	%	%	3.66	47.87	5.75	70.27	22.40	46.79%
3	كيزامي زوكي + كيزامي ماواشي	%	%	3.99	47.93	7.64	71.00	23.07	48.13%
4	كيزامي زوكي + كيزامي أورا ماواشي	%	%	3.35	48.27	6.16	73.07	24.80	51.38%
5	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي	%	%	3.17	46.93	5.29	72.60	25.67	54.70%
6	كيزامي زوكي + جياكو زوكي + كيزامي ماواشي	%	%	2.81	37.07	6.89	71.53	34.46	92.96%
7	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي + ماي أورا ماواشي	%	%	3.87	38.40	5.89	73.53	35.13	91.48%
8	كيزامي زوكي + جياكو زوكي + كيزامي أورا ماواشي	%	%	3.00	38.60	8.24	64.87	26.27	68.06%
9	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي + ماي أورا ماواشي	%	%	2.83	47.00	5.78	73.27	26.27	55.89%
10	جياكو زوكي + شودان كيزامي ماواشي + كيزامي ماواشي + ماي ماواشي	%	%	2.69	48.93	6.04	68.73	19.80	40.47%
11	جياكو زوكي + كيزامي ماواشي + كيزامي أورا ماواشي + ماي أورا ماواشي	%	%	2.64	48.47	5.38	69.47	21.00	43.33%

يتضح من الجدول (26) أن المتوسط الحسابي فى القياس البعدى فى فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية

قيد البحث للمجموعة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابي فى القياس البعدى فعالية الأداء

الهجومى للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة ، مما يدل على أفضلية القياس البعدى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات.

ويوضح الجدول أيضا مدى تحسن فعالية الأداء الهجومى للموجات الهجومية قيد البحث بين كل من درجات المجموعة التجريبية والضابطة حيث تراوحت نسب التحسن بين (31.78%) للموجة الهجومية كيزامى زوكى + جياكو زوكى + كيزامى ماواشى (58.78%) للأسلوب كيزامى زوكى + كيزامى أورا ماواشى.



شكل (6)

نسبة التحسن بين القياسيين البعديين لمجموعتي البحث في فاعلية الأداء الهجومى

مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (21) أن المتوسط الحسابى فى القياس البعدى في إختبارات القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابى في القياس القبلى في إختبارات القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية ، مما يدل على أفضلية القياس البعدى للمجموعة التجريبية في تلك القياسات.

ويوضح الجدول أيضا مدى تحسن درجات إختبارات قياس القدرات البدنية الخاصة قيد البحث للمجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن بين (56.73:65.54%) لإختبار سرعة الأداء الحركى للذراعين، (30.31:40.31%) لإختبار سرعة الأداء الحركى للرجلين ، (23.96:58.02%) لإختبار السرعة الإنتقالية لتحركات القدمين فى التقدم والتقهقر ، (21.06:35.64%) لإختبار الرشاقة التفاعلية للأداء المهارى.

ويرجع الباحث هذه الفروق ونسب التحسن فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية الخاصة إلى فعالية البرنامج التدريبى المخطط والمقنن علمياً لتدريبات الساكيو S.A.Q الذي استمر لمدة (12) أسبوع بواقع أربع وحدات تدريبية خلال الأسبوع ، والذي يعتمد على تدريبات السرعة الإنتقالية والرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية الخاصة برياضة الكاراتيه للاعبى الكوميتيه والذي تم تطبيقه لأفراد العينة البحث التجريبية وكذلك مراعاة الأسس العلمية فى تخطيط الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج .

ولقد إهتم الباحث بوضع تمرينات ترفع من كفاءة القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث ضمن البرنامج المقترح لتطوير بعض الموجات الهجومية ؛ لما لها من تأثير مباشر ، وفعال فى الأداء المهارى للاعبين إذ يمكن أن يفكر اللاعب جيداً فى الموقف التنافسى بينه وبين المنافس ويتخذ القرار المناسب لأداء الموجه الهجومية المحددة بكفاءة وفاعلية وهنا يرجع القصور فى كفاءة الأداء المهارى إلى ضعف جوانب القدرات البدنية الخاصة .

وحيث أن تدريبات الساكيو S.A.Q هى نظام تدريبى متكامل تتناوب فيه تدريبات السرعة الإنتقالية والرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية فى نفس الوحدة التدريبية .

وهذا ما يؤكده " زكي محمد حسن " (2015م) (6) أن الأساليب الفعالة فى تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة لمعظم ممارسى الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية وكذلك أنشطة النزال أو المسابقات هو أسلوب تدريب الساكيو S.A.Q .

وتوضح " ليلي السيد فرحات " (2007م) (13) أنه لا بد من وجود علاقة طردية بين تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لأى نشاط تخصصى ولا بد من تقنين البرامج التدريبية حتى يستفيد منها اللاعبون حسب قدراتهم الجسمية.

كما يشير " عمرو صابر حمزة ، وآخرون " (2017م) (12) أن تدريبات الساكيو S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الإستخدام حديثاً فى المجال الرياضى ، وقد أثبتت فعاليتها فى تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين فى العديد من الفاعليات الرياضية، وهى تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية ، لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغير الإتجاهات والإنتقال من التسارع إلى التباطؤ بشكل إنسيابي،

بالإضافة إلى التوقع وشفاء الذهن وسرعة رد الفعل، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضى فى أى رياضة.

وتتفق هذا النتائج مع دراسة " سامح محمد مجدي " (2012م) (7) ، " بديعة علي عبدالسميع " (2014م) (5) ، " أشرف محمد موسى " (2015م) (3).

يتضح من الجدول (22) أن المتوسط الحسابي فى القياس البعدى فى فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابى فى القياس القبلى فى فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة التجريبية ، مما يدل على أفضلية القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى تلك القياسات.

ويرجع الباحث هذه الفروق ونسب التحسن فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى فعالية الأداء الهجومي للموجات لبهجومية قيد البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبى المخطط والمقنن علمياً لتدريبات الساكيو S.A.Q الذي استمر لمدة (12) أسبوع بواقع أربع وحدات تدريبية خلال الأسبوع ، بما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرات البدنية ، والمهارية الخاصة وتدريب على الأساليب الهجومية فى تدريبات زوجيه ، وفردية المشروطة ، والحره ، ومباريات تجريبية لتنفيذ جميع الواجبات الهجومية التى تم التدريب عليها لتعديل طرق أداء اللاعبين وتنمية القدرات الهجومية ، وزيادة قدرة اللاعبين على حسن إستغلال الموقف التنافسي ، ومن ثم إتخاذ القرار الصحيح خلال المباريات ، والقدرة على تسجيل النقاط.

وفى هذا الصدد يشير " شريف محمد لعوضي " (1989م) (8) أن استخدام لاعب الكوميتيه للموجات الهجومية تكسبه قدرة عالية وخصوصاً عند استخدام محاور مختلفة الإتجاه حول المنافس.

كما يذكر " محمد سعيد أبوالنور " (2009) (16) أن مسابقة الكوميتيه إحدى مسابقات رياضة الكاراتيه الرئيسية التى تحتاج من اللاعب إمتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارية والخطيطة والعقلية والنفسية ، والتى تتناسب مع عملية التنافس فى الكوميتيه ، نظراً لتنوع المهارات الحركية ما بين هجومية (بسيطة - مركبة) ومهارات دفاعية ، والتى تؤدى من خلال تحركات فى إتجاهات مختلفة والتى يحاول اللاعب إتقانها والإلمام بمتطلبات أدائها أثناء المباريات وذلك للحصول على أكبر عدد من النقاط للفوز بالمباريات ، ويعتبر الهجوم بأنواعه المختلفة هو العامل

الرئيسى للحصول على أكبر عدد من النقاط سواء كان الهجوم بسيطاً أو مركباً ، كما أن الأسلوب الحديث فى رياضة الكاراتيه والخاص بلاعبى الكوميتيه يعتمد على دقة وسرعة تنفيذ المهارات الهجومية أثناء المباريات ووصول هذه المهارات إلى أهدافها المختلفة سواء باستخدام الذراعين أو الرجلين ، وأهمية توظيف إمكانيات اللاعب المختلفة أثناء المباريات وفقاً لقدراته المختلفة بفاعليه أثناء المباريات مع الإقتصاد فى بذل الجهد أثناء الأدوار التمهيديّة والنهائيّة المختلفة والتي يمر بها خلال منافسات الكوميتيه.

ويوضح " أحمد محمد حسان " (2014م) (1) أن فلسفة مسابقة الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه تتبلور فى كيفية الإعداد الجيد للهجوم سواء كان هجوماً (بسيطاً - مركباً - على شكل موجات هجومية) ، لكى يحقق اللاعب النقاط باستخدام فنون رياضة الكاراتيه ، واستخدام المهارات الفنية المناسبة لطبيعة مواقف اللعب المختلفة من أجل الفوز بالمباراة.

ويتفق كلا من " سامح محمد مجدي " (2012م) (7) ، " عمرو صابر حمزه وآخرون " (2017م) (12) أهمية تدريبات الساكيو أنها تتيح فرصة التنوع والإبتكار فى تنفيذ تمارينها لإحتوائها على أشكال حركية متعددة فهى لا تهتم فقط بالحركات الخطية فى إتجاه واحد بل تحتوى الحركات الجانبية والحركات العمودية بالإضافة إلى الحركات العكسية أيضاً والتي تتلائم مع ظروف ومواقف اللعب حيث تعتبر تدريبات الساكيو من التدريبات الوظيفية التى تحاكي نفس المسارات الحركية لطبيعة النشاط الرياضى الممارس فهى تعمل على تنمية المهارات الحركية وأنه من الممكن استخدام تدريبات الساكيو بشكل منفرداً عن الآخر وسوف تحقق النتائج المرجوة لكن لو تم استخدامها سوياً والتدريب عليها بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج هائلة فى تحسين فنيات الأداء الرياضى.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة " نيفين حسين محمود " (2016م) (20) ، " محمد أحمد همام " (2018م) (14) ، " مروه حسين عيد " (2019م) (19).

من خلال مناقشة نتائج جدول (21)، (22) تتحقق نتائج الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلى ، البعدى) فى متغيرات القدرات البدنية الخاصة ، فعالية الأداء الهجومى للموجات الهجومية قيد البحث لدى عينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى.

يتضح من الجدول (23) أن المتوسط الحسابى فى القياس البعدى للإختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث للمجموعة الضابطة أفضل من المتوسط الحسابى فى القياس القبلى للإختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث للمجموعة الضابطة ، مما يدل على أفضلية القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى تلك الإختبارات.

يتضح من الجدول (24) أن المتوسط الحسابى فى القياس البعدى فى فاعلية الأداء الهجوى للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة أفضل من المتوسط الحسابى فى القياس القبلى فى فاعلية الأداء الهجوى للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة ، مما يدل على أفضلية القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى تلك القياسات.

ويوضح الجدول أيضا مدى تحسن فعالية الأداء الهجوى للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن بين (31.78%) للموجة الهجومية كيزامى زوكى +جياكو زوكى +كيزامى ماواشى (58.78%) للأسلوب كيزامى زوكى + كيزامى أورا ماواشى.

ويعزى الباحث هذه الفروق ونسب التحسن فى جدول (23)،(24) إلى تأثير البرنامج التدريبى الذى طبق على أفراد العينة الضابطة وهو نفس برنامج المجموعة التجريبية بإستثناء تدريبات الساكيو S.A.Q والتي حل محلها تدريبات بدنية عامة ، هذا بالإضافة إلى الآداءات المهارية والخطيطة التى طبقت على كلا المجموعتين مما كان لها تأثير فى بعض القدرات البدنية الخاصة والتى ظهر مدلولها على الفروق الدالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة.

من خلال مناقشة نتائج جدول (23)،(24) تتحقق نتائج الفرض الثانى والذى ينص على توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين (القبلى،البعدى) فى بعض متغيرات القدرات البدنية الخاصة ، فعالية الأداء الهجوى للموجات الهجومية قيد البحث لدى عينة البحث الضابطة لصالح القياس البعدى.

يتضح من الجدول (25) أن المتوسط الحسابى فى القياس البعدى للإختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث للمجموعة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابى فى القياس البعدى

للإختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث للمجموعة الضابطة ، مما يدل على أفضلية القياس البعدى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى تلك الإختبارات.

ويوضح الجدول أيضا مدى تحسن درجات إختبارات قياس القدرات البدنية الخاصة قيد البحث بين كل من درجات المجموعة التجريبية والضابطة حيث تراوحت نسب التحسن بين (16.90:19.92%) لإختبار سرعة الأداء الحركى للذراعين،(17.13:18.16%) لإختبار سرعة الأداء الحركى للرجلين ،(10.89:33.55%) لإختبار السرعة الإنتقالية لتحركات القدمين فى التقدم والتقهقر ، (12.29:29.97%) لإختبار الرشاقة التفاعلية للأداء المهارى.

ويرجع الباحث هذه الفروق فى القياس البعدى ونسب التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى متغيرات القدرات البدنية الخاصة إلى فعالية البرنامج التدريبى المخطط والمقنن علمياً لتدريبات الساكيو S.A.Q الذى استمر لمدة (12) أسبوع بواقع أربع وحدات تدريبية خلال الأسبوع ، والذى يعتمد على تدريبات السرعة الإنتقالية والرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية الخاصة برياضة الكاراتيه للاعبى الكوميتيه والذى تم تطبيقه لأفراد العينة البحث التجريبية وكذلك مراعاة الأسس العلمية من خلال تصميم وتطبيق البرنامج التدريبى ، وتم تطبيق على العينة الضابطة نفس برنامج المجموعة التجريبية باستثناء تدريبات الساكيو S.A.Q والتي حل محلها تدريبات بدنية عامة ، هذا بالإضافة إلى الأداءات المهارية والخطيطة التى طبقت على كلا المجموعتين.

ولقد إهتم الباحثون بوضع تمرينات ترفع من كفاءة القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث التجريبية ضمن البرنامج المقترح لتطوير بعض الموجات الهجومية ؛ لما لها من تأثير مباشر ، وفعال فى الأداء المهارى للاعبين إذ يمكن أن يفكر اللاعب جيدا فى الموقف التنافسى بينه وبين المنافس ويتخذ القرار المناسب لأداء الموجه الهجومية المحددة بكفاءة وفاعلية وهنا يرجع القصور فى كفاءة الأداء المهارى إلى ضعف جوانب القدرات البدنية الخاصة .

ويشير "جيفرس Jeffrys" (2004م) (25) إلى عناصر تدريبات الساكيو على أنها مجموعة التمرينات والتدريبات التى تثير التكيفات العصبية وتهدف إلى التخلص من الحركات العشوائية والتلائم مع ظروف المباريات المختلفة بالتقدم التدريجي فى مستويات القدرة والسرعة والرشاقة مما يعزز الأداء المهارى للرياضة والحركات البطيئة والسريعة.

ويذكر " أحمد محمود ابراهيم " (2005م) (2) أن رياضة الكاراتيه بما تحتويه من أساليب مهارية سواء دفاعية أو هجومية تحتاج إلى متطلبات بدنية خاصة تسهم فى الإرتقاء بمستوى الأداء والإنجاز الرياضي ، نظراً لإرتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهارى فى النشاط الرياضى التخصصى للاعب أو اللاعبه ، كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصى هو الذى يحدد نوعية القدرات البدنية الضرورية والتي يجب أن تتبع مسارات ديناميكية تطورها من خلال إختبارات بدنية – مهارية خاصة بها ، وذلك خلال فترات تطوير مكونات الهيكل البنائى كحالة اللاعب التدريبية بصوره عامة والهيكل البنائى البدنى بصوره .

وتوضح " أمل فاروق على " (2012م) (4) أن جوهر العملية التدريبية يعتبر الوسيلة الهامة لتحقيق أعلى معدلات الإنجاز الرياضي للاعب وذلك بتحقيق التوازن بين متطلبات رياضة الكاراتيه المتعددة من جانب ومستوى مكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب أو اللاعبه من جانب آخر ، وأن تطوير وتنمية الحالة البدنية والمهارية للاعب تعتبر مدخل هام للإرتقاء بمكونات الهيكل البنائى وتحديد الإختبارات العلمية المقننة لمستوي القدرات والإمكانات التى يمتلكها .

وتتفق نتائج هذا الدراسة مع دراسة كلا من "سامح محمد مجدي " (2012م) (7) ، "هيثم أحمد ابراهيم " (2018م) (21) ، " محمود ابراهيم محمود " (2020م) (17).

يتضح من الجدول (26) أن المتوسط الحسابى فى القياس البعدى فى فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابى فى القياس البعدى فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة ، مما يدل على أفضلية القياس البعدى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى تلك المتغيرات .

ويوضح الجدول أيضا مدى تحسن فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث بين كل من درجات المجموعة التجريبية والضابطة حيث تراوحت نسب التحسن بين (31.78%) للموجة الهجومية كيزامى زوكى +جياكو زوكى +كيزامى ماواشى (58.78%) للأسلوب كيزامى زوكى + كيزامى أورا ماواشى .

ويرجع الباحثون الفروق فى القياس البعدى ونسب التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية قيد البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي المخطط والمقنن علمياً لتدريبات الساكيو S.A.Q الذى استمر لمدة (12) أسبوع بواقع أربع



وحدات تدريبية خلال الأسبوع والذي تم تطبيقه لأفراد العينة البحث التجريبية، وتم تطبيق على العينة الضابطة نفس برنامج المجموعة التجريبية باستثناء تدريبات الساكيو S.A.Q والتي حل محلها تدريبات بدنية عامة ، هذا بالإضافة إلي الأداءات المهارية والخطيطة التي طبقت علي كلا المجموعتين .

وهذا ما توضحه " ليلي السيد فرحات " (2007م) (13) أنه لا بد من وجود علاقة طردية بين تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لأى نشاط تخصصى ولا بد من تقنين البرامج التدريبية حتى يستفيد منها اللاعبين حسب قدراتهم الجسمية.

كما يشير " بيكر ونيوتن Baker & Newton " (2008م) (24) على قدرة تدريبات الساكيو على تطوير الكفاءة البدنية وتحسين مستوى الأداء الحركى والمهارى وهذا ما يتفق مع دراسة فيكرام سينغ Vikram Singh (2008م) (79).

ويشير " سامح محمد مجدي " (2012م) (7) أن تدريبات الساكيو ذات فاعلية واضحة فى تحسين الأداء المهارى ، حيث أن مجرد التدريب على المهارة فقط لا يكفى فى حد ذاته ، لذا لا بد من تنمية القدرات بالمهارة نفسها للحصول على مستوى مهارى متميز .

ويوضح " أحمد محمد حسان " (2014م) (1) أن فلسفة مسابقة الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه تتبلور فى كيفية الإعداد الجيد للهجوم سواء كان هجوماً (بسيطاً - مركباً - على شكل موجات هجومية) ، لكي يحقق اللاعب النقاط باستخدام فنون رياضة الكاراتيه ، واستخدام المهارات الفنية المناسبة لطبيعة مواقف اللعب المختلفة من أجل الفوز بالمباراة .

ويتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة" نيفين حسين محمود " (2016م) (20) ، " هيثم مطر ابراهيم " (2018م) (22) ، " مروه حسين عيد " (2019م) (19)، " علاء حسني محمد " (2020م) (11) ، " محمود رمضان أحمد " (2023م) (18).

من خلال مناقشة نتائج جدول (25)، (26) تتحقق نتائج الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) فى متغيرات القدرات البدنية الخاصة، فعالية الأداء الهجومي للموجات الهجومية فى القياس البعدى لصالح العينة التجريبية.

الإستنتاجات والتوصيات

الإستنتاجات:-

في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:-

- أدى البرنامج التدريبي الي وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلى والبعدى فى القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (56.73:65.54%) لإختبار سرعة الأداء الحركى للذراعين،(30.31:40.31%) لإختبار سرعة الأداء الحركى للرجلين ، (23.96:58.02%) لإختبار السرعة الإنتقالية لتحركات القدمين فى التقدم والتقهر ، (21.06:35.64%) لإختبار الرشاقة التفاعلية للأداء المهارى.
- أدى البرنامج التدريبي إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلى والبعدى فى فاعلية الأداء الهجومى للموجات الهجومية لعينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (107.18%) للموجة الهجومية كيزامى زوكى + كيزامى مواشى (159.55%) للأسلوب كيزامى زوكى + جياكو زوكى + كيزامى أورا ماواشى.
- أدى البرنامج التدريبي إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلى والبعدى فى القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث الضابطة لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (31.69:32.72%) لإختبار سرعة الأداء الحركى للذراعين،(12.70:17.89%) لإختبار سرعة الأداء الحركى للرجلين ،(6.45:22.48%) لإختبار السرعة الإنتقالية لتحركات القدمين فى التقدم والتقهر، (4.57:10.16%) لإختبار الرشاقة التفاعلية للأداء المهارى.
- أدى البرنامج التدريبي إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلى والبعدى فى فاعلية الأداء الهجومى للموجات الهجومية لعينة البحث الضابطة لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (31.78%) للموجة الهجومية كيزامى زوكى +جياكو زوكى +كيزامى مواشى (58.78%) للأسلوب كيزامى زوكى + كيزامى أورا ماواشى.

- أدى البرنامج التدريبى إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) فى متغيرات القدرات البدنية الخاصة فى القياس البعدى لصالح العينة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن بين(16.90:19.92%) لإختبار سرعة الأداء الحركى للذراعين،(17.13:18.16%) لاختبار سرعة الأداء الحركى للرجلين ،(10.89:33.55%) لإختبار السرعة الإنتقالية لتحركات القدمين فى التقدم والتقهقر ،(12.29:29.97%) لإختبار الرشاقة التفاعلية للأداء المهارى.
- أدى البرنامج التدريبى إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) فى فعالية الأداء الهجومى للموجات الهجومية فى القياس البعدى لصالح العينة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن بين (31.78%) للموجة الهجومية كيزامى زوكى +جياكو زوكى+كيزامى ماواشى (58.78%) للأسلوب كيزامى زوكى + كيزامى أورا ماواشى.
- أدى البرنامج التدريبى إلى تحسن فى القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث التجريبية.
- أدى البرنامج التدريبى إلى تحسن الأداء الفنى للأساليب الهجومية لعينة البحث التجريبية وتنظيم الناشئ للهجوم والدفاع على العكس العشوائية فى أدائهم قبل تطبيق البرنامج.
- أدى البرنامج إلى تحسن فى فاعلية الأداء الهجومى للموجات الهجومية حسن إستغلال اللاعب الهجوم والدفاع وزيادة عدد النقاط .

التوصيات :-

- من خلال ما توصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يلي :-
- أهمية الإسترشاد بالبرنامج التدريبى المقترح لتطوير الموجات الهجومية لناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه.
- أهمية الإسترشاد بالتدريبات المقترحة (الساكيو) عند التخطيط للبرامج التدريبية الخاصة بلاعبى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه.
- أهمية الإعتماد على الإختبارات المستخدمة فى البحث عند تقييم المستوى البدنى وفعالية الأداء لدى للاعبى الكوميتيه فى رياضه الكاراتيه.
- تطبيق البرنامج علي الناشئين بمراحلها العمرية المختلفة مع ملاحظة الفروق الفردية وإِتخاذ الأحمال المناسبة لكل مرحلة .



- استخدام الموجات الهجومية المستخدمة فى الدراسة.
- الإسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت فى تصميم البرنامج التدريبى الموجة للتطوير الأداء البدنى والفنى والخططي وذلك بتطبيقه على عينات مماثلة.
- الإهتمام بتدريب الاعبين على الموجات الهجومية وإستغلالها فى طرق الهجوم المختلفة.
- إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة والتي تتعلق بالأداء الفنى والبدنى والخططى وربطها بتطوير الأداء الهجومى والدفاعى على مراحل سنوية مختلفة.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- 1 أحمد محمد حسان : فاعلية تطوير بعض الموجات الهجومية القطرية علي محددات الهجوم ونتائج المباريات لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنين ، بنها 2014م.
- 2 احمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 2005م
- 3 أشرف محمد موسى : تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم بحث علمي منشور، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي، العدد(83) ، مايو 2015م.
- 4 أمل فاروق علي : " مبادئ تعليم رياضة الكاراتيه " ، القاهرة ، مركز المدينة ، 2012م.
- 5 بدیعة علي عبدا : فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ 100م حواجز، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2014م.
- 6 زكي محمد حسن : أسلوب تدريب S.A.Q أحد الأساليب التدريبية الحديثة (السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2015م.



- 7 : سامح محمد مجدي : فاعلية تدريبات الساكيو علي مستوي التوافق الحركي والأداء المهارى لدي للاعبي سلاح سيف المبارزة ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان 2012م.
- 8 : شريف عبد القادر : تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدي المستويات العالية كأساس لوضع برنامج للتدريب علي هذه المهارات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، المنيا 1989.
- 9 : شريف عبد القادر : قواعد الهجوم كوميتيه ، مذكرة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، رقم الإيداع 2004/5490 ، المنيا 2004 .
- 10 : عادل عبدالحميد : " تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و الأداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة " ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الاسكندرية ، 2012م .
- 11 : علاء حسني محمد : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي بغض المتغيرات الفسيولوجية للاعبات الكوميتيه في ضوء تعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، القاهرة 2020م
- 12 : عمرو صابر حمزة ، نجلء نور الدين ، بديعة علي عبد السميع : تدريبات الساكيو ، السرعة التفاعلية ، السرعة الحركية التفاعلية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2017م.
- 13 : ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية البدنية ، ط4 ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان 2003م.
- 14 : محمد أحمد همام : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات التوافقية ومستوي الأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان 2018م.
- 15 : محمد سعيد أبو النور : تأثير استخدام بعض المواقف اللعبية الموجهة خطياً علي فعالية الأداء ونتائج المباريات لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات الجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة 2017م.



- 16 محمد سعيد أبو النور : الإدراك الحس حركي وعلاقته بالهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتيه للاعبى الكاراتيه ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق 2009م.
- 17 محمود ابراهيم محمود : تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية " الساكيو " (S.A.Q) لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة علي الصلابة النفسية ومستوي الأداء المهارى لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق 2020م.
- 18 محمود رمضان أحمد : تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق (الساكيو) علي تطوير أداء الهجوم المركب لدي لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها 2023.
- 19 مروة حسين عيد : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوي الأداء المهارى لدي لاعبات الكاراتيه، بحث منشور , كلية التربية الرياضية ، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، أسويط 2019.
- 20 نيفين حسين محمود : تأثير تدريبات الساكيو علي تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدي لاعبات رياضة الجودو، بحث فردي، المؤتمر العلمي الدولي السابع، المرأة والرياضة ، الجزائر 2016م.
- 21 هيثم أحمد ابراهيم : تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) speed agility quickness للارتقاء بالجملة الحركية المركبة للاعبى المصارعة الرومانية ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنها 2018م.
- 22 هيثم مطر ابراهيم : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة علي بعض الموجات الهجومية لدي لاعبي القتال الفعلي (الكوميتيه) برياضة الكاراتيه ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها 2018م.
- 23 وجيه أحمد شمدي : الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق , مطبعة خطاب , القاهرة 1991.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 24 Baker, D & Newton, R : 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.



- 25 Jeffers, I. : The use of small – slided games in the mlabolictraning of high school players strength cond coach 26:77-78 2004.
- 26 Mario Jovanovic , GoranSporis , Darija Omrcen , Fredi Fiorentini : Effects Of Speed , Agility, Quickness Training Method On Power Performance In Elite Soccer Players , Journal Of Strength And Conditioning Resesarch ,25(5)1285-1292 , 2011.
- 27 Velmurugan G.& Palanisamy A : Effects Of Saq Training And Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian Journal Of Applied Resesarch,Volume:3,Issue:11,43 2012.

ثالثا: مراجع الشبكة الدولية للمعلومات :

- 28- بنك المعرفة المصري.
 29- اتحاد مكنتبات الجامعات المصرية.
 30- جوجل سكولر.
 31- مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة