

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوى بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

*د. محمود على متولى على

مشكلة البحث وأهميته:

يشهد عصرنا الحالي تطور كبيراً وسريعاً في شتى مجالات الحياة وقد حظي مجال التدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاح وتراكم الخبرات وهذا النجاح لم يكن وليد الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم والاستفادة من مختلف العلوم والمعارف وما توصل اليه العلماء والباحثون والمختصون بالتربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في ارساء قواعد البناء الرياضي وتقديمه.

والتدريب الرياضي أصبح له أصول وقواعد راسخة يستند عليها وقد حظي بخطوات واسعة في طريق العلم وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته مما أدى إلي تطوير ذاته واستحداث الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك ظهور التطور الملحوظ في نتائج رياضات المستويات العليا (٢٤: ٥).

ويذكر "محمد سعيد أبو النور" (٢٠٠٩م) "أن رياضة الكاراتيه تعتبر إحدى الرياضات التنافسية التي تعتمد على التدريب الرياضي في الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدرات وإستعدادات اللاعبين، من خلال التخطيط الرياضي المبني على أسس ومبادئ علمية تهتم بجميع نواحي النشاط الرياضي الممارس وفي ضوء الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي بصورة المتعددة". (٢١: ١٤٦٢)

ويذكر محمد لطفي السيد (٢٠٠٦) أن القدرات البدنية تتعلق أساساً بطرق توفير الطاقة وهي متمزج مع بعضها البعض وتختلف أهميتها وطبيعتها ترابطها باختلاف النشاط التخصصي الممارس

* أخصائى رياضى بالادارة العامة لرعاية الطلاب بجامعة الزقازيق.

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوى بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

ورغم أنها مرتبطة إلا أنها يفضل تناولها بطريقة منفردة ومنفصلة حيث تختلف في توقيتها وفق مراحل النمو المتعاقبة كما أنه يوجد نوع من التأثير المتبادل فيما بينها . (٢٣ : ١٤١)

ويذكر عويس الجبالي (٢٠٠٠) الي ان احد اهم اهداف التدريب الرياضي هو تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس علاوة علي التركيز علي تلك القدرات البدنية الخاصة من اجل تفعيل وتنمية الادراك الحركي الخاص بذلك النشاط الرياضي والذي ينعكس علي تحسين وتطوير استراتيجيات اللعب المختلفة (١٥ : ١٧ ، ١٨)

ويذكر أبو العلا عبدالفتاح (٢٠١٢م) أن الصفات البدنية إحدى العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية الصفات الهامة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي ، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخطية للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة . (١ : ١٨١)

ويشير عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٧) إلى أن المدربين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، وتدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر إحدى وأحدث هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي. فتدريبات الساكيو S.A.Q اثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من المسابقات الرياضية.

ويضيف أن الساكيو S.A.Q نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف الى محاكاة الأداء التنافسي من خلال تجزئة السرعة إلى ثلاث مكونات رئيسية هي السرعة الانتقالية Speed والرشاقة Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness . (١٤ : ٢٥)

ويشيريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al (٢٠٠٩) إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q هي نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، تحمل القدرة، سرعة الإستجابة. (٢٧ : ٤٩٤)

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

ويضيف فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢) إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (٢٨ : ٤٣٢)

ويري عمرو صابر وآخرون (٢٠١٧) ان تدريبات الساكيو مكمل للبرامج التقليدية حيث تهدف الي تحسين الرشاقة والسرعة بانواعها المختلفة حيث القدرة علي تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي ومن ثم تحسين اللياقة البدنية العامة ومستوي الاداء المهاري وحدوث التكيفات اللازمة للجسم ،وتضيف تدريبات الساكيو للاعبين القدرة علي التوقع وسرعة رد الفعل وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في اي نشاط رياضي. (١٢ : ٢)

ويري الباحث ان رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتطلب اداء فنيا عاليا بصحبة اداء بدني متكامل الامر الذي اصبح يفقده العديد من اللاعبين وكذلك معظم المدربين في تدريباتهم وإعدادهم للاعبين حيث بات الجانب الفني يحظي بالجزء الاكثر اهمية بالنسبة للمدربين في عملية تدريب اللاعبين مما ترك اثر سئ لدي اللاعبين في جميع المستويات وزاد هذا الاثر سوء مع اللاعبين الكبار اللذين اصبحو مدربين بالانديه مما رسخ مبدأ الاهتمام بالجانب المهاري علي الاهتمام بالجانب البدني للاعبين وخصوصا الناشئين.

ويري كلا من "محمد بريقع وايهاب البديوي" (٢٠٠٤) ان رياضات الفنون القتالية بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة تتميز بمواقف المتغيرة خلال المباراة مما يتطلب قدرات بدنية وعقلية وسمات شخصية حتي يستطيع ممارستها اداء حركاتها الفنية من اوضاع ارتكاز مختلفة تحت شروط معينة حيث تتميز بحركات غير متكررة ومتنوعة تحتاج للتوافق والرشاقة مع قوة عضلات الطرفين العلوي والسفلي. (٢٠ : ٢٠١)

ويذكر عصام صقر (٢٠١٢م) أن مسابقة الكوميتيه يقوم المنافس فيها بعملية التحرك المستمر على البساط والقيام بعمليات الهجوم من لكومات وركلات فالهدف المتحرك يسبب عبء على اللاعب. (١٠ : ٢)

كما يوضح شريف العوضي (٢٠٠٤م) أن إجادة اللاعب لتحركات القدمين تمكنه من الضبط للمسافات المناسبة خلال النزال وأيضاً علي إمكانية إيجاد مجالات وزوايا متعددة لتلك

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

المسافات، بينما تلعب سرعة ودقة حركات القدمين والقدرة علي تقدير المسافة والزمن أثناء أداء الركلات والضربات دوراً كبيراً وهام أثناء اللعب في المباريات. (٧: ٩٠)

ويري الباحث وجود قصور في أداء تحركات القدمين مما يؤثر على فعالية الاداءات الحركية أثناء المباريات وعدم تدريب اللاعبين على فتح ثغرات في جسم المنافس وخداعه عن طريق تحركات القدمين وربطها بالاداءات الحركية.

ومن خلال اطلاع الباحث على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت)، وعلى ما أتيج له من دراسات سابقة وذلك في حدود علمه، فقد لاحظ عدم وجود دراسة تطرقت الى الربط بين تدريبات الساكيو وتحركات القدمين في الكاراتيه.

وانطلاقاً مما سبق قام الباحث بإجراء هذه الدراسة تحت عنوان "فاعلية استخدام

تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه".

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الساكيو لأشبال الكاراتيه تحت (١٤) سنة ومعرفة تأثيره علي بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين ومستوي بعض الاداءات المهارية لدى الأشبال (قيد البحث)، وعلاقة بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين ومستوي بعض الاداءات المهارية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والمرحليّ والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية قيد البحث.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والمرحليّ والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تحركات القدمين (قيد البحث).
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبليّ والبعديّ للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي اداء المهاري (قيد البحث) .
- ٤- توجد علاقة ارتباطية بين القدرات البدنية وتحركات وبين مستوي اداء المهاري (قيد البحث).

مصطلحات البحث:

تدريب الساكيو S.A.Q:

شكل تدريبي حديث ومتكامل يتم فيه التبادل بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة والسرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية والقدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي مما يساعد اللاعبين علي التدريب بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية (٥ : ٦)

تحركات القدمين Footwork:

هي " القدرة على التحرك للهجوم أو الدفاع في سهولة ومهارة دون أن يختل توازن الجسم في أي لحظة من اللحظات ". (٧ : ١٧٠)

الدراسات السابقة :

- أجرى علاء محمد حلويش وعمرو محمد حلويش (٢٠٠٣م) (١١) دراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية في مباريات الكوميتيه (كندريب أولى) للاعبي الكاراتيه وتأثيره على تحقيق الانجاز المبارئي، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) من لاعبي النادي الأهلي بدبي، وكان من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير دال موجب على تطوير وتحسين العناصر البدنية قيد البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- دراسة محمد عبد الرحمن محمد علي (٢٠٠٩م) (٢٢) بعنوان تأثير تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي الكاراتيه، يهدف البحث إلى تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين لناشئي الكاراتيه، وتم تطبيق الدراسة على عينة، (٤٤) لاعب بنادي سموحة، واهم النتائج ن استغلال الملعب وكذا الدخول والخروج بالزوايا المختلفة وأيضاً الاهتمام بالمرحلة الرجوعية

بالإضافة إلى المرحلة الأساسية للمهارة، تم التوصل إلى ستة اختبارات مقننه لقياس القدرات البدنية الخاصة.

- دراسة بولمان ريمكو وآخرون **Polman Remco, et al.** (٢٠٠٩) (٢٧) بعنوان تأثير تدريبات الساكوي والألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى غير المتدربين، وبلغ قوام العينة (٢٠) فرد من غير الممارسين لأي أنشطة رياضية، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين أحدهما تجريبية (١٠) افراد قاموا بأداء تدريبات الساكوي والألعاب الصغيرة لمدة (٦) أسابيع، والأخرى ضابطة (١٠) افراد لم يمارسوا أي أنشطة تدريبية في نفس المدة، وكان من أهم النتائج حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة أخيل ميهوترا وآخرون **Akhil Mehrotra, et al.** (٢٠١١) (٢٦) بعنوان تأثيرات تدريبات الساكوي لمدة (٦) أسابيع على بعض القياسات الانثروبومترية والبدنية، وبلغ قوام العينة (٣٠) مبتدئ هوكي، وقاموا بتنفيذ تدريبات الساكوي لمدة (٦) اسابيع، وكان من أهم النتائج ان تدريبات الساكوي لمدة (٦) أسابيع اثرت إيجابيا على الطول والوزن لدى مبتدئ الهوكي.

- دراسة عمرو صابر وبيداء طارق (٢٠١٢) (١٣) بعنوان فاعلية تدريبات الساكوي على رشاقة رد الفعل ومستوى أداء الشقلبة الامامية على حسان القفز، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة بغداد، وبلغ قوام عينة البحث (٢٠) طالبة، تم تقسيمهن عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل عينة (١٠) طالبات، وبلغت مدة البرنامج (١٠) أسابيع، وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٢) وحدة تدريبية بإجمالي عدد الوحدات التدريبية (٢٠) وحدة تدريبية، وكان من اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (السرعة - الرشاقة-رشاقة رد الفعل ومستوى أداء الشقلبة الامامية على حسان القفز) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوى بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

- دراسة فيلمورجان وبالانيسامي **Velmurugan & Palanisamy** (٢٠١٢) (٢٨) بعنوان

تأثيرات تدريبات الساكيو وتدريبات البليومتريك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين، وبلغ قوام العينة (٣٠) رياضي من جامعة كبادي، تم تقسيمهم بالتساوي الى ثلاث مجموعات تجريبية، المجموعة التجريبية الاولى (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (٦) أسابيع، والمجموعة التجريبية الثانية (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات البليومتريك لمدة (٦) أسابيع والأخرى ضابطة (١٠) رياضيين، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للثلاث مجموعات في اختبارات السرعة الانتقالية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الاولى.

- دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون **Zoran Milanović, et al.** (٢٠١٢) (٢٩) بعنوان

تأثيرات تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كرة لموهوبي كرة القدم، وبلغ قوام العينة (١٣٢) موهوب كرة قدم، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (٦٦) موهوب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع، والأخرى ضابطة (٦٦) موهوب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

- دراسة محمد السيد عبد الجليل (٢٠١٣م) (١٨) بعنوان تأثير بعض التدريبات الخاصة

بتحركات القدمين على فعالية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعب الكيروجي في رياضة التايكوندو ، يهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير بعض التدريبات الخاصة بتحركات القدمين علي فعالية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعب الكيروجي في رياضة التايكوندو وذلك من خلال وضع تدريبات خاصة بتحركات القدمين للاعب الكيروجي .وضع أساليب للهجوم المضاد يقوم باستخدامها لاعبي الكيروجي في المنافسات ، وتم تطبيق الدراسة علي عينة ٢٥ لاعب مسجل بالاتحاد المصري

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو(S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

للتاكندو، وأهم النتائج أدى إلى تطوير رشاقة تحركات القدمين إلى حسن استغلال الملعب وكذا الدخول والخروج بالزوايا المختلفة وأيضاً الاهتمام بالمرحلة الرجوعية بالإضافة إلى المرحلة الأساسية للمهارة.

- دراسة بديعه على (٢٠١٤) (٦) بعنوان فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ ١٠٠م حواجز، تم تطبيق الدراسة على عينة من تدريبات المصممة أدت إلي تحسين عنصر السرعة بنسبة كبيرة لتحركات القدمين. والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (مرونة العمود الفقري، جرى مكوكي ٤ × ٩م، تمرير كرة تنس على الحائط (٢٥ث)، الوثب العريض من الثبات، ٣٠م عدو من البدء العالي وسرعة ترك مكعب البدء وفي المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز.

- أحمد صبحي الصادق" (٢٠١٥م) (٢) بدراسة هدفها التعرف على تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيتات الهجومية على فعالية الأداءات الهجومية لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة، على عينه قوامها ٣٠ ناشئ في المرحلة السنوية تحت ١٦ سنه، وكانت اهم النتائج هي أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة قدرة اللاعب على استخدام مساحات مختلفة من الملعب في ضبط المسافات وزيادة فعالية الاداءات الهجومية قيد الدراسة .

إجراءات البحث:

المنهج:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات القياس (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من الأشبال بنادي الشرقية الرياضي بمحافظة الشرقية للمرحلة سنوية (١٢:١٤) سنة وقد بلغ عدد إجمالي مجتمع وعينة البحث (٢٦)

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

شبل الكاراتيه، وقد تم سحب عدد (١٠) أشبال الكاراتيه للدراسة الاستطلاعية، وأصبحت عينة البحث الأساسية (١٦) شبل وجدول (١) التالي يوضح ذلك.

جدول (١)

التوصيف العددي لمجتمع وعينة البحث

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	التجريبية	١٦	٦١,٥٣%
٢	الاستطلاعية	١٠	٣٨,٤٦%
٣	الكلية	٢٦	١٠٠%

يتضح من جدول (١) العدد الكلي لعينة البحث حيث بلغ عددها (٢٦) لاعب كاراتيه، منها عدد (١٦) شبل كاراتيه يمثلوا العينة الأساسية (التجريبية)، (١٠) أشبال كاراتيه يمثل العينة الاستطلاعية.

وقد قام الباحث بإجراء التجانس للتأكد من أن المجتمع يمثل مجتمعاً (اعتدالياً متجانساً) والجدول (٢) التالية توضح تجانس العينة الكلية للبحث في جميع المتغيرات (قيد البحث).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء لمتغيرات العينة قيد البحث

ن = ٢٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية	السن	سنة	١٣,٠٣	٠,٧٢	١٣	٠,١٢
	الطول	سم	١٥٤,٢٣	٢,٠٠٦	١٥٤,١١	٠,١٧
	الوزن	كجم	٣٣,٩٢	١,٥٧	٣٤	٠,١٥-
الصفات البدنية	العمر التدريبي	سنة	٢,٥٣	٠,٥٠	٢,٧٦	١,٣٨-
	اختبار العدو ٤٥,٧٠	ث	١٢,٨٨	٠,٩٠	١٣	٠,٧٢-
	اختبار نيلسون للاستجابة الانتقالية	ث	٢,٩٦	٠,٧٧	٣	٠,١٥-
تحركات القدمين	اختبار الجري بطريقة بارو	ث	١٧,٨٠	٠,٧٤	١٨	٠,٨١-
	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للداخل	ث	٣,٩٦	٠,٩٥	٤	٠,١١-
	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للخارج	ث	٣,٨٨	١,٠٧	٣,٩٤	٠,١٦-
	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للأمام	ث	٣,٩٢	١,٢٣	٤	٠,١٩-
	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للخلف	ث	٣,٨٤	٠,٩٢	٤	٠,٥٢-
رشاقة تحركات القدمين	ث	٦,٥٧	٠,٨٠	٦	٢,١٣	

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوى بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

الأداءات المهارية	سرعة استجابة تحركات القدمين	ث	١,١٥	٠,٥٧	١	٠,٧٨
	تحمل تحركات القدمين	ث	٨١,٩٢	٧,٤١	٨٠	٧٧,٧٣
	مهارة كزامي زوكي	درجة	٨,٣٠	١,٣٧	٩	١,٥٣-
	مهارة جياكو زوكي	درجة	٧,١٥	٠,٨٨	٧	٠,٥١
	مهارة الاورا ماواشي	درجة	٦,٤٦	٠,٩٨	٦	١,٤٠
	مهارة الماواشي جيري	درجة	٦,٤٢	١,٢٠	٦	١,٠٥

يتضح من جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قيد الدراسة في المتغيرات التوصيفية وقد تراوحت قيمة معاملات الالتواء ما بين (-٠,١١، ٢,١٣) وهي قيم انحصرت بين (± 3) مما يؤكد خلو عينة البحث الكلية من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية. ويوضح تجانس العينة قيد البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الرستاميتير لقياس طول القامة- ميزان طبي معايير لقياس الوزن- بساط كاراتيه -
- اجهزة مساعدة (شريط قياس- كرات طبية - سلم رشاقة- صناديق بارتفاعات مختلفة-حواجز - مقاعد سويدية).

ثانياً: الاستثمارات:

- ١- استمارة باسماء السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي ورياضة الكاراتيه
- ٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محددات الوحدات التدريبية المتمثلة في (مدة تطبيق البرنامج - عدد الوحدات الأسبوعية - رقم الوحدة التدريبية) مرفق رقم (٣).
- ٣- استمارة تقييم مستوى الاداءات المهارية.

ثالثاً: الاختبارات والمقاييس:

الاختبارات البدنية:

قام الباحث استطلاع رأي الخبراء وذلك لتحديد اختبار القدرات البدنية وتحركات القدمين مرفق (٢) وأسفرت النتائج على الاختبار قيد البحث مرفق (١).

مستوى الاداء:

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوى بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

تم قياس مستوى الاداءات المهارية (وهي مهارة كزامى زوكى - مهارة جياكو زوكى - مهارة الاورا ماواشى - مهارة الماواشى جبرى) لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه عن طريق لجنة مكونة من (٣) محكمين من منطقة الشرقية للكاراتيه والمقيدين بالاتحاد وخبرة لا تقل عن (١٠) سنوات بالمجال وذلك بالاستعانة باستمرار التقييم مع أخذ متوسط درجات اللجنة.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

اولاً: صدق المقارنة الطرفية :

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات طريقة صدق المقارنة الطرفية وذلك بترتيب درجات أفراد عينة البحث ترتيباً تنازلياً من الأقل إلى الأعلى وتم تقسيمهم إلى إرباعيات وتمت المقارنة بين الربع الأعلى والربع الأدنى في هذه الاختبارات ، ويوضح ذلك جدول (٣) :

جدول (٣)

معامل صدق التمايز بين دلالة الربعيات الأعلى والربعيات الأدنى في المتغيرات قيد البحث

ن=١٠

قيمة (ت)	الربعيات الأدنى		الربعيات الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٣,٧٧١	٠,٤٤	١٢,٢٠	٠,٨٣	١٣,٨٠	ث	اختبار العدو ٤٥,٧٠
٣,٧٩٥	٠,٤٤	٢,٢٠	٠,٥٤	٢,٤٠	ث	اختبار نيلسون للاستجابة الانتقالية
٣,٥٣٦	٠,٤٤	١٧,٤٠	٠,٤٤	١٨,٢٠	ث	اختبار الجري بطريقة بارو
٣,١٦٢	٠	٣	٠,٧٠	٤	ث	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للداخل
٥,٠٦٠	٠,٥٤	٣,٦٠	٠,٤٤	٥,٢٠	ث	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للخارج
٥,١٩٦	٠,٥٤	٣,٦٠	٠,٥٤	٥,٤٠	ث	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للأمام
٤,٤٢٧	٠,٥٤	٣,٤٠	٠,٤٤	٤,٨٠	ث	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للخلف
٥,٠٦٠	٠,٤٤	٥,٨٠	٠,٥٤	٧,٤٠	ث	رشاقة تحركات القدمين

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

الاداءات المهارية	ت	ث	١,٢٠	٠,٤٤	٠,٦٢	٠,٢١	٢,٦١٠
سرعة استجابة تحركات القدمين	ث	٨٨	٤,٤٧	٧٦	٥,٤٠	٣,٧٩٥	
تحمل تحركات القدمين	درجة	٩,٦٠	٠,٥٤	٧,٤٠	١,٨١	٢,٥٩٣	
مهارة كزامي زوكي	درجة	٧,٤٠	٠,٥٤	٦	٠,٧٠	٣,٥٠٠	
مهارة الاورا ماواشي	درجة	٦,٦٠	٠,٥٤	٥,٦٠	٠,٥٤	٢,٨٨٧	
مهارة الماواشي جيري	درجة	٦,٢٠	٠,٤٤	٤,٨٠	٠,٤٤	٤,٩٥٠	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات قيد البحث بين الإرباعيين الأعلى والأدنى لصالح الإرباع الأعلى ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

ثانياً: الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره اسبوع على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (١٠) اشبال كاراتيه من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية و جدول (٤) يوضحان ذلك

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها

للمتغيرات الاختيارية لعينة البحث الاستطلاعية

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		إعادة التطبيق		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
اختبار العدو ٤٥,٧٠	ث	١٣	١,٠٥	١٢,٨٠	٠,٧٨	*٠,٩٣٥
اختبار نيلسون للاستجابة الانتقالية	ث	٢,٨٠	٠,٧٨	٢,٧٠	٠,٦٧	*٠,٩١٨
اختبار الجري بطريقة بارو	ث	١٧,٧٠	٠,٦٧	١٧,٥٠	٠,٧٠	*٠,٨١٥
سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للداخل	ث	٣,٥٠	٠,٧٠	٣,٤٠	٠,٨٤	*٠,٩٣٢
سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للخارج	ث	٤,٤٠	٠,٩٦	٤,٣٠	١,٠٥	*٠,٩٥٥
سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للأمام	ث	٤,٥٠	١,٠٨	٤,٤٠	٠,٩٦	*٠,٩٠٨
سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للخلف	ث	٤,١٠	٠,٨٧	٣,٩٠	١,٧٣	*٠,٨٧٧

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

*٠,٩٠٥	٠,٩٦	٦,٤٠	٠,٩٦	٦,٦٠	ث	رشاقة تحركات القدمين	الأداءات المهارية
*٠,٩٤١	٠,٤٦	٠,٨٦	٠,٤٥	٠,٩١	ث	سرعة استجابة تحركات القدمين	
*٠,٩٩٩	٧,٧٨	٨١,٩٠	٧,٨٨	٨٢	ث	تحمل تحركات القدمين	
*٠,٩٤٣	١,٨٨	٨,٧٠	١,٧١	٨,٥٠	درجة	مهارة كزامي زوكي	
*٠,٩٥١	١,١٩	٦,٩٠	٠,٩٤	٦,٧٠	درجة	مهارة جياكو زوكي	
*٠,٩١٦	٠,٧٨	٦,٢٠	٠,٧٣	٦,١٠	درجة	مهارة الاورا ماواشي	
*٠,٩٣٠	٠,٨٤	٠,٧٨	٠,٨٤	٥,٥٠	درجة	مهارة الماواشي جيري	

* قيمة "ر" الجدولية ٨، ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٤) ان المعاملات الارتباطية بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات الاختبارية قيد البحث. قد تراوحت قيمة معاملات الارتباط ما بين (٠,٨١٥ ، ٠,٩٥٥) وهي قيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يؤكد ثبات الاختبارات قيد البحث.

خطوات إعداد برنامج تدريبات الساكيو:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث وكذلك مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تصميم البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة السنية.

أهداف تدريبات الساكيو:

تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه باستخدام تدريبات (بدني - مهاري) وذلك لتحسين حركات الرجلين ومستوى أداء المهاري.

أسس برنامج وتدريبات الساكيو: مرفق (٤)

- (١) أن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع الأهداف الموضوعية.
- (٢) تنظيم وتنوع واستمرارية التدريب.
- (٣) مراعاة الفروق الفردية بين أشبال رياضة الكاراتيه.
- (٤) التدرج في زيادة الحمل وتوصية الأحمال التدريبية وفق الأسلوب التدريبي.

محتوى الوحدة التدريبية اليومية:

١- الجزء التمهيدي:

ويشتمل هذا الجزء على تدريبات الإحماء بهدف إعداد وتهيئة أجهزة وعضلات الجسم لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء الرئيسي واستغرق الزمن المخصص لهذا الجزء (١٠) دقائق من الزمن الكلي للوحدة التدريبية.

٢- الجزء الرئيسي:

تعتبر هذه الفترة من أهم فترات الوحدة التدريبية حيث تؤدي إلى تحقيق الهدف الرئيسي من البرنامج، واشتمل هذا الجزء على (٣٠) تمرين لوضعها داخل الدوائر التدريبية على شكل محطات وقد راعي الباحث في اختيار نوعية التمرينات أن تكون مشابهة لطبيعة الأداء المهاري، وقد تم التدرج بالزمن في أداء الجزء الرئيسي وكذلك عدد التمارين خلال البرنامج كل أسبوعين (٥ ق). حيث بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء في بداية البرنامج (٥٥ ق) حتى وصل إلى (٨٥ ق) في نهاية الفترة الكلية للبرنامج وقد تم تقسيم الجزء الرئيسي إلى قسمين الأول هو الإعداد البدني القدرات البدنية . وذلك باستخدام تدريبات الساكيو وكان زمن هذا الجزء في بداية الأسبوع الأول والثاني (٣٥) وفي الأسبوع الثالث والرابع (٤٠ ق) وفي الأسبوع الخامس والسادس (٤٥ ق) وفي الأسبوع السابع والثامن (٥٠ ق) بينما القسم الثاني وهو تحركات القدمين الهجومية والدفاعية والإعداد المهاري وكانت مدته (٢٠ ق) طوال فترة تطبيق البرنامج.

٣- الجزء الختامي:

وهو عبارة عن تمرينات استرخاء وتهدئة بالإضافة إلى تدريبات تنظيم التنفس وذلك للرجوع بأجهزة وعضلات الجسم إلى حالتها الطبيعية وقد استغرق زمن الأداء لهذا الجزء (٥ ق) ثابتة طوال فترة تطبيق البرنامج.

القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمتغيرات البحث على المجموعة التجريبية وذلك يومالخميس والجمعة ٢٧ ، ٢٨ / ٤ / ٢٠٢٣ في جميع المتغيرات قيد البحث.

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

تطبيق البرنامج: مرفق (٥)

تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك في الفترة من السبت ٢٠٢٣/٤/٢٩ حتى ٢٠٢٣/٦/٢١ للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث

القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمتغيرات البحث على المجموعة التجريبية وذلك يومي خميس والجمعة ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٠٢٣/٦/٢٣م في جميع المتغيرات قيد البحث وبنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:

تم جدولة البيانات وإعدادها للمعالجات الإحصائية واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية:
المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - صدق الربيع الأعلى والادني - معامل الارتباط بيرسون - تحليل التباين - قيمة L.S.D.

عرض ومناقشة النتائج: أولا: عرض النتائج:

جدول (٥)

تحليل التباين بين القياسات (القبليّة - المرهليّة - البعدية) للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث

ن=١٦

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)
اختبار العدو ٤٥,٧٠	بين القياسات	٢	٢٣,٢٩٢	١١,٦٤٦	١٩,٢٧٦
	داخل القياسات	٤٥	٢٧,١٨٨	٠,٦٠٤	
	المجموع	٤٧	٥٠,٤٧٨		
اختبار نيلسون	بين القياسات	٢	٩,١٤٦	٤,٥٧٣	١٢,١٤٣

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوى بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

	٣,٧٧	١٦,٩٤٧	٤٥	داخل القياسات	للاستجابة الانتقالية
		٢٦,٠٩٣	٤٧	المجموع	
٢٨,٨٨٥	١,٠٦٥	٦١,٥٤٢	٢	بين القياسات	اختبار الجري بطريقة بارو
		٤٧,٩٣٧	٤٥	داخل القياسات	
		١٠٩,٤٧٩	٤٧	المجموع	

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٢

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات (القبلية - المرحلية - البعدية) للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث ، لذلك سيقوم الباحثة باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D ليوضح اتجاه الفروق بين متوسطات تلك القياسات.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المتوسطات (القبلية- المرحلية- البعدية) للمجموعة التجريبية للقدرات البدنية قيد البحث

ن=١٦

L.S.D	دلالة الفروق بين المتوسطات			متوسط القياسات	قياسات البحث	المتغيرات
	البعدي	المرحلي	القبلي			
٠,١٩	*١,٦٨٧٥٠	*١,٠٦٢٥٠		١٢,٨١	قبلي	اختبار العدو ٤٥,٧٠
	*٠,٦٢٥٠٠			١١,٧٥	مرحلي	
				١١,١٢	بعدي	
٠,٤٩	*١,٠٦٨٧٥	*٠,٥٦٢٥٠		٣,٠٦	قبلي	اختبار نيلسون للاستجابة الانتقالية
	*٠,٥٠٦٢٥			٢,٥٠	مرحلي	
				١,٩٩	بعدي	
٠,٢٦	*٢,٧٥٠٠٠	*١,٠٦٢٥٠		١٧,٨٧	قبلي	اختبار الجري بطريقة بارو
	١,٦٨٧٥٠			١٦,٨١	مرحلي	
				١٥,١٢	بعدي	

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلية - المرحلية - البعدية) للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث

جدول (٧)

تحليل التباين بين القياسات (القبلية - المرحلية - البعدية) للمجموعة التجريبية في تحركات القدمين قيد البحث

ن=١٦

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)
سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للداخل	بين القياسات	٢	٢٨,١٦٧	١٤,٠٨٣	١٣,٥
	داخل القياسات	٤٥	٤٥,٧٥٠	١,٠١٧	٨٢

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

		٧٣,٩١٧	٤٧	المجموع	
٢٠,٣ ٠٣	٩,٤٠٠ ٠,٤٦٣	١٨,٨٠٠	٢	بين القياسات	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للخارج
		٢٠,٨٣٤	٤٥	داخل القياسات	
		٣٩,٦٣٥	٤٧	المجموع	
١٨,٠ ٦٨	١٢,١١٦ ٠,٦٧١	٢٤,٢٣٢	٢	بين القياسات	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للأمام
		٣٠,١٧٥	٤٥	داخل القياسات	
		٥٤,٤٠٧	٤٧	المجموع	
١٦,٢ ٢٩	١٠,٩٩١ ٠,٦٧٧	٢١,٩٨٢	٢	بين القياسات	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للخلف
		٣٠,٤٧٥	٤٥	داخل القياسات	
		٥٢,٤٥٧	٤٧	المجموع	
١٧,٦ ٧٨	٣٣,١٤٦ ١,٨٧٥	٦٦,٢٩٢	٢	بين القياسات	رشاقة تحركات القدمين
		٨٤,٣٧٥	٤٥	داخل القياسات	
		١٥٠,٦٦	٤٧	المجموع	
١١,٦ ١١	١,٨٣٠ *,١٥٨	٣,٦٦٠	٢	بين القياسات	سرعة استجابة تحركات القدمين
		٧,٠٩٣	٤٥	داخل القياسات	
		١٠,٧٢٣	٤٧	المجموع	
١٧,٥ ٧٨	١٨١٠,٩ ٣٨	٣٦٢١,٨	٢	بين القياسات	تحمل تحركات القدمين
		٤٦٣٥,٩	٤٥	داخل القياسات	
		٨٢٥٧,٨	٤٧	المجموع	
	١	٣٨	١٣		

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٢

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسات (القبالية - المرحلية - البعدية) للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث ، لذلك ستقوم الباحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوى L.S.D ليوضح اتجاة الفروق بين متوسطات تلك القياسات.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المتوسطات (القبالية - المرحلية - البعدية) للمجموعة التجريبية تحركات القدمين قيد البحث

ن=١٦

المتغيرات	قياسات	متوسط	دلالة الفروق بين المتوسطات	L.S.D
-----------	--------	-------	----------------------------	-------

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوى بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

	البعدي	المرحلي	القبلي	القياسات	البحث	
٠,٢٥	*١,٨٧٥٠٠	*١,٠٠٠٠٠		٤,٢٥	قبلي	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للداخل
	*٠,٨٧٥٠٠			٣,٢٥	مرحلي	
				٢,٣٧	بعدي	
٠,١٧	*١,٥٠٦٢٥	*١,٠٠٠٠٠		٣,٥٦	قبلي	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للخارج
	*٠,٥٠٦٢٥			٢,٥٦	مرحلي	
				٢,٠٥	بعدي	
٠,٢٠	*١,٧١٢٥٠	*١,١٢٥٠٠		٣,٥٦	قبلي	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للأمام
	*٠,٥٨٧٥٠			٢,٤٣	مرحلي	
				١,٨٥	بعدي	
٠,٢٠	*١,٦٥٠٠٠	*٠,٦٨٧٥٠		٣,٦٨	قبلي	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للخلف
	*٠,٩٦٢٥٠			٣	مرحلي	
				٢,٠٣	بعدي	
٠,٣٤	*٢,٨٧٥٠٠	*١,٣١٢٥٠		٦,٥٦	قبلي	رشاقة تحركات القدمين
	*١,٥٦٢٥٠			٥,٢٥	مرحلي	
				٣,٦٨	بعدي	
٠,١٠	*٠,٦٧٥٠٠	*٠,٣٧٥٠٠		١,٣١	قبلي	سرعة استجابة تحركات القدمين
	*٣,٠٠٠٠٠			٠,٩٣	مرحلي	
				٠,٦٣	بعدي	
٢,٥٦	*٢١,٢٥٠٠٠	*٩,٦٨٧٥٠		٨١,٨٧	قبلي	تحمل تحركات القدمين
	*١١,٥٦٢٥٠			٧٢,١٨	مرحلي	
				٦٠,٦٢	بعدي	

تحركات القدمين

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق ذات لاله احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبليّة - المرحليّة - البعديّة) للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث

جدول (٩)

تحليل التباين بين القياسات (القبليّة - المرحليّة - البعديّة) للمجموعة التجريبية في تحركات القدمين قيد البحث

ن=١٦

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)
-----------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الاداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

L.S.D	دلالة الفروق بين المتوسطات			متوسط القياسات	قياسات البحث	المتغيرات
	البعدي	المرحلي	القبلي			
٣٠,٧٤٤	٥٠,٨١٣	١٠١,٦٢٥	٢	٨,١٨	قبلي	مهارة كزامي زوكي
	١,٦٥٣	٧٤,٣٧٥	٤٥	١٠,٠٦	مرحلي	
		١٧٦,٠٠٠	٤٧	١١,٧٥	بعدي	
١٥,٧١٢	٣٩,٠٦٣	٧٨,١٢٥	٢	٧,٤٣	قبلي	مهارة جياكو زوكي
	٢,٤٨٦	١١١,٨٧٥	٤٥	٩	مرحلي	
		١٩٠,٠٠٠	٤٧	١٠,٥٦	بعدي	
٢٤,٣٢٣	٦٦,١٤٦	١٣٢,٢٩٢	٢	٦,٦٨	قبلي	مهارة الاورا ماواشي
	٢,٧١٩	١٢٢,٣٧٥	٤٥	٨,٥٦	مرحلي	
		٢٥٤,٦٦٧	٤٧	١٠,٧٥	بعدي	
١٢,٠٧١	٤٢,٥٨٣	٨٥,١٦٧	٢	٧	قبلي	مهارة الماواشي جيري
	٣,٥٢٨	١٥٨,٧٥٠	٤٥	٨,٨٧	مرحلي	
		٢٤٣,٩١٧	٤٧	١٠,٢٥	بعدي	

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٢

ينضح من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسات (القبليّة - المرحليّة - البعديّة) للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث ، لذلك ستقوم الباحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D ليوضح اتجاة الفروق بين متوسطات تلك القياسات .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المتوسطات (القبليّة - المرحليّة - البعديّة) للمجموعة التجريبية الاداءات الحركية قيد البحث

ن=١٦

L.S.D	دلالة الفروق بين المتوسطات			متوسط القياسات	قياسات البحث	المتغيرات
	البعدي	المرحلي	القبلي			
٠,٣٢	*٣,٥٦٢٥٠-	*١,٨٧٥٠٠-		٨,١٨	قبلي	مهارة كزامي زوكي
	*١,٦٨٧٥٠-			١٠,٠٦	مرحلي	
				١١,٧٥	بعدي	
٠,٣٩	*٣,١٢٥٠٠-	*١,٥٦٢٥٠-		٧,٤٣	قبلي	مهارة جياكو زوكي
	*١,٥٦٢٥٠-			٩	مرحلي	
				١٠,٥٦	بعدي	
٠,٤١	*٤,٠٦٢٥٠-	*١,٨٧٥٠٠-		٦,٦٨	قبلي	مهارة الاورا ماواشي
	*٢,١٨٧٥٠-			٨,٥٦	مرحلي	
				١٠,٧٥	بعدي	
٠,٨٩	*٣,٢٥٠٠٠-	*١,٧٨٥٠٠-		٧	قبلي	مهارة الماواشي جيري
	*١,٣٧٥٠٠-			٨,٨٧	مرحلي	
				١٠,٢٥	بعدي	

ينضح من الجدول (١٠) وجود فروق ذات لاله احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبليّة - المرحليّة - البعديّة) للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المتوسطات (القبليّة - التتبعيّة - البعديّة) للمجموعة التجريبية تحركات القدمين قيد البحث

ن=١٦

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأدعاءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

L.S.D	دلالة الفروق بين المتوسطات			متوسط القياسات	قياسات البحث	المتغيرات
	البعدي	النتبعي	القبلي			
	*١,٨٧٥٠٠	*١,٠٠٠٠٠		٤,٢٥	قبلي	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للداخل
	*٠,٨٧٥٠٠			٣,٢٥	مرحلي	
				٢,٣٧	بعدي	
	*١,٥٠٦٢٥	*١,٠٠٠٠٠		٣,٥٦	قبلي	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للخارج
	*٠,٥٠٦٢٥			٢,٥٦	مرحلي	
				٢,٠٥	بعدي	
	*١,٧١٢٥٠	*١,١٢٥٠٠		٣,٥٦	قبلي	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للأمام
	*٠,٥٨٧٥٠			٢,٤٣	مرحلي	
				١,٨٥	بعدي	
	*١,٦٥٠٠٠	*٠,٦٨٧٥٠		٣,٦٨	قبلي	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للخلف
	*٠,٩٦٢٥٠			٣	مرحلي	
				٢,٠٣	بعدي	
	*٢,٨٧٥٠٠	*١,٣١٢٥٠		٦,٥٦	قبلي	رشاقة تحركات القدمين
	*١,٥٦٢٥٠			٥,٢٥	مرحلي	
				٣,٦٨	بعدي	
	*٠,٦٧٥٠٠	*٠,٣٧٥٠٠		١,٣١	قبلي	سرعة استجابة تحركات القدمين
	*٣,٠٠٠٠٠			٠,٩٣	مرحلي	
				٠,٦٣	بعدي	
	*٢١,٢٥٠٠٠	*٩,٦٨٧٥٠		٨١,٨٧	قبلي	تحمل تحركات القدمين
	*١١,٥٦٢٥٠			٧٢,١٨	مرحلي	
				٦٠,٦٢	بعدي	

تحركات القدمين

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق ذات لاله احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبليية - المرحلية - البعدية) للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين القدرات البدنية والادعاءات المهارية

$$n = 16$$

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

مهاره ٤	مهاره ٣	مهاره ٢	مهاره ١	الاداءات المهارية القدرات البدنية
*٠,٥٧٠	*٠,٥١٣	*٠,٤٩٨	*٠,٧٤٩	اختبار العدو ٤٥,٧٠
*٠,٧٧٢	*٠,٨٠٦	*٠,٥٠١	*٠,٦٥٢	اختبار نيلسون للاستجابة الانتقالية
*٠,٨٢٥	*٠,٦١٧	*٠,٥٦٧	*٠,٩٨٣	اختبار الجري بطريقة بارو

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية بين القدرات البدنية والاداءات المهارية
جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التحركات القدمين والاداءات المهارية

ن = ١٦

مهاره ٤	مهاره ٣	مهاره ٢	مهاره ١	الاداءات المهارية تحركات القدمين
*٠,٥٨٠	*٠,٥٤٤	*٠,٥٠٢	*٠,٦٢٥	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للداخل
*٠,٥٤٠	*٠,٦١٨	*٠,٧٣٧	*٠,٦٨٢	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للخارج
*٠,٦٦٧	*٠,٥٥١	*٠,٥٨٤	*٠,٧٥٨	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للأمام
*٠,٩٤٩	*٠,٦٣٠	*٠,٦٧٧	*٠,٦٤٨	سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للخلف
*٠,٥٨٨	*٠,٦٢١	*٠,٧١٠	*٠,٨٦٣	رشاقة تحركات القدمين
*٠,٤٩٩	*٠,٥٦٨	*٠,٥١٣	*٠,٥٦٧	سرعة استجابة تحركات القدمين
*٠,٩٠١	*٠,٨٠٧	*٠,٨٦٧	*٠,٨٩٥	تحمل تحركات القدمين

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية بين التحركات القدمين والاداءات
الحركية

ثانياً: مناقشة النتائج:

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

يتضح من جداول (٥)(٦) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والمرحلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية (اختبار العدو ٤٥,٧٠م عدو- اختبار نيلسون للاستجابة- الرشاقة) حيث (ف) المحسوبة (١٩,٢٧٦- ١٢,١٤٣- ٢٨,٨٨) أكبر من (ف) الجدولية وقيمة L.D.S (٠,١٩ - ٠,٤٩ - ٠,٢٦) يوضح فروق الثلاث مجموعات لصالح القياس المرحلي والبعدي قيد البحث. لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه.

ويرجع الباحث التحسن في القدرات البدنية (السرعة - سرعة رد الفعل- الرشاقة) الي تدريبات الساكيو المستخدمة في البحث وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي يتناسب مع المرحلة السنوية لعينة البحث مما يدفع اللاعب الي تطوير الاداء بصورة فائقة.

ويضيف فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy (٢٠١٢) إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (٢٨ : ٤٣٢)

ويري عمرو صابر واخرون (٢٠١٧) ان تدريبات الساكيو مكمله للبرامج التقليدية حيث تهدف الي تحسين الرشاقة والسرعة بانواعها المختلفة حيث القدرة علي تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي ومن ثم تحسين اللياقة البدنية العامة ومستوي الاداء المهاري وحدوث التكيفات اللازمة للجسم ،وتضيف تدريبات الساكيو للاعبين القدرة علي التوقع وسرعة رد الفعل وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في اي نشاط رياضي . (١٢ : ٢)

كما يري الباحث ان الساكيو تلعب دورا هاما في الاداءات المهارية في الكاراتيه حيث يتطلب اداء المهاري تعديل الاداء الحركي حيث تؤدي المهارات في الاتجاهين الايمن والايسر كذلك تحركات القدمين تؤدي في نفس الاتجاهين .

وبهذا يتحقق الفرض الاول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والمرحلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي

كما يتضح من جداول (٧)(٨) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والمرحلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية (اختبار

سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للداخل - اختبار سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه الجانبي للخارج - اختبار سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للامام - اختبار سرعة اتجاهات القدمين في الاتجاه المستقيم للخلف - رشاقة تحركات القدمين - سرعة استجابة تحركات القدمين - تحمل تحركات القدمين) حيث (ف) المحسوبة (١٣,٥٨٢ - ٣٠,٣٠٣ - ١٨,٠٦٨ - ١٦,٢٢٩ - ١٧,٦٧٨ - ١١,٦١١ - ١٧,٥٧٨) اكبر من (ف) الجدولية وقيمة L.D.S (٠,٢٥) - ٠,١٧ - ٠,٢٠ - ٠,٢٠ - ٠,٣٤ - ٠,١٠ - ٢,٥٦) يوضح فروق الثلاث مجموعات للصالح القياس المرحلي والبعدي قيد البحث. لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه.

ان تدريبات الساكيو قد اثرت ايجابيا علي تحركات القدمين الهجومية والدفاعية في اداء المهاري ويرجع الباحث ذلك التحسن الي طبيعة تدريبات الساكيو المستخدمة في البحث حيث راعت الباحث عند وضع هذه التدريبات حركات القدمين وهي تحركات الكاراتيه وتعتبر من محددات قياس مستوى اداء للاعب الكاراتيه والتي تمكنه من تجميع اكبر عدد من النقاط حيث تتم جميع التحركات بالزحف علي البساط واي خطأ فني يقع فيه اللاعب اثناء التحرك يؤدي الي خسارته في اللعب.

ويتفق ذلك مع كلا من "احمد عاصم عثمان (٢٠١٧)(٣) ، هاني الديب (٢٠١٧)(٢٥) بان تدريبات الساكيو ادت الي تحسن القدرات البدنية مما انعكس علي مستوى الاداء المهاري حيث انها كتدريبات تناسب جميع الرياضات فهي تعمل علي تطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة علي تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي.

كما يوضح شريف العوضي (٢٠٠٤م) أن إجابة اللاعب لتحركات القدمين تمكنه من الضبط للمسافات المناسبة خلال النزال وأيضا علي إمكانية إيجاد مجالات وزوايا متعددة لتلك المسافات، بينما تلعب سرعة ودقة حركات القدمين والقدرة علي تقدير المسافة والزمن أثناء أداء الركلات والضربات دوراً كبيراً وهام أثناء اللعب في المباريات. (٧: ٩٠)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والمرحلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض تحركات القدمين لدي اشبال رياضة الكاراتيه

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

ويتضح من جداول (٩)(١٠) ان هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والمرحلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاداءات الحركية هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والمرحلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية (مهارة ١- مهارة ٢- مهارة ٣- مهارة ٤) حيث (ف) المحسوبة (٣٠,٧٤٤- ١٥,٧١ - ٢٤,٣٢٣ - ١٢,٠٧١) اكبر من (ف) الجدولية وقيمة L.D.S (٠,٣٢ - ٠,٣٩ - ٠,٤١ - ٠,٨٩) يوضح فروق الثلاث مجموعات لصالح القياس المرحلي والبعدي قيد البحث. لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه.

ويري الباحث ان هذه الفروق ترجع الي ان البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ادت الي تحسن في الاداء المهاري بالفترة الزمنية للتدريب.

ويتفق ذلك مع كلا من "خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع" ٢٠١٠ (١٩) و "يحي السيد الحاوي" ٢٠٠٢ (١٧) ان البرامج التدريبية تساعد علي تطوير المهارات المتنوعة والقدرة علي تغيير اتجاه الجسم او احد اجزائه كما ان تطوير الرشاقة التفاعلية تساعد اللاعبين علي اتخاذ الجسم للوضع الصحيح والمناسب للاداء المهاري وايجاد التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية .

ويري الباحث ان مستوي الاداء هو محصلة الحالة التدريبية للاعب في جميع النواحي البدنية والمهارية والخطوية بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق افضل مستوي مهاري. ويتفق ذلك مع كلا من "طه احمد" (٢٠١٩) (٨) ، "احمد نور" (٢٠١٦) (٤) ، "محمد احمد عبدالعزيز" (٢٠١٨) (١٦) ان تدريبات الساكيو لها دور فعال في رفع مستوي الاداء حيث ان هذه التدريبات تعتبر مكملة للبرامج التدريبية التقليدية حيث تعمل علي تحسين اللياقة البدنية و مستوي الاداء و حدوث التكيفات اللازمة لذلك.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي " هناك توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والمرحلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه.

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوى بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

وتشير نتائج جداول (١٢)(١٣) الي توجد علاقة ارتباطية بين القدرات البدنية وحركات وبين مستوى اداء المهاري (قيد البحث).

ويري الباحث ان وجود تلك الارتباطات يعكس طبيعة تدريبات الساكيو التي ادت الي تحسن القدرات البدنية (السرعة - وسرعة رد الفعل- الرشاقة) التي ادت الي تحسن تحركات القدمين ومستوي الاداءات المهارية .

ويضيف "عبد العظيم عبدالحق ومحمد صبحى حسانين" (١٩٩١م) (٩) ان وصول اللاعب الي المستويات العليا في الانشطة الرياضية لايتحقق عشوائيا وانما هو وليدة لعملية تحسين برامج التدريب باعتبارها احد العوامل الهامة التي يستعين بها المدرب للتاثير على المستوى الوظيفي للاجهزة الحيوية لجسم اللاعب كما ان محاولة التعرف تنمية سرعة رد الفعل سوف يسهم في فعاليات العمليات التدريبية كما ان الاستجابة والتكيف للبرنامج التدريبى يعتمد على العديد من العوامل منها مكونات الوحدة التدريبية .

ويري الباحث ان التدريب الساكيو يهدف الي التكامل في الاداء الرياضي والوصول الي المستويات العالية مما يتطلب من المدرب تنظيم قدرات لاعبيه البدنية للوصول الي اعلي اداء . وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذي ينص علي "توجد علاقة ارتباطية بين القدرات البدنية وحركات وبين مستوى اداء المهاري (قيد البحث).

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

- أدى استخدام تدريبات الساكيو إلى إلى تحسين القدرات البدنية وتحركات القدمين والاداءات المهارية للأشبال في رياضة الكاراتيه
- وجود علاقة ارتباطية القدرات البدنية وتحركات اقدمين وبين مستوى اداءات للأشبال في رياضة الكاراتيه

ثانياً: التوصيات

- ضرورة الإتجاه لإستخدام تدريبات الساكيو في برامج تدريب الكاراتيه لكافة الاعمار السنوية

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوى بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

- ضرورة الإتجاه لإستخدام تدريبات الساكيو فى برامج التدريب بصفه عامه.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠١٢م): " التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٢ م .
- ٢- احمد صبحي الصادق (٢٠١٥م) : تأثير برنامج لتحركات القدمين المرتبطة بالتوقيات الهجومية على فعالية الأداءات الهجومية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٣- احمد عاصم عثمان ، محمد قاسم (٢٠١٧) : تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق (ساكيو) علي تطوير اداء مجموعات الناجي نوكاتا لدي لاعبي رياضة الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها .
- ٤- احمد نور الدين محمد (٢٠١٦م) : : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الاداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة اسوان .
- ٥- ايمان عسكر احمد (٢٠١٩م): تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوي اداء الكاتا لدي الاشبال فى رياضة الجودو ، كلية رياضية بنين، جامعة حلوان .
- ٦- بديعة على عبد السميع (٢٠١١م): فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م حواجز، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٧- شريف محمد العوضي، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م): قواعد الهجوم، سلسلة الكاراتيه، مجموعه الكاراتيه.

- ٨- **طه احمد رشاد شلبي (٢٠١٨):** تأثير تدريبات الساكيو علي مستوى الاداء المهاري لناشئ الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٩- **عبد العظيم عبد الحق ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٨):** : تأثير ثلاث احمال مختلفة الشدة علي بعض وظائف الرئتين لدي لاعبي المستوى الدولي في الوثب، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، المجلد التاسع.
- ١٠- **عصام محمد صقر (٢٠١٢م):** تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصري على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١١- **علاء محمد حلويش و عمرو محمد حلويش(٢٠٠٣م):** برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية (كتدريب أولي) للاعبين الكاراتيه وتأثيره علي تحقيق الإنجاز المبارئي، بحث منشور، العدد الأول، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٢- **عمرو صابر حمزة ، بديعة علي عبدالسميع ، نجلاء البدي نورالدين (٢٠١٧):** تدريبات الساكيو دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٣- **عمرو صابر حمزة، ببداء طارق (٢٠١٢م):** فعالية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق.
- ١٤- **عمرو صابر حمزة، نجلاء البدي نور الدين، بديعة عبد السميع (٢٠١٧):** تدريبات الساكيو، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- **عويس الجبالي (٢٠٠٠م):** التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، (ص،ام،اس) للطباعة والنشر.
- ١٦- **محمد احمد عبد العزيز الشربيني (٢٠١٨):** : تأثير تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين ، كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ، رسالة ماجستير .

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية لدى الأشبال في رياضة الكاراتيه

- ١٧- **محمد السيد الحاوي (٢٠٠٢):** : المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، القاهرة.
- ١٨- **محمد السيد عبد الجليل (٢٠١٣م):** تأثير بعض التدريبات الخاصة بتحركات القدمين على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكيروجي في رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٩- **محمد جابر بريقع ، خيرية ابراهيم السكري (٢٠١٠):** المبادئ الاساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي (التحليل الكيفي الجزء الثاني) ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٢٠- **محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م):** التدريب العرضي (أسس - مفاهيم - تطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٢١- **محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٩م):** " الإدراك الحس حركي وعلاقته بفعالية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتية للاعبين الكاراتيه "، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد الثالث، ٤:٥ مارس.
- ٢٢- **محمد عبد الرحمن محمد علي (٢٠٠٩):** أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين علي تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجوميه لدي ناشئي الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٣- **محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م):** الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤- **مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١م):** التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي، ط٢.
- ٢٥- **هاني الديب (٢٠١٧):** : تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية لدى ناشئي كرة السلة ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لعلوم الرياضة بالكويت
- ٢٨ - ٣١ نوفمبر ٢٠١٧ ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

26- **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.

27- **Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009):** Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505.

28- **Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012):** Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume: 3 ,Issue:11, 432

29- **Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (٢٠١١):** Effects of a ١٢Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , ١٢, ٩٧