Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The impact of an educational curriculum based on the analogical thinking strategy in teaching some basic tennis skills to students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Mohammed Radi Tauma [1]
Department of Student Activities[1]
College of Physical Education and Sports Sciences[2]

Majid Ali Mousa[2]

Article information

Article history:
Received 17/08/2025
Accepted 29/11/2025
Available online 15, JAN ,2026

Keywords:

Sakyo (S.R.Q) Training, physical attributes, karate

Pages: 888–899

Abstract

This study aimed to identify the effect of specific physical exercises using the S.R.Q (Sakyo) method on developing selected physical and skill-related attributes among Iraqi national karate team players. An experimental design with equivalent control and experimental groups using pre- and post-tests was employed. The research sample was deliberately selected from 12 national team karate players in Basra Governorate, aged 23–27 years. The results revealed statistically significant differences in favor of the experimental group, indicating the effectiveness of S.R.Q exercises in improving relevant physical and technical performance in karate. Accordingly, the study recommends incorporating the S.R.Q method into karate training programs due to its positive impact on enhancing physical efficiency and skill performance.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i1.1140©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير استخدام بعض التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب الساكيو(S.R.Q) على لاعبي المنتخب الوطني العراقي للكاراتيه

محمد راضي طعمة [1]
ماجد علي موسى [2]
جامعة البصرة/قسم النشاطات الطلابية [1]
جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [2]

معلومات البحث
تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/08/17
القبول : 2025/11/29
التوفر على الانترنت: 15,كانون الثاني,2025

الكلمات المفتاحية :
تدريبات الساكيو (S.R.Q)، الصفات البدنية، الكاراتيه

الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام بعض التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب الساكيو (S.R.Q) في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للكاراتيه. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، تم اختيار عينة البحث عمديًا من لاعبي المنتخب الوطني للكاراتيه في محافظة البصرة، وبلغ عددهم (12) لاعبًا تراوحت أعمارهم بين (23–27) سنة. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فعالية تمارين الساكيو في تحسين الصفات البدنية والمهارية ذات العلاقة برياضة الكاراتيه.. ويوصي الباحث باعتماد أسلوب الساكيو (S.R.Q) ضمن المناهج التدريبية لرياضة الكاراتيه، لما له من دور فعّال في رفع كفاءة الأداء البدني والمهاري.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i1.1140©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1-- التعريف بالبحث: -

1-1 المقدمة وأهمية البحث: -

بالنظر إلى التطورات المتسارعة في مجالات العلوم الرياضية، بات من الضروري اعتماد برامج تدريبية متقدمة تسهم في تحسين الأداء الرياضي ورفع كفاءة اللاعبين. ومن بين الأساليب الحديثة التي أثبتت فاعليتها أسلوب الساكيو (S.R.Q)، الذي يتميز بدمجه بين عناصر القوة، السرعة، التحمل، والتوافق الحركي في نظام تدريبي موحد، "وهذا التنوع يهدف إلى تعزيز القدرات البدنية الشاملة للرياضيين مما ينعكس إيجابًا على أدائهم في مختلف الألعاب القتالية". (Al-Husseini, 2021) (Faraj & Abdulkareem, 2021; Hashim, 2019) وقد أكدت الدراسات الحديثة أن تطبيق برامج تدريبية بأسلوب الساكيو له أثر إيجابي واضح على تطوير القدرات البدنية والمهارية، لا سيما في رياضة الكاراتيه، "وقد يسهم ذلك في تحسين الأداء من خلال تعزيز القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، والقدرة على التوازن خلال الأداء المهاري". (Salman, 2020)

وتتطلب رياضة الكاراتيه مستوى عاليًا من التكامل بين الصفات البدنية والمهارية، مثل القوة العضلية، التوافق، الرشاقة، التوازن، والدقة في الأداء، "فإن إدماج أسلوب الساكيو ضمن برامج الإعداد البدني للاعبي الكاراتيه قد يسهم في تطوير هذه الصفات بشكل متكامل، مما ينعكس على أداء اللاعبين في المنافسات". (Al-Shammari, 2022)

وتُعد الصفات البدنية والمهارية ركائز أساسية لتحقيق الأداء الفعّال في رياضة الكاراتيه، حيث تساعد القوة العضلية في تنفيذ الهجمات بقوة، وتُكسب السرعة اللاعب قدرة على المبادرة والمباغتة، بينما يُعزز التحمل من ثبات الأداء خلال النزال، "وتُسهم المرونة والتوازن في التحكم بالحركات المعقدة، مما يجعل من التوازن بين هذه الصفات ضرورة لتحقيق أداء متكامل". (Majeed, 2019)

وتُعد رياضة الكاراتيه من الفنون القتالية التي تعتمد على التناسق الحركي والدقة والسرعة في الأداء، وتتطلب إعدادًا بدنيًا ونفسيًا عاليًا لتحقيق التوازن بين الجوانب البدنية والذهنية، "ويسعى اللاعب إلى الجمع بين القوة والمرونة، والسرعة والتركيز، مما يجعل البرامج المتكاملة مثل أسلوب الساكيو أداة فعّالة للارتقاء بمستوى الأداء". (Al-Anzi, 2023)

وتكمن أهمية البحث في سعيه إلى استكشاف أثر استخدام بعض التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب الساكيو (S.R.Q) على تطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للكاراتيه، وذلك بهدف تقديم توصيات تطبيقية تسهم في تحسين البرامج التدريبية وتعزيز الكفاءة التنافسية للاعبين.

1-2 مشكلة البحث: -

على الرغم من توفر الإمكانات التدريبية والخبرات الفنية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للكاراتيه، إلا أنّ الملاحظة الميدانية أشارت إلى وجود ضعف نسبي في بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لديهم، الأمر الذي ينعكس سلبًا على مستوى أدائهم التنافسي. ويُعزى هذا الضعف إلى الاعتماد المستمر على البرامج التدريبية التقليدية التي لا تواكب متطلبات الأداء الحديث في رياضة الكاراتيه. ومن هنا جاءت مشكلة البحث متمثلة في الحاجة للتحقق من تأثير استخدام بعض التمرينات البدنية بأسلوب الساكيو (S.R.Q) في تطوير هذه الصفات ورفع مستوى الأداء المهاري للاعبين.

1-3 اهداف البحث: -

1. إعداد برنامج تمرينات بدنية خاصة بأسلوب الساكيو (S.R.Q) بما يتناسب مع متطلبات لاعبي رياضة الكاراتيه.
2. التعرّف على الفروق في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارية. التعرف على الفروق بالاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

1-4 فروض البحث: -

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث: -

1-5-1 المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني للكاراتيه.

1-5-2 المجال الزماني: الفترة الزمنية من 20 / 11 / 2024 ولغاية 4/30 / 2025.

1-5-3 المجال المكاني: القاعات الرياضية وقاعة جم بانثر للرشاقة وكمال الاجسام في محافظة البصرة

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية: -

3-1 منهج البحث: -

استخدم الباحثون المنهج التجريبي واتبع تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذو الاختبارين القبلي والبعدي لأنه ملائم لطبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته: -

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي المنتخب الوطني للكاراتيه في محافظة البصـــرة، ولبالغ عددهم (12) لاعب حيث تراوحت أعمارهم بين (23-27) ســنة، أما عينة البحث فقد تم اختيارها باســتخدام بالطريقة القرعة حيث تم تقســيم العينة إلى مجموعتين متساويتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) قوام كل مجموعة (5) لاعبين، ولضمان توزيع النتائج بشـــكل معتدل بين أفراد العينة، قام الباحثون بضـــبط المتغيرات المؤثرة على الأداء مثل (الطول، الكتلة، العمر)، بهدف تحقيق التجانس بين أفراد العينة. كما تم اختيار (2) لاعبين من العينة بشكل عشوائي لإجراء التجربة الاستطلاعية.

3-2-1 تجانس عينة البحث:

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطأ المعياري لتجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الخطأ المعياري
العمر	سنة	24.266	1.624	0.888	0.580
الطول	سم	174.60	4.747	-0.290	0.580
الكتلة	كغم	73.133	5.436	-0.219	0.580

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

استعمل الباحثون وسائل جمع البيانات الاتية لكي يستطيع الكشف عن الحقائق والتوصل اليها وتشمل وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)= المقابلات الشخصية مع عدد من المدربين والخبراء المعنيين برياضة الكاراتيه في الاتحاد العراقي- التجارب الاستطلاعية - الاختبارات والقياسات.

3-3-3 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- جهاز حاسوب محمول (Laptop) نوع (dell).
- ساعة توقيت الكترونية
- ميزان الكتروني لقياس الوزن والطول نوع ساني عدد (2).
- شريط قياس.
- اقماع عدد (10).
- صافرة عدد (3).
- بساط ارضي عدد (2).
- بورك
- سجل لتسجيل الدرجات
- مضرب

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

استعان الباحث بمجموعة من المصادر والدراسات العلمية المتخصصة لتحديد المتغيرات البدنية والمهارية ذات الصلة بمتطلبات الأداء الخاص في الكاراتيه، والتي يمكن من خلالها قياس تأثير أسلوب التدريب (الساكيو S.R.Q) على تطوير هذه المتغيرات وذلك وفق أسس علمية دقيقة ولضمان صلاحية ودقة هذه المتغيرات، قام الباحث بإعداد استبانة أولية عُرضت من خلالها مجموعة من أهم متطلبات الأداء الخاص المرتبطة بالحركات الأساسية في الكاراتيه على نخبة من الخبراء المتخصصين في مجال التدريب والعلوم الرياضية (ملحق 1)، واعتمد الباحث على نتائج الاستبانة بناءً على نسب الاتفاق التي تجاوزت 75%، وفقًا لما أشار إليه(Bloom 1983)

3-4-2. اختبارات البدنية

3-4-2-1 اختبار الثني والمد على جهاز التجذيف

- **اسم الاختبار:** الثني والمد على جهاز التجذيف
- **الهدف من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة للجسم للذراعين والجذع والرجلين
- **الادوات المستخدمة:** جهاز تجذيف
- **طريقة الأداء:** بعد اداء الاحماء يقوم المختبر بالجلوس على جهاز التجذيف مع تثبيت شدة الاداء 50% من مقاومة الجهاز وعند سماء اشارة البدء يقوم المختبر بسحب مع مد الرجلين للأمام ورجوع الجسم للخلف بحركة مشابهه لحركة التجذيف خلال 10 ثانيه

- **التسجيل:** حساب عدد مرات الثني والمد.

3-4-2-2 الجري على جهاز السير المتحرك

- **اسم الاختبار:** الجري على جهاز السير المتحرك
- **الهدف من الاختبار:** قياس المطاولة العامة
- **الادوات المستخدمة:** بعد اداء الاحماء يقوم المختبر بالركض على جهاز السير المتحرك عند معدل سرعة 7 كم/ س حتى استنفاذ الجهد او الوصول النبض الى 180 ض/د
- **التسجيل:** حساب المسافة المقطوعة بالمتر

3-4-3 الاختبارات المهارية

3-4-3-1 اختبار ضرب المضرب

- **اسم الاختبار:** اختبار ضرب المضرب
- **الهدف من الاختبار:** قياس مطاولة السرعة للذراعين مطاوله خاصه للذراعين
- **الادوات المستخدمة:** مضرب – ساعة توقيت
- **طريقة الاداء:** بعد اداء الاحماء عند سماع اشارة البدء يقوم القائم بالاختبار بتشغيل ساعة التوقيت ويتزامن مع ذلك المختبر بضرب المضرب الممسكة من قبل المدرب بأداء ضرب الكياكي زوكي خلال 15 ثا ينتهي الاختبار عند انتهاء الوقت
- **التسجيل:** حساب عدد مرات الضرب

3-4-3-2 اختبار ركل المضرب

اسم الاختبار: اختبار ركل المضرب

- **الغرض من الاختبار:** قياس مطاولة السرعة للرجلين مطاوله خاصه للرجلين.
- **الادوات المستخدمة:** مضرب – ساعة توقيت
- **طريقة الاداء:** بعد اداء الاحماء يقوم المختبر بضرب المضرب وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بركل المضرب بالرجل حركة المايكيري لمده 15 ثا يتم الاداء بعد نبض الاحماء 110 ض/د ينتهي الاختبار عند انتهاء الوقت
- **حساب الدرجة:** حساب عدد مرات الركل

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب إن تتوفر فيها الشروط نقصها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسة ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها، تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 12/15/ 2024 على عينة من مجتمع البحث الأصـــــلي مكونة من (2) لاعبين يمثلون المنتخب الوطني بالكاراتيه بهدف:

- التأكيد من مدى صلاحية الاختبارات.
- معرفة استجابة للاعبين لتنفيذ محتويات الاختبارات
- التأكد من أن الأسلوب الذي تم به صياغة الاختبارات مفهومة وواضحة من قبل للاعبين.
- الوقوف على مدى كفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة وصلاحيتها.
- كيفية تقديم مدربي الكاراتيه للأداء المميز للاعبين.

3-6 الاختبار القبلي:

يعد تحديد عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضـــابطة)، قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين في الســـاعة (5) عصـــرا على قاعة بانثر جم وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المســـتعملة من اجل تحقيق ظروف مشـــابهة قدر الامكان وضـــمان توافرها في الاختبارات البعدية وتمت الاختبارات على النحو الاتي:

- اختبارات الصفات البدنية يوم السبت 28 /2024/12

3-7 التجربة الرئيسة:

تم البدء بالتجربة الرئيســـية في يوم الســـبت الموافق (2025/1/4) والانتهاء منها في يوم الســـبت الموافق (2025/02/22).ولأجل اتباع الطرق العلمية الســـليمة للوصـــول الى ادق النتائج لحل مشـــكلة البحث ومن اجل تحقيق اهداف البحث قام الباحثون بإعداد المنهج التدريبي وفق تدريبات الساكيو وتطبيقه على المجموعة التجريبية، اما المجموعة الضـابطة خضـعت للتدريبات الاعتيادية الموضـوعة من قبل مدرب ، حيث تم اعداد المنهج التدريبي من قبل الباحثون وتم عرضـــها على مجموعة من الخبراء والمختصـــين في لعبة الكاراتيه لغرض تدوين ملاحظاتهم ومقترحاتهم والاخذ بها وبناءً على تلك المقترحات قام الباحثون بتعديل بعضـها ووضـعها بصـورتها النهائية، ولتطبيق التدريبات وتميزت الوحدة التدريبية بالآتي:

- ❖ استعمل الباحث طريقتي التدريب الفتري والتكراري.
- ❖ الوحدات التدريبية ثلاث وحدات اسبوعيا، عدد الاسابيع (8).
- ❖ اقتصر العمل مع المجموعة التجريبية أثناء الزمن المخصص من القسم الرئيسي.
- ❖ شدة الحمل التدريبي بدأت من 85% ووصلت الى 100%.

3-8 الاختبار البعدي:

اجريت الاختبارات البعدية يوم الاثنين بتاريخ (2025/02/24) بعد الانتهاء من المدة المقررة للتدريبات بيومين، وقد حرص الباحثون على توفير ظروف مشابهة قدر الامكان من ناحية المكان والزمان والوسائل والادوات المستعملة والطريقة التي اتبعت عند تنفيذ الاختبارات القبلية.

3-9 الوسائل الاحصائية:

استعان الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وقد تطرقت الباحثون الى الوسائل الإحصائية الآتية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، الدرجة المعيارية والنسبة المئوية واختبار (ت) العينات المتساوية والمرتبطة.

4- عرض وتحليل ومناقشه النتائج: -

4-1 عرض وتحليل الاحصائية الاختبارات عينة البحث: -

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات الحركية والبدنية قبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبارات الحركية والبدنية قبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
1	السرعة انتقالية	ثا	2.904	0.119	2.66	0.207	0.078	3.102	.018	.036
2	التوازن (القدم يمين)	ثا	19	3.391	21.6	3.781	**0**.600	-4.333	.006	.012
3	التوازن (القدم يسار)	ثا	14.4	4.722	18.6	4.615	0.969	-4.332	.006	.012
4	مطاولة الخاصة (للقدم يمين)	تكرار	24.8	1.483	26.4	2.073	0.400	-4.000	.008	.016
5	مطاولة الخاصة (للقدم يسار)	تكرار	24.6	1.673	25.8	1.643	0.374	-3.207	.016	.033
6	مطاولة الخاصة (للذراع يمين)	تكرار	34.2	2.588	35	2.915	0.374	-2.138	.050	.099
7	مطاولة الخاصة (للذراع يسار)	تكرار	36	2.738	35.6	1.816	1.691	.237	.412	.825
8	قوة المميزة بالسرعة	تكرار	9.4	1.140	10.2	0.447	0.489	-1.633	.089	.178
9	المطاولة	وقت	27.28	2.844	27.62	3.797	0.972	-.350	.372	.744

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات الحركية والبدنية قبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبارات الحركية والبدنية قبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
1	السرعة انتقالية	ثا	2.922	0.043	1.816	0.253	0.124	8.908	<.001	<.001
2	التوازن (القدم يمين)	ثا	16.794	5.135	54	39.274	17.004	-2.188	.094	.047
3	التوازن (القدم يسار)	ثا	11.06	3.559	52	40.712	17.067	-2.399	.074	.037
4	مطاولة الخاصة (للقدم يمين)	تكرار	22.8	1.095	35.4	3.209	1.208	-10.428	<.001	<.001
5	مطاولة الخاصة (للقدم يسار)	تكرار	28.4	3.286	34.4	4.393	1.516	-3.956	.017	.008
6	مطاولة الخاصة (للذراع يمين)	تكرار	41	2.345	44.2	1.643	1.562	-2.049	.110	.055
7	مطاولة الخاصة (للذراع يسار)	تكرار	38.8	2.049	43	1.414	1.392	-3.015	.039	.020
8	قوة المميزة بالسرعة	تكرار	11	0.707	13.4	1.673	0.678	-3.539	.024	.012
9	المطاولة	وقت	30.46	3.099	42.4	2.172	1.673	-7.133	.002	.001

4-2 مناقشة النتائج :

واشارة الى ذلك ان استخدام الوسائل التدريبية الحديثة وملاءمتها لمستوى اللاعبين وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين وقابلية اللاعبين خلال الوحدة التدريبية الواحدة اذ ذكر (Schmidt,2000) " أن تكرار الأداء الحركي هو متطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستوى عال من الاداء والحركي والقدرات الحركية والبدنية ", وكذلك استخدام وتنوع التدريبات خلال الوحدة التدريبية أذ يؤدي اللاعب عدداً من التكرارات المتتالية لكن غير متشابهة من حيث الادوات المساعدة المستخدمة مما جعل اللاعب يؤدي بالصورة الصحيحة والمطلوبة اثناء الاداء وهذا ما يؤكده (Hamza et

(al., 2017, p. 9 " ان تدريبات SAQ من التدريبات التي تستخدم الوسائل والادوات المتنوعة حديثاً في المجال الرياضي ، وقد اثبتت فعاليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية"، وعزز ذلك (Weeks Anderson,1996)إذ ذكر "أن التدريب الحاصل لدى اللاعبين الذين يمارسون عدة تنويعات في التمرين سوف تصبح لديهم القدرة علي الاداء المثالي والصحيح مما يساعد على الانجاز الحركي وبالتالي تفعيل عملية التدريب"

ويرى الباحث ان البرنامج التدريبي فاعلا ومتوافقا مع الامكانيات الشخصية للمتدربين وكان ذلك واضحا من خلال ادائهم للوحدات التدريبية اذ ان توافق الاحمال البدنية مع امكانية المتدربين يؤدي الى زيادة عمليات التكيف وبناء المستوى وتطوره على العكس من تلك الاحمال التي تزيد او تقل عن الامكانيات ولكلا الاتجاهين تسبب توقف تطوير المستوى ، وهذا ما اكده (Mousa, 2009) "ان من اهم الامور التي يجب على المدرب ان يراعيها في صياغة مفردات برنامج التدريب هو عدم الثبات في الاحمال من اذ مكونات الحمل البدني ، اذ ان الوحدة التدريبية لابد من خلال ان يصل الرياضي الى مرحلة التعب وبعكسها فان التدريب يكون غير مفيد ولا مجدٍ باعتبار ان الرياضي تعود على اداء الجهد البدني نفسه وعلى هذا الاساس يجب الاخذ بمبدأ الزيادة التدريجية في مكونات حمل التدريب وبانتظام للارتقاء بالمستوى الرياضي".

ويود الباحث الإشارة إلى أن الفروق التي ظهرت لدى عينة البحث لم تكن من خلال استخدام تنوع الممارسة فقط، بل كان هناك دور للتطبيق السليم والتنظيم لمفردات الوحدات التدريبية والشمولية التي تميزت بها من خلال إعطاء تمارين منوعة للقدرات الحركية قيد الدراسة كافة والموازنة بين أوقات الراحة والشدة والحجم والتمرين مع اختيار مناسب لموقع التمرين ومزاوجته مع المتغير المدروس كذلك تم تعريف الاعبين بنوع المتغير وكيفية أدائها والهدف من استخدامها مع وصف للظروف التي سوف يؤدي اللاعب خلالها ولتزويده بمهارات التعامل مع الأداة والتركيز على ميكانيكية الحركة لضمان الاقتصاد بالوقت والجهد وهذا ما يراه الباحث ان ظهور تلك النتائج الى استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة (80–95%) أثناء وضع الوحدات التدريبية في تحقيق أهدافه والواجبات الموضوعة من أجله، اذ إن الباحث أثناء اعداده واستخدامه للتمرينات خلال البرنامج التدريبي جعلها في ظروف مشابهة لظروف المنافسة وهذا ما أشار إليه (Brian Mackenzie:2010) "يجب أن تكون الحركات التي يؤديها البرنامج مقاربة بقدر الإمكان للحركات التي سيوجهها في أثناء المسابقات".

ويرى الباحث ان أهمية دمج تدريبات السرعة والرشاقة التفاعلية ضمن البرنامج التدريبي للأعبين الكاراتيه في دورها الفعال في تطوير الأداء في الجانبين الفني الكاتا والتطبيقي القتال (الكوميتة) مما يسهم في رفع المستوى التنافسي وهناك قاعدة تدريبية يجب على المدربين اتباعها وهي لا تتكلم كثيرا أثناء التدريب ولكن ابتكر تمرينات ودع التمرينات تعبر عن أفكارك وهنا تظهر أهمية تدريبات الساكيو فهي تتيح لمعظم المدربين الرياضيين التنوع والابتكار في تنفيذ تمريناتها لاحتوائها على أشكال حركية متعددة فهي لا تهتم فقط بالحركات الخطية في اتجاه واحد بل تحتوي على الحركات الجانبية والحركات العمودية والحركات العكسية وتعتبر تدريبات الساكيو من التدريبات الوظيفية التي تحاكي نفس المسارات الحركية الكاراتيه تعمل على تنمية المهارات الحركية وتحسين الذاكرة العضلية . ويشير (Ghazi & Hashim, 2013) بأن الرياضي" يحتاج الى الرشاقة لكي يتمكن من دمج المهارات الأساسية، أو المهارات المختلفة في إطار واحد، أو عند تغيير الايقاع الحركي بشكل سليم وسريع على الأرض أو في الهواء وبشكل انسيابي، وتظهر الرشاقة مع عناصر اللياقة البدنية الأخرى بصورة متنوعة فتضفي على أداء اللاعب التوافق والاحساس بالاتجاه والمسافة والقدرة على الاقتصاد في الجهد والاسترخاء".

ويرى الباحث ان القتال (الكومتية) انعكست تدريبات الساكيو بشكل إيجابي على سرعة ردة الفعل والقدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والتحكم في المسافات والزمن أثناء المناورة و تنفيذ الهجوم والدفاع وهذه القدرات تعد من متطلبات الحيوية للاعب الكوميتية حيث يحتاج اللاعب اتخاذ قرارات سريعة وتنفيذ حركات دقيقة ضمن مواقف تنافسية متغيرة كما ان ادخال عناصر الاثارة والتحدي في تدريبات الساكيو مثل التنقل بين الحواجز والاستجابة للأوامر البصرية او السمعية والأداء تحت ضغوط الوقت أدى إلى تحسين الجاهزية الذهنية للاعبين مما ساعدهم في تحسين القدرة على التركيز والانتباه اثناء القتال و الكاتا على حد سواء وهذا النتائج طورت صفات الرشاقة والسرعة التوافقية بشكل مباشر في تحسين الاداء الرياضي في الالعاب القتالية وبشكل خاص الكاراتيه التي اظهرت دقه وسرعة عالية تحت ظروف تنافسية معقدة , ويذكر (Al-Riyadhi, 2001) "إن التنوع في إعطاء تمارين الرياضة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب، وإن الخبرة في تنوع الأداء الرياضي يكسب اللاعب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضا".

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات: -

1- أظهرت تدريبات الساكيو (S.R.Q) فاعلية واضحة في تحسين الصفات البدنية والمهارية قيد البحث وخاصة الرشاقة والسرعة التوافقية وسرعة رد الفعل، لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للكاراتيه.

2- أسهم استخدام الوسائل التدريبية الحديثة وتنويع الأدوات في تحفيز اللاعبين على الأداء السليم، وساعد في تطوير مهاراتهم الحركية والبدنية بشكل متكامل، وخاصة في مهارات الكاتا والقتال (الكوميتية).

3- كان للبرنامج التدريبي المعتمد على التمرينات التكرارية والفترية مرتفعة الشدة (80-95%) أثر إيجابي في زيادة عمليات التكيف، مما أدى إلى تطور ملحوظ في الأداء التنافسي للاعبين.

5-2التوصيات: -

1- 1عتماد أسلوب الساكيو (S.R.Q) كجزء من البرامج التدريبية الأساسية لمنتخبات الكاراتيهلما له من أثر فعال في تطوير الأداء البدني والمهاري.

2- توجيه المدربين نحو تصميم وحدات تدريبية متنوعة ومكثفة باستخدام مبدأ التدرج في الحمل، وبما يتناسب مع قدرات اللاعبين لتحقيق التكيف التدريبي الأمثل.

3- استخدام أدوات وأساليب متنوعة خلال التمارين، مثل الحواجز، الإشارات السمعية والبصرية، والتحديات الزمنية، لرفع كفاءة التركيز والانتباه وتطوير الأداء تحت الضغط.

4- توعية المدربين بأهمية التوازن بين الشدة، الراحة، والحجم التدريبي داخل الوحدة الواحدة، وتجنب الثبات في مكونات الحمل لضمان فاعلية التدريب.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة برعبي المنتخب الوطني للكاراتيه بمحافظة البصرة / كما نسجل شكرنا الى قاعه وجم بانثر الذي ساهم وساعدنا في تنفيذ الاختبارات

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح.

References

Al-Anzi, A. R. (2023). Comprehensive preparation of karate athletes: Physical and psychological requirements. Dar Al-Masar Al-Ilmi Publishing.

Al-Husseini, A. (2021). Modern training methods and their applications in combat sports. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Al-Rabadi, K. J. (2001). Sports training for the twenty-first century. Department of Publications and Publishing.

Al-Shammari, M. (2022). The effect of special SAQ training exercises on skill performance in karate. Iraqi Journal of Physical Education Sciences, 18(1).

Faraj, A. S., & Abdulkareem, H. S. (2021). The impact of Sakio's training on some types of muscle power and the level of performance for the hop step in the effectiveness of the triple jump. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, *3*(4).

Hashim, S. A. (2019). Effect of Sakio training on some physical variables and performance level in the 4x100 relay event. *Misan Journal for Physical Education Sciences*, *2*(1).

Hamza, A. S., et al. (2017). SAQ training exercises (1st ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Mackenzie, B. (2010). Plyometrics. BBC Education Web Guide.

Mahmoud, G. S., & Hassan, H. Y. (2009). A comparative analytical study of the relationship between attention characteristics of football players and different playing positions. Contemporary Sports Journal, 8(11).

Majid, Z. (2019). Basic physical qualities in combat sports and their relationship to competitive performance. College of Physical Education Publications, University of Baghdad.

Mousa, M. A. (2009). Modern sports training. Al-Nakheel Printing Press.

Salman, A. (2020). The effect of using the S.R.Q. method on developing certain physical abilities among martial arts athletes. Journal of Sports Sciences, 12(2). University of Baghdad.

Schmidt, A., & Wirsberg. (2019). Validity of session rating of perceived exertion to monitor CrossFit training load. Frontiers in Physiology, 10, Article 572.