



مجلة سيناء لعلوم الرياضة



تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) علي بعض القدرات البدنية ومستوي اداء مهارة الطعن للاعبين المباراة

* د / محمد العربي محمد عبد الله * * بسنت شوقي عبد الفتاح الشريف

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة العريش باحثة ماجستير بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

مقدمة ومشكلة البحث :



المبارزة التي تمتاز بأداء جمل مبارزة مفتوحة غير محددة وخطية للتغلب على المبارز حيث

تعتمد علي قدرة المبارز كيفية توظيف كل ما يملك من قدرات بدنية ومهارية ونفسية على هذه المواقف المتغيرة اثناء النزال.(٨: ١٥)

وتشير نجلاء البديري ، اخرون (٢٠١٧م) أن تدريبات الساكيو(S.A.Q) نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف إلى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة إلى ثلاث رئيسية هي السرعة الخطية وسرعة تغير الاتجاه والسرعة الحركية التفاعلية وأن من فوائده (التسارع - حركات الذراعين - التحركات - زمن الاستجابة - الانفجارية - الوعي البصري - توافق العين واليد - القدرة العضلية). (١٩: ١٣, ١٤)

إن المجال الرياضي شهد تطورا علميا كبيرا وبصفة خاصة رياضة المستويات العليا وظهرت آثاره في تحطيم الأرقام القياسية العالمية وارتفاع مستويات الأداء الرياضي خاصة في مجال التنافس في البطولات العالمية والدورات الأولمبية نتيجة الاستفادة من العلوم المختلفة التي تسهم في الارتقاء بالمستويات الرياضية بمختلف جوانبها " البدنية - المهارية - العقلية - الاجتماعية - النفسية " مما جعل المنافسة بين المستويات العليا في الآونة الأخيرة لم تعد منافسة لاعبين ومدربين فقط وإنما أصبحت منافسة علماء وباحثين.(٧: ٢)

يري حسين حجاج ، رمزي الطنبولي (٢٠٠٧م) الأداء في رياضة المبارزة يتميز بعدم الثبات أثناء النزال ، ويرجع ذلك إلى اختلاف ردود أفعال المبارزين فالحركات تتغير وفقا لمواقف اللعب المختلفة، من مبارز يتميز بالهجوم المستمر او مبارز يتميز بالهجوم المضاد، فليس هناك إعداد مسبق للأداء في رياضة

من الأخطاء المهارية التي ترتكب اثناء المباراه والتي تتسبب بشكل كبير في اعاقه تطور وتقدم الناشئين تحديدا من الناحية البدنية بشكل كبير وكذلك المهارية وانعكاس ذلك علي متطلبات اللعبة خططيا ومهاريا وبدنيا وتري الباحثة ان السبب في ذلك يعود الي عدم الاهتمام بمرحلة الناشئين من الناحية البدنية.

ويري الباحث أن هذا المستوى من الانجاز التنافسي لا يمكن التحقق منه من مجرد مقارنة ما تم إنجازه بما كان يجب إنجازه وإنما كذلك بعقد المقارنات البيئية (التتبع) بين مستويات الانجاز المختلفة في المنافسات المتعاقبة ومدى اقتراب اللاعب من تحقيق المستهدف من مشاركته في المنافسات.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو (SAQ) على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوي اداء مهارة الطعن للاعبي المبارزة

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) للاعبي المبارزة لصالح القياس البعدي.

ويشير **محمد لطفي (٢٠٠٦م)** أن التدريب الرياضي ينشد دوما إلى الوصول باللاعب إلى أدائه القمى " الانجاز " في المنافسات الرياضية من خلال التنمية الشاملة للقدرات البدنية الخاصة واكتساب واستخدام المهارات الفنية وتكامل وتميز القدرات الخططية إلى جانب التطبيق الناجح التي تؤدي إلى تحقيق النجاح.(١١:١٨)

وها ما تؤكد **ساندرا كومر**

Chandra Kumar, (٢٠١٥م)

Ramesh إلى وجود علاقة قوية بين مستوى التنافس ومستوى الأداء البدني حيث تتحدد نتيجة المنافسات وفق هذه العامل مما يؤكد أنها مؤشر هام لتتبع الانجاز الرياضي أثناء التنافس الفعلي.(٢٣: ٥٢٧)

ويشير **ماريو جو فانوفيتش**

Mario Jovanovic, et آخرون **al (٢٠١١)** إلى أن الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility، والسرعية الحركية Quickness.(٢٥: ١٢٨٥)

ومن خلال عمل **الباحث** في مجال تدريب المبارزة وحضور ومتابعه البطولات الخاصة بالعبة فقد لاحظ الباحث ان هناك قصور في بعض المتغيرات البدنية والتي اتضحت في الكثير

إجراءات البحث**أولاً : منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية وأخرى مجموعة ضابطة باستخدام القياسات القبلية والبعدية نظراً لملائمته لطبيعة البحث

ثانياً : مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي المباراة بنادي العريش الرياضي البالغ عددهم (٥٤ لاعب).

ثالثاً : عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي المباراة حيث بلغت حجم العينة الأساسية (١٦) لاعب بالإضافة لعدد (٨ لاعبين) عينة استطلاعية ولهم نفس الشروط للعينة الأساسية ومن خارجها ومن نفس مجتمع البحث ، وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) وجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)**توصيف عينة البحث**

النسبة المئوية	الإجمالي	النسبة المئوية	الدراسة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية		العينة
					المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
	٢٤		٨		٨	٨	العدد
%٤٤.٤	٢٤	%١٤.٨	٨	%٢٩.٦٥	١٦		الإجمالي

استخدم الباحث معامل الالتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة

- تجانس عينة البحث:

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) للاعبى المباراة لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) للاعبى المباراة لصالح المجموعة التجريبية.

خامساً : مصطلحات البحث:**١- المتغيرات البدنية :**

قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب.(١٥ : ٨٠)

٢- S.A.Q:

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة (٦: ٢٣)

البحث في المتغيرات المورفولوجية (العمر التدريبي) وجداول (٢) يوضح (الانثروبومترية) (الطول - الوزن- السن - ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات الاساسية لعينة البحث

$$١٦ = ٢ن + ١$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٦.٠٠	١٦.٢٥	٠.٦٠	١.٢٥
٢	الطول	سم	١٦٨.٠٠	١٦٨.٣	١.٦٣	٠.٧٧
٣	الوزن	كجم	٥٧.٠٠	٥٧.٤	٢.٣٦	٠.٧٦-
٤	العمر التدريبي	سنه	٢.١١	٣.٢	٠.٧٣	٠.٤٤-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين $(٣ \pm)$ ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في كل من (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية قيد البحث

$$١٦ = ٢ن + ١$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	المرونة	سم	٢٢	٢٢.٥	٠.٢٣	٠.٧٩٨
٢	التوازن	ث	٨.٥	٨.٣٥	٠.٢٩	-٠.٧٦٣
٣	القدرة	سم	٢٤.٥٠	٢٥.٢	٠.٥٨	٠.٨٥٤
٤	السرعة	ث	٥.٥٠	٥.٧٢	٠.١٢	٠.٨٩٣

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين $(٣ \pm)$ ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في كل من (المرونة - التوازن - القدرة - السرعة) .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات المهارية البدنية الخاصة بالسكاكيو لعينة البحث

$$n = 1 + 2 = 16$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السرعة الحركية	ث	٣.٠٠	٣.٢٨	٠.٧٥٥	-٠.٥٩٥
٢	السرعة الانتقالية	ث	١٥.٠٠	١٤.٨٥	٠.٨٩٩	٠.٣٥٣
٣	الرشاقة	ث	١٥.٤٥	١٥.٥٠	١.٠٩	-٠.٠٠٩

١. يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) ، حيث بلغت أقل قيمة وأعلى قيمة لمعامل الالتواء للمجموعة التجريبية (-٠.٥٩٥ ، ٠.٣٥٣) ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث .

١. متغيرات (الاساسية) : (الطول- الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي).
٢. المتغيرات البدنية : (المرونه - التوازن - القدرة - السرعة).
٣. المتغيرات البدنية المهارية : (السرعه الانتقالية - السرعه الحركية - الرشاقة).

- تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإيجاد عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التالية:

جدول (٥)
تكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

$$n=1 \quad n=2 \quad n=8$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
				ع	س	ع	س	
١	العمر الزمني	سنة	العمر الزمني	١٦.٨	٠.٦٣	١٦.٤	٠.٥٦	٠.٠٥١
				١٦٦	١.٤٣	١٦٥	١.٤١	٠.٠٤٦
				٥٦.٤٠	٢.١٦	٥٧.٣	٢.٨٩	٠.٠٥٤
				٣.٤	٢.١٣	٣.٦	٢.٣٥	٠.٦٢١
٢	الطول	سم	الطول	٨.٤٠	٠.٢٩	٧.٦٠	٠.٢١	٠.٠٦٠
				٢٥.٦	٠.٥٨	٢٤.١٤	٠.٤٦	١.٣٤٢
				٥.١٦	٠.١٣	٥.٧٣	٠.١٦	٠.٩٤٦
				١٢.٣٠	٠.٨٦	١٣.١٤	٠.٩٤	٠.٧١٦
٣	الوزن	كجم	الوزن	١٣.٠٦	١.٠٨	١٤.١٠	١.٢١	١.٠٣
				١٨.٢	١.٨٣	١٨.٦	١.٩٤	٠.٦٤٧
				٢١.٥٠	٢.٤٦	٢٤.١	٢.٧١	١.٢١٠
				١٨.٢	١.٨٣	١٨.٦	١.٩٤	٠.٦٤٧
٤	العمر التدريبي	سنة	العمر التدريبي	١٨.٢	١.٨٣	١٨.٦	١.٩٤	٠.٦٤٧
				٢١.٥٠	٢.٤٦	٢٤.١	٢.٧١	١.٢١٠
				١٢.٣٠	٠.٨٦	١٣.١٤	٠.٩٤	٠.٧١٦
				١٣.٠٦	١.٠٨	١٤.١٠	١.٢١	١.٠٣
٥	ثني الجذع اماما اسفل	سم	المرونة	١٣.٠٦	١.٠٨	١٤.١٠	١.٢١	١.٠٣
				١٨.٢	١.٨٣	١٨.٦	١.٩٤	٠.٦٤٧
				٢١.٥٠	٢.٤٦	٢٤.١	٢.٧١	١.٢١٠
				١٢.٣٠	٠.٨٦	١٣.١٤	٠.٩٤	٠.٧١٦
٦	المشي علي عارضة التوازن	ث	التوازن	١٣.٠٦	١.٠٨	١٤.١٠	١.٢١	١.٠٣
				١٨.٢	١.٨٣	١٨.٦	١.٩٤	٠.٦٤٧
				٢١.٥٠	٢.٤٦	٢٤.١	٢.٧١	١.٢١٠
				١٢.٣٠	٠.٨٦	١٣.١٤	٠.٩٤	٠.٧١٦
٧	الوثب العمودي	سم	القدرة	١٣.٠٦	١.٠٨	١٤.١٠	١.٢١	١.٠٣
				١٨.٢	١.٨٣	١٨.٦	١.٩٤	٠.٦٤٧
				٢١.٥٠	٢.٤٦	٢٤.١	٢.٧١	١.٢١٠
				١٢.٣٠	٠.٨٦	١٣.١٤	٠.٩٤	٠.٧١٦
٨	العدو ٣٠ م	ث	السرعة	١٣.٠٦	١.٠٨	١٤.١٠	١.٢١	١.٠٣
				١٨.٢	١.٨٣	١٨.٦	١.٩٤	٠.٦٤٧
				٢١.٥٠	٢.٤٦	٢٤.١	٢.٧١	١.٢١٠
				١٢.٣٠	٠.٨٦	١٣.١٤	٠.٩٤	٠.٧١٦
٩	التقدم للامام ١٤ م	ث	السرعة الحركية	١٣.٠٦	١.٠٨	١٤.١٠	١.٢١	١.٠٣
				١٨.٢	١.٨٣	١٨.٦	١.٩٤	٠.٦٤٧
				٢١.٥٠	٢.٤٦	٢٤.١	٢.٧١	١.٢١٠
				١٢.٣٠	٠.٨٦	١٣.١٤	٠.٩٤	٠.٧١٦
١٠	التقهقر للخلف ١٤ م	ث	السرعة الحركية	١٣.٠٦	١.٠٨	١٤.١٠	١.٢١	١.٠٣
				١٨.٢	١.٨٣	١٨.٦	١.٩٤	٠.٦٤٧
				٢١.٥٠	٢.٤٦	٢٤.١	٢.٧١	١.٢١٠
				١٢.٣٠	٠.٨٦	١٣.١٤	٠.٩٤	٠.٧١٦
١١	الطعن ١٠ مرات	ث	السرعة الانتقالية	١٣.٠٦	١.٠٨	١٤.١٠	١.٢١	١.٠٣
				١٨.٢	١.٨٣	١٨.٦	١.٩٤	٠.٦٤٧
				٢١.٥٠	٢.٤٦	٢٤.١	٢.٧١	١.٢١٠
				١٢.٣٠	٠.٨٦	١٣.١٤	٠.٩٤	٠.٧١٦
١٢	التقدم للامام التقهقر للخلف	ث	الرشاقة	١٣.٠٦	١.٠٨	١٤.١٠	١.٢١	١.٠٣
				١٨.٢	١.٨٣	١٨.٦	١.٩٤	٠.٦٤٧
				٢١.٥٠	٢.٤٦	٢٤.١	٢.٧١	١.٢١٠
				١٢.٣٠	٠.٨٦	١٣.١٤	٠.٩٤	٠.٧١٦

* قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 3.18$

- ويقض من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٠.٠٤٦ ، ١.٣٤٢) ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث .
 - ويتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٠.٠٤٦ ، ١.٣٤٢) ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث .
 - ميزان طبي لقياس الوزن.
 - جهاز الرستاميتير لقياس الطول.
 - ساعة إيقاف لقياس الزمن - صفارة
- رابعاً : أدوات ووسائل جمع البيانات:
- ❖ الأدوات والأجهزة المستخدمة:
- ميزان طبي لقياس الوزن.
 - جهاز الرستاميتير لقياس الطول.
 - ساعة إيقاف لقياس الزمن - صفارة
- ❖ الوسائل : (مرفق) (٣)
- إستمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبات
 - إستمارة تسجيل قياسات البحث البدنية والمهارية .
 - إستمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية .
- ❖ الاختبارات المستخدمة في البحث: (مرفق) (٢)

- الاختبارات البدنية

- الاختبارات المهارية البدنية

خامساً: الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من يوم السبت ٢٠٢٣/٧/٨م إلى يوم الاثنين ١٧/٧/٢٠٢٣م وذلك على عينة قوامها (٨) لاعبات ناشئات من نفس عينة مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية حيث استهدفت الدراسة ما يلي :

١. معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج.
٢. التأكد من ملائمة التمرينات المستخدمة في البرنامج.
٣. تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات.
٤. التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيتها.

سادساً المعاملات العلمية (الصدق والثبات):

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث مستخدمه صدق التمايز حساب الصدق , وتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test & re-test) لحساب الثبات كالتالي:

أ- الصدق:

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث على عينة البحث استخدم الباحثة صدق التمايز ، فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات على عينة استطلاعية عددها (٨) ناشئات والمقارنة بين المجموعه المميزه والغير مميزة لعينة البحث ، ويوضح ذلك جدول (٦) الأتي :

جدول (٦)

دلالة وقيمة (ت) في المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية البدنية (قيد البحث)

ن = ٨

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
				س	ع ±	س	ع ±	
١.	ثني الجذع اماما اسفل	سم	المرونة	٢٢.٣	٠.٢١	٢١.٥	٠.٢٠	*٣.٩٦
٢.	المشي على عارضة التوازن	ث	التوازن	٧.٤٣	٠.٢٣	٨.١٥	٠.٢٧	*٥.٤٤
٣.	الوثب العمودي	سم	القوة	٢٤.٦	٠.٥٧	١٩.٦٦	١.١٠	*٩.٣٩
٤.	العدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	السرعة	٥.١١	٠.٠٢	٥.٣٣	٠.٠٣	*١١.٠٠
٥.	التقدم للأمام ١٤ م	ث	السرعة الحركية	١١.٦	٠.٥٩	١٢.٥٥	٠.٩٣	*٣.٥٤
٦.	التقهقر للخلف ١٤ م	ث	السرعة الحركية	١٢.٦	٠.٨٦	١٣.٤٤	٠.٩٨	*٣.٧٦
٧.	التقدم للأمام مع الطعن ١٠ مرات	ث	السرعة الانتقالية	١٧.٤	٠.١٨	١٨.٣١	٠.٤٨	*٧.٤٩
٨.	حركة السهم	ث	الرشاقة	٢٢.٤	٠.٢١	٢٣.٥	٠.٤٧	*٤.١٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٣ = ٣.١٨

- معامل الثبات:

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق **Test – Retest** فقامت بإجراء التطبيق الأول على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٨) ناشئين ومن ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية على ذات العينة بفارق اسبوع بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول (٧).

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت)

المحسوبة انحصرت بين (٣.٥٤ ، ١١) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات البدنية الخاصة والمهارية البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية البدنية (قيد البحث)

ن = ٨

م	الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
				ع ±	س	ع ±	س	
١.	ثني الجذع اماما اسفل	سم	المرونة	٢٢.٦	٠.٢١	٢٢.١	٠.٢٠	**٠.٨٣٣
٢.	المشي على عارضة التوازن	ث	التوازن	٨.١٣	٠.٢٧	٧.٨٣	٠.٢٤	**٠.٨٤١
٣.	الوثب العمودي	سم	القوة	٢٤.٦	٠.٥٧	٢٢.٧	٠.٥٨	**٠.٩٤٧
٤.	العدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	السرعة	٥.٧٤	٠.١٢	٥.٩٠	٠.١٦	**٠.٨٦٣
٥.	التقدم للأمام ١٤ م	ث	السرعة الحركية	١١.١٦	٠.٥٩	١٢.٤	٠.٩٢	*٠.٧٨٦
٦.	التقهقر للخلف ١٤ م	ث	السرعة الحركية	١٣.٠٠	٠.٨٨	١٢.٨	٠.٨٥	**٠.٨٥٦
٧.	التقدم للامام مع الطعن ١٠ مرات	ث	السرعة الانتقالية	١٨.٠٠	٠.١٩	١٨.٣٠	٠.٢٧	**٠.٩٢٦
٨.	حركة السهم	ث	الرشاقة	٢٤.٦	٠.٢٩	٢٣.٥	٠.٤٤	*٠.٧٦٩

أن يوضع على أسس علمية متمشياً مع الواقع من خلال إيجاد حلول واقعية للمشكلات ومراعياً للمستوى الفعلي للاعبين لذلك يجب العناية بكل تفاصيله وأهدافه وترتيب خطواته من التخطيط حتى التطبيق ، لذلك يجب أن تقنن أعماله بالشكل العلمي المستند للهدف المرجو منه ومراعياً للعمر الزمني والتدريبي وبالطبع المبادئ العامة والخاصة للتدريب الرياضي.

١. تحسين القدرات البدنية الخاصة (المرونة - التوازن - القوة - السرعة) للاعبين المبارزة .
٢. تحسين القدرات المهارية البدنية (السرعة الحركية - السرعة الانتقالية - الرشاقة للاعبين المبارزة .

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود علامة ارتباطية ذات دلالة احصائية بدرجة عالية عند مستوي معنوية (٠.٠٥ ، ٠.٠٢) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات (قيد البحث) ، ويؤكد ذلك معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠.٧٦٩ * إلى ٠.٩٤٧ **) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

سابعاً : تدريبات الساكيو (S A Q) المستخدمة:

- خطوات الاعداد والتحضير

للبرنامج التدريبي :

أن وضع برنامج تدريبي من الأمور المعقدة إلى حد كبير والذي يتطلب

- ٣. تحسين المهارات (التقدم للأمام – التقهقر للخلف – الطعن) للاعبين المباراة .
- ١- اعتبارات الدراسة :
- الفحص الطبى إجباريا للمشاركين فى الدراسة.
- يجب أن يكون لدى اللاعبين الناشئات تقبل نفسى لاحترام المدرب والتعليمات.
- أن يكون البرنامج العام المصمم لزيادة المهارات الحركية الخاصة باللعبة ومستوى اللياقة البدنية.
- يجب أن تؤدى كل التمرينات خلال المدى الكامل الحركة.
- ٢- تحديد محتوى الدراسة :
- مدة البرنامج ١٠ اسابيع
- عدد الوحدات ٣ وحدات بالاسبوع
- اجمالي عدد الوحدات التدريبية ٣٠ وحدة
- متوسط اجمالي ازمنة أجزاء الوحدات التدريبية

م	الجزء	الزمن في الوحدة (دقيقة)
١	الاحماء	١٥ : ١٥
٢	الجزء الرئيسي	٩٥ : ٧٠
٣	الختام	١٠ : ٥
الاجمالي		٩٠ : ٢٠

- ثامناً : الدراسة الاساسية :
١. قام الباحث باجراء القياسات القبليه لعينة الدراسة الاساسية وذلك في الفترة من يوم الاربعاء ٢٠٢٣/٧/١٩ م وحتى يوم الخميس ٢٠٢٣/٧/٢٠ م
 ٢. ثم قام الباحث بتطبيق الدراسة باستخدام تدريبات الساكيو (S A Q) المقترح بعد إجراء المعاملات العلمية وذلك علي المجموعه التجريبية وبينما تم تطبيق البرنامج التقليدي علي المجموعه الضابطة في الفترة من يوم السبت ٢٠٢٣/٧/٢٢ م وحتى يوم الاربعاء ٢٠٢٣/٧/٢٢ م
 ٣. قام الباحث باجراء القياسات البعديه عقب نهاية الدراسة علي المجموعتين والتجريبية والبرنامج التقليدي علي المجموعه الضابطة في نفس ظروف القياسات القبلي خلال الفترة من يوم الخميس ٢٠٢٣/٧/٢٨ م وحتى يوم الجمعة ٢٠٢٣/٩/٢٩ م
- تاسعاً : المعالجات الإحصائية :
- قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

Statistical packing for social science لإجراء المعالجات الإحصائية
عرض النتائج ومناقشتها
أولاً : عرض النتائج:
المناسبة لطبيعة البحث:
١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٨)

**دلالة الفروق الإحصائية باستخدام قيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي
 للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث**

ن=٨

الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة ت
			ع	م	ع	م		
ثني الجذع اماما اسفل	المرونة	سم	٠.٢٧	٢١.٣	٢٧.٦	١.٦٩	٢٩.٥٧	٥.٤٧
المشي علي عارضة التوازن	التوازن	ث	٠.٢٧	٨.٣٩	٦.٢٣	٠.٢٢	٣٤.٦٧	٥.٨٨
الوثب العمودي	القوة الانفجارية	سم	٠.٥٨	٢٥.٤	٣٣.٥	٢.٤٤	٣١.٨٨	٧.٧٤
العدو ٣٠ من البدء العالي	السرعة الانتقالية	ث	٠.٢٢	٦.٧	٥.١٠	٠.٢١	٣١.٣٧	٢.٤٣
التقدم للامام ١٤ م	السرعة الحركية	ث	٠.٨٦	١٣.٨	١١.٢	٠.٦٧	٢٣.٢١	٢.٦٣
التقهقر للخلف ١٤ م	السرعة الحركية	ث	١.٠٤	١٤.٧	١٢.٣	٠.٩٢	١٩.٥١	٦.٨٢
التقدم للامام مع الطعن ١٠ مرات	الدقة	ث	١.٨٥	١٩.٦	١٤.٩	١.١٣	٣١.٥٤	٣.١٧
حركة السهم	الرشاقة	ث	٢.٣٤	٢٤.٩	٢١.٣	٢.٠٦	١٦.٩٠	٣.٢٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٣.١٨

تراوحت نسبة تحسن المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (١٦.٩٠% ، ٣٤.٦٧) لصالح القياس البعدي .

٢- عرض نتائج الفرض الثاني :

يوضح الجدول (٨) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٤٣ ، ٧.٧٤) بينما

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام قيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=٨

قيمة ت	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	الاختبارات
		ع	م	ع	م			
٤.٦٩	١٣.٠٢	٠.٩٤	٢٤.٣	٠.٢٨	٢١.٥	سم	المرونة	ثني الجذع اماما اسفل
٤.٣٩	١١.٥٣	٠.٣١	٧.٥٤	٠.٢٢	٦.٢٣	ث	التوازن	المشي على عارضة التوازن
٢.١٥	١٨.٨٧	١.٨٩	٢٩.٦	٠.٥٧	٢٤.٩	سم	القوة الانفجارية	الوثب العمودي
٦.٨١	١٥.٢٥	٠.٣٩	٥.٩	٠.٢٢	٦.٨	ث	السرعة الانتقالية	العدو ٣٠ م من البدء العالى
٥.٥١	٨.٧٣	١.٠٧	١٢.٦	٠.٨٧	١٣.٧	ث	السرعة الحركية	التقدم للأمام ٤ م
٥.١٧	٧.٩٧	١.٠٩	١٣.٨	١.٠٥	١٤.٩	ث	السرعة الحركية	التقهقر للخلف ١٤ م
٨.٦٣	١٦.٦٦	١.٤٢	١٧.٤	١.٨٤	١٩.٧	ث	الدقة	التقدم للامام مع الطعن ١٠ مرات
٨.٣٠	٧.٧٢	٢.٠٣	٢٣.٣	٢.٤٥	٢٥.١	ث	الرشاقة	حركة السهم

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ =

تراوحت نسبة تحسن المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (٧.٧٢% ، ١٨.٨٧%) لصالح القياس البعدي .

٣- عرض نتائج الفرض الثالث :

يوضح الجدول (٩) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٢.١٥ ، ٨.٦٣) بينما

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام قيمة ت المحسوبة بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 8$$

الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		نسب التحسن %	قيمة ت
			م	ع	م	ع		
ثني الجذع اماما اسفل	المرونة	سم	٢٧.٦	١.٦٩	٢٤.٣	٠.٩٤	١٣.٥٨	٦.٨٧
المشي على عارضة التوازن	التوازن	ث	٦.٢٣	٠.٢٢	٧.٥٤	٠.٣١	٢١.٠٢	٥.٥١
الوثب العمودي	القوة الانفجارية	سم	٣٣.٥	٢.٤٤	٢٩.٦	١.٨٩	١٣.١٧	٥.١٧
العدو ٣٠ من البدء العالي	السرعة الانتقالية	ث	٥.١٠	٠.٢١	٥.٩	٠.٣٩	١.٦٩	٢.٤٥
التقدم للأمام ١٤ م	السرعة الحركية	ث	١١.٢٠	٠.٦٧	١٢.٦	١.٠٧	١٢.٥٠	٦.٤٩٥
التقهقر للخلف ١٤ م	السرعة الحركية	ث	١٢.٣	٠.٩٢	١٣.٨	١.٠٩	١٢.١٩	٤.٩٥٢
التقدم للامام مع الطعن ١٠ مرات	الدقة	ث	١٤.٩	١.١٣	١٧.٤	١.٤٢	١٦.٧٧	٥.٥١٣
حركة السهم	الرشاقة	ث	٢١.٣	٢.٠٦	٢٣.٣	٢.٠٣	٩.٣٨	٩.٨٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ =

١- مناقشة نتائج الفرض الاول:

يوضح الجدول (٨) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢.٤٣ ، ٥.٨٨) بينما تراوحت نسبة تحسن المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (١٦.٩٠% ، ٣٤.٦٧%) لصالح القياس البعدي .

تعد رياضة المبارزة من الرياضات التي تعتمد بشكل اساسي علي سرعة الاداء

يوضح الجدول (١٠) ان الفروق

بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢.٤٥ ، ٩.٨٢) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بينما تراوحت نسبة تحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (١٦.٦٩% ، ٢١.٠٢%) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ثانيا : مناقشة النتائج

لكي لا تحدث عملية مقاومة داخلية للأداء ، وهذا التنظيم بين عمليتي الكف و الإستثارة هو ما يطلق عليه التوافق الجيد في الأداء .

كما يذكر زكي محمد حسن (٢٠١٥م) (١٠) ان تدريبات الساكوي (S.A.Q) تُستخدم لكي تزيد كلاً من السرعة وكذلك المقدرة الخاصة ببذل أقصى جهد من خلال حركات ذات سرعات عالية وهي عبارة عن مجموعة من المعالجات أو الابداعات اليدوية وكذلك القدرة علي الاستهلاك الكبير الذي يصب علي دورة الاطالة والتقصير اثناء اقامة الجسر لملي الفراغ بين تدريبات المقاومة التقليدية من جهة والحركات او الحركات الوظيفية الخاصة .

ويري الباحث أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات (S.A.Q) كان له الأثر الأكبر في تقدم المستوي البدني والمهاري لدي لاعبات المبارزة قيد البحث وماحتواه البرنامج من تمرينات متنوعة تعتمد علي التشويق والاثارة ، وكذلك فإن بناء البرنامج اعتمد علي الاسس العلمية من حيث مراعاة مبادئ حمل التدريب وتنظيم بين فترات العمل والراحة ، والتدرج من السهل البسيط الي الصعب المركب.

كما تُرجع الباحثة ذلك التحسن في مستوى الأداء المهاري قيد البحث للمجموعة التجريبية إلى أداء اللاعبات

والتوافق بين عمل البيدين والذراعين وهذا مااتفق فيه مع كلاً من خيرية السكري ومحمد بريقوع ، خيرية السكري (٢٠١٥م) (٥٤) أن السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية أصبحت وسيلة شائعة في تدريب اي رياضة حيث ان معظم الرياضات تتطلب حركات سريعة للذراعين والرجلين .

كما اشار سامح مجدي (٢٠٠٥م) (١١) أن أهمية تدريبات الساكوي S.A.Q تكمن في انها تتيح الفرصة للابتكار في تنفيذها لاحتوائها علي اشكال حركية متعددة حيث انها لا تهتم فقط بالحركة الخطية في اتجاه واحد بل تحتوي علي الحركات الجانبية والحركات العمودية بالاضافة الي الحركات العكسية ايضاً ، والتي تتلائم مع ظروف ومواقف اللعب ، كما انها من التدريبات الوظيفية التي تحاكي نفس المسارات الحركية لطبيعة النشاط الرياضي الممارس .

ويذكر احمد اللبودي (٢٠٢٢م) (٢) نقلاً عن السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) (٥) أن الجهاز العصبي هو المسؤول عن تنظيم عمل العضلات المشتركة في تنفيذ هذا الواجب الحركي بالإضافة إلى تنظيم عمل العضلات المقابلة و ذلك من خلال عمليتي الكف و الإستثارة ، إذ تتأثر المجموعات العضلية العاملة في أداء هجوم معين و تُعطى إشارات كف للمجموعات العضلية المقابلة

المختلفة ، من مبارز يتميز بالهجوم المستمر أو مبارز يتميز بالهجوم المضاد ، فليس هناك اعداد مسبق لالقاء في المباراة التي تتميز بأداء جمل مفتوحة غير محددة تعتمد علي قدرة المبارز علي كيفية توظيف كل مايملك من قدرات بدنية ومهارية ونفسية وخطوية للتغلب علي هذه المواقف المتغيرة اثناء النزال

وتتفق نتائج كلاً من ابراهيم نبيل

(٢٠٠٥م) (١) وحسين حجاج ورمزي الطنبولي (٢٠٠٧م) (٩) في ان رياضة المبارزة من رياضات السرعة ، فالمبارز الذي لايتحلي بصفة السرعة لايتفوق في الاداء المهاري والسرعة لها تأثير علي نتائج المبارزين والهدف النهائي من أداء خركات التبارز وهو دقة اللمسات علي الهدف الصحيح للمنافس .

ويشير ياسر حجر (٢٠١٨م) (٢١)

ان المبارز الذي لايمتلك قدرة علي ادراك وتقدير المسافات يلجأ الي عمل حركات تكميلية او تكرار الهجوم اة استعادة الهجوم من جديد ، لذلك فالاهتمام بحركات تجديد الهجوم تعد هامة جداً اذا لم يستطيع المبارز الوصول للخصم من الهجوم البسيط بالاضافة الي ان حركات تجديد الهجوم من الحركات المركبة للرجلين وللذراع حيث يؤدي حركات سريعة تعتمد علي الانقضاض علي الخصم من خلال حركة تكميلية او التكرار او الاستعادة لذلك يجب علي المبارزين التدريب علي هذه

لتدريبات الساكيو (S.A.Q) قيد البحث بشكل جيد الأمر الذي إنعكس بالإيجاب على مستوى الأداء البدني والمهاري .

وهذا يحقق الفرض الاول الذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) للاعبين المبارزة .

٢- مناقشة الفرض الثاني :

يتضح من الجدول (٩) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢.٥٤ ، ٨.٦٣) بينما تراوحت نسبة تحسن المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (١.٦٩% ، ٢١.٠٢%) لصالح القياس البعدي .

ويري سلمان حسين ومحمد بدر

(٢٠٢٠م) (١٢) ان الاداء في رياضة المبارزة بعدم الثبات اثناء النزال ، ويرجع ذلك الي اختلاف ردود افعال المبارزين ، فالحركات تتغير وفقاً لمواقف اللعب

(٢٠١٥م) (٤) حيث أثبتت هذه الدراسات تأثير البرامج التدريبية تأثيراً إيجابياً علي مستوى اللاعبين البدنية والمهارية .

ويرجع الباحث التحسن في القياسات البدنية والمهارية البعدية عنها في القبلية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لدي عينة المجموعة الضابطة الي انتظام الناشئات في التدريب الي البرنامج التقليدي المتبع ووضعها وفقاً للاسس العلمية ومرعاة مبادئ حمل التدريب والاهتمام بمبدأ التنمية الشاملة المتعدد الجوانب ، والتدرج بالحمل ومراعاة فترات العمل والراحة كما اشتمل البرنامج علي بعض الوحدات الترويحوية لتجنب الملل وهذا ماادي لنسب التحسن في القياسات البعدية للاعبات المجموعة الضابطة .

كما تُعزي الباحثة هذه الفروق الاحصائية لأفراد المجموعة الضابطة إلي البرنامج التقليدي المستخدم مع المجموعة الضابطة وبما يحتويه من طرق وأساليب التدريب المختلفة ، واستخدام طرق التدريب علي المهارات الأساسية بصورة منفردة ، وأن التدريب باستخدام برامج التدريب لايبدا وان يحدث تحسن في المستوى لدي اللاعبين .

وهذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية (قيد

المهارات مع تنمية القدرات البدنية والمهارية مع الدقة والتوافق الخاصة بهذه المهارات .

ويتفق الباحث مع ما ذكره عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) (١٦) في أن الاداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية ارتباطاً وثيقاً ، اذ يعتمد اتقان الاداء المهاري علي مدي تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية خاصة ، بل كثيراً مايقاس هذا الاداء المهاري علي مدي اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة .

ويشير كلاً من عمرو صابر وبيداء طارق (٢٠١٢م) (١٧) أن التدريب علي المهارة وحده لا يكفي لتحسين المهارة والحصول علي نتائج مثمرة وجيدة حيث انه بجانب تنمية المهارة لايبدا من تنمية المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارة نفسها .

كما يذكر ياسر عثمان محمد (٢٠٠٩م) (٢٢) في ان تحسن القدرات البدنية وتنمية الاداء المهاري يمكن ان يحدث معاً ، وعندما يتوافر لدي الفرد قدرات بدنية عالية فإن مستوي الاداء المهاري يصبح جيداً ، كما ان الوصول لمستوي متقدم من الاداء المهاري يؤكد ايضاً تحسن القدرات البدنية ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلاً من أحمد عوض (٢٠١٩) (٣) ، وعبدالرحمن هشام (٢٠٢٠م) (١٤) و اسـماء محمد

شيرين احمد (٢٠٠١م) (١٣) ، ، تيريزا زيوركو Teresa Zwierko ، بيوتر لازياكوفسكي Piotr Lasiakowski ، وبيتا فلوركيوفسك Beata Florkiewicz (٢٠٠٥م) (٢٧) ، في أن البرامج التدريبية المستخدمة قد أثرت بالإيجاب على سرعة ودقة مهارة الطعن لمالها من تأثير على المستوى البدني والمهاري على لاعبي سيف المبارزة . كما أن التحسن في الأداء المهاري قد يرجع إلى التناقص في الزمن الكلي للأداء وتزايد الدقة إلي استخدام التدريبات المتنوعة في البرنامج التدريبي والذي من خلاله يتم التدريب على الأداء المهاري المركب بأسلوب متتالي ومندمج ويتفق هذا مع ما أشار إليه عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠١٧م) (١٥) علي ضرورة ربط الأداء المهاري المنفردة لتكوين مراحل مندمجة ليصبح للأداء المهاري تكوين جيد.

ويشير فيلمورجان , بلانيسامي

Velmurugan & palanisamy (٢٠١٢م) (٢٦) ان تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد .

وذلك يتفق مع باشلي واخرون

Baechle , et al (٢٠٠٠م) (٢٤) في ان طبيعة العلاقة بين مكونات تدريبات الساكيو (S.A.Q) وهي السرعة

البحث) للاعبين المبارزة لصالح القياس البعدي.

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يوضح الجدول (١٠) ان الفرق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢.٤٥ ، ٩.٨٢) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بينما تراوحت نسبة تحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (١.٦٩% ، ٢١.٠٢%) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وترجع هذه الدلالة في النتائج في

كلا من سرعة ودقة مهارة الطعن إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق على أفراد تلك المجموعة وإلى إتباع الأسس والمبادئ العلمية في وضع البرنامج وإلى التدريبات المقترحة وإلى استخدامها كتمرينات خاصة لتنمية السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية ودقة مهارة الطعن بشدات متنوعة على مراحل البرنامج المختلفة ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلا من نيفين حسين (٢٠٠٤) (٢٠) ،

للاعبين المباراة لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والتوصيات

اولا : الاستنتاجات :

١. أظهر برنامج التدريب باستخدام تدريبات الساكيو (SAQ) مؤشرا ايجابيا نحو تطوير عناصر اللياقة للاعبين المباراة للمجموعه التجريبية

٢. أظهر برنامج التدريب باستخدام تدريبات الساكيو (SAQ) مؤشرا ايجابيا نحو تطوير بعض المتغيرات والمهارات الاساسية قيد البحث للاعبين المباراة للمجموعه التجريبية

٣. توجد نسب تحسن واضحة في الاداء المهاري والبدني للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٤. مؤشرات ونسب التحسن للمجموعه التجريبية التي تستخدم تدريبات الساكيو (SAQ) أعلى من المجموعه الضابطة التي تستخدم البرنامج التقليدي.

ثانيا : التوصيات :

استناداً إلى النتائج التي توصل إليها البحث , وفي حدود العينة التي أجريت عليها الدراسة يمكن التقدم بالتوصيات الآتية :

١. ضرورة إهتمام المدربين باستخدام تدريبات الساكيو (SAQ) الخاصة

الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب علي اداء حركات متتابعة ومتشابهة في اقصر زمن ممكن بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب علي تغيير اوضاع جسمه في الهواء او علي الارض ، والسرعة الانتقالية هي اقصى انقباض او استجابة حركية للعضلات في اقل زمن ، وهذا مايعني ربط السرعة الانتقالية بالسرعة الحركية من خلال الرشاقة .

ويرجع الباحث ظهور تلك النتائج إلي مناسبة التدريبات المتنوعة لأفراد المجموعة التجريبية والتي تم التوصل إليها من خلال المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة والتي أقرت صلاحيتها مع الهدف الموضوع من اجله وهذا ما ساعد الباحثة في وضعها بشكل عام ومرتزن داخل إطار الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع عدم إغفال نواحي الإعداد الأخرى .

وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية مما يعني تحقق الفرض قيد البحث .

وهذا يحقق الفرض الثالث الذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث)

- بتطوير عناصر اللياقة البدنية للاعبى
المبارزة لما لها من تأثير إيجابى فى
تحسين الأداء وزيادة دقته و سرعته.
٢. إجراء هذا البحث على عينات
أخرى (مراحل سنوية مختلفة) و كذا
فى رياضات مختلفة .
٣. التركيز على استخدام تدريبات
الساكيو (SAQ) فى سن مبكرة
- للبراعم لأنها تعتبر عامل هام فى
تنمية قدرات اللاعب البدنية
والمهارية.
٤. مراعاة الخصائص المراحل السنوية
عند التخطيط للبرنامج التدريبي فى
رياضة المبارزة للارتقاء بمستوياتهم
بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية ،
الجسمية ، الحركية ، العقلية.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. ابراهيم نبيل عبد العزيز : (٢٠٠٥ م) الاسس الفنية للمبارزة ، ط٣ مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢. احمد السيد اللبودي : (٢٠٢٢ م) تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على سرعة ودقة مهارة الطعن للاعبى سيف المبارزة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعه العريش .
٣. احمد محمد عوض : (٢٠١٩ م) تأثير تدريبات السلم على مستوى القدرات التوافقية و الاداء المهارى فى رياضة المبارزة بدولة الكويت ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
٤. اسماء محمد سعيد : (٢٠١٥ م) تأثير بعض القدرات التوافقية على الادراك الحس - حركية والمهارات الاساسية فى رياضة المبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ .
٥. السيد عبد المقصود : (١٩٩٤ م) نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة،
٦. إيمان حمد شهاب أحمد، أكرم حسن محمود جزاع : (٢٠٢٣م) تأثير برنامج تدريبي نفسي وفق التنظيم الانفعالي فى الذكاء الخططي الهجومي للاعبى سلاح الشيش - مجلة كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية ع ١١٨٤
٧. جمال إسماعيل النمكى : (٢٠٢٢ م) الإعداد البدني، الجزء الثاني، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
٨. حامد كاظم حسن، عبدالرحمن إبراهيم عبدالكريم : (٢٠٢٣م) ، تمرينات تعليمية على وفق أبعاد "لابان" وأثرها فى قدرتي الرشاقة والدقة والهجوم بتغيير الاتجاه للمبارزين الأشبال بسلاح الشيش - مجلة علوم التربية الرياضية جامعة بابل - كلية التربية الرياضية.
٩. حسين حجاج رمزي عبد القادر : (٢٠٠٧م) ، المبارزة علم وفن ، دار الفتح للنشر والطباعة ، الاسكندرية
١٠. زكي محمد حسن : (٢٠١٥م) اسلوب تدريب ال (S.A.Q) احد اساليب التدريب الحديثة (السرعة - الرساقة - سرعة الانطلاق) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة.
١١. سامح مجدي ابراهيم : (٢٠٠٥م)فاعلية تدريبات (S.A.Q) علي مستوي التوافق الحركي والاداء المهارى لدي لاعبي سلاح سيف المبارزة ، مجلة

- بحوث التربية الرياضية والبدنية كلية التربية الرياضية جامعة بنها .
- ١٢ . سليمان حسين حاجي ، محمد بدر : (٢٠٢٠م) تأثير تدريبات الساكوي علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء تجديد الهجوم لاشبال المبارزة بدولة الكويت مجلة كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان ، العدد ديسمبر ٢٠٢٠ .
- ١٣ . شيرين أحمد يوسف : (٢٠٠١ م) تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق
- ١٤ . عائشة محمد الفاتح : (٢٠١٩م) تأثير استخدام تدريبات " Q.A.S " على مستوى التدفق النفسي وبعض القدرات التوافقية الأداء المهاري في رياضة المبارزة - مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يناير الجزء الثالث.
- ١٥ . عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب : (٢٠١٧ م) تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الاساتذه للكتاب الرياضي ، القاهرة.
- ١٦ . عصام الدين عبدالخالق مصطفى : (٢٠٠٥ م) التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات - ١٢ ط - منشأة المعارف - الاسكندرية .
- ١٧ . عمرو صابر حمزة ، بيداء طارق : (٢٠١٢ م) فعالية تدريبات الساكوي على رشاقة رد الفعل ومستوي اداء الشقلبة الامامية علي حصان القفز ، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، العراق
- ١٨ . محمد جابر بريقع : (٢٠٠١ م) سلسلة التدريب المتكاملة لصناعة البطل من ٦ إلى ١٨ سنة الجزء الثاني منشأة المعارف الإسكندرية.
- ١٩ . خيرية إبراهيم السكري : (٢٠٠٥ م) الجودو بين النظرية والتطبيق " ، ط١, دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٠ . : (٢٠٠٤ م) " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو" ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق .
- ٢١ . ياسر محمد أحمد حجر : (٢٠١٨م) تأثير تدريبات المصادمة على تنمية القدرة العضلية والهجوم البسيط لناشئ المبارزة المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات .
- ٢٢ . ياسر محمد عثمان : (٢٠٠٧ م) تأثير استخدام اسلوب التدريب المتقاطع علي متغيرات بدنية ومهارية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان

ثانياً : المراجع الأجنبية :

23. Baechle, T., Earl, R., (2000) *Essentials of strength training and conditioning . second edition , china . Human Kinetics. & wathen ,D.*
24. Baechle, T., Earle, (2000) *Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics. R., & Wathen, D*

25. Baker, D and Newton, R. 2008. *Comparison of lower body strength , power, acceleration, speed, agility and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players.* *J Strength Cond Res* 22: 153–158,
26. Mariojovanovic, Goran Sport, Darijaomrcen, Frdi Fiorentini (2011). *Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, journal of strength and conditioning Research* 25(5) |1285 – 1292.
27. Teresa zwierko , Pitor Lesiakowski & Beata Florkiewicz: (2005), *Motor coordination level of young playmakers in basketball team games in phusical education and sport* http://tkocer.net/conferencja_05-0-spis_WP_rowadzenie.pdf.