

تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) علي مستوى الاداء البدني و المسكات النصلية في رياضة المبارزة

أ.د/ شرين احمد يوسف
أ.م.د/ أمينة جمال السيد
أ.م. د /مي محسن علي ابو النور
م.م/ فاطمة علي علي احمد سالم

المقدمه ومشكله البحث:

تعطي الدول المتقدمة اهتماما كبيرا لقواها البشرية حيث أنها تعتبر أغنى وأثمن مصادر الثروة، كما يرجع تقدم الدول وبناء قوتها وحضارتها إلى حسن استخدام هذه الثروة وتوجيهها التوجيه الأمثل في كافة المجالات ومختلف الأنشطة وعلى وجه الخصوص النشاط الرياضي، ويمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقى البشري في المجال الرياضي في العصر الحديث، ولقد أصبح من المؤلف أن نلاحظ علاقة إيجابية واضحة بين الدول التي حققت قدر كبير من التقدم العلمي والتقني، وتفوقها في المجال الرياضي ويتضح ذلك في البطولات العالمية والألعاب الاولمبية.

ويري أيمن غنيم فتوح (٢٠١٢م) في نتائج دراسته أنه كلما زاد الاهتمام بالقاعدة العلمية والوسائل التكنولوجية في العملية التدريبية كلما ارتفعت النتائج المرجوة وتحقق الهدف المطلوب، وما حدث في السنين الأخيرة من طفرة في المجال الرياضي سواء علي مستوى الأداء في بعض الرياضات أو المستوى الرقمي في رياضات أخرى سواء في البطولات الأولمبية أو العالمية الأخيرة ما هو إلا نتيجة طبيعية للاعتماد علي الوسائل العلمية والأجهزة الحديثة وفلسفات تدريبية مبتكرة تعد بمثابة أسرار بالنسبة للمدرب (٨:٢).

وحيث ان من أهم أهداف التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب المبارزة بصفة خاصة وصول اللاعب الي اعلي مستوى و إعداد اللاعب إعدادا متكاملًا في كافة النواحي (البدنية المهارية ، النفسية، الفسيولوجية). ونظرا لاختلاف طرق وبرامج التدريب اصبح من الضروري علي المدرب أن يختار البرامج التدريبية والأساليب التي تتلاءم مع خصائص وأمكانيات لاعبيه والتي تعمل على تنمية القدرات البدنية لديهم حيث تؤدي الي تحسين مستوى إنجازاتهم.

ومن التدريبات التي أصبحت في الفترة الاخيرة شائعة الاستخدام من قبل الرياضيين تدريبات الساكيو (S.A.Q) حيث يمارسها المبتدئين وذوي المستوى العالي، وهي تدريبات مثالية تتناسب مع جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي، بالإضافة إلى التوقع وشفاء الذهن وسرعة رد الفعل وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة.

أ.د/ استاذ تدريب المبارزه بقسم الرياضة المائية والمنازلات
د/ استاذة مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات
د/ استاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات
م.م/ مدرس مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات

ويشير عمرو صابر حمزة وآخرون (٢٠١٧م) إلى أنه من الممكن استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) بشكل منفرد أي يتم التدريب على كل عنصر سواء كانت سرعة انتقالية أو رشاقة أو سرعة حركية منفردا عن الآخر، وسوف تحقق النتائج المرجوة، لكن لو تم استخدامهم معا والتدريب عليهم بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج أفضل في تحسين فنيات الأداء الرياضي ، وأشاروا أيضاً إلى أن تدريبات الساكيو (S.A.Q) أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية (١٧:٦)

ويذكر ماريو جوفانوفيتش وآخرون **Mari Jovanovi,et al** (٢٠١١م) أن مصطلح الساكيو (S.A.Q) مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الإنتقالية (Speed)، الرشاقة (Agility)، والسرعة الحركية، (Quicknes) (١١: ٨٥) .

ويضيف فيلمورجان، بالانيسامي **Velmurugan Palanisamy** (٢٠١٢م) أن تدريبات الساكيو نظام تدريب ي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد (٤٣٢:١٣)

كما يشير ريمكو بولمان واخرون **RemcoPolman** (٢٠٠٩م) إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، والتوافق بين العين واليد، والقدرة الانفجارية، وسرعة الاستجابة (٤٩٤:١٢) .

تعتبر رياضه المبارزه الحديثه هي احدي مظاهر النشاط الرياضي التي لها اهدافها الرياضييه والاجتماعيه والنفسيه والتربويه ،ولقد نتجت عن المبارزه القديمه بعد مرورها بعده تطورات وصلت بها الي الوضع الحالي حيث تمارس وفق قوانين معينه وقواعد تنظيميه خاصه تحكم المنازله بين المتنافسين.(١١:٨) وتذكر " شرين أحمد يوسف " نقلا عن محمد رشيد عبد المطلب ، أن المبارزة بجانب أنها رياضه بدنيه إلا أنها ذهنيه وطالما أن اللاعب استكمل لياقته البدنيه وتدريب على الأوضاع الأساسية وأداء الحركات المختلفه بحيث يتم أدائها بطريقه شبه آليه دون التركيز في التفكير فيها فإنه بذلك يمكنه التفرغ إلى التفكير في تنفيذ الخطط وتغييرها وتعديلها ووضع الخطط المضادة تبعا لحركات منافسه (٢٦:٤)

المسكات النصلية هي الحركة أو الحركات التي يستخدمها المبارز لابعاد نصل المنافس الذي يهدد هدفه وفي نفس الوقت الاحتفاظ بتلامس النصلين والسيطرة علي نصله من اجل القيام بالهجمة وتؤدي امام المنافس الذي يحتفظ في اغلب الاوقات بذراع مبسطه وأنوعها: (الانتفاية -الرابطة - الهابطة) (٩:٦٧)

مشكلة البحث :-

ومن خلال قيام الباحثة بتدريس مقرر المباراة بالكلية وايضا القراءات النظرية للمراجع والاطلاع علي الدراسات المرتبطة والمشابهه لاحظت ان هناك قصور في المستوي المهاري للمسكات النصلية لدي طالبات تخصص المباراة الفرقة الرابعة، ولما تتميز به تدريبات الساكيو من تنوع وابتكار في تنفيذ تدريباتها لاحتوائها علي اشكال حركية متعددة فهي لا تهتم فقط بالحركات الخطية(في اتجاه واحد) بل تحتوي علي الحركات الجانبية والحركات العمودية بالإضافة إلي الحركات العكسية أيضا والتي تتلائم مع متطلبات رياضة المباراة ، كما انها يمكن أن تؤثر إيجابيا علي المبارزين أثناء التدريب المنتظم ، و تري الباحثة ضرورة استخدام هذا النوع من التدريبات يعمل علي تنمية وتحسين الصفات البدنية (الرشاقة،المرونة،الدقة، التوافق،سرعة الاستجابةالحركية ، قدرة عضلية) الذي يؤدي إلي رفع كفاءة المبارز البدنية، لذلك رأت الباحثة اهمية القيام بدراسة علمية بهدف معرفة تأثير تدريبات الساكيو ايضا علي تحسين وتنمية المستوي المهاري للمسكات النصلية في المباراة ، وحيث ان رياضة المباراة من الرياضات التي تتطلب التغيير بين الهجوم والدفاع والتوافق والانسجام في الاداء ، لذا قامت الباحثة بأجراء هذه الدراسة للتعرف علي تأثير تدريبات الساكيو علي المسكات النصلية في رياضة المباراة.

ثانيا هدف البحث

يهدف البحث الي وضع مجموعة من تدريبات الساكيو (S. A.Q) ومعرفة تأثيرها علي مستوي الاداء البدني(الرشاقة،المرونة،الدقة، التوافق،سرعة الاستجابةالحركية ، قدرة عضلية) و المهاري للمسكات النصلية وتشمل علي (الانتفاية ، الرابطة ، الهابطة)

ثالثا فروض البحث :-

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوي الأداء البدني المهاري للمسكات النصلية لصالح القياسات البعدية .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوي الأداء البدني و المهاري للمسكات النصلية لصالح القياسات البعدية .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في مستوي الأداء البدني المهاري للمسكات النصلية لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :-

تدريبات الساكيو (S.A.Q)

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية.(٣:٢٣) .

المسكات النصلية **Prise de fer**:

هي الحركات التحضيرية للهجوم والتي يستخدمها المبارز بغرض تقيد حركة نصل المنافس وتثبيتته في اتجاه معين مع السيطرة التامة والكاملة عليه وتتم عادة تلك المسكات علي نصل الذراع المفرودة من المنافس او في طريقها للفرد.(١:٢٠٣)

الدراسات السابقة:

١-الوك كمر وصبح تترز **Alok Kumar, Sophie Titus** (٢٠١٧)(١٠) :التي تهدف الي " التعرف

علي تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي أداء السباحة" واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة من قوامها (٢١) سباح سرعة مرحلة عمرية (١٢ - ١٧) سنة وأشارت أهم النتائج على ان تدريبات الساكيو S.A.Q كان لها اثر ودور واضح في تطوير زمن البدء وزمن السباق، بالإضافة إلى تطوير الرشاقة والقوه الانفجارية.

٢-فانتن ابو السعود امام شاهين " وعبير ممدوح عيسي (٧)"(٢٠٢٠م) التي تهدف الي التعرف علي تأثير تدريبات الساكيو علي عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بسباق ١٠٠م عدو للفرقه الاولي " واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة من طالبات الفرقة الاولي بكلية الترييه الرياضيه بنات بواقع ٢٠ طالبه وأشارت اهم النتائج الى فاعلية استخدام البرنامج باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q علي تحسن بعض عناصر اللياقه البدنيه في سباقات العدو(السرعة الانتقاليه والقدرة العضليه والرشاقه) ، وظهرت ايضا فاعلية استخدام البرنامج باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q علي تحسن المستوي الرقمي لعينة البحث.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد اهداف البحث وصياغة جوانب المشكلة وفروضها وتحليل جوانبها واتباع الاسلوب الاحصائي المناسب للبحث والادوات التي نستخدمها.

اجراءات البحث:

منهج البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث ذو التصميم التجريبي ذوا لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

لقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات تخصص المبارزة (الفرقة الرابعة) بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الدراسي (٢٠٢١م - ٢٠٢٢م) والبالغ عددهم (٧٠) طالبة) قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث عددهم (١٠) طالبات وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وقد بلغ قوامها (٦٠) طالبة، تم تقسيمهن إلى مجموعتان احدهما تجريبية، والأخرى ضابطة بالتساوي كل منها (٣٠) طالبة). وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث. وقد اختارت الباحثة هذه العينة للأسباب التالية:

١- جميع الطالبات متخصصات في مقرر المبارزة (سلاح الشيش).

٢- مهارات الاعداد للهجوم (قيد البحث) ضمن المنهج المقرر علي الفرقة الرابعة (تخصص المبارزة).

٣- جميع الطالبات مقاربات في العمر الزمني والتدريب مما يقلل التشتت بين افراد عينة البحث ويؤكد التجانس.

٤- تقوم الباحثة بالتدريس لجميع طالبات البحث .

جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط الانحراف المعيارى ومعامل الإنتواء لمجتمع البحث فى المتغيرات قيد البحث "النمو، الاختبارات البدنية، الأداء المهارى (ن = ٧٠)

معامل الانتواء	الانحراف المعيارى	الوسيط	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	المتغيرات
٠.٧٦	٤.٥٧	١٦٣.٠٠	١٦٣.٤١	سم	الطول
٠.٠٤	٦.٢٧	٦٦.٠٠	٦٥.٢٤	كجم	الوزن
١.١٢	٠.٨٢	٢١.٠٠	٢١.٦٣	سنة	السن
٠.٣٣	١.٦٧	١٧.٥٠	١٧.٦٣	سم	القدرة العضلية للرجلين
٠.٦١	٠.٤٨	١.٠٠	١.٣٦	ث	سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية
١.٠٥	٠.٤٥	١.٠٠	١.٢٧	درجة	الدقة
٠.٢٢	١.٣٩	١٠.٥٠	١٠.٦٠	ث	التوافق
٠.٠١-	١.٨١	٥٥.٠٠	٥٤.٥٤	ث	الرشاقة
٠.٢٣	١.٩٧	٥١.٠٠	٥١.٥٠	سم	المرونة للرجلين
٠.١٠	٠.٧٤	٧.٠٠	٧.٤٧	سم	المرونة للذراعين
١.٠٨	٠.٣٣	١.٠٠	١.٠٧	درجة	المسكات النصلية
٠.١٧	٠.٤٧	١.٥٠	١.٤٦	درجة	الهابطية
٠.٦١-	٠.٤٥	٢.٠٠	١.٦٥	درجة	الرابطة

أدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة بتحديد الوسائل المستخدمة في البحث وتمثلت فيما يلي :

١-الأدوات والأجهزة العلمية .

٢-الإستمارات والمقابلات الشخصية.

٣-الإختبارات.

٤-قياس مستوى الأداء المهارى.

الأدوات والأجهزة العلمية المستخدمة فى قياسات البحث:

١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.(سم)

٢- ميزان طبي معايير لقياس الوزن. (كجم)

-الإستمارات والمقابلات الشخصية:

- ١- استمارة أسماء السادة الخبراء في مجال المبارزة .مرفق (١١)
- ٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدة البرنامج و زمن الجزء الرئيسي وعدد مرات التدريب اسبوعيا . مرفق (٣).
- ٣- - استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية و الاختبارات الخاصة بها مرفق (٢)الاهمية النسبية لتحديد أهم الاختبارات البدنية.

-الاختبارات البدنية في رياضة المبارزة:

- اختبار التقدم خطوة بالوثبة السريعة لقياس القدرة العضلية للرجلين
- اختبار سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية لقياس سرعة الاستجابة الحركية
- اختبار قياس دقة الذراع لقياس الدقة
- اختبار الدوائر المرقمة عشوائيا لقياس التوافق
- اختبار التقدم والتقهر مختلف الابعاد لقياس الرشاقة
- اختبار فتحة الرجل لقياس المرونة للرجلين
- اختبار تحريك الذراعين جانبا وخلفا من الوقوف لقياس مرونة الذراعين مرفق(٤)

الأداء المهاري:

قامت الباحثة بتقييم مستوى الاداء المهارى في رياضة المبارزة لافراد عينة البحث عن طريق لجنة مكونة من الاستاذة اعضاء هيئة التدريس بشعبة المبارزة بكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الزقازيق وحددت اللجنة الدرجة في كل من القياس القبلي والبعدي من (٥) درجات لكل هجمة وذلك في الاستمارة مرفق(٤)

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (٢٠٢١/10 /10) الي (٢٠٢١/ 10 /16) علي عينة قوامها (١٠) طالبات، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ،وذلك بهدف التعرف مدى ملائمة الوقت المناسب لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح وتحديد مدى ملائمة التدريبات المقترحة للعينه وإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

المعاملات العلمية للمتغيرات (قيد البحث):

أولاً:- المتغيرات البدنية:

- الصدق:

تم إيجاد صدق الاختبارات البدنية عن طريق صدق التكوين الفرضى باستخدام الفروق بين الجماعات بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معامل الصدق للمتغيرات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة "ت"
	ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	٠,٨٢	١٩,٧٥	٠,٩٦	١٥,٠٠	١٦,٠٠
سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية	٠,٥٠	٢,١٣	٠,٦٣	٧,٠٠	١,٢٥
الدقة	٠,٥٥	٢,٠٠	٠,٤١	٤,٣٣	١,١٩
التوافق	٠,٥٨	١١,٢٥	٠,٥٠	٧,٠٠	٩,٥٠
الرشاقة	٠,٩٦	٥٥,٠٠	٠,٨٢	٩,٠٠	٥٢,٧٥
المرونة للرجلين	٠,٥٨	٥٣,٢٥	٠,٩٦	١٥,٠٠	٤٩,٥٢
المرونة للذراعين	٠,٣٨	٨,١٩	٠,٢٤	١٢,١٢	٧,٣١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى فى الاختبارات البدنية قيد البحث وفى اتجاه الربيع الأعلى، مما يدل على صدق الاختبارات فى قياس ما وضعت من أجله.

- الثبات

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test-Retest، بفاصل زمنى اسبوع ، وذلك لحساب معامل الارتباط والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للقدرات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
٠,٧٤٥	١,٦١	١٧,٦٨	١,٥٤	١٧,٥٥	القدرة العضلية للرجلين
٠,٦٨٩	٠,٤٠	١,٤٠	٠,٤٤	١,٣٥	سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية
٠,٦٦٤	٠,٤٨	١,٣٩	٠,٤٥	١,٣٢	الدقة
٠,٨١٦	١,٤٢	١٠,٣٢	١,٣٦	١٠,٥٤	التوافق
٠,٧٧٤	٢,٠٤	٥٤,٠٠	٢,١٦	٥٤,١٠	الرشاقة
٠,٧٢٣	١,٩٧	٥١,٢٨	٢,٠٨	٥١,٣٦	المرونة للرجلين
٠,٦٨٣	٠,٧٥	٧,٦١	٠,٨٠	٧,٥٠	المرونة للذراعين

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، مما يدل

على ثبات الاختبارات .

ثانياً للمتغيرات المهارية (قيد البحث):

-الصدق: تم إيجاد صدق مستوى الأداء المهارى قيد البحث عن طريق صدق التكوين الفرضى باستخدام الفروق بين الجماعات بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الصدق لمستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث (ن=١٠)

قيمة "ت"	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		وحدة القياس	المهارات
	ع	م	ع	م		
٤.٩٠	٠.٢٤	١.٣١	٠.٣٨	٠.٨١	درجة	المسكات النصلية
٤.٣٣	٠.٥٠	١.٧٥	٠.١٣	٠.٩٤	درجة	
٨.٦٧	٠.١٣	١.٩٤	٠.٢٤	١.٣١	درجة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين الربيع الأعلى والربيع

الأدنى فى مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث وفى اتجاه الربيع الأعلى، مما يدل على أن المهارات على درجة مقبولة من الصدق.

معامل الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات لمستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test-Retest وذلك لحساب معامل الارتباط.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى لمستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث

(ن = ١٠)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المهارات
	ع	م	ع	م		
٠.٦٨	٠.٣٠	١.٠٤	٠.٣٢	١.٠٦	درجة	الالتفافية
٠.٦٩	٠.٤٦	١.٤٥	٠.٤١	١.٤٠	درجة	الهابطة
٠.٧٤	٠.٥٢	١.٥٤	٠.٤٩	١.٥٨	درجة	الرابطة

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على

أن مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات.

خامساً: البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (S,A,Q):

قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في

الاسبوع وزمن كل وحدة تدريبية والجدول رقم (٤) يوضح ذلك:

جدول رقم (٦)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي طبقاً لآراء الخبراء

م	محتوى البرنامج	رأي السادة الخبراء
١	الفترة الكلية للبرنامج	(٨) اسابيع
٢	الوحدات اليومية خلال الاسبوع	(٢) وحدة
٣	زمن الوحدة اليومية	٩٠ دقيقة

الهدف من البرنامج :

التعرف على تاثير تدريبات الساكيو (S, A, Q) على المسكات النصلية في رياضة المبارزة .

أسس وضع البرنامج:

- ١- أن يحقق الهدف الذي وضع من اجله.
- ٢- مراعاة المرحلة السنوية المخصصة لها ومستوي القدرات والفروق الفردية.
- ٣- مراعاة تناسب البرنامج مع زمن وعدد وحدات التدريب.
- ٤- مراعاة التدرج بالتدريبات من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب.
- ٥- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- ٦- مراعاة تنوع مكونات الوحدة التدريبية.
- ٧- التركيز علي الاداء الامثل للمهارات قيد البحث مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- ٨- مناسبة وقت ومكان التدريب.
- ٩- التدرج في زيادة الحمل وتوصية الأحمال التدريبية وفق الأسلوب التدريبي.
- ١٠- مرونة البرنامج وقبوله للتعديل.

طبقا للهدف من البرنامج المقترح والاطلاع علي العديد من الأبحاث والمراجع استطاعت الباحثة تصميم

البرنامج المقترح .

مكونات الوحدة التدريبية اليومية:

- أ- الإحماء (١٥) ق.
- ب- الجزء الرئيسي (٧٠) ق.
- ج- التهدئة (٥) ق.

نموذج لوحة تدريبية

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (الساكيو)

الزمن : ٩٠ دقيقة

الأسبوع الاول:الوحدة الاولى

الهدف العام:التدريب علي مهارة الالتفافية للمسكات النصلية

الزمن	فترة الراحة بين المجموعات	فترة الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرار	الشدة	التدريبات المستخدمة	أجزاء الوحدة
١٥ق	-	-	-	-	أقل من ٥٠%	-تمرين (١٦) - تمرين (١٦) - تمرين (١٧) -تمرين (١٨) - تمرين (١٧)	التهيئة البدنية
٧٠ق	٣ق	-	٣	٥	١٠ - ٩٠%	تدريبات الساكيو : (٣٥) دقيقة	الجزء الرئيسي
						- تمرين (٤٦) - تمرين (١٣٩) -تمرين (٤٧) - تمرين (١٤٠) -تمرين (٤٨) - تمرين (١٤١) -تمرين (٤٩) - تمرين (١٤٢) -تمرين (٥٠) - تمرين (١٤٣)	
						التدريبات المهارية: (٣٥) دقيقة	
	٢ق	٤٥ث	٣	٨		- تمرين (١١٣) - تمرين (١٠٥) تمرين (٨٧) -تمرين (١٠٣) - تمرين (٩٩) - تمرين (٩٥)	
٥ق	-	-	-	-	-	-تمرين (١٥١) - تمرين (١٥٢)	الختام

عرض ومناقشة النتائج
أولاً: عرض النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في المتغيرات قيد البحث (ن = ٣٠)

معدل التغير %	قيمة "ت"	ع ف	م ف	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	متغيرات البحث		
٢٨٦.٢٧	٣٧.١٥	٠.٤٣	٢.٩٢	٣.٩٤	١.٠٢	الالتفافية	المسكات النصلية	مستوي
١٧٩.٧٢	٢٣.٩٥	٠.٥٩	٢.٥٧	٤.٠٠	١.٤٣	الهابطة		الاداء
١٥٨.٠٨	٢٣.٣٢	٠.٦٢	٢.٦٤	٤.٣١	١.٦٧	الرابطة		المهاري

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٦٩٩

يتضح من جدول رقم (٧)، أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في المتغيرات قيد البحث (ن = ٣٠)

معدل التغير %	قيمة "ت"	ع ف	م ف	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	متغيرات البحث		
١٤.٠٤	٣.٣٥	٠.٢٩	٠.١٦	١.٣٠	١.١٤	الالتفافية	المسكات النصلية	مستوي
١٢.٤٢	٣.٧٢	٠.٢٧	٠.١٩	١.٧٢	١.٥٣	الهابطة		الاداء
١٥.١٩	٣.٩٩	٠.٣٣	٠.٢٤	١.٨٢	١.٥٨	الرابطة		المهاري

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٦٩٩

يتضح من جدول رقم (٨)، أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

(ن=١=٢=٣٠)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متغيرات البحث		
		ع	م	ع	م	الالتفافية	المسكات	مستوي
٣٣.٣٥	٢.٦٤	٠.٣٦	١.٣٠	٠.٢٥	٣.٩٤	الالتفافية	المسكات	مستوي
٢٧.٠١	٢.٢٨	٠.٤٠	١.٧٢	٠.٢٩	٤.٠٠	الهابطة	النصلية	الاداء
٢٣.٦٢	٢.٤٩	٠.٣٣	١.٨٢	٠.٣٩	٤.٣١	الرابطة	المهاري	المهاري

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠١)

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري" قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول(٧) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهاري" قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى، وتتفق هذه النتائج مع دراسة " عمرو صابر حمزة وآخرون (٢٠١٧ م) (٦) حيث يشير إلى أنه من الممكن استخدام تدريبات الساكوي S.A.Q بشكل منفرد أى يتم التدريب على كل عنصر سواء كانت سرعة انتقالية أو رشاقة أو سرعة حركية منفرداً عن الآخر، وسوف تحقق النتائج المرجوة، لكن لو تم استخدامهم مع التدريب عليهم بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج أفضل في تحسين فنيات الأداء الرياضي ، وأشاروا أيضاً إلى أن تدريبات الساكوي S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية ،علي ان تدريبات الساكوي (S, A, Q) تؤثر تأثيرا ايجابيا علي عناصر السرعة والمرونة والرشاقة والقدرات البدنية ومستوي الاداء وحدوث تحسن في مستوي الاداء المهاري ، وتعزو الباحثة وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدى الي تدريبات الساكوي (S, A, Q) ،حيث انه قد حدث تقدم ملحوظ في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية ، كما حدث تقدم ملحوظ في تطوير القوة لعضلات الرجلين والظهر وتنمية تحمل القوة للذراعين ومما لاشك فيه ان تدريبات الساكوي (S, A, Q) قد اثرت تأثير فعال علي مستوي الطالبات في المتغيرات البدنية مما ادي تحسن في مستوي الاداء المهاري .

وبذلك يتضح صحة الفرض الاول والذي ينص علي أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني و المهاري للمسكات النصليّة لصالح القياسات البعديّة .

يتضح من جدول رقم (٨) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدني و المهاري" قيد البحث في اتجاه القياس البعدي، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا دراسة" فانتن ابو السعود امام شاهين وعبير ممدوح عيسي (٢٠٢٠م) (٧) حيث اكدت هذه الدراسات علي ان تدريبات الساكيو (S, A, Q) تؤثر علي الرشاقة ورد الفعل ووجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعديّة لمجموعتي البحث لصالح المجموعة الضابطة ، وتعزو الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) بالمجموعة الضابطة في اتجاه القياس البعدي تبعا الي استجابة كل متغير لاسلوب التدريب التقليدي ومما لاشك ان الاسلوب التقليدي اثر علي مستوي الطالبات في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) مما ادي الي تحسن الاداء المهاري وايضا الاسلوب التقليدي في التدريب يعطي نتائج ايجابية ولكن بنسبة أقل من المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

وبذلك يتضح صحة الفرض الثاني والذي ينص علي توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدني و المهاري للمسكات النصليّة لصالح القياسات البعديّة .

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة احصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري والبدني" قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا وشيماء محمد فهمي (٢٠٢١) (٥)، الوك كمر وصبح تنتر **Alok Kumar, Sophie Titus** (٢٠١٧) (١٠) حيث اكدت هذه الدراسات علي ان تدريبات الساكيو (S, A, Q) كان لها تاثير ايجابيا علي المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي والاداءات الخططية الدفاعية ، وان تدريبات الساكيو (S, A, Q) ادت الي تفوق المجموعة التجريبية في متغير السرعة والرشاقة والتوازن. وتعزو الباحثة هذا التقدم الذي كان له تاثير للمجموعة التجريبية اكثر من البرنامج التقليدي الذي تم تنفيذه علي المجموعة الضابطة ، حيث ان تدريبات الساكيو (S, A, Q) المتبعة اشتملت علي تدريبات لتنمية المتغيرات البدنية من قبل الباحثة والذي ادي بدوره علي تنمية عناصر (السرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن - التوافق - القدرة العضلية -

الدقة) مما ادي الي تحسن وتطوير الاداء المهاري ، حيث ان هذه الطريقة اكثر امانا من الطريقة التقليدية مما ادي الي قدرة الطالبات علي أداء المسكات النصلية بصورة عالية بسهولة ودقة واتزان ، وبالتالي تحسنت نواتج الاداء المهاري للمجموعة التجريبية قيد البحث بصورة جيدة ، وترجع الباحثة ذلك التحسن الي استخدام تدريبات الساكيو (S, A, Q) .

وبذلك يتضح صحة الفرض الثالث والذي ينص علي أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء البدني و المهاري للمسكات النصلية لصالح المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

١- التدريب بأستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) أدى الي حدوث تحسن في مستوى الاداء البدني و المهاري

للمسكات النصلية لدي طالبات تخصص المبارزة.

٢- طالبات المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الساكيو (S.A.Q) تفوقت علي طالبات المجموعة الضابطة في المستوى البدني و المهاري للمسكات النصلية.

ثانيا التوصيات:

١- ضرورة أهتمام العاملين في التربية الرياضية وخاصة في رياضة المبارزة باستخدام تدريبات الساكيو (S, A, Q) في التدريب علي المسكات النصلية.

٢- ضرورة استخدام تدريبات الساكيو (S, A, Q) لرفع مستوى الاداء البدني لدي طالبات تخصص المبارزة.

٣- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابي على رشاقة رد الفعل لطالبات المبارزة.

٤- عقد دورات تدريبية لتوعية المدربين بأهمية تدريبات الساكيو (S, A, Q) مما يساعد علي رفع مستوى الانجاز في رياضة المبارزة .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أسامة عبدالرحمن علي (٢٠٠٦):المبادي الأساسية في المبارزة (سلاح الشيش) مطبعة دار الأصدقاء بالمنصورة.
- ٢- أيمن محمد فتوح غنيم(٢٠١٢م): " تأثير اختلاف تفاعل التدريب العقلي وبعض الوسائل التكنولوجية في رد الفعل الثاني لدي لاعبي سيف المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣- بديعة علي عبد السميع (٢٠١١):فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠م حواجز،مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ٤- شيرين احمد يوسف (٢٠٠١م) : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوي الاداء للهجوم المركب لرياضة المبارزه ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضي للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٥- شيماء محمد فهمي (٢٠٢١م) : فاعلية تدريبات الساكيو علي بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوي الرقمي في مسابقة رمي الرمح،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضي للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٦- عمرو صابر حمزة، واخرون(٢٠١٧) :تدريبات الساكيوالرشاقة التفاعلية ،دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٧- فاتن ابو السعود امام(٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات الساكيو علي عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بسباق ١٠٠م للفرقه الاولي ، المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه ، كلية التربية الرياضي للبنات ، جامعة حلوان.
- ٨- فتنات جبريل واخرون(٢٠١٠): المبارزه بين النظرية والتطبيق، دار المشرق للطباعة
- ٩- مرفت محمد رشاد واخرون:المبارزة في سلاح الشيش ،مبادي المبارزة،مذكرة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 10-** Alok Kumar (2017): Effect of S.A.Q Drills on Swimming Performance, International Journal of movement education and sport sciences, vol V no January – December,
- 11-** **Mario Jovanovic, et al. (2011):** Effects of speed, agility, quickness training(method on power performance in elite soccer players, Human Performance Laboratory, Journal Of Strength and Conditioning Resarch,25 (5), 1285 – 1292 University of Zagreb,May.
- 12 – Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009):** Effect of S.A.Q Training and small-Sided Games On Neuromuscular Functioning in Untrained Subject, International Journal Of Sport Physiology and Performance,4,494-505
- 13 – Velmurugan G Palanisamy A(2012):** Effects of saq Training and Plyometric Train On Speed Among Colleg MenKabaddi Players,IndianJournal of applied research,Volume:3,Issue: 11,432.