

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو A.S.Q على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى المبارزة بالوادي الجديد

د . حسام الدين عبد الحميد قطب

المقدمة ومشكلة البحث:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العليا يعتبر من أهم أهداف عملية التدريب الرياضي المخطط له طبقاً للأسس والمبادئ العلمية المقننة، حيث يتوقف مستوى الأداء في الرياضات المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي وذلك للوصول إلى الهدف الأسمى وهو الارتقاء بالأداء وتطويره للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة. (18: 17)

وينكر عصام عبد الخالق (2003م) أنه قد اتخذت البرامج التدريبية الحديثة شكلاً وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل بالعملية التدريبية، والتي أصبحت هدف من أهداف الاعداد البدني والمهارى والوظيفي والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التدريب يؤدي إلى الوصول بالرياضي إلى الفورمه الرياضية المثلى. (10: 98)

ويشير ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovich, et , al (2011م) إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الانتقالية (Speed)، الرشاقة (Agility)، والسرعة الحركية (Quickness). (16: 85)

كما يوضح ريمكو بولمان وآخرون Remco polman, et, al (2009م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين كل من التسارع، التوافق، سرعة الاستجابة، الرشاقة. (17: 494)

وينكر فيكرام سينغ Vicram singh (2008م) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية، أن السرعة الانتقالية تحتاج إلى زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب أن تكون تزايديه، وهذا يتضح في سباقات العدو والحواجز والتي يحتاج فيها اللاعب لوقت كاف للوصول من السرعة صفر إلى السرعة القصوى، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج إلى هذا الزمن بل أقصى انقباض عضلي ممكن في أقصر زمن ممكن ويظهر ذلك في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات. (19: 12)

ويرى عادل عبد البصير (1999م) أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعه تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أو فى الهواء، ونقلاً عن كلارك Clarke فالرشاقة تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعه تغيير اتجاهه، ثم عن بارو barrow حيث ذكر أنها مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير

اتجاهاته واشترط أن يكون ذلك مصحوب بالدقة والسرعة، ويذكر **كيورتن cureton** قائلاً أنها تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه، كما أبرز **كيورتن cureton** أن هذا العمل لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة. (9: 147)

ويذكر **أسامة عبد الرحمن (2003م)** أن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتميز بعدم الثبات، ولا يكون على وتيرة واحدة طوال المباراة، وذلك وفقاً لردود الفعل بين المتبارزين، فالحركات تتغير وفقاً لمواقف النزال أثناء المباراة، والأداء يكون سريعاً في مواقف الهجوم والدفاع المختلفة، ويقل معدل سرعة الأداء في مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير في بناء وتحضير الهجمات، كما أن الأداء في رياضة المبارزة يتوقف على بذل جهد كبير في وقت صغير ومحدد مع إمكانية استمرار المبارز في أداء هذا الجهد للعديد من المباريات وفقاً لنظام المسابقات. (2: 48)

كما يضيف **حسين حجاج ورمزي الطنبولي (2007م)** إلى أن السرعة الحركية (سرعة الأداء) لها أهمية خاصة عند مزاوله رياضة المبارزة حيث يجب أن يتميز المبارز بهذه الصفة سواء لأهميتها في الهجوم أو لأهميتها في الدفاع، لذا يجب أن تتميز حركات هذه الرياضة بالأداء الحركي السريع وكما أن المبارز بدون تميزه بالسرعة في الأداء لا يستطيع الفوز في أي منازلة في المسابقات المختلفة لذا يجب أن تنمي السرعة الحركية عند المبارز إلى أقصى حد ممكن الوصول إليه. (7: 77)

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب سابق لمنتخب جامعة أسيوط للمبارزة، وأيضاً من خلال تدريبه للمشروع القومي لأجيال المبارزة سابقاً التابع للاتحاد المصري للسلاح وتدريب منتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة والمشاركة في العديد من البطولات المحلية مثل بطولة المبارزين الجامعيين والتي تقام بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ويشارك بها العديد من الجامعات المصرية والعربية، تبين للباحث أن بطئ المبارزين عند النزال يكون سبباً في خسارة النقاط وخسارة المباراة الأمر الذي دفع الباحث إلى محاولة وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو A.S.Q يهدف إلى تنمية القدرات البدنية ومعرفة تأثيرها على المستوى الأداء المهاري لدى لاعبي المبارزة بالوادي الجديد.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج لتنمية القدرات البدنية باستخدام تدريبات الساكيو A.S.Q وتأثيره على مستوى الاداء المهاري للاعبي المبارزة بالوادي الجديد.

#### فروض البحث:

١. توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي لصالح القياس البعدي في تحسين بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لدى عينة البحث.

٢. توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى الأداء المهارى (قيد البحث) لدى عينة البحث.

**مصطلحات البحث:**

**تدريبات الساكيو A.S.Q:**

"شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية". (3: 23)

**المبارزة "Fencing":**

"هي نزال شريف بين لاعبين كل منهما ضد الآخر وذلك بالمواجهة الامامية بسيفيهما يتبادلان الهجوم والدفاع والرد مع التقدم أماماً أو التقهقر خلفاً في حركة مستمرة لكل منهما محاولاً أحدهما أن يلمس الآخر بمقدمة سيفه (الذنابة) وذلك في منطقة محددة قانوناً، ويتم ذلك داخل حدود ميدان اللعب المحدد قانوناً وفي زمن محدد للمبارزة". (1: 10)

**اجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياسين القبلي والبعدي على مجموعة واحدة تجريبية يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

**مجتمع البحث:**

يمثل مجتمع البحث لاعبي منتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة وعددهم (22) لاعب.

**عينة البحث:**

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (10) لاعبين كعينة أساسية و(12) لاعب كعينة استطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

### جدول (1)

اعتدالية أفراد عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث (ن=10)

م	القياسات المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
1	السن	سنة	19.85	0.88	0.79-	1.30
2	الطول	سنتيمتر	166.40	0.84	0.39	0.37
3	الوزن	كيلوجرام	65.90	0.74	0.17	0.73-

ضعف الخطأ المعياري للتفلطح = 2.67

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = 1.37

يتضح من جدول (1) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.79: 0.39) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-0.73: 1.30) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها للتوزيع الطبيعي.

### جدول (2)

اعتدالية أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=10)

م	القياسات المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
1	السرعة الحركية	تكرار	22.80	0.92	-0.60	0.40
2	السرعة الانتقالية	ثانية	5.25	0.72	-0.28	-1.00
3	القوة المميزة بالسرعة	سنتيمتر	130.55	1.34	0.04	1.25
4	الرشاقة	ثانية	12.50	0.53	0.00	-2.57

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = 1.37      ضعف الخطأ المعياري للتفلطح = 2.67

يتضح من جدول (2) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.60: 0.04) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-2.57: 1.25) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها للتوزيع الطبيعي.

### جدول (3)

اعتدالية أفراد عينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=10)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
1	سرعه التقدم للأمام 4 متر	ث	15.45	0.69	-1.08	0.61
2	سرعه التقهقر للخلف 4 متر	ث	14.85	0.58	0.19	1.09
3	سرعه الحركة الانبساطية لعشر مرات	ث	18.15	0.75	-0.39	-0.78
4	الهجمة المستقيمة	ث	127.15	0.75	-0.39	-0.78
5	الهجمة المغيرة	ث	125.25	0.79	-0.63	-0.90

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = 1.37      ضعف الخطأ المعياري للتفلطح = 2.67

يتضح من جدول (3) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-1.08: 0.19) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-0.90: 1.09) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات المهارية قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها للتوزيع الطبيعي.

## أدوات جمع البيانات:

### أولاً: استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء:

1. قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات المستخدمة في رياضة المبارزة (قيد البحث)، وتم عرض الاستمارة على عدد (8) خبراء (مرفق 1) من الأساتذة المتخصصين في التدريب الرياضي ورياضة المبارزة بكليات التربية الرياضية، واتضح أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عناصر اللياقة البدنية تراوحت ما بين (75% : 100%) وأرتضى الباحث نسبة قبول لآراء الخبراء 70% وعلى ذلك تم اختيار المهارات التالية (التقدم للأمام، التقهقر للخلف، الحركة الانبساطية، الهجمة المستقيمة، الهجمة المغيرة). مرفق (3)

2. قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية التي يركز عليها الاداء المهارى في رياضة المبارزة (قيد البحث) والتي تتناسب مع تدريبات الساكوي A.S.Q، وتم عرض الاستمارة على عدد (8) خبراء (مرفق 1) من الأساتذة المتخصصين في التدريب الرياضي ورياضة المبارزة بكليات التربية الرياضية، واتضح أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عناصر اللياقة البدنية تراوحت ما بين (75% : 100%) وأرتضى الباحث نسبة قبول لآراء الخبراء 70% وعلى ذلك تم اختيار العناصر التالية (السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة). مرفق (2)

### ثانياً: الاختبارات البدنية والمهارية:

بعد استطلاع آراء الخبراء في أهم عناصر اللياقة البدنية التي تركز عليها مهارة الطعن قام الباحث بعمل دراسة تحليلية للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة لاختيار الاختبارات التي تقيس هذه العناصر وكانت نتيجة الدراسة اختيار الاختبارات التالية: (مرفق 5)

1. اختبار لقياس السرعة الانتقالية.
2. اختبار لقياس السرعة الحركية.
3. اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة.
4. اختبار لقياس الرشاقة.
5. اختبار لقياس سرعة التقدم للأمام.
6. اختبار لقياس سرعة التقهقر للخلف.
7. اختبار لقياس سرعة الحركة الانبساطية (الطعن).
8. اختبار لقياس الهجمة المستقيمة.
9. اختبار لقياس الهجمة المغيرة.

### ثالثاً: الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام .
  - ساعة إيقاف رقمية 100/1 Stop Watch من الثانية ومزودة بذاكرة .
  - شريط لاصق على الأرض.
  - أسلحة مبارزة.
  - ملعب مبارزة.
  - كور طبية وزن 3 كيلوجرام.
- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (12) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، واستهدفت التعرف على ما يلي:

1. التأكد من ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة لأفراد عينة البحث.
2. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
3. حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:  
أولاً: معامل الصدق:

استعان الباحث بصدق التمايز في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث باختبار (12) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية كمجموعة مميزة والأخرى (12) طالب كمجموعة غير مميزة وهم طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية بالوادي الجديد والذين درسوا مقرر المبارزة، وجدول (4)، (5) يوضح ذلك.

#### جدول (4)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعة المميزة

وقياسات المجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=1=2=12)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
1	السرعة الحركية	تكرار	30.33	1.15	23.33	1.32
2	السرعة الانتقالية	ثانية	2.6	0.57	6.66	0.60
5	القوة المميزة بالسرعة	سنتيمتر	138	1.09	127.9	1.01
6	الرشاقة	ثانية	12.93	0.90	19.33	0.57

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (4) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيم ت ما بين (3.36: 9.92)، مما يدل على أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله وقادرة على التمييز.

### جدول (5)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعة المميزة

وقياسات المجموعة غير المميزة في الاختبار المهاري قيد البحث (ن=12=2=1)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1	سرعه التقدم للأمام 4 متر	ث	14.35	0.58	19.33	0.57	6.67
2	سرعه التقهقر للخلف 4 متر	ث	15.25	0.50	20.32	0.53	6.41
3	سرعه الحركة الانبساطية لعشر مرات	ث	20.41	0.52	25.21	0.49	9.13
4	الهجمة المستقيمة	ث	126.76	2.88	131.66	2.01	6.92
5	الهجمة المغيرة	ث	124.15	1.98	130.19	2.30	9.38

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات المهاريّة قيد البحث حيث تراوحت قيم ت ما بين (6.41: 9.38)، مما يدل على أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله وقادرة على التمييز. ثانياً: معامل الثبات للاختبارات قيد البحث:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة في الصدق وبفارق زمني أسبوع، وجدول (6)، (7) يوضح ذلك.

### جدول (6)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول

والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = 12)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1	السرعة الحركية	تكرار	23	0.73	22.66	0.77	0.79
2	السرعة الانتقالية	ثانية	5.5	0.51	5.4	0.53	0.84
5	القوة المميزة بالسرعة	سنتيمتر	130.33	3.7	130.83	2.84	0.89
6	الرشاقة	ثانية	12.49	0.51	13.58	0.36	0.90

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.58$

يتضح من جدول (6) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال احصائياً في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (0.79: 0.90).

### جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

في مستوى أداء الاختبارات المهارية للاعبين المباراة (ن = 10)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
1	سرعه التقدم للأمام 4 متر	ث	15.5	1.31	15.25	1.05
2	سرعه التقهقر للخلف 4 متر	ث	14.38	0.83	14.58	1.44
3	سرعه الحركة الانبساطية لعشر مرات	ث	18	1.04	17.28	1.05
4	الهجمة المستقيمة	ث	127.5	1.01	127.6	0.82
5	الهجمة المغيرة	ث	125	1.36	118	0.93

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.58$

يتضح من جدول (7) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال احصائياً في الاختبارات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (0.76: 0.90)

خطوات البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية يومي الأربعاء الموافق 2019/9/18م، الخميس الموافق 2019/9/19م بقاعة المباراة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد.

تطبيق البرنامج:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية في الفترة من الأحد الموافق 2019/9/22م إلى الخميس الموافق 2019/12/12م لمدة (12) أسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية (الأحد، الثلاثاء، الخميس) بقاعة المباراة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية يومي السبت الموافق 2019/12/14م، الأحد الموافق 2019/12/15م بقاعة المباراة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد.



## المعالجات الإحصائية:

- التكرارات.
- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت".
- نسبة التحسن.
- معامل التقلطح.
- معامل الارتباط.

## عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها:

تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للتحقق من فروضه وفي حدود ما توصل إليه الباحث من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يعرض الباحث النتائج وتفسيرها ومناقشتها كما يلي:

**الفرض الأول:** توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياس البعدي في تحسين بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لدى عينة البحث.

## جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = 10)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
1	السرعة الحركية	تكرار	0.83	22.87	0.52	25	2.13	5.66
2	السرعة الانتقالية	ثانية	0.53	5.5	0.70	4.25	1.25	6.12
3	القوة المميزة بالسرعة	سنتيمتر	1.19	131	0.88	195	64	7.84
4	الرشاقة	ثانية	0.53	12.5	0.53	10.2	2.3	7.35

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (5.66: 7.84) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05.

ويرى الباحث أن هذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح، فقد تحسنت السرعة الحركية حيث كانت (22.87) تكرر في القياس القبلي وأصبحت (25) تكرر في القياس البعدي، وتحسنت السرعة الحركية حيث كانت (5.5) ثانية في القياس القبلي وأصبحت (4.25) ثانية في القياس البعدي، وتحسنت القوة المميزة بالسرعة حيث كانت (131) سنتيمتر في القياس القبلي وأصبحت (195) سنتيمتر في القياس البعدي، وتحسنت الرشاقة حيث كانت (12.5) ثانية في القياس القبلي وأصبحت (10.5) ثانية في القياس البعدي. وقد يرجع الباحث هذا التحسن إلى ممارسة أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح والمقنن علمياً والذي اشتمل على مجموعة من تدريبات الساكيو A.S.Q لرفع كفاءة مستوى كل من السرعة الحركية، والسرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، مما أدى إلى رفع مستوى هذه العناصر والذي بدوره انعكس على مستوى الاداء المهارى.

كما أن تدريبات الساكيو S.A.Q تهدف إلى تطوير وتنمية الثقة الرياضية للاعبين، وتطوير الكفاءة البدنية أثناء الاداء البدني المطلوب من اللاعب، كما أنه أسلوب تدريب يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الحركية الاساسية والتوازن الديناميكي والتحكم في أجزاء الجسم.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovich, et al. (2012م) (20) والتي توصلت إلى ان استخدام تدريبات الساكيو A.S.Q لها تأثير إيجابي على القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

وتتفق أيضاً مع دراسة كوماجاي وآخرون Kumagai, et al. (2000م) (15) أن تدريبات الساكيو A.S.Q تؤثر إيجابياً في تحسين العديد من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الموضوعة داخل البرنامج التدريبي ومنها (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة) والذي بدوره أدى إلى تحسن مستوى الاداء المهارى.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovich, et al. (2012م) (20) ان تدريبات الساكيو A.S.Q لمدة (12) أسبوعاً على الرشاقة بكرة أو بدون كرة والتي أثبتت وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات الرشاقة بكرة أو بدون كرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الاول الذي ينص على "توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعدية لصالح القياس البعدي في تحسين بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لدى عينة البحث".

الفرض الثاني: توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى الأداء المهاري (قيد البحث) لدى عينة البحث.

### جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن = 10)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	سرعه التقدم للأمام 4 متر	ث	15.15	1.48	12.25	1.58	2.9	5.48
2	سرعه التقهقر للخلف 4 متر	ث	14.87	0.83	12.12	1.12	2.75	6.78
3	سرعه الحركة الانبساطية لعشر مرات	ث	18.02	1.19	15.12	0.64	3.08	8.71
4	الهجمة المستقيمة	ث	127.1	1.06	124.2	1.48	2.9	8.95
5	الهجمة المغيرة	ث	125.1	1.35	123.5	1.69	1.6	5.05

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي  $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للاعبين المبارزة قيد البحث لصالح القياس البعدي، إذ أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05.

ويرى الباحث أن هذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي في المتغيرات المهارية، حيث تحسن سرعة التقدم للأمام 4 متر حيث كان (15.15) ثانية في القياس القبلي وأصبح (12.25) ثانية في القياس البعدي، وتحسن سرعة التقهقر للخلف 4 متر حيث كان (14.87) ثانية في القياس القبلي وأصبح (12.12) ثانية في القياس البعدي، وتحسن مستوى أداء الهجمة المستقيمة حيث كان (127.1) في القياس القبلي وأصبح (124.2) في القياس البعدي، وتحسن مستوى أداء الهجمة المغيرة حيث كان (125.1) في القياس القبلي وأصبح (123.5) في القياس البعدي.

ويعزي الباحث ذلك إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكيو A.S.Q وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات الساكيو كجزء رئيسي في تطوير وتحسين القدرات البدنية.

وهذا يتفق مع ما ذكره جمال النمكي (2002م) (4) أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنه بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمهارة نفسها، وبالتالي تحسن في الاداء بشكل عام.

كما يرى عصام عبد الخالق (2005م)(11) ان النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية المكونات البدنية التي تساهم بشكل رئيسي في أدائها بصورة مثالية ومتكاملة. وأكدت العديد من الدراسات مثل دراسة مروة رمضان (2016م)(14)، دراسة سماح محمد (2013م)(8)، دراسة محمد حسني (2016م)(12) أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو A.S.Q يساعد على تنمية مستوى الاداء البدني والتوافقي وبالتالي تحسن مستوى الاداء المهارى بالتبعية.

حيث أكد "أسامة عبد الرحمن علي" (2003م)(2) إلى أن رياضة المبارزة واحدة من الرياضات التي تتطلب من المبارزين إظهار القدرات المختلفة بصورة فعالة سواء كانت بدنية أو مهاريه لأنها تتميز عن غيرها من الرياضات الأخرى بكثرة تغيير مواقف اللعب باستخدام حركات الرجلين والذراعين لإحراز اللمسات في أماكن الهدف المختلفة والقدرة على التصرف في أصعب المواقف.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الاول الذي ينص على "توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى الأداء المهارى (قيد البحث) لدى عينة البحث".

#### الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة المختارة والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائية والنتائج التي توصل اليها الباحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو A.S.Q على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإداء المهارى للاعبى المبارزة بالوادي الجديد.
2. يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية (السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة).
3. يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى (سرعة التقدم للأمام 4 متر، سرعة التقهقر للخلف 4 متر، سرعة الحركة الانبساطية، الهجمة المستقيمة، الهجمة المغيرة) للاعبى المبارزة.

#### التوصيات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج هذا البحث يوصي الباحث بالتوصيات التالية:
1. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية

٢. الإهتمام بإدخال تدريبات الساكيو A.S.Q ضمن برامج الاعداد للاعبي المبارزة في جمهورية مصر العربية.
٣. ضرورة استخدام طرق واساليب حديثة مناسبة لطبيعة الاداء في رياضة المبارزة .
٤. تطبيق الدراسة على مراحل سنوية أخرى وكذلك على رياضات مختلفة.

## المراجع

### أولاً: المراجع باللغة العربية:

١. ابراهيم نبيل عبد العزيز: "الأسس الفنية للمبارزة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005م.
٢. أسامة عبد الرحمن علي: "المبادئ الأساسية للمبارزة"، الجزء الأول، دار الطباعة الحرة، 2003م.
٣. بديعة على عبد السميع: "فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ 100 متر حواجز"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2011م.
٤. جمال إسماعيل النمكي: "الإعداد البدني"، مكتبة شجرة الدر، الجزء الثاني، المنصورة، 2002م.
٥. حاتم فتح الله محمد الحفني: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2011م.
٦. حسام الدين عبدالحميد قطب: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2016م.
٧. حسين حجاج ورمزي الطنبولي: "المبارزة علم وفن"، دار الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007م.
٨. سماح محمد مجدي: "فاعلية تدريبات الساكيو على مستوى التوافق الحركي والأداء المهاري لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة"، بحث علمي منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية والبدنية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، 2013م.
٩. عادل عبد البصير على: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، 1999م.

١٠. عصام الدين عبد الخالق مصطفى: "التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات)", دار منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003م.
١١. عصام الدين عبد الخالق مصطفى: "التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)", منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005م.
١٢. محمد حسني مصطفى: "تأثير تدريبات السايكو على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 77، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2016م.
١٣. محمد محمود محمد: "برنامج تدريبي مقترح باستخدام الاداءات المهارية المركبة وتأثيره على دقة وسرعة وفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي المباراة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2014م.
١٤. مروة رمضان محمود: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السايكو التنافسية داخل المساحات المصغرة على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة"، بحث علمي منشور، المؤتمر الدولي كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2016م.
- ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية:

15. Kumagai et al : " **Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players**", Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103, 2000.
16. Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini : "**Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players**", Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292, 2011.
17. Remco Polman, Jonathan Bloomfield and Andrew Edwards : **Effect of S.A.Q training and small-sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained subjects .,** international journal of sports physiology and performance., 2009.
18. Vikram Singh : **Effect of S.A.Q drills on skills of volleyball players .,** A Thesis Submitted to the Lakshmibai National Institute of physical Education ., Gwalior .,2008.

19. Vladimir Liakh : "**Coordination Training in sport Games selected theoretic and Methodic Principles**", Human Movement , Poland, 2001.
20. Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamića : "**Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players**", Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103, 2011.

مرفق (1) قائمة بأسماء السادة الخبراء \*

الوظيفة والدرجة العلمية	الاسم	م
أستاذ المبارزة بقسم الادارة الرياضية والترويج كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.	أ.د / أحمد جلال سليم	1
أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.	أ.د/ أحمد خضري محمد	2
أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.	أ.د/ أمجد زكريا احمد	3
أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لثئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة جامعة الوادي الجديد.	أ.د/ أيمن مسلم سليمان	4
أستاذ مساعد تدريب المبارزة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.	أ.م.د/ حاتم فتح الله الحفني	5
أستاذ تدريب المبارزة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.	أ.د/ سمر مصطفى حسين	6
أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.	أ.د/ صالح عبد الجابر مهران	7
أستاذ التدريب الرياضي ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد.	أ.د/ ياسر حسن حامد	8

\* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ترتيباً هجائياً.

مرفق (2) استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية المشاركة  
في الأداء



السيد الأستاذ الدكتور / .....  
تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / حسام الدين عبد الحميد قطب - المدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة -  
كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد بإجراء بحث بعنوان:  
"تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو A.S.Q على تحسين بعض القدرات البدنية  
ومستوى الأداء المهارى للاعبى المباراة بالوادي الجديد"  
ومن متطلبات إجراء البحث عمل استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء للتعرف على أهم  
عناصر اللياقة البدنية التي تؤثر على مستوى الإداء المهارى للاعبى المباراة بالوادي الجديد والمرتبطة  
بتدريبات الساكيو A.S.Q.

وأخيراً لا يسع الباحث إلا أن يشكر سيادتكم علي تعاونكم الصادق في إثراء هذا البحث

الباحث

حسام الدين عبد الحميد قطب  
المدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة  
كلية التربية الرياضية بالوادي الجديد



م	عناصر اللياقة البدنية	الرأي	
		موافق	غير موافق
1	القوة العضلية		
2	القوة المميزة بالسرعة		
3	السرعة الحركية		
4	تحمل القوة		
5	الرشاقة		
6	التوافق		
7	الدقة		
8	المرونة		
9	التوازن		
10	التوازن الحركي		
11	السرعة الانتقالية		
قدرات أخرى ترون سيادتكم إضافتها :			
12			
13			
14			

شاكرين لسيادتكم صادق تعاونكم معنا ،،،

مرفق (3) استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات المستخدمة في رياضة  
المبارزة



السيد الأستاذ الدكتور / .....  
تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / حسام الدين عبد الحميد قطب - المدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة -  
كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد بإجراء بحث بعنوان:  
"تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو A.S.Q على تحسين بعض القدرات البدنية  
ومستوى الأداء المهاري للاعبين المبارزة بالوادي الجديد"  
ومن متطلبات إجراء البحث عمل استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء للتعرف على أهم  
المهارات المستخدمة للاعبين المبارزة بالوادي الجديد.

أخيراً لا يسع الباحث إلا أن يشكر سيادتكم علي تعاونكم الصادق في إثراء هذا البحث  
الباحث  
حسام الدين عبد الحميد قطب  
المدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة  
كلية التربية الرياضية بالوادي الجديد

م	المهارات	الرأي	
		موافق	غير موافق
1	التقدم للأمام		
2	التقهقر للخلف		
3	الطعن (الحركة الانبساطية)		
4	الهجمة المستقيمة		
5	الهجمة المغيرة		
6	الهجمة القاطعة		
7	الهجمة عكس المغيرة		
8	الهجمة العديدة (1-2)		
9	الدفاع البسيط		
10	الدفاع الدائري		
11	الدفاع النصف دائري		
12	الدفاع القطري		
13	الدفاع بالتضاد		
14	الدفاع المركب		
15	الرد البسيط		
16	الرد الغير مباشر		
17	الرد المركب		
مهارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها :			
18			
19			
20			

شاكرين لسيادتكم صادق تعاونكم معنا ،،،

مرفق (4) استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد محددات البرنامج التدريبي



السيد الأستاذ الدكتور / .....  
تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / حسام الدين عبد الحميد قطب - المدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بالوادي الجديد بإجراء بحث بعنوان:  
"تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو A.S.Q على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى المباراة بالوادي الجديد"  
ومن متطلبات إجراء البحث عمل استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء للتعرف على مدى مناسبة أسس البرنامج المقترح.

وأخيراً لا يسع الباحث إلا أن يشكر سيادتكم علي تعاونكم الصادق في إثراء هذا البحث

الباحث  
حسام الدين عبد الحميد قطب  
المدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة  
كلية التربية الرياضية بالوادي الجديد

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب:

مدة البرنامج التدريبي المقترح

ما ترونه مناسباً	(12) أسابيع	(10) أسابيع	(8) أسابيع
------------------	-------------	-------------	------------

.....			
<b>عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع</b>			
ما ترونه مناسباً	(4) وحدة تدريبية	(3) وحدة تدريبية	(2) وحدة تدريبية
.....			
<b>زمن الوحدة التدريبية</b>			
ما ترونه مناسباً	(120) ق	(90) ق	(60) ق
.....			
<b>دورة الحمل خلال الأسبوع</b>			
ما ترونه مناسباً	1:1	2:1	1:2
.....			
<b>فترة الإعداد العام</b>			
ما ترونه مناسباً	%35	%25	%30
.....			
<b>فترة الإعداد الخاص</b>			
ما ترونه مناسباً	%35	%45	%40
.....			
<b>فترة المنافسات</b>			
ما ترونه مناسباً	%35	%25	%30
.....			
<b>دورة الحمل خلال البرنامج</b>			
ما ترونه مناسباً	1:1	2:1	1:2
.....			

الباحث

مرفق (5) الاختبارات البدنية والمهارية

اختبار

الجري في المكان

## الغرض من الاختبار:

- قياس السرعة الحركية.

## الادوات:

- ساعة إيقاف.

- قائم وثب عالي.

- خيط مطاطي.

## مواصفات الاداء:

- يقف المختبر أمام الخيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي، ارتفاع الخيط عن الارض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذ وضع الوقوف نصفاً (احدى الفخذين موازياً للأرض) عند سماع اشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان، بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان، يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في خمس عشر ثانية (15) ثانية على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط.

## التسجيل:

يسجل المختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في الزمن المقرر.



## اختبار

عدو 30 متر

## الغرض من الاختبار:

- قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة:

- ثلاث ساعات إيقاف تحسب الزمن إلى 10/1 من الثانية، إشارة مسموعة ومرئية.

مواصفات الأداء:

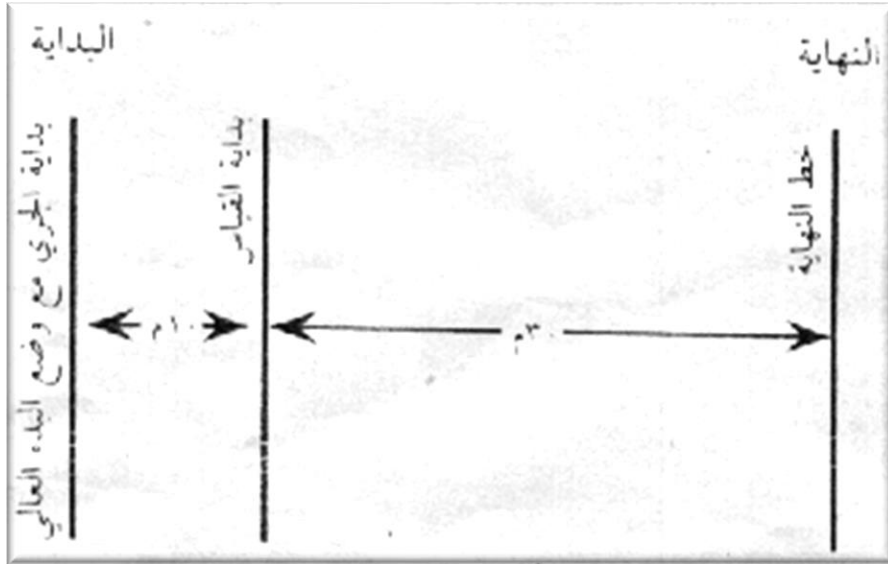
- يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الإشارة يجرى اللاعب بأقصى سرعة حتى خط البداية.

التسجيل:

- يسجل الزمن إلى أقرب 1 / 10 ثانية لأحسن محاولة من المحاولتين الممنوحتين للاعب.

توجيهات خاصة:

- يمنح اللاعب محاولتين ويسجل أقلهما في الزمن.
- يؤدي اللاعب المحاولة الثانية بعد انتهاء كل الفريق من أداء الاختبار.
- يتم العدو لكل لاعب على حدة بدون منافس.



## اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار:

- قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام.

الأدوات والأجهزة:

- مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 متر و بطول 3.5 متر، ويراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير أملس حتى لا يتعرض المختبر للإنزلاق.

- شريط قياس و قطع ملونه من الطباشير.

الإجراءات :

- يخطط مكان للوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية المسافة بين كل منهم 5 سم.

- يتخذ المختبر وضع الوقوف خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتين بحيث يلامس مشط القدم الخط.

وصف الأداء :

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

تعليمات الاختبار:

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب ويكون الارتقاء بالقدمين معاً.

- كما يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار ويجب على المختبر أن يتجنب السقوط للخلف قدر الإمكان.

- لكل مختبر 3 محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسنهما.

- المرجحة بالذراعين للأمام و لأعلى للمساعدة فى الدفع.

حساب الدرجات:

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.

- تقاس كل محاولة لأقرب 5 سم.

- تحتسب للمختبر درجات أفضل محاولة.



## اختبار

### بارو للرشاقة (للجنسين) Barro Agility Test

الغرض من الاختبار:

- قياس الرشاقة.

الأدوات:

- خمسة قوائم وثب عال او كرة طائرة او بادمنتون Badminton كما يمكن استخدام كراسي بدلاً من القوائم، ساعة توقيت Stop Watch، مستطيل طوله (16x10) قدماً، تثبت اربعة قوائم عمودياً على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.

وصف الاختبار:

- من مكان البداية (بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل) يجرى المختبر جرى الزجراج على شكل الرقم (8) يؤدي المختبر العمل ثلاث مرات.

التسجيل:

- يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر في الثلاث دورات.

توجيهات وقواعد عامة:

- يجب عدم لمس القوائم اثناء الجري.
- يجب اتباع خط السير المحدد بدقة، واذا حدث ان خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة اخرى.



## اختبار

### سرعة التقدم للأمام مسافة 4 متر

#### غرض الاختبار:

- قياس سرعة التقدم مسافة 4م.

#### الأدوات المستخدمة:

- ملعب خشبي، سلاح شيش قانوني، ساعة إيقاف 100/1ث، استمارة تسجيل.

#### وصف الاختبار:

- يقف المختبر في وضع التحفز وازعاً قدمه الخلفية على مستطيل يحدد بداية مسافة 4م.
- عندما يستعد المختبر لأداء مهارة التقدم تظهر إشارة ضوئية دالة على البدء حتى يصل إلى مستطيل مرسوم في نهاية مسافة 4م.
- بدء تشغيل ساعة الإيقاف لحظة الإشارة الأولى حتى وصول القدم الخلفية للمختبر إلى المستطيل الآخر.

#### شروط الأداء:

- لا تحتسب المحاولة إذا قام المختبر بالوثب.
- أداء مهارة التقدم من وضع التحفز.

#### التسجيل:

- يحسب للمختبر الزمن لأقرب 1 / 100 من الثانية.
- يسجل للمختبر نتيجة المحاولة الأفضل من المحاولتين.

## اختبار

## سرعة التقهقر للخلف مسافة 4 متر

### غرض الاختبار:

- قياس سرعة التقهقر مسافة 4م.

### الأدوات المستخدمة:

- ملعب خشبي، سلاح شيش قانوني، ساعة إيقاف 100/1ث، استمارة تسجيل.

### وصف الاختبار:

- يقف المختبر على مسافة 4 م من المستطيل الدال.
- نهاية الأداء واضعاً قدمه الأمامية على المستطيل الدال على بداية الأداء.
- عندما يستعد المختبر لأداء مهارة التقهقر تظهر إشارة دالة على البدء، حتى يصل إلى المستطيل الدال على نهاية الأداء.

### شروط الأداء:

- لا تحتسب المحاولة إذا قام المختبر بالوثب.
- الأداء من وضع التحفز.

### التسجيل:

- يحسب للمختبر الزمن لأقرب 1 / 100 من الثانية.
- يسجل للمختبر نتيجة المحاولة الأفضل من المحاولتين.

## اختبار

## سرعة الحركة الانبساطية لعشر مرات

### غرض الاختبار:

- قياس سرعة الحركة الانبساطية لعشر مرات.

### الأدوات المستخدمة:

- لوحة تسجيل اللمسات مثبت عليها مصباح كهربائي لإعطاء إشارة البدء - بدلة قانونية- سلاحان شيش أيمن وأيسر - استمارة تسجيل- ساعة إيقاف / 100 ث.
- عند إعطاء إشارة البدء (مثير ضوئي) يؤدي المختبر الحركة الانبساطية عشر مرات مع تشغيل ساعة الإيقاف لحظة البدء والتوقف عند إتمام المطلوب.
- يتم احتساب الزمن على القدم التي تصل إلى الأرض.

### شروط الأداء :

- لا يتعدى المختبر الخط المحدد له
- أداء الحركة الانبساطية بالمواصفات الفنية المطلوبة (شكل الجسم- الذراع المسلحة- الذراع الحرة- القدم والرجل الأمامية- والخلفية).

### التسجيل:

- يقوم اللاعب بأداء محاولتين، يسجل له أفضل محاولة من محاولتين.
- يحتسب الزمن الذي يستطيع فيه اللاعب أداء عشرة حركات إلى أقرب / 100 من الثانية.

## اختبار

### قياس سرعة ودقة أداء الهجمة المغيرة

#### الغرض من الاختبار:

- قياس سرعة ودقة أداء الهجمة المغيرة.

#### الأدوات:

- جهاز قياس سرعة ودقة أداء الهجمة المغيرة - حائط يثبت عليه الجهاز - أرضية خشنة الملمس - قطع طباشير - ساعة إيقاف.

#### طريقة الأداء:

- يقيس اللاعب مسافة الطعن بينه وبين الجهاز ثم يرجع لوضع التحفز ثم يرسم خط بالطباشير امام مشط القدم الأمامية ويكون هذا هو خط البداية الذي يقف خلفه اللاعب.
- يقف المختبر خلف خط البداية وهو متخذ لوضع التحفز وهو متلاحم مع النصل في الوضع السادس بحيث يلامس مشط القدم الأمامية خط البداية، وعند سماع إشارة البداية يقوم المختبر بعمل الهجمة المغيرة عن طريق امرار ذنابة السيف أسفل النصل في الخطوط العليا بحركة نصف دائرية ثم يلي ذلك فرد الذراع المسلحة والطعن مع وضع لمسة في الهدف ثم يقوم بتكرار أداء الهجمة لأكبر عدد من المرات في خلال الزمن المحدد.

#### الشروط:

- يمنح كل مبارز محاولة تجريبية لضبط المسافة.
- يجب على المبارز ان يؤدي مهارة الهجمة المغيرة كاملة والعودة الى وضع التحفز في كل مرة.
- تثبت المسافة وعدم تحرك المبارز أثناء الاداء.

#### التسجيل:

- يسجل عدد مرات اضاءة المصباح بين اشارتي ابداء قف.
- يسجل عدد مرات اداء المهارة ككل بين اشارتي ابداء قف.
- يتم جمع عدد مرات اضاءة المصباح مع عدد مرات الاداء ويضرب في 10.
- من خلال المعادلة التالي: عدد مرات اضاءة المصباح + عدد مرات الاداء  $\times 10$ .

## اختبار

## قياس سرعة ودقة أداء الهجمة المستقيمة

### الغرض من الاختبار:

- قياس سرعة ودقة أداء الهجمة المستقيمة لمدة (10) ث.

### الأدوات:

- جهاز قياس سرعة ودقة أداء الهجمة المغيرة - حائط يثبت عليه الجهاز - أرضية خشنة الملمس - قطع طباشير - ساعة إيقاف.

### طريقة الأداء:

- يقيس اللاعب مسافة الطعن بينه وبين الجهاز ثم يرجع لوضع التحفز ثم يرسم خط بالطباشير امام مشط القدم الأمامية ويكون هذا هو خط البداية الذي يقف خلفه اللاعب.
- يقف المختبر خلف خط البداية وهو متخذ لوضع التحفز وهو متلاحم مع النصل في الوضع السادس بحيث يلامس مشط القدم الأمامية خط البداية، وعند سماع إشارة البداية يقوم المختبر بعمل الهجمة المستقيمة عن طريق فرد الذراع المسلحة والطعن مع وضع لمسة في الهدف ثم يقوم بتكرار أداء الهجمة لأكبر عدد من المرات في خلال الزمن المحدد.

### الشروط:

- يمنح كل مبارز محاولة تجريبية لضبط المسافة.
- يجب على المبارز ان يؤدي مهارة الهجمة المستقيمة كاملة والعودة الى وضع التحفز في كل مرة.
- تثبت المسافة وعدم تحرك المبارز أثناء الاداء.

### التسجيل:

- يسجل عدد مرات اضاءة المصباح بين اشارتي ابداء قف.
- يسجل عدد مرات اداء المهارة ككل بين اشارتي ابداء قف.
- يتم جمع عدد مرات اضاءة المصباح مع عدد مرات الاداء ويضرب في 10.
- من خلال المعادلة التالي: عدد مرات اضاءة المصباح + عدد مرات الاداء  $\times 10$ .

مرفق (6) تدريبات الساكيو A.S.Q المستخدمة بالبرنامج

م	اسم التمرين	تعليمات التمرين	الاخراج
1	Side agility	تبادل تقاطع الرجلين بالتحرك جانبا	
2	Side jump	الوثب الجانبي بالقدمين من فوق الحواجز	
3	Circular running	تبادل وضع القدمين على الدوائر اثناء الجري الزجراجي	
4	Running between coins	الجري بين الاقماع طولا والعودة	
5	Agility ladder	الجري مع مراعاة وضع القدمين داخل سلم الرشاقة	
6	Foot in each	الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل	
7	Feet in each	الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل	
8	In lateral	الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل	
9	In Lateral	الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل	
10	In In - Out Out	الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل	
11	In Out Out	الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل	
12	X- Over Lateral	الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل	
13	Carioca In Each	الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل	
14	Carioca Every Other	الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل	

	<p>الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل</p>	<p>Icky Shuffle</p> <p>15</p>
	<p>الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل</p>	<p>X- Over Zigzag</p> <p>16</p>
	<p>الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل</p>	<p>Ft Lateral Hops 1</p> <p>17</p>
	<p>الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل</p>	<p>Ft Lateral Hops 2</p> <p>18</p>
	<p>الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل</p>	<p>Ft Lateral Hops 3</p> <p>19</p>
	<p>الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل</p>	<p>Ft Lateral Hops 4</p> <p>20</p>
	<p>الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل</p>	<p>Ft Lateral Hops</p> <p>21</p>
	<p>الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل</p>	<p>Zigzag Pattern 1</p> <p>22</p>
	<p>الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل</p>	<p>Zigzag Pattern 2</p> <p>23</p>
	<p>الوقوف امام سلم الرشاقة ثم تناوب وضع الرجلين بنفس الترتيب كما بالشكل</p>	<p>Hop Scotch Pattern</p> <p>24</p>
	<p>الجري بنفس المسار وبنفس الترتيب كما بالشكل</p>	<p>Star Agility Run</p> <p>25</p>
	<p>الجري بنفس المسار وبنفس الترتيب كما بالشكل</p>	<p>Illinois Agility Run</p> <p>26</p>
	<p>الجري بنفس المسار وبنفس الترتيب كما بالشكل</p>	<p>The "Christmas Tree"</p> <p>27</p>



مرفق (7) البرنامج التدريبي

جدول توزيع الاعداد البدني والمهارى والخططي على الاثني عشر أسبوعاً

فترة الاعداد													
نسبة الاعداد	الإعداد ما قبل المنافسات				الإعداد الخاص				الإعداد العام				الاعداد
	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الاول	
%32.9	%10	%15	%15	%20	%20	%20	%25	%30	%45	%55	%70	%70	البدني
1422	36	54	54	72	72	72	90	108	162	198	252	252	الزمن (ق)
%36.3	%30	%30	%35	%40	%35	%55	%50	%40	%35	%35	%25	%25	المهارى
1566	108	108	126	144	126	198	180	144	126	126	90	90	الزمن (ق)
%30.8	%60	%55	%50	%40	%45	%25	%25	%30	%20	%10	%5	%5	الخططي
1332	216	198	180	144	162	90	90	108	72	36	18	18	الزمن (ق)
%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	المجموع
4320	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	الزمن (ق)

جدول

توزيع الاعداد البدني (عام/خاص) على الاثني عشر أسبوعاً

فترة الاعداد													
نسبة الاعداد	الإعداد ما قبل المنافسات				الإعداد الخاص				الإعداد العام				الاعداد
	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الاول	
1422	36	54	54	72	72	72	90	108	162	198	252	252	زمن البدني
%48	0	10	10	15	15	20	25	30	40	20	90	100	% البدني
685	0	5.4	5.4	10.8	10.8	14.4	22.5	32.4	64.8	39.6	226.8	252	ق العام
%52	100	90	90	85	85	80	75	70	60	80	10	0	% البدني
737	36	48.6	48.6	61.2	61.2	57.6	67.5	75.6	97.2	158.4	25.2	0	ق الخاص

جدول  
توزيع عناصر الاعداد البدني العام

فترة الاعداد البدني العام													
نسبة الاعداد	الإعداد ما قبل المنافسات				الإعداد الخاص				الإعداد العام				الاعداد الذني العام
	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الاول	
%43	%0	%0	%0	%20	%20	%10	%20	%20	%0	%0	%60	%56	التحمل
293.94	0	0	0	2.16	2.16	1.44	4.5	6.48	0	0	151.2	126	الزمن (ق)
%21	%0	%50	%0	%20	%20	%10	%20	%20	%0	%0	%20	%33	القوة
145.44	0	2.7	0	2.16	2.16	1.44	4.5	6.48	0	0	50.4	75.6	الزمن (ق)
%8	%0	%50	%50	%20	%20	%40	%30	%20	%37.5	%0	%0	%0	السرعة
53.01	0	2.7	2.7	2.16	2.16	5.76	6.75	6.48	24.3	0	0	0	الزمن (ق)
%5	%0	%0	%0	%0	%0	%10	%0	%5	%12.5	%25	%5	%0	المرونة
33.66	0	0	0	0	0	1.44	0	1.62	8.1	9.9	12.6	0	الزمن (ق)
%12	%0	%0	%50	%20	%20	%20	%20	%20	%25	%50	%5	%5.5	الرشاقة
82.08	0	0	2.7	2.16	2.16	2.88	4.5	6.48	16.2	19.8	12.6	12.6	الزمن (ق)
%6	%0	%0	%0	%20	%20	%10	%10	%10	%12.5	%25	%5	%0	التوافق
41.85	0	0	0	2.16	2.16	1.44	2.25	3.24	8.1	9.9	12.6	0	الزمن (ق)
%5	%0	%0	%0	%0	%0	%0	%0	%5	%12.5	%0	%5	%5.5	التوازن
34.92	0	0	0	0	0	0	0	1.62	8.1	0	12.6	12.6	الزمن (ق)
685	0	5.4	5.4	10.8	10.8	14.4	22.5	32.4	64.8	39.6	252	226.8	المجموع

جدول

توزيع الاعداد البدني الخاص وتدريبات الساكيو A.S.Q على الاثني عشر أسبوعاً

فترة الاعداد البدني الخاص													
نسبة الاعداد	الإعداد ما قبل المنافسات				الإعداد الخاص				الإعداد العام				الاعداد البدني الخاص
	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الاول	
%6.5	%10	%10	%15	%10	%10	%10	%10	%10	%0	%0	%0	%0	السرعة الانتقالية
48.06	3.6	4.86	7.29	6.12	6.12	5.76	6.75	7.56	0	0	0	0	الزمن (ق)
%6.5	%10	%10	%15	%10	%10	%10	%10	%10	%0	%0	%0	%0	السرعة الحركية
48.06	3.6	4.86	7.29	6.12	6.12	5.76	6.75	7.56	0	0	0	0	الزمن (ق)
%6.5	%10	%10	%15	%10	%10	%10	%10	%10	%0	%0	%0	%0	القوة المميزة بالسرعة
48.06	3.6	4.86	7.29	6.12	6.12	5.76	6.75	7.56	0	0	0	0	الزمن (ق)
%68	%50	%50	%35	%50	%50	%50	%50	%50	%100	%100	%0	%100	تدريبات الساكيو
501.66	18	24.3	17.01	30.6	30.6	28.8	33.75	37.8	97.2	158.4	0	25.2	الزمن (ق)
737	36	48.6	48.6	61.2	61.2	57.6	67.5	75.6	97.2	158.4	0	25.2	المجموع (ق)

جدول

على الاثني عشر أسبوعاً A.S.Q توزيع الاعداد المهاري وتدريبات الساكيو

A.S.Q فترة الاعداد المهاري وتدريبات الساكيو														
نسبة الاعداد	الإعداد ما قبل المنافسات				الإعداد الخاص				الإعداد العام				الاعداد البدني الخاص	
	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الاول		
14.3	%15	%10	%10	%5	%5	%15	%15	%15	%30	%30	%20	%0	%	سرعة التقدم للأمام
225	16.2	10.8	12.6	7.2	6.3	29.7	27	21.6	37.8	37.8	18	0	ق	
19	%5	%10	%10	%5	%5	%15	%15	%15	%30	%30	%40	%60	%	سرعة التقهقر للخلف
297.2	16.2	10.8	12.6	7.2	6.3	29.7	27	21.6	37.8	37.8	36	54	ق	
16.7	%15	%10	%10	%5	%5	%15	%15	%15	%30	%30	%20	%40	%	الحركة الانبساطية
261	16.2	10.8	12.6	7.2	6.3	29.7	27	21.6	37.8	37.8	18	36	ق	
9.6	%15	%10	%10	%5	%5	%15	%15	%15	%10	%5	%0	%0	%	الهجمة المستقيمة
150.3	16.2	10.8	12.6	7.2	6.3	29.7	27	21.6	12.6	6.3	0	0	ق	
3.8	%5	%10	%10	%5	%0	%0	%0	%0	%0	%5	%20	%0	%	الهجمة المغيرة
60.3	5.4	10.8	12.6	7.2	0	0	0	0	0	6.3	18	0	ق	
36.6	%35	%50	%50	%75	%80	%40	%40	%40	%0	%0	%0	%0	%	تدريبات الساكيو
572.4	37.8	54	63	108	100.8	79.2	72	57.6	0	0	0	0	ق	
1566	108	108	126	144	126	198	180	144	126	126	90	90	ق	زمن المهاري وتدريبات الساكيو

