

” تدريبات ال S.A.Q وأثرها على تطوير زمن أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لناشئى المباراة تحت ١٧ سنة ”.

د/أحمد عاطف مذكور

مقدمه ومشكلة البحث:

من خلال تطوير العلوم الرياضية بما في ذلك تحليل الأداء نجد أننا أكثر إنسجاما مع ما يسمى بمتطلبات الرياضة الحديثة ، وتدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد وهي تسعى الى الإرتقاء بمستوى اللاعبين للوصول إلى المستويات العليا التي تحقق أفضل النتائج .

أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. وهو نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع ، و التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة (٢٨:٤٩٤) (٢٦:١٢٨٥) .

و تعتمد تدريبات الساكيو على نظام تدريب المقاومات والبليومتر ك بصورة تحاكي مواقف اللعب والمنافسة ، ويساعد هذا النوع من التدريب على حدوث التكيفات اللازمة للاعب فى المنافسات مما يساهم فى انجازة التنافسى (٦ : ٤) .

كما أن السرعة تعتمد على تنشيط النمط العصبي العضلي المناسب المشارك في المهارة المستخدمة فمن المهم أن نقوم بالتدريب علي سرعات حركة مماثلة أو أكبر من السرعات الخاصة بالحركات قيد التدريب (١٥ : ٩٩) .

بالإضافة إلى أن كل الرياضات تتطلب تقريباً تحركات سريعة لكل من الذراعين أو الرجلين، ويلعب تدريب كل من السرعة الإنتقالية، الرشاقة، والسرعة الحركية دوراً هاماً فى تحسين أداء المهارات فى هذه المجالات على وجه الخصوص (١٦:١٣) .

فتدريبات الساكيو SAQ تساهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى ومما يساعد على زيادة معدل سرعة اللمسات الأمر الذي يستدعي من الباحث التعرف على تأثير تدريبات الساكيو (السرعة -الرشاقة - السرعة الحركية) على معدل سرعة لمسات الهجوم البسيط للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة .

كما أن الفوائد الخاصة بتدريب S.A.Q نجدها تتضمن زيادات فى القدرة العضلية فى جميع الحركات الانفجارية، مع كفاءة إشارة المخ ، الإدراك الحس - حركى ، والمهارات الحركية وزيادة سرعة رد الفعل، كما تعمل على إكساب قدر أكبر من الإتزان والتوازن يسمح للرياضى أن يحتفظ بالوضع الصحيح للجسم أثناء أداء المهارات المختلفة وتفاعله بكفاءة مع أى تغيير فى بيئة اللعب فالحركات السريعة ليس لها قيمة - عديمة الفائدة - اذا فقد الرياضى توازنه وتعثر (١١ : ٢٤) (١٦ : ١٤) .

فالمبارزة يجب أن تتصف ببعض الصفات الحركية الخاصة ومنها (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - التحمل - الرشاقة - التوافق) وهذه القدرات تتطلبها المهارات الحركية التى تشكل طبيعة التنافس فى رياضة المبارزة وتساعد المبارزين على تحقيق أفضل النتائج (٩ : ٢٠-٢٧). بجانب أهمية الصفات الحركية فى تأثيرها المباشر على الناحية الفنية الخاصة من خلال الممارسة ويتم صقل هذه القدرات بواسطة الاعداد البدنى والمهارى، والقدرة الحركية للمبارز تختلف وتتوسع حسب مواقف اللعب المختلفة والتى تتطلب من المبارز أداء واجبات حركية محددة لا يقوم بتنفيذها الا المبارز التى تم تدريبه على أساس علمى سليم (٨ : ١٨).

ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحث لبرامج التدريب التى يقوم المدربين بإستخدامها فى تدريب المبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة بنادى سبورتنج وجد الباحث إقتصار المدربين على بعض التمرينات التقليدية والتى لا تتسع لتشمل كل جوانب الاعداد البدنى والمهارى للمبارزين ذلك بجانب شعور اللاعبين ببعض الملل لمزاوله تلك التدريبات بشكل دائم ولفترات طويلة حيث لا يوجد تجديد فى التدريبات المستخدمة وانعكاس نتيجة البيئة التدريبية على أداء اللاعبين فى المباريات التى ينظمها الإتحاد المصرى للسلاح ويسؤال الخبراء والمدربين وجد الباحث قصور واخفاق فى مستوى الأداء المهارى لبعض المبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة بجانب ما تتسم به تدريبات S.A.Q من تنوع كبير فى مستوى واتجاهات ادائها مما يساهم فى رفع مستوى الحالة البدنية والنفسية ايضا للمبارزين .

حيث أن الهبوط فى مستوى أداء المهارات الفنية يحدث نتيجة افتقار اللاعبين لبعض القدرات الحركية التى تمكنهم من أداء المهارات بطريقة صحيحة وكفاءة عالية وخاصة فى الرياضات التى تتطلب اتجاهات مختلفة (١٤ : ٣٤) .

بجانِب إِبْطاع الباعِث على المِراجِع العلمِية الحديِثة و المتخصِصة فى مِجال التدرِيب الرِياضى
والتي كان الإِطْلاع على نتائجها فوائِد كَثيرة لتدرِيبات الساكِيو والتي تُساعد المِدرِيبين فى تدرِيب
اللاعِبين بِصورة تحاكِي نفس ظُروف ومواقِف اللعِب بِهَدَف تحسِين السُرعة بأنواعِها المِختلِفة
والمستوى المِهارى و حدوث التِكيِفات اللازِمة وتُتيح التِنوع والابتِكار فى تِنفيذ تدرِيباتها لاحتوائِها على
أشكال حركِية مُتعدِدة ، هذا ما ساعد الباعِث فى تحديِد إِسلوب الساكِيو S.A.Q المُستخدَم والإِستِفاِدة
من إِجْراءات ونتائج تلك الإِباحِث والمِراجِع فى الإِستِرشاد بها .

هدف البحث :

- يهدف البحث الى تطوير زمن أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط من خلال إستخدام أسلوب الساكيو S.A.Q للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة .

فرض البحث :

- هناك تأثير للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو الذى أدى إلى تحسين زمن أداء حركات الرجلين لناشئى المباراة تحت ١٧ سنة .
- هناك تأثير للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو الذى أدى إلى تحسين زمن أداء الهجوم البسيط لناشئى المباراة تحت ١٧ سنة لناشئى المباراة تحت ١٧ سنة .

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- تدريب الساكيو S.A.Q

شكل تدريبي تكاملى يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبي هو أيضاً هي نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، وسرعة الاستجابة (٥: ٢٣) (١٢ : ٤٩٤) .

الدراسات السابقة :

أولاً: الدراسات العربية:

- ١- قام "سامح محمد مجدي" (٢٠١٣م) (١٢) بدراسة **بهدف** التعرف على تأثير تدريبات السايكو على مستوى التوافق الحركى والأداء المهارى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب مبارزة من لاعبي المنتخب القومى تحت (١٧) سنة وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كلا منهما (١٠) لاعبين، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا فى مستوى التوافق والأداء المهارى لمبارزى سلاح سيف المبارزة.
- ٢- قامت "تفين حسين محمود" (٢٠١٦م) (٢٢) بدراسة **بهدف** معرفة تأثير تدريبات السايكو على تطوير أداء مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٣٤) طالبة من كلية التربية الرياضية بالزقازيق، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية ومستوى الهجوم المركب (قيد البحث) وارتفاع نسب التحسن لصالح القياس البعدى.
- ٣- قامت " مروة فتحى مصطفى هلال " (٢٠١٧م) (٢٠) بدراسة **بهدف** تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات السايكو والتعرف على تأثيرها على:
 - القدرات الحركية الخاصة للناشئين تحت ١٥سنة.
 - مستوى الرضا الحركى للناشئين تحت ١٥سنة.
 - مستوى بعض الأداءات المهارية (الهجمة المغيرة - الهجمة القاطعة - الهجمة العديدة الثنائية - الهجمة القاطعة بالمغيرة -الدفاع الجانبي والرد المباشر - الالتفافية) للناشئين تحت ١٥سنة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) من ناشئى نادى المعادى بالقاهرة ، وكانت أهم النتائج البرنامج المقترح باستخدام تدريبات السايكو أدى إلى تحسين القدرات الحركية قيد البحث (السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوافق) لدى مبارزى سلاح الشيش تحت ١٥سنة .

٤- " محمد عبد العزيز ابراهيم " (٢٠٢٠م) (١٨) بدراسة بهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات Speed Agility and Quickness (S.A.Q) وذلك لمعرفة تأثيره على الخصائص الحركية الكمية للأداء الهجومي في سيف المبارزة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينه من طلبة تخصص الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق بواقع (٢٨) طالب ، وكانت من أهم النتائج فترة إثني عشر إسبوع تدريبية (S.A.Q) بواقع ثلاث وحدات تدريبية كانت فترة كافية لظهور تأثير على الخصائص الحركية الكمية .

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

١- كما قام "ريمكو بولمان وآخرون" Remco Polman, et al. (٢٠٠٩)(٢٨) بدراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات الساكيو والألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى غير المتدربين ، وبلغ قوام العينة (٢٠) فرد من غير الممارسين لأي أنشطة رياضية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (١٠) افراد قاموا بأداء تدريبات الساكيو والألعاب الصغيرة لمدة (٦) أسابيع، والأخرى ضابطة (١٠) افراد لم يمارسوا أي أنشطة تدريبية في نفس المدة ، وكان من أهم النتائج تحسن زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية.

٢- وقام "ماريو جوفانوفيتش وآخرون" Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١)(٢٦) بدراسة بهدف التعرف على تأثيرات تدريبات الساكيو على القدرة العضلية لموهوبي كرة القدم ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (١٠٠) موهوب كرة قدم ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (٥٠) موهوب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (٨) أسابيع ، والأخرى ضابطة (٥٠) موهوب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة ، ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (الوثب العريض ، عدو ٥م ، عدو ١٠م ، عدو ٣٠م ، الجري المكوكي بالكرة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلى والبعدى وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية لعدد (٢٦) من المبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة بنادى سبورتنج الرياضى بمحافظة الأسكندرية تم تقسيمهم الى عدد (٨) مبارزين للدراسة الاستطلاعية وعدد (١٨) من المبارزين للدراسة الاساسية بواقع عدد (٩) كمجموعة تجريبية وعدد (٩) مبارزين كمجموعة ضابطة (٩) مبارزين، وراعى الباحث عند إختياره للعينة أن تكون العينة تحت ١٧ سنة من المبارزين الناشئين لسلاح سيف المبارزة ، أن يكون المبارز مقيد فى كشف الاتحاد المصري للسلاح للعام ٢٠٢٠/٢٠١٩ ، إنتظام المبارزين خلال العملية التدريبية ، والجدول التالى يوضح التجانس وتكافؤ مجموعتى البحث .

جدول (١)

تجانس وتكافؤ عينة البحث فى القياسات الاساسية للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة

معامل التفرطح	معامل الالتواء	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة (ن = ٩)		المجموعة التجريبية (ن = ٩)		القياسات
			±ع	س-	±ع	س-	
-	-	-	٠,٠٠	١٦,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	العمر الزمنى (سنة)
٢,٠٤٠	١,٩٥٦	٠,٦٠	٠,١٧	٢,٠٦	٠,٢٢	٢,١١	العمر التدريبى (سنة)
٠,٥٦٠-	٠,٣٥٥-	٠,٢٨	٠,٠٧	١,٧٥	٠,٠٦	١,٧٥	الطول (سم)
٠,٨٢٨-	٠,٠٩٣	٠,٣٥	٥,٢١	٥٨,٨٩	٦,٨٨	٥٧,٨٩	الوزن (كجم)

*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٢٠ ، **عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٢١

يوضح جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة "ت" المحسوبة فى القياس القبلى بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات الأساسية ، وجاءت معاملات الالتواء بقيم تقترب من

الصفير وقيم معاملات التفرطح تنحصر ما بين ($3 \pm$) مما يؤكد تجانس عينة البحث والتكافؤ بين مجموعتي البحث من المبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة .

أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية:
الأجهزة والأدوات:

- الرستاميتز لقياس الطول والوزن مقدرا (بالسنتمتر، والكيلو جرام).
- كرات طبية وزن ٣كجم.
- سلم الرشاقة.
- الأستيك المطاط.
- أقماع.
- أطواق مختلفة المقاسات.
- أحبال.
- صناديق مختلفة الارتفاعات.
- حواجز مقاسات مختلفة.
- شريط قياس.
- أسلحة شيش.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرا (بالثانية).
- جهاز سرعة الاستجابة وزمن الاداء مرفق (٦)

وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها.

- استمارة تسجيل بيانات عينه البحث . مرفق (٥)
- البرنامج التدريبي المقترح . مرفق (٧)

٣-الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث: مرفق (٤)

- ١- زمن أداء التقدم للأمام مسافة ٤ متر . رمزي الطنبولى (١٩٨٨م) (٣٢)
- ٢- زمن أداء التقهقر للخلف مسافة ٤ متر . رمزي الطنبولى (١٩٨٨م) (٣٢)
- ٣- زمن أداء التقدم والطعن و التقهقر والطعن . أحمدعاطف (٢٠١٩م) (٢)
- ٤- زمن أداء الطعنة المستقيمة . محمد سليمان (٢٠١٣م) (١٩)
- ٥- زمن أداء الهجمة المغايرة
- ٦- زمن أداء الهجمة القاطعة

الدراسات الاستطلاعية:

■ التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجريت الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٠/٧/٢٥ الى ٢٠٢٠/٧/٣٠ بهدف التعرف على المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المهارية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة على عينة عددها ٨ ناشئين (٤ ناشئين كمجموعة مميزة ومحققين للمراكز الاولى فى بطولات الجمهورية أو كأس مصر ، ٤ ناشئين كمجموعة غير مميزة ومحققين للمركز الرابع فى بطولات الجمهورية أو كأس مصر) وجاءت النتائج بتحديد الصدق والثبات للاختبارات كالتالى :

أولاً : الصدق : تم حساب الصدق للاختبارات المهارية الخاصة عن طريق الصدق التمييزى بين مجموعة مميزة وغير مميزة وللتحقق من ذلك باستخدام اختبار " ت " المحسوبة ومعامل الصدق التمييزى كما يتضح من الجدول التالى .

جدول (٢) معامل الصدق التمييزى ودلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير مميزة فى الاختبارات المهارية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة

معامل الصدق التمييزى	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الغير مميزة (ن = ٤)		المجموعة المميزة (ن = ٤)		الاختبارات المهارية
		ع±	س-	ع±	س-	
٠,٧٩٦	*٣,٢٢	٠,٠٥	٢,٢٢	٠,٣٣	١,٦٩	زمن أداء التقدم للامام مسافة ٤ متر (ث)
٠,٩٤٢	**٦,٨٥	٠,٠٧	٢,١٢	٠,٠٣	١,٨٨	زمن أداء التقهقر للخلف مسافة ٤ متر (ث)
٠,٧٤٢	*٢,٧١	٠,١٥	٧,٨٠	٠,٢٨	٧,٣٧	زمن أداء التقدم والطعن والتقهر والطعن (ث)
٠,٧٣٤	*٢,٦٥	٥,٩١	٦٣,٢٥	٥,٥٧	٥٢,٥٠	زمن أداء الطعنة المستقيمة (لحظة)
٠,٧٨٥	*٣,١٠	١٣,١٠	٧٦,٧٥	٤,٠٤	٥٥,٥٠	زمن أداء الطعنة المغايرة (ث)
٠,٨٨١	**٤,٥٦	٧,٠٤	٨١,٢٥	٣,٣٢	٦٣,٥٠	زمن أداء الطعنة الفاطعة (ث)

*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٤٧ ، **عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٧٠٧

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة "ت" المحسوبة بين المجموعة المميزة وغير مميزة فى الاختبارات المهارية الخاصة ، وتراوحت قيم معامل الصدق التمييزى ما بين (٠,٧٣٤ ، ٠,٩٤٢) وهى قيم مرتفعة تؤكد الصدق وقدرة الاختبارات على التمييز بين المستويات المختلفة للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة .

ثانياً : الثبات : تم التحقق من الثبات عن طريق اعادة التطبيق على عدد ٨ من المبارزين الناشئين بحساب قيمة "ت" ومعامل الثبات بين التطبيقين كما يتضح من الجدول التالي .

جدول (٣) معامل الثبات ودلالة الفروق بين التطبيق الأول واعدادة التطبيق فى الاختبارات المهارية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة (ن = ٨)

معامل الثبات "ر"	قيمة "ت" المحسوبة	اعادة التطبيق		التطبيق الأول		الاختبارات المهارية
		ع±	س-	ع±	س-	
**٠,٩٩٣	٠,٥٩١	٠,٣٥	١,٩٤	٠,٣٦	١,٩٥	زمن أداء التقدم للامام مسافة ٤ متر (ث)
**٠,٩٧٦	٠,٢١٨	٠,١٥	٢,٠٠	٠,١٤	٢,٠٠	زمن أداء التقهقر للخلف مسافة ٤ متر (ث)
**٠,٩٦٥	١,٩٣٦	٠,٢٧	٧,٥٣	٠,٣١	٧,٥٩	زمن أداء التقدم والطعن والتقهر والطعن (ث)
**٠,٨٩٥	١,٨٢١	٧,٠٥	٥٥,٦٣	٧,٨٣	٥٧,٨٨	زمن أداء الطعنة المستقيمة (لحظة)
*٠,٨٢٢	١,٣٣١	١٢,٠١	٦٢,٢٥	١٤,٤٨	٦٦,١٣	زمن أداء الطعنة المغايرة (ث)
*٠,٨٠٤	١,٩٤٩	٤,٢١	٦٧,٠٠	١٠,٧٧	٧٢,٣٨	زمن أداء الطعنة القاطعة (ث)

*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٦٥ ، **عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٤٩٩
*معنوية " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧٠٧ ، **عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٨٣٤

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق واعدادة التطبيق فى الاختبارات المهارية الخاصة، وتراوحت قيم معاملات الثبات ما بين (٠,٨٠٤ : ٠,٩٩٣) وهى قيم معنوية ومرتفعة مما يدل على الثبات للاختبارات للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة قبل تطبيق تجربة البحث الاساسية .

جدول (٤)

تجانس وتكافؤ عينة البحث في القياسات البدنية والمهارية للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة

معامل التفرطح	معامل الالتواء	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة (ن = ٩)		المجموعة التجريبية (ن = ٩)		القياسات
			ع±	س-	ع±	س-	
٠,٤٤٧-	٠,٤٦٢-	٠,٤٣	٠,١٤	٢,٢٨	٠,١٤	٢,٢٥	زمن أداء التقدم للامام مسافة ٤ متر (ث)
٠,٣١٧	٠,٨٢٣-	٠,٤٠	٠,١٠	٢,٤١	٠,١٢	٢,٤٣	زمن أداء التقهقر للخلف مسافة ٤ متر (ث)
٠,٢٢٧-	٠,٩٩٣-	١,٩٢	٠,٢٥	٦,٩٥	٠,٥٢	٦,٥٨	زمن أداء التقدم والظعن والتقهر والظعن (ث)
٠,٦٠٠	٠,١٥٨-	١,٥٨	٨,٣٥	٥٨,٠٠	٦,٧٨	٥٢,٣٣	زمن أداء الطعنة المستقيمة (لحظة)
٠,٦٣٦	٠,٨١٠	٢,١٠	٩,٤٥	٦٨,١١	٧,٦٠	٥٩,٥٦	زمن أداء الطعنة المغايرة (ث)
٠,٢١٢-	٠,٤٥٣	٢,١١	١٠,٨٥	٧٣,٦٧	٥,٣٣	٦٤,٨٩	زمن أداء الطعنة القاطعة (ث)

*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٢٠ ، ** عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٢١

يوضح جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البدنية والمهارية ، وجاءت معاملات الالتواء بقيم تقترب من الصفر وقيم معاملات التفرطح تنحصر ما بين (± 3) مما يؤكد تجانس عينة البحث والتكافؤ بين مجموعتي البحث من المبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة .

القياسات القبلية:

تمت القياسات القبلية بإستخدام (٦) من المتغيرات المختلفة والمحددة وفقا لشروط خاصة كما هو وارد في إختبارات البحث في الفترة الخميس ٢٠٢٠/٨/٦ مرفق (٤) .

تطبيق التجربة الأساسية للبحث:

تم تطبيق البرنامج على مبارزين المجموعة التجريبية وقوامها ٩ مبارزين باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات القياس القبلي والبعدي ، إستغرق البرنامج ٨ أسابيع مشتملا على ٢٤ وحده تدريبية ٣ وحدات تدريبية إسبوعية . مرفق (٧) وقدرعى أثناء تصميم البرنامج قيد البحث الأتي :-

- قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي للتعرف على تأثير إستخدام أسلوب الساكيو S.A.Q فى تطوير زمن أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة .
- من خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المشابهه وجد الباحث تراوح مده البرنامج ٨ أسابيع متواصلة من تدريبات S.A.Q .
- من خلال المصادر السابقة تم التوصل إلى مجموعة من تدريبات الساكيو المقترحة وذلك بالإضافة إلى التدريبات التي ابتكرها الباحث .
- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعه .
- إختيار محتوى البرنامج على الأسس العلمية للتدريب الرياضى والتي تحددت فى إعداد التوقيت الصحيح ، والتتكامل بين جوانب الاعداد للمبارزين) .
- ملائمة البرنامج ومحتوياته للمرحلة السنية.
- مرونة البرنامج وإمكانية تعديله .
- الإستفادة من الدراسات السابقة التى قامت بتصميم برامج مماثلة .
- الأنتظام فى التدريب.
- إستخدام الطريقة التموجية لتشكيل درجة الحمل وفقا لملائمتها للحمل التدريبي .
- أن يكون المحتوى صادقا يحقق الهدف الموضوع للدراسة بحيث يؤدي إلى النتائج التى يستهدفها .
- أن يكون مناسباً للمرحلة السنية .
- مراعاة التدرج فى الحمل والشدة عن طريق ترتيب المحتوى بحيث يبدأ من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب .
- الإحماء الجيد وتمريبات الإطالة والمرونات الجيدة.

- يجب التعرف على أهم العضلات العاملة فى الحركات والتمارين الملائمة لتنميتها .
- الإهتمام بالجوانب الفنية والمهارية المختلفة .
- مراعاة مكونات الحالة التدريبية فى التدريب والاهتمام بباقى جوانب الاعداد .
- مراعاة فترات الراحة بين المجموعات وبين التكرارات .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة وذلك لتجنب حدوث اى إصابات وكوارث .

جدول (٥)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

التوزيع الزمني للبرنامج	البيان
شهرين	مدة تطبيق البرنامج
٩٠ ق	زمن الوحدة
٢٤ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية (٦) اسابيع
٣ وحدات تدريبية اسبوعياً	عدد مرات التدريب الاسبوعي
فترة ما قبل المنافسة	فترة تنفيذ البرنامج
إسلوب الساكيو S.A.Q	طريقة التدريب المستخدمة
من ١ الى ٢ مجموعة فى الوحدة	المجموعات فى الوحدة
٢٠ ث	زمن أداء التمرين
٤٠ ث	الراحة بين التمرينات
تراوح من ٦ الى ٨ تكرارات	تكرار أداء التمرين
تتراوح من ١ق الى ٢ ق	زمن الراحة بعد المجموعات

جدول (٦)

التوزيع الزمني لبرنامج المجموعة التجريبية مرفق (٣)

التوزيع الزمني للبرنامج	البيان
شهرين	مدة تطبيق البرنامج
٩٠ ق	زمن الوحدة
٢٤ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية (٦) اسابيع
٣ وحدات تدريبية اسبوعياً	عدد مرات التدريب الاسبوعي

تم تطبيق البرنامج التقليدى على مبارزين المجموعة الضابطة وقوامها ٩ مبارزين باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات القياس القبلي والبعدي وكانت معايير البرنامج كما هى موضحة مسبقا بالجدول السابق . مرفق (٣)

أجزاء البرنامج التدريبي وأشتمل على :

١- جزء الإحماء. مرفق (١)

٢- جزء الإعداد البدني العام- الخاص. مرفق (١)

٣- الجزء الأساسي (التطبيقي). مرفق (٢)

٤- الجزء الختامي . مرفق (١)

١- جزء الإحماء: مرفق (١) الخاص بالإحماء

زمن الإحماء ١٥ دقيقة ويشتمل الإحماء على التمرينات الهوائية التي تعمل على تهيئة أجهزة وعضلات الجسم للأداء البدني ورفع درجة حرارة الجسم لتجنب حدوث الإصابات وهي أهم أجزاء الوحدة. مرفق رقم (١) الخاص بالإحماء

٢- جزء الإعداد البدني العام - الخاص : مرفق (١) الخاص الإعداد البدني العام والخاص

زمنها ١٥ ق ويحتوي هذا الجزى من الوحدة على مجموعة من التدريبات العامة ولكن بشدات محددة وذلك لإثارة الجهاز العصبي والعضلي نحو بذل الجهد وتهيئته للمرحلة التالية من الوحدة.

٣- الجزء الأساسي (الأعداد الخاص والتطبيقي) وزمن هذا الجزء من ٣٥ ق ويشتمل هذا الجزء

على البرنامج بشكل خاص وتتبع التدريبات العمل المختلط الهوائي و اللاهوائي نظرا لشدتها وطبيعة أدائها .

٤- الجزء الختامي : مرفق (١) الخاص بتدريبات التهدئة .

١٠ق يحتوى على تدريبات هوائي للتخلص من لاكتك العضلات وإستخدام تدريبات الاسترخاء

من تدريبات الاطاله وجرى خفيف ومرونات لسرعة الاستشفاء والتخلص من التعب العضلي الناتج من الجرعات التدريبية .

- القياسات البعدية: -

تم إجراء القياسات البعدية فى المتغيرات (قيد البحث) يوم الاحد الموافق ٦ /١٠/ ٢٠١٧ م .

المعالجات الاحصائية:

والحصول على IBM SPSS Statistics 20 تم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الاحصائى

المعالجات الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- النسبة المئوية .
- معامل الإلتواء .
- معامل التفرطح .
- معامل الارتباط "ر" لبيرسون .
- اختبار "ت" للعينات المستقلة .
- قيمة " ت " الفروق .
- مربع ايتا .
- حجم التأثير .

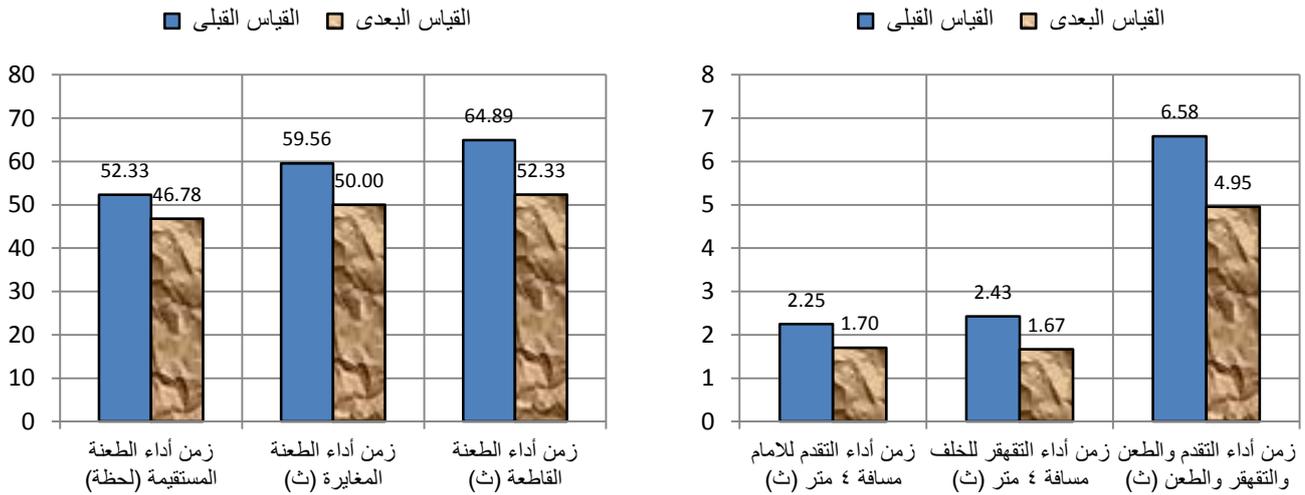
عرض النتائج :-

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة (ن = ٩)

نسبة التحسن %	قيمة " ت " المحسوبة	الفرق		القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات المهارية الخاصة
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	
٢٤,٤١	**١١,١٥	٠,١٥	٠,٥٥-	٠,٠٨	١,٧٠	٠,١٤	٢,٢٥	زمن أداء التقدم للامام مسافة ٤ متر (ث)
٣١,٤٣	**١٨,٤٤	٠,١٢	٠,٧٦-	٠,١١	١,٦٧	٠,١٢	٢,٤٣	زمن أداء التقهقر للخلف مسافة ٤ متر (ث)
٢٤,٧٢	**٨,٩٥	٠,٥٥	١,٦٣-	٠,١١	٤,٩٥	٠,٥٢	٦,٥٨	زمن أداء التقدم والطنع والتقهر والطنع (ث)
١٠,٦٢	**٨,٥٧	١,٩٤	٥,٥٦-	٦,٥١	٤٦,٧٨	٦,٧٨	٥٢,٣٣	زمن أداء الطعنة المستقيمة
١٦,٠٤	**٣,٤٧	٨,٢٦	٩,٥٦-	٥,٨١	٥٠,٠٠	٧,٦٠	٥٩,٥٦	زمن أداء الطعنة المغايرة (ث)
١٩,٣٥	**٧,٨٩	٤,٧٧	١٢,٥٦-	٥,٧٧	٥٢,٣٣	٥,٣٣	٦٤,٨٩	زمن أداء الطعنة القاطعة (ث)

*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦ ، **عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٣٥٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٠,٦٢ % ، ٣١,٤٣ %) لصالح القياس البعدي للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة .



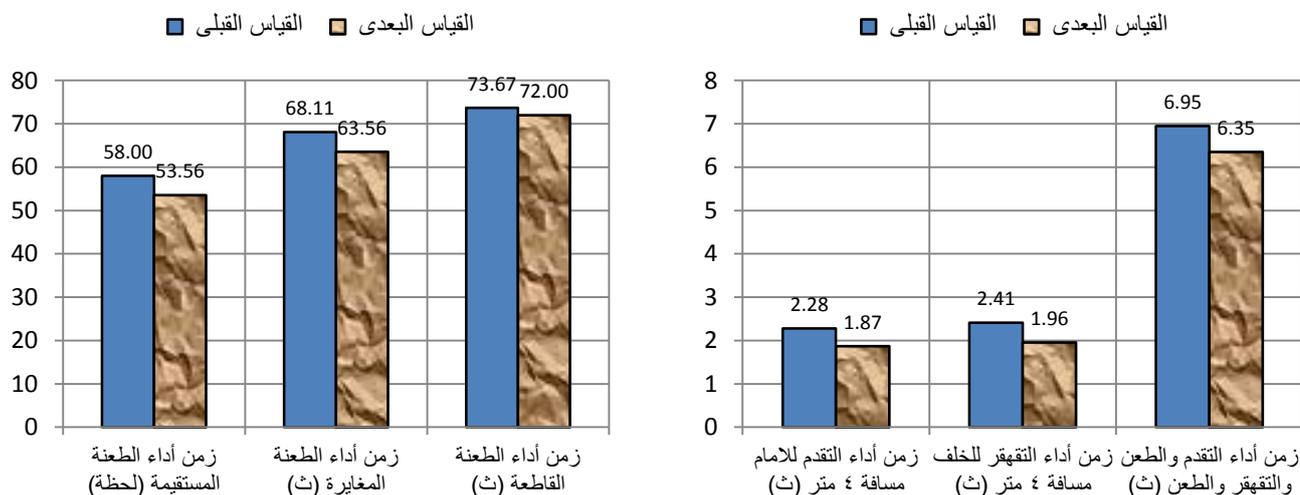
شكل (١) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة (ن = ٩)

نسبة التحسن %	قيمة " ت " المحسوبة	الفرق		القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات المهارية الخاصة
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	
١٧,٨١	**٧,٨٩	٠,١٥	٠,٤١-	٠,٠٦	١,٨٧	٠,١٤	٢,٢٨	زمن أداء التقدم للامام مسافة ٤ متر (ث)
١٨,٧٤	**١٠,٨٧	٠,١٢	٠,٤٥-	٠,٠٥	١,٩٦	٠,١٠	٢,٤١	زمن أداء التقهقر للخلف مسافة ٤ متر (ث)
٨,٥٦	**٤,٥٥	٠,٣٩	٠,٥٩-	٠,٣٩	٦,٣٥	٠,٢٥	٦,٩٥	زمن أداء التقدم والطنع والتقهر والطنع (ث)
٧,٦٦	**٣,٨٩	٣,٤٣	٤,٤٤-	٩,١٨	٥٣,٥٦	٨,٣٥	٥٨,٠٠	زمن أداء الطعنة المستقيمة
٦,٦٩	**٤,٢٦	٣,٢١	٤,٥٦-	٩,٠٦	٦٣,٥٦	٩,٤٥	٦٨,١١	زمن أداء الطعنة المغايرة (ث)
٢,٢٦	**٧,٠٧	٠,٧١	١,٦٧-	١٠,٧٨	٧٢,٠٠	١٠,٨٥	٧٣,٦٧	زمن أداء الطعنة القاطعة (ث)

*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦ ، **عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٣٥٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية الخاصة ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢,٢٦ % ، ١٨,٧٤ %) لصالح القياس البعدي للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة .



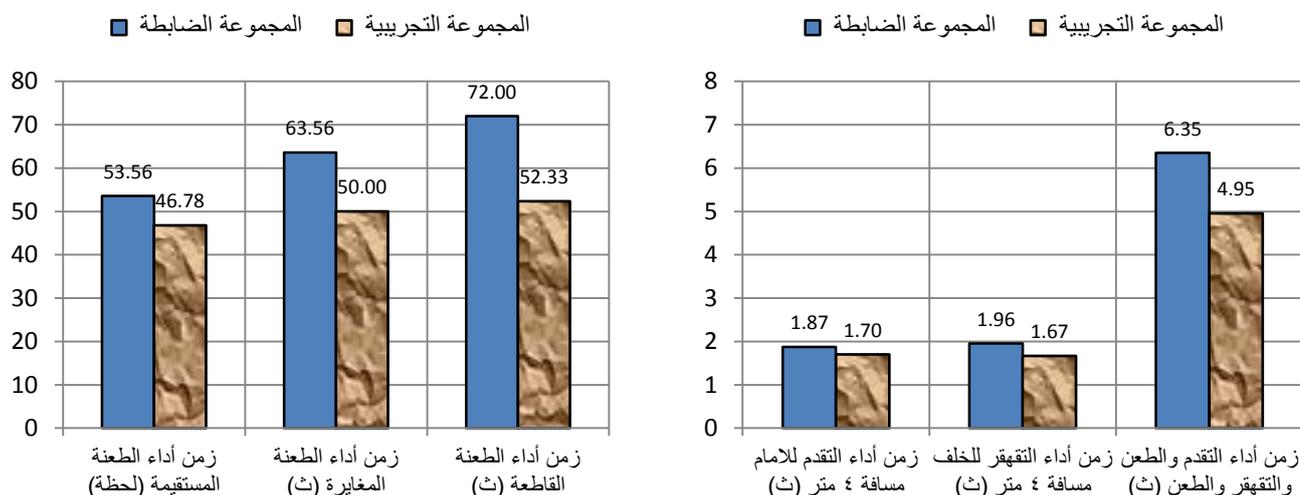
شكل (٢) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة

جدول (٩) دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في الاختبارات المهارية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة

قيمة "ت" المحسوبة	نسبة الفرق %	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة (ن = ٩)		المجموعة التجريبية (ن = ٩)		الاختبارات المهارية الخاصة
			ع±	س-	ع±	س-	
**٥,٠٨	٩,١٤	٠,١٧-	٠,٠٦	١,٨٧	٠,٠٨	١,٧٠	زمن أداء التقدم للامام مسافة ٤ متر (ث)
**٧,٠٣	١٤,٨٨	٠,٢٩-	٠,٠٥	١,٩٦	٠,١١	١,٦٧	زمن أداء التقهقر للخلف مسافة ٤ متر (ث)
**١٠,٢٣	٢٢,٠٢	١,٤٠-	٠,٣٩	٦,٣٥	٠,١١	٤,٩٥	زمن أداء التقدم والطنع والتقهر والطنع (ث)
١,٨١	١٢,٦٦	٦,٧٨-	٩,١٨	٥٣,٥٦	٦,٥١	٤٦,٧٨	زمن أداء الطعنة المستقيمة (لحظة)
**٣,٧٨	٢١,٣٣	١٣,٥٦-	٩,٠٦	٦٣,٥٦	٥,٨١	٥٠,٠٠	زمن أداء الطعنة المغايرة (ث)
**٤,٨٣	٢٧,٣١	١٩,٦٧-	١٠,٧٨	٧٢,٠٠	٥,٧٧	٥٢,٣٣	زمن أداء الطعنة القاطعة (ث)

*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٢٠ ، **عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٢١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة ، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (٩,١٤ % ، ٢٧,٣١ %) لصالح المجموعة التجريبية من المبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة .



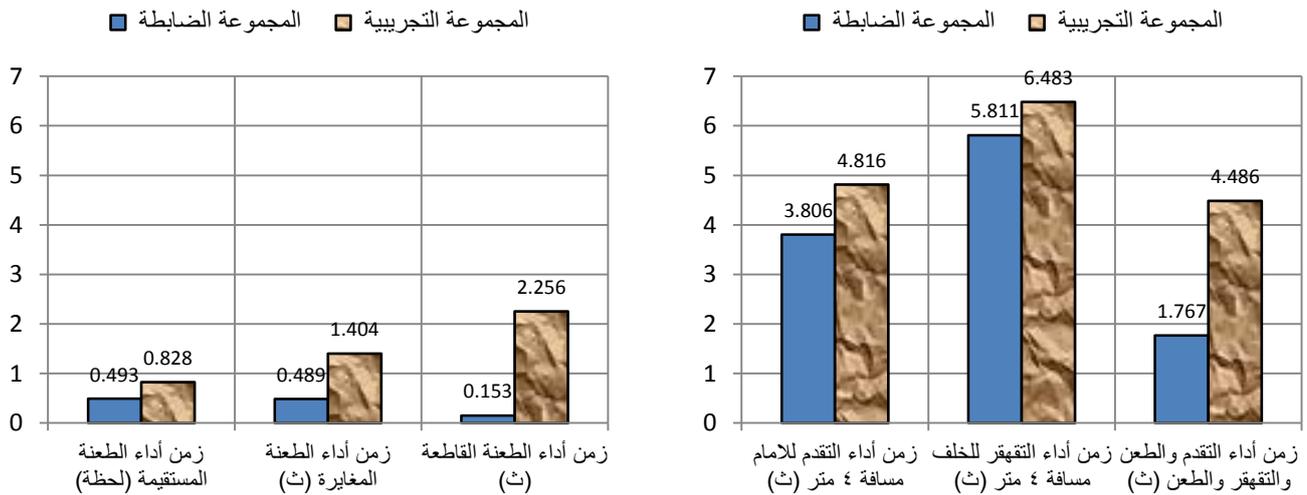
شكل (٣) المتوسط الحسابي للقياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة

جدول (١٠) مربع ايتا وحجم التأثير لتدريبات ال S.A.Q على تطوير زمن أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لناشئى المباراة تحت ١٧ سنة

المجموعة الضابطة (ن = ٩)			المجموعة التجريبية (ن = ٩)			الاختبارات المهارية الخاصة
مقدار حجم التأثير	قيمة حجم التأثير	مربع ايتا "ايتا"	مقدار حجم التأثير	قيمة حجم التأثير	مربع ايتا "ايتا"	
مرتفع	٣,٨٠٦	٠,٨٨٦	مرتفع	٤,٨١٦	٠,٩٤٠	زمن أداء التقدم للامام مسافة ٤ متر (ث)
مرتفع	٥,٨١١	٠,٩٣٧	مرتفع	٦,٤٨٣	٠,٩٧٧	زمن أداء التقهقر للخلف مسافة ٤ متر (ث)
مرتفع	١,٧٦٧	٠,٧٢١	مرتفع	٤,٤٨٦	٠,٩٠٩	زمن أداء التقدم والطنع والتقهر والطنع (ث)
ضعيف	٠,٤٩٣	٠,٦٥٤	مرتفع	٠,٨٢٨	٠,٩٠٢	زمن أداء الطعنة المستقيمة
ضعيف	٠,٤٨٩	٠,٦٩٤	مرتفع	١,٤٠٤	٠,٦٠١	زمن أداء الطعنة المغايرة (ث)
ضعيف	٠,١٥٣	٠,٨٦٢	مرتفع	٢,٢٥٦	٠,٨٨٦	زمن أداء الطعنة القاطعة (ث)

*مربع ايتا أكبر من ٠,١٤ = تأثير مرتفع
*حجم التأثير = ٠,٢ ضعيف ، ٠,٥ متوسط ، ٠,٨ مرتفع .

يتضح من جدول (١٠) تأثير تدريبات ال S.A.Q على تطوير زمن أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط جاء مرتفع لأفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠,٨٢٨ : ٦,٤٨٣) وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠,٦٠١ : ٠,٩٧٧) ، بينما جاء تأثير البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة بمقدار ما بين ضعيف ومرتفع وبقيم أقل من المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية تدريبات ال S.A.Q على تطوير زمن أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لناشئى المباراة تحت ١٧ سنة.



شكل (٤) حجم التأثير لتدريبات ال S.A.Q على تطوير زمن أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لناشئى المباراة تحت ١٧ سنة

مناقشة النتائج :-

يتضح من جدول (٧) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث (زمن أداء حركات الرجلين) و (الهجوم البسيط) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذا التطور إلى تدريبات الساكيو المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح الذي ساعد المبارزين في تطوير زمن أداءات حركات الرجلين وتطوير رشاقة اللاعبين وقدرتهم الانفجارية حيث إهتم الباحث بنوعية التدريبات المقدمة في البرنامج التدريبي أن تتسع لتشمل جميع جوانب الجسم بشكل عام حتى يستطيع المبارزين تأديتها من ثم التدرج بنوعية التدريبات المقدمة لتتجه بشكل خاص لتتماشى مع طبيعة الاداء في المباراة والذي يتسم بالحركات السريعة والمفاجئة والرشاقة و التوافق وأيضا توجيهه لكل تلك الصفات داخل ملعب المباراة وقد راعى الباحث مشاركة العديد من العضلات العاملة للطرف العلوى والطرف السفلى من الجسم هذا العمل أدى الى تحسن مستوي الأداء البدني والمهاري كما أظهرت تدريبات الساكيو الى وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الاختبارات المهارة الخاصة ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٠,٦٢ % ، ٣١,٤٣ %) لصالح القياس البعدي للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة .

وهذا ما أشار اليه " محمد علاوي" ١٩٩٨م (١٧) من أن الخبرات الإنفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن إنفعالات سارة أو غير سارة تؤثر بصورة ايجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للاعب فهو يجني الرضا من الأداء الحركي الجيد.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلا من فيكرام سينغ, **Vikram Singh** (٢٠٠٨) (٣٠) وريمكو بولمان وآخرون **Remco Polman, et al.** (٢٠٠٩) (٢٨) و"أحمد نور الدين محمد" (٢٠١٦م) (٣) حيث توصلت نتائج كل منهما إلى أن تدريبات الساكيو المستخدمة تؤدي إلى تحسين نتائج اختبارات الأداء البدني والمهاري.

و يتضح من جدول (٨) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات قيد البحث (زمن أداء حركات الرجلين) و (الهجوم البسيط) للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذا التقدم بنسبة بسيطة لاستمرار الناشئين فى التدريب بشكل منتظم ولفترة طويلة ، بالإضافة إلى طريقة التدريب التقليدية باستخدام طرق وخطوات التدريب على القدرات الحركية والأداءات المهارة مما أدى إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية فى

قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية الخاصة ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٦,٢٦ % ، ١٨,٧٤ %) لصالح القياس البعدي للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة .

كما أن القياس البعدي كان أفضل من القياس القبلي لدى المجموعة الضابطة من خلال الاستمرار في بذل الجهود وهي فترة التمرين داخل البرنامج المهارى والذي ينتج عنه إشراك أكبر عدد من المجموعات العضلية في الأداء، وبذلك أدى البرنامج إلى تنمية العضلات المشتركة في الأداء، حيث ساعد هذا البرنامج على تنمية القدرات العامة والخبرات الخاصة لدى أفراد المجموعة الضابطة .

(٧ : ١٤٩)

كما أشارت بعض الدراسات إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي للمجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات المطبقة، وارجعوا ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة . (٢١ : ١٠٩ - ١١١) ، (٤ : ١٠٤ - ١١٨) .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢) (٣١) وسامح محمد مجدي (٢٠١٣م) (٣) حيث أسفرت نتائج دراساتهم إلى تحسن المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد المجموعة الضابطة من خلال تطبيق البرنامج التدريبي .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على:

هناك تأثير للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو الذى أدى إلى تحسين زمن أداء حركات الرجلين لناشئى المباراة تحت ١٧ سنة .

يتضح من جدول (٩) وشكل (٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث (زمن أداء حركات الرجلين) و(الهجوم البسيط) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية بدرجة معنوية واضحة حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (٩,١٤ % ، ٢٧,٣١ %) لصالح المجموعة التجريبية من المبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة .

ويرجع الباحث هذا التقدم فى القياسات البعدية للأثر الايجابى للبرنامج التدريبي الذي اشتمل على تدريبات الساكيو والذي أدى إلى تحسن زمن أداء حركات الرجلين وزمن أداء الهجوم البسيط .

كما إتفقت بعض الدراسات على أن القدرات الحركية هي المحرك الأساسى والرئيسى لأداء المهارات في أى نشاط رياضى وأن تتميتها عن طريق البرامج التدريبية والتي تتوافق مع متطلبات تنفيذ الأداء المهارى الخاص بالنشاط الممارس يؤدى الى فاعلية الأداء لذلك من الضرورى تحديد امكانية الناشئ للقدرات الحركية اللازمة له للارتقاء به (١ : ١٥٢) (١٠ : ٨٨).

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلا من " ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١) (٢٦) و"سامح محمد مجدي" (٢٠١٣م) (١٢) و"أحمد نور الدين محمد" (٢٠١٦م) (٣) و"نفين حسين محمود" (٢٠١٦م) (٢٢) حيث أجمعت على أهمية تدريبات الساكيو بالنسبة للأداء البدنى والمهارى، حيث كانت جميع نتائج هذه الدراسات دالة إحصائياً لصالح استخدام تمرينات الساكيو فى تقدم مستوى الأداء البدنى والمهارى للألعاب الرياضية المختلفة.

و يتضح من جدول (١٠) وشكل (٤) تأثير تدريبات ال S.A.Q على تطوير زمن أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط جاء مرتفع لأفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠,٨٢٨ : ٦,٤٨٣) وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠,٦٠١ : ٠,٩٧٧) ، بينما جاء تأثير البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة بمقدار ما بين ضعيف ومرتفع وبقيم أقل من المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية تدريبات ال S.A.Q على تطوير زمن أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لناشئى المباراة تحت ١٧ سنة.

وذلك يتفق مع ما أشار إليه Rameshkumar , D., & Mohan , M (٢٠١٩م) (٢٧) ، Azmi , K., & Kusnanik , N. (٢٠١٩م) (٢٥) Keethong , V., & Sriramatr , S W.(٢٠١٨م) (٢٣) ، Kanagaraj , G., & Sethu , S (٢٠١٩م) (٢٤) ، عمرو صابر

وآخرون (٢٠١٧م) (١٣) تستخدم تدريبات S.A.Q للمساعدة فى التدريب بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر فى البرامج التدريبية التقليدية كالمقاومات والبليومترك وغيرها ، فهى نظام يهدف الى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الأداء المهارى وحدث التكيفات اللازمة ، بالإضافة إلى أن تدريبات S.A.Q أدت أيضا الى تحسن مستوى القوة الانفجارية وسرعة الإستجابة والتوافق والتسارع بين اليد والعين ، والتدريب على سرعة الحركة بهذا الإسلوب أدى الى تحسن الأداء المهارى حيث أكسبة دقة ظهرت فى حركات الذراعين والرجلين للرياضيين ومن ثم السيطرة على حركة الجسم ككل من خلال تطوير

الجهاز العصبى العضلى ،وفى المجمال أدى الى تحسن قدرة الرياضيين على الأداء ذو القوة الانفجارية متعددة الإتجاهات .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى الذى ينص على:

هناك تاثير للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو الذى أدى إلى تحسين زمن أداء الهجوم البسيط لناشئى المبارزة تحت ١٧ سنة لناشئى المبارزة تحت ١٧ سنة .

الإستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي تم الحصول عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو أدى إلى تحسين زمن أداء حركات الرجلين لناشئى المباراة تحت ١٧ سنة .

- البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو أدى إلى تحسين زمن أداء الهجوم البسيط لناشئى المباراة تحت ١٧ سنة لناشئى المباراة تحت ١٧ سنة .

ثانياً: التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي تم الحصول عليها أمكن التوصل إلى التوصيات التالية :

- تطبيق تدريبات الساكيو على المبارزين فى سلاح سيف المباراة للإناث على نفس المرحلة العمرية .

- تطبيق تدريبات الساكيو على المبارزين فى سلاح سيف المباراة للذكور والإناث ف المرحال العمرية الأخرى .

- تطبيق تدريبات الساكيو على المبارزين فى سلاح الشيش للذكور والإناث ف المرحال العمرية المختلفة .

- تطبيق تدريبات الساكيو على المبارزين فى سلاح السيف للذكور والإناث ف المرحال العمرية المختلفة .

المراجع العربية :

- ١ أحمد أمين فوزى
سيكولوجية التدريب الرياضى للناشئين، ط١، دار الفكر
العربى، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٢ أحمد عاطف مذكور
" تأثير إستخدام الجمل الخططية على فعالية أداء الهجوم
المضاد للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة " رسالة دكتوراة
غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الأسكندرية .
- ٣ أحمد نور الدين محمد
" تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو على تحسين
بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي
الفردى لناشئي كرة القدم .
- ٤ إسامة عبد الرحمن
تأثير إختلاف الوسط التدريبي على فعالية الأداء لحركات
الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراة
، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأسكندرية
- ٥ بديعة على عبد السميع
" فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين
وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م
حواجز" ، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات، ٢٠١١م.
أثر الأسلوب التدريبي الساكيو على تطوير القوة الانفجارية
ومهارة ركل الكرة عند ناشئي مراكز سمو الأمير على
للواعدين لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية، جامعة مودة، الأردن
- ٦ ثامر خليل المجالي
القيم التنبؤية لزمن أداء حركات تجديد الهجوم بإستخدام
بعض مظاهر الانتباه لمبارزى سلاح الشيش والسيف
وسيف المبارزة ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الأسكندرية العدد ٢٢ .
- ٧ حسين أحمد حجاج
دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الأداء
المهارى للمبارزات الناشئات، نظريات وتطبيقات، كلية
التربية الرياضية للبنين، العدد الرابع والعشرون، جامعة
الأسكندرية .
- ٨ حسين أحمد حجاج
المبارزة سلاح الشيش (تعليم مهارات - شرح بعض مواد
- ٩ حسين أحمد حجاج

- ورمزي الطنبولي
(٢٠٠٥ م)
- ١٠ : حمدى أحمد على : التدريب الرياضى ، دار المنهل للطباعة ، ٢٠٠٩ م.
- ١١ : زكي محمد حسن : أسلوب تدريب S.A.Q أحد الاساليب التدريبية الحديثة السرعة والرشاقة والسرعة الانطلاق، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٥ م.
- ١٢ : سامح محمد مجدي : فاعلية تدريبات الساكيو على مستوى التوافق الحركى والأداء المهارى لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية والبدنية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٣ م.
- ١٣ : عمرو صابر ، نجلاء البدرى ، بديعة على (٢٠١٧ م) : تدريبات الساكيو - الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٤ : محروسة على حسن : المبارزة بين النظريات والتطبيقات، المشرق للطباعة، الاسكندرية، ٢٠١٤ م.
- ١٥ : محمد جابر بريقع وإيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٥ م) : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٦ : محمد جابر بريقع، خيرية السكرى (٢٠١٥ م) : برامج تدريب السرعة، الجزء الأول، دار المعارف، الأسكندرية .
- ١٧ : محمد حسن علاوى (١٩٩٨ م) : علم النفس الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة .
- استخدام تدريبات Speed Agility and Quickness (S. A. Q) لتحسين الخصائص الحركية الكمية للأداء الهجومى فى سيف المبارزة
- ١٨ : محمد عبد العزيز إبراهيم عبد العزيز : المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان . 2020
- ١٩ : محمد محمود محمد : تأثير تطوير بعض مظاهر الانتباه وسرعة الإستجابة على

- فعالية أداء حركات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين ، رسالة
دكتوراة، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
الأسكندرية .
- تأثير تدريبات السايكو على القدرات الحركية الخاصة والرضا
الحركى ومستوى الاداء المهارى لناشئى المبارزة المجلة
العلمية لعلوم وفنون الرياضية كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة حلوان .
- أثر برنامج مقترح على المستوى المهارى لدى لاعبي
سلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- تأثير تدريبات السايكو بعض المهارات الهجومية لدي
لاعبات رياضة الجودو، المؤتمر العلمي الدولي السابع حول
المرأة والرياضة رهانات وتحديات، جامعة الزقازيق.
- سليمان (٢٠١٣م)
- ٢٠ : مروة فتحى مصطفى
هلال " (٢٠١٩م)
- ٢١ : نبيل محمد فوزى
(١٩٩١م)
- ٢٢ : نفين حسين محمود
ووداد محمد مجاهد
(نوفمبر ٢٠١٦)

- 23 Azmi , K., & Kusnanik , N. W : Effect of exercise program speed , agility and quickness (SAQ) in improving speed agility and acceleration . in journal of physics : conference series (vol.947 , no. 1, p. 012043) 2018
- 24 Kanagaraj , G., & Sethu , S : Effect of SAQ training on speed and reaction time among kabaddi players .international journal of youga , human movement and sports science 2019 4 (1) : 635–636
- 25 Keethong , V., & Sriramatr , S : The effect of 2 type SAQ training on primary school student's physical fitness and cognitive function . in 5th international conference on physical education , sport , and health (acpes 19) atlantis press 2019
- 26 MarioJovanovic ، Goran Sporis ،Darija Omrcen ، FrediFiorentini: 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.
- 27 Rameshkumar , D., & Mohan , M : Effect of 12 weeks SAQ training program on selected skill performance variables of youth basketball players . international journal of scientific research , volume – 8 / Issue – 10 / October – 2019 print lssn no . 2277 – 8179 / DOI : 10.36106/ijsr
- 28 RemcoPolman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards : Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-

- 29 Sandeep Sharma, Mahesh Singh Dhapol : Effect of Speed, Agility, Quickness (SAQ) Training Program on Selected Physical Fitness Variables and Performance Ability in Basketball University Players , International Educational E-Journal, {Quarterly}, ISSN 2277-2456, Volume-IV, Issue-III, July-Aug-Sept , (2016).
- 30 Vikram Singh: : Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyballplayers, A THESIS, Submitted to the LakshmibaiNational Institute of Physical Education, Gwalior. ,2008.
- 31 ZoranMilanović ,GoranSporiš , NebojšaTrajković, Nic James, KrešimirŠamija : Effects of a 12 Week S.A.Q Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine ,12, 97-103 , 2012.

المراجع الروسية :

- الديناميكية العمرية للصفات الحركية فى البناء
التدريبى لعدة سنوات للمبارزين والمبارزات الناشئين ،
رسالة دكتوراه ، المعهد العالى للرياضة والثقافة البدنية
والرياضة ، موسكو
- رمزى عبد القادر الطنبولى
٣٢
(١٩٨٨م)