

تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على فعالية الأداء المهارى لمهارة الغطس والاختراق للاعبى

المصارعة

م.د/ اسامة الشوربجى

كلية التربية الرياضية – جامعة بنها

المقدمه ومشكلة البحث :

تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم المستوى الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه.

أن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومتواصل عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب خبرات تنافسية وتدريبات (الساكيو S.A.Q) تعتبر إحدى وأحدث هذه الطرق المستعملة في المجال الرياضي وأن المدربين يستخدمونها لتدريب اللاعبين بصورة تحاكي ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية كالمقاومات والبليومترك بهدف تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الأداء المهارى، وتركز تدريبات (الساكيو S.A.Q) بشكل كبير على نموذج الأداء السليم (فنيات الأداء) بالإضافة إلى الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة والرشاقة والسرعة التفاعلية كشرط أساسي لتحقيق الإنجاز الرياضي. (11:10)، (8:9)

من خلال تطور العلوم الرياضية، وتحليل الأداء، ونحن أكثر انسجاماً مع ما يسمى بمتطلبات الرياضات الحديثة، وتدريبات الساكيو أحد الأساليب الحديثة التي تسعى إلى الارتقاء

بمستوى اللاعبين للوصول إلى المستويات العليا التي تحقق أفضل النتائج بتأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (26: 432) (13: 349)

حيث يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية والتوازن الديناميكي والتحكم في أجزاء الجسم بتحسين التسارع والتوافق بين العين واليد والقدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة. (24: 13) (9: 28)

بمجموعة من التمرينات والتدريبات التي تثير التكيفات العصبية في برمجتها والتخلص من الحركات العشوائية والتلاؤم مع ظروف المباريات المختلفة بالتقدم التدريجي في مستويات القدرة والسرعة والرشاقة، مما يعزز الأداء المهاري للرياضة والحركات البطيئة والسريعة. (18: 77)

تتيح تدريبات الساكيو S.A.Q التنوع والابتكار في تنفيذ تمريناتها لاحتوائها على أشكال حركية متعددة فهي لا تهتم فقط بالحركات في اتجاه واحد بل تحتوي على الحركات التي تتلاءم مع مواقف اللعب وتحاكي نفس المسارات الحركية للنشاط الرياضي الممارس فتتمى المهارات الحركية وتستخدم بشكل منفرد بتدريب على كل عنصر منفرداً عن الآخر او بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية كما تناسب اللاعبين على اختلاف مستوياتهم التدريبية ولا يوجد إعداد خاص مسبق قبل البدء في التطبيق وتمتعها بدرجة عالية من الأمان وندرة حدوث الإصابات الرياضية بها. (6: 7)

والساكيو S.A.Q مصطلح مشتق من الحروف الأولى لكلاً من السرعة Speed، الرشاقة Agility والسرعة التفاعلية Quickness. (20: 258)

حيث تعمل على (تطوير وتنمية الثقة للاعبين - تطوير الكفاءة البدنية أثناء الأداء البدني - تحسين التوازن الديناميكي - تحسين الأداء الحركي والمهاري - تنمية سرعة رد الفعل).

(4: 153)

من خلال زيادات في القدرة العضلية في جميع أو كل التحركات المتعددة التي تؤدي في حيز مكاني، مع كفاءة إشارة المخ مع زيادة الإدراك المكاني والمهارات الحركية وزيادة سرعة رد الفعل. (5: 24)

و تعددت الأبحاث العلمية التي هدفت الى التعرف على مدى تأثير تدريبات الساكايو و منها دراسة كل من فيكرام سينج **Vikram Singh** (2008)(27) ، ريمكو بولمان وآخرون **Remco Polman et al** (2009)(24) ، أخيل ميهورترا وآخرون **Akhil Mehrotra et al** (2011) (12) ، ماريو جوفانوفيتش وآخرون **Mario Jovanovic et al** (2011)(20) ، زوران ميلانوفيتش وآخرون **Zoran Milanovic , et al** (2012)(30)، فيلومرجان وبالانيسامي **Velmurgan &Palanisamy** (2012)(26) ، عمرو صابر بيداء (2012)(7)، ناجيسواران **Nageswaran** (2013)(22) ، بدیعة عبد السميع (2014)(4) ، ديفاراجو **devaraju** (2014)(16)، أرجونان **Arjunan** (2015)(13) ، كوداي **Kodai Suresh & Bevinson Perinbaraj** (2015)(19) ، سوريش ، بيفنسون بيرينباراج **Suresh & Bevinson Perinbaraj** (2016)(25) ، نيتو سينغ بشارما **Neetu Singh &Sharma** (2016)(23) ، أحمد نور الدين محمد سليم (2016) (3) ، نيفين حسين محمود (2016)(11) ، أحمد عاصم عثمان (2018) (2) والتي أكدت على مدى فاعلية تدريبات الساكايو والاستفادة منها في تطوير القدرات البدنية لأفراد وكذلك تنمية مستوى الأداء أيضا عينة البحث.

ويتبين من عرض الأبحاث العلمية لا توجد أي دراسة تتبني تأثير تدريبات السايكو لرياضة المصارعة ومن هنا يحاول الباحث معرفة تأثير تدريبات السايكو على رفع فعالية الأداء المهاري لمهارة الغطس والاختراق لدى لاعبي المصارعة حيث لاحظ الباحث من خلال متابعة البطولات المحلية والدولية تميز اللاعبين الحاصلين على المراكز الأولى بمهارة الغطس والاختراق وتنفيذها بسهولة ويسر عن اللاعبين الحاصلين على المراكز المتأخرة ، و كان أداء اللاعبين المحليين يتميز بعدم فعالية أداء بالشكل المطلوب مما دعى الباحث للدراسة والبحث في انماط التدريب المستحدثة لتحسين وتطوير أداء اللاعبين فوجد الباحث مدى ملاءمة تدريبات السايكو S.A.Q (السرعة ، الرشاقة ، السرعة التفاعلية) من خلال تطبيق الأسلوب العلمي لتكون دليل للمهتمين برياضة المصارعة و التي يمكن من خلالها الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين في ضوء التطور المستمرة في أداء المصارعين والتي تزيد من المتطلبات البدنية والمهارية للوصول إلى فعالية أداء يتناسب مع التطورات الهائلة في المستويات العالمية، حيث يرى الباحث أن تدريبات السايكو يمكن أن تسهم في تحسين فعالية الأداء المهاري و تكون لها أهمية كبيرة بالنسبة للاعب المصارعة وذلك لكونها تعمل على تحسين الرشاقة والسرعة الحركية للمهارة والسرعة التفاعلية المتمثلة في سرعة انطلاق الحركات وأثناء التحرك وسرعة الاداء وكذلك تحسين القدرة على التحكم في وضع الجسم أثناء مواقف اللعب المختلفة.

حيث يرى الباحث ان مهارة الغطس والاختراق هي مفتاح الهجوم الناجح لأنها تمكن اللاعب من الوصول الى اقرب نقطة للتحكم والسيطرة على المنافس اثناء المباراة وذلك عند تطبيق الشروط الفنية ويمكن الحصول على 4 نقط او 2 نقطة وتمكن اللاعب المهاجم من الوصول

بالمنافس الى وضع الاجلاس و من ثم وصل الى وضع الأفضلية حيث يمكنه من تنفيذ المهارات من وضع الصراع ارضا و بالتالى يمكنه من تحقيق الفوز بسهولة

ويقصد بمهارة الغطس والاختراق هى الحركة أو الخطوة الأمامية التي يقوم بتنفيذها المصارع المهاجم بهدف اختراق دفاع المنافس ولعمل الهبوط يجب أن يتم مهاجمة الجسم العلوي للمنافس أو رجلين وفي كل هجمات الرجلين أو الحوض يجب اتخاذ خطوة اختراق للدخول إلي دفاع المنافس والى داخل مدي استكمال الحركة.

وهناك نوعين من الاختراق غالبا ما يستخدمان في الهجمات مع الرجل وهما خطوة المركز أو النصف والخطوة للخارج ويستخدم الأول للهجوم علي الرجلين معا بينما الثاني فيستخدم الهجوم علي رجل واحدة ويجب أن تراعي الشروط الفنية الآتية عند تنفيذ هذه المهارة: يجب الاحتفاظ بالرأس لأعلي والمقعدة للأمام أثناء أداء الغطس لا يجب فرد الجسم بشكل مبالغ فيه حتى لا يتعرض لهجوم من الخصم - الا يجب أن يتم الخطو أو الغطس أكثر من اللازم - يجب الاحتفاظ بالذراعين ملاصقتين للجانبين حتي اللحظة الأخيرة من الغطس -يعتبر أفضل وقت للغطس والاختراق عندما يفرد المنافس طوله أو يفتح ذراعيه -يجب أن تلمس الركبتين البساط لبرهة من الوقت أثناء الغطس. (1: 108)

هدف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على فعالية الأداء المهارى لمهارة الغطس والاختراق للاعبى المصارعة.

فرض البحث:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسبة التحسن بين قياسات البعدية بين المجموعتين في المتطلبات المهارية الخاصة وفعالية أداء مهارة الغطس والاختراق قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة على أساس التكافؤ.

مجتمع البحث:-

يشتمل مجتمع البحث على للاعبى المصارعة تحت 17 سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة من نادي السكة الحديد بطنطا.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (16) للاعب من للاعبى المصارعة بنادي السكة الحديد بطنطا وتم تقسيمهم الى مجموعتين قوام كل واحدة (8) للاعبين، وتم اختيار (12) لاعب (6) لاعبين مجموعة مميزة و (6) لاعبين مجموعة غير مميزة لإجراء الدراسات الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة التجريبية.

شروط اختيار العينة التجريبية:

- جميع أفراد العينة من للاعبى المصارعة المسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة للموسم 2020/2019م.

- تقارب العمر التدريبي لعينة البحث.

- تقارب المستوى البدني والمهاري بين أفراد العينة.
- انتظام عينة البحث والمشاركة المنتظمة في التدريب.
- سهولة تجميع العينة لإجراء قياسات البحث.
- سلامة الحالة الصحية والبدنية للاعبين قبل تطبيق إجراء البحث.

اعتدالية بيانات عينة البحث:

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة في متغيرات النمو والمتغيرات قيد البحث ن=16

متغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
السن	سنة/شهر	16.3938	16.4000	.10626	-.493	.138
الطول	سم	174.4375	175.0000	1.50416	.865	-.736
الوزن	كجم	74.2500	74.5000	1.34164	-.993	-.331
العمر التدريبي	سنة/شهر	4.4188	4.4000	.25617	-.321	.034
الرشاقة الخاصة	ث	6.1000	6.1000	.07303	-.907	.000
السرعة الخاصة	عدد	6.4531	6.4750	.10242	-.900	-.096
السرعة التفاعلية	ث	5.4594	5.4500	.09869	-.961	.000
فعالية داء المهارة 30 ث	عدد	.7188	1.0000	.40697	-.549	-1.043
	نقاط	1.4375	2.0000	.89209	-.843	-1.074

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل

الالتواء في معدلات دلالات النمو قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل

المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل التفلطح ما بين $(3 \pm)$ ومعامل الالتواء ما بين (\pm)

(1) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية

تكافؤ عينة البحث: -

جدول (2)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (التكافؤ) ن 1

$$8 = 2 = \text{ن}$$

ت	الفرق بين المتوسطات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	متغيرات
		ع	س	ع	س		
.228	-.01250	.13093	16.4000	.08345	16.3875	سنة/شهر	السن
.486	.37500	1.28174	174.2500	1.76777	174.6250	سم	الطول
.362	.25000	1.35620	74.1250	1.40789	74.3750	كجم	الوزن
.284	.03750	.15119	4.4000	.34200	4.4375	سنة/شهر	العمر التدريبي
.672	.02500	.08345	6.0875	.06409	6.1125	ث	الرشاقة الخاصة
.355	.01875	.10501	6.4438	.10607	6.4625	عدد	السرعة الخاصة
.122	.00625	.09797	5.4563	.10607	5.4625	ث	السرعة التفاعلية
.298	.06250	.45806	.6875	.37796	.7500	عدد	فعالية داء المهارة 30 ث
0.832	0.3750	1.03510	1.2500	.74402	1.6250	نقاط	

قيمة ت الجدولية = 2.365

يوضح جدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية

للمتغيرات قيد البحث لدي المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث تراوحت (ت) المحسوبة ما بين

(0.832) كأكبر قيمة (.122) كأصغر قيمة بينما قيم (ت) الجدولية عند مستوي 0.05 هي

(2.356)، مما يعطى دلالة علي تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم - جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول بالسلم

- بساط قانوني - ساعة إيقاف - صافرة - كروت ملونة - استمارات جمع وتسجيل

بيانات اللاعبين.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

من خلال الاطلاع على الدراسات العلمية والتي استخدمت تدريبات الساكيو قام الباحث

بتحديد الاختبارات البدنية المرتبطة بالساكيو (S.A.Q)

أولاً: الاختبارات البدنية المهارية:

1- الرشاقة الخاصة

2- السرعة الخاصة

3- السرعة التفاعلية. مرفق (1)

ثانياً: اختبارات فعالية أداء مهارة الغطس والاختراق 30 ث. مرفق (1)

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم الأربعاء الموافق 27 / 6

2018/ الى يوم السبت الموافق 30 / 6 / 2018 على عينة قوامها (6) لاعبين من نادي الشبان

المسلمين بطنطا من المسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة وذلك من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث بهدف:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس - التأكد من سلامة تطبيق القياسات وفق الشروط الموضوعية - ترتيب سير الاختبارات وتقنين فترات الراحة بينها - التدريب على زيادة معلومات وخبره المساعدين في الإشراف على تنفيذ القياسات - اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء إجراء التجربة الاستطلاعية ومحاولة تلاشيها - مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث - التحقق من مناسبة استمارة تسجيل البيانات الخاصة بتجميع نتائج الاختبارات - تطبيق وحدة تدريبية لتقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات - تحديد عدد أيام القياس للمتغيرات قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية لإجراء المعاملات العلمية:

وهدفت الى التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث في الفترة الزمنية من يوم الاثنين الموافق 2018/ 7/2 الى يوم الاثنين الموافق 7/ 7/ 2018/ على عينة قوامها (12) ناشئ من لاعبين من نادى الشبان المسلمين بطنطا من المسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة وذلك من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث.

أولاً: معامل الصدق للاختبارات قيد البحث:

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات قيد البحث $n = 1$ = $2 = 6$

قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
10.062	- 3.00000	.51640	7.6667	.51640	4.6667	ث	الرشاقة الخاصة
12.075	4.50000	.75277	3.1667	.51640	7.6667	عدد	السرعة الخاصة
14.142	- 3.33333	.40825	6.1667	.40825	2.8333	ث	السرعة التفاعلية
13.024	3.50000	.51640	.3333	.40825	3.8333	عدد	فعالية داء المهارة 30 ث
15.279	10.5000	1.32916	.8333	1.03280	11.3333	نقاط	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 2.571$

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعة المميزين وغير المميزين في

الاختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (15.279) كأكبر قيمة،

(10.062) كأصغر قيمة بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوي 05, (2.228) مما يشير

إلى صدق الاختبارات.

ثانياً: معامل الثبات للاختبارات قيد البحث:

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات قيد البحث $n = 6$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	±ع	س	±ع	س		
.926	.41833	4.7500	.51640	4.6667	ث	الرشاقة الخاصة

.926	.41833	7.7500	.51640	7.6667	عدد	السرعة الخاصة
.878	.41833	2.7500	.40825	2.8333	ث	السرعة التفاعلية
.878	.41833	3.7500	.40825	3.8333	عدد	فعالية داء المهارة 30 ث
0.925	3660.8	11.500	1.03280	11.3333	نقاط	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 0.754

ويتضح من جدول (4) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت بين (878.

: 926) مما يدل علي ثبات هذه الاختبارات.

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم السبت الموافق

11 / 7 / 2018 إلى يوم الثلاثاء الموافق 13 / 7 / 2018 قبل تنفيذ التدريبات.

تطبيق تدريبات الساكيو:

تم تطبيق التدريبات المقترحة بعد تحديد إجراءاته وتشكيله ومناسبته لعينة البحث الأساسية

في الفترة من يوم السبت الموافق 18 / 7 / 2018 إلى يوم السبت الموافق 13 / 10 / 2018

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي في الفترة من يوم الاثنين الموافق 15 / 10 / 2018

الى يوم الأربعاء الموافق 17 / 10 / 2018 بعد الأسبوع الثامن (انتهاء مدة التدريبات) وذلك

بنفس الإجراءات المتبعة في القياس القبلي.

البرنامج التدريبي:

من خلال الطلاع على الدراسات المرجعية التي تناولت تدريبات السايكو (7) (4) (5) (11) (27) (24) (12) (22) (16) (13) (16) (2) توصل الباحث الى ان مكونات حمل التدريب لتدريبات السايكو S.A.Q على أن الشدة تراوحت ما بين 75% إلى 100% وبتكرار من 3 (12: وبراچه من (1-1) إلى (1-3) حسب شدة وطبيعة الأداء وبعدد مجموعات من (2 : 6) مجموعات، وتراوحت فترات الراحة البينية ما بين 20 ث إلى 90 ث.

جدول (5)

تخطيط محتويات فترة تدريبات السايكو

التنفيذ	المحتوى
8 أسابيع	عدد أسابيع التدريب
24 وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية
3 وحدات أسبوعية	وحدات التدريب في الأسبوع
الأحد - الثلاثاء - الخميس	أيام التدريب
60 ق	زمن الوحدة التدريبية
75 : 100 %	شدة التدريب
3 : 12 تكرار	تكرار الأداء
1440 ق	إجمالي زمن الوحدة التدريبية خلال فترة التطبيق

المعالجات الإحصائية: استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات

إحصائياً

عرض ومناقشة النتائج

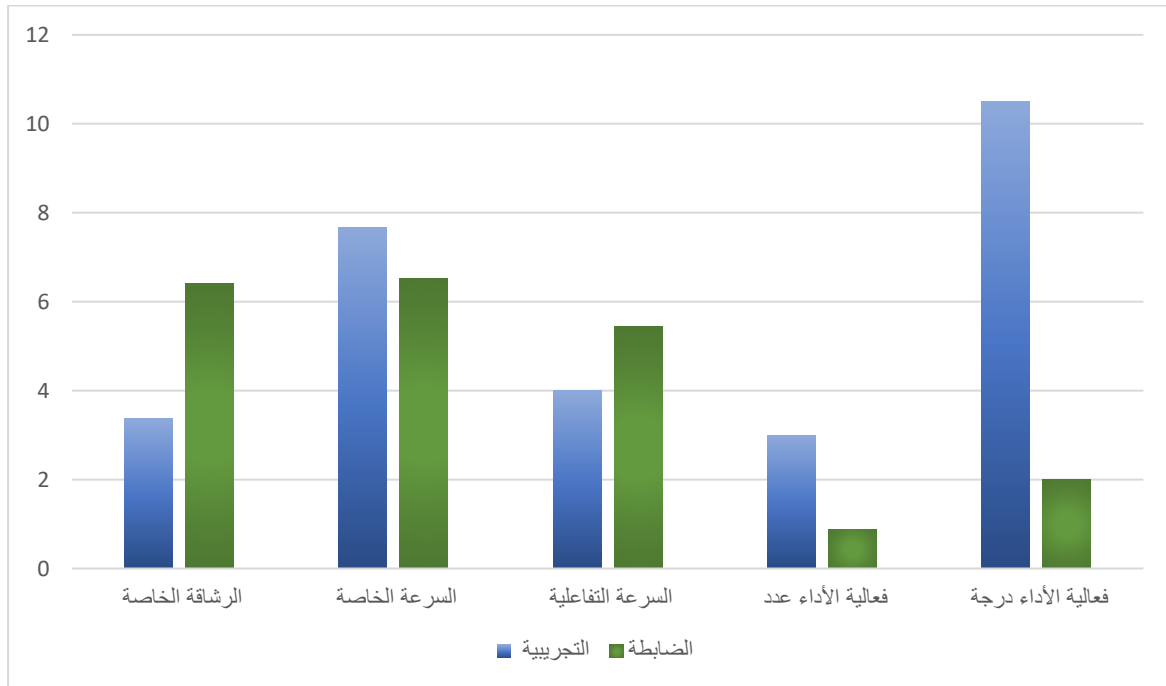
جدول (6) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية ونسبة التحسن لدى مجموعتي البحث

التجريبية والضابطة في متغيرات (الرشاقة الخاصة - السرعة الخاصة - السرعة التفاعلية)

وفعالية أداء الغطس والاختراق قيد لبحث ن = 1 = ن = 2 = 8

متغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	ت	%
		ع ±	س	ع ±	س			
الرشاقة الخاصة	ث	.51755	3.3750	.37961	6.4125	- 3.03750	13.385	89.9
السرعة الخاصة	عدد	.28661	7.6750	.17716	6.5188	1.15625	9.706	14.99
السرعة التفاعلية	ث	.70102	4.0000	.09797	5.4563	- 1.45625	5.819	36.4
فعالية أداء المهارة	عدد	.75593	3.0000	.35355	.8750	2.12500	7.202	70.66
30 ث	نقاط	2.77746	10.5000	1.06904	2.0000	8.5000	8.07	80.95

قيمة ت الجدولية = 2.365



شكل (1)

يتضح من جداول (6) وشكل (1) وجود فروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبارات (الرشاقة الخاصة - السرعة الخاصة - السرعة التفاعلية) و فعالية أداء الغطس و الاختراق قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (13.385) كأكبر قيمة لصالح قياس الرشاقة الخاصة و (5.819) كأصغر قيمة لصالح السرعة التفاعلية وكانت قيمة ت الجدولية = 2.365 وكانت نسبة التحسن بين (89.9%) كأكبر قيمة لصالح قياس الرشاقة الخاصة و (14.99%) كأصغر قيمة لصالح السرعة الخاصة

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الساكيو (الرشاقة الخاصة - السرعة الخاصة - السرعة التفاعلية) بأشكالها المتنوعة البدنية والمهارية ذو الحمل والشدة المقننة إلى رفع قدرة اللاعب على اتخاذ الوضع الصحيح والمناسب للأداء وسرعة انقباض العضلات العاملة وكذلك ارتفع مستوى التوافق بين أجزاء الجسم المختلفة والألياف للعضلات العاملة والأجزاء العاملة مما أدى إلى سهولة وانسيابية أداء المهارات والاقتصادية في بذل الجهد ورفع مستوى فعالية الأداء التي ساعدت عينة البحث من تغيير أوضاع جسمهم حسب اتجاه التمرين سواء بالجسم كله أو أحد أجزائه والتي ساعدت بطريقة طردية في تنمية قدرة اللاعبين .

حيث يشير محمد جابر بريقع، خيرية السكرى (2015) أن تنمية السرعة والرشاقة تعمل على تحقيق التوازن بين متطلبات الأداء المهارى وإمكانات اللاعب وقدرته الخاصة حيث يؤدي اندماجهما الى الاتساق داخلي على إعادة تشكيل الأداء والارتقاء في مستوى قدرات اللاعبين. (10: 2-10).

ومن خلال ما تقدم من نتائج للفروق ونسب التحسن بين القياس البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة والتي أظهرت النتائج انها لصالح المجموعة التجريبية فان تلك النتائج تتفق مع ما اشارت اليه دراسة كل من فيكرام سينج **Vikram Singh** (2008)(27) ، ريمكو بولمان وآخرون **Remco Polman et al** (2009)(24) ، أخيل ميهوترا وآخرون **Akhil Mario Jovanovic et al** (2011) (12) ، ماريو جوفانوفيتش وآخرون **Mehrotra et al** (2011)(20) ، زوران ميلانوفيتش وآخرون **Zoran Milanovic , et al** (2012)(30) ، فيلومرجان وبالانيسامي **Velmurgan & Palanisamy** (2012)(26) ، عمرو صابر بيضاء (2012)(7) ، ناجيسواران **Nageswaran** (2013)(22) ، بديةة عبد السميع (2014)(4) ، ديفاراجو **devaraju** (2014)(16) ، أرجونان **Arjunan** (2015)(13) ، كوداي **Kodai Suresh & Bevinson Perinbaraj** (2015)(19) ، سوريش ، بيفنسون بيرينباراج **Suresh & Bevinson Perinbaraj** (2016)(25) ، نيتو سينغ ، شارما **Neetu Singh & Sharma** (2016)(23) ، أحمد نور الدين محمد سليم (2016) (3) ، نيفين حسين محمود (2016)(11) ، أحمد عاصم عثمان (2018) (2)

والتي أكدت على مدى فاعلية تدريبات الساكيو (**S.A.Q**) والاستفادة منها في تطوير وتنمية مستوى فعالية الأداء وكذلك أيضا القدرات الخاصة لأفراد عينة البحث.

لذا يرى الباحث إن تدريبات الساكيو (**S.A.Q**) والتي تشتمل على السرعة **Speed** والرشاقة **Agility** والسرعة التفاعلية **Quickness** , تعتبر نظام تدريب يهدف إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة والسيطرة على حركة الجسم من خلال برمجة الجهاز العصبي العضلي لأداء

المهارات فى مختلف الاتجاهات لتحسين قدرة لاعبي المصارعة مما يقتضى من المدرب وضع الخطط والتنسيق لإمكانات لا عيبه للتحقيق أعلى مستوى للأداء المهاري .

- لذا يكون الباحث قد تحققت من صحة الفرض الذى ينص على: توجد فروق ذات دلالة

إحصائية ونسبة التحسن بين قياسات البعدية بين المجموعتين فى المتطلبات المهارية

الخاصة وفعالية أداء مهارة الغطس والاختراق قيد البحث لصالح القياس البعدي

للمجموعة التجريبية.

استنتاجات البحث:

فى ضوء أهداف وفروض البحث واستناداً على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع

البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها، فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

تدريبات الساكيو ساهمت بطريقة إيجابية فى تحسين نسبة متغيرات (الرشاقة الخاصة - السرعة

الخاصة - السرعة التفاعلية) قيد البحث كما يلى.

الرشاقة الخاصة 89.9 %

السرعة الخاصة 14.99 %

السرعة التفاعلية 36.4 %

فعالية أداء المهارة 70.66 %

توصيات البحث:

بناءً على النتائج الخاصة بموضوع البحث يوصى الباحث بما يلى:

- إجراء مزيد من الدراسات باستخدام تدريبات الساكيو على التقسيمات العمرية المختلفة لرياضة المصارعة.
- عقد دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري للمصارعة لتوعية المدربين بأهمية تنمية عناصر الساكيو، مما يساعد على رفع مستوى فعالية رياضة المصارعة.
- إجراء دراسات أكثر تخصصية فى الرشاقة التفاعلية كعنصر مهم للاعبى المصارعة بصورة منفصلة.

قائمة المراجع :

Arabic References: المراجع العربية:

- 1- أحمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى حامد (2009): أسس التدريب في المصارعة ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 2- أحمد عاصم عثمان (2018): تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الإنطلاق (S.A.Q) على تطوير أداء مجموعات (الناجي نوكاتا) لدى لاعبي رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- 3- أحمد نور الدين محمد سليم (2016): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الخططي الهجومي الفردي للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- 4- بديدة عبد السميع (2014): فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ 100م حواجز، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، العدد الخامس والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 5- زكي محمد حسن (2015): أسلوب تدريب ال S.A.Q أحد أساليب التدريبات الحديثة (السرعة - الرشاقة - سرعة الانطلاق)، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 6- سامح محمد مجدي (2005): فاعلية تدريبات الساكيو على مستوى التوافق الحركي والأداء المهاري لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة، إنتاج علمي.

- 7- عمرو صابر بيداء طارق (2012): فاعلية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز، بحث منشور، مؤتمر البصرة جامعة بغداد.
- 8- عمرو صابر حمزة، نجلاء البدرى نور الدين، بديعة على عبد السميع (2017): تدريبات الساكيو، الرشاقة التفاعلية – السرعة الحركية التفاعلية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 9- مجدي حسنى أبو فريخة وهبة روى أبو المعاطى وأحمد محمد غازى (2016): تأثير تدريبات سرعة الانطلاق على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، مصر
- 10- محمد جابر بريقع، خيرية السكرى (2015): برامج تدريب السرعة، ج1، دار المعارف، الإسكندرية.
- 11- نيفين حسين محمود (2016): تأثير تدريبات (S.A. Q Speed Agility ,Quickness) على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو، بحث فردى ، المؤتمر العلمى الدولى السابع ، المرأه والرياضى ، الجزائر .

Foreign references: المراجع الأجنبية:

- 12- Akhil mehrotra , v singh , s lal , mn rai (2011). Effect of six weeks saq drills training programme on selected anthropometrical variables , indian

journal of movement education and exercises sciences , bi.annual
refereed journal , v0l.1 no1.

- 13- **Arjunan (2015)**. Effect of speed, agility and motor speed training on some physical variables in the football schools, the Amazon book.
- 14- **Baker, D and Newton, R. (2008)**. Comparison, speed , agility and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. J Strength Cond Res 22: 153–158.
- 15- **Cronin, JB and Hansen, KT (2005)**. Strength and power predictors of sports speed, J Strength Cond Res 19: 349–357.
- 16- **Devaraju (2014)**. Effect of saq training on vital capacity among hockey players , journal impact factor.
- 17- **Ishii, T., Suzuki, Y., Kobayashi, Y., & Ae, M. (2013, September)**.
Comparison of angular factors to determine quickness in seoi-nage between elite and college judo athletes. In ISBS–Conference Proceedings Archive (Vol. 1, No. 1).
- 18- **Jon & Robert (2009)**. Test agility reaction, jsci med sport 23.
- 19- **Kodai (2015)**. The effect of the S.A.Q exercises on the level of fitness of wrestlers.The Amazon Book .

- 20- **Mario Jovanovic Goran Sporis Darija Omrcen Fredi Fiorentini (2011)**. Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25.
- 21- **Miller, J. M., Hilbert, S. C., & Brown, L. E. (2001)**. Speed, Quickness, and Agility Training for Senior Tennis Players. Strength & Conditioning Journal, 23(5), 62.
- 22- **Nageswaran (2013)**. Effect of 12 weeks of saq drills training program on selected physiological variables on hockey players ,international journal of scientific research , volume :2 , issue : 1.
- 23- **Neetu Singh & Sharma (2016)**. Impact of 7 weeks of S.A.Q training at the level of throwing down from the cricket players 19 years old.
- 24- **Remco polman , jonathan bloomfield , and Andrew Edwards (2009)**. Effects Of SAQ Training And Small-sided Games On Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects , International Journal of sports physiology and Performance , 4 , 494 -505.
- 25- **Suresh & Bevinson (2016)**. Effect of saxio training on the explosive ability,

speed and agility of athletes in the Faculty of Engineering.

- 26- **Velmurgan & Palanisamy (2012)**. Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue A.
- 27- **Vikram Singh (2008)**. Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmbai National Institute of Physical Education, Gwalior.
- 28- **Yap, C. W., & Brown, L. E. (2000)**. Development of speed, agility, and quickness for the female soccer athlete. Strength & Conditioning Journal, 22(1), 9.
- 29- **Young, W. B., James, R., & Montgomery, I. (2002)**. Is muscle power related to running speed with changed of direction?. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 42(3), 282.
- 30- **Zoran Milanovic ,Goran Sporis , Nebojsa Trajkovic ,Nic James , Kresimir Samija (2012)**. Effects Of a 12 Week SAQ training Programme on Agility with and without the ball among young soccer player , jornal of sports science and medicine ,12 ,97 –103.