

"تأثير استخدام تدريبات (s.A.Q) على مستوى التدفق النفسي وبعض القدرات التوافقية والاداء المهارى في رياضة المبارزة"

أد/ عائشة محمد الفاتح¹

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر اللياقة البدنية ومكوناتها من أهم ما يحاول اللاعب أن يمتلكه كي يستطيع تقديم موهبته في جميع الأنشطة الرياضية، و تعد الاستجابات النفسية من اهم الاهداف الرئيسية لأي برنامج تدريبي حيث تطويرها يعنى تحسن مستوى الأداء وزيادة الكفاءة في ممارسة النشاط البدني.

ويشير ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (2011) إلى إن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (17:1285).
ويضيف فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (2012) إلى أن تدريبات (s.A.Q) نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (20:432)

ويشير ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (2009) إلى أن تدريبات (s.A.Q) نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة. (18:494)

وعن طبيعة العلاقة الارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية، الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية) يوضح باشلي وآخرون Baechle, et al. (2000) أن السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء، والسرعة الحركية هي أقصى انقباض أو استجابة حركية للعضلية في أقل زمن ممكن. (14:16)

ويفسر فيكرام سينغ، Vikram Singh (2008) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية أن السرعة الانتقالية تحتاج إلى زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب أن تكون تزايدية، وهذا يتضح في سباقات العدو والتي يحتاج فيها اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر إلى السرعة القصوى، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج لهذا الزمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات. (21:12)

بينما يرى باشلي وآخرون Baechle, et al. (2000) الى وجود تشابه بين مصطلحي السرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية. (14:16)

ويشير شيبارد ويونج Sheppard & young (2006) إلى إن مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها التساؤلات من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي، والى الان لا يوجد اجماع في المجال الرياضي حول ماهية ومفهوم الرشاقة، وهذا قد يعزى لارتباطها ببعض القدرات البدنية والحركية. (919:19)

ومن خلال الاطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) لاحظت الباحثة حداثة تدريبات (s.A.Q) في المجال الرياضي حيث يشير فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (2012) إلى أن تدريبات (s.A.Q) يعتبر من الاشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وان الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (432:20)

¹استاذ مساعد بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان

ولمزيد من النجاح المحكم المحقق أيضا يمكن أخذ خطوات أبعد في اتجاه الإيجابية للوصول للاعب الى اقصى مستويات العطاء والكفاءة والابداع ويتحقق هذا فيما يطلق عليه التدفق النفسي الذي يعد حالة مختلفة من الايجابية المطلقة والانتاجية المثمرة تتحقق عندما يكون الفرد منهمكا بكل كيانه في مهمة تثير دوافعه الذاتية الداخلية. (62:13)

وتظهر هذ الحالة مع الاداء الامثل فيما يطلق عليه في علم النفس الإيجابي (حالة التدفق النفسي) State Flow Psychological والتي تعني استغراق الإنسان بكامل منظومات الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت من الحسابات بمعنى تظل فاعلية من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالبت المدة الزمنية. (62:10)

ويشير "عصام عبد الخالق" (2003م) ان القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وان النشاط الرياضي التخصصي هو الذى يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تميئها وتطويرها حيث ان الفرد لا يستطيع اتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاد للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط. (188:7)

وتؤكد " اجنيسكا" "Agnieszka" (2005م) ان توافر القدرات التوافقية لدى الافراد على نحو صحيح يساعد على تنمية وتطوير المهارات الحركية فان القدرات التوافقية ضرورة ولازمة لجميع الانشطة الرياضية حيث تساعد على تحسين الاداء وتحقيق نتائج افضل (94:15)

وتعد المباراة واحدة من أهم الرياضات التي شقت طريقها في سبيل الوصول إلى المستويات العليا من خلال الاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة حيث تعد المباراة بالسلاح من أقدم الألعاب المعروفة وهي استخدام السلاح بطرق وأساليب مختلفة أثناء الهجوم والدفاع بين المتنافسين يحاول كل منهما أن يسجل اللمسات في حدود الهدف الخاص بالسلاح. (55:6)

وهي واحدة من الرياضات التي يتطلب أسلوبها المهارى سرعة الهجوم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجئ والمبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع ولمس المنافس قبل أن يلمسه الآخر وأن عامل السرعة له أهمية كبيرة يجب أن يمتاز بها المبارز والمقصود هنا سرعة أداء الحركة في اقل زمن ممكن حتى تمكنه من أن يتميز على منافسة بهذه الصفة سواء في أداء الهجوم أو الدفاع. (11:1)

ويتفق كلاسمير الفقى ، ورمزي الطنبولى (2001) أن عامل القدرات البدنية والنفسية يساعد المبارز في التحرك لأداء الحركات الهجومية والدفاعية في الملعب وكما تعد عاملا مهماً في إرباك المنافس مما يجعله غير قادر على التفكير أو التوقع الحركي لسلاح اللاعب المهاجم ، ومفاجأة المنافس بأداء حركات سريعة وتسجيل لمسة عليه ، وكما يجب أن تتسم الحركات بالدقة والتوقيت الجيد لكي يكتب لها النجاح. (22:4)

وأن حركات لاعب المبارزة تعتمد على المدى الذي تتحرك فيه مفاصل الجسم أو بعض أجزائه ويؤدي هذا المدى الدور الأساسي في تحقيق نجاح الأداء وتحقيق اللمسة الصحيحة عند أداء حركة الطعن ومن هنا تبرز أهمية المرونة في قدرة المفاصل المشاركة في أداء حركة أو سلسلة حركية والوصول إلى المدى المناسب الذي تتطلبه الحركة ولها دور حاسم في الأداء المهارى. (32:2)

وقد اتخذت البرامج التدريبية شكلا وهيكل يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية والتي أصبحت ضرورة من ضروريات الأعداد البدني والمهارى والوظيفي والنفسى للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدم الوسائل العلمية في التدريب يؤدي إلى الوصول الأمثل الى الفورمة الرياضية. (98:7)

ومما سبق ترى الباحثة ان تدريبات (S.A.Q) الساكوي تعمل على تطوير وتنمية السرعة والرشاقة وسرعة الاستجابة و التوافق و الدقة و هى عناصر بدنية مرتبطة بالمهارات الاساسية فى رياضة المبارزة و من خلال خبرة الباحثة بالتدريس بالكلية للفرقة الاولى وجدت ان مستوى

الطالبات من الناحية البدنية ضعيف بسبب عدم ممارستهم للرياضة بشكل عام مما يؤثر على المستوى المهارى وايضاً تعتبر رياضة المبارزة من الرياضات التى تتسم مهاراتها بصعوبة الاداء و عدم قدرة الطالبات على الاداء السليم يؤثر على الحالة النفسية لديهن ، و هذا ما دفع الباحثة الى معرفة تأثير تدريبات (SAQ) على مستوى التدفق النفسى الايجابي ومستوى القدرات التوافقية و المستوى المهارى لطالبات الفرقة الاولى فى رياضة المبارزة.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات (S.A.Q) على:

- 1- مستوى التدفق النفسى لدى طالبات الفرقة الاولى في رياضة المبارزة.
- 2- مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة المبارزة (دقة تحديد الوضع- ضبط الايقاع الحركي- الاتزان الحركي-التنظيم الحركي- سرعة رد الفعل).
- 3- مستوى بعض المهارات الاساسية في رياضة المبارزة (سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة- سرعة ودقة الحركة الانبساطية- التقدم والتقهقر مختلف الابعاد- زمن التقدم والتقهقر لمسافة 10 متر-التقدم في شكل مكوكي- سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية).

فروض البحث

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى التدفق النفسى ومستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لدى طالبات الفرقة الاولى في رياضة المبارزة لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى التدفق النفسى ومستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لدى طالبات الفرقة الاولى في رياضة المبارزة لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التدفق النفسى ومستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لدى طالبات الفرقة الاولى في رياضة المبارزة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

تدريب الساكيو S.A.Q

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية.(20:32)

التدفق النفسى State Flow Psychological

استغراق الإنسان بكامل منظومات الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت من الحسابات بمعنى تظل فاعلية من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية.(62:10)

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة باتباع القياس القبلي والبعدى للمجموعتين حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة ابحاث بالطريقة العمدية العشوائية للفرقة الاولى للعام الجامعى 2016/2015 حيث بلغ افراد عينة البحث الاساسية (30) طالبة بواقع شعبتين قسمت الى مجموعتين احدهما تجريبية وعددهم (15) طالبة والاخرى ضابطة وعددهم (15) طالبة بالإضافة الى عدد (8) طالبات لأجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

شروط اختيار عينة البحث :

- 1- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث والمكان المناسب .
- 2- موافقة المسؤولين في القسم علي تنفيذ التجربة .
- تجانس عينة البحث

جدول (1)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والقدرات التوافقية والتدفق النفسي والاداء المهارى

ن = 38

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو	1	الطول	سم	169.52	1.63	169.00	0.214
	2	الوزن	كجم	74.32	1.11	74.00	0.324
	3	العمر الوظيفي	سنة	17.69	0.10	17.50	0.632
المتغيرات البدنية	1	القدرة العضلية للذراعين	متر	6.35	0.32	6.30	0.254
	2	القدرة العضلية للرجلين	سم	164.12	3.60	164.00	0.221
	3	مرونة الجزع	سم	6.60	0.58	6.50	0.587
	4	الرشاقة	ث	14.18	0.14	14.15	0.325
القدرات التوافقية	1	القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	8.80	0.21	8.50	0.247
	2	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	8.47	0.28	8.40	0.321
	3	القدرة على الاتزان الحركي	درجة	12.65	0.32	12.60	0.587
	4	القدرة على التنظيم الحركي	درجة	4.35	0.18	4.30	0.321
	5	القدرة على سرعة رد الفعل	سم	188.32	3.11	188.00	0.258
المتغيرات المهارية	1	التقدم والتقهقر مختلف الابعاد	ث	31.52	0.32	31.50	0.365
	2	زمن التقدم والتقهقر لمسافة 10 متر	ث	4.11	0.52	4.10	0.147
	3	التقدم في شكل مكوكي	ث	20.17	0.14	20.10	0.158
	4	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	ث	0.452	0.33	0.450	0.361
	5	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	عدد	13.52	0.21	13.50	0.154
	6	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	عدد	7.25	0.18	7.20	0.521
		مقياس التدفق النفسي	درجة	53.58	2.41	53.00	0.412

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية والقدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى في رياضة المبارزة قيد البحث لمجموعة البحث تنحصر ما بين (3±) مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين في ضوء المتغيرات التالية : " معدلات النمو ، والمتغيرات البدنية " " والقدرات التوافقية " " والاداء المهارى " " التدفق النفسى " والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والقدرات التوافقية والاداء المهارى والتدفق النفسى قيد البحث

(ن = 30)

المتغيرات	م	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=15)		المجموعة الضابطة (ن=15)		قيمة "ت"	الدلالة الاحصائية
			1م	1ع	2م	2ع		
معدلات النمو	1	الطول	168.21	1.63	168.11	1.16	0.36	غير دال
	2	الوزن	74.18	0.62	74.15	0.36	0.52	غير دال
	3	العمر الوظيفي	17.60	0.14	17.61	0.12	0.14	غير دال
المتغيرات البدنية	1	القدرة العضلية للذراعين	6.33	0.36	6.31	0.35	0.22	غير دال
	2	القدرة العضلية للرجلين	164.10	1.18	164.15	0.98	0.63	غير دال
	3	مرونة الجزع	6.55	0.63	6.48	0.24	0.14	غير دال
	4	الرشاقة	14.15	0.21	14.13	0.17	0.87	غير دال
القدرات التوافقية	1	القدرة على دقة تحديد الوضع	8.65	0.56	8.61	0.51	0.63	غير دال
	2	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	7.44	0.32	7.41	0.62	0.22	غير دال
	3	القدرة على الاتزان الحركي	12.64	0.17	12.59	0.58	0.14	غير دال
	4	القدرة على التنظيم الحركي	4.33	0.56	4.31	0.14	0.98	غير دال
	5	القدرة على سرعة رد الفعل	188.30	1.11	188.15	1.01	0.11	غير دال
المتغيرات المهارية	1	التقدم والتقهقر مختلف الابعاد	31.51	0.69	31.47	0.32	0.63	غير دال
	2	زمن التقدم والتقهقر لمسافة 10 متر	4.10	0.14	4.05	0.14	0.22	غير دال
	3	التقدم في شكل مكوكي	20.15	0.11	20.12	0.21	0.74	غير دال
	4	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	0.444	0.020	0.445	0.017	0.32	غير دال
	5	سرعة ودقة فرد الذراع	13.1	0.28	13.1	0.54	0.58	غير دال

			5		2		المسلحة	
غير دال	0.62	0.21	7.26	0.41	7.22	عدد	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	6
غير دال	0.18	1.11	53.1 8	1.18	53.5 4	درجة	مقياس التدفق النفسي	

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.145

يتضح من جدول (2) توجد فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية والاداء المهارى والتدفق النفسي قيد البحث ، وهذا يشير إلتكافؤ مجموعتي البحث.

وسائل جمع البيانات :

- جهاز الرستاميتير لقياس كل من الطول والوزن .
- ساعات إيقاف .
- صاله تدريب مبارزة .
- سلاح شيش .
- شريط قياس .
- كرة طبية زنة 3 كجم .

* الاستثمارات :

- قامت الباحثة بتصميم أستماره استبيان لتحقيق أهداف البحث وهي علي النحو التالي:-
- 1- استمارة لتحديد أنسب الاختبارات لقياس القدرات البدنية قيد البحث. مرفق (3)
 - 2- استمارة لتحديد انسب الاختبارات لقياس الاداء المهارى قيد البحث. مرفق(2)
 - 3- استمارة لتحديد انسب القدرات التوافقية قيد البحث.
 - 4- استمارة لتحديد الفترة الزمنية لتقنين مجموعة التمرينات و عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ووزن مالمو حدة و شدة الحمل خلال الوحدات. مرفق (5)

- الاختبارات القدرات البدنية والقدرات التوافقية والاداء المهارى قيد البحث :

أ - اختبارات القدرات البدنية مرفق (2)

- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- دفع كرة طبية باليدين .
- ثني الجذع للأمام من الوقوف.
- الجري المكوكي مختلف الأبعاد .

ب - اختبارات القدرات التوافقية مرفق (3)

- بطارية كيتكو للقدرات التوافقية.

ج - اختبارات المهارية مرفق (3)

- التقدمو التقهقر مختلفا لابعاد
- زمن التقدم والتقهر لمسافة 10 متر
- التقدم في شكل مكوكي
- سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية.
- سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة
- سرعة ودقة الحركة الانبساطية

الدراسة الاستطلاعية :

- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينه من داخل مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسية وقوامها (8) طالبات وذلك بهدف :-
- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث .
 - التأكد من مناسبة تدريبات الساكيو لأفراد عينه البحث .
 - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة والصالة المستخدمة في التدريبات.
 - التعرف علي الإمكانيات المتاحة لتطبيق البحث .
 - تدريب المساعدين علي تطبيق الاختبارات المستخدمة في البحث .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

أ - الصدق :

تشير الباحثة إلى أن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث طبقت في كثير من الأبحاث وقد حظيت على معاملات صدق عالية ، وهذا يؤكد محتواها ، وقد قامت الباحثة باختيار (8) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث لحساب صدق المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والأدنى ، والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

صدق المقارنة الطرفية للاختبارات البدنية والقدرات التوافقية والاداء المهارى قيد البحث

(ن = 1 ن = 2 ن = 4)

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة z	الدلالة الإحصائية
				ع	م	ع	م		
المتغيرات البدنية	1	القوة العضلية للذراعين	متر	0.21	5.58	0.36	6.55	3.87	دال
	2	القدرة العضلية للرجلين	سم	0.14	144.62	0.14	169.21	3.62	دال
	3	ثني الجذع	سم	0.32	5.52	0.52	6.98	2.98	دال
	4	الجري المكوكي	ث	0.17	16.58	0.32	13.10	3.54	دال
القدرات التوافقية	1	القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	0.36	7.55	0.47	8.98	3.84	دال
	2	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	0.21	7.10	0.32	7.69	3.15	دال
	3	القدرة على الاتزان الحركي	درجة	0.18	11.62	0.11	13.10	3.65	دال
	4	القدرة على التنظيم الحركي	درجة	0.21	4.18	0.68	4.69	3.88	دال
	5	القدرة على سرعة رد الفعل	سم	0.36	175.62	0.21	191.25	3.47	دال
المتغيرات المهارية	1	التقدم والتقهقر مختلف الابعاد	ث	0.11	32.28	0.11	30.12	3.69	دال
	2	زمن التقدم والتقهقر لمسافة 10 متر	ث	0.28	4.55	0.16	4.05	3.54	دال
	3	التقدم في شكل مكوكي	ث	0.32	21.62	0.21	19.10	3.55	دال
	4	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	ث	0.028	0.510	0.09	0.440	3.17	دال
	5	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	عدد	0.52	11.32	0.16	15.32	3.55	دال
	6	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	عدد	0.11	7.12	0.11	8.18	3.21	دال

قيمة z لدلالة الطرفين عند مستوي 0.05 = 1.96

يتضح من الجدول (3) توجد فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في الاختبارات قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى، مما يدل على صدق هذه الاختباراتي التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (TEST-RETEST) ، حيث قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (8) طالبات ، ثم أعادت التطبيق على نفس العينة وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (4) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (4)

معاملات ثبات الاختبارات قيد البحث

(ن = 8)

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
				ع	م	ع	م		
المتغيرات البدنية	1	القدرة العضلية للذراعين	متر	0.18	6.15	0.25	6.18	0.965	دال
	2	القدرة العضلية للرجلين	سم	0.61	161.25	0.41	162.18	0.985	دال
	3	ثني الجذع	سم	0.25	6.45	0.36	6.80	0.990	دال
	4	الجرى المكوكي	ث	0.47	14.10	0.17	14.15	0.947	دال
القدرات التوافقية	1	القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	0.62	8.60	0.65	8.61	0.960	دال
	2	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	0.24	7.34	0.22	7.30	0.980	دال
	3	القدرة على الاتزان الحركي	درجة	0.11	14.61	0.17	14.65	0.990	دال
	4	القدرة على التنظيم الحركي	درجة	0.52	4.30	0.98	4.35	0.914	دال
	5	القدرة على سرعة رد الفعل	سم	0.47	188.10	0.21	188.15	0.965	دال
المتغيرات المهارية	1	التقدم والتفكير مختلف الابعاد	ث	0.62	31.50	0.14	31.18	0.947	دال

دال	0.95 2	0.54	4.20	0.15	4.15	ث	زمن التقدم والتقهق لمسافة 10 متر	2
دال	0.99 8	0.11	20.25	0.32	20.20	ث	التقدم في شكل مكوكي	3
دال	0.94 1	0.01 7	0.441	0.04 4	0.449	ث	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	4
دال	0.92 5	0.26	13.15	0.36	13.13	عدد	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	5
دال	0.94 5	0.42	8.25	0.58	8.15	عدد	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	6

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.707

يتضح من الجدول (4) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ما بين (0.900 : 0.998) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .
المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث
أولاً: مقياس حالة التدفق النفسي كريستيان كيلي تعريب مجدى يوسف (2007م)
- مقياس التدفق النفسي:

صمم هذا المقياس كريستيان كيلي Kristian Kiili (2006م) تعريب مجدى حسين يوسف (2007م) ويتكون المقياس من (22) عبارة في الاتجاه الإيجابي لقياس مستوى التدفق النفسي ويتدرج المقياس بتقسيمات (1-2-3-4-5) والدرجة العليا تدل على مستوى التوافق النفسي الجيد. مرفق (4)

المعاملات العلمية لمقياس التدفق النفسي في البحث الحالي:

* معامل صدق لمقياس التدفق النفسي.

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (8) طالبات من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان وقد استخدمت طريقة الاتساق الداخلي لإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي جدول (5).

جدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لاختبار التدفق النفسي

(ن = 8)

العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.684	دال	12	0.614	دال
2	0.650	دال	13	0.628	دال

3	0.710	دال	14	0.745	دال
4	0.751	دال	15	0.751	دال
5	0.745	دال	16	0.628	دال
6	0.698	دال	17	0.681	دال
7	0.678	دال	18	0.621	دال
8	0.658	دال	19	0.687	دال
9	0.651	دال	20	0.632	دال
10	0.698	دال	21	0.617	دال
11	0.661	دال	22	0.621	دال

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة معنوي (0,05) = 497,0
يتضح من الجدول (5) أن ، قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية للاختبار دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوي (0,05)، مما يدل صدق الاختبار ،
معامل ثبات لمقياس التدفق النفسي :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (8) طالبات من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان وإيجاد معامل الثبات بطريقة الفاكروبناخ

جدول (6)

معامل اختبار الاسترخاء بطريقة الفاكروبناخ

ن = 8

الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل إفا
الدرجة الكلية	52.69	3.514	0.797 *

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = 497,0
يتضح من الجدول (6) أن ، قيمة معامل الارتباط بطريقة الفاكروبناخ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، مما يدل ثبات الاختبار.

خطوات بناء البرنامج :

البرنامج المقترح:

خطوات إعداد برنامج تدريبات الساكيو:

- إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث.
- مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تصميم البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة العمرية.

أهداف تدريبات الساكيو:

تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة والقدرات التوافقية ومستوى التدفق النفسي لدى طالبات الفرقة الاولى في رياضة المبارزة باستخدام تدريبات بدنية وتوافقية، وعلى أجزاء الجسم المختلفة ووفق طبيعة الأداء البدني والفني في رياضة المبارزة مع أهمية تنمية وتطوير كل من:

- مستوى القدرات البدنية (قيد البحث).
- مستوى القدرات التوافقية.
- مستوى التدفق النفسي.
- مستوى الأداء المهارى في رياضة المبارزة.

معايير برنامج تدريبات الساكيو:

- أن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع الأهداف الموضوعية ومع طبيعة المرحلة العمرية.

- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي وتوجيه الأحمال التدريبية وفق الأسلوب التدريبي المراد.
- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب وتنفيذ البرنامج ومناسبتها.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.

محددات برنامج تدريبات الساكويو:

مدة البرنامج:

*مدة البرنامج (8) أسابيع.

عدد الوحدات التدريبية:

* عدد الوحدات الأسبوعية (3) وحدات أسبوعية وذلك بواقع $8 \times 3 = 24$ وحدة بالبرنامج المقترح.

طريقة التدريب المستخدمة:

استخدمت الباحثة طريقة الحمل الفترتي المرتفع الشدة، والتدريب التكراري، والتدريب الدائري، إضافة لمحتوى من التدريبات ذات طبيعة الأداء المشابهة للأداء المهارى. الأسس العلمية للبرنامج التدريبي بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة:

- تحديد أقصى تكرار 30 ث لكل تمرين من التمرينات المختارة.
- تحديد حمل كل تمرين بالضرب $\times 4/3$.
- تمرينات الخاصة بتطوير السرعة الانتقالية يتم تحديد شدتها بـ 75% مع مراعاة التدرج في تلك الشدات، وعلى أن يكون التكرار من 8-12 مرة.
- الراحة بين كل تمرين 60 ث يؤدي بينها تمرين الإطالة على اعتبار أنه أحد تمرينات الدائرة التدريبية، مع الوضع في الاعتبار استخدام النبض في الراحة وبعد المجهود في تحديد فترات الراحة المستخدمة قيد البحث.
- تؤدي الدائرة التدريبية المختارة ثلاث مرات يتخللها فترات راحة بين كل منها على اعتبار أن الدائرة التدريبية مجموعة.
- الراحة بين المجموعات 2-4 ق.
- يتم قياس أقصى تكرار خلال 30 ث لكل تمرين كل 3 أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج.
- تحديد شدة الأحمال والوزن للأثقال أو المقاومات المستخدمة بالكيلو جرام وفقاً لوزن الطالبة والهدف المراد من التدريب.

اختيار وتحديد محتوى الدائرة التدريبية:

لقد تم تحديد 30 تمرين لوضعها داخل الدوائر التدريبية على شكل محطات وتحتوي كل دائرة على عدد التمرينات المرتبة وفق الهدف المراد تحقيقه، مع الأداء للدوائر التدريبية كما تم ذكره في البرامج التدريبية، وقد راعت الباحثة في اختيارها النوعية التمرينات أن تكون مشابهة لطبيعة الأداء في لمهارات المبارزة والعضلات العاملة في الأداء داخل البحث، هذا إلى جانب توازن العمل العضلي بين العضلات العاملة والمضادة.

أجزاء الوحدة التدريبية:

أ - الجزء التمهيدي (التحضيرى):

دال	4.85	46.2 %4	4.00	0.1 8	12.6 5	0.5 6	8.65	سم	القدرة على دقة تحديد الوضع	1	القدرات التوافقية
دال	4.32	52.1 %5	3.88	0.2 1	11.3 2	0.3 2	7.44	درجة	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	2	
دال	4.25	29.1 %1	3.68	0.1 1	16.3 2	0.1 7	12.64	درجة	القدرة على الاتزان الحركي	3	
دال	4.98	64.4 %3	2.79	0.2 8	7.12	0.5 6	4.33	درجة	القدرة على التنظيم الحركي	4	
دال	4.22	12.0 %6	22.7 2	1.1 8	211. 02	1.1 1	188.3 0	سم	القدرة على سرع عدد الفعل	5	
دال	4.19	11.2 %6	3.19	0.3 2	28.3 2	0.6 9	31.51	ث	التقدم والتقهقر مختلف الابعاد	1	المتغيرات المهارية
دال	4.74	5.67 %	0.22	0.1 7	3.88	0.1 4	4.10	ث	زمن التقدم والتقهقر لمسافة 10 متر	2	
دال	4.66	9.98 %	1.83	0.3 2	18.3 2	0.1 1	20.15	ث	التقدم في شكل مكوكي	3	
دال	4.32	8.29 %	0.34	0.0 4	0.41 0	0.0 20	0.444	ث	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	4	
دال	4.36	32.0 %1	4.20	0.1 4	17.3 2	0.2 8	13.12	عدد	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	5	
دال	4.51	26.3 %1	1.90	0.3 2	9.12	0.4 1	7.22	عدد	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	6	
دال	4.74	33.2 %0	17.7 8	0.2 1	71.3 2	1.1 8	53.54	درجة	مقياس التدفق النفسي		

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (0.05) = 1.753

يتضح من جدول (7) توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى طالبات الفرقة الأولى في رياضة المبارزة في القدرات التوافقية والاداء المهارى والتدفق النفسي قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التدفق النفسي القدرات التوافقية والاداء المهارى قيد البحث

(ن = 15)

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
				1م	1ع	2م	2ع				
القدرات التوافقية	1	القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	0.5 1	8.61	9.98	0.2 5	1.37	15.91 %	2.98	دال
المتغيرات	2	القدرة على ضبط	درج	0.6	7.41	8.25	0.1	0.84	11.33	2.14	دال

		%		1		2		ة	الإيقاع الحركي	
دال	2.63	10.72 %	1.35	0.3 2	13.9 4	0.5 8	12.5 9	درجة	القدرة على الاتزان الحركي	3
دال	2.87	27.61 %	1.19	0.7 4	5.50	0.1 4	4.31	درجة	القدرة على التنظيم الحركي	4
دال	2.65	5.58 %	10.0 5	1.3 9	198. 20	1.0 1	188. 15	سم	القدرة على سرعة رد الفعل	5
دال	2.47	4.55 %	1.37	0.1 5	30.1 0	0.3 2	31.4 7	ث	التقدم والتقهقر مختلف الأبعاد	1
دال	2.66	2.53 %	0.10	0.3 2	3.95	0.1 4	4.05	ث	زمن التقدم والتقهقر لمسافة 10 متر	2
دال	2.51	5.28 %	1.01	0.1 7	19.1 1	0.2 1	20.1 2	ث	التقدم في شكل مكوكي	3
دال	2.36	3.48 %	0.01 5	0.1 1	0.43 0	0.0 17	0.44 5	ث	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	4
دال	2.51	15.58 %	2.05	0.1 7	15.2 0	0.5 4	13.1 5	عدد	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	5
دال	2.18	9.91 %	0.72	0.3 2	7.98	0.2 1	7.26	عدد	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	6
دال	2.87	15.17 %	8.07	1.1 7	61.2 5	1.1 1	53.1 8	درجة	التدفق النفسي	

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (0.05) = 1.753

يتضح من جدول (8) توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى طالبات المبارزة في القدرات التوافقية والاداء المهارى والتدفق النفسي قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية والاداء المهارى والتدفق النفسي قيد البحث

(ن = 15)

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت" الإحصائية	الدلالة
				2ع	2م	1ع	1م		
القدرة على دقة تحديد الوضع	1	سم	0.2 5	9.98	0.1 8	12.6 5	4.3 6	دال	
القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	2	درجة	0.1 1	8.25	0.2 1	11.3 2	4.9 8	دال	
القدرة على الاتزان الحركي	3	درجة	0.3 2	13.9 4	0.1 1	16.3 2	4.1 2	دال	
القدرة على التنظيم الحركي	4	درجة	0.7 4	5.50	0.2 8	7.12	4.3 2	دال	

المتغيرات	5	القدرة على سرعة رد الفعل	سم	211.02	1.18	198.20	1.39	4.87	دال
المتغيرات المهارية	1	التقدم والتقهقر مختلف الابعاد	ث	28.32	0.32	30.10	0.15	4.64	دال
	2	زمن التقدم والتقهقر لمسافة 10 متر	ث	3.88	0.17	3.95	0.32	4.18	دال
	3	التقدم في شكل مكوكي	ث	18.32	0.32	19.11	0.17	4.27	دال
	4	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	ث	0.410	0.04	0.430	0.11	4.36	دال
	5	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	عدد	17.32	0.14	15.20	0.17	4.28	دال
	6	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	عدد	9.12	0.32	7.98	0.32	4.61	دال
		التدفق النفسي	درجة	71.32	0.21	61.25	1.17	4.47	دال

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.145

يتضح من جدول (9) توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لدى طالبات الفرقة الاولى في رياضة المبارزة في القدرات التوافقية والاداء المهارى والتدفق النفسي قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05).
عرض النتائج

يتضح من جدول (7) توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لطالبات الفرقة الاولى في رياضة المبارزة في القدرات التوافقية والاداء المهارى والتدفق النفسي قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) وترجع الباحثة تلك النتيجة الى استخدام تدريبات الساكيو على طالبات المجموعة التجريبية كما يتضح وجود تحسن في تلك المتغيرات وتعزى الباحثة هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو قيد البحث التي أدت إلى تحسين مستوى الأداء المهارى عن طريق تنمية القدرة على الربط بين المهارات الفنية المستخدمة في المهارات الخاصة برياضة المبارزة للمجموعة التجريبية.

وارتفاع نسب التحسن للقدرات التوافقية يرجع إلى التأثير الايجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمارين فردية وزوجية الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الطالبات ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمتغيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات البدنية قيد البحث وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه زوران Zoran(2005)(22) إلى أن ارتفاع المستوى البدني يتم من خلال أحساس الطالبات بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة.

وهذا ما أنضح من جدول (7) والذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية ومستوى القدرات التوافقية ، وتعزى الباحثة ذلك للتخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكيو وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي

مناسب لطالبات الفرقة الاولى كمبتدئات في ممارسة رياضة المبارزة والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات توافقية كجزء رئيسي في تطوير القدرات التوافقية.

وترى الباحثة أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو اشتمل على تدريبات توافقية وذلك في تطوير عنصر السرعة الانتقالية، والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لإرادياً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية وكذلك لتطابق تدريبات الساكيو مع طبيعة الاداء لمهارات المبارزة والعضلات العاملة في الاداء.

ويتفق ذلك مع ما ذكره زوران ميلانوفيتش وآخرون. Zoran Milanović, et al. (2012) (22) من أن تدريبات الساكيو تعتبر أحد الإشكالات التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع سامح مجدي (2012م) (3)، هايدي سامي (2016م) (14)، في أهمية الربط بين القدرات التوافقية بالأداء المهاري.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على انه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي البعدي لمجموعة التجربة في مستوى التدفق النفسي ومستوى بعض العضلات رات التوافقية والمهارية لطالبات الفرقة الاولى لغير رياضة المبارزة لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (8) توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية والاداء المهاري والتدفق النفسي قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) وتعزى الباحثة هذا التحسن إلى انتظام الطالبات في حضورهم إلى ميعاد التدريب بانتظام والتي أدت إلى وجود تحسن في التدفق النفسي وبعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري للمهارات للطالبات في رياضة المبارزة.

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى التأثير الايجابي للبرنامج (التقليدي) للمجموعة الضابطة على مستوى الأداء في المبارزة، والذي يعتمد على أسلوب الشرح والنموذج ويتضمن تكرار الأداء للمهارات قيد البحث وتوضيح النقاط التعليمية للمهارة مع تصحيح الأخطاء مما يسهم في تحسين مستوى الطالبات كما يتضمن الشرح المعلومات الفنية والقانونية المرتبطة بالمهارات.

كما تعزى الباحثة أيضاً هذا التقدم لكفاءة أفراد المجموعة الضابطة حيث أن الانتظام والاستمرار في الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين الطالبات لتقديم أفضل أداء بدني ومهاري كان له أثر كبير في رفع مستوى القدرات البدنية والذي انعكس أثره على تطوير النواحي مهارية ومستوى التدفق النفسي.

ومن خلال ما سبق يتضح أن النتائج تحقق فرض البحث الثاني والذي ينص على توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي البعدي لمجموعة الضابطة في مستوى التدفق النفسي ومستوى بعض العضلات قدرات التوافقية والمهارية لطالبات الفرقة الاولى لغير رياضة المبارزة لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (9) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى طالبات الفرقة الاولى في رياضة المبارزة في القدرات التوافقية والاداء المهاري والتدفق النفسي قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) وتعزى الباحثة هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو قيد البحث التي أدت إلى تحسين مستوى الأداء المهاري عن طريق تنمية القدرة على الربط بين المهارات الفنية المستخدمة والانتقال من مرحلة الإعداد إلى الدقة في الاداء في مهارات المبارزة.

وتعزى الباحثة ذلك ايضا إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكيو وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب مما نتج عنه تحسن بدني انعكس على مستوى الأداء المهاري في المبارزة لطالبات الفرقة الاولى (عينة البحث).

وهذا ما يؤكد **عصام عبد الفتاح (2005) (8) محى الدين سوقى (2005م) (12)** أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية. ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه **صباح صقر (1999) (5)** أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لا بد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

وترى الباحثة أن ممارسة رياضة المبارزة يتطلب قدرات بدنية ومهارية عالية وتوافق عضلي وإبداع حركي والشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والفراغ والإحساس بديناميكية الأداء الذي يتصف بالتنوع والشمول ويجعل الطالبة ذو تحكم عضلي عصبي عالي الأداء وهذا لا يتوفر إلا من خلال القدرات البدنية والمهارية وفق معايير وأساليب حديثة.

وتعزى الباحثة ذلك إلى أن تدريبات الساكيو أدت إلى تحسن القوة والقدرة لعضلات الرجلين والذراعين وكذلك عنصر التوازن حيث أن نجاح المهارات في المبارزة تتطلب قدرة عضلات الرجلين حتى يتمكن اللاعب من الوثب للأمام ولأعلى لأقصى مسافة وكذلك قوة وقدرة الذراعين حتى يتميز الطعن بالقوة المميزة بالسرعة وهي متطلبات جملة المبارزة حيث لها معايير الاداء للمهارات اثناء التقييم وتنفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **صباح صقر (1999) (5)** 'سامح مجدى (2012م) (3) علي أن لاعب المبارزة يجب أن يتمتع بالمكونات البدنية (القوة والقدرة العضلية) لارتباطهما بالأداء المهاري.

كما ترجع الباحثة تحسن مستوى الأداء المهارى إلى تدريبات الساكيو التي أدت إلى تقوية عضلات الجذع لما لها من تأثير كبير في أداء هذه المهارة ويتفق ذلك مع **سامح مجدى (2012م) (3)** التي تشير إلى انفاعلية تدريبات الساكيو في تحسين الاداء المهارى والتوافقي في المبارزة.

وتعزى الباحثة نتائج هذه الدراسة إلى أن أداء المهارات قيد البحث تتطلب اشتراك مجاميع عضلية كثيرة بجانب الذراعين والكتف في الطعن حتى يتم أدائها بالقوة المطلوبة ويتم ذلك عن طريق نقل القوة المتولدة من عضلات القدم مروراً بالجذع لتنتهي بفرد الذراع المسلحة نحو الهدف المحدد مما يتطلب نقل حركي يتم فيه نقل القوة بين أجزاء الجسم وتوظيفها بشكل يضمن أن تكون سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة أقوى وأسرع ما يمكن.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيتين والضابطتين مستوي التدفق النفسى وسيمستوي بعضلة القدرات التوافقية والمهارية للطلبات الفرقة الاولى ولغير رياضة المبارزة لصالح المجموعة التجريبية. **الاستنتاجات**

- أدت تدريبات الساكيو إلى تحسن في مستوى القدرات التوافقية لدى طالبات الفرقة الاولى في رياضة المبارزة.
- أدت تدريبات الساكيو إلى تحسن في مستوى المتغيرات المهارية لدى طالبات الفرقة الاولى في رياضة المبارزة.
- أدت تدريبات الساكيو إلى تحسن في مستوى التدفق النفسى لدى طالبات الفرقة الاولى في رياضة المبارزة.

التوصيات

- في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج البحث توصي بما يلي:
- تطبيق تدريبات الساكيو على المهارات المركبة في المبارزة.
 - التنوع في تدريبات الساكيو بين الطرف العلوي والسفلى مع مراعاة التدرج في الشدة ومراعاة الفروق الفردية والدافعية لكل فرد على حده.
 - إجراء مزيد من الدراسات المماثلة للوقوف على دور تدريبات الساكيو في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية والتدفق النفسى والقدرات التوافقية للطلبات او اللاعبين في الرياضات المختلفة.

المراجع

- 1- إبراهيم نبيل عبد العزيز (2005م) أساسيات تدريب المبارزة ، دار S.G.M للطباعة ، القاهرة.
- 2- حسين أحمد حجاج ، ورمزي عبدالقادر الطنبولي (2007م) المبارزة سلاح الشيش (تعليم مهارات- شرح بعض مواد القانون) ، ماهي لخدمات الكمبيوتر.
- 3- سامح محمد مجدي (2012م) فاعلية تدريبات الساكيو على مستوى التوافق الحركي والأداء المهارى لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة ، بحث علمي منشور، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.
- 4- سمير الفقى ، ورمزي الطنبولى (2001) "المبارزة - تعلم المهارات الأساسية"، كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الإسكندرية، الفتح للطباعة .
- 5- صباح علي صقر (1999م) دراسة عاملية للقدرات التوافقية الحركية والقدرات العقلية المرتبطة برياضة المبارزة، رسالة دكتوراه(غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- 6- عباس عبدالفتاح الرملي (2004) المبارزة لسلاح الشيش ، ط5، القاهرة دار الفكر.
- 7- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (2003م) التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات . الطبعة الحادية عشر، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 8- عصام الدين عبد الفتاح عبد الفتاح (2005م) دراسة تحليلية للأساليب الهجومية للاعب سيف المبارزة وعلاقتها بنتائج المباريات خلال أدوار المنافسة عمومي، رسالة ماجستير(غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
- 9- علياء جاسم محمد بوصخر(2016م) تأثير برنامج تدريبي وفق محددات حالة التدفق النفسي على فعالية التصويب لناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- 10- مجدى حسن يوسف(2014م) فينومينولوجيا التدفق النفسي في المجال الرياضي ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- 11- محمد حسن علاوي،محمد نصر الدين رضوان (1995م) اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- محى الدين محمد دسوقي (2005م) المبارزة آراء تعليمية ، مكتب العزيزة للكمبيوتر، الزقازيق.
- 13- ميثم مطير حميدي(2015م) التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدفاعي للاعب كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، 2015م.
- 14- هايدي أحمد سامى (2016م) توفيق تأثير العبء الإدراكي على التدفق النفسي ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكومنتية في رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

15-Agnieszka,(2005):" connection between coordinational motorabilities and game efficiency of young femalhand ball players"

WWW.awf.Krakow.p1/jedn/gryzesps

16- Baeche, T., Earle, R., & Wathen, D. (2000): Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics.

17- Mario

Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiore

ntini (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(5)/1285–1292

- 18-**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
- 19- **Sheppard, J. M. & Young, W. B. (2006):** Agility literature review: Classifications, training and testing, *Journal of Sports Sciences*, September; 24(9): 919 – 932
- 20-**Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012):** Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, *Indian journal of applied research*, Volume : 3 , Issue : 11, 43
- 21-**Vikram Singh (2008):** Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior
- 22-**Zoran Milanović , Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (2011):** 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.