

# تأثير تدريبات الساكيو " S. A. Q " على بعض القدرات الحركية الخاصة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

أ.م.د. محمد محمود محمد سليمان

أستاذ مساعد

بقسم المنازلات والرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

## المقدمة ومشكلة البحث:

يسعى الكثير من علماء الرياضة والمدربون واللاعبون بشكل مستمر ودائم بالبحث عن أفضل الطرق والأساليب التدريبية الحديثة بهدف الارتقاء بمستوى الأداء الرياضى للاعبين وإكسابهم ميزة تنافسية فى الأنشطة الرياضية المختلفة ، وقد أصبحت تدريبات الساكيو واحدة من أهم الاساليب التدريبية المستخدمة فى المجال الرياضى فى الوقت الراهن لما أثبتته من فاعلية فى تحسين القدرات البدنية والحركية والمهارية للعديد من اللاعبين فى مختلف الأنشطة الرياضية ، وتعتبر رياضة المبارزة من الرياضات الغنية بالأداءات المعقدة التى تتطلب قدراً كبيراً من التوافق العصبى العضلى من حيث الإستخدام الجيد لحركات القدمين والذراعين والجذع لتكوين جمل حركية وأداءات مهارية غاية فى التعقيد يصعب دراستها وتحليلها بالطرق التقليدية ومن أجل هذا قد إهتمت الكثير من دول العالم المتقدم فى مجال رياضة المبارزة بالعمل على الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى والخططى الذى يلعب الدور الأساسى خلال المنافسات .

كما أن للقدرات الحركية أهمية فى تأثيرها المباشر على الناحية الفنية الخاصة من خلال الممارسة ويتم صقل هذه القدرات بواسطة الاعداد البدنى والمهارى، والقدرة الحركية للمبارز تختلف وتنوع حسب مواقف اللعب المختلفة التى تتطلب من المبارز أداء واجبات حركية محددة لا يقوم بتنفيذها الا المبارز التى تم تدريبه على أساس علمى سليم .

(٨ : ١٨)

ورعاية المبارزة يجب أن تتصف ببعض القدرات 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)

ويتفق العديد من العلماء فى أن تدريبات الساكيو ( S.A.Q ) هى أسلوب تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد ، ويشتمل مصطلح الساكيو ( S.A.Q ) من الأحرف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed والرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness .

(٣٤ : ٨٥) ، (٤٠ : ٤٣٢) ، (١٣ : ٤٢٣) .

ويتفق العلماء على أن أسلوب تدريب ( S.A.Q ) هو أحد أساليب التدريب الحديثة التى تطورت فى الأونة الأخيرة والذى يهتم بالانقباضات العضلية السريعة سواء فى الانطلاق أو تغير اتجاهات وأوضاع الجسم المختلفة ، وتركز تدريبات الساكيو ( S.A.Q ) بشكل كبير على نموذج الجرى السليم بالإضافة إلى الأنماط الحركية الانفجارية فى الرياضات التى تتطلب السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية كشرط أساسى لتحقيق الإنجاز الرياضى لذا فهو أسلوب يعتمد فى المقام الاول على السرعات القصوى ( ١٣ : ٢٥ ، ٢٤ ) (٣١ : ١٥)

وتزداد أهمية تدريبات ( S.A.Q ) فى أنها ترفع اللياقة البدنية للاعبين بشكل أفضل فى المواقف التى تتطلب إستجابة سريعة مع تغير الإتجاهات أو التوقف المفاجئ ، فهو يعمل على تحسين السرعة والرشاقة وسرعة الإنطلاق وما يترتب عليه من الاقتصاد فى المجهود ويكون الأداء المهارى بشكل أفضل، ويستخدم المدربون الرياضيون تدريبات الساكيو ( S.A.Q ) لمساعدتهم فى تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتى لا تتوافر فى البرامج التقليدية كالمقاومات والبليومترك وغيرها، فتتضمن حركات متفجرة مشابهة للحركات الفعلية التى تؤدى فى المهارة مما

يزيد من فاعلية الحركة من خلال تحسين طول وتردد الخطوة لدى اللاعب وكذلك القدرة على الوثب كنتيجة لتحسين القدرات البدنية المطلوبة بشكل أفضل كنتيجة لزيادة كفاءة الجهاز العضلي العصبى. (١٣: ٥٦) (١ : ١٠١) (٣١ : ٣٠) .

ويتم تطبيق أسلوب تدريبات الساكيو ( S.A.Q ) عن طريق التركيز على تفعيل المسارات العصبية إلى العضلات بسرعة مع دقة الأداء وذلك من خلال التدريبات التي تثير التكيفات العصبية والتخلص من الحركات العشوائية ، باستخدام التدريبات ذات السرعات العالية ، والتي تهتم بسرعة دورة الإطالة والتقصير فى العضلات من خلال تحسين سرعة الإشارات العصبية من خلال دمج تلك العناصر البدنية معاً للحصول على نتيجة أفضل مما يعزز الأداء المهارى للرياضة والحركات البطيئة والسريعة. (١٣ : ٢٤ ، ٢٥) (٣٢ : ٧٧،٧٨)

ومن الممكن استخدام تدريبات الساكيو بشكل منفرد أى يتم التدريب على كل عنصر من مكوناتها سواء سرعة انتقالية أو رشاقة أو سرعة حركية منفرداً عن الآخر، وسوف تحقق النتائج المرجوة، ولكن لو تم استخدامها سوياً والتدريب عليها بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج هائلة فى تحسين فنيات الأداء الرياضى.

(١٥ : ١٠-٩) (٣٥ : ٢٧)

و يتفق العلماء على طبيعة العلاقة الارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة المكونة لتدريبات الساكيو ( S.A.Q ) السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية ، ويفسر الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية بأن السرعة الانتقالية يجب أن تكون تزايدية وتحتاج إلى زمن للوصول لأقصى سرعة وهذا يتضح جلياً في سباقات العدو والتي يحتاج فيها اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر إلى السرعة القصوى، بينما السرعة الحركية فهي تحتاج إلى أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات، بينما الرشاقة هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء . (٢٩ : ١٤) ، (٤١ : ١٢)

وتعتبر تدريبات الساكيو ( S.A.Q ) أحد أنواع التدريبات التي يستخدمها الرياضيين فى الأونة الأخيرة بنسبة كبيرة حيث يمارسها المبتدئين وذوى المستويات العليا وبذلك يمكن استخدامها فى رياضة المبارزة حيث أن رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب توافر سرعة رد الفعل من ممارستها وأن المبارز يتعرض أثناء المباريات للعديد من ردود الأفعال لذلك فإن تدريبات الساكيو ( S.A.Q ) لها أهمية كبيرة فى رياضة المبارزة وذلك لأنها تتميز بالحركة المستمرة والأداء الخاطف ويظهر ذلك بوضوح فى الحركات الهجومية أو الدفاعية بين كلا المتبارزين داخل ملعب المبارزة الذى يتميز بصغر مساحته وعلى المبارز أن يهاجم منافسه بسرعة فائقة مستغلاً قدرته على إدراك الأماكن المكشوفة فى هدف المبارز المنافس محاولاً تسجيل لمسة على الهدف القانونى لهذا المنافس والذى يحاول بدوره أن يتجاوز مع السرعة الحركية لهجمات منافسه وذلك من خلال سرعة حركاته الدفاعية .

كما أن الهبوط فى مستوى أداء المهارات الفنية يحدث نتيجة افتقار اللاعبين لبعض القدرات الحركية التي تمكنهم من أداء المهارات بطريقة صحيحة وكفاءة عالية وخاصة فى الرياضات التي تتطلب اتجاهات مختلفة (١٧ : ٣٤)

من خلال العرض السابق رأى الباحث أن القدرات الحركية و المهارات الهجومية والدفاعية فى رياضة المبارزة هى أحد الركائز الأساسية التي يكتمل بها الاداء الأمثل فى رياضة المبارزة ، كما أن عدم امتلاك المبارزين القدر الكافى من القدرات الحركية المرتبطة بالسرعة والرشاقة يؤثر سلبياً على مستوى المبارز ، وأن تدريبات الساكيو من الممكن أن تسهم فى إحداث تأثيرات عديدة فى تنمية عدد من القدرات الحركية المختلفة مثل السرعة والرشاقة والقدرة والتوافق والتحمل وغيرها والتي تساهم فى تحسين مستوى الأداء المهارى ، مما جعل الباحث يبحث فى استخدام تدريبات الساكيو ( S.A.Q ) وخاصة أنها مزيج من المكونات الثلاثة ( السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية) والتي تعد من القدرات الفعالة والمؤثرة التي يتوقف عليها التفوق المهارى والخططى فى رياضة المبارزة ، الأمر الذى دعى الباحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو " S. A. Q " على بعض القدرات الحركية الخاصة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة فى محاولة منه للارتقاء بمستوى بعض القدرات الحركية الخاصة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين مما يساهم فى رفع مستوى الإنجاز .

## هدف البحث:

يهدف البحث الي :

التعرف على تأثير تدريبات الساكيو " S. A. Q " على بعض القدرات الحركية الخاصة وسرعة أداء حركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.

## فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية للعينه قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة أداء بعض المهارات الهجوميه للعينه قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية وسرعة أداء بعض المهارات الهجوميه للعينه قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدم البحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملائمته لهذا البحث .

### مجالات البحث :

### المجال البشري :

تم إجراء هذا البحث على عينة عمدية من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة من الأسلحة الثلاثة حيث اشتملت عينة البحث على عدد ( ٢٦ ) مبارزاً تم توزيعهم كما يلي :

١- عدد ( ١٠ ) مبارزاً لإجراء الدراسات الإستطلاعية ، عدد (٥) ناشئين كمجموعة مميزة وعدد (٥) ناشئين كمجموعة غير مميزة .

٢- عدد ( ١٦ ) مبارزاً لإجراء الدراسة الأساسية ، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وعددها ( ٨ ) مبارزين والأخرى ضابطة وعددها ( ٨ ) مبارزين ، وقد راعى الباحث عند اختيار عينة البحث الشروط التالية :

١- مسجل في الإتحاد المصري للسلاح .

٢- أن يكون مشارك في بطولات المنطقة والأتحاد موسم ٢٠٢١-٢٠٢٢ .

٣- أن لا يقل العمر التدريبي عن ٣ سنوات

٤- الألتزام والأنتظام بمواعيد التدريب .

### توصيف عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التوصيف الاحصائي لعينة البحث للتعرف على التجانس بين أفراد عينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة في القياسات الاساسية قيد البحث.

جدول (١) التوصيف الاحصائي فى القياسات الأساسية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة (ن = ٢٦)

| م | القياسات الأساسية | أقل قيمة | أعلى قيمة | المتوسط الحسابى | الانحراف لمعيارى | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|---|-------------------|----------|-----------|-----------------|------------------|----------------|---------------|
| ١ | السن (سنة)        | ١٧       | ١٩        | ١٨,١٥           | ٠,٨٣٤            | ٠,٣٠٨-         | ١,٤٩٨-        |
| ٢ | الطول (سم)        | ١٦٦      | ١٩٣       | ١٧٨,٧٧          | ٧,١٥٧            | ٠,١٠٤          | ٠,٣٦٣-        |
| ٣ | الوزن (كجم)       | ٦٣       | ٨٥        | ٧٢,٨٥           | ٦,٤٩٧            | ٠,٤٣٧          | ١,٠٧٤-        |

يتضح من جدول (١) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابى والانحراف المعياري فى بعض القياسات الأساسية ، حيث جاءت معاملات الإلتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التفلطح تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على عدم التشنت وأعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.

### المجال الزمنى :

تم تطبيق البحث خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢٢/٩/٣ م إلى ٢٠٢٣/١٢/٢٢ م وكانت موزعه كالتالى :

- الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/٣ م إلى ٢٠٢٢/٩/٨ م لتحديد القدرات الحركية الخاصة فى رياضة المبارزة .
- الدراسة الإستطلاعية الثانية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/١٠ م إلى ٢٠٢٢/٩/١٥ م لحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية .
- إجراء القياسات القبلية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/١٧ م حتى ٢٠٢٢/٩/٢٢ م .
- الدراسة الأساسية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/٢٤ م إلى ٢٠٢٢/١٢/١٥ م .
- إجراء القياسات البعدية خلال الفترة من ٢٠٢٢/١٢/١٧ م حتى ٢٠٢٣/١٢/٢٢ م .

### المجال المكاني :

تم تطبيق جميع القياسات والاختبارات والبرنامج التدريبى المقترح فى صالة السلاح بأكاديمية إلبت بالاسكندرية .

الأدوات المستخدمة فى البحث .

- شريط قياس .
- رستاميتير لقياس الطول الكلى لأقرب سم .
- ميزان طبى لقياس الوزن لأقرب كجم .
- أدوات خاصة برياضة المبارزة ( أسلحة وأقنعة ) .
- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى تحديد القدرات الحركية الخاصة فى رياضة المبارزة . مرفق رقم ( ١ )
- ( تصميم الباحث )
- جهاز لقياس زمن سرعة الإستجابة وزمن الأداء للمهارات فى رياضة المبارزة .
- مرفق رقم ( ٣ ) ( ١٩ : ٣٨ ، ٣٩ )

## الإختبارات المستخدمة في البحث :

### أولاً : القدرات الحركية الخاصة :

مرفق رقم ( ٤ )

- ١- اختبار سرعة التقدم للأمام ١٤ م
  - ٢- اختبار سرعة التتهقر للخلف ١٤ م
  - ٣- اختبار التوافق الخاص .
  - ٤- اختبار الرشاقة الخاصة .
  - ٥- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
  - ٦- اختبار التحمل الخاص لحركات الرجلين .
  - ٧- اختبار دقة تسجيل اللمسات .
- رمزى الطنبولى ( ١٩٨٨ ) ( ٤٣ )
- رمزى الطنبولى ( ١٩٨٨ ) ( ٤٣ )
- ياسر حجر ( ٢٠٠٧ ) ( ٢٥ )
- خالد جمال ( ١٩٩٩ ) ( ١٢ )
- ياسر حجر ( ٢٠٠٧ ) ( ٢٥ )
- رمزى الطنبولى ( ١٩٨٨ ) ( ٤٣ )
- حسين حجاج , فتنات جبريل ( ١٩٨٥ ) ( ١٠ )

### ثانياً : الإختبارات المهارية الخاصة : بواسطة جهاز سرعة الإستجابة محمد سليمان ( ٢٠١٣ ) ( ١٩ ) مرفق رقم ( ٣ )

- ١- اختبار سرعة رد الفعل للذراع .
- ٢- اختبار سرعة رد الفعل للرجل .
- ٣- زمن أداء مهارة الطعن .
- ٤- زمن أداء مهارة تكملة الهجوم .
- ٥- زمن أداء مهارة تكرار الهجوم .
- ٦- زمن أداء مهارة إستعادة الهجوم .
- ٧- اختبار الوثبة السهمية .

منير أحمد ( ٢٠١١ ) ( ٢١ )

**ملحوظة :** تم قياس الإختبارات المهارية من (١) إلى (٦) بواسطة جهاز قياس زمن سرعة الإستجابة محمد سليمان ( ٢٠١٣ ) ( ٢٠ )

### التكافؤ بين مجموعتى البحث:

قام الباحث بإجراء الضبط التجريبي المناسب مع طبيعة البحث وذلك بتقسيم عينة البحث إلى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وإجراء التكافؤ بين المجموعتين فى القياس القبلى فى القياسات الاساسية والقدرات الحركية الخاصة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.

جدول (٢) التكافؤ بين مجموعتي البحث في القياس القبلي للمبارزين الناشئين  
تحت ٢٠ سنة في القياسات الأساسية

| م | القياسات الأساسية | المجموعة التجريبية<br>ن = ٨ |        | المجموعة الضابطة<br>ن = ٨ |        | قيمة "ت"<br>المحسوبة | معامل<br>الالتواء | معامل<br>التفطح |
|---|-------------------|-----------------------------|--------|---------------------------|--------|----------------------|-------------------|-----------------|
|   |                   | ع±                          | س-     | ع±                        | س-     |                      |                   |                 |
| ١ | السن (سنة)        | ١٨,٢٥                       | ١٨,٥٠  | ١٨,٥٠                     | ١٨,٥٠  | ٠,٦٠٧-               | ٠,٨٤٥-            | ٠,٨٣٨-          |
| ٢ | الطول (سم)        | ١٨٠,٧٥                      | ١٨٠,٦٣ | ١٨٠,٦٣                    | ١٨٠,٦٣ | ٠,٠٣٣                | ٠,٠٤٢-            | ٠,٠٦٣-          |
| ٣ | الوزن (كجم)       | ٧٣,٧٥                       | ٧٢,٥٠  | ٧٢,٥٠                     | ٧٢,٥٠  | ٠,٣٣٨                | ٠,٣٧٨             | ١,٢١٣-          |

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ ، \*\*عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٧٧

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس القبلي في بعض القياسات الأساسية ، وجاءت معاملات الإلتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التفطح تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على أعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة الأساسية والتكافؤ بين مجموعتي البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.

- الدراسات الإستطلاعية :

- الدراسة الإستطلاعية الأولى :

الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/١٧ م إلى ٢٠٢٢/٩/٢٢ م لتحديد القدرات الحركية الخاصة في رياضة المبارزة .

- هدف الدراسة :

تحديد القدرات الحركية الخاصة في رياضة المبارزة .

- إجراءات الدراسة :

١- من خلال المسح العلمي للمراجع العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة لتحديد القدرات الحركية الخاصة في رياضة المبارزة .

٢- قام الباحث بتصميم إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء والتي إشملت على القدرات الحركية الخاصة قيد البحث ، مرفق رقم ( ١ )

٣- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء . مرفق رقم ( ٢ )

- شروط اختيار الخبير :

١- حاصل علي دكتوراه علي الأقل في التربية الرياضية تخصص رياضة المبارزة .

٢- مدرب خبرة لا تقل عن ١٠ سنوات في مجال التدريب في رياضة المبارزة .

٣- لاعب دولي منتخب مصر .

- نتائج الدراسة :

بعد عرض الإستمارة على السادة الخبراء وذلك عن طرق المقابلة الشخصية كان رأيهم بالموافقة لما تحتويه الإستمارة وكانت توجد بعض التعديلات قام الباحث بإجرائها ، وجدول رقم ( ٥ ) يوضح نسبة موافقة السادة الخبراء على ما تحتويه الإستمارة .

جدول رقم ( ٣ ) نسبة إتفاق السادة الخبراء على القدرات التوافقية الخاصة  
فى رياضة المبارزة

ن = ١٠

| النسبة % | القدرات الحركية الخاصة | م  |
|----------|------------------------|----|
| ٨٠ %     | الرشاقة الخاصة         | ١  |
| ٨٠ %     | التوافق الخاص          | ٢  |
| ٦٠ %     | المرونة الخاصة         | ٣  |
| ٥٠ %     | التوازن الخاص          | ٤  |
| ٩٠ %     | الدقة                  | ٥  |
| ١٠٠ %    | القوة المميزة بالسرعة  | ٦  |
| ٨٠ %     | التحمل الخاص           | ٧  |
| ١٠٠ %    | سرعة رد الفعل          | ٨  |
| ٦٠ %     | سرعة الإستجابة         | ٩  |
| ١٠٠ %    | سرعة حركات الرجلين     | ١٠ |

ويتضح من جدول رقم ( ٥ ) السابق أن آراء الخبراء بالنسبة للقدرات الحركية تراوحت ما بين ٥٠% إلى ١٠٠% ولذلك تم استبعاد القدرات التى تقل عن ٧٠% .

- الدراسة الإستطلاعية الثانية :

الدراسة الإستطلاعية الثانية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/٢٤ م إلى ٢٠٢٢/٩/٢٩ م لحساب المعاملات العلمية للقدرات الحركية الخاصة .

- هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (الثبات - الصدق) .

- إجراءات الدراسة :

ولإيجاد صدق الاختبارات المقترحة عن طريق الصدق التمييزى بين المجموعة المميزة وغير المميزة وللتحقق من ذلك باستخدام اختبار "ت" المحسوبة ومعامل الصدق التمييزى قام الباحث بإجراء الاختبارات على (٥) مبارزين مميزين وأيضاً تم إجراء نفس الاختبارات على (٥) مبارزين غير مميزين ، ولإيجاد معامل الثبات قام الباحث بتطبيق القياس الأول للاختبارات ثم إعادة تطبيق الاختبارات بعد فترة (٥) أيام حتى لايسمح بتدخل أى تأثير خارجى على مستوى المبارزين ، حيث أنه إذا طالت الفترة بين القياسين أعطت نتائج غير صحيحة لتدخل عوامل أخرى .

- مواصفات عينة الدراسة :

- ١- نفس شروط عينة الدراسة الأساسية .
- ٢- خارج حدود العينة الأساسية .
- ٣- المبارزين المميزين هم المبارزين الذين وصلوا إلى الأدوار النهائية فى البطولة .
- ٤- المبارزين غير المميزين هم المبارزين الذين إشتراكوا فى البطولة وخرجوا من الأدوار التمهيدية .

- نتائج الدراسة :

تم حساب المعاملات العلمية للاختبارات المقترحة ( الصدق - الثبات ) .

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة ومعامل الصدق التمييزي في بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة (ن = ١٠)

| م | القدرات الحركية الخاصة      | المجموعة المميزة (ن = ٥) |      | المجموعة الغير المميزة (ن = ٥) |      | قيمة "ت" المحسوبة | معامل الصدق التمييزي |
|---|-----------------------------|--------------------------|------|--------------------------------|------|-------------------|----------------------|
|   |                             | ع±                       | س-   | ع±                             | س-   |                   |                      |
| ١ | سرعة التقدم ١٤ م            | ٤,١٦                     | ٠,٢٨ | ٦,٨٩                           | ٠,٥١ | **١٠,٥١           | ٠,٩٦٦                |
| ٢ | سرعة التقهقر ١٤ م           | ٤,٨٤                     | ٠,٢٧ | ٨,١٥                           | ٠,٥١ | **١٢,٨٤           | ٠,٩٧٧                |
| ٣ | التحمل الخاص (عدد)          | ٣٣,٠٠                    | ٤,٥٣ | ١٧,٠٠                          | ١,٥٨ | **٧,٤٦            | ٠,٩٣٥                |
| ٤ | التوافق الخاص (ث)           | ١١,٤١                    | ٠,٦٢ | ١٦,٢٩                          | ٠,٩١ | **٩,٩٦            | ٠,٩٦٢                |
| ٥ | الرشاقة الخاصة (ث)          | ١٢,٥٤                    | ١,١١ | ١٦,٥٦                          | ٠,٤٨ | **٧,٤٦            | ٠,٩٣٥                |
| ٦ | الدقة (درجة)                | ٤,٦٠                     | ٠,٥٥ | ١,٦٠                           | ٠,٥٥ | **٨,٦٦            | ٠,٩٥١                |
| ٧ | القوة المميزة بالسرعة (عدد) | ٧,٢٠                     | ١,٣٠ | ٣,٤٠                           | ٠,٥٥ | **٦,٠١            | ٠,٩٠٥                |

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

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين المجموعة المميزة والغير مميزة في بعض القدرات الحركية الخاصة ، حيث تراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (٠,٩٧٧ ، ٠,٩٠٥) وهي قيم مرتفعة تؤكد الصدق وقدرة الاختبارات على التمييز بين المستويات المختلفة لعينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.

جدول (٥) دلالة الفروق بين التطبيق الأول واعادة التطبيق ومعامل الثبات للمجموعة المميزة في بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة (ن = ٥)

| م | القدرات الحركية الخاصة      | التطبيق الأول |      | اعادة التطبيق |      | قيمة "ت" المحسوبة | معامل الثبات "ر" |
|---|-----------------------------|---------------|------|---------------|------|-------------------|------------------|
|   |                             | ع±            | س-   | ع±            | س-   |                   |                  |
| ١ | سرعة التقدم ١٤ م            | ٤,١٦          | ٠,٢٨ | ٤,٠٧          | ٠,١٨ | ١,٦٤              | **٠,٩٦٥          |
| ٢ | سرعة التقهقر ١٤ م           | ٤,٨٤          | ٠,٢٧ | ٤,٧٥          | ٠,١٧ | ١,٢٨              | *٠,٨٥٢           |
| ٣ | التحمل الخاص (عدد)          | ٣٣,٠٠         | ٤,٥٣ | ٣١,٨٠         | ٤,٧٦ | ٢,٠٦              | **٠,٩٦٢          |
| ٤ | التوافق الخاص (ث)           | ١١,٤١         | ٠,٦٢ | ١١,٣١         | ٠,٦٤ | ٢,٣٧              | **٠,٩٩٠          |
| ٥ | الرشاقة الخاصة (ث)          | ١٢,٥٤         | ١,١١ | ١٢,٢٩         | ١,٠٤ | ٠,٨٤              | *٠,٨١٤           |
| ٦ | الدقة (درجة)                | ٤,٦٠          | ٠,٥٥ | ٤,٤٠          | ٠,٥٥ | ١,٠٠              | *٠,٨٦٧           |
| ٧ | القوة المميزة بالسرعة (عدد) | ٧,٢٠          | ١,٣٠ | ٧,٤٠          | ١,٥٢ | ٠,٤١              | *٠,٨١٨           |

\*معنوية "ت" عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٧٧٦ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٤,٦٠٤

\*معنوية "ر" عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٨١١ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٩١٧

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق واعادة التطبيق للمجموعة المميزة في بعض القدرات الحركية الخاصة ، وجود دلالة معنوية في قيمة معامل الثبات حيث تراوحت القيم ما بين (٠,٨١٤ : ٠,٩٩٠) مما يدل على ثبات الاختبارات لعينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة .



جدول (٦) التكافؤ بين مجموعتي البحث في القياس القبلي للمبارزين الناشئين

تحت ٢٠ سنة في القدرات الحركية الخاصة

| م | القدرات الحركية الخاصة      | المجموعة التجريبية<br>ن = ٨ |      | المجموعة الضابطة<br>ن = ٨ |      | قيمة<br>"ت"<br>المحسوبة | معامل<br>الالتواء | معامل<br>التفطح |
|---|-----------------------------|-----------------------------|------|---------------------------|------|-------------------------|-------------------|-----------------|
|   |                             | ع±                          | س-   | ع±                        | س-   |                         |                   |                 |
| ١ | سرعة التقدم ١٤ م            | ٥,٤٥                        | ٥,٦٢ | ٥,٥٤                      | ٥,٦٣ | ٠,٣٠٨-                  | ٠,٣٧٩-            | ٠,٢٣٢-          |
| ٢ | سرعة التقهقر ١٤ م           | ٥,٩١                        | ٥,٦٣ | ٥,٩٩                      | ٥,٦٢ | ٠,٢٢٦-                  | ٠,١٤٤             | ٠,٢٣٣-          |
| ٣ | التحمل الخاص (عدد)          | ٢٩,٣٨                       | ٦,٨٢ | ٣٠,٣٨                     | ٧,٠٥ | ٠,٢٨٨-                  | ٠,٢٥٤-            | ٠,٩٠٢-          |
| ٤ | التوافق الخاص (ث)           | ١٣,١٤                       | ١,١٤ | ١٣,٤٢                     | ١,٧٠ | ٠,٣٨٩-                  | ١,٨٢١             | ٣,٩٢٩           |
| ٥ | الرشاقة الخاصة (ث)          | ١٤,٢٣                       | ١,٤٢ | ١٤,٤٩                     | ١,٨٣ | ٠,٣٢٧-                  | ٠,١٩٦-            | ٠,٢٥٤-          |
| ٦ | الدقة (درجة)                | ٢,٥٠                        | ٠,٥٣ | ٢,٣٨                      | ٠,٥٢ | ٠,٤٧٥                   | ٠,٢٧٩             | ٢,٢١٩-          |
| ٧ | القوة المميزة بالسرعة (عدد) | ٤,٨٨                        | ٠,٨٣ | ٥,٢٥                      | ١,٢٨ | ٠,٦٩٣-                  | ١,٣٨٦             | ٢,٧٨٩           |
| ٨ | سرعة رد الفعل للذراع (ث)    | ٠,٢٤                        | ٠,٠٤ | ٠,٢٥                      | ٠,٠٥ | ٠,٥٢٢-                  | ٠,٦٤٨             | ٠,٤٤٠           |
| ٩ | سرعة رد الفعل للرجل (ث)     | ٠,٢١                        | ٠,٠٤ | ٠,٢٠                      | ٠,٠٥ | ٠,٥٨٤                   | ٠,٤٥٩             | ٠,٣٧٦-          |

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ ، \*\*عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٧٧

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس القبلي في بعض القدرات الحركية الخاصة ، وجاءت معاملات الإلتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التفطح تنحصر ما بين (±٣) مما يدل على أعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة الأساسية والتكافؤ بين مجموعتي البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.

جدول (٧) التكافؤ بين مجموعتي البحث في القياس القبلي للمبارزين الناشئين

تحت ٢٠ سنة في سرعة أداء المهارات الهجومية

| م | سرعة أداء المهارات الهجومية       | المجموعة التجريبية<br>ن = ٨ |      | المجموعة الضابطة<br>ن = ٨ |      | قيمة<br>"ت"<br>المحسوبة | معامل<br>الالتواء | معامل<br>التفطح |
|---|-----------------------------------|-----------------------------|------|---------------------------|------|-------------------------|-------------------|-----------------|
|   |                                   | ع±                          | س-   | ع±                        | س-   |                         |                   |                 |
| ١ | زمن أداء مهارة الطعن (ث)          | ١,٠٤                        | ٠,١٨ | ١,٠٨                      | ٠,١٨ | ٠,٤٣٤-                  | ٠,٣٠٧             | ٠,١٧٨           |
| ٢ | زمن أداء مهارة تكرار الهجوم (ث)   | ٢,٢٤                        | ٠,٤٢ | ٢,٣٤                      | ٠,٣٧ | ٠,٥٢٤-                  | ١,٤٨٤-            | ١,٥٢٨           |
| ٣ | زمن أداء مهارة إستعادة الهجوم (ث) | ٢,١٤                        | ٠,٢٤ | ٢,٢١                      | ٠,٢٨ | ٠,٥٥٧-                  | ٠,١٥٧             | ٠,٦٥١-          |
| ٤ | زمن أداء مهارة تكملة الهجوم (ث)   | ١,٥٢                        | ٠,٣٦ | ١,٥٥                      | ٠,٣٦ | ٠,١٩٤-                  | ٠,١٥٦             | ١,٣٠٣-          |
| ٥ | مهارة الوثبة السهمية (سم)         | ١٦٢,٨٨                      | ٨,١٧ | ١٦٤,٦٣                    | ٩,٦٩ | ٠,٣٩٠-                  | ٠,٠٤٠             | ١,٦٦٧-          |

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ ، \*\*عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٧٧

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس القبلي في سرعة أداء بعض المهارات الهجومية ، وجاءت معاملات الإلتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التفطح تنحصر ما بين (±٣) مما يدل على أعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة الأساسية والتكافؤ بين مجموعتي البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.

الدراسة الأساسية :

تم اعداد البرنامج الخاص بتدريبات الساكيو " S. A. Q " عن طريق الإطلاع علي الأبحاث العلمية ومن خلال المراجع العلمية إلي أن توصل الباحث إلى وضع الصورة النهائية للبرنامج المقترح وتم التنفيذ بأكاديمية إلبت بالاسكندرية .

### أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح :

- تحقيق الهدف المطلوب من البرنامج وهو تأثير تدريبات الساكيو " S. A. Q " على بعض القدرات الحركية الخاصة وسرعة أداء حركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة .
- تنفيذ محتوى البرنامج المقترح وفقاً للآتى : يوم عمل ويوم راحة وبصورة فردية .
- استخدام التدرج والاستمرارية فى التطبيق للأحمال التدريبية على ثلاث مراحل كل مرحلة اشتملت على أربع أسابيع بواقع ( ١٢ ) وحدة ، وقد تم التدرج كل ( ٣ ) وحدات تدريبية ، وروعى خفض الحمل التدريبي فى الثلاث وحدات الأخيرة كما فى الثلاث وحدات الأولى .
- أن يكون مناسباً للمرحلة السنية .
- استخدام معدل ضربات القلب ( النبض ) كمقياس دال على شدة المجهود وتقييم الأحمال بالبرامج التدريبية ، وتأثيراتها كأساس لتطوير المستوى الرياضى ، وأيضاً فى تقنين فترات الراحة البيئية .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة وذلك لتجنب الإصابات .

### البرنامج التدريبي المقترح : مرفق ( ٥ )

- مدة البرنامج : ٣ أشهر بواقع ١٢ أسبوع .
- عدد الوحدات الأسبوعية : ٣ وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات الشهرية :  $3 \times 4 = 12$  وحدة تدريبية شهرية .
- عدد الوحدات الكلية :  $3 \times 12 = 36$  وحدة تدريبية .
- زمن الوحدة التدريبية اليومية : ٩٠ ق .
- زمن الوحدات الأسبوعية :  $3 \times 90 = 270$  دقيقة أسبوعياً .
- زمن الوحدات الشهرية :  $4 \times 270 = 1080$  دقيقة شهرياً .
- زمن الوحدات الكلية :  $3 \times 1080 = 3240$  دقيقة تدريبياً .

بما يعادل ٥٤ ساعة تدريبية

نموذج لوحدة تدريبية مرفق رقم ( ٧ )

### البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة: مرفق رقم ( ٦ )

خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج المطبق من قبل المدرب داخل نادى كلية التربية الرياضية :

- مدة البرنامج : ٣ أشهر بواقع ١٢ أسبوع .
- عدد الوحدات الأسبوعية : ٣ وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات الشهرية :  $3 \times 4 = 12$  وحدة تدريبية شهرية .
- عدد الوحدات الكلية :  $3 \times 12 = 36$  وحدة تدريبية .
- زمن الوحدة التدريبية اليومية : ٩٠ ق .
- زمن الوحدات الأسبوعية :  $3 \times 90 = 270$  دقيقة أسبوعياً .
- زمن الوحدات الشهرية :  $4 \times 270 = 1080$  دقيقة شهرياً .
- زمن الوحدات الكلية :  $3 \times 1080 = 3240$  دقيقة تدريبياً .

بما يعادل ٥٤ ساعة تدريبية

## المعالجات الإحصائية :

تم تطبيق ومعالجة بيانات البحث باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics 20 الإحصائي باستخدام المعالجات

الإحصائية التالية:-

- أقل وأعلى قيمة.
- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- معامل التقطح.
- اختبار "ت" للعينات المستقلة.
- اختبار "ت" الفروق.
- مربع ايتا.
- حجم التأثير.

## عرض ومناقشة النتائج:-

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو " S. A. Q " على عينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة وإجراء القياسات قيد البحث وفي ضوء ذلك سوف نقوم بعرض النتائج ومناقشتها بما يحقق أهداف وفروض البحث وذلك على النحو التالي :

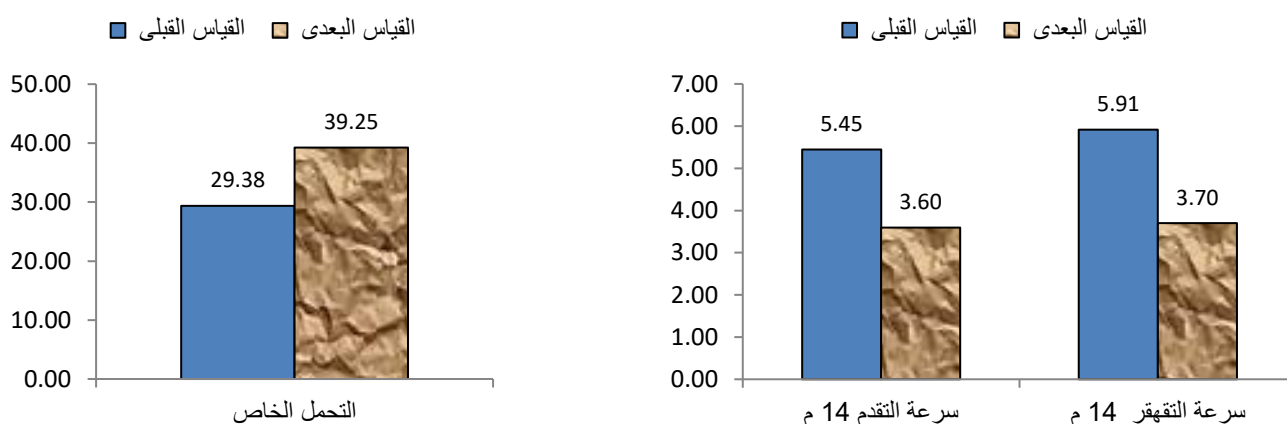
أولاً: عرض ومناقشة نتائج تدريبات الساكيو "S. A. Q" على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة:-

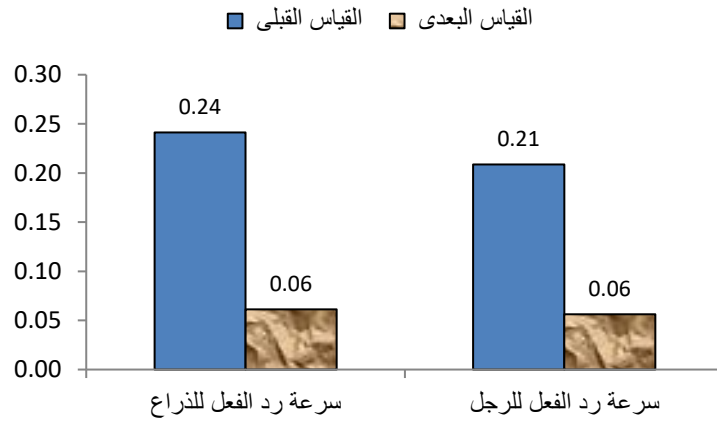
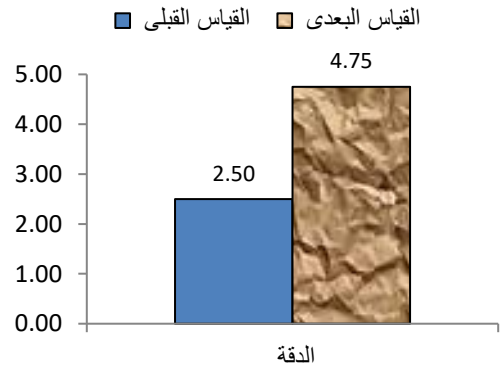
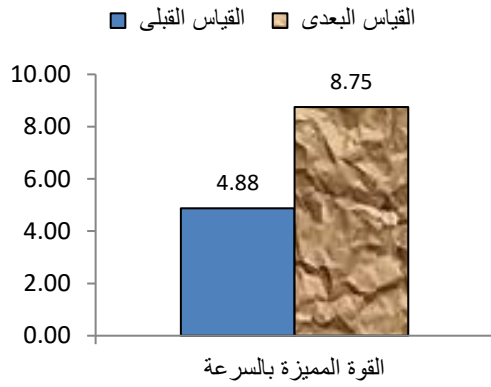
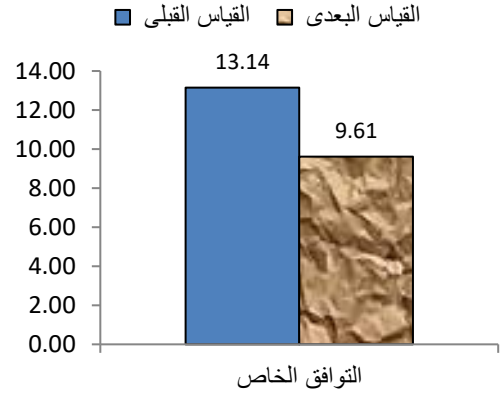
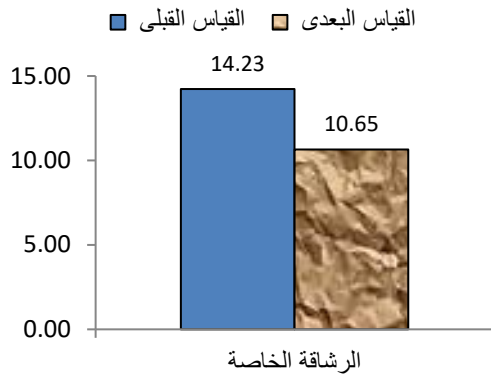
جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة (ن = ٨)

| م | القدرات الحركية الخاصة      | القياس القبلي |      | القياس البعدي |      | الفرق |      | قيمة "ت" المحسوبة | نسبة الفرق % |
|---|-----------------------------|---------------|------|---------------|------|-------|------|-------------------|--------------|
|   |                             | ع±            | س-   | ع±            | س-   | ع±    | س-   |                   |              |
| ١ | سرعة التقدم ١٤ م            | ٥,٤٥          | ٥,٦٢ | ٣,٦٠          | ٥,٢٦ | ١,٨٥- | ٠,٨١ | **٦,٤٥            | ٣٣,٩٨        |
| ٢ | سرعة التقهقر ١٤ م           | ٥,٩١          | ٥,٦٣ | ٣,٧٠          | ٥,١٧ | ٢,٢١- | ٠,٦٤ | **٩,٧٢            | ٣٧,٤١        |
| ٣ | التحمل الخاص (عدد)          | ٢٩,٣٨         | ٦,٨٢ | ٣٩,٢٥         | ٥,١٨ | ٩,٨٨  | ٥,٠٠ | **٥,٥٩            | ٣٣,٦٢        |
| ٤ | التوافق الخاص (ث)           | ١٣,١٤         | ١,١٤ | ٩,٦١          | ٥,٩٠ | ٣,٥٣- | ١,٥٦ | **٦,٣٩            | ٢٦,٨٥        |
| ٥ | الرشاقة الخاصة (ث)          | ١٤,٢٣         | ١,٤٢ | ١٠,٦٥         | ٥,٤٨ | ٣,٥٨- | ١,٤٠ | **٧,٢٤            | ٢٥,١٥        |
| ٦ | الدقة (درجة)                | ٢,٥٠          | ٥,٥٣ | ٤,٧٥          | ٥,٤٦ | ٢,٢٥  | ٠,٤٦ | **١٣,٧٥           | ٩٠,٠٠        |
| ٧ | القوة المميزة بالسرعة (عدد) | ٤,٨٨          | ٥,٨٣ | ٨,٧٥          | ١,٢٨ | ٣,٨٨  | ١,٨٩ | **٥,٨١            | ٧٩,٤٩        |
| ٨ | سرعة رد الفعل للذراع (ث)    | ٥,٢٤          | ٥,٠٤ | ٥,٠٦          | ٥,٠٣ | ٥,١٨- | ٥,٠٥ | **١٠,٧٢           | ٧٤,٦١        |
| ٩ | سرعة رد الفعل للرجل (ث)     | ٥,٢١          | ٥,٠٤ | ٥,٠٦          | ٥,٠٢ | ٥,١٥- | ٥,٠٤ | **١٢,٢٠           | ٧٣,٠٥        |

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٥,٠٥ = ٢,٣٦٥ ، \*\*عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٤٩٩

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية الخاصة ، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (٢٥,١٥ : ٩٠,٠٠٪) لصالح القياس البعدي لعينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.





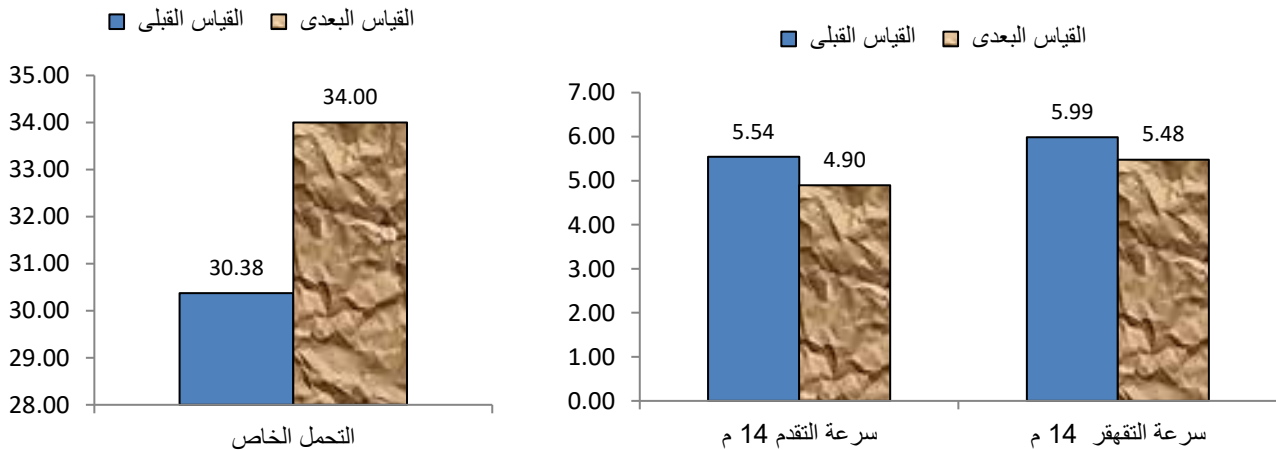
شكل (١) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

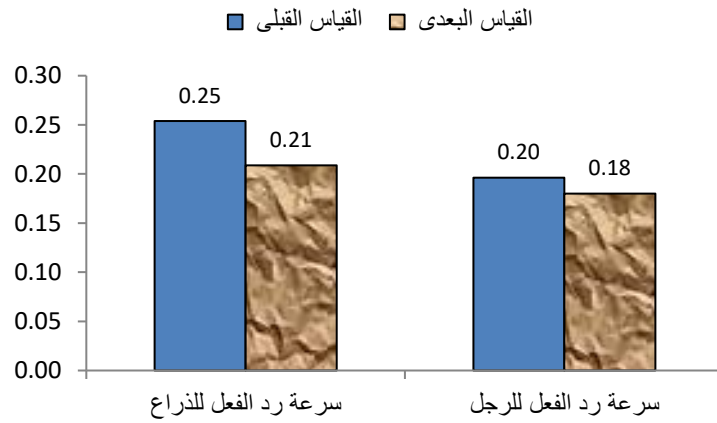
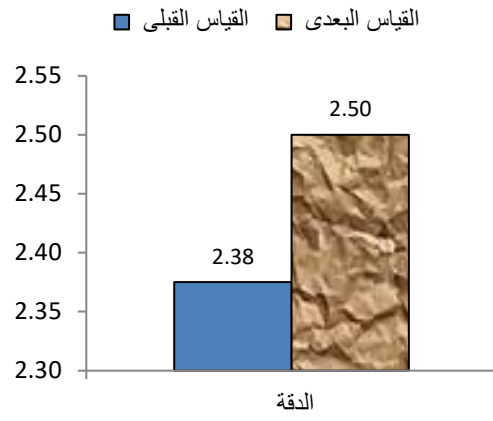
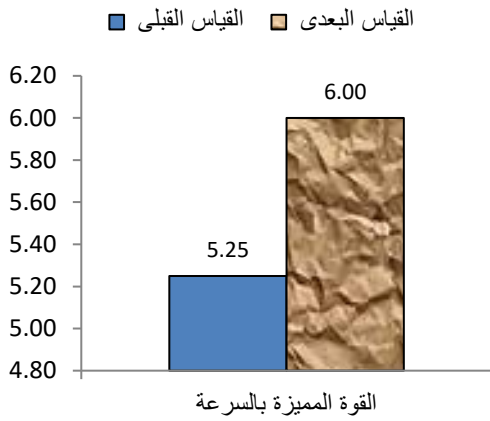
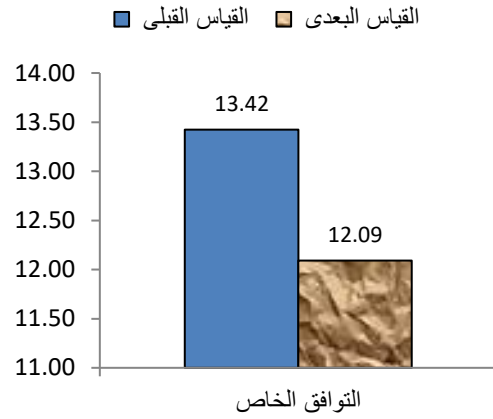
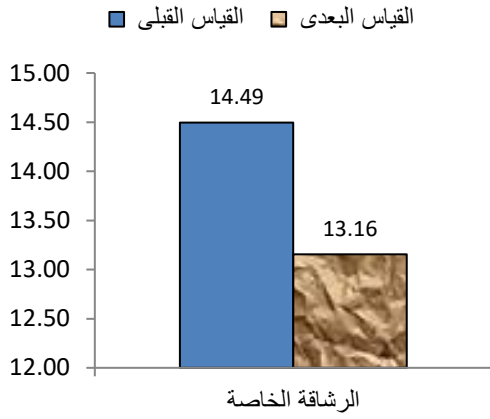
جدول (٩) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة (ن = ٨)

| م | القدرات الحركية الخاصة      | القياس القبلي |      | القياس البعدي |      | الفرق |      | قيمة "ت" المحسوبة | نسبة الفرق % |
|---|-----------------------------|---------------|------|---------------|------|-------|------|-------------------|--------------|
|   |                             | ع±            | س-   | ع±            | س-   | ع±    | س-   |                   |              |
| ١ | سرعة التقدم ١٤ م            | ٥,٥٤          | ٥,٦٣ | ٤,٩٠          | ٥,٥٥ | ٠,٦٥- | ٠,٣٣ | **٥,٦٠            | ١١,٦٤        |
| ٢ | سرعة التفهقر ١٤ م           | ٥,٩٩          | ٥,٦٢ | ٥,٤٨          | ٥,٥٤ | ٠,٥١- | ٠,٢٨ | **٥,٠٦            | ٨,٥٠         |
| ٣ | التحمل الخاص (عدد)          | ٣٠,٣٨         | ٧,٠٥ | ٣٤,٠٠         | ٥,٨٣ | ٣,٦٣  | ١,٦٩ | **٦,٠٨            | ١١,٩٣        |
| ٤ | التوافق الخاص (ث)           | ١٣,٤٢         | ١,٧٠ | ١٢,٠٩         | ٠,٨٤ | ١,٣٣- | ١,٤٩ | *٢,٥٢             | ٩,٩٣         |
| ٥ | الرشاقة الخاصة (ث)          | ١٤,٤٩         | ١,٨٣ | ١٣,١٦         | ١,٢٤ | ١,٣٤- | ١,٠٧ | **٣,٥٣            | ٩,٢٤         |
| ٦ | الدقة (درجة)                | ٢,٣٨          | ٠,٥٢ | ٢,٥٠          | ٠,٩٣ | ٠,١٣  | ١,١٣ | ٠,٣١              | ٥,٢٦         |
| ٧ | القوة المميزة بالسرعة (عدد) | ٥,٢٥          | ١,٢٨ | ٦,٠٠          | ١,٠٧ | ٠,٧٥  | ٠,٨٩ | *٢,٣٩             | ١٤,٢٩        |
| ٨ | سرعة رد الفعل للذراع (ث)    | ٠,٢٥          | ٠,٠٥ | ٠,٢١          | ٠,٠٣ | ٠,٠٥- | ٠,٠٣ | **٣,٧٢            | ١٧,٧٣        |
| ٩ | سرعة رد الفعل للرجل (ث)     | ٠,٢٠          | ٠,٠٥ | ٠,١٨          | ٠,٠٤ | ٠,٠٢- | ٠,٠١ | **٤,٣٣            | ٨,٢٨         |

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

يتضح من جدول (٩) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصة ، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (٥,٢٦٪ : ١٧,٧٣٪) لصالح القياس البعدي لعينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.





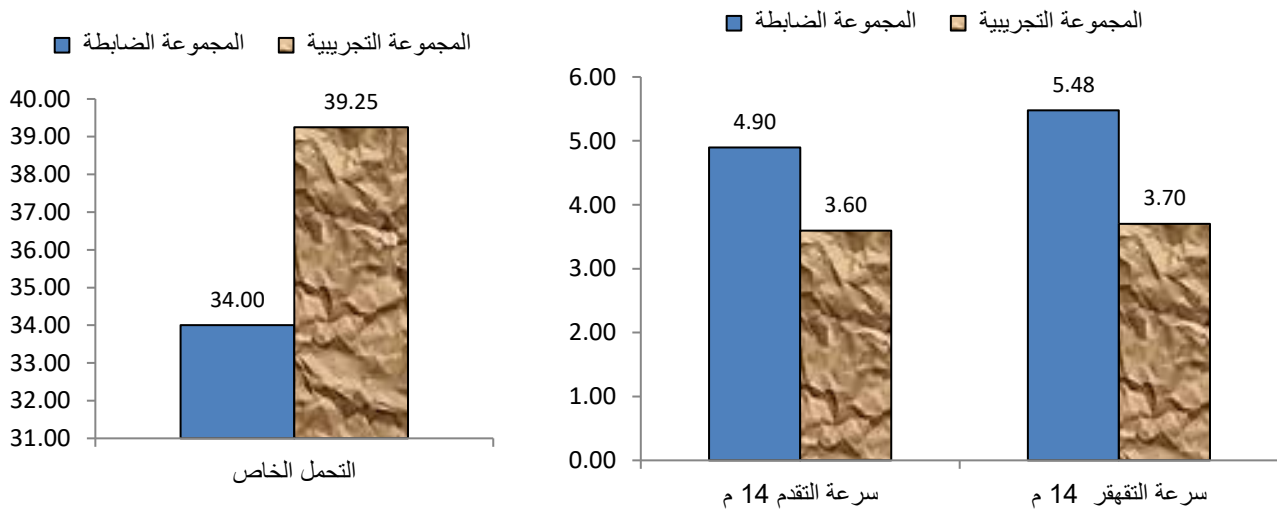
شكل (٢) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

جدول (١٠) دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس البعدي في بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة (ن = ٨)

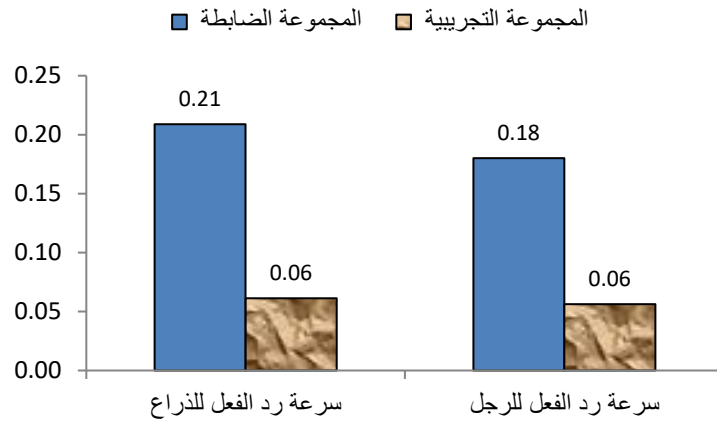
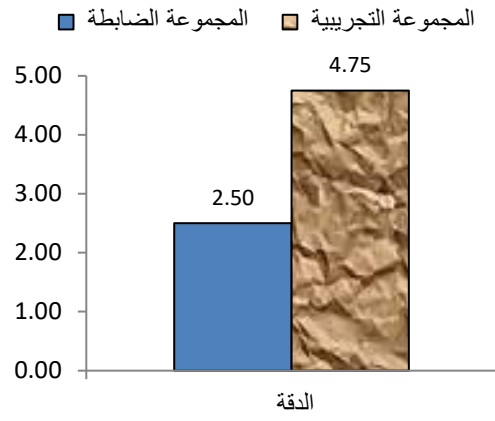
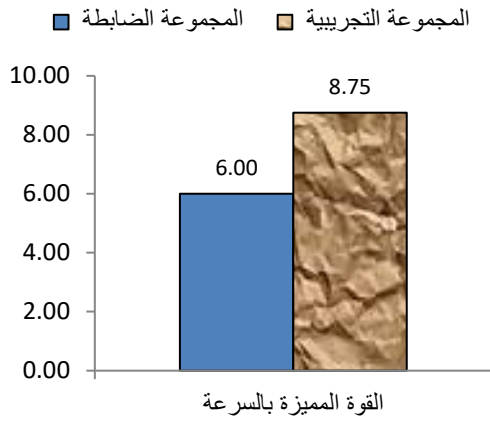
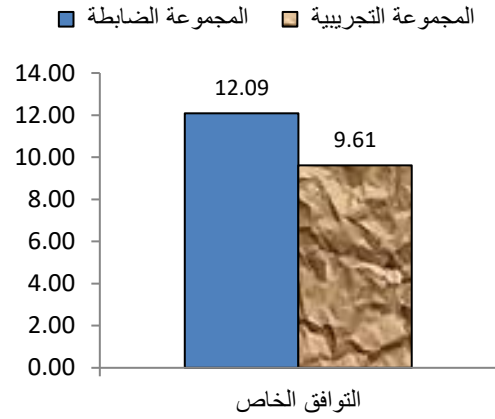
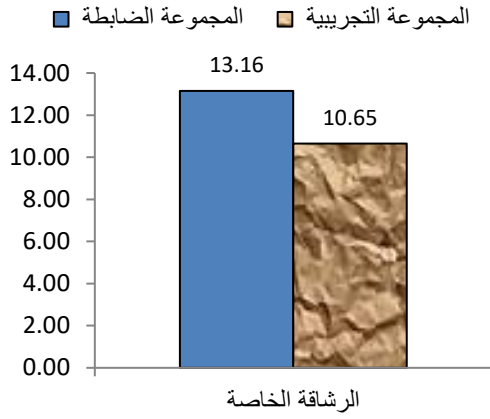
| م | القدرات الحركية الخاصة      | المجموعة التجريبية<br>ن = ٨ |      | المجموعة الضابطة<br>ن = ٨ |      | الفرق بين المتوسطين | نسبة الفرق % | قيمة "ت" المحسوبة |
|---|-----------------------------|-----------------------------|------|---------------------------|------|---------------------|--------------|-------------------|
|   |                             | ع±                          | س-   | ع±                        | س-   |                     |              |                   |
| ١ | سرعة التقدم ١٤ م            | ٣,٦٠                        | ٠,٢٦ | ٤,٩٠                      | ٠,٥٥ | ١,٣٠-               | ٢٦,٥٨        | **٦,٠٠            |
| ٢ | سرعة التقهقر ١٤ م           | ٣,٧٠                        | ٠,١٧ | ٥,٤٨                      | ٠,٥٤ | ١,٧٨-               | ٣٢,٤١        | **٨,٧٩            |
| ٣ | التحمل الخاص (عدد)          | ٣٩,٢٥                       | ٥,١٨ | ٣٤,٠٠                     | ٥,٨٣ | ٥,٢٥                | ١٥,٤٤        | ١,٩٠              |
| ٤ | التوافق الخاص (ث)           | ٩,٦١                        | ٠,٩٠ | ١٢,٠٩                     | ٠,٨٤ | ٢,٤٨-               | ٢٠,٤٩        | **٥,٧٠            |
| ٥ | الرشاقة الخاصة (ث)          | ١٠,٦٥                       | ٠,٤٨ | ١٣,١٦                     | ١,٢٤ | ٢,٥١-               | ١٩,٠٥        | **٥,٣٢            |
| ٦ | الدقة (درجة)                | ٤,٧٥                        | ٠,٤٦ | ٢,٥٠                      | ٠,٩٣ | ٢,٢٥                | ٩٠,٠٠        | **٦,١٥            |
| ٧ | القوة المميزة بالسرعة (عدد) | ٨,٧٥                        | ١,٢٨ | ٦,٠٠                      | ١,٠٧ | ٢,٧٥                | ٤٥,٨٣        | **٤,٦٦            |
| ٨ | سرعة رد الفعل للذراع (ث)    | ٠,٠٦                        | ٠,٠٣ | ٠,٢١                      | ٠,٠٣ | ٠,١٥-               | ٧٠,٦٦        | **٩,٢١            |
| ٩ | سرعة رد الفعل للرجل (ث)     | ٠,٠٦                        | ٠,٠٢ | ٠,١٨                      | ٠,٠٤ | ٠,١٢-               | ٦٨,٧٥        | **٧,٥١            |

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ ، \*\*عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٧٧

يتضح من جدول (١٠) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصة ، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (١٥,٤٤% : ٩٠%). لصالح المجموعة التجريبية لعينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.







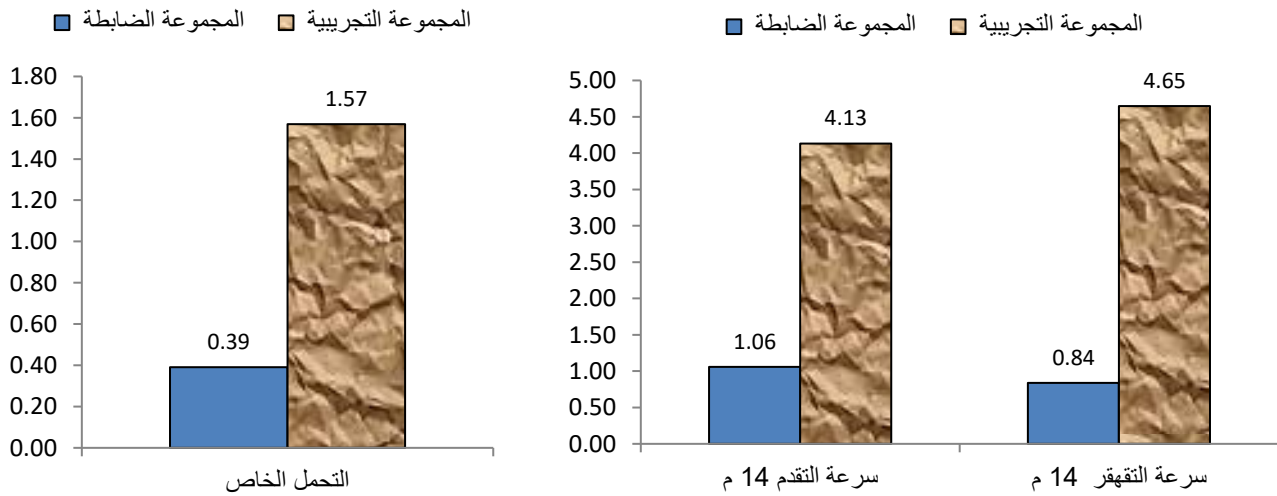
شكل (٣) المتوسط الحسابي للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

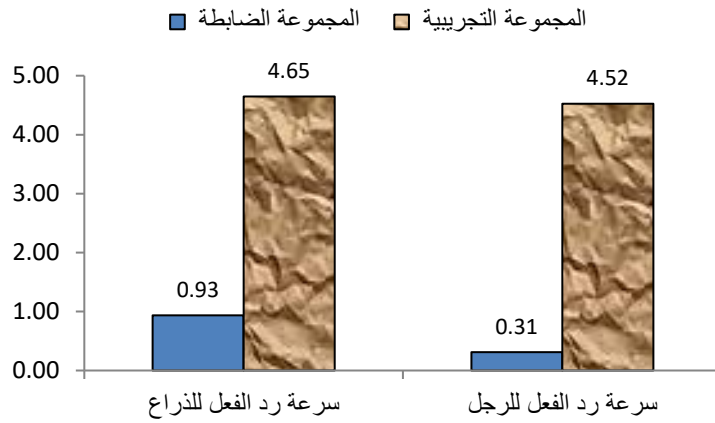
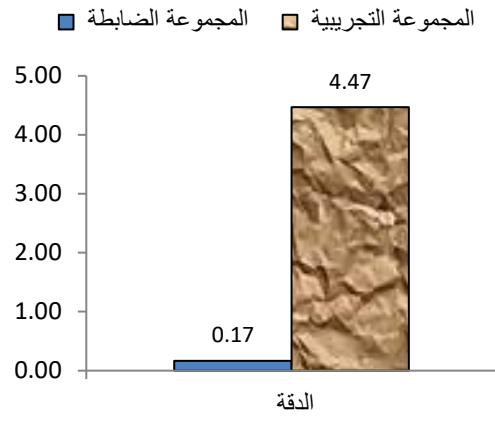
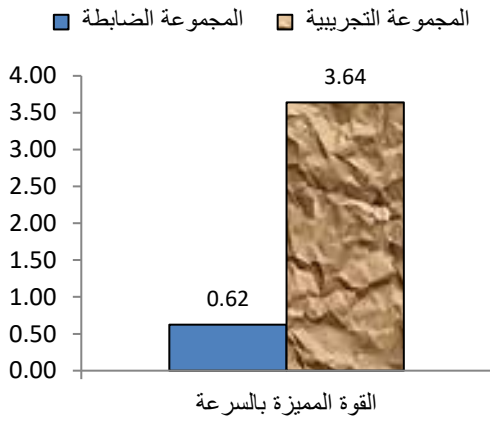
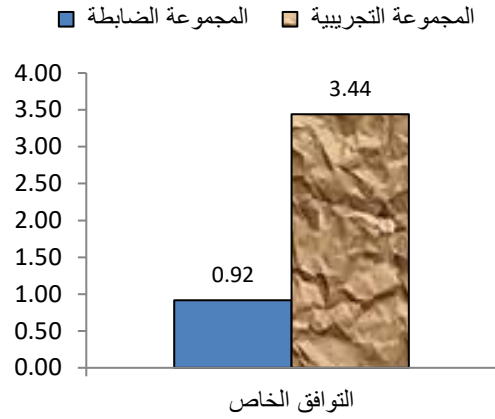
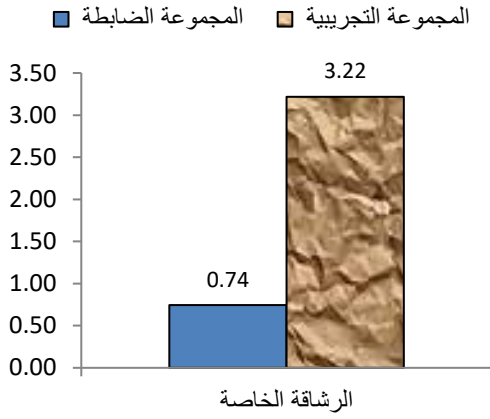
جدول (١١) مربع ايتا وحجم التأثير لبرنامج تدريبات الساكيو "S. A. Q" على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

| م | القدرات الحركية الخاصة      | المجموعة التجريبية<br>ن = ٨ |                        |                         | المجموعة الضابطة<br>ن = ٨ |                        |                         |
|---|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|
|   |                             | مربع ايتا<br>" ٢ ايتا "     | قيمة<br>حجم<br>التأثير | مقدار<br>حجم<br>التأثير | مربع ايتا<br>" ٢ ايتا "   | قيمة<br>حجم<br>التأثير | مقدار<br>حجم<br>التأثير |
| ١ | سرعة التقدم ١٤ م            | ٠,٨٥٦                       | ٤,١٣                   | مرتفع                   | ٠,٨١٨                     | ١,٠٦                   | مرتفع                   |
| ٢ | سرعة التفهقر ١٤ م           | ٠,٩٣١                       | ٤,٦٥                   | مرتفع                   | ٠,٧٨٥                     | ٠,٨٤                   | مرتفع                   |
| ٣ | التحمل الخاص (عدد)          | ٠,٨١٧                       | ١,٥٧                   | مرتفع                   | ٠,٨٤١                     | ٠,٣٩                   | ضعيف                    |
| ٤ | التوافق الخاص (ث)           | ٠,٨٥٤                       | ٣,٤٤                   | مرتفع                   | ٠,٤٧٦                     | ٠,٩٢                   | مرتفع                   |
| ٥ | الرشاقة الخاصة (ث)          | ٠,٨٨٢                       | ٣,٢٢                   | مرتفع                   | ٠,٦٤٠                     | ٠,٧٤                   | متوسط                   |
| ٦ | الدقة (درجة)                | ٠,٩٦٤                       | ٤,٤٧                   | مرتفع                   | ٠,٠١٤                     | ٠,١٧                   | ضعيف                    |
| ٧ | القوة المميزة بالسرعة (عدد) | ٠,٨٢٨                       | ٣,٦٤                   | مرتفع                   | ٠,٤٥٠                     | ٠,٦٢                   | متوسط                   |
| ٨ | سرعة رد الفعل للذراع (ث)    | ٠,٩٤٣                       | ٤,٦٥                   | مرتفع                   | ٠,٦٦٤                     | ٠,٩٣                   | مرتفع                   |
| ٩ | سرعة رد الفعل للرجل (ث)     | ٠,٩٥٥                       | ٤,٥٢                   | مرتفع                   | ٠,٧٢٨                     | ٠,٣١                   | ضعيف                    |

\* مربع ايتا = أقل من ٠,٠٩ ضعيف ، أكبر من ٠,١٤ مرتفع  
\* حجم التأثير = ٢ ، ضعيف ، ٠,٥ متوسط ، ٠,٨ مرتفع .

يتضح من جدول (١١) وشكل (٤) تأثير برنامج تدريبات الساكيو "S. A. Q" على بعض القدرات الحركية الخاصة ، حيث جاء حجم التأثير للمجموعة التجريبية بمقدار مرتفع وتراوح قيم حجم التأثير ما بين ( ١,٥٧ : ٤,٦٥ ) وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين ( ٠,٨١٧ : ٠,٩٦٤ ) وهي قيم مرتفعة أكبر من ٠,١٤ ، بينما جاءت المجموعة الضابطة بمقدار حجم التأثير ما بين منخفض ومرتفع وقيم أقل من التجريبية مما يدل على التأثير الإيجابي وفاعلية برنامج تدريبات الساكيو "S. A. Q" على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.





شكل (٤) حجم التأثير لبرنامج تدريبات الساكيو "S. A. Q" بين المجموعة التجريبية والضابطة على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

## - مناقشة النتائج الخاصة بتأثير تدريبات الساكيو "S. A. Q" على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة:-

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية الخاصة ، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (٢٥,١٥ : ٩٠٪) لصالح القياس البعدي لعينة البحث ، وتتفق هذه النتائج مع النتائج الخاصة بجدول (١٠) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصة ، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (١٥,٤٤ : ٩٠٪) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لعينة البحث ، وهذا ما يوضحه جدول (١١) وشكل (٤) تأثير برنامج تدريبات الساكيو "S. A. Q" على بعض القدرات الحركية الخاصة ، حيث جاء حجم التأثير للمجموعة التجريبية بمقدار مرتفع وتراوحت قيم حجم التأثير ما بين (١,٥٧ : ٤,٦٥) وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠,٨١٧ : ٠,٩٦٤) وهي قيم مرتفعة أكبر من ٠,١٤ ، بينما جاءت المجموعة الضابطة بمقدار حجم التأثير ما بين منخفض ومرتفع ويقوم أقل من التجريبية مما يدل على التأثير الإيجابي وفعالية برنامج تدريبات الساكيو "S. A. Q" على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.

ويعزى الباحث هذا التحسن في القياس البعدي على القياس القبلي في القدرات الحركية الخاصة وسرعة أداء حركات الرجلين لدى المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو المقنن والمخطط جيدا والذي أعتمد على التناوب بين تدريبات السرعة وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية والذي كان له دورا فعالا في تحسن القدرات الحركية الخاصة ، خاصة مع التطبيق الأمثل للتمارين المستخدمة من قبل الباحث وملائمتها لأفراد العينة، حيث يركز أسلوب تدريبات (SAQ) على القدرات الحركية التي تتطلب انقباض عضلي سريع جدا، أي القدرات التي تعتمد على الشدات العالية التي تركز على سرعة دورة الإطالة والتقصير في العضلات من خلال تحسين سرعة الإشارات العصبية.

والسبب الرئيسي في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة تأثير استخدام أسلوب (SAQ) التدريبي وتطبيقه على المجموعة التجريبية ، وهذا ما أكدته زكي حسن (٢٠١٥) حيث أن تدريبات أسلوب (SAQ) التدريبي المستخدمة في البرنامج التدريبي والمطبقة على المجموعة التجريبية مصممة وموجهة لتنمية تلك القدرات البدنية التي ظهر بها التحسن المعنوي فهي تعمل على استثارة الكثير من الوحدات الحركية للجهاز العصبي والمرتبطة بالعضلات مما ينتج عنه إنقباض قوى وسريع يعمل على زيادة قوة الأداء المتفجر والذي يؤدي بدوره الى تحسن القدرات البدنية الخاصة .

(١٣: ٩)

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلا من زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٣) (٣٦) وناجيسوارن NAGESWARAN (٢٠١٣) (٢٧) ، كاسنيك وزامي kusanani NW, Zame (٢٠١٨) (٤٢) ، اشرف خلاف (٢٠١٩) (٤) ، اشرف موسى (٢٠١٥) (٥) بأن تدريبات الساكيو تعتبر أحد الأشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها.

كما يتفق ذلك مع دراسة كل من فيكرام سينغ Vikram Singh, (٢٠٠٨) (٤١) ، ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (٢٠٠٩) (٣٨) ، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١) (٣٤) ، وتشابى وروهيزام Shapie, Rohizam RNFR (٢٠١٨) (٣٥) في أن تدريبات الساكيو تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع والرشاقة والسرعة الحركية.

والنتائج التي تم التوصل إليها اتفقت مع نتائج دراسة كل من عمرو صابر، بيداء طارق (٢٠١٢م) (٩) أن تدريبات الساكيو (S.A.Q) تؤثر إيجابيا في تحسين المتغيرات البدنية (الرشاقة ، رد الفعل) ، ومع دراسة بديعة على عبدالسميع (٢٠١٤م) (٦) والتي أكدت على أن تدريبات الساكيو (S.A.Q) تؤثر إيجابيا في تحسين مستوى القدرات الاتية (الرشاقة، التوافق، سرعة الإستجابة)

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلا من فيكرام سينغ، Vikram Singh (٢٠٠٨) (٤١) وريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (٢٠٠٩) (٣٨) و"أحمد نور الدين محمد" (٢٠١٦م) (٣) حيث توصلت نتائج كل منهما إلى أن تدريبات الساكوي المستخدمة تؤدي إلى تحسين نتائج اختبارات الأداء البدني والمهاري.

ويتفق كلا من "زكي حسن" (٢٠١٥م) مع "محمد بريقع ، خيرية السكري" (٢٠١٥م) على أن الفوائد الخاصة بتدريب S.A.Q. نجدها تتضمن زيادات في القدرة العضلية في جميع الحركات الانفجارية، مع كفاءة إشارة المخ ، الإدراك الحس - حركي ، والمهارات الحركية وزيادة سرعة رد الفعل، كما تعمل على إكساب قدر أكبر من الإتران والتوازن يسمح للرياضي أن يحتفظ بالوضع الصحيح للجسم أثناء أداء المهارات المختلفة وتفاعله بكفاءة مع أي تغيير في بيئة اللعب فالحركات السريعة ليس لها قيمة - عديمة الفائدة - إذا فقد الرياضي توازنه وتعثر (مروة: ٢٤) (مروة: ١٤)

كما يتضح من جدول (٩) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصة ، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (٥,٢٦% : ١٧,٧٣%) لصالح القياس البعدي لعينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.

ويعزى الباحث هذا التحسن في القياس البعدي على القياس القبلي في بعض القدرات الحركية الخاصة وسرعة حركات الرجلين لدى المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي التقليدي والذي طبق على المجموعة الضابطة عينة البحث .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة حسين حجاج (١٩٨٤) بأن القياس البعدي كان أفضل من القياس القبلي لدى المجموعة الضابطة من خلال الإستمرار في بذل المجهود وهي فترة التمرين داخل البرنامج المهاري 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)

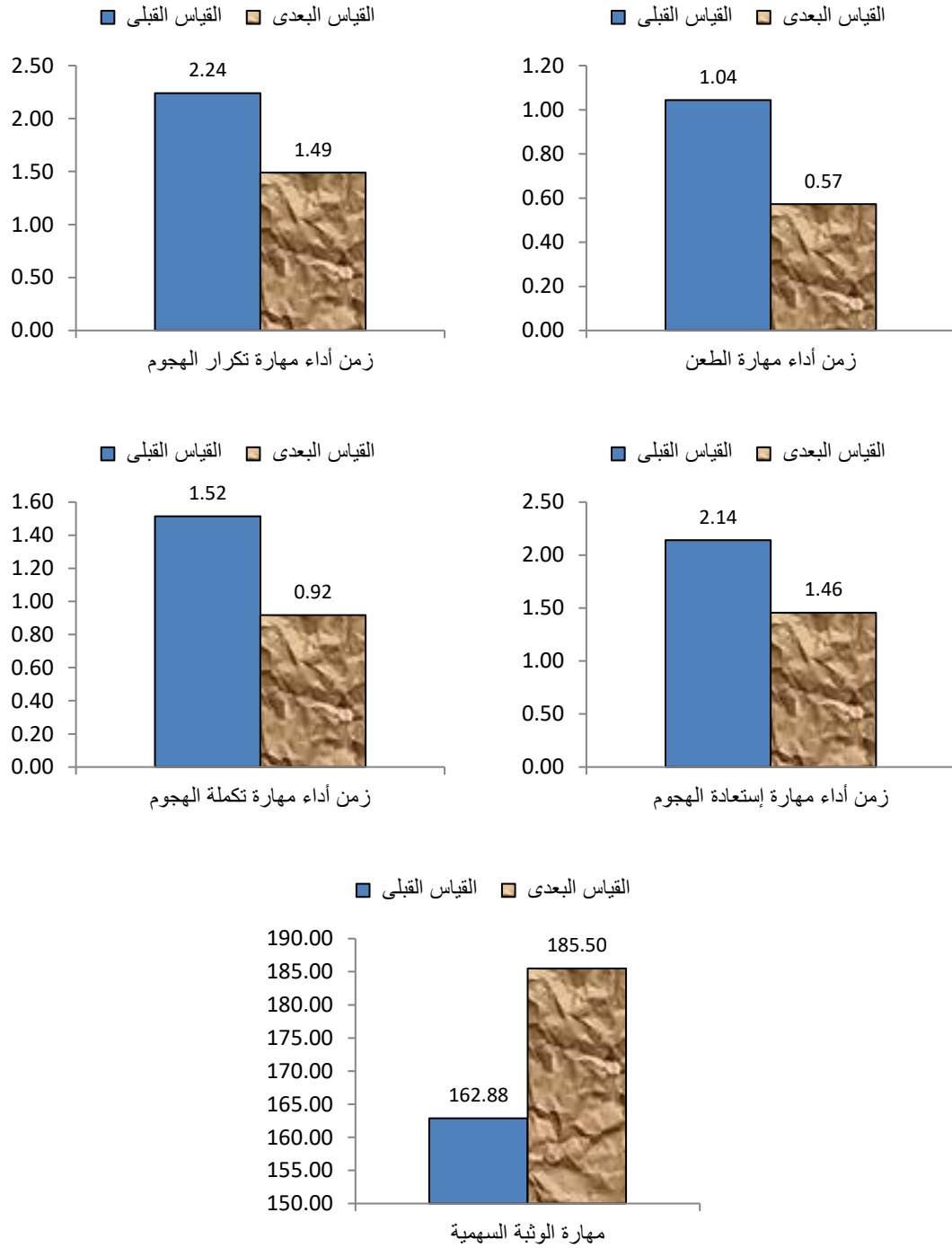
**ثانياً: عرض ومناقشة نتائج تدريبات الساكوي "S. A. Q" على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة:-**

**جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة (ن = ٨)**

| م | القدرات الحركية الخاصة            | القياس القبلي |        | القياس البعدي |        | الفرق |       | قيمة "ت" المحسوبة | نسبة الفرق % |
|---|-----------------------------------|---------------|--------|---------------|--------|-------|-------|-------------------|--------------|
|   |                                   | ع±            | س-     | ع±            | س-     | ع±    | س-    |                   |              |
| ١ | زمن أداء مهارة الطعن (ث)          | ٠,١٨          | ١,٠٤   | ٠,٠٧          | ٠,٥٧   | ٠,١٣  | ٠,٤٧- | **١٠,٠٠           | ٤٥,١٥        |
| ٢ | زمن أداء مهارة تكرار الهجوم (ث)   | ٠,٤٢          | ٢,٢٤   | ٠,١٢          | ١,٤٩   | ٠,٤٥  | ٠,٧٥- | **٤,٦٩            | ٣٣,٤٥        |
| ٣ | زمن أداء مهارة إستعادة الهجوم (ث) | ٠,٢٤          | ٢,١٤   | ٠,١٣          | ١,٤٦   | ٠,٢٣  | ٠,٦٩- | **٨,٤٦            | ٣١,٩٩        |
| ٤ | زمن أداء مهارة تكملة الهجوم (ث)   | ٠,٣٦          | ١,٥٢   | ٠,٢١          | ٠,٩٢   | ٠,٣٩  | ٠,٦٠- | **٤,٣٦            | ٣٩,٤٤        |
| ٥ | مهارة الوثبة السهمية (سم)         | ٨,١٧          | ١٦٢,٨٨ | ٨,١٩          | ١٨٥,٥٠ | ٤,٦٦  | ٢٢,٦٣ | **١٣,٧٤           | ١٣,٨٩        |

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

يتضح من جدول (١٢) وشكل (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة أداء بعض المهارات الهجومية ، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (١٣,٨٩% : ٤٥,١٥%) لصالح القياس البعدي لعينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.



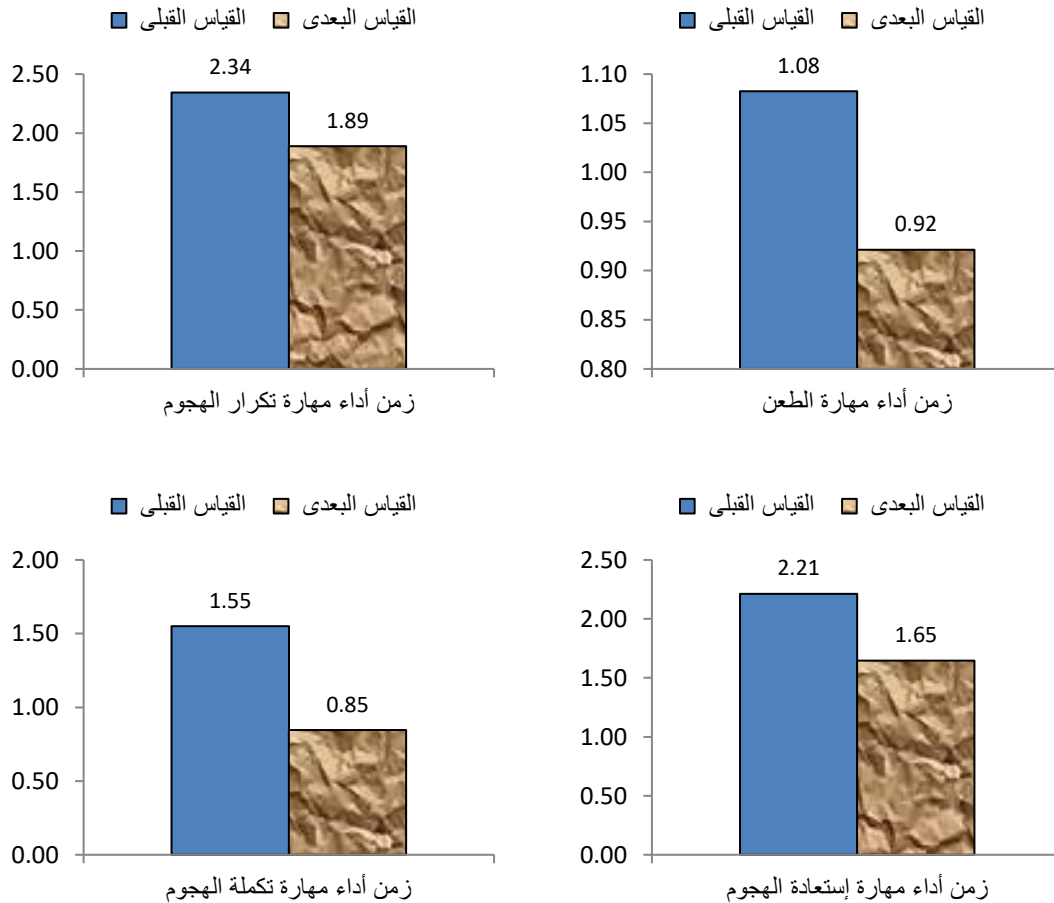
شكل (٥) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

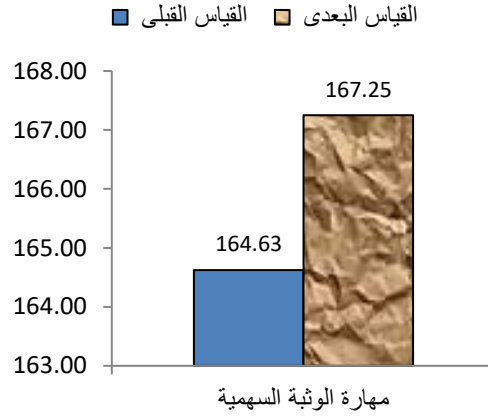
جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في سرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة (ن = ٨)

| م | القدرات الحركية الخاصة            | القياس القبلي |      | القياس البعدي |      | الفرق |      | قيمة "ت" المحسوبة | نسبة الفرق % |
|---|-----------------------------------|---------------|------|---------------|------|-------|------|-------------------|--------------|
|   |                                   | ع±            | س-   | ع±            | س-   | ع±    | س-   |                   |              |
| ١ | زمن أداء مهارة الطعن (ث)          | ١,٠٨          | ٠,١٨ | ٠,٩٢          | ٠,١٣ | ٠,١٦- | ٠,٠٩ | **٤,٨٣            | ١٤,٩٠        |
| ٢ | زمن أداء مهارة تكرار الهجوم (ث)   | ٢,٣٤          | ٠,٣٧ | ١,٨٩          | ٠,٣٤ | ٠,٤٥- | ٠,٢٤ | **٥,٤٣            | ١٩,٣٧        |
| ٣ | زمن أداء مهارة إستعادة الهجوم (ث) | ٢,٢١          | ٠,٢٨ | ١,٦٥          | ٠,١٨ | ٠,٥٧- | ٠,٣٣ | **٤,٨٥            | ٢٥,٦٤        |
| ٤ | زمن أداء مهارة تكملة الهجوم (ث)   | ١,٥٥          | ٠,٣٦ | ٠,٨٥          | ٠,٢٢ | ٠,٧٠- | ٠,٣٣ | **٥,٩٦            | ٤٥,٤٠        |
| ٥ | مهارة الوثبة السهمية (سم)         | ١٦٤,٦٣        | ٩,٦٩ | ١٦٧,٢٥        | ٨,٦٥ | ٢,٦٣  | ١,٨٥ | **٤,٠٢            | ١,٥٩         |

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

يتضح من جدول (١٣) وشكل (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في سرعة أداء بعض المهارات الهجومية ، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (١,٥٩) % : (٤٥,٤٠) % لصالح القياس البعدي لعينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.





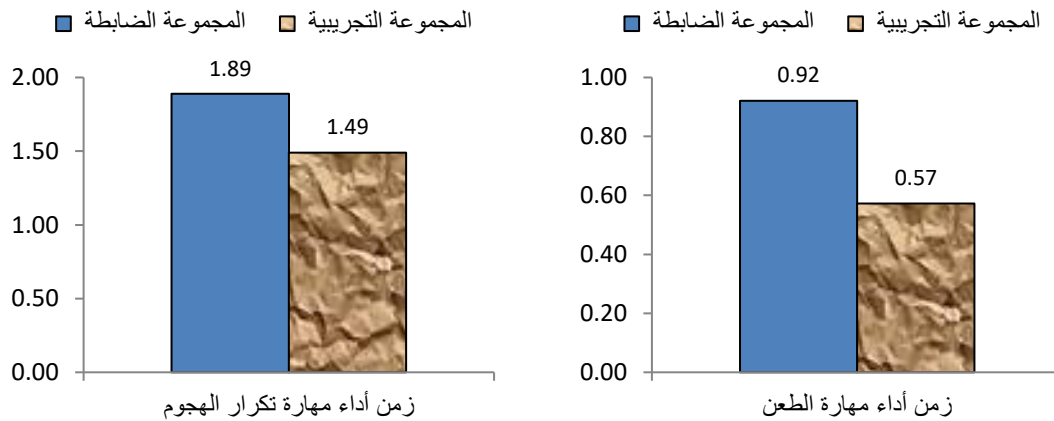
شكل (٦) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في سرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

جدول (١٤) دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس البعدي في سرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة (ن = ٨)

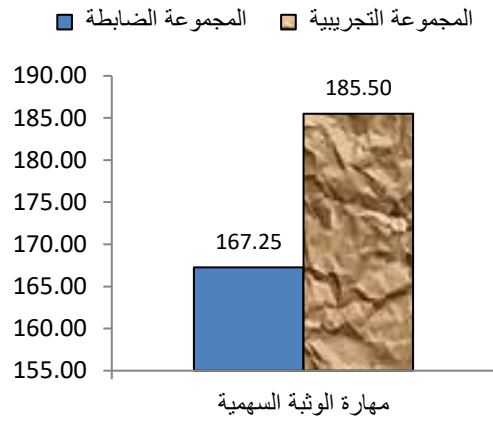
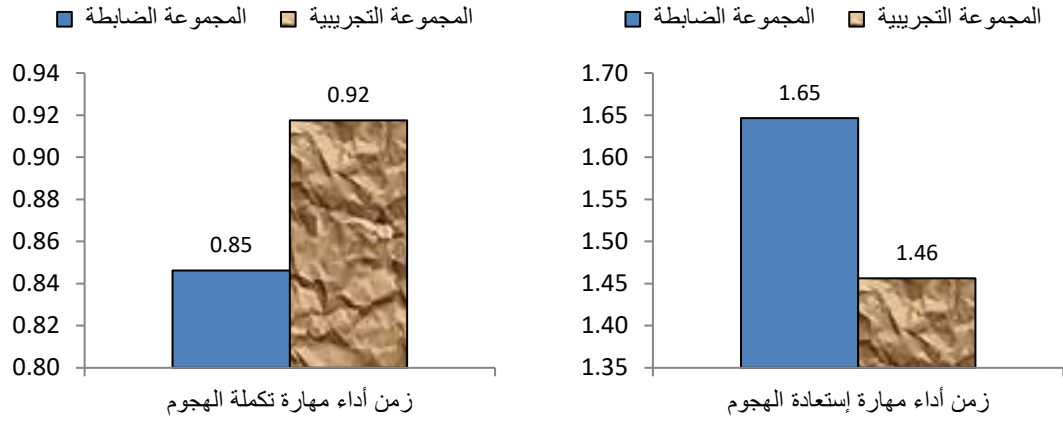
| م | القدرات الحركية الخاصة            | المجموعة التجريبية<br>ن = ٨ |      | المجموعة الضابطة<br>ن = ٨ |      | الفرق بين<br>المتوسطين | نسبة<br>الفرق % | قيمة<br>"ت"<br>المحسوبة |
|---|-----------------------------------|-----------------------------|------|---------------------------|------|------------------------|-----------------|-------------------------|
|   |                                   | ع±                          | س-   | ع±                        | س-   |                        |                 |                         |
| ١ | زمن أداء مهارة الطعن (ث)          | ٠,٥٧                        | ٠,٠٧ | ٠,٩٢                      | ٠,١٣ | ٠,٣٥-                  | ٣٧,٨٦           | **٦,٧٣                  |
| ٢ | زمن أداء مهارة تكرار الهجوم (ث)   | ١,٤٩                        | ٠,١٢ | ١,٨٩                      | ٠,٣٤ | ٠,٤٠-                  | ٢١,١١           | **٣,١٤                  |
| ٣ | زمن أداء مهارة إستعادة الهجوم (ث) | ١,٤٦                        | ٠,١٣ | ١,٦٥                      | ٠,١٨ | ٠,١٩-                  | ١١,٥٤           | *٢,٣٧                   |
| ٤ | زمن أداء مهارة تكملة الهجوم (ث)   | ٠,٩٢                        | ٠,٢١ | ٠,٨٥                      | ٠,٢٢ | ٠,٠٧                   | ٨,٤٢            | ٠,٦٧                    |
| ٥ | مهارة الوثبة السهمية (سم)         | ١٨٥,٥٠                      | ٨,١٩ | ١٦٧,٢٥                    | ٨,٦٥ | ١٨,٢٥                  | ١٠,٩١           | **٤,٣٣                  |

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ ، \*\* عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٧٧

يتضح من جدول (١٤) وشكل (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في سرعة أداء بعض المهارات الهجومية ، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (٨,٤٢) % : (٣٧,٨٦) % لصالح المجموعة التجريبية لعينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.







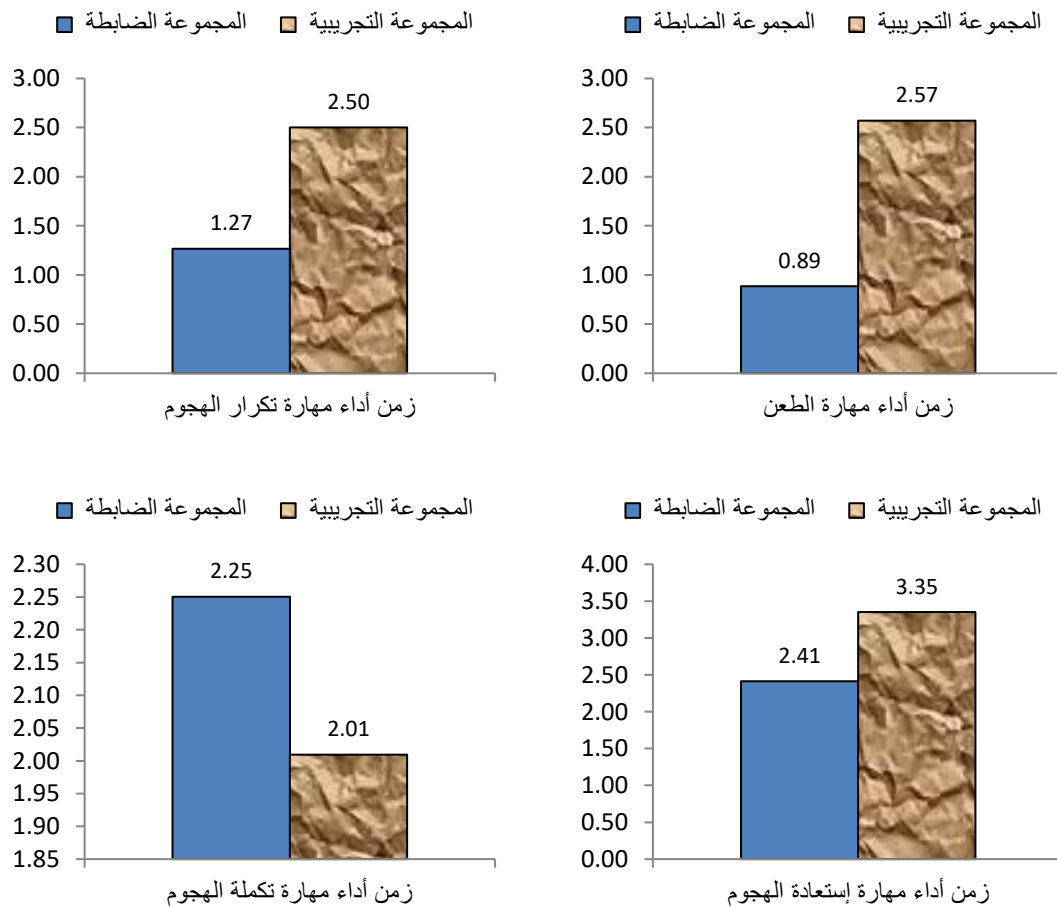
شكل (٧) المتوسط الحسابي للقياس البعدى بين المجموعة التجريبية والضابطة فى سرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

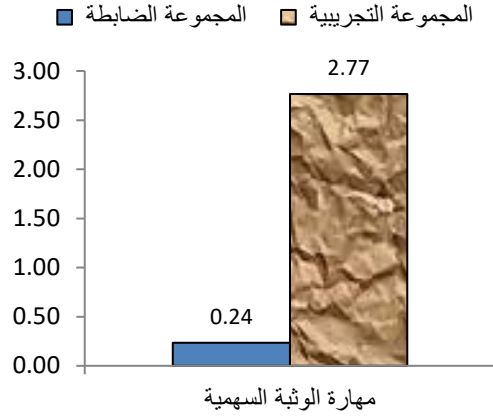
جدول (١٥) مربع ايتا وحجم التأثير لبرنامج تدريبات الساكوي "S. A. Q" على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

| م | القدرات الحركية الخاصة            | المجموعة التجريبية<br>ن = ٨ |                        |                         | المجموعة الضابطة<br>ن = ٨ |                        |                         |
|---|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|
|   |                                   | مربع ايتا<br>" ايتا ٢ "     | قيمة<br>حجم<br>التأثير | مقدار<br>حجم<br>التأثير | مربع ايتا<br>" ايتا ٢ "   | قيمة<br>حجم<br>التأثير | مقدار<br>حجم<br>التأثير |
| ١ | زمن أداء مهارة الطعن (ث)          | ٠,٩٣٥                       | ٢,٥٧                   | مرتفع                   | ٠,٧٦٩                     | ٠,٨٩                   | مرتفع                   |
| ٢ | زمن أداء مهارة تكرار الهجوم (ث)   | ٠,٧٥٩                       | ٢,٥٠                   | مرتفع                   | ٠,٨٠٨                     | ١,٢٧                   | مرتفع                   |
| ٣ | زمن أداء مهارة إستعادة الهجوم (ث) | ٠,٩١١                       | ٣,٣٥                   | مرتفع                   | ٠,٧٧١                     | ٢,٤١                   | مرتفع                   |
| ٤ | زمن أداء مهارة تكملة الهجوم (ث)   | ٠,٧٣١                       | ٢,٠١                   | مرتفع                   | ٠,٨٣٥                     | ٢,٢٥                   | مرتفع                   |
| ٥ | مهارة الوثبة السهمية (سم)         | ٠,٩٦٤                       | ٢,٧٧                   | مرتفع                   | ٠,٦٩٨                     | ٠,٢٤                   | ضعيف                    |

\* مربع ايتا = أقل من ٠,٠٩ ضعيف ، أكبر من ٠,١٤ مرتفع  
\* حجم التأثير = ٠,٢ ضعيف ، ٠,٥ متوسط ، ٠,٨ مرتفع .

يتضح من جدول (١٥) وشكل (٨) تأثير برنامج تدريبات الساكوي "S. A. Q" على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية ، حيث جاء حجم التأثير للمجموعة التجريبية بمقدار مرتفع وتراوح قيم حجم التأثير ما بين ( ٢,٧٧ : ٢,٠١ ) وتراوح قيم مربع ايتا ما بين ( ٠,٧٣١ : ٠,٩٦٤ ) وهى قيم مرتفعة أكبر من ٠,١٤ ، بينما جاءت المجموعة الضابطة بمقدار حجم التأثير ما بين منخفض ومرتفع وقيم أقل من التجريبية مما يدل على التأثير الإيجابي وفاعلية برنامج تدريبات الساكوي "S. A. Q" على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.





شكل (٨) حجم التأثير لبرنامج تدريبات الساكويو "S. A. Q" بين المجموعه التجريبية والضابطة على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

#### - مناقشة النتائج الخاصة بتأثير تدريبات الساكويو "S. A. Q" على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة:

يتضح من جدول (١٢) وشكل (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في سرعة أداء بعض المهارات الهجومية ، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (١٣,٨٩٪ : ٤٥,١٥٪) لصالح القياس البعدي لعينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة ، وتتفق هذه النتائج مع النتائج الخاصة بجدول (١٤) وشكل (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس البعدي بين المجموعه التجريبية والضابطة في سرعة أداء بعض المهارات الهجومية ، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (٨,٤٢٪ : ٣٧,٨٦٪) لصالح المجموعه التجريبية لعينة البحث من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة ، وهذا ما يوضحه جدول (١٥) وشكل (٨) تأثير برنامج تدريبات الساكويو "S. A. Q" على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية ، حيث جاء حجم التأثير للمجموعه التجريبية بمقدار مرتفع وتراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٢,٠١ : ٢,٧٧) وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠,٧٣١ : ٠,٩٦٤) وهي قيم مرتفعة أكبر من ٠,١٤ ، بينما جاءت المجموعه الضابطة بمقدار حجم التأثير ما بين منخفض ومرتفع وقيم أقل من التجريبية مما يدل على التأثير الإيجابي وفاعلية برنامج تدريبات الساكويو "S. A. Q" على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.

وبذلك يتضح أن تدريبات الساكويو (S.A.Q) لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء المهارى للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة ، لأن طبيعة الأداء الحركى لتدريبات الساكويو (S.A.Q) والتعاقب بين تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية يتشابه الى حد كبير مع الأداء الحركى أثناء تأدية الحركات المركبة من حيث سرعة الأداء وتغير الإتجاه فى رياضة المبارزة ، كما أشار بذلك كلا من ، هانى عبدالعزيز (٢٠١٧) (٢٤) ، هاشم شاكر (٢٠١٩) (٢٣) إلى أن تدريبات الساكويو S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، والرشاقة التفاعلية ، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة.

ويتفق لك مع ما ذكره كلا من أحمد أمين (٢٠٠٨) وحمدي أحمد (٢٠٠٩م) على أن القدرات الحركية هي المحرك الأساسى والرئيسى لأداء المهارات في أى نشاط رياضى وأن تنميتها عن طريق البرامج التدريبية والتي تتوافق مع متطلبات تنفيذ الأداء المهارى الخاص بالنشاط الممارس يؤدي الى فاعلية الأداء لذلك من الضروري تحديد امكانية الناشئ للقدرات الحركية اللازمة له للارتقاء به (١ : ١٥٢) (١١ : ٨٨)

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلا من " ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١) (٣٣) و"سامح محمد مجدي" (٢٠١٣م) (١٤) و"أحمد نور الدين محمد" (٢٠١٦م) (٣) و"نفين حسين محمود"

(٢٠١٦م) (٢٢) حيث أجمعت على أهمية تدريبات الساكيو بالنسبة للأداء البدني والمهاري، حيث كانت جميع نتائج هذه الدراسات دالة إحصائياً لصالح استخدام تمرينات الساكيو في تقدم مستوى الأداء البدني والمهاري للألعاب الرياضية المختلفة .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "MOHAMED SA, LARION A, محمد صفوت ولاريون (٢٠١٨م) (٣٧) دراسة" عمرو صابر، بيداء طارق(٢٠١٢م) (١٦) ودراسة بديعة على عبدالسميع(٢٠١٤م) (٦) دراسة مروة رمضان محمود(٢٠١٧م) (٢٠) أحمد عبدالقوى ( ٢٠١٧ ) (٢) ، محمد احمد همام ( ٢٠١٨ ) (١٨) أن تدريبات الساكيو(S.A.Q) تؤثر إيجابياً في تحسين مستوى الأداء المهاري خاصة الأداءات التي تتطلب سرعة الأداء وتغير الإتجاه بصفة مستمرة وسرعة الإستجابة .

### الإستنتاجات والتوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث الي الإستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (SAQ) أدى إلى إيجاد فروق بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (SAQ) أدى إلى إيجاد فروق بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهاريّة قيد البحث ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

### التوصيات :

- ١- توجيه المدربين لإدراج تدريبات الساكيو S.A.Q داخل محتوى البرامج التدريبية للمبارزين لتأثيرها الفعال على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة وسرعة أداء حركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة .
- ٢- إجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على مراحل سنوية مختلفة .
- ٣- إجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على المبارزات بمختلف مراحلها السنوية .
- ٤- البعد عن التدريب التقليدي وتوجيه المدربين علي البحث في أحدث الطرق والأساليب التدريبية واستخدامها بما يتناسب مع المرحلة السنوية المختلفة للمبارزين والمبارزات .

## قائمة المراجع

### أولا : المراجع العربية

- ١- أحمد أمين فوزى (٢٠٠٨) : سيكولوجية التدريب الرياضى للناشئين، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٢- أحمد عبدالقوي سعيد الفقى (٢٠١٧) : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على معدل سرعة اللمسات لناشئات سلاح سيف المبارزة تحت ١٥ سنة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث الرياضة والتنمية المستدامة ( العين السخنة) ، جامعة طنطا. أكتوبر .
- ٣- أحمد نور الدين محمد سليم(٢٠١٦) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم .
- ٤- أشرف محمد سليمان خلاف(٢٠١٩) : تأثير إستخدام أسلوب S.A.Q التدريبي على مستوى القدرات البدنية الخاصة والمؤشرات البيوميكانيكية لبعض المهارات متشابهة الاداء لدى لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
- ٥- أشرف محمد موسى حسن (٢٠١٥) : تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة: كلية التربية الرياضية للبنين جامعة السكندرية ، العدد ٨٣ .
- ٦- بديعة على عبد السميع (٢٠١١) : فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م حواجز"، إنتاج علمي، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٧- حسين أحمد حجاج ( ١٩٨٤ ) : تأثير تنمية التحمل الخاص على دقة طعنة المبارزين المبتدئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الإسكندرية .
- ٨- حسين أحمد حجاج (١٩٩٥) : دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الأداء المهارى للمبارزات الناشئات، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد الرابع والعشرون، جامعة الأسكندرية ، .
- ٩- حسين أحمد حجاج ، رمزي عبد القادر الطنبولى (٢٠١٧) : المبارزة - تعلم المهارات الأساسية ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية، الفتح للطباعة ، الإسكندرية .
- ١٠- حسين أحمد حجاج ، فتنات محمد جبريل ( ١٩٨٥ ) : دقة تسديد الطعنة وإرتباطها بدرجات مظاهر الانتباه للمبارزين، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، العدد السابع ، الجزء الأول .
- ١١- حمدي أحمد على (٢٠٠٩) : التدريب الرياضى، دار المنهل للطباعة .
- ١٢- خالد جمال محمود ( ١٩٩٩ ) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الإستجابة الحركية لممارسى المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ١٣- زكى محمد محمد حسن (٢٠١٥) : أسلوب تدريب S.A.Q احد الأساليب التدريب الحديثة (السرعة والرشاقة وسرعة الإنطلاق)، الطبعة الأولى، دار الكتاب الحديث .
- ١٤- سامح محمد مجدى (٢٠١٣) : فاعلية تدريبات الساكيو على مستوى التوافق الحركى والأداء المهارى لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة، بحث منشو، مجلة بحوث التربية الرياضية والبدنية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها .

١٥- عمرو صابر حمزة، ببداء طارق (٢٠١٤) : فعالية تدريبات الساكبو على رشاقة رد الفعل ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان الففز، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق .

١٦- عمرو صابر حمزة، نجلاء البدرى نورالدين، بديعة على عبدالسميع (٢٠١٧) : تدريبات الساكبو "الرشاقة التفاعلية- السرعة الحركية التفاعلية" ، دار الفكر العربي، القاهرة .

١٧- محروسة على حسن (٢٠١٤) : المبارزة بين النظريات والتطبيقات، المشرق للطباعة، الاسكندرية .

١٨- محمد أحمد همام سيد (٢٠١٨) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكبو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادى قنا .

١٩- محمد محمود محمد سليمان (٢٠١٣) : تأثير تطوير بعض مظاهر الانتباه وسرعة الإستجابة على فعالية أداء حركات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

٢٠- مروة رمضان محمود (٢٠١٧) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكبو التنافسية داخل المساحات المصغرة علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .

٢١- منير أحمد منير (٢٠١١) : تأثير التدريب البليومتري على فعالية أداء حركات الرجلين المركبة للاعبى سلاح سيف المبارزة تحت ٢٠ سنة رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية.

٢٢- نفين حسين محمود (٢٠١٦) : تأثير تدريبات speed, agility, quickness (S.A.Q) على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو، بحث فردى، المؤتمر الدولي العلمى السابع للمرأة والرياضة .

٢٣- هاشم شاكر عبد الكريم (٢٠١٩) تدريبات الرشاقة التفاعلية وتأثيرها على القوة الانفجارية ومستوى الاداء لفعالية الوثب الطويل فئة الشباب باعمار (١٦ - ١٧) سنة ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة ،المجلد الحادي عشر - العدد ٣٨ .

٢٤- هاني عبد العزيز الديب (٢٠١٧) : تأثير تدريبات الساكبو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية لدى ناشئى كرة السلة ، ، المؤتمر العلمى الدولي الثانى لعلوم الرياضة بالكويت ٢٨ - ٣١ نوفمبر، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية .

٢٥- ياسر محمد أحمد حجر (٢٠٠٧) : تأثير إستخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئى المبارزة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الإسكندرية .

ثانياً: المراجع الاجنبية :

- 26- **A.C.Zoran Milanovic** :Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial Ethics Committee of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.2015
- 27- **A.S. Nageswara** : Effect of SAQ Training on Speed Agility and Balance Among Inter Collegiate Athletes IJSR – International journal of scientific research, 2013.
- 28- **Athos Trichroic et al** :Agility profile in sub-elite under-11 soccer players: is SAQ training adequate to improve sprint, change of direction speed and reactive agility performance? Research in Sports Medicine,2016
- 29- **Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D.** :Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics, 2000.
- 30- **Cherappurath N, Elayaraja M** :Effects of Speed, Agility and Quickness (SAQ) Training on Anaerobic Endurance and Flexibility of Novice Tennis Players. European Journal of Physical Education and Sport Science. 2017 Dec 19.
- 31- **Gina M, Piazza** :ABC fitness training specialist supplemental section, 2017
- 32- **Jeffrey's, I** :The use of small-sided games in the metabolic training of high school soccer players. Strength Cond Coach 26: 77–78, 2004.
- 33- **Mario Jovanovic, et al** :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.
- 34- **MarioJovanovic ,Goran Sporis ,Darija Omrcen ,FredFiorentini** :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.
- 35- **McDermott, Shane** :Effects of Plyometric, SAQ and traditional training on sprint, agility, jumping passing and shooting performance in young soccer players. Department of Biology of Physical Activity. University of Jyvaskyla. Master's Thesis in Science of Sports Coaching and Fitness Testing. 57 pp 2016.
- 36- **Milanovic, Zoran, et al** :Effects of a 12 Week SAQ Training Program on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players.” Journal of sports science & medicine vol. 12,1 97-103. 1 Mar. 2013
- 37- **MOHAMED SA, LARION A** :Effect of Saq Training on Certain Physical Variables And Performance Level For Sabre Fencers. Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health. 2018 Jan 1;18(1).

- 38- **Remco Polman, 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, 494-505, 2009.
- 39- **Toppo S, Tirkey B. :**Effect of saq training on selected motor abilities of sai east football players between 15-18 years. International journal of multidisciplinary educational research. 2014;3(9).
- 40- **Velmurugan G. & Palanisamy A :**Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume: 3, Issue: 11, 432, 2012.
- 41- **Vikram Singh :**Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior. ,2008.
- 42- **zmi K, Kusnanik NW :**Effect of exercise program speed, agility, and quickness (SAQ) in improving speed, agility, and acceleration. In Journal of Physics: Conference Series 2018 Jan (Vol. 947, No. 1, p. 012043). IOP Publishing.

### ثالثاً: المراجع الروسية

٤٣- رمزي عبد القادر الطنبولي ( ١٩٨٨ ) : الديناميكية العمرية للصفات الحركية في البناء التدريبي لعدة سنوات للمبارزين والمبارزات الناشئين ، رسالة دكتوراه ، المعهد العالي للرياضة والثقافة البدنية والرياضة ، موسكو .



# تأثير تدريبات الساكيو " S. A. Q " على بعض القدرات الحركية الخاصة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

أ.م.د. محمد محمود محمد سليمان

أستاذ مساعد

بقسم المنازلات والرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

تعتبر القدرات الحركية و المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة هي أحد الركائز الأساسية التي يكتمل بها الاداء الأمثل في رياضة المبارزة ، كما أن عدم امتلاك المبارزين القدر الكافي من القدرات الحركية المرتبطة بالسرعة والرشاقة يؤثر سلبيا على مستوى المبارز ، وأن تدريبات الساكيو من الممكن أن تسهم في إحداث تأثيرات عديدة في تنمية عدد من القدرات الحركية المختلفة مثل السرعة والرشاقة والقدرة والتوافق والتحمل وغيرها والتي تساهم في تحسين مستوى الأداء المهارى ، مما جعل الباحث يبحث في استخدام تدريبات الساكيو ( S.A.Q ) وخاصة أنها مزيج من المكونات الثلاثة ( السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية) والتي تعد من القدرات الفعالة والمؤثرة التي يتوقف عليها التفوق المهارى والخطى في رياضة المبارزة ، الأمر الذي دعى الباحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو " S. A. Q " على بعض القدرات الحركية الخاصة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة في محاولة منه للارتقاء بمستوى بعض القدرات الحركية الخاصة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين مما يساهم في رفع مستوى الإنجاز .

## هدف البحث:

## يهدف البحث الي :

التعرف على تأثير تدريبات الساكيو " S. A. Q " على بعض القدرات الحركية الخاصة وسرعة أداء حركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

## فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة أداء بعض المهارات الهجومية للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

## منهج البحث :

استخدم البحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملائمته لهذا البحث .

## المجال البشري :

تم إجراء هذا البحث على عينة عمدية من المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة من الأسلحة الثلاثة حيث اشتملت عينة البحث على عدد ( ٢٦ ) مبارزاً

## المجال الزمني :

تم تطبيق البحث خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢٢/٩/٣ م إلى ٢٠٢٣/١٢/٢٢ م .

## المجال المكاني :

تم تطبيق جميع القياسات والاختبارات والبرنامج التدريبي المقترح فى صالة السلاح بأكاديمية إبيت بالاسكندرية .

## الأدوات المستخدمة فى البحث .

- شريط قياس .
  - رستاميتير لقياس الطول الكلى لأقرب سم .
  - ميزان طبى لقياس الوزن لأقرب كجم .
  - أدوات خاصة برياضة المبارزة ( أسلحة وأقنعة ) .
  - استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى تحديد القدرات الحركية الخاصة فى رياضة المبارزة مرفق رقم (١)
  - جهاز لقياس زمن سرعة الإستجابة وزمن الأداء للمهارات فى رياضة المبارزة .(تصميم الباحث)مرفق رقم (٣)
- (١٩: ٣٨،٣٩)

## الإختبارات المستخدمة فى البحث :

- ٨- اختبار سرعة التقدم للأمام ١٤ م رمزى الطنبولى (١٩٨٨) (٤٣)
- ٩- اختبار سرعة التقهقر للخلف ١٤ م رمزى الطنبولى (١٩٨٨) (٤٣)
- ١٠- اختبار التوافق الخاص . ياسر حجر (٢٠٠٧) (٢٥)
- ١١- اختبار الرشاقة الخاصة . خالد جمال (١٩٩٩) (١٢)
- ١٢- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين . ياسر حجر (٢٠٠٧) (٢٥)
- ١٣- اختبار التحمل الخاص لحركات الرجلين . رمزى الطنبولى (١٩٨٨) (٤٣)
- ١٤- اختبار دقة تسجيل اللمسات . حسين حجاج , فتنات جبريل (١٩٨٥) (١٠)

## - الدراسة الإستطلاعية الأولى :

خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/١٧ م إلى ٢٠٢٢/٩/٢٢ م لتحديد القدرات الحركية الخاصة فى رياضة المبارزة .

## - الدراسة الاستطلاعية الثانية :

خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/٢٤ م إلى ٢٠٢٢/٩/٢٩ م لحساب المعاملات العلمية للقدرات الحركية الخاصة .

## الدراسة الأساسية :

تم اعداد البرنامج الخاص بتدريبات الساكيو " S. A. Q " عن طريق الإطلاع علي الأبحاث العلمية ومن خلال المراجع العلمية إلي أن توصل الباحث إلى وضع الصورة النهائية للبرنامج المقترح وتم التنفيذ بأكاديمية إبيت بالاسكندرية .

## الإستنتاجات والتوصيات :

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (SAQ) أدى إلى إيجاد فروق بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (SAQ) أدى الى إيجاد فروق بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

## التوصيات :

- ١- توجيه المدربين لإدراج تدريبات الساكيو S.A.Q داخل محتوى البرامج التدريبية للمبارزين لتأثيرها الفعال على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة وسرعة أداء حركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة .
- ٢- إجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على مراحل سنوية مختلفة .
- ٣- إجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على المبارزات بمختلف مراحلها السنوية .
- ٤- البعد عن التدريب التقليدي وتوجيه المدربين علي البحث في أحدث الطرق والأساليب التدريبية واستخدامها بما يتناسب مع المرحلة السنوية المختلفة للمبارزين والمبارزات .

# Effect of Sacio's training "S. A. Q" on some private motor capabilities and speed of some attacks of the offensive skills of undernoses under 20 years

**Assist. Prof. Mohamed Mahmoud Mohamed Soleiman**

Assistant Professor  
Department of individual sports and competitions  
Faculty of Physical Education for Boys  
Alexandria University

Mineral and defense skills and deposits in the fencing are one of the main pillars that are completed by the perfect performance in fencing, and the absence of adequate excursions from speed-capable and stuntary capabilities affect the level of durability, and that the Sakiu exercises can contribute to many effects in the development of a number of different kinetic capabilities such as speed, proof, capacity, compatibility, endurance and others contribute to improving the level of skilled performance, making the researcher in the use of Sakia (Training) Sakia (S.AQ) . Especially it is a combination of the three components (the transition speed, the probe, the motor speed), which is one of the effective and purely capabilities that depend on the excellence of skills and the attractiveness in the fencing, which is invited to find the effect of SAIA training. "Some SQLs and the speed of some performance of the offensive skills of the exhibitors under 20 years of an attempt to improve the level of some special kinetic capabilities and the performance of some of the attacks of the barbaries, which contribute to the level of achievement.

**The aim of research aims** to identify the effect of SAIA's training SA A. Q on some special kinetic capabilities and the speed of performance of men's rivers for undernoses under 20 years old.

## **Search:**

- Local statistical differences between the average and medium-sized medium-term and the prospects for some sample capabilities in the searchest in the interest of the sequential measurement.
- Local statistical differences between the average and medium-sized medium-term and the proceeds in the speed of some of the attacks of the attack on the sample under research in favor of the sequential measurement.
- There are statistical function differences between the average medium and mediation measurements in some kinetic capabilities and the speed of some of the attacks of the sample of the symposium in favor of the fiscal measurement of the experimental group.
- 

**Search method:** Use the experimental approach to use two groups and one of the tunnel for its purchase for this search.

**Human Rights:** This research was made on a dominant sample of the ribsans under 20 years of the three weapons where the sample included a number of 26 fencer

**The time limit:** The research was applied during the period from 3/9/2022 to 22/12/2023.

**Category:** All measurements, tests and program suggested program in the armchair have been applied by the Acta in Alexandria.

**The tools used in search.** Measurement. Diamond to measure the kidney length of the nearest cm. Myzonan medical to measure the weight for the nearest kg. Special special fencing (weapons and masks). The poll made by experts in identification of private motor capabilities in the fencing faction facility (1) to measure the speed of time and response time for skills in the fencing sport. (Research distribution) Facility (3) (19: 38,39)

**- First settlement:** During the period from 17/9/2022 to 22/9/2022 m for identification of private motor capabilities in fencing.

**- Second survey:** During the period from 24/9/2022 to 29/9/2022 to calculate scientific transactions of private motor capabilities.

**Basic study:** The SAKI program training was prepared by S. A. Q "by scientific research and through scientific references to the researcher to the final image of the proposed program and was implemented by the Academy of Elite in Alexandria.

#### **Consultants and recommendations:**

- Supervising training using Sacio (SAQ), which has created differences between both the experimental group and the set of controlling the special proactive capabilities variance, in favor of the experimental group.
- Supervising training using Sacio (SAQ), led to finding differences between both the experimental group and the control group in the scientific tests under research, for the experimental group.

#### **Recommendations:**

- The trainers to insert. S.AQ. training programs within the content of the program of training to the extent of their effective impact on some levels of private kinetic capabilities and the speed of performance of men's rivers for undernoses under 20 years old.
- Similar studies using. S.AQ training programs on different stachant stages.
- Similar studies using. S.AQ training on the various savings stages.
- The dimension of traditional training and guidance is trained in the latest ways and training methods and use them suitable for the different Sunni stage of the leaders and the parks.