



## تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض القدرات البدنية الخاصة

### لمبتدئ المصارعة بالوادي الجديد

أ.د. / هاني جعفر عبدالله

أ.م.د. / أسامة السيد تمام

أ\*\*\* / محمد أحمد دسوقي محمد

أولاً: المقدمة ومشكلة الدراسة:

شهدت الفترة الأخيرة من القرن الماضي تقدماً كبيراً في شتى مجالات الحياة بصفة عامة والمجال الرياضي بصفة خاصة وكان مبعث هذا التقدم هو الثورة العلمية في مجال البحث العلمي والدراسات التي تهدف إلى القيام بالمحاولات المتواصلة لربط المواد النظرية بالجانب التطبيقي والتي أدت إلى رفع المستوى الرياضي والوصول إلى المستويات الرياضية العليا ولما كان التدريب الرياضي في تقدم مضطرد فذلك يعني إن ما نصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح في الغد جيداً. لذلك أصبح لزاماً على المهتمين بمجال البحث العلمي بصفة عامة والبحث في المجال الرياضي خاصة البحث والتنقيب عما هو جيد حتى ينتهي لنا مسaire الركب العالمي في التدريب الرياضي والفوز بالمراكز المتقدمة وحصد الميداليات في المحافل الدولية. ولكي نواكب هذا التطور لابد من الكشف عن القدرات الكامنة والتي لم تتل قسطاً وافراً من التدريب والتي لم يستفد منها في العملية التدريبية بهدف رفع مستوى الأداء. (١ : ٢)

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

(١٠ : ٢٠)، (٧٧ : ١٣)، (١٦٠ : ٢)

\* أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

\*\* ستاذ ميكانيكا حيوية - المصارعة المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

\*\*\* باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد



ويشير عمرو صابر وأخرون (٢٠١٧) أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف إلى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة إلى ثلاث رئيسية هي السرعة الخطية وسرعة تغير الاتجاه والسرعة الحركية التفاعلية وأن من فوائده (التسارع - حركات الذراعين - التحركات - زمن الاستجابة - الانفجارية - الوعي البصري - توافق العين واليد - القدرة العضلية). (١٥: ١٣ - ١٤)

وتطورت المصارعة بشكل مذهل في عالمنا المعاصر، وأصبحت ترتكز على العلوم التي تتصل بالنشاط الحركي للإنسان بغرض الارتقاء بالنواحي المختلفة للمصارعة، وتعد المصارعة من الرياضات التنافسية التي تتطلب قدرات بدنية ومهارية خاصة تمكن المصارع من تحقيق الإنجازات العالية وذلك من خلال الإعداد الجيد في جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والخطية بالإضافة إلى التغذية الصحية وتجنب التعب والإرهاق وذلك لتمييز رياضة المصارعة بالتغير السريع والمفاجئ في مواقف الصراع تبعاً لحركات المنافس الهجومية والدفاعية، وذلك يجعل المصارع يقظاً بصفة مستمرة ومستعداً لمواجهة المناورات الهجومية والدفاعية للمنافس.

(٧: ١) (٢١: ٥)

ويوضح مسعد محمود (٢٠٠٣) أن التدريبات الخاصة تمثل أهمية كبيرة في تحسين الأداء المهاري للمصارعين، كما يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها وتشترك فيها العضلات العاملة في الحركة. (١٩: ٢٣٤)

وفي ضوء ما سبق ومن خلال عمل الباحث كمدرّب مصارعة في مركز شباب الخارجة فقد لاحظ أخفاق اللاعبين في إتقان تحركات القدمين والتي تميزت بالبطيء وعدم الفعالية بالشكل المطلوب، مما يؤدي إلى فشل أداء المهارات وقد يرجع ذلك إلى انخفاض مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة بالمصارعة، مما ينتج عنه فشل اللاعب استخدام المهارات المختلفة، بالرغم من أهميتها أثناء المنافسة لأن عند أدائها يستطيع اللاعب السيطرة على أداء المهارات ونجاحها، ومن خلال البحث في أنماط التدريب المستحدثة لتحسين مستوى أداء تحركات القدمين لدى اللاعبين فتيين تلك المتطلبات البدنية (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة) الأمر الذي دفع الباحث إلى إجراء هذه



الدراسة " تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة  
تحركات القدمين على البساط للاعبين المصارعة بالوادي الجديد"

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين  
المصارعة بالوادي الجديد.

### فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
التجريبية لصالح القياس البعدي في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لدى  
عينة البحث.

### بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

تدريبات الساكيو S.A.Q :

هو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، والتوافق بين العين واليد، القدرة  
الانفجارية، سرعة الاستجابة. (٢٦ : ٤٩٤)

### الدراسات المرجعية:

١- دراسة أحمد عبدالعظيم محمد (٢٠٢٣م) (٣) بعنوان تأثير استخدام تدريبات الساكيو  
(S.A.Q) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئات كرة السلة،  
وهدفت الدراسة الي التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q علي بعض القدرات  
البدنية الخاصة لناشئات كرة السلة، و استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث  
على (٣٠) ناشئة من ناشئات كرة السلة، وتوصلت نتائج الدراسة الى أن تدريبات الساكيو أدت  
الى تحسين في مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري (قيد البحث) مما يدل  
على فاعلية تدريبات ال (S A Q) عن غيرها من التدريبات. وأيضاً أظهرت نتائج القياسين  
القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي تحسن في القدرات البدنية ومستوي  
الاداء المهاري (قيد البحث) للاعبات كرة السلة.

٢- دراسة محمود ابراهيم الدسوقي، وآخرون (٢٠٢٣م) (١٦) بعنوان تأثير تدريبات الساكيو  
(S.A.Q) على القدرات التوافقية والبدنية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافئ  
لناشئي المصارعة الحرة، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q)



على القدرات التوافقية والبدنية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافئ لناشئي المصارعة الحرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٩) ناشئ، وتوصلت نتائج الدراسة الى ان تدريبات الساكيو (S.A.Q) ادت الى تحسين القدرات التوافقية الخاصة مثل (القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على الربط الحركي - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية) لناشئي المصارعة الحرة.

٣- دراسة دعاء السيد ومحمد علي (٢٠٢١م) (٩) بعنوان تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي المونو، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي المونو، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (٣٦) سباح، وكانت من اهم النتائج تدريبات الساكيو تؤثر بصفة عامه علي المستوي الرقمي و بصفه خاصه كما ان لها تأثير على تنميه القدرات البدنية لسباح المونو.

٤- دراسة عبد اللطيف سعيد ومنى علاء (٢٠٢١م) (١٢) بعنوان فاعليه استخدام تدريبات السايكو على البيتا اندروفين والتربونين العضلي والكرياتين كينيز ومستوى الاداء المهارى الهجومى لاعبي كره اليد، فاعليه استخدام تدريبات السايكو على البيتا اندروفين والتربونين العضلي والكرياتين كينيز ومستوى الاداء المهارى الهجومى لاعبي كره اليد، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة ١٠ لاعبين كره يد، وكان من اهم النتائج يؤثر استخدام تدريبات السايكو تأثيرا ايجابيا دل احصائيا عند مستوى على المتغيرات البيوكيميائيه قيد البحث للاعبي كره اليد تحت ٢٠ سنه ويؤثر استخدام تدريبات الساكيو تأثيرا ايجابيا دالة احصائيا عند مستوى ٠.٥ على مستوى الاداء المهارى الهجومى للاعبي كره اليد تحت ٢٠ سنه.

٥- دراسة عبدالحميد محمد عبدالحميد (٢٠٢١م) (١٤) بعنوان تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء لدى الملاكمين، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء لدى الملاكمين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عينة البحث على (١٦) ملاكم بنادى المنيا الرياضى، واطهرت النتائج الى ان تدريبات الساكيو كان لها تأثير واضح فى تطوير القدرات الخاصة لدى الملاكمين لاسيما القدرات المترابطة مع السرعة والرشاقة.

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.



## مجتمع وعينة البحث:

### ١- مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي مركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد والبالغ عددهم (٢٠) لاعب تحت سن ٢٠ سنة لموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م.

### ٢- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة بمركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد والبالغ عددهم (١٨) لاعب وتم تقسيمهم إلى (١٠) لاعب عينة أساسية و(٨) لاعبين كعينة استطلاعية.

وتم اختيار هذا المجتمع لأسباب التالية:

- ١- جميع اللاعبين بعينة البحث من المقيمين بمدينة الخارجة.
- ٢- انتظام اللاعبين في مواعيد التدريب بإستاد الخارجة الرياضي.
- ٣- استعداد جميع اللاعبين للانتظام في التدريب للاشتراك في مجموعة البحث.
- ٤- تقارب العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية للاعبين.
- ٥- سلامة الأجهزة الوظيفية للاعبين مجموعة البحث.

ويبين الجدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث:

### جدول (١)

#### توصيف مجتمع وعينة البحث

م	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية)	العينة الاستطلاعية
١	١٨	١٠	٨

وتم إيجاد التجانس لعينات البحث والبالغ عددها (١٨) لاعب للتأكد من وقوعها تحت

المنحنى الاعتدالي وذلك في المتغيرات التالية:

- متغيرات النمو.
- القدرات البدنية.



تجانس وتوصيف عينة البحث:

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو

(الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) (ن=١٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٦٤.٨٣	١٦٤.٥	٣.٨٨	-٠.١٤
٢	الوزن	كجم	٦٦.٦٧	٦٧	٣.٣١	-٠.١٧
٣	العمر الزمني	سنة	١٨.١٧	١٨	٠.٦٢	-٠.٠٩
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٩٤	٤	٠.٥٤	-٠.٠٧

أولاً: متغيرات النمو.

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، وأن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  حيث تراوح ما بين  $(-0.17 : 0.14)$ ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية تجانس العينة قيد البحث في متغيرات (الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبي).



### جدول (٣)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

#### في الإختبارات البدنية لعينة البحث (ن=١٨)

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الكوبري	بالعدد	٢.٦	٢	٠.٤٢	٠.٤٦
٢	التحمل العضلي ثابت	الانبطاح المائل مع الثبات	بالثانية	١١٢.١٧	١١٤	٦.٦٧	٠.٦٣-
٣	المرونة الخاصة	اختبار الكوبري (المسافة الأفقية)	سم	٩٨.٦١	٩٨	٤.٣٥	١.٣٤
٤	الرشاقة	اختبار الكوبري ١٠ ث أداء	بالعدد	٢.١١	٢	٠.٣٢	٢.٧١
٥	الاتزان	اختبار الكوبري مع رفع القدم اليمنى لأعلى أقصى زمن	بالثانية	٣٥.٢٨	٣٥	٢.٨٠	٠.٦٣-

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٦٣ : ٢.٧١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في الإختبارات البدنية قيد البحث.

#### مجالات البحث:

- ١- المجال البشري: لاعبي المصارعة بمحافظة الوادي الجديد بمركز شباب الخارجة تحت ٢٠ سنة.
- ٢- المجال المكاني: تم تطبيق التجربة الأساسية (تدريبات الساكيو S.A.Q) والقياسات (القبلية، البعدية) بصالة مركز شباب الخارجة والصالات الملتحقة بها.
- ٣- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢٣/٢/٥م وحتى ٢٠٢٣/٥/٧م.



وقد تم تنفيذ خطوات البحث وإجراءاته وفقاً للخطة الزمنية التي يوضحها الجدول التالي:

#### جدول (٤)

#### الخطة الزمنية لإجراءات البحث

م	الإجراءات البحثية		الفترة الزمنية
	من	إلى	
١	السبت ٢٠٢٣/٢/٤ م	الخميس ٢٠٢٣/٢/٩ م	التجربة الاستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية والمهارية.
	السبت ٢٠٢٣/٢/١١ م	السبت ٢٠٢٣/٢/١١ م	القياس القبلي.
	الأحد ٢٠٢٣/٢/١٢ م	الخميس ٢٠٢٣/٥/٤ م	تنفيذ تجربة البحث الأساسية.
	الأحد ٢٠٢٣/٥/٧ م	الأحد ٢٠٢٣/٥/٧ م	القياس البعدي.

#### ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

تم تحديد الوسائل المستخدمة لجمع البيانات على أن يراعى عند اختيارها الشروط التالية:

- أن تكون سهلة التنفيذ وفعالة في تشخيص الجوانب المحددة لها.
  - أن تتوفر فيها المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).
  - أن يجمع على استخدامها عدد كبير من خبراء التدريب الرياضي.
- واستند لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى الوسائل والأدوات التالية:
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:
  - أولاً: الأدوات.
  - وسائل مطاطية. - شريط قياس. - حائط تدريب. - مقعد سويدي.
  - سكور شيت. - حبال. - صافرة. - جير. - صور.
  - ثانياً: الأجهزة.
  - ساعة إيقاف. - جهاز لابتوب موديل HP. - ميزان طبي.
  - جهاز دينامو ميتر. - كاميرا تصوير.
  - ثالثاً: البرامج الالكترونية.
  - برنامج تشغيل ملفات الفيديو Film & TV Microsoft Corp 2017 .V10.18052.1071.0
  - نظام تشغيل ويندوز 10. - برنامج التخطيط التدريبي Tactics Manger 2.6.



• استمارات استطلاع رأي الخبراء:

١- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول اختيار انساب القدرات البدنية للاعبين المصارعة للعيينة قيد البحث مرفق (٢).

٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول بناء البرنامج التدريبي مرفق (٤).

• الاختبارات وتشمل على:

١- اختبارات القدرات البدنية الخاصة للاعبين المصارعة للعيينة قيد البحث مرفق (٣).

• الوحدات التدريبية باستخدام تدريبات الساكويو من إعداد الباحث.

خطوات تصميم اختبار القدرات البدنية المعد من قبل الباحث:

١- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أنسب القدرات البدنية للاعبين المصارعة للعيينة قيد البحث مرفق (٢).

تم اختيار القدرات البدنية بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية واخذ رأي السادة الخبراء وعددهم (١٠) في مجال التدريب الرياضي حول القدرات البدنية المناسبة للعيينة مرفق (١). وتم تفرغ نتائج استطلاع آراء الخبراء حول أنسب القدرات كما هو موضح بالجدول التالية:

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول انساب القدرات البدنية للعيينة قيد البحث

(ن=١٠)

م	المتطلب البدني	النوع	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
١	القوة	القوة الانفجارية	٥	٥٠%
٢		القوة المميزة بالسرعة	١٠	١٠٠%
٤	السرعة	السرعة الحركية	٥	٥٠%
٥	التحمل	التحمل العضلي الثابت	٨	٨٠%
٦		التحمل الخاص (تحمل القوة)	٢	٢٠%
٧	المرونة	المرونة الخاصة	١٠	١٠٠%
٨	الرشاقة	الرشاقة الخاصة	٩	٩٠%
٩	الاتزان	الاتزان الثابت الخاص	١٠	١٠٠%



يتضح من الجدول رقم (٥) أنه تم اختيار القدرات البدنية التي حصلت على نسبة (٨٠٪) فأكثر من رأي السادة الخبراء، حيث انها تمثل أنسب القدرات البدنية التي سيتم تدريبها للعينة قيد البحث.

٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أنسب اختبارات القدرات البدنية للاعب المصارعة للعينة قيد البحث مرفق (٣).

تم اختيار اختبارات القدرات البدنية بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية واخذ رأي السادة الخبراء وعددهم (١٠) في مجال التدريب الرياضي حول اختبارات القدرات البدنية المناسبة للعينة مرفق (١).  
وتم تفرغ نتائج استطلاع آراء الخبراء حول أنسب الاختبارات كما هو موضح بالجدول التالية:

### جدول (٦)

#### النسبة المئوية لآراء الخبراء حول انسب اختبارات

#### القدرات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الكوبري خلال ١٥ ث	بالعدد	٨	٨٠٪
٢		الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال ١٠ ث	بالعدد	٤	٤٠٪
٣		الحجل على رجل واحدة ٣٠ م	بالثانية	٥	٥٠٪
٤	التحمل العضلي ثابت	الانبطاح المائل مع الثبات	بالثانية	٩	٩٠٪
٥		اختبار رفع الرجلين من الرقود	بالثانية	٢	٢٠٪
٦	المرونة الخاصة	اختبار الكوبري (المسافة الافقية)	سم	٨	٨٠٪
٧		ثني الجذع من الوقوف	سم	٦	٦٠٪
٨	الرشاقة	اختبار الكوبري ١٠ ث أداء	بالعدد	١٠	١٠٠٪
٩		اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٥ ث	بالعدد	٦	٦٠٪
١٠		اختبار الجري الجزاجي 8	بالثانية	٤	٤٠٪
١١	الالتزان	اختبار الميزان الأمامي على قدم واحدة	بالثانية	٦	٦٠٪
١٢		اختبار الكوبري مع رفع القدم اليمنى لأعلى أقصى زمن	بالثانية	١٠	١٠٠٪



يتضح من الجدول رقم (٦) أنه تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة (٨٠٪) فأكثر من رأي السادة الخبراء، حيث انها تمثل أنسب الاختبارات البدنية التي سيتم تدريبها للعينة قيد البحث. المعاملات العلمية لاختبار قياس مستوى القدرات البدنية للعينة قيد البحث:

حساب الصدق:

أ- صدق التمايز:

تم استخدام صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية وذلك بحساب قيمة متوسطي الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لدرجات اللاعبين البالغ عددهم (٨) لاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد تم تطبيق مفردات الاستمارة يوم السبت الموافق ٤ / ٢٠٢٣م، على المجموعة لإيجاد صدق الاختبارات، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في الاختبارات البدنية (صدق الاختبارات)

(ن = ١ = ٢ = ٤)

م	القذرة البدنية	الاختبار	وحدة القياس	الربيعي الأعلى		الربيعي الأدنى		قيمة ت	مستوى الدلالة
				س	ع±	س	ع±		
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الكوبري	بالعدد	٢,٢٥	٠,٥٠	١,٢٥	٠,٥	٢,٨٢٨	دال
٢	التحمل العضلي ثابت	الانبطاح المائل مع الثبات	بالثانية	١١٦,٧٥	٢,٥	١٠٥	٦,٣٨	٣,٤٣١	دال
٣	المرونة الخاصة	اختبار الكوبري (المسافة الافقية)	سم	٩٨,٢٥	٠,٥	٩٦	١,٤١	٣	دال
٤	الرشاقة	اختبار الكوبري ١٠ ث أداء	بالعدد	٢,٧٥	٠,٥٠	١,٧٥	٠,٥٠	٢,٨٢٨	دال
٥	الاتزان	اختبار الكوبري مع رفع القدم اليمنى لأعلى أقصى زمن	بالثانية	٣٥,٥	٠,٥٨	٣١,٥	٢,٣٨	٣,٢٦٦	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٤٣

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في مستوى الاختبارات البدنية، مما يعطى دلالة مباشرة على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.



ب- معامل الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest - على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وقد تم إجراء التطبيق للاختبارات وجدول (١١) يبين ذلك.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات العضلية (صدق الثبات)  
(ن = ٨)

م	القدرة البدنية	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	مستوى الدلالة
				س	ع±	س	ع±		
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الكوبري	بالعدد	٢	٠,٠٠١	١,٧٥	٠,٤٧	*٠,٦٨٩	دال
٢	التحمل العضلي ثابت	الانبطاح المائل مع الثبات	بالثانية	١١٠,٨٨	٧,٧٢	١١٢,٣٨	٥,٨٣	**٠,٩٠٣	دال
٣	المرونة الخاصة	اختبار الكوبري (المسافة الأفقية)	سم	٩٧,١٢٥	١,٥٥	٩٧,٣٨	١,٥١	**٠,٨٩٤	دال
٤	الرشاقة	اختبار الكوبري ١٠ ث أداء	بالعدد	٢,١٢٥	٠,٣٥	٢,٢٥	٠,٤٧	*٠,٦٥٥	دال
٥	الاتزان	اختبار الكوبري مع رفع القدم اليمنى لأعلى أقصى زمن	بالثانية	٣٣,٥	٢,٦٨	٣٣,٥	٢,٤	**٠,٩٨٤	دال

قيمة "ر" الجدولية عن مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٢١

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات العضلية قد تراوحت ما بين (٠.٦٥٥، ٠.٩٨٤) مما يدل على ثبات درجات هذه الاختبارات.



## البرنامج التدريبي المقترح:

### - الإعداد لوضع تدريبات الساكيو S.A.Q:

قام الباحث بتحليل محتوى المراجع العلمية والدراسات السابقة كدراسة (١٦) (٩)، (١٢)، (١٤)، (٦) (٨)، (١٨) (٤)، (٥) (٢٥)، (٢٦) (٢٤)، واستطلاع آراء العديد من الأساتذة الخبراء والمتخصصين والمبينة أسمائهم مرفق (١)، ليتمكن الباحث من تصميم البرنامج التدريبي بتدريبات الساكيو، وذلك لتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي. قام الباحث بتطبيق تدريبات (الساكيو) في جزء الاعداد (العام- الخاص) من برنامج المدرب التقليدي.

### هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تأثير استخدام تدريبات الساكيو على القدرات البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة بمحافظة الوادي الجديد.

### أسس ومعايير البرنامج التدريبي:

- تحديد محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو.
- عرض محتوى البرنامج التدريبي على الخبراء.
- وضع البرنامج التدريبي المقترح في شكله النهائي من حيث:
  - مدة البرنامج التدريبي المقترح.
  - عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع.
  - زمن الوحدة التدريبية.
  - توزيع زمن كل جزء من اجزاء الوحدة التدريبية.
  - زمن تدريبات الساكيو S.A.Q داخل البرنامج التدريبي.
  - توقيت تنفيذ تدريبات الساكيو S.A.Q داخل الوحدة التدريبية.
- أسس وضع تدريبات الساكيو:
  - تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.
  - تحديد القدرات البدنية للاعبي المصارعة.
  - تحديد الفترات الزمنية للتدريبات والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة.
  - تحديد القدرات البدنية المناسبة للأداء المهاري.
  - تحديد محتوى الوحدات التدريبية وأزمنتها.
- اتباع أسلوب اجراء التجارب الاستطلاعية لتحديد جرعات البداية وشدة الحمل التدريبي.



### استمارة استطلاع رأى الخبراء حول بناء البرنامج التدريبي:

قام الباحث بعد عمل مسح مرجعي للدراسات العلمية واستطلاع آراء المختصين حول عناصر البرنامج التدريبي، وفي ضوء ما توفر للباحث من مراجع ودراسات علمية متخصصة في مجال رياضة المصارعة والدراسات المتعلقة بتدريبات الساكيو S.A.Q، قام الباحث بالطلاع علي الدراسات المرجعية بغرض تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح، ثم قام الباحث بوضعها في استمارة مرفق (٤) روعي فيها الاضافة والحذف بما يتناسب مع رأى الخبير وتم عرضها على عدد (٥) خبراء في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ورياضة المصارعة بصفة خاصة وذلك لتحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q، والجدول (٩) يوضح نتيجة استطلاع الرأى.

### جدول (٩)

الآراء والنسب المئوية للخبراء حول بناء البرنامج التدريبي  
وزمن الفترة وتوزيع أجزاء الوحدة التدريبية

(ن = ٥)

م	المعيار	المقترح	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
١	الفترة الكلية لتطبيق البرنامج التدريبي	ثمانية أسابيع	٠	٪٠
		عشرة أسابيع	٠	٪٠
		اثنتي عشر اسبوعا	٥	٪١٠٠
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	واحدة	٠	٪٠
		اثنان	١	٪٢٠
		ثلاثة	٤	٪٨٠
٣	زمن الوحدة التدريبية	٤٥ق	٠	٪٠
		٦٠ق	٠	٪٠
		٧٥ق	١	٪٢٠
		مقترح الخبراء* (٩٠ق)	٤	٪٨٠
تطبيق التدريبات خلال فترة	الاعداد البدني	٥	٪١٠٠	
	الاعداد المهاري	٠	٪٠	
	الاعداد الخططي	٠	٪٠	
٤	زمن تدريبات الساكيو داخل الوحدة التدريبية	٢٠-٢٥	٠	٪٠
		٣٠-٣٥	٥	٪١٠٠
		٣٥-٤٠	٠	٪٠
٥	دورات حمل التدريب الأسبوعية	(١ : ١)	٠	٪٠
		(٢ : ١)	٠	٪٠
		(١ : ٢)	٥	٪١٠٠
٦	زمن الاحماء داخل الوحدة التدريبية	١٠ق	٥	٪١٠٠
		١٥ق	٠	٪٠
		٢٠ق	٠	٪٠
		٥ق	٠	٪٠
٧	الزمن الختامي داخل الوحدة التدريبية	١٠ق	٥	٪١٠٠
		١٥ق	٠	٪٠



## مضمون البرنامج التدريبي وطريقة التدريب:

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية وآراء السادة الخبراء،

بحيث تضمن البرنامج المتغيرات الآتية:

- مدة البرنامج = ثلاثة أشهر.
- عدد الأسابيع = ١٢ أسبوع.
- عدد وحدات التدريب في الأسبوع = ٣ وحدات أسبوعياً.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية =  $١٢ \times ٣ = ٣٦$  وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ ق.
- زمن تدريبات الساكيو S.A.Q داخل الوحدة من ٢٥ : ٣٠ ق .
- زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع =  $٩٠ \times ٣ = ٢٧٠$  ق في الأسبوع. بدون الاحماء والتهنئة.
- الزمن الكلي للوحدات التدريبية خلال فترة التدريب =  $٣ \text{ وحدات} \times ٩٠ \text{ ق} \times ١٢ \text{ أسبوع} = ٣٢٤٠ \text{ ق}.$

➤ استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري ومرتفع الشدة.

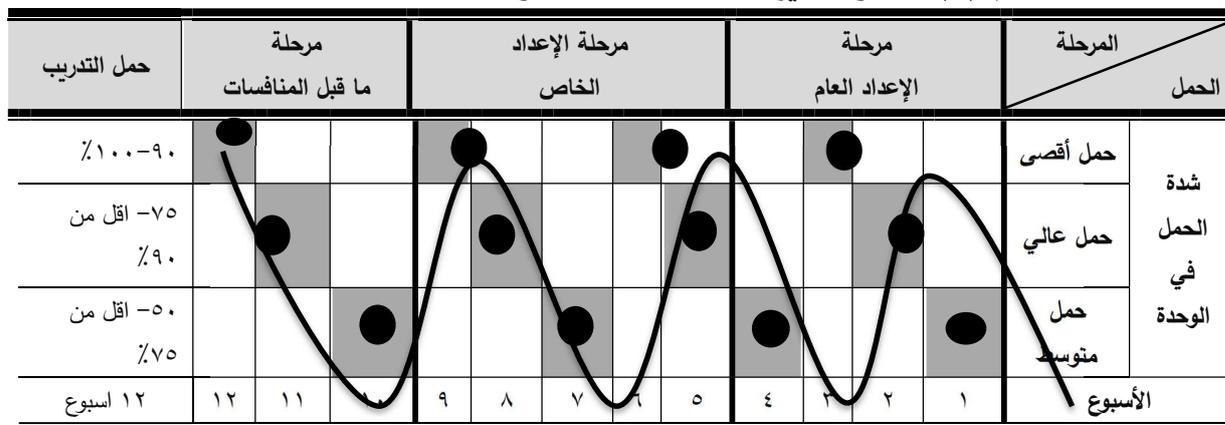
➤ دورة الحمل (٢ : ١).

➤ تنفيذ التدريبات (الساكيو S.A.Q) في الجزء الرئيسي .

➤ زمن الإحماء = ١٠ ق (خارج زمن الوحدة التدريبية).

➤ زمن الختام = ١٠ ق (خارج زمن الوحدة التدريبية).

والشكل رقم (١) يوضح توزيع درجات حمل البرنامج:



شكل (١)

شكل يوضح تشكيل متوسطات شدة الأحمال التدريبية خلال دورة حمل التدريب



حيث يتضح من الشكل السابق ان درجات الحمل خلال الاسبوع كالتالي:

- الحمل الأقصى ٤ أسابيع بواقع ١٠٨٠ق.
- الحمل العالي ٤ أسابيع بواقع ١٠٨٠ق.
- الحمل المتوسط ٤ أسابيع بواقع ١٠٨٠ق.

#### ➤ محتوى الوحدات التدريبية:

يمثل محتوى الوحدات التدريبية مجموعة التمرينات والتدريبات المستخدمة لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة ومجموعة من تدريبات الساكوي لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمناسبة لعينة البحث وذلك خلال مراحل البرنامج التدريبي المقترح والتي تعمل على إحداث حالة من التنوع في التدريب لتحقيق التنمية والثبات والتكيف لهذه العناصر والتي يراعى فيها تلاشى ظاهرة الحمل الزائد.

#### ➤ مكونات وحدة التدريب:

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي تم وضع محتوى الوحدات التدريبية لتحسين النواحي البدنية والمهارية والخطية والحفاظ على الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحدة تدريبية على النحو التالي:

#### ➤ الجزء التمهيدي (الإحماء):

ويستغرق هذا الجزء (١٠ق) ولا تحتسب من ضمن الزمن الكلي للبرنامج ويهدف إلي تهيئة الفرد وجعله في وضع مناسب لتحقيق واجبات الوحدة التدريبية ويهدف إلي:

- الاعداد للجزء الرئيسي.
- تنشيط الدورة الدموية عن طريق تمرينات الاحماء وإعطاء اللاعبين تمرينات الإطالة والمرونة.
- استثارة الجهاز العصبي المركزي.

#### ➤ الجزء الرئيسي:

#### والذي يهدف إلي:

- تحسين النواحي البدنية والحفاظ علي الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة باستخدام مجموعة من تدريبات الساكوي S.A.Q .
- تحسين مستوى اداء التحركات في رياضة المصارعة.
- تحسين مستوي الاداء الخطى للاعبين.



ويعتبر هذا الجزء من أهم الأجزاء في الوحدة التدريبية حيث يحقق محتواه الهدف المطلوب من البرنامج التدريبي ويبلغ زمن هذا الجزء الرئيسي (٩٠ق).

### ➤ التهدئة والاسترخاء:

ويستغرق هذا الجزء (١٠ق) ولا تحسب من ضمن الزمن الكلي للبرنامج ويهدف إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية، بقدر الإمكان بعد الجهد المبذول عن طريق:

- تمارينات تهدئة اللاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء.
- تمارينات المرونة الإيجابية والسلبية.

### الدراسة الأساسية:

#### إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية:

##### أ- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية يوم السبت الموافق

٢٠٢٣/٢/١١م، بواسطة لجنة من المحكمين مكونة من عضو هيئة تدريس بالقسم

ومدرسين مختصين مساعدين في المتغيرات الآتية:

- مستوى القدرات البدنية للاعبين بالاختبارات مرفق (٠).

##### ب- تطبيق تجربة البحث الأساسية:

بعد أن تأكد الباحث من صلاحية القياس القبلي تم تطبيق تجربة البحث الأساسية

في الفترة من يوم الأحد الموافق ١٢ / ٢ / ٢٠٢٣م إلى يوم الخميس الموافق ٤ / ٥ /

٢٠٢٣م، بواقع (١٢) أسابيع واشتملت على (٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات في

الأسبوع، وأستغرق تنفيذ الوحدة الواحدة (٩٠ق) مرفق (٠٠)، وقد تم تطبيق تجربة البحث

على المجموعة التجريبية في نفس المكان التدريبي لتلافي تأثير المتغيرات المتداخلة.

##### ج- القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق تجربة البحث الأساسية يوم الأحد الموافق ٧ /

٥ / ٢٠٢٣م، قام الباحث بإجراء القياسات البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى

القدرات البدنية .



عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

١- عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث".

## جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (ن = ١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
١	اختبار الكوبري	بالعدد	٢	٠.٠١	٣	٠.٩٢	١	٣.٣٥٤	٥٠%
٢	الانبطاح المائل مع الثبات	بالثانية	١١١.٧	٧.٤١	١٢٦.٢	٤.٦٦	١٤.٥	٥.٢٣٨	١٢.٩٩%
٣	اختبار الكوبري (المسافة الافقية)	سم	٩٧.٤	١.٥١	٧٧.٢	٣.٠٨	٢٠.٢	١٨.٦١	٢٠.٧٤%
٤	اختبار الكوبري ١٠ ث أداء	بالعدد	٢.١	٠.٣٢	٣.٩	٠.٣٢	١٨	١٢.٧٣	٨٥.٧%
٥	اختبار الكوبري مع رفع القدم اليمنى لأعلى أقصى زمن	بالثانية	٣٣.١	٢.٦١	٤٤.٨	٨.٨٣	١١.٧	٤.٠٢	٣٥.٣٤%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.860$ 

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



## مناقشة النتائج وتفسيرها:

### ١- مناقشة الفرض الأول:

من الجدول (١٠) والشكل رقم (٢) تبين ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغ الفرق بين المتوسطين لاختبار الكوبري (١) وبلغت نسبة التحسن (٥٠٪)، واختبار الانبطاح المائل مع الثبات (١٤.٥) ونسبة تحسن (١٢.٩٩٪)، واختبار الكوبري (المسافة الأفقية) (٢٠.٢) ونسبة تحسن (٢٠.٧٤٪) واختبار الكوبري لمدة ١٠ ثواني أداء (١٨) ونسبة تحسن (٨٥.٧٪)، واختبار الكوبري مع رفع القدم اليمنى لأعلى أقصى زمن (١١.٧) ونسبة تحسن (٣٥.٣٤٪).

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن نسب التحسن حدثت لطبيعة البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو، الذي يعتمد على تكرارات الأداء البدني مرات متعددة، والذي أدى إلى وصول اللاعبين إلى مرحلة التكيف والارتقاء بالمستوى للأعمال التدريبية المقننة وفق أسلوب علمي متوافق مع قدرات اللاعبين والذي أدى إلى وجود فروق دالة إحصائياً.

ويضيف **Velmurugan G. & Palanisamy A.** (2013) إلى أن تدريبات (الساكيو) نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد يمكن تطبيقه في أي نشاط رياضي. (٢٦: ٤٣٢)

وهذا يتفق مع دراسة **Larry & Russ** (٢٠١٥م) على أن التدريب المستمر بما

يتضمنه من تدريبات البرنامج التقليدي تساهم في تحسين القدرات البدنية. (٢٣: ٢٩-٣١)

ويتفق كلا من **Mario Jovanovic et.al** (2011) ، **'Arjunan'** (2015)

على أن تدريبات الساكيو ينتج عنها مردود كبير للقدرات البدنية كصوره الاستجابة والسرعة الخطية والرشاقة والقدرة العضلية مقارنة بالتدريبات التقليدية الأخرى (٢٤: ١٢٩٠) (٢١: ١٨-٢٠)

حيث يعتبر تدريبات الساكيو (S.A.Q) نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبي الواحد. (٢٦: ٤٢٣)

ويضيف **زكي محمد** (٢٠١٥) أنه من الأساليب الفعالة في تطوير القدرات البدنية العامة

والخاصة لمعظم ممارسي الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية. (١٠: ٢٨)

وقد اتفقت هذه النتائج مع دراسة كلاً من حسام الدين قطب" (٢٠٢٠م) (٨)، ودراسة "محمود توفيق"

(٢٠٢٠م) (١٧)، ودراسة "عبد الله هاشم وماجد موسى" (٢٠١٩م) (١٣)، ودراسة أحمد سليم"

(٢٠١٧م) (١).



وهذا يوضح مدى تحسن المجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة، وفروق التحسن لصالح القياس البعدي، ومدى التأثير الإيجابي للتدريب باستخدام تدريبات الساكيو. ومما سبق يكون تحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

#### أولاً: الاستنتاجات:

- في حدود أهداف البحث وفروضه والبيانات المستخدمة والنتائج استنتج الباحث ما يلي:
- 1- تدريبات الساكيو (S.A.Q) المقترحة لها تأثير إيجابي على تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة مما أدى إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى المصارعة.
  - 2- تدريبات الساكيو (S.A.Q) المقترحة لها تأثير إيجابي وفعال على تحسين وزيادة القدرات البدنية للاعبى المصارعة للعينة.
  - 3- ساعدت تدريبات الساكيو (S.A.Q) في جعل الباحث موجه لعملية التدريب وذو تأثير إيجابي في تصحيح الأخطاء والتوجيه والإرشاد للاعبين.
  - 4- ساعدت التدريبات الموضوعية على إيجابية اللاعبين وإثارة دافعيتهم وفضولهم للوصول إلى الأداء المثالي المناسب وتنمية عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري.
  - 5- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي في عناصر اللياقة البدنية ومستوى تحسين تحركات القدمين حيث توافر لديهم مناخ مناسب للمشاركة والتفاعل والحماس والتطور البدني والمهاري.

#### ثانياً: التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) المقترحة لما لها من تأثير إيجابي على تحسين وتنمية القدرات البدنية الخاصة للاعبى المصارعة.
- 2- الاهتمام بوضع برامج تدريبية باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) وفقاً لأسس العلمية لمختلف المراحل العمرية للاعبى المصارعة.
- 4- إجراء أبحاث أخرى مماثلة أو مكملية بغرض الاستفادة منها في مجال تدريب المصارعة على مراحل سنوية مختلفة وربطها بفاعلية الأداء المهاري للاعبين.
- 5- ضرورة عقد دورات تدريبية للمدربين عن كيفية تصميم برامج تدريبية متطورة ومناسبة للاعبى المصارعة.



## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد سامي محمد: " تأثير برنامج للقدرة التوافقية على بعض المهارات الأساسية لمبتدئ الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠١٤م: ٢.
٢. أحمد عادي سليم نهار الخالدي : تأثير استخدام تدريبات الساكيو على مستوى الأداء الحركي المنفرد لناشئي كرة القدم بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد (١) العدد (٢)، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٧م. :١٦٠.
٣. أحمد عبدالعظيم محمد: تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئات كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد، ٢٠٢٠م.
٤. أشرف محمد موسي: تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ٨٣، ٢٠١٥م.
٥. إيمان عبد الحسين شندل: تأثير تمرينات تحمل القدرة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة الهجومية بكرة السلة للنساء، مجلة الرياضة المعاصرة المجلد الحادي عشر العدد ١٦، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠١٢م.
٦. إيمان عسكر أحمد: دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوى أداء الكاتا لدى الأشبال في رياضة الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (٨٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
٧. أيمن مسلم سليمان: تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء مهارة رمية الزراع من فوق الظهر للمصارعين"، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، الجزء ١، عدد ٣٩، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠١٤م.
٨. حسام الدين عبد الحميد قطب: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للاعبى المبارزة بالوادي الجديد بحث منشور المجلة العلمية كليه التربية الرياضية جامعه اسبوط ٢٠٢٠م.



٩. **دعاء السيد، محمد على:** "تأثير تدريبات السايكو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي المونو المجلة العلمية لتربية البدنية وعلوم الرياضة للبنين، جامعة حلوان العدد ٩١ ٢٠٢١م
١٠. **زكى محمد حسن:** أسلوب تدريب (S.A.Q) أحد أساليب التدريب الحديثة (السرعة - الرشاقة - سرعة الانطلاق)، دار الكتابة الحديثة، القاهرة، ٢٠١٥م.
١١. **صالح عبدالقادر عتريس:** تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات السايكو (S.A.Q) على بعض الأساليب المهارية لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد، ٢٠١٩م.
١٢. **عبد اللطيف سعيد، منى علاء:** "فاعليه استخدام تدريبات السايكو على البيتا اندروفين والتربونين العضلي والكرياتين كينيز ومستوى الاداء المهارى الهجومي لاعبي كره اليد المجلة العلمية لتربية البدنية وعلوم الرياضة للبنين، جامعة حلوان العدد ٥٣ مجلد ٥٣ ٢٠٢١م.
١٣. **عبد الله تحسين هاشم، ماجد على موسى:** تأثير استخدام تدريبات السايكو في بعض المتغيرات البدنية والحركية للملاكمين بأعمار ١٦ سنة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد (٥٩)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، ٢٠١٩م.
١٤. **عبد الحميد محمد عبدالحميد:** تأثير تدريبات السايكو على الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء لدى الملاكمين، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد (٤) العدد (٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف، ٢٠٢١م.
١٥. **عمرو صابر حمزة، نجلاء البديري نور الدين، بديدة علي عبد السميع:** تدريبات السايكو (الرشاقة التفاعلية، السرعة الحركية التفاعلية)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٧م.
١٦. **محمود ابراهيم الدسوقي، محمد أحمد محمد بد، أحمد محمود أحمد، عمرو اكرم محمد:** تأثير تدريبات السايكو (S.A.Q) على القدرات التوافقية والبدنية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافى لناشئى المصارعة الحرة، مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية، المجلد (١) العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط، ٢٠٢٣م.
١٧. **محمود أحمد توفيق:** "أثر تدريبات السايكو S.A.Q على بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة السقوط على الرجلين للاعبى المصارعة الحرة للهواة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.: ٢



١٨. **محمود عبدالله عبدالمعطي أحمد:** برنامج تدريبي بإستخدام الأثقال وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء لمهارة الرفع لأعلى لدى ناشئي رياضة المصارعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد، ٢٠٢٠م.
١٩. **مسعد على محمود:** موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواة، دار الكتب القومية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م.
٢٠. **وليد محسن مصطفى نصره:** إستراتيجية لتدريب المصارعين وفقا للمحددات البدنية والفسيولوجية لمصارعي المستوى العالي، ط١، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا للطباعة، الاسكندرية، ٢٠١٥م.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

21. **Arjunan :** Effect of speed, agility and motor speed training on some physical variables in the football schools, the Amazon book, 2015.
22. **Arjunan:** Effect of Agility Ladder Training and Agility Training on selected Physical fitness variables among school soccer players, humanities, arts and literature, Impact Journals, Vol. 3, Issue, 15-22, 10, Oct, 2015.
23. **Larry Greene, Russ Pate:** 'Training your distance runners, 3rd Edition, Human Kinetics, USA, 2015.
24. **Mario Jovanovic, et al:** Effects of Speed, Agility, Quickness Training Method on Power Performance in Elite Soccer Players, Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 25, Issue 5, p 1285-1292, 2011.
25. **ShivKumar Diswar, Swati Choudhary , Sentu Mitra:** Comparative effect of SAQ and circuit training programme on selected physical fitness variables of school level basketball players , International Journal of Physical Education, Sports and Health 2016;3(5): 247-250.
26. **Velmurugan G. & Palanisamy A. :** Effects of SAQ Training and plyometric Training on speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied Research, Vol:3, Issue:11,432. 2013.
27. **Vikram Singh:** Effect of S.A.Q drills on skill of Volley ball players, A Thesis Submitted to The Lakshmbai National institute of Physical Education, Gwalior.2008:.