تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئى الملاكمة

أ.م.د/ محمد حسن سلامة أحمد الغول
كلية علوم الرياضة – جامعة العريش

مقدمة البحث :

في القرن الواحد وعشرين اتخذت التدريبات الحديثة شكلا وهيكلا يتفق مع التطور الجديد فى الاساليب والوسائل العلمية بالعملية التدريبية والتى اصبحت هدف من اهداف الاعداد البدنى والمهارى والوظيفى والنفسي للاعب ، وقد ثبت بالتجربة ان استخدام الوسائل العلمية الحديثة فى التدريب الرياضي يؤدى الى الوصول باللاعب الى الفورمة الرياضية المثالية اللازمة للاداء المهارى الممارس.

وفى الملاكمة يعتبر الاعداد المهارى للمهارات الحركية اساس المهارة التى يؤديها الملاكم اثناء المباراة وتتركز على كفاءة اعداد اللاعب بدنيا , والهدف الرئيسي للإعداد المهارى هو اكتساب واتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة التى يؤديها الملاكم فى المنافسة للارتقاء بالمستوى المهارى الى اعلى المستويات , وتعتبر مهارات اللكم من الأسس الهامة التى تساعد اللاعب على تنفيذ واخراج الطرق الخططية المختلفة. (٢ : ٣٠)

ويذكر "**فيلمورجان وبلأنيسامي**" **Velmurugan&Palanisamy** " **(٢٠١٢م)** أن تدريبات الساكيو **S.A.Q** عبارة عن نظام تدريبي حيث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد ، كما انها تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي فالدراسات التي تناولت تأثير تدريبات الساكيو **S.A.Q** البدنية والفسيولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار تختلفت نتائجها وذلك يرجع إلى إختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي . (٢٦ : ٢)

ويشير "**ماريو جوفانوفيتش وآخرون**" **MarioJovanovic,etal (٢٠١١م)** إلى أن مصطلح الساكيو **S.A.Q** مشتق من الحروف الأولي لكلا من السرعة الإنتقالية **SPEED** ، الرشاقة **Agility** والسرعة الحركية **Quickness** . (٢٠ : ١٢٨٥)

ويؤكد "**باكر ونيوتون**" **Baker&Newton (٢٠١٨م)** علي مدي فائدة تدريبات الساكيو حيث تعمل علي تطوير وتنمية الثقة الرياضية للاعبين وتطوير الكفاءة البدنية أثناء

الأداء البدني وتحسين التوازن الديناميكي وتحسين الأداء المهاري و تنمية سرعه رد الفعل . (١٤ : ١٥٣)

ويشير "**عمرو حمزة واخرون**" (**٢٠١٧م**) ان تدريبات **S.A.Q** اصبحت فى الفترة الاخيرة شائعة الاستخدام من قبل الرياضيين حيث يمارسها المبتدئ وذوى المستوى العالى , وهى تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات من بينها الملاكمة لاهتمامها بتنمية وتطوير الجوانب البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي (الرشاقة التفاعلية) بالاضافة الى التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل الحركية . (٦ : ١١)

ويرتبط الاعداد البدنى بالاداء المهارى فكلما كان الاعداد البدنى عالى الكفاءة أدى ذلك الى الارتقاء بالأداء المهارى الى اعلى المستويات ، والاعداد البدنى فى الملاكمة يعتمد على العناصر الاساسية فاللياقة البدنية بتنميتها للارتقاء بالاداء المهارى فى مهارة معينة, ومن عناصر اللياقة البدنية اللازمة للاعداد البدنى فى الملاكمة "القوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل . (٤ : ٧)

مشكلة البحث :

تدريبات الساكيو **S.A.Q** من التدريبات الشائعة الاستخدام والتى يستخدمها الباحث فى هذا البحث لمعرفة تاثيرها على الجوانب البدنية والمهارية للناشئين ، رياضة الملاكمة من الرياضات التى تحتوى على لكمات متنوعة ومتعددة مثل اللكمات المستقيمة واللكمات الصاعدة واللكمات الجانبية وهذه اللكمات المتنوعة تحتاج الى بذل المزيد من الجهد لضمان احراز اكبر عدد من النقاط او التسديدات الصحيحة للكمات والفوز خصوصا فى نهاية الجولات ، وتبين للباحث ان اغلب الناشئين يفتقرون الى الرشاقة والسرعة الحركية فى الاداء مما يعرضهم الى تلقى اللكمات اثناء التلاحم مع الخصم المنافس وكذلك البطء الملحوظ فى تتابع اللكمات السريعة واداء المهارات الهجومية والهجوم المضاد مما يؤثر ذلك على فعالية الاداء المهارى خلال الجولات الأمر الذى دفع الباحث الى محاولة استخدام تدريبات الساكيو **S.A.Q** ومعرفة تاثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئين الملاكمة ، ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة فى رياضة الملاكمة وجد أن موضوع الدراسة من الموضوعات المستحدثة بصفة عامة فى مجال تخصص رياضة الملاكمة وأنه اضافة جديدة لأساليب التدريب من خلال استخدام تدريبات الساكيو **S.A.Q** ، وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة " تأثير تدريبات **S.A.Q** على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى الملاكمة"

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الى التعرف على :

١. تأثير تدريبات الساكيو **S.A.Q** على بعض المتغيرات البدنية لناشئي الملاكمة .

٢. تأثير تدريبات الساكيو **S.A.Q** على بعض المتغيرات المهارية لناشئي الملاكمة .

رابعا: فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي .

٢. توجد فروق ذات دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي .

٣. توجد فروق ذات دالة إحصائيا بين القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي الملاكمة لصالح المجموعة التجريبية .

خامسا : المصطلحات المستخدمة في البحث:

تدريبات الساكيو (S.A.Q)

يعرفها "**ريمكو بولمان وآخرون" RemcoPolman,etal (٢٠٠٩م)** أن تدريبات **(S.A.Q)** عبارة عن نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد ، والقدرة الإنفجارية ، سرعة الإستجابة . (٢٤ : ٤٩٤)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث :

إستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (الضابطة – التجريبية) بإستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الملاكمة بمحافظة شمال سيناء مرحلة سنية تحت (١٦) سنة والمقيدين بالاتحاد المصري للملاكمة للموسم الرياضي ٢٠٢٣ – ٢٠٢٤م .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية حيث بلغت (٢٠) لاعباً وتم تقسيمهم بالتساوي إلي مجموعتين , المجموعة التجريبية وقوامها (١٠) لاعبين والمجموعة الضابطة

وقوامها (١٠) لاعبين ، وعينة استطلاعية وعددها (٦) من خارج العينة الأساسية ومن مجتمع البحث ، المجموعة التجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو SAQ أما المجموعة الضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدى .

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

البيان	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الإستطلاعية	الاجمالي
عدد اللاعبين	١٠	١٠	٦	٢٦
النسبة المئوية	٤٥٪	٤٥٪	١٠٪	١٠٠٪

وسائل وأدوات جمع البيانات :

اعتمد الباحث في جمع البيانات والمعلومات طبقاً لموضـــوع البحث وطبقاً للمتغيرات المرتبطة به وذلك لتحقيق أهداف البحث .

١ – المسح المرجعي :

قام الباحث بعمل مسـح مرجعي للمراجع العربية والأجنبية والدراسـات السـابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية وقام الباحث بتحليل بعض الدراسات السابقة بدراسته من حيث متغيرات البحث بهدف تحديد الخصـائص البدنية الخاصـة لرياضـة الملاكمة وتحديد أهم الاختبارات التي تم استخدامها في تلك الدراسات تبعاً للهدف من الدراسة والتي ثبت صحتها من حيث المعاملات العلمية ، ثم عرضها علي الخبراء لاختيار افضلها للتطبيق علي عينة البحث .

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد الاختبارات قيد البحث لناشئى الملاكمة

العنصر	م	الاختبار	وحدة القياس	عدد اراء الخبراء الموافق على الاختبار	النسبه المئوية
	١-	الجلوس من الرقود والركبتين مثنيتين فى ١٠ ثوان	عدد	٦	٦٠٪

القوة المميزة بالسرعة	٢-	ثنى الذراعين كاملا من الانبطاح المائل مع التصفيق في (١٥) ث	عدد	٦	٦٠٪
	٣-	رفع الجذع عاليا من الانبطاح فى (١٠) ثوان	عدد	٨	٨٠٪
تحمل قوة	٤-	القفز العمودى من وضع القرفصاء لمدة (٣٠) ثانية	اقصى عدد	٥	٥٠٪
	٥-	اختبار الشد لأعلى العقله اقصى عدد	اقصى عدد	٦	٦٠٪
	٦-	انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين	اقصى عدد	٧	٧٠٪
	٧-	جهاز قوة الرجلين لاقصى عدد	اقصى عدد	٤	٤٠٪
القوة الانفجارية	٨-	دفع كره طبية (٣) كجم باليد اليسرى	متر	٨	٨٠٪
	٩-	دفع كره طبية (٣) كجم باليد اليمنى	متر	٨	٨٠٪
	١٠-	دفع كرة طبية بالذراعين (٣) من وضع الجلوس على كرسى	متر	٤	٤٠٪
	١١-	الوثب العريض من الثبات	سم	٩	٩٠٪
	١٢-	اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	سم	٦	٦٠٪
تحمل أداء	١٣-	تحمل الأداء للملاكمين على الكيس (٩٠) ث	عدد	٥	٥٠٪
التوافق	١٤-	اختبار الدوائر المرقمة (التوافق بين الرجلين والعين)	ثانية	٨	٨٠٪
رشاقة	١٥-	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	٧	٧٠٪
	١٦-	اختبار بارو للرشاقة	ثانية	٣	٣٠٪
التوازن	١٧-	الوقوف على مشط القدم اليمنى (حساب الزمن)	ثانية	٨	٨٠٪
	١٨-	الوقوف على مكعب ١٠× ١٠ × ١٠ (حساب الزمن)	ثانية	٢	٢٠٪
المرونه	١٩-	اختبار المرونه الديناميكية (اللمس السفلى والجانبى)	عدد	٦	٦٠٪
	٢٠-	ثنى الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل	سم	١	١٠٪

ارتضى الباحث بالاختبارات التي حصلت على نسبه ٧٠٪ فأكثر لاراء الخبراء في الاختبارات البدنية الخاصة بالدراسة وتم استبعاد الاختبارات التي حصلت على اقل من ٧٠ % فأقل من الدراسة .

٢- استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي :

قام الباحث بناء على تحديد متغيرات البحث الأساسية ، واختيار الاختبارات المناسبة لطبيعة الدراسة وتم عرضها على الخبراء من خلال المقابلة الشخصية لإبداء الآراء حول أنسب تلك الجوانب التي تتناسب مع أهداف الدراسة والمرحلة السنية لعينة البحث .

- الإختبارات المستخدمة :

أولاً : اختبارات النمو :

ثانياً : الإختبارات البدنية :

ثالثاً : الإختبارات المهارية :

- الأجهزة والأدوات :

تراك ملعب للجري – ساعة إيقاف Casio لأقرب (١/١٠٠) – جهاز رستامتر لقياس الطول , الوزن.

تجانس عينة البحث :

إستخدم الباحث معامل الالتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات (قيد البحث) والجداول (٣ ، ٤ ، ٥) يوضحوا ذلك .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو لعينة البحث .

ن١ + ن٢= ٢٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٦٤,٦٠	١٦٣,٧	٤,٨٤١	٠,٨٨٣-
٢	الوزن	كجم	٦٣,٧٠	٦٢,٩	٤,٨٤٣	٠,١٦٧-
٣	السن	سنة	١٤,٩	١٤,٨	٠,٤٢٤	٠,٨١٤-
٤	العمر التدريبى	سنه	٣,٤	٣,٥	٠,١٩٨	٠,٠٩٨-

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (±٣) ، حيث بلغت أقل قيمة وأعلى قيمة لمعامل الالتواء للمجموعة الضـــابطة والتجريبية (-٠.٠٩٨ ،-٠.٨٨٣) ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في كل من (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبى) .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

ن= ٢٦

م		المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١	الاختبارات البدنية	رفع الجذع عاليا من الانبطاح فى (١٠) ثوانى	عدد	١٥,٥٣	١٥,٥٠	٠,٥٧٧	٠,٢٦٧
٢		انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين	عدد	٣١,٠٠	٣٠,٠٠	٠,١٢٢	١,٧٣
٣		دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليسرى	متر	٥,٧٢	٥,٨٠	٠,٢١١	-١,١٣٠
٤		دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليمنى	متر	٦,٦٤	٦,٣٠	١,٦٤	-٠,٤٥٥
٥		الوثب العريض من الثبات	متر	١,٩٣	١,٨٤	٠,٠٦١	-٠,٢١٥
٦		الدوائر المرقمة (توافق بين العين والرجلين)	ثانية	٤,٥٤	٥,٢١	١,٣٧	-٠,٣١٩
٧		اختبار (T)	ثانية	١٠,٦٦	١٠,٨٧	٠,٧٥٩	١,٩٦-
٨		التوازن القدم اليسرى	ثانية	٣٤,٣٢	٣٤,٥٤	١,٤٣	٠,٣٧٨
٩		التوازن القدم اليمنى	ثانية	٢٢,٤٥	٢٢,٤٥	٠,١٨٤	٠,٧٧٩
١٠	الاختبارات المهارية	اللكمة المستقيمة اليسرى	درجة	٣,٧٢	٣,٠٠	٠,٦٨٣	-٠,٣٥٨
١١		اللكمة المستقيمة اليمني	درجة	٣,٢٥	٣,٥٠	٠,٤٧٨	-٠,٨٩٥
١٢		اللكمة الجانبية اليسرى	درجة	٣,٥٠	٣,٠٠	٠,٦٣٢	٠,٩٠٤
١٣		اللكمة الجانبية اليمني	درجة	٣,٥٦	٣,٠٠	٠,٦٢٩	٠,٦٥٣

يتضــح من جدول (٤) أن قيم معامل الالتواء قد انحصــرت ما بين (±٣) ، حيث بلغت أقل قيمة وأعلى قيمة لمعامل الالتواء للمجموعة الضــابطة والتجريبية ما بين (-١.٩٦، ١.٧٣) ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في جميع المتغيرات البدنية .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التالية:

جدول (٥)

تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات السن ، الطول ، الوزن، العمر التدريبى

ن=٢٠

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى الدالة
		س	±ع	س	±ع		
السن	سنة	١٤,٧	٤,٣٨	١٤,٥	٤,٤٧	٠,٠٥١-	غير دال
الطول	سم	١٦٣,٨	٠,٢٠٠	١٦٣,٠٠	٠,٢٠٢	٠,٠٤٥-	غير دال
الوزن	كجم	٦١,٨	٤,٩٧	٦٢,٠٠	٥,٠١	٠,١١١	غير دال
العمر التدريبى	سنه	٣,٤	٠,٤٣٩	٣,٦	٠,٤٣٩	٠,٠٥١	غير دال

*** قيمة ت الجدولة عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠**

ويتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في متغيرات (النمو) ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث .

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية في القياس القبلي بين المجوعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
			س	±ع	س	±ع	
١	رفع الجذع عاليا من الانبطاح فى (١٠) ث	عدد	١٥,٨	٠,٥٩٨	١٥,٢	٠,٥٨	١,٢٩
٢	انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين	عدد	٣١,٦	١,٧٩	٣٠,٤	٠,٧٢٧	١,٧١
٣	دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليسرى	متر	٥,٩٠	٠,٥٣٤	٥,٧٨	٠,٥١٧	١,٧١
٤	دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليمنى	متر	٦,٢٠	٠,٢١٠	٦,٣٢	٠,١٣٩	١,٥٠
٥	الوثب العريض من الثبات	متر	١,٨٦	٠,٠٧٩	١,٨٣	٠,٠٢٣	١,٠٩
٦	الدوائر المرقمة (توافق بين العين والرجلين)	ثانية	٤,٩١	٠,٧٨٨	٤,٩٣	٠,٧٨٨	٠,٠٦٠-
٧	اختبار (T)	ثانية	١٠,٨٤	٠,٠٦٤	١٠,٨٤	٠,١٦٥	٠,٠٣٦
٨	التوازن القدم اليسرى	ثانية	٢٢,٢٦	٢,١٧	٢٢,٩٣	٠,٤٢١	٠,٩٤٦
٩	التوازن القدم اليمنى	ثانية	٣٥,٠٦	١,٨٣	٣٤,٤٦	٠,٨٦٩	١,٧٠
١٠	اللكمة المستقيمة اليسرى للراس	درجة	٢,٧٤	٠,١١٥	٢,٦٢	٠,٢٦٩	٠,٥٠٩
١١	اللكمة المستقيمة اليمني للراس	درجة	٣,٥٠	٠,٤٦٢	٣,٣٧	٠,٥١٧	٠,٤٧٥
١٢	اللكمة الجانبية اليسرى للراس	درجة	٣,٣٩	٠,٥١٧	٣,١٤	٠,٨٣٤	٠,٧٨٠
١٣	اللكمة الجانبية اليمني للراس	درجة	٣,٦٢	٠,٧٤٤	٣,٣٧	٠,٥١٧	٠,٧٢٠

*** قيمة ت الجدوليه عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠**

يتضح في جدول (٦) عدم وجود فروق داله إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات البدنية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث .

الدراسة الاستطلاعية :

وقد تم إجرائها في الفترة من ٢٠٢٤/٤/٦م إلي ٢٠٢٤/٤/١٠م **بهدف :**

- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس .
- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس.
- اجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات)

المعاملات العلمية :

أولاً : معامل الصدق test validity :

تم إيجاد معامل الصدق باستخدام طريقة صدق المقارنة التمايز وذلك من خلال حساب الفروق بين مجموعة مميزة من ناشئي رياضة الملاكمة وعددهم (٦) ناشئين , ومجموعة أخرى أقل تميزاً من الناشئين وعددهم (٦) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية كما هو موضح بجدول (٧) .

جدول (٧)

معاملات الصدق التمايز للاختبارات البدنية لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

(ن١=ن٢ =٦)

الإحصاء / المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=٣		المجموعة غير المميزة ن=٣		ت
			س	± ع	س	± ع	
البدنية	رفع الجذع عاليا من الانبطاح فى (١٠) ث	عدد	١٧,٦٤	١,٠٠	١٣,٦٤	٠,٥١٣	٥,٣٢
	انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين	عدد	٣١,٠٠	١,١٥	١٨,٦٦	٢,٥١	٩,٠٩
	دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليسرى	متر	٥,٨١	٠,٦٤٩	٤,٧٨	٠,٨٠٣	٣,٧٥
	دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليمنى	متر	٦,٣٠	٠,٢٠٠	٥,١٦	٠,٥٧٧	٣,٥٦
	الوثب العريض من الثبات	متر	٢,٠٦	٠,٠٥٧	١,٧٠	٠,١٠٠	٥,٥٠
	الدوائر المرقمة (توافق بين العين و الرجلين)	ثانية	٤,٧٦	٠,٢٣٠	٦,٨٩	٠,٢٣٢	٧,٨٨
	اختبار (T)	ثانية	١١,٠٠	٠,٠٥٥	١٢,١٧	٠,٤١٥	٤,٨١
	التوازن القدم اليسرى	ثانية	٣١,٠٠	١,٠٩	٢٢,٥٠	٣,١٠	٥,٣٦
	التوازن القدم اليمنى	ثانية	٣١,٨٣	٠,٤٥٨	٢٠,٤٠	٠,١٥٢	١٠,٢٦
المهارية	اللكمة المستقيمة اليسرى للراس	درجة	٣,٦٥	٠,٥٢٣	٢,٦٦	٠,٥١٦	٥,٥٣
	اللكمة المستقيمة اليمني للراس	درجة	٣,٣٠	٠,٥١٩	١,٥٠	٠,٥٤٧	٥,٥٩
	اللكمة الجانبية اليسرى للراس	درجة	٣,٥٠	٠,٥٢١	٢,٦٠	٠,٥١٤	٥,٥٧
	اللكمة الجانبية اليمني للراس	درجة	٤,٠٠	٠,٨٨٧	١,٦٦	٠,٤٢٥	٥,٩٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣= ٣.١٨

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣.٥٦ ، ١٠.٢٦) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية(٠.٠٥) مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

ثانياً : معامل الثبات Test Reliability :

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على مجموعة واحدة من مجموعتي الدراسات الاستطلاعية وعددها (٦) ناشئين من خارج العينة الأساسية , حيث طبق الباحث الاختبارات وأعاد التطبيق على نفس المجموعة وفي نفس ظروف القياس الأول بعد مرور أربعة أيام من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بجدول (٨) .

جدول (٨)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية
(ن = ٦)

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	± ع	س	± ع	
البدنية	رفع الجذع عاليا من الانبطاح فى (١٠) ث	عدد	١٥,٦	٠,٥٨٨	١٤,٤	٠,٥٩٦	**٠,٩٦٦
	انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين	عدد	٣٠,٠٠	١,١٠٦	٢٩,٦٦	١,٠٥	*٠,٨٥٧
	دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليسرى	متر	٥,٦٠	٠,٢٤٢	٥,٤٥	٠,١٨٣	*٠,٨٤٦
	دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليمنى	متر	٦,٥٠	٠,١٤١	٦,٦٥	١,١٤	**٠,٩٣٤
	الوثب العريض من الثبات	متر	١,٩٥	٠,١١٦	١,٨٤	٠,١٢١	*٠,٨٩١
	الدوائر المرقمة (توافق بين العين والرجلين)	ثانية	٤,٨٠	٠,٧٥٢	٤,٧٧	٠,٥١٣	**٠,٩٧٩
	(T) اختبار	ثانية	١٠,٣٣	٠,٠٩٩	١٠,٥٨	٠,١٣٣	**٠,٩٢٧
	التوازن القدم اليسرى	ثانية	٣٢,٥٧	٠,٥٣٣	٣٢,٤٧	٠,١٨١	**٠,٩٩١
	التوازن القدم اليمنى	ثانية	٢٤,٣٨	٠,٨٣٦	٢٣,٣٨	٠,٥١٦	**٠,٩٩٢
المهارية	اللكمة المستقيمة اليسرى للراس	درجة	٣,٤٠	٠,٥٤٧	٣,٦٠	٠,٧٥٢	*٠,٧٦٥
	اللكمة المستقيمة اليمني للراس	درجة	٤,٠٠	٠,٨٩٤	٣,٨٥	٠,٨١٦	*٠,٩١٠
	اللكمة الجانبية اليسرى للراس	درجة	٣,٦٠	٠,٩٨٣	٣,٦٦	٠,٨١٦	*٠,٩١٤
	اللكمة الجانبية اليمني للراس	درجة	٣,٥٠	٠,٨٩٤	٣,٦٣	٠,٩٨٣	*٠,٨٩٤

قيمة (ر)الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٧٢٩

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) حيث تراوح معامل الارتباط من التطبيق الأول والثاني مما بين (٠.٧٦٥* ، ٠.٩٩٢**) فى الاختبارات البدنية قيد لبحث مما يدل على ثبات هذه الاختبارات .

- **الإجراءات التنفيذية للبحث :**

القياسات القبلية :

قام الباحث بتطبيق القياسات القبلية للمجموعة التجريبية قيد البحث في ضوء الإجراءات الآتية :

- إجراء القياسات القبلية لاختبارات النمو والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك يوم ١٤ ، ٢٠٢٤/٤/١٥م .

تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي والدراسة الأساسية من يوم ٢٠٢٤/٤/٢١م وتنتهي في يوم ٢٠٢٤/٧/١٠م.

- **البرنامج التدريبي المقترح :**

إعداد برنامج تدريبات الـ SAQ :

يعتبر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات SAQ هو المحور الأساسي الذي يدور حوله موضوع البحث وبناء على ذلك قام الباحث بمراعاة الأسس العلمية في إعداد البرنامج .

١- **هدف البرنامج :** يهدف البرنامج إلى :

التعرف على تأثير تدريبات S.A.Q على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى الملاكمة .

محددات البرنامج :

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية لتدريبات الـ SAQ بـ (٣) وحدات أسبوعية .

- عدد الوحدات الكلية ٣٦ وحدة تدريبية .
- ايام التدريب الاحد – الثلاثاء – الخميس .
- زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقه .

جدول (٩)

التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبي

مرحلة الإعداد العام					الزمن الكلى لمراحل الإعداد المختلفة
توزيع أزمنة الوحدات التدريبية					
الأسابيع	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مج	
الأول	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠	١٠٨٠ ق
الثاني	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠	
الثالث	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠	
الرابع	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠	
مرحلة الإعداد الخاص					
توزيع ازمنة الوحدات					
الخامس	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠	١٦٢٠ ق
السادس	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠	
السابع	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠	
الثامن	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠	
التاسع	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠	
العاشر	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠	
مرحلة الإعداد ما قبل المنافسات					
توزيع ازمنة الوحدات					
الحادى عشر	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠	٥٤٠ ق
الثانى عشر	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠	
مجموع الزمن الكلي للبرنامج					٣٢٤٠

يتضح من جدول (٩) التوزيع الزمنى لمراحل البرنامج التدريبى (الإعداد العام – الإعداد الخاص – الإعداد ما قبل المنافسات) .

تم تقسيم الزمن الكلى للبرنامج بدون زمن الإحماء والتهدئة على فترات الإعداد المختلفة (العام / الخاص / ما قبل المنافسات) على النحو التالي :

الإعداد العام (٣٣٪) ١٠٨٠ ق

الإعداد الخاص (٥٠٪) ١٦٢٠ ق

ما قبل المنافسات (١٧٪) ٥٤٠ ق

القياس البعدي :

تم القياس البعدي في يومي ٢٠٢٤/٧/١٢م ، ٢٠٢٤/٧/١٣م .

المعالجة الإحصائية :

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصـائية باسـتخدام برنامج الحزمة الإحصـائية للعلوم الاجتماعية **(SPSS)** لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث .

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

(١) عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=١٠

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
البدنية	رفع الجذع عاليا من الانبطاح فى (١٥) ث	عدد		٠,٥٨٨	١٨,٢٠	١,٠٠	٥,٣٦
	انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين	عدد		١,٠٨	٣٨,٢٠	٠,٠٥٠	١٣,٧٨
	دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليسرى	متر		٠,٢٦٩	٧,٢٦	٠,٠٨٤	٣,١٨
	دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليمنى	متر		٠,٧٨٨	٧,٨٥	٠,٠٧٦	١٠,٨٩
	الوثب العريض من الثبات	متر		٠,٠٢٣	٢,١٥	٠,٧٨٨	٨,٥٠
	الدوائر المرقمة (توافق بين العين و الرجلين)	ثانية		٠,٨٦٩	٤,٤٨	٠,٦٣١	٢,٤٧
	اختبار (T) للرشاقة	ثانية		٠,١٦٥	٨,٦	٠,١٠٧	٢,٦٣
	التوازن القدم اليسرى	ثانية		٠,٤٢١	٣٦,٨٠	١,٥٤	٩,٦٨
	التوازن القدم اليمنى	ثانية		٠,١٣٩	٢٨,٤٢	١,٠٨	٨,٥٠
المهارية	اللكمة المستقيمة اليسرى للراس	درجة		٠,٥١٠	٤,٣٧	٠,٦٨٧	٠,٨٧٦
	اللكمة المستقيمة اليمني للراس	درجة		٠,٥٨٧	٤,٧٥	٠,٧٠٧	٠,٥١٢
	اللكمة الجانبية اليسرى للراس	درجة		٠,٥٦٨	٣,٩٠	٠,٧٤٤	٠,٥٤٥
	اللكمة الجانبية اليمني للراس	درجة		٠,٨٣٧	٤,٣٧	٠,٧٦٧	٠,٥٧١

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح الجدول (١٠) إن الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية هي فروق دالة احصـائيا حيث كانت قيمة ت المحسـوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مسـتوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسـن المجموعة الضـابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٣.٧٨ ، ٠.٥١٢) مما يدل على تحسن افراد عينة المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث .

(٢) مناقشة نتائج الفرض الأول :

يوضح الجدول (١٠) إن الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق دالة احصـائيا حيث كانت قيمة ت المحسـوبة اعلى من قيمتها

الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٣.٧٨ ، ٠.٥١٢) مما يدل على تحسن افراد عينة المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

كما يعزى أيضاً **الباحث** هذا التحسن إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب وكذلك استخدام الأسلوب المتبع فيما يخص الزمن الكلى للبرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة بالإضافة إلى التوزيع الزمني على العناصر البدنية .

ويري **الباحث** ان وجود المدرب أثناء التدريبات كان له دور محوري في مراقبة الأداء وتصحيح الأخطاء بشكل فوري، مما ساهم في تحسين جودة التنفيذ. تصحيح الأخطاء أثناء الأداء يساعد في تجنب التكرار الخاطئ للحركات، مما يعزز الكفاءة الحركية ويؤدي إلى تحسين النتائج بشكل أسرع ، وهو ما ينعكس على الأداء البدني والمهاري و**التدريبات الموجهة لتنمية القدرات البدنية** والتي تركز على تحسين المهارات البدنية المحددة، مثل القوة ، التحمل ، السرعة ، والتوازن ، تعمل بشكل مباشر على تعزيز الأداء في هذه المتغيرات. التدريب المستمر على هذه المهارات يؤثر بشكل إيجابي على اللاعبين من خلال تحسين قدرتهم على الاستجابة للمتطلبات البدنية للرياضة

ويشير **بومبا وهاف Bompa&Haff (٢٠٠٩م) (١٦)** الي ان برامج التدريب الموجهة التي تتعامل مع كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية بشكل مستقل ومتوازن تؤدي إلى تحسين شامل في الأداء و**الانتظام في التدريب** والحضور والمشاركة في الجلسات التدريبية يساعد على تحقيق التكيف الفسيولوجي المطلوب، حيث تؤدي الحصص المنتظمة إلى تطوير استجابات الجسم للتحفيز المستمر كما توضح دراسة **سميث واخرون Smithetal (٢٠٠٦م) (٢٥)** ، أكدت أن الانتظام في التدريب يحسن التحمل البدني ، المرونة ، والتوازن ، مما ينعكس في نتائج أفضل في الاختبارات البدنية و**البرنامج التدريبي المنظم** من حيث الزمن الكلي وعدد الوحدات التدريبية ، وزمن كل وحدة، بالإضافة إلى توزيع الوقت بشكل متوازن بين العناصر البدنية المختلفة، يعتبر عاملاً أساسيًا في تحقيق التحسن . هذا التنظيم يضمن إعطاء كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الوقت الكافي للتطوير دون إجهاد الجسم أو تعريض اللاعبين للإصابات وتؤكد الأبحاث مثل **اسورين Issurin (٢٠٠٨م) (١٩)** ، دراسة **ويلمور وكوستيل Wilmore &Costill (٢٠٠٥م) (٢٧)** أن تنظيم الحمل التدريبي عبر توزيع الوقت بدقة بين الأنشطة البدنية المختلفة يساهم في تحسين الأداء البدني دون التأثير سلبًا على الصحة العامة للرياضيين .

ويوضح الجدول (١٠) إن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية هي فروق دالة احصـــائيا حيث كانت قيمة (ت) المحســـوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مســـتوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحســـن المجموعة الضـــابطة في المتغيرات البدنية وبعض اللكمات في رياضـــة الملاكمة حيث جاءت قيمة (ت) المحســـوبة في الاختبارات بين (٢.٦٤ ، ١٨.٥٣٢) مما يدل على تحســـن افراد عينة المجموعة الضـــابطة في المتغيرات قيد البحث .

ويتفق ذلك مع ما ذكرة **كمال عبد الحميد وصبحي حسانين (٢٠٠١م) (٨)** أن النجاح في أداء اي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تســهم في أدائها بصــورة مثالية وهذا ما ويؤكد علية أيضاً **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) (٥)** أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية إرتباطاً وثيقاً ، إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصــة ، بل كثير ما يقاس مســتوى هذا الأداء المهاري بمدى اكتســاب الفرد لهذة الصفات البدنية والحركية الخاصة .

وبـــذلك يكـــون قـــد تحقـــق الفـــرض الأول الـــذي يـــنص علـــي : **توجـــد فـــروق دالـــة احصـــائيا بـــين القياســـين القبلـــي والبعـــدي فـــي القـــدرات البدنيـــة الخاصـــة والمهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .**

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

(١) عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن=١٠

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
البدنية	رفع الجذع عاليا من الانبطاح في (١٥) ث	عدد	١٥,٣٠	٢,١٧	٢٥,٨٠	٤,٩٠	١٥,٨٢
	انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين	عدد	٣١,٠٠	٠,٠٧٩	٥١,٥٠	٠,٠٩٦	١١,٨٦
	دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليسرى	متر	٥,٧٥	٠,١١٥	٨,١٥	٠,٤٣٣	١٣,١٩
	دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليمنى	متر	٦,٥٠	٠,٢١٠	٩,٧٠	٠,٤٥٠	٢٢,٦٤
	الوثب العريض من الثبات	متر	١,٨٥	٠,٠٦٤	٢,٤٥	٠,١٠٧	١٩,٣٥
	الدوائر المرقمة (توافق بين العين والرجلين)	ثانية	٤,٩٤	٠,٥٩٨	٣,٢٥	٨,٦٥	٨,٨٦
	اختبار (T)	ثانية	١٠,٨٢	١,٧٩	٩,٢٦	٠,٠٤٨	٢٩,٨٣
	التوازن القدم اليسرى	ثانية	٣٤,٠٦	١,٨٣	٥٤,٥٠	٢,٥٢	٨,٥٨
	التوازن القدم اليمنى	ثانية	٢٣,٤٠	٠,٧٨٨	٤٦,٢٧	١,٣٩	١٩,٦٩
المهارية	اللكمة المستقيمة اليسرى للراس	درجة	٣,٦٠	٠,٤٦٢	٧,٥٥	٠,٦٤٠	٠,٣٧٤
	اللكمة المستقيمة اليمني للراس	درجة	٣,٥٠	٠,٥٣٤	٨,١٢	٠,٦٤٠	٠,٦٦٥
	اللكمة الجانبية اليسرى للراس	درجة	٣,٣٥	٠,٧٤٤	٧,٦٢	٠,٦٤٠	٠,٤٥٧
	اللكمة الجانبية اليمني للراس	درجة	٢,٧٥	٠,٤٦٢	٧,٨٧	٠,٥١٧	٠,٧٨٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح الجدول (١١) ان الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في **المتغيرات قيد البحث** بين (٠.٣٧٤ ، ٢٩.٨٣) ، مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث .

(٢) مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يوضح الجدول (١١) ان الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة في **المتغيرات قيد البحث** بين (٠.٣٧٤ ، ٢٩.٨٣) ، مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث .

ويشير **كمال الدين درويش وقدرى سيد وعماد الدين عباس (٢٠٠٢م)** الى انه يتوقف نمو وتطور مستوى أداء اللاعب أو الفريق من الناحية البدنية أو المهارية أو الخططية على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب . (٧ : ٩٥)

ويرى **أحمد القط (٢٠٢٢م) (١)** أن التحسن في الأداءات المهارية ناتج عن البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو والذي قد يكون ساعد على رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية والتي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج بالأعصاب الحركية مما يعمل على التحسن المستمر في الأداءات المهارية ، كما كان للتغذية الرجعية دور حيث ساهمت في إصلاح قدر كبير من أخطاء الناشئين وبالتالي تحسنت نواتج الأداءات الحركية للمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية

يرجع الباحث هذا التطور في المستوى المهاري إلى تدريبات الساكيو المستخدمة في البرنامج التدريبي ، حيث تم استخدام بعض التدريبات المهارية بإستخدام إسلوب الساكيو والتي تتشابة مع الأداء الفعلي للمهارات والتي اثرت بشكل كبير على تطوير مستوى الأداء المهاري . وهذا يتفق مع نتائج دراسة **نيفين حسين (٢٠١٦م) (١٢) ، محمود إبراهيم (٢٠٢٠م) (١٠)** .

ويؤكد على هذا كلاً من **بديعة عبد السميع (٢٠١١م) (٣) ،فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan&Palanisamy (٢٠١٢م) (٢٦)** أن تدريبات S.A.Q تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنها توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة لمستقبلات أخرى تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة والسرعة الحركية مما ينمي الاداء المهاري .

ويتفق الباحث مع الكلية الامريكية للطب الرياضي**AmericanCollegeofSports Medicine (٢٠١٣م) (١٣)** كذلك، التحسن في اختبارات التوازن، مثل "التوازن على القدم اليسرى واليمنى"، يشير إلى أن البرنامج التدريبي ساهم في تعزيز الاستقرار الحركي، كما يتفق مع أبحاث **بيلرد Pailard (٢٠١٤م) (٢٣)** التي أظهرت أن التدريبات المتكررة لتحسين التوازن تؤدي إلى تحسينات كبيرة في هذا الجانب بالإضافة إلى ذلك، أظهرت نتائج اختبار "**المرونة الديناميكية**" تحسنًا ملحوظًا، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي اشتمل على تمارين مرونة فعالة ساهمت في تحسين نطاق الحركة العضلية، كما أوضحت دراسة **نيلسون وكوكونين Nelson& Kokkonen (٢٠٠١م) (٢٢)** التي أكدت أن التمارين المنتظمة للإطالة تحسن المرونة البدنية. في مجال السرعة والرشاقة، أظهرت اختبارات مثل "**الدوائر المرقمة**" و"**اختبار Tللرشاقة**" تحسنًا كبيرًا في التوافق العصبي العضلي، مما يتوافق مع نتائج **يونج واخرون Youngetal (٢٠٠١م) (٢٨)** التي أوضحت أن تمارين الرشاقة السريعة تزيد من استجابة العضلات وسرعة الأداء .

ويعزى الباحث تلك الفروق فى تطوير المتغيرات المهارية الى عدة عوامل أهمها : فاعلية البرنامج التدريبى الذى تعرضت له أفراد عينة الدراسة والذى يحتوى على مجموعة تمرينات تهدف الى رفع وتنمية المتغيرات المهارية حيث راعى الباحث فى تصـميم البرنامج التدريبى عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشـدة – الحجم – الراحه) ، وكذلك انتظام أفراد عينة الدراسـة وبذل الجهد أثناء التدريب. فاالبرامج التدريبية المقننة تؤثر تأثيرا ايجابيا فى تطوير المتغيرات المهارية . وكذلك بسبب التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المصمم من قبل الباحث والذى يحتوى على مجموعة من تدريبات الـ SAQ والتي تؤدى الى تنمية وتطوير الصـفات البدنية , بهدف تطوير بعض الاداءات المهارية والتى ترتبط بهذه الصفات البدنية .

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

(١) عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

ن١=ن٢=١٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
البدنية	رفع الجذع عاليا من الانبطاح فى (١٥) ث	عدد	٢٥,٨٠	٤,٩٠	١٨,٢٠	١,٠٠	١٣,٥٠
	انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين	عدد	٥١,٥٠	٠,٠٩٦	٣٨,٢٠	٠,٠٥٠	١٥,٦٦
	دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليسرى	متر	٨,١٥	٠,٤٣٣	٧,٢٦	٠,٠٨٤	١١,٩٤
	دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليمنى	متر	٩,٧٠	٠,٤٥٠	٧,٨٥	٠,٠٧٦	١٩,٨١
	الوثب العريض من الثبات	متر	٢,٤٥	٠,١٠٧	٢,١٥	٠,٧٨٨	٩,٤٥
	الدوائر المرقمة (توافق بين العين والرجلين)	ثانية	٣,٢٥	٨,٦٥	٤,٤٨	٠,٦٣١	٦,٨٣
	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	٩,٢٦	٠,٠٤٨	٨,٦	٠,١٠٧	٢٤,٩٥
	التوازن القدم اليسرى	ثانية	٥٤,٥٠	٢,٥٢	٣٦,٨٠	١,٥٤	٦,٤٩
	التوازن القدم اليمنى	ثانية	٤٦,٢٧	١,٣٩	٢٨,٤٢	١,٠٨	١٤,٩٦
المهارية	اللكمة المستقيمة اليسرى للراس	درجة	٧,٥٥	٠,٦٤٠	٤,٣٧	٠,٦٨٧	٣,٦٧
	اللكمة المستقيمة اليمني للراس	درجة	٨,١٢	٠,٦٤٠	٤,٧٥	٠,٧٠٧	٥,٦٤
	اللكمة الجانبية اليسرى للراس	درجة	٧,٦٢	٠,٦٤٠	٣,٩٠	٠,٧٤٤	٤,٥٤
	اللكمة الجانبية اليمني للراس	درجة	٧,٨٧	٠,٥١٧	٤,٣٧	٠,٧٦٧	٦,١٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضـح الجدول (١٢) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضـابطة في المتغيرات قيد البحث هي فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٣.٦٧، ٢٤.٩٥) وجميعهم اكبر من قيمة (ت) الجدولية ٢.١٤٥ عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول رقم (١٣)
النسب المئوية لمعدلات التحسن للقياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات البدنية

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		نسب التحسن %	المجموعة الضابطة		نسب التحسن %
		متوسط قبلى	متوسط بعدى		متوسط قبلى	متوسط بعدى	
رفع الجذع عاليا من الانبطاح فى (١٠) ث	عدد	١٥,٣٠	٢٥,٨٠	٦٩,٧	١٥,٢٤	١٨,٢٠	١٩,٤
انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين	عدد	٣١,٠٠	٥١,٥٠	٦٦,١	٣١,٥٠	٣٨,٢٠	٢١,٢
دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليسرى	متر	٥,٧٥	٨,١٥	٤٧,١	٥,٧٠	٧,٢٦	٢٧,٣
دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليمنى	متر	٦,٥٠	٩,٧٠	٤٩,٢	٦,٤٠	٧,٨٥	٢٢,٦
الوثب العريض من الثبات	متر	١,٨٥	٢,٤٥	٣٢,٤	١,٨٠	٢,١٥	٩,٨
الدوائر المرقمة (توافق بين العين و الرجلين)	ثانية	٤,٩٤	٣,٢٥	٣٤,٢	٤,٩٦	٤,٤٨	٩,٦
اختبار (T)	ثانية	١٠,٨٢	٩,٢٦	١٤,٤	١٠,٨	٨,٦	٢٠,٣
التوازن القدم اليسرى	ثانية	٣٤,٠٦	٥٤,٥٠	٦٠,٠١	٣٣,٧١	٣٦,٨٠	٩,١
التوازن القدم اليمنى	ثانية	٢٣,٤٠	٤٦,٢٧	٩٧,٧	٢٢,٧٠	٢٨,٤٢	٢٥,١
اللكمة المستقيمة اليسرى للراس	درجة	٣,٦٠	٧,٥٥	١٠٩,٧	٢,٦٢	٤,٣٧	٦٦,٧
اللكمة المستقيمة اليمني للراس	درجة	٣,٥٠	٨,١٢	١٣٢,٠٠	٣,٣٠	٤,٧٥	٤٣,٩
اللكمة الجانبية اليسرى للراس	درجة	٣,٣٥	٧,٦٢	١٣١,٣	٢,٦٦	٣,٩٠	٤٦,٦
اللكمة الجانبية اليمني للراس	درجة	٢,٧٥	٧,٨٧	١٨٦,١	٣,١٦	٤,٣٧	٣٨,٢

يوضح جدول رقم (١٣) نسب التحسن للقياسات البعدية لمتغيرات الدم لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية والتى تنحصر النسب للمحموعة الضابطة بين (٩.١٪ ، ٦٦.٧ %) ، ونسب المجموعة التجريبية تنحصر بين (١٤.٤ % ، ١٨٦.١ %) ونسب التحسن للمجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة .

(٢) مناقشة نتائج الفرض الثالث :

تشير النتائج إلى أن المجموعة التجريبية التي خضعت لتدريبات SAQ (السرعة ، الرشاقة ، والتسارع) قد أظهرت تحسنًا ملحوظًا في جميع المتغيرات البدنية مقارنة بالمجموعة الضابطة. يوضح الجدول أن الفروق الإحصائية بين المجموعتين كانت دالة إحصائيًا لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥. هذا يشير إلى أن البرنامج التدريبي القائم على تمارين SAQ قد ساهم بشكل فعال في تحسين الأداء البدني للمجموعة التجريبية بدرجة أكبر من المجموعة الضابطة .

توضح نتائج الجدول الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستويات الأداء المهاري لمجموعة من الاختبارات المتعلقة بالكمات المستقيمة والجانبية. تشير هذه الفروق إلى تحسن كبير في أداء المجموعة التجريبية نتيجة تطبيق برنامج تدريبات **SAQ** (السرعة ،

الرشاقة ، والتسارع) ، وهي تدريبات مصممة لتحسين القدرات الحركية والاستجابة السريعة للحركات .

يتوافق هذا التحسن الملحوظ في أداء المجموعة التجريبية التي خضعت لتدريباتSAQ(السرعة ، الرشاقة ، والتسارع) مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت فعالية هذا النوع من التدريبات في تحسين الأداء البدني والمهاري للرياضيين. فقد أوضحت دراسة **فيجنبيم واخرون Faigenbaumetal (٢٠٠٩م) (١٧)** أن التدريبات التي تعتمد على تحسين السرعة والرشاقة والقوة الانفجارية تؤدي إلى تحسينات كبيرة في القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين، وخاصة الشباب. تعمل تدريباتSAQ على تعزيز الاستجابة العصبية العضلية ، مما يزيد من سرعة ودقة الحركات ، مثل اللكمات في الألعاب القتالية، وهو ما ينعكس في النتائج المحققة من قبل المجموعة التجريبية في هذه الدراسة .

كما أظهرت دراسة **يونج واخرون Youngetal (٢٠٠١م) (٢٨)** أن تمارين الرشاقة التي تركز على تغيير الاتجاهات بسرعة تؤدي إلى تحسين ملحوظ في الأداء الرياضي ، خاصة في الأنشطة التي تتطلب تناسقًا حركيًا عاليًا مثل اللكمات الجانبية والمستقيمة في الرياضات القتالية . يتماشى ذلك مع التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية ، حيث كانت أكثر سرعة ودقة في تنفيذ اللكمات مقارنة بالمجموعة الضابطة .

دراسة أخرى دعمت هذه النتائج هي دراسة **ميلان وملاتستا Meylan&Malatesta (٢٠٠٩م) (٢١)** التي وجدت أن تدريبات SAQ تساعد بشكل كبير على تحسين القدرة الحركية لدى الرياضيين، بما في ذلك التوازن والتناسق بين العين واليد، وهما عنصران أساسيان في تحسين سرعة ودقة اللكمات. وهذا يفسر التفوق الواضح للمجموعة التجريبية في أداء اللكمات وتقييمها الفني مقارنة بالمجموعة الضابطة .

كذلك ، أكدت دراسة **ليتيل ووليامز Little&Williams (٢٠٠٥م) (١٨)** أن تدريبات SAQتؤثر بشكل إيجابي على تحسين القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة وزيادة السرعة الكلية للأداء الحركي . هذا يتجلى في التحسن الكبير الذي أظهرته المجموعة التجريبية في عدد اللكمات ودقتها مقارنة بالمجموعة الضابطة ، مما يعزز فكرة أن التدريبات المركزة على السرعة والرشاقة تؤدي إلى تحسن شامل في الأداء البدني والمهاري .

أخيرًا ، أشارت دراسة **بلومفيلد واخرون Bloomfieldetal (٢٠٠٧م) (١٥)** إلى أن تدريبSAQيمكن أن يحسن ليس فقط القدرات البدنية مثل السرعة والتسارع، ولكن أيضًا القدرة على التحكم بالحركة والتوازن. وهذا ينسجم مع التحسن الملحوظ الذي أظهرته المجموعة التجريبية

في التقييم الفني للكمات، حيث كانت المجموعة التجريبية قادرة على تنفيذ اللكمات بدقة أعلى وتحكم أفضل، مما يعكس تأثير التدريبات على التوازن والتناسق العضلي العصبي .

ويشير **عمرو صابر وآخرون (٢٠١٧م) (٦)** أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعمل على تطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الإتجاهات والإنتقال من التسارع للتباطؤ بشكل إنسيابي ، بالإضافة سرعة رد الفعل ، ويضيف إلى أنه من الممكن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q بشكل منفرد أي يتم التدريب على كل عنصر سواء كانت سرعة إنتقالية أو رشاقة أو سرعة حركية منفرداً عن الآخر ، وسوف تحقق النتائج المرجوة ، لكن لو تم إستخدامهم معاً والتدريب عليهم بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج أفضل في تحسين فنيات الأداء رياضي .

كما تتفق نتائج هذة الدراسة أيضاً من نتائج دراسة **مروة رمضان (٢٠١٧م) (١١)** ، ودراسة **محمد عبد المرضي (٢٠١٧م) (٩)** في أن تدريبات الساكيو تسهم في حدوث تحسن في مستوى السرعة والرشاقة والتوازن ، تدريبات الساكيو أدت لتحسين القدرات البدنية مما أثر على مستوى الآداء المهاري .

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q قد إشتمل على تمرينات ذات طبيعه خاصة ، مما أدى إلى التحسن في مستوى القدرات البدنية بوجه عام بلإضافة إلى القدرات البدنية (قيد البحث) ، كما أن استمرارية التدريب بتمرينات الساكيو يزيد من تنمية التوافق العضلي العصبي مما ينعكس على المستوى البدني والمهاري .

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن للباحث استخلاص ما يلي :

١. أدت تدريبات الساكيو إلي تحسن بعض المتغيرات البدنية لدي عينة البحث التجريبية .
٢. أدت تدريبات الساكيو إلي تحسن بعض المتغيرات المهارية لدي عينة البحث التجريبية .
٣. أدت تدريبات الساكيو إلي زيادة نسب التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئ الملاكمة.
٤. أدت التدريبات التقليدية إلي تحسن بعض المتغيرات البدنية لدي عينة البحث الضابطة .
٥. أدت التدريبات التقليدية إلي تحسن بعض المتغيرات المهارية لدي عينة البحث الضابطة .

٦. أدت التدريبات التقليدية إلي زيادة نسب التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئ الملاكمة

ثانيا : التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث يوصى الباحث مما يلي :

١. استخدام البرنامج التدريبي المقترح المطبق علي المجموعة التجريبية أدي إلي تحسن المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئي الملاكمة .

٢. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة في رياضة الملاكمة .

٣. ضرورة الاهتمام بالمساعدة في التأهيل العلمي والعملي للمدربين ورفع مستواهم التدريبي حتى يمكن الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية .

٤. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة في رياضات اخري .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. **أحمد محمد السيد القط** : إستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لتطوير بعض القدرات البدنية والتحرك الدفاعي للإنطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لناشـــئ كرة اليد ،بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها , ٢٠٢٠م .

٢. **إســماعيل حامد عثمان** : تعليم وتدريب الملاكمة ، ط ٢ , كلية التربية الرياضــية , جامعة حلوان , ٢٠٠٣م .

٣. **بديعة علي عبد السميع** : فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمســـتوى الرقمي الناشـــئ ١٠٠م حواجز ، مجلة علوم الرياضـة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١١م .

٤. **عبد الفتاح خضر , عبد الرحمن عبد العظيم , محمد طلعت ابراهيم , حمدى عبد المقصود الجزار** : الملاكمة , كلية التربية الرياضية بنين , جامعة الاسكندرية , ٢٠٠٣م .

٥. **عصام الدين عبد الخالق مصطفى** : التدريب الرياضى (نظريات – تطبيقات) , دار منشأة المعارف , الاسكندرية , ٢٠٠٣م .

٦. **عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدري نور الدين ، بديعة علي عبد السميع** : تدريبات الساكيو "الرشـاقة التفاعلية" ، السـرعة الحركية التفاعلية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٧م .

٧. **كمال الدين درويش عبد الرحمن ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس محمد** : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد (نظريات – تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

٨. **كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين** : اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية – الإعداد البدني – طرق القياس) ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .

٩. **محمد عبدالله عبد المرضـــي محمد** : تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ كرة اليد ، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٧م .

١٠. **محمود إبراهيم محمود** : تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية " الساكيو S.A.Q " لتطوير بعض القدرات البدنية والخاصة على الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٦٧) ، العدد (١٢٨) ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢٠م .

١١. **مروة رمضان محمود** : تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو التنافسية داخل المساحات المصغرة على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٧م .

١٢. **نيفين حسين محمود** : تأثير تدريبات (S.A.Q,Agility,Speed,Quickness) على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو , بحث فردى , المؤتمر الدولى السابع , المرأة والرياضي , الجزائر ، ٢٠١٦م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

13. ***American College of Sports Medicine :*** *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed). Lippincott Williams & Wilkins, 2013.*
14. ***Baker, D and Newton, R :*** *Comparison of lower body strength , power, acceleration, speed, agility and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players.J Strength Cond Res 22: 153–158, 2008.*
15. ***Bloomfield, J. Polman, R & O'Donoghue, P :*** *Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. Journal of Sports Science and Medicine, 6(1), 63-70, 2007.*
16. ***Bompa, T & Haff, G :*** *Periodization: Theory and methodology of training. Human Kinetics, 2009.*
17. ***Faigenbaum, A. D. McFarland, J. E. Keiper, F. B. et al :*** *Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years. Journal of Sports Science and Medicine, 8(3), 519-525, 2009.*
18. ***Little, T., & Williams, A. G :*** *Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, 19(1), 76-78, 2005.*
19. ***Issurin, V :*** *Block periodization: Breakthrough in sport training. Ultimate Athlete Concepts, 2008.*

20. ***Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini :*** *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.*
21. ***Meylan, C & Malatesta, D :*** *Effects of in-season plyometric training within soccer practice on explosive actions of young players. Journal of Strength and Conditioning Research, 23(9), 2605-2613, 2009.*
22. ***Nelson, A. G & Kokkonen, J :*** *Acute ballistic muscle stretching inhibits maximal strength performance. Research Quarterly for Exercise and Sport, 72(4), 415-419, 2001.*
23. ***Paillard, T :*** *Effects of general and local fatigue on postural control: A review. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 44, 59-68, 2014.*
24. ***Ramco 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.*
25. ***Smith, L. Jones, M & Baker, A :*** *The impact of consistent training on physical performance in athletes. International Journal of Sports Science & Coaching, 3 (4), 289-300, 2006.*
26. ***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, 2012.*
27. ***Wilmore, J & Costill, D :*** *Physiology of sport and exercise. Human Kinetics, 2005.*
28. ***Young, W. McDowell, M & Scarlett, B :*** *Specificity of sprint and agility training methods. Journal of Strength and Conditioning Research, 15 (3), 315-319, 2001.*