

أثر تدريبات الساكيو (S.A.Q) وأداة Dot Drill على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات السقوط على الرجلين للاعبات المصارعة النسائية

أ.م.د. / سارة محمد نبوي الأشرم

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية
كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

المقدمة ومشكلة البحث :

إن الوصول إلي المستويات العليا في رياضة المصارعة يتطلب درجة عالية من اللياقة البدنية الخاصة والتي عن طريقها يستطيع المصارع أداء المهارات المختلفة بأتقان وتحت ضغوط المنافسة ، وكذلك تنفيذ الواجبات الخطئية بكفاءة عالية طوال فترة المباراة ، ويتم ذلك من خلال الأعداد المتكامل بصورة متزنة مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في القدرات البدنية والمهارية لتحقيق الفوز في البطولات المختلفة .

ويذكر **مسعد هدية** (2004م) أن المصارعة الحرة للهواة من الرياضات الأكثر أنتشاراً في العالم والمحبة لدي كثير من المشاهدين نظراً لوجود العديد من المسكات والخطفات والحركات الهجومية والدفاعية وتنوعها علي معظم أجزاء الجسم بما في ذلك الرجلين ويتصف ممارسيها بالسرعة والقوة والرشاقة والقدرة علي التفكير وحسن التصرف في المواقف المختلفة أثناء الصراع مما يجعلها أكثر تشويقاً وأثارة . (58:29)

ويوضح **زكي محمد حسن** (2015م) أن التدريب الرياضي لكل من السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق والتي يفضل أن تعرف بتدريبات الساكيو التي أصبحت طريقة شائعة وأسلوباً خاصاً لتدريب الرياضيين حيث تستخدم لكي تزيد كلا من السرعة وكذا المقدرة الخاصة ببذل أقصى جهد وذلك من خلال حركات ذات سرعة عالية كما تتضمن زيادة في القدرة العضلية في جميع التحركات المتعددة التي تؤدي في حيز زمني . (23:10)

ويضيف **عمرو صابر حمزة وأخرون** (2017م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات المثالية التي تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية ، لأهتمامها بتطوير القدرات البدنية الخاصة مثل القدرة علي تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل أنسيابي، بالإضافة إلي التوقع وصفاء الذهن وسرعة الاستجابة الحركية ، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة .

وأشاروا أيضاً إلي أن تدريبات الساكيو S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي ، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية . (10-9:16)

ويذكر ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman & Other (2009م) إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد ، القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة . (21:40)

ويتفق كلاً من عصام عبد الخالق (2005م) ، ناهد عيد (2008م) أن للأجهزة والأدوات المساعدة دوراً فعالاً فهي تمد اللاعبين منذ البداية بتخيل حركي واضح تقريباً عن الأداء الفني مع عدم سريان الملل إلى الذهن وأيضاً إضافة عنصر التشويق للتدريب علي الأجهزة المستخدمة وأكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية . (10:31) (20:15)

وتذكر أميرة عبد الرحمن حسن (2020م) نقلاً عن جوش إيفرت Josh Everett (2008م) إلى التدريبات باستخدام أداة Dot Drill وأعتبرها من التدريبات البدنية اليجب أدرجها في الوحدات التدريبية كوسيلة جيدة للأحماء أو مجموعة تدريبات أساسية تسهم بشكل أساسي في تنمية كلاً من الرشاقة والسرعة الانتقالية وقوة مفاصل القدمين وهي من الأساسيات التي تتطلبها مهارة تحركات القدمين فهي تدريبات متنوعة وتؤدي علي مساحة صغيرة وبأشكال مختلفة تتشابه بنسبة كبيرة مع طبيعة الأداء لخطوات الأسكواش . (3:6)

ويشير كلاً من محمد جابر بريقع ، خيرية أحمد السكري (2015م) إلى أن تدريب السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية أصبح وسيلة شائعة في تدريب أي رياضة ومع الحاجة المتزايدة باستمرار للارتقاء بقدرة الرياضي ، فقد أثبت هذا النوع من التدريب انه يدعم ويعزز من القدرات الميدانية للممارسة العلمية للمشاركين في أنواع مختلفة من الرياضات ، فهي تمارس بجانب تدريبات المقاومة التقليدية في صالة الألعاب الرياضية وتعمل علي المساعدة في نقل القوة المكتسبة بالأداء في مجال اللعب . (13:23)

ويري فيكرام سينغ Singh Vikram (2016م) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في تدريبات الساكيو أنها تحتاج إلي زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب أن تكون تزايدية ، وهذا يتضح في سرعة ضرب الكرات والتي يحتاج اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر إلي السرعة القصوي للوصول وضرب الكرة بدقة ، بينم السرعة الحركية فهي لا تحتاج إلي زمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية للوصول إلي الكرات القصيرة في الجزء الأمامي من الملعب . (12:43)

ويشير أسامة حسني شوربجي (2009م) أن الهجوم علي رجل المنافس Leg attack تعد من المهارات الأكثر استخداماً وتأثيراً علي فاعلية الأداء الفني لدي غالبية المصارعين ، وعليهم أن يولوها قدر كبير من الأهتمام خلال تدريبهم لأنها تشترك في كثير من الأداءات المهارية الفعالة ، كما أنها من المهارات الأساسية للمصارع المصنف دولياً . (12:5)

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة سابقة بالمنتخب القومي للمصارعة النسائية ومتابعتها للبطولات المحلية والدولية لاحظت ضعف مكونات السرعة والرشاقة لدى لاعبات المصارعة النسائية وهي من أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء مهارة السقوط على الرجل (رجل واحدة - رجلين) والتي تعتبر من أهم المهارات وأكثرها استخداماً وفاعلية ، ويتم من خلالها تسجيل أكبر عدد من النقاط في وقت مبكر من المباراة ، حيث توجد لاعبات يتميزن بأداء مهاري عالي لا يتم الاستفادة منه ويرجع ذلك إلى عدة عوامل من أهمها ضعف سرعة الأداء وعدم امتلاكهن بعض القدرات البدنية التي تمكنهن من أداء تلك المهارات بكفاءة عالية وتحقيق الهدف منها ، ومن خلال الإطلاع على العديد من الأبحاث الحديثة وجدت الباحثة أن تدريبات الساكيو جنباً إلى جنب مع تدريبات أداة " Dot Drill " هي الأنسب لتنمية وتطوير مكونات السرعة والرشاقة ، والتي تتصف بسهولة أدائها ومحاكتها للمنافسة ، كما تتميز بجرعات تدريبية مختلفة الشدة تؤدي إلى تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة بصورة كبيرة ، هذا ما دعى الباحثة إلى اختيار موضوع البحث وهو " أثر تدريبات الساكيو (S.A.Q) وأداة Dot Drill على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات السقوط على الرجلين للاعبات المصارعة النسائية "

هدف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات الساكيو وأداة Dot Drill لمعرفة تأثيره على :

- 1- بعض القدرات البدنية المتمثلة في (السرعة الأنقالية ، سرعة الاستجابة الحركية ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق ، القدرة العضلية للرجلين) للاعبات المصارعة النسائية .
- 2- مستوى أداء مهارات السقوط على الرجلين المتمثلة في (السقوط على رجل ، السقوط على الرجلين) للاعبات المصارعة النسائية .

فروض البحث :

1. يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية المتمثلة في (السرعة الأنقالية ، سرعة الاستجابة الحركية ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق ، القدرة العضلية للرجلين) للاعبات المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي
2. يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات السقوط على الرجلين المتمثلة في (السقوط على رجل ، السقوط على الرجلين) للاعبات المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

تدريبات السايكو (S.A.Q : Speed , Agility , Quickness); يشير عمرو صابر حمزة وآخرون (2017م) أن مصطلح السايكو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلاً من السرعة الخطية Speed ، الرشاقة Agility ، السرعة الحركية التفاعلية Quickness . (13:16)

وعرف فيلمورجان و بالانيسامي Velmurugan&Palanisamy (2012م) تدريبات السايكو S.A.Q بأنها نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد . (432:41)

تدريبات Dot Drill : هي أسلوب تدريبي يستخدم مجموعة من التمرينات بهدف تنمية عنصري الرشاقة والسرعة والتي تؤدي بقدم واحدة أو بالقدمين معاً . (45)
الدراسات السابقة والمرتبطة :
أولاً : الدراسات العربية :

1- دراسة فاتن أبو السعود، عبير ممدوح (2020م) (18) عنوان الدراسة تأثير تدريبات السايكو علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباق 100 متر عدو للفرقة الأولى هدف الدراسة تهدف الدراسة إلي معرفة أثر تدريبات السايكو علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباق 100 متر عدو المنهج المستخدم المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبتين العينة المستخدمة 25 لاعبة بالفرقة الأولى أهم النتائج أدي استخدام البرنامج المقترح إلي تحسن المستوي الرقمي في سباق 100 متر عدو.

2- دراسة شريف صالح (2020م) (12) عنوان الدراسة تأثير تدريبات السايكو علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي رياضة التنس هدف الدراسة معرفة أثر استخدام تدريبات السايكو علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي التنس المنهج المستخدم المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخري ضابطة العينة المستخدمة 22 ناشئ لرياضة التنس أهم النتائج أدي استخدام تدريبات السايكو إلي تحسن القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي رياضة التنس

3- دراسة أميرة عبد الرحمن حسن (2020م) (6) عنوان الدراسة تأثير تنمية تحركات القدمين بأستخدام Dot Drill علي مستوي بعض المتغيرات البدنية والضربات لدي ناشئات تنس الطاولة هدف الدراسة التعرف علي أثر التدريبات المقترحة علي بعض المتغيرات البدنية والضربات في تنس الطاولة ، المنهج المستخدم المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، العينة المستخدمة 22 ناشئة من ناشئات النادي الأهلي ، أهم النتائج أدي استخدام تدريبات Dot Drill إلي تحسن البعض المتغيرات البدنية والضربات في تنس الطاولة .

4- دراسة **بديعة علي عبد السميع** (2014م) (9) عنوان الدراسة فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي 100م حواجز، هدف الدراسة يهدف للبحث لمعرفة فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين (البروتين الكلي والألبومين) وبعض المتغيرات البدنية لناشئي 100م حواجز ،المنهج التجريبي، العينة تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم 10 من ناشئي 100م حواجز بالمؤسسة العسكرية الرياضية بالأسكندرية ، مدة الدراسة 8 أسابيع تدريبية بواقع ثلاث وحدات أسبوعية ،أهم النتائج أدت الدراسة إلي تحسن المتغيرات البدنية قيد الدراسة .

5- دراسة **عمرو صابر ، بيداء طارق** (2012م) (17) عنوان الدراسة فاعلية تدريبات الساكيو علي رشاقة رد الفعل ومستوي أداء الشقبة الأمامية علي حسان القفز ، هدف الدراسة تهدف الدراسة إلي معرفة أثر تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية (السرعة ، الرشاقة ، رشاقة رد الفعل) ومستوي أداء الشقبة الأمامية علي حسان القفز، المنهج التجريبي ،العينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد، وبلغ قوام العينة 20 لاعبة تم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة وقوام كل مجموعة 10 لاعبات ، مدة الدراسة : 10 أسابيع تدريبية بواقع وحدتين في كل أسبوع ، أهم النتائج : أدي البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو إلي تنمية وتطوير القدرات البدنية ومستوي أداء الشقبة الأمامية قيد البحث .

ثانيا: الدراسات الأجنبية :

6- دراسة **فيكرام سينغ vikram singh** (2008م) (43)عنوان الدراسة تأثير تدريبات الساكيو علي مستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة ، هدف الدراسة الغرض من هذه الدراسة معرفة أثر استخدام تدريبات الساكيو علي تنمية بعض القدرات المهارية للاعبين الكرة الطائرة ، منهج البحث التجريبي ،العينة 50 ناشئي كرة طائرة من نادي دلهي الرياضي، تم تقسيمهم بالتساوي إلي مجموعتين أحدهما تجريبية (25) ناشئي كرة طائرة قاموا بأداء تدريبات الساكيو، والأخري ضابطة (25) ناشئي كرة طائرة قاموا بأداء التدريبات التقليدية ، مدة الدراسة 12 أسبوعاً تدريبياً ، أهم النتائج أدت نتائج الدراسة إلي تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية وتحسن مستوي الأداء المهاري لناشئي كرة الطائرة الذين استخدموا تدريبات الساكيو .

7- دراسة **ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman et al** (2009م) (40)عنوان الدراسة تأثير تدريبات الساكيو والألعاب الصغيرة علي بعض المتغيرات البدنية لدي غير المتدربين، هدف الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات الساكيو والألعاب الصغيرة علي بعض المتغيرات البدنية لدي غير المتدربين ،المنهج التجريبي ،العينة بلغ قوام العينة (20) فرد من غير الممارسين لأي نشاط رياضي وتم تقسيمهم إلي مجموعتين أحدهما تجريبية وعددهم (10) أفراد قاموا بأداء تدريبات

ساكيو والألعاب الصغيرة لمدة 6 أسابيع ، والأخري ضابطة وعددهم (10) أفراد لم يمارسوا أي نشاط رياضي خلال هذه المدة ،أهم النتائج من أهم النتائج وجود تحسن في مستوى التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية .

8- دراسة فيلمورجان و بالانيسامي **Velmurugan & Palanisamy** (2012م) (42) عنوان الدراسة تأثير تدريبات الساكيو و تدريبات البليومترك علي تحسين السرعة الأنتقالية لدي الطلاب الجامعيين، هدف الدراسة الغرض من هذه الدراسة معرفة أثر استخدام أسلوب التدريب البليومترك وتديبات الساكيو علي تحسين السرعة الأنتقالية للطلاب الجامعيين ، منهج البحث التجريبي، العينة بلغ قوام العينة (30) رياضياً من جامعة كبادي، وتم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات بالتساوي مجموعتين تجريبيتين أحدهما قامت بتديبات الساكيو والأخري قامت بتديبات البليومتر والمجموعة ضابطة قامت بأداء التديبات التقليدية، مدة الدراسة 6 أسابيع تدريبية بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً ، أهم النتائج أدت نتائج الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السرعة الأنتقالية للمجموعات الثلاث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي قامت بإستخدام تدريبات الساكيو.

أجراءات البحث :

أولاً : منهج وعينة البحث :

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لملائمة لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

جميع لاعبات المصارعة النسائية المسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة تحت 20 سنة موسم 2020م / 2021م في محافظة المنوفية .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات المصارعة النسائية والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة تحت 20 سنة بنادي شباب المنوفية وعددهم (16) لاعبة حيث كان قوام العينة التجريبية (8) لاعبات . كما قامت الباحثة بأختيار عدد (8) لاعبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لأجراء الدراسة الأستطلاعية .

جدول رقم (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث الأساسية

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	مجتمع الدراسة	16 لاعبة	100%
2	المجموعة التجريبية	8 لاعبات	50%
4	العينة الاستطلاعية	8 لاعبات	50%

ثانياً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- 1- جهاز رستاميتز لقياس الطول .
- 2- جهاز الديناموميتر .
- 3- ساعة إيقاف .
- 4- كرات طبية .
- 5- شدادات مقاومة (أساتك مطاطية) .
- 6- حبل وثب .
- 7- أدوات تدريبية مختلفة (أقماع ، أطباق بلاستيكية ، ...الخ) .
- 8- بساط مصارعة .
- 9- شواخص مصارعة .
- 10- أداة Dot Drill .

ثالثاً : الأختبارات والمقاييس :

قامت الباحثة بجمع البيانات عن طريق إجراء الإختبارات والمقاييس للمتغيرات قيد البحث كما يلي:

القياسات الجسمية :

1. قياس الطول والوزن بإستخدام جهاز الرستاميتز .
2. القياسات البدنية : مرفق (8)
3. السرعة الأنتقالية من خلال العدو 30 متر (ثانية) . (25)
4. سرعة الاستجابة الحركية (ثانية) . (2)
5. الرشاقة من خلال جري زجاجي بين الأقماع (ثانية) . (6)
6. التوازن من خلال المشي علي مقعد سويدي مقلوب (تكرار) .
7. التوافق من خلال أختبار الدوائر المرقمة (ثانية) . (25)
8. القدرة العضلية للرجلين من خلال الوثب من الثبات للأمام لأبعد مسافة (متر) . (2)

القياسات المهارية :

قامت الباحثة بأعداد أستمارة لقياس فاعلية الأداء المهاري لمهارات السقوط على الرجلين قيد البحث.

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث قبل التجربة :
إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة:

قامت الباحثة بالتأكد من مدى إعتدالية التوزيع لأفراد عينة البحث الأساسية في ضوء متغيرات البحث، ويوضح جدول (2) إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو لعينة البحث الأساسية (ن=8)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	165.25	164.50	4.89	0.46
الوزن	كجم	66.00	65.50	4.78	0.31
العمر الزمني	سنة	18.12	18.00	1.12	0.32
العمر التدريبي	سنة	4.00	4.00	0.75	0.00

يتضح من جدول (2) ما يلي :

تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث ما بين (0.00: 0.46) لمعدلات النمو (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) أي أنها انحصرت ما بين (-3 ، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

جدول (3)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقياسات البدنية لعينة البحث الأساسية (ن=8)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السرعة الأنتقالية	ثانية	6.27	6.19	0.34	0.71
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	2.21	2.15	0.21	0.86
الرشاقة	ثانية	5.50	5.50	0.37	0.00
التوازن	تكرار	2.75	3.00	0.70	1.07 -
التوافق	ثانية	7.70	7.70	0.38	0.00
القدرة العضلية للرجلين	متر	1.30	1.29	0.09	0.33

يتضح من جدول (3) ما يلي :

تراوحت معاملات الألتواء للعينة قيد البحث ما بين (0.00:0.71) في القياسات البدنية أي أنها انحصرت ما بين (-3 ، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

جدول (4)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقياسات المهارية لعينة البحث الأساسية (ن=8)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القياسات المهارية	السقوط علي رجل	3.50	3.00	0.75	1.32
	السقوط علي رجلين	3.75	4.00	0.70	0.40

يتضح من جدول (4) ما يلي :

أن جميع قيم معاملات الالتواء تتبع المنحنى الإعتدالي لعينة الدراسة في كل من المتغيرات المهارية لعينة البحث الأساسية أي انحصرت ما بين (+3،-3) مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيع ويشير إلي إعتدالية توزيع الطلاب في تلك المتغيرات .

الدراسة الاستطلاعية :

المعاملات العلمية للاختبارات:

حساب معامل الصدق :

للتأكد من صدق الاختبارات استخدمت الباحثة صدق التمايز، وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة .

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغيرالمميزة في الاختبارات البدنية قيد

البحث لإيجاد معامل الصدق (ن=1=2=4)

الدلالة	قيمة z	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
0.02	*2.30	26.00	6.50	10.00	2.50	ثانية	السرعة الانتقالية
0.02	*2.31	26.00	6.50	10.00	2.50	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية
0.02	*2.32	26.00	6.50	10.00	2.50	ثانية	الرشاقة
0.01	*2.39	10.00	2.5	26.00	6.50	تكرار	التوازن
0.02	*2.30	26.00	6.50	10.00	2.50	ثانية	التوافق
0.02	*2.31	10.00	2.5	26.00	6.50	متر	القدرة العضلية للرجلين

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (5) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في القياسات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة عند مستوي دلالة معنوية (0.05) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات .

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة والغيرالمميزة في الاختبارات المهارية قيد

البحث لإيجاد معامل الصدق (ن=1=2=4)

الدلالة الاحصائية	قيمة z	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		وحدة القياس	الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
0.01	*2.53	26.00	6.50	10.00	2.50	درجة	القياسات
0.01	*2.49	26.00	6.50	10.00	2.50		السقوط علي رجلين

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 1.96

جدول (6) يوضح الآتي :

أنه يوجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة عند مستوي دلالة معنوية (0.05) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات.

ب - الثبات :

لحساب ثبات الأختبارات أستخدمت الباحثة دلالة الارتباط بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قامت بتطبيق الأختبارات على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (8) لاعبات يوم الأحد الموافق 2020/9/6م ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني مدته أسبوع يوم السبت 2020/9/12م ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (7)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات قيد البحث (ن=8)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
0.843	0.39	6.14	0.35	6.01	ثانية	السرعة الانتقالية
0.871	0.36	2.44	0.36	2.37	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية
0.935	4.29	6.69	0.44	5.95	ثانية	الرشاقة
0.892	1.82	3.05	0.51	2.37	تكرار	التوازن
0.896	0.50	7.70	0.55	7.62	ثانية	التوافق
0.945	0.16	1.57	0.17	1.53	متر	القدرة العضلية للرجلين

0.945	0.46	3.25	0.35	3.12	درجة	السقوط علي رجل	القياسات
0.896	0.51	3.37	0.46	3.25		السقوط علي رجلين	المهارية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.829

ويتضح من جدول (7) ما يلي :

يوجد ارتباط ذو دلالة أحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في القياسات البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات .

الدراسة الأساسية :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق 2020/9/15، 16م
تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث لمدة 8 أسابيع بواقع 4 وحدات تدريبية أسبوعية في الفترة من يوم الأحد الموافق 2020/9/20م حتي يوم الخميس الموافق 2020/11/12م.

القياسات البعديّة :

تم إجراء القياسات البعديّة لأفراد عينة البحث وبنفس شروط وأدوات القياس القبليّة وذلك في يومي الأثنين والثلاثاء الموافق 2020/11/17، 16م .

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:-

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بتجميع النتائج بدقة وتنظيمها ومعالجتها إحصائياً بإستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS للعلوم الإجتماعية ، وذلك بإستخدام المعاملات العلمية التالية :

- المتوسط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.

- الوسيط.

- معامل الالتواء.

- النسبة المئوية.

- معامل الإرتباط بطريقة سبيرمان.

- إختبار مان ويتني لدلالة الفروق.

- إختبار ويلكسون لدلالة الفروق.

- نسبة التحسن.

وقد أرتضت الباحثة بدرجة معنوية عند مستوى دلالة 0.05.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (8)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية (ن=8)

الاختبارات	وحدة القياس	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z
السرعة الانتقالية	ثانية	-	8	4.50	36.00	*2.51
		+	0	0.00	0.00	
		=	0			
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	-	8	4.50	36.00	*2.52
		+	0	0.00	0.00	
		=	0			
الرشاقة	ثانية	-	8	4.50	36.00	*2.52
		+	0	0.00	0.00	
		=	0			
التوازن	تكرار	-	0	0.00	0.00	*2.71
		+	8	4.50	36.00	
		=	0			
التوافق	ثانية	-	8	4.50	36.00	*2.52
		+	0	0.00	0.00	
		=	0			
القدرة العضلية للرجلين	متر	-	0	0.00	0.00	*2.53
		+	8	4.50	36.00	
		=	0			

قيمة (Z) عند مستوى معنوية 0.05 = 1.96

يتضح من جدول (8) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائياً لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة " Z " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية.

جدول (9)

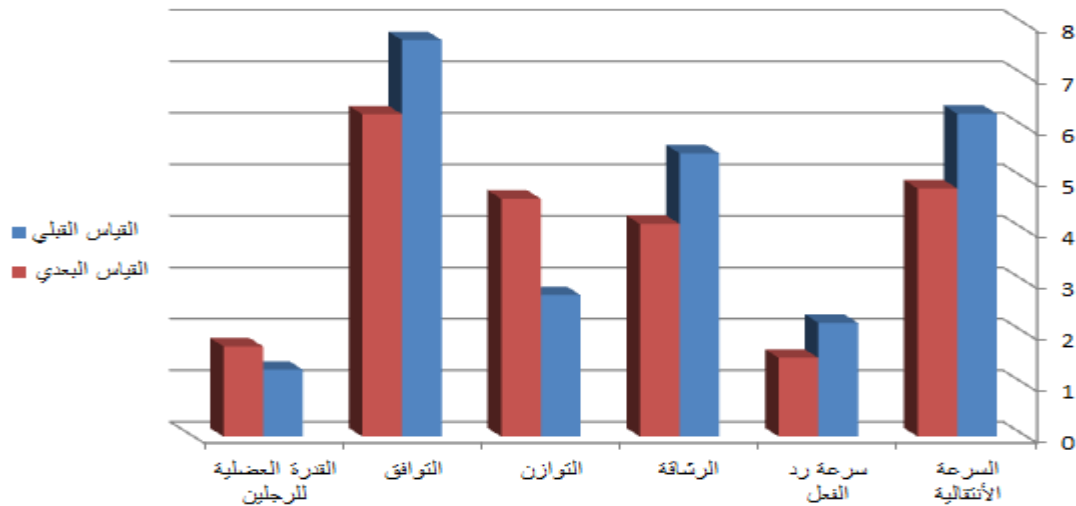
النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية (ن=8)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م		

23.12	1.45	0.26	4.82	0.34	6.27	ثانية	السرعة الأنتقالية
30.76	0.68	0.07	1.53	0.21	2.21	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية
24.90	1.37	0.14	4.13	0.37	5.50	ثانية	الرشاقة
40.47	1.87 -	0.51	4.62	0.70	2.75	تكرار	التوازن
18.70	1.44	0.23	6.26	0.38	7.70	ثانية	التوافق
34.61	0.45 -	0.06	1.75	0.09	1.30	متر	القدرة العضلية للرجلين

يتضح من جدول (9) الآتي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 40.47 % كأكبر قيمة ، 18.70 % كأصغر قيمة حيث أن القيمة الأكبر من نصيب متغير التوازن بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير التوافق .



شكل (1)

يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية قيد البحث لعينة التجربة

جدول (10)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات

المهارية (ن=8)

الاختبارات	وحدة القياس	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوي الدلالة
السقوط علي رجل	درجة	-	0	0.00	0.00	*2.59	0.00
		+	8	4.50	36.00		
		=	0				
السقوط علي رجلين	درجة	-	0	0.00	0.00	*2.56	0.01
		+	8	4.50	36.00		
		=	0				

قيمة (Z) عند مستوى معنوية $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (10) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائياً لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات المهارية بدرجة دلالة معنوية .

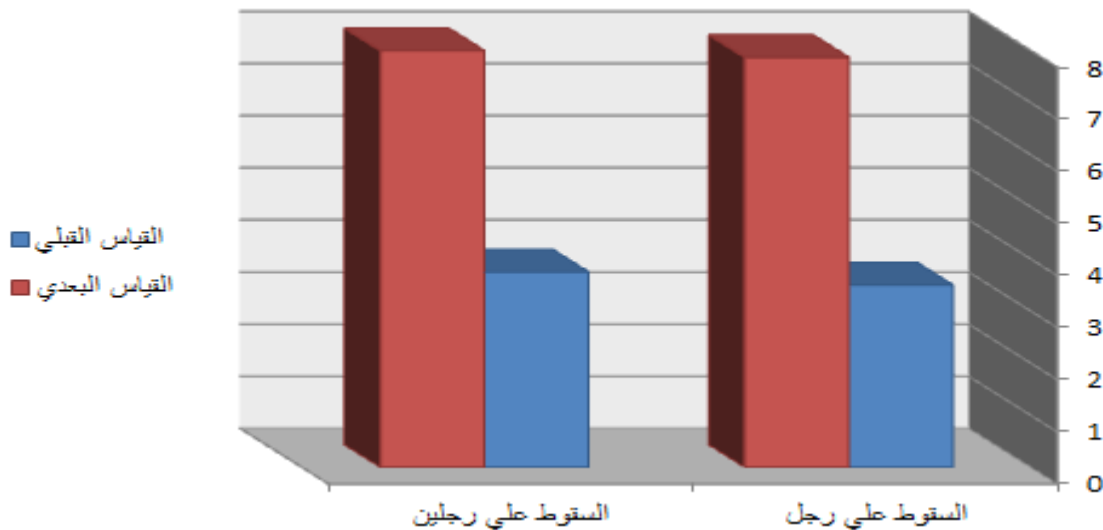
جدول (11)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية (ن=8)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
55.52	4.37 -	0.83	7.87	0.75	3.50	درجة	السقوط علي رجل
53.12	4.25 -	0.75	8.00	0.70	3.75		السقوط علي رجلين

يتضح من جدول (11) الآتي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين 55.52 % كأكبر قيمة ، 53.12 % كأصغر قيمة.



شكل (2)

يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث لعينة التجريبية

ثانياً : مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص علي " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية المتمثلة في (السرعة الأنتقالية ، سرعة الاستجابة الحركية ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق ، القدرة العضلية للرجلين) للاعبات المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة " Z " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

ويوضح جدول (9) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 40.47 % كأكبر قيمة ، 18.70 % كأصغر قيمة حيث أن القيمة الأكبر من نصيب متغير التوازن بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير التوافق .

وتعزي الباحثة هذا التحسن في مستوى القدرات البدنية إلي البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام تدريبات الساكيو مستعيناً بأداة Dot Drill حيث شمل البرنامج التدريبي علي عديد من تدريبات الساكيو و تدريبات Dot Drill والتي أعتمدت الباحثة في تطبيقها علي التكرارات والشدة التي وضعت لتلائم العينة قيد البحث ، وتتميز هذه التدريبات بالسرعة الحركية وسرعة تغيير الاتجاه وسرعة الاستجابة الحركية والرشاقة وهي الفكرة الأساسية الذي بني عليها أسلوب تدريبات الساكيو وساهمت أداة Dot Drill المستخدمة في تحسين القدرات البدنية المنوطة بذلك ، كما أن هذه التمرينات التي قامت الباحثة بتطبيقها في برنامجها التدريبي هي عبارة عن خليط من القدرات البدنية الحركية المصاحبة لأداء المهارة وهي تمرينات مدمجة بالنشاط الحركي التي تتشابه مع المسار الحركي للمهارات المراد تطويرها ، لذا فأن هذه التمرينات المستخدمة كانت عبارة عن تمرينات موجهة عن قصد لخدمة أهداف معينة ، وهذا ظهر واضحاً في النتائج التي توصلت إليها الباحثة .

وهذا ما يتفق مع ما ذكره فتحي السقاف (2010م) في دراسته حيث أشار إلي أن تدريبات الرشاقة تتطلب سلامة الجهاز العصبي المركزي وكذلك سرعة الأنصال والأستجابة فكلما تحسن تنسيق الفعل الشرطي العكسي للحركة كلما زاد التحكم في الأداء وتنفيذ المهارات الرياضية ، وكلما سهل علي الفرد أكتساب حركات جديدة ، وبالتالي تتحسن مكونات الرشاقة لديه .

(65:19)

وهو ما يتفق مع دراسة جالبن Galpin (2008م) حيث أثبتت دراسته أن مدة 4 أسابيع علي جهاز لوحة السرعة مدة كافية لأحداث تطور في عنصري الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية . (1906:35)

ويتفق أيضاً ذلك مع ما ذكره زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (2011م) أن تدريبات الساكيو تعتبر احد الأشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها . (35:44)

وتذكر ليلى جمال مهني (2016م) أن تدريبات الساكيو تشتمل علي تدريبات ذات طبيعة خاصة ، مما تساعد في تحسن القدرات البدنية بشكل عام حيث أن التدريب المستمر بأستخدام تدريبات السكيو لها أثر فعال في تحسين القدرات البدنية مما يرفع كفاءة الأداء البدني لتتوافق مع متطلبات الأداء المهاري مما يؤدي إلي تحسنه أي أن تحسن مستوي الأداء المهاري هو انعكاس لتطوير الكفاءة البدنية للاعب . (24:32)

وهذا ما يتفق مع دراسات كلاً من أميرة عبد الرحمن حسن (2020م) (6) ، أميرة علي محمود (2020م) (7)، محمد حافظ محمد (2020م) (24)، عبد الحميد كامل عبد الباقي (2020م) (14)، محمود محمد عيد (2020م) (27)، أمران أحماد، بانجن سيتيا Imran Akhmad, Bangun Setia (2020م) (36)، جيا شينغ جيا Jia Sheng Chan (2020م) (37)، سالمان علي ثقل (2018م) (11)، ريلمي أرجونان Arjunan,R. (2015م) (33) ، أتناسكوفيتش أندريا، مارتن جيورجي Atanasković, Andrija & Martin Georgiev (2013م) (34)، فيكرام سينغ Vikram Singh (2008م) (43)، ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman et al (2009م) (40) .

حيث أشارت هذه الدراسات أن تدريبات الساكيو وأداة Dot Drill تسهم في تنمية وتطوير القدرات البدنية المختصة بعناصر السرعة والرشاقة والتوافق وهو ما يتناسب مع طبيعة الدراسة الخاصة بالباحثة .

وبالتالي يكون قد تحقق صحة الفرض الأول ،،،

مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص علي " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات السقوط على الرجلين المتمثلة في (السقوط علي رجل ، السقوط علي الرجلين) للاعبات المصارعة النسائية لصالح القياس

البعدي

يوضح جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المهارة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث

جاءت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات المهارية بدرجة دلالة معنوية .

ويوضح أيضاً جدول (11) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين 55.52 % كأبكر قيمة ، 53.12 % كأصغر قيمة حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير علي رجل بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب السقوط علي رجلين .

وتعزي الباحثة هذا التحسن في مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد البحث إلي البرنامج التدريبي المقترح والتدريبات التي تم استخدامها سواء كانت تدريبات الساكيو أو تدريبات Dot Drill حيث أن هذه التدريبات تعمل علي تنمية عناصر السرعة والرشاقة التي تخدم بشكل كبير المهارات الحركية المستخدمة حيث يتطلب تنفيذ هذه المهارات الحركية أن يمتلك اللاعبون مستوى عالي في هذه القدرات البدنية نظراً لأهميتها في تنفيذ المهارات الحركية قيد البحث .

وهذا ما يتفق مع ما ذكره **فتحي السقاف** (2013م) حيث أشار أن الرشاقة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالناحية المهارية ، وكذلك بالقدرات البدنية وخاصة القوة العضلية وكذلك تعتبر أساساً مهماً لتحسين المهارات الحركية . (20)

ويري **مروان علي عبدالله** (2003م) أن التدريب علي المهارة وحدها لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول علي نتائج مثمرة ، حيث أنه بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها . (21:28)

وهو ما قامت به الباحثة حيث استخدمت تدريبات الساكيو و تدريبات Dot Drill الذي يعتمد في تدريباته علي التدريبات الخاصة بالسرعة والرشاقة الأمر الذي بدوره يعمل علي تنمية مستوى الأداء المهاري لمهارتي السقوط علي رجل والسقوط علي رجلين نظراً لسرعة الأداء في هذه المهارات وتغير الاتجاه الدائم خلال المباراة الذي يتطلب من اللاعبين أن يتمتع بمستوي عالي من الرشاقة لاتخاذ الوضع المناسب لتنفيذ المهارة التي تتوافق مع ظروف المنافسة .

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسات كلاً من **أميرة عبد الرحمن حسن** (2020م) (6)، **فاتن أبو السعود، عبير ممدوح** (2020م) (18)، **شريف صالح** (2020م) (12)، **سيلفا أيشا** وآخرون Silva Icha et al. (2020م) (41)، **أحمد محمود أحمد علي** (2018م) (3)، **محمد أحمد الشربيني** (2018م) (21)، **محمد أحمد همام** (2018م) (22)، **منصور محمد** (2018م) (30)، **محمد محسن محمود** (2017م) (26)، **أحمد عاصم عثمان** (2017م) (1) ، **أحمد محمود أحمد علي** (2016م) (4)، **أحمد نور الدين محمد** (2016م) (8) ، **ريلمي راجكومار** ، **كيليان ديفيا Rajkumar, R., & K.Divya** (2016م) (39)، **ناندال سينغ** ، **بهيندر**

سينغ Nandalal Singh And Bhupinder Sing (2016م) (38) ، صالح مصطفى محمد (2013م) (13) .

حيث أشارت تلك الدراسات أن تدريبات الساكيو و تدريبات Dot Drill تسهم في تنمية وتحسين مستوى الأداء المهاري نظراً لتشابه القدرات البدنية التي تتميزها هذه التدريبات مع القدرات البدنية المشتركة في الأداء المهاري للمهارات الحركية التي تناولتها هذه الدراسات .

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني ،،،

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وطبيعة البحث وفي حدود عينة البحث المختارة والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات التي تم جمعها ونتائج التحليل الإحصائي توصلت الباحثة إلي أستنتاج الآتي :-

1. أدي استخدام تدريبات الساكيو و تدريبات Dot Drill إلي تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية للاعبات المصارعة النسائية .

2. أدي استخدام تدريبات الساكيو و تدريبات Dot Drill إلي تنمية وتطوير مستوى أداء مهارات السقوط علي الرجلين قيد البحث للاعبات المصارعة النسائية.

3. وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي كما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في بعض القدرات البدنية ما بين 40.47 % كأكبر قيمة ، 18.70 % كأصغر قيمة .

4. وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارات السقوط على الرجلين قيد البحث لصالح القياس البعدي كما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين 55.52 % كأكبر قيمة ، 53.12 % كأصغر قيمة .

ثانياً : التوصيات :

1. استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q و تدريبات Dot Drill على مراحل سنوية مختلفة وفي أنواع المصارعة الأخرى (الحرّة - الرومانية) .

2. استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q و تدريبات Dot Drill في تنمية وتطوير مستوى الأداء المهاري لرياضة المصارعة .

3. الأستعانة بتدريبات الساكيو S.A.Q و تدريبات Dot Drill كأتجاه تدريبي حديث لتنمية وتطوير القدرات البدنية .

المراجع :-

أولاً : المراجع العربية :

- 1- أحمد عاصم عثمان : " تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق علي تطوير أداء مجموعات (الناجي نوكاتا) لدي لاعبي رياضة الجودو " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها . (2017م)
- 2- أحمد عبد الحميد عمارة ، : أسس التدريب في المصارعة، دار الوفاء لنديا حسام الدين مصطفى الطباعة والنشر، الطبعة الأولى . (2009م)
- 3- أحمد محمود أحمد علي : تأثير التدريب المركب علي تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء لحركات السقوط علي الرجلين لناشئي المصارعة الحرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية . (2018م)
- 4- ————— (2016م) : تأثير التدريب المتقاطع علي مستوي الأداء المهاري لحركات السقوط علي الرجل لناشئي المصارعة الحرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- 5- أسامة حسني شوربجي : " تصميم استراتيجيات (هجومية - دفاعية) وتأثيرها علي مستوي الأنجاز للاعبين المصارعة الحرة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا . (2009م)
- 6- أميرة عبد الرحمن حسن : تأثير تنمية تحركات القدمين بأستخدام Dot Drill علي مستوي بعض المتغيرات البدنية والضربات لدي ناشئات تنس الطاولة ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، المجلة 88 ، جزء 1، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . (2020م)

- 7- أميرة علي محمود (2020م) : تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير القدرة العضلية ومستوى الأنجاز لناشئي رمي الرمح ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 8- أحمد نور الدين محمد (2016م) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- 9- بديعة علي عبد السميع (2014م) : " فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي 100م حواجز " كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
- 10- زكي محمد حسن (2015م) : أسلوب تدريب S.A.Q ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- 11- سالماني علي ثقل علي (2018م) : " تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي التصويب المتنوع علي المرمي في الثلث الهجومي لدي ناشئي كرة القدم بدولة الكويت" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- 12- شريف صالح (2020م) : تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي رياضة التنس ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد 31 ، العدد 31 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- 13- صالح مصطفى محمد (2013م) : برنامج تدريبات نوعية لمهارات السقوط علي الرجلين وتأثيره علي فاعلية الأداء للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .

- 14- عبد الحميد كامل عبد الباقي : تأثير تدريبات الساكيو علي تحسين بعض المتغيرات البدنية وامتغيرات الأداء الفني وعلاقتها بالمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . (2020م)
- 15- عصام عبد الخالق (2005م) : التدريب الرياضي (أسس - نظريات - تطبيقات) ، دار المعارف للنشر ، الطبعة 12 ، القاهرة .
- 16- عمرو صابر حمزة ، نجلاء : " تدريبات الساكيو S.A.Q (الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية) " ، الطبعة الأولى ، البدري نور الدين ، بديعة علي عبد السميع (2017م) دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 17- _____ ، بيداء طارق : " فاعلية تدريبات الساكيو علي رشاقة رد الفعل ومستوي أداء الشقلبة الأمامية علي حسان القفز ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد . (2012م)
- 18- فاتن أبو السعود ، عبير : تأثير تدريبات الساكيو علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباق 100 متر عدو للفرقة الأولى ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد 20 ، العدد 20 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان . (2020م)
- 19- فتحي أحمد السقاف : رياضة تنس الطاولة (المهارات- مراحل النمو- الأنتقاء- المدرب) ، مؤسسة حورس الدولية ، الإسكندرية . (2010م)
- 20- _____ (2013م) : " التدريب العملي الحديث في كرة اليد " ، مؤسسة حورس الدولية ، الإسكندرية .
- 21- محمد أحمد عبد العزيز : " تأثير تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ . (2018م)

- 22- محمد أحمد همام (2018م) : " تأثير برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات التوافقية ومستوي الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد " رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- 23- محمد جابر بريقع ، خيرية أحمد : برامج تدريب السرعة ، دار المعارف ، الأسكندرية. السكري (2015م)
- 24- محمد حافظ محمد (2020م) : منظومة هرمية لتدريبات SAQ لتحسين المستوي الرقمي لسباق 110 حواجز ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف.
- 25- محمد حسن علاوي ، نصر : أختبارات الأداء الحركي ، الطبعة 4 ، دار الدين رضوان (2001م) المعارف ، القاهرة .
- 26- محمد محسن محمود (2017م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح بأستخدام جهاز مبتكر لتنمية سرعة الهجوم علي مهارة السقوط علي الرجل في المصارعة الحرة للهواه ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- 27- محمود محمد عيد (2020م) : تأثير أستخدام تدريبات الساكيو علي القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئي الوثب الطويل تحت 18 سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- 28- مروان علي عبدالله (2003م) : تأثير تدريبات الأثقال والبليومتريك علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

- 29- مسعد حسن هدية (2004م) : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارتي تغيير مستوى الجسم والأختراق علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة للهواة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- 30- منصور محمد باشا (2018) : " تأثير برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية والأداءات الخططية الدفاعية الفردية لناشئي كرة القدم بدولة الكويت " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- 31- ناهد عيد زيد (2008م) : أساسيات في التعلم الحركي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 32- ليلي جمال مهني (2016م) : تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة 110 متر حواجز لدي تلاميذ المرحلة الأعدادية الرياضية ، بحث علمي منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد 46 ، جزء 3 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 33- Arjunan, R. (2015) : Effect of Speed, Agility and Quickness (S. A. Q) Training on Selected Physical Fitness Variables Among School Soccer Players. International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature, Vol. 3, Issue 10.
- 34- Atanasković, Andrija & Martin Georgiev. (2013) : The Impact of Plyometric Training on the Explosive Power of the Lower Extremities of Handball Player. Sport - Science & Practice. Vol. 3, no.1.

- 35- Galpin, A., Li, Y., : A 4-week choice foot speed and choice reaction training program improves agility in previously non-agility trained, but active men and woman. The Journal of Strength and Conditioning Research, 22(6),1901-1907.
- 36- Imran Akhmad, : Contribution of SAQ Exercises and Pliometric Exercises Against Smash in Princess Volleyball Games, 1st Unimed International Conference , 190-193 .
- 37- Jia Sheng Chan : Effects of Plyometric Training, SAQ Training and Combination Training on Agility, Speed, Explosive Power and Emotional Perception among Adolescent Taekwondo Athletes, Tunku Abdul Rahman University College .
- 38- Nandalal Singh And : Twelve Weeks Saq Equipment Training On Selected Motor Fitness Variables Among School Athletes. Periodic Research: Vol.- V,Issue-I, August-2016.
- 39- Rajkumar, R., & : Effect of SAQ Training on Selected Physical Responses Among College Men Students. Indian Journal of Applied Research. Volume:6, Issue:8.
- 40- Remco Polman, : Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance,4, 494-505.
- 41- Silva Icha Alviana, : The Effect of Exercise with Ladder Drill Slaloms and Carioca on Speed and Agility, International Journal for Educational and Vocational Studies (IJEVS) .
- 42- Velmurugan G. & : Effects of S.A.Q Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432.
- 43- Vikram Singh : Effect of S.A.Q. drills on skills of volley ball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmbai National Institute of Physical Education, Gwalior.

- 44- Zoran Milanović : Effects of a 12 Week SAQ Training Program on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103.
,Goran Sporiš ,
Nebojša Trajković,
Nic James, Krešimir
Šamija(2012)

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية الأنترنت :

- 45- <https://www.activ.com/football/articles/improve-quickness-with-the-dot-Drill> .

ملخص البحث

أثر تدريبات الساكيو (S.A.Q) وأداة Dot Drill على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات السقوط على الرجلين للاعبات المصارعة النسائية

أ.م.د / سارة محمد نبوي الأشرم

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية

كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو وأداة Dot Drill لمعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية المتمثلة في (السرعة الانتقالية ، سرعة الاستجابة الحركية ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق ، القدرة العضلية للرجلين) للاعبات المصارعة النسائية ، مستوى أداء مهارات السقوط على الرجلين المتمثلة في (السقوط على رجل ، السقوط على الرجلين) للاعبات المصارعة النسائية، يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية المتمثلة في (السرعة الانتقالية ، سرعة الاستجابة الحركية ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق ، القدرة العضلية للرجلين) للاعبات المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي ، يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات السقوط على الرجلين المتمثلة في (السقوط على رجل ، السقوط على الرجلين) للاعبات المصارعة النسائية لصالح القياس البعدي، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لملائمة لطبيعة البحث، عينة البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات المصارعة النسائية والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة تحت 20 سنة بنادي شباب المنوفية وعددهم (16) لاعبة حيث كان قوام العينة التجريبية (8) لاعبات . كما قامت الباحثة بأختيار عدد (8) لاعبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لأجراء الدراسة الأستطلاعية ،أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي كما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في بعض القدرات البدنية ما بين 40.47 % كأكبر قيمة ، 18.70 % كأصغر قيمة ، وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارات السقوط على الرجلين قيد البحث لصالح القياس البعدي كما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين 55.52 % كأكبر قيمة ، 53.12 % كأصغر قيمة .

Abstract**The effect of sake training (S.A.Q) and Dot Drill on some physical abilities and the level of performance of fall skills on the legs of female wrestlers****Ass. Prof. Dr. Sarah Muhammad Nabawi Al-Ashram**

The research aims to design a training program using saku exercises and the Dot Drill tool to find out its impact on:

- 1- Some physical abilities (transitional speed, motor response speed, agility, balance, compatibility, and muscular capacity of the two men) for female wrestling players.
- 2- The level of performance of the skills of falling on the legs represented in (falling on a man, falling on the legs) of women wrestling players.

Research hypotheses :

1. There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in some physical abilities represented by (transitional velocity, motor response velocity, agility, balance, compatibility, and muscular capacity of the two men) of female wrestlers in favor of the post measurement.
2. There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in the level of performance of the skills of falling on the legs represented in (falling on a man, falling on the legs) of female wrestlers in favor of the post measurement.

The research sample was deliberately chosen from women wrestling players who are registered in the Egyptian Under-20 Wrestling Federation at Menoufia Youth Club, and their number is (16) players, where the strength of the experimental sample was (8) players. The researcher also selected (8) female players from the research community and outside the basic research sample to conduct the exploratory study.

1. There are statistically significant differences between the pre and post measurements in some physical abilities in favor of the post measurement. The percentage of improvement rates between the pre and post measurements of the basic research sample in some physical abilities ranged between 40.47% as the largest value, 18.70% as the smallest value.
2. The existence of statistically significant differences between the two measurements, before and after, in the level of performance of the skills of falling on the two men under investigation in favor of the post-measurement. The percentage of improvement rates between the two measurements, before and after, ranged between 55.52% as the largest value, 53.12% as the smallest value.