

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الساكيو على بعض متغيرات الدم في رياضة المبارزة

* د/ أسماء محمد سعد ماضي

** د/ أحمد إبراهيم شلبي

مقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم تطوراً هائلاً ومبرمجاً في العلوم الرياضية لاسيما التدريبية منها معتمداً على الاسس الحديثة للتدريب، ولأجل الوصول الى الانجازات العالية كان لزاماً علينا ان نواكب ذلك التطور، حيث ان المفاهيم الاكاديمية الحديثة تدعو إلى وضع الاسس العلمية واعتمادها لإعداد اللاعبين في مختلف الالعاب الرياضية، فضلاً على ان الابحاث العلمية في مجال فسيولوجيا الرياضة تسعى الي معرفة التأثيرات المختلفة للتدريبات الرياضية علي وظائف اجهزة جسم الانسان، ويعتبر التدريب الرياضى هو الوسيلة المثلى لتحقيق الأهداف المنوطة بالممارسة الرياضية في كافة صورها وهو يتميز بالانتظام والإستمرارية والكثافة مما يسهم في تحسين كفاءة الأفراد والوصول إلى أقصى قدرات وحدود الفرد الرياضى خلال المنافسات ومن طرق التدريب الحديثة هي تدريبات الساكيو S.A.Q، حيث تعتبر نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبي الواحد وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسيولوجية على اللاعبين الناشئين و الكبار اختلفت في نتائجها و ذلك إلى إختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضى (٣٠ : ٤٩٤)

ويذكر ماريو جوفانوفيتش وآخرون **Mario Jovanovic, et, all** (٢٠١١م) إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الاولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility و السرعة الحركية Quickness (٢٤: ١٢٨٥)

يشير "عويس الجبالي" (٢٠٠١م) أن الأنشطة الرياضية تختلف في طبيعة أدائها وكذلك متطلباتها البدنية والفسيولوجية ويرتبط ذلك الاختلاف بمدى اعتمادها على النظم المختلفة لإنتاج الطاقة ويمكن تحديد هذه المتطلبات تبعاً للوقت المستغرق في الاداء والذي يبدأ بثوانى معدودة و تنتهى بعدة ساعات متواصلة، و هذا التفاوت في زمن الاداء هو الذى يحدد نوعية الطاقة المستهلكة خلال الاداء (١٢: ٤٤)

يذكر كلا من خيرية إبراهيم ومحمد بريقع (٢٠١٥م) أن تدريب السرعة الانتقالية و الرشاقة و السرعة الحركية أصبح وسيلة شائعة في تدريب أى رياضة حيث أن معظم الرياضات تتطلب حركات سريعة للذراعين والرجلين (٦ : ١٣)

* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية- جامعة كفر الشيخ.

** مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية- جامعة كفر الشيخ.

ويضيف "ديفاراجو Devarju" (٢٠١٤م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من أفضل الاساليب التدريبية المستخدمة في تطوير سرعة رد الفعل وتطوير سرعة التسارع و الرشاقة والقوة الانفجارية ومستوى التحمل العام (١٠٥:١٨)

ويضيف "زكى حسن" (٢٠١٥م) إلى ان تدريبات الساكيو S.A.Q تستخدم لكي تزيد كلا من السرعة وكذلك المقدرة الخاصة ببذل أقصى جهد من خلال حركات ذات السرعات العالية أى أن هذه الطريقة الخاصة بتدريبات الساكيو S.A.Q عبارة عن مجموعة من المعالجات والإبداعات اليدوية وكذلك القدرة على الاستهلاك الكبير الذى يصب على دورة الاطالة والنقصير أثناء إقامة الجسر لمليء الفراغ بين تدريبات المقاومة التقليدية من جهة و الحركات أو التحركات الوظيفية الخاصة (٧: ٢٣)

متغيرات الدم:

ضغط الدم الشرياني (Arterial Blood Pressure)

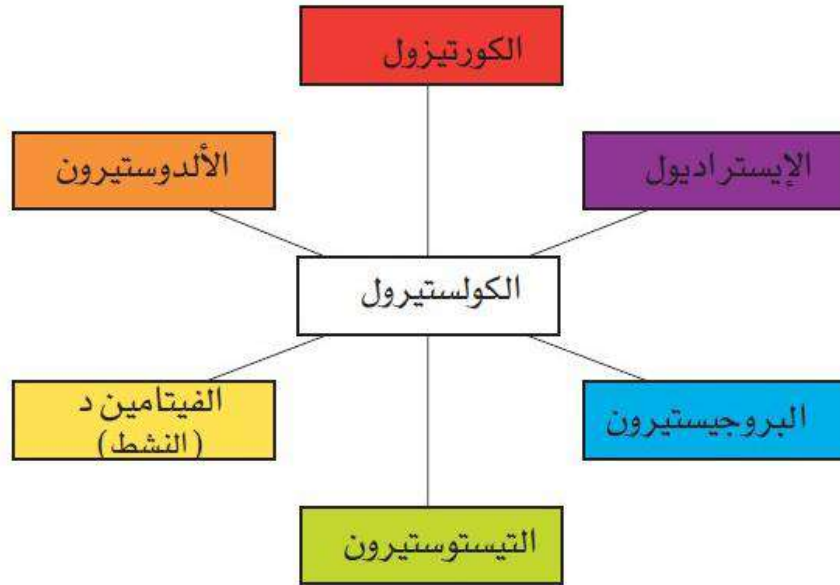
يذكر "أبو العلا عبدالفتاح" (٢٠٠٣م) أن ضغط الدم ينتشر خلال الأوعية الدموية و لكنه يكون أعلي في الشرايين حيث يعتبر كمؤشر للصحة وهو عباره عن قوه ضغط من الدم ضد جدار الشرايين و يحددها مقدار الدم الذي يدفعه القلب و مدي مقاومة سريان الدم وهناك كثير من العوامل التي تؤثر عليه، ويستخدم جهاز (سيفجومانوميتر Sphygmomanometer) لقياس ضغط الدم و يعتبر ضغط الدم الطبيعي للبالغين ١٢٠/٨٠ مللي زئبق و يقل قليلا لدي النساء ١١٠/٧٠ مللي زئبق و الرقم الأكبر هو ضغط الدم الانقباضي، والرقم الأصغر هو ضغط الدم الانبساطي ويسمي الفارق بين الرقمين ضغط النبض Pulse pressure (٢) .

(٢: ٤١٣)

الكوليسترول:

هو نوع من انواع الدهون، والدهون هي مواد لا تذوب في الماء ولا في المحاليل العضويه، وتؤدي الدهون دورا مهما في الجسم، حيث تعد مصدرا ومخزنا للطاقة، وجزء مهم من الغشاء الذي يحيط بكل جسم خليه، ويتواجد في الدم وفي كلّ خلية من خلايا الجسم، وهو مادة دهنية شمعية طرية توجد في الدم وفي كل خلايا الجسم، له وظيفة مهمة في الجسم، إذ يستخدم في إنتاج غشاء خلايا الجسم وبعض الهرمونات، كما يخدم وظائف أخرى مهمة في الجسم، والكوليسترول يدخل في تركيب كل خلية من خلايا الجسم، وهو أساس العديد من الهرمونات وعلي الأخص تلك التي تتحكم في النمو وطريقة عمل الجسم بشكل يومي مثل هرمون الاستروجين، والبروجيسترون، والتستسترون، والكورتيزول. (١٤: ١، ١٨) (١٩: ٤-١٤)

الهرمونات المنتجة من الكوليستيرول



شكل (١) يوضح الهرمونات المنتجة من الكوليستيرول (١٩:١٤)

أنواع الدهون:

البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL، او ما يعرف بالكوليسترول السيء، البروتين الدهني عالي الكثافة HDL ويعرف بالكوليسترول الجيد، هذان النوعان من الدهون بالاضافة إلى الدهون الثلاثية هي التي تتم عملية حساب نسبة الكوليسترول في الدم، التي يمكن معرفتها عن طريق فحص الدم. (٣١: ٢٧-٤٢)

وتعتمد رياضة المبارزة على صفتي القوة والسرعة، وتتطلب قوة وسرعة في الاداء بأقل زمن ممكن ليستطيع اللاعب أن يتميز على منافسه أثناء أداء حركات الهجوم أو الدفاع التي تتضمن سرعة التقدم، التقهقر والعودة إلى وضع الاستعداد في مدة زمنية قليلة، لهذا القوة العضلية وخاصة القوة المميزة بالسرعة هدفاً يسعى إليه المدرب أثناء تصميم و إعداد البرامج التدريبية (٣: ٥١٠)

ومن هنا فقد تناولت بعض البحوث أهمية استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q وتأثيرها على تنمية المتغيرات البدنية لدى الرياضيين كدراسة "حسام الدين قطب (٢٠٢٠)، ودراسة عائشة محمد الفاتح (٢٠١٦)، ودراسة نيفين حسين محمود" (٢٠١٦م)، إلا ان الباحثان قد وجدا ندرة الابحاث التي تناولت التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات الساكيو S.A.Q لدى المبارزات بشكل خاص وحيث ان البحث العلمي في مجال فسيولوجيا التدريب و الرياضة يسعى لمعرفة التغيرات

الفسولوجية التي تحدث أثناء التدريب من خلال البرامج المختلفة بهدف معرفة التأثيرات التي تحدثها تلك البرامج التدريبية على الوظائف و المتغيرات الفسولوجية المختلفة للرياضيين. حيث تعد تدريبات الساكيو من التدريبات التي تعتمد على السرعة والرشاقة والاهم في ذلك هو التلازم المنتج ما بين السرعة والرشاقة فى اداء الحركات، والملفت للانتباه أن أداء هذه التمرينات تكسب اللاعبين بمختلف تخصصاتهم الرياضية القابلية على اداء الحركات الرياضية بمهارة عالية (٣:١٠)

وحيث ان الجانب البدني يرتبط ارتباط وثيق بالجانب الفسولوجي، وما سبق دفع الباحثان للقيام بهذه الدراسة بغرض معرفة الاستجابات والتأثيرات الفسولوجية لتدريبات الساكيو S.A.Q على ضغط الدم الانقباضى والانبساطى وكذلك تأثيرها على دهون الدم (الكوليسترول الكلي- البروتين الدهني منخفض الكثافة- البروتين الدهني عالي الكثافة- الدهون الثلاثية) لدى المبارزات.

أهمية البحث:

نظرا لندرة الابحاث والدراسات العلمية العربية الخاصة بتأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على الاستجابات الفسولوجية للرياضيين وبالاخص لاعبات المبارزة، لذا فهذه الدراسة تعتبر محاولة علمية لمعرفة تأثير تلك التدريبات على تحسين بعض متغيرات الدم ومحاولة معرفة مدى تأثيرها فى تحسين ضغط الدم الانقباضى والانبساطى لدى المبارزات، مدى تأثيرها فى تحسين متغيرات دهون الدم والمتمثلة فى (الكوليسترول الكلي- البروتين الدهني منخفض الكثافة- البروتين الدهني عالي الكثافة- الدهون الثلاثية) لدى المبارزات، تحفيز اللاعبات من خلال معرفة الاستجابات والتأثيرات الفسولوجية لتلك التدريبات على متغيرات الدم السابق ذكرها وكذلك فهم المدربين لتلك الاستجابات والتأثيرات ومن ثم توجيه البرامج التدريبية للاعبين بشكل أمثل.

هدف البحث:

- يهدف البحث الى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q ومعرفة تأثيره على متغيرات الدم (ضغط الدم الانبساطي- ضغط الدم الانقباضي- الكوليسترول الكلي- البروتين الدهني منخفض الكثافة- البروتين الدهني عالي الكثافة- الدهون الثلاثية) لعينة البحث.

فروض البحث:

- توجد فروق توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغيرات الدم (ضغط الدم الانبساطي- ضغط الدم

الانقباضي- الكوليسترول الكلي- البروتين الدهني منخفض الكثافة- البروتين الدهني عالي الكثافة- الدهون الثلاثية) لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- تدريبات الساكيو S.A.Q

عبارة عن شكل تدريبي حديث ومتكامل يتم فيه التبادل بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة والسرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية والقدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل إنسيابي مما يساعد اللاعبين على التدريب بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية. (٤ : ٧)

متغيرات الدم قيد البحث :

- ضغط الدم:

هو قوة دفع الدم على جدران الأوعية الدموية، حيث يسمى ضغط الدم أثناء انقباض القلب بالضغط الانقباضي Systolic Pressure وفي حالة الانبساط يسمى الضغط الانبساطي Diastolic Pressure. (٢٥ : ١-١٠)

- الكوليسترول:

الكوليسترول مادة شمعية ناعمة توجد بين الدهون في مجرى الدم وفي جميع خلايا الجسم، وله اهمية كبيرة للجسم لأنه يستخدم لتشكيل أغشية الخلايا، وبعض الهرمونات ووظائف اخري بالجسم. (٢٢ : ١)

- الدهون الثلاثية:

هي مركبات عضوية تتكون من الجليسيرول مع ثلاثة أحماض دهنية، وتأتي من مصريين وهما الطعام الذي نأكله وما يصنعه الكبد، وهي مصدر كبير للطاقة في جسم الإنسان. (٢٦ : ٢٢٩٢)

- البروتين الدهني عالي الكثافة (LDL):

هو نوع من أنواع البروتينات الدهنية التي تنقل الكوليسترول والدهون الثلاثية من الكبد إلى الأنسجة المحيطة، وينظم عملية تصنيع الكوليسترول، ويُطلق عليه "الكوليسترول المرضي" أو "الكوليسترول السيئ". (٢٧ : ٣٣٨)

- البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL):

هو نوع من الكوليسترول مرتفع الكثافة ويطلق عليه الكوليسترول "الجيد"، ويعمل على نقل الكوليسترول الضار من الأوعية الدموية إلى الكبد لتحليله والتخلص منه. ويرتبط ارتفاع مستوياته بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية (٢١ : ١٨٦٧)

- المبارزة (Fencing)

عبارة عن نزال شريف بين لاعبين كل منهما ضد الآخر و ذلك بالمواجهه الامامية بسيفيهما يتبادلان الهجوم و الدفاع و الرد مع التقدم أماما أو التقهقر خلفا فى حركة مستمرة لكل منهما محاولا أحدهما ان يلمس الآخر بمقدمه سيفه وتتمثل فى ثلاثة انواع من الاسلحة (سلاح الشيش - سلاح سيف المبارزة - سلاح السيف العربى) (٤٣:١)

الدراسات المرجعية :

أولا الدراسات المرجعية العربية:

١- أجرى "حسام الدين عبد الحميد قطب" (٢٠٢٠) (٥) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لاعبي المبارزة بالوادي الجديد"، تهدف للتعرف على تأثير برنامج لتنمية القدرات البدنية باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q وتأثيره على مستوى الاداء المهارى للاعبى المبارزة بالوادي الجديد واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٢) لاعب من منتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة، منهم (١٠) لاعبين كعينة اساسية و(١٢) كعينة استطلاعية وأسفرت النتائج على ان البرنامج له تأثير ايجابي على تنمية القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للاعبى المبارزة.

٢- أجرى "محمود السيد إبراهيم" (٢٠١٩) (١٥) دراسة بعنوان "تأثير استخدام تدريبات الساكيو (SAQ) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبى كرة القدم"، وهدفت الدراسة الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو(S.A.Q) والتعرف علي تأثيره علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم. مستخدماً المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي بنها الرياضي تحت (١٧) عام، وبلغ قوام العينة الاساسية (١٨) لاعب، وتم تطبيق البرنامج لمدة (١٠) اسابيع، وتوصلت الدراسة الي ان البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير ايجابي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض في الراحة وبعد المجهود- ضغط الدم- الكفاءة الوظيفية- والكفاءة الوظيفية للرتتين) وبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم.

٣- أجرى "فاضل دحام" (٢٠١٨) (١٣) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الساكيو فى بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوية على وفق خطوط اللعب للاعبى منتخب جامعة أوسط بكرة القدم" تهدف للتعرف على تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات

الفسولوجية والكيميوحيوية ومعدل ضربات القلب والسعة الحيوية للرتتين وهرمون الكورتيزول وحامض اللاكتيك ولزوجة الدم والهيموجلوبين على وفق مراكز اللعب واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (١٢) لاعب وتم تقسيمهم الى (٣) مجموعات وفق خطوط اللعب (دفاع- وسط- هجوم) وأسفرت اهم النتائج على ان التدريبات المستخدمة أسهمت وبشكل واضح فى إحداث تأثيرات إيجابية فى مستوى عينة البحث حيث تفوق لاعبي خط الدفاع فى متغيرات الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين والنبض وقت الراحة وحامض اللاكتيك بينما تفوق لاعبي خط الوسط فى متغيرات السعة الحيوية وهيموجلوبين وخط الهجوم فى متغير هرمون الكورتيزول.

٤- أجرت "عائشة محمد الفاتح" (٢٠١٦) (٩) دراسة بعنوان "تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على مستوى التدفق النفسى وبعض القدرات التوافقية والاداء المهارى فى رياضة المبارزة" تهدف للتعرف على تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على مستوى التدفق النفسى وبعض القدرات التوافقية والاداء المهارى فى رياضة المبارزة حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة حيث تم اختيار عينة البحث من طالبات الفرقة الاولى للعام الجامعى ٢٠١٥/٢٠١٦م حيث بلغت افراد عينة البحث الاساسية (٣٠) طالبة بالاضافة الى عدد (٨) طالبات للعينة الاستطلاعية وأسفرت النتائج على تحسن فى مستوى القدرات التوافقية ومستوى المتغيرات المهارية والتدفق النفسى لدى الطالبات فى رياضة المبارزة.

٥- أجرت "تيفين حسين محمود" (٢٠١٦م) (١٦) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الساكيو على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو" تهدف للتعرف على تأثير تدريبات الساكيو على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو حيث بلغت العينة (٣٤) من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعى ٢٠١٥/٢٠١٦م عينة اساسية قسمت الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبلغ قوام كل منهما (١٧) لاعبة استخدمت المنهج التجريبي لمدة (٨) أسابيع، وأسفرت النتائج على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو.

ثانياً الدراسات المرجعية الاجنبية:

١- أجرى "سومال رافيندر، وبرابجوت كور Sumal, Ravinder, and Prabhjot" (Kaur)، (٢٠١٨م) (٢٩)، دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q)، على

مستوى ضغط الدم للاعبات كرة القدم" وهدفت هذه الدراسة الي اكتشاف تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q)، على مستوى ضغط الدم للاعبات كرة القدم، وتمت الدراسة علي عينة قوامها (١٥) لاعبة كرة قدم في جامعة تشانديجارف بالهند، في المرحلة السنية من ٢٠ إلى ٢٧ عامًا، تم تطبيق البرنامج لمدة ستة أسابيع، وتم قياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، وأكدت النتائج أن ستة أسابيع من تدريبات الساكيو (S.A.Q) تركت آثارًا كبيرة على ضغط الدم الانقباضي والانبساطي للاعبات كرة القدم.

٢- أجرى "سينج بوبيندر Singh Bhupinder" (٢٠١٦م) (٢٨) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q)، على بعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة وتركيب الجسم وبعض المتغيرات البدنية بين رياضيين المدارس" تم قياس المتغيرات الفسيولوجية الاتية (معدل النبض أثناء الراحة، ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، معدل التنفس أثناء الراحة، وبعض المتغيرات التنفسية)، وكانت متغيرات تركيب الجسم (نسبة الدهون في الجسم، إجمالي الدهون في الجسم، وكتلة الجسم بدون دهون) ومتغيرات اللياقة الحركية (السرعة والمرونة والرشاقة وسرعة رد الفعل والتوازن الديناميكي والتوافق والقوة والتحمل)، وتوصلت الدراسة الي ان (١٢) أسبوع من تدريبات الساكيو (S.A.Q) ادت الي تحسن في متغيرات ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، وكذلك تحسن في نسب الدهون بالجسم لدى اللاعبين الذكور.

٣- أجرى "كومار سينثيل، أنادوراي (Kumar Senthil, and R. Annadurai) (٢٠١٥م) (٢٣) دراسة بعنوان "تأثيرات تدريبات الساكيو (S.A.Q) المعزولة والمشاركة والقوة على بعض المتغيرات المختارة لنسب الدهون في الدم لدى لاعبي كرة القدم من بين الكليات"، وبلغت العينة ثمانون لاعبًا من لاعبي كرة القدم الذين شاركوا في بطولات كرة القدم الجماعية من مختلف الكليات التابعة لجامعات بهاراتيار، وكويمباتو، وتاميل نادو بالهند خلال العام ٢٠١٢-٢٠١٣. وأكدت النتائج علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات دهون الدم المختارة (البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL، البروتين الدهني عالي الكثافة HDL) لدي لاعبي كرة القدم نتيجة ممارسة تدريبات الساكيو (S.A.Q).

٤- أجرى "ديفاراجو Devaraju" (٢٠١٤م) (١٧) دراسة بعنوان "تدريبات الساكيو على السعة الحيوية لدى لاعبي الهوكي"، وبلغ قوام العينة (٣٠) لاعب هوكي، تم تقسيمهم بالتساوي الي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية (١٥) لاعب هوكي مارس تدريبات الساكيو لمدة (٦) اسابيع والاخرى مجموعة ضابطة (١٥) مارست التدريب التقليدي

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان من اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية فى السعة الحيوية والسرعة والرشاقة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٥- أجرى "فيلمورجان وبالانيسامى Velmurugan & Palanisamy" (٢٠١٢م) (٣٠)، دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الساكيو و تدريبات البليومتر ك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين" وبلغ قوام العينة (٣٠) رياضى من جامعة كابادى، تم تقسيمهم بالتساوى الى ثلاث مجموعات تجريبية، المجموعة التجريبية الاولى (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (٦) أسابيع، والمجموعة التجريبية الثانية (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات البليومتر ك لمدة (٦) أسابيع والاخرى ضابطة (١٠) رياضيين، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للثلاث مجموعات فى اختبارات السرعة الانتقالية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الاولى.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدما الباحثان المنهج التجريبي القائم على القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات تخصص المبارزة بكلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ للعام الجامعى ٢٠٢١/٢٠٢٢، وكان عددهم (١٦) طالبة، تم توزيعهم كالتالى (١٢) طالبة للدراسة الأساسية، وعدد (٤) طالبات من خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعية.

أسباب إختيار العينة:

- ١- تماثل العمر التدريبى والقدرات البدنية لأفراد عينة البحث.
- ٢- قيام الباحثة بتدريهن تبعاً لمركز الخدمة العامة بكلية التربية الرياضية-جامعة كفر الشيخ للعام الجامعى ٢٠١٩/٢٠٢٠م.
- ٣- الالتحاق بتخصص المبارزة بكلية للعام الجامعى ٢٠٢٠/٢٠٢١م وهذا ما أتاح تطبيق البرنامج التدريبى للعام الجامعى ٢٠٢١/٢٠٢٢م.
- ٤- موافقة جميع افراد عينة البحث على الاشتراك فى تنفيذ البرنامج التدريبى.
- ٥- توافر الامكانيات والتسهيلات اللازمة لتنفيذ البرنامج وإجراء ما يتطلبه من قياسات وأختبارات فى نفس الصالة التى يتم فيها التدريب.

توصيف عينة البحث:

قاما الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد العينة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي (الكتلة- العمر الزمني- الطول الكلى- مؤشر كتلة الجسم) وجدول (١) يوضح تجانس أفراد العينة.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في الكتلة والعمر الزمني والطول الكلى ومؤشر كتلة الجسم (ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الكتلة	كجم	٧١.٥٨٣	٧١.٥٠٠	٢.٩٦٨	٠.٠٨٤
العمر الزمني	سنة	١٩.٧٥	٢٠	٠.٧٥٤	٠.٩٩٥-
الطول الكلى	سم	١٦٣.٧٥	١٦٤	٣.٤٤١	٠.٢١٨-
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٢٦.٦٨٣	٢٦.١٥٠	١.٠٠٢	١.٥٩٧

يتضح من الجدول رقم (١) الوسيط والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للكتلة والعمر الزمني والطول الكلى ومؤشر كتلة الجسم، أن جميع قيم الانحرافات المعيارية أقل من المتوسطات الحسابية، وأن جميع قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين ± 3 مما يدل على أن عينة الدراسة تمثل مجتمعاً إعتدالياً.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في بعض متغيرات الدم قيد البحث (ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
ضغط الدم الانبساطي	مم زئبق	٧٢.٤١٧	٧٢	٣.٣٧٠	٠.٣٧١
ضغط الدم الانقباضي	مم زئبق	١١٦.١٦٧	١١٧	٢.٨٨٧	٠.٨٦٦-
الكوليسترول الكلى	مجم/د	١٧١.٠٨٣	١٧١.٥	٧.٥٨٥	٠.١٦٥-
الدهون الثلاثية	مجم/د	٩٢.٠٨٣	٩٠.٥	٤.٣٣٧	١.٠٩٥
البروتين الدهني عالي الكثافة	مجم/د	٥٢.٧٥٠	٥١.٥	٣.٦٧١	١.٠٢١
البروتين الدهني منخفض الكثافة	مجم/د	١٠٤.١٦٧	١٠٥	٤.٩٣٣	٠.٥٠٧-

يتضح من الجدول رقم (٢) الوسيط والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبعض متغيرات الدم (قيد البحث)، أن جميع قيم الانحرافات المعيارية أقل من المتوسطات الحسابية، وأن جميع قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين ± 3 مما يدل على أن عينة الدراسة تمثل مجتمعاً إعتدالياً.

وسائل جمع البيانات :

تمت الاستعانة بمجموعة من الاجهزة الخاصة بقياسات متغيرات الدم و ادوات خاصة بالقياسات الانثروبومترية لجمع بيانات هذا البحث و ذلك بعد الاطلاع على البحوث و الدراسات السابقة

أولاً: الاجهزة الخاصة بقياسات متغيرات الدم :

- جهاز قياس ضغط الدم الالكتروني (PURE GERMANY) مرفق (٣)
- جهاز (Body Scale) لقياس الطول " بالسنتيمتر "
- ميزان طبي لقياس الوزن "بالكيلو جرام"

ثانياً: الادوات قيد البحث:

(ساعة ايقاف سلاح سيف مبارزة- وسادة طعن - سلم تدريب- أقماع- حواجز منخفضة- أحبال- استيك مطاط - قناع مبارزة -كرة سويسرية - صافرة)

ثالثاً: استمارات جمع البيانات:

- أسماء السادة الخبراء مرفق (١)
- أستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترات الزمنية و عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية و زمن الوحدة وشدة الحمل خلال الوحدات مرفق (٢)
- استمارات تسجيل القياسات الخاصة بالقياسات الانثروبومترية (الكتلة- العمر الزمنى- الطول الكلى- مؤشر كتلة الجسم) مرفق (٣)
- استمارة تسجيل القياسات الخاصة بمتغيرات الدم قيد البحث مرفق (٤)

الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان الدراسة الاستطلاعية يوم ٢٥/١٠/٢٠٢١م وذلك على عينة قوامها (٤) طالبات من خارج عينة البحث الأساسية، بهدف التعرف على مدى ملائمة تدريبات البرنامج المقترح والأدوات المستخدمة وطريقة أداء الاختبارات لعينة البحث

الدراسة الأساسية:

أ- القياسات القبلية:

القياسات الخاصة بمتغيرات الدم:

تم اجراء القياسات القبلية لمتغيرات الدم قيد البحث يوم ٢٣ / ١٠ / ٢٠٢١م بمعمل " مستشفى كفر الشيخ الجامعي " و اشتمل القياس القبلى على متغيرات الدم الاتية :

- ضغط الدم الانبساطي

- ضغط الدم الانقباضي
- الكوليسترول الكلي
- البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)
- البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL)
- الدهون الثلاثية

وقد تم إجراء القياسات على النحو التالي:

- تم أخذ عينة الدم بواسطة فنى تحاليل متخصص وذلك لحفظها وتحليلها فى معمل " مستشفى كفر الشيخ الجامعي " مع مراعاة الاتى عند سحب العينة:
١. التهدئة النفسية والتراخى وعدم شد العضلات.
 ٢. عدم القيام بأى مجهود بدنى قبل سحب العينة.
 ٣. الاسترخاء أثناء أخذ عينة الدم.
 ٤. سحب عينة دم مقدارها (٥) سم ٣ باستخدام حقن بلاستيك لمرة واحدة.
 ٥. تم سحب عينات الدم عن طريق متخصص من المعمل القائم بإجراء التحليل.
 ٦. السرعة فى نقل عينات الدم لضمان سلامة النتائج.
 ٧. الأخذ فى الاعتبار استخدام سرنجة لكل فرد واتباع أساليب التعقيم والإجراءات الاحترازية.
 ٨. تفرغ الدم من السرنجات فى أنابيب اختبار وذلك للمحافظة على مكونات الدم.
 ٩. تم أخذ قياسات الدم بعد (١٢) ساعة من الصيام، وبعد (٢٤) ساعة من اخر جرعة تدريبية.
- البرنامج التدريبى المقترح: مرفق (٩)**

تم تصميم البرنامج التدريبى بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q من خلال المسح المرجعى لبعض المراجع والدراسات العربية التى تناولت هذا الموضوع وهى (٥)، (٩)، (١٥)، (١٦) للوقوف على الشكل النهائى للبرنامج التدريبى و اختيار أنسب تدريبات الساكيو S.A.Q لعينة البحث و قد تم تصميم البرنامج التدريبى المقترح وفقاً للخطوات التالية:

تحديد الهدف من البرنامج التدريبى المقترح :

- يهدف للتعرف على تأثير البرنامج التدريبى بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على متغيرات الدم

أسس بناء البرنامج التدريبى المقترح:

تم بناء البرنامج التدريبى وفقاً للأسس العلمية التالية

- الاهتمام بقواعد الاحماء و التهدئة

- أن تتناسب تدريبات الساكيو S.A.Q المقترحة في محتواها مع مستوى عينة البحث
 - تدرج التمرينات من السهل الى الصعب
 - مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين
 - مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق
 - التقدم في البرنامج من خلال الشدة وليس الحجم
 - تطبيق تشكيل الحمل المتدرج في كل اجزاء الوحدة التدريبية
 - توافر عوامل الامن والسلامه
 - الاحتفاظ بالطريقة التموجية لأجزاء الوحدة التدريبية
- محتوى البرنامج :**
- أشتمل البرنامج التدريبي على :
- تدريبات الاحماء العام لتهيئة عضلات الجسم مرفق (٦)
 - تدريبات الساكيو S.A.Q المقترح لتنمية (الرشاقة- السرعة الانتقالية- السرعة الحركية) مرفق (٧)
 - تدريبات مهارية خاصة بالمبارزة مرفق (٨).

الاطار العام للبرنامج :

تم تحديد الاطار العام للبرنامج كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (٣)

محاور البرنامج التدريبي المقترح والتوزيع الزمني لها

الفترة الزمنية		المحاور	
(٨) أسابيع		الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي	
(٣) وحدات تدريبية		عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	
(٢٤) وحدة تدريبية		عدد الوحدات التدريبية خلال تطبيق البرنامج	
(٩٠) دقيقة		زمن الوحدة التدريبية	
(٧) دقائق		الأحماء	
(٨١) دقيقة	(٥٤) دقيقة	تدريبات الساكيو S.A.Q	الجزء الرئيسي
	(١٥) دقيقة	تدريبات مهارية	
	(١٢) دقيقة	دروس مبارزة	
		الختام	
(٣٠٠) دقيقة		إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع ذو الحمل المتوسط	
(٣٨٤) دقيقة		إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع ذو الحمل العالي	
(٤٤٢) دقيقة		إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع ذو الحمل الأقصى	
(٣٠٢٠) دقيقة		إجمالي زمن الوحدات التدريبية خلال تطبيق البرنامج	
(١٥٧٣) دقيقة		الزمن المخصص لتدريبات الساكيو S.A.Q خلال تطبيق البرنامج	

١- درجات الحمل :

- تم تشكيل درجة الحمل الاسبوعية بالطريقة التمرجية (٢: ١) للأسبوع ذو الحمل المتوسط والحمل العالى و الحمل الاقصى شكل (٢، ٣، ٤)

٢- تشكيل درجات الحمل:

تشكيل درجات الحمل الاسبوعية للبرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q

٣- تشكيل درجة الحمل للأسبوع ذو الحمل المتوسط :

شكل (٢)

تشكيل درجة الحمل الاسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط للبرنامج بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الخميس	
				حمل أقصى
				حمل عالي
				حمل متوسط
٧٥ق	٧٥ق	٦٠ق	٩٠ق	زمن التدريب

تحديد حجم الحمل كالاتي :

الحمل المتوسط = ٦٠ق، الحمل العالى = ٧٥ق، الحمل الأقصى = ٩٠ق

أ- تشكيل درجة الحمل للأسبوع ذو الحمل العالى :

شكل (٣)

تشكيل درجة الحمل الاسبوعية للأسبوع ذو الحمل العالى للبرنامج بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الخميس	
				حمل أقصى
				حمل عالي
				حمل متوسط
٩٦ق	٩٦ق	٩٠ق	١٠٢ق	زمن التدريب

تحديد حجم الحمل كالاتي :

الحمل المتوسط = ٩٠ق، الحمل العالى = ٩٦ق، الحمل الأقصى = ١٠٢ق

(ج) تشكيل درجة الحمل للأسبوع ذو الحمل الأقصى :

شكل (٤)

تشكيل درجة الحمل الاسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقصى للبرنامج بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الخميس	
				حمل أقصى
				حمل عالي
				حمل متوسط
١١٠ق	١١٠ق	١٠٢ق	١٢٠ق	زمن التدريب

تحديد حجم الحمل كالآتي :

الحمل المتوسط = ١٠٢ق، الحمل العالي = ١١٠ق، الحمل الأقصى = ١٢٠ق

أ- تنفيذ التجربة الاساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على مجموعة البحث التجريبية خلال الفترة من يوم ٢٧/١٠/٢٠٢١م وحتى يوم ٢٩/١٢/٢٠٢١م.

ب- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية على مجموعة البحث التجريبية في متغيرات الدم قيد البحث في نهاية المدة المحددة للبرنامج التدريبي وتحت نفس ظروف القياس القبلي وذلك يوم ٣١/١٢/٢٠٢١م

المعالجات الاحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق.
- نسبة التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً : عرض النتائج:

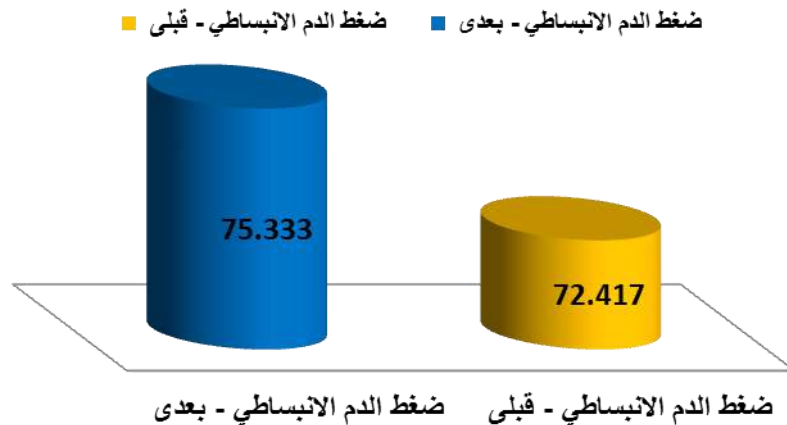
جدول (٤)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" ونسبة التحسن في متغيرات الدم بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في رياضة المبارزة ن = ١٢

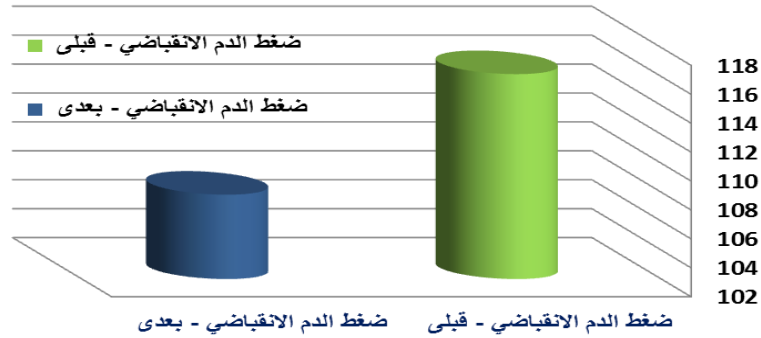
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
ضغط الدم الانبساطي	مم زئبق	٣.٣٧٠	٧٢.٤١٧	١.٤٩٧	٧٥.٣٣٣	٤.١٨٨	٢.٩١٧-	*٢.٤١٣-	٠.٠٠٠٤٠
ضغط الدم الانقباضي	مم زئبق	٢.٨٨٧	١١٦.١٦٧	٢.٧٥٨	١٠٧.٨٣٣	١.٤٣٥	٨.٣٣٣	*٢٠.١١٠	٠.٠٠٠٧٢-
الكوليسترول الكلي	مجم/د	٧.٥٨٥	١٧١.٠٨٣٣	٨.٠٦٩	١٦٣.٧٥٠	٤.٢٥٠	٧.٣٣٣	*٥.٩٧٨	٠.٠٠٠٤٣-

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

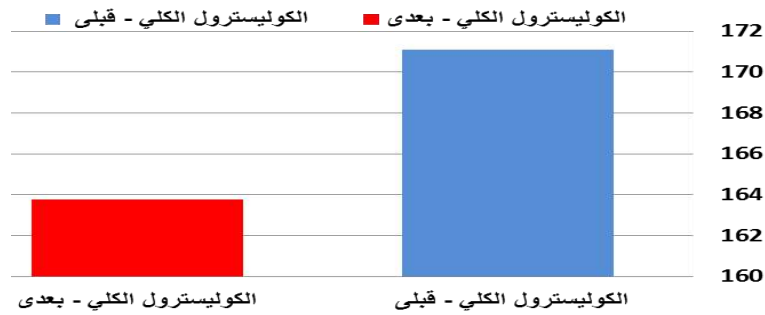
يوضح جدول (٤) الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" ونسبة التحسن في متغيرات الدم بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث، أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات: ضغط الدم الانبساطي، ضغط الدم الانقباضي، الكوليسترول الكلي، وكانت قيمة (ت) الفروق على التوالي كالتالي (٢.٤١٣-، ٢٠.١١٠، ٥.٩٧٨)



شكل (٥) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لضغط الدم الانبساطي لدى عينة البحث



شكل (٦) دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي لضغط الدم الانقباضى لدى عينة البحث



شكل (٧) دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي للكوليسترول الكلى لدى عينة البحث

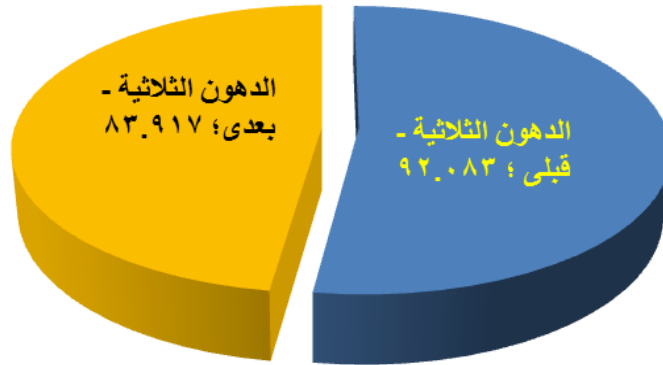
جدول (٥)

الوسط الحسابى والانحراف المعياري واختبار "ت" ونسبة التحسن فى متغيرات الدم بين القياسين القبلى والبعدي لعينة البحث فى رياضة المبارزة ن = ١٢

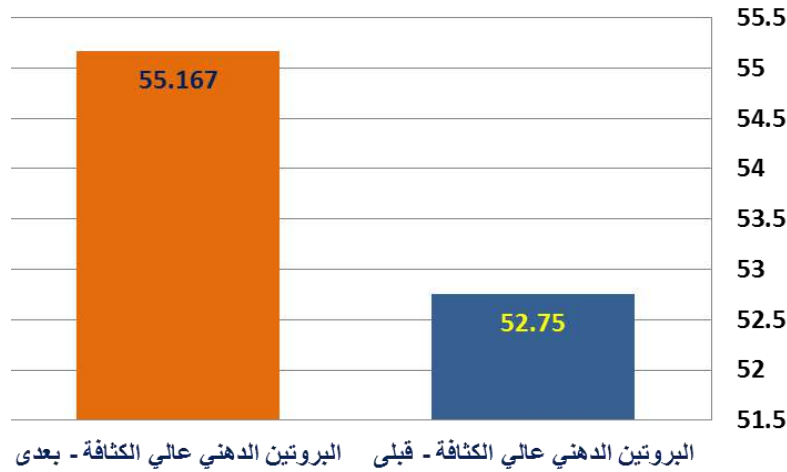
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن
		س	ع±	س	ع±	س	ع±		
الدهون الثلاثية	مم زئبق	٩٢.٠٨٣	٤.٣٣٧	٨٣.٩١٧	٢.٩٩٩	٨.١٦٧	٤.٠٦٤	*٦.٩٦١	٠.٠٠٠٨٩-
البروتين الدهني عالى الكثافة	مم زئبق	٥٢.٧٥٠	٣.٦٧١	٥٥.١٦٧	٣.٥٦٣	٢.٤١٧-	١.٨٣٢	*٤.٥٧٠-	٠.٠٠٠٠٤٦
البروتين الدهني منخفض الكثافة	مم زئبق	١٠٤.١٦٧	٤.٩٣٣	٩٨.٧٥٠	٤.٣٠٩	٥.٤١٧	٢.٨٧٥	*٦.٥٢٧	٠.٠٠٠٠٥٢-

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

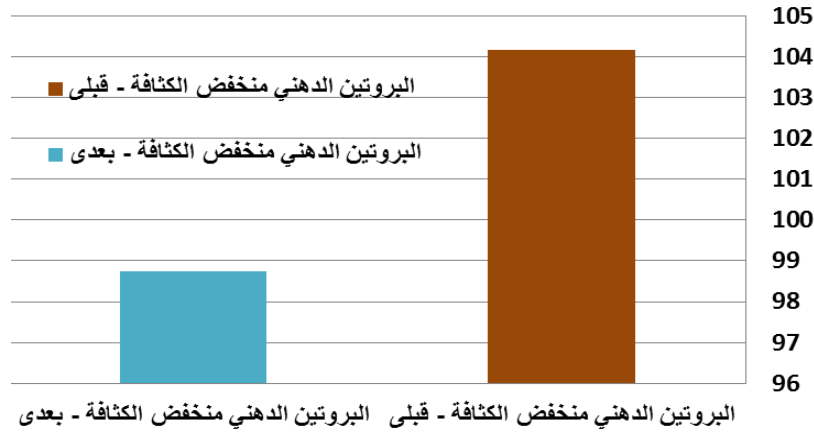
يوضح جدول (٥) الوسط الحسابى والانحراف المعياري واختبار "ت" ونسبة التحسن فى بعض متغيرات الدم بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث، أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات: الدهون الثلاثية، البروتين الدهني عالي الكثافة، البروتين الدهني منخفض الكثافة، وكانت قيمة (ت) الفروق على التوالى كالتالى (٦.٩٦١، -٤.٥٧٠، -٦.٥٢٧).



شكل (٨) دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للدهون الثلاثية لدى عينة البحث



شكل (٩) دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للبروتين الدهني عالي الكثافة لدى عينة البحث



شكل (١٠) دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي للبروتين الدهنى منخفض الكثافة لدى عينة البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

أشارت نتائج جدول (٤)، (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات الدم حيث بلغت قيمة (ت) الفروق لضغط الدم الإنبساطي (٢٠٤١٣-)، ضغط الدم الإنقباضي (٢٠٠١١٠)، الكوليسترول الكلي (٥٠٩٧٨)، الدهون الثلاثية (٦٠٩٦١)، البروتين الدهني عالي الكثافة (٤٠٥٧٠-) البروتين الدهني منخفض الكثافة (٦٠٥٢٧)، وبلغت نسبة التحسن لضغط الدم الإنبساطي (٠٠٠٠٠٤٠)، ضغط الدم الإنقباضي (٠٠٠٠٠٧٢-)، الكوليسترول الكلي (٠٠٠٠٠٤٣-)، الدهون الثلاثية (٠٠٠٠٠٨٩-)، البروتين الدهني عالي الكثافة (٠٠٠٠٠٤٦)، البروتين الدهني منخفض الكثافة (٠٠٠٠٠٥٢-)، بينما حققت قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ (٠.٥٥٣)

ويرجع الباحثان ذلك التحسن في متغيرات الدم (ضغط الدم الانبساطي- ضغط الدم الانقباضي- الكوليسترول الكلي- البروتين الدهني منخفض الكثافة- البروتين الدهني عالي الكثافة- الدهون الثلاثية) لدى مجموعة البحث كنتيجة للبرنامج التدريبي المقترح المقنن علمياً والمطبق علي مجموعة البحث، وأيضاً لانتظام مجموعة البحث علي مدار فترة تطبيق البرنامج، حيث أن البرنامج الذي تم وضعه من أجل تحقيق أهدافه الرئيسية وهي تحسين متغيرات الدم قيد البحث، وتم وضع وحدات البرنامج ومحتواه بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات عينة البحث، وذلك لما يحتويه البرنامج من تنوع وتعدد في استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة ويتميز البرنامج المقترح بالشمول والتكامل والتوازن.

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أشار اليه سومال رافيندر، وبراجوت كور (٢٠١٨م) (٢٩). (Sumal, Ravinder, and Prabhjot Kaur)، حيث توصل الباحثان أن ثمانية أسابيع من تدريب الساكيو S.A.Q تركت آثارًا كبيرة دالة معنوية على ضغط الدم الانقباضي والانبساطي للاعبات كرة القدم.

كما تتفق مع نتائج دراسة سينج بوبيندر (٢٠١٦م) (Singh Bhupinder) (٢٨) والتي أكدت نتائجها علي أن (١٢) أسبوع من تدريبات الساكيو S.A.Q، ادي الي تحسن في متغيرات ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، وكذلك تحسن في نسب الدهون بالجسم لدى اللاعبين الذكور.

كما تتفق مع نتائج دراسة محمود السيد إبراهيم (٢٠١٩م) (١٥) والتي اكدت نتائجها علي ان البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q كان تأثير إيجابي علي ضغط الدم الانقباضي والانبساطي في الراحة لدي اللاعبين.

ويضيف الباحثان ان التطور في التدريب من اجل رفع المستوى لا يأتي إلا من خلال استخدام طرق ووسائل وأنماط جديدة غير مألوفة في الشكل التقليدي المتبع.

ويضيف كلاً من "عمرو صابر، نجلاء البدرى، بديدة عبد السميع" (٢٠١٧م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q لها تأثير بشكل كبير على نموذج الاداء السليم (فنيات الاداء) بالإضافة إلى الانماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة والرشاقة والسرعة التفاعلية كشرط اساسى لتحقيق الانجاز الرياضى (١١: ٩٠،١٠)

وترى عائشة محمد الفاتح (٢٠١٦م) (٩) أن تدريبات الساكيو تعمل على تطوير وتنمية السرعة والرشاقة وسرعة الاستجابة والتوافق والدقة وهى عناصر بدنية مرتبطة بالمهارات الاساسية في رياضة المبارزة

كما تتفق مع نتائج دراسة كومار سينثيل، أنادوراي (٢٠١٥م) (٢٣) (Kumar, P.)، والتي اكدت علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات دهون الدم (البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL، البروتين الدهني عالي الكثافة HDL) لدي لاعبي كرة القدم نتيجة ممارسة تدريبات الساكيو S.A.Q.

كما تتفق مع نتائج دراسة وونج باتريشيا، وآخرون (٢٠٠٨م) (٣٢) (K Wong,)، والتي اشارت أن بعد (١٢) أسبوعاً من تدريبات المقاومة والتمارين الهوائية، أدى التدريب الرياضي إلى تحسن كبير في كتلة العضلات الخالية من الدهون، ومؤشر كتلة الجسم، وضغط الدم الانقباضي، والدهون الثلاثية.

ويضيف سلمان حسين، محمد بدر (٢٠١٩م) أن تدريبات الساكوي تتيح لمعظم الرياضيين التنوع والابتكار في تنفيذ تمريناتها لأحتوائها على أشكال حركية متعددة فهي لا تهتم فقط بالحركات الخطية (في اتجاه واحد) بل تحتوي على الحركات الجانبية والحركات العمودية بالإضافة الى الحركات العكسية أيضا التي تتلاءم مع متطلبات رياضة المبارزة و تظهر هذه التدريبات في تحركات القدمين حيث أن اللاعب يستخدم السرعة في التحرك للأمام ثم الخلف ثم الامام مرة اخرى مع امكانية إنهاء اللمسة عن طريق الطعن أو بحركة السهم.(٨: ١٢)

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث تم التوصل الى ما يلي :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام "تدريبات الساكوي S.A.Q" أثرا تأثيرا إيجابيا في تحسن بعض متغيرات الدم (ضغط الدم الانبساطي- ضغط الدم الانقباضي- الكوليسترول الكلي- البروتين الدهني منخفض الكثافة- البروتين الدهني عالي الكثافة- الدهون الثلاثية) لدى عينة البحث قيد الدراسة.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام "تدريبات الساكوي S.A.Q" على لاعبي المبارزة في المراحل السنوية المختلفة لتحسين ضغط الدم الانقباضي والانبساطي ومتغيرات دهون الدم.
- ٢- ضرورة استخدام "تدريبات الساكوي S.A.Q" في برامج تدريب المبارزة في السلاحين (سلاح الشيش- سلاح السيف العربي).
- ٣- التنوع في "تدريبات الساكوي S.A.Q" بين الطرف العلوي والطرف السفلي.
- ٤- إجراء دراسة مشابهة على رياضات اخرى.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز، تامر إبراهيم نبيل: المرجع الحديث في المبارزة، الطبعة الاولى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٦م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٣- أسامة أحمد حسين الطائي، علاء محمد ظاهر: "تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين المبارزة"، بحث منشور، العدد الثاني، المجلد الثامن والعشرون، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠١٦م.

- ٤- **إيمان عسكر أحمد:** "تأثير تدريبات السايكو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية و علاقتهما بمستوى أداء الكاتا لدى الاشبال فى رياضة الجودو"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (٨٨)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
- ٥- **حسام الدين عبد الحميد قطب:** "تأثير برنامج تدريبى بإستخدام تدريبات السايكو S.A.Q على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لاعبى المبارزة بالوادى الجديد"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٢)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان ٢٠٢٠م.
- ٦- **خيرية إبراهيم السكرى، محمد بريقع:** "برامج تدريب السرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة والتوازن"، الجزء الاول، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠١٥م.
- ٧- **زكى حسن:** "أسلوب تدريب السايكو S.A.Q أحد أساليب التدريبات الحديثة (السرعة- الرشاقة- سرعة الانطلاق)"، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٨- **سلمان حسين حاجى، محمد بدر عبد اللطيف:** "تأثير تدريبات السايكو على بعض المتغيرات البدنية و مستوى أداء تجديد الهجوم لأشبال المبارزة بدولة الكويت"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة- كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
- ٩- **عائشة محمد الفاتح:** "تأثير إستخدام تدريبات السايكو (S.A.Q) على مستوى التدفق النفسى وبعض القدرات التوافقية والاداء المهارى فى رياضة المبارزة"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مجلد (٥٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٦م.
- ١٠- **عبد الله تحسين هاشم، ماجد على موسى:** "تأثير إستخدام تدريبات السايكو فى بعض المتغيرات البدنية والحركية للملاكمين بأعمار ١٦ سنة"، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد (٥٩) ٢٠١٩م.
- ١١- **عمرو صابر حمزة، نجلاء البدرى نور الدين، بدیعة على عبد السميع:** "تدريبات السايكو، الرشاقة التفاعلية- السرعة الحركية التفاعلية"، دار الفكر العربى، القاهرة ٢٠١٧م.
- ١٢- **عويس الجبالى:** "التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق"، الطبعة الثانية، دار G.M.S، القاهرة، ٢٠٠١م.

- ١٣- **فاضل دحام:** "تأثير تدريبات الساكيو فى بعض المتغيرات الفسيولوجية و الكيميوحيوية على وفق خطوط اللعب للاعبى منتخب جامعة أوسط بكرة القدم"، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية البدنية، جامعة أوسط، بغداد ٢٠١٨م
- ١٤- **مايك، لاىكر:** "الكوليسترول"، ترجمة هنادي مزبودي، المجلة العربية، الرياض، ١٤٣٤هـ، ٢٠١٢م.
- ١٥- **محمود السيد إبراهيم:** "تأثير استخدام تدريبات الساكيو (SAQ) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبى كرة القدم"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها، ٢٠١٩م.
- ١٦- **نيفين حسين محمود:** "تأثير تدريبات (S.A.Q Speed Agility, Quickness) على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو"، بحث فردي، المؤتمر العلمى الدولى السابع، المرأة والرياضى، الجزائر ٢٠١٦م.

ثانيا المراجع الاجنبية:

- ١٧- **Devara Ju:** Bukratan wabidun kurat limuhubi kurat alqadam, titled "sakio training on the players vital capacity" (٢٠١٤)
- ١٨- **Devaraju:** "Effects of s.a.q training on vital capacity among hockey players, international journal of management (IJM), Issn ٠٩٧٦,٢٠١٤
- ١٩- **Di Ciaula, Agostino, et al.:** "Bile acid physiology." Annals of hepatology ١٦.١ (٢٠١٨).
- ٢٠- **Fuentes, Rosendo, and Miguel Angel Bañuelo:** " Digital blood pressure monitor." Journal of applied research and technology ٢.٣ (٢٠٠٤): ٢٢٤-٢٢٩.
- ٢١- **Kjeldsen, Emilie Westerlin, Jesper Qvist Thomassen, and Ruth Frikke- Schmidt.** "HDL cholesterol concentrations and risk of atherosclerotic cardiovascular disease—Insights from randomized clinical trials and human genetics."

- Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Molecular and Cell Biology of Lipids ١٨٦٧.١ (٢٠٢٢): ١٥٩٠٦٣.
- ٢٢- **Kramer, M. A.** Focus on cholesterol research. Nova Publishers, ٢٠٠٦.
- ٢٣-**Kumar, P. Senthil, and R. Annadurai.** "A study on effects of isolated and combined SAQ and strength trainings on selected blood lipids variables of intercollegiate men football players." *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* ٥.٤ (٢٠١٥)
- ٢٤-**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*, ٢٠١١ ٢٥(٥)/١٢٨٥-١٢
- ٢٥- **Magder, S.** "The meaning of blood pressure." *Critical Care* ٢٢.١ (٢٠١٨): ١-١٠.
- ٢٦- **Miller, Michael, et al.** "Triglycerides and cardiovascular disease: a scientific statement from the American Heart Association." *Circulation* ١٢٣.٢٠ (٢٠١١): ٢٢٩٢-٢٣٣٣.
- ٢٧- **Rhoads, Jillian P., and Amy S. Major.** "How oxidized low-density lipoprotein activates inflammatory responses." *Critical Reviews™ in Immunology* ٣٨.٤ (٢٠١٨).
- ٢٨- **Singh, Bhupinder.** "Effect of SAQ training on selected physiological body composition and motor fitness variables among school athletes(٢٠١٦)".
- ٢٩-**Sumal, Ravinder, and Prabhjot Kaur.** "Impact of SAQ training protocol on blood pressure level of female soccer players." (٢٠١٨).

- ٣٠- **Velmurugan G. Palanisamy** : "Effects of saqtraining and plyometric training on speed Among college men kabaddi players" ,indian Journal of applied research , volume :٣, Issue, ١١, ٤٣٢. ٢٠١٣
- ٣١- **Wang, Helen H.**, et al. "Cholesterol and lipoprotein metabolism and atherosclerosis: recent advances in reverse cholesterol transport." *Annals of hepatology* ١٦.١ ٢٧-٤٢. (٢٠١٨)
- ٣٢- **Wong, Patricia CH**, et al. "Effects of a ١٢-week exercise training programme on aerobic fitness, body composition, blood lipids and C-reactive protein in adolescents with obesity." (٢٠٠٨).