

## تأثير استخدام تدريبات الساكيو S,A,Q وتدريبات T.R.X على مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبى المبارزة بسلاح الشيش

م.د/ حسام محمد فتحى

مدرس دكتور بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

### المقدمة ومشكلة البحث:

يلعب تخطيط التدريب الرياضى طبقا للاسس والمبادئ العلمية فى رياضة المبارزة دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية فى نهاية فترة الاعداد العام والخاص والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج ، فأداء لاعب السلاح لا يتوقف فقط على حالته البدنية بل يعتمد على قدرته على الأداء المهارى المتميز .

يتفق كلا من : محمد حسن علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (2005) ، عصام عبد الخالق (2005) ، على البيك وعماد أبو زيد (2017) ، عادل عبد البصير (2015) ، روبرت كينيدي Robert Kennedy (2012) على أهمية اختيار طرق وأساليب متعددة للتدريب الرياضى تحقق أغراض التدريبات باعتبارها الاساس والاصل لكل الحركات الرياضية وذلك من خلال تشكيل حمل التدريب وفترات الراحة والتركيز على مختلف نواحي بدنية ومهارية محددة لكل رياضة (27:125) ( 21 : 6 ) ( 22 : 152 ) ( 19:58 ) (41:125) .

ويشير كلا من : السيد عبد المقصود (2013) ، اندرس، نيني Anders& Ninni (2018) إلى أن التدريب بالاجهزة الحديثة من أساسيات الاعداد البدنى ويعد من المتطلبات الضرورية فى الانشطة الرياضية التى يمكن ممارستها سواء كانت أنشطة رياضية فردية أو أنشطة رياضية جماعية اذ يعد من الاساليب الفعالة التى لها تأثير على تنمية القدرات الخاصة فى الرياضات المختلفة ( 16:84 ) ( 32 : 51 ) .

ويذكر ماريو جوفانوفيتش Mariojovanovic (2011) أن الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الاولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed ، الرشاقة Agility، والسرعة الحركية Quickness ( 35 : 1285).

ويوضح باشلى واخرون Baechle,et,al (2008) أن هناك علاقة ارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة ( السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية ) حيث تعتبر السرعة الانتقالية هى قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة فى أقصر زمن ممكن ، بينما الرشاقة هى قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه فى الهواء والسرعة الحركية هى أقصى انقباض أو استجابة حركية للعضلى فى أقل زمن ممكن ( 33:14 ) ويشير ريمكو بولمان وآخرون Remco Polmen, et al (2012) أن تدريبات S.A.Q تمثل نظام

تدريبى متكامل يهدف إلى تحسين التسارع والتوافق بين العين واليد والقدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة فهى تعمل على تطوير الكفاءة البدنية أثناء الأداء البدنى وتحسين التوازن الديناميكي وتحسين الأداء الحركى والمهارى وتنمية سرعة رد الفعل ( 40 : 153 ) .

ويذكر فيلمورجان وبالانيسامى Velmurugan & Palanisamy (2015) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعبر عن نظام تدريبى حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبى الواحد وهى أحد الاشكال التدريبية الحديثة فى المجال الرياضى ، فالدراسات التى تناولت تأثير تدريبات الساكيو البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت فى نتائجها وذلك يرجع إلى اختلاف طريقة تناولها ( 43 : 432 ) .

وتؤكد كلا من : حسين حجاج ورمزي الطنبولي (2007) على أن رياضة المبارزة تتصف ببعض القدرات البدنية الخاصة منها (السرعة -القوة الميزة بالسرعة -التحمل(القوة- السرعة) - الدقة) وهذه القدرات تتطلبها المهارات الحركية الأساسية فى رياضة المبارزة بأنواعها الثلاثة وتساعد المبارزين على تحقيق أفضل النتائج واعلى مستوى ،يضيفا أن السرعة الحركية (سرعة الأداء ) لها أهمية خاصة عند مزاوله رياضة المبارزة حيث يجب أن يتميز المبارز بهذه الصفة سواء لأهميتها فى الهجوم أو لأهميتها فى الدفاع، لذا يجب أن تتميز حركات هذه الرياضة بالأداء الحركى السريع وكما أن المبارز بدون تميزه بالسرعة فى الأداء لا يستطيع الفوز فى أي منازلة فى المسابقات المختلفة لذا يجب أن تنمى السرعة الحركية عند المبارز إلى أقصى حد ممكن الوصول إليه ( 12 : 20 ) .

وتؤكد كلا من : نجلاء البدرى وبديعة على وعمرو حمزة (2017) على أن تدريبات الساكيو S.A.Q ظهرت مؤخرا فى المجال الرياضى وثبت كفاءتها فى تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين فى العديد من الانشطة الرياضية لما لها من قدرة على محاكاة مواقف اللعب المختلفة للنشاط الرياضى وتحقق نتائج متميزة فى تحسين فنيات الأداء المهارى عند التدريب عليها بشكل متكامل فهى تصل بلاعبى المستويات العليا إلى قمة الأداء الرياضى مع تقنين الاحمال التدريبية بشكل مناسب مع المبتدئين والناشئين ( 9: 31 - 11 ) .

ويذكر ليجية leigh (2012) أنه ظهرت فى الأونة الأخيرة فى مجال التمرينات البدنية المستخدمة فى التدريب الرياضى أسلوب جديد يسمى Total Body Resistance Exercise ( TRX ) ( تدريبات المقاومة الكالية للجسم ) فهو نوع من التدريبات البدنية تستخدم وزن الجسم الكلى ضد الجاذبية الارضية ويطلق عليه احيانا مسمى " التدريب المعلق " فهو منهج تدريبى للياقة البدنية يستخدم نظام من أحبال المقاومة والاربطة يسمى احيانا بالتدريبات المعلقة التى تسمح للاعب بالعمل ضد كامل وزنه بالوحدة التدريبية ويهدف لبناء القوة والتوازن والتوافق والمرونة ولتطوير القدرة العضلية والرشاقة وتحمل القوة باستخدام مجموعة

من التدريبات المختلفة ويمكن استخدامها للجميع دون التفرقة في العمر والنوع وبطرق متنوعة كما يمكن تعديلها طبقاً للفروق الفردية للممارسين (34 : 42) .

ويذكر ميوت ، بيترا Muat & Patra (2015) على أن تمارين T.R.X تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية للرياضات المختلفة مثل : التنس والسباحة والمبارزة وكرة القدم والمصارعة وغيرها من الألعاب الرياضية فهي تساعد على تنمية المرونة والتوازن والاستقرار وتعتبر الأداء الأفضل والامثل للتدريب حيث يمكن من استخدامها في أي مكان وأي وقت ولأي شخص وأن أساس استخدامها يختلف عن التمارين التقليدية حيث تكون الأداء والجسم ككتلة واحدة وصممت تقنيات التدريب بأسلوب T.R.X بالاعتماد على مركز الجاذبية الذي يعمل على تنشيط العضلات العاملة في كل تمرين ، بالإضافة إلى انها تؤدي نتائج أفضل في زمن أقصر من التدريبات التقليدية لمدة (30) دقيقة أو أقل (39 : 12) .

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدارسات العلمية في مجال التدريب الرياضي بوجه عام وتدريب رياضة المبارزة بوجه خاص ، وجد الباحث استخدام العديد من البحوث تدريبات الساكيو S.A.Q في العديد من الرياضات الفردية والجماعة على سبيل المثال دراسات كلا من : فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (2015) (43) - عائشة محمد الفاتح (2016) (20) - مروة يوسف الدهشوري (2016) (30) - أحمد عبد القوى الفقى (2017) (2) - Mohamad Shapie - Rohizam Raja (2018) (37) - LARION Alin - MOHAMED Safwt Abbas (2018) (38) - محمود السيد ابراهيم (2019) (28) - شريف محمد صالح (2020) (18) - حسام عبد الحميد قطب (2020) (11) - تامر ابراهيم نبيل (2020) (9) - فاطمة صلاح جمعه (2021) (24) - ايمان يحيى رزق (2021) (7) ، أحمد محمد القط (2021) (5) . وكما وجد الباحث استخدام العديد من البحوث تدريبات T.R.X منها على سبيل المثال دراسات كل من : سماح محمد عبد المعطى (2016) (15) - حمدي أحمد صالح (2018) (13) - عماد صبرى صليب (2019) (23) - السيد على شبيب (2019) (17) - ماجدة محمود عادل (2019) (25) - أزهار محمد على (2019) (6) - حسام الدين عبد الحميد قطب (2019) (10) - بسمة محمد الحسينى (2020) (8) - احمد على ریحان (2020) (3) - محمود عبد العال عكاشة (2021) (29) - أحمد محمد المغربي (2021) (5) .

وانطلاقاً مما سبق تجلت مشكلة البحث في إمكانية استخدام دمج كلا من تدريبات الساكيو S.A.Q ، تدريبات T.R.X كوسائل وأدوات تدريبية مساعدة لملاءمة لتدريبات رياضة سلاح الشيش ، حيث تحمل في طياتها إمكانية تطوير القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية للاعبى سلاح الشيش .وانطلاقاً مما سبق يسعى البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q ، تدريبات T.R.X على بعض

القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لنتشء رياضة سلاح الشيش .

**أهداف البحث :** يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q ، تدريبات T.R.X والتعرف بتأثيره على :-

1. مستوى الأداء البدنى للاعبى سلاح الشيش ( القدرة العضلية - السرعة الانتقالية- السرعة الحركية - الرشاقة - المرونة ) .
2. على مستوى الأداء المهارى للاعبى سلاح الشيش (التقدم للأمام - التقهقر للخلف - الطعن - السهم الطائر ) .

**فروض البحث :**

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى الأداء البدنى ( القدرة العضلية - السرعة الانتقالية- السرعة الحركية - الرشاقة - المرونة )، ومستوى الأداء المهارى للاعبى سلاح الشيش(التقدم للامام - التقهقر للخلف - الطعن - السهم الطائر ) لمجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى .
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية فى مستوى الأداء البدنى والمهارى لمجموعة البحث الضابطة لصالح القياسات البعدية.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء البدنى ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبى سلاح الشيش ولصالح مجموعة البحث التجريبية .

**أهم المصطلحات المستخدمة فى البحث :**

**تدريبات الساكيو S.A.Q ، تدريبات T.R.X :** يعرفها الباحث إجرائيا بانهما أحد أشكال وأدوات التدريب الحديث يتم فيها التناوب بين النوعيات الأربعة التالية من التدريبات ( تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية وتدريبات مقاومة الجسم الكلية ) وذلك داخل الوحدة التدريبية للناشء

**خطة واجراءات البحث**

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج التجريبي و التصميم التجريبي ذات القياس القبلى والبعدى على مجموعتين تجريبية وضابطة لملائمته لطبيعة البحث .

**مجتمع البحث:** يتمثل مجتمع البحث فى لاعبى رياضة المبارزة ( سلاح الشيش) المرحلة السنية (تحت 17) سنة المسجلين بالاتحاد المصرى للسلاح للمؤسم الرياضى ( 2021/2022) .

**عينة البحث :** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (25) لاعب من المسجلين بالاتحاد

المصرى للسلاح بمنطقة القاهرة للسلاح (تحت 17 سنة) للموسم الرياضى (2022/2021) من نادى (السلاح المصرى) وتم تقسيمهم على النحو التالى :-  
 عدد (10) لاعبين كعينة تجريبية ، عدد (10) لاعبين كعينة ضابطة (أساسية) .  
 عدد (5) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية كعينة استطلاعية وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة فى البحث كما يوضحها جدول (1).

جدول (1) توصيف عينة البحث

| عينة البحث الكلية |      | التجريبية |     | الضابطة |     | عينة البحث الاستطلاعية |     |
|-------------------|------|-----------|-----|---------|-----|------------------------|-----|
| العدد             | %    | العدد     | %   | العدد   | %   | العدد                  | %   |
| 25                | 100% | 10        | 40% | 10      | 40% | 5                      | 20% |

ووضع الباحث المواصفات التالية لاختيار عينة البحث :

ان يكون اللاعب مسجل فى الاتحاد المصرى للسلاح للموسم الرياضى (2022/2021).  
 الموافقة على اجراء البرنامج والانتظام فيه ، استعداد ورغبة الناشئى فى المشاركة فى مجموعة البحث  
 الخلو من أى أمراض أو اصابات تعيقهم خلال فترة البرنامج .  
 عدم الاشتراك فى أى برامج بحثية أخرى أثناء فترة البرنامج .  
 تقارب العمر الزمنى والتدريبى والقدرات البدنية والفنية للعينة ، ويكون اللاعب منتظم وملتزم فى التدريب و  
 حاصل على بطولة أو مركز متقدم خلال آخر سنتين .  
 موافقة الادارة الفنية لفريق المباراة بالنادى على إجراء وحدات البرنامج التدريبي المقترح على الناشئين ، ان لا  
 يقل العمر التدريبي للاعب عن (5) سنوات على الاقل .  
 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

يوضح جدولى (2) ، (3) تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث الكلية فى متغيرات البحث المختلفة :

جدول (2)

تجانس عينة البحث الكلية فى مختلف متغيرات البحث (ن=25)

| المتغيرات قيد البحث | القياس         | وحدة القياس | المتوسط الحسابى | الانحراف المعيارى | الوسيط | الالتواء |
|---------------------|----------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------|
| معدلات النمو البدنى | الطول          | متر         | 168.55          | 1.54              | 166.41 | 0.95     |
|                     | الوزن          | كجم         | 51.05           | 1.25              | 155    | 0.92     |
|                     | السن           | سنة         | 16.62           | 0.91              | 15.61  | 0.62     |
|                     | العمر التدريبي | سنة         | 2.68            | 0.16              | 2.65   | 0.62     |
| متغيرات الأداء      | القدرة العضلية | سم          | 180.1           | 2.05              | 188.24 | 0.088-   |

|       |       |       |       |       |                   |                           |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------|---------------------------|
| 0.84- | 4.21  | 0.28  | 4.21  | ثانية | السرعة الانتقالية | البدنى                    |
| 0.91  | 4.25  | 0.55  | 4.00  | ثانية | السرعة الحركية    |                           |
| 0.24  | 16.54 | 0.68  | 16.42 | ثانية | الرشاقة           |                           |
| 1.21- | 34.00 | 2.08  | 35.62 | سم    | المرونة           |                           |
| 0.33- | 0.89  | 4.50  | 4.49  | ثانية | التقدم للأمام .   | متغيرات الأداء<br>المهارى |
| 0.32  | 0.94  | 5.15  | 5.25  | ثانية | التقهقر للخلف .   |                           |
| 0.59  | 2.06  | 10.10 | 1.14  | العدد | الطنن .           |                           |
| 0.68  | 0.45  | 2.52  | 2.62  | متر   | السهم الطائر .    |                           |

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين (- 1.21 : 0.24) وإن جمعياً تقع ما بين (+3-)، مما يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحنى الاعتدالى فى متغيرات النمو البدنى ومتغيرات الأداء البدنى ومتغيرات الأداء المهارى مما يشير الى تجانس جميع أفراد عينة البحث من مختلف المتغيرات قيد البحث .

### جدول (3)

التكافؤ بين مجموعتى الضابطة والتجريبية فى متغيرات البحث (ن=1=2=10)

| الالتواء | الوسيط | الانحراف<br>المعيارى | المتوسط<br>الحسابى | وحدة<br>القياس | القياس            | المتغيرات قيد البحث       |
|----------|--------|----------------------|--------------------|----------------|-------------------|---------------------------|
| 0.82     | 166.01 | 1.34                 | 166.15             | متر            | الطول             | معدلات<br>النمو<br>البدنى |
| 0.81     | 154    | 1.05                 | 50.05              | كجم            | الوزن             |                           |
| 0.0.58   | 15.11  | 0.81                 | 15.62              | سنة            | السن              |                           |
| 0.0.59   | 2.05   | 0.13                 | 2.18               | سنة            | العمر التدريبى    |                           |
| 0.79 -   | 186.44 | 2.05                 | 178.4              | سم             | القدرة العضلية    | متغيرات الأداء<br>البدنى  |
| 0.80-    | 4.01   | 0.27                 | 4.11               | ثانية          | السرعة الانتقالية |                           |
| 0.90     | 4.24   | 0.56                 | 4.09               | ثانية          | السرعة الحركية    |                           |
| 0.23     | 16.04  | 0.58                 | 15.42              | ثانية          | الرشاقة           |                           |
| 1.21-    | 34.00  | 2.01                 | 33.62              | سم             | المرونة           |                           |
| 0.33-    | 0.79   | 4.10                 | 4.19               | ثانية          | التقدم للأمام .   | متغيرات الأداء<br>المهارى |
| 0.31     | 0.84   | 5.11                 | 5.05               | ثانية          | التقهقر للخلف .   |                           |
| 0.55     | 2.04   | 10.00                | 1.04               | العدد          | الطنن .           |                           |
| 0.65     | 0.41   | 2.12                 | 2.02               | متر            | السهم الطائر .    |                           |

يتضح من جدول (3) أن قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين (- 1.21 : 0.24) وإن جمعياً تقع ما بين (+3-)، مما يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحنى الاعتدالى فى متغيرات النمو البدنى (الطول - الوزن - العمر الزمنى - العمر التدريبى) ومتغيرات الأداء البدنى تتحصر ما بين (- 0.80 :

0.23) ومتغيرات الأداء المهارى تنحصر ما بين (-0.33 : 0.65) مما يشير الى تكافؤ مجموعتين البحث .

### وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات والمساعدة فى تنفيذ تجربة البحث الاساسية بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها .

### استمارات تسجيل البيانات :

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل القياسات الخاصة بالبحث ( البدنية - المهارية ) بحيث يتوافر بها البساطة وسهولة ودقة وسرعة التسجيل .

المراجع والبحوث والدراسات المرتبطة بالبحث ( المسح المرجعى ):

قام الباحث بالاطلاع وعمل مسح مرجعى شامل للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة والبحوث المرتبطة بموضوع البحث لتحديد مستوى الأداء البدنى بلاعبى سلاح الشيش الناشئين ، كما تم الاستعانة بشبكة المعلومات الدولية وأكاديمية البحث العلمى والتكنولوجيا " الشبكة القومية للمعلومات العلمية والتكنولوجية " للحصول على احدث المراجع والدراسات العربية والاجنبية المرتبطة بموضوع البحث ( تدريبات الساكيو S.A.Q - تدريبات T.R.X) والحصول على بعض الدراسات والمقالات المرتبطة بموضوع البحث التى تساعد فى تصميم البرنامج التدريبى المقترح مثل الدراسات أرقام (4-5-7-8-9-11-17-18-20-23-24-25-28-29-30-37-38).

### الادوات والاجهزة المستخدمة فى البحث :

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بطبيعة البحث توصل الباحث الى الاجهزة والادوات التى تخدم وتسهم فى اتمام اجراءاته وتحقق هدفه وهى كما يلى :-

### الاجهزة والادوات المستخدمة :

جهاز الريساميتر لقياس الطول بالسم . - ميزان طبى لقياس الوزن  
ساعة ايقاف لقياس الزمن مزودة بذاكرة - شريط قياس - سلاسم رشاقة  
أقماع تدريبية مختلفة الاحجام - كرات طبية - صناديق مقسمة مختلفة الارتفاع .  
مقاعد سويدية - مراتب - صالة تدريب وأسلحة مبارزة - مسطرة مدرجة  
شريط وساعة قياس - صناديق مقسمة - أطواق وأقماع  
مجموعة من أربطة الحبال المطاطة (Theraband) مختلفة فى درجة المقاومة ( أصفر ، أحمر ، أزرق ، أسود ) .

جهاز TRX المعلق داخل صالة اللياقة البدنية .

**الاستمارات والمقابلات الشخصية فى البحث :**

قائمة الخبراء ( ويشترط فيهم الحصول على درجة الاستاذية فى التخصص ( تدريب رياضى ( رياضة السلاح ) فى التربية الرياضية- خبرة عملية وميدانية لا تقل عن 25 سنة ) التى تم الاستعانة بها فى البحث لابداء الراى حول البرنامج التدريبى اختبارات تحديد المستوى البدنى والمستوى المهارى مرفق(1)

استمارة تقييم وتسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية لكل ناشئى مرفق (2).

استمارة استطلاع راي الخبراء حول البرنامج التدريبى المقترح مرفق (3).

**اختبارات تحديد المستوى الأداء البدنى والمهارى البدنية قيد البحث :**

توصل الباحث الى أهم الاختبارات البدنية الخاصة التى يعتمد عليها ناشئى رياضة المبارزة ( سلاح الشيش ) من خلال المسح المرجعى الذى قام به للمراجع والدراسات العربية المتخصصة فى المبارزة مثل ابراهيم نبيل (2016)(1)- حسين حجاج ورمزى الطنبولى(2007)(12)- محروسة على حسن (2020)(26)- خالد محمود (1999)(14)هى كما يلى

**اولا : اختبارات تحديد مستوى الأداء البدنى تتضمن ما يلى :-**

اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية وحدة القياس ( سم ).

اختبار العدو لمسافة (30م ) لقياس السرعة الحركية وحدة القياس (ث).

اختبار السرعة الحركية (10) لمسات على مخدة الطعن وحدة القياس (ث)( من تصميم الباحث ) .

اختبار الرشاقة لباور Barrow الجرى الزججى وحدة القياس (ث).

اختبار المرونة وحدة القياس ( سم )

**ثانيا : اختبارات تحديد مستوى الأداء المهارى :**

أشتملت اختبارات تحديد المستوى المهارى كلا من الاختبارات المهارية التالية :-

اختبار التقدم للامام وحدة القياس ( ث ) .

اختبار التقهقر للخلف وحدة القياس ( ث ) .

اختبار الطعن وحدة القياس ( العدد ) .

اختبار السهم الطائر وحدة القياس (متر) .

اختيار المساعدين :

استعان الباحث بمجموعة من المساعدين من مدرسى رياضة سلاح الشيش بمنطقة القاهرة وبعض

الزملاء من المدرسين والمدرسين المساعدين بقسم تدريب الرياضات الفردية الرياضية بكلية التربية الرياضية



للبنين - جامعة حلوان وقد أحاطهم الباحث علما بهدف وطبيعة البحث والقياسات الخاصة سواء البدنية أو المهارية بالبحث وقد تم تحديد وتوزيع مسؤوليات العمل على كل منهم وذلك بعد الحصول على الموافقات الادارية التي تخص البحث .

#### الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من مدربي رياضة المبارزة (سلاح الشيش ) حول طبيعة وماهية وانواع تدريبات ( تدريبات الساكيو S.A.Q - تدريبات T.R.X ) وذلك يوم ( الاثنين ) الموافق ( 2 / 5 / 2022 ) وكذلك تدريب جميع المساعدين على طرق القياس وتسجيل البيانات فى الاستمارات الخاصة بذلك والتأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة فى التدريب وتنظيم سير العمل فى القياس والوصول إلى أفضل ترتيب لإجراء القياسات ( البدنية - المهارية ) .

#### المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات قيد البحث :

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق للمجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ثم إيجاد ثبات الاختبارات قيد البحث .

#### معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث :

#### جدول (4)

معامل صدق التمايز بين دلالة المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى متغيرات الأداء البدنى قيد

البحث (ن=1 ن=2 =5)

| المتغيرات قيد البحث    | القياس            | وحدة القياس | المجموعة غير مميزة |       | المجموعة المميزة |        | قيمة ت ودلاتها |
|------------------------|-------------------|-------------|--------------------|-------|------------------|--------|----------------|
|                        |                   |             | ع                  | س     | ع                | س      |                |
| متغيرات الأداء البدنى  | القدرة العضلية    | سم          | 2.53               | 169   | 7.20             | 192.50 | *7.89          |
|                        | السرعة الانتقالية | ثانية       | 0.08               | 4.21  | 0.08             | 4.02   | *13.26         |
|                        | السرعة الحركية    | ث           | 0.36               | 4.84  | 0.55             | 4.32   | *3.14          |
|                        | الرشاقة           | ثانية       | 0.48               | 14.18 | 0.49             | 13.75  | *7.21          |
|                        | المرونة           | سم          | 1.41               | 31.2  | 1.53             | 26.21  | *3.09          |
| متغيرات الأداء المهارى | التقدم للامام .   | ثانية       | 0.36               | 8.54  | 0.19             | 6.15   | *6.87          |
|                        | التقهقر للخلف .   | ثانية       | 0.47               | 8.87  | 0.17             | 7.08   | *11.54         |
|                        | الطعن .           | العدد       | 0.24               | 12.21 | 0.42             | 14.15  | *4.54          |
|                        | السهم الطائر .    | متر         | 0.51               | 7.11  | 0.71             | 8.45   | *4.59          |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05 = 1.81)

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (0.05) بين المجموعتين المميزة وغير

المميزة لصالح المجموعة المميزة فى جميع اختبار مستوى الأداء البدنى قيد البحث كما تراوحت قيم ت المحسوبة ما بين ( 3.09- 13.26 ) للمتغيرات البدنية وتراوحت قيم ت المحسوبة ما بين ( 4.54- 11.54 ) للمتغيرات مهارية وهما أكبر من قيمة ت الجدولية مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة .

معامل ثبات للاختبارات قيد البحث :

جدول (5) معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى فى متغيرات الأداء البدنى لبيان معامل الثبات (ن=1 ن=2=10)

| قيمة (ر) | التطبيق الثانى |        | التطبيق الاول |        | وحدة القياس | القياس            | المتغيرات قيد البحث    |
|----------|----------------|--------|---------------|--------|-------------|-------------------|------------------------|
|          | ع              | م      | ع             | م      |             |                   |                        |
| 0.864    | 1.98           | 173.21 | 2.56          | 172.00 | سم          | القدرة العضلية    | متغيرات الأداء البدنى  |
| 0.751    | 0.08           | 4.20   | 0.09          | 4.21   | ثانية       | السرعة الانتقالية |                        |
| 0.856    | 0.71           | 4.29   | 0.62          | 4.22   | ث           | السرعة الحركية    |                        |
| 0.867    | 0.48           | 14.23  | 0.48          | 14.25  | ثانية       | الرشاقة           |                        |
| 0.852    | 1.17           | 32.1   | 1.41          | 33.00  | سم          | المرونة           |                        |
| 0.862    | 0.38           | 8.18   | 0.62          | 8.25   | ثانية       | التقدم للامام .   | متغيرات الأداء المهارى |
| 0.854    | 0.57           | 9.57   | 0.56          | 9.14   | ثانية       | التفهم للخلف .    |                        |
| 0.657    | 0.36           | 11.14  | 0.36          | 11.13  | العدد       | الطعن .           |                        |
| 0.682    | 0.74           | 8.25   | 0.59          | 8.15   | متر         | السهم الطائر .    |                        |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ( 0.5 = 0.553 )

يتضح من جدول (5) وجود ارتباطات ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى للعينة الاستطلاعية حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أعلى من قيمة (ر) الجدولية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط للمتغيرات البدنية ما بين ( 0.751- 0.864 ) كما تراوحت قيم معاملات الارتباط للمتغيرات المهارية ما بين ( 0.657- 0.862 ) مما يشير الى ثبات درجات الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث.

البرنامج التدريبى المقترح :

يعتبر البرنامج التدريبى أحد الوسائل الاساسية التى يتبعها الباحث لتحقيق هدف بحثه لذراعى الباحث الاسس العلمية ومبادئ ونظريات التدريب الرياضى من خلال الاطلاع على المراجع المتخصصة والمسح المرجعى للعديد من البحوث والدراسات العربية والاجنبية المرتبطة لعدد كبير من المراجع التى تناولت رياضة سلاح الشيش وتدريبات تدريبات الساكيو S.A.Q - تدريبات T.R.X. ومن خلال ذلك المسح تم تحديد كحتويات ومدة تنفيذ البرنامج التدريبى فضلا عن تصميم وتشكيل الاحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج

التدريبي المقترح .

الاسس التي وضع عليها البرنامج التدريبي المقترح ( تقنين البرنامج التدريبي ) :

يتم تقنين البرنامج وفقا لما يلي :-

تحديد الهدف من البرنامج التدريبي المقترح .

احتواء الاحماء على تدريبات الاطالة للمجموعات العضلية المستخدمة في التدريب.

مراعاة الترتيب المتبع للتدريبات على أجزاء الجسم المختلفة .

تحضير الادوات المساعدة وتكليف المساعدين بمهامهم .

عدد أسابيع البرنامج التدريبي قيد البحث .

مراعاة الاحماء المناسب للوحدة التدريبية والتدرج في زيادة الحمل .

التوزيع النسبي لتدريبات الساكيو S.A.Q - تدريبات T.R.X. وتدريبات الجزء الفني والمهارى

الخاص برياضة سلاح الشيش .

تباع الاجراءات الاحترازية المعلنة عنها من قبل ادارة النادي حفاظا على اللاعب والمدرّب والمساعد ( كل

اعضاء منظومة البحث ) .

**المحتوى التدريبي لتدريبات الساكيو S.A.Q - تدريبات T.R.X :**

لاعداد تدريبات الساكيو S.A.Q - تدريبات T.R.X قام الباحث بالاطلاع على المراجع الدراسات

والابحاث العربية والاجنبية المتنوعة في مختلف الرياضات سواء الفردية أو الجماعية المختصة بهذا النوع

من التدريبات(الساكيو S.A.Q - T.R.X) أرقام (4-5-7-8-9-11-12-14-16-18-19-20-

23-24-25-28-29-30-31-33-35-37-38-40-41-42-43). وتمكن الباحث من

التوصل الى أسس وضع تدريبات الساكيو S.A.Q - تدريبات T.R.X .

**اولا : أسس وضع تدريبات الساكيو S.A.Q - تدريبات T.R.X .:**

الاهتمام بالاحماء والتهدئة في كل وحدة تدريبية ، ومراعاة عوامل الامان أثناء تنفيذ التدريبات مع استشارة

دافعية اللاعبين نحو الأداء الافضل وتوافر عنصر التشويق والجدية في تنفيذ التدريبات.

اختيار تدريبات ( تدريبات الساكيو S.A.Q - تدريبات T.R.X) لنفس المجموعات العضلية العاملة في

سلاح الشيش وتتشابه معها في الأداء الحركى .

التأكيد على الأداء الصحيح وشكل الجسم أثناء تنفيذ تدريبات الساكيو S.A.Q - تدريبات

T.R.X.

تجميع الادوات في مكان واحد لسهولة تسلسل أداء تدريبات الساكيو S.A.Q - تدريبات T.R.X.

أداء التدريبات على شكل ( Round ) تعنى دورة لاداء جميع التدريبات المحددة .  
أداء التدريبات بأسلوب ( AMRAP ) ( As Many Round As Possible ) ( أداء اكبر عدد من الدورات  
للتدريبات لمدة زمنية محددة .

#### تحديد فترة التطبيق برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q – تدريبات T.R.X :

من خلال المسح المرجعي للبحوث والدراسات المرجعية العربية والاجنبية وجد الباحث ان معظم البرامج  
التدريبية باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q – تدريبات T.R.X كانت مدتها تتراوح ما بين (6: 8) أسابيع  
بعدد (3: 4) وحدات تدريبية أسبوعية، ويتراوح زمن الوحدة التدريبية (80: 120) دقيقة .  
فى ضوء ذلك قام الباحث بتحديد مدة البرنامج المقترح لتكون (8) أسابيع بواقع بواقع (4) وحدات تدريبية  
أسبوعية لتحقيق هدف البحث وبذلك يصبح اجمالى عدد الوحدات التدريبية بالبرنامج المقترح (32) وحدة  
تدريبية

حيث تم تطبيق تدريبات البرنامج لمدة (8) أسابيع بواقع (32) وحدة تدريبية بدأت من يوم السبت ( 7 / 5 /  
2022 ) وانتهت فى يوم الخميس ( 30 / 6 / 2022 ) بصالة نادى السلاح المصرى .

#### تشكيل دورة حمل التدريب خلال تنفيذ برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q – تدريبات T.R.X:

يؤكد كلا من : محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح (2004) ( 24 ) ، السيد عبد المقصود  
(2013) (13) ، على البيك . عماد أبو زيد (2017) ( 20 ) على ان تشكيل حمل التدريب هو الاسلوب  
الذى يوزع به عدد من الاحمال التدريبية المتتالية حيث يوضح العلاقة بين درجات الاحمال التدريبية من  
حيث الارتفاع والانخفاض فى دورات الحمل الاسبوعية أو الشهرية خلال فترات الاعداد السنوية .  
وبناء على ما سبق تم تحديد شدة الحمل وفقا للهدف من كل وحدة تدريبية . ويوضح جدوال (6، 7، 8)  
والتوزيع النسبى والزمنى لبرنامج تدريبات الساكيو S.A.Q – تدريبات T.R.X درجات الحمل ومتوسط شدة  
الحمل التدريبى خلال الاسباع التدريبية.

#### جدول (6)

#### التوزيع النسبى والزمنى لبرنامج تدريبات الساكيو S.A.Q – تدريبات T.R.X

| المجموع | الثامن | السابع | السادس | الخامس | الرابع | الثالث | الثانى | الاول | المرحلة<br>الاسباع  |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------|
| %100-90 |        |        |        |        |        |        |        |       | أقصى                |
| %89-75  |        |        |        |        |        |        |        |       | عالي                |
| %74-50  |        |        |        |        |        |        |        |       | متوسط               |
| 720ق    | 90ق    | 90ق    | 90ق    | 90ق    | 90ق    | 90ق    | 90ق    | 90ق   | مجموع زمن التدريبات |
| 205ق    | 15ق    | 15ق    | 20ق    | 25ق    | 30ق    | 35ق    | 40ق    | 45ق   | اعداد عام           |
| %28.5   | 16.7   | 16.7   | 22.2   | 27.8   | 33.3   | 38.9   | 44.4   | %50   | %                   |

| اعداد خاص % | ق   | ق45  | ق50  | ق55  | ق60  | ق65  | ق70  | ق75  | ق75  | ق515  |
|-------------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| %           | %50 | 55.5 | 61.1 | 67.7 | 72.2 | 77.8 | 83.3 | 83.3 | 83.3 | 68.9% |

## جدول (7)

درجات وشدة الحمل وفقا للهدف من كل وحدة تدريبية بالبرنامج نسبة الشدة من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله

| م | درجات الحمل  | الحمل الأقصى         | الحمل الأقل من الأقصى | الحمل المتوسط        |
|---|--------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | الشدة        | %100-90              | %90-75                | %75-50               |
| 2 | الحجم        | تكرار من (5-1)       | تكرار من (6-10)       | تكرار من (10-15)     |
| 3 | فترات الراحة | من (4-5) دقائق       | من (2-4) دقيقة        | من (1-2) دقيقة       |
| 4 | معدل النبض   | نبضة/دقيقة (190/180) | نبضة/دقيقة (190/180)  | نبضة/دقيقة (160/150) |

## جدول (8)

متوسط شدة الحمل التدريبي خلال الاسبوع التدريبية

| متوسط درجة الحمل الاسبوعي | الاسبوع        | فترات الموسم التدريبي                                 |
|---------------------------|----------------|---|
| %65                       | الاسبوع الاول  | فترة الاعداد البدني الخاص                             |
| %72.50                    | الاسبوع الثاني |   |
| %80                       | الاسبوع الثالث |   |
| %87.50                    | الاسبوع الرابع |   |
| %85                       | الاسبوع الخامس |   |
| %93.75                    | الاسبوع السادس |   |
| %85                       | الاسبوع السابع | فترة ما قبل المنافسات انخفاض مستوى الحمل قبل المنافسة |
| %75                       | الاسبوع الثامن |   |

القياسات القبلية والبعدي للاختبارات البدنية والمهارة :

تم إجراء القياسات القبلية للاختبارات البدنية والمهارة يوم (الاربعاء) الموافق ( 4 / 5 / 2022 ) للاختبارات البدنية و يوم (الخميس) الموافق (2022/5/5) للاختبارات المهارة.

تم تنفيذ برنامج التدريبات خلال الفترة من ( 7 / 5 / 2022 ) حتى ( 30 / 6 / 2022 )

تم إجراء القياسات البعدي للاختبارات البدنية يوم ( السبت ) الموافق ( 9 / 7 / 2022).

تم إجراء القياسات البعدي للاختبارات المهارة يوم ( الاثنين ) الموافق ( 11 / 7 / 2022).

المعالجة الإحصائية للبيانات :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء

اختبارات - معامل الارتباط - نسبة التحسن .

## عرض النتائج :

## جدول (9)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات الأداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية قيد البحث

(ن = 10)

| قيمة ت | فروق المتوسطات | القياس البعدي |       | القياس القبلي |       | وحدة القياس | الاختبارات        | المتغيرات قيد البحث    |
|--------|----------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|-------------------|------------------------|
|        |                | ع             | م     | ع             | م     |             |                   |                        |
| *2.30  | 0.32           | 0.26          | 2.60  | 0.25          | 2.28  | سم          | القدرة العضلية    | متغيرات الأداء البدني  |
| *2.48  | 0.43           | 0.58          | 3.81  | 0.61          | 4.24  | ثانية       | السرعة الانتقالية |                        |
| *2.52  | 0.61           | 0.56          | 4.91  | 0.54          | 5.52  | ث           | السرعة الحركية    |                        |
| *2.81  | 1.31           | 0.88          | 7.09  | 1.07          | 8.40  | ثانية       | الرشاقة           |                        |
| *2.94  | 6.99           | 0.57          | 28.24 | 0.55          | 21.25 | سم          | المرونة           |                        |
| *2.54  | 0.56           | 0.52          | 4.02  | 0.40          | 4.58  | ثانية       | التقدم للامام .   | متغيرات الأداء المهاري |
| *2.59  | 0.57           | 0.48          | 4.70  | 0.41          | 5.27  | ثانية       | التقهر للخلف      |                        |
| *2.33  | 2.92           | 1.72          | 13.02 | 1.88          | 10.10 | العدد       | الظعن .           |                        |
| *2.38  | 0.58           | 0.40          | 3.10  | 0.43          | 2.52  | متر         | السهم الطائر .    |                        |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (1.833)

## جدول (10)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات الأداء البدني والمهاري للمجموعة الضابطة قيد

البحث (ن = 10)

| قيمة ت | فروق المتوسطات | القياس البعدي |       | القياس القبلي |       | وحدة القياس | الاختبارات        | المتغيرات قيد البحث    |
|--------|----------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|-------------------|------------------------|
|        |                | ع             | م     | ع             | م     |             |                   |                        |
| *1.92  | 0.03           | 0.24          | 2.21  | 0.25          | 2.18  | سم          | القدرة العضلية    | متغيرات الأداء البدني  |
| *1.93  | 0.07           | 0.61          | 3.87  | 0.57          | 3.80  | ثانية       | السرعة الانتقالية |                        |
| *1.97  | 0.06           | 0.54          | 5.11  | 0.55          | 5.05  | ثانية       | السرعة الحركية    |                        |
| *2.05  | 0.81           | 1.07          | 7.81  | 0.87          | 7.00  | ثانية       | الرشاقة           |                        |
| *2.02  | 0.22           | 0.55          | 18.22 | 0.57          | 18.44 | سم          | المرونة           |                        |
| *1.85  | 0.05           | 0.40          | 4.05  | 0.51          | 4.00  | ثانية       | التقدم للامام .   | متغيرات الأداء المهاري |
| *1.87  | 0.21           | 0.41          | 5.00  | 0.47          | 4.79  | ثانية       | التقهر للخلف .    |                        |
| *1.94  | 0.47           | 1.88          | 8.07  | 1.50          | 8.54  | العدد       | الظعن .           |                        |
| *2.08  | 0.18           | 0.43          | 2.19  | 0.40          | 2.37  | متر         | السهم الطائر .    |                        |

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (1.83)

## جدول (11)

نسبة التحسن في متغيرات الأداء البدني ومتغيرات الأداء المهاري لدى المجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث (ن = 10)

| المتغيرات قيد البحث    | الاختبارات        | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |        | نسبة التحسن | المجموعة الضابطة |        | نسبة التحسن |
|------------------------|-------------------|-------------|--------------------|--------|-------------|------------------|--------|-------------|
|                        |                   |             | م قبلي             | م بعدي |             | م قبلي           | م بعدي |             |
| متغيرات الأداء البدني  | القدرة العضلية    | سم          | 2.28               | 2.60   | %14.03      | 2.18             | 2.21   | %1.36       |
|                        | السرعة الانتقالية | ثانية       | 4.24               | 3.81   | %10.14      | 3.80             | 3.87   | %1.81       |
|                        | السرعة الحركية    | ثانية       | 5.52               | 4.91   | %11.05      | 5.05             | 5.11   | %1.17       |
|                        | الرشاقة           | ثانية       | 8.40               | 7.09   | %18.47      | 7.00             | 7.81   | %10.37      |
| متغيرات الأداء المهاري | المرونة           | سم          | 21.25              | 28.24  | %32.89      | 18.44            | 18.22  | %1.21       |
|                        | التقدم للامام     | ثانية       | 4.58               | 4.02   | %12.22      | 4.00             | 4.05   | %1.23       |
|                        | التقهقر للخلف     | ثانية       | 5.27               | 4.70   | %10.82      | 4.79             | 5.00   | %4.2        |
|                        | الظعن             | العدد       | 10.10              | 13.02  | %28.91      | 8.54             | 8.07   | %5.82       |
|                        | السهم الطائر      | متر         | 2.52               | 3.10   | %23.02      | 2.37             | 2.19   | %8.22       |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (1.833)

## جدول (12)

دلالة الفروق بين القياس البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات الأداء البدني ومتغيرات الأداء المهاري قيد البحث (ن = 10)

| المتغيرات قيد البحث    | الاختبارات        | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |                   | المجموعة الضابطة |                   | قيمة ت ودلاتها |
|------------------------|-------------------|-------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|----------------|
|                        |                   |             | المتوسط الحسابي    | الانحراف المعياري | المجموعة الضابطة | الانحراف المعياري |                |
| متغيرات الأداء البدني  | القدرة العضلية    | سم          | 2.60               | 0.26              | 2.21             | 0.24              | *2.11          |
|                        | السرعة الانتقالية | ثانية       | 3.91               | 0.58              | 3.87             | 0.61              | *2.36          |
|                        | السرعة الحركية    | ثانية       | 5.00               | 0.56              | 5.11             | 0.54              | *2.18          |
|                        | الرشاقة           | ثانية       | 7.09               | 0.88              | 7.81             | 1.07              | *3.21          |
| متغيرات الأداء المهاري | المرونة           | سم          | 19.98              | 0.57              | 18.22            | 0.55              | *2.47          |
|                        | التقدم للامام .   | ثانية       | 4.02               | 0.52              | 4.05             | 0.40              | *2.17          |
|                        | التقهقر للخلف .   | ثانية       | 4.80               | 0.48              | 5.00             | 0.41              | *2.29          |
|                        | الظعن .           | العدد       | 12.02              | 1.72              | 8.07             | 1.88              | *2.03          |
|                        | السهم الطائر .    | متر         | 3.00               | 0.40              | 2.19             | 0.43              | *2.08          |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (1.833)

تفسير ومناقشة النتائج :

يوضح جدول (9) وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

وذلك لصالح القياس البعدي في متغيرات الأداء البدني حيث تراوحت فروق المتوسطات ما بين ( -0.32- 6.99) ومتغيرات الأداء المهاري حيث تراوحت فروق المتوسطات ما بين ( -0.56- 2.92 ) ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين ( -2.33- 2.81) وذلك عند مستوى معنوية (0.05) .

ويرجع الباحث ذلك إلى حدوث هذه التغيرات الايجابية في مستوى الأداء البدني والمهاري إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات التعلق T.R.X وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مقنن مناسب للمرحلة العمرية والعمر التدريبي لعينة البحث ومراعاة التدريب باحمال متدرجة أثناء تطبيق برنامج تدريبات ( T.R.X S.A.Q ) حيث تعمل هذه التدريبات على استثارة العضلات لتحسين سرعة استجابتها للعمل في اتجاه العمل العضلي مما يؤدي بدوره إلى تحسين مستوى الأداء البدني ، وتدريب المجموعات العضلية المختلفة خاصة العضلات العاملة من عضلات الرجلين والذراعين في الأداء البدني حيث ساهم ذلك في تطوير متغيرات الأداء البدني كما يرجع الباحث التحسن في الأداء المهاري لعينة البحث نتيجة استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات التعلق T.R.X الذي ساهم بشكل واضح في تنمية المكونات البدنية وبالتالي أدى إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري للاعبين .

ويتفق مع ذلك النتائج ما ذكره كلا من : باشلي واخرون Baeche,et,al (2008) (33) ، سيكوجيفيان Sukhjivan (2015) (42)، محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح (2005) (27)، السيد عبد المقصود (2013) (16) عصام عبد الخالق (2005) (21) ، عادل عبد البصير (2015) (19) حيث أشاروا إلى أن زيادة مساحة المقطع للعضلة وقطر الليفة العضلية السمكية ونموها بالتالي يسهم في زيادة كمية البروتين في العضلات الامر الذي يؤدي إلى اكتساب النغمة العضلية .

وتتفق النتائج ايضا مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كلا من : فيلمورجان وبالانيسامى Velmurugan & Palanisamy (2015) (43) ، عائشة الفاتح (2016) (20) - مروة الدهشوري (2016) (30) - سماح عبد المعطى (2016) (15) - أحمد الفقى (2017) (2) - حمدى صالح (2018) (13) - محمود ابراهيم (2019) (28) - عماد صليب (2019) (23) - السيد شبيب (2019) (17) - ماجدة عادل (2019) (25) - شريف صالح (2020) (18) - حسام قطب (2020) (11) - تامر نبيل (2020) (9) - فاطمة جمعه (2021) (23) - ايمان يحيى رزق (2021) (7) - بسمة الحسينى (2020) (8) - احمد ريحان (2020) (3) - محمود عكاشة (2021) (29) - أحمد المغربي (2021) (5) وأن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات TRX لهما تأثيرات فعالة وايجابية على تطوير المكونات البدنية للاعبين في مختلف الرياضات .



وتتفق هذه النتائج مع دراسات كلا من : سوخيفان Sukhivan (2015) (42) ، مروة الدهشوري (2016) (30) - سماح عبد المعطى (2016) (15) - عائشة الفاتح (2016) (20) - أحمد الفقى (2017) (2) - حمدي صالح (2018) (13) - محمود ابراهيم (2019) (28) - السيد شبيب (2019) (17) - عماد صليب (2019) (23) - شريف صالح (2020) (18) - حسام قطب (2019) (10) - تامر نبيل (2020) (9) - فاطمة جمعه (2021) (24) - ايمان رزق (2021) (7) - ماجدة عادل (2019) (25) - بسمة الحسينى (2020) (8) - احمد ريحان (2020) (3) - محمود عكاشة (2021) (29) - أحمد المغربي (2021) (5) الذى أكدوا على أن تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات المقاومة الكلية بالجسم T.R.X يؤديا إلى تأثير فعال على تقوية أجزاء الجسم ورفع مستوى الأداء المهارى للاعبين وبذلك يتحقق الفرض الاول الذى ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى الأداء البدنى ( القدرة العضلية - السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - الرشاقة - المرونة ) ، ومستوى الأداء المهارى للاعبى سلاح الشيش (التقدم للامام - التقهقر للخلف - الطعن - السهم الطائر ) لمجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى " .

يوضح جدول (10) وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة وذلك لصالح القياس البعدى فى متغيرات الأداء البدنى حيث تراوحت فروق المتوسطات ما بين ( -0.03 - 0.81) ومتغيرات الأداء المهارى حيث تراوحت فروق المتوسطات ما بين ( 0.05 - 0.47) ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين ( 1.85 - 2.08) وذلك عند مستوى معنوية (0.05) . ويرجع الباحث هذه التغيرات والتحسن البسيط فى متغيرات الأداء البدنى والمهارى لدى المجموعة الضابطة إلى حضور التدريبات البدنية والمهارية والبرنامج التقليدى المتبع والموضوع لهم .

ويتفق هذا مع ما ذكره كلا من : ماريو جوفانوفيتش Mariojovanovic (2011) (35) مارتين Martin (2011) (36) أن النجاح فى أى مهارة أساسية دفاعية أو هجومية يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية ضرورية تسهم فى أدائها بصورة مثالية وأن كل مهارة أساسية تسهم فى أدائها وفقا لطبيعتها أكثر من مكون بدنى .

كما يتفق أيضا إلى ما أشار اليه ليجية Legih (2012) (34) أن العلاقة بين المهارات الاساسية لاي رياضة ومتطلباتها البدنية المختلفة هى علاقة وثيقة يجب أن توضع فى الاعتبار عند اعداد اللاعبين ، وأن لا يكون هناك انفصال بين الاعداد البدنى والمهارى بل على العكس يجب أن يتم تنمية المكونات البدنية بما يتفق ويحقق متطلبات المهارة ، فذلك يحقق نجاح فى عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى الناشئين

فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة . وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية فى مستوى الأداء البدنى

والمهارى لمجموعة البحث الضابطة لصالح القياسات البعدية

كما يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لدى مجموعتى البحث التجريبية فى مستوى متغيرات الأداء البدنى ومتغيرات الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عندى مستوى معنوية (0.5). كما أن نسب التحسن المئوية المجموعة التجريبية فى متغيرات الأداء البدنى تراوحت ما ما بين (10.14% - 32.89%) ، كما تراوحت نسبة التحسن المئوية لمتغيرات الأداء المهارى لنفس المجموعة ما بين (10.82% - 28.91%) .

ويرجع الباحث ذلك التحسن الواضح والملموس فى المجموعة التجريبية فى مستوى الأداء البدنى ومستوى الأداء المهارى إلى استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q, وتدريبات TRX حيث حقق البرنامج نتائج عالية ومقبولة المعنوية وعمل على تحسين العلاقة بين العضلات والنظام العصبى عن طريق تحويل الزيادة فى القوة المكتسبة من حركة واحدة إلى حركات أخرى وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء البدنى ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبى سلاح الشيش ولصالح مجموعة البحث التجريبية .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

1. التأكيد على أهمية الدمج بين تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات T.R.X ( فى البرامج التدريبية للاعبى سلاح الشيش .
2. تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات T.R.X لهما تأثير ايجابى على تحسين مستوى الأداء البدنى للاعبى سلاح الشيش .
3. تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات T.R.X لهما تأثير ايجابى على تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى سلاح الشيش .
4. تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات T.R.X لهما تأثير أفضل من البرنامج التقليدى فى تحسين المستوى البدنى والمستوى المهارى للاعبى سلاح الشيش.

## ثانيا : التوصيات :

1. استخدام البرنامج التدريبي القائم على (تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات T.R.X ) لتحسين مختلف المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي الاسلحة الثلاثة .
2. إجراء مزيد من الدراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة فى مختلف أنواع الاسلحة الثلاثة فى رياضة المبارزة .
3. إجراء مزيد من الدراسات حول تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات T.R.X ) فى مختلف القدرات البدنية فى الرياضات المختلفة .

## قائمة المراجع :

## أولا : المراجع العربية:

1. إبراهيم نبيل عبد العزيز (2016) : " المرجع الحديث فى المبارزة " ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
2. أحمد عبد القوى الفقى (2017) : " تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على معدل سرعة اللمسات لناشئات سلاح سيف المبارزة تحت 15 سنة " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (66)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
3. أحمد على ریحان (2020) : " تأثير استخدام تدريبات TRX لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة لتحسين المستوى الرقى للرباعين الموهوبين من 11-13 سنة " ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد (104) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
4. أحمد محمد القط (2021) : " استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لتطوير بعض القدرات البدنية والتحرك الدفاعى للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لناشئى كرة اليد " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (28) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
5. أحمد محمد المغربى (2021) : " استخدام تدريبات أحبال المقاومة TRX لتحسين القوة المميزة بالسرعة لبعض الركلات وتأثيرها على مستوى الأداء البدنى والمهارى لناشئى الكوميتية فى رياضة الكاراتية " ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد (26) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
6. أزهار محمد على (2019) : " تأثير تدريبات التعلق بأستخدام أداة TRX المطاط على تحسين الأداء الحركى لبعض المهارات فى التمرينات الايقاعية " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (85) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
7. إيمان يحيى رزق (2021) : " تأثير تدريبات الساكيو SAQ على الأداء البدنى والمهارى لبعض الضربات فى التنس " ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد (110) ، كلية التربية الرياضية للبنين ،

جامعة الاسكندرية .

8. بسمة محمد الحسينى (2020): " تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم TRX على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى رياضة تنس الطاولة " ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (65) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
9. تامر ابراهيم نبيل (2020) : " تأثير برنامج العاب غرضية ممزوج بتدريبات الساكيو S.A.Q على مستوى الأداء البدنى والمهارى لدى لاعبي المباراة بسلاح الشيش " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (88)، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان.
10. حسام الدين عبد الحميد قطب (2019) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مقاومة الجسم TRX على مستوى أداء بعض القدرات البدنية والطعن لدى لاعبي المباراة بالوادي الجديد " ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (64) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
11. حسام عبد الحميد قطب (2020) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى المباراة بالوادي الجديد " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (85) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
12. حسين احمد حجاج ، رمزي عبد القادر الطنبولى (2007) : " المباراة سلاح الشيش (تعليم مهارات وشرح بعض مواد القانون ) " ، ماهى لخدمات الكمبيوتر للطباعة والنشر والتوزيع ، الاسكندرية .
13. حمدى أحمد صالح (2018) : " تأثير تدريبات المقاومة الكلية TRX على بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكينماتيكية لمتسابقى الوثب الطويل " ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد (98) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
14. خالد جمال محمود(1999) : بناء بطارية اختبار للقدرات الحركية الخاصة للاعبى المباراة فوق 17سنة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة .
15. سماح محمد عبد المعطى (2016) : " فاعلية أسلوب التدريب المعلق TRX على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقى لدى سباحى 100متر حرة " ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد (78) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
16. السيد عبد المقصود (2013) : " نظريات التدريب الرياضى - تدريب فسيولوجيا القوة " ، ط2، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .

17. السيد على شبيب (2019): " تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم T.R.X على بعض المؤشرات البدنية الخاصة بتحركات الرجلين لدى الملاكمين " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (86)، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان.
18. شريف محمد صالح (2020): " تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئ رياضة التنس "،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (71)، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الاسكندرية.
19. عادل عبد البصير على (2015): "تدريب القوة العضلية التكاملي بين النظرية والتطبيق " ، ط2، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
20. عائشة محمد الفاتح (2016): " فاعلية استخدام أداء التدريب T.R.X على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئ سلاح سيف المبارزة ، المؤتمر العلمى الرابع - رؤية مستقبلية لتطوير الرياضة العربية " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
21. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (2005): " التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات " ط9، منشأة دار المعارف للنشر والتوزيع ، الاسكندرية .
22. على فهمى البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد (2017): " طرق وأساليب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية " ، ط3 ، منشأة دار المعارف للنشر والتوزيع ، الاسكندرية .
23. عماد صبرى صليب (2019): " فاعلية استخدام أداة التدريب T.R.X على مستوى الأداء البدنى والمهارى لناشئ المصارعة " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (87)، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان.
24. فاطمة صلاح جمعه (2021): " تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على رشاقة رد الفعل وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض الركلات لدى ناشئ التايكوندو ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد (110) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
25. ماجدة محمود عادل (2019): " تأثير تدريبات TRX على الارتقاء ببعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ سلاح الشيش " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (64) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
26. محروسة على حسن (2020): " المبارزة بين النظريات والتطبيقات " دار المشرق للنشر والتوزيع ، ط2 ، الاسكندرية .
27. محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2005): " فسيولوجيا التدريب الرياضى " ط2، دار

الفكرة العربى ، القاهرة .

28. محمود السيد ابراهيم (2019): " تأثير إستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبى كرة القدم " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (86) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
29. محمود عبد العال عكاشة (2021) : " تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم باستخدام أداة التعلق TRX على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى على جهاز المتوازيين " ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد (110) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
30. مروة يوسف الدهشورى (2016) : " تاثير أستخدام تدريبات التعلق TRX على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى رياضة المبارزة " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (79) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
31. نجلاء البدرى نور ، بديعة على عبد السميع ، عمرو صابر حمزة (2017): " تدريبات الساكيو - الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية " دار الفكر العربى للنشر والتوزيع ، القاهرة .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

32. Anders Carbnier, Ninni Martinsson(2018) : Examining muscle activation for hang clean three different TRX power exercises a validation study , Halmstad University , May 24 ,th
33. Baechle,Thomas R., Earle, Roger W. ( 2008 ) : Essentials of strength training and conditioning , Champaign, IL : Human Kinetics.U.S.A.
34. Leigh Crews(2012): TRX Suspension Training for Core Performance, Fraser Quench, BPE, CSCS, Fellow of Applied Functional Science Head Coach and Director of Programs and Development.
35. Mariojovanovic , goran sport , darijaomrcen, frdi fiorentini(2011). Effects of speed , agility , quickness training method on power peromance in elite soccer players, journal of strength and conditioning Research 25(5) \1285 – 1292.
36. Martin Hajnovi (2011) : TRX (Závesný trénink), Diplomová práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
37. Mohamad Shapie ,Rohizam Raja ( 2018 ) : A Case Study: The Effects of Speed, Agility and Quickness (SAQ) Training Program on Hand-Eye Coordination and Dynamic Balance among Children ,JPFMTS , Volume 2 Issue 4
38. Mohamed Sawfwt Abbas , Larion Alin ( 2018 ) : Effect Of S.A.Q Training Raining ON Certain Physical Variables AND Performance Level For Sabre

- Fencers, Science, Movement and Health , Vol. XVIII, ISSUE 1
39. Muat Simona ,Patra Cu(2015) : TRX Suspension Training Method And Static Balance In Junior Basketball Players , Studia Universitatis Babes-Bolai Educatio Artis Gymnasticae , Romania ,PP.27-34,LX,3.
40. Remco Polman, Jonathan Bloomfield and Andrew Edwards (2011): Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects , International Journal of Sports Physiology and Performance , Volume 4: Issue 4 , 494 , Dec
41. Robert Kennedy(2012) : Circuit Training, University of Cumbria Online, <https://college.ch/robot>,
42. Sukhjivan Singh(2015): Effect of TRX Training Module on Legs Strength and Endurance of Females, M RINTERNATIONAL JOURNAL OF APPLIED HEALTH SCIENCES.
43. Velmurugan G. & Palanisamy A.(2015) : Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432.

## ملخص البحث

تأثير استخدام تدريبات الساكيو S,A,Q وتدريبات T.R.X على مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبى  
المبارزة بسلاح الشيش

م.د / حسام محمد فتحى

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q ، تدريبات T.R.X والتعرف بتأثيره على :-

مستوى الاداء البدنى للاعبى سلاح الشيش ( القدرة العضلية - السرعة الانتقالية- السرعة الحركية - الرشاقة - المرونة ).

على مستوى الاداء المهارى للاعبى سلاح الشيش (التقدم للامام - التقهقر للخلف - الطعن - السهم الطائر ) .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي و التصميم التجريبي ذات القياس القبلى والبعدى على مجموعتين تجريبية وضابطة لملائمته لطبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (25) لاعب من المسجلين بالاتحاد المصرى للسلاح بمنطقة القاهرة للسلاح (تحت 17سنة ) للموسم الرياضى (2022/2021) من لاعبي نادى السلاح المصرى

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :-

تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات T.R.X لهما تأثير ايجابى على تحسين مستوى الاداء البدنى للاعبى سلاح الشيش .

تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات T.R.X لهما تأثير ايجابى على تحسين مستوى الاداء المهارى للاعبى سلاح الشيش .



**Abstract****The Effect of Using Sakio S, A, Q Exercises and T.R.X Exercises on the Level of Physical Performance and Skill of Fencing Players Foil Fencing**

**Dr. Hossam Mohamed Fathy**

The research aims to:

- Identify the effect of using Sakyio S.A.Q exercises, T.R.X exercises, on the level of physical performance of fencing players.( muscular ability - speed - Quickness - agility – flexibility )
- Identify the effect of using Sakyio S.A.Q exercises, T.R.X exercises, on the level of physical performance of fencing players (Marche- Retraite - lunge – Fleche ).

The researcher used the experimental method and the experimental design with tribal and remote measurements on two experimental and control groups for its suitability to the nature of the research, and the research sample was chosen in a deliberate way, which numbered (25) players from those registered with the Egyptian Federation of Arms in the Cairo region for Federation (under 17 years) for the sports season (2021/2022) From the players of the Egyptian Fencing Club

The researcher reached the following conclusions:-

S.A.Q and T.R.X Exercises have a positive effect on improving the level of Physical Performance of Fencing Players.

-S.A.Q and T.R.X Exercises have A positive Effect on Improving The skill level of Fencing Players