

# تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على مستوى بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي سيف المبارزة

أ.م.د/ محمد محمد فتوح غنيم (\*)

## المقدمة ومشكلة البحث :

لقد وصلت المستويات الرياضية العالية إلى مستوى عال جدا حتى أصبح من غير الممكن الأقتراب من هذه المستويات أو تخطيها إلا إذا توافرت العديد من الجوانب والشروط في الرياضي نفسه ، وفي الظروف المحيطة وفي طرق أعداده ، فمن نظرة الماضي إلى تكنولوجيا الحاضر نجد أن رياضة المبارزة أصبحت مجالاً له أصوله وقواعده وله فلسفته واتجاهاته واستخدمت فيه شتى الأساليب ، والقدرات الجسمية والعقلية والمهارية والنفسية .

وهذا ما يؤكد **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥)** أنه قد أخذت البرامج التدريبية الحديثة شكلاً وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل بالعملية التدريبية ، والتي أصبحت هدف من أهداف الأعداد البدني والمهاري والوظيفي والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التدريب يؤدي إلى الوصول بالرياضي إلى الفورمة الرياضية المثلى ( ١٢ : ٩٨ ) ومن التدريبات التي أصبحت في الأونة الأخيرة شائعة الاستخدام من قبل الرياضيين تدريبات الساكيو حيث يمارسها المبتدئين وذوي المستويات العالية .

ويشير **ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovich, et ,al (٢٠١١)** إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الانتقالية (Speed) ، الرشاقة (Agility) ، والسرعة الحركية (Quickness) . ( ١٧ : ٨٥ )

ويضيف **فيلورجان وبالايسماني Velmurugan&Pa;anisamy (٢٠١٢)** إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد ( ٢١ : ٤٣٢ )

ويشير **ريمكو بولكان وآخرون Remco Polman et al (٢٠٠٩)** إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد ، القدرة الأنفجارية ، سرعة الأستجابة . ( ١٨ : ٤٩٤ ) .

ويشير **عمرو صابر وآخرون (٢٠١٧)** أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي تكميلي يهدف إلى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة إلى ثلاث رئيسية هي السرعة الخطية وسرعة تغير الأتجاه والسرعة الحركية التفاعلية وأن من فوائد ( التسارع - حركات الذراعين - التحركات -

(\*) أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة قناة السويس .

زمن الأستجابة - الانفجارية - الوعي البصري - توافق العين واليد - القدرة العضلية). (١٣ : ١٣ ، ١٤).

وتعد القدرات التوافقية من الأسس الهامة التي لها دور أساسي في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء والإنجاز وفقاً للنشاط الرياضي التخصصي المرتبط بها ، حيث يتميز كل نشاط رياضي بمجموعة من القدرات التوافقية تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى ، ويعتبر الكشف عن تلك القدرات التوافقية بكل نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة سواء من حيث نوعية النشاط نفسه أو من حيث الشرائح العمرية لممارسي النشاط من أهم الواجبات العلمية والمشكلات البحثية التي تواجه المتخصصين في المجال الرياضي عامة ومجال التدريب والانتقاء خاصة ، لما في ذلك من أهمية كبيرة في تطوير برامج التدريب الرياضي .

(١٤ : ٢٣٥)

ويشير **حسنى عز الدين وعلى سلامة على (١٩٩٣)** إلى أن القدرات التوافقية أحد الدعائم الرئيسية لأداء المهارات الرياضية حيث تشكل القدرات التوافقية عاملاً وقاسماً مشتركاً ومركباً من العناصر الأخرى كما تسهم في الوصول لأعلي المستويات الرياضية التي تسمح بها إمكانيات الفرد الجسمانية، فنرى أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية بمستوي أفضل عن غيرهم يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة التي تعتمد عليها اللياقة البدنية واللياقة المهارية ولا ترتبط القدرات التوافقية بالأداء الحركي فقط بل قد تتعداه بأداء المهارات المركبة والمتميزة بدرجة من الصعوبة والتعقيد في النواحي التكنيكية والتكتيكية.

(٥ : ١٣٦)

ورياضة المبارزة تتطلب قدرات خاصة لدى اللاعبين ومنها القدرات البدنية والفسيوولوجية والمهارية والنفسية بدرجة كبيرة تتناسب ومتطلبات الأداء الفني الهجومي حيث يتوقف أداء اللاعب وما يمتلكه من قدرة على ضبط المسافة والإيقاع والتوقيت الزمني المناسب ليتسنى له الأداء الفني بكفاءة في ظروف التدريب والمنافسة المتغيرة خاصة في وجود منافس إيجابي مما يتطلب من اللاعب التنوع في التحركات والمهارات المستخدمة والتي تعتمد أساساً على كفاءة القدرات التوافقية. (١٤ : ٢٤) .

ويشير **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥)** علي أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط (١٢ : ١٨٨).

ويذكر أسامة عبد الرحمن ( ٢٠٠٣ ) أن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتميز بعدم الثبات ، ولا يكون على وتيرة واحدة طوال المبارزة ، وذلك وفقاً لردود الفعل بين المتبارزين ، فالحركات تتغير وفقاً لمواقف النزال أثناء المباراة ، والأداء يكون سريعاً في مواقف الهجوم والدفاع المختلفة ، ويقل معدل سرعة الأداء في مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير في بناء وتحضير الهجمات ، كما أن الأداء في رياضة المبارزة يتوقف على بذل جهد كبير في وقت صغير ومحدد مع إمكانية استمرار المبارز في أداء هذا الجهد للعديد من المباريات وفقاً لنظام المسابقات ( ٢ : ٤٨ ) ومن خلال خبرة الباحث الأكاديمية والعملية كلاعب ومدرب مبارزة ، وتواجهه في العديد من البطولات المحلية والعربية والدولية وجد أنه في بعض المواقف التنافسية ضعف في الأداءات المهارية التي تعتمد على القدرات التوافقية لدي لاعبي سيف المبارزة الأمر الذي دفع الباحث إلى محاولة تحسين مستوى القدرات التوافقية لدي لاعبي سيف المبارزة من خلال تدريبات الساكيو S.A.Q .

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على مستوى بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي سيف المبارزة

#### فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي سيف المبارزة بالمجموعة التجريبية .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي سيف المبارزة بالمجموعة الضابطة .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي سيف المبارزة ولصالح مجموعة البحث التجريبية .

#### مصطلحات البحث :

#### تدريبات الساكيو ( S.A.Q ) :

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه المزج بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية ( ٩ : ٢٣ ) .

#### المبارزة ( Fencing ) :

نزال شريف بين لاعبين كل منهما ضد الآخر وذلك بالواجهة الأمامية بسيفهما يتبادلان الهجوم والدفاع والرد مع التقدم أماماً أو التقهقر خلفاً في حركة مستمرة لكل منهما محاولاً أحدهما أن يلمس الآخر بمقدمة سيفه ( الذبابة ) وذلك في منطقة محددة قانوناً ، ويتم ذلك من داخل حدود ميدان اللعب المحدد قانوناً وفي زمن محدد للمباراة . ( ١ : ١٠ )

#### القدرات التوافقية ( Coordinative Abilities ) :

شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي يستطيع الفرد عن طريقها التحكم في الأداء الحركي لجميع الأنشطة الرياضية ، وتنبتق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي وتتحدد من مقدار ما لدي الفرد من دقة وإتقان للمهارات الحركية ( ١٢ : ٦٣ ) .

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي .

### مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي سيف المبارزة بمركز شباب الشيخ زايد بالإسماعيلية وبلغ عددهم (٣٠) لاعب تحت ٢٠ سنة ، بالإضافة إلى ( ٨ ) لاعبين لأجراء الدراسة الأستطلاعية ، وقد قام الباحث بحساب اعتدالية عينة البحث في المتغيرات الوصفية ( السن - الطول - العمر التدريبي ) وكذلك بعض القدرات البصرية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في المبارزة ويوضح ذلك جدول رقم (١) .

### جدول (١)

اعتدالية عينة البحث في المتغيرات الوصفية للاعبين سيف المبارزة

( ن = ٣٨ )

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩.٨٥	١٨.٦	١.٣٩	-٠.٦٥٤
الطول	سم	١٦٩.٥٧	١٦٤.١٢	٢.٧١	-٠.١٢٤
الوزن	كجم	٦٣.٥٨	٦٣.٥٠	٢.١٦	-٠.١٢٨

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات الوصفية للاعبين سيف المبارزة انحصرت بين (-٠.٦٥٤) و (٠.١٢٨) أي بين (٣ ±) مما يدل على اعتدالية أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات .

### جدول (٢)

دلالة الفروق في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات القدرات التوافقية للاعبين سيف المبارزة

ن = ٢ = ١٥

قيمة ( ت )	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجة الإحصائية القدرة التوافقية	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٧٤٢	٠.٦٥٠	٤.٥٠	٠.٨١٣	٤.٦٠	درجة	التوافق بين العين والذراع المسلحة	١
٠.٠٩٦	١.٦٠	١٢.٤٥	١.٦٥	١٢.١٠	درجة	التوافق بين العين والرجلين	٢
٠.٣٩٧	١.١٢٠	٨.٧٠	٠.٩٩٤	٨.٣٠	درجة	التوافق بين العين والذراع والرجلين	٣

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) = ٢.١٥

ينتضح من ( جدول ٢ ) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ( ٠.٠٩٦ ) و ( ٠.٧٤٢ ) وجميعها غير دالة إحصائياً عند مستوي معنوي ( ٠.٠٥ ) ، الأمر الذي يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث .

إجراءات البحث :

- متغيرات البحث :

حدد الباحث متغيرات البحث وفقاً للمراجع والدراسات السابقة ، وكانت متغيرات القدرات التوافقية التي سوف يتضمنها البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو هي :

١. التوافق بين العين والذراع المسلحة .
٢. التوافق بين العين والرجلين .
٣. التوافق بين العين والذراع والرجلين .

المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات المستخدمة :

أولاً : الصدق

حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الأستطلاعية والتي يبلغ قوامها ( ٨ ) من ناشئ سلاح سيف المبارزة بمركز شباب الشيخ زايد ، وإيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لأختبارات القدرات التوافقية وذلك يوم الخميس الموافق ١١ / ٦ / ٢٠٢٠ م بصالة المبارزة كلية التربية الرياضية بجامعة قناة السويس ، وذلك لإيجاد الفروق كما هو موضح بجدول (٣)

( جدول ٣ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) بين كل من الربيع الأعلى والربيع الأدنى في متغيرات القدرات التوافقية

ن = ٨

قيمة ( ت )	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المعالجة الإحصائية القدرة التوافقية
		ع ±	س-	ع ±	س-		
*٣.٩٧	1.49	٠.٦٥	٣.١١	٠.٨١٣	٤.٦٠	درجة	التوافق بين العين والذراع المسلحة
*٤.٤٦	4.6	٠.٧٤	٧.٥٠	١.٦٥	١٢.١٠	درجة	التوافق بين العين والرجلين
*٧.٦٥	2.1	٠.٦٥	٦.٢٠	٠.٩٩٤	٨.٣٠	درجة	التوافق بين العين والذراع والرجلين

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) = ٢.٠٤٨

ينتضح من جدول ( ٣ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى في متغيرات القدرات التوافقية ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٩٧) و (٧.٦٥) وجميعها دالة إحصائياً عن مستوي معنوي (٠.٠٥) ، مما يدل على صدق الأختبارات .  
ثانياً : الثبات

تم إيجاد معاملات ثبات أختبارات القدرات التوافقية باستخدام طريقة تطبيق الأختبارات وإعادة تطبيقها Test -Retest على عينة الدراسة الأستطلاعية والتي قوامها (٨) من لاعبين حيث قام الباحث بتطبيق الأختبارات يوم الخميس الموافق ١١ / ٦ / ٢٠٢٠ م ، وإعادة الأختبار تحت نفس

الظروف بعد (٧) أيام من التطبيق الأول ، وذلك يوم الخميس الموافق ١٨ / ٦ / ٢٠٢٠م بصالة المبارزة كلية التربية الرياضية بجامعة قناة السويس كما هو موضح بجدول (٤).

### ( جدول ٤ )

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والثاني في متغيرات القدرات التوافقية

ن = ٨

قيمة ( ت )	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المعالجة الإحصائية القدرة التوافقية
	ع ±	س-	ع ±	س-		
*٠.٩٧٥	١.٢٤	٣.٨٢	١.٦٤	٣.٦٩	درجة	التوافق بين العين والذراع المسلحة
*٠.٩٦٢	١.١٢	٧.٥٤	١.١٢	٧.١٥	درجة	التوافق بين العين والرجلين
*٠.٩٥١	١.٦٥	١٠.٦٥	١.٦٥	١٠.٢٥	درجة	التوافق بين العين والذراع والرجلين

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) = ٠.٥١٤

يتضح من ( جدول ٤ ) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عن مستوي (٠.٠٥) بين التطبيق الأول لعينة الدراسة الأستطلاعية في أختبارات القدرات التوافقية حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٩٥١) و (٠.٩٧٥) وجميعها داله إحصائياً عند مستوي معنوي ٠.٠٥ الأمر الذي يشير إلى تمتع الأختبارات بدرجة ثبات عالية .

### خطوات بناء البرنامج للبحث :-

#### هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية القدرات التوافقية للاعبين سيف المبارزة من خلال تدريبات الساكيو المقترحة ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية ، والبحوث السابقة أستطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث المدة وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وفترات التدريب اليومية وزمن الوحدات التدريبية ودرجة الأحمال المستخدمة .

#### معايير برنامج تدريبات الساكيو :

١. مراعاة الهدف من البرنامج
٢. أن تتناسب التدريبات المقترحة مع الأهداف الموضوعية وطبيعة المرحلة العمرية .
٣. مرونة البرنامج وقابليتي للتعديل والتطبيق .
٤. التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي للأحمال .
٥. توافر عوامل الأمن والسلامة .
٦. مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .
٧. توافر الأجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب .

٨. أستمراية التدريب .

٩. التكيف .

### البيانات الأساسية للبرنامج ( متغيرات البرنامج )

- ١- مكان التطبيق : صالة المبارزة بكلية التربية الرياضية - جامعة قناة السويس .
- ٢- المرحلة السنوية تحت ٢٠ سنة .
- ٣- توقيت البرنامج : في الفترة من ٥ / ٩ / ٢٠٢١ إلى ٢٥ / ١١ / ٢٠٢١
- ٤- مدة البرنامج ( ١٢ ) أسبوع .
- ٥- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : ٣ وحدات .
- ٦- عدد الوحدات التدريبية اليومية : مرة واحدة .
- ٧- عدد وحدات البرنامج : ٣٦ وحدة .
- ٨- زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق .
- ٩- زمن التدريب الأسبوعي : ٢٧٠ ق .
- ١٠- زمن الكلي للبرنامج : ٣٢٤٠ دقيقة .
- ١١- الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج ( أقصى - أقل من الأقصى - متوسط ) .
- ١٢- أجزاء الوحدة التدريبية ( إحماء - تدريبات حائط - تدريب مخدات - درس - ختام ) .

### تطبيق البرنامج

#### أ- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعات التجريبية يوم الخميس الموافق ٢ / ٩ / ٢٠٢١ بصالة تدريب المبارزة بكلية التربية الرياضية بجامعة قناة السويس .

#### ب- تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية في الفترة من الأحد الموافق ٥ / ٩ / ٢٠٢١ إلى الخميس الموافق ٢٥ / ١١ / ٢٠٢١ لمدة (١٢) أسبوع ، بواقع ٣ وحدات أسبوعية ( الأحد والثلاثاء والخميس ) بصالة المبارزة بكلية التربية الرياضية .

#### ج- القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم الأحد الموافق ٢٨ / ١١ / ٢٠٢١ بصالة المبارزة بكلية التربية الرياضية .

#### عرض ومناقشة النتائج :

١- عرض ومناقشة الفرض الأول :

#### جدول (٥)

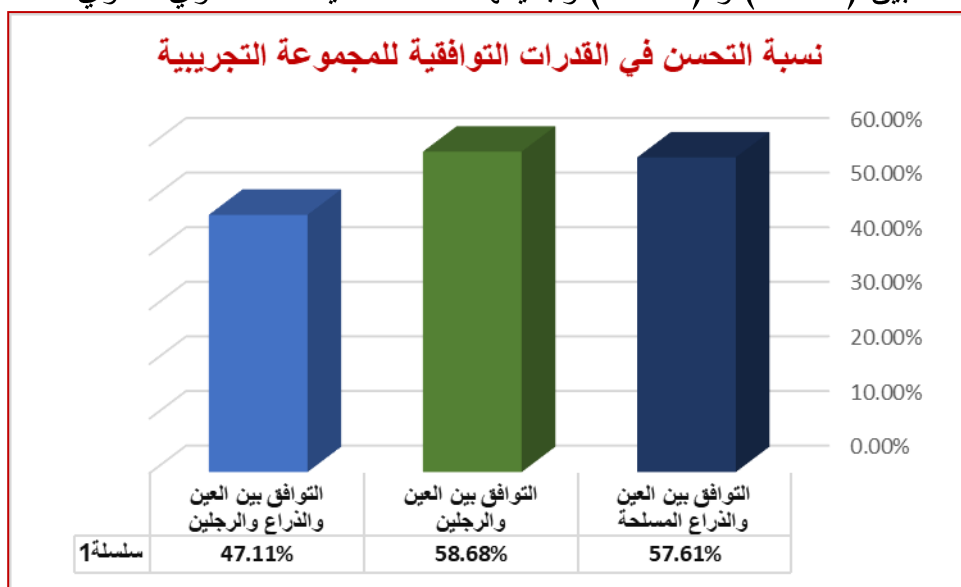
= دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية

١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
١ التوافق بين العين والذراع المسلحة	درجة	٠.٨١٣	٤.٦	٧.٢٥	١٠.٣	٢.٦٥	*٢٦.٢٥	٥٧.٦١%
٢ التوافق بين العين والرجلين	درجة	١.٦٥	١٢.١	١٩.٢	١.٣٦	٧.١	*٢٤.٥٢	٥٨.٦٨%
٣ التوافق بين العين والذراع والرجلين	درجة	٠.٩٩٤	٨.٣	١٢.٢١	١.٠١	٣.٩١	*٢٨.٤٧	٤٧.١١%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢٤.٥٢) و (٢٨.٤٧) وجميعها دالة إحصائية عند مستوي معنوي ٠.٠٥ .



شكل (١)

نسب التحسن في القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (٥) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات التوافقية حيث كانت أكبر نسبة تحسن للتوافق بين العين والرجلين بنسبة ( ٥٨.٦٨ % ) بينما كانت أقل نسبة تحسن للتوافق بين العين والذراع والرجلين بنسبة ( ٤٧.١١ % ) .

ويعزي الباحث هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكوي قيد البحث التي أدت إلى تحسن مستوي القدرات التوافقية لدي المجموعة التجريبية وأرتفاع نسب التحسن للقدرات التوافقية وينفق هذا مع ما يذكره رائد السيد علي ( ٢٠١٦ ) ( ) في أن تدريبات الساكوي تعمل على أستثارة أهتمام اللاعبين ورفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية مع الأعصاب الحركية وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل مما أدى إلى تطوير وتحسين القدرات التوافقية .



وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون Zaron Milanovich.et al ( ٢٠١٢ ) ( حسام الدين) والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لها تأثير إيجابي على القدرات التوافقية .  
وتتفق تلك النتائج مع دراسة شيبارد ويونج Shappard & Young ( ٢٠٠٦ ) ( رائد ) ، فيلمورجان وبالانيسامي Velmurungan & Palanisamy ( ٢٠١٢ ) ( رائد ) في أهمية استخدام تدريبات الساكيو في تحسين القدرات التوافقية للرياضيين .

كما يذكره رائد السيد علي (٢٠١٦) نقلا عن كوماجاي وآخرون Kumagai ., et al ( ٢٠٠٠ ) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تؤثر إيجابياً في تحسين العديد من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الموضوع داخل البرنامج التدريبي ومنها ( السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة ) والذي بدوره أدي إلى تحسن مستوى القدرات التوافقية واتفق هذه النتيجة مع دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovich ., et al ( ٢٠١٢ ) ( حسام ) ان تدريبات الساكيو S.A.Q لمدة ( ١٢ ) أسبوعاً على الرشاقة تعمل على تحسين مستوى اللاعب في القدرات التوافقية المختلفة.

كما يرجع الباحث تلك ذلك إلى أن تدريبات الساكيو قد أثرت بشكل إيجابي على القدرات التوافقية التي يحتاجها لاعب لاعب المباراة نظراً لطبيعة الأداء في رياضة المباراة والتي تتطلب تحركات توافقية بين أجزاء الجسم المختلفة بين الذراع والجذع والرجلين وهذا ما يؤكد إبراهيم نبيل عبد العزيز ( ٢٠١٠ ) و تامر إبراهيم نبيل ( ٢٠١٠ ) ( ١ ) أن رياضة المباراة تتطلب استخدام جيد لحركات الرجلين والذراعين والجذع ، وهذا العدد الكبير من المتغيرات التي تدخل في التنفيذ الدقيق لحركات المباراة والتي تتطلب توافقاً كبيراً بين الرجلين والذراعين والعين ، مع ما تذكره سوزان صادق (٢٠١٥) (١٩) في أنه بعد إتقان المهارات في المباراة تظهر الحاجة إلى الأداء المهاري بتوافق عال وذلك لكون اللعبة فردية وتحتاج إلى توافق فردي يستلزم سرعة في الأداء وتوافق على في تقدير الموقف وسرعة التصرف وذلك لتحقيق الأهداف الأساسية في المنافسة .

وهذا يدل على صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية قيد البحث "

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (٦)

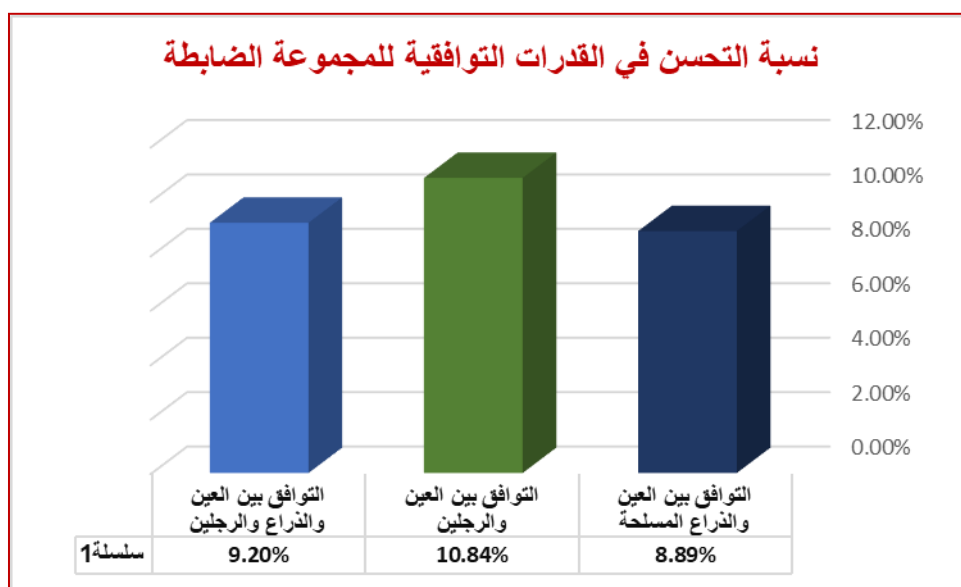
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س	ع	س	ع			
١ التوافق بين العين والذراع المسلحة	درجة	٤.٥	٠.٦٥	٤.٩٢	١.٦٩	٠.٤	٣.٢٥	٨.٨٩%
٢ التوافق بين العين والرجلين	درجة	١٢.٤٥	١.٦	١٤.٢١	١.٤٧	١.٣٥	٣.٧٦	١٠.٨٤%
٣ التوافق بين العين والذراع والرجلين	درجة	٨.٧	١.١٢	٩.٢٢	١.٥٨	٠.٨	٤.٣١	٩.٢٠%

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

ينضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدى ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٢٥) و (٤.٣١) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوي معنوي ٠.٠٥



شكل (٢)

نسب التحسن في القدرات التوافقية للمجموعة الضابطة

ينضح من جدول (٦) وشكل رقم (٢) ، وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى القدرات التوافقية حيث كانت أكبر نسبة تحسن لقدرة التوافق بين العين والرجلين بنسبة ١٠.٤٨% بينما كانت أقل نسبة تحسن لقدرة التوافق بين العين والذراع المسلحة بنسبة ٨.٩٨% .

ويعزى الباحث هذا التحسن إلى أنتظام اللاعبين في حضورهم إلى التدريبات بأنتظام والتي أدت إلى وجود تحسن في القدرات التوافقية لدي لاعبي سيف المبارزة ويرجع الباحث هذا التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة إلى الأسلوب التقليدي المتبع ، والذي يعتمد على

أسلوب شرح الأداء ثم تكرار الأداء أكثر من مرة سواء بشكل فردي أو زوجي مع لاعب أو من خلال درس المبارزة مع المدرب أو المباريات التدريبية والتنافسية مما يساهم في تحسين مستوى اللاعبين . ويتفق هذا مع ما يذكره ( رائد ) أن الانتظام والاستمرار في الممارسة بالإضافة إلى التنافس

المستمر بين اللاعبين كان له أثر إيجابي في رفع مستوى القدرات التوافقية . ( ٨ : )

كما يذكر إبراهيم نبيل و تامر إبراهيم نبيل ( ٢٠١٦ ) ( ١ ) أن التوافق الكلي للجسم له تأثير علي دقة الأداء ويظهر ذلك في عوامل الإحساس بالمسافة والاتجاه والتوقيت وكذلك قدرة الجسم علي التوافق عند الأداء ، ولكي يتحقق نجاح الأداء بمستوي مهاري عال يجب أن تتم تنمية القدرات التوافقية التخصصية للنشاط في مراحل مبكرة من ممارسة النشاط.

وهذا يدل على صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي سيف المبارزة . "

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية

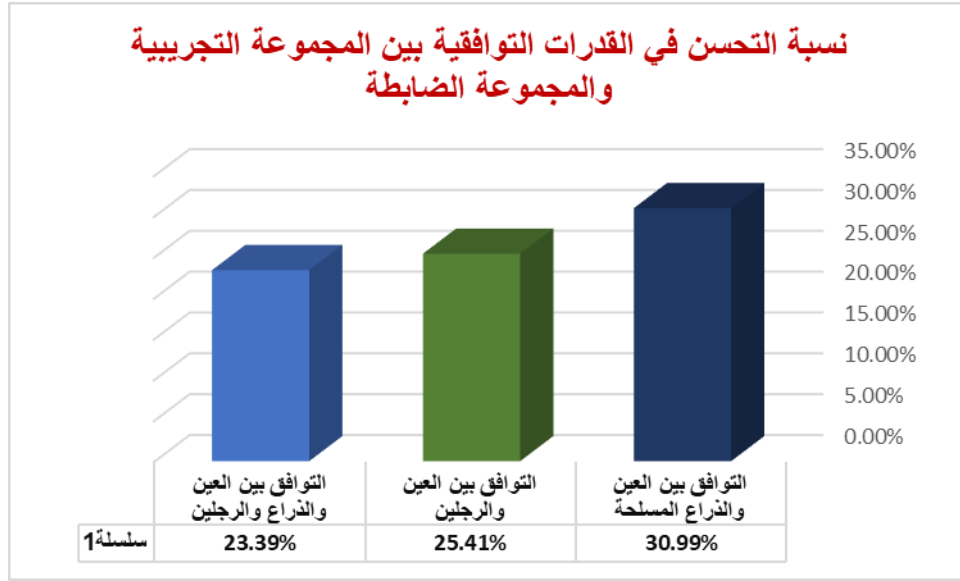
$$n = 15$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
١ التوافق بين العين والذراع المسلحة	درجة	١٠.٣	٧.١٠	٤.٩٠	١.٦٩	٢.٢	*٣.٩٧	%٣٠.٩٩
٢ التوافق بين العين والرجلين	درجة	١.٣٦	١٨.٥٠	١٣.٨	١.٤٧	٤.٧	*٤.٥٨	%٢٥.٤١
٣ التوافق بين العين والذراع والرجلين	درجة	١.٠١	١٢.٤	٩.٥٠	١.٥٨	٢.٩	*٨.٤٢	%٢٣.٣٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05 = 2.048$

ينتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية ولصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين ( ٣.٩٧ ) و ( ٨.٤٢ ) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوي

٠.٠٥



شكل (٣)

نسب التحسن في القدرات التوافقية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة يتضح من جدول (٧) وشكل رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبليين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى القدرات التوافقية حيث كانت أكبر نسبة تحسن لقدرة التوافق بين العين والذراع المسلحة بنسبة ٣٠.٩٩% بينما كانت أقل نسبة تحسن لقدرة التوافق بين العين والذراع المسلحة والرجلين بنسبة ٢٣.٣٩% .

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية قيد البحث التي أدت إلى تحسن تلك القدرات عن طريق تنمية القدرة على الربط بين المهارات الفنية المستخدمة داخل الوحدة وكذلك التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكيو وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث مما نتج عنه تحسن انعكس على مستوى القدرات التوافقية للاعبين سيف المبارزة

كما يتفق ذلك مع ما يذكره (رائد السيد علي) (٢٠١٦) (٨) أن تدريبات ال SAQ تشبه إلى حد كبير التدريبات الوظيفية مقرونة بعامل السرعة مما يؤثر تأثيراً إيجابياً على تحسن القدرات التوافقية من حيث دقة الأداء وتناسق وثباته وسرعته .

كما يتفق ذلك مع ما يذكره عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) ، عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٧) أن تدريبات الساكيو من التدريبات التي تساهم في تنمية وتحسين مستوى الأداء نظراً لتحسين زمن التسارع والقدرة العضلية والتي لهم تأثير تأثير على تحسين القدرات التوافقية .

وهذا يدل على صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى لعرض القدرات التوافقية لدي لاعبي سيف المبارزة ولصالح مجموعة البحث التجريبية " .

#### **الاستخلاصات :-**

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية يمكن استخلاص النتائج التالية :-

- ١- أدت تدريبات الساكيو SAQ إلى تحسن مستوى القدرات التوافقية لدي لاعبي سيف المبارزة .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو أدى إلى تحسن مستوى التوافق بين العين والذراع المسلحة عن البرنامج التقليدي للاعبين المبارزة بنسبة ٣٠.٩٩% .
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو أدى إلى تحسن مستوى التوافق بين العين والرجلين عن البرنامج التقليدي للاعبين المبارزة بنسبة ٢٥.٤١% .
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو أدى إلى تحسن مستوى التوافق بين العين والذراع والرجلين عن البرنامج التقليدي للاعبين المبارزة بنسبة ٢٣.٣٩% .

#### **التوصيات :-**

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وما تم استخلاصه يوصى الباحث بما يلي :-
- ١- الأهتمام بوضع تدريبات الساكيو S.A.Q. ضمن برامج تدريب لاعبي سيف المبارزة .
  - ٢- التنوع في تدريبات الساكيو S.A.Q. بين الطرف العلوي والطرف السفلي مع مراعاة التدرج في الشدة والفروق الفردية لكل لاعب .
  - ٣- تطبيق تدريبات الساكيو S.A.Q. على الأسلحة الأخرى السيف Sabre والشيش Foil .
  - ٤- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة للوقوف على دور تدريبات الساكيو S.A.Q. في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المبارزة .
  - ٥- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة للوقوف على دور تدريبات الساكيو S.A.Q. في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية في الرياضات المختلفة .

#### **المراجع :-**

١. إبراهيم نبيل عبد العزيز ، تامر إبراهيم نبيل ( ٢٠١٦ ) : المرجع الحديث في المبارزة ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة .
٢. أسامة عبد الرحمن علي ( ٢٠٠٣ ) : المبادئ الأساسية للمبارزة ، الجزء الأول ، دار الطباعة الحرة .

٣. **بديعة عبد السميع ( ٢٠١١ )** : فاعلية تدريبات الساكبو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠ حواجز ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٤. **جمال عبد الحميد عابدين ( ١٩٨٤ )** : أصول المبارزة ، دار المعارف ، القاهرة .
٥. **حسني عز الدين، علي سلامة علي (١٩٩٣)**: تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تحقيق حجم المستهدف للقوة العضلية لناشئ الهوكي، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان .
٦. **خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع (٢٠١٥)** : برامج تدريب السرعة ( السرعة الإنتقالية - الرشاقة والتوازن ) الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٧. **دعاء محمد محمود (٢٠٠٢)** : تأثير برنامج لتدريب العين فى المبارزة على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتوتر ومستوى الأداء " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٨. **رائد السيد على ( ٢٠١٦ )** : فاعلية استخدام تدريبات الساكبو على مستوى بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي الهوكي ، عدد خاص بالمؤتمر العلمي الدولي الثالث ( تحديات الرياضة بالوطن العربي - صناعة البطل الأولمبي - المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٩. **زكي محمد محمد حسن ( ٢٠١٨ )** : أسلوب تدريب S.A.Q أحد الأساليب التدريبية الحديثة ( السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق ) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
١٠. **سوزان صادق ( ٢٠١٥ )** : تأثير تمرينات خاصة في التوافق الحركي للاعبي المبارزة بأعمار ١٣-١٥ سنة ، مجلة كلية التربية الأساسية المجلد ٢١ العدد ٨٧ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد .
١١. **عباس عبد الفتاح الرملي (١٩٩٣)** : المبارزة ، سلاح الشيش ، دار افكر العربي ، القاهرة .
١٢. **عصام الدين عبد الخالق ( ٢٠٠٥ )** : التدريب الرياضي ( نظريات - تطبيقات ) ، دار منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٣. **عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدرى ، بديعة عبد السميع ( ٢٠١٧ )** : تدريبات الساكبو ( الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية ) دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٤. **محمد فتوح غنيم (٢٠١٧)** : القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوي أداء متنوعات الهجوم المضاد لدي ناشئ سيف المبارزة ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .

١٥. نسرین محمود سلیمان ( ٢٠٠٣ ) : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
١٦. ياسر محفوظ الجوهري ، محمد مصلحي ( ٢٠١٢ ) : تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات التوافقية لدى براعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها .

**17. Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011) :** "Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players", Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285-1292.

**18. Remco Polman , Jonathan Bloomfield , and Andrew Edwards (2009) :** Effects Of SAQ Training and Smaii-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subject , International Journal of sport physical and Performance , 4,494-505

**19. Sheppard ,J.M.&Young W.B.(2006) :** Agility Literature review : Classification, training and testing , journal of Sports Sciences, September .24(9) : 919 - 932 .

**20. Singh Edawrds ( 2015):** Effect of SAQ drills on skills of volleyball players , a thesis schreiner system , rowohlt , reinbek deutschland >

**21. Velmurugan G.& Palanisamy A. (2012) :** Effects Of Sag Training and Plyometric Training on speed Among college men kabaddi players , Indian journal of applied research ,Volume : 3,Issue : 11,432

**22. Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija(٢٠١١) :** " Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players", Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103.