

تأثير تدريبات الساكويو على سرعة أداء تحركات القدمين ودقة الطعن لدى ناشئات المبارزة

**Effect (S.A.Q) Training on performance speed of feet works and
Accuracy of appeal for junior female fencers**

أ.د/ جمال زاهر إبراهيم عبد اللطيف

الأستاذ المتفرغ بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية (للبنين - بنات)
جامعة بورسعيد

Prof.Dr / Gamal Zaher Ibrahim Abd EL-Latif

**Emeritus professor of theories and Applications of battles and individual sports
Faculty of physical Education Port Said University**

د/ سامح سعد بهنسى محمد

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية (للبنين - بنات) جامعة
بورسعيد

Dr/ Sameh Saad Bahnasy Mohamed

**Lecturer at theories and Applications of battles and individual sports Faculty of
physical Education Port Said University**

الباحثة/ سلمى حمدى أحمد الوردانى

باحثة بمرحلة الماجستير بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية (للبنين
- بنات) جامعة بورسعيد

Resarcher/ Salma Hamdy Ahmed Elwardany

**Resarcher at Magester Degree in theories and Applications of battles and
individual sports Faculty of physical Education Port Said University**

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على سرعة أداء تحركات القدمين ودقة الطعن لدى ناشئات المباراة، استخدم الباحثون تحقيقاً لأهداف البحث التالية تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (S.A.Q) التعرف على تأثير تدريبات الساكيو في سرعة تحركات القدمين ودقة الطعن لدى ناشئات المباراة، التعرف على مقدار حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على سرعة تحركات القدمين ودقة الطعن لدى ناشئات المباراة. واستخدموا المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة التجريبية، أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية (قيد البحث) متمثلة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية التالية السرعة (اختبار العدو ٣٠ متر)، الرشاقة (اختبار التقدم والتقهقر ٤ مرات * ٥متر)، السرعة الحركية (اختبار الطعن ١٠ مرات) حيث كانت هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن (قيد البحث) متمثلة في اختبارات (التقدم مسافة ٤متر - التقهقر مسافة ٤متر - اختبار دقة الحركة الانبساطية) حيث كانت هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وجود أفضلية في مقدار حجم التأثير للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو حيث كانت المؤشرات الحسابية لمقدار حجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدي في سرعة أداء تحركات القدمين ودقة الطعن لدى ناشئات المباراة كبيرة ولصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: تدريبات الساكيو، تحركات القدمين، دقة الطعن، المباراة

Abstract

Aim. Speed, Agility and Quickness (S.A.Q) training has become a very popular method for training athletes. Any athlete, from a child to a professional player, can benefit from it. This method has been implemented for several years, but still today is not used by some athletes mainly due to the lack of knowledge about the type of maneuvers to be used. This type of training can be used to increase the speed and the capacity to develop maximum force during movements at high speeds, since it manipulates and takes better advantage of the stretch-contraction cycle of the muscle, thus reducing the gap that exists between training Traditional resistance and functional training with specific movements. The purpose of this study was to investigate the effect of (S.A.Q) training on certain physical variables and performance level for Epee fencers. Designing training program using (S.A.Q) Exercises for Female fencing Juniors.

Methods. The sample comprised random from elite fencers in Egyptian fencing club. (١٢) Fencers, the subjects divided into two groups. The experimental group (n= ٦) participated in S.A.Q training program four- times weekly, Ten weeks. The group to exploratory study (n= ٦) participated in the traditional program for the same period.

Results. Significant Difference between the experimental group and control group in certain physical variables (Leg strength, Back strength, Coordination, Agility, movement speed and performance level) for the experimental group.

Conclusions. Finally, the findings indicated that the S.A.Q training program for eight weeks could improvement the physical variables (Leg strength, Back strength, Coordination, Agility, movement speed and performance level) for the experimental group. These results have to be taken into account by Trainers in order to better understand and implicated of these concepts in training sessions and lessons.

Keywords: S.A.Q training, epee, Movement Speed.

تعتبر المباراة من أقدم الأنشطة الإنسانية المصاحبة له فى تاريخ البشرية على مر العصور، ولقد مارسها القدماء المصريين الأوائل كمحاربين وكنشاط رياضي كما هو مسجل فى جدران المعابد والآثار الفرعونية. كما إن المباراة من أقدم تسع رياضات أولمبية اشتركت فى برنامج الألعاب الاولمبية الحديثة منذ بدايتها عام "١٨٩٦" بأثينا "Athens" وفى دراسات تاريخية قام بها إبراهيم (٢٠٠٠)، (٢٠٠١)، (٢٠٠٣)، (٢٠١٥) توضح أن الفضل فى تطور رياضة المباراة يرجع إلى الدول الأوروبية من القرن العاشر وحتى يومنا هذا وحتى الآن مع التطور التقنى والفنى فى رياضة المباراة من أجهزة وأدوات ونوعية ممارستها وأيضا تتطور برامجها والأداء المهارى والخططى لأعلى المستويات الرياضية.

وكما تعتبر اللياقة البدنية ومكوناتها من أهم العناصر التى يكتسبها اللاعب كى يستطيع الوصول المستويات البدنية والرياضية العالية وتحقيق الانجازات أثناء البطولات المحلية والدولية مع تحقيق أهداف أخرى مثل الجانب النفسى والفسولوجى، ولذا تعتبر اللياقة البدنية من أحد أهم تلك الأهداف الرئيسية للبرنامج تدريبى التى تعنى بتحسن مستوى الأداء ورفع مستوى الأداء والكفاءة والفاعلية لدى المبارزات، ومن تلك العناصر الخاصة هى السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وتسمى تدريبات الساكيو (SAQ).

ويشير بولمان وآخرون & et all (Polman) (٢٠١٥) إلى أن تدريبات الساكيو تعد نظام تدريبى متكامل يهدف الى تحسين مستوى التسارع وكذلك درجة التوافق بين العين واليد بالإضافة إلى القدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة.

وبالبحث عن مصطلح "الساكيو" مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility، السرعة الحركية Quickness، هذا تقسيم تبسيطى للمصطلح ولكن لوجود تقارب فى المعنى لكل من مصطلح Speed ومصطلح Quickness والذي تعنى أيضا سرعة ولكن لقد قسم العلماء السرعة Speed الى سرعة رد الفعل لمثير معين قد يكون هذا المثير بصري او سمعى او حركى فى اقل زمن ممكن سواء أكان رد فعل بسيط معلوم مسبقا او مركب يتوقف على تقدير اللاعب. السرعة الحركية وهى عبارة عن مجموعة من الحركات المنفردة بشكل متحد مثل تحركات القدم الفنية المركبة وتسمى أيضا بسرعة أداء الحركة، السرعة الانتقالية يقصد بها انتقال اللاعب من مكان لأخر بأقل زمن ممكن وأكثر سرعة حركية وأيضا سرعة التحمل وهى قدرة اللاعب على التحمل والمحافظة على سرعته لأطول وقت ممكن، ووجد الباحثون من محاولة التعرف على العلاقة بين تلك المصطلحات Quickness و Speed تجد انها من عائلة واحدة حيث يضعها القاموس بمعنى سرعة عجلة رشاقة حضور الذهن فطنة او البديهة نكاء رشاقة عجلة ولوجود هذا التقارب فى المعانى اعتقد الباحثون انه تم استخدام جامع لهذه العناصر وخاصة فى رياضة المباراة والتي يعتقد ان هذه العناصر من اهم متطلبات اللياقة البدنية والمهارية للاعبى المباراة، فمثال ذلك عنصر العجلة وهى التسارع فى الحركة وهى من اهم متطلبات تحركات الرجلين وتحقق تسجيل اللمسات، والرشاقة مع التوافق بين العين والذرعين والرجلين والقدرة على التنبه اثناء اداء هجمة واحدة على المنافس مثل حركة الانبساطية الطائرة مع عمل مغبره بالذراع المسلحة وتفادى دفاع المنافس معا.

وتشير محمد (٢٠١٩) إلى أن رياضه المباراة من الرياضات الفردية التي تحتاج من ممارستها صفات خاصة لكي يتقدم اللاعب بمستواه بصفه مستمرة ويستطيع الوصول الي الأداء الفنى المثالى، إذ أن اللاعب الذي يكون متكاملًا بنديا

ونفسيا ومهاريا يعمل على تحقيق مستوى مهاري هجومي أفضل وبالتالي يحقق الانجاز العالي لأن قانون هذه اللعبة يحتم تسجيل خمسة لمسات على المنافس خلال ثلاث دقائق وهذا يجعل العمل صعبا دون أداء تمرينات وتدريبات كافية.

ثانياً: مشكلة البحث وأهميته:

يرى إبراهيم (١٩٩٩) إن رياضة المبارزة بأنواعها الثلاثة (الشيش Foil - سيف المبارزة Epee - السيف Sabre) هي رياضة بين متنافسين ينحصر هدف كل لاعب منهما في غرضين أساسيين، الأول (غرض هجومي) الهدف منه تسجيل لمسة في سرعة لحظية تقل زمانها على الثانية الواحدة والفرق بينها وبين تسجيل المنافس ٠,٢٣ من الثانية، ومن خلال التحليل الحركي تشمل هذه الهجمة تحريك القدمين والمناورة بالسلاح حتى تسجيل اللمسة، والغرض الثاني (غرض دفاعي) ويستخدم فيه المنافس تحركات القدمين والذراع المسلحة في الدفاع والرد وقد يحدث أن يسجل المتنافسين اللمسة في نفس اللحظة ولذلك لسرعة الأداء الحركي والسرعة الانتقالية للتقدم والتفكير وأداء الحركة الانبساطية الطائرة والتي تتطلب رشاقة وتغير للجسم في الهواء وتفاذي جسم المنافس لمنع التصادم يرى الباحثون الى الحاجة الى مناظرة تلك السرعات باستخدام تدريبات الساكبو التي قد تحقق الهدف في تنمية تلك العناصر للاعبات رياضة المبارزة لسلاح سيف المبارزة.

ويشير زوران وآخرون ZORAN & etc all (٢٠١٣) "أن هناك علاقة ارتباط بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية، الرشاقة والسرعة الحركية) حيث تعتبر السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء، والسرعة الحركية هي أقصى انقباض أو استجابة حركية للعضلة في اقل زمن ممكن".

ويتفق كلاً من حسن وحسن (٢٠٢٠)، سينغ Singh (٢٠٠٨) "إن السرعة تعد إحدى المكونات الأساسية المهمة للياقة البدنية اللازمة لمزاولة مختلف أنواع النشاطات الحركية، وهي من القدرات البدنية الضرورية للكثير من الرياضات، وأن الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ان السرعة الانتقالية تحتاج زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب ان تكون تزيديه وهذا يتضح في سباقات العدو فاللاعب يحتاج فيها لزمن كاف للوصول من السرعة صفر الى السرعة القصوى، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج لهذا الزمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات".

كما يشير الين Alin (٢٠١٨) "أن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة لرياضة المبارزة بالسيف التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء أو التوقف بسرعة أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة، فهي القدرة على الدمج بين القوة العضلية وبداية إنتاج القوة والقوة المتفجرة والاتزان والتسارع والإنفاص المفاجئ للسرعة".

كما يتفق كلاً من السكري (١٩٩٣)، نبيل (٢٠٠٥) "على أن طبيعة المبارزة تتطلب من المبارز استخدام جيد لحركات القدمين والذراعين والجذع أثناء الهجوم والدفاع، وأن الأداء أثناء المنافسة يتطلب سرعة كبيرة وثبات واتزان، هذا بالإضافة إلى أن تحركات القدمين تساعد المبارز على تحقيق وضع مناسب للهجوم".

ومن تتبع تاريخ المبارزة وأساليب الأداء الكلاسيكية والتي مرت بمراحل مختلفة ومتطورة في أسلوب وشكل وطريقة أداء المهارات الأساسية لكلا من تحركات القدمين البسيطة والمركبة وأداء الذراع المسلحة من مهارات هجومية ودفاعية، وحيث ما نراه الآن من قصور في هذه المهارات الأساسية في المنافسات المحلية والدولية للمنتخب المصري، لاحظ الباحثون أن هناك تحركات للقدمين البسيطة والمركبة ومهارات الذراع المسلحة تتصف بالحدأة والتغير الواضح من مشاهدات لبطولات كأس مصر للاسلحة الثلاثة والتي بها جمع من اللاعبين يشرف الرياضة المصرية ومن الملاحظه والتسجيل كانت من الاهمية بمكان الوقوف على البحث على تدريبات تتناسب مع رياضة المبارزة.

ولأهمية هذه التدريبات نظريا وتطبيقيا جعل الباحثة تتساءل هل إذا تم استخدام تدريبات الساكيو ستؤدي إلى تحسين حركات القدمين ودقة الطعن لدى ناشئات المبارزة؟ حيث تعتبر تدريبات الساكيو من الأساليب التدريبية الحديثة المستخدمة لتنمية السرعة الحركية ومن خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث السابقة لاحظت الباحثة إنه لم يتعرض أحد من الباحثين في حدود علمها إلى استخدام هذه التدريبات في المبارزة ولذلك آثرت الباحثة استخدام هذه التدريبات والتعرف على تأثيرها على سرعة حركات القدمين ودقة الطعن لدى ناشئات المبارزة.

وتبرز أهمية الدراسة الحالية في تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) لتنمية سرعة حركات القدمين ودقة الطعن لدى ناشئات المبارزة وكذلك إمداد المدربين العاملين في مجال تدريب المبارزة بصفة عامة ومدربي الناشئين بصفة خاصة بمتمرنات مختلفة ومقننة علمياً لتنمية سرعة حركات القدمين ودقة الطعن مما يساعدهم في وضعها ضمن برامجهم التدريبية وتدريب لاعبيهم عليها مما قد يساهم في تطوير رياضة المبارزة المصرية.

ثالثاً: هدف البحث:

التعرف على تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على سرعة أداء تحركات القدمين ودقة الطعن لدى ناشئات المبارزة.

وينقسم الهدف إلى:

١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (S.A.Q)

٢- التعرف على تأثير تدريبات الساكيو في سرعة تحركات القدمين ودقة الطعن لدى ناشئات المبارزة.

رابعاً: فروض البحث:

-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدى في الاختبارات البدنية الخاصة بعناصر تدريبات الساكيو لدى ناشئات المبارزة ولصالح القياس البعدى.

-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدى في اختبارات سرعة أداء تحركات القدمين ودقه الطعن لدى ناشئات المبارزة ولصالح القياس البعدى.

-توجد فروق في المؤشرات الحسابية لمقدار حجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدي في سرعة أداء تحركات القدمين ودقه الطعن لدى ناشئات المبارزة ولصالح القياس البعدي.

خامساً: مصطلحات البحث:

١- تدريبات الساكيو: (S.A.Q)

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه الجمع بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية (تعريف اجرائي).

٢- تحركات القدمين الفنية (البسيطة) و(المركبة):

إن تحركات القدمين تشتمل على "التقدم للأمام، التقهقر للخلف، والطعن، والتقدم بالوثب، والتقهر بالوثب، نصف تقدم، نصف تقهقر، التزلق، الانبساطية الطائرة" والربط بين التحركات (تعريف اجرائي).

٣-الطعن:

الطعن يشكل القاعدة الأساسية لتحرك القدمين ويعتبر أسرع طريقة لقطع المسافة التي تفصل المبارز عن المنافس، كما يعتبر أيضاً امتداد لوضع التحفز ويتم خلال ثلاث مسافات للطعن.

ثانياً: الدراسات المرتبطة:

أ- الدراسات المرتبطة العربية:

١- أجرى الفقهي (٢٠١٧) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على معدل سرعة اللمسات لناشئات سلاح سيف المبارزة، واستخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وبلغت العينة (٢٠) لاعبة من ناشئات نادي طنطا تحت ١٥ سنة ومسجلين بالاتحاد المصري، وكانت أهم نتائج البحث أن تدريبات الساكيو أظهرت تحسین في زيادة معدل سرعة اللمسات المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢- قام حاتم (٢٠١٧) بدراسة هدفت الى تحديد نسبة مساهمه أنواع القوه العضلية (القدرة الانفجارية، القوه المميزة بالسرعة، تحمل القوه) لعضلات الذراعين والرجلين بدقة أداء مهارة الطعن في الشيش بالمبارزة، واستخدم المنهج الوصفي، وتكونت العينة من طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات بجامعة بغداد، وكانت أهم نتائج البحث أن هناك نسب متباينة بين أنواع القوه العضلية (القدرة الانفجارية، القوه المميزة بالسرعة، تحمل القوه) لعضلات الذراعين والرجلين لمهارة دقة الطعن حيث احتلت القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين النسبة الأكثر مساهمة، وجاءت بالمرتبة الثانية لعضلات الذراعين

تحمل القوة بينما لعضلات الرجلين القوة المميزة بالسرعة، وفي المرتبة الثالثة لعضلات الذراعين جاءت القوة المميزة بالسرعة في حين لعضلات الرجلين تحمل القوة.

٣- قامت محمد (٢٠١٨) بدراسة هدفت الى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على مستوى التدفق النفسي وبعض القدرات التوافقية والأداء المهاري في رياضة المبارزة، واستخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وبلغت العينة (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان، وكانت أهم نتائج البحث أن تدريبات الساكيو ساهمت في تحسن مستوى القدرات التوافقية والمتغيرات المهارية والتدفق النفسي.

٤- أجرى عباس (٢٠١٨) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين السيف تحت (١٥) سنة، واستخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وبلغت العينة (٣٧) لاعب تحت (١٥) سنة يمثلون (٥) أندية، وكانت أهم نتائج البحث أن تدريبات الساكيو أدت إلى تنمية بعض المتغيرات البدنية وتنمية مستوى الأداء المهاري للاعبين السيف تحت (١٥) سنة.

٥- أجرى محمد وحسن (٢٠٢٠) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء تجديدا لهجوم لنادي المبارزة الكويتيين تحت (١٥) سنة، واستخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وبلغت العينة (٩) لاعبين تحت (١٥) سنة بالمنتخب الوطني الكويتي، وكانت أهم نتائج البحث أن تدريبات الساكيو أدت إلى تنمية بعض المتغيرات البدنية وتنمية مستوى أداء تجديدا لهجوم لنادي المبارزة الكويتيين تحت (١٥) سنة، وأظهرت تحسناً ملحوظاً في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء تجديدا لهجوم قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

٦- أجرى عبد العزيز (٢٠٢٠) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير برنامج ألعاب غرضية ممزوج بتدريبات الساكيو على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش تحت (١٧) سنة، واستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بطريقة القياس (القبلي والبعدي)، وبلغت العينة (١٠) لاعبين تحت (١٧) سنة مسجلين بالاتحاد المصري، وكانت أهم نتائج البحث أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو أدى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث وتنمية مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث لدى لاعبي سلاح الشيش تحت (١٧) سنة.

٧- أجرت غانم (٢٠٢١) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الرشافة التفاعلية على سرعة حركات القدمين ومستوى الأداء المهاري لنادي سلاح الشيش، واستخدمت المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين، وبلغت العينة (١٢) لاعب سلاح شيش تحت سن ال (١٥) من نادي المعادي الرياضي، وكانت من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

ب- الدراسات المرتبطة الأجنبية:

٨- قام سينغ Singh (٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر تدريبات (S.A.Q) على مهارات لاعبي كرة الطائرة، واستخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، طبقت المجموعة التجريبية البرنامج المقترح لمدة (١٢) أسبوع وبنوايق (٣) تدريبات أسبوعية مدة الوحدة التدريبية من (٣٠ - ٤٥) دقيقة، وبلغ عدد العينة (١٠٠) لاعب في مدينة دلهي، وكانت أهم نتائج البحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطوير الأداء المهاري لكرة الطائرة.

٩- قام كلاً من آلان وعباس Alin & Abbas (٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات (S.A.Q) على تأثير تدريب (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمبارزين، واستخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية، وبلغ عدد العينة (٢٠) لاعب مباراة، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب (S.A.Q) لمدة عشرة أسابيع حسن من المتغيرات البدنية (قوة الرجلين، قوة الظهر، التوافق، الرشاقة) وكذلك مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

١ - منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية الواحدة لمناسبته لطبيعة البحث.

٢ - عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت العينة الإجمالية على عدد (١٢) لاعبة سيف مبارزة بنادي ٦ أكتوبر الرياضي تحت ١٥ سنة، كانت العينة التجريبية تتكون من (٦) لاعبات بنسبة ٥٠% من العدد الإجمالي، كما استعان الباحثون بعدد (٦) لاعبات سيف مبارزة لإجراء الدراسة الاستطلاعية بنسبة ٥٠% ويوضح جدول (١) توصيف عينة البحث.

جدول (١) توصيف عينة البحث

العينة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	النوع	النادي
المجموعة التجريبية	(٦)	٥٠%	أساسية	٦ أكتوبر الرياضي
العينة الاستطلاعية	(٦)	٥٠%	استطلاعية	٦ أكتوبر الرياضي
الإجمالي	(١٢)	١٠٠%	٢	٢

٣ - أسباب اختيار عينة البحث:

- موافقة المسؤولين بالنادي على إجراء البحث.

- سهولة وإمكانية تطبيق البرنامج المقترح على تلك العينة وانتظام اللاعبين في التدريب وتوافر الأجهزة والأدوات الخاصة بتدريب سلاح الشيش.

٤- تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (٦) ناشئات مبارزة بنادي ٦ أكتوبر الرياضي تحت ١٥ سنة لمتغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي)، وبعض المتغيرات البدنية والمهارية وتوضح ذلك الجداول الآتية رقم (٢)، (٣)، (٤):

جدول (٢) معامل الالتواء لأفراد العينة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ن=٦

البيانات الإحصائية						
م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	السن	سنة	١٤,٥٧	١٤,٥٥	٠,٢٥	٠,٢٢
٢	الطول	سم	١٥١,٥٠	١٥٠,٠٠	٤,٤٦	٠,٦٢
٣	الوزن	كجم	٥٠,٣٣	٤٩,٥٠	٢,٦٦	٠,٤٢
٤	العمر التدريبي	سنة	٢,١٧	٢,٠٠	٠,٧٥	٠,٣١-

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء لأفراد العينة في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد تراوحت من (٠,٣١-) إلى (٠,٦٢) وتلك القيم قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

ن=٦

جدول (٣) معامل الالتواء لأفراد العينة في اختبارات الساكيو

الصفات البدنية الأساسية	الاختبارات البدنية	هدف الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السرعة	اختبار العدو ٣٠ متر	سرعة انتقالية	ثانية	٥,٨٤	٥,٨٣	٠,٠٩	٠,٨٩
الرشاقة	اختبار التقدم والتقهقر ٤ مرات * ٥متر	رشاقة	ثانية	٣٣,٩٤	٣٣,٢٦	٠,٠٦	٠,٩٠
السرعة الحركية	اختبار دقة وسرعة الطعن ١٠ مرات	السرعة الحركية للطعن	ثانية	١١,٢١	١١,٣١	٠,٤٦	٠,٢٨-

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء لأفراد العينة في اختبارات الساكيو قد تراوحت من (-٠,٢٩) إلى (٠,٩١) وتلك القيم قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات البدنية.

جدول (٤) معامل الالتواء لأفراد العينة في الاختبارات المهارية لسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن ن=٦

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	س	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	قياس سرعة التقدم ٤متر	ثانية	٤,٠٥	٤,٠٤	٠,٠٤	٠,٧١
٢	قياس سرعة التقهقر ٤متر	ثانية	٤,٩٠	٤,٩٠	٠,٠٢	٠,٩٤
٣	دقة وسرعة الطعن من الحركة الانبساطية	درجة	١٣,٣٣	١٣,٠٠	١,٠٣	٠,٦٧

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء لأفراد العينة في الاختبارات المهارية قد تراوحت من (-٠,٦٧) إلى (٠,٩٤) وتلك القيم قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات المهارية.

- أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب ٠,٥ كجم	- أقماع
- مقياس الطول رستاميتزر (rastameter) لقياس الطول الكلى للجسم.	- مسطرة ٣٠سم

- عدد ٦ سلاح شيش	- عدد من لوحات الطعن	- شريط قياس ٥٠ متر.
- ٦ واقى وجه mask	- كور طبية	- مقاعد سويدية
- ٦ بدل سلاح	- ٣ ساعة إيقاف - ١/١٠٠ ث	- سلام رشاقة.
- ملعب مبارزة قانوني مزود بالجهاز الكهربى.	- حبال مظاطية.	- شريط لاصق
- جهاز لاب توب، برامج تدريبات (الساكيو S.A.Q).		

- استخدام التكنولوجيا التعليم والتدريب وبرنامج الهيبرمديا (Hypermedi) كما يلي لتحليل الاداء الحركى البدنى والمهارى:
- فيديوات والرسومات والصور والهيبرتكست (Hypertext) الخاصة بالاعداد البدنى الخاص بتدريبات الساكيوا.
- فيديوات الخاصة بالاعداد المهارى والمهارات الاساسية بالمبارزة وتدريباتها.
- برنامج (youtube) خاصية ال (video) وخصائص التحكم فى السرعة
- تقطيع الصور واعادة ترتيبها للايضاح والشرح والعرض مُرفق (٣)

ثانياً: المسح المرجعي:

١- قام الباحثون بعمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات العلمية فى المبارزة وذلك لتحديد الاختبارات الخاصة بعناصر الساكيو واختباراتسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن وكذلك تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي وتدريبات الساكيو وزمنها داخل الوحدة التدريبية ثم تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (١) والجدول رقم (٥) يوضح النسب المئوية لآراء السادة الخبراء، وكان عددهم (٦) خبراء اشترط فيهم ما يلي: أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه على الأقل فى مجال تدريب المبارزة، العمل فى مجال تدريب المبارزة مدة لا تقل عن ١٠ سنوات مرفق (١).

جدول (٥) النسب المئوية لآراء السادة الخبراء حول اختبارات الساكيو

م	المتغيرات	الاختبارات	التكرار	النسبة
		١- اختبار العدو ١٠ متر	٤	%٥٧
١	السرعة	٢- اختبار العدو ٣٠ متر	٦	%٩٠
		٣- اختبار العدو ٥٠ متر	٢	%٢٩
		١- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	٢	%٢٩
٢	الرشاقة	٢- اختبار بارو	٣	%٤٣
		٣- اختبار سرعة التقدم والتقهر * ٤ متر	٦	%٩٠
		١- اختبار الجري بالمكان ١٥ ث	٣	%٤٣
٣	السرعة الحركية	٢- اختبار دقة الطعن ١٠ مرات	٧	%١٠٠

٣- اختبار سرعة التقدم والتقهقر ١٥ م ٤ %٥٧

يتضح من جدول (٥) نسب آراء السادة الخبراء حول الاختبارات البدنية الخاصة بعناصر تدريبات السايكو، وقد ارتضى الباحثون بنسبة ٧٠% فأكثر لقبول المتغيرات وذلك وفقاً لقانون معنوية النسبة، ويوضح جدول (٦) النتائج النهائية لرأي الخبراء.

جدول (٦) النتائج النهائية لاختبارات السايكو وفقاً لآراء السادة الخبراء

المتغيرات	الاختبارات	النسبة
السرعة	اختبار العدو ٣٠ متر	%٩٠
الرشاقة	اختبار سرعة التقدم والتقهقر ٤مرات * ٥متر	%٩٠
السرعة الحركية	اختبار سرعة الطعن من الحركة الانبساطية (١٠) مرات	%١٠٠

جدول (٧) النسب المئوية لآراء السادة الخبراء حول الاختبارات المهارية لسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن

م	المهارات	الاختبارات	التكرار	النسبة
١	سرعة تحركات القدمين	١- اختبار سرعة التقدم مسافة ٤ متر	٤	%٥٧
		٢- اختبار سرعة التقهقر مسافة ٤متر	٤	%٥٧
		٣- اختبار سرعة التقدم مسافة ٢متر	٣	%٤٣
		٤- اختبار سرعة التقهقر مسافة ٢متر	٣	%٤٣
		٣- اختبار سرعة التقدم مسافة ٤متر	٦	%٩٠
		٤- اختبار سرعة التقهقر مسافة ٤متر	٦	%٩٠
٢	دقة الطعن	اختبار الدقة الخاصة	٣	%٤٣
		اختبار دقة الطعن من الحركة الانبساطية	٧	%١٠٠
		اختبار سرعة ودقة الطعن من الحركة الانبساطية	٤	%٥٧

يتضح من جدول (٧) نسب آراء السادة الخبراء حول الاختبارات الخاصة بسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن، وقد ارتضت الباحثون بنسبة ٧٠% فأكثر لقبول المتغيرات وذلك وفقاً لقانون معنوية النسبة، ويوضح جدول (٨) النتائج النهائية لرأي الخبراء.

جدول (٨) النتائج النهائية للاختبارات المهارية لسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن وفقاً لآراء السادة الخبراء

المهارات	الاختبارات	النسبة
سرعة تحركات القدمين	اختبار سرعة التقدم مسافة ٤متر	%٩٠
	اختبار سرعة التقهقر مسافة ٤متر	%٩٠

٦- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٦) لاعبات بنادي ٦ أكتوبر الرياضي تحت ١٥ سنة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك في الفترة من السبت الموافق ١٨/١٢/٢٠٢١م وحتى السبت الموافق ٢٥/١٢/٢٠٢١م وذلك بهدف ما يلي:

- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياسات البحث.
- التعرف على مدى صلاحية أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث والأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج.
- التأكد من صلاحية الملعب الخاص بتطبيق البرنامج
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات لضمان صحة تسجيل البيانات والنتائج.

٧- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاختبارات الساكيو والاختبارات المهارية (سرعة تحركات القدمين ودقة الطعن) من أجل التأكد من مدى صلاحيتها للتطبيق.

أولاً- اختبارات الساكيو:

أ- معامل ثبات اختبارات الساكيو:

قام الباحثون بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه بعد مضي أسبوع على العينة الاستطلاعية وعددهم (٦) لاعبات بنادي ٦ أكتوبر الرياضي تحت ١٥ سنة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك في الفترة من السبت الموافق ١٨/١٢/٢٠٢١م وحتى السبت الموافق ٢٥/١٢/٢٠٢١م وحساب معامل ارتباط سبيرمان بين التطبيق الأول وجدول (٩) يوضح معاملات ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ن=٦

م	الاختبارات	هدف الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			س	ع	س	ع	
١	اختبار العدو ٣٠ متر	السرعة	٥,٤٤	٠,٠٩	٥,٣٩	٠,٠٧	٠,٩٧٩
٢	اختبار سرعة التقدم والتقهقر ٤ مرات * ٥ متر	الرشاقة	٣٣,٥٠	٠,٠٦	٣٣,٤٢	٠,٠٦	٠,٩٤٣
٣	اختبار سرعة الطعن من الحركة الانبساطية ١٠ مرات	السرعة الحركية	١٠,٩١	٠,٤٦	١٠,٧٧	٠,٤٥	٠,٩٨٩

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٨٢٩ ن = ٦

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (٠,٩٥٣ - ٠,٩٨٩) وجميعها أكبر من قيمة (ر)

الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات وقابليتها للتطبيق.

ب- معامل صدق اختبارات الساكيو:

قام الباحثون باستخدام صدق التمايز للتأكد من صدق اختبارات الساكيو المستخدمة مرفق (٥) وذلك بتطبيق هذه الاختبارات على العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (٦) لاعبات بنادي ٦ أكتوبر تحت ١٥ سنة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات هذه الاختبارات باستخدام اختبار مان ويتني والجدول (١٠) يوضح صدق التمايز لاختبارات الساكيو المستخدمة قيد البحث.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين غير مميزة والمميزة في اختبارات الساكيو

م	الاختبارات	هدف الاختبار	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (U) (sig)	الطرفين
			غير مميزة	مميزة	غير مميزة	مميزة		
١	اختبار العدو ٣٠ متر	السرعة	٥,٠٠	٢,٠٠	١٥,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٥٠	للطرفين
٢	اختبار التقدم والتقهقر ٤ مرات * ٥ متر	الرشاقة	٥,٠٠	٢,٠٠	١٥,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٥٠	المحسوبة
٣	اختبار سرعة الطعن من الحركة	السرعة	٥,٠٠	٢,٠٠	١٥,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٥٠	المحسوبة

* قيمة (U) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٥

ويتضح من جدول (١٠) أن قيم (U) المحسوبة باختبار مان ويتني بين مجموعتي صدق التمايز في الاختبارات قيد البحث قد بلغت (٠,٠٠) وتلك القيم أصغر من قيمة (U) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبمستوى دلالة الاحصائية sig بلغ (٠,٠٠) وجميعها أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة مما يدل على صدق الاختبارات وصلاحيتها للتطبيق.

ثانياً- الاختبارات المهارية:

أ- معامل ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة:

قام الباحثون بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه بعد مضي أسبوع على العينة الاستطلاعية وعددها (٦) لاعبات بنادي ٦ أكتوبر الرياضي تحت ١٥ سنة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢١/١٢/١٨م وحتى السبت الموافق ٢٠٢١/١٢/٢٥م وحساب معامل ارتباط سبيرمان بين التطبيقين والجدول (١١) يوضح معاملات ثبات الاختبارات المهارية لسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن قيد البحث.

جدول (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ن=٦

م	الاختبارات	هدف الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			س	ع	س	ع	
١	اختبار سرعة التقدم مسافة ٤متر	سرعة تحركات القدمين	٢,٩٠	٠,٠٤	٢,٨٩	٠,٠٥	٠,٩٦١
٢	اختبار سرعة التفهق مسافة ٤متر	سرعة تحركات القدمين	٣,٣٥	٠,٠٢	٣,٣٣	٠,٠٢	٠,٩٤٤
٣	اختبار سرعة ودقة الطعن من الحركة الانبساطية	دقة الطعن	١٣,٥٠	١,٣٨	١٣,١٧	١,٣٣	٠,٩٢٨

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٨٢٩

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (٠,٩٢٨ - ٠,٩٦١) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات وقابليتها للتطبيق.

ب- معامل صدق الاختبارات المهارية المستخدمة:

قام الباحثون باستخدام صدق التمايز للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة وذلك بتطبيق هذه الاختبارات على العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (٦) لاعبات من فريق تحت ٢٠ سنة بنادي ٦ أكتوبر الرياضي، ثم تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات هذه الاختبارات باستخدام اختبار مان ويتني والجدول (١٢) يوضح صدق التمايز للاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الغير مميزة والمميزة في الاختبارات المهارية ن=٦

م	الاختبارات	هدف الاختبار	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (U)	(sig)
			غير مميزة	غير مميزة	مميزة	غير مميزة		
١	اختبار سرعة التقدم مسافة ٤ متر	سرعة تحركات القدمين	٥,٠٠	٢,٠٠	١٥,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢	اختبار سرعة التقهقر مسافة ٤ متر	سرعة تحركات القدمين	٥,٠٠	٢,٠٠	١٥,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٤
٣	اختبار سرعة ودقة الطعن من الحركة الانبساطية	دقة الطعن	٥,٠٠	٢,٠٠	١٥,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٤

* قيمة (U) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٥

كما يتضح من جدول (١٢) أن قيم (U) المحسوبة باختبار مان ويتني بين مجموعتي صدق التمايز في الاختبارات قيد البحث قد بلغت (٠,٠٠) وتلك القيم أصغر من قيمة (U) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبمستوى دلالة الإحصائية sig بلغ (٠,٠٠) وجميعها أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة مما يدل على صدق الاختبارات وصلاحيتها للتطبيق.

٨- البرنامج التدريبي:

اهداف البرنامج:

يهدف البرنامج الى استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) ومعرفة مدى تأثيره على تحركات القدمين ودقه الطعن لدى ناشئات المباراة تحت ١٥ سنة.

أسس وضع البرنامج:

يتأسس عناصر البرنامج على تحديد طريقة التدريب المناسبة وقد استخدم الباحثون طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة والتي يصل فيه حجم الحمل من ٨٠% - ٩٠%، مدة التمرين الواحد حتى أقل من ١٠ ثواني، ويراعى فترة راحة ٥٠ ث، وتم تحديد المجموعات من ١٠ مجموعات وتدرج ١٢ - ١٥ - ٢٠ مجموعة.

١- مراعاة الهدف من البرنامج التدريبي.

٢- ملائمة محتوى البرنامج للمرحلة السنية من نواحي النمو البدني والنفسي

٣- مراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة البحث.

٤- توافر الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.

٥- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.

٦- امكانية استخدام البرنامج التدريبي في مرحلة الإعداد للموسم الرياضي.

٧- مراعاة التشكيل المناسب للحمل والتدرج من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

٨- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات داخل الجرعات التدريبية للوحدة التدريبية الواحدة

خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

لإعداد البرنامج التدريبي قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة في مجال التدريب بصفة عامة وتدريب المباراة بصفة خاصة وذلك للاسترشاد بها في إعداد تدريبات الساكيو (S.A.Q) مرفق (٣) التي تتناسب مع المرحلة العمرية لناشئات المباراة تحت (١٥) سنة وجدول (١٣) يوضح النسبة المئوية للمسح المرجعي لتدريبات الساكيو المستخدمة بالبرنامج.

جدول (١٣) النسبة المئوية للمسح المرجعي لتدريبات الساكيو (S.A.Q) المستخدم بالبرنامج

رقم التدريب	النسبة المئوية	رقم التدريب	النسبة المئوية
١	%١٠٠	١٤	%١٠٠
٢	%١٠٠	١٥	%١٠٠
٣	%١٠٠	١٦	%٨٥,٧
٤	%٨٥,٧	١٧	%١٠٠
٥	%١٠٠	١٨	%١٠٠
٦	%١٠٠	١٩	%١٠٠
٧	%٨٥,٧	٢٠	%١٠٠
٨	%١٠٠	٢١	%١٠٠
٩	%١٠٠	٢٢	%١٠٠
١٠	%١٠٠	٢٣	%٨٥,٧
١١	%١٠٠	٢٤	%٨٥,٧
١٢	%١٠٠	٢٥	%١٠٠
١٣	%١٠٠	* للاستدلال على اسم التدريب مرفق (٢)	

يتضح من الجدول (١٣) أن هناك شبه اتفاق للمراجع والدراسات العلمية على مناسبة هذه التدريبات مرفق (٣)، حيث تراوحت نسب الاتفاق ما بين (٨٠% - ١٠٠%).

الفترة الزمنية للبرنامج:

من خلال دراسة المراجع العلمية المتخصصة في تدريب المبارزة وكذلك الاطلاع على الدراسات العلمية المرتبطة تم تحديد عناصر برنامج تدريبات الساكيو (S.A.Q) التي تتناسب مع المرحلة العمرية لناشئات المبارزة تحت (١٥) سنة، حيث اتفقت على أن يكون البرنامج لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريب أسبوعياً وزمن وحدة التدريب اليومية (٩٠ق) وزمن زمن تدريبات الساكيو (S.A.Q) في وحدة التدريب اليومية (٣٠ق) وشدة الأحمال للتدريبات (أقل من الأقصى - أقصى)،

والجداول (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧)، (١٨)، (١٩) توضح مكونات ومحتوى البرنامج التدريبي المقترح ودرجات الحمل والتوزيع الزمني لمكوناته.

جدول (١٤) محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

م	المتغيرات	المحتوى
١	مدة البرنامج	شهرين
٢	عدد الأسابيع	٨ أسابيع
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٣ وحدات تدريبية
٤	عدد الوحدات البرنامج خلال البرنامج	٢٤ وحدة
٥	ايام التدريب خلال الأسبوع	(السبت - الإثنين - الأربعاء)
٦	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠ ق)
٧	زمن الاحماء	(١٠ ق)
٨	زمن تدريبات الساكيو (S.A.Q) بالوحدة التدريبية	(٣٠ ق)
٩	الزمن الكلي لتدريبات الساكيو (S.A.Q) بالبرنامج	(٧٢٠ ق)
١٠	زمن التدريبات المهارية والتنافسية	(٤٥ ق)
١١	الزمن الكلي للتدريبات المهارية والتنافسية	(١٠٨٠ ق)
١٢	زمن الختام (التهئية)	(٥ ق)
١٣	الزمن الكلي للبرنامج	(٢١٦٠ ق)
١٤	تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	(٢:١)
١٥	شدة الأحمال للتدريبات	(أقل من الأقصى - أقصى).

جدول (١٥) التوزيع الزمني لمكونات وحدة التدريب اليومية

المكونات	الزمن بالدقيقة	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة
الإحماء	١٠	٢٤	٢٤٠
التدريب تدريبات الساكيو (S.A.Q)	(٣٠)	٢٤	(٧٢٠)
الجزء الرئيسي تمرينات مهارية وتنافسية	(٤٥)	٢٤	(١٠٨٠)
إجمالي الجزء الرئيسي	(٧٠)	٢٤	(١٨٠٠)
الختام	٥	٢٤	١٢٠
إجمالي الزمن			٢١٦٠ (دقيقة)

جدول (١٦) التوزيع الزمني والنسبي للجزء الرئيسي في وحدة التدريب اليومية

المكونات	الزمن بالدقيقة	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة	النسبة المئوية
التدريب تدريبات الساكيو (S.A.Q)	٣٠	٢٤	(٧٢٠)	%٣٣,٣٣
تمرينات مهارية وتنافسية	٤٥	٢٤	(١٠٨٠)	%٥٠,٠٠
جمالي الجزء الرئيسي بالوحدة	٧٠	٢٤	(١٨٠٠)	%٨٣,٣٣

جدول (١٧) نموذج لبعض الوحدات التدريبية بالبرنامج تدريبات السايكو (S.A.Q) المقترح:

الأسبوع: الأول زمن الوحدة: ٩٠ ق زمن تدريبات السايكو (S.A.Q): ٣٠ ق
الهدف: رشاقة - سرعة - تحركات قدمين - طعن

رقم الوحدة: (١)

الوحدة	الزمن	التمرينات	شكل التمرين
الإحماء	١٠ ق	تم عمل مجموعة من تمرينات الإحماء مرفق (٥)	
الجزء الرئيسي	٣٠ ق	<p>أربعة أقماع على شكل مربع مساحته ٥م × ٥م يقف اللاعبون أمام القمع (١) للجري بسرعه للقمع (٢) يتم تغيير الجري عنده للجري جانبا حتى القمع (٣) يتم تغيير وضع الجري بسرعه للجانب الأخر حتى القمع (٤) يتم تغيير الجري حتى القمع (١) البداية.</p> <p>مربع مساحته ٨ م محدد بأربعة أقماع (١، ٢، ٣، ٤) يقف اللاعبون أمام القمع (١) ليقوموا بالجري بسرعه للوصول للقمع (٢) ليقوموا باللف حوله ثم الجري بالظهر للقمع (٤) ثم الجري بسرعه من (٤) إلى (٣) ثم الدوران حوله والعودة للقمع (١).</p>	
الجزء الرئيسي	٧٥ ق	<p>مربع مساحته ٥م × ٥م يتوسطه قمع يقف اللاعبون عند القمع (١) للجري حتى قمع المنتصف والدوران حوله ثم الجري للقمع (٤) والدوران حوله ثم الذهاب للقمع الأوسط والدوران حوله ثم الجري للقمع (٣) والدوران حوله والعودة للقمع الأوسط والدوران حوله ثم الجري للقمع (٢) والدوران حوله والعودة بسرعه للقمع (١).</p>	
التدريبات	٤٥ ق	<p>تدريبات لتحركات القدمين</p> <p>تدريبات للطعن</p>	<p>المهارية والمباريات التنافسية</p>
الختام	٥ ق	عمل تدريبات الاسترخاء	

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية الخاصة بعناصر تدريبات الساكيو لدى ناشئات المباراة ولصالح القياس البعدي"

- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسط رتب تكرارات القياس القبلي والبعدي في اختبارات الساكيو باستخدام اختبار ويلكسون

م	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z)	مستوى الدلالة الإحصائية
			الحالات السالبة	الحالات الموجبة	الحالات السالبة	الحالات الموجبة		
١	اختبار العدو ٣٠ متر	ثانية	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٧	٠,٠٣
٢	اختبار سرعة التقدم والتقهقر ٤ مرات * م	ثانية	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢١	٠,٠٣
٣	اختبار سرعة ودقة الطعن بالحركة الانبساطية ١٠ مرات	ثانية	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٧	٠,٠٣

* قيمة (z) عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = (± ١,٩٦)

يوضح جدول (١٨) أن قيمة (z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في اختبارات الساكيو قيد البحث قد بلغت على التوالي (-٢,٢٧)، (-٢,٢١)، (-٢,٢٧)، وبلغ مستوى الدلالة الإحصائية لجميع الاختبارات (٠,٠٣) وهي أصغر من مستوى الدلالة إحصائية (٠,٠٥) ويعني ذلك أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي حقيقية ولصالح القياس البعدي ذا متوسط الرتب الأفضل.

- مناقشة نتائج الفرض الأول:

أظهر جدول (١٨) الخاص بمقارنة القياس البعدي بالقياس القبلي للمجموعة عينة البحث عن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين ولصالح القياس البعدي في جميع اختبارات الساكيو قيد البحث.

ويعزي الباحثون ذلك إلى التأثير الإيجابي لتدريبات الساكيو المستخدمة بالبرنامج التدريبي حيث اشتمل البرنامج على مجموعة من التدريبات المقننة والمتدرجة في اتجاه العمل العضلي وتتناسب مع الأداء الأمر الذي أدى إلى استثارة اللاعبين

ودفعهم إلى بذل مزيد من الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي والعضلي، حيث احتوى البرنامج على تمارين حرة وتمارين مقاومة كالكرات السويسرية والحبال المطاطة وتمارين الوثب والرشاقة والتي تعتبر هامة لهذه المرحلة العمرية، مما ساهم في تحسن السرعة والقوة العضلية للذراعين والرجلين وهذا يفسر التحسن في المستوى البدني للقدرات البدنية الخاصة بتدريبات الساكيو من سرعة ورشاقة وسرعة حركية للذراعين والرجلين لدى لاعبات عينة البحث.

ويؤكد ذلك كلا من ريمكو واندروا "Remco & Andrew" (٢٠١٥) ان تدريب الساكيو يحدث تأثيراً فعالاً على

السرعة والقوة العضلية والرشاقة والمرونة وكلها عوامل تساعد في تطوير أداء الرياضي في رياضته الأساسية.

وترى عبد الفتاح (٢٠١٩) أن المباراة من الرياضات التي يتميز اداؤها بالسرعة، إذ للسرعة أهمية كبيرة في تنفيذ

حركاتها بإيقاع سريع وللقيام بحركات الهجوم والدفاع، وهي أحد القدرات الرئيسية التي تؤثر على إيجابية أداء حركات لاعب المباراة، فالمبارز الذي لا يتصف بالسرعة لا يستطيع التفوق في أدائه والفوز بأي مباراة، وتشمل السرعة جميع حركات الرجلين والذراع المسلحة التي تتجه نحو هدف المنافس، ورياضة المباراة بحاجة إلى جميع أنواع السرعة سواء السرعة الحركية أو السرعة الانتقالية، كما تعد السرعة من القدرات البدنية المهمة في تحسين أداء المهارات الخاصة بالمبارزة.

كما يضيف عبد العزيز ونبييل (٢٠٢٠) أنه تظهر أهمية الرشاقة عندما يضطر لاعب المباراة إلى تغيير مفاجئ في

حركاته وجسمه أثناء التبارز إذ يحدث تغير فوري لكل جسمه أو أجزاء منه عند أدائه لبعض الحركات، ويؤدي المستوى العالي للرشاقة عند لاعب المباراة إلى سرعة تحسن الأداء الحركي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية مع الانسيابية الحركية والتوافق في أداء الحركات المختلفة والدقة في الأداء والتكيف السريع مع المواقف الجديدة التي تحدث أثناء المنازلة.

ويشير عباس (٢٠١٨) إلى أن تدريبات الساكيو هي نظام تدريبي يهدف إلى تنمية القدرات الحركية والتحكم في حركة

الجسم من خلال تطوير الجهاز العصبي العضلي، وتهدف إلى تحسين قدرة الرياضي على أداء حركات انفجارية سريعة متعددة الاتجاهات عن طريق إعادة برمجة الجهاز العصبي العضلي للعمل بشكل فعال وتحسين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية.

ويرى محمد (٢٠١٢) أن تدريبات الساكيو أحد الأساليب الفعالة في تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة لمعظم

ممارسي الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية، ويهدف إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية مثل القدرة على تغيير الاتجاه والانتقال من التسارع إلى التباطؤ بشكل انسيابي بالإضافة الي سرعة رد الفعل.

ويشير صابر وآخرون (٢٠١٧) ان تدريبات الساكيو تهدف إلى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية

العامة ومستوى الأداء المهاري، وحدوث التكيفات اللازمة، وهي تتناسب مع جميع الرياضات سواء كانت جماعية أم فردية لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي والقدرة على التوقع وسرعة رد الفعل وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي نشاط رياضي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلاً من نيفاه Nafih (٢٠١٧)؛ بولمان وآخرين Polman & etc (٢٠٠٩)؛

حمزة وعبد الواحد (٢٠١٧)؛ زوران وآخرون Zoran & et al (٢٠١٣)؛ صفوت (٢٠١٨)؛ حاتم (٢٠١٧)؛ محمد (٢٠١٩)؛

آلان وعباس Alin & Abbas (٢٠١٨)؛ عباس (٢٠١٨)؛ محمد وحسن (٢٠٢٠)؛ غانم (٢٠٢١) والتي أشارت إلى أن

تدريبات الساكيو (S.A.Q) ساهمت في تحسين وتطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية، الرشاقة، سرعة الحركية).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية الخاصة بعناصر تدريبات الساكيو لدى ناشئات المباراة ولصالح القياس البعدي"

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في اختبارات سرعة اداء تحركات القدمين ودقة الطعن لدى ناشئات المباراة ولصالح القياس البعدي"

- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٩) دلالة الفروق بين متوسط رتب تكرارات القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية لسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن باستخدام اختبار ويلكسون

م	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z)	مستوى الدلالة الإحصائية
			الحالات السالبة	الحالات الموجبة	الحالات السالبة	الحالات الموجبة		
١	قياس سرعة التقدم ٤ متر	ثانية	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢١	٠,٠٣
٢	قياس سرعة التقهقر ٤ متر	ثانية	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢١	٠,٠٣
٣	سرعة ودقة الطعن بالحركة النسبائية ١٠ مرات	درجة	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٣	٠,٠٣

* قيمة (z) عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = (± ١,٩٦)

يوضح جدول (١٩) أن قيمة (z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في الاختبارات المهارية لسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن قيد البحث قد بلغت على التوالي (-) (٢,٢١)، (-) (٢,٢١)، (-) (٢,٢٣)، وبلغ مستوى الدلالة الإحصائية لجميع الاختبارات (٠,٠٣) وهي أصغر من مستوى الدلالة إحصائية (٠,٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي حقيقية ولصالح القياس البعدي ذا متوسط الرتب الأفضل.

- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

اظهر جدول (١٩) الخاص بمقارنة القياس البعدي بالقياس القبلي للمجموعة عينة البحث عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية لسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن قيد البحث.

ويعزي الباحثون وجود التطور في المستوى المهاري لدى عينة البحث إلى تدريبات السايو المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح، حيث تم استخدام بعض التدريبات المهارية باستخدام أسلوب السايو والتي تتشابه مع الأداء الفعلي للمهارات وهذه التدريبات أدت إلى ارتفاع مستوى السرعة والرشاقة وزيادة كفاءة الجهازين العصبي والعضلي مما ساهم بشكل كبير في تحسن مستوى الأداء المهاري.

ويشير عبد الفتاح (٢٠٠٣) إلى أن التدريبات المستخدمة لتنمية السرعة والرشاقة يجب أن تكون بالشكل الذي تؤدي عليه المهارة الأصلية، حيث أنها تعد في الأساس تدريبات للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا إذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية في الشكل الذي تؤدي فيه الحركة نفسها.

ويشير حجاج والطنبولي (٢٠٠٧) إلى أن المباراة تتطلب العديد من الصفات البدنية الخاصة بها ومنها (السرعة - والقوة المميزة بالسرعة - والرشاقة - والتوافق - والتحمل) وهذه القدرات البدنية تحتاجها المهارات الحركية فيها والتي تشكل طبيعة التنافس في رياضة المباراة وتساعد المبارزين على تحقيق أفضل النتائج.

كما إن العديد من مهارات المباراة تعتمد إلى حد كبير على سرعة الأداء وهذا يتطلب سرعة حركية وقوة عضلية ورشاقة تفاعلية تنطلق في أقل فترة زمنية وبأقصى جهد.

ويرى إبراهيم ويهنسي (٢٠٠٦) أن معظم الرياضات تقريباً تتطلب تحركات سريعة لكل من الذراعين والرجلين، وتلعب كلاً من تدريبات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية دوراً هاماً في تحسين أداء المهارات في مجال الرياضة التخصصية.

ويشير صابر وآخرون (٢٠١٧م) أن تدريبات الساكوي تعتبر من التدريبات الوظيفية أي التي تحاكي نفس المسارات الحركية لطبيعة النشاط الرياضي الممارس، فهي تساعد في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية وتعمل على تنمية المهارات الحركية وتحسين الذاكرة العضلية ولا تركز على العضلات فقط، فالتدريب التقليدي ينمي عضلة لتحسين المهارة بينما التدريب الوظيفي ينمي مهارة لتحسن العضلة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلاً من الفقي (٢٠١٧)؛ حاتم (٢٠١٧)؛ محمد (٢٠١٨)؛ آلان وعباس Alin & Abbas (٢٠١٨)؛ صفوت (٢٠١٨)؛ محمد وحسن (٢٠٢٠)؛ إبراهيم (٢٠٢٠)؛ غانم (٢٠٢١م) والتي أشارت إلى أن تدريبات الساكوي (S.A.Q) ساهمت في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي ولاعبات المباراة بسلاح الشيش.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في اختبارات سرعة أداء تحركات القدمين ودقه الطعن لدى ناشئات المباراة ولصالح القياس البعدي "

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على:

"توجد فروق في المؤشرات الحسابية لمقدار حجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدي في سرعة اداء تحركات القدمين ودقة الطعن لدى ناشئات المبارزة ولصالح القياس البعدي"

- عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (٢٠) مقدار حجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية لسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		مقدار حجم التأثير	حجم التأثير
			س	ع±	س	ع±		
١	قياس سرعة التقدم ٤متر	ثانية	٤,٠٤	٠,٠٤	٣,٦٤	٠,١٨	٣,٠٢	كبير
٢	قياس سرعة التفهقر ٤متر	ثانية	٤,٩٠	٠,٠١	٤,٤٦	٠,٠٢	٩,٩٦	كبير
٣	سرعة ودقة الطعن بالحركة الانبساطية ١٠ مرات	درجة	١٣,٣	١,٠٣	١٥,٥٠	٠,٥٤	٢,٦٢	كبير

يوضح جدول (٢٠) ان قيم حجم التأثير المحسوبة بتطبيق معادلة كوهين بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في الاختبارات المهارية لسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن جميعها أكبر من (٠,٨٠) حيث قد بلغت على التوالي (٣,٠٢٩)، (٩,٩٦٩)، (٢,٦٢١) وهي دلالات مرتفعة، وذلك يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح أثر بدرجة كبيرة على المتغير التابع.

- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

اظهر جدول (٢٠) الخاص بمقدار حجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في الاختبارات المهارية لسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن أن قيم حجم التأثير المحسوبة جميعها أكبر من (٠,٨٠) وهي ذات دلالات مرتفعة مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح أثر بدرجة كبيرة على المتغيرات التابعة (قيد البحث).

يشير الرملي (١٩٩٣) إلى أن الأنشطة الرياضية الأخرى وهي غنية بالمواقف التي تتطلب ان يكون المبارز على درجة عالية من القوة والسرعة والقدرة على الربط الحركي والتحكم فيه وهي من الرياضات التي تتطلب من المبارز امتلاك العديد من المتطلبات الحركية والمهارية للوصول لأفضل النتائج وتعد حركات الرجلين من اهم المهارات التي تساعد المبارز في الوصول إلى منافسه في اقل زمن وبصورة مباحته وهذا يتطلب العديد من المقومات فتنمية القدرات الحركية الخاصة من سرعة ورشافة وسرعة رد فعل وقوة مميزة بالسرعة وغيرها من القدرات الحركية الخاصة التي تؤثر ايجابيا علي مستوى الأداء المهاري

وخاصة حركات الرجلين وتكسب المبارز الأداء الذي يتميز بالقوة في الأداء والسرعة لتنفيذ الهجوم او الدفاع للوصول للخصم لأحراز اللمسة.

ويرى نبيل (٢٠٠٥) أن أداء المبارز يجب أن يتميز بالسرعة والرشاقة سواء كان هدفه التقدم إلى الأمام أو التقهقر إلى الخلف أو الطعن المسبوق بالوثب وكذلك سرعة حركات الذراع المسلحة في الدفاع والرد وحركات الهجوم على نصل المنافس والمسكات النصلية، وكذلك أسلوب أداء حركات الرجلين في معظم المهارات يعتمد بدرجة كبيرة على قوة الأداء وسرعته وبشكل انفجاري مفاجئ وانسيابي، ولذلك يجب الاهتمام بتدريبات السرعة والرشاقة حيث أنها تساعد على تحسين المستوى المهاري وتحقيق أفضل النتائج.

ويشير حجاج والطنبولي (٢٠٠٧) إلى أن السرعة الحركية (سرعة الأداء) والرشاقة لهم أهمية كبيرة عند ممارسة رياضة المبارزة حيث يجب أن يتميز المبارز بهما وذلك لأهميتهما الكبيرة سواء في الهجوم أو الدفاع، وتتميز حركات هذه الرياضة بالأداء الحركي السريع والانسيابية، فالمبارز بدون تميزه بالسرعة في الأداء لا يستطيع الفوز في أي منازلة في المسابقات المختلفة لذا يجب الاهتمام بالسرعة بأنواعها والرشاقة عند المبارز إلى أقصى حد يمكن الوصول إليه.

ويشير السكري (١٩٩٣) إلى أن حركة الطعن في المبارزة هي حركة توافقية بين الجزء العلوي للجسم والمتمثل بالذراعين والرأس والجذع وبين الجزء السفلي من الجسم والمتمثل بالساقين وتحتاج إلى توافق عضلي عصبي جيد، وتساعد تدريبات السرعة بشكل كبير في زيادة التوافق بين عمل الوحدات الحركية والانعكاسات العصبية داخل العضلة ذاتها وقدرة العضلة على الانقباض بأعلى سرعة لها، ولذلك يجب ان تكون العضلات مجهزة للقيام بهذه الانقباضات بشكل سريع فهي تعد عاملاً مهماً لتحسن الأداء وزيادة دقته.

ويشير الباحثون مما استنتجته من الخبراء في مجال رياضة المبارزة ، أن الدقة عنصر فعال ومؤثر في لعبة المبارزة فهي لا تعتمد على اللياقة البدنية فقط بل تعتمد أيضاً على القدرة العقلية وحسن التصرف والقدرة على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح له بسرعة وفي أقصر وقت مستخدماً سرعة التفكير وسرعة التنفيذ وأيضاً الجانب الانفعالي له تأثير على دقة اللاعب وعلى التوافق العضلي العصبي مما ينعكس على تصرفات اللاعب وعدم الاستقرار والتركيز في اتخاذ الحركات أو الخطوات الصحيحة في الأداء، وفي المبارزة تؤثر السرعة وتغير الاتجاه والتوقيت السليم لأداء الحركات بشكل كبير في الدقة لدى لاعبي المبارزة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلاً من الفقي (٢٠١٧)؛ حاتم (٢٠١٧)؛ محمد (٢٠١٨)؛ آلان وعباس Alin & Abbas (٢٠١٨)؛ صفوت (٢٠١٨)؛ محمد وحسن (٢٠٢٠)؛ ابراهيم (٢٠٢٠)؛ غانم (٢٠٢١)م والتي أشارت إلى أن تدريبات الساكوي (S.A.Q) ساهمت في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي ولاعبات المبارزة بسلاح الشيش.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على:

"توجد فروق في المؤشرات الحسابية لمقدار حجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدي في سرعة اداء تحركات القدمين ودقه الطعن لدى ناشئات المبارزة ولصالح القياس البعدي"

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث ومن خلال أهداف وفروض البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

1. أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية (قيد البحث) متمثلة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية التالية السرعة (اختبار العدو ٣٠متر)، الرشاقة (اختبار سرعة التقدم والتقهقر ٤مرات * ٥متر)، السرعة الحركية (اختبار سرعة ودقة الطعن من الحركة الانبساطية ١٠ مرات) حيث كانت هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
2. أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لسرعة تحركات القدمين ودقة الطعن (قيد البحث) متمثلة في اختبارات (سرعة التقدم مسافة ٤متر - سرعة التقهقر مسافة ٤متر - اختبار سرعة ودقة الحركة الانبساطية) حيث كانت هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
3. وجود أفضلية في مقدار حجم التأثير للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو حيث كانت المؤشرات الحسابية لمقدار حجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدي في سرعة اداء تحركات القدمين ودقه الطعن لدى ناشئات المباراة كبيرة ولصالح القياس البعدي.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

1. مدربي ناشئات المباراة تحت (١٥) سنة بضرورة استخدام برنامج تدريبات الساكيو قيد البحث عند تدريب لاعباتهم لما له من تأثير إيجابي كبير في تطوير القدرات البدنية والمهارية للمبارزة.
2. ضرورة الاهتمام بتدريبات عناصر اللياقة البدنية وبصفة خاصة تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية لارتباطها الوثيق بأداء مهارات المباراة ومساهمتها الكبيرة في الارتقاء بمستوى تلك المهارات.
3. ضرورة استخدام الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة (قيد البحث) في تقييم مستوى لاعبات وناشئات المباراة نظراً لارتباطها بدرجة كبيرة مع طبيعة الأداء في المنافسات.
4. يوصى الباحثون الباحثين في مجال تدريب المباراة بصفة عامة والناشئات بصفة خاصة على إجراء مزيد من الدراسات العلمية عن تأثير تدريبات الساكيو على المستوى البدني والمهاري على مراحل سنوية أخرى.
5. ضرورة الاهتمام بوضع برامج تدريبية مقننة وعلى أسس علمية ومراعاة خصائص كل مرحلة سنوية عند تدريب الناشئات.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

إبراهيم، جمال. (١٩٩٤)، "علاقة الخصائص الكينماتيكية للمهارة الانبساطية الطائرة بسرعة رد الفعل والقوة المميزة بالسرعة للاعبين المبارزة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

Ibrahim Jamal. (١٩٩٤), "*The relationship of the kinematics characteristics of the extroverted flying skill with the reaction speed and the strength characteristic of the speed of the fencing players*", Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education, Suez Canal University.

إبراهيم، جمال. (٢٠٠٠)، "رؤية تحليلية للمبارزة خلال العصور الوسطى من القرن العاشر حتى القرن السابع عشر"، بحث منشور، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد، العدد الأول.

Ibrahim Jamal. (٢٠٠٠), "*An Analytical Vision of Fencing During the Middle Ages from the Tenth to the seventeenth century*", published research, scientific journal, College of Physical Education Port Said University, first issue.

إبراهيم، جمال. (٢٠٠١)، "دراسة تحليلية لنتائج المبارزة في الألعاب الاولمبية في الفترة من عام ١٩٥٢ إلى ٢٠٠٠"، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي، الرياضة والعولمة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

Ibrahim Jamal. (٢٠٠١), "*An Analytical Study of Fencing Results in the Olympic Games from ١٩٥٢ to ٢٠٠٠*", Published research, International Scientific Congress, Sports and Globalization, First Volume, College of Physical Education for Boys in Al -Haram, Helwan University.

إبراهيم، جمال. (٢٠٠٣)، "دراسة تحليلية لنتائج المبارزة في الألعاب الاولمبية من عام ١٨٩٦ - ١٩٤٨" بحث منشور، نظريات وتطبيقات بحوث ودراسات التربية البدنية والرياضة، جامعة الإسكندرية.

Ibrahim Jamal. (٢٠٠٣), "*An Analytical Study of Fencing Results in the Olympic Games from the year ١٨٩٦-١٩٤٨*" published, published, theories and applications of research and studies of physical education and sports, Alexandria University.

إبراهيم، جمال. بهنسي، سامح. (٢٠٠٦)، "التحليل البيوديناميكي لمهارة الهجمة القاطعة من الوضع السادس والرابع في المبارزة" سلاح الشيش " بحث منشور، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية بورسعيد جامعة، العدد الثاني.

Ibrahim Jamal. Bhansi, Sameh. (٢٠٠٦), "*The biodamamic analysis of the skill of the definitive attack from the sixth and fourth situation in the fencing "Shish Corps "published, the scientific magazine, the Faculty of Physical Education, Port Said University, the second issue.*

حجاج، حسين. عبد القادر، رمزي. (٢٠٠٧)، "المبارزة" سلاح الشيش" تعليم -مهارات - شرح لبعض مواد القانون"، ما هي لخدمات الكمبيوتر.

Hajjaj, Hussein. Abdul Qadir, Ramzy. (٢٠٠٧), "*Fencing" with a shish weapon "education - skills - an explanation of some articles of the law"*, what is for computer services.

الحداد، نور. (٢٠١٧)، "نسبة مساهمة أنواع القوة العضلية (القدرة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة) لعضلات الذراعين والرجلين بدقة أداء مهارة الطعن فى سلاح الشيش"، مجلة علوم التربية البدنية والرياضة "كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد.

Al -Haddad, Nour. (٢٠١٧), "The percentage of the contribution of muscle strength types (explosive power, distinctive force, carrying strength) for the muscles of the arms and legs accurately performing the skill of challenging the shish weapon, Journal of Physical Education and Sports Science", College of Physical Education. Baghdad University.

حمزة، عمرو. وآخرون. (٢٠١٧)، "تدريبات السايكو (الرشاقة التفاعلية والسرعة، والسرعة الحركية التفاعلية)"، دار الفكر، القاهرة.

Hamza, Amr. And others. (٢٠١٧), "SAQ exercises (interactive and speed, interactive kinetic speed), Dar Al -Fikr, Cairo.

الرملى، عباس. (٢٠٠٥)، "المبارزة " سلاح الشيش " دار الفكر العربى، القاهرة.

Al -Ramli, Abbas. (٢٠٠٥), "Fencing", the Shisha weapon, "Dar Al -Fikr Al -Arabi, Cairo.

السكرى، عمرو. (١٩٩٣)، "دليل المبارزة " دار عالم المعرفة، القاهرة .

Alsokary, Amr. (١٩٩٣), "Manual of Fencing" Dar Al -Maarefa Dar, Cairo.

الطمبولى، رمزي. (١٩٨٣)، "أثر استخدام بعض وسائل القوة المميزة بالسرعة على سرعة أداء التقدم للإمام والطعن للمبارزين المبتدئين " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

Al Tambouli, Ramzi. (١٩٨٣), "The effect of the use of some distinctive strengths at the speed of the speed of progress for the imam and the appeal of the novice jungle".

عابدين، جمال. (١٩٨٤)، " أصول المبارزة " دار المعارف، الإسكندرية.

Abdin, Jamal. (١٩٨٤), "Fencing Fundamentals", Dar Al -Maaref, Alexandria.

عباس، محمد. (٢٠١٨)، "تأثير تدريبات السايكو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى السيف تحت (١٥) سنة " بحث علمى منشور، مجلة علوم الحركة والصحة. كلية التربية الرياضية، جامعة اوفيدوس، رومانيا.

Abbas, Muhammad. (٢٠١٨), "The effect of saki exercises on some physical variables and the level of skill performance for the sword players under (١٥) years" published scientific research, Movement of Activity and Health Sciences. College of Sports Education, Ovidos University, Romania.

عبد العزيز، إبراهيم. (٢٠٠٥)، "أساسيات تدريب المبارزة"، دار G.M S. للطباعة.

Abdul Aziz, Ibrahim. (٢٠٠٥), "Fencing Training Basics", G.M S. for printing.

عبد العزيز، تامر. (٢٠٢٠)، "تأثير برنامج ألعاب غرضية ممزوج بتدريبات السايكو على مستوى الأداء البدنى والمهارى لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش " بحث منشور. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

Abdul Aziz, Tamer. (٢٠٢٠), "The effect of a purpose games program mixed with sadio training at the level of physical and skillful performance among the fencing players with the Shisha weapon," published. College of Physical Education for Boys, Helwan University.

عبد العزيز، محمد. عبد العزيز، إبراهيم. (٢٠٢٠)، " استخدام تدريبات *Speed,Agility,Quickness* لتحسين الخصائص الحركية الكمية للاداء فى سيف المبارزة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

Abdulaziz Mohammed. Abdul Aziz, Ibrahim. (٢٠٢٠), "Use Speed, Agility, Quickness to improve the quantitative motor properties of performance in the sword of fencing, published research, Faculty of Physical Education, Helwan University.

عبد الفتاح، عصام. (٢٠٠٥)، دراسة تحليلية للأساليب الهجومية للاعبى سيف المبارزة خلال أداء المنافسة "عمومى" رسالة ماجستير، (غير منشور) كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

Abdel -Fattah, Essam. (٢٠٠٥), "An Analytical Study of the offensive methods of the sword players, the fencing during the performance of the competition "Amoumi", a message of Master, (unpublished) Faculty of Physical Education, Mansoura University.

غانم، رعدة. (٢٠٢١)، "تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين ومستوى الأداء المهارى لناشئ سلاح الشيش تحت (١٥) سنة" المجلة العلمية لعلوم الرياضة " كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

Ghanem, Raghda. (٢٠٢١), "The effect of the use of interactive fitness exercises on the speed of foot movements and the level of skill performance of the shell weapon constituency under (١٥) years" The Scientific Journal of Sports Sciences, Faculty of Physical Education, Tanta University.

اللقى، احمد. (٢٠١٧)، "تأثير تدريبات الساكويو" (S.A.Q) على معدل سرعة اللمسات لناشئات سلاح سيف المبارزة " بحث منشور، مؤتمر الرياضة والتنمية المستدامة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا.

Al -Fiqi, Ahmed. (٢٠١٧), "The IA.Aq" (S.A.Q) on the rate of speed of touches for the euphoria of the sword of the fencing, "published research, sports and sustainable development conference, College of Sports Education for Boys, University of Tanta.

كلاوك، يورجن. حسن، سعيد. السكرى، عمرو. (١٩٩٨)، " استخدام جهاز الموجات فوق الصوتية الثنائى لدراسة العلاقة بين سرعة أداء الحركة الانبساطية وسرعة فرد الذراع المسلحة والطعن "، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

Clack, Juergen. Hassan, Saeed. Diabetes, Amr. (١٩٩٨), "The use of the binary ultrasound device to study the relationship between the speed of the performance of the diastolic movement and the speed of the armed arm and stabbing", published research, the scientific journal for physical education and sports, Faculty of Physical Education for Boys in the Pyramid, Helwan University.

مجدى، سامح. (٢٠١٢)، "فاعلية تدريس الساكويو على مستوى التوافق الحركى والأداء المهارى لدى لاعبي سيف المبارزة" بحث علمى منشور، مجلة البحوث التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

Majdi, Sameh. (٢٠١٢), "The effectiveness of the teaching of the sacko at the level of motor compatibility and the skill performance of the sword players of the fencing, Banha University.

محمد، سلمان. حسن، محمد (٢٠٢٠)، "تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء تجديد الهجوم لناشئ المبارزة تحت (١٥) سنة" دولة الكويت، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

Mohamed Salman. Hassan, Muhammad (٢٠٢٠), "The effect of sakio exercises on some physical variables and the level of performance renewal of the attack for the fencing of the fencing under (١٥) years, College of Physical Education for Girls, Zagazig University.

محمد، عائشة. (٢٠١٩)، "تأثير استخدام تدريبات "S.A.Q" على مستوى التدفق النفسي وبعض القدرات التوافقية والأداء المهاري في رياضة المبارزة"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد ٥٢ كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

Muhammad, Aisha. (٢٠١٩), the effect of the use of "S.A.Q" exercises at the level of psychological flow and some consensual abilities and skill performance in fencing sport ", the scientific magazine of sports science and art, volume ٥٢ College of Physical Education for Girls, Helwan University.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Alin, LARION. Abbas, MOHAMED. (٢٠١٨), EFFECT AND VARIABLES PHYSICAL CERTAIN ON TRAINING Q.A.S, Science, FENCERS SABRE FOR LEVEL PERFORMANCE" ١ ISSUE, XVIII. Vol, Health and Movement.

Ibrahim, Gamal. (٢٠١٥), Comparative study fencing during the middle Ages from the tenth Century until the seventeenth century in the European continent and the results fencing in the Olympic Suffered from " ١٨٩٦"marsh ٢٧-٢٨, Singapore.

Nafih, Elayaraja. (٢٠١٧), SPEED OF E C ON TRAINING (SAQ) QUICKNESS AND A TENNIS NOVICE OF FLEXIBILITY AND E Sport and Education" Physical of Journal European, P ١٢ Issue, ٣ Volume, S.

Polman, Remco. & Andrew Edwards. (٢٠١٥), Effects of small side games on neuromuscular function in untrained, journal of sports physiology and performance" ce.٤،٤١٤

Singh, Vikram. (٢٠٠٨)," (٢٠٠٨) Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players", A THESIS Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical ،

Zoran, Milanovic. Nic, Trajković. & Nebojš, Sporiš. (٢٠١٨), Training SAQ Week ١٢ a of Effects Šamija Krešimir and Soccer Young among Ball the without and with Agility on Programme" .١٠٣-٩٧, ١٢, Medicine and Science Sports of Journal, Play.