



تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) علي تحسين القدرات التوافقية الخاصة و أداء حركة السقوط على الرجل من الخارج لناشئات المصارعة الحرة.

أ.د/ محمود ابراهيم الدسوقي المتبولي

استاذ تدريب المصارعة و عميد كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

م.د/ أحمد محمود أحمد علي المرشدي

مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

مصطفى اسماعيل ابراهيم صبرة

ضابط شرطة بوزارة الداخلية بجمهورية مصر العربية

مستخلص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تدريبات الساكيو (S.A.Q) علي تحسين القدرات التوافقية الخاصة و أداء حركة السقوط على الرجل من الخارج لناشئات المصارعة الحرة.، و اجري البحث باستخدام المنهج التجريبي و طبق على عينه قوامها (٢٠) لاعب، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من المصارعين المقيدين بمنطقة دمياط والاتحاد المصري للمصارعة للمرحلة السنوية تحت ١٧ سنة للعام التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل مجموعته ١٠ لاعبين. وكشفت أهم النتائج عن تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) ايجابيا على تحسين القدرات التوافقية لناشئات المصارعة الحرة، وكذلك تحسن المستوى المهاري لمهارة السقوط علي الرجل من الخارج لناشئات المصارعة الحرة، كما كشفت النتائج تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في القياسات البعدية ، وأوصت الدراسة باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) لتحسين القدرات التوافقية الخاصة بناشئات المصارعة الحرة وكذلك تحسين المستوى المهاري لمهارة السقوط علي الرجل من الخارج لناشئات المصارعة الحرة.

الكلمات المفتاحية: تدريبات الساكيو S.A.Q – القدرات التوافقية

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الأول)	(١)	(مارس)	(٢٠٢٣)	- ١٣٣ -

عدد خاص بالمؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بعنوان:
(الإبتكار في المجال الرياضي - الواقع والمأمول) في الفترة (من ١٤ إلى ١٥) مارس (٢٠٢٣م).



The Effect Of Sakiyo Exercises (S.A.Q) On Improving The Special Coordination Capabilities And The Performance Of The Movement Of Falling On The Leg From The Outside For The Young Women Of Freestyle Wrestling.

prof.Mahmoud Ibrahim El-Desouky El-Matbouly

Professor of wrestling training and Dean for Faculty of Physical Education Damietta University

Dr.Ahmed Mahmoud Ahmed El-morshedy

lecturer, Sports training department, Faculty of Physical Education, Damietta University

Mustafa Ismail Ibrahim Sabra

Police officer at the Ministry of Interior in the Arab Republic of Egypt

Abstract

This study aims to identify the Sakiyo (S.A.Q) exercises to improve the special harmonic capabilities and the performance of the movement of falling on the leg from the outside for the young women of freestyle wrestling. The research was conducted using the experimental method and applied to a sample of (20) players, and the sample was chosen by the intentional method of wrestlers Those enrolled in the Damietta region and the Egyptian Wrestling Federation for the Sunni stage under 17 years for the 2022/2023 training year, and they were divided into two groups, one experimental and the other control, with strength of each group of 10 players. The most important results revealed the positive effect of Sakiyo exercises (S.A.Q) on improving the harmonious abilities of the freestyle wrestlers, as well as improving the skill level of the skill of falling on the man from the outside for the freestyle wrestlers. The results also revealed the superiority of the experimental group over the control in dimensional measurements. (S.A.Q) to improve the harmonious capabilities of the freestyle wrestler girls, as well as improve the skill level of the skill of falling on the man from the outside for the freestyle wrestler girls.

Key Words: S.A.Q (Speed, Agility, Quickness) - Coordination Abilities



تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) علي تحسين القدرات التوافقية الخاصة و أداء حركة السقوط على الرجل من الخارج لناشئات المصارعة الحرة.

أ.د/ محمود ابراهيم الدسوقي المتبولى

استاذ تدريب المصارعة و عميد كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

م.د/ أحمد محمود أحمد على المرشدى

مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

مصطفى اسماعيل ابراهيم صبرة

ضابط شرطة بوزارة الداخلية بجمهورية مصر العربية

1/ مقدمة ومشكلة البحث :

في السنوات الاخيرة قد اطلقت الدولة العنان لرؤية ٢٠٣٠ حيث نجد القيادة السياسية قد اهتمت اهتماما كبيرا في تنفيذ هذه الرؤية للتطوير في كافة المجالات بهدف خدمة العنصر البشري وتطويره ومن بينها البحث العلمي في كافة المجالات العلمية ومن بينها المجال الرياضي الذي اصبح سمة من سمات تطور الدول المتقدمة وتتخذ مصر المعرفة والابتكار والبحث العلمي ركائز أساسية للتنمية، وذلك من خلال الاستثمار في البشر وبناء قدراتهم الإبداعية والتحفيز على الابتكار ونشر ثقافته ودعم البحث العلمي وربطه بالتعليم والتنمية.

ونجد ان التدريب الرياضي علم يهدف إلى الارتقاء بالحالة التدريبية لجميع الالعاب الرياضية وبخاصة رياضة المصارعة، والإعداد البدني يهدف إلى الارتقاء بالحالة البدنية والمكونات البدنية العامة والخاصة بالمصارعين وبالتالي يتم رفع مستوى الإنجاز الرياضي للمصارع، وعلى ضوء ما تقدم تؤثر أشكال التدريبات البدنية المختلفة تأثيرا فعالا في الوصول بالمصارع إلى المستوى البدني اللائق والذي يؤهله لخوض المنافسات المختلفة وتحقيق الأرقام والوصول لمنصات التتويج.

وحيث أن استخدام الطرق والأدوات الحديثة للتدريب من خلال الجرعات التدريبية المقننة والموجهة لتحقيق الأهداف الموضوعية بما يتناسب مع المراحل السنوية يؤدي إلى تحسين مستوى الإنجاز الرياضي مع الحفاظ على إمكانية وصول اللاعبين إلى تحقيق أفضل إنجاز دون التأثير على نمو اللاعب أو حالته الصحية.(٦:٧)



وتعتبر رياضة المصارعة من الرياضات التي تتميز بالسرعة والرشاقة والقوة والتغيير المستمر والمفاجئ لأوضاع الصراع، لذلك يتطلب من المصارع ان يكون علي مستوى عالي من الاداء الحركي الذي يتصف بالسرعة والرشاقة والقوة حسب مواقف اللعب المختلفة طوال فترة المباراة الامر الذي يتطلب الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة وكذلك مستوى الأداء عن طريق تدريبات الساكيو التي تمكن المصارع من اداء المهارة دون اي ارتباك وبدقة وسرعة عالية الامر الذي يساعد علي تحقيق الفوز وخطف الحركة اثناء المباراة بسهولة وتحقيق الهدف منها. (١٥:١)

والمصارعة من الرياضات التي تتطلب درجة عالية من الأعداد البدني والأعداد (الفني - الخططي) نظرا لطبيعة الأداء الذي يتميز بالعديد من المسكات والخطفات والحركات التي ينبغي تنفيذها في الوقت المناسب، كما يتميز بالتغيير المستمر في مستوى الجسم طبقا لمواقف الصراع ما بين المستوى العالي والمتوسط والمنخفض. (٢ : ٤)

ولكي يحقق المصارع أعلى مستوى من الأداء خلال المباريات يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات قانون المصارعة الحديث والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطيطة بكفاءة طوال زمن المباراة. ويذكر مسعد محمود ٢٠٠١م ان التدريبات الخاصة تمثل أهمية كبيرة في تحسين الأداء المهارى للمصارعين ، كما يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها وتشترك فيها العضلات العاملة في الحركة. (٥ : ٢٣٤)

ويضيف محمد الروبي (٢٠٠٠م) أن التمرينات الخاصة بها تطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار التكنيك وتؤدي أيضا إلى تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك، والتمرينات الخاصة تأخذ أشكالًا متعددة وفق طبيعة النشاط الرياضي الممارس. (٩ : ١٨٠)

ومباريات المصارعة بمواقفها المتغيرة تفرض على المصارعين استخدام أشكال متعددة للمهارات سواء كانت الهجومية أو الهجومية المضادة أو الدفاعية وهي تمثل شكل من أشكال الإعداد المهارى والخططي ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها ليس دليل على توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة او كهجوم مضاد يتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة . (٨-١٢)



ويشير ايهاب البراوى (١٩٩٣م) على أن الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي لذا فان تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن التعرف من خلالها على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي.(٢ : ٢٦)

ويشير صالح عمارة (٢٠١٢) ان مجموعة السقوط على الرجل تشكل مكانة هامة و اساسية في الاداء الفني للمصارعة الحرة فالمصارع الذي يجيد تنفيذ تلك المجموعة بمهارة كافية يستطيع ان يفاجئ منافسه ويحرز تفوقا مبكرا عليه وبذلك تحسم نتائج الصراع لصالحه في اغلب الاحيان .

ويشير ايضا الى انه يجب على لاعب المصارعة الحرة إذا اراد السيطرة على منافسه فعليه السيطرة اولا على رجلي المنافس سواء رجل واحدة او الاثنين معا لان مهارة السقوط على الرجل تعتبر من اهم مهارات المصارعة الحرة من وضع الصراع عاليا لمحاولة اقلاب المنافس على ظهره او طرحه ارضا من وضع الانبطاح . (١٠:٢٢)

ويضيف محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م) ان مجموعة حركات السقوط على الرجل تشكل مكانة هامة و اساسية في الاداء الفني للمصارعة الحرة فالمصارع الذي يجيد تنفيذ تلك المجموعة بمهارة كافية يستطيع ان يفاجئ منافسه ويحرز تفوقا مبكرا عليه وبذلك تحسم نتائج الصراع لصالحه في اغلب الاحيان . (٩:٣١)

ويذكر فيلمورجان وبالانيسامي *Velmurugan&palanisamy* (٢٠١٢م) ان تدريبات الساكيو *S.A.Q* تعتبر من الاشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي حيث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبي .(١٢-٦٦)

ويشير ماريو جوفانوفيتش واخرون (*mario jovanovic*) (٢٠١١م) الي ان مصطلح الساكيو *S.A.Q* مشتق من الحروف الاولي لكلا من السرعة الانتقالية *speed* والرشاقة *agility* والسرعة الحركية *Quicknees* (١٤-٢٠)

ويوضح فيكرام سينغ *Vikram singh* (٢٠٠٨م) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية بان السرعة الانتقالية تحتاج الي زمن للوصول الي اقصى سرعة اي يجب ان تكون السرعة سرعة تزايدية ونجد ان ذلك يتناسب مع العاب السرعة وغيرها من الالعاب التي تحتاج الي سرعة وقوة ورشاقة بينما نجد ان السرعة الحركية لا تحتاج الي الزمن الأقصى بل تحتاج



الي اقصي انقباض عضلي في اقل زمن ممكن وتظهر في العديد من الرياضات الفردية بصورة كبيرة بينما نجد ان الرشاقة هي قدرة اللاعب علي تغيير اوضاع جسمه في اقل زمن ممكن اثناء التدريب او اثناء سير المباريات (١١-٢٢)

ويتفق كلا من باشيلي ايرلي وأخرون *baechle et al* (٢٠٠٢م) أن تدريبات الساكوي هو أسلوب من اساليب التدريب التي تعتمد على ممارسة بعض التعليمات التدريبية التي تهدف الي تنمية المهارات الحركية الاساسية والأداء الديناميكي لأجزاء وحركات الجسم وبالتالي تؤثر علي تنمية القدرات البدنية والمستوي المهاري والحركي (١٣-٣٣)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال التدريب وتحليل الفيديوها الخاصة ببطولة الجمهورية للناشئين التي اقيمت بمدينة راس البر وبطولة ابراهيم مصطفى الدولية التي اقيمت بمدينة شرم الشيخ ومتابعة العديد من البطولات والمسابقات الدولية لناشئي المصارعة الحرة وجود قصور واضح في مستوى الاداء المهاري لحركات السقوط علي الرجل (من الأمام - من الداخل - من الخارج) وأن معظم اللاعبين المصريين قد خسروا بسبب ضعف إتقان هذه المهارة حيث تعتبر من أهم المهارات الهجومية التي يؤديها اللاعبين في المصارعة الحرة، ويرجع الباحث ذلك الي ضعف مستوى القدرات البدنية الخاصة (السرعة الانتقالية، الرشاقة، السرعة الحركية)، وكذلك ضعف مستوى بعض القدرات التوافقية الأساسية لتأدية هذه المهارة بنجاح حيث تتطلب هذه المهارة سرعة في تغيير أوضاع الجسم خلال الصراع (العالي والمتوسط والمنخفض) كما تحتاج الي القدرة علي الربط الحركي وسرعة الاستجابة الحركية نظرا للتحويل من الصراع وقوفا إلى وضع الصراع أرضا بسرعة ورشاقة وقوة ليتمكن المصارع من أداء المهارة بدقة وانسيابية، وتبعا للتغير السريع في وضع الجسم لاحظ الباحث أن هناك قصور أثناء الأداء الفعلي لهذه المهارة في بعض القدرات التوافقية للاعبين كالقدرة علي التكيف للأوضاع المتغيرة والقدرة علي الربط الحركي أثناء تنفيذ هذه المهارات المذكورة وعدم الربط بين المراحل الفنية ببعضها البعض، وأيضا القدرة علي بذل الجهد المناسب أثناء السقوط علي الرجل والدوران بكل قوة وسرعة عند أداء هذه المهارات، وهذه المراحل يجب أن تؤدي بشكل مترابط يسهم في النهاية إلى أداء المهارة بسهولة وانسيابية.

ويرى الباحث أن هذا لا يتحقق في حالة افتقار المصارع لهذه القدرات التوافقية الضرورية لأن مهارات السقوط علي الرجل تؤدي بشكل مفاجئ وسريع، وتتطلب قدرات



بدنية خاصة كالسرعة الانتقالية والسرعة الحركية وكذلك الرشاقة فالاهتمام بتلك القدرات تساهم بشكل كبير في تحسن الأداء المهارى، ومن هنا برزت أهمية القدرات التوافقية لناشئات المصارعة الحرة، وتعتبر تدريبات الساكيو $S.A.Q$ من التدريبات التي تركز بشكل كبير على تنمية (السرعة الانتقالية، الرشاقة، السرعة الحركية) بجانب أنها تعمل على تحسين التوازن والتحكم في أجزاء الجسم، الأمر الذي يرى الباحث أنه يخدم تطوير القدرات التوافقية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بالأداء المهارى، وهذا ما دعا الباحث إلى إجراء هذه الدراسة لمعرفة تأثير تدريبات الساكيو $S.A.Q$ على القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئات المصارعة الحرة.

٢/أهمية البحث والحاجة إليه:

تظهر الأهمية العلمية للبحث في الآتى:

١. تعتبر محاولة للتعرف على تأثير تدريبات الساكيو على مستوى أداء مهاراه السقوط على الرجل من الخارج لناشئات المصارعة الحرة .
٢. اظهر مدي اهمية هذه الدراسة لمدربي المصارعة بصفة عامة ومدربي المصارعة الحرة بصفة خاصة .
٣. اتاحة فرصة جديدة لأجراء العديد من البحوث التي تستخدم اساليب علمية متنوعة تساهم تحقيق أفضل انجاز في مجال المصارعة بصفة عامة والمصارعة الحرة بصفة خاصة .
٤. زيادة إدراك المدربين نحو كيفية الارتقاء لهذا الجانب من عملية التدريب .
٥. تصميم عدد من التدريبات التي تعمل بدورها على رفع مستوى الاداء البدني والمهارى لناشئات المصارعة الحرة .

٣/هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير تدريبات الساكيو ($S.A.Q$) على تحسين القدرات التوافقية الخاصة وأداء حركة السقوط على الرجل من الخارج لناشئات المصارعة الحرة. من خلال:

١. تأثير برنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (*S.A.Q*) علي تحسين القدرات التوافقية الخاصة و أداء حركة السقوط على الرجل من الخارج لناشئات المصارعة الحرة. المجموعة التجريبية.
٢. تأثير البرنامج المتبع علي تحسين القدرات التوافقية الخاصة و أداء حركة السقوط على الرجل من الخارج لناشئات المصارعة الحرة.
٣. الفرق بين البرنامج المقترح والمتبع على علي تحسين القدرات التوافقية الخاصة و أداء حركة السقوط على الرجل من الخارج لناشئات المصارعة الحرة.

٤/فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي (المجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي (للمجموعة التجريبية) والقياس البعدي لمجموعة (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٥/مصطلحات البحث:

تدريبات الساكيو (*S.A.Q*):

تدريبات الساكيو *S.A.Q* تعتبر من الاشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي حيث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبي .

مصطلح الساكيو (*S.A.Q*) مشتق من الحروف الاولى لكلا من السرعة الانتقالية

speed والرشاقة *agility* والسرعة الحركية *Quicknees*

القدرات التوافقية

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي تتبثق من متطلبات الاداء

المهارى ويستطيع الفرد من خلالها التحكم في الاداء الحركي لمختلف الانشطة وتنقسم الى :



القدرة على الربط الحركي :

قدرة اللاعب على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية والتقنيكات المنفردة بما يتناسب مع طبيعة الموقف اثناء المنافسة

القدرة على الايقاع الحركي :

تعبر عن استطاعة اللاعب على إدراك الحركة الذاتي واداء هذه الحركة بهذا الايقاع وبالتالي فهي استطاعة الرياضي ايجاد الايقاع المناسب بنفسه لحركة معينة (٢٣:٣٣) رسالة الشربيني (٢٢-١)

القدرات التوافقية :

عبارة عن شروط بدنية تعين اللاعب على الإنجاز الرياضي وتمكنه من توجيهه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفه وتعتمد على الشروط التشريحية والوظيفية والنفسية للاعب لتعلم المهارات الحركية وتطبيقها بصورة فعالة. (٣٣-٧)

حركات السقوط على الرجل :

مجموعة من الحركات في المصارعة الحرة ينفذها المصارع ضد منافسة لتطويق رجل المنافس من اجل تقليل ارتكازه والسيطرة الكاملة عليه حتى يتمكن من تنفيذ الحركات ذات الاداء الفني العالي لأحراز أكبر عدد من النقاط او تحقيق لمس الكتفين . (١٩-٤)

لمصارعة الحرة *free Wrestling*

هي نمط من انماط المصارعة تطبق فيه المسكات والرميات والحركات الهجومية والدفاعية التي يمتلكها اللاعب على جميع اجزاء الجسم ومدى قدرته على تنفيذ هذه الحركات اثناء المباريات تحت وجود ضغط . (٤٠-٦)



٦/ الدراسات السابقة:

١- الدراسات العربية:

عنوان البحث: تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة والتوازن العضلي لعضلات الطرف السفلي ومستوى الانجاز الرقمي في سباق ٢٠٠ متر/عدو .

الباحث: أحمد جمال عبد المنعم شعير (٢٠١٥م)

الهدف: التعرف على تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة والتوازن العضلي لعضلات الطرف السفلي ومستوى الانجاز الرقمي في سباق ٢٠٠ متر/عدو

العينة: ١٦ لاعب منطقة الدقهلية .

المنهج: المنهج التجريبي

أهم النتائج: أثر التدريب المركب على ايجابيا على تحمل القدرة والتوازن العضلي لعضلات الطرف السفلي ومستوى الانجاز الرقمي في سباق ٢٠٠ متر/عدو

عنوان البحث: تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ومجموعة مهارات البرم من الأسفل للمصارعين

الباحث: محمود إبراهيم المتبولي (٢٠٠١م) (دكتوراه)

الهدف: معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين ٢٠ مصارع من منطقة دمياط .

المنهج: المنهج التجريبي

أهم النتائج: البرنامج المقترح أدى إلى تحسن في المكونات البدنية الخاصة بمهارة البرم وكذلك في المتغيرات الفسيولوجية .

عنوان البحث : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض اساليب التهيئة للهجوم على فعالية الاداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئي المصارعة الحرة

الباحث : السيد محمدي قنديل (٢٠٠٧م) رسالة دكتوراه

الهدف : معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض اساليب التهيئة للهجوم على



فعالية الاداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئي المصارعة
الحره

العينة: ٤٥ لاعب

اهم النتائج : وتمثلت اهم النتائج في ان البرنامج المقترح أدى إلى تحسن المكونات
البدنية عند المجموعة التي تستخدم اسلوب التهيئة للهجوم بتغير مستوى
الجسم والمجموعة التي تستخدم اسلوب التهيئة للهجوم بتغيير اتجاه
الخطف.

٢- الدراسات الأجنبية:

عنوان البحث : تأثير تدريبات السايكو على مستوى الرشاقة ومستوى الاداء لدى

المصارعين

الباحث : كوداي (koday)

الهدف : التعرف على تأثير تدريبات السايكو على مستوى الرشاقة ومستوى الاداء

لدى المصارعين

العينة : ١٢ لاعب

المنهج : التجريبي

اهم النتائج : تفوق المجموعة التجريبية في اختبارات الرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية
وكذلك مستوى الاداء مقارنة بالمجموعة الضابطة .

عنوان البحث: تحديد مستوى القدرات التوافقية في المصارعة الحرة والرومانية لناشئين

الباحث: داريوس dariuos

الهدف: معرفة مستوى القدرة على الربط الحركي والتكيف مع الاوضاع المتغيرة

لنوعي المصارعة الرومانية والحرة

العينة: ٣٥ مصارع

المنهج: التجريبي

أهم النتائج: ان مصارعي الرومانية يتميزون بالقدرة على التوجيه المكاني والايقاع
الحركي بينما يتميز لا عبي المصارعة الحرة بالقدرة على الاستجابة
الحركية والتكيف مع الاوضاع المتغيرة والربط الحركي وان تطوير هذه
القدرات يؤثر ايجابيا على مستوى الاداء المهارى للمصارعين .

٧/ إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبات المصارعة الحرة بمنطقة دمياط مواليد (٢٠٠٠م) وقام الباحث باختيار عدد (٢٠) لاعبة بالطريقة العمدية تمثل عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية). وتم تقسيم العينة الى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها ١٠ لاعبات.

أسباب اختيار العينة:

١. الباحث نقيب شرطة بوزارة الداخلية المصرية وباحث بكلية التربية الرياضية بدمياط.
٢. توافر الادوات والاجهزة المستخدمة في تطبيق البحث.
٣. وجود صالة لتدريب المصارعة الحرة بدمياط لأجراء الاختبارات وتطبيق البحث.
٤. سهولة التواصل مع العينة في أي وقت وذلك لوجودهم في محيط الكلية أو المدينة.
٥. اللاعبين مسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة وحتصليين على بطولات جمهورية.

جدول (١) توصيف عينة البحث.

البرنامج	العينة			م
	النسبة	العدد	نوع العينة	
المقترح	٤٠.٠٠%	١٠	المجموعة التجريبية	١
المتبع	٤٠.٠٠%	١٠	المجموعة الضابطة	٢
	٢٠.٠٠%	١٠	المجموعة الاستطلاعية	٣
	١٠٠%	٣٠	العينة الكلية للبحث	

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٣٠) لاعب (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والمجموعة الاستطلاعية)؛ قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٢/٣)

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الأول)	(١)	(مارس)	(٢٠٢٣)	- ١٤٤ -

عدد خاص بالمؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بعنوان:
(الإبتكار في المجال الرياضي - الواقع والمأمول) في الفترة (من ١٤ إلى ١٥) مارس (٢٠٢٣م).

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث.

(ن=٣٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
أنثروبومترية (الأساسية)	العمر الزمني (السن)	سنة	١٥.٦٠	١٥.٥٠	٠.٦٠	٠.٥٠
	الطول	سم	١٦٤.٠٠	١٦٥.٠٠	٧.١٠	٠.٤٢-
	الوزن	كجم	٦١.٥٠	٦٠.٠٠	١٠.٥٠	٠.٤٣
	العمر التدريبي	سنة	٢.٦٥	٢.٥٠	٠.٥٠	٠.٩٠
قوة مميزة بالسرعة	اداء مهارة الكوبرى ٣ مرات	ث	١١.٢٥	١١.٠٠	٠.٦٥	١.١٥
رشاقة	السقوط على الرجل من الخارج ١٠ ث	عدد	٢.٥٠	٣.٠٠	٠.٨٠	١.٨٨-
تحمل عضلي	الانبطاح المائل من الوقوف ١ق	عدد	٣٢.٥٠	٣٢.٥٠	٣.٣٠	٠.٠٠
سرعة	زمن السقوط على الرجل من الخارج	ث	١.٩٠	١.٨٠	٠.١٧	١.٧٦
مستوى الأداء المهاري	السقوط على الرجل من الخارج	الدرجة	١.٥٠	١.٧٥	٠.٤٩	١.٥٣-

يتضح من جدول (٢)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (٣) و (٣+) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتمالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بأجراء التكافؤ بين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في ضوء المتغيرات قيد البحث والتي قد تؤثر على البحث ويوضح جدول (٣) تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣) تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات قيد البحث.
(ن=١=٢=١٠)

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)			
٠.١٥	٠.٦٥	١١.٢٥	٠.٧٠	١١.٢٠	ث	اداء مهارة الكوبري ٣ مرات	قوة مميزة بالسرعة
٠.١٢	٠.٨٠	٢.٥٥	٠.٨٥	٢.٥٠	عدد	السقوط على الرجل من الخارج ١٠ اث	رشاقة
٠.٠٩	٣.٣٠	٣٢.٦٠	٣.٢٥	٣٢.٧٥	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١ ق	تحمل عضلي
٠.١٣	٠.١٧	١.٨٩	٠.١٥	١.٩٠	ث	زمن السقوط على الرجل من الخارج	سرعة
٠.٢٢	٠.٤٧	١.٩٠	٠.٤٥	١.٩٥	الدرجة	السقوط على الرجل من الخارج	مستوى الأداء المهاري

تج (١٨، ٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعتين التجريبتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

التحقق من الخصائص السيكومترية

١ التحقق من الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية والمهارية:

بعد التوصل إلى الاختبارات قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة للتحقق من ثباتها وصدقها، وذلك على النحو التالي:

أ حساب معامل صدق الاختبارات قيد البحث:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز (*Discriminat* Validation) بين مجموعتين إحداهما غير المميزة (عينة البحث الاستطلاعية) والمجموعة الأخرى مميزة (لاعبى نادي دمياط) ويوضح جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية والفنية قيد البحث

(ن=١=٢=١٠)

قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة الاستطلاعية		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)			
١٢.٩٠	٠.٤٠	٨.٢٠	٠.٦٠	١١.٣٠	ث	اداء مهارة الكوبري ٣ مرات	قوة مميزة بالسرعة
٥.٤٩	٠.٥٠	٤.١٠	٠.٧٥	٢.٤٥	عدد	السقوط على الرجل من الخارج ١٠ ث	رشاقة
٦.٩٠	٢.٧٥	٤٢.١٥	٣.٢٠	٣٢.٤٥	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١ ق	تحمل عضلي
٥.٤٧	٠.١٥	١.٤٥	٠.١٦	١.٨٥	ث	زمن السقوط على الرجل من الخارج	سرعة
٢٩.٩٣	٠.٤٥	٨.١٠	٠.٥٠	١.٣٩	الدرجة	السقوط على الرجل من الخارج	مستوى الأداء المهاري

تج (١٨، ٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية -المميزة - والمجموعة غير المميزة، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

ب حساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث:

لحساب معامل الثبات قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار (*TestRetest Method*)، بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين الأول والثاني بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (٥) معامل الثبات للاختبارات قيد البحث.

جدول (٥) معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعيينة الاستطلاعية في الاختبارات قيد البحث

(ن=١٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)			
٠.٨٩٧	٠.٦٩	١١.٣٥	٠.٦٠	١١.٣٠	ث	اداء مهارة الكوبري ٣ مرات	قوة مميزة بالسرعة
٠.٩١٠	٠.٨٣	٢.٤٧	٠.٧٥	٢.٤٥	عدد	السقوط على الرجل من الخارج ١٠ اث	رشاقة
٠.٨٩١	٣.٢٧	٣٢.٥٠	٣.٢٠	٣٢.٤٥	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١ق	تحمل عضلي
٠.٨٤٢	٠.١٨	١.٩٣	٠.١٦	١.٨٥	ث	زمن السقوط على الرجل من الخارج	سرعة
٠.٨٦٣	٠.٥٣	١.٤٧	٠.٥٠	١.٣٩	الدرجة	السقوط على الرجل من الخارج	مستوى الأداء المهاري

رج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

٨/ وسائل وأدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات وتحديد متغيرات الدراسة استخدم الباحث الوسائل التالية:

المراجع والبحوث والدراسات المرتبطة بالبحث:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العربية والأجنبية والدراسات والمرتبطة بموضوع البحث للتعرف على تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) علي تحسين القدرات التوافقية الخاصة وأداء حركة السقوط على الرجل من الخارج لناشئات المصارعة الحرة.

المقابلة الشخصية المقننة:

أجرى الباحث عدة مقابلات شخصية مع بعض الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية والمدربين ذوي الخبرة في رياضة المصارعة، وكان الهدف من هذه



المقابلات هو عرض البرنامج التدريبي عليهم بالإضافة إلى تحديد المتطلبات البدنية الخاصة برياضة المصارعة الحرة وتحديد القدرة العضلية وكذلك تحديد الاختبارات الخاصة بها. وهدفت المقابلة أيضا إلى سماع بعض التوجيهات عن تصميم وتطبيق البرنامج التدريبي على المصارعين في هذا السن وعدد جرعات التدريب الأسبوعية.

استمارات جمع البيانات:

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث - مرفق (٨) - واشتملت على:

- استمارة البيانات الأساسية (السن والطول والوزن).
- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية.
- استمارة تسجيل الاختبارات المهارية وبطاقة الملاحظة.

الأجهزة والأدوات:

١. جهاز
٢. ريستاميتز لقياس الطول والوزن.
٣. شريط قياس بطول ٥٠ م.
٤. جهاز الديناموميتر الرقمي.
٥. مسطرة قياس بطول ١٠٠ سم.
٦. ساعة إيقاف.
٧. أرماع
٨. صناديق مختلفة الارتفاعات
٩. أقماع.
١٠. المتوازي.
١١. أقلام وأوراق بيضاء A4.
١٢. صفارة.
١٣. كرات طبية.
١٤. عصيان.
١٥. كرسي بإرتفاع ٥٠ سم.
١٦. بساط مصارعة

استمارات تسجيل البيانات:

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على:

- استمارة لجمع المتغيرات الأساسية والبدنية بعينة البحث.
- استمارة لجمع المتغيرات المهارية بعينة البحث.

الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي المستخدمة قيد البحث:

اتبع الباحث الخطوات التالية للتوصل للاختبارات البدنية المناسبة للعينة قيد البحث:

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الأول)	(١)	(مارس)	(٢٠٢٣)	- ١٤٩ -

عدد خاص بالمؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بعنوان:
(الإبتكار في المجال الرياضي - الواقع والمأمول) في الفترة (من ١٤ إلى ١٥) مارس (٢٠٢٣ م).

- المسح المرجعي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة من المراجع العربية والاجنبية برياضة المصارعة الحرة وخاصة عنصر القدرات التوافقية والتي تتناسب مع المرحلة السنوية للعينة .
- المسح المرجعي للاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة المصارعة الحرة وخاصة عنصر القدرات التوافقية .
- وبعد الانتهاء من الخطوات السابقة تم التوصل للاختبارات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٦).

جدول (٦) الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس
القدرة العضلية	الوثب العمودي لسارجينت	سنتيمتر
	الوثب العريض من الثبات	متر
القدرة	دفع الأرض بالذراعين لمدة (٣٠) ثانية مع لمس الكتفين	عدد
تحمل القدرة	أداء مهارة الكوبري لمدة (٣٠) ثانية	عدد
تحمل القدرة	الوثب العريض لمدة (٣٠) ثانية	متر
تحمل عضلي	ثني الركبتين نصفًا بالانقال (٧٥%) في (١٠) ثانية	عدد
المهاري	أداء السقوط على الرجل من الخارج (زميل سلبي)	درجة

٩/ الإجراءات التنفيذية للبحث:

التأكد من صلاحية المكان والأدوات المستخدمة في البحث.
قام الباحث بتطبيق وحدة تدريبية للتحقق من الاهداف الاتية:

أهداف الدراسة:

- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق التجربة.
- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- التأكد من مناسبة التدريبات البدنية قيد البحث لعينة البحث.
- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.

إجراءات الدراسة:

- الثلاثاء (٦/١٢/٢٠٢٢م): التأكد من صلاحية المكان والأدوات وتدريب المساعدين.
- الاربعاء (٧/١٢/٢٠٢٢م): إجراء القياسات الأنثروبومترية والبدنية.

- الخميس (٢٠٢٢/١٢/٨م): إجراء القياسات المهارية.
- السبت والاحد (٢٠٢٢/١٢/١١-١٠م): تجربة التدريبات البدنية.

نتائج الدراسة:

- تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم تطبيق التجربة حيث تم ذلك بكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط .
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستمارة المخصصة لذلك بدقة.
- تم التأكد من مناسبة التدريبات البدنية قيد البحث لعينة البحث.

البرنامج التدريبي المقترح :

اتبع الباحث الخطوات التالية في تصميم برنامجه التدريبي :

خطوات تصميم البرنامج :

١. تحديد هدف البرنامج.
٢. تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
٣. إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى المصارعين.
٤. تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.
٥. تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة الحمل.
٦. تحديد الزمن الكلى للتدريب وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة.
٧. تقسيم أزمنا كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يراه المدرب.

محددات البرنامج التدريبي :

حدد الباحث فترة تنفيذ برنامجه التدريبي المقترح (١٢) أسبوع تدريبي، وافترض أنها مناسبة من وجهة نظره لتحقيق هدف بحثه، وذلك بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعيا.

جدول (٧) محددات البرنامج التدريبي

م	محددات البرنامج التدريبي
١	فترة تنفيذ البرنامج التدريبي. الإعداد الخاص.
٢	مدة البرنامج. (١٢) إثناعشر أسبوعا. (٥٠ : ١٣)
٣	عدد الوحدات التدريبية. (٤٨) وحدة تدريبية بواقع (٤) وحدات اسبوعيا
٤	زمن الوحدة التدريبية. ٩٠ دقيقة
٥	العناصر الأساسية للبرنامج. الإعداد البدني (عام- خاص) الإعداد المهاري.
٦	دورة الحمل. (١ : ٢)
٧	تقنين للمجموعة التجريبية ٧٠-٨٠%

٩/ خطوات إجراء الدراسة الأساسية:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث كما في جدول (٨) الذي يوضح ترتيب إجراءات الاختبارات القبليّة للبحث.

جدول (٨) ترتيب إجراءات الاختبارات القبليّة للبحث

اليوم	التاريخ	ترتيب الاختبارات
الأربعاء	٢٠٢٢/١٢/٧ م	القياسات الأنثروبومترية - اختبار الصفات البدنية قيد البحث.
الخميس	٢٠٢٢/١٢/٨ م	اختبارات الأداء المهاري قيد البحث.

تطبيق البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية للبحث خلال الفترة من الاثنين ١٠-٢٠٢٢/١٢ إلى الجمعة ١٠-٣-٢٠٢٣ م وذلك بكلية التربية الرياضية _ جامعة دمياط، بحيث يؤدي كلا من المجموعة محتوى البرنامج التدريبي كامل دون تخصيص في محتوى التدريبات أو في أجزاء البرنامج (الإحماء الإعداد البدني العام الإعداد البدني الخاص والمهاري التهئة)

الشروط التي راعاها الباحث عند تطبيق البرنامج التدريبي:

١. الإحماء الجيد قبل الدخول في التدريبات الأساسية.
٢. قبل البدء في أداء التدريبات لابد من توضيح الهدف الأساسي لكل تدريب.
٣. التأكد من الحالة الفسيولوجية من معدل النبض والتنفس للتأكد من سلامة المصارعين .

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الأول)	(١)	(مارس)	(٢٠٢٣)	- ١٥٢ -

عدد خاص بالمؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بعنوان:
(الإبتكار في المجال الرياضي - الواقع والمأمول) في الفترة (من ١٤ إلى ١٥) مارس (٢٠٢٣ م).

٤. التحفيز الدائم لعينة البحث.

٥. توافر عوامل الأمن والسلامة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث على مجموعة البحث (التجريبية) حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تم إجراؤها في القياس القبلي وبنفس الترتيب وفي نفس الأماكن والظروف وذلك في الفترة من السبت ٢٠٢٣/٣/١١م إلى الأحد ٢٠٢٣/٣/١٢م والجدول رقم (٩) يوضح ترتيب إجراء تلك الاختبارات.

جدول (٩) ترتيب إجراء الاختبارات البعدية للبحث

اليوم	التاريخ	ترتيب الاختبارات
السبت	٢٠٢٣/٣/١١م	اختبار الصفات البدنية قيد البحث.
الأحد	٢٠٢٣/٣/١٢م	اختبار المهارة الحركية قيد البحث.

١٠. المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٥) مستعينا بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابي (Mean)، الوسيط (Median)، الانحراف المعياري (Standard Deviation)، الالتواء (Skewness).

٢. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)

٣. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest).

٤. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Sample tTest).

٥. حجم التأثير (Effect Size) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين:

أ باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)

ب باستخدام (Cohen's d) في حالة اختبار (ت)

٦. نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغيير) Change Ratio

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

٠/٤ عرض ومناقشة نتائج البحث.

١/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

١/١/٤ التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي (المجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample *t* Test)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية)، في المتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (١٠) و(١١)، وشكل (١)

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث.

(ن=١٠)

حجم التأثير (ES)	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)			
٢.٥	٥.٩٦	٠.٣٥	٩.١٠	٠.٧٠	١١.٢٠	ث	اداء مهارة الكوبري ٣ مرات	قوة مميزة بالسرعة
٣.٢	٧.٨٥	٠.٤٥	٣.٨٥	٠.٨٥	٢.٥٠	عدد	السقوط على الرجل من الخارج ١٠ ث	رشاقة
٣.٧	٨.٨٩	٢.٨٠	٤٠.١٠	٣.٢٥	٣٢.٧٥	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١ق	تحمل عضلي
١.٣	٢.٩٨	٠.١٠	١.٥٠	٠.١٥	١.٩٠	ث	زمن السقوط على الرجل من الخارج	سرعة
٤.٩	١١.٧٥	٠.٨٠	٧.٥٠	٠.٤٥	١.٩٥	الدرجة	السقوط على الرجل من الخارج	مستوى الأداء المهاري

تج (٩، ٠.٠٥) = ٢.٢٦

يتضح من جدول (١٠) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٢.٩٨) و(١١.٧٥).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٤٩٧) و(٠.٩٣٩) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

المجلد (الأول) العدد (١) الشهر (مارس) السنة (٢٠٢٣) الصفحة - ١٥٤ -

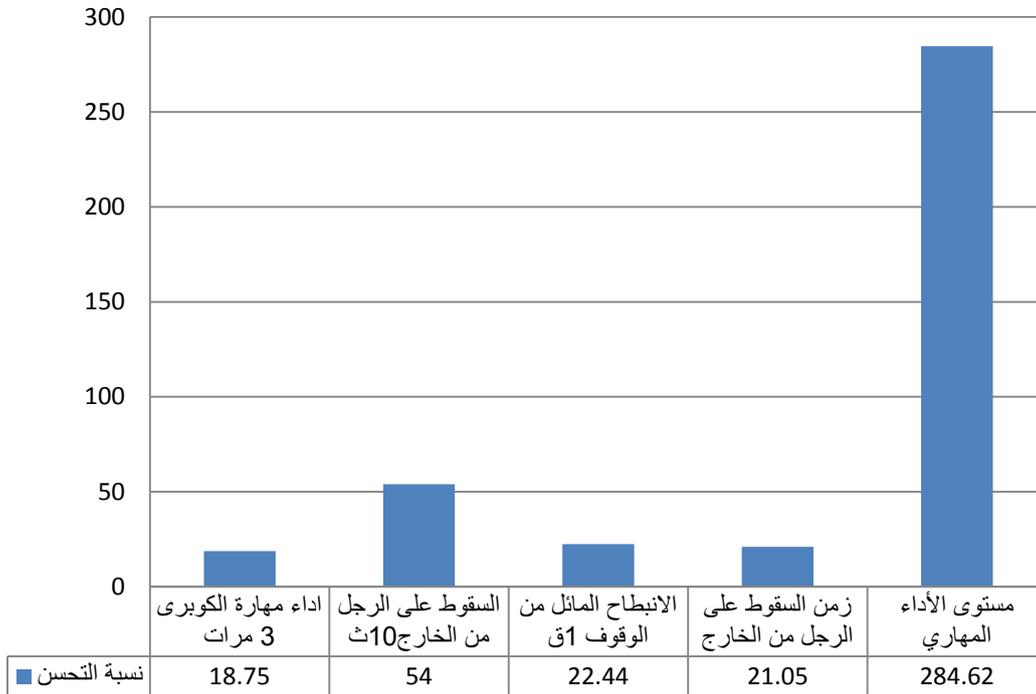
عدد خاص بالمؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بعنوان:
(الإبتكار في المجال الرياضي - الواقع والمأمول) في الفترة (من ١٤ إلى ١٥) مارس (٢٠٢٣م).

وتراوحت قيم (ES) بين (١.٣) و(٤.٩) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير جدا Very Large) إلى (ضخم Huge).

جدول (١١) نسبة التحسن بين درجات (المجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث. (ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
قوة مميزة بالسرعة	اداء مهارة الكوبري ٣ مرات	ث	١١.٢٠	٩.١٠	٢.١٠	١٨.٧٥
رشاقة	السقوط على الرجل من الخارج ١٠ ث	عدد	٢.٥٠	٣.٨٥	١.٣٥	٥٤.٠٠
تحمل عضلي	الانبطاح المائل من الوقوف ١ق	عدد	٣٢.٧٥	٤٠.١٠	٧.٣٥	٢٢.٤٤
سرعة	زمن السقوط على الرجل من الخارج	ث	١.٩٠	١.٥٠	٠.٤٠	٢١.٠٥
مستوى الأداء المهاري	السقوط على الرجل من الخارج	الدرجة	١.٩٥	٧.٥٠	٥.٥٥	٢٨٤.٦٢

يتضح من جدول (١١) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٢١.٠٥) و(٢٨٤.٦٢).



شكل (١) نسبة التحسن بين درجات (المجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث.

٢/١/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث

ويعزو الباحثون وجود هذه النتائج لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويمكن تفسير ذلك بان سبب حدوث هذه التنمية هو تطبيق افراد عينة البحث التجريبية باستخدام تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع بواقع أربع وحدات تدريبية اسبوعيا ادي الي وصول افراد العينة الي مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة .

وهذا يتفق مع نتائج كوداي (*koday*) تفوق المجموعة التجريبية في اختبارات الرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية وكذلك مستوى الاداء مقارنة بالمجموعة الضابطة .

ويضيف محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م) ان مجموعة حركات السقوط على الرجل تشكل مكانة هامة و اساسية في الاداء الفني للمصارعة الحرة فالمصارع الذي يجيد تنفيذ تلك المجموعة بمهارة كافية يستطيع ان يفاجئ منافسه ويحرز تفوقا مبكرا عليه وبذلك تحسم نتائج الصراع لصالحه في اغلب الاحيان . (٣١:٩) .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين القدرات التوافقية قيد البحث

١/ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

١/١/٤ التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample tTest*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة الضابطة)، في المتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*ES*) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (١٢) و(١٣)، وشكل (٢).

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الأول)	(١)	(مارس)	(٢٠٢٣)	- ١٥٦ -

عدد خاص بالمؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بعنوان:
(الإبتكار في المجال الرياضي - الواقع والمأمول) في الفترة (من ١٤ إلى ١٥) مارس (٢٠٢٣م).

جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث.

(ن=١٠)

حجم التأثير (ES)	(η^2)	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
			الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)			
٠.٩	٠.٥٢٦	٢.٩٨	٠.٥٤	١٠.٥٠	٠.٦٥	١١.٢٥	ث	اداء مهارة الكوبري ٣ مرات	قوة مميزة بالسرعة
١.٢	٠.٦٠٧	٣.٥١	٠.٤٠	٣.١٠	٠.٨٠	٢.٥٥	عدد	السقوط على الرجل من الخارج ١٠ ث	رشاقة
١.٣	٠.٦٤٩	٣.٨٥	٣.١٠	٣٥.٥٠	٣.٣٠	٣٢.٦٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١ق	تحمل عضلي
١.٠	٠.٥١٢	٢.٩٠	٠.١٥	١.٨٠	٠.١٧	١.٨٩	ث	زمن السقوط على الرجل من الخارج	سرعة
١.٨	٠.٧٨٨	٥.٤٦	٠.٨٥	٤.٧٥	٠.٤٧	١.٩٠	الدرجة	السقوط على الرجل من الخارج	مستوى الأداء المهاري

تج (٩، ٠.٠٥) = ٢.٢٦

يتضح من جدول (١٢) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٢.٩٠) و(٥.٤٦).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٥١٢) و(٠.٧٨٨) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

وتراوحت قيم (ES) بين (٠.٩) و(١.٨) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير Large) إلى

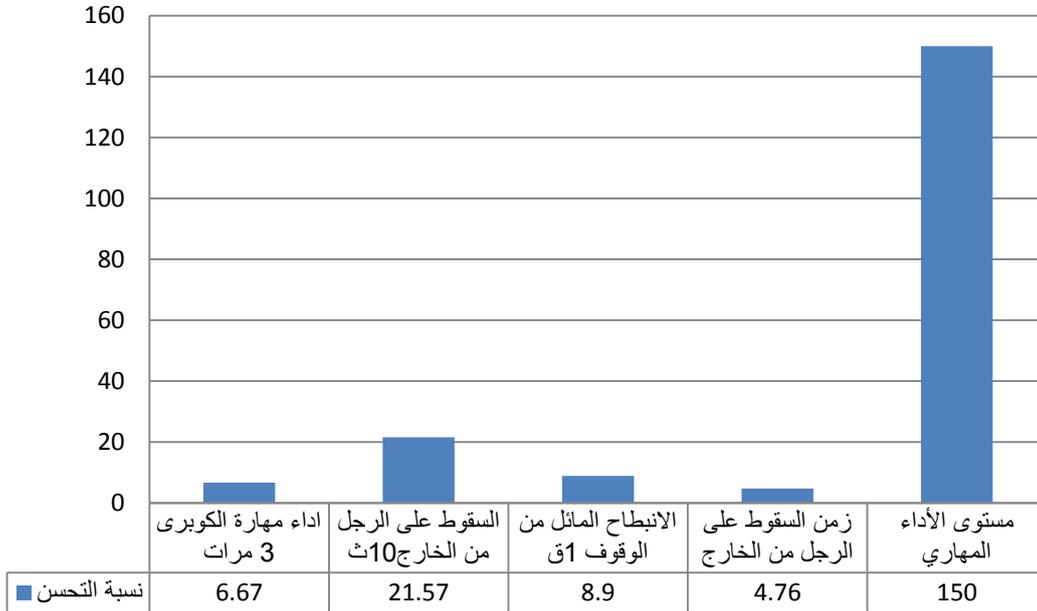
(ضخم Huge).

جدول (١٣) نسبة التحسن بين درجات (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث.

(ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
قوة مميزة بالسرعة	اداء مهارة الكوبري ٣ مرات	ث	١١.٢٥	١٠.٥٠	٠.٧٥	٦.٦٧
رشاقة	السقوط على الرجل من الخارج ١٠ ث	عدد	٢.٥٥	٣.١٠	٠.٥٥	٢١.٥٧
تحمل عضلي	الانبطاح المائل من الوقوف ١ق	عدد	٣٢.٦٠	٣٥.٥٠	٢.٩٠	٨.٩٠
سرعة	زمن السقوط على الرجل من الخارج	ث	١.٨٩	١.٨٠	٠.٠٩	٤.٧٦
مستوى الأداء المهاري	السقوط على الرجل من الخارج	الدرجة	١.٩٠	٤.٧٥	٢.٨٥	١٥٠.٠٠

يتضح من جدول (١٣) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٤.٧٦) و (١٥٠.٠٠٠).



شكل (٢) نسبة التحسن بين درجات (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث.

٢/١/٤ مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير السقوط على الرجل من الخارج لصالح القياس البعدي عند مستوي معنوي ٠.٠٥

ويعزو الباحثون وجود هذه النتائج لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويمكن تفسير ذلك بان سبب حدوث هذه التتمية هو تطبيق افراد عينة البحث التجريبية باستخدام تدريبات الساكيو لمدته (١٢) أسبوع بواقع اربع وحدات تدريبية اسبوعيا ادي الي وصول افراد العينة الي مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة .

وهذا يتفق مع نتائج السيد محمدي قنديل (٢٠٠٧م) ان البرنامج المقترح أدى إلى تحسن المكونات البدنية عند المجموعة التي تستخدم اسلوب التهيئة للهجوم بتغير مستوى الجسم والمجموعة التي تستخدم اسلوب التهيئة للهجوم بتغيير اتجاه الخطف.

ويضيف محمد الروبي (٢٠٠٠م) أن التمرينات الخاصة بها تطابق ديناميكي بين مسارها و بين مسار التكنيك وتؤدي أيضا إلى تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك، والتمرينات الخاصة تأخذ أشكالا متعددة وفق طبيعة النشاط الرياضي الممارس. (٩ : ١٨٠)



ومباريات المصارعة بمواقفها المتغيرة تفرض على المصارعين استخدام أشكال متعددة للمهارات سواء كانت الهجومية أو الهجومية المضادة أو الدفاعية وهي تمثل شكل من أشكال الإعداد المهارى والخططى ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها ليس دليل على توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة او كهجوم مضاد يتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة . (٨-١٢)

بالإضافة للدراسات السابقة تبين تأثير تدريبات الساكيو والقدرات التوافقية تبين مدي تأثيرها على مهاره السقوط على الرجل من الخارج بمستوي عالي من الاتقان والدقة.

وبذلك يتحقق صحة الفرد الثاني والذي ينص على وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين القدرات التوافقية قيد البحث

١/ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

١/١/٤ التحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدي (للمجموعة التجريبية) والقياس البعدي لمجموعة (للمجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث."؛ وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples tTest*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس البعدي (للمجموعة التجريبية) والقياس البعدي لمجموعة (للمجموعة الضابطة)، في المتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*ES*) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (١٤) و(١٥)، وشكل(٣).

جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياس البعدي (للمجموعة التجريبية) والقياس البعدي (للمجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث.

(ن=١٠=٢=١٠)

حجم التأثير (ES)	قيمة (η^2)	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
			الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)			
٣.١	٠.٧٠٧	٦.٤٠	٠.٥٤	١٠.٥٠	٠.٣٥	٩.١٠	ث	اداء مهارة الكوبري ٣ مرات	قوة مميزة بالسرعة
١.٨	٠.٤٣٥	٣.٦٢	٠.٤٠	٣.١٠	٠.٤٥	٣.٨٥	عدد	السقوط على الرجل من الخارج ١٠ ث	رشاقة
١.٦	٠.٣٧٨	٣.٢١	٣.١٠	٣٥.٥٠	٢.٨٠	٤٠.١٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف اق	تحمل عضلي
٢.٤	٠.٥٨٥	٤.٨٩	٠.١٥	١.٨٠	٠.١٠	١.٥٠	ث	زمن السقوط على الرجل من الخارج	سرعة
٣.٣	٠.٧٣٥	٦.٨٧	٠.٨٥	٤.٧٥	٠.٨٠	٧.٥٠	الدرجة	السقوط على الرجل من الخارج	مستوى الأداء المهاري

تج (١٨، ٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (١٤) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣.٢١) و(٦.٨٧).

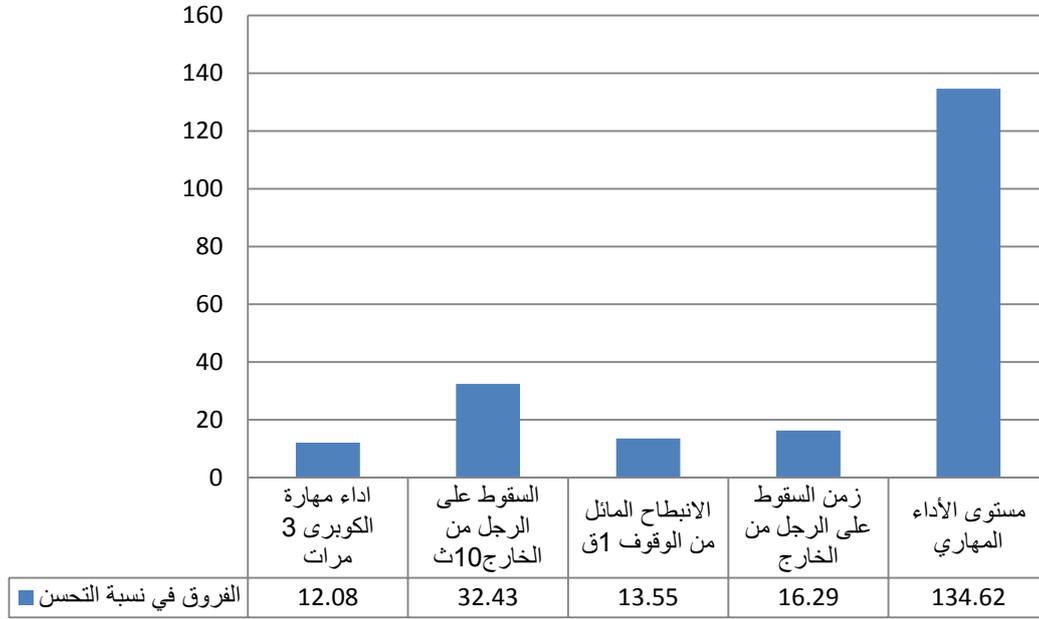
ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٣٧٨) و(٠.٧٣٥) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge). وتراوحت قيم (ES) بين (١.٦) و(٣.٣) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

جدول (١٥) الفروق في نسبة التحسن بين (المجموعة التجريبية) مجموعة (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث

(ن=١٠=٢=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين القياسات	
			متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن	في متوسط القياسين البعديين	في نسبة التحسن
قوة مميزة بالسرعة	اداء مهارة الكوبري ٣ مرات	ث	٩.١٠	١٨.٧٥	١٠.٥٠	٦.٦٧	١.٤٠	١٢.٠٨
رشاقة	السقوط على الرجل من الخارج ١٠ ث	عدد	٣.٨٥	٥٤.٠٠	٣.١٠	٢١.٥٧	٠.٧٥	٣٢.٤٣
تحمل عضلي	الانبطاح المائل من الوقوف اق	عدد	٤٠.١٠	٢٢.٤٤	٣٥.٥٠	٨.٩٠	٤.٦٠	١٣.٥٥
سرعة	زمن السقوط على الرجل من الخارج	ث	١.٥٠	٢١.٠٥	١.٨٠	٤.٧٦	٠.٣٠	١٦.٢٩
مستوى الأداء المهاري	السقوط على الرجل من الخارج	الدرجة	٧.٥٠	٢٨٤.٦ ٢	٤.٧٥	١٥٠.٠٠	٢.٧٥	١٣٤.٦٢

يتضح من جدول (١٥) أن الفروق في نسبة التحسن تراوحت بين (١٢.٠٨) و(١٣٤.٦٢).



شكل (٣) الفروق في نسبة التحسن بين (المجموعة التجريبية) و (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث.

٢/١/٤ مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات

ويعزو الباحثون وجود هذه النتائج لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويمكن تفسير ذلك بان سبب حدوث هذه التنمية هو تطبيق افراد عينة البحث التجريبية باستخدام تدريبات الساكيو لمدته (١٢) أسبوع بواقع اربع وحدات تدريبية اسبوعيا ادي الي وصول افراد العينة الي مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة .

ويتفق هذا مع نتائج داريوس *darius* ان مصارعي الرومانية يتميزون بالقدرة على التوجيه المكاني والايقاع الحركي بينما يتميز لاعبي المصارعة الحرة بالقدرة على الاستجابة الحركية والتكيف مع الاوضاع المتغيرة والربط الحركي وان تطوير هذه القدرات يؤثر ايجابيا على مستوى الاداء المهارى للمصارعين .



ولكي يحقق المصارع أعلى مستوى من الأداء خلال المباريات يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات قانون المصارعة الحديث والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطيطة بكفاءة طوال زمن المباراة.

ويذكر مسعد محمود (٢٠٠١م) ان التدريبات الخاصة تمثل أهمية كبيرة في تحسين الأداء المهاري للمصارعين ، كما يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها وتشارك فيها العضلات العاملة في الحركة. (٥ : ٢٣٤)

وبذلك يتحقق صحة الفرد الثالث والذي ينص على وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين القدرات التوافقية قيد البحث

الاستنتاجات

من خلال عرض ومناقشة النتائج امكن التوصل الي الاستنتاجات التالية :

١. اثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ايجابيا علي القدرات التوافقية لناشئات المصارعه الحره
٢. البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ايجابيا علي الادراء المهاري لمهارة السقوط علي الرجل من الخارج لناشئات المصارعه الحره

التوصيات

١. وأوصت الدراسة باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) لتحسين القدرات التوافقية الخاصة بناشئات المصارعة الحرة وكذلك تحسين المستوى المهاري لمهارة السقوط علي الرجل من الخارج لناشئات المصارعة الحرة.



قائمة المراجع

المراجع العربية:

١. احمد محمود المرشدي (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات الساكيو على القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الاداء لناشئ المصارعة الحرة .
٢. إيهاب البراوي (٢٠٠٣م): "تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وفقا لفترة الراحة البيئية وعلاقتها بنتائج المباريات للمصارعين", رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣. محمود المتبولي (٢٠٠٠م): "تأثير برنامج تدريب مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
٤. محمود المتبولي (٢٠١٥م): فعالية سرعة الاستجابة على الأداء المهاري لمهارة الإجلاس بالغطس لدي طلاب تخصص المصارعة بكلية التربية الرياضية.
٥. مسعد علي (٢٠٠٣م): "موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)"، دار الكتب القومية، المنصورة.
٦. مصطفى سمير (٢٠١٥م): "تأثير استخدام جهاز برمه الوسط المعدل على القوة العضلية الخاصة لمهارة البرم من أسفل المصارعين تحت ١٦ سنة، جامعة المنصورة.
٧. محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي " رؤية تطبيقية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٨. عمرو صابر، نجلاء البدري، بديدة عبدالسميع (٢٠١٧م): "تدريبات الساكيو S.A.Q"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. محمد رضا الروبي: دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في فعالية أداء بعض حركات السقوط على الرجلين للاعبين المصارعة الحرة للهواة، بحث منشور، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية العدد ٢٩، ١٩٩٨م.



١٠. صالح مصطفى عمارة (٢٠١٢م): برنامج تدريبات نوعية لمهارات السقوط على الرجلين وتأثيره على فاعلية الاداء للمصارعين (رسالة ماجستير غير منشوره) كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية .

المراجع الانجليزية:

- 11-Vikram singh2008: effect of S.A.Q.drills on skills of volleyball players, A thesis, submitted to the lakshmibai national institute of physical edycation Gwalior
- 12--VelmuruganG.,palanisamy A. 2012:effects of saq training and plyometrictraining on speed among college men kabaddi players indian journal of applied research, volume:3,issue:11,2
- 13- Baechle,T.,Earle.R,&wathen ,D 2002: essentials of strength training and conditioning , second edition . china: human kinetics,.
- 14- Jovanovic M1, Sporis G, Omrcen D, Fiorentini F (2011): "**Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players**", J Strength Cond Res, vol 25, no 5, p 92-128.