



تأثير تدريبات S.A.Q علي فاعلية أداء بعض مهارات الهجوم لناشئي سلاح الشيش

١.د / أحمد إبراهيم عزب نور

٢.د / مني محمد كمال حجازي

٣.د / محمود عبدالمجيد محمد سلام

٤.الباحث / محمد محمود محمود دياب

المقدمة ومشكلة البحث:

يتنافس العالم في الوقت الحالي للإرتقاء بفاعلية الأداء الرياضي فهو عملية مستمرة بهدف الوصول باللاعب الرياضي إلى أفضل مستوي ممكن من الإنجاز الرياضي، ومن هنا يأتي دور البحث العلمي في قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية قوية يمكن استغلالها في الميدان العملي لتحقيق طفرة رياضية، ويتضح ذلك من خلال تطبيق نتائج الدراسات والأبحاث العلمية من كافة المجالات في تطوير المباراة والتي أدت إلى ظهور وسائل وأساليب جديدة في التدريب جعلت اللقاءات تأخذ شكلاً تنافسياً صحيحاً.

حيث تشير فاطمه عبد مالح و ظافر ناموس (٢٠١٤ : ١٨-١٩) إلي أنه من المعروف عن رياضة المباراة أنها واحدة من الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلي الإعداد الجيد والتدريب الطويل المبرمج وفق أسس علمية للوصول بالمبارز إلي أعلى مستوي وفاعلية من الأداء، والتدريب المنظم والمبرمج هو السبيل الوحيد الذي يصل بلاعب المباراة إلي ما يصبو إليه من خلال صقل وتحسين أداء المهارات الفنية وإتقان الأوضاع الدفاعية والحركات الهجومية المختلفة بالإضافة إلي التركيز أثناء الدروس علي الحركات الرياضية للمبارزة لفترة لا تقل عن ثلاثة أشهر بالنسبة للناشئين وذلك قبل المشاركة في المنافسات.

وفي هذا الصدد أكدت فتنات جبريل (٢٠٠٠ : ٩١) علي أن الهجوم في رياضة المباراة هو الطريق الذي يسلكه ويحدده اللاعب للوصول إلي هدف المنافس متبعاً تلك الأليات التي وضعها القانون الدولي للمبارزة لقانونية تسجيل اللمسات، حيث أن الغرض الذي يسعى إليه اللاعب هو تحقيق لمسة علي هدف المنافس ويتم ذلك من خلال الحركات الهجومية التي يقوم بها اللاعب المهاجم فإذا تمت في عده واحدة سميت بالهجوم البسيط وإذا تمت بأكثر من عده سميت بالهجوم المركب.

١ أستاذ المباراة بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

٢ أستاذ المباراة بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

٣ مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية - بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

٤ معيد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية - بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات





وإتفق جمال عابدين (١٩٨٤ : ٨٧) ورنيا نصر الدين (٢٠١٨ : ٨٩) علي أن الهجوم هو عبارة عن تلك الحركات الهجومية التي يبدأ تنفيذها اللاعب بمد الذراع والتي تهدد بصفة مستمرة منطقة الهدف القانونية للخصم بمعنى أنه هو عبارة عن حركة أو مجموعة حركات يبدأ بأدائها أحد اللاعبين بصفة مسبقة مستنداً علي عنصر المبادأة بقصد الوصول مقدمة السلاح (الذئابة) إلي هدف الخصم لتسجيل اللمسات علي منطقه الهدف للمنافس والمحددة قانونياً لتحكم علي نجاح تلك اللمسة.

ومن التقنيات الحديثة التي ظهرت في التدريب وتم إستخدامها في المجال الرياضي هي تدريبات الـ(S.A.Q) التي اثبتت فعاليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية.

حيث يشير عمرو صابر وآخرون (٢٠١٧ : ١٠) إلي أن تدريبات الـ(S.A.Q) تمكنت من تحقيق مثالياتها في كونها مناسبة لجميع الرياضات سواء أكانت تلك الرياضة جماعية أو فردية وذلك نظراً لإهتمامها الكبير بتطوير بعض الجوانب والقدرات البدنية الخاصة مثل القدرة علي تغيير الإتجاه والإنتقال من التسارع الي التباطؤ بشكل إنسيابي وأكثر مرونة، وذلك بالإضافة إلي التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل ,وجميعها أساسية لتحقيق الإنجاز الرياضي في أغلب الفعاليات والأنشطة الرياضية.

ومن خلال طبيعة عمل الباحث كمدرّب لمنتخب جامعة مدينة السادات للمبارزة وحضوره ومشاهدته للمباريات والبطولات المحلية والدولية والإهتمام بمجال المبارزة بصفه عامه وتدريب الناشئين بصفه خاصه نظراً لطبيعة عمل الباحث كمعيد بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات بشعبه المبارزة, لاحظ أنه لايد من إستخدام طرق تدريب جديده في ظل التطور الهائل الذي يعيشه المجال الرياضي وذلك للإرتقاء بفاعلية الأداء لبعض مهارات الهجوم لناشئي سلاح الشيش.

مما دعي الباحث إلي ضرورة تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الـ(S.A.Q) لتنمية فاعلية الأداء لبعض المهارات الهجومية والقدرات البدنية الخاصة حتي ينتهي له تحقيق أفضل فاعلية للأداء لناشئي سلاح الشيش.

الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث :

ترجع الأهمية العلمية والتطبيقية لهذا البحث إلي ندرة وجود دراسات علميه تناولت إستخدام تدريبات الـ(S.A.Q) في تطوير الأداء الهجومي والقدرات البدنية الخاصة لناشئي سلاح الشيش لتحقيق أفضل فاعليه ممكنه من الأداء الرياضي الممارس.





هدف البحث:

هدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات S.A.Q لتنمية بعض القدرات البدنية وتأثيره علي أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي سلاح الشيش تحت ١٧ سنة.

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث فقد تم صياغة الفروض البحثية علي النهج التالي:

❖ توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات البدنية لتدريبات ال(S.A.Q)

(السرعة، الرشاقة، السرعة الحركية) لمجموعة البحث في إتجاه القياس البعدي.

❖ توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لبعض المهارات الهجومية (الهجمة

المستقيمة، الهجمة المغيرة، الهجمة العكس المغيرة) لمجموعة البحث في إتجاه القياس البعدي.

المصطلحات:

تدريبات ال(S.A.Q) :

هي عبارة عن نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية (السرعة Speed والرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness) داخل برنامج تدريبي واحد لتحقيق الغرض منها عمرو صابر وآخرون (٢٠١٧: ١٣).

فاعلية الاداء:

هي قدرة المبارز علي تسجيل اكبر نسبة مئوية من عدد الاداءات المهارية الناجحة (التي تسفر عن تحقيق لمسة) مقارنة بنسبة المحاولات الكلية للأداءات المهارية اثناء المنافسة إبراهيم نبيل وتامر إبراهيم (٢٠١٦: ١٨٩)

الدراسات السابقة:

١. دراسة لـ " برويتي ج , دي دانيس د . Brunetti G , De dantis D " (١٩٩٢م) (٨)

حيث هدفت الدراسة إلي التعرف علي طرق التدريب الأساسية سواء العامة أو النوعية وأثرها علي المهارات الحركية في المباراة" وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي, وقد بلغ قوام العينة (٢٠) مبارزاً تم تقسيمهم إلي مجموعتين, المجموعة الأولى إستخدمت التدريبات الخاصة (النوعية) في حالة حضور المدرب أو عدمه, وإستخدام مواقف تدريبية تنافسية, وقد توصلت هذه الدراسة إلي النتائج التالية : زيادة مستوي أداء المهارات الحركية للمبارزين في كلا المجموعتين, أن التدريبات النوعية أدت إلي تحسن ملحوظ في مستوي أداء المهارات الحركية للمبارزين عن المجموعة الأولى.





٢. دراسة لـ "محمد عباس" (٢٠١٤) (٧) حيث هدفت الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكوي لملاحظة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين السيف، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام عينة البحث (٣٧) لاعب يمثلوا (٥) أندية تحت ١٥ سنة، وقد أسفرت النتائج علي أن تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية للاعبين المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة)، وتحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية للاعبين المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي (Experimental Methods) وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة (The One Group Pretest Post Test Design) مستخدماً القياس القبلي والبعدى، بهدف التعرف علي تأثير تدريبات الـ(S.A.Q) علي فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية (قيد البحث) لناشئي سلاح الشيش تحت ١٧ سنة.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي ناشئي سلاح الشيش بنادى النجوم الرياضى من مرحلة تحت ١٧ سنة والمسجلين بالإتحاد المصرى للسلاح.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث علي (١٨) لاعب، (٩) للدراسة الإستطلاعية من لاعبي نادي مدينة نصر، (٩) لاعبين للدراسة الاساسية تم إختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي المباراة بنادى النجوم الرياضى وذلك بعد إستبعاد أحد اللاعبين لعدم الإنتظام بالحضور أثناء التدريب.

التوزيع الإعتدالي لعينة البحث:

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء لعينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وذلك للتعرف علي خلو أفراد عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك في المتغيرات (النمو- الإختبارات البدنية - الإختبارات المهارية) وهي علي النحو التالي كما موضح بالجدول رقم (١).



جدول (١)

التوزيع الإعتدالي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = ٩

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل قيمة	أكبر قيمة
أولاً : متغيرات النمو:						
الطول	ثانية	١٥٩.٦٧	١.٣٢	٠.٣٧	١٥٨	١٦٢
الوزن	ثانية	٥٥.٨٩	٣.٥٥	٠.٥٣ -	٥٠	٦١
العمر الزمني	ثانية	١٤.٧٨	٠.٨٣	٠.٥٠	١٤	١٦
العمر التدريبي	ثانية	٥.٣٣	١.٢٢	٠.٢٣	٤	٧
ثانياً : الإختبارات البدنية:						
إختبار ٣٠ متر عدو (البدء الطائر)	ثانية	٤.١٩	٠.٠٥	٠.٤٢	٤.٢٩	٤.١٠
إختبار الجري الزجزجي	ثانية	٢.٧٩	٠.٠٩	١.٢٣	٢.٩٨	٢.٦٩
إختبار نيلسون	ثانية	٦.٠٧	٠.١٩	٠.٣٧-	٦.٢٨	٥.٧٨
ثالثاً : الإختبارات البدنية المهارية:						
إختبار سرعة الإستجابة الحركية للطننة المستقيمة	ثانية	٠.٤٢	٠.٠٣	٠.٤١ -	٠.٣٨	٠.٤٥
إختبار سرعة الإستجابة الحركية للطننة المغيرة	ثانية	٠.٤٤	٠.٠٢	٠.١٩ -	٠.٤١	٠.٤٧
إختبار سرعة الإستجابة الحركية للطننة العكس المغيرة	ثانية	٠.٤٤	٠.٠٢	٠.٦٦	٠.٤٣	٠.٤٧

يتضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التواء و أكبر قيمة و اقل قيمة لمتغيرات البحث للعينة الأساسية قيد البحث، كما تبين ان معامل الالتواء قيد البحث تنحصر ما بين -٠.٥٢٩ ، ٠.٥٠ ، وهي تنحصر بين ± ٣ وهذا يدل على خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية في المتغيرات قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات:

إستخدم الباحث العديد من الوسائل والأدوات المعنية لجمع البيانات بما يتناسب مع البيانات المراد الحصول وهي علي النحو التالي كما موضح بجدول (٢):



جدول (٢)

الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج لجمع البيانات

م	الأدوات	م	الأدوات
١	ميزان طبي	١١	ملعب مباراة
٢	جهاز (رستامتر) لقياس الطول	١٢	إستمارة تسجيل قياسات اللاعبين
٣	جهاز قياس سرعة الإستجابة	١٣	ورق تسجيل نتائج المباريات (البولة)
٤	مسطرة قياس	١٤	إستمارة تحليل أداء اللاعبين في المتغيرات
٥	أحبال وثب	١٥	إستمارة إستطلاع رأي الخبراء
٦	سلم وثب	١٦	سلاح شيش كهربائي
٧	كرات صغيرة (تنس)	١٧	أسلاك جسم
٨	أقماع	١٨	جهاز تحكيم كهربائي
٩	ساعة إيقاف		وسائد حائط
١٠	كاميرا فيديو		

الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

الإختبارات البدنية الخاصة بتدريبات ال(S.A.Q):

قام الباحث بتحديد الإختبارات الخاصة بالقدرات البدنية المكونة لتدريبات ال(S.A.Q) وذلك وفقاً لما ورد من خلال عملية المسح المرجعي للمراجع والدراسات المرجعية العربية والأجنبية التي تناولت تلك التدريبات وهي كالتالي كما موضحة في جدول (٣):

جدول (٣)

الإختبارات المستخدمة لقياس العناصر البدنية المكونة لتدريبات ال(S.A.Q)

م	الإختبار	الغرض	مرفق
١	إختبار العدو ٣٠م (البدء الطائر)	قياس السرعة	(٨)
٢	إختبار الجري الزجراجي	قياس الرشاقة	(٩)
٣	إختبار نيلسون (للإستجابة الحركية الإنتقالية)	قياس السرعة الحركية	(١٠)

الإختبارات البدنية المهارية:

قام الباحث بتحديد الإختبارات البدنية المهارية وذلك وفقاً لما ورد من خلال عملية المسح المرجعي للمراجع والدراسات المرجعية العربية التي تناولت تلك التدريبات وتمت عملية المسح وإنتقاء الإختبارات البدنية المهارية من قبل الباحث والمشرفون وهي كالتالي كما موضحة في جدول (٤):



جدول (٤)

الإختبارات المستخدمة لقياس القدرات البدنية المهارية

م	الإختبار	الغرض	مرفق
١	سرعة الإستجابة الحركية للطعنة المستقيمة	قياس سرعة الإستجابة الحركية للطعنة المستقيمة	(١١)
٢	سرعة الإستجابة الحركية للطعنة المغيرة	قياس سرعة الإستجابة الحركية للطعنة المغيرة	(١٢)
٣	سرعة الإستجابة الحركية للطعنة العكس المغيرة	قياس سرعة الإستجابة الحركية للطعنة العكس المغيرة	(١٣)

إستمارة تقييم فاعلية الأداء للمتغيرات (قيد البحث):

قام الباحث بتصميم إستمارة لتقييم أداء اللاعبين أثناء المباريات في المتغيرات (قيد البحث) مرفق (٥) وتم عرضها علي السادة الخبراء للتأكد من صحتها وسلامتها تجاه تحقيق الهدف منها ولم يتم إضافة أي تعديل بها وأقروا صحتها وقام الباحث باستخدام الإستمارة في تقييم فعالية الأداء لـ (٣) مباريات من العينة الإستطلاعية وكانت الاستمارة مناسبة لتسجيل نتائج المباريات فيما يخص المتغيرات (قيد البحث).

حساب المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والبدنية المهارية قيد البحث:

جدول (٥)

معامل الارتباط البسيط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في متغيرات

الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٩

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠.٨٢٠	*٠.٦٧٣	٠.٠٦٩	٤.٣١٢	٠.٠٦٥	٤.٧٢٠	ثانية	إختبار ٣٠ متر عدو (البدا الطائر)
٠.٨٩١	*٠.٧٩٣	٠.٠٧٢	٦.٢٩١	٠.٠٩٢	٦.٢٨٤	ثانية	إختبار الجري الزجراجي
٠.٨٧١	*٠.٧٥٩	٠.٠٩٧	٢.٩١٤	٠.١٢٣	٢.٩٠٦	ثانية	إختبار نيلسون

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (ن - ١ = ٨) = ٠.٥٤٩

يتضح من نتائج الجدول ان الاختبارات البدنية حققت درجات عالية في معامل الارتباط، ويدل ذلك على ثبات الاختبارات في قياسها حيث سجلت أعلى درجة ثبات في الإختبارات البدنية لصالح إختبار الجري الزجراجي بواقع (٠.٧٩٣) بينما كانت أقل درجة ثبات للعينة في الاختبارات البدنية قيد البحث في إختبار ٣٠ متر عدو بدرجة ثبات (٠.٦٧٣).



كما قام الباحث بحساب درجة الصدق عن طريق معامل الصدق الذاتي والمتمثل في الجذر التربيعي لمعامل الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٦)

معامل الارتباط البسيط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في متغيرات الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن = ٩

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف اف	المتوسط ط	الانحراف اف	المتوسط ط		
٠.٨٣١	*٠.٦٩٢	٠.٠١٩	٠.٤٧٤	٠.٠١٩	٠.٤٦٩	ثانية	اختبار سرعة الإستجابة الحركية للطننة المستقيمة
٠.٨٥٤	*٠.٧٣٠	٠.٠٢٢	٠.٤٩٢	٠.٠٢٤	٠.٤٩١	ثانية	اختبار سرعة الإستجابة الحركية للطننة المغيرة
٠.٨٦٠	*٠.٧٤٠	٠.٠٢١	٠.٤٩٨	٠.٠٢٦	٠.٥٠٠	ثانية	اختبار سرعة الإستجابة الحركية للطننة العكس المغيرة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (ن - ١ = ٨) = ٠.٥٤٩

يتضح من نتائج الجدول ان الاختبارات البدنية المهارية حققت درجات عالية في معامل الارتباط، ويدل ذلك على ثبات الاختبارات في قياسها حيث سجلت أعلى درجة ثبات في الاختبارات البدنية المهارية لصالح اختبار سرعة الإستجابة الحركية للطننة العكس المغيرة بواقع (٠.٧٤٠) بينما كانت أقل درجة ثبات للعينة في الاختبارات البدنية المهارية في اختبار سرعة الإستجابة الحركية للطننة المستقيمة بدرجة ثبات (٠.٦٩٢).

كما قام الباحث بحساب درجة الصدق عن طريق معامل الصدق الذاتي والمتمثل في الجذر التربيعي لمعامل الثبات للإختبارات البدنية المهارية قيد البحث.

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية قيد البحث:

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء وأقل قيمة وأكبر قيمة للمتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٩

أكبر قيمة	أقل قيمة	الالتواء	الانحراف	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات
٤.١٠	٤.٢٩	٠.٤٢	٠.٠٥	٤.١٩	ثانية	إختبار ٣٠ متر عدو (البدء الطائر)
٢.٦٩	٢.٩٨	١.٢٣	٠.٠٩	٢.٧٩	ثانية	إختبار الجري الزججزي
٥.٧٨	٦.٢٨	٠.٣٧-	٠.١٩	٦.٠٧	ثانية	إختبار نيلسون



يوضح جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التواء وأكبر قيمة وأقل قيمة للإختبارات البدنية للعينات الأساسية قيد البحث، كما تبين أن معامل الالتواء يقع تحت المنحنى الإعتدالي ± 3 وهذا يدل على تجانس عينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث. التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية قيد البحث:

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء وأقل قيمة وأكبر قيمة للمتغيرات المهارية قيد البحث

ن=٩

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الالتواء	أقل قيمة	أكبر قيمة
اختبار سرعة الإستجابة الحركية للطعنة المستقيمة	ثانية	٠.٤٢	٠.٠٣	٠.٤١ -	٠.٣٨	٠.٤٥
اختبار سرعة الإستجابة الحركية للطعنة المغيرة	ثانية	٠.٤٤	٠.٠٢	٠.١٩ -	٠.٤١	٠.٤٧
اختبار سرعة الإستجابة الحركية للطعنة العكس المغيرة	ثانية	٠.٤٤	٠.٠٢	٠.٦٦	٠.٤٣	٠.٤٧

يوضح جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التواء وأكبر قيمة وأقل قيمة للإختبارات البدنية والإختبارات المهارية للعينات الأساسية قيد البحث، كما تبين أن معامل الالتواء يقع تحت المنحنى الإعتدالي ± 3 وهذا يدل على تجانس عينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث.

محددات البرنامج التدريبي:

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلي تحسين ما يلي:

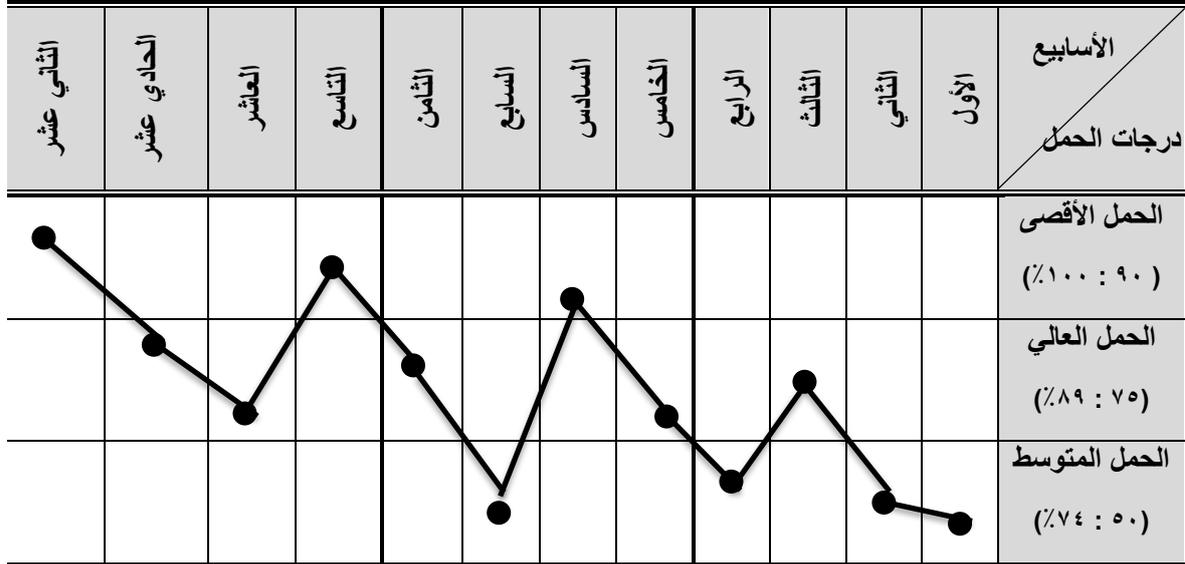
- ❖ مستوى الأداء للقدرات البدنية الخاصة بتدريبات ال(S.A.Q).
- ❖ فاعلية الأداء للمهارات الهجومية (قيد البحث) لناشئي سلاح الشيش.

محاوير البرنامج التدريبي:

المحاور	الفترة الزمنية
الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي	١٢ أسبوع
عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات تدريبية
عدد الوحدات التدريبية خلال تطبيق البرنامج	٣٦ وحدة تدريبية
زمن الوحدة التدريبية	٩٠ دقيقة
إجمالي الزمن المخصص لتدريبات ال(S.A.Q) خلال تطبيق البرنامج	١٠٨٠ دقيقة



تشكيل درجات الحمل لأسابيع البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الـ(S.A.Q):



يتضح من الشكل السابق أن:

- ❖ الأسابيع ذات الحمل الأقصى هي (٣) أسابيع.
- ❖ الأسابيع ذات الحمل العالي هي (٥) أسابيع.
- ❖ الأسابيع ذات الحمل المتوسط هي (٤) أسابيع.

المعالجات الإحصائية:

بعد تجميع كافة البيانات والقياسات المناسبة للمتغيرات (قيد البحث) تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق هدف البحث والتأكد من سلامة الفروض لما وضعت من أجله باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك باستخدام البرنامج الإحصائي " SPSS " وتم حساب:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- معامل الصدق الذاتي.
- إختبار دلالة الفروق (Z) ويلكوكسن / Wilcoxon .
- معادلة حساب " معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث " .



عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص علي أنه " توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات البدنية لتدريبات ال(S.A.Q) (السرعة، الرشاقة، السرعة الحركية) لمجموعة البحث في إتجاه القياس البعدي"
عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٩)

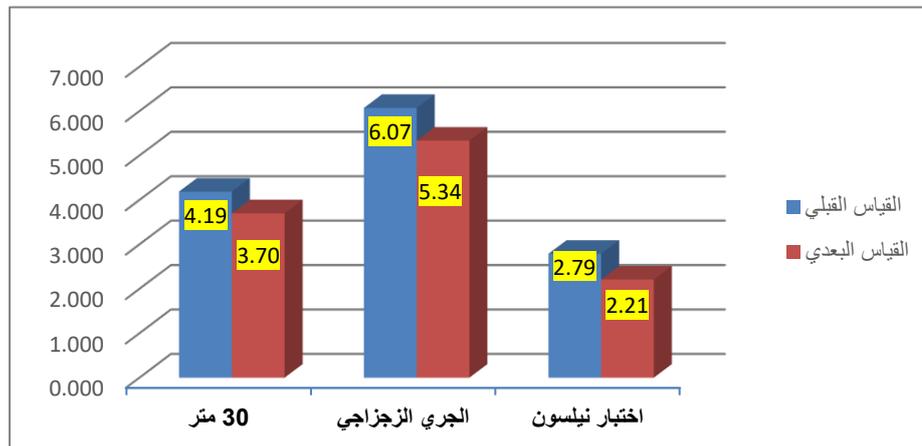
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعدلات التغير لمتوسط القياسين القبلي والبعدي للقدرات البدنية قيد البحث

ن=٩

معدل التغير	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
%١٣.١٨	٠.٤٩	٠.١١	٣.٧٠	٠.٠٥	٤.١٩	ثانية	٣٠ متر
%١٣.٧٨	٠.٧٣	٠.١٧	٥.٣٤	٠.١٩	٦.٠٧	ثانية	الجري الزجراجي
%٢٦.٢٧	٠.٥٨	٠.٠٨	٢.٢١	٠.٠٩	٢.٧٩	ثانية	اختبار نيلسون

يوضح جدول (٩) أن معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين

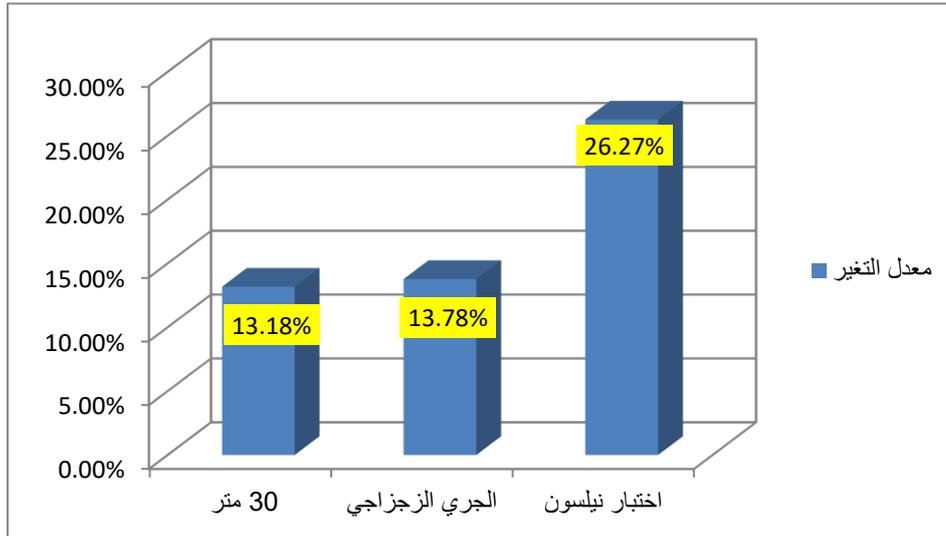
. %٢٦.٢٧ , %١٣.١٨



شكل (١)



المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث



شكل (٢)

معدل التغير القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لعينة قيد البحث

م	المتغيرات	القياس	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	الدلالة
١	٣٠ متر	ثانية	-	٩	٥.٠٠	٤٥.٠٠	٢.٦٦٦-	٠.٠٠٨
			+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
			=	٠				
			المجموع	٩				
٢	الجري الزجراجي	ثانية	-	٩	٥.٠٠	٤٥.٠٠	٢.٦٦٨-	٠.٠٠٨
			+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
			=	٠				
			المجموع	٩				
٣	اختبار نيلسون	ثانية	-	٩	٥.٠٠	٤٥.٠٠	٢.٦٨٤-	٠.٠٠٧
			+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
			=	٠				
			المجموع	٩				

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦





إتضح من جدول (١٠) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات البدنية (السرعة، الرشاقة، السرعة الحركية) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في كل من (السرعة، الرشاقة، السرعة الحركية).

مناقشة نتائج الفرض الأول:

إتضح من جدولي (٩) ، (١٠) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة)، وبلغت معدلات التغير للسرعة ١٣.١٨٪ ، وللرشاقة ١٣.٧٨٪ ، بينما كانت السرعة الحركية ٢٦.٢٧٪ .

ويعزو الباحث تلك النتائج إلى التخطيط الجيد والمنظم لبرنامج تدريبات ال(S.A.Q) بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية قيد البحث، وإلى تأثير تطبيق تدريبات ال(S.A.Q) والمكونة من العناصر الأتية (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة)، والتي من شأنها خلق إنقباضاً عضلياً لإرادياً يعمل على إثارة الأعضاء الحسية، وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة السرعة الحركية (سرعة الأداء الحركي).

وأكد في هذا الصدد كلاً من (بديعة عبد السميع ٢٠١١ : ٤٦)، (فيلمورجان، بالانيسامي Velmurugan & Palanisamy ٢٠١٢ : ٤٣٥) أن تدريبات ال(S.A.Q) والتي بدورها إستثارة المغازل العضلية مما ينتج عنها توتر كبير في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة المستقبلات الأخرى التي تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية التي إستخدمت تدريبات ال(S.A.Q) مع دراسة محمد عباس (٢٠١٤م) (٧)، أحمد الفقي (٢٠١٧م) (٩) والتي أدت إلى تحسين القدرات البدنية مما ينعكس ذلك على مستوى الأداء المهارى للاعبين المباراة.

ويرى الباحث أن تحسن مستوى السرعة والرشاقة وسرعة الحركية والتي تسهم فيه تدريبات ال(S.A.Q) ينعكس بالإيجاب على كلا من الدقة وسرعة الأداء الحركي في رياضة المباراة حيث أن تلك العناصر مرتبطة ببعضها بدرجة كبيرة وهذا ما أكدته نتائج الإختبارات التي تم إجرائها.

وبذلك تم التحقق من الفرض الأول والذي ينص علي "توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات البدنية لتدريبات ال(S.A.Q) (السرعة، الرشاقة، السرعة الحركية) لمجموعة البحث في إتجاه القياس البعدي"



عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص علي أنه " توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لبعض المهارات الهجومية (الهجمة المستقيمة, الهجمة المغيرة, الهجمة العكس المغيرة) لمجموعة البحث في إتجاه القياس البعدي"
عرض نتائج الفرض الثاني:

فيما يلي سوف يتناول الباحث عرض نتائج الفرض الثاني من خلال محورين :
❖ مستوي الأداء في الإختبارات البدنية المهارية.
❖ فاعلية الأداء المهارى خلال المباريات.
مستوي الأداء في الإختبارات البدنية المهارية:

جدول (١١)

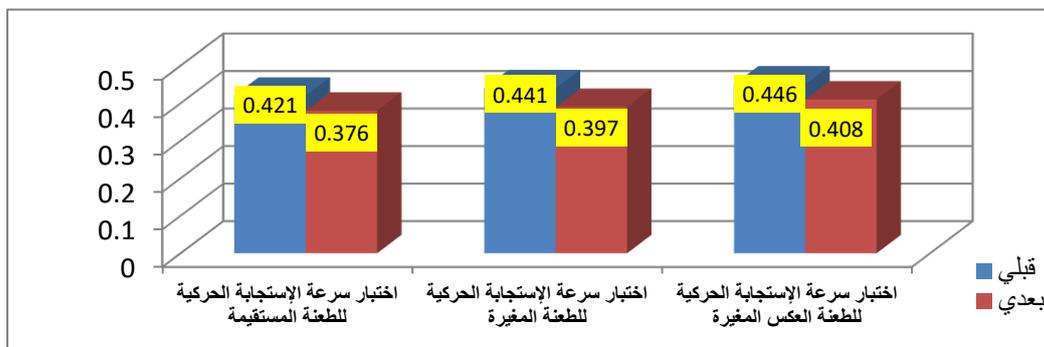
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعدلات التغير لمتوسط القياسين القبلي والبعدي للإختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن=٩

معدلات التغير	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
١٢.١١%	٠.٠٤٦	٠.٠٢٧	٠.٣٧٦	٠.٠٢٧	٠.٤٢١	ثانية	إختبار سرعة الإستجابة الحركية للطعنة المستقيمة
١١.١٩%	٠.٠٤٤	٠.٠٢٧	٠.٣٩٧	٠.٠٢١	٠.٤٤١	ثانية	إختبار سرعة الإستجابة الحركية للطعنة المغيرة
٩.٢٧%	٠.٠٣٨	٠.٠٢١	٠.٤٠٨	٠.٠١٣	٠.٤٤٦	ثانية	إختبار سرعة الإستجابة الحركية للطعنة العكس المغيرة

يوضح جدول (١١) أن معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين

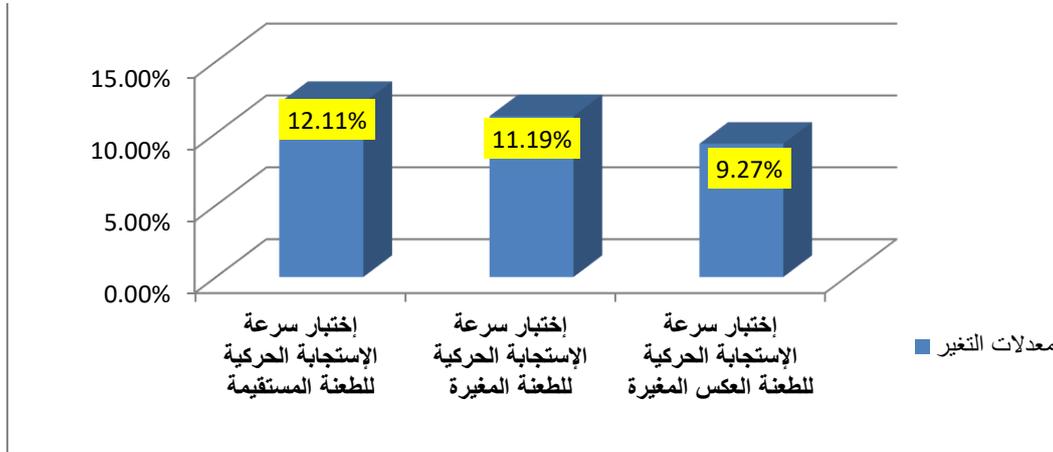
٩.٢٧% , ١٢.١١% .



شكل (٣)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في الإختبارات البدنية المهارية قيد البحث





شكل (٤)

معدل التغير القياس البعدي عن القياس القبلي في الإختبارات البدنية المهارية

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والقياس البعدي في الإختبارات البدنية المهارية للعينة قيد البحث

م	المتغيرات	القياس	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	الدلالة
١	إختبار سرعة الإستجابة الحركية للطعنة المستقيمة	ثانية	-	٩	٥.٠٠٠	٤٥.٠٠٠	٢.٧١٦-	٠.٠٠٠٧
			+	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
			=	٠				
			المجموع	٩				
٢	إختبار سرعة الإستجابة الحركية للطعنة المغيرة	ثانية	-	٩	٥.٠٠٠	٤٥.٠٠٠	٢.٦٧٧-	٠.٠٠٠٧
			+	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
			=	٠				
			المجموع	٩				
٣	إختبار سرعة الإستجابة الحركية للطعنة العكس المغيرة	ثانية	-	٩	٥.٠٠٠	٤٥.٠٠٠	٢.٦٩٢-	٠.٠٠٠٧
			+	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		
			=	٠				
			المجموع	٩				

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦

إتضح من جدول (١٢) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات المهارية (الهجمة المستقيمة , الهجمة المغيرة, الهجمة العكس المغيرة)



مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في كل من (الهجمة المستقيمة , الهجمة المغيرة, الهجمة العكس المغيرة) فاعلية الأداء المهاري خلال المباريات:
وفيما يلي عرض فاعلية الأداء من خلال محورين:
❖ فاعلية الأداءات الفاشلة.
❖ فاعلية الأداءات الناجحة.
فاعلية الأداءات الفاشلة:

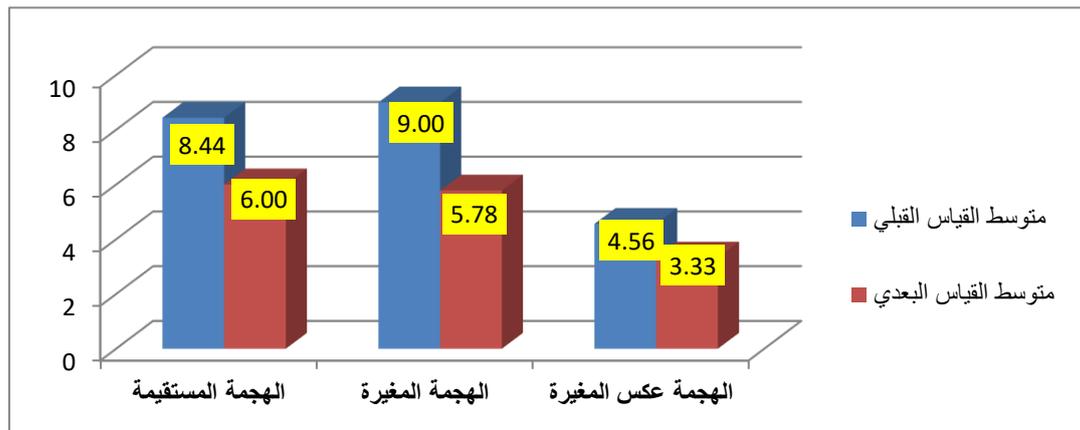
جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعدلات التغير لمتوسط القياسين القبلي والبعدي لعدد الأداءات الفاشلة في إجمالي عدد المباريات " ٤٥ مباراة " لأفراد العينة قيد البحث

ن=٩

معدلات التغير	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٤٠.٧٤%	٢.٤٤	٢.٢٤	٦.٠٠	١.٩٤	٨.٤٤	عدد	الهجمة المستقيمة
٥٥.٧٧%	٣.٢٢	١.٢٠	٥.٧٨	٢.٣٥	٩.٠٠	عدد	الهجمة المغيرة
٣٦.٦٧%	١.٢٢	١.٢٣	٣.٣٣	١.٥١	٤.٥٦	عدد	الهجمة عكس المغيرة

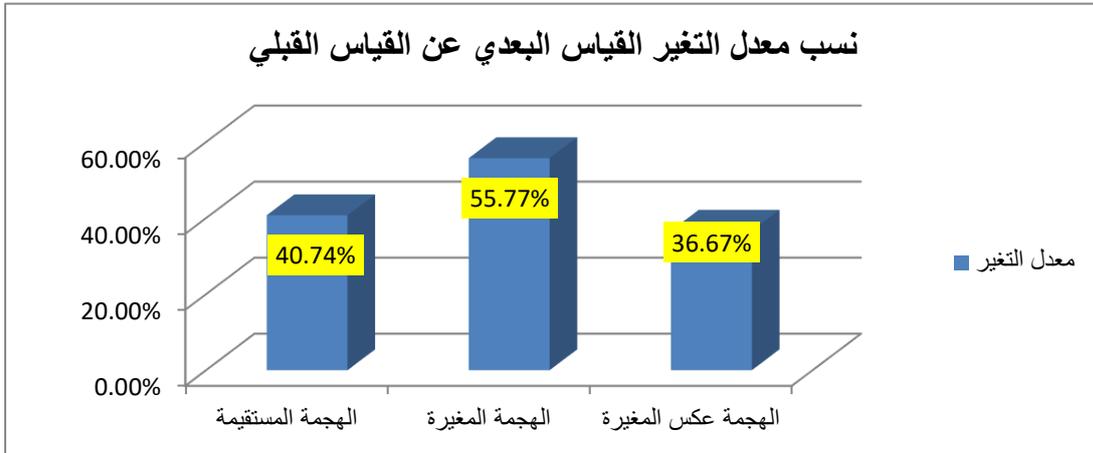
يوضح جدول (١٣) أن معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية في عدد الأداءات الفاشلة في المباريات قيد البحث تراوحت بين ٣٦.٦٧% , ٥٥.٧٧% .



شكل (٥)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في عدد الأداءات المهارية الفاشلة في المباريات لأفراد العينة قيد البحث





شكل (٦)

معدل التغير القياس البعدي عن القياس القبلي في الأداءات المهارية الفاشلة

جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في عدد الأداءات الفاشلة في إجمالي عدد المباريات " ٤٥ مباراة " لأفراد العينة قيد البحث

م	المتغيرات	القياس	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	الدلالة
١	الهجمة المستقيمة	عدد	-	٦	٤.٥٠	٢٧.٠٠	٢.٢٠٥-	٠.٠٢٧
			+	١	١.٠٠	١.٠٠		
			=	٢				
			المجموع	٩				
٢	الهجمة المتغيرة	عدد	-	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٢.٥٤٦-	٠.٠١١
			+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
			=	١				
			المجموع	٩				
٣	الهجمة عكس المتغيرة	عدد	-	٧	٤.٧٩	٣٣.٥٠	٢.٢٠٩-	٠.٠٢٧
			+	١	٢.٥٠	٢.٥٠		
			=	١				
			المجموع	٩				

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦



اتضح من جدول (١٤) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات المهارية قيد البحث مما يدل على أنه توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في عدد الأداءات المهارية الفاشلة في إجمالي عدد المباريات.

فاعلية الأداءات الناجحة:

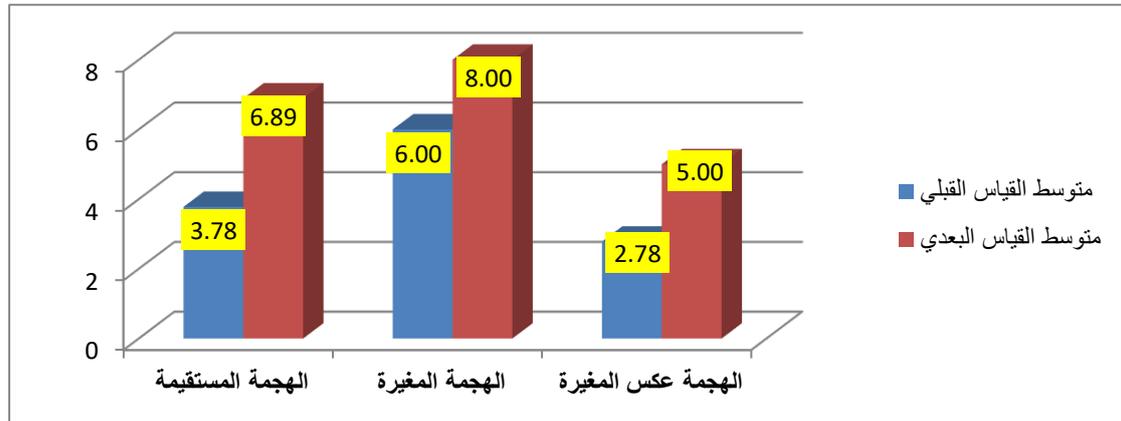
جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعدلات التغير لمتوسطات القياسين القبلي والبعدي لعدد الأداءات الناجحة في إجمالي عدد المباريات " ٤٥ مباراة " لأفراد العينة قيد البحث

ن=٩

معدلات التغير	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
%٨٢.٣٥	٣.١١	٢.٢٦	٦.٨٩	١.٢٠	٣.٧٨	عدد	الهجمة المستقيمة
%٣٣.٣٣	٢.٠٠	١.٤١	٨.٠٠	١.٨٧	٦.٠٠	عدد	الهجمة المغيرة
%٨٠.٠٠	٢.٢٢	١.٧٣	٥.٠٠	٠.٦٧	٢.٧٨	عدد	الهجمة عكس المغيرة

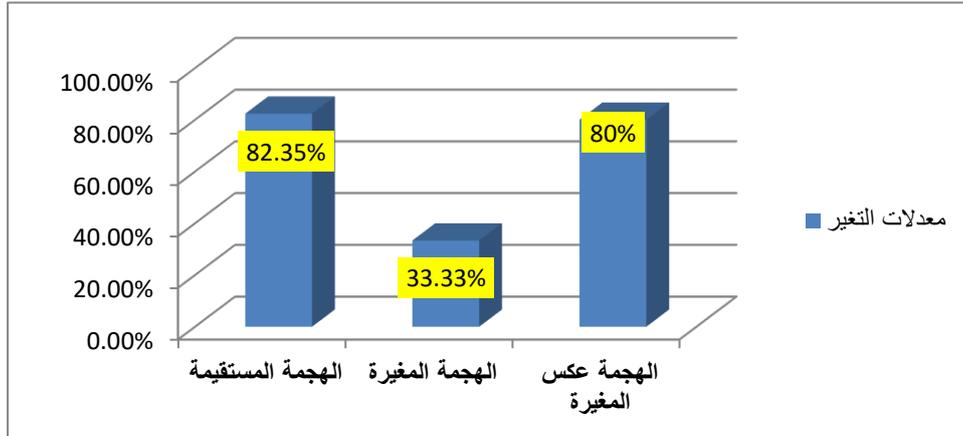
يوضح جدول (١٥) أن معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية في عدد الأداءات الفاشلة في المباريات قيد البحث تراوحت بين ٣٣.٣٣% ، ٨٢.٦١% .



شكل (٧)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في عدد الأداءات المهارية الناجحة في المباريات لأفراد العينة قيد البحث





شكل (٨)

معدل التغير القياس البعدي عن القياس القبلي في فاعلية الأداءات المهارية الناجحة

جدول (١٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في عدد الهجمات الناجحة في إجمالي عدد المباريات " ٥٠ مباراة" لأفراد العينة قيد البحث

م	المتغيرات	القياس	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	الدلالة
١	الهجمة المستقيمة	عدد	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٧٩-	٠.٠١٧
			+	٧	٤.٠٠٠	٢٨.٠٠٠		
			=	٢				
			المجموع	٩				
٢	الهجمة المغيرة	عدد	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٧١٤-	٠.٠٠٧
			+	٩	٥.٠٠٠	٤٥.٠٠٠		
			=	٠				
			المجموع	٩				
٣	الهجمة عكس المغيرة	عدد	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٩٤-	٠.٠٠٧
			+	٩	٥.٠٠٠	٤٥.٠٠٠		
			=	٠				
			المجموع	٩				

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ = ١.٩٦



يوضح من جدول (١٦) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات المهارية قيد البحث مما يدل على أنه توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في عدد الأداءات المهارية الناجحة في إجمالي عدد المباريات.

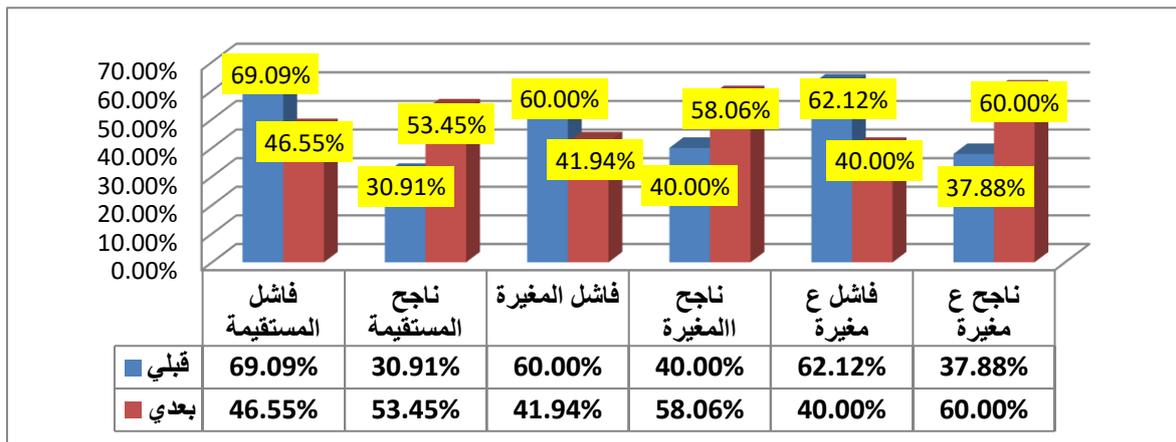
جدول (١٧)

عدد و نسب تكرارات المحاولات الناجحة والفاشلة لكل من القياسين القبلي والبعدي لأداء المهارات الهجومية والدفاعية في إجمالي عدد المباريات (٤٥) مباراة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي				القياس البعدي			
		الناجحة		الفاشلة		الناجحة		الفاشلة	
		عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة
الهجمة المستقيمة	عدد	٣٤	%٣٠.٩١	٧٦	%٦٩.٠٩	٦٢	%٥٣.٤٥	٥٤	%٤٦.٥٥
الهجمة المغيرة	عدد	٥٤	%٤٠.٠٠	٨١	%٦٠.٠٠	٧٢	%٥٨.٠٦	٥٢	%٤١.٩٤
الهجمة عكس المغيرة	عدد	٢٥	%٣٧.٨٨	٤١	%٦٢.١٢	٤٥	%٦٠.٠٠	٣٠	%٤٠.٠٠

يوضح جدول (١٧) نسب الأداءات الناجحة والفاشلة للقياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في

المتغيرات قيد البحث.



شكل (٩)

نسب تكرارات المحاولات الناجحة والفاشلة لكل من القياسين القبلي والبعدي لأداء المهارات الهجومية

والدفاعية في إجمالي عدد المباريات





مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١١) إلي جدول (١٧) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تحسن بعض المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث، ومعدل تعبير القياس البعدي عن القياس القبلي في بعض المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث تجاه القياس البعدي وفيما يلي توضيح لتلك النتائج.

- حيث إتضح من جدولي (١١) ، (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في كل من (الهجوم المستقيمة - الهجوم المغيرة - الهجوم العكس المغيرة) وذلك في الإختبارات البدنية المهارية لمجموعة البحث في إتجاه القياس البعدي، وكان معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي في الهجوم المستقيمة يمثل ١٢.١١٪ ، الهجوم المغيرة يمثل ١١.١٩٪ ، الهجوم العكس المغيرة يمثل ٩.٢٧٪ .

- وإتضح من جدولي (١٣) ، (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الأداءات الفاشلة لكل من (الهجوم المستقيمة - الهجوم المغيرة - الهجوم العكس المغيرة) وذلك في إجمالي عدد المباريات لمجموعة البحث في إتجاه القياس البعدي ، وكان معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي في الهجوم المستقيمة يمثل ٤٠.٧٤٪ ، الهجوم المغيرة يمثل ٥٥.٧٧٪ ، الهجوم العكس المغيرة يمثل ٣٦.٦٧٪ .

- وإتضح من جدولي (١٥) ، (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الأداءات الناجحة لكل من (الهجوم المستقيمة - الهجوم المغيرة - الهجوم العكس المغيرة) وذلك في إجمالي عدد المباريات لمجموعة البحث في إتجاه القياس البعدي ، وكان معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي في الهجوم المستقيمة يمثل ٨٢.٣٥٪ ، الهجوم المغيرة يمثل ٣٣.٣٣٪ ، الهجوم العكس المغيرة يمثل ٨٠.٠٠٪ .

- وإتضح من جدول (١٧) أن نسب أداء الهجمات الناجحة في القياس البعدي أكبر منها في القياس القبلي حيث بلغت نسبة أداء الهجوم المستقيمة في القياس القبلي ٣٠.٩١٪ بينما بلغت في القياس البعدي ٥٣.٤٥٪ ، ونسبة أداء الهجوم المغيرة في القياس القبلي ٤٠.٠٠٪ بينما بلغت في القياس البعدي ٥٨.٠٦٪ ، ونسبة أداء الهجوم العكس المغيرة في القياس القبلي ٣٧.٨٨٪ بينما بلغت في القياس البعدي ٦٠.٠٠٪ .

- بينما إتضح من جدول (١٧) أيضاً أن نسب أداء الهجمات الفاشلة في القياس البعدي أقل منها في القياس القبلي حيث بلغت نسبة أداء الهجوم المستقيمة في القياس القبلي ٦٩.٠٩٪ بينما





بلغت في القياس البعدي ٤٦.٥٥٪ ، ونسبة أداء الهجمة المغيرة في القياس القبلي ٦٠.٠٠٪
بينما بلغت في القياس البعدي ٤١.٩٤٪ ، ونسبة أداء الهجمة العكس المغيرة في القياس القبلي
٦٢.١٢٪ بينما بلغت في القياس البعدي ٤٠.٠٠٪.

ومن خلال العرض السابق يتضح أن البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات ال(S.A.Q) والتي تراعي تباين الأحمال التدريبية بما يتماشى مع المرحلة السنوية قيد البحث وبالإضافة إلى تأثير إنتظام اللاعبين في التدريب على تدريبات ال(S.A.Q)، مع تطبيق التموجية والاستمرارية لحمل التدريب خلال الوحدات التدريبية والذي أدى إلى تنمية المتغيرات البدنية (قيد البحث) مما إنعكس بدوره علي تحسّن مستوى الأداء المهاري للمتغيرات قيد البحث وبذلك أصبح المبارز لا يبدأ في إتخاذ قراره بأن ينفذ أي مهارة هجومية إلا بعد كونه واثقاً بدرجة كبيرة جداً من نجاح تلك المهارة مما يشير إلي أن المبارزين بعد تطبيق البرنامج أصبحوا أفضل تركيزاً وأكثر وعياً بالإقتصاد في الجهد وتنظيم المجهود.

وفي هذا الصدد أكد (عصام عبد الخالق ٢٠٠٠: ١٨٩) علي أن الأداء المهاري يتأثر ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات البدنية الحركية، وبذلك يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى التطوير الذي ينتج من متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة، بل ويقاس مستوى الأداء المهاري على مدى إتقان واكتساب الفرد لهذه القدرات البدنية.

ويشير كلاً من (عمرو صابر وبيداء طارق ٢٠١٢: ١١٤) أن التدريب المهاري وحده ليس كافياً لتحسن المهارات والحصول على نتائج مجدية، حيث أنه بجانب تنمية القدرات المهارية لابد من تنمية المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارة ذاتها.

ويذكر (ياسر عثمان ٢٠٠٩: ٧١) أن تحسّن القدرات البدنية وإرتقاء مستوى الأداء المهاري يمكن أن يحدثاً معاً، وعندما يتوافر لدى الفرد قدرات بدنية عالية فان مستوى الأداء المهاري يصبح مرتفعاً، وأنه من المؤكد الوصول لمستوى متقدم من الأداء المهاري يكون نتيجة لإرتقاء وتحسين القدرات البدنية.

وفي هذا الصدد أكد كلاً من (كمال إسماعيل، صبحي حسنين ٢٠٠١: ٨٦) علي أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكوناتها البدنية التي تسهم في أدائها بصورة مثالية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من محمد عباس (٢٠١٤م) (٧)، وأحمد الفقي (٢٠١٧م) (٩)، والتي تشير إلى أن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري للمبارين.





وبذلك تم التحقق من الفرض الثاني والذي ينص علي "توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لبعض المهارات الهجومية والدفاعية (الهجمة المستقيمة، الهجمة المغيرة، الهجمة العكس المغيرة) لمجموعة البحث في إتجاه القياس البعدي".

الإستخلاصات والتوصيات:

الإستخلاصات:

في حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه وعينة البحث والإطار المرجعي من دراسات نظرية وأبحاث علمية، ومن خلال خبرة الباحث وأراء الخبراء والنتائج والمعالجة الإحصائية التي حصل عليها الباحث تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات الآتية:

١. إستخدام البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الـ(S.A.Q) أثر إيجابياً علي مستوى أداء القدرات البدنية قيد البحث (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة) لناشئ سلاح الشيش تحت (١٧) سنة.

٢. إستخدام البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الـ(S.A.Q) أثر إيجابياً علي مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية قيد البحث (الهجمة المستقيمة - الهجمة المغيرة - الهجمة العكس المغيرة) لناشئ سلاح الشيش تحت (١٧) سنة.

٣. أظهرت نتائج القياسات تحسناً ملحوظاً وفروقاً معنوية في مستوى أداء القدرات البدنية قيد البحث ومستوي الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية قيد البحث.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات علي النحو الآتي:

١. تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على لاعبي سلاح الشيش في المراحل السنية المختلفة.

٢. تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على لاعبي سلاح الشيش مع تغيير المهارات الهجومية قيد البحث علي حسب المرحلة السنية.

٣. توجيه المدربين نحو أهمية إستخدام إستمارة تقييم فعالية الأداء قبل وضع البرنامج مع تعديل الإستمارة بما يتفق مع كل مرحلة سنية والقواعد الخاصة بأدائها.

٤. تطبيق مثل هذه الدراسة علي لاعبي الأنواع الأخرى من الأسلحة (سيف المبارزة - سلاح السيف).





٥. توعية المدربين بمدى أهمية استخدام تدريبات السرعة الحركية في رياضة المبارزة.
٦. استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في صورة ألعاب صغيرة في بداية الموسم التدريبي لزيادة التشويق.
٧. إجراء دراسة مشابهة على رياضات مختلفة مشابهة لأداء رياضة المبارزة.

المراجع :

١. إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠١٦م) : المرجع الحديث في المبارزة , الطبعة الاولى , مركز الكتاب الحديث .
٢. أشرف مسعد إبراهيم (٢٠١٤م) : تأثير التدريب البلومتری علي بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لدي لاعبي المبارزة تحت ١٥ سنة , مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , جامعة أسبوط كلية التربية الرياضية , العدد ٣٩ , الجزء ٣ (بحوث ومقالات).
٣. جمال عابدين (١٩٨٤م) : أصول المبارزة - تعليم - تدريب , دار المعارف الإسكندرية .
٤. رنيا نصر الدين محمد (٢٠١٨م) : رياضه المبارزة المنشأ و المال , الطبعة الاولى , مؤسسه عالم الرياضة للنشر , دار الوفاء لدنيا الطباعة .
٥. عمرو صابر , نجلاء (٢٠١٧م) : تدريبات الساكيو S.A.Q " الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية" , الطبعة الاولى دار الفكر العربي للطباعة والنشر و التوزيع .
٦. فاطمه عبد مالح , (٢٠١٤م) : أساسيات تدريب رياضه المبارزة , الطبعة الاولى , دار الاعصار العلمي .
٧. محمد عباس صفوت (٢٠١٤م) : تأثير تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبي السيف , مجلة جامعة أوفيدوس التربية البدنية والرياضية لعلوم الحركة والصحة , رومانيا , المجلد ١٨ , العدد ٢ (بحوث ومقالات).





٨. أحمد عبدالقوي الفقي (٢٠١٧م) : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على معدل سرعة اللمسات لناشئات سلاح سيف المبارزة تحت ١٥ سنة, كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا, (بحوث ومقالات).
٩. بدیعة على عبد السميع (٢٠١١م) : فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م حواجز, مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الإسكندرية.
١٠. عمرو صابر ، بيداء (٢٠١٢م) : فاعلية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق.
١١. كمال عبد الحميد (٢٠٠١م) : رباعية كرة اليد الحديثة "الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتقويم - اللياقة البدنية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٢. مروة عيد (٢٠١٩م) : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على سرعة الإستجابة الحركية وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري لدي لاعبات الكاراتيه, مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية, جامعة أسويط كلية التربية الرياضية, العدد ٤٨ , الجزء ٣ (بحوث ومقالات).
١٣. عصام عبد الخالق (٢٠٠٠م) : التدريب الرياضي " نظريات — تطبيقات " , ط ١٠, منشأة المعارف , الإسكندرية.
١٤. ياسر عثمان محمد (٢٠٠٩م) : تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم، رسالة





ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة حلوان.

15. Brunit, G (1992) : the effect of some training methods on the kinetic skill of fencing, PH.D. thesis, the university of Alabama.
16. Bento Devaraj (2013) : Influence of S.A.Q and Plyometric Training on Selected Physical Fitness Components Among Hockey Players, Journal of International Academic Research for Multidisciplinary Vol. I No Issue 5 (June 2013) Issn: 2320 – 5083.
17. Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009) : Effects of S.A.Q Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance,4, 494-505.
18. Velmurugan G , Palanisamy A (2012) : Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432.
19. Vikram Singh (2008) : Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmbai National Institute of Physical Education, Gwalior.
20. Arjunan,M. (2015) : Effect of Speed, Agility and Quickness (S.A.Q) Training on Selected Physical Fitness Variables Among School Soccer Players, International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature, Vol. 3, Issue 10, Oct,15-22.

