



مجلة سيناء لعلوم الرياضة



تأثير تدريبات S.A.Q على بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئى الملاكمة

* أ.م.د / تامر فاروق البيطار ** أ.م.د / محمد جهاد عيد خليل الزملوط

استاذ بمساعد كلية التربية الرياضية جامعة العريش استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

**** علي إسماعيل علي إسماعيل**

باحث ماجستير بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

مستخلص البحث باللغة العربية



يهدف البحث الى التعرف تأثير تدريبات S.A.Q على بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئى الملاكمة ، إستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية حيث بلغت (٢٠) لاعباً وتم تقسمهم بالتساوي إلي مجموعتين , المجموعة التجريبية وقوامها (١٠) لاعبين والمجموعة الضابطة وقوامها (١٠) لاعبين ، وعينة استطلاعية وعددها (٦) من خارج العينة الأساسية ومن مجتمع البحث ، المجموعة التجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو SAQ أما المجموعة الضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي ، وكانت اهم النتائج أدت تدريبات الساكيو إلي زيادة نسب التحسن في المتغيرات المهارية لدي ناشئى الملاكمة ، أدت التدريبات التقليدية إلي تحسن بعض المتغيرات المهارية لدي عينة البحث الضابطة .

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

The Effect of S.A.Q Training on Some Skill Variables among Boxing Juniors

* Dr. Tamer Farouk Al-Betar

** Dr. Mohamed Gehad eid Khalil El-Zamlout

*** Ali Ismail Ali Ismail



The research aims to identify the effect of S.A.Q training on some skill variables among boxing juniors. The researchers used the experimental method. The basic research sample was chosen randomly, amounting to (20) players, and they were divided equally into two groups: the experimental group, consisting of (10) players, and the control group, consisting of (10) players, and a survey sample, numbering (6) from outside the basic sample and from the research community. The experimental group was subjected to the proposed program using SAQ training, while the control group was subjected to the traditional program. The most important results were that SAQ training led to an increase in the rates of improvement in skill variables among boxing juniors. Traditional training led to an improvement in some skill variables among the control research sample.

مقدمة ومشكلة البحث :

حيث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد ، كما انها تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي فالدراسات التي تناولت تأثير تدريبات الساكوي S.A.Q البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار تختلفت نتائجها وذلك يرجع إلى إختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي . (٢١ : ٢)

ويشير "ماريو جوفانوفيتش

وآخرون" Mario Jovanovic, et al (٢٠١١م) إلى أن مصطلح الساكوي S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الإننقالية SPEED ، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness . (١٨ : ١٢٨٥)

وتعد تدريبات الساكوي S.A.Q من التدريبات الشائعة الاستخدام في الوقت الحالي والتي يستخدمها الباحث في هذا البحث لمعرفة تأثيرها على الجوانب البدنية والمهارية للناشئين حيث ان هذه التدريبات تعتمد على السرعة الحركية والرشاقة التفاعلية في اداء الحركات والمهارات حيث تكسب الملامكين بوجه خاص واللاعبين بوجه عام بمختلف تخصصاتهم الرياضية القابلية على اداء المهارات والحركات الرياضية بمهارة عالية ، كما تعد رياضة الملاكمة من الرياضات التي تحتوى على لكمات متنوعة ومتعددة مثل اللكمات المستقيمة

يحظى التدريب الرياضي باهتمام كبير من الباحثين على المستوى المحلى والدولى , حيث البحث عن كل ما هو جديد سواء من حيث طرق واساليب التدريب او الادوات والاجهزة المساعدة بهدف تطوير الإمكانيات النفسية والبدنية للرياضيين مما يكون له الأثر الكبير فى تنمية و تطوير مستوى الأداء، ان رياضة الملاكمة تعد من الرياضات الفردية والتي حققت انتشارا واسعا فى مختلف الدول لما لها من مزايا عقلية وبدنية وتربوية حيث شهدت الملاكمة تطورا كبيرا وعلى مر العصور وهذا التطور مازال مستمرا الى وقتنا الحالى.

ويذكر "عصام عبد الخالق"

(٢٠٠٣م) ان التدريبات الحديثة اتخذت شكلا وهيكل يتفق مع التطور الجديد فى الاساليب والوسائل العلمية بالعملية التدريبية والتي اصبحت هدف من اهداف الاعداد البدنى والمهارى والوظيفى والنفسى للاعب ، وقد ثبت بالتجربة ان استخدام الوسائل العلمية الحديثة فى التدريب الرياضي يؤدي الى الوصول باللاعب الى الفورمة الرياضية المثالية اللازمة للاداء المهارى الممارس . (٤ : ٣٠)

ويذكر "فيلمورجان

وبلأئيسامي" Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢م) أن تدريبات الساكوي S.A.Q عبارة عن نظام تدريبي

- تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض المتغيرات المهارية لناشئي الملاكمة .

رابعاً: فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات المهارية لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي .
 ٢. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي .
 ٣. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات المهارية لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- خامساً : المصطلحات المستخدمة في البحث:**

تدريبات الساكيو (S.A.Q)

يعرفها "ريمكو بولمان وآخرون" Remco Polman, et al (٢٠٠٩م) أن تدريبات (S.A.Q) عبارة عن نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد ، والقدرة الانفجارية ، سرعة

واللكمات الصاعدة واللكمات الجانبية وهذه اللكمات المتنوعة تحتاج الى بذل المزيد من الجهد لضمان احراز اكبر عدد من النقاط او التسديدات الصحيحة للكمات والفوز خصوصاً في نهاية الجولات ، وان الوصول باللاعبين الى المستويات العليا يعتبر من اهم اهداف العملية التدريبية للارتقاء بالاداء المهارى والبدنى وتطويره عن طريق الاعداد البدنى الجيد والاداء المهارى الجيد، ففي الالونة الاخيرة تعددت اساليب التدريب والتي تهدف الى تحسين وتنمية المستوى البدنى والتخلص من الانظمة التدريبية القديمة ومواكبة التطور الحاصل في هذا العصر .

ومن هنا جاءت فكرة البحث محاولة استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئين الملاكمة ، ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة فى رياضة الملاكمة وجد أن موضوع الدراسة من الموضوعات المستحدثة بصفة عامة فى مجال تخصص رياضة الملاكمة وأنه اضافة جديدة لأساليب التدريب من خلال استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q ، وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة " تأثير تدريبات S.A.Q على بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي الملاكمة "

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الى التعرف

على :

الإســـــــــــــــتجابة . (٢٠ : ٤٩٤ - ٥٠٥)

- منهج البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية حيث بلغت (٢٠) لاعباً وتم تقسمهم بالتساوي إلى مجموعتين ، المجموعة التجريبية وقوامها (١٠) لاعبين والمجموعة الضابطة وقوامها (١٠) لاعبين ، وعينة استطلاعية وعددها (٦) من خارج العينة الأساسية ومن مجتمع البحث ، المجموعة التجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو SAQ أما المجموعة الضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي .

إستخدام الباحث المنهج التجريبي
ذو المجموعتين (الضابطة – التجريبية)
بإستخدام الفياس القبلي والبعدى وذلك
لملائمته لطبيعة الدراسة .

- مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الملاكمة بمحافظة شمال سيناء مرحلة سنوية تحت (١٦) سنة والمقيدين بالاتحاد المصري للملاكمة للموسم الرياضى ٢٠٢٣ – ٢٠٢٤ م .

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
المجموعة الضابطة	١٠	٤٥%
المجموعة التجريبية	١٠	٤٥%
المجموعة الإستطلاعية	٦	١٠%
العدد الكلي	٢٦	١٠٠%

لرياضة الملاكمة وتحديد أهم الاختبارات التي تم استخدامها في تلك الدراسات تبعاً للهدف من الدراسة والتي ثبت صحتها من حيث المعاملات العلمية .

- وسائل وأدوات جمع البيانات :

اعتمد الباحث في جمع البيانات والمعلومات طبقاً لموضوع البحث وطبقاً للمتغيرات المرتبطة به وذلك لتحقيق أهداف البحث .

المسح المرجعي :

استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التربوي :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية وقام الباحث بتحليل بعض الدراسات السابقة بدراسته من حيث متغيرات البحث بهدف تحديد الخصائص البدنية الخاصة

قام الباحث ببناء على تحديد متغيرات البحث الأساسية ، واختيار الاختبارات المناسبة لطبيعة الدراسة ، وبناء على مسح لعدد من برامج التدريب الخاصة بالدراسات السابقة وكذلك

المراجع المتخصصة في تخطيط التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب الملائكة بصفة خاصة لتحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج التدريبي .

وقام الباحث بوضع تلك الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح داخل

استمارة روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب ورأي الخبراء ، وتم تحديد درجة اتفاق النسبة ٧٠% على الأقل ، وتم عرضها على الخبراء من خلال المقابلة الشخصية لإبداء الآراء حول أنسب تلك الجوانب التي تتناسب مع أهداف الدراسة والمرحلة السنية لعينة البحث .

جدول (٢)

المعدل النسبي لاتفاق الخبراء على الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي

جوانب البرنامج	الاختيارات	التكرار	النسبة المئوية	الاختيار المستخلص
هل التدريب المركب ذو أهمية لناشئ الملائكة	نعم لا	٨ ٢	٨٠% ٢٠%	نعم
أنسب المراحل السنية لاستخدام التدريب المركب	تحت ١٢ سنة تحت ١٦ سنة تحت ١٨ سنة	- ٧ ٣	١٠٠% ٧٠% ٣٠%	تحت ١٦ سنة
عدد أسابيع البرنامج التدريبي	٦ أسابيع ٨ أسابيع ١٠ أسابيع ١٢ أسابيع	- - ٣ ٧	١٠٠% ١٠٠% ٣٠% ٧٠%	(١٢) أسبوع
عدد وحدات التدريب خلال الأسبوع التدريبي الواحد	٣ وحدات ٤ وحدات ٥ وحدات	٨ ٢ -	٨٠% ٢٠% ١٠٠%	(٣) وحدات
الفترة الزمنية المخصصة للتدريب المركب	٢٠-٢٥ ق ٣٠-٣٥ ق ٣٥-٤٠ ق	١ ٧ ٢	١٠% ٧٠% ٢٠%	(٣٠-٣٥) ق

ويتضح من الجدول (٢) الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي ، وبعد الوقوف على معظم الجوانب الرئيسية التي تشتمل جوهر البرنامج ومحتواه ، مع مراعاة أهم الملاحظات التي أدلى بها الخبراء للاستفادة منها في تقدير مدي مناسبة البرنامج للتطبيق ، قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي ، وعرضه على الخبراء لبيان مدي صحته أو تقويمه وإجراء التعديلات اللازمة .

جدول (٣)

الاختبارات التي حصلت على أعلى نسب مئوية لآراء الخبراء حول تحديد مستوى الأداء المهاري الخاص بناشئي الملاكمة

المتغير	الاختبارات الخاصة			وحدة القياس	عدد اراء الخبراء الموافق على الاختبار	النسبة المئوية
قياس مستوي المهاري	الاختبارات المهارية	تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ١٠ اث				
		تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ١٠ اث				
		تسديد للكمة الجانبية اليسرى لمدة ١٠ اث				
		تسديد اللكمة الجانبية اليمنى لمدة ١٠ اث				
	استمارة تقييم الاداء المهاري					
			عدد	٧	٧٠%	
			عدد	٨	٨٠%	

٣. جهاز رستامتر لقياس الطول (سم) , الوزن (كجم) .

تجانس عينة البحث :

إستخدم الباحث معامل الالتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات (قيد البحث) وهى : (الطول , الوزن , السن , المتغيرات المهارية)

ارتضى الباحث بالاختبارات التي حصلت على نسبه ٧٠% فأكثر طبقا لآراء الخبراء في قياس مستوى الأداء المهاري الخاص بناشئي الملاكمة.

- الاختبارات المستخدمة :

أولاً : اختبارات النمو :

ثانياً : الاختبارات المهارية :

- الأجهزة والأدوات :

١. تراك ملعب للجري .

٢. ساعة إيقاف Casio لأقرب

(١٠٠/١) .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو لعينة البحث
ن ١ + ن ٢ = ٢٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٦٤.٠٠	١٦٢.٩	٤.٨٤	٠.٩٨٢-
٢	الوزن	كجم	٦٣.٠٠	٦١.٩	٤.٨٤	٠.٠٨٦-
٣	السن	سنة	١٤.٨	١٤.٥٨	٠.٤٢٧	٠.٨١٧-
٤	العمر التدريبى	سنة	٣.٢٠	٣.٢٠٠	٠.١٩٤	٠.١٩٠-

٠.٩٨٢-، ٠.٠٨٦) ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في كل من (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) .

يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٣±) ، حيث بلغت أقل قيمة وأعلى قيمة لمعامل الالتواء للمجموعة الضابطة والتجريبية (-

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات الأداء المهاري لعينة البحث

ن=٢٦

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مستوى الأداء المهاري	تسديد لكلمات مستقيمة يسري ١٠ ث	عدد	١٦.٦٢	١٧.٠٠	٠.٦١٩	٠.٤٢١
	تسديد لكلمات مستقيمة يماني ١٠ ث	عدد	١٣.٦٨	١٤.٠٠	٠.٠٢٤	٠.٨٧٣
	تسديد لكلمات جانبية يسري ١٠ ث	عدد	١٤.٠٠	١٤.٠٠	١.٥٩	٠.١١٣
	تسديد لكلمات جانبية يماني ١٠ ث	عدد	١٣.٣١	١٣.٥٠	٠.٩٤٦	٠.١٨٧-
مستوى الأداء المهاري	اللكمة المستقيمة اليسرى	درجة	٢.٦٨	٣.٠٠	٠.٤٧٨	٠.٨٩٥-
	اللكمة المستقيمة اليماني	درجة	٣.٥٦	٣.٥٠	٠.٦٢٩	٠.٦٥٣
	اللكمة الجانبية اليسرى	درجة	٣.٥٠	٣.٠٠	٠.٦٣٢	٠.٩٠٤
	اللكمة الجانبية اليماني	درجة	٣.٢٥	٣.٠٠	٠.٦٨٣	٠.٣٥٨-

يتضح من جدول (٥) أن قيم تكافؤ مجموعتي البحث :

معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٣±) ، حيث بلغت أقل قيمة وأعلى قيمة لمعامل الالتواء للمجموعة الضابطة والتجريبية (- ٠.٣٥٨ ، ٠.٩٠٤) ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في جميع المتغيرات المهارية .

قام الباحث بإيجاد عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التالية:

- متغيرات النمو .

- المتغيرات المهارية .

جدول (٦)

تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي

ن=٢٠

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ف	قيمة ت	مستوى الدالة
		س	ع±	س	ع±			
السن	سنة	١٤.٥٨	٠.٤٣٩	١٤.٥٧	٠.٤٣٩	٠.٠١	٠.٠٥١	غير دال
الطول	سم	١٦٢.٩٠	٤.٩٧	١٦٣.٠٠	٥.٠١	٠.١٠-	٠.٠٤٥-	غير دال
الوزن	كجم	٦١.٩٠	٤.٣٨	٦٢.٠٠	٤.٤٧	٠.١٠-	٠.٠٥١-	غير دال
العمر التدريبي	سنه	٣.٢٠	٠.٢٠٠	٣.١٩	٠.٢٠٢	٠.٠١٠	٠.١١١	غير دال

* قيمة ت الجدولة عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

ويتضح من جدول (٦) عدم الضابطة (في متغيرات (السن ، الطول ، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الوزن ، العمر التدريبي) ، مما يشير إلى ٠.٠٥ بين مجموعتي البحث (التجريبية - تكافؤ مجموعتي البحث .

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية في رياضة الملاكمة

$$10 = 2 \times 1 \text{ ن}$$

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ف	قيمة "ت" المحسوبة
			ع	م	ع	م		
مستوى الأداء المهاري	الاختبارات	تسديد لكلمات مستقيمة يسري للراس ١٠ أث	١٦.٥٠	٠.٥٣٤	١٦.٧٥	٠.٧٠٧	٠.٢٥	٠.٧٩٨-
		تسديد لكلمات مستقيمة يماني للراس ١٠ أث	١٣.٦٢	١.٠٦٠	١٣.٧٥٠	٠.٧٠٧	٠.١٣	٠.٢٧٧-
		تسديد لكلمات جانبية يسري للراس ١٠ أث	١٣.٦٢	١.٦٨	١٤.٣٧	١.٥٠٥	٠.٧٥	٠.٩٣٩-
		تسديد لكلمات جانبية يماني للراس ١٠ أث	١٣.٢٥	٠.٨٨	١٢.٦٢	٠.٥١٧	٠.٦٣	٠.٧٢٢
تقييم	استمارة	اللكمة المستقيمة اليسرى للراس	٢.٧٥	٠.٤٦٢	٢.٦٢	٠.٥١٧	٠.١٣	٠.٥٠٩
		اللكمة المستقيمة اليماني للراس	٣.٥٠	٠.٥٣٤	٣.٣٧	٠.٥١٧	٠.١٣	٠.٤٧٥
		اللكمة الجانبية اليسرى للراس	٣.٦٢	٠.٧٤٤	٣.٣٧	٠.٥١٧	٠.٢٥	٠.٧٨٠
		اللكمة الجانبية اليماني للراس	٣.٣٧	٠.٥١٧	٣.١٢٥	٠.٨٣٤	٠.٢٤٥	٠.٧٢٠

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣٢

- يتضح في جدول (٧) عدم وجود فروق داله إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات مستوى الأداء المهاري لبعض اللكمات مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

الدراسات الاستطلاعية :

- وقد تم إجرائها في الفترة من السبت ٢٠٢٤/٧/٦ م إلي الجمعة ٢٠٢٤/٧/١٠ م.

أهداف الدراسة

• اجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات)

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات قيد البحث مستخدماً صدق المقارنة التمايز حساب الصدق , وتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test & re-test) لحساب الثبات كالتالي:

معامل الصدق test validity :

تم إيجاد معامل الصدق باستخدام طريقة صدق المقارنة التمايز وذلك من خلال حساب الفروق بين مجموعة مميزة من ناشئي رياضة الملاكمة وعددهم (٦) ناشئين , ومجموعة أخرى أقل تميزاً من الناشئين وعددهم (٦) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى (صدق التمايز) المتغيرات المهارية في رياضة الملاكمة (قيد البحث) (ن+٢=١٢)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		فروق المتوسطات	ت	
			س	ع ±	س	ع ±			
مستوي الأداء المهاري	المهارية	الاختبارات	عدد	٢١.٣٣	١.٠٣	١٧.١٦	٠.٧٥	٤.١٦	٧.٩٨
			عدد	٢٤.٨٣	٠.٩٨	١٨.٥٠	١.٠٤	٦.٣٣	١٠.٧٩
			عدد	٢١.٦٦	٠.٨١	١٧	٠.٦٣	٤.٦٦	١١.٠٨٦
			عدد	٢٤.٣٣	١.٢١	١٨.٦٦	٠.٨١	٥.٦٦	٩.٥٠٣
	تقييم	استمارة	درجة	٣.٣٣	٠.٥١٦	١.٦٦	٠.٥١٦	١.٦٦	٥.٥٩٠
			درجة	٣.٣٣	٠.٥١٦	١.٥٠	٠.٥٤٧	١.٨٣	٥.٩٦٦
			درجة	٣.٣٣	٠.٥١٦	١.٦٦	٠.٥١٦	١.٦٦	٥.٥٩٠
			درجة	٤.٠٠	٠.٨٩٤	١.٦٦	٠.٥١٦	٢.٣٣	٥.٥٣٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣ = ٣.١٨

معامل الثبات Test Reliability :

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على مجموعة واحدة من مجموعتي الدراسات الاستطلاعية وعددها (٦) ناشئين من خارج العينة الأساسية , حيث طبق الباحث الاختبارات وأعاد التطبيق على نفس المجموعة وفي نفس ظروف القياس الأول بعد مرور أربعة أيام من التطبيق الأول

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (١١.٠٨٦ ، ٥.٥٣٤) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى او الربيع الأدنى لصالح الربيع الأعلى في متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث .

وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البدنية وبعض الكلمات قيد البحث

(ن = ٦)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س			
*٠.٨٧٠	٠.٨١	١٩.٦٦	١.٠٣	٢١.٣٣	عدد	تسديد لكلمات مستقيمة يسري للراس ١٠	الاختبارات المهارية
*٠.٩١٤	١.٢٢	٢٢.٥٠	٠.٩٨	٢٤.٨٣	عدد	تسديد لكلمات مستقيمة يماني للراس ١٠	
*٠.٨٧٠	١.٠٣	١٩.٣٣	٠.٨١	٢١.٦٦	عدد	تسديد لكلمات جانبية يسري للراس ١٠	
*٠.٩٤٢	١.١٦	٢٢.١٦	١.٢١	٢٤.٣٣	عدد	تسديد لكلمات جانبية يماني للراس ١٠	
*٠.٨٩٤	٠.٨١٦	٣.٦٦	٠.٥٤٧	٢.٥٠	درجة	الكلمة المستقيمة اليسرى للراس	استمارة تقييم
*٠.٨٩١	٠.٧٥٢	٢.٨٣	٠.٨٩٤	٤.٠٠	درجة	الكلمة المستقيمة اليماني للراس	
*٠.٩١٤	٠.٨١٦	٢.٦٦	٠.٩٨٣	٣.٨٣	درجة	الكلمة الجانبية اليسرى للراس	
*٠.٩١٠	٠.٩٨٣	٢.٨٣	٠.٨٩٤	٤.٠٠	درجة	الكلمة الجانبية اليماني للراس	

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٧٢٩

يعتبر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات SAQ هو المحور الأساسي الذي يدور حوله موضوع البحث وبناء على ذلك قام الباحث بمراعاة الأسس العلمية في إعداد البرنامج .

١- هدف البرنامج :

٢- أسس بناء البرنامج :

٣- خطوات وضع البرنامج :

تم إعداد البرنامج التدريبي بإتباع الخطوات التالية :

– تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بموضوع البحث .

– بناء تدريبات الـ SAQ التي تتناسب مع عناصر اللياقة البدنية قيد البحث .

يتضح من الجدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية عند مستوى (٠.٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات ، ويؤكد ذلك معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠.٨٧٠ * إلى ٠.٩٩٥ *) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

- البرنامج التدريبي المقترح :

إعداد برنامج تدريبات الـ SAQ :

- تطبيق بعض التدريبات على العينة
لمعرفة تقنين حمل التدريب .
- عدد الوحدات الكلية ٣٦ وحدة
تدريبية .

- ايام التدريب الاحد - الثلاثاء -
الخميس .
- زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة .

محددات البرنامج :

- تم تقسيم البرنامج إلى ثلاث
مراحل رئيسية هم :
- مرحلة الإعداد العام - مرحلة
الإعداد الخاص - مرحلة ما قبل
المنافسات

- ١- قام الباحث بتحديد الفترة الزمنية
للبرنامج التدريبي بـ (١٢) أسبوع
تبدأ هذه الفترة من يوم الاحد
الموافق ٢٠٢٤/٧/٢١ وتنتهي
في يوم الخميس الموافق
٢٠٢٤/١٠/١٠ .
- ٢- عدد الوحدات التدريبية
الأسبوعية لتدريبات الـ SAQ بـ
(٣) وحدات أسبوعية .

جدول (١٠) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

الزمن الكلي لمراحل الإعداد المختلفة	مرحلة الإعداد العام				
	توزيع أزمدة الوحدات التدريبية				
١٠٨٠ ق	الأسابيع	الأحد	الثلاثاء	الخميس	مج
	الأول	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠
	الثاني	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠
	الثالث	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠
	الرابع	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠
	مرحلة الإعداد الخاص				
	توزيع أزمدة الوحدات				
١٦٢٠ ق	الخامس	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠
	السادس	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠
	السابع	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠
	الثامن	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠
	التاسع	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠
	العاشر	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠
	مرحلة الإعداد ما قبل المنافسات				
	توزيع أزمدة الوحدات				
٥٤٠ ق	الحادي عشر	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠
	الثاني عشر	٩٠	٩٠	٩٠	٢٧٠
٣٢٤٠	مجموع الزمن الكلي للبرنامج				

يتضح من جدول (١٠) التوزيع الزمني لمراحل البرنامج التدريبي (الإعداد العام - الإعداد الخاص - الإعداد ما قبل المنافسات) .

- الإجراءات التنفيذية للبحث : القياسات القبلية :

قام الباحث بتطبيق القياسات القبلية للمجموعة التجريبية قيد البحث في ضوء الإجراءات الآتية :
- إجراء القياسات القبلية لمستوى الاداء المهاري للاعبين الملاكمة وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٧/١٥ م بصالة الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة العريش .

القياس البعدي :
تم القياس البعدي في يومي السبت والأحد ٢٠٢٤/١٠/١٢ و ٢٠٢٤/١٠/١٣ م .

المعالجة الإحصائية :
قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث

عرض ومناقشة النتائج

تنفيذ البرنامج :
تم تنفيذ البرنامج التدريبي والدراسة الأساسية من يوم الاحد الموافق (١) عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في في المتغيرات المهارية في رياضة الملاكمة لعينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة " ت " المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع	م	ع	م		
لكمة مستقيمة يسري للراس لمدة ١٠ ث	عدد	١٦.٧٥	٠.٧٠٧	٢٠.٦٢	٠.٧٤٤	١٠.٦٧٨	٠.٧٢٧
لكمة مستقيمة يماني للراس لمدة ١٠ ث	عدد	١٤.٢٥	١.٢٨	١٧.٨٧	٠.٨٣٤	٦.٧٠٤	٠.٢٦٦
لكمة جانبية يسري للراس لمدة ١٠ ث	عدد	١٤.٣٧	١.٥٠	١٧.٦٢	١.٠٦	٤.٩٩١	٠.٣٠١
لكمة جانبية يماني للراس لمدة ١٠ ث	عدد	١٢.٦٢	٠.٥١٧	١٧.٥٠	٠.٥٣٤	١٨.٥٣٢	٠.٥٠٦
اللكمة المستقيمة اليسرى للراس	درجة	٢.٦٢	٠.٥١٧	٥.٣٧	٠.٧٤٤	٨.٥٨٢	٠.٥٧١
اللكمة المستقيمة اليماني للراس	درجة	٣.٣٧	٠.٥١٧	٥.٧٥	٠.٧٠٧	٧.٦٦	٠.٥١٢
اللكمة الجانبية اليسرى للراس	درجة	٣.٣٧	٠.٥١٧	٥.٢٥	٠.٧٠٧	٦.٠٥٢	٠.٥١٢
اللكمة الجانبية اليماني للراس	درجة	٣.١٢	٠.٨٣٤	٥.٣٧	٠.٧٤٤	٥.٦٩٢	٠.٨٧٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٣٢

الحركية إرتباطاً وثيقاً ، إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة ، بل كثير ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة .

كما تتفق نتائج الباحث مع نتائج دراسات كلاً من فيكرام سينغ Vikram Singh (٢٠٠٨م) (٢٢) ، ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman et al (٢٠٠٩م) (٢٠) ، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic et al (٢٠١١م) (١٨) ، فيلمورجان وبلائيسامي Velmurugan Palanisamy & (٢٠١٢م) (١١) ، زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovit et all (٢٠١١م) (٦٧) ، محمد عبد المرضي (٢٠١٧م) (٨) وأن استمرار التقدم بالبرنامج التدريبي أحدث تغيير ملحوظ في المتغيرات البدنية الخاصة مما كان له تأثير في تحسين الأداء المهاري وهذا ما ظهر من الفروق بين القياسات القبلية والبعدية وأن التحسن كان بصورة تصاعدية مع تطبيق البرنامج التدريبي على العينة.

ويرى أحمد القط (٢٠٢٢م) (١) أن التحسن في الأداءات المهارية ناتج عن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو والذي قد يكون ساعد على رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين

يوضح الجدول (١١) إن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية وبعض اللكمات في رياضة الملاكمة هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات بين (٢.٦٤ ، ١٨.٥٣٢) .

(٢) مناقشة نتائج الفرض الأول :

ويوضح الجدول (١١) إن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية وبعض اللكمات في رياضة الملاكمة هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات بين (٢.٦٤ ، ١٨.٥٣٢) مما يدل على تحسن افراد عينة المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث .

ويتفق ذلك مع ما ذكره كمال عبد الحميد وصبحي حساتين (٢٠٠١م) (٢٥) أن النجاح في أداء اي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية وهذا ما يؤكد عليه أيضاً عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) (٤) أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية

تطوير مستوى الأداء المهاري . وهذا يتفق مع نتائج دراسة نيفين حسين (٢٠١٦م) (١٣) ، محمود إبراهيم (٢٠٢٠م) (٩) .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص علي: توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :
(١) عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية وبعض اللكمات في رياضة الملاكمة لعينة البحث

ن=١٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع	م	ع	م		
لكمة مستقيمة يسري للراس لمدة ١٠ ث	عدد	١٦.٥٠	٠.٥٣٤	٢٤.١٢	١.٢٤	٢٠.٠٣٠	٠.١٣٩
لكمة مستقيمة يماني للراس لمدة ١٠ ث	عدد	١٣.٦٢	١.٠٦	٢٤.٥٧٥	١.٢٤	١٨.١٤٦	٠.٩٢٦
لكمة جانبية يسري للراس لمدة ١٠ ث	عدد	١٣.٦٢	١.٦٨	٢٠.٥٠	٠.٩٢٥	١٠.١١٤	٠.٠٨٢
لكمة جانبية يماني للراس لمدة ١٠ ث	عدد	١٣.٢٥	٠.٨٨٦	٢١.٨٧	١.٨٠	١٢.١١٧	٠.١٠٦
اللكمة المستقيمة اليسرى للراس	درجة	٢.٧٥	٠.٤٦٢	٧.٦٢	٠.٥١٧	١٩.٨٥٨	٠.٣٣٤
اللكمة المستقيمة اليماني للراس	درجة	٣.٥٠	٠.٥٣٤	٧.٨٧	٠.٦٤٠	١٤.٨٢٨	٠.٦٩٣
اللكمة الجانبية اليسرى للراس	درجة	٣.٦٢	٠.٧٤٤	٨.١٢	٠.٦٤٠	١٢.٩٦١	٠.٣٤٩
اللكمة الجانبية اليماني للراس	درجة	٣.٢٥	٠.٤٦٢	٨.١٢	٠.٦٤٠	١٧.٤٤١	٠.٧٢٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٣٢

البحث هي فروق دالة احصائية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ حيث جاءت

الأعصاب الحسية والتي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج بالأعصاب الحركية مما يعمل على التحسن المستمر في الأداءات المهارية ، كما كان للتغذية الرجعية دور حيث ساهمت في إصلاح قدر كبير من أخطاء الناشئين وبالتالي تحسن نواتج الأداءات الحركية للمهارات الهجومية للمجموعة الضابطة.

يرجع الباحث هذا التطور في المستوى المهاري إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي التقليدي ، حيث تم استخدام بعض التدريبات المهارية والتي تتشابه مع الأداء الفعلي للمهارات والتي اثرت بشكل كبير على

يوضح الجدول (١٢) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد

قيمة (ت) المحسوبة بين (١٠.١١٤ ، ٢٠.٠٣٠) مما يدل على تحسن المجموعة التدريبية في المتغيرات قيد البحث .

(٢) مناقشة نتائج الفرض الثاني :

ويوضح الجدول (١٢) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية في المتغيرات قيد البحث هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٠.١١٤ ، ٢٠.٠٣٠) مما يدل على تحسن المجموعة التدريبية في المتغيرات قيد البحث .

ويرجع الباحث إلى أن التحسن في المتغيرات المهارية لأفراد المجموعة التدريبية يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الـ SAQ .

ويعزى الباحث تلك الفروق في تطوير المتغيرات المهارية الى عدة عوامل أهمها : فاعلية البرنامج التدريبي الذي تعرضت له أفراد عينة الدراسة والذي يحتوى على مجموعة تمرينات تهدف الى رفع وتنمية المتغيرات المهارية حيث راعى الباحث فى تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة - الحجم - الراحة) ، وكذلك انتظام أفراد عينة الدراسة وبذل الجهد أثناء التدريب. فالبرامج التدريبية

المقننة تؤثر تأثيرا ايجابيا فى تطوير المتغيرات المهارية . وكذلك بسبب التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المصمم من قبل الباحث والذي يحتوى على مجموعة من تدريبات الـ SAQ والتي تؤدي الى تنمية وتطوير الصفات البدنية , بهدف تطوير بعض الاداءات المهارية والتي ترتبط بهذه الصفات البدنية .

وهذا ما يؤكد منير جرجس (٢٠٠٤م) (١٢) ، صلاح قادوس (١٩٩٣م) (٣) ، محمد علاوى (١٩٩٤م) (٧) ، محمد الوليلي (٢٠٠٦م) (٦) ، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) (٤) أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي الى تنمية المهارية المختارة .

ويشير فى هذا الصدد كمال الدين درويش وقدرى سيد وعماد الدين عباس (٢٠٠٢م) الى انه يتوقف نمو وتطور مستوى أداء اللاعب أو الفريق من الناحية البدنية أو المهارية أو الخططية على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب.(٥ : ٩٥)

ويؤكد على هذا كلاً من بديعة عبد السميع (٢٠١١م) (٢) ، فيلمورجان وبالانيسامي & Velmurugan Palanisamy (٢٠١٢م) (٢١) أن تدريبات السايكو تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنها توتر عالي

(٢٠٠٩م) (١٦) ، ماريو جوفانوفيتش
Mario Jovanovic et al وآخرون
 (٢٠١١م) (١٨) في أن تدريبات الساكوي
 تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع
 والقدرة العضلية والرشاقة والسرعة
 الحركية مما يؤدي لتحسن المهارات
 الحركية .

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض
 الثالث :
 (١) عرض نتائج الفرض الثالث :

في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة
 لمستقبلات أخرى تعمل على زيادة عدد
 الوحدات الحركية النشطة والتي تكون
 السبب في زيادة القوة الناتجة والسرعة
 الحركية مما ينمي الاداء المهاري .

ويذكر زوران ميلانوفيتش وآخرون
Zoran Milanovit et al (٢٠١١م)
 (٢٤) أن تدريبات الساكوي تعتبر أحد
 الأشكال التدريبية التي تسهم في تحسين
 بعض القدرات البدنية الخاصة والتي تكون
 السبب في زيادة القوة الناتجة لاداء
 المهارات الحركية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة
 كلاً من فيكرام سينغ **Vikram Singh**
 (٢٠٠٨م) (٢٢) ، ريمكو بولمان
 وآخرون **Remco Polman et al**

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في
 المتغيرات المهارية وبعض اللكمات في رياضة الملاكمة لعينة البحث

ن=١٠=٢

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م		
لكمة مستقيمة يسري للراس لمدة ١٠ ث	عدد	٢٤.٧٥	١.٢٤	٢٠.٦	٠.٧٤٤	٩.١٥٣	٠.٤٢٩
لكمة مستقيمة يماني للراس لمدة ١٠ ث	عدد	٢٤.١٢	١.٢٤	١٧.٨	٠.٨٣٤	١١.٧٨	٠.٤٤٨
لكمة جانبية يسري للراس لمدة ١٠ ث	عدد	٢٠.٥٠	٠.٩٢٥	١٧.٦	١.٠٦	٥.٧٧	٠.٦١٢
لكمة جانبية يماني للراس لمدة ١٠ ث	عدد	٢١.٨٧	١.٨٠	١٧.٥	٠.٥٣٤	٦.٥٦٤	٠.٠٢٣
اللكمة المستقيمة اليسرى للراس	درجة	٧.٦٢	٠.٥١٧	٥.٣٧	٠.٧٤٤	٧.٠٢٢	٠.٥٧١
اللكمة المستقيمة اليماني للراس	درجة	٧.٨٧	٠.٦٤٠	٥.٧٥	٠.٧٠٧	٦.٢٩٨	٠.٥٤٨
اللكمة الجانبية اليسرى للراس	درجة	٨.١٢	٠.٦٤٠	٥.٢٥	٠.٧٠٧	٨.٥٢١	٠.٥٤٨
اللكمة الجانبية اليماني للراس	درجة	٨.١٢	٠.٦٤٠	٥.٣٧	٠.٧٤٤	٧.٩٢١	٠.٣٤٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٣٢

يوضح الجدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل وجود فروق معنوية ويعنى تحسن المجموعة التجريبية بدرجة اعلى

جدول (١٤)

النسب المئوية لمعدلات التحسن للقياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية في رياضة الملاكمة لعينة البحث
 $n=2$ $n=10$

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		نسب التحسن %	المجموعة الضابطة		نسب التحسن %
		متوسط قبلي	متوسط بعدي		متوسط قبلي	متوسط بعدي	
لكمة مستقيمة يسري للراس لمدة ١٠ ث	عدد	١٦.٥٠	٢٤.٧٥	٣٤.٢٠	١٦.٧٥	٢٠.٦	١٨.٦٨
لكمة مستقيمة يماني للراس لمدة ١٠ ث	عدد	١٣.٦٢	٢٤.١٢	٧٩.٢٩	١٤.٢٥	١٧.٨	٢٤.٩١
لكمة جانبية يسري للراس لمدة ١٠ ث	عدد	١٣.٦٢	٢٠.٥٠	٥٠.٥١	١٤.٣٧	١٧.٦	٢٢.٤٧
لكمة جانبية يماني للراس لمدة ١٠ ث	عدد	١٣.٢٥	٢١.٨٧	٦٢.٠٥	١٢.٦٢	١٧.٥	٣٨.٦٦
اللكمة المستقيمة اليسرى للراس	درجة	٢.٧٥	٧.٦٢	٦٣.٩١	٢.٦٢	٥.٣٧	٥١.٢١
اللكمة المستقيمة اليماني للراس	درجة	٣.٥٠	٧.٨٧	٥٥.٥٢	٣.٣٧	٥.٧٥	٤١.٣٩
اللكمة الجانبية اليسرى للراس	درجة	٣.٦٢	٨.١٢	٥٥.٤١	٣.٣٧	٥.٢٥	٣٥.٨٠
اللكمة الجانبية اليماني للراس	درجة	٣.٢٥	٨.١٢	٥٩.٩٧	٣.١٢	٥.٣٧	٤١.٨٩

(٢) مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يوضح الجدول (١٣) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث هي فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل وجود فروق معنوية ويعنى تحسن المجموعة التجريبية بدرجة اعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات البحثية حيث جاء المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البحثية وجميعهم اقل من قيمة (ت) الجدولية

يوضح جدول رقم (١٤) نسب التحسن للقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وبعض اللكمات بين (٨.٢٦% ، ٥١.٢١%) ونسب المجموعة التجريبية تنحصر بين (٢٠.٩٤%، ٧٩.٢٩%) ونسب التحسن للمجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة بما يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية ، ويرجع الباحث هذه النتائج بعد انتظام الناشئين في العملية التدريبية واستخدام البرنامج التدريبي قيد البحث له أثر على بعض المتغيرات المهارية .

(٣.٢٣٢) مما يدل على تحسن المجموعة التدريبية في المتغيرات المهارية .

التحسن الملحوظ في اختبار "اللكمات على الكيس لمدة ٩٠ ثانية" (١٥٤.٦٠ مقابل ١٢٦) يعكس تحسن القدرة على التحمل والقوة الانفجارية في الجزء العلوي من الجسم ، وهو تأثير مباشر لتمرين السرعة والرشاقة التي تركز على تسريع الحركة وزيادة قوتها .

توضح نتائج الجدول الفروق بين المجموعة التدريبية والمجموعة الضابطة في مستويات الأداء المهاري لمجموعة من الاختبارات المتعلقة باللكمات المستقيمة والجانبية. تشير هذه الفروق إلى تحسن كبير في أداء المجموعة التدريبية نتيجة تطبيق برنامج تدريبات SAQ (السرعة ، الرشاقة ، والتسارع) ، وهي تدريبات مصممة لتحسين القدرات الحركية والاستجابة السريعة للحركات .

في اختبار **اللكمة المستقيمة اليسرى للراس** لمدة ١٠ ثواني ، أظهرت المجموعة التدريبية متوسطاً قدره ٢٤.٧٥ مقارنة بـ ٢٠.٦ للمجموعة الضابطة، بقيمة "ت" بلغت ٩.١٥٣ ، مما يشير إلى تحسن ملحوظ في سرعة ودقة أداء اللكمة لدى المجموعة التدريبية .

وبالنسبة لاختبار **اللكمة المستقيمة اليمنى للراس**، حققت المجموعة التدريبية متوسطاً قدره ٢٤.١٢

مقارنة بـ ١٧.٨ للمجموعة الضابطة، وقيمة "ت" المحسوبة كانت ١١.٧٨ ، مما يدل على تحسن أكبر في أداء اللكمات اليمنى. يتماشى هذا مع تأثير تدريبات SAQ التي تهدف إلى تعزيز السرعة والقوة الانفجارية، مما ينعكس إيجابياً على سرعة وعدد اللكمات التي يمكن توجيهها في زمن محدد .

أظهرت المجموعة التدريبية تحسناً واضحاً في اختبار **اللكمة الجانبية اليسرى للراس**، حيث حققت متوسطاً قدره ٢٠.٥٠ مقارنة بـ ١٧.٦ للمجموعة الضابطة، بقيمة "ت" بلغت ٥.٧٧. التحسن في هذا الاختبار يعكس قدرة المجموعة التدريبية على استخدام التقنيات المهارية بسرعة ودقة أكبر .

وبالنسبة لاختبار **اللكمة الجانبية اليمنى للراس** ، حققت المجموعة التدريبية ٢١.٨٧ مقارنة بـ ١٧.٥ للمجموعة الضابطة ، مع قيمة "ت" ٦.٥٦٤ ، مما يشير إلى تفوق واضح في أداء اللكمات الجانبية اليمنى ، وهو ما يعكس فعالية تدريبات SAQ في تحسين التنسيق الحركي بين العين واليد، بالإضافة إلى تحسين السرعة والرشاقة .

وفي تقييم **اللكمة المستقيمة اليسرى للراس**، حصلت المجموعة التدريبية على درجة متوسطة قدرها ٧.٦٢ مقارنة بـ ٥.٣٧ للمجموعة الضابطة ، مع قيمة "ت" بلغت ٧.٠٢٢ .

هذا يعكس تحسناً كبيراً في جودة الأداء الفني والدقة في تنفيذ اللكمة .

وفي تقييم اللكمة المستقيمة اليمنى للراس ، حصلت المجموعة التجريبية على ٧.٨٧ مقارنة بـ ٥.٧٥ للمجموعة الضابطة ، مع قيمة "ت" ٦.٢٩٨ . التحسن هنا يعكس تأثير تدريبات SAQ التي تركز على تحسين السرعة والتنسيق العضلي العصبي، مما يؤدي إلى دقة أكبر في تنفيذ اللكمات المستقيمة .

وفي تقييم اللكمة الجانبية اليسرى للراس ، حققت المجموعة التجريبية ٨.١٢ مقارنة بـ ٥.٢٥ للمجموعة الضابطة، بقيمة "ت" بلغت ٨.٥٢١، مما يدل على تحسن ملحوظ في جودة ودقة هذه اللكمة .

كذلك ، في تقييم اللكمة الجانبية اليمنى للراس ، حصلت المجموعة التجريبية على ٨.١٢ مقارنة بـ ٥.٣٧ للمجموعة الضابطة ، مع قيمة "ت" ٧.٩٢١ . التحسن في الأداء الفني يعكس قدرة تدريبات SAQ على تحسين التحكم بالجسم والتوازن خلال تنفيذ اللكمات الجانبية، والتي تتطلب تناسقاً عالياً بين العين واليدين لتحقيق الأداء الأمثل .

يتوافق هذا التحسن الملحوظ في أداء المجموعة التجريبية التي خضعت لتدريبات SAQ (السرعة ، الرشاقة ، والتسارع) مع العديد من الدراسات

السابقة التي أكدت فعالية هذا النوع من التدريبات في تحسين الأداء البدني والمهاري للرياضيين. فقد أوضحت دراسة **Faigenbaum et al** (٢٠٠٩م) (١٥) أن التدريبات التي تعتمد على تحسين السرعة والرشاقة والقوة الانفجارية تؤدي إلى تحسينات كبيرة في القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين، وخاصة الشباب. تعمل تدريبات SAQ على تعزيز الاستجابة العصبية العضلية ، مما يزيد من سرعة ودقة الحركات ، مثل اللكمات في الألعاب القتالية، وهو ما ينعكس في النتائج المحققة من قبل المجموعة التجريبية في هذه الدراسة .

كما أظهرت دراسة **يونج وآخرون Young et al** (٢٠٠١م) (٢٣) أن تمارين الرشاقة التي تركز على تغيير الاتجاهات بسرعة تؤدي إلى تحسين ملحوظ في الأداء الرياضي ، خاصة في الأنشطة التي تتطلب تناسقاً حركياً عالياً مثل اللكمات الجانبية والمستقيمة في الرياضات القتالية . يتماشى ذلك مع التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية ، حيث كانت أكثر سرعة ودقة في تنفيذ اللكمات مقارنة بالمجموعة الضابطة .

دراسة أخرى دعمت هذه النتائج هي دراسة **ميلان وملاتستا Meylan & Malatesta** (٢٠٠٩م) (١٩) التي وجدت أن تدريبات SAQ تساعد بشكل

أفضل، مما يعكس تأثير التدريبات على التوازن والتناسق العضلي العصبي .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة أيضاً من نتائج دراسة مروة رمضان (٢٠١٧م) (١٠) ، ودراسة محمد عبد المرضي (٢٠١٧م) (٢٨) في أن تدريبات السايكو تسهم في حدوث تحسن في مستوى السرعة والرشاقة والتوازن ، تدريبات السايكو أدت إلى تحسين القدرات البدنية مما ينعكس بدوره على مستوى الأداء المهاري .

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات السايكو S.A.Q قد إشتمل على تمرينات ذات طبيعه خاصة ، مما أدى إلى التحسن في مستوى القدرات البدنية بوجه عام بالإضافة إلى القدرات البدنية (قيد البحث) ، كما أن استمرارية التدريب بتمرينات السايكو يزيد من تنمية التوافق العضلي العصبي مما ينعكس على المستوى البدني والمهاري .

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن للباحث استخلاص ما يلي :

كبير على تحسين القدرة الحركية لدى الرياضيين، بما في ذلك التوازن والتناسق بين العين واليد، وهما عنصران أساسيان في تحسين سرعة ودقة اللكمات. وهذا يفسر التفوق الواضح للمجموعة التجريبية في أداء اللكمات وتقييمها الفني مقارنة بالمجموعة الضابطة .

كذلك ، أكدت دراسة ليتيل

وليامز Little & Williams

(٢٠٠٥م) (١٧) أن تدريبات SAQ تؤثر بشكل إيجابي على تحسين القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة وزيادة السرعة الكلية للأداء الحركي . هذا يتجلى في التحسن الكبير الذي أظهرته المجموعة التجريبية في عدد اللكمات ودقتها مقارنة بالمجموعة الضابطة ، مما يعزز فكرة أن التدريبات المركزة على السرعة والرشاقة تؤدي إلى تحسن شامل في الأداء البدني والمهاري .

أخيراً ، أشارت دراسة بلومفيلد

واخرون Bloomfield et al

(٢٠٠٧م) (١٤) إلى أن تدريب SAQ يمكن أن يحسن ليس فقط القدرات البدنية مثل السرعة والتسارع، ولكن أيضاً القدرة على التحكم بالحركة والتوازن. وهذا ينسجم مع التحسن الملحوظ الذي أظهرته المجموعة التجريبية في التقييم الفني للكمات، حيث كانت المجموعة التجريبية قادرة على تنفيذ اللكمات بدقة أعلى وتحكم

١. أدت تدريبات الساكيو إلي تحسن بعض المتغيرات المهارية لدي عينة البحث التجريبية .
 ٢. أدت تدريبات الساكيو إلي زيادة نسب التحسن في المتغيرات المهارية لدي ناشئ الملاكمة .
 ٣. أدت التدريبات التقليدية إلي تحسن بعض المتغيرات المهارية لدي عينة البحث الضابطة .
 ٤. أدت التدريبات التقليدية إلي زيادة نسب التحسن في المتغيرات المهارية لدي ناشئ الملاكمة .
- ثانيا : التوصيات :**
- في ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث يوصى الباحث مما يلي :
١. استخدام البرنامج التدريبي المقترح المطبق علي المجموعة التجريبية أدي إلي تحسن المتغيرات المهارية لدي ناشئ الملاكمة .
 ٢. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة في رياضة الملاكمة .
 ٣. ضرورة الاهتمام بالمساعدة في التأهيل العلمي والعمللي للمدربين ورفع مستواهم التدريبي حتى يمكن الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية .
 ٤. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة في رياضات اخري .
- قائمة المراجع**
- أولاً : المراجع العربية :**
١. أحمد محمد السيد القط : إستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لتطوير بعض القدرات البدنية والتحرك الدفاعي للإنطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لناشئ كرة اليد ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠٢٠م .
 ٢. بديعة علي عبد السميع : فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي الناشئ ١٠٠م حواجز ، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١١م .
 ٣. صلاح السيد حسن قادوس : الاسس العلمية الحديثة فى الأداء الحركى ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٩٣م .
 ٤. عصام الدين عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، دار منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣م .
 ٥. كمال الدين درويش عبد الرحمن ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس محمد : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد (نظريات - تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
 ٦. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حساين : اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الإعداد

Quickness) على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو , بحث فردي , المؤتمر الدولي السابع , المرأة والرياضي , الجزائر ، ٢٠١٦ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

14. **Bloomfield, J. Polman, R & O'Donoghue, P** : Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 63-70, 2007.

15. **Faigenbaum, A. D. McFarland, J. E. Keiper, F. B. et al** : Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(3), 519-525, 2009.

16. **Komi, P. V** : Strength and Power in Sport (2nd ed.). Blackwell Science, 2003.

17. **Little, T., & Williams, A. G** : Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer

البدني - طرق القياس) ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

٧. **محمد توفيق الوليلي** : كرة اليد (تعليم - تدريب - تكنيك) ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .

٨. **محمد حسن علاوي** : علم التدريب الرياضي ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

٩. **محمد عبدالله عبد المرضي محمد** : تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات البدنية والمهارية لنادي كرة اليد ، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٧ م .

١٠. **مروة رمضان محمود** : تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو التنافسية داخل المساحات المصغرة على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٧ م .

١١. **مفتي إبراهيم حماد** : التدريب الرياضي الحديث "تخطيط وتطبيق وقيادة" ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .

١٢. **منير جرجس إبراهيم** : كرة اليد للجميع - التدريب الشامل والتميز المهاري" ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .

١٣. **نيفين حسين محمود** : تأثير تدريبات (S.A.Q, Agility, Speed,)

21. **Velmurugan G. & Palanisamy A** : Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College men kabaddi Players, *Indian journal of applied research*, Volume 3, 2012.
22. **Vikram Singh** : Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior, 2008.
23. **Young, W. McDowell, M & Scarlett, B** : Specificity of sprint and agility training methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15 (3), 315-319, 2001.
24. **Zoran, E et all** : Effects of 12-week SAKU training on agility with and without the ball in talented soccer players, 2011.
- players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 76-78, 2005.
18. **Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini** : Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(5)/1285–1292, 2011.
19. **Meylan, C & Malatesta, D** : Effects of in-season plyometric training within soccer practice on explosive actions of young players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(9), 2605-2613, 2009.
20. **Ramco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards** : Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, *international Journal of sports Physiology and Performance*, 4, 494-505, 2009.