

## " فاعلية إستخدام تدريبات الساكيو على بعض مستويات الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي المصارعة "

الدكتور/ هيثم أحمد إبراهيم زلط\*  
 الدكتور / محمود السعيد الراوي \*\*  
 الدكتور / بلال محمود عبدالرازق \*\*\*  
 الباحث / أحمد محمد مصطفى \*\*\*\*

### ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث للتعرف على فاعلية إستخدام تدريبات الساكيو على بعض مستويات الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي المصارعة, واستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبة لطبيعة هذا البحث , كما تم إختيار عينة البحث (٤٥) فرد , وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٥) فرد والآخرى ضابطة وعددها (١٥) فرد وتم الاستعانة (١٢) فرد كعينة إستطلاعية وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث كما أشارت أهم النتائج إلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات القدرات البدنية والقدرات المهارية الخاصة وفاعلية الاداء المهاري لمجموعة حركات السقوط على الرجلين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية والقدرات المهارية الخاصة وفاعلية الاداء المهاري لمجموعة حركات السقوط على الرجلين.

### الكلمات المفتاحية : تدريبات الساكيو - الأداء البدني - الأداء المهاري

\* استاذ تدريب المصارعة ورئيس قسم النظريات وتطبيقات رياضات المنازلات - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

Tel : ٠١٠٩٥٨٠٦٢٤٨

E-mail : HAITHAM.MOHAMED@fped.bu.edu.eg

\*\* استاذ مساعد دكتور بقسم النظريات وتطبيقات رياضات المنازلات - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

Tel : ٠١٠٦٢٨٠٥٢٧٢

E-mail : Mahmoud.elrawy@fped.bu.edu.eg

\*\*\* استاذ مساعد دكتور بقسم النظريات وتطبيقات رياضات المنازلات - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

Tel : ٠١١١٢٩٩٧٨١٨

E-mail: belal.abdlrazek@fped.bu.edu.eg

\*\*\*\*باحث بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

**Abstract:**

The research aims to The Effectiveness of Using Sakyo Training on the Physical and Skill Performance Level of Wrestlers , the researcher used the experimental method using the experimental design of two groups , one experimental and the other controlled using measurement (tribal – dimensional), to suit the nature of this research, the research sample was selected (٤٥) individuals, and they were divided into two groups, one experimental, ١٥ individuals, and the other control, ١٥ individuals, and ١٢ individuals were used as a survey sample to calculate the scientific coefficients of the tests used in the research the most important results also indicated : - There are significant differences between the average tribal measurement and the average dimensional measurement of the control group in the tests of physical abilities, special skill abilities and the effectiveness of the skill performance of the group of movements falling on the two legs. - There are significant differences between the average tribal measurement and the average dimensional measurement of the experimental group in Tests of physical abilities, special skill abilities and the effectiveness of the skill performance of the group of movements falling on the two legs. - There are significant differences in the percentage of improvement between the two dimensional measurements of the experimental and control groups in the tests of special physical abilities and the effectiveness of the skill performance of the group of movements falling on the two legs. - There are significant differences in the rates of improvement between the post-and pre-measurements of the experimental and control groups in the tests of special physical variables and the effectiveness of the skill performance of the group of movements falling on the two legs.

**Keywords:** Sakyo training – Physical performance – Skill performance

**مقدمة البحث**

نكر زاهي حواس (٢٠٠٦م) المصارعة على أنها من أقدم الرياضات التي مارسها الإنسان. فالصراع من أجل البقاء بدأ مع ظهور الخليقة؛ وعليه فقد كان ضرورياً على إنسان ما قبل التاريخ أن يصارع الحيوانات المفترسة وكذلك غيره من بني البشر؛ كي تستمر حياته، وهذا ما جعل مصارعة الإنسان البدائي ذات طابع وحشي.

ومع بزوغ فجر الحضارة تطورت المصارعة البدائية - الوحشية، وأصبحت فناً له أصوله وقواعده. وكان القدماء المصريين فضل السبق في هذا المجال حيث سجّل الفرعنة مبادئ المصارعة وأصولها ومسكاتها في عدة صور ونقوش، أبرزها في آثار بني حسن على ضفاف النيل منذ نحو ٥٠٠٠ عام، وبلغ عدد الحركات المسجلة على إحدى جدران تلك الآثار حوالي ٢٢٠ حركة مختلفة. وبمقارنتها مع ما

هو قائم اليوم من فنون هذه الرياضة نجدها قد اشتملت على أغلب الحركات الحديثة للمصارعتين الرومانية والحررة. وقد حول الفراعنة المصارعة البدائية إلى فن يقوم على قواعد إنسانية. ولم يمارسوها لغرض الدفاع عن النفس فحسب، بل جعلوها رياضة استهوتهم إلى حد كبير، وكانوا يمارسونها وهم عراة إلا من إزار حول وسط الجسم (١١ : ٨).

يشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢ م) لقد حظي التدريب الرياضي بتقدم كبير في السنوات الأخيرة حيث إرتبط بعلم كثيرة كعلوم الحركة بفروعها المختلفة. مما كان له الأثر الإيجابي في ظهورها بمظهر علمي ذي فاعلية كبيرة على المستوى الرياضي. (١ : ٥)

وقد شهدت الرياضة تطورًا كبيرًا على مر التاريخ وازدهارًا في مختلف المجتمعات. في البداية، كانت الرياضة تمارس بشكل أساسي لأغراض عسكرية وتدريب الجنود. ومع مرور الوقت، بدأت الرياضة تنمو كوسيلة للترفيه والتنافس بين الأفراد والفرق. وفي فترة الحضارات القديمة، اكتسبت الألعاب الأولمبية أهمية كبيرة وأصبحت عنصرًا مهمًا في العالم القديم.

ويؤكد كل من " عمرو صابر حمزة , نجلاء البدرى نور الدين , بدیعة على عبدالسمیع (٢٠١٧):

الى أن المدربين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومتواصل عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضى وإكتساب خبرات تنافسية وتدريبات جديده وتعتبر تدريبات ( الساكو S.A.Q ) هى إحدى وأحدث هذه الطرق المستعملة فى المجال الرياضى و أن المدربين يستخدمونها لتدريب اللاعبين بصورة ( ١٨ : ١٣ )

ويتفق كل من باشيلى ايرولي وآخرون (baechle et al ٢٠٠٢م) , و يبا ويند براون yap wand brown (٢٠٠٠م) : أن تدريبات الساكيو أسلوب تدريب يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية إلى تنمية وتحسين المهارات الحركية الأساسية والتوازن الديناميكي والتحكم فى أجزاء الجسم , وتتركز فوائده هذه التدريبات على تنمية الكفاءة البدنية وتحسين الأداء الحركى والمهارى . (٣٠ : ١٥٦) (٤٣ : ١١)

ويذكر مسعد علي محمود (٢٠٠١م) : أن التدريب الخاصة تمثل أهمية كبيرة فى تحسين الأداء المهارى للمصارعين , كما أن يتفق التدريب مع المسار الحركى للمهارة المراد التدريب عليها وتشارك فيه العضلات العاملة فى الحركة. (٢٢ : ٢٣٤)

## مشكلة البحث

يرى الباحثون إن المصارعة الحديثة تتطلب قدرات بدنية ومهارية عالية تتناسب مع طبيعة الحركات الفنية المختلفة وتلعب مهارات السقوط على الرجلين دوراً هاماً وكبيراً في الحصول على أكبر عدد من النقاط وتحقيق الفوز في أي وقت من المباراة وذلك إذا تم أدائها بنجاح والوصول الى لمس الكتفين ، ومن خلال خبره الباحثون في مجال رياضة المصارعة ومشاهده على الدورة الاولمبية الاخيره التي أقيمت في أغسطس ٢٠٢٤ بباريس وتبين أن هناك قصور وعدم الدقة والإنسيابية في مستوى الاداء المهارى لمجموعة حركات السقوط على الرجلين مما يؤثر بشكل كبير على زمن المهاره وقد تقل فاعليتها عند افتقار المصارع للسرعة الخاصة بهذه المهارات ومن خلال ارتفاع نسبة الفشل في هذه المهارات للوصول لأقصى سرعة وبسبب إعتقاد اللاعب على القوة العضلية فقط دون التركيز على باقى المهارات الحركية للسقوط على الرجلين والتي تؤثر بشكل كبير على زمن المهاره مما دعا الباحثون الى التوجه لإستخدام تدريبات ( الساكيو S.A.Q ) وهى أحد اساليب التدريبات الحديثة التي تركز بشكل كبير على كل عنصر سواء كانت سرعة إنتقالية أو رشاقة أو سرعة حركية منفرداً عن الأخر بالإضافة الى الأنماط الحركية الانفجارية فى رياضة المصارعة وتتطلب السرعة القصوى والرشاقة والسرعة الحركية كشرط أساسى لتحقيق الإنجاز الرياضى ، لذا وجب التعرف على تأثير تدريبات الساكيو لتطوير السرعة الخاصة والإرتقاء بمستوى الاداء المهارى لتحسين مجموعة حركات السقوط على الرجلين لدى لاعبي المصارعة الحرة .

ويذكر يحيى السيد إسماعيل (٢٠٠٢م) أن البرامج التدريبية إتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً مع التطور الجديد فى الاجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح إستخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والنفسي للاعبين ، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع فى المستويات الرياضية. (٢٥ : ٤٣)

أهمية البحث والحاجة إليه :

الأهمية العلمية :

يرجع البحث إلى كونه يتعرض لدراسة تأثير تدريبات ( الساكيو S.A.Q ) على تطوير السرعة الخاصة للأداء المهارى لمجموعة حركات الرجلين للاعبى المصارعة الحرة ، كما أنه سوف يساهم في إضافة مرجع خاص للباحثين فى مكتبة كلية التربية الرياضية

كما أنه يهتم بعدة عوامل كالأتى :

١- زيادة إدراك المدربين نحو كيفية الإرتقاء لهذا الجانب من عملية التدريب .

٢- يساهم البحث في إستفادة الباحثونين منه على أن يكون مرجع لهم ومساعدتهم

٣- يمكن إستخدام البرنامج المقترح فى الأندية الرياضية

٤- يوضح البحث للتعرف على تأثير تدريبات الساكيو فى مستوى تطوير السرعة الخاصة لأداء مجموعة مهارات السقوط على الرجلين .

٥- تصميم عدد من التدريبات التى تعمل بدورها على رفع مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبى المصارعة الحرة .

٦- إظهار مدى أهمية هذه الدراسة لمدرربي المصارعة بصفة عامه والمصارعة الحرة بصفة خاصة

#### الأهمية التطبيقية :

يفتح هذا البحث مجالاً من الدراسات العلمية والتطبيقية والتي تعمل على استخدام اسلوب جديد فى التدريب .

**هدف البحث :** يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات ( الساكيو S.A.Q ) على تطوير السرعة الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهارى لمجموعة حركات السقوط على الرجلين لدى لاعبي المصارعة الحرة .

وينتج من هذا البحث هدفين فرعيين وهما :

- تطوير السرعة الخاصة والمتغيرات البدنية لدى لاعبي المصارعة الحرة قيد البحث .
- تحسين الأداء المهارى لمجموعة حركات السقوط على الرجلين لدى لاعبي المصارعة الحرة قيد البحث .

#### فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة الفروق بين القياس (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.
- توجد فروق ذات دلالة الفروق بين القياس (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.
- توجد فروق ذات دلالة الفروق بين القياس (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.
- توجد فروق ذات دلالة الفروق بين القياس (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث.

- توجد فروق ذات دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة ( التجريبية والضابطة ) في المتغيرات البدنية قيد البحث.
- توجد فروق ذات دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة ( التجريبية والضابطة ) في المتغيرات المهارية قيد البحث.

الدراسات المرجعية :

أولاً الدراسات العربية :

الدراسة الاولى : أحمد المرشدي (٢٠٢١) ( ٢ )

عنوان الدراسة : تأثير تدريبات الساكوي (S.A.Q) على القدرات البدنية والتوافقية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لناشئ المصارعة الحرة.

هدف البحث : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكوي (S.A.Q) على القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لناشئ المصارعة الحرة.

منهج البحث : إستخدام الباحثون المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : (١٩) ناشئ المصارعة الحرة بمركز شباب ميت رومي بمدينة دكرنس .

نتائج الدراسة : أهم نتائج تدريبات الساكوي (S.A.Q) ادت إلى تحسين القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيره (القدرة على الربط الحركي - القدرة على بذل الجهد المناسب القدرة على سرعة الاستجابة الحركية ) لناشئ المصارعة الحرة وكذلك تحسين مستوى الاداء المهارى لناشئ المصارعة الحرة لذلك يوصي الباحثون باستخدام تدريبات الساكوي (S.A.Q) في برامج تدريب ناشئ المصارعة الحرة .

الدراسة الثانية : اسامة الشوربجي (٢٠٢١) ( ٣ )

هدف الدراسة : يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكوي (S.A.Q) على فاعلية الاداء المهارى لمهارة الغطس والاختراق للاعبى المصارعة .

منهج الدراسة : إستخدام الباحثون المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : (١٦) لاعب من لاعبي المصارعة بنادي السكة الحديد بطنطا .

**نتائج الدراسة :** وتمتد النتائج التي تم التوصل إليها إلى مساهمة تدريبات الساكوي بطريقة إيجابية في تحسين نسبة متغيرات (الرشاقة الخاصة - السرعة الخاصة - السرعة التفاعلية) حيث توصلت نسبة تحسن النتائج إلى كلاً من (الرشاقة الخاصة ٨٩٪ - السرعة الخاصة ١٤.٩٩٪ - السرعة التفاعلية ٣٦.٤٪ - فاعلية أداء المهارة ٧٠.٦٦٪)

**الدراسة الثانية: السيد محمدي قنديل (٢٠٠٧م) (٤)**

**عنوان البحث :** تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض أساليب التهيئة للهجوم على فعالية الأداء المهاري لحركات السقوط على الرجل لناشئ المصارعة الحرة .

**الهدف من البحث :** معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض أساليب التهيئة للهجوم على فعالية الأداء المهاري لحركات السقوط على الرجل لناشئ المصارعة الحرة .

**العينة :** ٤٥ لاعب .

**نتائج الدراسة :** وتمثلت أهم النتائج في أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسن المكونات البدنية عند المجموعة التي تستخدم أسلوب التهيئة للهجوم بتغيير مستوى الجسم والمجموعة التي تستخدم أسلوب التهيئة للهجوم بتغيير اتجاه الخطف .

**الدراسة الثالثة : عبـدالغفار عبـدالباري عبـدالغفار (٢٠٢٢) (١٦)**

**عنوان الدراسة :** تأثير استخدام أسلوب (S.A.Q) والقوة العضلية الخاصة على فعالية أداء بعض مهارات مجموعة رفعة رجل المطافي للمصارعين الكبار  
**هدف البحث :** يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب تدريبات (S.A.Q) والقوة العضلية الخاصة على فعالية أداء بعض مهارات مجموعة رفعة رجل المطافي للمصارعين الكبار.

**منهج البحث :** استخدام الباحثون المنهج التجريبي .

**عينة الدراسة :** (٣٢) لاعب من لاعبي المصارعة يمثلون نوادي (نادي شباب بلقاس - نادي بلقاس الرياضي) بمحافظة الدقهلية .

**نتائج الدراسة :** وكانت أهم النتائج التي تم التوصل إليها تأثير البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب تدريبات (S.A.Q) والقوة العضلية الخاصة على فعالية أداء بعض مهارات مجموعة رفعة رجل المطافي للمصارعين الكبار .

الدراسة الرابعة : هيثم أحمد إبراهيم محمد زلط (٢٠١٨) ( ٢٣ )

عنوان الدراسة : تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) للإرتقاء بالجمال الحركية المركبة للاعبين المصارعة الرومانية.

الهدف من البحث : يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الساكيو(S.A.Q) للإرتقاء بالجمال الحركية المركبة بلاعبين المصارعة الرومانية.

منهج البحث : استخدام الباحثون المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : (٣٤) لاعب من لاعبي المصارعة المقيدون بمركز شباب المنشية ببناها والمقيدين أيضاً ضمن سجلات الاتحاد المصري للمصارعة (٢٠١٧م).

نتائج الدراسة : وجاءت أهم النتائج والاستنتاجات إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، لذا يوصي الباحثون ضرورة التنوع في تدريبات الساكيو(S.A.Q) بين الطرفين العلوي والطرف السفلي مع مراعاة التدرج في الشدة ومراعاة الفروق الفردية والدافعية لكل فرد على حده .

#### إجراءات البحث

##### منهج البحث

قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ( تجريبية - ضابطة ) .

##### مجالات البحث :

##### المجال المكاني :

أجريت الدراسات الاستطلاعية والاساسية بصالة المصارعة بالمؤسسة العمالية بشبرا الخيمة وذلك بعد أن تم تجهيزها وتزويدها بالاجهزة وادوات التدريب اللازمة التي تتطلبها الدراسة .

##### المجال الزمني :

- اجريت الدراسة الاستطلاعية الاولى لتحديد مشكلة البحث خلال الفترة من ٢٠٢٤/٨/١٢م وذلك بتحليل نتائج الدورة الاولمبية الصيفية التي اقيمت في أغسطس الماضي في باريس ٢٠٢٤م
- اقيمت الدراسة التالية لتصميم وتقنين وقياس الاختبارات والقياسات الخاصة بالدراسة خلال الفترة من ٢٠٢٤/١١/٢م وحتى ٢٠٢٤/١١/٣٠م

- وتم تطبيق الدراسة الاساسية وتنفيذ الاختبار القياس القبلي لعينة البحث وذلك يوم ١: ٢٠٢٤/١٢/٢م وتم بداية البرنامج التدريبي يوم ٨/١٢/٢٠٢٤م حتى يوم ٦/٣/٢٠٢٥م وذلك لمدة تستغرق (١٢) اسبوع وتم القياس البعدي يوم ٧/٣/٢٠٢٥م حتى ٩/٣/٢٠٢٥م

#### مجتمع البحث :

- يشتمل البحث على عدد (٤٥) لاعب مصارعة من المؤسسه العمالية بشبرا الخيمة للاعبى المرحلة السنية (١٨ - ٢٠) سنه بمحافظة القليوبية والمسجلين بالإتحاد المصرى للمصارع للموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤م

#### - عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (٤٥) لاعب من لاعبي المصارعة تم إختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (٤٢) لاعب من لاعبي المصارعة بالمؤسسة العمالية بشبرا ويتم تقسيمهم كالأتى : (١٥) لاعب مجموعة ضابطة و(١٥) لاعب مجموعة تجريبية و (١٢) لاعبين كعينة إستطلاعية وذلك لإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة قيد البحث .

#### تجانس العينة :

قام الباحثون بالتأكد من وجود تجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضوء المتغيرات الاساسية والبدنية قيد البحث وجود جدول رقم (١) يوضح ذلك

#### التوصيف الإحصائى لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

#### جدول ( ١ )

#### تجانس عينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن = ٤٢

التميز	الحد الأدنى	الحد الأقصى	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	١٨	٢٠	١٩,١٩٠٥	١٩	٠,٨٣٣	-٠,٣٧٩	-١,٤٦١
الطول	١٦٥	١٧٥	١٧٠,٧٨٥٧	١٧٠,٥	٣,١٣٥	-٠,١٠٦	-١,٣٥٢
الوزن	٦٣	٧٥	٧٠,١٦٦٧	٧٠	٤٣,١٥	-٠,١٣٦	-٠,٨٤
العمر التدريبي	٦	٩	٧,٤٧٦٢	٧,٥	٤١,١٧	٠,٠١٢	-١,٤٨٤

يتضح من جدول ( ١ ) ان معامل الالتواء انحصر ما بين (  $3 \pm$  ) لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي وكانت انحصرت ما بين (  $0,379 - 0,012$  ) مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث .

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية :  
كما قام الباحثون ايضاً بالتأكد من وجود تجانس بين المجموعتين التجريبيه والضابطة في ضوء المتغيرات البدنية قيد البحث وجود جدول رقم (٢) يوضح ذلك :

### جدول ( ٢ )

#### تجانس عينه البحث في المتغيرات البدنية

ن = ٤٢

التميز	الحد الأدنى	الحد الأقصى	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح
السرعة الخاصة (S.A.Q)	٤,٦٥	٥,٩٩	٥,٤١٥٧	٥,٧	٠,٤٩٧٦٢	-٠,٣٩٧	-١,٧٢٣
السرعة الانتقالية	٧,٣١	٩,٦٥	٨,٤٩٦٤	٨,٤٢٥	٠,٨٠١٥٨	٠,٠٧٦	-١,٤٩٤
الرشاقة	١٠,١٨	١٣,٩٨	١٢,٤٧٥٢	١٢,٢٦٥	٠,٩٧٢٤٨	٠,٠٨	-٠,٩٣٣
السرعة الحركية	٢	٥	٣,٠٩٥٢	٣	٠,٨٢٠٧٥	٠,٠٩٦	-٠,٨٨٧

يتضح من جدول ( ٢ ) ان معامل الالتواء انحصر ما بين (  $3 \pm$  ) للمتغيرات البدنية وكانت انحصرت ما بين (  $0,397 - 0,096$  ) مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في المتغيرات البدنية .

تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية :  
تأكد الباحثون من وجود تجانس بين المجموعتين التجريبيه والضابطة في ضوء المتغيرات المهارية قيد البحث وجود جدول رقم (٣) يوضح ذلك :

### جدول ( ٣ )

#### تجانس عينه البحث في المتغيرات المهارية

ن = ٤٢

التميز	الحد الأدنى	الحد الأقصى	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح
مهارة السقوط على الرجلين والرمي للداخل	٤	٦	٤,٥	٤	٠,٦٣٤٣٨	٠,٩٠٣	-٠,١٦
مهارة السقوط على الرجلين من الامام	٥	٦	٥,٤٠٤٨	٥	٠,٤٩٦٨	٠,٤٠٣	-١,٩٣٢

يتضح من جدول ( ٣ ) ان معامل الالتواء انحصر ما بين (  $3 \pm$  ) للمتغيرات المهارية وكانت انحصرت ما بين ( ٠,٩٠٣ ، ٠,٢٨٣ ) مما يدل علي التوزيع الطبيعي لعينه البحث وبالتالي تجانس عينه البحث في المتغيرات المهارية .

#### الاجهزة والادوات :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم).
  - ميزان إلكتروني لقياس الوزن (كجم).
  - كرات طبية.
  - أحبال مطاطية.
  - ساعة إيقاف إلكترونية
  - مراتب أسفنجية (بساط).
  - كاميرا ديجيتال.
  - شريط لاصق.
  - سلم ارضي
  - عدد من الاقماع
  - حواجز منخفضة
- وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها.

#### الاختبارات البدنية :

قام الباحثون باستخدام مجموعة من الاختبارات بعدما قام بالإطلاع على الدراسات السابقة وأخذ رأي الخبراء في انطباق الاختبارات التي تخص تدريبات (S.A.Q) البدنية والمهارية وهي كالتالي :

- اختبار السرعة الخاصة (S.A.Q)
- اختبار السرعة الانتقالية (عدو ٣٠ متر)
- اختبار الرشاقة (اختبار الرمي اللولبي)
- اختبار السرعة الحركية

#### الاختبارات المهارية :

- مهارة السقوط على الرجلين والرمي للداخل
- مهارة السقوط على الرجلين من الامام

#### الدراسة الاستطلاعية الاولى :

- تهدف هذه الدراسة لتحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية والتي يمكن أن تحقق أهداف البحث حيث اجريت الدراسة الاستطلاعية الاولى لتحديد مشكلة البحث في خلال الفترة من ٢٠٢٤/٨/١٢م لتحليل النتائج نتائج الدورة الاولمبية التي أقيمت في أغسطس ٢٠٢٤ ببarris .

## الدراسة الاستطلاعية الثانية :

## المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات :

قام الباحثون بالدراسة الاستطلاعية الثانية خلال الفترة من ٢٠٢٤/١١/٢ إلى ٢٠٢٤/١١/٣٠ م على ١٢ مصارع وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية دون التحيز وتم تقسمهم إلى مجموعتين أحدهما مميزة وقوامها ٦ والآخرى مجموعة غير مميزة وقوامها ٦ لاعبين.

## الصدق :

قام الباحثون بحساب صدق الإختبارات البدنية والمهارية لمجموعة حركات السقوط على الرجلين قيد البحث بإستخدام صدق التمايز لإيجاد صدق الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة على لاعبي المصارعة الحرة وقد أسفرت النتائج عن توفر الصدق المنطقي لهذه الإختبارات كما يوضح جدول ( ٤ )

## جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة ( الصدق التمييزي )

## للاختبارات البدنية

$$٦ = ٢ = ١ ن$$

قيمة ت	قيمة ف	مميزه		غير مميزه		
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
-١٥,٠٤٣	-٠,٨٩٧	٠,١٠١	٥,٧٨١	٠,١٠٤	٤,٨٨٤	ثانيه
-٥,٣٤٥	-١,٤٦٨	٠,٥٧٦	٩,١٠٠	٠,٢٢٨	٧,٦٣٢	ثانيه
-٣,٩٧٩	-١,٤٣٦	٠,٧٦٦	١٣,١٤٠	٠,٢٦٥	١١,٧٠٤	ثانيه
-٣,٧٠٦	-١,١٧١	٠,٥٣٥	٣,٥٧١	٠,٥٤٨	٢,٤	عدد

قيمته المحسوبة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجه حريه ١٠ = ٢,٢٣

يتضح من جدول (٤) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزه حيث كانت قيمته المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية وبالتالي قدره الاختبارات البدنية علي التمييز بين المجموعه المميزة والغير مميزه وبذلك تكون الاختبارات صادقة

## جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزه ( الصدق التمييزي )

للاختبارات المهارية

$$٦ = ٢ = ١ ن$$

قيمه ت	قيمة ف	مميزه		غير مميزه		درجه	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
-٢,٧٣٩	-٠,٨٥٧	٠,٦٩٠	٤,٨٥٧	٠,٠٠٠	٤	درجه	مهارة السقوط على الرجلين والرمي للداخل
-٣,٢٢٧	-٠,٧١٤	٠,٤٨٨	٥,٧١٤	٠,٠٠٠	٥	درجه	مهارة السقوط على الرجلين من الامام

قيمه ت المحسوبة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجه حريه ١٠ = ٢,٢٣

يتضح من جدول (٥) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزه حيث كانت قيمه ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية وبالتالي قدره الاختبارات المهارية علي التمييز بين المجموعة المميزة والغير مميزه وبذلك تكون الاختبارات صادقة

الثبات :

تم حساب ثبات الإختبارات البدنية والمهارية لمجموعة حركات السقوط على الرجلين قيد البحث عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين تطبيق هذه الإختبارات وإعادة تطبيقها مرة أخرى وقد راعي الباحثون الفاصل الزمني بين التطبيقين قدرة ٦ ايام وذلك علي عينة أختيرت عشوائياً من مجتمع البحث ( العينة الاستطلاعية) بلغ قوامها (٦) لاعبين وقد أسفرت النتائج عن توافر الثبات المنطقي لهذه الإختبارات كما يوضح جدول (٦)

## جدول ( ٦ )

معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية

$$١٢ = ن$$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠,٩٩٨	٠,٤٦٩١٧	٥,٤٠٤٢	٠,٤٧٢٢١	٥,٤٠٧٥	ثانيه
٠,٩٩٨	٠,٨٦٨٣٤	٨,٤٩٨٤	٠,٨٧٨٣٢	٨,٤٨٨٣	ثانيه
٠,٩٩٩	٠,٩٣٥٦١	١٢,٥٥٠٠	٠,٩٤٤٥١	١٢,٥٤١٧	ثانيه
٠,٨٧٥	٠,٧٥٣٧٨	٣,٢٥٠٠	٠,٧٩٢٩٦	٣,٠٨٣٣	عدد

قيمه ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجه حريه ١١ = ٠,٥٥٣

يتضح من جدول ( ٦ ) وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يؤكد ثبات الاختبارات البدنية عند التطبيق واعاده التطبيق

## جدول ( ٧ )

معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية

ن = ١٢

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		درجة	
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠,٩٩٩	٠,٦٧٥٠٠	٤,٥١٠٠	٠,٦٧٤٢٠	٤,٥٠٠٠	درجة	مهارة السقوط على الرجلين والرمي للداخل
٠,٩٠٤	٠,٦٥١٣٤	٥,٣٣٣٣	٠,٥١٤٩٣	٥,٤١٦٧	درجة	مهارة السقوط على الرجلين من الامام
قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١١ = ٠,٥٥٣						

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يؤكد ثبات الاختبارات المهارية عند التطبيق واعاده التطبيق .

## البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحثون بإجراء الإختبارات البدنية والمهارية على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (٤٢) مصارعاً والمسجلين في الاتحاد المصري للمصارعة الحرة أجريت الاختبارات في المؤسسة العمالية بشبرا الخيمة بالقليوبية وقام الباحثون بتنفيذ الاختبار القياس القبلي لعينة البحث وذلك ويوم ١ : ٢٠٢٤/١٢/٢م وتم بداية البرنامج التدريبي يوم ٨/١٢/٢٠٢٤م حتى يوم ٦/٣/٢٠٢٥م وذلك لمدة تستغرق (١٢) اسبوع وتم القياس البعدي يوم ٧/٣/٢٠٢٥م حتى ٩/٣/٢٠٢٥م

## معايير برنامج تدريبات الساكوي (S.A.Q) :

- أن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع الأهداف الموضوعية ومع طبيعة المرحلة العمرية.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي وتوجيه الاحمال التدريبية وفق الأسلوب التدريبي المراد.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- الاهتمام بقواعد الاحماء والتهدة.
- وسائل الاستشفاء للاعب المصارعة الحرة بعد البرنامج التدريبي:

## ١- التمارين الخفيفة (Cooldown)

- مثل الجري البسيط أو الدراجة لمدة ٥-١٠ دقائق.
- تساعد في تهدئة الجسم وتقليل تراكم حمض اللاكتيك.

## ٢- تمارين الإطالة (Stretching)

- تركّز على العضلات المستخدمة بكثرة (الظهر، الفخذين، الأكتاف).
- تقلل من الشد العضلي وتحافظ على المرونة.

## ٣- العلاج بالثلج أو الحمام البارد (Cold Therapy)

- يقلل الالتهابات والآلام العضلية.
- ممكن استخدامه خلال ١٠-١٥ دقيقة بعد التدريب المكثف.
- ٤- **التدليك الرياضي (Sport Massage)**
- يساعد في تفكيك التشنجات وتحسين الدورة الدموية.
- مفيد جدًا بعد مباريات قوية أو تدريب عالي الشدة.
- ٥- **النوم الجيد**
- أهم وسيلة طبيعية للاستشفاء.
- يُفضل من ٧ إلى ٩ ساعات نوم يوميًا.
- ٦- **التغذية السليمة بعد التدريب**
- وجبة فيها بروتين وكربوهيدرات خلال ٣٠-٦٠ دقيقة بعد التدريب.
- مثال: صدر دجاج + أرز + خضار أو مشروب بروتين مع موز.
- ٧- **الترطيب (شرب الماء والسوائل)**
- تعويض السوائل المفقودة أثناء التدريب لتقليل التعب وتسريع الاستشفاء.
- ٨- **أجهزة الاستشفاء الحديثة مثل: المسدسات العضلية (Power Massager)**
- تُستخدم لتفكيك التقلصات وزيادة تدفق الدم للعضلات.

#### محددات برنامج تدريبات الساكويو:

- مدة البرنامج: (١٢) أسبوع.
  - عدد الوحدات التدريبية:
- عدد الوحدات الأسبوعية (٣) وحدات أسبوعية وذلك بواقع ٣×١٢ أسابيع = ٣٦ وحدة بالبرنامج المقترح.

#### الأسس العلمية للبرنامج التدريبي بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة:

- تحديد أقصى تكرار ٣٠ ث لكل تمرين من التمرينات المختارة.
- تمرينات الأثقال الخاصة بتطوير السرعة الانتقالية يتم تحديد شدتها ب ٧٥٪ مع مراعاة التدرج في تلك الشدات، وعلى أن يكون التكرار من ٨-١٢ مرة.
- الراحة بين كل تمرين ٦٠ ث يؤدي بينها تمرين الإطالة على اعتبار أنه أحد تمرينات الدائرة التدريبية، مع الوضع في الاعتبار استخدام النبض في الراحة وبعد المجهود في تحديد فترات الراحة المستخدمة قيد البحث.
- تؤدي الدائرة التدريبية المختارة ثلاث مرات يتخللها فترات راحة بين كل منها على اعتبار أن الدائرة التدريبية مجموعة.
- الراحة بين المجموعات ٢-٤ ق.
- يتم قياس أقصى تكرار خلال ٣٠ ث لكل تمرين كل ٣ أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج.

- تحديد شدة الأحمال والوزن للأثقال أو المقاومات المستخدمة بالكيلو جرام وفقاً لوزن الناشئ والهدف المراد من التدريب.

٣/٨/٧ تطبيق البرنامج :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج علي العينة قيد البحث التي قوامها (٣٠) لاعب من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٤/١٢/٨ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/٣/٦ م وذلك ايام (الاحد - الثلاثاء - الخميس)

### جدول (٨)

م	عناصر البرنامج	النتائج
١	مدة البرنامج	٣ اشهر
٢	عدد الاسبوع	١٢ أسبوع
٣	إجمالي عدد الوحدات	٣٦ وحدة
٤	إجمالي عدد الوحدات في الاسبوع	٣ وحدات
٥	الاحمال التدريبية	(منخفض - متوسط - عالي - أقصى)
٦	درجة حمل التدريب فترى	(منخفض - فوق المتوسط)
٧	الزمن الكلي للبرنامج	٤٣٢٠ دقيقة

المعالجات الاحصائية :

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط

عرض النتائج البحث :

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

ن = ١٥

قيمه ت	ف	بعدي		قبلي			
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
١٤,١٧٣	١,٢٦٠٧	٠,٣٦٦٨	٤,٢٢	٠,٥٥١٥٨	٥,٤٨٠٧	ثانيه	السرعة الخاصة (S.A.Q)
٣,٣١٥	١,٢٥٢	٠,٩٠٥٧٧	٧,٣٦٤٧	٠,٧٧٢٦٤	٨,٦١٦٧	ثانيه	السرعة الانتقالية
٧,٣٥٣	٢,١٣٦٦	٠,٩٤٦٦٩	١٠,٢٨٤٧	١,١١٦٢٩	١٢,٤٢١٣	ثانيه	الرشاقة
-٦,٨٠٨	-٠,٩٣٣٣	٠,٨٤٥١٥	٤	٠,٧٩٨٨١	٣,٠٦٦٧	عدد	السرعة الحركية

قيمه ت الجدولية عند مستوى معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ١٤ = ٢,١٤

يتضح من جدول ( ٩ ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية للمتغيرات البدنية حيث تراوحت بين ( ٣,٣١٥ : ١٤,١٧٣ )

### جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

ن = ١٥

قيمه ت	ف	بعدي		قبلي		درجه	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
-٨,٢٩٠	-١,٢	٠,٣٥١٨٧	٥,٤٦٦٧	٠,٤٥٧٧٤	٤,٢٦٦٧	درجه	مهارة السقوط على الرجلين والرمي للداخل
-١١,٤٧٩	-١,٣٣٣٤	٠,٢٤٣٩٨	٦,٦٦٦٧	٠,٤٨٧٩٥	٥,٣٣٣٣	درجه	مهارة السقوط على الرجلين من الامام

قيمه ت الجدولية عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ١٤ = ٢,١٤

يتضح من جدول ( ١٠ ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية للمتغيرات المهارية حيث تراوحت بين ( ٣,٢٤٠ : ١١,٤٧٩ )

### جدول ( ١١ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

ن = ١٥

قيمه ت	ف	بعدي		قبلي			
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
١٢,٦٦١	٢,٦٥٩٣	٠,٤٨٩٣٥	٢,٦٩٨	٠,٤٨٧٣٦	٥,٣٥٧٣	ثانيه	السرعة الخاصة (S.A.Q)
١١,٣٦٠	٣,٧	٠,٨٤٥٩٩	٤,٦٨٢٧	٠,٨٠٥٧٢	٨,٣٨٢٧	ثانيه	السرعة الانتقالية
١٢,٩٩٠	٤,٩٧٨	٠,٩٩٢٠٥	٧,٤٩٨	٠,٩٠٣١٣	١٢,٤٧٦	ثانيه	الرشاقة
-٢,٦٦٩	-٢,٧٣٣٤	٠,٨٣٣٨١	٥,٨٦٦٧	٠,٩١٥٤٨	٣,١٣٣٣	عدد	السرعة الحركية

قيمه ت الجدولية عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ١٤ = ٢,١٤

يتضح من جدول ( ١١ ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية للمتغيرات البدنية حيث تراوحت بين ( ١١,٣٦٠ : ١٦,٦٦٩ )

## جدول ( ١٢ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

ن = ١٥

قيمه ت	ف	بعدي		قبلي		درجه	مهارة السقوط على الرجلين والرمي للداخل
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
-٦,٨٢٠	-١,٨٦٦٧	٠,٥٠٧٠٩	٦,٦	٠,٧٠٣٧٣	٤,٧٣٣٣	درجه	مهارة السقوط على الرجلين من الامام
-١٢,٦٠٢	-٢,٢	٠,٤٨٧٩٥	٧,٦٦٦٧	٠,٥١٦٤	٥,٤٦٦٧	درجه	

قيمه ت الجدولية عند مستوى معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ١٤ = ٢,١٤

يتضح من جدول ( ١٢ ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية للمتغيرات المهارية حيث تراوحت بين ( ٦,٨٢٠ : ١٢,٦١٦ )

## جدول ( ١٣ )

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة ( التجريبية والضابطة ) في المتغيرات البدنية

ن = ٢ = ١٥

قيمه ت	ف	الضابطة		التجريبية		درجه	السرعة الخاصة (S.A.Q)
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
-٩,٦٣٩	-١,٥٢٢	٠,٣٦٦٨	٤,٢٢	٠,٤٨٩٣٥	٢,٦٩٨	ثانيه	السرعة الانتقالية
-٨,٣٨١	-٢,٦٨٢	٠,٩٠٥٧٧	٧,٣٦٤٧	٠,٨٤٥٩٩	٤,٦٨٢٧	ثانيه	الرشاقة
-٧,٨٧١	-٢,٧٨٦٧	٠,٩٤٦٦٩	١٠,٢٨٤٧	٠,٩٩٢٠٥	٧,٤٩٨	ثانيه	السرعة الحركية
٢,٣٥٢	٠,٨٦٦٧	٠,٨٤٥١٥	٤	٠,٨٣٣٨١	٥,٨٦٦٧	عدد	

قيمه ت الجدولية عند مستوى معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ٢٨ = ٢,٠٥

يتضح من جدول ( ١٣ ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية للمتغيرات البدنية حيث تراوحت بين ( ١١,٣٦٠ : ١٦,٦٦٩ )

## جدول ( ١٤ )

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة

( التجريبية و الضابطة ) في المتغيرات المهارية

$$١٥ = ٢٠ = ١٠$$

قيمه ت	ف	الضابطة		التجريبية		درجه	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٧,١١٢	١,١٣٣٣	٠,٣٥١٨٧	٥,٤٦٦٧	٠,٥٠٧٠٩	٦,٦	درجه	مهارة السقوط على الرجلين والرمي للداخل
٧,٠٩٩	١	٠,٢٤٣٩٨	٦,٦٦٦٧	٠,٤٨٧٩٥	٧,٦٦٦٧	درجه	مهارة السقوط على الرجلين من الامام

قيمه ت الجدولية عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجه حريه ٢٨ = ٢,٠٥

يتضح من جدول ( ١٤ ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية للمتغيرات المهارية حيث تراوحت بين ( ٦,٨٢٠ : ١٢,٦١٦ )

## مناقشة النتائج:

يتضح من جدول رقم (٩) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات القدرات البدنية والقدرات المهارية الخاصة وفاعلية الاداء المهاري لمجموعة حركات السقوط على الرجلين , كما تبين وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة حيث تراوحت بين ( ٣.٣١٥ : ١٤.١٧٣ )

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلاً من اينريكو لوبيز وآخرون Enrique Lopez, et al. (٢٠٠٧) (٤٤) على أن العضلات القوية تعتبر بالضرورة عضلات سريعة ولهذا فالقوة العضلية من العناصر البدنية الرئيسية والتي يجب العمل على تنميتها حتى تعمل على تحسين السرعة الحركية.

كما يتضح من جدول ( ١٠ ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية للمتغيرات المهارية للمجموعة حيث تراوحت بين ( ٣.٢٤٠ : ١١.٤٧٩ )

كما تتفق أيضاً نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من فيكرام سينغ , Vikram Singh (٢٠٠٨) ، ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (٢٠٠٩) ، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١) (٣٤)(٣٧) في أن تدريبات الساكيو تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع والرشاقة والسرعة الحركية.

كما يتضح من جدول ( ١١ ) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية والقدرات المهارية الخاصة وفاعلية الاداء المهاري لمجموعة حركات السقوط على الرجلين.

وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ حيث كانت قيمه ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية حيث تراوحت بين ( ١١.٣٦٠ : ١٦.٦٦٩ )

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه مروان على (٢٠٠٣) (٢١) من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

ويتضح من جدول ( ١٢ ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ حيث كانت قيمه ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية للمتغيرات المهارية حيث تراوحت بين ( ٦.٨٢٠ : ١٢.٦١٦ )

وهذا ما يؤكد كمال عبد الحميد وصبحي حسانين (٢٠٠١) (١٩) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية.

ويرى الباحثون أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) اثر في تطوير عنصر السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية، والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لإراديّاً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل .

وهذا ما يؤكد فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢) (٣٨) من أن تدريبات الساكيو تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة لمستقبلات أخرى تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول والثاني القائل توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسات (القبليّة - البعديّة) للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوي " S.A.Q " (السرعة الانتقالية - الرشاقة - السرعة الحركية ) ومستوي اداء مجموعة حركات السقوط على الرجلين (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للاعبين المصارعة الحرة.

ويتضح من جدول رقم (١٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الاداء المهاري لمجموعة حركات السقوط على الرجلين وتبين وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ حيث كانت

قيمه ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية للمتغيرات البدنية حيث تراوحت بين ( ١١.٣٦٠ : ١٦.٦٦٩ )

**وتؤكد " ليلي السيد فرحات " (٢٠٠٧) (٢٠) أن هناك علاقة طردية بين تنمية القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لاي نشاط تخصصى وان الرياضى يكتسبها عن طريق البرامج التدريبية المقننة ويستفيد منها اللاعبين حسب قدراته الجسمية والادراكية وتاتي من خلال قدرة الجهازين العصبى والحركى لانجاز المهمة او الواجب الحركى المطلوب .**

**يتضح من جدول ( ١٤ ) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ حيث كانت قيمه ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية للمتغيرات المهارية حيث تراوحت بين ( ٦.٨٢٠ : ١٢.٦١٦ )**

**ويعزى الباحثونين إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكيو (S.A.Q) وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث مما نتج عنه تحسن بدني انعكس على مستوى الاداء المهارى لمجموعة حركات السقوط على الرجلين.**

ويتفق ذلك مع ما ذكره زوران ميلانوفيتش وآخرون **Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢) (٤٥) من أن تدريبات الساكيو (S.A.Q) تعتبر أحد الاشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها.**

**ويرى الباحثونون أن إستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) هي أحد اساليب التدريب الحديثة والمناسبة لتحسين السرعة الخاصة وايضاً تحسين مجموعة حركات السقوط على الرجلين لانها تركز بشكل كبير على كل عنصر سواء كانت سرعة انتقالية أو رشاقة أو سرعة حركية بالاضافة الى الانماط الحركية الانفجارية في رياضة المصارعة الحرة والتي تتطلب السرعة القصوى والرشاقة والسرعة الحركية كشرط أساسى لتحقيق الانجاز الرياضى , كما أن تدريبات الساكيو (S.A.Q) تعمل على الارتقاء بمستوى الاداء المهارى لمجموعة حركات السقوط على الرجلين لدى لاعبي المصارعة الحرة, كما يمكن أيضاً من خلالها التعرف على نسب التحسن في مستوى الاداء المهارى لمجموعة حركات السقوط على الرجلين ولذلك قام الباحثون باستخدام تدريبات الساكيو لتصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة الخاصة والارتقاء بمستوى الاداء المهارى لمجموعة حركات السقوط على الرجلين لدى لاعبي المصارعة الحرة وقد قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية - ضابطة) ذو القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة طبيعة هذا البحث وقام الباحثون بإعداد برنامج لتدريبات الساكيو (Speed Agility Quivkness) لتطوير السرعة الخاصة وتحسين مستوى الاءاداء المهارى لمجموعة حركات السقوط على الرجلين لدى لاعبي المصارعة الحرة قيد البحث ,**

وجاءت الاستنتاجات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

### الاستنتاجات

في ضوء ما سبق من حيث الاهداف والفروض والعينة والمنهج والاختبارات البدنية والمهارية وما تم التوصل إليه من النتائج يستنتج لنا الآتي :

١- نسب التحسن تراوحت ما بين (٢.٥٩٪، ٢٤.٧٧٪) في القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيدالبحث.

٢- نسب التحسن تراوحت ما بين (٢٠.٠٣٪، ٤٩.١٤٪) وان هناك تحسن واضح في المتغيرات قيدالبحث بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

٣- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة و التجريبية في المتغيرات قيدالبحث لصالح المجموعة التجريبية.

كما يتستنتج لنا ايضاً أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) حقق لنا نتائج إيجابية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية المتمثلة في(السعة الحيوية للرتنين - معدل النبض والراحة - أعلى معدل للتدفق الزفيري - معدل النبض بعد المجهود - ضغط الدم الانقباضي والإنبساطي في الراحة)

### التوصيات

١- ضرورة استخدام وتطبيق تدريبات الساكيو (S.A.Q) في الرياضات النزلية العموم وفي رياضة المصارعة على وجه الخصوص.

٢- ضرورة حث المدربين على تطوير إمكانياتهم العلمية بما يخدم التخصص.

٣- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي لما له من أهمية كبيرة على الارتقاء بالمستويين البدني والمهاري على لاعبي المصارعة الحرة .

٤- يمكن تطبيق الدراسة على الناشئين والمراحل السنية المختلفة .

٥- التدرج في تدريبات الساكيو (S.A.Q) من منخفض الشدة الى متوسط الى أعلى حتى يصل إلى أقصى .

٦- ضرورة إتزام اللاعبين في الوحدات التدريبية وعدم التخلف عنها للاستفادة الكاملة منها .

٧- الاهتمام بعمل تصميم برنامج تدريبية لتدريبات الساكيو (S.A.Q) مع اشتقاق أفكارها من رياضات اخرى .

٨- تطبيق البرنامج التدريبي لتطوير فعالية الاداء المهاري لمجموعة حركات السقوط على  
الرجلين لدى لاعبي المصارعة الحرة .

### المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح :  
التدريب الرياضي المعاصر (الاسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية  
- تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - احصاء حمل التدريب)  
دار الفكر العربي، (٢٠١٢م)
- ٢- أحمد المرشدي (٢٠٢١م) :  
تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على القدرات التوافقية  
الخاصة بمستوى الاداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة ،  
المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية  
جامعة دمياط .
- ٣- اسامه الشوربجي (٢٠١٩م) :  
تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على فعالية الأداء المهاري لمهارة  
الغطس والإختراق للاعبي المصارعة ، بحث منشور ، المجلة  
العلمية لبحوث التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية.
- ٤- السيد محمدي قنديل (٢٠٠٧م) :  
تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض أساليب التهيئة للهجوم على  
فعالية الأداء المهاري لحركات السقوط على الرجل لناشئي  
المصارعة الحرة .
- ٥- إيناس عبدالمنعم  
ومحمد سعد (٢٠٢١م) :  
تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والنفس  
- حركية وسرعة أداء الجمل الحركية المركبة للمصارعين ، مجلة  
بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد ٤ ، العدد ٨ .
- ٦- بديعة علي عبدالسميع (٢٠١١م) :  
فاعلية تدريبات الساكيو (S.A.Q) على الفصل الكهربائي للبروتين  
وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م حواجز ،  
مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات
- ٧- بلال مرسي (٢٠٢٠م) :  
إستراتيجية مهارية مركبة فى ضوء تحليل لاعبي المستويات العليا  
وتأثيرها على مستوى الاداء الهجومي للاعبي المصارعة الحرة ،  
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٨٨ ، العدد ٤ .
- ٨- ثروت سعيد عبدالحكيم  
عبدالعاطي (٢٠١١م) :  
أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة فاعلية الهجوم المضاد  
لبعض مجموعات حركات الرمي للمصارعين الناشئين.
- ٩- رامي محمد الطاهر (٢٠١٨م) :  
تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على تحسين بعض القدرات البدنية  
والمتغيرات لفسولوجية الناشئي ٤٠٠متر عدو، نظريات وتطبيقات  
مسابقات الميدان والمضمار ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

- ١٠- راند بدر الدين محمد الطيب (٢٠٢٠م)  
: تأثير استخدام بعض المواقف الخطئية على الاداء المهاري لدى لاعبي المصارعة الحرة الهواة , رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.
- ١١- زاهي حواس (٢٠٠٦م)  
: الألعاب والتسلية والترفيه عند المصري القديم، دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ١٢- زكى محمد حسن (٢٠١٥م)  
: اسلوب التدريب S.A.Q أحد اساليب التدريبات الحديثة (السرعة والرشاقة وسرعة الإنطلاق), دار الكتاب الحديث , كلية التربية الرياضية , جامعة الاسكندرية .
- ١٣- صالح مصطفى عمارة (٢٠١٢م)  
: برنامج تدريبات نوعية لمهارات السقوط على الرجلين وتأثيره على فاعلية الاداء للمصارعين, رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة المنوفية.
- ١٤- صالح مصطفى محمد عمارة (٢٠٢١م)  
: تأثير برنامج تكتيكي لمهارات السقوط على الرجلين فى ضوء تحليل لاعبي المستويات العليا على بعض القدرات البدنية وفاعلية الاداء المهاري للمصارعين , رسالة الماجستير, كلية التربية الرياضية , جامعة بنها.
- ١٥- عبدالغفار عبدالباري عبدالغفار (٢٠٢٢م)  
: تأثير استخدام اسلوب S.A.Q والقوة العضلية الخاصة على فعالية اداء بعض مهارات مجموعة رفعة رجل المطافي للمصارعين الكبار, كلية التربية الرياضية , رسالة الدكتوراه, جامعة الاسكندرية.
- ١٦- عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٣م)  
: التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) ط٩, منشأة المعارف , الاسكندرية .
- ١٧- علاء حسني محمد (٢٠٢٠م)  
: تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبات الكوميتية فى ضوء تعديلات القانون الدولي لرياضة.
- ١٨- عمرو صابر حمزة وبديعة علي عبدالسميع (٢٠١٧م)  
: تدريبات الساكيو (S.A.Q) الرشاقة التفاعلية السرعة الحركية ، دار الفكر العربي، القاهرة).
- ١٩- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين (٢٠٠١م)  
: رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية – أسس القياس والتقويم – اللياقة البدنية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- ليلى السيد فرحات (٢٠٠٧م)  
: القياس والاختبار فى التربية البدنية , مركز الكتاب للنشر , القاهرة.

- ٢١- مروان على عبد الله : تأثير تدريبات الأثقال والبليومتر ك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيوولوجية للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا. (٢٠٠٣م)
- ٢٢- مسعد علي محمود (٢٠٠١م) : المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحره للهواه كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ٢٣- هيثم أحمد إبراهيم زلط : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q للارتقاء بالجمل الحركية للاعبين المصارعة الرومانية ، بحث منشور، المجلة العلمية لبحوث التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية . (٢٠١٨م)
- ٢٤- هيثم أحمد إبراهيم (٢٠١٩م) : فاعلية تدريبات (TRX) لدمج والارتقاء ببعض المهارات الحركية المركبة من وضع الصراع عالياً وأسفل للاعبين المصارعة الحرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٢٣، العدد ١.
- ٢٥- يحيى السيد إسماعيل : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢م (٢٠٠٢م)

## المراجع الاجنبية :

- ٢٦- ShivKumar : Swati Choudhary Sentu Mitra Gomparative effect of Diswar S.A.Q and circuit Training Programme on selected Physical Fitness Variables of school level basketball Players, International Journal of Physical Education, Sports and Health ٢٠١٦:٣(٥), ٢٠١٦
- ٢٧- Kodai : The effect Sakyu training on wrestling agility Level, ٢٠١٥.
- ٢٨- Alok Kumar : Effect of S.A.Q Drills on Swimming Performance, International Journal of movement Education and sport sciences, vol v no January- December, Effect of Speed, Agility and Quickness (S.A.Q), ٢٠١٧.
- ٢٩- Arjunan, M. : Training on Selected physical Fitness Variables Among School Soccer Players, International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature, Vol ٣, Issue ١٠, Oct, ١٥-٢٢, ٢٠١٥.

- ٣٠- **Baechle, T. R. and Earle, R. W.** : Essentials of strength training and conditioning, (٣rd, ed),. Human Kinetics, U. S. A, ٢٠٠٠.
- ٣١- **Degat et all** : Effect of adapted karate training on quality of life and body balance in ٥٠-year-old men. J. Sports Med. ١, ١٤٣-١٥٠, ٢٠١٠.
- ٣٢- **Baker, D and Newton, R. (٢٠٠٨)** : Comparison of lower body strength , power, acceleration, speed, agility and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players.J Strength Cond Res ٢٢: ١٥٣-١٥٨.
- ٣٣- **Cronin, JB and Hansen, KT. (٢٠٠٥)** : Strength and power predictors of sports speed. J Strength Cond Res ١٩: ٣٤٩-٣٥٧.
- ٣٤- **Vikram Singh (٢٠٠٨)** : Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.
- ٣٥- **Mario Jovanovic Goran Sporis Darija Omrcen Fredi Fiorentini (٢٠١١)** : Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, ٢٥.
- ٣٦- **Neetu Singh & Sharma (٢٠١٦)** : Impact of ٧ weeks of S.A.Q training at the level of throwing down from the cricket players ١٩ years old.
- ٣٧- **Remco polman, jonathan bloomfield, and Andrew Edwards (٢٠٠٩)** : Effects Of SAQ Training And Small-sided Games On Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects , International Journal of sports physiology and Performance , ٤ , ٤٩٤ -٥٠٥.
- ٣٨- **Velmurgan & Palanisamy(٢٠١٢)** : Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : ٣ ,Issue A.
- ٣٩- **Akhil mehrotra , v singh, s lal , mn rai (٢٠١١)** : Effect of six weeks saq drills training programme on selected anthropometrical variables , indian journal of movement education and exercises sciences , bi.annual refereed journal , v٠l.١ no١.
- ٤٠- **Arjunan (٢٠١٥)** : Effect of speed, agility and motor speed training on some physical variables in the football schools, the Amazon book.

- ٤١ - **Devaraju**  
(٢٠١٤) : Effect of saq training on vital capacity among hockey players , journal impact factor.
- ٤٢- **Jon & Robert**  
(٢٠٠٩) : Test agility reaction, jsci med sport ٢٣.
- ٤٣- **yap wand brown**(٢٠٠٠) : Essentials of strength training and conditioning, (٣rd, ed),. Human Kinetics.
- ٤٤ - **EnriqueLopez, Francisco Saucedo, Enrique Navarro** : Analysis of the fencing lunge flight phase in EPEE , ١٢th Annual Congress of the ECSS, ١١-١٤ July, Jyväskylä, Finland, ٢٠٠٧
- ٤٥ - **Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija** : Effects of a ١٢ Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , ٢٠١١