



## تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على القدرات التوافقية والبدنية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافي لناشئي المصارعة الحرة

أ.د/ محمود ابراهيم الدسوقي المتبولي

استاذ تدريب المصارعة وعميد كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.د/ محمد أحمد محمد بدر

استاذ التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

م.د/ أحمد محمود أحمد على المرشدي

مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

م.م/ عمرو اكرم محمد الواعي

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

### مستخلص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات ساكيو S.A.Q على القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة الحرة بمركز شباب فارسكور بمحافظة دمياط والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة والمنتظمون في التدريب خلال الموسم الرياضي ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م، واشتملت العينة على (١٩) ناشئي تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٧) تجريبية و(٧) ضابطة، و(٥) ناشئين للدراسات الاستطلاعية، وبعد الإنتهاء من تطبيق برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q تم إجراء القياسات البعدية ومعالجة البيانات إحصائياً ثم عرض ومناقشة النتائج، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الساكيو S.A.Q أدت إلى تحسين القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على الربط الحركي - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية ( لناشئي المصاعرة الحرة، وكذلك تحسين مستوى الأداء لمهارة رفعة رجل المطافي لناشئي المصارعة الحرة، لذلك يوصى الباحث باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في برامج تدريب ناشئي المصارعة الحرة.

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



## Effect Of (S.A.Q) Training On The Special Coordination And Physical Abilities And Performance Level Of Fireman Carry Skill For Freestyle Junior Wrestlers

**prof.Mahmoud Ibrahim El-Desouky El-Matbouly**

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

**prof. Mohamed Ahmed Mohamed Badr**

Professor of sports training, Faculty of Physical Education, Damietta  
University

**Dr.Ahmed Mahmoud Ahmed El-morshedy**

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

**Amr Akram Mohamed El-waay**

Assistant Lecturer, Sports training department, Faculty of Physical  
Education, Damietta University.

### Abstract

The objective of this study was to identify the effect of S.A.Q training on the special physical, coordination abilities and technical performance level for freestyle junior wrestlers, the researcher used the experimental method by designing two groups (experimental and standard) to fit the nature of study, the research sample was chosen with intentionally method from freestyle junior wrestlers of Faraskour Sports Club Damietta city and registered in the Egyptian Wrestling Federation and they were regularly training during season 2021/2022, the research sample was (19) junior, they were divided into (7) experimental sample, And (7) standard sample, And (5) as exploratory sample. After the completion of applying S.A.Q training program, and executing hereafter measurements and statistically data processing, the results were presented and discussed, the most important results were that S.A.Q training improved special physical, coordination abilities (the ability to adapt to changing situations, the ability to kinetic linkage, ability to make an appropriate effort, the ability to have a rapid motor response), also improved technical performance level fireman carry skill for freestyle junior wrestlers. So, the researcher recommends the use of S.A.Q in training programs for freestyle junior wrestlers.

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



## تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على القدرات التوافقية والبدنية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطاى لناشئي المصارعة الحرة

أ.د/ محمود ابراهيم الدسوقي المتبولى

استاذ تدريب المصارعة وعميد كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.د/ محمد أحمد محمد بدر

استاذ التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

م.د/ أحمد محمود أحمد على المرشدى

مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

م.م/ عمرو اكرم محمد الواعى

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

### المقدمة ومشكلة البحث:

لقد شهد العالم في الآونة الأخيرة طفرة هائلة من التطور العملى في مختلف المجالات وخاصة مجال التدريب الرياضي، وقد ساهم هذا التطور في إيجاد حلول علمية للعديد من المشكلات الخاصة بالتدريب الرياضي بداية من كيفية إعداد الناشئين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية، وهذه الحلول لم تأتى جزافا أو بالصدفة بل من خلال تخطيط علمي سليم للبرامج التدريبية الحديثة والإعتماد علي نتائج الدراسات العلمية للباحثين والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي.

وتعتبر رياضة المصارعة من الرياضات التي تتميز بالسرعة والقوة والتغيير المستمر والمفاجئ لأوضاع الصراع، لذلك يتطلب من المصارع أن يكون على مستوى عالٍ من الأداء الحركي الذي يتصف بالسرعة والرشاقة والقوة حسب مواقف اللعب المختلفة طوال فترة المباراة، الأمر الذي يتطلب ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة، وكذلك القدرات التوافقية الخاصة التي تمكن المصارع من إكتساب وإتقان المهارات الحركية المختلفة عن طريق ربط أجزاء المهارة أو أكثر من مهارة وأدائها في تسلسل وبكفاءة عالية دون إحداث أي خلل أو إرتباك عند تنفيذها.

ويري بلال المرسي محمد (٢٠٠٩م) أن القدرات التوافقية لها أهمية كبيرة للمصارع نظرا لتنوع الأداء الفني مع أداء المنافس وأيضا لكثرة المواقف الحركية المختلفة والمتغيرة في



المباراة، لذلك تظهر القدرات التوافقية مرتبطة بغيرها من عوامل الإنجاز الرياضي مثل القدرات البدنية والواجبات الفنية والخطوية والنفسية. (٦:٣)

ويشير السيد المحمدى قنديل (٢٠١٢م) أن القدرات التوافقية للاعب المصارعة الحرة ترتبط بالأداء المهاري حيث ترتبط بغيرها من شروط الإنجاز مثل القدرات البدنية والفنية التي تخدم فعالية الأداء المهاري ويحتاج المصارع للقدرات التوافقية بصورة أساسية لتنفيذ حركاته الهجومية والدفاعية بالفعالية التي تساعده في توجيه وضبط واجباته الحركية بصورة هادفة ومنسقة، ويتضح ذلك في جودة تأدية الحركات والاقتصاد في الجهد المبذول خلال مراحل تنفيذ الحركة. (٣:٢١)

ويضيف على السعيد ربحان وأشرف حافظ محمود (٢٠٠٠م) إن رياضة المصارعة تحتاج إلى القدرات التوافقية حيث تعد أحد العوامل المؤثرة في مستوى الأداء المهاري للاعب هذه الرياضة، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائما بغيرها من شروط الانجاز الرياضي مثل مكونات اللياقة البدنية والمهارية كما ترتبط القدرات التوافقية بعضها ببعض ويظهر ذلك واضحا عندما يتطلب الأمر الربط بين أجزاء المهارة الواحدة أو مهارتين مركبتين. (٤:١٠)

ويوضح عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية تعمل على وصول الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، كما أنها تنبثق من متطلبات الأداء المهاري وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهها الديناميكي، كما أن القدرات التوافقية تعمل على تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم. (١٢:٩٤)

ويري بيتر هيرتز وفلاديمير ستاروستا *Peter Hirtz & Vladimir Starosta*)

(٢٠٠٢م) أن القدرات التوافقية تساهم في اكتساب المهارات الحركية الرياضية حيث أنه كلما زادت خبرة وحصيلة الفرد من المهارات الحركية كلما زاد تحسن ونمو القدرات التوافقية من خلال العمل الحركي، كذلك توجد علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة الفرد من المهارات الرياضية. (٢٥:٢٨)

ويتفق كلا من خالد فريد زيادة (٢٠٠٧ م)، ومحمد لطفى السيد (٢٠٠٦م) أن توافر القدرات التوافقية بمستوى جيد لدى اللاعب يعد من أهم العوامل اللازمة للإرتقاء بمستوى الأداء المهاري للرياضيين، ويمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب

لإنجاز أي أداء حركي بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة، كما أن مستوى التوافق العالى يساعد اللاعب على التنوع فى الأداء المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية.

( ٨ : ١٢ ) ( ١٩ : ١٢٤ )

ويذكر فيلمورجان وبالانيسامي *Velmurugan & Palanisamy* (٢٠١٢م) أن تدريبات الساكيو *S.A.Q* تعتبر من الاشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي حيث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبي. (٢٦ : ٤٣٤)

ويشير ماريو جوفانوفيتش وآخرون *Mario Jovanovic, et al* (٢٠١١م) إلى ان مصطلح الساكيو *S.A.Q* مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية *Speed*، الرشاقة *Agility* والسرعة الحركية *Quickness*، ويوضح فيكرام سينغ *Vikram Singh* (٢٠٠٨م) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية بأن السرعة الانتقالية تحتاج الى زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب ان تكون تزايديه، وهذا يتضح في العدو حين يحتاج اللاعب لزمن كافي للوصول من السرعة صفر الى السرعة القصوى، بينما السرعة الحركية لا تحتاج لهذا الزمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء. (٢٤ : ٨٥) (٢٧ : ١٢)

يرى كلا من عمرو صابر ونجلاء البدرى وبديعة عبد السميع (٢٠١٧م) أن تدريبات الساكيو من الطرق التدريبية الحديثة التي تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسة، حيث يستخدمها المدربون لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية، فهي تدريبات مثالية تعمل علي تنمية اللياقة البدنية الخاصة وتحسين القدرة على تغيير الإتجاهات والانتقال من التسارع الى التباطؤ بشكل إنسيابي، بالإضافة إلى التوقع وشفاء الذهن وسرعة رد الفعل، وجميعها مفاتيح رئيسية لتطوير الأداء المهارى وتحقيق التفوق الرياضى فى اى رياضة. (٩ : ١٠-١٢)

ويتفق كلا من باشيلي ايرلي وآخرون *Baechle, et al* (٢٠٠٢م)، وبيبا ويند براون *Yap, wand brown* (٢٠٠٠م) أن تدريبات الساكيو أسلوب تدريب يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية وتحسين المهارات الحركية الأساسية والتوازن الديناميكي



والتحكم في أجزاء الجسم، وتتركز فوائد هذه التدريبات علي تنمية الكفاءة البدنية وتحسين الأداء الحركي والمهاري . (١٥٦:٢١) (١١:٢٨)

وقد لاحظ الباحث من خلال عملة في مجال تدريب رياضة المصارعة ومتابعته للعديد من بطولات المصارعة الحرة أن هناك إنخفاضا في مستوى الأداء المهاري لعدد كبير من ناشئي المصارعة الحرة عند القيام بتنفيذ بعض المهارات التي تحتاج إلى سرعة في تغيير أوضاع الجسم خلال الصراع (العالي والمتوسط والمنخفض) وأيضا المهارات التي تحتاج إلى القدرة علي الربط الحركي وسرعة الإستجابة الحركية مثل مهارة رفعة رجل المطافئ، حيث تتطلب هذه المهارة أداء مهاري خاص نظرا للتحويل من الصراع وقوفا إلى وضع الصراع أرضا بسرعة ورشاقة وقوة ليتمكن المصارع من أداء المهارة بدقة وإنسيابية، وتبعا للتغير السريع في وضع الجسم لاحظ الباحث أن هناك قصور أثناء الأداء الفعلي لهذه المهارة في بعض القدرات التوافقية للاعبين كالتفكير على التكيف للأوضاع المتغيرة والقدرة على الربط الحركي أثناء تنفيذ هذه المهارة المذكورة وعدم الربط بين المراحل الفنية ببعضها البعض، وأيضا القدرة على بذل الجهد المناسب أثناء السقوط وخلال الرفع والدوران بكل قوة وسرعة عند أداء هذه المهارة، وهذه المراحل يجب أن تؤدي بشكل مترابط يسهم في النهاية إلى أداء المهارة بسهولة وإنسيابية .

وهذا لا يتحقق في حالة إفتقار المصارع لهذه القدرات التوافقية الضرورية لأن هذه المهارة تؤدي بشكل مفاجئ وسريع، وتتطلب أيضا قدرات بدنية خاصة كالسرعة الإنتقالية والسرعة الحركية وكذلك الرشاقة فالاهتمام بتلك القدرات تساهم بشكل كبير في تحسن الأداء المهاري، ومن هنا برزت أهمية القدرات التوافقية لناشئي المصارعة الحرة، وتعتبر تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات التي تركز بشكل كبير على تنمية (السرعة الإنتقالية، الرشاقة، السرعة الحركية) بجانب أنها تعمل على تحسين التوازن والتحكم في أجزاء الجسم، الأمر الذي يرى الباحث أنه يخدم تطوير القدرات التوافقية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بالأداء المهاري، وهذا ما دعا الباحث إلى إجراء هذه الدراسة لمعرفة تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة.

## هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على "تأثير تدريبات الساكيو (*S.A.Q*) على القدرات التوافقية والبدنية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافى لناشئي المصارعة الحرة".

## فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافى لناشئي المصارعة الحرة لصالح القياس البعدى.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافى لناشئي المصارعة الحرة لصالح القياس البعدى.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافى لناشئي المصارعة الحرة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

## المصطلحات المستخدمة في البحث:

### تدريب الساكيو *S.A.Q* :

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية. (٧: ٢٣)

## القدرات التوافقية :

عبارة عن شروط بدنية تعين اللاعب على الإنجاز الرياضي وتمكنه من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفه وتعتمد على الشروط التشريحية والوظيفية والنفسية للاعب لتعلم المهارات الحركية وتطبيقها بصورة فعالة. (١٩: ١٢١)

## الأداء المهارى لرياضة المصارعة :

مجموعة الخصائص الفنية لمختلف المسكات والرميات والحركات الهجومية والدفاعية التي يمتلكها المصارع ومدى قدرته على تنفيذ هذه الحركات أثناء المباريات التي تتميز بالواجهة والتحدى وضغط المنافس. (١٨: ٢٦٧)

## الدراسات المرجعية:

### أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة محمود عبد العال عكاشة (٢٠٢٠ م) (١٧) وكانت بعنوان "تأثير تدريب الساكوي *S.A.Q* على بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الساكوي *S.A.Q* على القدرات التوافقية الخاصة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) طلاب من طلاب التخصص، وإستنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكوي أثر إيجابيا على القدرات التوافقية الخاصة كما أدى إلى تحسن مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز.

٢- دراسة ليلى جمال مهني (٢٠١٨ م) (١٣) وكانت بعنوان "تأثير تدريبات الساكوي على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الساكوي على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) تلميذ، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الساكوي *S.A.Q* أثرت إيجابيا على القدرات البدنية الخاصة وكذلك القدرات التوافقية الخاصة مما أدى إلى تحسن المستوى الرقمي لصالح المجموعة التجريبية.

٣- دراسة هيثم أحمد إبراهيم (٢٠١٨ م) (٢٠) وكانت بعنوان "تأثير تدريبات الساكوي *"S.A.Q" speed agility quickness* للارتقاء بالجمال الحركية المركبة للاعبى المصارعة الرومانية" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الساكوي *"S.A.Q" speed agility quickness* للارتقاء بالجمال الحركية المركبة للاعبى المصارعة الرومانية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الساكوي *S.A.Q* أدت إلى تحسن واضح فى المتغيرات البدنية قيد البحث كما أثرت إيجابيا على الجمال الحركية المركبة للاعبى المصارعة الرومانية.



٤- دراسة محمد حسنى مصطفى ( ٢٠١٦ م ) ( ١٥ ) وكانت بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو *s.a.q* على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الساكيو *s.a.q* على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) لاعب، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الساكيو *s.a.q* أثرت إيجابيا القدرات التوافقية حيث تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في القدرات التوافقية.

٥- دراسة السيد المحمدى قنديل ( ٢٠١٢ م ) ( ٣ ) وكانت بعنوان " تأثير تدريبات القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهارى المركب لناشئي المصارعة " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهارى المركب لناشئي المصارعة، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) لاعب، وإستنتج الباحث أن تدريبات القدرات التوافقية أثرت إيجابيا على القدرات قيد البحث وكذلك مستوى الأداء المركب لناشئي المصارعة.

#### ثانيا: الدراسات الأجنبية :

٦- دراسة كوداي *Kodai* (٢٠١٥م) (٢٣) وكانت بعنوان: " تأثير تدريبات الساكيو *s.a.q* على مستوى الرشاقة ومستوى الأداء لدى المصارعين"، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الساكيو *s.a.q* على مستوى الرشاقة ومستوى الأداء لدى المصارعين، تم استخدام المنهج التجريبي على عينه بلغ قوامها (١٢) لاعب، وتم تطبيق البرنامج لمدة شهرين، وان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في اختبارات الرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية وكذلك مستوى الأداء مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٧- دراسة داريوس *Darius* (٢٠١١م) (٢٢) وكانت بعنوان: " تحديد مستوى القدرات التوافقية فى المصارعة الرومانية والحره لناشئين"، واستهدفت الدراسة معرفة مستوى القدرة على الربط الحركى، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة لنوعى المصارعة الرومانية والحره، واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينه بلغ قوامها (٣٢) مصارع، وكانت أهم النتائج أن مصارعى الرومانية يتميزون بالقدرة على التوجيه المكاني وإيقاع الحركة، بينما يتميز مصارعة الحره بالقدرة على الاستجابة الحركية والتكيف مع الأوضاع



المتغيرة والربط الحركي، وأن تطوير هذه القدرات يؤثر إيجابيا على مستوى الأداء المهارى للمصارعين.

### إجراءات البحث:

### المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة.

### - المجال المكاني :

مركز شباب فارسكور بمحافظة دمياط.

### - المجال الزمنى :

تم إجراء الدراسات الإستطلاعية من الفترة (٢٥/١٢/٢٠٢٢م إلى ٤/١/٢٠٢٣م) ثم إجراء قياسات البحث القبلي والبعدي وتطبيق تدريبات الساكيو S.A.Q أثناء فترة الإعداد الخاص ضمن برنامج تدريبي خاص بناشئي المصارعة الحرة في الفترة من (٧/١/٢٠٢٣م إلى ٥/٣/٢٠٢١م).

### - عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة الحرة بمركز شباب فارسكور بمحافظة دمياط والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة والمنظمون في التدريب خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م، واشتملت العينة على (١٩) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٧) تجريبية و(٧) ضابطة، و(٥) ناشئين للدراسات الاستطلاعية.

### جدول (١) توصيف عينة البحث

م	العينة	العدد	النسبة	البرنامج
١	عينة البحث	٧	٣٦.٨٤	البرنامج المقترح
٢	الأساسية	٧	٣٦.٨٤	البرنامج المتبع
٣	عينة البحث الاستطلاعية	٥	٢٦.٣٢	حساب المعاملات العلمية
	مجتمع البحث الكلي	١٩	١٠٠%	

## التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (١٩) لاعب (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والمجموعة الاستطلاعية)، قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح في جدول (٢).

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

(ن=١٩)

الالتواء <i>Skewness</i>	الانحراف <i>Std. Dev</i>	الوسيط <i>Median</i>	المتوسط <i>Mean</i>	وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
٠.٣٤	٠.٤٤	١٤.٩٠	١٤.٩٥	سنة	العمر الزمني (السن)	المتغيرات الأساسية
٠.٣٩	٣.٣٢	١٥٨.٠٠	١٥٨.٤٣	سم	الطول	
٠.٦٢-	٢.٧٩	٥٤.٥٠	٥٣.٩٣	كجم	الوزن	
٠.٠٠	٠.٢٨	٣.٥٠	٣.٥٠	سنة	العمر التدريبي	
١.٥٤-	٠.٢٠	٥.٧٩	٥.٦٨	ثانية	عدو ٣٠ متر	القدرات البدنية الخاصة
٠.٨٠-	٠.٥٣	١٢.٠٠	١١.٨٦	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	
٠.٧٢-	٠.٠٣	٢.٢٩	٢.٢٨	ثانية	زمن السقوط علي الرجل من الخارج	
١.١٨	٠.٧٣	٣.٠٠	٣.٢٩	عدد	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	القدرات التوافقية الخاصة
٠.٩٣	٠.٣٤	٣.٣٨	٣.٤٨	ثانية	القدرة على الربط الحركي	
٠.٩٢	٠.٧٠	١١.٠٠	١١.٢١	عدد	القدرة علي بذل الجهد المناسب	
٠.٣٢	٠.٠١	٠.٣٦	٠.٣٦	ثانية	القدرة علي سرعة استجابة الحركية	
٠.٢٦	٠.٨٣	٤.٠٠	٤.٠٧	درجة	مستوى الاداء المهارى رفعة رجل المطافى	

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

## تكافؤ مجموعتي البحث:

جدول (٣) يبين نتائج اختبار مان وتني (Mann-Whitne Test) وقيمة (Z, U) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

(ن=١=٢=٧)

قيمة (Z)	Mann-Whitney (U)	الضابطة = ٧		التجريبية = ٧		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
١.١٠	١٦.٠٠	٦١.٠٠	٨.٧١	٤٤.٠٠	٦.٢٩	ثانية	عدو ٣٠ متر	القدرات البدنية الخاصة
٠.٩٧	١٨.٥٠	٥٨.٥٠	٨.٣٦	٤٦.٥٠	٦.٦٤	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	
٠.٨٧	١٨.٠٠	٥٩.٠٠	٨.٤٣	٤٦.٠٠	٦.٥٧	ثانية	زمن السقوط علي الرجل من الخارج	
٠.٨٣	١٨.٥٠	٥٨.٥٠	٨.٣٦	٤٦.٥٠	٦.٦٤	عدد	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	القدرات التوافقية الخاصة
٠.٣٢	٢٢.٠٠	٥٠.٠٠	٧.١٤	٥٥.٠٠	٧.٨٦	ثانية	القدرة على الربط الحركي	
٠.٤٢	٢١.٥٠	٥٥.٥٠	٧.٩٣	٤٩.٥٠	٧.٠٧	عدد	القدرة علي بذل الجهد المناسب	
٠.٤٠	٢١.٥٠	٥٥.٥٠	٧.٩٣	٤٩.٥٠	٧.٠٧	ثانية	القدرة علي سرعة استجابة الحركية	
٠.٣٤	٢٢.٠٠	٥٠.٠٠	٧.١٤	٥٥.٠٠	٧.٨٦	درجة	رفعة رجل المطافئ	مستوى الأداء المهاري

لاختبار الدلالة الإحصائية في اختبار مان وتني (MannWhitne Test) يتم مقارنة قيمة (Z) المحسوبة الناتجة من التعويض بقيمة (U) المحسوبة وذلك بقيمة (Z) المتعارف عليها في المنحنى الاعتمالي عند مستوى (٠.٠٥) وهي (١.٩٦)، ويتضح من جدول (٣) أن قيم (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) المتعارف عليها (١.٩٦)، وهذا يعني أن قيم اختبار مان وتني غير دالة إحصائياً، وهذا يعني تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات قيد البحث.

## وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث عددا من الأدوات في جمع البيانات المتعلقة بالدراسة والتي أفادته في تحقيق هدفه ومنها ما يلي:

## المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح للمراجع العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية السابقة المتخصصة في التدريب الرياضي والمرتبطة بتدريبات الساكيو S.A.Q، والقدرات التوافقية



وكذلك المستوى المهارى للمصارعين بغرض الاستفادة منها فى كيفية وضع البرنامج وتشكيل الأحمال والاستفادة من نتائجها فى مناقشة نتائج الدراسة الحالية كذلك تحديد الاختبارات المستخدمة فى القياس.

### استمارة استبيان : مرفق(١)

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء فى مجال متغيرات الدراسة من خلال الاتصال والمقابلات الشخصية لإبداء الراى فى متغيرات البرنامج وتدريبات الساكيو S.A.Q الموضوعة وتحديد القدرات البدنية والتوافقية الخاصة وتحديد الاختبارات المناسبة لقياسها، وقد روعى فيها الإضافة والحذف بما يتناسب مع رأى الخبراء.

### الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث : مرفق(٦)

م	القدرات البدنية الخاصة	وحدة القياس	اسم الإختبار	المرجع
١	السرعة الإنتقالية	ث	٣٠ متر عدو	(١٤ : ٢٤٥ - ٢٤٦)
٢	الرشاقة	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٥ ث	(١١٦ : ٥)
٣	السرعة الحركية	ث	زمن السقوط على الرجل من الخارج	(١٥٦ : ٤)

### اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة فى البحث : مرفق(٧)

م	القدرات التوافقية الخاصة	وحدة القياس	اسم الإختبار	المرجع
١	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	عدد	السقوط على الرجلين المتحركة لمدة ٤٥ ث	(٣٢ : ٣)
٢	القدرة على الربط الحركى	ث	السقوط على الرجل والدوران وأداء مهارة الطوق القريب	(٣٤ : ٣)
٣	القدرة على بذل الجهد المناسب	عدد	أداء الكوبري والتخلص لمدة ٣٠ ث	(١١٤ : ٥)
٤	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	ث	السقوط على الرجل خارج الدائرة	(٣٣ : ٣)

### اختبارات مستوى الأداء المهارى فى البحث : مرفق(٨)

م	مستوى الأداء المهارى	وحدة القياس	المرجع
١	رفعة رجل المطافئ	الدرجة	(٩٦ : ١١)

## أجهزة وأدوات البحث:

- رستاميتير لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن
- شريط قياس (بالسنتمتر)
- كاميرا ديجيتال
- بساط مصارعة
- أقال مختلفة الاوزان (بارات، طارات)
- ساعة إيقاف
- أقماع- أطواق- عدد من الحواجز
- شريط لاصق
- كرات طبية
- أحبال
- سلم رشاقة

## الدراسات الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء أكثر من دراسة إستطلاعية في الفترة من ٢٥/١٢/٢٠٢٢م إلى ٤/١/٢٠٢٣م بهدف تصميم البرنامج التدريبي وإختيار تدريبات الساكيو S.A.Q المناسبة لناشئي المصارعة الحرة للتأكد من مدى ملائمتها لعينة وموضوع الدراسة وكيفية تطبيقها وتقنين حمل البرنامج التدريبي، وأيضا للتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.

## الدراسة الاستطلاعية الأولى:-

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٢م إلى ٣٠ / ١٢ / ٢٠٢٢م بهدف تحديد أنسب القياسات المستخدمة للقدرات البدنية والتوافقية الخاصة وكذلك التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأيضا تفهم المساعدين للأوضاع الصحيحة للإختبارات وطرق القياس والتسجيل وأيضا إجراء المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث، وقد تبين ملائمة الإختبارات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث وملائمتها لعينة البحث، وأيضا تفهم المساعدين للأوضاع الصحيحة للإختبارات وطرق القياس والتسجيل.

## الدراسة الاستطلاعية الثانية:-

اجريت هذه الدراسة في الفترة من ٣١ / ١٢ / ٢٠٢٢م إلى ٤ / ١ / ٢٠٢٣م وإستهدفت هذه الدراسة تحديد وإختيار أنسب الأساليب التدريبية التي تساعد على تحقيق الهدف الذي تم من أجله وضع البرنامج التدريبي المقترح وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة واستطلاع آراء السادة الخبراء، وأيضا تحديد مدى ملائمة تدريبات الساكيو S.A.Q المختارة وتحديد خصائص محتويات ومكونات متغيرات الحمل ( الشدة ، الحجم و فترات الراحة )

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الأول)	( ١ )	(مارس)	(٢٠٢٣)	- ١١٠ -

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

للوحدات التدريبية المختارة داخل البرنامج التدريبي لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، وقد تم تقنين حمل التدريب للأساليب التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي لتدريبات الساكيو S.A.Q وذلك عن طريق القياسات الفردية لكل فرد من أفراد عينة الدراسة.

## المعاملات العلمية لاختبارات البحث:

### صدق الإختبارات

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما غير مميزة (عينة البحث الإستطلاعية)، والأخرى المجموعة المميزة وهي من اللاعبين المشتركين في فريق (١٥ - ١٧) سنة، ويوضح جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث.

جدول (٤) نتائج اختبار مان وتني (Mann-Whitne Test) وقيمة (Z, U) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس للمجموعة الإستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في الإختبارات قيد البحث

(ن=١=٢=٥)

قيمة (Z)	Mann-Whitney (U)	المجموعة المميزة		المجموعة الإستطلاعية		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموع الترتب	متوسط الترتب			
٢.٣٧	١.٥٠	١٦.٥٠	٣.٣٠	٣٨.٥٠	٧.٧٠	ثانية	عدو ٣٠ متر	القدرات البدنية الخاصة
٢.٥٢	٠.٥٠	٣٩.٥٠	٧.٩٠	١٥.٥٠	٣.١٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	
٢.٢٠	٢.٠٠	١٧.٠٠	٣.٤٠	٣٨.٠٠	٧.٦٠	ثانية	زمن السقوط علي الرجل من الخارج	
٢.٤٧	١.٠٠	٣٩.٠٠	٧.٨٠	١٦.٠٠	٣.٢٠	عدد	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	القدرات التوافقية الخاصة
٢.٦٣	٠.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	ثانية	القدرة على الربط الحركي	
٢.٢٢	٢.٠٠	٣٨.٠٠	٧.٦٠	١٧.٠٠	٣.٤٠	عدد	القدرة علي بذل الجهد المناسب	
٢.٦١	٠.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	ثانية	القدرة علي سرعة استجابة الحركية	
٢.٦١	٠.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	درجة	مستوى الأداء المهاري رفعة رجل المطافئ	

يتضح من جدول (٤) أن قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها (١.٩٦)، وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

## ثبات الاختبارات

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات باستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفواصل زمني قدره ثلاثة (3) أيام بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني مع مراعاة توحيد ظروف القياس، وجدول (5) يوضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في الإختبارات قيد البحث.

جدول (5) معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات قيد البحث

(ن=5)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س			
٠.٨٦٨	٠.٢٤	٥.٦٤	٠.٢٢	٥.٥٤	ثانية	عدو ٣٠ متر	القدرات البدنية الخاصة
٠.٨٢٢	٠.٥٦	١١.٧١	٠.٥٧	١١.٥٧	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	
٠.٩٠٠	٠.٠٣	٢.٨٦	٠.٠٤	٢.١٤	ثانية	زمن السقوط علي الرجل من الخارج	
٠.٨٥١	٠.٧٧	٣.٨٦	٠.٧٥	٣.٣٣	عدد	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	القدرات التوافقية الخاصة
٠.٨٢٨	٠.٣٢	٣.٥٧	٠.٣٠	٣.٣٧	ثانية	القدرة على الربط الحركي	
٠.٨٥٦	٠.٧٠	١١.٨٦	٠.٧٦	١١.٧١	عدد	القدرة علي بذل الجهد المناسب	
٠.٨٤٣	٠.٠١	٠.٣٦	٠.٠١	٠.٣٧	ثانية	القدرة علي سرعة استجابة الحركية	
٠.٩٢٢	٠.٧٧	٤.٤٣	٠.٨١	٤.٣٧	درجة	مستوى الأداء المهاري لرفع رجل المطافئ	

رج (٤، ٠.٠٥) = ٠.٨١١

يتضح من جدول (5) وجود إرتباط دال إحصائياً بين كل من درجات عينة الدراسة الإستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات قيد البحث، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يدل علي ثبات درجات الإختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

## القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) يومي ٢٠٢٣/١/٦،٥ بمركز شباب فارسكور بمحافظة دمياط.

- اليوم الأول: القياسات الأساسية (الطول-الوزن-العمر التدريبي) وقياس القدرات البدنية والتوافقية الخاصة.

- اليوم الثاني: قياس مستوى الأداء المهاري لرفع رجل المطافئ.

الصفحة	السنة	الشهر	العدد	المجلد
- ١١٢ -	(٢٠٢٣)	(مارس)	(١)	(الأول)

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





## تنفيذ التجربة الأساسية

تم تطبيق تدريبات الساكيو S.A.Q المقترحة أثناء فترة الإعداد الخاص على أفراد المجموعة التجريبية فقط، بينما تم تطبيق البرنامج التقليدي على أفراد المجموعة الضابطة، وذلك لمدة (٨) أسابيع في الفترة من ١/٧ / ٢٠٢٣م إلي ٢٠٢١/٣/٥م بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً.

### البرنامج التدريبي :

### الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين بعض القدرات البدنية والتوافقية الخاصة بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q والتعرف على تأثير ذلك على مستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافي لناشئي المصارعة الحرة.

### أسس وضع البرنامج :

في ضوء هدف البرنامج التدريبي، قام الباحث بوضع الأسس والمعايير التالية:

- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- الإهتمام بالإحماء الجيد لتلافي حدوث إصابات لعينة البحث.
- أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث المستوى البدني والمهاري.
- استخدام الباحث الطريقة التوجيهية عند تشكيل دورات حمل التدريب الخاصة بالبرنامج.
- أن يحقق البرنامج التدريبي الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة التكامل بين القدرات البدنية خلال البرنامج التدريبي.
- التنوع في استخدام أدوات مختلفة مثل الأحبال والأثقال المتنوعة والكرات الطبية.
- تنوع واختيار محتويات البرنامج بما يتناسب مع شكل وطبيعة الأداء وإتسامه بالمرونة .

## التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقا للأسس العلمية والمسح المرجعي وأراء السادة الخبراء حيث تضمن المحاور الآتية:

- إستغرق البرنامج التدريبي (٢) شهر، وعدد الوحدات الأسبوعية (٣) وحدات في الأسبوع، و زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة.
- عدد أسابيع البرنامج التدريبي (٨) أسابيع، واحتوى البرنامج التدريبي على عدد وحدات تدريبية (٢٤) وحدة تدريبية خلال مدة تنفيذ البرنامج.
- زمن التدريب أسبوعيا (٢٧٠) دقيقة (٣ وحدات × ٩٠ ق).
- زمن التدريب الكلي للبرنامج التدريبي (٢١٦٠) دقيقة (٢٤ وحدة × ٩٠ ق).

## طريقة التدريب المستخدمة

استخدم الباحث طريقة الحمل الفترتي المرتفع الشدة، والتدريب التكراري، إضافة لمحتوى من التدريبات ذات طبيعة الأداء المشابهة لأداء المهارة قيد البحث.

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

- تحديد أقصى تكرار ٣٠ ث لكل تمرين من التمرينات المختارة.
- التمرينات الخاصة بتطوير السرعة الانتقالية يتم تحديد شدتها بـ 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، مع الوضع في الاعتبار استخدام النبض في الراحة وبعد المجهود في تحديد فترات الراحة المستخدمة قيد البحث والراحة بين المجموعات ٢-٤ ق.

## القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث وبنفس شروط القياسات السابقة خلال يومي ٦،٧ / ٣ / ٢٠٢٣ م.



## المعالجات الإحصائية :

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

١. المتوسط، والوسيط، والانحراف، والإلتواء.
٢. معامل ارتباط بيرسون.
٣. اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين صغيرة العدد.
٤. اختبار "مان وتي" لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين غير مرتبطتين صغيرة العدد
٥. حجم التأثير (*Effect Size*):

أ. للمعاملات اللابارامترية: مربع ايتا ( $\eta^2$ ).

ب. في حالة (ويلكوكسون): معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة  $(r_{prb})$ .

ج. في حالة (مان وتي): معامل الارتباط الثنائي للرتب  $(r_{pb})$ .

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

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}} \times 100$$

## عرض ومناقشة النتائج:

### عرض نتائج الفرض الأول

والذي نص على أن " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافى لناشئي المصارعة الحرة لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون ( Wilcoxon Test ) لدالة الفروق بين متوسط رتب الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في نتائج درجات الاختبارات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير ( Effect Size ) باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة ( Matched Pairs Rank Biserial Correlation ) (rprb)، بالإضافة إلى استخدام حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ )، بالإضافة إلى نسبة التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (٦) و(٧).

جدول (٦) نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة ( $r_{prb}$ )، وقيمة مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في الاختبارات قيد البحث.

(N=٧)

حجم التأثير	قيمة	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن				
٠.٨٩٦	١.٠٠	٢.٣٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	ثانية	عدو ٣٠ متر	القدرات البدنية الخاصة
٠.٩٠٤	١.٠٠	٢.٣٩	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	
٠.٨٩٦	١.٠٠	٢.٣٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	ثانية	زمن السقوط علي الرجل من الخارج	
٠.٩٠٤	١.٠٠	٢.٣٩	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	عدد	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	القدرات التوافقية الخاصة
٠.٨٩٤	١.٠٠	٢.٣٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	ثانية	القدرة على الربط الحركي	
٠.٩٢٨	١.٠٠	٢.٤٦	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	عدد	القدرة علي بذل الجهد المناسب	
٠.٨٩٦	١.٠٠	٢.٣٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	ثانية	القدرة علي سرعة استجابة الحركية	
٠.٩٠٧	١.٠٠	٢.٤٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	درجة	مستوى الأداء المهاري رفعة رجل المطافى	

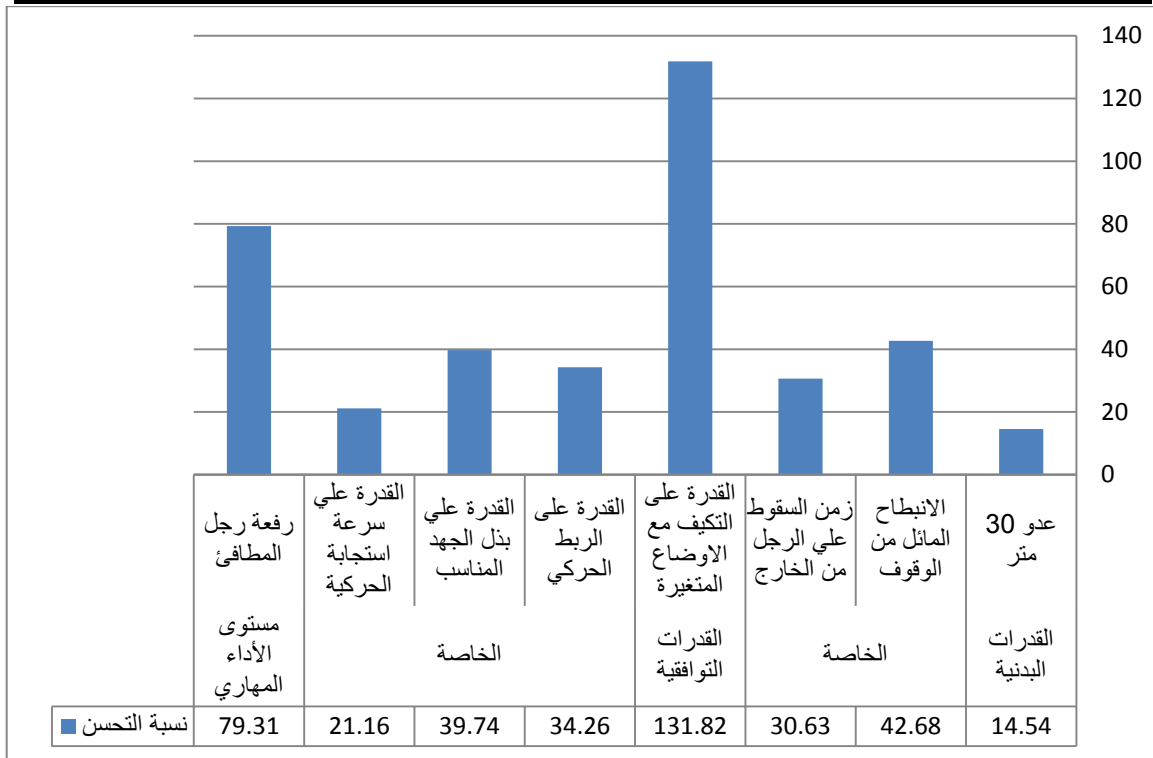
يتضح من جدول (٦) أن قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها (١.٩٦)؛ وهذا يعني أن قيمة اختبار ويلكوكسون دالة إحصائية، لذا يتضح وجود فروق داله إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات اللاعبين في القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، كما يتضح أن قيمة حجم التأثير (rprb) (١.٠٠) وهذا يدل على حجم تأثير (قوي جدا). وأن قيمة حجم التأثير ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (٠.٨٩٤) و(١.٠٠٠) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

جدول (٧) نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات قيد البحث.  
( $V=N$ )

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
القدرات البدنية الخاصة	عدو ٣٠ متر	ثانية	٥.٦٣	٤.٨١	٠.٨٢	١٤.٥٤
	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١١.٧١	١٦.٧١	٥.٠٠	٤٢.٦٨
	زمن السقوط علي الرجل من الخارج	ثانية	٢.٢٩	١.٥٩	٠.٧٠	٣٠.٦٣
القدرات التوافقية الخاصة	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	عدد	٣.١٤	٧.٢٩	٤.١٤	١٣١.٨٢
	القدرة على الربط الحركي	ثانية	٣.٥٠	٢.٣٠	١.٢٠	٣٤.٢٦
	القدرة علي بذل الجهد المناسب	عدد	١١.١٤	١٥.٥٧	٤.٤٣	٣٩.٧٤
	القدرة علي سرعة استجابة الحركية	ثانية	٠.٣٥	٠.٢٨	٠.٠٧	٢١.١٦
	مستوى الأداء المهاري رفعة رجل المطافئ	درجة	٤.١٤	٧.٤٣	٣.٢٩	٧٩.٣١

يتضح من جدول (٧) أن نسبة التحسن في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (١٤.٥٤)

و(١٣١.٨٢)



شكل (١) نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث

## عرض نتائج الفرض الثاني

والذي نص على أن " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون (*Wilcoxon Test*) لدالة الفروق بين متوسط رتب الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في نتائج درجات الاختبارات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (*Matched Pairs Rank Biserial Correlation*) ( $r_{prb}$ )، بالإضافة إلى استخدام حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ )، بالإضافة إلى نسبة التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (٨) و(٩).

جدول (٨) نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة ( $r_{prb}$ )، وقيمة مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في الإختبارات قيد البحث.

( $N=7$ )

حجم التأثير	قيمة ( $r_{prb}$ )	قيمة (Z)	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن			
٠.٨٩٦	١.٠٠	٢.٣٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	ثانية	عدو ٣٠ متر	القدرات البدنية الخاصة
٠.٩٢٨	١.٠٠	٢.٤٦	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	
٠.٨٩٤	١.٠٠	٢.٣٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	ثانية	زمن السقوط علي الرجل من الخارج	
١.٠٠٠	١.٠٠	٢.٦٥	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	عدد	القدرة على التكيف مع الازواضع المتغيرة	القدرات التوافقية الخاصة
٠.٨٩٤	١.٠٠	٢.٣٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	ثانية	القدرة على الربط الحركي	
٠.٩٥٦	١.٠٠	٢.٥٣	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	عدد	القدرة علي بذل الجهد المناسب	
٠.٩٠١	١.٠٠	٢.٣٨	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	ثانية	القدرة علي سرعة استجابة الحركية	
٠.٩٣٠	١.٠٠	٢.٤٦	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	درجة	مستوى الأداء المهاري رفعة رجل المطافئ	

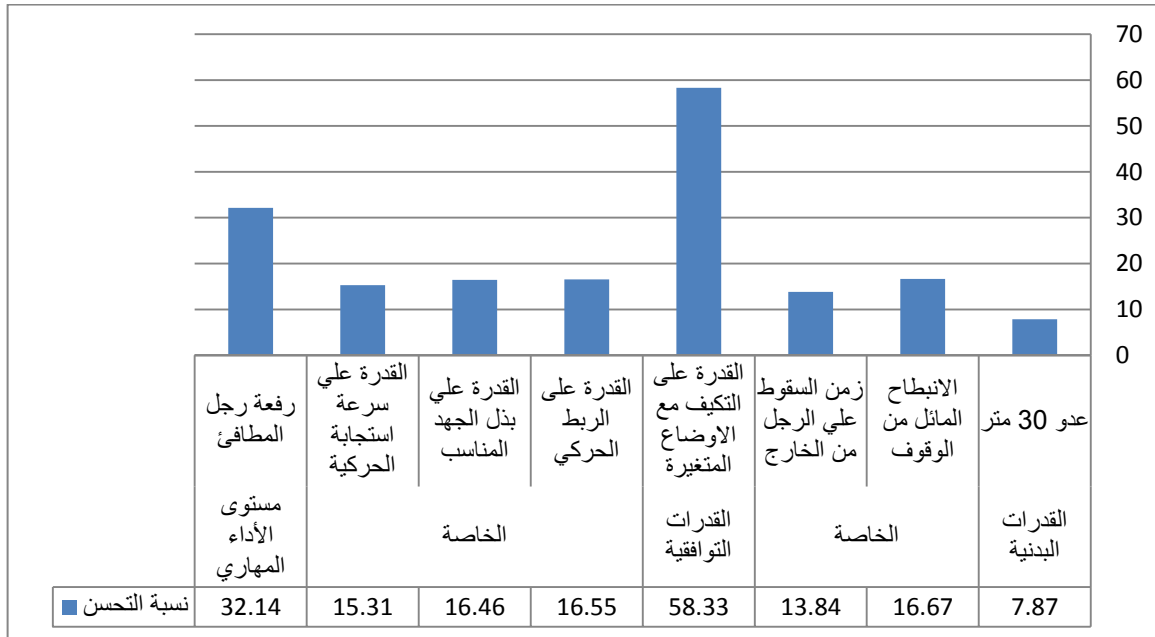
يتضح من جدول (٨) أن قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها (١.٩٦)؛ وهذا يعني أن قيمة اختبار ويلكوكسون دالة إحصائياً، لذا يتضح وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات اللاعبين في القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي الضابطة، كما يتضح أن قيمة حجم التأثير ( $r_{prb}$ ) (١.٠٠) وهذا يدل على حجم تأثير (قوي جدا). وأن قيمة حجم التأثير ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (٠.٨٩٤) و(١.٠٠٠) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

جدول (٩) نسب التحسن بين درجات المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات قيد البحث.  
(ن=٧)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
القدرات البدنية الخاصة	عدو ٣٠ متر	ثانية	٥.٧٤	٥.٢٩	٠.٤٥	٧.٨٧
	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٢.٠٠	١٤.٠٠	٢.٠٠	١٦.٦٧
	زمن السقوط علي الرجل من الخارج	ثانية	٢.٣٠	١.٩٨	٠.٣٢	١٣.٨٤
القدرات التوافقية الخاصة	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	عدد	٣.٤٣	٥.٤٣	٢.٠٠	٥٨.٣٣
	القدرة على الربط الحركي	ثانية	٣.٤٧	٢.٩٠	٠.٥٧	١٦.٥٥
	القدرة علي بذل الجهد المناسب	عدد	١١.٢٩	١٣.١٤	١.٨٦	١٦.٤٦
	القدرة علي سرعة استجابة الحركية	ثانية	٠.٣٦	٠.٣١	٠.٠٦	١٥.٣١
	مستوى الأداء المهاري رفعة رجل المطافئ	درجة	٤.٠٠	٥.٢٩	١.٢٩	٣٢.١٤

يتضح من جدول (٩) أن نسبة التحسن في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (٧.٨٧)

و(٥٨.٣٣)



شكل (٢) نسب التحسن بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث



### عرض نتائج الفرض الثالث

والذي نص على أن " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحث اختبار مان وتني (MannWhitne Test) لدالة الفروق بين متوسط رتب درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة في نتائج درجات الاختبارات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام معامل الارتباط الثنائي للرتب ( $r_{pb}$ )، بالإضافة إلى استخدام حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ )، كما في جدول (١٠) و(١١).

جدول (١٠) نتائج اختبار مان وتني (MannWhitne Test) وقيمة (Z, U) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي للرتب ( $r_{pb}$ )، وقيمة مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في المتغيرات قيد البحث

(ن=١ ن=٢ ن=٧)

حجم التأثير ( $\eta^2$ )	قيمة ( $r_{prb}$ )	قيمة (Z)	Mann-Whitney (U)	المجموعة الضابطة $\gamma =$		المجموعة التجريبية $\gamma =$		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
				مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.٧٧٨	٠.٩٢	٢.٩١	٢.٠٠	٧٥.٠٠	١٠.٧١	٣٠.٠٠	٤.٢٩	ثانية	عدو ٣٠ متر	القدرات البدنية الخاصة
٠.٨٧٧	١.٠٠	٣.٢٨	٠.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧٧.٠٠	١١.٠٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	
٠.٨٥٢	١.٠٠	٣.١٩	٠.٠٠	٧٧.٠٠	١١.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	ثانية	زمن السقوط علي الرجل من الخارج	
٠.٨٦٨	١.٠٠	٣.٢٥	٠.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧٧.٠٠	١١.٠٠	عدد	القدرة على التكيف مع الايوضاع المتغيرة	القدرات التوافقية الخاصة
٠.٨٣٩	١.٠٠	٣.١٤	٠.٠٠	٧٧.٠٠	١١.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	ثانية	القدرة على الربط الحركي	
٠.٨٦١	١.٠٠	٣.٢٢	٠.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧٧.٠٠	١١.٠٠	عدد	القدرة علي بذل الجهد المناسب	
٠.٨٢٨	٠.٩٨	٣.١٠	٠.٥٠	٧٦.٥٠	١٠.٩٣	٢٨.٥٠	٤.٠٧	ثانية	القدرة علي سرعة استجابة الحركية	
٠.٨٥٨	١.٠٠	٣.٢١	٠.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧٧.٠٠	١١.٠٠	درجة	مستوى الأداء المهاري رفعة رجل المطافئ	

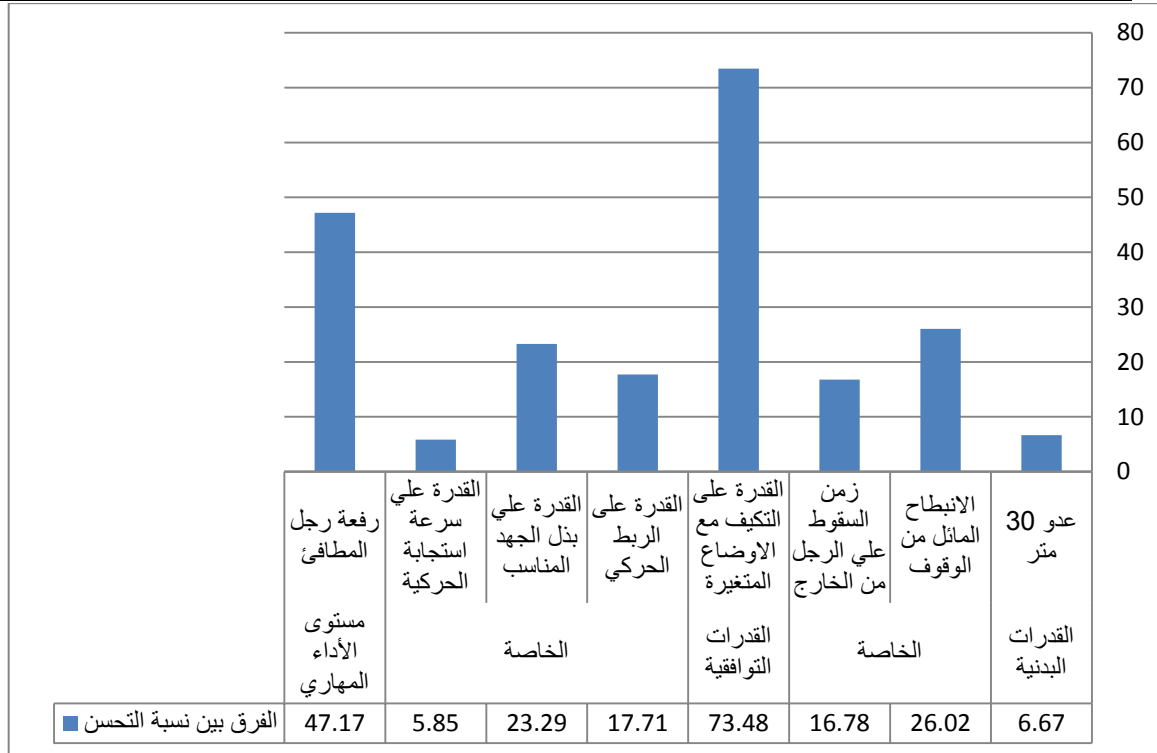
يتضح من جدول (١٠) أن قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها (١.٩٦)، وهذا يعني أن قيمة اختبار مان ويتي دالة إحصائية، لذا يتضح وجود فروق داله إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح أن قيمة حجم التأثير (rprb) بين (٠.٨٨) و (١.٠٠) وهذا يدل على حجم تأثير (قوي جدا)، وأن قيمة حجم التأثير ( $\eta^2$ ) بين (٠.٧٦٣) و (٠.٨٧٧) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

جدول (١١) الفرق بين نسبة التحسن بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

(ن=١ ن=٢=٧)

نسبة التحسن (Change Ratio)			متوسط القياس البعدي			وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
الفرق بين نسبة التحسن	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية			
٦.٦٧	٧.٨٧	١٤.٥٤	٠.٤٨	٥.٢٩	٤.٨١	ثانية	عدو ٣٠ متر	القدرات البدنية الخاصة
٢٦.٠٢	١٦.٦٧	٤٢.٦٨	٢.٧١	١٤.٠٠	١٦.٧١	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	
١٦.٧٨	١٣.٨٤	٣٠.٦٣	٠.٤٠	١.٩٨	١.٥٩	ثانية	زمن السقوط علي الرجل من الخارج	
٧٣.٤٨	٥٨.٣٣	١٣١.٨٢	١.٨٦	٥.٤٣	٧.٢٩	عدد	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	القدرات التوافقية الخاصة
١٧.٧١	١٦.٥٥	٣٤.٢٦	٠.٦٠	٢.٩٠	٢.٣٠	ثانية	القدرة على الربط الحركي	
٢٣.٢٩	١٦.٤٦	٣٩.٧٤	٢.٤٣	١٣.١٤	١٥.٥٧	عدد	القدرة علي بذل الجهد المناسب	
٥.٨٥	١٥.٣١	٢١.١٦	٠.٠٣	٠.٣١	٠.٢٨	ثانية	القدرة علي سرعة استجابة الحركية	
٤٧.١٧	٣٢.١٤	٧٩.٣١	٢.١٤	٥.٢٩	٧.٤٣	درجة	رفعة رجل المطافئ	مستوى الأداء المهاري

يتضح من جدول (١١) أن الفرق بين نسبتي التحسن تراوح بين (٥.٨٥) الى (٧٣.٤٨)



شكل (٣) الفرق بين نسب التحسن لدرجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

### ثانيا : مناقشة وتفسير النتائج:

#### مناقشة نتج الفرض الأول:

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والتوافقية الخاصة وأيضا مستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافئ قيد البحث لصالح القياس البعدي، كما يتضح من جدول (٧) ان نسبة التحسن تراوحت ما بين (١٤.٥٤% الى ٣١.٨٢%)، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في اختبارات القدرات البدنية الخاصة هو اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٤٢.٦٨%) بينما كانت أقل نسبة تحسن في اختبارات القدرات البدنية هو اختبار عدو ٣٠ متر (١٤.٥٤%)، وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبارات القدرات التوافقية الخاصة هو اختبار القدرة على التكيف مع الازوضاع المتغيرة (٣١.٨٢%) بينما كانت أقل نسبة تحسن في اختبارات القدرات التوافقية هو اختبار القدرة علي سرعة الاستجابة الحركية (٢١.١٦%)، وكانت نسبة تحسن في اختبارات مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث (٤٧.١٧%).



ويعزي الباحث هذا التحسن في القدرات البدنية، وكذلك القدرات التوافقية الخاصة (القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على الربط الحركي - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية)، وأيضا ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث (مهارة السقوط على الرجل من الخارج، السقوط على الرجلين والتطويح للجانب، رفعة رجل المطافئ)، إلى فاعلية تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q التي كان لها دورا هام في تحسين (السرعة الانتقالية - الرشاقة - السرعة الحركية) وتحسين العلاقة بين العضلات والنظام العصبي حيث أن تلك التدريبات تعتبر تدريبات ضرورية داخل الوحدة التدريبية لما لها من أثر فعال في تطوير القدرات التوافقية الخاصة الأمر الذي أدى إلى تحسين التوافق العضلي العصبي حيث نتج عنه انسيابية وسهولة في الأداء فحدث تقدم في مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث.

وهذا ما أشار إليه بيتر هيرتز وفلاديمير ستاروستا *Peter Hirtz & Vladimir Starosta* (٢٠٠٢م) إلى أن القدرات التوافقية تساهم في اكتساب المهارات الحركية الرياضية فكلما زادت خبرة وحصيلة اللاعب من المهارات الحركية كلما زاد تحسن ونمو القدرات التوافقية، كما توجد علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة اللاعب من المهارات الرياضية. (٢٥: ٢٨)

كما يرجع الباحث هذا التحسن أيضا إلى طبيعة تدريبات الساكيو S.A.Q المقترحة والمقننة علميا والموجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي، وذلك من خلال الدقة في اختيار التدريبات المشابهة للأداء الحركى للمهارات قيد البحث بالإضافة الى ملاءمة هذه التدريبات للمرحلة السنوية للاعبين، الأمر الذي أدى إلي إهتمام اللاعبين ودفعتهم إلي بذل المزيد من الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج التدريبي وترابطها مع الأعصاب الحركية، مما أدى إلى تطور وتحسن القدرات التوافقية فنعكس ذلك بالتالى على مستوى الأداء المهارى لناشئ المصارعة الحرة.

وهذا يتفق مع ما وضحة خالد فريد زيادة (٢٠٠٧ م) أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء المهارى للرياضيين، ومن ثم فإن توافر هذه

القدرات لدى الرياضيين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لإنجاز أي أداء حركي. (٨:١٢)

كذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من محمود عبد العال عكاشة (٢٠٢٠ م) (١٧)، ودراسة ليلي جمال مهني (٢٠١٨ م) (١٣)، حيث كانت أهم النتائج بأن استخدام تدريبات الساكيو *S.A.Q* أثرت أثر إيجابيا على القدرات البدنية الخاصة وكذلك القدرات التوافقية الخاصة، مما أدت إلى تحسن مستوى الأداء المهاري للاعبين.

كما اتفقت أيضا نتائج هذه الدراسة مع دراسة ماريو جوفانوفيتش وآخرون *Mario Jovanovic, et al* (٢٠١١م) (٢٤)، فيكرام سينغ، *Vikram Singh* (٢٠٠٨م) (٢٧)، في أن تدريبات الساكيو *S.A.Q* تتميز بالسرعة والتنوع والشمول وتساهم في تطوير السرعة الانتقالية والحركية والرشاقة مما يؤدي إلى تحسن المستوى المهاري.

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة الفرض الأول والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة لصالح القياس البعدي.

### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والتوافقية الخاصة وأيضا مستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافى لصالح القياس البعدي، كما يتضح من جدول (٩) ان نسبة التحسن تراوحت ما بين (٧.٨٧% الى ٥٨.٣٣%)، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في اختبارات القدرات البدنية الخاصة هو اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٦.٦٧%) بينما كانت أقل نسبة تحسن في اختبارات القدرات البدنية هو اختبار عدو ٣٠ متر (٧.٨٧%)، وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبارات القدرات التوافقية الخاصة هو اختبار القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة (٥٨.٣٣%) بينما كانت أقل نسبة تحسن في اختبارات القدرات التوافقية هو اختبار القدرة علي سرعة الاستجابة الحركية (١٥.٣١%)، وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبارات مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث بنسبة (٣٢.١٤%).



ويرجع الباحث هذه النتائج الى البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة الذي روعى فيه التدرج والتنمية الشاملة حيث بلغت مدته (٨) أسابيع، بالإضافة إلى كفاءة لاعبي المجموعة الضابطة في التدريب بدون انقطاع الأمر الذي أدى إلى تحسن نسبي في مستوى اللاعبين، حيث أن الانتظام والاستمرار في التدريب بالإضافة إلى التنافس المستمر لتقديم أفضل مستوى بدني ومهاري كان له أثر كبير في رفع مستوى القدرات البدنية والتوافقية الخاصة للاعبين وأدى أيضا إلى حدوث عملية تكيف في التدريب والذي انعكس أثره على تطوير الأداء المهاري.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م) أن التدريب المستمر والمتواصل يعمل على حدوث عملية التكيف في التدريب وأيضا إرتقاء وتطوير مستوى اللاعبين. (٧٢:١٩)

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة الفرض الثاني والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافى لناشئى المصارعة الحرة لصالح القياس البعدى.

### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٠)، (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية والتوافقية الخاصة وأيضا مستوى الأداء لمهارة رفعة رجل المطافى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، كما يتضح من جدول (١٢) حصول المجموعة التجريبية على نسب تحسن للقدرات البدنية والتوافقية الخاصة وكذلك مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث أعلى من المجموعة الضابطة، وان الفرق بين نسبة تحسن المجموعة التجريبية ونسبة تحسن المجموعة الضابطة يتراوح بين (٥.٨٥%) الى (٧٣.٤٨%).

ويرجع الباحث نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى فاعلية تدريبات الساكيو S.A.Q التي احتوت على عدد من التدريبات التي تعمل على تحسين القدرات البدنية والتوافقية الخاصة للاعبين وبالتالي تظهر الانسيابية في الأداء الحركى مما



يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت الجهد، مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة للمجموعة التجريبية.

وهذا يتفق مع ما وضحة عمرو صابر ونجلاء البدرى وبديعة عبد السميع (٢٠١٧م) ان تدريبات الساكيو S.A.Q أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية للاستفادة من أنواع السرعة المختلفة التي تعمل على تطويرها والرشاقة المكتسبة من تدريبات من خلال تدريبات الساكيو لذلك يستخدمها المدربون الرياضيون لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب، حيث تهدف إلي تحسين السرعة بأنوعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوي الاداء المهاري وحدث التكييفات اللازمة، فهي تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية. (٩:٩-١٠)

كما يعزى الباحث تحسن قياسات الأداء المهاري للمهارات قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لتحسن القدرات التوافقية الخاصة حيث ساعدت على زيادة سرعة اللاعبين وزيادة التحكم في توجيه توازنهم أثناء الأداء، وبالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه انسيابية وسهولة في الأداء فنعكس ذلك بالتالي على مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث، هذا بالإضافة إلى إحتواء تدريبات الساكيو S.A.Q التي طبقت على المجموعة التجريبية على تدريبات مشابهة للأداء لمهارة رفعة رجل المطافئ، وفي نفس اتجاه العمل العضلي الذي أدى إلى تحسن المستوى المهاري للمجموعة التجريبية بدرجة أكبر من المجموعة الضابطة.

وهذا ما أشار إليه كلا من إليه محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م) ومسعد علي محمود (٢٠٠٤م) أن التدريبات المشابهة للأداء تمثل أهمية كبيرة في تحسن الأداء المهاري للمصارعين، ويجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها وتشارك فيه العضلات العاملة في الحركة. (١٦: ٧٢) (١٨: ٢٣٤)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من محمود عبد العال عكاشة (٢٠٢٠ م) (١٧)، ودراسة هيثم أحمد إبراهيم (٢٠١٨ م) (٢٠)، ودراسة محمد حسنى مصطفى (٢٠١٦ م) (١٥)، وكذلك دراسة كوداي Kodai (٢٠١٥م) (٢٣)، حيث كانت أهم النتائج أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعمل علي تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة، كما



أنها تعمل على تطوير القدرات التوافقية الخاصة وبالتالي ينعكس هذا التحسن إيجابيا على مستوى الأداء المهاري.

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة الفرض الثالث والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافى لناشئي المصارعة الحرة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### الإستنتاجات:

من خلال عرض ومناقشة النتائج أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

- أدت تدريبات الساكيو *S.A.Q* إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئي المصارعة الحرة.
- أدت تدريبات الساكيو *S.A.Q* إلى تحسين القدرات التوافقية الخاصة مثل (القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على الربط الحركي - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية) لناشئي المصارعة الحرة.
- أدت تدريبات الساكيو *S.A.Q* إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة رفعة رجل المطافى.
- أظهر البرنامج التقليدي تأثيرا إيجابيا في المتغيرات قيد البحث وذلك للانتظام في التدريب من قبل المجموعة الضابطة ولاحتواء البرنامج التقليدي على تدريبات بدنية ومهارية عامة وخاصة برياضة المصارعة الحرة.
- أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (القدرات البدنية الخاصة - القدرات التوافقية الخاصة - مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث)، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التجريبي الذي يحتوي على تدريبات الساكيو *S.A.Q* على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي).



## التوصيات :

- في ضوء ما أسفرت عنه إستنتاجات البحث يوصى الباحث بما يلي:
1. ضرورة إهتمام المدربين بتدريبات الساكيو  $S.A.Q$  ووضوعها في تدريبات متدرجة الصعوبة بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لمواقف المنافسة.
  2. الإسترشاد بتدريبات الساكيو  $S.A.Q$  ضمن برامج التدريب في رياضة المصارعة لمرحل سنية مختلفة.
  3. التنوع في تطبيق تدريبات الساكيو  $S.A.Q$  لما لها من تأثير إيجابي على القدرات البدنية والتوافقية الخاصة وكذلك مستوى الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة.
  4. إجراء دراسات مماثلة لطبيعة البحث الحالي على مستوى الأداء المهاري للمصارعة الرومانية.

## المراجع

### أولا المراجع العربية:

- 1- أحمد محمود المرشدي (٢٠١٨م): تأثير التدريب المركب على تحسين القدرات البدنية الخاصة مستوى الأداء لحركات السقوط على الرجلين لناشئي المصارعة الحرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية.
- 2- أحمد محمد محمود (٢٠٢١م): تأثير التدريب المركب على القدرة العضلية ومستوى الأداء لحركات السقوط على الرجل الواحدة للاعب المصارعة الحرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- 3- السيد المحمدي قنديل (٢٠١٢م): تأثير تدريبات القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي المصارعة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- 4- السيد المحمدي قنديل (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض أساليب التهيئة للهجوم على فعالية الأداء المهاري لحركات السقوط على الرجل لناشئي المصارعة الحرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.



- ٥- السيد صديق عوض (٢٠١٠م): تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية أداء مسكة الوسط العكسية في ضوء التعديلات الحديثة للقواعد الدولية للمصارعة الرومانية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ٦- بلال المرسي وتوت (٢٠٠٩م): القدرات التوافقية وتأثيرها على الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية المنوفية.
- ٧- بديعة على عبد السميع (٢٠١١م): فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ ١٠٠م حواجز"، إنتاج علمي، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية، ٢٠١١م.
- ٨- خالد فريد زيادة (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٩- عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدرى نورالدين، بديعة على عبدالسميع (٢٠١٧م): تدريبات الساكيو "الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ١٠- على السعيد ريحان وأشرف حافظ محمود (١٩٩٩م): تأثير انقاص الوزن على تركيب الجسم وبعض القدرات التوافقية للمصارعين الكبار ،المؤتمر العلمى الدولى الثالث للرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
- ١١- عماد رفعت محمد (٢٠١١م): تأثير التدريب البليومتري للذراعين على أداء مهارة رجل المطافى لدى لاعبي المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.
- ١٢- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الاسكندرية.



- ١٣- **إيلي جمال مهني (٢٠١٨م)**: تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ١٤- **محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م)**: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- **محمد حسنى مصطفى (٢٠١٦م)**: تأثير تدريبات الساكيو s.a.q على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ١٦- **محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م)**: مبادئ التدريب في رياضة المصارعة، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- ١٧- **محمود عبد العال عكاشة (٢٠٢٠م)**: تأثير تدريب الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ١٨- **مسعد على محمود (٢٠٠٤م)**: "موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)"، دار الكتب القومية، المنصورة.
- ١٩- **محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م)**: الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي " رؤية تطبيقية "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- **هيثم أحمد إبراهيم (٢٠١٨م)**: تأثير تدريبات الساكيو "S.A.Q speed agility quickness" للارتقاء بالجمال الحركية المركبة للاعبين المصارعة الرومانية، بحث منشور، المجلة العلمية لبحوث التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.



**ثانيا : المراجع الاجنبية :**

- 21- **Baechle, T., Earle, R. , & Wathen, D:** Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics,2002.
- 22- **Darus,Gierzuk:**Level of selected indicators of co-ordination motor abilities in Greco-roman and free style wrestling,Jose Pilsudski University,2011.
- 23- **Kodai :** The effect of sakyu training on wrestling agility level,2015.
- 24- **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,2011.
- 25- **Peter Hirtz, Vladimir Starosta:** Sensitive and Critical Periods of Motor Coordination Development and its Relation to Motor Learning. Journal of Human Kinetics,2002.
- 26- **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 ,Issue : 11, 2,2012.
- 27- **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.
- 28- **Yap,CWand Brown, LE:** Development of speed, agility, and quickne for the female soccer athlete. Strength Cond Coach 22: 9–12, 2000.