

” أثر تدريبات الساكيو S.A.Q علي السرعة والرشاقة وبعض المتغيرات المهارية للاعبات الأسكواش ”

*د/هناء محمد عبد الوهاب

مقدمة البحث:-

يشهد الأسكواش تطوراً كبيراً وذلك نتاج التخطيط العلمي السليم والعديد من الدراسات والبحوث حول جميع الجوانب المتعلقة به حتي يصل إلي هذا المستوى الذي نراه وخاصة في البطولات العالمية ، وأدي هذا التطور إلي تطور الأساليب والطرق التدريبية وأتباع الأساليب العلمية الحديثة في تخطيط وتدريب الأسكواش .

ويشير جمال الشافعي (2001م) أن رياضة الأسكواش تعد من الرياضات التي حققت إنجازات ملحوظة علي المستوى العالمي مما أسترعي أنتباه المتخصصين والمهتمين بهذه الرياضة أن يبحثوا ويعملوا علي كيفية المحافظة والعمل علي تنمية هذا المستوى لتحقيق إنجازات أكبر وأفضل وتتميز رياضة الأسكواش ببعض المهارات والتي يتم ادائها بأستخدام المضرب والكرة والتي تتطلب سرعة ودرجة عالية من التوافق عند أدائها حيث يقوم اللاعب بضرب الكرة مستخدماً تلك المهارات وهي (الضربة الأمامية ، الضربة الخلفية ، الضربة الجانبية ، الضربة الطائرة ، الضربة المسقطة ، الضربة المرفوعة ، الأرسال ، رد الأرسال) وذلك خلال المباراة .
(73:7)

وذكر عمرو صابر حمزة وآخرون (2017م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات المثالية التي تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية ، لأهتمامها بتطوير القدرات البدنية الخاصة مثل القدرة علي تغيير الأتجاهات والانتقال

*مدرس بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا

من التسارع للتباطؤ بشكل أنسيابي، بالإضافة إلي التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل ، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة .

وأشاروا أيضاً إلي أن تدريبات الساكيو S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي ، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية . (10:9-11)

ويضيف ريمكو بولمان وآخرون (Remco Polman & Other 2009) إلي أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلي تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد ، القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة . (21:31)

ويري فيكرام سينغ Singh Vikram (2016م) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في تدريبات الساكيو أنها تحتاج إلي زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب أن تكون تزايدية ، وهذا يتضح في سرعة ضرب الكرات والتي يحتاج اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر إلي السرعة القصوي للوصول وضرب الكرة بدقة ، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج إلي زمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية للوصول إلي الكرات القصيرة في الجزء الأمامي من الملعب . (12:34)

ويشير كلاً من محمد جابر بريقع ، خيرية أحمد السكري (2015م) إلي أن تدريب السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية أصبح وسيلة شائعة في تدريب أي رياضة ومع الحاجة المتزايدة باستمرار للأرتقاء بقدرة الرياضي ، فقد أثبت هذا النوع من التدريب انه يدعم ويعزز من القدرات الميدانية للممارسة العلمية للمشاركين في أنواع مختلفة من الرياضات ، فهي تمارس بجانب تدريبات المقاومة التقليدية في صالة الألعاب الرياضية وتعمل علي المساعدة في نقل القوة المكتسبة بالأداء في مجال اللعب . (13:17)

أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد ، كما أنها نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة.

ومن خلال عمل الباحثه في المجال الأكاديمي والتدريبي في مجال رياضة الأسكواش لفترة زمنية طويلة فقد لاحظت وجود صعوبة كبيرة في تحركات اللاعبين لأداء المهارات الهجومية الأمر الذي يحتاج بشكل رئيسي إلى الرشاقة والسرعة الانتقالية والحركية ، ولذلك كان من المهم التركيز خلال مرحلة الإعداد (العام والخاص) على تخصيص جزء كبير من زمن البرنامج التدريبي لإعداد البدني على تدريبات الساكيو S.A.Q لتنمية الرشاقة والسرعة الإنتقالية والحركية للاعبين ، على أن تشمل تلك التدريبات تدريبات بدنية ومهارية ، تدريبات بأدوات وبدون أدوات ، تدريبات فردية وتدرجات جماعية مما يساعد في مجملته في تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري الخاص بلاعبات الإسكواش.

ونظراً لأهمية كل من تدريبات الساكيو في العملية التدريبية فقد استخدم العديد من الباحثين بصور مختلفة في العديد من الأنشطة الرياضية ومنهم دراسة كل من فاتن أبو السعود ، عبير ممدوح (2020م) (13) شريف صالح (2020م) (9) بديعة علي عبد السميع (2014م) (6) عمرو صابر ، بيداء طارق (2012م) (12) فيكرام سينغ VIKRAM SINGH (2008م) (34) ريمكو بولمان وآخرون REMCO VELMURUGAN & POLMAN ET AL (2009م) (31) فيلمورجان وبالانيسامي PALANISAMY (2012م) (33)، وقد اتفقت هذه الدراسات على فاعلية هذه التدريبات في عمليات التدريب المختلفة ، وعلى حد علم الباحثه فلم يتناول أي من الباحثين تلك التدريبات في تنمية المتغيرات المهارية للاعبات الأسكواش ، ومما تقدم تتضح الأهمية البحثية والتطبيقية لإختيار مجموعة مختلفة من التدريبات الحديثة في المجال الرياضي والتي قد تسهم في تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري

للاعبات في شتى المجالات الرياضية ، لذا فقد عمدت الباحثة إلى دراسة تأثير مجموعة من تدريبات الساكوي S.A.Q علي مكونات السرعة والرشاقة وبعض المتغيرات المهارية للاعبات الأسكواش (العينة قيد البحث).

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكوي لمعرفة :

1. تأثيره علي مكونات السرعة والرشاقة المتمثلة في (السرعة الأنتقالية ، سرعة رد الفعل ، تحمل السرعة ، الرشاقة ، الرشاقة الخاصة ، التوافق) للاعبات الأسكواش .
2. تأثيره علي بعض المتغيرات المهارية المتمثلة في (دقة الضربة المستقيمة الأمامية ، دقة الضربة المستقيمة الخلفية ، دقة الضربة الجانبية الأمامية ، دقة الضربة الجانبية الخلفية) للاعبات الأسكواش .

فروض البحث :

1. يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي المتغيرات البدنية قيد البحث المتمثلة في (السرعة الأنتقالية ، سرعة رد الفعل ، تحمل السرعة ، الرشاقة ، الرشاقة الخاصة ، التوافق) للاعبات الأسكواش لصالح القياس البعدي .
2. يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي بعض المتغيرات المهارية المتمثلة في (دقة الضربة المستقيمة الأمامية ، دقة الضربة المستقيمة الخلفية ، دقة الضربة الجانبية الأمامية ، دقة الضربة الجانبية الخلفية) للاعبات الأسكواش لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

تدريبات السايكو S.A.Q : (Speed , Agility , Quickness)

يشير عمرو صابر حمزة وآخرون (2017م) أن مصطلح السايكو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلاً من السرعة الخطية Speed ، الرشاقة Agility ، السرعة الحركية التفاعلية Quickness . (13:11)

وعرف فيلمورجان و بالانيسامي Velmurugan&Palanisamy (2012م) تدريبات السايكو S.A.Q بأنها نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد . (432:33)

ويذكر ريمكو بولمان وآخرون Remco polman et al (2009م) أن تدريبات السايكو S.A.Q هي نظام تدريبي متكامل يهدف إلي تحسين التسارع ، والتوافق بين العين واليد ، القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة . (494:31)

الدراسات السابقة والمرتبطة :

أولاً : الدراسات العربية :

1- دراسة فاتن أبو السعود ، عبير ممدوح (2020م) (13)

عنوان الدراسة : تأثير تدريبات السايكو علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباق 100 متر عدو للفرقة الأولى .

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلي معرفة أثر تدريبات السايكو علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباق 100 متر عدو .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبتين .

العينة المستخدمة : 25 طالبة بالفرقة الأولى .

أهم النتائج : أدى استخدام البرنامج المقترح إلي تحسن المستوي الرقمي في سباق 100 متر عدو .

2- دراسة شريف صالح (2020م) (9)

عنوان الدراسة : تأثير تدريبات السايكو علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي رياضة التنس .

هدف الدراسة : معرفة أثر استخدام تدريبات السايكو علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي التنس .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

العينة المستخدمة : 22 ناشئى لرياضة التنس .

أهم النتائج : أدي استخدام تدريبات السايكو إلي تحسن القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي رياضة التنس التنس .

3- دراسة بديعة علي عبد السميع (2014م) (6)

عنوان الدراسة : فاعلية تدريبات السايكو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي 100م حواجز .

هدف الدراسة : يهدف البحث لمعرفة فاعلية تدريبات السايكو علي الفصل الكهربائي للبروتين (البروتين الكلي والألبيومين) وبعض المتغيرات البدنية لناشئي 100م حواجز .

المنهج : التجريبي.

العينة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم 10 من ناشئي 100م حواجز بالمؤسسة العسكرية الرياضية بالأسكندرية .

مدة الدراسة : 8 أسابيع تدريبية بواقع ثلاث وحدات أسبوعية .

النتائج : أدت الدراسة إلي تحسين المتغيرات البدنية قيد الدراسة .

4- دراسة عمرو صابر ، بيداء طارق (2012م) (12)

عنوان الدراسة : فاعلية تدريبات الساكيو علي رشاقة رد الفعل ومستوي أداء الشقلبة الأمامية علي حسان القفز .

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلي معرفة أثر تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية (السرعة ، الرشاقة ، رشاقة رد الفعل) ومستوي أداء الشقلبة الأمامية علي حسان القفز .

المنهج : التجريبي .

العينة : تم اختيارها بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد، وبلغ قوام العينة 20 طالبة تم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل مجموعة 10 طالبات .

مدة الدراسة : 10 أسابيع تدريبية بواقع وحدتين في كل أسبوع .

النتائج : أدي البرنامج المقترح بأستخدام تدريبات الساكيو إلي تنمية وتطوير القدرات البدنية ومستوي أداء الشقلبة الأمامية قيد البحث .

ثانيا: الدراسات الأجنبية :

5- دراسة فيكرام سينغ vikram singh (2008م) (34)

عنوان الدراسة : تأثير تدريبات الساكيو علي مستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة .

هدف الدراسة : الغرض من هذه الدراسة معرفة أثر أستخدام تدريبات الساكيو علي تنمية بعض القدرات المهارية للاعبين الكرة الطائرة .

منهج البحث : التجريبي .

العينة : 50 ناشئ كرة طائرة من نادي دلهي الرياضي ، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (25) ناشئ كرة طائرة قاموا بأداء تدريبات السايكو ، والأخري ضابطة (25) ناشئ كرة طائرة قاموا بأداء التدريبات التقليدية .

مدة الدراسة : 12 أسبوعاً تدريبياً .

النتائج : أدت نتائج الدراسة إلي تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية وتحسن مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة الطائرة الذين أستخدموا تدريبات السايكو .

6- دراسة ريمكو بولمان وآخرون (Remco Polman et al 2009م) (31)

عنوان الدراسة : تأثير تدريبات السايكو والألعاب الصغيرة علي بعض المتغيرات البدنية لدي غير المتدربين .

هدف الدراسة : التعرف علي تأثير تدريبات السايكو والألعاب الصغيرة علي بعض المتغيرات البدنية لدي غير المتدربين .

المنهج : التجريبي .

العينة : بلغ قوام العينة (20) فرد من غير الممارسين لأي نشاط رياضي وتم تقسيمهم إلي مجموعتين أحدهما تجريبية وعددهم (10) أفراد قامو بأداء تدريبات ساكيو والألعاب الصغيرة لمدة 6 أسابيع ، والأخري ضابطة وعددهم (10) أفراد لم يمارسوا أي نشاط رياضي خلال هذه المدة .

النتائج : من أهم النتائج وجود تحسن في مستوى التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية .

7- دراسة فيلمورجان و بالانيسامي (Velmurugan & Palanisamy

(2012م) (33)

عنوان الدراسة : تأثير تدريبات الساكيو و تدريبات البليومترك علي تحسين السرعة الأنتقالية لدي الطلاب الجامعيين .

هدف الدراسة : الغرض من هذه الدراسة معرفة أثر أستخدام أسلوب التدريب البليومترك وتديرات الساكيو علي تحسين السرعة الأنتقالية للطلاب الجامعيين .
منهج البحث : التجريبي .

العينة : بلغ قوام العينة (30) رياضياً من جامعة كبادي ، وتم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات بالتساوي مجموعتين تجريبيتين أحدهما قامت بتديرات الساكيو والأخري قامت بتديرات البليومترزي والمجموعة ضابطة قامت بأداء التديرات التقليدية .
مدة الدراسة : 6 أسابيع تدريبية بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .

النتائج : أدت نتائج الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة أحصائية في مستوي السرعة الأنتقالية للمجموعات الثلاث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي قامت بإستخدام تدريبات الساكيو .

أجراءات البحث :

أولاً : منهج وعينة البحث :

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

جميع لاعبات الأسكواش الكبار المسجلين بالاتحاد المصري للأسكواش موسم 2020 محافظة المنيا .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات تخصص الأسكواش الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا وعددهم (16) طالبة حيث كان قوام العينة التجريبية (8) طالبات . كما قامت الباحثة بأختيار عدد (8) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لأجراء الدراسة الاستطلاعية .

جدول رقم (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث الأساسية

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	مجتمع الدراسة	16 طالبة	100%
2	المجموعة التجريبية	8 طالبات	50%
4	العينة الاستطلاعية	8 طالبات	50%

ثانياً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- 1- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- 2- جهاز الديناموميتر .
- 3- ساعة إيقاف .
- 4- كرات طبية .
- 5- شدادات مقاومة (أساتك مطاطية) .
- 6- حبل وثب .
- 7- أدوات تدريبية مختلفة (أقماع ، أطباق بلاستيكية ، ... الخ) .

8- ملعب أسكواش .

9- مضارب أسكواش .

10- كرات أسكواش .

ثالثاً : الأختبارات والمقاييس :

قامت الباحثة بجمع البيانات عن طريق إجراء الإختبارات والمقاييس للمتغيرات قيد البحث كما يلي:

القياسات الجسمية :

1. قياس الطول والوزن باستخدام جهاز الرستاميتير .

القياسات البدنية :

1. السرعة الانتقالية من خلال العدو 30 متر (ثانية) . (19)

2. سرعة رد الفعل (ثانية) . (3)

3. تحمل السرعة من خلال اختبار 30م*5 تكرارات (ثانية) . (3)

4. الرشاقة من خلال جري زجاجي بين الأقماع (ثانية) . (2)

5. الرشاقة الخاصة بأستخدام اختبار داخل ملعب الأسكواش (ثانية) . (3)

6. التوافق من خلال اختبار الدوائر المرقمة (ثانية) . (19)

التوصيف الأحصائي لبيانات عينة البحث قبل التجربة :

إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة:

قامت الباحثة بالتأكد من مدي إعتدالية التوزيع لأفراد عينة البحث الأساسية في ضوء متغيرات البحث، ويوضح جدول (2) إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لمعدلات النمو لعينة البحث الأساسية (ن=8)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
0.94	2.53	168.50	169.12	سم	الطول	معدلات النمو
0.15 -	3.58	69.50	68.50	كجم	الوزن	
0.40 -	0.71	19.00	19.25	سنة	العمر الزمني	
0.64	0.51	4.00	4.37	سنة	العمر التدريبي	

يتضح من جدول (2) ما يلي :

أن جميع قيم معاملات الألتواء تتبع المنحني الاعتدالي لعينة الدراسة في جميع معدلات النمو لعينة البحث الأساسية أي أنحصرت ما بين (+3، -3) مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيع ويشير إلي إعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات .

جدول (3)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للمتغيرات البدنية قيد البحث للعينة التجريبية (ن=8)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القياسات البدنية	السرعة الانتقالية	5.36	5.26	0.31	1.20
	سرعة رد الفعل	2.42	2.35	0.31	0.36
	تحمل السرعة	35.43	35.36	1.42	0.19
	الرشاقة	5.82	5.85	0.22	0.10 -
	الرشاقة الخاصة	19.02	18.95	0.45	0.14
	التوافق	7.09	7.12	0.23	0.57

يتضح من جدول (3) ما يلي :

تراوحت معاملات الألتواء للعينة قيد البحث ما بين (-0.10: 1.20) في القياسات البدنية أي أنها انحصرت ما بين (-3 ، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

جدول (4)

المتوسط الحسابي والوسيط الانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للمتغيرات المهارية قيد البحث للعينة التجريبية

(ن=8)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات
0.29	0.42	1.00	1.03	درجة	دقة الضربة المستقيمة الأمامية
0.62	0.36	1.00	0.96		دقة الضربة المستقيمة الخلفية
0.14	0.39	1.00	1.08		دقة الضربة الجانبية الأمامية
0.70 -	0.36	1.30	1.25		دقة الضربة الجانبية الخلفية

يتضح من جدول (4) ما يلي :

تراوحت معاملات الألتواء للعينة قيد البحث ما بين (-0.70: 0.62) في القياسات المهارية أي أنها انحصرت ما بين (-3 ، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية :

المعاملات العلمية للاختبارات:

أ- حساب معامل الصدق :

للتأكد من صدق الاختبارات استخدمت الباحثة صدق التمايز، وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة .

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة والغيرالمميزة

في الاختبارات قيد البحث لإيجاد معامل الصدق

(ن=1=2=4)

الدلالة الإحصائية	قيمة Z	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		وحدة القياس	الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
0.02	2.30	10.00	2.50	26.00	6.50	ثانية	السرعة الانتقالية
0.02	2.30	10.00	2.50	26.00	6.50		سرعة رد الفعل
0.02	2.30	10.00	2.50	26.00	6.50		تحمل السرعة
0.02	2.30	10.00	2.50	26.00	6.50		الرشاقة
0.02	2.32	10.00	2.50	26.00	6.50		الرشاقة الخاصة
0.02	2.32	10.00	2.50	26.00	6.50		التوافق
0.01	2.38	26.00	6.50	10.00	2.50	درجة	دقة الضربة المستقيمة الأمامية
0.01	2.33	26.00	6.50	10.00	2.50		دقة الضربة المستقيمة الخلفية
0.01	2.49	26.00	6.50	10.00	2.50		دقة الضربة الجانبية الأمامية
0.01	2.42	26.00	6.50	10.00	2.50		دقة الضربة الجانبية الخلفية

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (5) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة عند مستوي دلالة معنوية (0.05) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الأختبارات أستخدمت الباحثة دلالة الارتباط بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قامت بتطبيق الأختبارات على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (8) لاعبين ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني مدته أسبوع بين ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (6)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات قيد البحث

(ن=8)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
0.875	0.29	5.85	0.34	5.93	ثانية	السرعة الأنتقالية
0.866	0.39	2.46	0.29	2.45		سرعة رد الفعل
0.927	0.49	35.11	0.51	35.20		تحمل السرعة
0.856	0.26	5.77	0.22	5.69		الرشاقة
0.975	0.39	18.62	0.43	18.45		الرشاقة الخاصة
0.915	0.29	7.45	0.36	7.27		التوافق
0.956	0.21	1.07	0.22	1.11	درجة	دقة الضربة المستقيمة الأمامية
0.917	0.22	1.11	0.22	1.15		دقة الضربة المستقيمة الخلفية
0.845	0.22	1.11	0.22	1.18		دقة الضربة الجانبية الأمامية
0.855	0.27	1.15	0.31	1.22		دقة الضربة الجانبية الخلفية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) =0.829

ويتضح من جدول (6) ما يلي :

يوجد ارتباط ذو دلالة أحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات .

الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث يوم الثلاثاء والاربعاء الموافق

. 2020/7/ 15،14

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث لمدة 9 أسابيع بواقع 5 وحدات تدريبية أسبوعية فى الفترة من يوم السبت الموافق 2020/7/18 حتي يوم الخميس الموافق 2020/9/17 .

1- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث وبنفس شروط وأدوات القياس

القبلية وذلك فى يوم السبت والاحد الموافق 2020/9/20،19 .

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:-

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بتجميع النتائج بدقة وتنظيمها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS للعلوم الإجتماعية ، وذلك باستخدام المعاملات العلمية التالية :

- المتوسط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.

- الوسيط.
- معامل الالتواء .
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط بطريقة سبيرمان.
- إختبار مان ويتني لدلالة الفروق.
- إختبار ويلكسون لدلالة الفروق.
- نسبة التحسن.

وقد أرتضت الباحثة بدرجة معنوية عند مستوى دلالة 0.05.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (7)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي

(ن=8)

لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية

مستوي الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	الاختبارات
0.01	*2.52	36.00	4.50	8	-	ثانية	السرعة الانتقالية
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.01	*2.52	36.00	4.50	8	-	ثانية	سرعة رد الفعل
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.01	*2.52	36.00	4.50	8	-	ثانية	تحمل السرعة
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.01	*2.52	36.00	4.50	8	-	ثانية	الرشاقة

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences
(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.01	*2.52	36.00	4.50	8	-	ثانية	الرشافة الخاصة
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.01	*2.52	36.00	4.50	8	-	ثانية	التوافق
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		

قيمة (Z) عند مستوي معنوية $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (7) ما يلي :

وجود فروق دالة لأختبار ويلكسون إحصائياً لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة " Z " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (8)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية

(ن=8)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
21.82	1.17	0.08	4.19	0.31	5.36	ثانية	السرعة الانتقالية
35.95	0.87	0.07	1.55	0.31	2.42	ثانية	سرعة رد الفعل
20.32	7.20	1.41	28.22	1.42	35.43	ثانية	تحمل السرعة
27.49	1.60	0.19	4.22	0.22	5.82	ثانية	الرشاقة
16.92	3.22	0.60	15.80	0.45	19.02	ثانية	الرشاقة الخاصة
24.82	1.76	0.31	5.33	0.23	7.09	ثانية	التوافق

يتضح من جدول (8) الآتي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 35.95 % كأكبر قيمة ، 16.92 % كأصغر قيمة حيث أن القيمة الأكبر كانت من نصيب متغير سرعة رد الفعل بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير الرشاقة الخاصة .

جدول (9)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدى

لعينة البحث الأساسية في القياسات المهارية (ن=8)

مستوي الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	الاختبارات			
0.01	*2.52	0.00	0.00	0	-	درجة	دقة الضربة المستقيمة الأمامية			
		36.00	4.50	8	+					
				0	=					
0.01	*2.53	0.00	0.00	0	-		درجة	دقة الضربة المستقيمة الخلفية		
		36.00	4.50	8	+					
				0	=					
0.01	*2.53	0.00	0.00	0	-			درجة	دقة الضربة الجانبية الأمامية	
		36.00	4.50	8	+					
				0	=					
0.01	*2.55	0.00	0.00	0	-				درجة	دقة الضربة الجانبية الخلفية
		36.00	4.50	8	+					
				0	=					

قيمة (Z) عند مستوي معنوية 0.05 = 1.96

يتضح من جدول (9) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدى في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة " Z " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل على تحسن القياس البعدى في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (10)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية

(ن=8)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
59.21	1.51 -	0.34	2.55	0.42	1.03	درجة	دقة الضربة المستقيمة الأمامية
57.52	1.30 -	0.45	2.26	0.36	0.96		دقة الضربة المستقيمة الخلفية
58.70	1.51 -	0.38	2.60	0.39	1.08		دقة الضربة الجانبية الأمامية
53.18	1.42 -	0.33	2.67	0.36	1.25		دقة الضربة الجانبية الخلفية

يتضح من جدول (10) الآتي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين 59.21 % كأكبر قيمة ، 53.18 % كأصغر قيمة حيث أن القيمة الأكبر كانت من نصيب متغير دقة الضربة المستقيمة الأمامية بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير دقة الضربة الجانبية الخلفية .

مناقشة النتائج :

• مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص علي " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي المتغيرات البدنية قيد البحث المتمثلة في (السرعة الأنتقالية ، سرعة رد الفعل ، تحمل السرعة ، الرشاقة ، الرشاقة الخاصة ، التوافق) للاعبات الأسكواش لصالح القياس البعدي .

ويتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون للعينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

ويتضح أيضاً من جدول (8) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 35.95 % كأكبر قيمة ، 16.92 % كأصغر قيمة حيث أن القيمة الأكبر كانت من نصيب متغير سرعة رد الفعل بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير الرشاقة الخاصة .

وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوي المتغيرات البدنية قيد البحث إلي البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q الذي تم بناءه علي أساس علمي وتقنين أحمال التدريب المستخدمة بأسلوب علمي ودقيق بما يتناسب مع أفراد عينة البحث وشمل البرنامج التدريبي علي تدريبات خاصة بعناصر السرعة والرشاقة والتوافق سواء كانت بأستخدام أدوات مثل الأثقال والأساتك المطاطية وسلم

التدريب والأقمار أو بدون استخدام أدوات مما أدى إلي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة وتحسن القدرات البدنية قيد البحث .

وهذا ما أشار إليه فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy (2012م) أن تدريبات الساكيو تعمل علي زيادة الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة والسرعة الناتجة . (33)

ويتفق ذلك مع ما ذكره زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (2011م) أن تدريبات الساكيو تعتبر احد الأشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها . (35)

وتذكر ليلى جمال مهني (2016م) أن تدريبات الساكيو تشتمل علي تدريبات ذات طبيعة خاصة ، مما تساعد في تحسن القدرات البدنية بشكل عام حيث أن التدريب المستمر باستخدام تدريبات السكيو لها أثر فعال في تحسين القدرات البدنية مما يرفع كفاءة الأداء البدني لتتوافق مع متطلبات الأداء المهاري مما يؤدي إلي تحسنه أي أن تحسن مستوي الأداء المهاري هو انعكاس لتطويع الكفاءة البدنية للاعب . (24)

وهذا ما يتفق مع دراسات كلاً من أميرة علي محمود (2020م) (4) ، محمد حافظ محمد (2020م) (18) ، عبد الحميد كامل عبد الباقي (2020م) (10) ، محمود محمد عيد (2020م) (20) ، أمران أخماد ، بانجن سيتيا Imran Jia Sheng (2020م) (27) ، جيا شينغ Akhmad, Bangun Setia (2020م) (28) ، سالمان علي ثقل (2018م) (8) ، ريلمي أرجونان Chan (2015م) (25) ، أتناسكوفيتش أندريا ، مارتن جيورجي Arjunan,R. (2013م) (26) .

حيث أشارت نتائج تلك الدراسات أن تدريبات الساكيو تسهم في تنمية وتطوير مكونات السرعة والرشاقة التي بنيت عليها فكرة هذه التدريبات وهو ما أثبتته نتائج هذه الدراسة .

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الأول ،،،

• مناقشة نتائج الفرض الثاني " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات المهارية المتمثلة في (دقة الضربة المستقيمة الأمامية ، دقة الضربة المستقيمة الخلفية ، دقة الضربة الجانبية الأمامية ، دقة الضربة الجانبية الخلفية) للاعبات الأسكواش لصالح القياس البعدي .

ويتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون للعينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

ويتضح أيضاً من جدول (10) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين 59.21 % كأكبر قيمة ، 53.18 % كأصغر قيمة حيث أن القيمة الأكبر كانت من نصيب متغير دقة الضربة المستقيمة الأمامية بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير دقة الضربة الجانبية الخلفية .

وتعزي الباحثة هذا التحسن في مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد البحث إلي البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد في تدريباته علي السرعة والرشاقة والتي تعد أحد القدرات البدنية الهامة في رياضة الأسكواش التي تسهم بشكل كبير في تحسن مستوى الأداء نتيجة للمواقف المختلفة أثناء المباراة التي يتعرض لها اللاعب أو اللاعبة ويستوجب عليه اتخاذ القرار المناسب والقيام بأداء المهارات الحركية اللازمة بشكل متميز يسهم في تحقيق النقطة التي تساعده علي الفوز

بالمباراة وتري الباحثة أن تدريبات الساكيو كان لها عظيم الأثر علي تحسن مستوي الأداء المهاري في المهارات الحركية قيد البحث .

وهذا يتفق مع كمال عبد الحميد أسماعيل ، محمد صبحي حسانين (2001م) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلي تنمية المكونات البدنية التي تسهم في أدائها بصورة مثالية . (14)

ويذكر محمد حافظ محمد (2020م) أن تدريبات الساكيو أدت إلي تحسين مستوي الأداء المهاري نتيجة تحسين القدرات البدنية الخاصة . (18)

ويري مروان علي عبدالله (2003م) أن التدريب علي المهارة وحدها لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول علي نتائج مثمرة ، حيث أنه بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها . (21)

وهو ما قامت به الباحثة حيث أستخدمت تدريبات الساكيو الذي يعتمد في تدريباته علي التدريبات الخاصة بالسرعة والرشاقة الأمر الذي بدوره يعمل علي تنمية مستوي الأداء المهاري للاعبين الأسكواش نظراً لسرعة الأداء في مباريات الأسكواش وتغير الاتجاه الدائم خلال المباراة الذي يتطلب من اللاعبين أن يتمتع بمستوي عالي من الرشاقة لأتخاذ الوضع المناسب لتنفي المهارة التي تتوافق مع ظروف اللعب .

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسات كلاً من فاتن أبو السعود ، عبير ممدوح (2020م) (13) ، شريف صالح (2020م) (9) ، سيلفا أيشا وآخرون Silva (2020) Icha et al. (2020م) (32) ، محمد أحمد الشربيني (2018م) (15) ، محمد أحمد همام (2018م) (16) ، منصور محمد (2018م) (22) ، أحمد عاصم عثمان (2017م) (1) ، أحمد نور الدين محمد (2016م) (5) ، ريلمي راجكومار ، كيليان ديفيا Rajkumar, R., & K.Divya (2016م) (30) ، ناندال سينغ ، بهيندر سينغ Nandalal Singh And Bhupinder Sing (2016م) (29) ،

فيكرام سينغ Vikram Singh (2008م) (34) ، ريمكو بولمان وآخرون
Remco Polman et al (2009م) (31) .

حيث أشارت نتائج تلك الدراسات أن تدريبات الساكيو تسهم في تحسين
مستوى الأداء المهاري بما يتناسب مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس .
وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني ،،،

الأستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الأستنتاجات :

فى ضوء أهداف وطبيعة البحث وفي حدود عينة البحث المختارة والمنهج
المستخدم ومن واقع البيانات التي تم جمعها ونتائج التحليل الإحصائي توصلت
الباحثة إلي أستنتاج الأتي :-

1. تدريبات الساكيو أثرت بشكل إيجابي علي مستوى القدرات البدنية لأفراد عينة
البحث .
2. تدريبات الساكيو أثرت بشكل إيجابي علي مستوى المتغيرات المهارية قيد الحث
للعينة التجريبية.
3. النسبة المئوية لمعدلات التحسن للقياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية
قيد البحث للعينة التجريبية تراوحت ما بين 35.95 % كأكبر قيمة ، 16.92 %
كأصغر قيمة .
4. النسبة المئوية لمعدلات التحسن للقياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية
قيد البحث للعينة التجريبية تراوحت ما بين 59.21 % كأكبر قيمة ، 53.18 %
كأصغر قيمة .

ثانياً : التوصيات :

- في ضوء الإجراءات التي تمت في هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث المختارة وأستناداً إلى النتائج والإستنتاجات السابقة توصي الباحثة بما يلي :-
- 1.أستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في تنمية وتطوير مكونات السرعة والرشاقة .
 - 2.أستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في تنمية وتطوير مستوي الأداء المهاري للاعبين الأسكواش.
 - 3.توعية المدربين واللاعبين بأهمية تدريبات الساكيو S.A.Q وتوفير الأدوات اللازمة لتنفيذ هذا النوع من التدريبات .
 - 4.الأستعانة بتدريبات الساكيو S.A.Q كأتجاه تدريبي حديث لتحسين متغيرات السرعة والرشاقة .
 - 5.أجراء بحوث مماثلة بأستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q علي عينات ورياضات مختلفة .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- 1- أحمد عاصم عثمان : " تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق علي تطوير أداء مجموعات (الناجي نوكاتا) لدي لاعبي رياضة الجودو " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- 2- أحمد عبد الحميد عمارة : أسس التدريب في المصارعة، دار الوفاء لندنيا ، حسام الدين مصطفى الطباعة والنشر، الطبعة الأولى . (2009م)

- 3- أحمد محمد بدوي عاشور : تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين باستخدام الكرة علي فاعلية بعض مهارات الأسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . (2019م)
- 4- أميرة علي محمود : تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير القدرة العضلية ومستوي الأنجاز لناشئي رمي الرمح ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا . (2020م)
- 5- أحمد نور الدين محمد : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي . (2016م)
- 6- بديعة علي عبد السميع : " فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي 100م حواجز " كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان . (2014م)
- 7- جمال الشافعي : الأسكواش التاريخ وتعليم المهارات وقواعد اللعب ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى . (2001م)

- 8- سالمان علي ثقل علي : " تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي التصويب المتنوع علي المرمي في الثلث الهجومي لدي ناشئ كرة القدم بدولة الكويت" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي . (2018م)
- 9- شريف صالح (2020م) : تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي رياضة التنس ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد 31 ، العدد 31 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- 10- عبد الحميد كامل عبد الباقي (2020م) : تأثير تدريبات الساكيو علي تحسين بعض المتغيرات البدنية ومتغيرات الأداء الفني وعلاقتها بالمستوي الرقي لسباحي المسافات القصيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- 11- عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدري نور الدين ، بديعة علي عبد السميع (2017م) : " تدريبات الساكيو S.A.Q (الرشاقة التفاعلية – السرعة الحركية التفاعلية) " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 12- عمرو صابر حمزة ، بيداء طارق (2012م) : " فاعلية تدريبات الساكيو علي رشاقة رد الفعل ومستوي أداء الشقلبة الأمامية علي حصان القفز ، كلية التربية الرياضية للبنات ،

جامعة بغداد .

- 13- فاتن أبو السعود ، عبير : تأثير تدريبات الساكيو علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباق 100 متر عدو للفرقة الأولى ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد 20 ، العدد 20 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- 14- كمال عبد الحميد : رباعية كرة اليد الحديثة (الماهية والأبعاد التربوية) – أسس القياس والتقييم – اللياقة البدني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 15- محمد أحمد عبد العزيز : " تأثير تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ .
- 16- محمد أحمد همام : " تأثير برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات التوافقية ومستوي الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبي كرة اليد " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .

- 17- محمد جابر بريقع ، خيرية : برامج تدريب السرعة ، دار المعارف ، أحمد السكري (2015م) الأسكندرية .
- 18- محمد حافظ محمد (2020م) : منظومة هرمية لتدريبات SAQ لتحسين المستوي الرقمي لسباق 110 حواجز ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف.
- 19- محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان : أختبارات الأداء الحركي ، الطبعة 4 ، دار المعارف ، القاهرة . (2001م)
- 20- محمود محمد عيد : تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئي الوثب الطويل تحت 18 سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- 21- مروان علي عبدالله : تأثير تدريبات الأثقال والبيومترك علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

- 22- منصور محمد باشا : " تأثير برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية والأداءات الخططية الدفاعية الفردية لناشئي كرة القدم بدولة الكويت " رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي (2018)
- 23- ناهد عيد زيد (2008م) : أساسيات في التعلم الحركي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 24- ليلي جمال مهني : تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة 110 متر حواجز لدي تلاميذ المرحلة الأعدادية الرياضية ، بحث علمي منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد 46 ، جزء 3 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 25- Arjunan, R. (2015) : **Effect of Speed, Agility and Quickness (S. A. Q) Training on Selected Physical Fitness Variables Among School Soccer Players. International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature, Vol. 3, Issue 10.**
- 26- Atanasković, Andrija & Martin Georgiev. (2013) : **The Impact of Plyometric Training on the Explosive Power of the Lower Extremities of Handball Player. Sport - Science & Practice. Vol. 3, no.1.**
- 27- Imran Akhmad, Bangun Setia Hasibuan (2020) : **Contribution of SAQ Exercises and Pliometric Exercises Against Smash in Princess Volleyball Games, 1st Unimed International Conference , 190-193 .**

- 28- **Jia Sheng Chan** : **Effects of Plyometric Training, SAQ Training and Combination Training on Agility, Speed, Explosive Power and Emotional Perception among Adolescent Taekwondo Athletes, Tunku Abdul Rahman University College .**
(2020)
- 29- **Nandalal Singh And Bhupinder Sing.** : **Twelve Weeks Saq Equipment Training On Selected Motor Fitness Variables Among School Athletes. Periodic Research: Vol.- V,Issue-I, August-2016.**
(2016)
- 30- **Rajkumar, R., & K.Divya.** : **Effect of SAQ Training on Selected Physical Responses Among College Men Students. Indian Journal of Applied Research. Volume:6, Issue:8.**
(2016)
- 31- **Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards** : **Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance,4, 494-505.**
(2009)

- 32- **Silva Icha Alviana, Edy Mintarto, Agus Hariyanto (2020)** : **The Effect of Exercise with Ladder Drill Slaloms and Carioca on Speed and Agility, International Journal for Educational and Vocational Studies (IJEVS) .**
- 33- **Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012)** : **Effects of S.A.Q Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432.**
- 34- **Vikram Singh (2008)** : **Effect of S.A.Q. drills on skills of volley ball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.**
- 35- **Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija(2012)** : **Effects of a 12 Week SAQ Training Program on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103.**

علي السرعة والرشاقة وبعض المتغيرات S.A.Q.أثر تدريبات الساكيو المهارية للاعبات الأسكواش

*د/ هناء محمد عبد الوهاب عبد الله

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات الساكيو لمعرفة تأثيره علي مكونات السرعة والرشاقة المتمثلة في (السرعة الأنتقالية ، سرعة رد الفعل ، تحمل السرعة ، الرشاقة ، الرشاقة الخاصة ، التوافق) للاعبات الأسكواش وتأثيره علي بعض المتغيرات المهارية المتمثلة في (دقة الضربة المستقيمة الأمامية ، دقة الضربة المستقيمة الخلفية ، دقة الضربة الجانبية الأمامية ، دقة الضربة الجانبية الخلفية) للاعبات الأسكواش وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لملائمته لطبيعة البحث واشتمل مجتمع البحث على جميع لاعبات الأسكواش الكبار المسجلين بالأتحاد المصري للأسكواش موسم 2020 محافظة المنيا وبلغت عينة البحث تم أختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات تخصص الأسكواش الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا وعددهم (16) طالبة حيث كان قوام العينة التجريبية (8) طالبات . كما قامت الباحثة بأختيار عدد (8) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لأجراء الدراسة الأستطلاعية وكانت أهم الأستنتاجات أن تدريبات الساكيو أثرت بشكل إيجابي علي مستوى القدرات البدنية لأفراد عينة البحث كما أثرت بشكل إيجابي علي مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث للعينة التجريبية وكانت النسبة المئوية لمعدلات التحسن للقياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث للعينة التجريبية تراوحت ما بين 35.95 % كأكبر قيمة ، 16.92 % كأصغر قيمة كما أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن للقياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث للعينة التجريبية تراوحت ما بين 59.21 % كأكبر قيمة ، 53.18 % كأصغر قيمة وكانت أهم التوصيات : أستخدم تدريبات الساكيو S.A.Q في تنمية وتطوير مكونات السرعة والرشاقة

وأن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في تنمية وتطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين الأسكواش توعية المدربين واللاعبين بأهمية تدريبات الساكيو S.A.Q وتوفير الأدوات اللازمة لتنفيذ هذا النوع من التدريبات والأستعانة بتدريبات الساكيو S.A.Q كأتجاه تدريبي حديث لتحسين متغيرات السرعة والرشاقة وأجراء بحوث مماثلة بأستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q علي عينات ورياضات مختلفة

The effect of S.A.Q training on the components of speed, agility, and some skill variables of squash players

Dr. / Hanaa Mohammed Abd Elwahab Abd Allah

The research aims to design a training program using saku exercises to know its effect on the components of speed and agility represented in (translational velocity, reaction speed, endurance of speed, agility, special agility, compatibility) for squash players and its effect on some skill variables represented in (accuracy of the front straight stroke, The accuracy of the straight back stroke, the accuracy of the front side stroke, the accuracy of the backward side stroke) for squash players. The researcher used the experimental approach with an experimental design for one experimental group in order to suit the nature of the research The research community included all adult squash players registered in the Egyptian Squash Federation for the 2020 season in Minya Governorate and the research sample reached (8) students. Students. The researcher also selected (8) female students from the research community and outside the basic research sample to conduct the exploratory study. The most important conclusions were that the sake training positively affected the level of the physical abilities of the individuals of the research sample and also positively affected the level of the skill variables under induction for the experimental sample. The percentage of improvement rates for the pre and post

measurements in the physical variables under investigation for the experimental sample ranged between 35.95% as the largest value. The percentage of improvement rates for the pre and post measurements in the skill variables under investigation for the experimental sample ranged between 59.21% as the largest value, and 53.18% as the smallest value. The most important recommendations were: the use of SAQ training in developing and developing components of speed and agility, and the use of SAQ training in developing and developing the skill level of squash players, educating coaches and players of the importance of SAQ exercises, providing the necessary tools to implement this type of training, and using SAQ exercises as a modern training direction to improve Variables of speed, agility, and similar research using SAQ exercises on different samples and sports