

تأثير استخدام تدريبات الساكيو (s.a.q) على فاعلية الهجوم المضاد المركب بعد الخداع لدى لاعبي الملاكمة

١.م.د/ إيهاب عبد الرحمن إبراهيم سيد أحمد قرطام

استاذ مساعد دكتور – بقسم نظريات و تطبيقات المنازلات والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الزقازيق

المقدمة ومشكلة البحث :

أولت الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً وملحوظاً لقواها البشرية، حيث أنها تعتبرها أغنى وأثمن مصادر الثروة، كما يرجع تقدم الدول وبناء قوتها وحضارتها إلى حسن استخدام هذه الثروة وتوجيهها التوجيه الأمثل في كافة المجالات ومختلف الأنشطة وعلى وجه الخصوص النشاط الرياضي، ويمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرفي البشري في المجال الرياضي في العصر الحديث، ولقد أصبح من المألوف أن نلاحظ وجود علاقة إيجابية واضحة بين الدول التي تحقق قدر كبير من التقدم العلمي والتقني، وتفوقها في المجال الرياضي ويتضح ذلك في البطولات العالمية والألعاب الاولمبية.

يعتبر التدريب الرياضي عملية مستمرة يتم التخطيط لها في مراحل، كل مرحلة لها واجباتها الخاصة تسعى في النهاية إلى الوصول بالفرد الرياضي إلى قمة مستواه في نوع النشاط الذي يمارسه أثناء مرحلة المنافسة، ويهدف التدريب الرياضي الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول إلى أعلى مستوي لذا يحتاج القائمون علي عملية التدريب الرياضي عند تطوير مستوي اللاعب بدنياً ومهارياً إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير علي تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة.(٦ : ٢٨٠)

ويشير سامي محب (٢٠٠٦م) أن رياضة الملاكمة واحدة من الرياضات التي تتميز بالتغير السريع في الأداء الحركي من خلال الحركات الفنية المختلفة للذراعين والرجلين والجذع، والتي تتميز بالتوافق الديناميكي المميز بالسرعة والدقة والقوة مع الاحتفاظ بالتوازن الحركي، لكي يتمكن الملاكم من تسديد أكبر عدد من اللكمات، والعمل علي ربطها بوسائل الدفاع المختلفة واتقان أسلوب الهجوم المضاد طبقاً للخصائص والإمكانات البدنية والفنية المميزة لكل ملاكم.(٥ : ١٢٧)

يشير السيد مصطفى (٢٠٢٠م) نقلاً عن كلاً سامي محب ، عبد الفتاح خضر أن رياضة الملاكمة تتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل الرشاقة خلال التدريب والمنافسة ويعتبر احد اهم الركائز للفوز بالمباراة قدرة الملاكم على القيام بمهارات الهجوم المضاد وذلك بعد ان اصبح الهجوم المضاد الناجح يحتل المرتبة المتقدمة في الفوز خلال المنافسة.(٢ : ٣)

ويشير احمد سعيد نقلاً عن Redo, Tilewski (٢٠٠٠ م) ان استخدام التحكيم بالكمبيوتر في أول بطولة عالم للكبار بموسكو ١٩٩٠م ساعد تذليل صعوبات تقييم الملاكمين بطريقة موضوعية ، واحداث تعديلات في الأداء الهجومي والدفاعي والخططي للملاكمين وكذلك تطوير أساليب وطرق التدريب (١ : ٨٥)

الخداع هو فن استخدام الجسم بالتظاهر بالهجوم على منطقة ما من جسم المنافس ثم مفاجئته بالتغير السريع على منطقة أخرى ، وهذا يتطلب أن يكون اللاعب الذي يريد خداع منافسه أثناء المباراة أن يكون متمكناً من كثير من المهارات الخداعية حتى يمكنه من استخدام الحركة الصحيحة والمناسبة للمواقف الهجومية التي تمكنه من تخطي إمكانيات المدافع. (١٤ : ١٢٠)

ويشير محمد عبد العزيز غنيم وعاطف مغاوري (٢٠١٤) أن الخداع في الملاكمة يشمل الخداع بالذراعين والرجلين والجذع والنظر ويستخدم في تشتيت انباه المنافس ووضعه في حالة عدم تركيز بعيداً عن الحركة أو الحركات الرئيسية ، أو لفتح ثغرات في دفاع المنافس. (٢٣٢ :)

ويؤكد سامي محب (٢٠٠٦م) أن الملاكم يجب ان يكتسب مجموعة من الخصائص البدنية المركبة مثل صفة الرشاقة التي تحتوى ضمناً على التوازن والتوافق والدقة والتحمل وكل من تلك الصفات يؤثر في الآخر ويتأثر به ، والتي تلعب دوراً هاماً للملاكم في تنفيذ الواجبات الحركية أثناء تنفيذ المجموعات اللكمية المختلفة. (٥ : ٨٢)

ويشير كل من "دان ليوندون و ديفد جوسي Dan Lewindon & David Joyce (2014) " ان برامج التدريب الرياضي تعد الداعم الرئيسي الأول لترقيه القدرات النفسية و البدنية و الفسيولوجية للأداءات الرياضية المختلفة . (٢٠ : ١١)

ويشير عمرو صابر وآخرون (٢٠١٧م) أن تدريبات الساكيو (s.a.q) من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي ، وقد اثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية . واستطاعت تربيات الساكيو s.a.q ان تقلل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية فهي تعتمد بدرجة كبيرة على دورة الإطالة والتقصير (ssc) stretch-shorteing cycle ،

وهذا المصطلح يستخدم لتوصيف نوعية من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة (الانفجارية) كنتيجة لاطالة سريعة للعضلات العاملة ، فالانقباض بالتقصير يكون اقوى لو انه حدث مباشرة بعد الانقباض بالتطويل لنفس العضلة او المجموعة العضلية ، فمن المعروف علمياً انه عندما تحدث اطالة سريعة مفاجئة للعضلة فانها تنقبض فوراً لتقاوم هذه الحالة ، ويعتقد العلماء ان هذه العملية تناسس على مايسمى برد فعل الاطالة او رد الاطالة المنعكسة stretch reflex ، مما جعلها امتداداً لزيادة القدرة على بذل اقصى قوة اثناء اداء الحركات ذات السرعة العالية (٨ : ٩)

ويؤكد علي ذلك " ديفاراجو Devarju 2014 : ان تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من افضل الأساليب التدريبية المستخدمة في تطوير سرعه رد الفعل وتطوير سرعه التسارع، والرشاقة (٢١ : ١٠٥) .

و يتفق كل من " ماريو جوفان فيك وآخرين . Mario Jovanovic Et al " 2011 و ارجونان "Arjunan " 2015 علي ان تدريبات الساكيو S.A.Q ينتج عنها مردود كبير للقدرات البدنية كسرعه الاستجابة والسرعة الخطية والرشاقة والقدرة العضلية مقارنة بالتدريبات التقليدية الأخرى. (٢٢ : ١٢٩٠ - ١٢٩١) ، (١٩ : ١٨ - ٢٠)

ويرى الباحث أن الهجوم المضاد الناجح في الملاكمة هو واحد من الركائز الأساسية للفوز بالمباراة اذ أن الملاكم الذي يحسن الهجوم واقتناص الفرصة يستطيع أثناء القيام بالهجوم المضاد بعد الخداع بفتح ثغرة في دفاعات المنافس وتسديد مجموعة لكمات خلال الهجوم ولذا علي الملاكم أن يمتلك قدرات بدنية خاصة تؤهله أثناء المباراة في تنفيذ الهجوم المضاد المركب بعد خداع المنافس في تسجيل أكبر عدد من النقاط خلال المباراة .

من خلال متابعة الباحث للبطولات الدولية الأخيرة ونظرا لارتفاع شدة وحدة عملية التنافس وارتفاع مستوي الأداء المتمثل في زيادة سرعة تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية المضادة فقد وجد الباحث أهمية استغلال كل القدرات التي يمتلكها الملاكم سواء البدنية والمهارية والخطية في الفوز بالمباراة ، حيث لم يعد الهجوم المباشر كافيا لتحقيق ميزة اللاعب عن الآخر، كما إن إتقان اللاعب المجموعات اللكمية المركبة يتطلب امتلاكه لمستوى عالي من العناصر البدنية كالرشاقة كذلك السرعة الحركية في تنفيذ هذه المجموعات اللكمية المركبة كما لاحظ الباحث أن الملاكمين الفائزين بالمراكز المتقدمة في بطولات العالم في السنوات الأخيرة يتميزون بقدرتهم الهجومية المضادة المركبة الغير مباشرة (الهجوم المضاد بعد الخداع) والتي ترتبط ارتباطا وثيقا باجاداتهم لحركات الخداع سواء كانت هذه الحركات تؤدي بالذراعين أو الجذع أو القدمين أو النظر، وذلك كمهارات تمهيدية تشتت انتباه المنافس ، ومن خلال ما سبق لاحظ الباحث عدم نجاح العديد من الأداءات الهجومية في الوصول الي أهدافها نظرا لاعتماد معظم الملاكمين علي الهجوم مباشرة وعدم استخدام الهجوم الغير مباشر والمتمثل في التمهيد بأداءات خداعية عند القيام بعملية الهجوم علي المنافس.

وفي ضوء المسح المرجعي للدراسات المرجعية في مجال التدريب باستخدام برامج تدريبية قام كل من عمرو صابر ،بيداء طارق(٢٠١٢م) (٧)، بديعه علي عبد السميع " ٢٠١٤ م (٣) ، محمد حسنى مصطفى محمد (٢٠١٦م) (١٣)، حسين على أحمد زيد (٢٠١٧م) (٤)، لوكية الهاشمي وآخرون (٢٠١٧م) (٩) ليلي جمال مهنى (٢٠١٨م) (١٠)، شيف ديسوير ، سوات شودهاري ، سنتو مترا 2016 Shiv Diswar , Swati Choudhary, Sentu Mitra (٢٣) Amany ibrahim , Gehad nabia ٢٠١٧ م (٨١) الوك كمر ، صبح تنز 2017 Alok Kumar , Sophie Titus (17). وفي حدود علم الباحث، تبين له ندرة الأبحاث والدراسات المستخدمة في دراسة تناولت تأثير استخدام تدريبات الساكيو (s.a.q) على فاعلية الهجوم المضاد المركب بعد الخداع لدى لاعبي الملاكمة ، ومما سبق قام الباحث بدراسة

تأثير استخدام تدريبات السايكو (s.a.q) على فاعلية الهجوم المضاد المركب بعد الخداع لدى لاعبي الملاكمة.

هدف البحث

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السايكو (s.a.q) وذلك للتعرف على .:

- تأثير تدريبات السايكو (s.a.q) على السرعة الحركية والرشاقة لملاكمي الدرجة الأولى قيد البحث.
- تأثير تدريبات السايكو (s.a.q) الهجوم المضاد المركب بعد الخداع لملاكمي الدرجة الأولى قيد البحث.

فروض البحث

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على السرعة الحركية والرشاقة لملاكمي الدرجة الأولى ولصالح القياس البعدي قيد البحث .
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على فاعلية الهجوم المضاد المركب بعد الخداع لملاكمي الدرجة الأولى ولصالح القياس البعدي قيد البحث.

مصطلحات البحث :

تدريبات السايكو (s.a.q)

أسلوب تدريبي يعمل علي تجزئه السرعة الي ثلاث مكونات رئيسيه السرعة الخطية Speed ، الرشاقة Agility ، والسرعة الحركية التفاعلية Quickness . (٨ : ١٣)

الهجوم المضاد المركب بعد الخداع*:

هو عبارة عن قيام الملاكم بتسديد مجموعات لكمية معدة ومرتبة أثناء المنافسة بعد التمهيد لها بفتح ثغرة أو تشتيت انتباه المنافس باستخدام الذراعين أو الجذع أو القدمين أو النظر وفقاً لمواقف اللعب التمر يتعرض لها الملاكم أثناء المنافسة .*(تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة

الدراسات العربية

اجرى " عمرو صابر ، بيداء طارق (٢٠١٢م) (٧): دراسة بعنوان " فاعلية تدريبات السايكو على رشاقة رد الفعل ومستوى اداء مهارة القفز ضما على حضان القفز " الهدف: التعرف على تأثير تدريبات السايكو على رشاقة رد الفعل ومستوى اداء مهارة القفز ضما على حضان القفز المنهج المستخدم : التجريبي العينة: (٢٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد اهم النتائج: وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية

والضابطة فى المتغيرات البدنية (السرعة-الرشاقة-سرعة رد الفعل ومستوى أداء الشقيلة الأمامية على حسان القفز) وذلك لصالح القياس البعد للمجموعة التجريبية .

اجري " ياسر الوراقى ومحمود خليفة (٢٠١٣ م) (١٦) دراسة بعنوان " برنامج تعليمى لبعض مهارات الهجوم بعد خداع وتأثيره على الأداء المهارى لدى ناشئى الملاكمة " **الهدف :** التعرف على تأثير برنامج تعليمى لبعض مهارات الهجوم بعد خداع وتأثيره على الأداء المهارى لدى ناشئى الملاكمة المنهج المستخدم التجريبي، العينة (١٥) ناشئى وتم اختيار منهم (١٠) كعينة أساسية من ناشئى منطقة المنوفية للملاكمة تحت ١٧ سنة ، وكانت **اهم النتائج:** وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية و أداء المهارات الهجومية بعد مهارات الخداع ولصالح القياس البعدى .

اجرت " بديعه علي عبد السميع " ٢٠١٤ م (٢): دراسة بعنوان " فاعليه تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئى ١٠٠ م حواجز " **الهدف:** التعرف على " فاعليه تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئى ١٠٠ م حواجز **المنهج المستخدم :** التجريبي **العينة:** مجموعه تجريبية قوامها (١٠) اشئين بالمدرسة العسكرية بالإسكندرية ، وكانت **اهم النتائج:** وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية و المتغيرات البيوكيميائيه والمستوي الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز .

أجرت **ليلى جمال مهنى (٢٠١٨ م) (١١)** دراسة بعنوان : تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية **الهدف :** إلى التعرف على فاعلية تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية **المنهج المستخدم :** التجريبي **العينة:** تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة السميع السعيد الرياضية بنين بمحافظة أسيوط وعددهم ١٢ تلميذ **أهم النتائج :** أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على مكونات القدرات التوافقية لدى طلاب المجموعة التجريبية. وتحسن فى المستوى الرقمي لسباق ١١٠ م حواجز كما وجدت نسب تحسن فى جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

أجرى " السيد مصطفى حسن " ٢٠٢٠ م (٢) دراسة بعنوان " تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الأداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة " ، **بهدف** التعرف على تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الأداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة ، باستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت العينة بالطريقة العمدية مكونة من ١٦ لاعب من لاعبي فريق الملاكمة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية (٨ تجريبية و ٨ ضابطة) ، **أهم النتائج :** أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى فى القدرات البدنية و فاعية الأداء للهجوم المضاد لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث.

الدراسات الاجنبية

اجرى كل من " شيف ديسوير ، سوات شودهاري ، سنتو مترا **Sentu Mitra** , **Shiv Diswar** , **Swati Choudhary** 2016 (٢٣) دراسة بعنوان " تأثير مقارن لتدريبات الساكيو S.A.Q و برنامج التدريب الدائري علي متغيرات اللياقة البدنية المحددة من لاعبي مدارس كره السلة " ، على عينه قوامها (٣٠) لاعب كره السلة مرحلة عمرية (١٤ - ١٧) سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعته (١٥) لاعب استخدموا تدريبات الساكيو S.A.Q ومجموعته أخرى من (١٥) لاعب استخدموا التدريب الدائري ، مستخدمين المنهج: التجريبي ، وقد أسفرت اهم النتائج على ان تدريبات الساكيو S.A.Q كان لها تأثير كبير علي تنميه جميع الصفات البدنية المختارة مقارنة بالتدريب الدائري .

أجرت " **Amany ibrahim** , **Gehad nabia** " 2017 (18) دراسة بعنوان " تأثير تدريب (الساكيو) S.A.Q علي زمن سرعه رد الفعل لبداية ١٠٠ متر عدو والتسارع " ، على عينه قوامها (٤٠) طالب بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وأخري ضابطه قوام كل مجموعته (٢٠) طالب المجموعة التي استخدمت تدريبات الساكيو S.A.Q علي المجموعة الضابطة في اختبارات ٣٠ متر عدو من البدء الطائر و الوثب العريض من الثبات ، وسرعه رد الفعل والتسارع بالإضافة إلى تحسن المستوي الرقمي .

اجرى كل من " **الوك كمر ، صبح تتر** **Alok Kumar** , **Sophie Titus** ٢٠١٧ م (١٧) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي أداء السباحة " ، على عينه قوامها (٢١) سباح سرعه مرحلة عمرية (١٢ - ١٧) سنة ، مستخدمين المنهج التجريبي ، وقد أسفرت اهم النتائج على ان تدريبات الساكيو S.A.Q كان لها اثر ودور واضح في تطوير زمن البدء وزمن السباق ، بالإضافة إلى تطوير الرشاقة والقوه الانفجارية .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمة طبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل المجتمع الكلي للبحث (١٨) ملاكم من ملاكمي الدرجة الأولى ومسجلين بمنطقة الشرقية للملاكمة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١٨) ملاكم ، وتم سحب (٨) ملاكمين للدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن خارج عينة البحث الأساسية وأصبحت العينة الأساسية (١٠) ملاكمين كعينة أساسية من نادى ههيا الرياضى .

جدول (١)

توصف عينة البحث

عينة البحث الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية		مجتمع البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
٥٥.٥٦	١٠	٤٤.٤٤	٨	١٨

يتضح من جدول (١) أن مجتمع البحث (١٨) ملاكم من منطقة الشرقية بنسبة ١٠٠% وعينة الدراسة الاستطلاعية (٨) ملاكمين من نفس المجتمع وخارج العينة الاساسية بنسبة ٤٤.٤٤% وعينة البحث الأساسية (١٠) ملاكمين بنسبة ٥٥.٥٦%

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكلية في متغيرات النمو العمر التدريبي

ن = (١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الوزن	كجم	٧٣.٦١	٧٤.٥	٦.٠١١	٠.٢٨٤
الطول	سنتيمتر	١٧٨.١٦٧	١٧٦.٠	٥.٤٣٧	٠.٣٨٧
السن	سنة	٢١.٢٣٣	٢١.١٥	١.١٧٨	٠.٠٣٧-
العمر التدريبي	سنة	٤.٨٠٦	٤.٩	٠.٤٦٠٨	٠.٢٥١-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٢٥١ : ٠.٢٨٤) في متغيرات النمو والعمر التدريبي، وقد انحصرت هذه القيم ما بين [-٣، +٣] مما يدل على أن عينة البحث متجانسة ويمكن أن تكون نتائجها ممثلة للمجتمع تمثيلاً اعتدالياً.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية ومستوى أداء اللكمات الجانبية والصاعدة للملاكمين الشباب قيد البحث

ن = (١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
المتغيرات البدنية	السرعة الحركية	تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس لكم	٧.٣٣	٠.٢٥٦	٧.٣٠
	الرشاقة	الوثبة الرباعية خلال ١٠ ثواني	٤.١١	٠.٨٣	٤
الهجوم المضاد المركب بعد الخداع	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بلكمة غير مكتملة	ث	١.٢٦	٠.٠٦٤	١.٢٥٥
	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بنصف خطوة للامام بالقدم الامامية	ث	١.١١	٠.٧٨	١.١٢
	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بميل الجذع للامام	ث	١.١٣٤	٠.٠٤٧	١.١٢
	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بلف الجذع جهة اليمين	ث	١.٢٠٥	٠.٠٤٤	١.١٩
	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بلف الجذع جهة اليسار	ث	١.١٦٤	٠.٠٢٢	١.١٦

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معامل الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية، تراوحت ما بين (-٠.٢٢٤، ٢.٤٢) لمتغيرات النمو والعمر التدريبي والسرعة الحركية والرشاقة وفاعلية الهجوم المضاد المركب بعد الخداع، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) مما يشير

إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالى لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة توصل الباحث إلى الأجهزة والأدوات التي تخدم بحثه وتسهم في إتمام إجراءاته وتحقيق أهدافه وهي:

- جهاز الرستاميتير لقياس طول الجسم .
- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم.
- ساعات إيقاف (Stopwatch) لقياس الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
- كاميرات فيديو للتسجيل.
- استيك مطاط وجيترات مختلفة الاوزان ، صديري إثقال ، كرات طبية ، صناديق .
- قفازات ملاكمة ، كيس اللكم ، الكرات المترددة (كرة السرعة والكرة الراقصة والكرة المرتدة) ، وسادة الحائط ، وسادة المدرب ، حبال الوثب .
- أثقال بأوزان مختلفة تبدأ من ١ كجم الى ٤ كجم ، دمبلز ، كرات طبية (خفيفة وثقيلة)

الاختبارات المستخدمة في البحث: مرفق (٣)

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث المرتبطة بموضوع البحث توصل الباحث إلى عدد من الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث بجانب قياس الهجوم المضاد المركب بعد الخداع قيد البحث وهذه الإخبارات هي:

- السرعة الحركية
 - تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس لكم
 - الرشاقة :
 - الوثبة الرباعية .
 - قياس الهجوم المضاد المركب بعد الخداع
 - قام الباحث بتصميم اختبارات لقياس الهجوم المضاد المركب بعد الخداع . مرفق (٣)
- المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) في متغيرات البحث:

معامل الصدق: في المتغيرات البدنية

تم حساب الصدق من خلال معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث من خلال نتائج تطبيق الاختبارات على عيني الدراسة الاستطلاعية ، ويوضح جدول (٤) معامل صدق التمايز للاختبارات (البدنية – المهارية).

جدول (٤)

ن = ١ ن = ٢ = ٨

معامل صدق الاختبارات المقترحة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المتغيرات الخاصة بالبنية العنصرية	تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس لكم	٧.٣٣	٠.٢٦	٨.٥٠	٠.٣٤٤	*٧.٦٣٩-
	الرشاقة	٤.١٢٥	٠.٨٣	٢.٢٥	٠.٤٦٢	*٥.٥٥٧-
المتغيرات الخاصة بالبنية العنصرية	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بكلمة غير مكتملة	١.٢٤٨	٠.٠٥٦	١.٥٩٦	٠.١١١	*٧.٨٤٥-
	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بنصف خطوة للامام بالقدم الامامية	١.٠٧	٠.٠٨٨	١.٥٣٣	٠.٢٣	*٥.٢٢٤-
	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بميل الجذع للامام	١.١٣٢	٠.٠٣٣	١.٥٥	٠.٠٨	*١٣.٥٧٣-
	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بلف الجذع جهة اليمين	١.٢١٨	٠.٠٦	١.٧٣	٠.٠٦٦	*١٦.٠٣٩
	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بلف الجذع جهة اليسار	١.١٦٦	٠.٠٢	١.٥٨	٠.٠٩٧	*١٢.٤٣٦

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة المميزة، الأمر الذي يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

ثانياً: معامل الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ٣ أيام، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٨) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، حيث تم تطبيق الاختبارات تحت نفس ظروف وشروط التطبيق الأول، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ويتضح ذلك من خلال جدول (٥).

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المتغيرات البدنية الخاصة	المسيرة الحركية	٧.٣٣	٠.٢٦١	٧.١٨	٠.٢٤٢	*٠.٨٩٤
	الرشاقة	٤.١٢٥	٠.٨٣	٣.٨٧	٠.٩٩	*٠.٨٥٥
تجهيز المسار الحركي بعد الخداع	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بلكمة غير مكتملة	١.٢٤٨	٠.٠٥٦	١.٢١	٠.٠٧	٠.٧١٠
	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بنصف خطوة للامام بالقدم الامامية	١.٠٧	٠.٠٨٨	١.٠٥	٠.٠١٥	*٠.٩٧٩
	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بميل الجذع للامام	١.١٣٢	٠.٠٣٣	١.١٢	٠.٠٢	*٠.٩٧٨
	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بلف الجذع جهة اليمين	١.٢١٨	٠.٠٦	١.١٨	٠.٠٦	*٠.٧٧٢
	تسديد مجموعة لكمية بعد الخداع بلف الجذع جهة اليسار	١.١٦٦	٠.٠٢	١.١٥	٠.٠٢٥	*٠.٧٥١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٨١١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات قيد الدراسة، حيث يتضح وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني في تلك المتغيرات، الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو: (مرفق ٦)

أسس وضع البرنامج:

من خلال المسح المرجعي للعديد من المراجع والرسائل العلمية توصل الباحث إلى ضرورة توافر الأسس التالية لنجاح البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو:

- الاهتمام بالإحماء وتدريبات الإطالة والمرونة.
- التدرج من السهل إلى الصعب في أداء التمرينات ومراعاة الفروق الفردية.
- تكامل تمرينات الذراعين والرجلين لتحقيق أقصى استفادة.
- التنوع في التمرينات واستخدام أدوات مختلفة مثل الحبال والأساتك المطاطة والأثقال المتنوعة والكرات الطبية وكرات التنس.
- إعطاء فترات راحة إيجابية بين المجموعات لمدة ٢-٣ دقائق.

- استخدام طريقة التدريب مرتفع ومنخفض الشدة.
 - الاسترخاء والعودة إلى الحالة الطبيعية في نهاية الوحدة اليومية.
- وتشير الدراسات السابقة والمراجع العلمية أن تدريبات السايكو تتراوح شدة الحمل فيه بين ٦٥ - ٨٥ % من الحد الأقصى للاعب، ويكون حجم الحمل بتكرارات من ٣-١٠ تكرارات في المجموعة الواحدة وتتراوح عدد المجموعات بين ٣-٥ مجموعات ، وتكون فترات الراحة حتى استعادة الاستشفاء، وتبلغ بين المجموعات بين ٢-٣ دقائق.
- كما أن التدريب لتحسين القدرات البدنية يتطلب التدريب المنتظم والمستمر لعدة أسابيع وتعد فترة (٨) أسابيع فترة كافية للوصول إلى قدر ملموس ودال في تحسين القدرات البدنية الخاصة للملاكمين والهجوم المضاد المركب بعد الخداع ويمكن قياسه والاستدلال عليه، ويكفي (٤) مرات تدريب أسبوعياً عند استخدام تدريبات السايكو، ويتراوح زمن الوحدة التدريبية اليومية بين ٦٠-٩٠ دقيقة.
- لذا حدد الباحث فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) مرات أسبوعياً، وزمن الوحدة اليومية من ٩٠ دقيقة. (٩)(١٧)(١٥)(١)(٦)(٤)
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السايكو . مرفق (٦)

جدول (٦)

محددات البرنامج التدريبي المقترح

المتغيرات		المحتوي	
مدة البرنامج		٨ أسابيع	
عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع		٣ وحدات تدريبية	
عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج		٢٤ وحدة تدريبية	
زمن الوحدة التدريبية بدون الإحماء والختام		٩٠ دقيقة	
زمن الإحماء والختام خلال الوحدة التدريبية		١٠ ق للإحماء ، ٥ ق للختام	
الزمن الكلي للبرنامج بدون الإحماء والختام		٢١٦٠ ق	
الاعداد البدني	تدريبات S.A.Q	٦٦١.٥ ق	٣٠.٦٢٥ %
	التدريبات البدنية الخاصة	٦٢١ ق	٢٨.٧٥ %
الاعداد المهاري		٦٨٨.٥ ق	٣١.٨٧٥ %
الاعداد الخططي		١٨٩ ق	٨.٧٥ %
درجات الحمل المستخدمة		متوسط - أعلى - أقصى	
تشكيل دورة الحمل الأسبوعية		(١:١) (٢:١) (٣:١)	
تشكيل دورة الحمل الفترية للبرنامج الكلي		(١:١) (٢:١) (٣:١)	

التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج التدريبي على الأسابيع بالنسب المئوية والدقائق

[illegible]

إجراءات التجربة

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للعينات القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المجموعات للكمية يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٩/١٧ م

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتطبيق محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/ ٩/١٩ م وحتى الجمعة الموافق ٢٠٢١/ ١١/١٢ م ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وذلك أيام الأحد والثلاثاء والخميس والجمعة من كل أسبوع بنادى ههيا الرياضى .

القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من مرحلة التطبيق للبرنامج التدريبي تم إجراء القياسات البعدية للعينات القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المجموعات للكمية لملاكمي الدرجة الأولى يوم الأحد الموافق ٢٠٢١ / ١١/١٤ م بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجات البيانات إحصائياً، باستخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS:

- المتوسط الحسابي- الإنحراف المعياري- الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط- إختبار "ت"

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الاول:

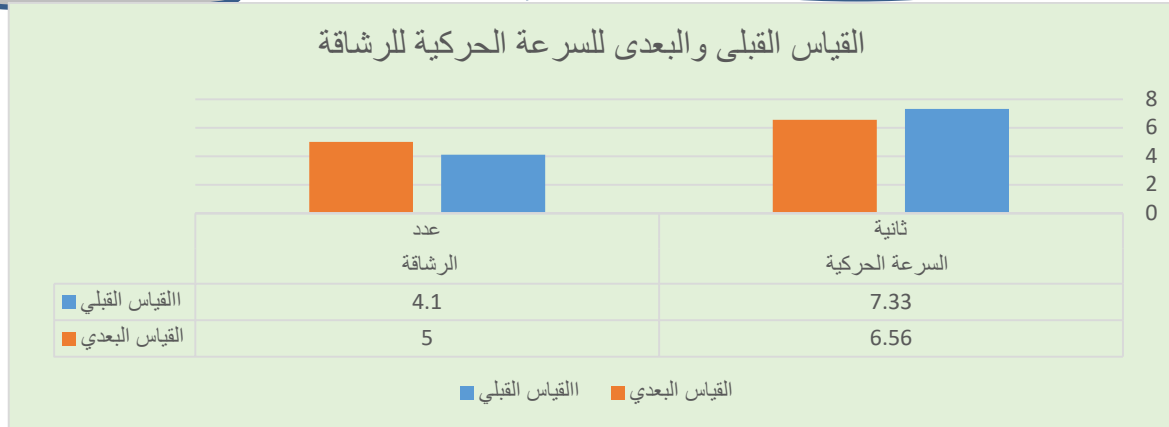
جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للسرعة الحركية والرشاقة قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
السرعة الحركية	ثانية	٧.٣٣	٠.٢٦٧	٦.٥٦	٠.٣١٦	*٩.٦٧٤
الرشاقة	عدد	٤.١	٠.٨٧٥	٥	٠.٨١٦	*٥.٠٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢



شكل (١)

يوضح دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للسرعة الحركية والرشاقة للملاكمين

مناقشة نتائج الفرض الأول:

ويتضح من الجدول (٨) والشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للعينة في القدرات البدنية الخاصة (السرعة الحركية والرشاقة) وكان متوسط نتائج القياس القبلي فى المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥.٠٤ : ٩.٦٧٤) وجميعها أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

حيث تشير النتائج أن إختبار السرعة الحركية بلغ فى القياس القبلي (٧.٣٣) ثانية وأصبح فى القياس البعدى فبلغ (٦.٥٦) ثانية وتشير النتائج أيضا أن اختبار الرشاقة بلغ فى القياس القبلي (٤.١) وأصبح فى القياس البعدى فبلغ (٥) .

ويرجع الباحث سبب وجود تلك الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكوي وما يحتويه من تمرينات كان لها بالغ الأثر في إظهار الدور الايجابي والفعال فى تطوير السرعة الحركية والرشاقة لدى عينة البحث.

كما يعزو الباحث التحسن فى السرعة الحركية والرشاقة لدى العينة قيد البحث إلى فاعلية محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الساكوي والذي أشتمل على تدريبات للرشاقة والسرعة الحركية ،حيث جمع البرنامج ما بين الربط لجميع القدرات البدنية ،كما روعى فيه تقنين الأحمال التدريبية بما يتلائم مع طبيعة عينة البحث، والتدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب.

ويؤكد علي ذلك " ديفاراجو 2014 Devarju " ان تدريبات الساكوي (S.A.Q) تعتبر من افضل الأساليب التدريبية المستخدمة في تطوير سرعه رد الفعل وتطوير سرعه التسارع، والرشاقة والقوه الانفجارية ومستوي التحمل العام. (21 : ١٠٥)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل كلا من ليلى جمال مهني (٢٠١٨م) (١٠) بديعه علي عبد السميع " ٢٠١٤ م (٣) حيث توصلوا إلى أن تدريبات الساكوي لها تأثير واضح على القدرات البدنية كما اظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى فى المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدى

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (٨) والشكل (١) أمكن للباحث تحقيق الهدف الأول والتأكد من صحة الفرض الأول الذي ينص على " - وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى فى السرعة الحركية والرشاقة لملاكمى الدرجة الأولى ولصالح القياس البعدى قيد البحث .

عرض نتائج الفرض الثانى :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى الهجوم المضاد المركب بعد الخداع قيد البحث

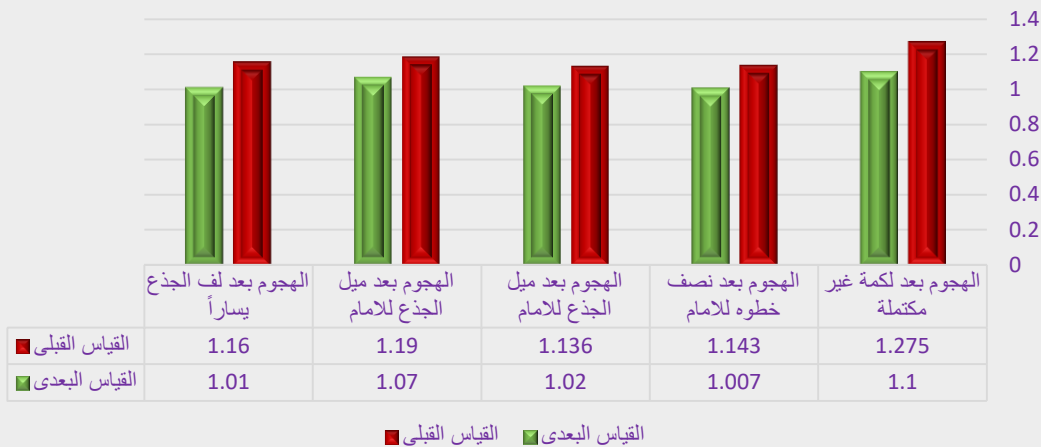
ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الهجوم المضاد المركب بعد الخداع	ث	١.٢٧٥	٠.٠٧	١.١	٠.٠٨٥	*١١.١١
	ث	١.١٤٣	٠.٠٥٩	١.٠٠٧	٠.٠٨٥	*٥.٥٤٠
	ث	١.١٣٦	٠.٠٥٨	١.٠٢	٠.٠٨٧	*٥.٣٧٨
	ث	١.١٩	٠.٠٢٤	١.٠٧	٠.٠٥٣	*٩.٧٨٩
	ث	١.١٦	٠.٠٢٣	١.٠١	٠.٠٦	*٧.٨٧١

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

القياس القبلي والبعدى للمتغيرات المهارية



شكل (٢)

متوسط القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الهجوم المضاد المركب بعد الخداع قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للعينة في الهجوم المضاد المركب بعد الخداع حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وتراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥.٣٧٨*) إلى (٩.٧٨٩*) وجميعها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

حيث تشير نتائج الهجوم المضاد المركب بعد الخداع بلكمة غير مكتملة بلغ فى القياس القبلي (١.٢٧٥) ثانية وأصبح فى القياس البعدى فبلغ (١.١) ثانية ، الهجوم المضاد المركب بعد خداع نصف خطوة للامام بالقدم الامامية بلغ فى القياس القبلي (١.١٤) ثانية وأصبح فى القياس البعدى فبلغ (١.٠٠٧) ثانية، الهجوم المضاد المركب بعد الخداع بميل الجذع للامام بلغ فى القياس القبلي (١.١٣٦) ثانية وأصبح فى القياس البعدى فبلغ (١.٠٢) ثانية ، الهجوم المضاد المركب بعد الخداع بلف الجذع جهة اليمين بلغ فى القياس القبلي (١.١٩) ثانية وأصبح فى القياس البعدى فبلغ (١.٠٧) ثانية ، الهجوم المضاد المركب بعد الخداع بلف الجذع جهة اليسار بلغ فى القياس القبلي (١.١٦) ثانية وأصبح فى القياس البعدى فبلغ (١.٠١) ثانية

ويرجع الباحث سبب وجود تلك الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو وما يحتويه من تمرينات كان لها بالغ الأثر في إظهار الدور الايجابي والفعال فى تطوير فاعلية الهجوم المضاد المركب بعد الخداع لدى عينة البحث.

و يعزو الباحث تلك النتائج الى تأثير تدريبات الساكيو التى تتناسب مع تلك المرحلة العمرية وربطها بالمسار الحركى لمهارات الملاكمة واستخدام الوسائل التدريبية داخل البرنامج التدريبي ومن خلال تحسن القدرات البدنية وأختيار التدريبات التى تناسب المسار الحركى للمجموعات للكمية أدى ذلك الى تلك الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل اليه كلا من ياسر الوراقى (١٦) محمد سعيد (١٤) عمرو صابر ،بيداء طارق(٢٠١٢م) (٧)، بديعه علي عبد السميع " ٢٠١٤ م (٣)، محمد حسنى مصطفى محمد (٢٠١٦م) (١٣)، حسين على أحمد زيد (٢٠١٧م) (٤)، ليلي جمال مهنى (٢٠١٨م) (١٠)، شيف ديسوير ، سوات شودهاري ، سنتو مترا Sentu Mitra " Amany ibrhim , Gehad " (٢٣) 2016 Shiv Diswar , Swati Choudhary, nabia (18) 2017 (الكبار) .

ومن خلال ما تم عرضه فى الجدول (٧) والشكل (٢) أمكن للباحث تحقيق الهدف الثانى والتأكد من صحة الفرض الثانى الذى ينص على " - توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للهجوم المضاد المركب بعد الخداع ولصالح القياس البعدى قيد البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- ١-التدريب بأستخدام تدريبات الساكيو (s.a.q) أثر إيجابياً على تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث
- ٢-التدريب بأستخدام تدريبات الساكيو(s.a.q) أثر إيجابياً على تحسين مستوى أداء الهجوم المضاد المركب بعد الخداع لملاكمى الدرجة الأولى.

ثانياً: التوصيات:

- ١-الاهتمام بتدريبات الساكيو(s.a.q) لما لها من تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية الخاصة للملاكمين .
- ٣-استخدام البرنامج التدريبى المقترح لما له من تأثير إيجابي على تحسين تحسين مستوى أداء الهجوم المضاد المركب بعد الخداع.
- ٣-عمل بحوث مشابهه فى الملاكمة باستخدام تدريبات الساكيو s.a.q وأضافة متغيرات بيوميكانيكية ومتغيرات فسيولوجية.
- ٤--عمل بحوث مشابهه فى الملاكمة باستخدام تدريبات الساكيو s.a.q على المراحل السنية المختلفة .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد سعيد أمين خضر: دراسة تحليلية للمهارات الهجومية وفعاليتها على نتائج مباريات الملاكمة. بحث ماجستير، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية، ٢٠٠٠ م.
- ٢- السيد مصطفى حسن: تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الأداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٢٠ م.
- ٣- بديعه علي عبد السميع: فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠ م حواجز، مجله علوم وفنون الرياضة، العدد الخامس والثلاثون، كليه التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعه حلوان، ٢٠١٤ م.
- ٤- حسين علي أحمد زيد: علاقة القدرات التوافقية ونسب مساهمتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، العدد ٢٨، ٢٠١٧ م.
- ٥- سامى محب حافظ: المدخل إلى الملاكمة الحديثة، ط ٢، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٦ م.
- ٦- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات، ط ٤، دار المعارف، الإسكندرية. ٢٠٠٥ م.
- ٧- عمرو صابر، بيداء طارق: فاعلية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل ومستوى اداء مهارة القفز ضمًا على حصان القفز، المؤتمر العلمى الدولى الخامس لعلوم التدريب والفلسفة الرياضية، مجلد ١، العدد ٥ مجلة جامعة البصرة، العراق، ٢٠١٢ م.
- ٨- عمرو صابر حمزه، نجلاء البدرى نور الدين، بديعه علي عبد السميع: تدريبات الساكيو S.A.Q، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٧ م.
- ٩- لوكية الهاشمي، حمروش أحمد رض محييدات رشيد: أثر الصفات البدنية على تحسين دافعية الانجاز لدى لاعبات كرة القدم، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، مجلد (٧) العدد (١٤)، الإمارات العربية المتحدة. ٢٠١٧ م.
- ١٠- ليلي جمال مهنى: تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمى لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٣، العدد ٤٦، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٨ م.
- ١١- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ٢٠٠٦ م.
- ١٢- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة. ٢٠٠٢ م.

١٣ - محمد حسنى مصطفى محمد : تأثير تدريبات الساكيو (s.a.q) علي بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٧٧ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ، ٢٠١٦ م .

١٤ - محمد سعيد سالم : تاير التطوير بعض القدرات التوافقية علي فاعلية الاداءات الهجومية المركبة لناشئي الكاراتيه لرياضة الكاراتيه (مجلة علوم وفنون الرياضة كلية تربية رياضية بنات جامعة حلوان ٢٠١١ .

١٥ - محمد عبد العزيز غنيم وعاطف مغاوري : المرجع العلمى في الملاكمة (تدريب – تعليم – إدارة – تحكيم) ، طبعة ، ٢٠١٤ م .

١٦ - ياسر محمد الوراقى ، محمود عبده خليفه : برنامج تعليمى لبعض مهارات الهجوم بعد خداع وتأثيره على الأداء المهارى لدى ناشئى الملاكمة ، كلية التربية الرياضية أسيوط ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٣ .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

17-Alok Kumar: Effect of S.A.Q Drills on Swimming Performance, International Journal of movement education and sport sciences, vol V no January - December, 2017

18-Amany ibrhim , Gehad nabia: Influence of S .A. Q Training On Reaction Time Of 100 Sprint Start and Block Acceleration , Ovidius University Annals , Series Physical and Sport Science , Movement and Health , Vol XVII ISSUE 1 , Romania , 2017 .

19-Arjunan: Effect of Agility Ladder Training and Agility Training on selected Physical fitness variables among school soccer players, humanities, arts and literature, Impact Journals, Vol. 3, Issue, 15-22, 10, Oct, 2015.

20-Dan lewindon, David Joyce: High-Performance Training for Sports, Amazon book – June 9, 2014

21-Devaraju: Effect of S.A.Q Ttraining on vital Capacity among Hockey Players, International Journal of Management (IJM), ISSN 0976, 2014.

22-Mario Jovanovic. et al: Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Human Performance Laboratory, Journal Of Strength and Conditioning Resarch, 25 (5), 1285 - 1292 University of Zagreb, May 2011.

23-ShivKumar Diswar, Swati Choudhary , Sentu Mitra: Comparative effect of SAQ and circuit training programme on selected physical fitness variables of school level basketball players , International Journal of Physical Education, Sports and Health 2016;3(5): 247-250

ملخص البحث

تأثير استخدام تدريبات الساكيو (s.a.q) على فاعلية الهجوم المضاد المركب بعد الخداع لدى لاعبي الملاكمة

*أ.م. د/ إيهاب عبد الرحمن إبراهيم سيدأحمد قرطام

أستهدف البحث وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو (s.a. q) على السرعة الحركية والرشاقة والهجوم المضاد المركب بعد الخداع للاعبى الملاكمة ومعرفة تأثيره على:
١- السرعة الحركية والرشاقة قيد البحث.

٢- الهجوم المضاد المركب بعد الخداع للاعبى الملاكمة قيد البحث.
أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادى هيا الرياضى وعددهم ١٨ ملاكم من ملاكمى الدرجة الأولى حيث بلغ عدد العينة الأساسية (١٠) ملاكمين بالإضافة لعينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٨) ملاكمين من داخل مجتمع البحث ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (١٨) ملاكم.

ومن أدوات البحث: السرعة الحركية والرشاقة و الهجوم المضاد المركب بعد الخداع للاعبى الملاكمة - البرنامج التدريبي المقترح.

المعالجات الإحصائية: المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط - اختبار "ت"

أهم النتائج:

- ١-التدريب باستخدام تدريبات الساكيو s.a.q أثر إيجابياً على تحسين السرعة الحركية قيد البحث
- ٢-التدريب باستخدام تدريبات الساكيو s.a.q أثر إيجابياً على تحسين الهجوم المضاد المركب بعد الخداع للاعبى الملاكمة .

التوصيات:

- ١-الاهتمام بتدريبات الساكيو(s.a.q) لما لها من تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية الخاصة للملاكمين .
- ٢-استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابي على تحسين تحسين مستوى أداء الهجوم المضاد المركب بعد الخداع.
- ٣-عمل بحوث مشابهة فى الملاكمة باستخدام تدريبات الساكيو s.a.q وأضافة متغيرات بيوميكانيكية ومتغيرات فسيولوجية.
- ٤--عمل بحوث مشابهة فى الملاكمة باستخدام تدريبات الساكيو s.a.q على المراحل السنوية المختلفة .

*أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق

Research Summary

The effect of using Sakyo exercises (s.a.q.) on the effectiveness of the combined counterattack after deception among boxing players**prof. Dr. Ihab Abdel Rahman Ibrahim Sayed Ahmed Qartam***

The research aimed to develop a training program using Sakyo (q (s.a.) exercises) on motor speed, agility, and complex counter-attack after deception for boxers, and to know its effect on:

1-Motor speed and agility are under investigation.

2-The combined counterattack after deception for the boxers under investigation.

The researcher used the experimental method with one experimental group, and the researcher selected the research sample intentionally from the Hahia Sports Club, which numbered (18) from the first-class boxers, where the number of the basic sample was (10) boxers, in addition to the exploratory study sample, which numbered (8) boxers from within the research community, so that The total sample was (18) boxers.

Research tools include:

motor speed, agility, and combined counterattack after deception for boxing players - the proposed training program.

Statistical treatments:

arithmetic mean - standard deviation - median - skewness coefficient - simple correlation coefficient - "t" test

Most important results:

1-Training using Sakyo exercises S.A.Q has a positive impact on improving the motor speed under study.

2-Training using Sakyo exercises (S.A.Q.) had a positive impact on improving the complex counterattack after deception for boxers. Recommendations:

1- Paying attention to sakyo (s.a.q.) training because of its positive impact on the special physical variables of boxers.

2-Use the proposed training program because of its positive impact on improving the level of performance of the complex counterattack after deception.

3- Conduct similar research in boxing using Sakyo S.A.Q training and adding biomechanical and physiological variables.

4-- Conduct similar research in boxing using Sakyo S.A.Q training on

*Assistant Professor in the Department of Theories and Applications of Competitions and Individual Sports, Faculty of Physical Education for Boys, Zagazig University.