

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئ الكونغ فو

أ.د/ عبد الحليم فتحي عبد الحليم

استاذ بقسم المنازلات والرياضات الفردية - بكلية علوم الرياضية - جامعة المنيا

أ.م.د/ حمادة خلف صحصام

استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية - بكلية علوم الرياضية - جامعة المنيا.

الباحثة/ شيماء أحمد فخري

باحثة بقسم المنازلات والرياضات الفردية - بكلية علوم الرياضية - جامعة المنيا.

المقدمة :

تُعَد رياضة الكونغ فو من الفنون القتالية التي تتميز بالتنوع الكبير في المهارات الحركية، والاعتماد على عناصر اللياقة البدنية الأساسية مثل القوة، السرعة، الرشاقة، والتوازن. ويتطلب إعداد الناشئين في هذه الرياضة تخطيطاً علمياً مدروساً، يتضمن استخدام أساليب تدريبية فعّالة تواكب طبيعة المرحلة السنية ومتطلبات التقدم في الأداء ومن بين الاتجاهات الحديثة في المجال الرياضي ظهر نظام "تدريبات الساكيو" كأحد الأساليب التدريبية التي تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والحركية من خلال دمج التمارين الوظيفية مع حركات متنوعة تستهدف تحسين التناسق العضلي العصبي، وزيادة كفاءة الأداء المهاري في الرياضات المختلفة.

يشير " حسن أبو عبده " (٢٠٠٠) أن علم التدريب الرياضي يعتبر أحد العلوم المتطورة الحديثة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً لعدد من العلوم الأخرى مثل التربية وعلم النفس وفسولوجيا الرياضة والتشريح والميكانيكا الحيوية والإحصاء ، كما أصبح من العلوم الهامة في المجال الرياضي وأحد أهم المظاهر المعروفة للتربية الرياضية لما له من أهمية بالغة خاصة في قطاع البطولة والمنافسات ، ولذا فهو عامل هام وتتاثر به حياة الفرد الرياضي وأسلوب معيشته ، كما أن التدريب من الأنشطة التربوية الهادفة التي تسعى للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات (٥ : ١٥) .

يوضح " محمد إسماعيل " (٢٠٠٣) تعتبر رياضة " الكونغ فو" إحدى رياضات الدفاع عن النفس، والتي تشمل على "اللكمات بالأيدي كما في الملاكمة - الركلات بالأرجل كما في التايكوندو والكاراتيه-

الطرح كما في المصارعة والجودو، وذلك في قسمها الأول الساندا San shou ، وفي القسم الثاني للكونغ فو والذي يشمل على الأساليب الاستعراضية Taolu فتتعدد الفنون لتشمل جميع حركات الدفاع والهجوم فضلا عن الرشاقة والمرونة وجمال الأداء (١٥ : ٤).

يوضح " عمرو صابر " (٢٠١٧) تركّز تدريبات الساكيو بشكل كبير على نموذج الجري السليم بالإضافة إلى الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة القصوى والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية كشرط أساسي لتحقيق الانجاز الرياضي ، وهي تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية ، لاهتمامها بتنمية اللياقة البدنية الخاصة مثل القوة على تعبير الاتجاهات والانتقال من التسارع في لتباطؤ بشكل انسيابي بالإضافة إلى التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة (١٣ : ١١)

يذكر " عمرو صابر " (٢٠١٧) أن المدربين الرياضيين يستخدمون تدريبات الساكيو S. A. Q لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية كالمقاومات والبليو متريك وغيرها، فهي نظام مكمل للبرامج التقليدية يهدف إلى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الأداء المهاري و حدوث التكيفات اللازمة (١٣ : ١٩).

مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال التدريب الرياضي ومعايشتها لتحديات تطوير أداء ناشئي الكونغ فو، لاحظت الحاجة الماسة إلى تصميم برنامج تدريبي يعتمد على تدريبات الساكيو لتلبية متطلبات هذه الرياضة، وتحسين الأداء البدني والمهاري للناشئين. وتشير التوقعات إلى أن تطبيق مثل هذا البرنامج سيكون له أثر فعال في تعزيز قدرات اللاعبين وتطوير أدائهم.

أهمية البحث

١. يساهم في تطوير الأداء البدني والمهاري للاعبين الكونغ فو الناشئين.
٢. يُقدم برنامجًا تدريبيًا مبتكرًا باستخدام تدريبات الساكيو (SAQ).
٣. يدعم المدربين في إعداد برامج فعالة لتحسين القدرات البدنية.
٤. يساهم في إعداد لاعبين مؤهلين للمنافسات في الرياضات القتالية.
٥. يُعد إضافة علمية وتطبيقية للمجال الرياضي بشكل عام.

رابعاً: أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي يعتمد على تدريبات الساكيو، ودراسة تأثيره على تحسين مجموعة من المتغيرات، وذلك من خلال:

- دراسة تأثير البرنامج التدريبي على تحسين المتغيرات البدنية مثل القوة العضلية، التوازن، والسرعة.
- قياس تأثير البرنامج التدريبي على تطوير المهارات الأساسية في رياضة الكونغ فو.
- تحليل مدى فعالية تدريبات الساكيو في تعزيز الأداء المهاري.
- المساهمة في تقديم حلول تدريبية مبتكرة لتحسين كفاءة اللاعبين في الرياضات القتالية.
-

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث، تفترض الباحثة ما يلي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية ونظيرتها الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث، لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث: الكونغ فو:

يعرف " أحمد ربيع " (٢٠١٣) الكونغ فو بأنها رياضة صينية قديمة وتعتبر من أصول رياضات المنازلات تجمع بين اللياقة البدنية والمهارات وطرق وأساليب مبدعة للتعبير عن النفس، وهي رياضة تنبذ العدوان، وهي رياضة دفاع عن النفس سواء بالسلاح أو بدون. (٢ : ٢)

تدريبات الساكيو S.A.Q

يعرف "ياب وبروين (Yap & Brown, ٢٠٠٠)" تدريبات الساكيو بأنها أسلوب تدريبي يعتمد على ممارسات وتعليمات تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية، بالإضافة إلى تعزيز التوازن والتحكم في أجزاء الجسم (٨٦، ٩)

الدراسات العربية:

اسم الباحث	العنوان	العينة	الفترة الزمنية	الأسلوب الإحصائي	وسائل جمع البيانات	هدف الدراسة	النتائج
إيمان عسكر أحمد	(١) تأثير تدريبات السايكو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين وعلاقته بأداء الكاتا بالأشبال (جودو)	١٥ أطفال	٢٠٢٠	منهج تجريبي لمجموعة واحدة، تحليل ارتباط عكسي بين المتغيرات	اختبارات رشاقة تفاعلية، تحركات القدم الهجومية والدفاعية، تقييم الكاتا	هدف البحث تصميم برنامج باستخدام تدريبات السايكو ومعرفة تأثيره على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوى أداء الكاتا	هدف البحث تصميم برنامج باستخدام تدريبات السايكو ومعرفة تأثيره على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوى أداء الكاتا
مي عاصم محمد	(٧) تأثير استخدام تدريبات السايكو على تطوير المواقف الهجومية لدى لاعبي الجودو	١٥ لاعبو جودو	٢٠٢٠	تحليل وصفي، مقارنة أداء هجومي قبل وبعد	اختبارات مواقف هجومية مركبة، تقييم الأداء المهاري	يهدف البحث إلى تطوير مهارات الهجوم المركب والمضاد في المواقف الهجومية المختلفة من خلال برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السايكو	توصلت الدراسة إلى إيجابية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات السايكو في تطوير المهارات الهجومية المركبة والمهارات الهجومية المضادة، تساعد تدريبات السايكو في دمج المهارات ببعضها وخصوصاً المهارات المركبة كما تساعد اللاعب على تغيير وضع الجسم مع المحافظة على اتزانه بسلاسة سهلة.
مروة حسين	(٦) تأثير تدريبات SAQ على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتيه	٢٠ لاعبات	٢٠٢٠	المتوسط، الانحراف المعياري، اختبار t	اختبارات سرعة الاستجابة، أداء مهاري الكاراتيه	يهدف البحث التعرف على تأثير تدريبات السايكو S.A.Q على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة	أظهرت نتائج الدراسة إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السايكو على القدرات البدنية والمهارية وسرعة الاستجابة الحركية.

الدراسات الأجنبية: جدول

اسم الباحث	عنوان الدراسة	العينة	الفترة الزمنية	الأسلوب الإحصائي	وسائل جمع البيانات	هدف الدراسة	نتائج الدراسة
إميلي كارسون (Emily Carson)	(٩) تأثير تدريبات الرشاقة والقوة على الأداء في رياضات المنازل	٣٦ لاعب منازل	٢٠٢٢	تحليل التباين + اختبار (T)	اختبارات أداء + تسجيل فيديو لتحليل المهارات	قياس تأثير تدريبات الرشاقة والقوة على أداء الرياضيين في رياضات مثل الكونغ فو والكاراتيه	أدى التدريب إلى تقليل الأخطاء وزيادة سرعة الاستجابة الحركية
مايكل تومسون (Michael Thompson)	(١١) تأثير التدريبات الوظيفية والمهارية على الأداء البدني والمهاري في رياضة الكونغ فو	٣٠ ناشئ	٢٠٢١	اختبار (T) + ANOVA	اختبارات مهارية ووظيفية + استبيانات تقييم	تقييم فعالية التدريبات الوظيفية والمركزة على المهارات في تحسين الأداء البدني والمهاري	تحسن ملحوظ في الأداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية
لورين هاريس (Lauren Harris)	(١٠) تأثير تدريبات السايكو على تطوير الأداء المهاري لدى ناشئي الفنون القتالية	٢٦ ناشئ	٢٠٢١	اختبار ويلكوكسون وتحليل التباين	ملاحظة منهجية + تصوير فيديو + اختبارات دقة	دراسة تأثير برنامج SAQ على تحسين دقة الحركات وتنسيق العضلات لدى الناشئين	ساهمت تدريبات SAQ في تحسين الدقة والتوازن بشكل واضح

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وقدرته على تحقيق أهدافها بدقة. ثانياً: مجتمع البحث يتكون مجتمع البحث من ناشئي رياضة الكونغ فو بالأكاديميات والمراكز الرياضية المتخصصة بمحافظة المنيا، وتتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٦ عامًا. ثالثاً: عينة البحث تم اختيار العينة بطريقة عمدية من نادي السكة الحديد، وبلغ عدد المشاركين ٣٠ لاعباً من ناشئي رياضة الكونغ فو.

تقسيم العينة

تم تقسيم عينة البحث على النحو التالي:

١. المجموعة التجريبية: وعددهم (١٠) لاعبين، تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو.
٢. المجموعة الضابطة: وعددهم (١٠) لاعبين، استمروا في أداء برنامجهم التدريبي التقليدي دون استخدام تدريبات الساكيو.
٣. العينة الاستطلاعية: وعددهم (١٠) لاعبين من مجتمع البحث من خارج عينة البحث.

جدول (١)

الوصف الاحصائي لعينة البحث

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
العينة التجريبية	١٠	٣٣.٣%
العينة الضابطة	١٠	٣٣.٣%
العينة الاستطلاعية	١٠	٣٣.٣%
الإجمالي	٣٠	١٠٠%

شروط اختيار العينة:

- ١- الانتماء إلى فئة الناشئين في الكونغ فو.
- ٢- توفر الاستعداد البدني والنفسي للمشاركة في البحث.
- ٣- الانتظام في البرنامج التدريبي المقرر.

- ٤- ان يكون للاعبين الرغبة في الاشتراك في التجربة.
- ٥- الالتزام بعدم الاشتراك في أي برامج تدريبية أخرى أثناء فترة الدراسة.

جدول (٢)

الوصف الإحصائي للمتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن=١ ن=٢ = ١٠)

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدرة العضلية للذراعين	سم	٣.٤٥	٣.٤٠	٠.٢٥	٠.١٨
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٧٠.٢	١٧١	٧.٨٥	-٠.١٠
السرعة الحركية	ثانية	٥.١٨	٥.٢٠	٠.٢٢	-٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية جاءت متقاربة، كما أن معاملات الالتواء كانت ضمن النطاق المقبول ($1 \pm$).

جدول (٣)

الوصف الإحصائي للمتغيرات المهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن=١ ن=٢ = ١٠)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
دقة الركلات الجانبية	درجة من ١٠	٨.٤	٨	٠.٧٥	٠.١٢
سرعة الركلة الأمامية	ثانية	٠.٨٨	٠.٨٧	٠.٠٦	٠.١٤

ضح من جدول (٣) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية تشير إلى تقارب في مستويات الأداء بين أفراد العينة في القياس القبلي، كما أن جميع معاملات الالتواء تقع ضمن النطاق المقبول ($1 \pm$).

جدول (٤)

الوصف الإحصائي للمتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن=١٠)

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدرة العضلية للذراعين	متر	٣.٤٢	٣.٤٠	٠.٢٨	٠.٢٠
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٦٨.٦	١٦٩	٨.٢٠	-٠.٠٩
السرعة الحركية	ثانية	٥.٢٠	٥.١٩	٠.٢٠	-٠.٠٢

يتضح من جدول (٤) أن المتوسطات الحسابية والوسيط لمتغيرات القدرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين والرجلين، تحمل الأداء، السرعة الحركية، التوازن، والمرونة) متقاربة، كما أن الانحرافات المعيارية منخفضة نسبياً، ومعاملات الالتواء جاءت ضمن النطاق المقبول ($1 \pm$).

جدول (٥)

الوصف الإحصائي للمتغيرات المهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن=١٠)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
دقة الركلات الجانبية	درجة من ١٠	٨.٢	٨	٠.٨٠	٠.١٠
سرعة الركلة الأمامية	ثانية	٠.٨٩	٠.٨٨	٠.٠٧	٠.١٢

يتبين من جدول (٥) أن المتوسطات الحسابية للمتغيرات المهارية متقاربة مع الوسيط، والانحرافات المعيارية منخفضة نسبياً، كما جاءت معاملات الالتواء ضمن النطاق الإحصائي المقبول ($1 \pm$)، مما يشير إلى اعتدال توزيع البيانات واقتربها من التوزيع الطبيعي. عرض ومناقشة النتائج البحث: للإجابة على الفرض الأول من الدراسة الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث لدى المجموعة التجريبية.

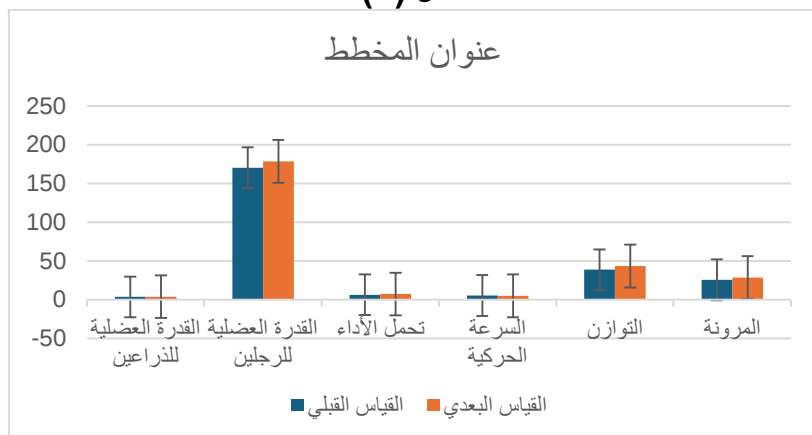
جدول (٦)

التحليل الإحصائي للفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = ١٠)

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	Sig
القدرة العضلية للذراعين	سم	٣.٤٥	٣.٧٨	٠.٣٣	٩.٦%	٥.٥٠	٥٥	-٢.٨١	٠.٠٠٥
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٧٠.٢	١٧٨.٤	٨.٢	٤.٨%	٥.٦٠	٥٦	-٢.٨١	٠.٠٠٥
السرعة الحركية	ثانية	٥.١٨	٤.٨٦	-٠.٣٢	٦.٢%	٥.٢٠	٥٢	-٢.٧٠	٠.٠٠٧

تشير نتائج الجدول (٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث جاءت قيمة الدلالة الإحصائية (Sig) أقل من (٠.٠٥) في كافة المتغيرات.

شكل (١)



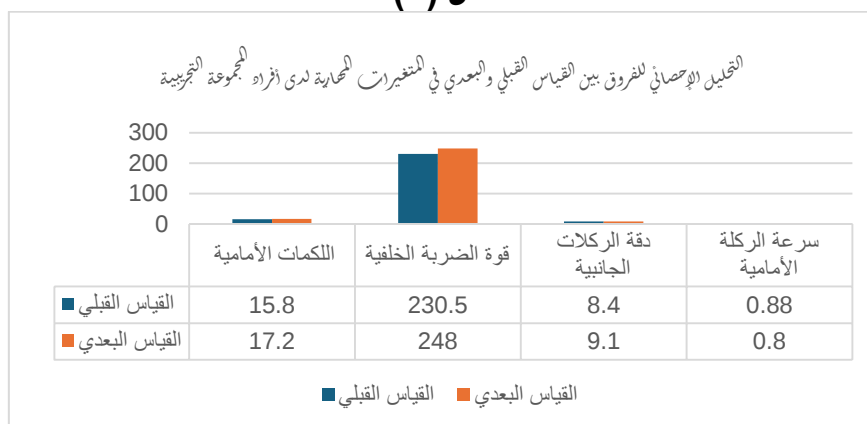
جدول (٧)

التحليل الإحصائي للفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = ١٠)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	Sig
قوة الضربة الخلفية	نيوتن	٢٣٠.٥	٢٤٨.٠	١٧.٥	٧.٦%	٥.٦٠	٥٦	-٢.٨١	٠.٠٠٥
دقة الركلات الجانبية	درجة/١٠	٨.٤	٩.١	٠.٧	٨.٣%	٥.٢٠	٥٢	-٢.٧٠	٠.٠٠٧
سرعة الركلة الأمامية	ثانية	٠.٨٨	٠.٨٠	-٠.٠٨	٩.١%	٥.٥٠	٥٥	-٢.٨١	٠.٠٠٥

تشير نتائج الجدول (٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث، حيث جاءت قيمة الدلالة الإحصائية (Sig) أقل من (٠.٠٥) في كافة المتغيرات.

شكل (٢)



للإجابة على الفرض الثاني من الدراسة الذي ينص على:
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية
ومستوى الأداء المهاري قيد البحث لدى المجموعة الضابطة.

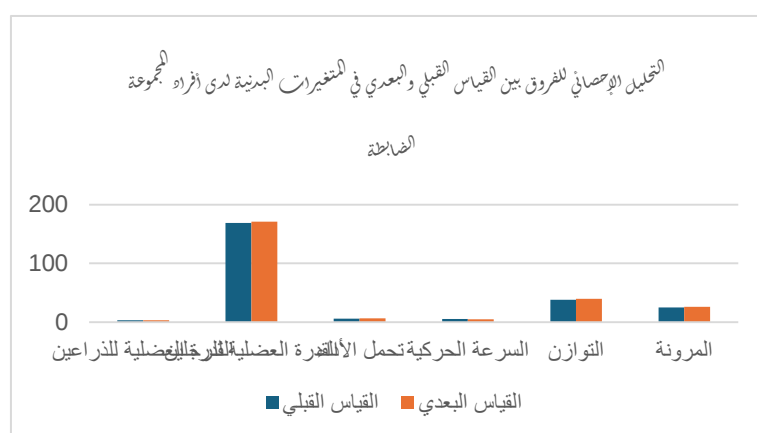
جدول (٨)

التحليل الإحصائي للفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد
المجموعة الضابطة (ن = ١٠)

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	Sig
القدرة العضلية للذراعين	سم	٣.٤٢	٣.٥١	٠.٠٩	٢.٦٣%	٥.٣٠	٥٣	-١.٨٩	٠.٠٥٩
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٦٨.٦	١٧١.٢	٢.٦	١.٥٤%	٥.٤٠	٥٤	-١.٩٦	٠.٠٥٠
السرعة الحركية	ثانية	٥.٢٠	٥.١٢	-٠.٠٨	١.٥٤%	٥.٣٠	٥٣	-١.٨٨	٠.٠٦٠

تشير نتائج الجدول (٨) إلى وجود فروق طفيفة بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة، إلا أن هذه الفروق لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية ($\text{Sig} > ٠.٠٥$) في معظم المتغيرات.

شكل (٣)



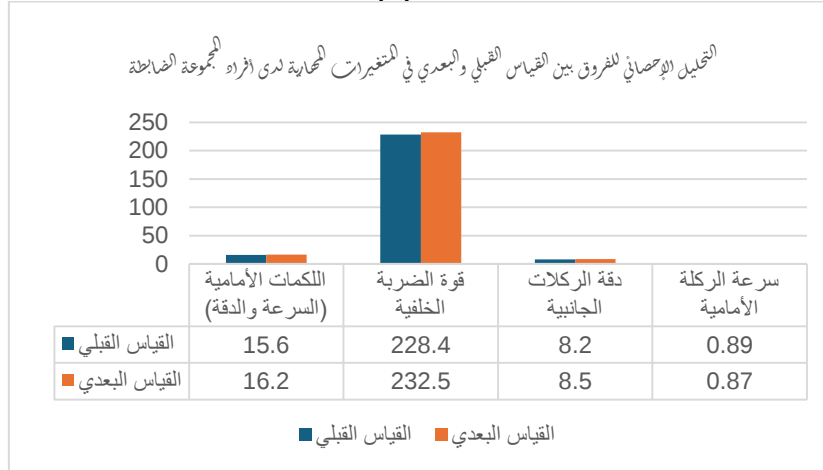
جدول (٩)

التحليل الإحصائي للفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = ١٠)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	Sig
قوة الضربة الخلفية	نيوتن	٢٢٨.٤	٢٣٢.٥	٤.١	١.٧٩%	٥.٣٠	٥٣	-١.٨٨	٠.٠٦٠
دقة الركلات الجانبية	درجة/١٠	٨.٢	٨.٥	٠.٣	٣.٦٥%	٥.١٠	٥١	-١.٧٠	٠.٠٨٩
سرعة الركلة الأمامية	ثانية	٠.٨٩	٠.٨٧	-٠.٠٢	٢.٢٥%	٥.٣٠	٥٣	-١.٨٥	٠.٠٦٤

يتضح من الجدول (٩) أن هناك تحسناً طفيفاً في الأداء المهاري لأفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدى، إلا أن هذا التحسن لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، حيث جاءت قيم الدلالة (Sig) أعلى من ٠.٠٥ في جميع المتغيرات.

شكل (٤)



للإجابة على الفرض الثالث من الدراسة الذي ينص على:
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة.

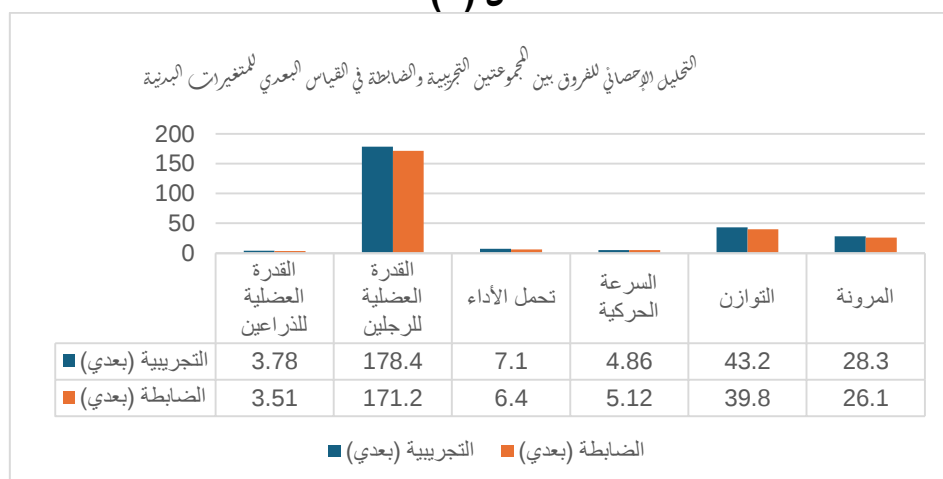
جدول (١٠)

التحليل الإحصائي للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى للمتغيرات البدنية (ن = ١٠)

المتغير البدنية	وحدة القياس	التجريبية (بعدى)	الضابطة (بعدى)	الفرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %	الدلالة الإحصائية (Sig)
القدرة العضلية للذراعين	سم	٣.٧٨	٣.٥١	٠.٢٧	٧.١%	٠.٠١٧
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٧٨.٤	١٧١.٢	٧.٢	٤.٠٤%	٠.٠١٣
السرعة الحركية	ثانية	٤.٨٦	٥.١٢	-٠.٢٦	٥.١%	٠.٠١٥

يتضح من الجدول (١٠) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث جاءت قيمة الدلالة الإحصائية (Sig) أقل من (٠.٠٥) في كافة المتغيرات.

شكل (٥)



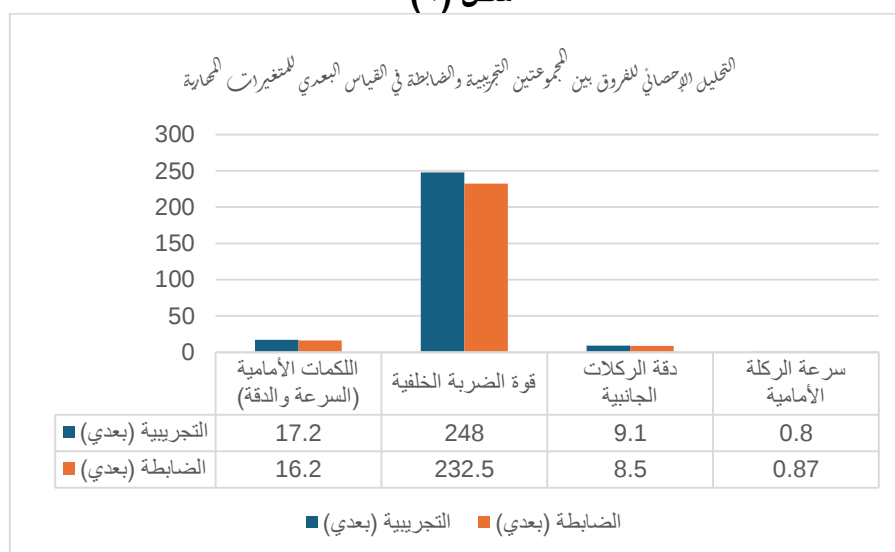
جدول (١١)

التحليل الإحصائي للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية (ن = ١٠)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	التجريبية (بعدي)	الضابطة (بعدي)	الفرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %	الدلالة الإحصائية (Sig)
دقة الركلات الجانبية	درجة من ١٠	٩.١	٨.٥	٠.٦	٧.١%	٠.٠٢٦
سرعة الركلة الأمامية	ثانية	٠.٨٠	٠.٨٧	-٠.٠٧	٨.٧%	٠.٠١٨

تشير نتائج (٣٣) الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث، حيث جاءت قيمة الدلالة الإحصائية (Sig) أقل من (٠.٠٥).

شكل (٦)



ثانيًا: مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الأول: (المجموعة التجريبية - المتغيرات البدنية)

نص الفرض:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وفيما يلي مناقشة تفصيلية لكل متغير بدني:

٢- القدرة العضلية للذراعين

١. قيمة $Z = -2.81$

٢. مستوى الدلالة = 0.0005

٣. نسبة التحسن = 9.6%

التفسير العلمي:

يشير هذا التحسن إلى فعالية البرنامج في تطوير القوة الوظيفية للجزء العلوي من الجسم، خاصة العضلات المسؤولة عن تنفيذ اللكمات والدفاعات. ويُعزى ذلك إلى الدمج بين تمارين القوة والسرعة، مما أدى إلى زيادة قدرة العضلات على الانقباض السريع والانفجاري، بما يخدم متطلبات الأداء في الكونغ فو.

٣- القدرة العضلية للرجلين

١. قيمة $Z = -2.81$

٢. مستوى الدلالة = 0.0005

٣. نسبة التحسن = 4.8%

التفسير العلمي:

على الرغم من أن نسبة التحسن كانت أقل نسبيًا، إلا أنها ذات دلالة علمية مهمة، حيث تعكس الاستجابة الإيجابية للتدريبات التي ركزت على تمارين القفز، الدفع، والحركات السريعة التي تستهدف عضلات الطرف السفلي. وتُعد القوة الانفجارية للرجلين ضرورية للركلات والحركات الأرضية في الكونغ فو، مما يبرز أهمية هذه النتائج.

السرعة الحركية

١. قيمة $Z = -2.70$

٢. مستوى الدلالة = 0.0007

٣. نسبة التحسن = 6.2%

التفسير العلمي:

تُعد السرعة الحركية من أهم القدرات المطلوبة في رياضات القتال، والتحسين الملحوظ فيها يشير إلى فاعلية التمارين عالية الكثافة وقصيرة الفواصل المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي، والتي ساهمت في تحسين زمن الاستجابة والنقل العصبي العضلي، ما انعكس على سرعة تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية.

مناقشة الفرض الأول: المجموعة التجريبية (المتغيرات المهارية)

تُظهر نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي القائم على تدريبات الساكيو.

٢- قوة الضربة الخلفية:

١. قيمة $Z = -2.81$

٢. مستوى الدلالة $= 0.005$

٣. نسبة التحسن $= 7.6\%$

التفسير العلمي:

يدل التحسن هنا على زيادة القوة الانفجارية للعضلات العاملة في الجزء العلوي من الجسم، وذلك بفضل استخدام تمارين ساكيو ذات الطابع التفاعلي التي عززت من كفاءة الوحدات الحركية وسرعة توليد القوة أثناء الأداء.

٣- دقة الركلات الجانبية:

١. قيمة $Z = -2.70$

٢. مستوى الدلالة $= 0.007$

٣. نسبة التحسن $= 8.3\%$

التفسير العلمي:

يعكس هذا التحسن تطوراً في قدرة اللاعبين على التحكم الحركي والتوازن أثناء تنفيذ الركلات، وهو ما نتج عن دمج تدريبات التوازن الديناميكي والحركي ضمن البرنامج، مما حسن دقة الإصاغة للأهداف المحددة.

سرعة الركلة الأمامية:

١. قيمة $Z = - ٢.٨١$

٢. مستوى الدلالة = ٠.٠٠٥

٣. نسبة التحسن = ٩.١%

التفسير العلمي:

يشير التحسن إلى تطور في سرعة الاستجابة الحركية وقدرة الأطراف السفلية على التنفيذ اللحظي، نتيجة لتكرار التمارين التي حفزت سرعة التحرك من وضع الثبات والانطلاق بأقصى قوة خلال أقصر وقت ممكن.

مناقشة الفرض الثاني: المجموعة الضابطة (المتغيرات البدنية)

نص الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث لدى أفراد المجموعة الضابطة. القدرة العضلية للذراعين

١. قيمة $Z = - ١.٨٩$

٢. مستوى الدلالة = ٠.٠٥٩

٣. نسبة التحسن = ٢.٦٣%

التفسير:

يشير هذا التحسن المحدود إلى استجابة طفيفة ناتجة عن الأنشطة البدنية العامة أو عمليات النمو الفسيولوجي، دون أن يعكس تأثيرًا لتدخل تدريبي متخصص، حيث لم تبلغ الدلالة المستوى المطلوب لاعتماد الفروق.

القدرة العضلية للرجلين

١. قيمة $Z = - ١.٩٦$

٢. مستوى الدلالة = ٠.٠٥٠

٣. نسبة التحسن = ١.٥٤%

التفسير:

على الرغم من أن القيمة الإحصائية تقع على الحد الفاصل للدلالة، إلا أن نسبة التحسن ظلت ضعيفة، ما يشير إلى تطور محدود يُحتمل أن يكون ناتجًا عن ممارسات تدريبية روتينية، دون أن يُعزى إلى برنامج تدريبي نوعي.

السرعة الحركية

١. قيمة $Z = - ١.٨٨$

٢. مستوى الدلالة = ٠.٠٦٠

٣. نسبة التحسن = ١.٥٤%

التفسير:

يدل هذا التحسن البسيط على استجابة محدودة غير دالة إحصائية، وهو ما لا يسمح بنسبة هذا التطور إلى تدخل تدريبي فعلي، وإنما يُعزى إلى التكيف التدريجي مع المواقف الحركية اليومية. مناقشة الفرض الثاني: المجموعة الضابطة (المتغيرات المهارية) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث لدى المجموعة الضابطة. قوة الضربة الخلفية

• قيمة Z: -١.٨٨

• احتمالية الخطأ: ٠.٠٦٠

• نسبة التحسن: ١.٧٩%

التفسير:

الزيادة الطفيفة في قوة الضربة تعكس تحسناً محدوداً في القوة العضلية، قد يكون ناتجاً عن النمو الطبيعي أو ممارسة التدريبات الأساسية المعتادة. ورغم اقتراب قيمة الدلالة من الحد المقبول، إلا أنها لم تبلغ مستوى الدلالة، ما يؤكد أن التحسن غير مرتبط ببرنامج تدريبي نوعي. الركلات الجانبية

• قيمة Z: -١.٧٠

• احتمالية الخطأ: ٠.٠٨٩

• نسبة التحسن: ٣.٦٥%

التفسير:

يعكس هذا التحسن الطفيف تحسناً عاماً في التحكم الحركي لدى اللاعبين، لكنه لا يُعد ذا دلالة إحصائية، ما يعني أن التدريب العام فقط لم يكن كافياً لتحقيق تطور نوعي ملحوظ في دقة الأداء.

سرعة الركلة الأمامية

• قيمة Z: -١.٨٥

• احتمالية الخطأ: ٠.٠٦٤

• نسبة التحسن: ٢.٢٥%

التفسير:

التحسن المحدود في زمن تنفيذ الركلة يدل على تطور طفيف في السرعة الحركية، إلا أن عدم دلالة النتيجة إحصائيًا يُشير إلى أن هذا التطور لم يكن نتيجة لبرامج تدريبية متخصصة في تحسين هذه المهارة.

مناقشة الفرض الثالث: المقارنة بين المجموعتين في المتغيرات البدنية (القياس البعدي) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة. القدرة العضلية للذراعين

• فرق المتوسطات: ٠.٢٧ متر

• نسبة الفرق: ٧.١%

• احتمالية الخطأ: ٠.٠١٧

التفسير:

يعكس التفوق الواضح للمجموعة التجريبية في هذا المتغير نجاح البرنامج في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، من خلال استخدام تمرينات سريعة وعالية الكثافة عززت من قدرة اللاعبين على دفع أجسامهم لمسافات أطول. القدرة العضلية للرجلين:

• فرق المتوسطات: ٧.٢ سم

• نسبة الفرق: ٤.٠٤%

• احتمالية الخطأ: ٠.٠١٣

التفسير:

يشير الفرق الدال إحصائيًا إلى تطور القوة السفلية لدى المجموعة التجريبية، نتيجة التركيز على تمرينات مثل الوثب والركلات المتكررة، والتي ساعدت على تحسين القدرة العضلية للرجلين بشكل ملحوظ.

السرعة الحركية

• فرق المتوسطات: -٠.٢٦ ثانية

• نسبة الفرق: ٥.١%

• احتمالية الخطأ: ٠.٠١٥

التفسير:

يدل التحسن في زمن الأداء على زيادة سرعة الاستجابة الحركية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهو ما يُعزى إلى التمارين المركزة على ردود الفعل السريعة والتقليل اللحظي، مما أدى إلى خفض زمن التنفيذ.

مناقشة الفرض الثالث: المقارنة بين المجموعتين في المتغيرات المهارية (القياس البعدي) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة. قوة الضربة الخلفية

- فرق المتوسطات: ١٥.٥ نيوتن
- نسبة الفرق: ٦.٢%
- احتمالية الخطأ: ٠.٠١٤

التفسير:

يعكس هذا التحسن زيادة فعالة في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتف والجذع، وهو ما يدل على كفاءة التمارين التي تضمنها البرنامج في تعزيز إنتاج القوة في زمن قصير، وهو مطلب أساسي في تنفيذ الضربات القتالية. دقة الركلات الجانبية

- فرق المتوسطات: ٠.٦ درجة
- نسبة الفرق: ٧.١%
- احتمالية الخطأ: ٠.٠٢٦

التفسير:

يعكس الفرق في الدقة قدرة أفضل على التحكم في اتجاه الركلة وثبات الجسم أثناء الأداء، وهو ما يؤكد أن التمارين الموجهة لتحسين التوازن وتناسق الحركة ساهمت بشكل كبير في تحقيق أداء أكثر انضباطاً. سرعة الركلة الأمامية

- فرق المتوسطات: -٠.٠٧ ثانية
- نسبة الفرق: ٨.٧%
- احتمالية الخطأ: ٠.٠١٨

التفسير:

يشير التحسن في زمن تنفيذ الركلة إلى تطور السرعة الحركية والانسائية في الانتقال من وضع الاستعداد إلى التنفيذ، ويعكس التأثير الإيجابي للتمارين التي اعتمدت على الحركات المتفجرة والرشاقة، والتي شكلت عنصراً جوهرياً في برنامج (الساكيو).

الاستنتاجات:

١. القوة العضلية: حيث سجلت المجموعة التجريبية تحسناً واضحاً في مؤشرات القوة العضلية.
٢. تنفيذ الركلات بدقة أعلى.
٣. التصرف السريع أثناء المواجهات.
٤. الحفاظ على جودة الأداء المهاري تحت ضغط المنافسة.
٥. ضعف تأثير البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة.

التوصيات:

١. تعميم استخدام تدريبات الساكيو في البرامج التدريبية
٢. تصميم برامج تدريبية متخصصة وفقاً للفروق الفردية
٣. دعم الجوانب النفسية المصاحبة للتدريب.
٤. توسيع نطاق استخدام تدريبات الساكيو في رياضات متنوعة

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إيمان عسكر أحمد (٢٠٢٠): تأثير تدريبات الساكوي على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوى أداء الكاتا لدى الأشبال في رياضة الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع٨٨، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢. أحمد ربيع سعد (٢٠١٣): تصميم بطارية اختبارات بدنية لناشئ الكونغ فو في المرحلة السنية تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
٣. علي موسى (٢٠١٩): تأثير استخدام تدريبات الساكوي في بعض المتغيرات البدنية والحركية للملاكمين بأعمار ١٦ سنة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية.
٤. عصام محمود عبد الفتاح (٢٠١٠): المرجع في رياضة الكونغ فو، دار الهدي للنشر والتوزيع، المنيا.
٥. فاطمة صلاح جمعة (٢٠٢٠): تأثير تدريبات الساكوي (S.A.Q) على رشاقة رد الفعل وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض الركلات لدى ناشئ التايكوندو، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق.
٦. مروة حسين عيد (٢٠١٩): تأثير تدريبات الساكوي (S.A.Q) على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٤٨، ج٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
٧. مي عاصم محمد (٢٠٢٠): تأثير استخدام تدريبات الساكوي على تطوير بعض المواقف الهجومية المختلفة لدى لاعبي الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع٨٩، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

٨. Yap, C. W., & Brown, L. E. (٢٠٠٠). Development of speed, agility, and quickness for the female soccer athlete. Strength Cond Coach, ٢٢, ٩-١٢.
٩. Carson, E. (٢٠٢٢). The Impact of Agility and Strength Training on Combat Sports Performance. Journal of Strength and Conditioning Research, ٣٦(١), ١٨٩-٢٠٢.
١٠. Harris, L. (٢٠٢٠). The Impact of SAQ Training on Skill Development in Young Martial Artists. Journal of Combat Sports Science, ١٢(٣), ٤٥-٦٠.
١١. Thompson, M. (٢٠١٩). Functional and Skill-Based Training Effects on Physical and Skill Performance in Kung Fu. Journal of Martial Arts Performance, ٨(١), ٧٨-٩٢.

فاعلية استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي الكونغ فو

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تمارينات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي رياضة الكونغ فو، وذلك لما لها من دور فعال في تحسين الأداء البدني والمهاري في رياضات القتال السريع. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة مكونة من (١٠) لاعبين من فئة الناشئين في رياضة الكونغ فو، تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٦ سنة. تم تطبيق برنامج تدريبي باستخدام تمارينات الساكيو لمدة محددة، ولجمع البيانات استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية والمهارية، والتي شملت (سرعة الركلة الأمامية، القدرة العضلية للرجلين، السرعة الحركية، ودقة الركلات الأمامية) وقد أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في معظم المتغيرات قيد الدراسة، مما يؤكد فعالية تمارينات الساكيو كأحد الأساليب التدريبية المؤثرة في تطوير كفاءة الأداء الرياضي لناشئي الكونغ فو. وفي ختام الدراسة، توصي الباحثة بضرورة دمج تمارينات الساكيو ضمن البرامج التدريبية الخاصة برياضة الكونغ فو، لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارية وتحسين نتائج المنافسات.

"The Effect of Sakyu Training on Physical Fitness Components and Skill Performance among Young Wushu Practitioners"

This study aims to investigate the effect of Sakyu training on selected physical variables and the level of skill performance among junior Wushu athletes. The study highlights the important role of Sakyu exercises in enhancing both physical and skill-related performance in fast-paced combat sports. The researcher adopted the experimental method, as it best suits the nature of the study. The sample consisted of ten junior Wushu athletes aged between ١٢ and ١٦ years. A training program based on Sakyu exercises was applied for a specific duration, and a set of tests was conducted to assess physical and skill performance variables, including front kick speed, leg muscular power, movement speed, and front kick accuracy. The results revealed a notable improvement in most of the studied variables, confirming the effectiveness of Sakyu training as a key method for enhancing the athletic performance of junior Wushu players. In conclusion, the researcher recommends incorporating Sakyu training within Wushu training programs, as it has a positive impact on improving physical fitness, skill performance, and overall competitive outcomes.