

تأثير تدريبات السايكو على الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء لدى الملاكمين

د/عبد الحميد محمد عبد الحميد

مقدمة ومشكلة البحث :

إن تحمل الأداء لدى الملاكمين هو القاسم المشترك الأعظم في الوصول إلى الفورمة الرياضية وتحقيق الإنجاز الرياضي لأنه مرتبط بقدرة الملاكم على الأداء المهاري لأطول فترة زمنية ممكنة ، ويتحقق ذلك عندما يستطيع الملاكم الاقتصاد في الجهد مع أداء المهارات الحركية بانسيابية حيث تساعد تدريبات السايكو والتي تمزج بين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية على زيادة القدرات التوافقية لدى الملاكم والذي ينعكس على اقتصاده في بذل الجهد.

أن المستوى الجيد من القدرات التوافقية لدى اللاعبين يزيد من سرعة تعلم واكتساب المهارات الحركية وبالتالي يتم استغلال الوقت في التدريب وتطوير الاداء كما ان المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الاداء المهارى وارتفاع المستوى الفنى حيث ان القدرات التوافقية ترتبط ارتباطا طرديا مباشرة بالاداء المهارى وتؤثر فيه وتتأثر به.(7 : 5)

تتميز الملاكمة بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة التي تلاحظ في حركات الملاكمين أثناء توجيه اللكمات المختلفة أو الدفاع ضد اللكمات المختلفة للمنافس والتي تتوقف على فعل وسلوك المنافس، هذه القدرة الحركية المتغيرة الشدة تكون كبيرة جداً أثناء المباراة ، لذلك يجب تطوير سرعة ورشاقة الملاكم مع زيادة فاعلية الأداء المهاري .(3 : 32)

هناك رياضات تعتمد على الرشاقة المخطط لها مسبقاً ومفهوماً أن هناك تخطيط مسبق للحركات المغلقة التي يؤديها الرياضي فهو يعرف متى وأين يتحرك اما في رياضات مثل الملاكمة فإن مواقف اللعب تتسم بالتغير الدائم والسرير وهنا يظهر نوع آخر من الرشاقة يسمى بالرشاقة التفاعلية والتي تساعد اللاعب في سرعة إعادة

تغيير اتجاهه مرة أخرى أثناء الحركة لتناسب تحركاته مع تغير المثيرات المحيطة به. (11 : 589)

أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تحتوي على تمارين نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية التي تساعد على تحسين الأداء الحركي الصحيح وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة فهي تهدف إلى تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة على أجسادهم وتطوير السرعة وخفة الحركة والرشاقة وهذا يكون له الأثر في تطوير المهارات التخصصية. (17 : 369)

تظهر مشكلة البحث في حاجة رياضة الملاكمة إلى تطوير عنصر الرشاقة التفاعلية بشكل يتوافق مع طبيعة الأداء الحركي في رياضة الملاكمة من حيث التغيير الدائم والمستمر لوضعية الجسم بشكل غير نمطي كما يتم تدريبها في عنصر الرشاقة بالجري مع تغيير الاتجاه ، لذلك اقترح الباحث استخدام تدريبات السايكو كوسيلة لتطوير الرشاقة التفاعلية مع دمجها بتدريبات تحمل الأداء حتى ينعكس ذلك على قدرة الملاكم على الأداء الحركي بخفة ورشاقة حتى نهاية المباراة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات السايكو على الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء لدى الملاكمين.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الرشاقة التفاعلية لدى عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى تحمل الأداء لدى عينة البحث.

أهمية البحث :

الربط بين عنصر الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء لدى الملاكمين كمحاولة لتحسين الأداء البدني والمهاري لأطول فترة زمنية خلال المباراة .

بعض المصطلحات المستخدمة بالبحث :

تدريبات السايكو :

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية. (18 : 432)

الرشاقة التفاعلية : Reactive Agility

هي سرعة إعادة تغيير الاتجاه مرة أخرى طبقاً للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية. (16 : 97)

تحمل الأداء :

هو تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة لأطول فترة زمنية ممكنة . (6 : 207)

الدراسات السابقة :

دراسة ايمان عسكر أحمد (2020) (1) " تأثير تدريبات السايكو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوى أداء الكاتا لدى الأشبال في رياضة الجودو " ، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات السايكو ومعرفة تأثيره على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية ومستوى أداء الكاتا وعلاقة الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين بمستوى أداء الكاتا ، وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة على 24 لاعب ، كان من أهم النتائج أن تدريبات السايكو أدت إلى تحسن الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وكذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين وبين مستوى أداء الكاتا .

دراسة عبدالجليل جبار وعلي مجيد (2019) (4) بعنوان " تأثير تدريبات السايكو في تطوير بعض القدرات الخاصة لدى الملاكمين الناشئين " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات السايكو على بعض القدرات الخاصة لدى الملاكمين ، وتم استخدام المنهج التجريبي على 35 ملاكم تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية

وضابطة ، وكان من أهم النتائج ان تدريبات السايكو كان لها تأثير واضح في تطوير القدرات الخاصة لدى الملاكمين لاسيما القدرات المترابطة مع السرعة والرشاقة.

دراسة مروة حسين عيد (2019) (9) بعنوان " تأثير تدريبات السايكو على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات السايكو على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه ، وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو القياس القبلي والبعدي على 10 لاعبات تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، كان من أهم النتائج أن استخدام تدريبات السايكو أثر إيجابيا على مستوى القدرات البدنية والمهارية وسرعة الاستجابة الحركية لدى عينة البحث .

دراسة محمود سيد بيومي (2019) (8) بعنوان " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئي الجودو " ، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بمهارات الرمي ، تم استخدام المنهج التجريبي على مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع 9 لاعبين لكل مجموعة ، وكان من اهم النتائج ان هناك فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بنسب تحسن أفضل من المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية.

دراسة Azmi و Kusnanik و Nining عزمي وكوسنانك و نينينغ (2018) (14) بعنوان " تأثير برنامج تدريبات السايكو على تحسين السرعة والرشاقة والتسارع " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبات السايكو ومعرفة تأثيره على تحسين السرعة والرشاقة والتسارع على 26 لاعب كرة قدم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع 13 علاب لكل مجموعة وتم تطبيق برنامج تدريبات السايكو على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة لمدة 8 أسابيع وذلك باستخدام المنهج التجريبي ، وكان من أهم النتائج ان هناك تأثير معنوي لبرنامج

تدريبات السايكو على تحسين السرعة والرشاقة والتسارع لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث.

دراسة هاني ممدوح الكناني (2018) (12) بعنوان " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى بعض القدرات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الأسكواش ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الأسكواش ، تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة على 20 ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وكان من أهم النتائج أن تدريبات الرشاقة التفاعلية أدت إلى تحسن في القدرات التوافقية وكذلك تحسن مستوى الضربات الأمامية والخلفية .

دراسة Diswar et al ديساوار وآخرون (2016) (15) بعنوان " التأثير المقارن لتدريبات السايكو والتدريب الدائري على بعض متغيرات اللياقة البدنية للاعبين كرة السلة على مستوى المدرسة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على التأثير المقارن لتدريبات السايكو والتدريب الدائري على متغيرات اللياقة البدنية للاعبين كرة السلة ، على عينة مكونة من 30 لاعب تم تقسيمهم إلى 3 مجموعات المجموعة الأولى تدريب السايكو والثانية التدريب الدائري والثالثة الضابطة باستخدام المنهج التجريبي لمدة 12 أسبوع ، وكان من أهم النتائج ان برنامج تدريب السايكو كان أفضل بكثير من برنامج التدريب الدائري للسرعة والرشاقة بينما كان برنامج التدريب الدائري أفضل على مستوى التحمل في البطن والذراعين والكتفين.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث :

لاعبين المشروع القومي للملاكمة – محافظة المنيا.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومي للملاكمة بمحافظة المنيا و نادي المنيا الرياضي من المرحلة العمرية مواليد (2006 – 2007) وبلغ عدد المجتمع الكلي 16 ملاكم منهم 10 ملاكمين للدراسة الأساسية و 6 ملاكمين للدراسة الاستطلاعية.

شروط اختيار العينة :

- رغبة الملاكم في الاشتراك في الدراسة.
- الانتظام في التدريب .

اعتدالية عينة البحث :

تم إجراء الاعتدالية لأفراد عينة البحث وذلك بإيجاد معامل الالتواء .

جدول (1)

اعتدالية أفراد عينة البحث (ن=5)

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات
0.212	3.08	164.0	163.2	سم	الطول
0.275-	3.05	54.0	55.2	كجم	الوزن
0.251	0.59	15.50	15.41	سنة	العمر الزمني

ويتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء إنحصرت ما بين (-0.275 و 0.251، وهي تقع ما بين $(3 \pm)$ ، وهذا يدل على اعتدالية التوزيع لعينة البحث .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
- حلقة ملاكمة ، قفازات ، أقماع ، شريط قياس ، أكياس لكم ، شواخص ملاكمة.
- ساعة رقمية ، كرات طبية.

الاختبارات المستخدمة في البحث :

- اختبار الرشاقة التفاعلية . مرفق (1) (4 : 169)
- اختبار تحمل الأداء للملاكمين . مرفق (2) (10 : 41-46)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة من صدق وثبات خلال الفترة من الاربعاء الموافق 29 / 7 / 2020م إلى السبت الموافق 1 / 8 / 2020م .

الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات المستخدمة عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية قوامها 6 ملاكمين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ولهم نفس مواصفات العينة الأساسية ، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد الإرباعي الأعلى والأدنى للتمييز بينهم في درجات الاختبارات كما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً (ن=6)

المتغيرات	وحدة القياس	المميزين (ن=3)				الأقل تميزاً (ن=3)				قيمة Z	احتمالية الخطأ
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	م	ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	م	ع		
الرشاقة التفاعلية	ثانية	2.00	6.00	15.18	0.10	5.00	15.00	17.44	0.05	2.76	0.025
		2.00	6.00	1.57	0.02	5.00	15.00	3.16	0.03		
تحمل الأداء	الدرجة	2.00	6.00	1.57	0.02	5.00	15.00	3.16	0.03	2.76	0.025

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات المستخدمة ، حيث أن قيمة احتمالية الخطأ أقل من 0.05 مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة في التمييز بين الملاكمين .

الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات المستخدمة استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة استطلاعية قوامها 6 ملاكمن من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ولهم نفس مواصفات العينة الأساسية ، بفواصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق 3 أيام ، كما هو موضح في الجدول (3).

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق (ن=6)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
0.985	0.21	16.28	0.22	16.31	ثانية	الرشاقة التفاعلية
0.982	0.31	2.32	0.36	2.36	الدرجة	تحمل الأداء

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 4 ومستوى دلالة 0.05 = 0.729

يتضح من جدول (3) أن معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات المستخدمة للرشاقة التفاعلية (0.985) وتحمل الأداء (0.982) ، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في نفس ظروف التطبيق الفعلي بهدف التعرف على مناسبة التوقيت وكذلك تحديد الصعوبات ومدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وشرح طبيعة البحث للملاكمين ، وكذلك إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث ، وقد أسفرت هذه الدراسة عن أن أدوات وأجهزة جمع البيانات المستخدمة في البحث على درجة جيدة وتم إيجاد الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة في البحث.

التجربة الأساسية :

قام الباحث عقب الانتهاء من إجراء الدراسة الاستطلاعية بتنفيذ التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي على النحو التالي :

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

- يوم الجمعة الموافق 2020/8/7م تم إجراء القياس القبلي .
- يوم السبت الموافق 2020/8/8م تم تنفيذ البرنامج التدريبي على مدار 12 أسبوع حتى الاربعاء 2020/10/28م.
- يوم الاربعاء الموافق 2020/11/28م تم إجراء القياس البعدي .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

قام الباحث باستخدام المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار مان وتني اللابارومتري - اختبار ويلكوكسون اللابارومتري) .

أسس بناء البرنامج :

- . وضع التدريبات الخاصة بكل مجموعة عضلية معينة على حدة .
- . استخدام تدريبات الساكيو مع تدريبات تحمل الأداء للملاكمين . مرفق (3)
- . التدريبات البدنية تعتمد على عنصر السرعة والسرعة الحركية والرشاقة .
- . في مرحلة الاعداد العام يتم تدريب كل عنصر على حدة ثم في باقي المراحل يتم دمجمهم في وحدة تدريبية واحدة .
- . أن يحقق البرنامج التدريبي الأهداف التي وضع من اجلها .
- . أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية ومراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة الدراسة .
- . مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بمكونات حمل التدريب من حيث (الشدة ، الحجم ، الكثافة) .
- . مراعاة التكامل بين الصفات البدنية .
- . مراعاة التدرج في التنمية .
- . مراعاة توقيت إجراء القياسات البدنية والمهارية .
- . مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب .
- . مراعاة خصائص النمو للمرحلة العمرية قيد الدراسة .
- . مراعاة مبادئ التدريب الرياضى داخل البرنامج التدريبي المقترح .

- . مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق الفعلى .
- . تحديد دورة الحمل وأسلوب تشكيلها وأهدافها بكل دقة .
- . تنظيم الأدوات المستخدمة فى الوحدات التدريبية .
- . استخدام طرق التدريب المناسبة لكل مرحلة حسب الهدف المراد تحقيقه .
- . تجنب الحمل الزائد عن طريق تحديد الزمن اللازم لكل تمرين بدقة .
- . وضع التقسيم الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح .
- . أن يتم وضع الوحدة التدريبية فى ضوء الإمكانيات المتاحة .
- . تقييم البرنامج بصفة مستمرة لتلافى نقاط الضعف .

محتوى البرنامج التدريبى المقترح :

- تحديد أسابيع فترة الإعداد :
- حدد الباحث عدد أسابيع فترة الإعداد للبرنامج التدريبى المقترح بـ 12 أسبوع .
- تقسيم أسابيع فترة الإعداد :
- فترة الإعداد العام (4 أسابيع) .
- فترة الإعداد الخاص (5 أسابيع) .
- فترة ما قبل المنافسات (3 أسابيع) .
- تحديد شدة الحمل :
- الحمل الأقصى 85 : 100% .
- الحمل العالى 65 : 84% .
- الحمل المتوسط 50 : 64% .
- تحديد حجم الحمل بالنسبة للوحدات التدريبية :
- الوحدة الأقصى 90ق .
- الوحدة العالى 90ق .
- الوحدة المتوسط 90ق .
- . تحديد تشكيل دورة الحمل للبرنامج التدريبى خلال 12 أسبوع (2 : 1) .

. تحديد تشكيل دورة الحمل الفترية خلال فترات الإعداد :

. فترة الإعداد العام (3 : 1) .

. فترة الإعداد الخاص (4 : 1) .

. فترة ما قبل المنافسات (2 : 1) .

. تحديد عدد مرات التدريب الأسبوعية بواقع 3 مرات تدريبية أسبوعياً .

. تحديد عدد الساعات التدريبية الخاصة بكل أسبوع وفقاً لدرجة الحمل :

. الأسبوع الاقصى زمنه (270ق) .

. الأسبوع العالى زمنه (270ق) .

. الأسبوع المتوسط زمنه (270ق) .

. تحديد الزمن الخاص بكل فترة وفقاً لدورة الحمل :

فترة الإعداد العام (3 : 1) = 1080ق

فترة الإعداد الخاص (4 : 1) = 1350ق

فترة ما قبل المنافسات (2 : 1) = 810 ق

الزمن الكلى للبرنامج = (810 + 1350 + 1080) = 3240ق

جدول (4)

تشكيل دورة الحمل للبرنامج التدريبي

مرحلة ما قبل المنافسات			مرحلة الإعداد الخاص					مرحلة الإعداد العام				المرحلة
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع
												حمل أقصى
												حمل عالى
												حمل متوسط
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	عدد الوحدات
810ق			1350ق					1080ق				زمن المرحلة
3240ق												زمن البرنامج
270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	زمن الأسبوع
%5	%10	%20	%30	%30	%40	%40	%55	%55	%65	%70	%80	الإعداد البدنى
%20	%30	%25	%35	%45	%45	%50	%45	%40	%30	%30	%20	الإعداد المهارى
%70	%60	%55	%35	%25	%15	%10	%5	%5	%5	-	-	الإعداد الخطى

مرض النتائج :**جدول (5)**

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	المعاملات الإحصائية									
		القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الرتب		مجموع الرتب			
		س/ع	±ع	س/ع	±ع	(+)	(-)	(+)	(-)		
الرشاقة التفاعلية	ثانية	16.31	0.22	15.00	0.12	0.00	5.00	0.00	15.0	2.064-	0.035
تحمل الأداء	درجة	2.36	0.36	1.62	0.21	0.00	5.00	0.00	15.0	-2.038	0.043

ويتضح من جدول (5) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبي عينة البحث في الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أقل من مستوى الدلالة 0.05.

مناقشة النتائج :

ويتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الرشاقة التفاعلية ، حيث بلغ متوسط القياس القبلي (16.31) ومتوسط القياس البعدي (15.00) ، ومتوسط القياس القبلي في تحمل الأداء (2.36) والقياس البعدي (1.62).

يعزو الباحث التحسن في مستوى الرشاقة التفاعلية إلى استخدام تدريبات السايكو التي كان لها الأثر الواضح في تحسين مستوى الأداء حيث تتفق دراسة ايمان عسكر أحمد (2020) (1) مع نتائج هذه الدراسة بان استخدام تدريبات السايكو تعمل على تحسين مستوى الرشاقة التفاعلية وكذلك زيادة مستوى الأداء المهاري ، حيث تتميز تدريبات السايكو بالاعتماد على تنمية السرعة والرشاقة والسرعة الحركية .

إن تدريبات السايكو تعتبر أحد أنظمة التدريب التكاملية حيث تهدف إلى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تقسيم السرعة إلى ثلاث أجزاء رئيسية وهي السرعة

الخطية وسرعة تغيير الاتجاه والسرعة الحركية وهذا يساعد بشكل كبير في قدرة اللاعب على التحكم في سير المباراة أثناء المنافسات. (5 : 98)

إن استخدام تدريبات الساكيو في رياضة الملاكمة تساهم بشكل كبير في تطوير مستوى الأداء الحركي حيث تتطلب الملاكمة العمل الديناميكي المستمر والتبادل بين الأداء الهجومي والدفاعي وكذلك الترقب والحركة المستمرة والانتقال السريع في محيط الحلقة لاقتناص فرص الهجوم أو التخلص من هجوم المنافس. (4 : 168) ص 168

يعزو الباحث التحسن في مستوى تحمل الأداء لدى الملاكمين إلى استخدام تدريبات الساكيو ودمجها مع تدريبات تحمل الأداء وهذا يظهر في الاختبار المستخدم لتقييم تحمل الأداء فهو يعتمد على السرعة الانتقالية والسرعة الحركية والرشاقة المدمجة بالأداء المهاري مع مراعاة معدل القلب أثناء وبعد الأداء الحركي وانتهاء الاختبار ، وهذه هي الإضافة حيث ان السرعة والرشاقة وحدها لا تكفي في تحقيق الإنجاز الرياضي للملاكم فهو في حاجة إلى التحمل كي يستطيع مواصلة الأداء بكفاءة وفاعلية حتى نهاية المباراة.

إن قلب الملاكم له نفس مميزات قلب العداء للمسافات القصيرة وخلال المباراة يتغير رد الفعل الوظيفي لأجهزة الدورة الدموية ففي الجولة الأولى ترتفع سرعة القلب إلى 170ن/ق بينما في نهاية فترة الراحة الأولى تصل إلى 144ن/ق وفي الجولة الثانية تصل إلى 180ن/ق وفي فترة الراحة الثانية تصل إلى 144ن/ق وفي الجولة الثالثة تصل إلى 200-204ن/ق وبعد ثلاث دقائق من الراحة تنخفض إلى 168ن/ق ، وأن سرعة القلب لا تصل لحالة الهدوء إلا بعد 20ق من أنتهاء المباراة. (2 : 266)

يقود التدريب البدني المنتظم إلى تحسن عمل القلب والأوعية الدموية ويظهر هذا التحسن في كفاءة القلب على شكل انخفاض في معدل القلب في الراحة وأثناء المجهود البدني دون الأقصى وهذا التكيف يعني أن القلب أصبح قادراً على ضخ الكمية نفسها من الدم إلى العضلات بضربات قلب أقل وهذا يتيح احتياطي أكثر لضربات القلب أثناء الجهد البدني دون الأقصى مقارنة بقبل التدريب. (13 : 117)

الاستنتاجات :

- تدريبات السايكو تعمل على تحسين مستوى الرشاقة التفاعلية.
- تدريبات السايكو تساعد في زيادة تحمل الأداء للملاكمين.
- الدمج بين تدريبات السايكو وتحمل الأداء مناسب لرياضة الملاكمة.

التوصيات :

- استخدام تدريبات السايكو المدمجة بتحمل الأداء في البرامج التدريبية للملاكمين.
- استخدام تدريبات السايكو ومحاولة دمجها مع فاعلية الأداء المهاري للملاكمين.
- محاولة استخدام تدريبات السايكو في رياضات أخرى تعتمد على تحمل السرعة.

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية :

1. ايمان عسكر أحمد : تأثير تدريبات السايكو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوى أداء الكاتا لدى الأشبال في رياضة الجودو ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين ، ع88 ، ص1-27 ، 2020.
2. ريسان خريط : المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2014م.
3. عبد الفتاح فتحى خضر : المرجع فى الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996م.
4. عبدالجليل جبار ناصر و علي مجيد عبدالحسين : تأثير تدريبات السايكو في تطوير بعض القدرات الخاصة لدى الملاكمين الناشئين ، مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - المجلد الحادي والثلاثون - العدد الثاني - 2019.

5. محمد جاسم محمد الخالدي : البايوميكانيك في التربية البدنية والرياضية ، الكوفة ، منشورات جامعة الكوفة ، 2012.
6. محمد صلاح محمد صالح هنداوي : استخدام تدريبات هوائية بمعادلة زولادز وتأثيرها على معدل القلب وتحمل الأداء لدى الملاكمين ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، مجلد 31 – عدد ديسمبر ج3 ، 2018.
7. محمد لطفى السيد : الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، 2006.
8. محمود سيد بيومي : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئي الجودو ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة حلوان – كلية التربية الرياضية للبنين ، ع86 ، ص1-34 ، 2019.
9. مروة حسين عيد : تأثير تدريبات الساكيو على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية – جامعة أسيوط – كلية التربية الرياضية ، ع48_ج3 ، ص404-431 ، 2019.
10. مصطفى محمد أحمد: تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2007م.
11. هاني ممدوح الكناني : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الأسكواش ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، كلية التربية الرياضية ، ع47 – ج4 ، نوفمبر ، 2018.
12. هاني ممدوح الكناني : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى بعض القدرات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الأسكواش ، مجلة أسيوط لعلوم

وفنون التربية الرياضية – جامعة أسيوط – كلية التربية الرياضية ، ع47_ج4
، ص588-612 ، 2018.

13. هزاع محمد الهزاع : موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني ، جامعة
الملك سعود ، الرياض ، 2010م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

14. Azmi, Kusnanik, and Nining Widyah Kusnanik. "Effect of exercise program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in improving speed, agility, and acceleration." *Journal of Physics: Conference Series*. Vol. 947. No. 1. IOP Publishing, 2018.
15. Diswar, Shiv Kumar, Swati Choudhary, and Sentu Mitra. "Comparative effect of SAQ and circuit training programme on selected physical fitness variables of school level basketball players." *Int. J. Phys. Educ. Sport. Heal* 3.5 (2016): 247-250.
16. Milanović, Zoran, et al. "Effects of a 12 week saq training programme on agility with and without the ball among young soccer players." *Journal of sports science & medicine* 12.1 (2013): 97.
17. Scanlan, Aaron, et al. "The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players." *Journal of sports sciences* 32.4 (2014): 367-374.
18. Velmurugan, G., and A. Palanisamy. "Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players." *Indian journal of applied research* 3.11 (2012): 432.