

## تأثير تدريبات السايكو (S.A.Q) لتطوير بعض القدرات الحركية والمهارية في رياضة المبارزة بأعمار اقل 17 سنة

م.د سوزان صادق داود<sup>1</sup>

ا.د مصطفى حسن عبد الكريم<sup>2</sup>

وزارة التربية/مديرية التعليم المهني/ الرصافة الاولى<sup>1</sup>

الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> Suzansadeq4@gmail.com, <sup>2</sup> mus22sh.edbs@uomustansiriyah.edu.iq)

**المستخلص:** هدفت الدراسة على معرفة تأثيرات تدريبات السايكو في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية في لعبة المبارزة، واستعمل المنهج التجريبي كونه ملائم لطبيعة البحث، واشتملت العينة على لاعبي المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية بالمبارزة بأعمار تحت (17) سنة، والبالغ عددهم (20) لاعبا قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي، ثم بعد ذلك تم تنفيذ تدريبات السايكو لمدة (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن تنفيذ تدريبات السايكو من (15 - 20) دقيقة بعد الاحماء مباشرة، وبعد تنفيذ البرنامج عمد الباحثان الى استخدام الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج النتائج، واستنتج الباحثان بان تدريبات السايكو قد ساعدت على تطور في المجموعة التجريبية من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة وكذلك البعدية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة في اختبارات البحث الموضوعية، ويوصى على ضرورة استعمال هذه التدريبات وخصوصا في فترة الاعداد العام.

**الكلمات المفتاحية:** تدريبات السايكو - القدرات الحركية والمهارية - رياضة المبارزة.

## 1-المقدمة:

تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري وبالتالي يؤدي الى زيادة معدل سرعة حركة الطعن الامر الذي يستدعي التعرف على تأثير تدريبات السايكو (السرعة، الرشاقة، السرعة الحركية) على تطوير ودقة وسرعة الطعن للاعبين المعاقين بالمبارزة.

ومن خبرة الباحثين في مجال تدريب رياضة المبارزة بشكل عام وعلى اللاعبين الشباب التابعين الى المدرسة التخصصية للمبارزة، ومن خلال اطلعهما على تدريبات المنتخبات والاندية وخصوصا المركز التخصصي للمبارزة لم نجد هناك تكامل بين القدرات البدنية والمهارية بشكل يخدم المهارات بشكل فعلي، كون رياضة المبارزة تحتاج الى توافق عالي بين اليد المسلحة والرجلين والجذع كي يزيد من سرعة أداء المبارز في الحركات الخاصة بالمبارزة في الدفاع والهجوم، ولغرض تحديد المشكلة بشكل خاص وجد ان هناك ضعف في عناصر بعض القدرات الحركية كذلك بعض صفات اللياقة البدنية وسرعة الطعن فضلا عن دقة للمس. اما الهدف من البحث هو التعرف على تأثير تدريبات السايكو (S.A.Q) لتطوير بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين الشباب بالمبارزة. وفرض البحث ان هناك فروق إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية عنها في البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث المبحوثة ولجانبا المجموعة التجريبية.

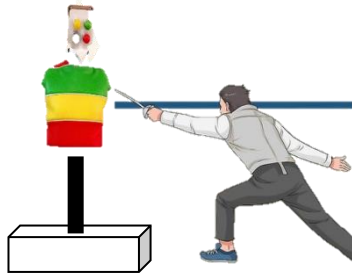
## 2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

**2-1 منهج البحث:** أستعمل المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة التجربة بأسلوب العينتين التجريبية والضابطة ذات القياسين القبلي والبعدي.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** اشتملت العينة على لاعبي

المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالمبارزة تحت سن 17 الى 14 سنة وكان العدد (20) لاعب، في حين بلغت التجربة الاستطلاعية (5) لاعبين، وبذلك يكون العدد الكلي للعينة (25) لاعب، تم تقسيمهم مجموعتين تجريبية وضابطة بالقرعة كل مجموعة (10) لاعبين. وباعتبار العينة من لاعبي المركز الوطني فان العينة متجانسة من متغيرات الطول ولوزن والعمر التدريبي، كون اللاعبين الذين ينتمون

أخذت المبارزة بأدوار تطور غير مما كانت عليه سابقا، من ناحية استخدام التقنيات التكنولوجية المطورة في التحكم هذا من ناحية ومن ناحية اخرى في أداء المهارات الخاصة بها من ناحية سرعة الأداء ودقة الطعن وحسب نوع السلاح الذي يستعمله المبارز، والذي ساعد على ذلك التعديلات التي حدثت في قانون اللعبة وخصوصا في سلاح السيف العربي والشيش، وكذلك بالنسبة لسلاح سيف المبارزة من ناحية سرعة الفصل بجهاز التحكم وخصوصا في اللمسات المتقابلة. مما زاد من صعوبة الأداء من ناحية الدفاع والهجوم معا، ولتطوير صفة السرعة بأنواعها من (سرعة رد الفعل والحركية والانتقالية. (ومن المستحسن ادخال طرق ووسائل تدريبية تتناسب مع طبيعة اللعبة ونوع السلاح، وتعتبر تدريبات السايكو من الوسائل الحديثة والتي تسهم في تطور السرعة بأنواعها، ومصطلح السايكو S.A.Q مشتق من الحروف الاولى لكل من السرعة Speed والرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness ويوضح (Remo polman, joonathan Bloofied, and Anderw ) (Edwards, 2009) الى ان تدريبات السايكو هي نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع والتوافق بين اليد والعين وسرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية. ويؤكد (عمر صابر، وآخرون، 2017) ان تدريبات السايكو نظام تدريبي متكامل يهدف الى محاكاة الاداء في المنافسات من خلال ثلاث سرع هي (السرعة الخطية وسرعة تغير الاتجاه والسرعة الحركية التفاعلية) وان من فوائده (التسارع، حركات النزاعين، التحركات، زمن الاستجابة، الانفجارية، الوعي البصري، توافق العين واليد - القدرة العضلية). ولتأثير الزمن على سرعة المبارزة لابد من تطوير السرعة بصفة عامة وزمن الاستجابة الحركية والتوافق وسرعة حركة الذراع المسلحة والجذع بصفة خاصة كونها تتلاءم مع طبيعة الفعالية والعينة. وهذا ما أكدته دراسة (الفاقي، 2017) ان معدل سرعة اللمس في وحدة الزمن التنافسية وتأثيرها الفعال في تحقيق الإنجاز في الحصول على الطعنة وهذا عامل من العوامل الهامة التي يسعى المدرب الى تطويرها للوصول باللاعبين الى الفورما الرياضية. وتؤكد دراسة (مجاهد، 2016)، (المجالي، 2013)، (Sandeep ) (Sharma, 2016)، على ان تدريبات السايكو تساعد على



شكل (1) يوضح كيفية أداء الاختبار

**ثانيا: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (الكريم، 2009)**

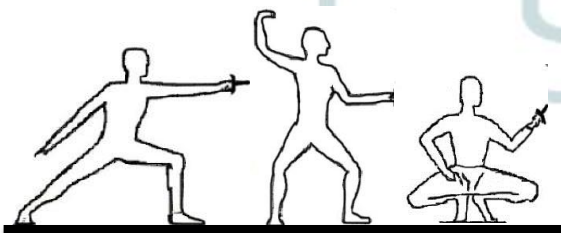
**الهدف:** يهدف قياس القوة المميزة بالسرعة للاعب المباراة.

**الادوات:** سلاح شيش، شريط لاصق، ساعة إيقاف.

**طريقة تنفيذ الاختبار:** من وضع التحفيز يقوم اللاعب بثني الركبتين كاملا وعند اعطاء الاشارة بالبدء يفرد اللاعب الركبتين للوصول الى وضع التحفز العادي ثم أداء حركة الطعن ثم الرجوع من الطعن الى وضع التحفز المنخفض بثني الركبتين ويكرر الاداء لمدة 10 ثانية.

**شروط الاداء:** المحافظة على وضع التحفز اثناء ثني الركبتين، الطعن بصورة صحيحة، عدم ميل الجذع للأمام اثناء اداء الاختبار، الاداء بأقصى سرعة.

**طريقة التسجيل:** حساب عدد المحاولات الصحيحة خلال 10 ثانية. تعطي (3) محاولة، وتحسب احسن واحدة.



شكل (2) يوضح كيفية أداء الاختبار

**ثالثا: اختبار سرعة الطعن (احمد، 1999):**

**الهدف من الاختبار:** قياس سرعة تردد الطعن.

**الادوات المستخدمة:** سلاح شيش، شاخص يرسم عليه 6 دوائر بقطر 10 سم بأبعاد 5 سم على الحائط كما في الشكل (10). ارتفاع الدائرة (1) تتناسب مع ارتفاع اللاعب. شريط لاصق لتحديد مسافة الطعن.

الى هذا المركز تجرى عليهم اختبارات القياسات الجسمية فضلا عن الاختبارات البدنية للانتماء اليها.

**2-3 الاجهزة والوسائل والادوات لجمع المعلومات:**

**2-3-1 الاجهزة والادوات:** (اسلحة شيش، جهاز لقياس الاستجابة الحركية، شاخص لوح خشبي، ساعة توقيت، شريط لاصق).

**2-3-2 وسائل جمع المعلومات:** (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاختبارات والمقاييس، الفريق المساعد).

**2-4 اجراءات البحث الميدانية:**

**2-4-1 اختبارات البحث:** تم تهيئة اختبارات تتلاءم مع طبيعة البحث ونوع العينة وكما هو مبين في ادناه.

**اولا: اختبار دقة الاستجابة الحركية (سوزان صادق، 2019).**

**الهدف:** لقياس دقة الاستجابة الحركية.

**الادوات:** جهاز الاختبار، سلاح شيش، كف مباراة.

**وصف الاخبار:** يحدد المبارز مسافة اللمس الخاصة به بينه وبين الجهاز، ثم ينتظر ظهور المثير الضوئي ليستجيب المبارز بطعنة مباشرة على الالوان المثبتة على صدرية الجهاز والتي هي نفس الوان الجهاز الضوئي، يقوم مسؤول على الاختبار الضغط على مفتاح التشغيل لإنارة المصباح (الاحمر، والازرق، والاخضر، والاصفر) واحد تلو الاخر وبشكل عشوائي، زمن التوقيت بين ايعاز واخر (2 ثانية) عن طريق جهاز تحكم (ريموت) خاص بالإيعازات يقوم اللاعب بأداء (16) محاولة مقسمة على اربعة الوان يعطى لكل لون (4) محاولات.

**تسجيل الاختبار:** يتم احتساب نقطة لكل لون تكون الإصابة دقيقة للهدف ثم تجمع (16) نقطة لكل لون (4) نقاط. اذا كانت على الخط الفاصل تعطى نقطة واحدة.

الأسس العلمية للاختبارات من صدق ذاتي وثبات وموضوعية للمدة من 2019/6/10 ولغاية 2019/6/17 كما في جدول (1).

ولأن الاختبارات بعيدة عن التحيز وواضحة فهي تتمتع بموضوعية عالية.

جدول (1) يبين الأسس العلمية للاختبارات الموضوعية

اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.83	0.91
سرعة الطعن	0.88	0.94
الرشاقة	0.87	0.93

## 5-2 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-5-1 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية يوم الأربعاء 2019/6/19 وقد راعى الباحثان وقت اجراء الاختبار ودرجة الحرارة القاعة 25-027 وتواجد جميع فراد العينة. وجدول (2) يوضح تكافؤ عينة البحث.

جدول (2) يوضح التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث القبلية

متغيرات البحث	ن	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	Sig	الدالة
		س±ع	س	س±ع	س			
دقة استجابة	10	5.9	1.45	5.5	1.65	0.576	0.57	غير دال
قوة مميزة بالسرعة	10	5.8	0.92	6.4	0.84	1.52	0.15	غير دال
سرعة طعن	10	4.3	0.67	4.2	1.03	0.256	0.8	غير دال
رشاقة	10	6.13	0.41	6.02	0.39	0.61	0.55	غير دال

\* عند درجة حرية (20-18=2) ومستوى دلالة 0.05

من الجدول أعلاه نجد بان العينة متكافئة في جميع متغيرات البحث من خلال مقارنة درجة (sig) بمستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (ن-2)، نجدها بانها اكبر من قيمة مستوى الدلالة وبذلك تكون جميع المتغيرات غير دالة احصائيا.

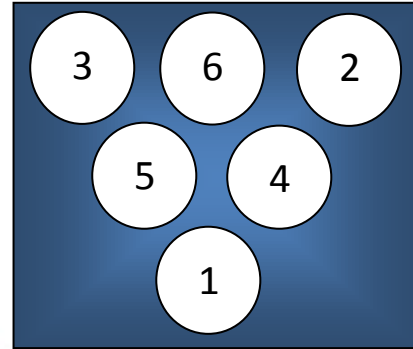
### 2-5-2 التجربة الرئيسية (المنهج التدريبي لتدريبات

الساكيو):

تم تطبيق تدريبات الساكيو وضمن الاعداد الخاص بالتدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة والتدريب التكرار بمعدل 20 دقيقة بواقع 3 وحدات تدريبية في الاسبوع وبزمن 90 دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة ولمدة 8 اسابيع من 2019/6/22 ولغاية 2019/8/22.

طريقة الاداء: عند سماع الاشارة يبدأ المختبر بالطعن على الشاخص المحدد امامه.

طريقة التسجيل: تحسب عدد الطعنات الصحيحة التي يمكن ادائها في 15 ثانية.



شكل (3) يوضح كيفية توزيع الدوائر

رابعا: اختبار التقدم والتقهقر بأقل زمن ممكن (التمييزي، 2004).

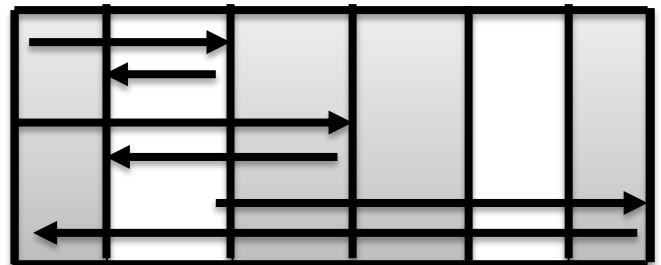
الهدف: يهدف قياس الرشاقة الخاصة.

الأدوات: شريط قياس وساعة توقيت.

وصف الأداء والتسجيل: يقف اللاعب على خط البداية وعند الإشارة في البدء تبدأ ساعة التوقيت بالعمل فيقوم اللاعب بالتقدم العادي من النقطة (أ) إلى نقطة (ج) ثم التقهقر العادي من (ج) إلى (ب) ثم تقدم عادي من (ب) إلى (هـ) ثم تقهقر من (هـ) إلى (ج) ثم تقدم عادي من (ج) إلى (ز) ثم تقهقر عادي من (ز) إلى (أ) بعدها يتوقف عمل ساعة التوقيت ونسجل المحاولة بالثانية (ثا).

14 متر

2م و3م هـ 2م د 2م ج 3م ب 2م أ



شكل (4) يوضح كيفية اداء الاختبار على خطوط الملعب

### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية: نفذت التجربة

الاستطلاعية على اللاعبين من العينة الرئيسية قوامها (10) لاعب للتعرف على سلامة الاختبارات المحددة وكذلك لإيجاد

نلاحظ الجدول أعلاه ان قيمة (sig) هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) في جميع اختبارات البحث مما يدل على معنوية الفروق في متغيرات البحث، ويعزوا الباحثان ذلك الى تأثير برنامج الساكبو في تحسين هذه القدرات قيد البحث. جدول (4) يوضح قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	Sig	T قيمة	ف هـ	ف	الاختبارات البعيدة		الاختبارات القبلية		اختبارات البحث
					ع±	س	ع±	س	
دال	0.000	14.69	0.33	-4.8	1.16	10.3	1.65	5.5	دقة استجابية
دال	0.000	21	0.1	-2.1	0.85	8.5	0.84	6.4	القوة ال مميزة بالسرعة
دال	0.000	22.04	0.16	-3.6	1.13	7.8	1.03	4.2	سرعة طعن
دال	0.000	7.64	0.07	0.59	0.34	5.43	0.39	6.02	رشاقة

\* عند درجة حرية (9=1-10) ومستوى دلالة 0.05

نلاحظ الجدول أعلاه ان قيمة (sig) هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) لجميع الاختبارات هذا يدل على معنوية الفروق في المتغيرات البحثية، ونعزو ذلك الى تأثير برنامج البرنامج المتبع من قبل المدربين.

### 2-3 النتائج البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

أجريت الاختبارات البعيدة بين مجموعتي البحث للتعرف على التأثير لتدريبات الساكبو على مدى تطور القدرات المبحوثة قيد البحث، كما في جدول (5)

جدول (5) يوضح قيمة t المحسوبة ودرجة (sig) بين المجموعتين في

#### متغيرات البحث البعيدة

الدلالة	Sig	T قيمة المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ن	متغيرات البحث
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.000	5.014	1.16	10.3	1.25	13	10	دقة استجابية
دال	0.001	4.025	0.85	8.5	0.82	10	10	قوة مميزة بالسرعة
دال	0.000	4.632	1.13	7.8	0.87	9.9	10	سرعة طعن
دال	0.012	-2.802	0.33	5.43	0.25	5.06	10	رشاقة

\* عند درجة حرية (18=2-20) ومستوى دلالة 0.05

في جدول (5) تبين ان درجة (sig) هي اقل من درجة مستوى الدلالة (0.05) هذا يدل على معنوية الفروق معنوية في جميع الاختبارات الموضوعية ولجاناب المجموعة التجريبية.

### 3-3 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (3) نجد وجود فروق ما بين الاختبارات القبلية والبعيدة، ولجاناب الاختبارات البعيدة ويعزوا ذلك الى تأثير المنهاج المعد من والذي أثر وبشكل إيجابي في تحسين هذه القدرات وتطويرها، كما وان هذه الطريقة التدريبية تتلاءم وبشكل فعال مع رياضة المبارزة، وهذه النتائج تتوافق مع دراسة

قسم زمن التمارين من (15-20) دقيقة وعلى هذا النحو: تمارين خاصة بالسرعة الانتقالية (ركض مسافات مختلفة لحد 15 متر بشدة عالية، وبأوضاع مختلفة، والانتقال الى الأوضاع الخاصة بالمبارزة كالانتقال بحركة التقدم والرجوع بأقصى سرعة من بداية الملعب الى نهايته وبمسافات مختلفة. زمن هذه التمارين (5-7) دقيقة.

بالنسبة الى تدريبات الرشاقة (تمارين على سلام شريطية او جري بين الشواخص او الجري المكوكي او استخدام المحطات المتنوعة، ثم الانتقال الى الأوضاع الخاصة بالمبارزة مثل حركات الرجلين التقدم والتقهقر بأوضاع مختلفة)، زمن هذه التمارين من (5-7) دقيقة.

تمارين السرعة الحركية كانت مشابهة بأداء المهارات المطلوبة وهي الوقوف من وضع الطعن واداء حركة الطعن على شاخص وكذلك تمارين التقدم والطعن بأوضاع دفاعية هجومية مختلفة. وكان زمن التمارين من (5-6) دقيقة.

2-3-5 الاختبارات البعيدة: تم إجراء الاختبارات البعيدة بعد تنفيذ البرنامج التدريبي يوم 2019/8/24 مع مراعاة نفس الظروف عند تنفيذ الاختبارات القبلية من مكان وزمن الاختبار فضلا عن درجة حرارة القاعة.

2-6 الوسائل الاحصائية: تم معالجة النتائج احصائيا بوساطة برنامج SPSS .

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 العرض والتحليل لنتائج اختبارات القدرات الحركية والمهارية القبلية والبعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (3) يوضح قيمة (T.TEST) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات البحث

مستوى الدلالة	sig	T قيمة	ف هـ	ف	الاختبارات البعيدة		الاختبارات القبلية		اختبارات البحث
					ع±	س	ع±	س	
دال	0.000	20.4	0.35	-7.1	1.25	13	1.45	5.9	دقة استجابية
دال	0.000	14.45	0.29	-4.2	0.82	10	0.92	5.8	القوة ال مميزة بالسرعة
دال	0.000	34.29	0.52	-5.6	0.87	9.9	0.67	4.3	سرعة طعن
دال	0.000	9.45	0.11	1.07	0.25	5.06	0.41	6.13	رشاقة

\* عند درجة حرية (9=1-10) ومستوى دلالة 0.05



## ثانياً-التوصيات

- من الضروري تطبيق تدريبات السايكو على عينات بأعمار مختلفة لما لها من أهمية في تحسن قدرات المبارزين .
- ضرورة تنفيذ هذا النوع من التمارين في مدة الاعداد الخاص واستخدام وسائل تدريبية مختلفة لغرض زيادة فعالية الأداء.
- إجراء دراسة على اللاعبات بأعمار مختلفة للمساعدة في تحسن مستوى اداءهم وكذلك زيادة السرعة لديهم.

## المصادر

- [1] احمد، ب. (1999). التدريب الرياضي اسس ونظريات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- [2] التميمي، ع. ا. (2004). تصميم اختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 5 (4).
- [3] الفقي، ا. ع. (2017)، R. Ahmed Elfeky Tanta، (OCTOBER). R. Ahmed Elfeky Tanta، University • Department of Sports Training & Kinesiology. Retrieved from R. Ahmed Elfeky Tanta University • Department of Sports Training & Kinesiology: <https://www.researchgate.net/publication/332468166>
- [4] الفقي، ا. ع. (2017). التنبؤ ببعض القدرات البدنية في تتبع مستوى الانجاز التنافسي للاعبين سلاح سيف المبارزة. كلية التربية الرياضية-جامعة طنطا: اطروحة دكتوراه.
- [5] الكريم، م.ح. (2009) تأثير اسلوبى (التحفيز الكهربائي - البلايومترك) والانفجارية ومهارة ركل الكرة عند ناشئ مراكز سمو الامير على الواعدين لكرة القدم. كلية التربية الرياضية جامعة مؤتة: رسالة ماجستير.
- [6] المجالي، ث.خ. (2013). اثر الاسلوب التدريبي السايكو على تطوير القوة الانفجارية ومهارة ركل الكرة عند ناشئ مراكز سمو الامير على الواعدين لكرة القدم. كلية التربية الرياضية جامعة مؤتة: رسالة ماجستير.
- [7] حسني، م. م. (2016). تأثير تدريبات السايكو على بعض القدرات القوافقية لدى المشروح القومي لمحافظة الدقهلية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.
- [8] عمر صابر، واخرون . (2017). تدريبات السايكو (الرشاقة التفاعلية، السرعة الحركية التفاعلية). القاهرة: دار الفكر العربي.
- [9] سوزان صادق، (2019). بناء اختبار باستعمال جهاز مقترح لقياس دقة الاستجابة الحركية لسلاح سيف المبارزة لذوي الاحتياجات الخاصة، بحث منشور، مجلة الرياضة المعاصرة، مجلد 18، العدد 1، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- [10] مجاهد، ن. و. (2016). تأثير تدريبات السايكو بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات الجودو. المؤتمر العلمي الدولي السابع حول المرأة والرياضة رهانات - تحديات. مصر: جامعة الزقازيق.
- [11] محمود، ن. ح.، & مجاهد، د. م. (2016). تأثير تدريبات السايكو في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات رياضة الجودو. المؤتمر العلمي الدولي السابع حول المرأة والرياضة رهانات وتحديات. مصر: جامعة الزقازيق.
- [12] Remo polman, joonathan Bloofied, and Anderw Edwards. (2009). Training and Small-Sided Games on Neuromuscular in Untrained Subjects. international journal of sports physiology and performance , 494-505.
- [13] Sandeep Sharma, M. S. (2016, July-Aug -Sept). Effect of Speed, Agility, Quickness (SAQ) Training program on Selected Physical Fitness Variables and Performance Ability in Basketball University Players. International Educational E- Journal, {Quarterly}, ISSN 277-2456.

احمد عبد القوي (الفقي ا.)، Ahmed Elfeky Tanta، University • Department of Sports Training & Kinesiology (2017)، ان تدريبات السايكو قد اثرت وبشكل فعال في سرعة تردد للمسة وزيادة قابلية اللاعبين، وبذلك يتحقق الفرض الأول من البحث. كما ان سبب تحسن المجموعة الضابطة يعود الى التزامها بالوحدات التدريبية اذا ان الاستمرار بالتدريب وعدم الانقطاع يساعد على تحسن مستوى اللاعبين وهذه هي احدى ركائز التدريب الرياضي.

ويوضح جدول (4) في الاختبارات البعدية تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كل اختبارات البحث، ونعزو التفوق هذا الى تأثير تدريبات السايكو المعدة والتي اثرت وبشكل واضح على تطور مستوى اللاعبين، اذا ان حركات الرجلين الخاصة بالمبارزة تحتاج الى سرعة عالية اثناء والأداء وخصوصا خلال الهجوم او الهروب من المنافس اثناء الدفاع، والنتائج تتوافق مع دراسة (حسني، 2016) وكذلك دراسة (محمود و مجاهد، 2016)، ويرى الباحثان ان استعمال سلاح الرشاقة وكذلك التمارين المتنوعة وكذلك الشواخص وتنظيم الاحمال التدريبية لتدريبات السايكو قد ساعد وبشكل فعال في تطوير قدرات اللاعبين وتحسن مستواهم، وبهذا يتحقق الفرض الثاني من البحث.

## 4-الخاتمة:

### اولاً-الاستنتاجات:

- ظهور تحسن في مستوى دقة الاستجابة الحركية لدى المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية.
- ظهور تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث الموثقة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.
- ساهمت تدريبات السايكو في تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في جميع الاختبارات وتحسن دقة الاستجابة الحركية وكذلك ملائمة هذا الاختبار لعينة البحث.