

## تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء في

فعالية ٤٠٠ X تتابع

م.د هاشم شاكر عبد الكريم

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## المستخلص

يسعى الرياضيون واللاعبون وعلماء الرياضة بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، وقد تدربت الساكيو S.A.Q تعتبر احدى واحده هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي .

وتشترك جميع الفعاليات الرياضية تقريبا بخصائص عامة كونها تتطلب الحركات السريعة ، سواء للطرف العلوي او لطرف السطلي او كليهما معا ، ومما لا شك فيه بان تدريبات الساكيو S.A.Q استطاعت ان تحسن من كفاءة اداء الرياضي وذلك من خلال الابحاث التي اجريت في هذا المجال .

ومن الفعاليات الرياضية التي حظيت باهتمام كبير وبصورة خاصة هي سباقات المضمار والميدان فلتقدم الكبير في الانجاز الرقمي لمسابقات التتابع وخاصة عد والمسافات القصيرة (٤٠٠ متر) تتابع كون فعاليات العد والسرير لها خصائصها البدنية والفنية الخاصة التي يجب ان يتمتع بها عدائى المسافات القصيرة ، كالسرعة والقوة المميزة بالسرعة حيث يتم تنمية كل القدرات البدنية للعداء بصورة متواترة مع الجوانب الفنية لتعزيز التكنيك الملائم للوصول للإنجاز الرقمي الجيد .

ومن المشاكل التي تواجه العدائين في فعالية (٤٠٠ X ٤) متر تتابع هي من الامور الهامة اثناء اداء مراحل الفعالية بصورة كاملة وهي الشغل الشاغل لجميع المهتمين بهذه الفعالية ، حيث تعتبر مرحلة التسليم والاستلام داخل الصندوق من الامور الهامة التي تؤثر على مستوى الاداء والإنجاز الرقمي للفريق وبالتالي يتحدد الانجاز على سرعة ودقة مرحلة التسليم والاستلام ، فضلا عن عدد راية المدربين والرياضيين عن الطائدة العملية لتدريبات الساكيو من خلال ادخالها في المناهج التدريبية .

وتهدف الدراسة الى التعرف الى تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض العناصر البدنية الخاصة لفرض تطوير التسارع والتواافق بين العين واليد وسرعة الاستجابة لدى عدائى فعالية ٤٠٠ X تتابع متمثلة بتناسب سرعة ودقة العدائين اثناء مرحلة التسليم والاستلام داخل الصندوق وانسيابية عملية التسليم وبالتالي تحسن الاداء .



## Abstract

### Effect of sakio exercises on some physical variables and performance level at 4 x 100 Follow up

Dr. teacher. Hashim shakir abdulkareem

Athletes, athletes and sports scientists are constantly seeking new training methods to improve athletic performance and gain a competitive edge. The training of S.A.Q is one of the latest in sports Almost all sporting events have general characteristics that require fast movements, both for the upper end of the lower limb or both. The training of the S.A.Q has undoubtedly improved the efficiency of the athlete's performance through research in this area. The great progress in the digital achievement of the relay competitions, especially the short distance enemy ( $4 \times 100$  meters), follows that the rapid enemy activities have the special physical and artistic characteristics that short distance sprinters must enjoy, such as speed and strength Characterized by speed, where all the physical abilities of the enemy are developed in a balanced manner with the technical aspects to promote the appropriate technology to achieve good digital achievement The aim of the study is to identify the effect of the use of sakio training on some special physical elements for the purpose of developing acceleration and compatibility between the eye and hand and the speed of response in the enemies of the effectiveness of  $4 \times 100$  relay represented by the proportion of speed and accuracy of runners during the stage of receipt and receipt within the fund and the flow of the process of receipt and thus improve performance.

#### المقدمة وأهمية البحث

تعد تدريبات الساكيو مناسبة لجميع الرياضات سواء كانت جماعية او فردية ، لا تهتم بها بتطوير اللياقية البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسابي ، بالإضافة الى التوقع وصفاء الذهن وسرعة الفعل ، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة . ومن الممكن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في جزء الاحماء البدني لتميزها بالديناميّة والمرنة ، او كجزء رئيسي داخلي البرنامج التدريبي او كبرنامج مستقل لتميزها بالبعد والمتكرر والتسارع والحركات الانفجارية وسرعة تغيير الاتجاه ، ويمكن استخدامها في بناء وتنمية العضلات من خلال اضافة المقاومات الى تدريباتها لتحاكي انظمة تدريبات القوة الانفجارية والبلدي ومتراك مع التركيز على كل من سلامة النظام الغذائي وفترات استعادة الاستهاش ضاء للحصول على الاستفادة القصوى .

وتكمّن أهميّة البحث في زيادة معرفة المدربين الرياضيين في التنوع والابتكار في تنفيذ تمرينات تحتوي على اشكال حركية متعددة ، فهي لا تهتم فقط بالحركات الخطية (في اتجاه واحد ) بل تحتوي على الحركات الجانبية والحركات العمودية بالإضافة إلى الحركات العكسية ايضا والتي تتلائم مع موقف وظروف المنافسة .

#### ١-٢ مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث المتواضعة لتدريبات العاب القوى وخصوصا فعاليات الراكض القصيرة لفعالية  $4 \times 100$  تتابع بصورة خاصة لاحظ ان المدربون الرياضيون لا يملكون الدراية الكافية عن طبيعة هذه التدريبات وقد يعزى الى نقص المصاد ر العلمية او قلة الدراسات التي تناولتها بالفحص والتدعيم مما نتج عنه عدم دراية الرياضيين بكيفية اداء هذه التدريبات التكميلية داخل برامجهم التدريبية بشدد واحمال تتناسب مع شدد واحمال البرنامج التدريبي العام لفعاليته .

#### ١-٣ هدف البحث :

التعرف الى تأثير استخدام تدريبات الساكيو (السرعة الحركية التفاعلية والرشاقة التفاعلية) على بعض العناصر البدنية الخاصة لفرض تطوير الاداء لدى عدائى فعالية  $4 \times 100$  تتابع .

#### ٤-١ فرض البحث :

يفرض الباحث ان هناك تاثيراً معنواً لتدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية والتوفيقية ومستوى الاداء لدى عدائى فعالية  $4 \times 100$  تتابع وتحسين الانجاز الرقمي .

#### ٥-١ مجالات البحث :

المجال البشري : عدائى منتخب محافظة البصرة لفعالية  $4 \times 100$  تتابع فئة الشباب

المجال المكاني : مضمراً كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة .

المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٨ / ١١ / ٥ لغاية ٢٠١٩ / ٢ / ٤

#### ٦-١ الدراسات النظرية

#### ٦-٢ تدريبات الساكيو S.A.Q

يستخدم المدربون الرياضيون تدريبات الساكيو S.A.Q لمساعدةهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواصفات اللعب والتي لا تتوافق في البرامج التقليدية كالمقاومات والبلدي ومترک وغيرها ، الا أنها وبالرغم من أهميتها لا يمكن ان تحل محل الطرق التقليدية ، فهي نظام مكمل للبرامج التقليدية بهدف الى تحسين السرعة بتنوعها المختلفة واللياقية البدنية العامة ومستوى الاداء المهااري وحدوث عملية التكيفات الالازمة ، وتركز تدريبات الساكيو S.A.Q بشكل كبير على نموذج الجري السليم (فنيات الجري) بالإضافة الى الانماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة القصوى

والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية كشرط اساسي لتحقيق الانجاز الرياضي  
(١) .

#### ١-٢ السرعة الحركية التفاعلية

السرعة الحركية التفاعلية تعتبر احدى مكونات تدريبات الساكيو والتي لا يخلو منها أي نشاط رياضي ولكن تتفاوت درجات الحاجة اليها من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهدية والخططية في كل نشاط . وهي عبارة عن تنفيذ المهارة وفق ترتيب تصاحب بقوة في اغلب الفعاليات الرياضية وهي مزيج من د الفعل يتبعها مباشرة السرعة الحركية (٩)(٢) .

#### ٢-٢ المراحل الضدية لفعالية البريد ( التتابع )

سباقات التتابع هي إحدى سباقات المضمار التي تتطلب جهد فردى كبير وكذلك عمل جماعي حيث يؤدي السباق فريق مكون من أربعه لاعبين ويطلق على سباقات التتابع احيانا سباق العصا لأن العصا هي الوحيدة التي تقطع مسافة السباق كاملاً فكل متسابق من فريق التتابع يقطع مسافة معينة فقط من السباق . ويعتبر سباق  $4 \times 100$  متراً تتابع من السباقات المثيرة والمحببة لدى المشاهدين وفيه يقف المتسابقين الاربعه كل في بداية الـ  $100$  متر المخصصة لهم . فيقف اللاعب رقم (١) في بداية السباق حيث لا توجد منطقة تسليم وتسليم . بينما يقف باقي اللاعبين أما في بداية منطقة التسليم والتسلمه في المكان المناسب (٣) .

#### ٣- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجاربي كأحد الوسائل البحثية لحل مشكلة البحث حيث يعدد المنهج التجاربي " تغيير متعمد ومضبوط بشروط المحددة لواقعه معينة ولاحظة التغيرات الناتجة في الواقعه ذاتها لتفسيرها " (٤) . ويتضمن المجموعة التجاربية الواحدة وبالاختصار القبلي والبعدي .

#### ٤- مجتمع عينة البحث :

شمل مجتمع البحث لاعبي منتخب محافظة البصرة في فعالية اركان (٤×١٠٠) تتابع فئة الشباب بأعمار (١٩-٢٠) سنة البالغ عددهم (٦) عدائين وهم بذلك يمثلون نسبة ١٠٠ % من مجتمع البحث الاصلي .

١) عمرو صابر وآخرون : تدريبات الساكيو ( الرشاقة التفاعلية ، السرعة الحركية التفاعلية ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ٢٠١٧ ، ص ٩ .

٢) .

٢) عمرو صابر وآخرون : نفس المصدر السابق ، ٢٠١٧ ، ص ٨٨ .

٣) محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ( تكنك ، تدريب ، تعليم ) ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠ ، ص ٢٧١ .

٤) أخلاق محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المحالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ ، ص ١٠٧ .

**يبين تجانس العينة في القياسات الانثروبومترية والإنجاز من خلال قيم معامل الالتواء**

القياسات	س	$\pm$	معامل الالتواء
الطول / س	159.125	4.051	0.756
اللون / كغم	62.325	6.017	0.675
العمر / سنة	19.625	0.517	-0.644
العمر التدريسي / سنة	3.11	5.007	0.277
الإنجاز / ثا	46.2	0.018	0.168

يتضح من الجدول (١) ان القيم المستخرجة تقع ضمن المدى الطبيعي" اذ ان قيمة معامل الالتواء تنحصر بين (٣+) و (-٣-) (١). حيث يمكن معرفة حسن توزيع العينة من مقدار تجمع القيم وقربها من بعضها او تفرقها وتبعادها عن بعضها البعض، وهذا يكون لدينا مقياس لمقدار تجانس المجموعة الاحصائية". (٢)

**٣-٣ أدوات البحث :**

جهاز لقياس اللون والطول نوعية (Restametr) صيني الصنع.. حاسبة الكترونية cori ذات معالج بسرعة (٢.٨) ميكاهيرتز حاسبة نوعية caslo عدد .

صافرة عدد ٢ .

عصا بريد عدد ٤ .

شريط قياس بطول ٣٠ متر.

اقماع تدريب عدد ٢٤ .

**٤-٣ اجراءات البحث الميدانية**  
**الاختبارات المستخدمة في البحث**
**٤-٤-٣ اختبار ركض بالقفز في ١٠ ثواني (١)**

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة:

الادوات : ساعة توقيت ، خط مرسوم على الأرض اشارة لبدء القفز ، شخص .

اجراء الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية بمسافة يحددها المختبر للقيام بالركض التقريري ، وحينما يصل المختبر الى خط البداية يبدأ الميقاتي بتشغيل الساعة متزامنة مع بداية اجراء المختبر الركض بالقفز لغاية بلوغ

(١) فؤاد البهبي: علم النفس الاحصائي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٥ .

(٢) سامي محمد ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط١، عمان ، دار المسيرة للنشر والطباعة ، ٢٠٠٠ ، ص ٩٤ ..

(٣) محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين : اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ ، ص ٣٣ .

الوقت ١٠ ثواني يعطي المختبر اشارة للتوقف حيث يضع شاخص لبيان مكان انتهاء اللاعب ليتسنى للباحث قياس المسافة فيما بعد .

التقويم : تسجل المسافة التي قطعها المختبر في ١٠ ثانية .

٤-٣ اختبار عدد و (٣٠) متراً من البدء الطائر (١)

هدف الاختبار : قياس السرعة القصوى .

الأدوات : (ساعة توقيت، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول

والثاني ١٠ امتار وبين الخط الثاني والثالث ٣٠ متراً) .

اجراء الاختبار : يقف المختبر خلف الخط الاول ، وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالعد والى ان يتخطى الخط الثالث ، يحسب الزمن ابتداءً من الخط الثاني وحتى الخط الثالث.

٤-٤ اختبار عدد و (٤٠) متراً من البدء الى نصف (٢)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

الأدوات : (ساعة توقيت، صافرة، تحديد خطيم متوازيين المسافة بينهما (٤٠ م

) يمثل الخط الاول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية .

وصف الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء المنخفض ، وعند سماع صافرة المطافق يبدأ المختبر بالركض ويأعلى سرعة ممكنة حتى اجتياز

خط النهاية

طريقة التسجيل :- يعطي المختبر محاولة واحدة فقط، وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية .

٥-٣ الاختبار القبلي :

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي يوم الجمعة المصادف ٢٠١٨ / ١١ / ٢ في تمام الساعة الرابعة عصراً في مضمون ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة . وقد حرص الباحث على تثبيت جميع ظروف الاختبار .

٦-٣ التجربة الرئيسية :

بعد اعداد المنهج التدريسي للتمرين التكميلي ( تدريبات الساكيو ) كما في

ملحق (١) من خلال الاطلاع على المراجع والادبيات العلمية المختصة بهذا المجال

قام الباحث بعرضها على السادة الخبراء لغرض تقييمها في مجال علم التدريب الرياضي \* ثم بدأ الباحث بتطبيق مفردات هذا المنهج التدريسي على عينة البحث

من خلال اول وحدة تدريبية بتاريخ (٢٠١٨ / ١١ / ٦) ولغايتها (٢٠١٩ / ٢) اخر

وحدة تدريبية كما موضح في نموذج الوحدات التدريبية كما في ملحق (٢)

وكانت مدة المنهج التدريسي التدريسي (١٢) أسبوع ويواقع ثلاث وحدات تدريبية

(١) قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء للمجال الرياضي . بغداد، الدار الوطنية ١٩٩٧، ص ٣٦٣ .

(٢) Robert Wood, Topend Sports, First Published: 2008, Page Title: Speed or Sprint TestingTopend Sports

<http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint.htm>

في الأسبوع لأيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) اي بواقع (٣٦ ) وحدة تدريبية حيث بلغ زمن التدريب في بداية القسم الرئيسي لتدريبات الساكيو (تدريبات السرعة الحركية التفاعلية والرشاقة التفاعلية) (٢٧) دقيقة وبطريقة التدريب الفوري مرتفع الشدة (٨٠-١٠٠٪)، ويهدف منهج التدريب لارتفاع مستوى البدني والتواافق لدى العدائين وبالتالي تطور مستوى الأداء بشكل عام .

#### ٧-٣ الاختبار البعدى :

قام الباحث بأجراء الاختبار البعدى يوم الجمعة المصادف ٢٠١٩ / ٢ / ٨ في تمام الساعة الثالثة والنصف عصراً في مضموم ملابس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة كما حرص الباحث على ثبيت جميع المتغيرات والظروف المتعلقة بالاختبار

٨-٣ الوسائل الاحصائية: لفرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث فقد استعمل الحقيقة الاحصائية spss اصدار 16

\* يبين أسماء السادة الأساتذة الخبراء والمحضرين

أ.د قصي محمد علي رخيم : التدريب الرياضي / العاب القوى / جامعة البصرة -  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أ.د حيدر مهدي عبد الصاحب : بايو ميكانيك / العاب القوى / جامعة البصرة -  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أ.د ناهد حامد مشكور : بايو ميكانيك / العاب القوى / جامعة البصرة -  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أ.م د وليم لويس وليم : تعلم حركي / العاب القوى / جامعة البصرة -  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أ.م د صباح عبد الله ابراهيم : تعلم حركي / العاب القوى / جامعة البصرة -  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أ.م د سعيد حسين محمد : تدريب رياضي / العاب القوى / جامعة البصرة -  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرضنتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والإنجازات  
الاختباري والبعدى لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٢)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لنتائج اختبارات عدد بالقفز ١٣اً وعد و٤٠ من البدء الطائر ٣٠ هـ وعد و٤٠ من البدء المنخفض لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى .

الاداء	T	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>3</sub>	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		F	عينة البحث
					ع	س	ع	س		
معنوي	2.57	3.22	0.039	58.1	0.021	55.4	متر	١٠ أختبار عدد اثا بالقفز		
معنوي	2.57	2.88	0.098	3.512	0.046	3.922	ثا	٣٠ أختبار عدد اثا من البدء الطائر		
معنوي	2.57	2.96	0.076	5.49	0.033	5.65	ثا	٤٠ أختبار عدد اثا من البدء المنخفض		

تحت د رجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05)

من خلال النتائج المبينة في الجدول (٢) اتضح ان هناك فروقاً بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي للاختبارات الثلاثة اذ بلغ الوسط الحسابي في اختبار عدد اثا في الاختبار القبلي (55.4) م وانحراف معياري (0.021) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (58.1) م وانحراف معياري (0.039) ولفرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفرق بين الاوساط الحسابية فقد عولجت النتائج احصائياً بواسطة اختبار (t) اذ ظهر ان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (3.22) بينما كانت قيمة (t) الجدولية (2.57) تحت د رجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من نظيرتها الجدولية فان الفرق بين المتوسطين فرقاً معنوياً ولصالح الاختبار البعدي وهو مؤشر على تطور ملحوظ على مستوى الاداء.اما في اختبار (٣٠ متر) من البداء الطائر فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.92) ثا وانحراف معياري (0.046) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3.51) ثا وانحراف معياري (0.098) ولفرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفرق بين الاوساط الحسابية فقد عولجت النتائج احصائياً بواسطة اختبار (t) اذ ظهر ان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (2.88) بينما كانت قيمة (t) الجدولية (2.57) تحت د رجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من نظيرتها الجدولية فان الفرق بين المتوسطين فرقاً معنوياً ولصالح الاختبار البعدي وهو مؤشر على تطور ملحوظ على زمن مستوى الاداء.اما في اختبار (٤٠ متر) من البداء المنخفض فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.65) ثا وانحراف معياري (0.033) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.49) ثا وانحراف معياري (0.067) ولفرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفرق بين الاوساط الحسابية فقد

ولجت النتائج احصائياً بواسطة اختبار (t) اذا ظهر ان قيمة ( $t$ ) المحتسبة بلغت (2.96) بينما كانت قيمة ( $t$ ) الجدلية (2.57) تحت درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من نظيرتها الجدلية فان الفرق بين المتوضطين فرقاً معنوياً ولصالح الاختبار البعدي وهو مؤشر على تطور ملحوظ على فمن مستوى الاداء.

ويرى الباحث ان التحسن الحاصل في مستوى الانجازات لدى عدائي جاء نتيجة استخدامه لفقرات الراحة التي يجيئها مابين التكرارات والمجاميع مما ساعد على اعادة الاستقرار بشكل افضل للعمليات الفسيولوجية الداخلية للاطراف الحركية العاملة والاجهزة الوظيفية وبصورة منظمة وهو ما اكده السيد عبد المقصود (١٩٩٧) الذي اشار "أن التدريب الرياضي هو عبارة عن تكرار منظم لأداء مسارات حركية واحداث تغييرات في بناء تلك المسارات وفي بناء الأعضاء والأجهزة الداخلية التي يقع عليها حمل التدريب بهدف الارتفاع بمستوى الإنجا (١)" . ويعزو الباحث التحسن الحاصل يعد الى صياغة الهدف المطلوب من تدريبات الساكيو التي نفذت بصورة علمية واضحة وبما يتاسب مع طبيعة الاداء وهو ما اكده كل من ديسان خربيط وابوالعلا عبد الفتاح (٢٠١٦) بأنه "في الحقيقة ان جوهر تخطيط التدريب هو تحضير لتحقيق دوافع افعال فسيولوجية للجسم تجاه أي حمل يبدئني يقع عليه ومن خلال استجابة الجسم بتحقيق التكيف الفسيولوجي ويرتفع مستوى الاداء الرياضي" (٢) ويؤكد ذلك طلحة حسام الدين (١٩٩٤) الذي اشار بـأن "تطوير المناهج التدريبية للأهداف الاساسية ، واختيار التمرينات التي تتناسب وطبيعة الفعالية في كل وحدة تدريبية وعلى المدى الزمني للوحدات يعتبر من اهم معايير نجاح المنهج التدريبي" (٣).. ويواافقه في الرأي ابوالعلا عبد الفتاح (١٩٩٣) في "أن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعتها ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج افضل في اكتساب القوة" (٤).

جدول (٣) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة  $T$  المحسوبة للإنجاز في فعاليتة  $\times 100$

الدالة	$\frac{d}{dx}$	$\frac{d^2}{dx^2}$	$\frac{d^3}{dx^3}$	$\frac{d^4}{dx^4}$	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	وحدة	القيا	لـ
معنوي	2.57	2.94	0.040	44.15	ع س	ع س	ثانية	تجريبية	لـ

تحت درجة حرية (5) ومستوى دلالة 0.05

<sup>١٠</sup> السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٧ ، ص ٨٦.

<sup>(٢)</sup> ريسان خريبيط ، ابو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، ط١، الفاٰهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١٦ ، ص ٣٠١ .

<sup>(٢)</sup> طلحة حسين حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ٢١٠.

<sup>٤</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللباقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٣ ، ص ٩٨.

من خلال النتائج المبينة في الجدول (٣) اتضح ان هناك فروقاً بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار أنجازعند ٤٠٠ تتبع اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (46.57) ثانية وانحراف معياري (0.034) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (44.15) ثانية وانحراف معياري (0.40) ولفرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفرق بين الاوساط الحسابية فقد عولجت النتائج احصائياً بواسطة اختبار (t) اذ ظهر ان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (2.94) بينما بلغت قيمة (t) العدولية (2.57) تحت درجة حرارة (٥) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من نظيرتها العدولية فان الفرق بين المتوسطين فرقاً معنوياً ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث التحسن الملحوظ الى دوريه ربات الساكيو الهدفه التي ساهمت بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين المستوى الرقمي للاداء وهو اكده رisan خربيط (١٩٩٥) اذ " انه لابد من استخدام وسائل تدريبية غير تقليدية تسهم في تنمية الامكانات الوظيفية للرياضي بزيادة العمل كما ونوعاً الى حد يجبر الرياضي على التكيف معها من الناحية البدنية والنفسية للتغلب على التناقض بين متطلبات الحمل والقدرة الانجazية" (١) كما يعزز الباحث الى نوعية التمارين المنتقاة وورها البارز في تحسن الاداء والقدرات التوافقية اثناء مرحلة التسلمه والتسليم داخل الصندوق بانسيابية عالية الى التأثير الفعال لعملية التبديل التوافقية للأطراف الحركية العاملة في تدريبات الساكي و هو ما اكداه كل من عبد العزيز النمر و نريمان الخطيب (١٩٩٦) نقلاً عن اوين " ان التدريب على الاعادة المستمرة والمكثفة للتمارين يساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين ويساعد على تحسين القوة في المجاميع العضلية العاملة بما يخدم ادائها بشكل سليم" (٢) وبالتالي تحسن الاداء بشكل عام

#### ٥ الاستنتاجات والتوصيات :

#### ٥-١ الاستنتاجات :

وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات عينة البحث من خلال استخدام تدريبات الساكيو . استخدام تدريبات تكميلية لها الدور الكبير في تحسين مستوى الاداء فيما يلائم طبيعة الاداء من خلال تطوير المجاميع الحركية العاملة بطريق غير تقليدية .

#### ٥-٢ التوصيات :

مراجعة فترات الراحة بما يناسب الجهد البدني سواء كان بين تكراراً ومجاميع ضمن التدريبات استخدام تدريبات الساكيو لتطوير اجزاء المراحل الفنية لباقي فعاليات العاب القوى كونها تعتبر ركيزة الاداء لكل فعالية وبطريقة منوعة ومشوقة اثناء القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية .

(١) رisan خربيط مجید : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . بغداد . مكتب نون للطباعة ، ١٩٩٥ ، ص ٣٧٦ .

(٢) عبد العزيز النمر و نريمان الخطيب : تدريب الانتقال ، تصميم برامج القوة ، و تحضير الموسم التدريبي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ ، ص ١٧٣ .

## المصادر والمراجع العربية والاجنبية

**أبو العلا احمد عبد الفتاح احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقه البدنيه ،**  
القاهرة ، دار الفكر العربي . ١٩٩٣ .

**أخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل**  
**الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط٢ ، مركز الكتاب**  
للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .

**سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط١ ، عمان دار**  
**المسيرة للنشر والطباعة ، ٢٠٠٠ .**

**طحة حسين حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ،**  
القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .

**يسان خريبيط مجید : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . بغداد .**  
مكتب نون للطباعة ، ١٩٩٥ .

**يسان خريبيط ، أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، مركز**  
الكتاب للنشر ، ٢٠١٦ .

**لسيد عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة ،**  
الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .

**قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء للمجال**  
الرياضي . بغداد ، الدليل الوطنية . ١٩٩٧ .

**فؤاد البهبي : علم النفس الإحصائي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ..**

**عمرو صابر وآخر : تدريبات الساكيو (الرشاقة التفاعلية ، السرعة الحركية**  
**التفاعلية ) دار الفكر العربي ، ط١ ، القاهرة ، ٢٠١٧ .**

**عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب : تدريب الاتصال ، تصمييم برامج القوة**  
، وتحفيظ الموسم التدريبي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ .

**محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين : اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة دار**  
الفكر العربي ، ١٩٨٢ .

**محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ( تكنيك ، تدريب ، تعليم ) ، دار القلم ،**  
الكويت ، ١٩٩٠ .

(١) Robert Wood, Topend Sports, First Published: 2008, Page Title: Speed  
or Sprint TestingTopend Sports  
<http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint.htm>

## الملاحق

### ملحق رقم (١)

يبين تدريبات الساكيو

وصف التمارين : الوقوف / مرحضة الذراعين للأمام والخلف ، المرفقين زاوية ٩٠ درجة ، حرکة

الذراع من مفصل الكتف ، ارتفاع اليدين ، مرحضة الذراعين لمستوى الكتفين ، مرحضة

الذراعين بجانب الجسم دون تقاطع مع منتصف الجسم .

وصف التمرين : التقدم مع التركيز على حركة الكاحل والبدء بخطوات قصيرة مع سرعة تردد ملامسة القدمين بالجزء الامامي للقدم مع الارض .

وصف التمرين : التقدم ومرحضة الرجلين على استقامتها ، البدء بالجري مع تبادل مرحضة الرجلين ، مراعاة استقامتة القدم الحرة، زيادة سرعة تردد الخطوات ، ملامسة الارض بالجزء الامامي للقدم .

وصف التمرين : التقدم مع لمس المقدمة بالقدم ، البدء بالهرولة مع لمس المقدمة بالكاحل ، زيادة سرعة القدمين .

وصف التمرين : تمرينات السرع المتتنوع ، البدء بالجري بسرعة متعددة بمسافة ٢٠ متربين الاقماع ، تغيير في معدل السرعات اثناء المرور بين الاقماع .

وصف التمرين : تمرينات السرع المتتنوع ، البدء بالجري بسرعة متعددة بمسافة ٢٠ متربين الاقماع ، تغيير في معدل السرعات اثناء المرور بين الاقماع .

وصف التمرين : القفز الجانبي بخطوات واسعة على الجانبين يمينا ويسارا .

وصف التمرين : العد والمكروكي ، الوقوف / العد واتجاه اليدين مسافة ٥ مترا، ثم العد ولليسار ٩ مترا ، ثم العودة لعد ومسافة ٥ مترا حتى نقطة البداية .

وصف التمرين : العد والمتتنوع (ربع ٤٠ مترا) العد ومن نقطته(١) الى نقطته(٢) ثم الجري الجانبي الى رقم (٣) الجري الخلفي الى رقم (٤) .

وصف التمرين : الجري للخلف ، الجري لتنمية السرعة الحركية للرجلين .

## ملحق رقم (٢)

نموذج من تمارين الساكيو للوحدات التدريبية

الاسبوع الاول (السبت)

الشدة : ( ٨٠ - ١٠٠ % ) تدريبات الساكيو لتنمية السرعة الحركية  
التفاعلية والرشاقة التفاعلية

التمرين	الجهة										
٣.٦٠	١.٣٠	٢	٦٠	٣	٦٠	٤	٦٠	٣	٣	٣	٣
٣.٦٠	١.٣٠	٢	٦٠	٣	٦٠	٤	٦٠	٣	٣	٣	٣
٣.٦٠	١.٣٠	٢	٦٠	٣	٦٠	٤	٦٠	٣	٣	٣	٣
٣.٦٠	١.٣٠	٢	٦٠	٣	٦٠	٤	٦٠	٣	٣	٣	٣
٢.٣٠	١.٣٠	٢	١٥	٣	١٥	٤	١٥	٣	٣	٣	٣
٢.٣٠	١.٣٠	٢	١٥	٣	١٥		١٥	٣	٣	٣	٣
٢.٣٠	١.٣٠	٢	١٥	٣	١٥	٤	١٥	٣	٣	٣	٣
٢.٣٠	١.٣٠	٢	١٥	٣	١٥	٤	١٥	٣	٣	٣	٣
٢.٣٠	١.٣٠	٢	١٥	٣	١٥	٤	١٥	٣	٣	٣	٣
٢.٣٠	١.٣٠	٢	١٥	٣	١٥	٤	١٥	٣	٣	٣	٣
١.٤٠	١.٣٠	٢	١٠	٣	١٠	٤	١٠	٣	٣	٣	٣
٢٧.٣	٣										المجموع