

تأثير تدريبات S . A . Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجباز تحت ٩ سنوات

أ.م.د / أحمد محمود حسن

*استاذ مساعد بقسم التمرينات والجباز والتعبير الحركي كليه التربية الرياضية جامعه المنيا

المقدمة ومشكلة البحث:

يتميز العصر الحديث بتطور علمى فى كثير من مجالاته ، حيث أنه كلما استثمرت طاقات العلماء الفكرية والعلمية والبحثية ازداد تطور ورقى الحضارة الإنسانية فى جميع المجالات ولا نستثنى من ذلك المجال الرياضى لأن الرياضة أصبحت الواجهة الحضارية للمجتمعات المتحضرة فلا يوجد دولة متقدمة وتمتلك التقنيات الحديثة وأدوات العصر الحديث التكنولوجية إلا وكانت على مستوى متقدم فى جميع الرياضات المختلفة (٢٥ : ١٠٠)

ويعد التدريب الرياضى العملية المتكاملة لتطوير وتحسين الأداء الرياضى على جميع الأصعدة الرياضية سواء محلياً أو دولياً ، هذا وقد أصبحت هناك طفرة فى جميع مجالاته ومسابقاته الفردية والجماعية بشكل يثير الدهشة أمام هذا التطور الذى تحقق فى فترة وجيزة بناءً على التكامل بين العلوم النظرية و علم التدريب الرياضى (١٧ : ١) (٣١ : ١) .

وتعد رياضة الجباز من الرياضات الأساسية التى تعمل على تطوير اللاعبين وتحسين مستوياتهم على مختلف الأجهزة لأن الجباز يحتاج قدراً كبيراً جداً من الصفات البدنية التى تساعد على وصول اللاعب إلى مستواه المهارى، فضلاً عن المهارات الحركية والجمال الحركية التى تحتاج إلى قدر كبير من القدرات التوافقية التى تساعد بدورها على اتقان المهارات والجمال المطلوبة،— هذا إلى جانب السمات الشخصية لكل لاعب ومدى كفاءته النفسية على تحمل العبء الواقع عليه جراء التمرينات البدنية والمهارية على أجهزة الجباز المختلفة (٢:٣) .

وتعتبر رياضة الجمناز أحد الرياضات ذات الأداء الفني الذي يغيب عنه الاحتكاك المباشر بالمنافس أو الخصم ، كما أن الجمناز يؤثر بشكل فعال في دفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية خاصة الجهازين العصبي والحركي ، ويرتبط إتقان اللاعب للمهارات الحركية بمدى حصيلته المهارية وهذا لن يتحقق إلا إذا امتلك اللاعب قدراً كبيراً من القدرات التوافقية التي تعمل على توفير الوقت والمجهود المبذولين في التدريب على مهارات الجمناز (١٤ : ٣٢)

ويذكر محمد لطفي السيد (٢٠١٣) أن القدرات التوافقية تعتبر من متطلبات الأداء المهارى ولا تظهر هذه القدرات بشكل منفرد بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كى تخدم تركيب المهارة أو الحركة بصورة متكاملة ومتناسقة مما يحقق مستوى عالى من التوافق الحركى العام الذى يقوم بدور المنسق العام لأداء الحركى ويظهره بشكل إنسياب (١٤:٢١) ويضيف محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣) أن آلية العمل على أجهزة الجمناز المختلفة تحتاج إلى كثير من الأساس والقواعد منها الاقتصاد فى المجهود حيث يحاول اللاعب الأداء بطريقة سلسلة وإنسيابية بأقل جهد بدنى وعصبى ، وكذلك الربط الحركى بين المهارات المؤداة وضبط أدائها داخل حيز الزمن المطلوب والمناسب لها ، وهذا كله يحتاج بشكل ملح إلى قدر عال من القدرات التوافقية التى تعمل على تنسيق تلك العمليات (١٩ : ٣١)

وتعد تدريبات (S.A.Q) من الأساليب التدريبية الحديثة حيث أنه ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية ويهدف إلى تحسين السرعة الانتقالية والتسارع وأيضاً تحسين التوافق بين العين واليد والتنمية الشاملة للقوة الانفجارية وسرعة الاستجابة حيث أن مصطلح الساكىو (S.A.Q) متسق من الحروف الأولى من السرعة Speed ، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness (٣٠ : ٤٤٢) (٢٩ : ١٢٨٥)

ويوضح ذكى حسن (٢٠١٥) أن تدريبات الساكىو S.A.Q تستخدم لتحسين سرعة ودقة الأداء وتعمل على زيادة دقة الإشارات العصبية، وكذا تنمى الرشاقة العامة والقوة العضلية لذا يمكن استخدامها فى أنشطة رياضية مختلفة لما توفره من قدرات بدنية وتوافقية للأداء الرياضى بشكل عام والنشاط الممارس بشكل خاص (٨ : ٢٢-٢٤)

وتكمن أهمية رياضة فى كونها تتميز عن العديد من الأنشطة الرياضية الأخرى بأنها ذات طابع خاص يتضمن الربط والتوافق بين المهارات الأكروباتيه وبين الجمل المهارية على باقى الأجهزة حيث يتم الترابط بينها لعمل جملة حركية بما يتناسب مع متطلبات الجهاز الذى ستؤدى عليه ، حيث لكل جهاز من أجهزة الجمناز متطلبات خاصة به تختلف عن باقى الأجهزة مع الاشتراك فى بعض المهارات التى تؤدى على بعض الأجهزة (١٢ : ٤٣)

هذا وتشير هبه عبد العظيم (٢٠٠٥) بأن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء للاعب وتعمل على ارتفاع مستواه كما تلعب دوراً هاماً فى اكتساب واتقان اللاعب للمهارات الحركية المختلفة . فكلما كان التدريب على القدرات التوافقية منظم وعلى أسس علمية كلما تحقق المستوى المطلوب من ارتفاع كل من اللياقة البدنية والمهارية للاعب (٢٦ : ٢٩)

ومن خلال عمل الباحث فى تدريس مادة الجمناز لطلبة كلية التربية الرياضية، ومن خلال مزاملته للعديد من مدربي الجمناز فقد لاحظ أن هناك افتقار شديد فى القدرات التوافقية مما يؤثر بشكل واضح على الأداء المهارى، ويظهر ذلك فى البطء فى التقدم فى المهارات الحركية وطول فترة تعليم المهارات وكذا اضطراب آدائهم للمهارات المختلفة وعدم قدرتهم على ربط تلك المهارات فى نسق جملة مهارية بشكل جيد ومتناغم وأيضاً انعكس ذلك على حركاتهم فأصبحت متصلبة ومتشنجة وتبعد عن الجانب الجمالى الذى هو محور أساسى فى تدريب الجمناز بل ويكون له نصيب من الدرجة الكلية للاعب.

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات مثل دراسة بديعة عبد السميع(٤) (٢٠١٢) وأحمد الشيمى (٢)(٢٠١٧) ودراسة سماح مجدى(١٠) (٢٠١٣) ، ودراسة محمد حسنى (٢١)(٢٠١٦) التى أشارت جميع نتائجهم إلى أهمية تدريبات الساكيو (S.A.Q) فى تنمية القدرات التوافقية الخاصة باللاعبين فى مختلف الأنشطة مما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لبعض مهارات الجمناز حتى يتحقق الهدف منه والوصول إلى المستوى المطلوب وحل جميع العقبات السابقة الذكر التى تعوق التقدم بالمستوى البدنى والمهارى للاعب الجمناز .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على :

- ١- مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجمباز (إدراك الوقت ، إدراك المسافة ، إدراك الاتجاه ، سرعة رد الفعل ، الرشاقة ، التوافق) .
- ٢- مستوى اداء الجملة المهارية على الحركات الحركات الأرضية

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى القدرات التوافقية لدى لاعب الجمباز .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى الأداء المهارى على بساط الحركات الأرضية .

بعض المصطلحات الواردة فى البحث :

- القدرات التوافقية (Conditional Abilities): هي قدرات توضح مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعدد من المهارات الحركية فى إطار حركى توافقى بشكل فيه انسيابية وبأقل مجهود مبذول (٢٨ : ٦)
- تدريب الساكيو (S . A . Q) :
هي شكل تدريبي تكاملى يتم فيه التناوب بين تدريبات متنوعة من السرعة الانتقاليه والرشاقة والسرعة الحركية فى نفس الوحدة التدريبية (٨ : ٥١)

الدراسات السابقة :

- ١-دراسة فيكرام سينغ (٢٠٠٨)(٣٣) (vam singhikr) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات الساكيو على مستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة على عينة بلغ قوامها (٥٠) ناشيء كرة طائرة على المستوى من نادى دلهنى الرياضى، تم تقسيمها بالتساوى إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، كل مجموعة (٢٥) لاعب وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى المتغيرات البدنية (السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، القدرة العضلية) ومستوى الأداء المهارى (الضرب الساحق، حائط الصد) لصالح مجموعة تدريبات الساكيو
- ٢-دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovic. Et all (٢٠١٢) (٣٤) بعنوان تأثيرات تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كره لموهوب

كرة القدم، وبلغ قوام العينة (١٣٢) موهوب كرة قدم ، تم تقسيمهم بالتساوى على مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (٦٦) موهوب قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع ، وكان من أهم النتائج ووجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة فى اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح التجريبية .

٣ -دراسة منى يحيى عبد الحميد (٢٠١٨) (٢٤) بعنوان أثر تطوير بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهارى فى رياضة الجمباز تم اختيار مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة بواقع (٣٠) طالبة واختيرت العينة بالطريقة العشوائية وأصبحت العينة (٢٠) قسمت إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (١٠) طالبات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وجاءت النتائج لصالح المجموعة التجريبية فى قدرات التوازن - المرونة - الرشاقة - التوافق ، القدرة على إدراك الاتجاه ، القدرة على التوجيه المكانى وتغير الاتجاه

٤ -دراسة حسام الدين عبد الحميد قطب (٢٠١٩) (٧) : بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى المبارزة بالوادي الجديد ،مثل مجتمع البحث لاعبي منتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة وعددهم ١٢ لاعب واختار الباحث العينة بالطريقة العمدية وهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج لتنمية القدرات البدنية باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) وتأثيره على مستوى الأداء المهارى للاعب المبارزة بالوادي الجديد . استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة بالقياس القبلى والبعدى وجاءت النتائج لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى والبعدى لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث من ناشئ الجمباز فى نادى البرجاية فى محافظه المنيا تحت ٩ سنوات .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريق العمدية وكان عددهم (٢٠) لاعب منهم (١٠) لاعبين عينة أساسية وتمثل (٥٠ %) من مجتمع البحث بالإضافة إلى (٨) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث وتم استبعاد (٢) لاعبين لعدم الانتظام .

شروط اختيار العينة :

- موافقة أولياء أمور اللاعبين للمشاركة في البرنامج
- عدم الاشتراك في برامج تدريبية أخرى .

تجانس عينة البحث :**جدول (١)**

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في معدلات النمو ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	٨.٦٩	١.٣٨	٨.٥	٨.٥	-٠.٦٥٦
الطول	١١٥.١٧	٢.٧	٢.٧	١١٥.٠٠	-٠.١٢٢
الوزن	٣٥.١	٢.١٥	٢.١٥	٣٥.٠١	-٠.١٢٥

يوضح جدول (١) أن معامل الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث الأساسية انحصر بين (+٣ -) مما يشير إلى اعتداليه عينة البحث

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في القدرات التوافقية ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
إدراك الوقت	ث	٤.٢	٠.٧٤	٤.٥	-٠.٧٥
إدراك مسافة	سم	٩.٩	٠.٩٤	٨.٠٠	-١.٠٥
إدراك اتجاه	عدد	١.٤٠	٠.٤٨	١.٢٠	صفر
سرعة رد الفعل اليد اليمنى	سم	٣٣.١٧	٠.٧	٣٨.٨١	-١.٩٣
سرعة رد الفعل اليد اليسرى	سم	٣٢.٤٨	٢.٣٦	٣٣.٦	-١.١١
الرشاقة	ث	١٤.٠١	٠.٩٩	١٦.٨٥	-١.٥٥
التوافق	ث	١٨.٨	٢.٣٩	١٧.٥٠	-٠.٧٤

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لمتغيرات القدرات التوافقية لعينة البحث الأساسية

انحصر بين (+_ ٣) مما يشير إلى تجانس عينة البحث

جدول (٣)

تجانس عينه البحث في القدرات التوافقية ن=١٠					
المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
جملة الحركات الأرضية	درجة	٢.٢٣	٠.١٢	٢.٢٠	٠.٧٥٠

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء لجملة الحركات الأرضية لعينة البحث انحصرت بين (+_ ٣)

(٣) مما يشير إلى تجانس العينة .

ادوات جمع البيانات :

حدد الباحث متغيرات البحث وفقاً للمراجع والدراسات السابقة (٢١) (١٤) ، (١١) ووفقاً

لأراء الساده الخبراء مرفق (٦) وكانت المتغيرات القدرات التوافقية التى سوف يتضمنها

البرنامج التدريبى هى :

أولاً : القدرات التوافقية

- (١) القدرة على إدراك الوقت .
- (٢) القدرة على إدراك المسافة .
- (٣) القدرة على إدراك الاتجاه .
- (٤) القدرة على إدراك رد الفعل . (اليد اليمنى-اليد اليسرى)
- (٥) قدرة الرشاقة .

(٦) قدرره التوافق (العينيون الرجلين)

ثانياً : مستوى الأداء المهارى

- جملة الحركات الأرضية مرفق (١٠).

ثالثاً الاجهزه والادوات المستخدمه في البحث

- ميزان طبى
- جهاز ريستاميتير .
- ساعة إيقاف
- جهاز حركات أرضية
- عصا لغطية العين

- شريط قياس

- صافره

طباشير

- أقماع

- كراسى

- مسطره مدرجه

اختبار المستوى المهارى : مرفق رقم (٥)

- قام الباحث بتصميم استمارة التحكيم على جهاز الحركات الأرضية وعرضها على (٣) محكمين فى مجال الجمباز وإعطاء درجة (٥) للجملة ككل وتم الاستعانة بالاستمارة الخاصة باللجنة الفنية للجمباز الفنى رجال الفنى رجال لاتحاد المصرى للجمباز وتتكون الجملة الحركيه علي (شقلبه اماميه علي اليدين ارتقاء مزدوج متبوعه بالارتقاء للاعلي والثبات. المرور بوضع الوقوف علي اليدين والنزول درجرجه فتح ثم أداء (جراندكار) عرض ثم زاويه (٧) والثبات (٢) ثم بضم الرجلين . الصعود بالقوه للوقوف علي اليدين (برس بلانس) وتغير الاتجاه (١٨٠)°. دحرجه خلفيه للمرور بالوقوف علي اليدين (باك رول بلانس). شقلبه جانبيه علي اليدين مع ربع لفه (راونداف)

خطوات تنفيذ البحث

١- الدراسه الاستطلاعيه

قام الباحث باجراء الدراسه الاستطلاعيه في الفتره من الاحد الموافق ٥ / ١ / ٢٠٢٠ إلى يوم الثلاثاء الموافق ٧ / ١ / ٢٠٢٠م علي عينه قوامها (٨) من خارج عينه البحث و من نفس مجتمع البحث للاجراء الاختبارات البدنيه وتم حساب المعاملات العلميه .

المعاملات العلميه المستخدمة فى البحث :**أولاً : الصدق :**

تم حساب الصدق لاختبارات القدرات التوافقية عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بالتطبيق التمايز وذلك بالتطبيق على العينة الاستطلاعية التى بلغ قوامها (٨) ناشئين وإيجاد الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى وذلك يوم الخميس ٩ / ١ / ٢٠٢٠ وجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في متغيرات القدرات التوافقية

ن = ٨

ومستوى جملة الحركات الأرضية

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	الدالة
		م	ع	م	ع			
إدراك الوقت	ث	٤.٢	٠.٧٤	٣.٠٠	٠.٤٤	١.٢	٣.٠٧	دال
إدراك مسافة	سم	٩.٩	٩٠.٠٠	٧.٨٥	٠.٧٠	٢.٠٥	٣.٨٥	دال
إدراك اتجاه	عدد	١.٢٢	٠.٤٨	١.١	٠.٢٠	٠.١٢	٣.٤٨	دال
سرعة رد الفعل اليد اليمنى	سم	٣١.٧	٠.٧	٢٨.٠٠	٠.٥١	٣.٧	٤.٩٩	دال
سرعة رد الفعل اليد اليسرى	سم	٣٢.٠٠	٢.٣٦	٢٧.٥١	١.٣٨	٤.٤٩	٤.١٥١	دال
الرشاقة	ث	١٤.٠١	٠.٩٩	١٣.٠١	٠.٢٧٥	١	٣.٩٥	دال
التوافق	ث	٢٠.٠٠	٣.٥٤	١٨.٨	٢.٣٩	٢.٣٧	٢.٩٧١	دال
جملة الحركات الأرضية	درجه	٢.٢١	٠,١٣	١,٨٠	٠,٣٤	٠,٤١	١٧,٨٨	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ و ٢.٠٤٨

ويتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى في القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للجملة الأرضية ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢.٩٧١ ، ٤.٩٩) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على أنها تميز بين الناشئين

ثانياً : الثبات :

تم إيجاد الثبات عن طريق استخدام طريقة التطبيق وإعادة تطبيقها Test –Restart على عينة الدراسة الاستطلاعية التى قوامها (٨) لاعبين ثم قام بإعادة التطبيق تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وجد (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والثاني في القدرات التوافقية ومستوى أداء الجملة الأرضية ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	الدلالة
		م	ع	م	ع		
إدراك الوقت	ث	٤.٢	٠.٧٤	٤.٣٠	٠.٤٤	٠.٦٠٠	دال
إدراك مسافة	سم	٩.٩	٩٠.٠	١٠	٩٠.٠	٠.٦٦٠	دال
إدراك اتجاه	عدد	١.٢٢	٠.٤٨	١.٤٠	٠.٣٧	٠.٥٩٩	دال
سرعة رد الفعل اليد اليمنى	سم	٣١.٧	٢.٣٦	٣١.٩	٢.٣٦	١.٢٣	دال
سرعة رد الفعل اليد اليسرى	سم	٣٢.٠	٢.٣٦	٣٢.٠٣	٢.٣٦	١.٦٦٠	دال
الرشاقة	ث	١٤.٠	٠.٩٩	١٤.٠٠	٠.٩٩	٠.٩٨٨	دال
التوافق	ث	٢٠.٣	٣.٨٣	٢١.٢٠	٢.١٥	٠.٧٦	دال
الجملة الأرضية	درجة	١.٣٥	٢٤٧	٠.٢٤٧	٢.٥١	٠.٩٦٧	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ و ٠.٠١٤

وينتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية في القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى فى جملة الحركات الأرضية حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٥٩٩ ، ١.٦٦٠) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يشير إلى ثبات الاختبارات بدرجة عالية

خطوات إعداد برنامج الساكيو S . A . Q

-الاطلاع الخبراء والمراجع العلميه في تصميم البرامج التدريبه

- مقابلة الخبراء والاستفادة من تجاربهم فى تصميم البرامج التدريبية .
- عمل مسح شامل للدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث .

أهداف برنامج (S . A . Q)

- تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالقدرات التوافقية وتنمية مستوى الجملة المهارية على جهاز الحركات الأرضية لناشيء الجمناز تحت ٩ سنين .

اسس برنامج تدريبات الساكيو S . A . Q

- أن يتسم البرنامج بقابلية التعديل (المرونة) .

- أن يراعى عامل الفروق الفردية بين ناشيء الجمباز .
- يتسم بالتدرج فى وضع الأحمال وفق الأسلوب التدريبيى المراد .
- تناسب التدريبات المقترحة مع أهداف البرنامج .
- يراعى عامل الأمن والسلامة .
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته وأن يتم الإحماء والتهدئة .

محددات برنامج تدريبات الساكيو S . A . Q

من خلال اطلاع الباحث علي الدراسات المرتبطة بالبحث والمراجع العلمييه واستطلاع راي الخبراء توصل الباحث الي وضع المحددات الاتيه

مدة البرنامج (٨) أسابيع وعدد الوحدات الأسبوعية (٣) وحدات بواقع ٣ × ٨ أسابيع = ٢٤ وحدة

طريقة التدريب المستخدمة :

استخدم الباحث طريقة الحمل الفترى المرتفع الشدة ، والتدريب الدائرى والتزم الباحث بالأسس العلمية للتدريب بطريقة الحمل الفترى مرتفع الشدة .

- تحديد أقصى تكرار وهو (٣٠ ث) لكل تمرين .
- حمل التمرين يساوى (حاصل ضرب التمرين × ٣ تكرارات × ٤ مجموعات) يتخللها تمرينات الاطاله.
- الراحة بين المجموعات ما بين (٢ : ٤) دقائق .
- ويجب قياس أقصى تكرار خلال (٣٠ ث) لكل تمرين كل أسبوعين لتحديد حمل كل مرحلة تدريبية (٨ : ٥) (٨ : ٥ : ٢٠٥ ، ٢١٠) .

خطوات تنفيذ البرنامج :

القياسات القبليه

اجري الباحث القياسات القبليه للمتغيرات قيد البحث فى يوم الاحد الموافق ١٩ / ١ / ٢٠٢٠ تنفيذ البرنامج

بدء تنفيذ برنامج الساكيو S . A . Q يوم الثلاثاء ٢١ / ١ / ٢٠٢٠

حيث استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات أسبوعية حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٤ / ٣ / ٢٠٢٠ .

القياسات البعديه

وقد أجري الباحث القياسات البعديه بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق التجربة الأساسية وذلك يوم الخميس ٢٣ / ٣ / ٢٠٢٠ وبنفس تسلسل القياسات القبليه .

عرض ومناقشه النتائج

أولاً : عرض النتائج

وفقاً لفروض البحث التي تنص علي

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه فى مستوى القدرات التوافقية لدى لاعب الجمناز .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه فى مستوى الأداء المهارى على بساط الحركات الأرضية .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات القدرات التوافقية ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		ع	م	ع	م			
إدراك الوقت	ث	٤.٢	٠.٧٤	١.١	٠.٦٨	٣.٠١	١٢.٠١	دال
إدراك مسافة	سم	٩.٩	٠.٩٤	٥.١	٢.٠٣	٤.٨	١١.٢١	دال
إدراك اتجاه	عدد	١.٤٠	٠.٤٨	٦.٥٢	٠.٣٠	٥.١٢	١٢.٠١	دال
سرعة رد الفعل اليد اليمنى	سم	٣٣.١٧	٠.٧	٢٨.٤٢	١.٤١	٤.٧٣	١٩.٠٠	دال
سرعة رد الفعل اليد اليسرى	سم	٣٢.٤٨	٢.٣٦	٢٩.٤٢	٠.٥٩	٣.٠٦	١١.٣٨	دال
الرشاقة	ث	١٤.٠١	٠.٩٩	١١.٥٢	٠.٥٤	٢.٤٩	١٨.٧٣	دال
التوافق	ث	٢٠.٣٠	٣.٨٣	١٥.٠٨	٢.٣٩	٥.٢٢	٥.٨٨	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

ويتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جملة الأداء الحركي

للحركات الأرضية ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت الحسوبة	الدلالة
		م	ع	م	ع			
الحركات الأرضية	درجة	١.٢١	٠.١٢	٤.٣٩	٠.٣٦	٢.١٦	١٨.٣٦	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية

ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث تلك النتائج إلى البرنامج المقترح لتدريبات S . A . Q والتي أدت هذه التدريبات إلى تطور مستوى القدرات التوافقية من خلال تنمية الربط الحركي بين المهارات المستخدمة وكذلك مستوى إدراك المسافة والزمن أدى إلى تحسين مستوى القدرات التوافقية لدى لاعبي الجمناز .

كما أن البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على عينة البحث باستخدام تدريبات S . A . Q أدى إلى تحسين القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجمناز على جهاز الأرضى لعينه البحث بفضل نوعية التمرينات المعطاة وتنفيذ حمل التمرين بشكل مقنن ومنهجي وعلى أسس علمية مما زاد من كفاءة الجهاز العصبي والجهاز العضلي وأدى إلى الربط والتناسق بين الجهازين مما أدى إلى رفع كفاءة القدرات التوافقية . (٣١ : ٤٥)

هذا ويتفق مع دراسة كوماجي وآخرون (٢٠٠٠) Kumagai et al (٢٧) ودراسة نوفتش وآخرون Zoron Milanovich (٢٠١٢) (٣٤) دراسة أهوتا (٢٠١١) (٢٨) أن ارتفاع نسبة القدرات التوافقية يكون نتائج التأثير الإيجابي للتدريبات المعطاة التي يتم فيها الربط بين حركات الذراعان والرجلين ، وأيضاً تغير أوضاع الجسد واختلاف تشكيل الأدوات المعطاة في التمرين والتنويع في أداء التمرينات وأهدافها ودخول أكثر من عنصر في التمرين الواحد مثل الرشاقة والسرعة الانتقالية وسرعة الأدوات الحركية وهذا ما يوفره تدريب الساكيو ويقوم بتحسين دقة الأداء المهارى وزيادة القوة العامة للجسم وارتفاع مستوى الرشاقة العام للرياضي وهذا بدوره يعمل على تحسين وتنمية القدرات التوافقية للاعب

. كما يعزو الباحث التحسن الذي طرا في القدرات التوافقية الي تدريبات الساكيو والتي بدورها تقوم باستثارة المغازل العضلية مما يؤدي الي زياده التحفيز العضلي العصبي فيزيد من درجه التوافق العام ، كما ان التنوع وتغير الاتجاهات ومحاور الحركة في التدريبات المعطاه وتناسق التدريبات المعطاه ادي الي تحسن القدرات التوافقية لدي عينه البحث وهذا يتفق مع ذكره احمد مرسى ٢٠١٧ (٢) ان تدريبات الساكيو تعمل علي رفع الكفاءه البدنيه ويقوم بتعزيز التوافق العضلي العصبي حيث ان تلك التدريبات تحفز الجهاز العصبي المركزي مما يؤدي الي تحسن المتغيرات البدنيه المرتبطه بالاداء الرياضي .

وبذلك يكون قد تحقق الغرض الأول والذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسية القبلى والبعدى لصالح البعدى فى القدرات التوافقية قيد البحث

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى قيد البحث .

ويعزوا الباحث هذا التقدم فى مستوى جملة الحركات الأرضية لعينة البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S . A . Q الذى أدى إلى تنمية القدرات التوافقية وهى بدورها تساعد فى إنسيابية الحركة والاقتصاد فى المجهود المبذول والذى يؤدى بدوره إلى اختصار الزمن الكلى للمهارة ، كما أن تدريبات S . A . Q أدت إلى تحسين المستوى المهارى من خلال

الربط الحركي والانتقال من حركة الإعداد إلى مرحلة التنفيذ لدى ناشيء الجمباز وهذا يتفق مع دراسة كلا من رحاب رشاد سالم (٢٠١٩) (٩) ودراسة أخيل ميهوروتا وآخرون (٢٠١١) (٢٨) Akhil Meharota, . وليلى السيد (٢٠٠١) (١٨) ، وعطيات محمد (٢٠١٧) (٦) أن يجب على المدربين أن يتبعوا أساليب مبتكرة في تعليم والتدريب على المهارات حيث أن المهارات الحركية تحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في الوصول بالأداء إلى الصورة المثالية في مرحلة الألية والاتقان وهي آخر مرحلة من مراحل تكوين المهارة ، ويجب الاهتمام بتنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهاري نفسها

وهذا ما يشير إليه فيلمورجان وبالانيامي (2012) Velmuragan (٣٢) أن تدريبات S . A . Q من ضمن الخصائص المميزة لها هو الاستثارة العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في العضلات العاملة مما يؤدي إلى إنتاج القوة المناسبة للحركة المبذولة حيث أن تدريبات الساكيو S.A.Q من ضمن الخصائص المميزة لها هو الاستثارة العضلية مما ينتج عنه تؤثر عالي في العضلات العاملة مما يؤدي إلى إنتاج القوة المناسبة للحركة المبذولة حيث أن تدريبات الساكيو S.A.Q تحسین من زمن التسارع ورفع القدرات البدنية المختلفة مثل القدرة والرشاقة وغيرها .

وهذا ما يؤكده عصام عبد الفتاح (٢٠٠٥) (١٥) ومحیی الدسوقي (٢٠٠٥) (٢٣) أن النجاح في أداء أى مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أداء تلك المهارة بصورة مثالية ، ويتفق ذلك مع ما توصل إليه صباح صقر (١٩٩٩) (١١) أن التدريب على المهارة وحدة بشكل منفرد لا يؤتى ثمارة . وحيث يجب على المدرب إعطاء تدريبات متنوعة تعمل على تنمية القدرات الحركية المرتبطة بالمهارة .

ويرى الباحث أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q أدى إلى تطور المستوى المهاري في جملة الحركات الأرضية لعينة البحث حيث أنه اشتمل على تدريبات بدنية متنوعة ومقننة لتطوير الصفات البدنية والمستوى المهاري ، كما أن تدريبات التي تأخذ شكل التنافس مع الزميل والذي يدخل فيها أدوات تعمل على بث روح البهجة والمتعة بين أفراد العينة مما يساعد في رفع الكفاءة البدنية والمهارية للمارسين .

وهذا ما يشير إليه تامر خليل المجالى (٢٠١٣) (٦) وعزت احمد الهوارى (٢٠١٤) (١٣) وفى أن تدريبات الساكيو تعمل على رفع كلاً من الكفاءة البدنية والمهارية لدى ممارستها بشكل منتظم مع رفع كفاءة الجهازين العصبى والعضلى . وهكذا يكون تحقق الغرض الثانى من الدراسة الذى ينص على : " وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى "

الاستخلاصات

- (١) أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات S.A.Q تأثير إيجابياً دال إحصائياً على مكونات القدرات التوافقية (إدراك الوقت ، إدراك الوضع ، إدراك المسافة ، الرشاقة، سرعة رد الفعل) لدى ناشيء الجمباز تحت ٩ سنوات .
- (٢) أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات S.A.Q تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على مستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية لناشيء الجمباز تحت ٩ سنوات .

التوصيات

- ١- إجراء دراسات متشابهة على المراحل السنية المختلفة .
- ٢- إدراج تدريبات الساكيو S.A.Q ضمن محتويات البرامج التدريبية لناشيء الجمباز في مختلف المراحل .
- ٣- ضرورة استخدام طرق حديثة وأساليب تدريبية مناسبة لطبيعة الأداء في الجمباز الفني
- ٤- ضرورة اشتقاق مجموعة تمرينات الساكيو على كل جهاز من أجهزة الجمباز الفني
- ٥- تطبيق برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q المقترح لتنمية القدرات التوافقية علي عينات اخري.

المراجع العربية

١. أحمد الهادى يوسف : أساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجباز ، دار المعارف ، القاهرة (٢٠١٣).
٢. أحمد محمد رسمى : تأثير تمرينات الساكىو على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشىء كرة القدم بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها (٢٠١٧) .
٣. أحمد محمود حسن : تأثير برنامج تدريبى للقدرات التوافقية على مستوى الأداء المهارى للجملة الإيجابية فى الجباز تحت ١٠ سنوات . رسالة دكتوراة غير منشورة - كلية التربية الرياضية جامعة المنيا (٢٠٠٩)
٤. بديعة على عبد السميع : فاعلية تدريبات الساكىو على الفصل الكهربائى للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى لناشىء ١٠٠م حواجز ، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد (٣٥) كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان (٢٠١٢).
٥. بسطويسى أحمد . أسس التدريب الرياضى دار الفكر العربى . القاهرة (١٩٩٩).
٦. تامر خليل المجالى : أثر الأسلوب التدريبى الساكىو على تطوير القوة الانفعالية ومهارة أكل الكرة عند ناشىء مراكز سمو الأمير على للواعدين لكرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة، الأردن، ٢٠١٣ م

٧. حسام الدين عبد الحميد قطب : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو

(S.A.Q) على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى المبارزة

بالوادي الجديد. بحث منشور المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان

(٢٠١٩)

٨. ذكى محمد حسن : أسلوب تدريب S.A.Q للسرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق . دار

الكتاب الحديث. القاهرة (٢٠١٥)

٩. رحاب رشاد سالم : تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء

المهارى لدى ناشئات جمباز الأيرويك، بحث منشور مجلة علوم وفنون الرياضية كلية

التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ٢٠١٩ .

١٠. سامح محمد مجدى : فاعلية تدريبات الساكيو على مستوى التوافق الحركى والأداء

المهارى لدى لاعبي سيف المبارزة ، بحث منشور كلية التربية الرياضية، جامعة بنها (

٢٠١٣).

١١. صباح على صقر: دراسة للقدرات التوافقية الحركية والقدرات العقلية المرتبطة بالرياضة

المبارزة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة

الإسكندرية ١٩٩٩ .

١٢. عدلى حسين بيومى : المجموعات الفنية من الحركات الأرضية . دار الفكر العربى،

القاهرة (٢٠١٣)

١٣. عزت أحمد الهوارى وآخرون : برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطية لتقوية اليد الضاربة فى الإسكواش وأثره على سرعة ودقة الضربة الأمامية، المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية الرياضية كلية التربية والرياضية للبنين جامعة حلوان العدد ٢٣ لسنة ٢٠١٤

١٤. عزت محمود الكاشف : التدريب فى رياضة الجمباز ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة (٢٠١٥)

١٥. عصام الدين عبد الفتاح: دراسة تحليلية لأساليب هجومية للاعبى سيف المبارزة وعلاقتها بنتائج المباريات خلال أدوار المنافسة عمومى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة . (٢٠٠٥)

١٦. عطيات محمد السيد . تأثير تدريبات التايبو على تنمية بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الجمباز الأوروبك ، وأنس الدرجة الأولى ، بحث منشور مجلة العلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا (٢٠١٧)

١٧. طرق التدريب والتربية العلمية (التدريب الرياضى المركز العربى للنشر ، الزقازيق (٢٠١٣)

١٨. ليلى السيد فرحات :ا لقياس والاختبار فى التربية الرياضية مركز الكتاب للنشر ، القاهرة (٢٠٠١) .

١٩. محمد إبراهيم شحاتة : أسس تعليم الجمباز دار الفكر العربى ، القاهرة . (٢٠٠٣)

٢٠. محمد العربي شمعون : ١٩٩٩ علم النفس الرياضى والقياس النفسى ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

٢١. محمد حسنى مصطفى : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لدى المشروع القومى بمحافظة الدقهلية، بحث منشور المؤتمر الدولى السادس عشر، علم النفس الرياضى ، كلية التربية الرياضية ، للبنين نوفمبر ٢٠١٦

٢٢. محمد لطفى السيد: الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى ، مركز الكتاب ، للنشر القاهرة (٢٠١٣)

٢٣. محيى الدين محمد الدسوقي المبارزة آراء تعليمية ، مكتب العزيزة، الزقازيق (٢٠٠٥)

٢٤. منى يحي عبد الحميد : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهارى فى رياضة الجمباز (٢٠١٨) بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم فنون الرياضة ، جامعة حلوان (٢٠١٨) .

٢٥. هاشم شاكر عبد الكريم : تدريبات الرشاقة التفاعلية وتأثيرها على القوة الانفجارية ومستوى الأداء لفاعلية الوثب الطويل فئة الشباب بأعمار (١٦-١٧) سنة. بحث منشور (مجلة العلوم الرياضية) المجلد (١) العدد (٣٨) - ٢٠١٩ جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٢٦. هبه عبد العظيم حسن : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على

القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط

رسالة دكتوراة غير منشورة ٢٠٠٥

المراجع الأجنبية

27-Aginenska Jadach : " connection between particular motor Abilities and games efficiency of game in physical Education and sport polanda 2005

28-Akhil Mehrotra, Vikram Singh, shgam lal M . N Rai (2011) L: Effect of six weeks S . A . Q drills training program me on selected anthropometrical Varibles Indian, Journal of movement Education and exercises Sciences volume I 3 pp 121 – 129

29-Remco Polman, Jonathan Bloomfild , and Andrew Edwards (2002) Effects of S.A Qtraining , and small- sided games on Neuromuscular Functioning in untrained subjects , international Journal of Sports Physiology and per barman co. 4 – 496 – 505 .

30-mario jovanovic ,goran spris ,darrida omrcen fred fiorentini(2011);effect of seep,agilty,quickness training method on power per formance inete soccer players,journal of strength and condition research research -25(5)

31--Stanis law zak, henrk Duda: level coordination Ability efficiency of game of young football players team games in physical Education and sport polanda 2010

32-Viedmugan . g, Polaisamy A (2012) : effects of S . A. Q training and polymeric training on speed Amones college Men ***** players, Indian, Journal of opplied research,volume I 3 issue 1143

33-Vikram Singh (2008) : effect of S.A.Q drillson Skills of voll eyb all players, A thesis Submitted to the laksh mibai national institute of physical education , Gwalior

34-Zoran Milanovic Goran sports traj Kovicnic James .kresimiza(2011)
Effectes of a(12) weeks S . A. Q training program on Agility With
players,Journal of Sports Science and Medicine .

ملخص البحث باللغة العربية

”تأثير تدريبات S . A . Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات
الأرضية لناشئ الجمناز تحت ٩ سنوات ”

*(أ . م . د أحمد محمود حسن)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة بالرياضة الجمباز (إدراك الوقت ، إدراك المسافة ، إدراك الاتجاه ، سرعة رد الفعل ، الرشاقة ، التوافق) مستوى الجملة المهارية على بساط الحركات الأرضية استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه تم اختيار عينة البحث بالطريق العمدية وكان عددهم (٢٠) لاعب منهم (١٠) كعينه اساسيه . وجاءت النتائج بوجود دلالة احصائية بين القياسات القبليه والبعديه لعينه البحث في المتغيرات القدرات التوافقية وجملة الحركات الارضية لنادي الجمباز تحت (٩) سنوات واوصي الباحث إدراج تدريبات الساكيو S.A.Q ضم محتويات البرامج التدريبية لنادي الجمباز في مختلف المراحل . ضرورة استخدام طرق حديثة وأساليب تدريبية مناسبة لطبيعة الأداء في الجمباز الفني.

*استاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

Research Summary

The effect of S exercises. A . Q on some matching abilities and skill performance level for the total floor movements for gymnastics juniors under 9 years old

*Ahmed Mahmoud Hassan

The research aims to identify the effect of using Sakyo exercises (S.A.Q) on The level of some harmonic abilities specific to gymnastics (perception of time, perception of distance, perception of direction, reaction speed, agility, compatibility) level of the skill sentence on the carpet of ground movements. Selection of the research sample by way The intentional number was (20) players, including (10) as a basic sample. The results came with the existence of statistical significance between the pre and post measurements for the sample of research in the variables, harmonic abilities and total floor movements for gymnastics juniors under (9) years. Gymnastics in various stages. The necessity of using modern methods and training methods appropriate to the nature of performance in artistic gymnastics

Assistant Professor, Department of Exercise, Gymnastics and Kinetic
Expression, Faculty of Physical Education, Minia University