

تأثير تدريبات الساكبو (S.A.Q) والتدريبات المركبة على العناصر البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين

د. على محسن على على أبوالنور

مدرس بقسم نظريات و تطبيقات المنازلات و الرياضات الفردية -كلية التربية الرياضية-
جامعة قناة السويس

المقدمة ومشكلة البحث: -

التدريب الرياضي هو وسيلة لتطوير الجسم البشري لتحقيق الإنجاز الرياضي وبالتالي تطوير الجسم البشري هو هدف رئيسي في تحقيق التطور واعتبار كل جزء من الجسم البشري هدف في تطويره في حد ذاته مع الاحتفاظ على شمولية تطوير الجسم بالكامل ومراعاة الانسيابية والتنسيق بين أجزاء الجسم لإخراج أقصى إمكانات اللاعب.

الأعداد البدني على انه عملية إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية والتي تشمل (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة، التوافق)، وهي الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب وتتدرب عليها اللاعب لكي تنمي وتطور الصفات البدنية والضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري (١٣:٢٣)

تتميز فترة الأعداد بشكل عام بمقدار كبير من العمل دون إهمال رفع الأوزان القصوى و تنفيذ خلال الفترات التمرينات العامة و بأوزان كبيرة (الرميات، القفزات، الانطلاقات السريعة)، خلال الرفع يجب يؤخذ في الحسبان كل من السرعة التي تنقل الثقل و سرعة الأجزاء المكونة للأداء لغرض تطوير القوة القصوى ،معنى الأعداد البدني في رياضة الأثقال القيام بجميع التمرينات عن طريق استعمال الأثقال فقط ،وإنما تدخل تدريبات الجري و الوثب و و صعود السلالم و التسلق و الجري فوق الرمال ضمن برنامج الإعداد البدني .(٣٦٦:٢٤)(١٢٦:٢٠)

يتوقف النجاح و التقدم في رياضة رفع الأثقال على قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة أوزان الأثقال مع توفير درجة عالية من السرعة الانقباضات العضلية في أقل زمن ممكن ، و رفعة الخطف تتطلب سرعة قصوى في الأدواء ، و من المعروف علميا أن السرعة الحركية أثناء

رفع الأثقال تكسبه ارتفاعاً أكثر حسب على الميكانيكا و القاعدة المعروفة بأن الحد الذي يصل إليه الثقل المقذوف إلى أعلى حتى يصل إلى منطقة السكون قبل الهبوط تتوقف بعيداً أو قريباً على السرعة المقذوف بها شدة وضعفاً. (٦:٢٠)

يعتمد تحقيق الإنجاز الرياضي في رفع الأثقال على النواحي البدنية و الأنثروبومترية والنفسية، و فن الأداء (التكنك)، و التخطيط في المسابقات (التكتك) ، و ليس بالقوة الكبيرة بمد عضلات الرجلين و الجذع و لكن أيضاً بالتوافق و التناسق بين عمل أجزاء الجسم المختلفة المشاركة في رفع الثقل بسرعة و رشاقة ، كذلك سرعة الاستجابة ، المدى الحركي و مرونة مفاصل الورك و الكتفين ، و الشجاعة في الأداء و السقوط تحت الثقل. (٢٤:٢٤١)

يحتاج اللاعب لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في نسق واحد، كما يحدث في الجملة الحركية في الجمباز و التمرينات الفنية و الحركات الأكروبات و الغطس أو أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة و متباينة و ذلك بقدر كبير من الدقة كما يحدث في مختلف الألعاب الجماعية أو المنافسات الفردية كالملاكمة و المصارعة و رفع الأثقال و كذلك لمحاولة التغيير في مهارة حركية إلى أخرى بصورة ناجحة أو لمحاولة سرعة تغير الفرد لاتجاهه. (٩:١١١)

تظهر أهمية الرشاقة في مهارة الخطف باليدين في مرحلة السقوط بثني الرجلين لاستقبال الثقل في وضع الجلوس، حيث عند وصول اللاعب لوضع الامتداد الكامل يلاحظ أن عمود الأثقال يكتسب تسارع و قوة دافعة لأعلى يتحرك بها الثقل دون أن يبذل اللاعب أي مجهود و في نفس هذا التوقيت من طيران عمود الأثقال، تنفصل القدمين عن الأرض و تتحرك للجانبين قليلاً و تنتهي الركبتين بسرعة للوصول لوضع استقبال الثقل، حيث تشير الركبتين للخارج في نفس اتجاه القدمين. (٢٦:٤٥)

و من خلال خبرة الباحث في كلاعب سابق و مدرب لرياضة رفع الأثقال و أيضاً من خلال المسح المرجعي للعديد من الأبحاث و الدراسات السابقة التي أجريت في مجال رياضة رفع الأثقال و مقابلة للعديد من المدربين و وجد ان المدربين يعتمدون على الطرق التقليدية التي تعتمد على طريقة التدريب التكراري التي تعتمد على تكرار الأداء بدرجات شدة عالية و بالتالي أداء عدد بسيط من التكرارات مع إعطاء فترات راحة طويله نسبياً بين التكرارات و اعتماد التدريب على العضلات الأساسية في العمل العضلي مع أغفال تدريبات الرشاقة و السرعة ، ، لذا طرأ على فكر الباحثان عمل برنامج باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) لتطوير الرشاقة و السرعة

التفاعلية للاعبين والتدريب المركب لكي يعمل على تطوير القوة العضلية للاعبين مما يساعد بدوره على تطوير المستوى المهارى .

ويرى " عمرو حمزة وآخرون " (٢٠١٧م) ان تدريبات الساكيو(S.A.Q) (السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية) من الطرق التدريبية الحديثة التي تهدف إلى الإرتقاء بالأداء الرياضي واكتساب خبرة تنافسية، كما تعتبر تدريبات الساكيو(S.A.Q) هي أحدث التدريبات المستخدمة للإرتقاء بالنشاط الرياضي ، كما أن المدربين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل مستمر عن طرق وأساليب جديدة تؤدي الى تحسين مستوى الأداء المهارى لدى اللاعبين. (٩:١٧)

تدريبات الساكيو(S.A.Q) هي عبارة عن شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية. (٧:١٠)

التدريب الغير مباشر للقوة العضلية يتمثل هذا الأسلوب في تدريب القوة لذاتها دون الارتباط مباشرة بنوع الممارسة و هذا الأسلوب من التدريب على القوة العضلية يرتبط بعلاقة ما مع السرعة و التحمل و من أنواعه تمارينات لتقوية أهم العضلات المشتركة في النشاط التخصصي و تعمل هذه التمارينات على ترقية التوافق بين العضلات العاملة الى جانب ترقية العلاقات المتبادلة بين العضلات العاملة الأساسية و العضلات المساعدة مع ارتباط ذلك بعامل التنمية و التقوية العضلية. (٩:٦٥)

يعمل التدريب المركب على الدمج بين التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري يساعد بدوره على تطوير الأداء البدني بكفاءة عالية ومن ثم تطوير الأداء المهارى و التدريبات المركبة من أفضل التدريبات المستخدمة لأنه من خلالها يتم الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريبات البليومتري. (١٠:٢٤٧)(٢٧ : ٤٦)

أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث إلى محاولة معرفة تأثير تدريبات الساكيو(S.A.Q) والتدريبات المركبة على العناصر البدنية الخاصة و المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين والتي قد تكون إيجابية في مجال رفع الأثقال وذلك من خلال الاطلاع على القراءات النظرية والمراجع والدراسات السابقة حيث أنه لم يتطرق له أحد من قبل في مجال رفع الأثقال.

هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) والتدريبات المركبة على المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين .

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في العناصر البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة العناصر البدنية الخاصة لمهارة الخطف باليدين قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات الواردة في البحث:

تدريبات الساكيو (S.A.Q):

الساكيو (S.A.Q) مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الخطية speed والرشاقة Agility والسرعة التفاعلية Quickness وإنها عبارة عن نظام تدريبي تكميلي ثلاث مكونات رئيسية هي السرعة الخطية speed وسرعة تغيير الاتجاه Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness. (١٣:١٤)

التدريب المركب:

يعرفه " كرسنوفر ماك دونالد وآخرين " MacDonal diet all ٢٠١٣ م:

بانه عباره عن تدريبات أثقال يتبعها تدريبات البليومتريك اقل شده في نفس المجموعة التدريبية على أن تتشابه بيو ميكانيكيا. (١٣:٢٧)

الدراسات السابقة:

قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات والبحوث والتي أجريت في مجال التدريب رفع الانتقال، وسوف يقوم الباحث بعرض هذه الدراسات وفقاً للترتيب الزمني من الأحدث الى الأقدم على النحو التالي:

أهم النتائج	المنهج	العينة			هدف البحث	موضوع البحث	اسم الباحث وتاريخ البحث
		طريقة اختيارها	المرحلة السنوية	عددنا			
يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات كل من القياس القبلي و البعدي لدي كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التصويب المرمى في الثلث الهجومي لدى ناشئ كره القدم.	التجريبي	العمدية	تحت ١٤ سنة	(٢٠) ناشئ كره قدم	تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكبو ومعرفة تأثيرها على التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي لدى ناشئ كره القدم بدوله الكويت	"تأثير استخدام تدريبات الساكبو على التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي لدى ناشئ كره القدم بدوله الكويت"	"سالمان على ثقل" (٢٠١٨م) ماجستير (٨)
- يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات كل من القياس البعدي لدي كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي.	التجريبي	العمدية	تحت ١٤ سنة	(٢٠) سباح من نادي المنصورة الرياضي	التعرف على تأثير علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي للناشئين في السباحة.	"تأثير تدريبات الساكبو على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين"	"محمد أحمد عبدالعزيز" (٢٠١٨م) ماجستير (١٧)
- تحسن القياسات البعدية في مستوى أداء الرمي من أسفل لدى لا عبي المجموعة التجريبية.	التجريبي	العمدية	تحت ١٩ سنة	(٢٥) لاعب كريكيت	التعرف على تأثير تدريبات الساكبو على مستوى الرمي من أسفل للاعب الكريكيت للناشئين.	"تأثيرات (٧) أسابيع برنامج تدريبات الساكبو على مستوى الرمي من أسفل للاعب الكريكيت للناشئين تحت ١٩ عام"	نيتو سينغ , شارما Neetu sing& sharm (٢٠١٦م)

أهم النتائج	المنهج	العينة			هدف البحث	موضوع البحث	اسم الباحث وتاريخ البحث
		طريقة اختيارها	المرحلة السنوية	عددتها			
							(٣٢)
- وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في السرعة والرشاقة والسرعة الحركية مقارنة بالمجموعة الضابطة.	التجريبي	العمدية	تحت ١١ سنة	(١٣) طفل	التعرف على تأثير تدريبات الساكيبو على مستوى الرشاقة لدى المصارعين.	"تأثير تدريبات الساكيبو على مستوى الرشاقة لدى المصارعين"	كوداي Kodai (٢٠١٥) (٣٨)
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية ، والبعدية في تحمل القدرة والتوازن العضلي والمستوى الرقمي الصالح المجموعة التجريبية	التجريبي	العمدية	تحت ١٨ سنة	(٢٠) متسابق	تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة والتوازن العضلي لعضلات الطرف السفلي ومستوى الإنجاز الرقمي لسباق ٢٠٠ م علو	تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة والتوازن العضلي لعضلات الطرف السفلي ومستوى الإنجاز الرقمي لسباق ٢٠٠ م علو	احمد جمال عبد المنعم ٢٠١٥ م (٢)
التدريب المركب أدى في جميع الدراسات إلى تحسن سرعه وقوة الأداء مقارنة بالطرق التقليدية الأخرى.	المسحي	العمدية	فوق ٢٠ سنة	شبكة العلوم من ١٩٩٠ م : ٢٠١٣ م	تأثيرات التدريب المركب على قوة وسرعة الأداء في العاب القوى	تأثيرات التدريب المركب على قوة وسرعة الأداء في العاب القوى	ليسي نسكي و بوش Muehlbauer , " Lesinski , Granacher

أهم النتائج	المنهج	العينة			هدف البحث	موضوع البحث	اسم الباحث وتاريخ البحث
		طريقة اختيارها	المرحلة السنوية	عددتها			
							Bisch , ٢٠١٤م (٣١)
- وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في السعة الحيوية والسرعة والرشاقة مقارنة بالمجموعة الضابطة. -	التجريبي	العمدية	تحت ١٨سنة	(٣٠) لعب هوكي.	التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على السعة الحيوية لدى لاعبي الهوكي.	"تأثير تدريبات الساكيو على السعة الحيوية لدى لاعبي الهوكي"	ديفراجو devaraju (٢٠١٤م)(٢٨)
توجد تحسن في مؤشر كتلة الجسم و القوة العضلية للمجاميع الثلاثة لصالح مجموعة التدريب المركب	المسحي	العمدية	تحت ٢٠سنة	(١٣) متسابق تدريبات المقاومة و (١١) متسابق تدريبات البليومتر ك (١٠) متسابقين تدريب مركب	مقارنه بين تأثير ٦ أسابيع من التدريب بالمقاومة والتدريب البليومتري والتدريب المركب على قياسات القوه	مقارنه بين تأثير ٦ أسابيع من التدريب بالمقاومة والتدريب البليومتري والتدريب المركب على قياسات القوه	قام " كرسنوفر ماك دونالد وأخرين" Christopher J ،MacDonald et all ٢٠١٣ م (٢٧)

الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تحديد المنهج المستخدم والملائم لطبيعة البحث.
- تحديد العينة التي تتناسب مع طبيعة البحث.
- تحديد أدوات جمع البيانات.
- تصميم البرنامج التدريبي الملائم لعينة البحث.
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم وتفسير نتائج هذه الدراسة.

خطة وإجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة هذا البحث، باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بأجراء القياس القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تخصص رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، وبلغ حجم العينة (٤٣) لاعبا .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تخصص رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية لعام (٢٠٢١/٢٠٢٢م) وعددهم (٢٠) لاعب لرفع الأثقال وتتراوح أعمارهم ٢٠:٢٢ سنة، منتظمين في التدريب وتم تقسيم عينة البحث الى ١٠ لاعبين مجموعة تجريبية يطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح و ١٠ لاعبين مجموعة ضابطة يطبق عليهم البرنامج التقليدي.

أسباب اختيار العينة:

- الرغبة الفعلية في الاشتراك في التدريب الخاص بتنفيذ التجربة.
- توافر الامكانيات والمساعدات في التدريب والمكان والأجهزة اللازمة لأجراء البحث.
- أفراد العينة جميعهم طلاب بكلية التربية الرياضية.

تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس على عينة البحث والبالغ قوامها (٢٠) لاعب رفع الأثقال في متغيرات (السن والطول و الوزن) والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين (قيد البحث) و الجدول رقم (٢) يوضح نتائج عملية التجانس.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و الوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات (السن والطول والوزن) والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين لأفراد العينة قيد البحث (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل
المتغيرات (السن والطول والوزن)	الطول	سم	١٧٠,٧٠	٢,٣٢	١٧١,٠٠
	الوزن	كجم	٧١,٦٠	٥,٦٦	٧٢,٥٠
	السن	سنة	٢٠,٩٠	٠,٩١	٢١,٠٠
المتغيرات البدنية	سرعة	ثانية	٦,٣٥	٠,٤٩	٦,٠٠
	رشاقة	ثانية	٧,٥٥	٠,٣٦	٧,٥٠
	قوة عضلات الاحليل	كجم	٧٢,٤٨	٢,٦٦	٧٠,٥٠
	قوة عضلات الظهر	كجم	٦٢,٥٨	٢,٤٦	٦٢,٢٥
	المرونة	سم	٩,٢٥	٠,٩٧	٩,٠٠
المستوى الرقمي	مهارة الخطف باليدين	كجم	٦٤,٠٠	٣,٢٨	٦٢,٥٠

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات العينة انحصرت ما بين (- ٠.٧٥ : ٠.٨٤) أي انها انحصرت ما بين (± 3) مما يعنى أن هناك تجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (السن والطول والوزن) والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين (قيد البحث).

تكافؤ عينة البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق في القياسات القبليّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) ن=١=٢=١٠

قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢٤	٢م	١٤	١م			
٠,٣٣	٠,٥٢	٦,٤٠	٠,٤٨	٦,٣٠	ثانية	سرعة	المتغيرات البدنية
٠,٣٧	٠,٣٧	٧,٥٥	٠,٣١	٧,٦١	ثانية	رشاقة	
٠,٤٤	٢,٧٠	٧٢,٦٥	٢,٨٠	٧٢,٨٥	كجم	قوة عضلات الرجلين	
٠,٤٨	٢,٥٩	٦٢,٥٥	٢,٤٦	٦٢,٦٠	كجم	قوة عضلات الظهر	
٠,٤١	٠,٩٥	٩,٣٠	١,٠٣	٩,٢٠	سم	المرونة	
٠,٢٦	٢,١١	٦٣,٥٠	٤,٢٢	٦٤,٥٠	كجم	مهارة الخطف باليدين	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

ينضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

وسائل جمع الأدوات:

اعتمد الباحث في جمع بيانات وقياسات البحث على الكثير من الأدوات والأجهزة

والاستمارات، تتلخص في الآتي:

أ- الأدوات والأجهزة:

- ميزان طبي لقياس الوزن.
- جهاز رستا ميتر لقياس الطول.
- مجموعة رفع أثقال قانونية.
- حامل (بار) رفع الأثقال.
- بيكرونات ماغنسيوم (مانيزيا).
- لوحة رفع أثقال قانونية.
- شريط قياس.
- جهاز الرستاميتتر: لقياس طول القامة (سم).

- ساعة إيقاف: لحساب الزمن بالثانية.
- شريط قياس (سم).
- مقعد سويدي.
- أقلام طباشير ملونة: لوضع علامات على جهاز حسان القفز.
- أقماع: لاختبار الجري الزجاجي .
- حبل: لاختبار التوافق.
- جهاز الديناموميتر: لقياس القوة العضلية للرجلين والظهر.
- مراتب.
- جهاز الدينامو ميتر
- أقماع
- صناديق تمرين
- ب- استمارات جمع البيانات:
- استمارة تسجيل القياسات الانثرومترية والجسمية والاختبارات البدنية والمستوى الرقمي (قيد البحث).
- استمارة تجميع البيانات (الاسم -الوزن-لطول) لأفراد عينة قيد البحث.
- ج- الاختبارات المستخدمة :
- ١. الأختبارات البدنية :
- اختبار العدو ٥٠ متر من البدء العالي. (٧)(١٣)(١٦)(١٧)
- اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو. (٧)(١٣)(١٦)(١٧)
- اختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين باستخدام الدينامو ميتر. (٥)(٦) (١٢)(١٣)(١٦)
- اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الدينامو ميتر. (٥)(٦) (١٢)(١٣)(١٦)
- اختبار مرونة الجذع (٥)(٦) (١٣)(١٦)(١٧)
- لم يقم الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث سألقة الذكر ,حيث تم استخدامها من قبل في العديد من الدراسات والبحوث على عينات ممتثلة و لنفس المرحلة السنية.
- ٢. الأختبارات المهارية:
- اختبار الخطف الكلاسيك. (٥)(٦) (١٢)(١٣)(١٦)

البرنامج المقترح:**هدف البرنامج:**

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى تقنين حمل التدريب باستخدام تدريبات الساكيو(S.A.Q) والتدريبات المركبة في فترة الأعداد العام و الأعداد الخاص والتعرف على تأثيرها على المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين و ذلك من خلال الأسس الآتية.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

- ١-تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
- ٢-ملائمة البرنامج للمرحلة السنية المشتركة في البحث.
- ٣-توافر عوامل الأمن والسلامة.
- ٤-مراعاة مبادئ التدريب الرياضي
- ٥- الاستعانة ببعض البرامج التدريبية التي وضعت في المجال للعديد من الدراسات.
- ٦-مراعاة مبدأ التدرج في حمل التدريب.
- ٧-تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية.
- ٨- تحديد دراجات الحمل وأسلوب تشكيلة واهدافه بكل دقة.
- ٩- استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.

تقنين البرنامج التدريبي المقترح:

مدة تنفيذ البرنامج التدريبي (١٠) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبيه لكل أسبوع في فترتي الاعداد العام و الاعداد الخاص، و(٣) وحدات تدريبيه في فترة ما قبل المنافسات، يقسم البرنامج على فترات تدريبيه يتم تقسيمها على (فترة الأعداد العام - فترة الأعداد الخاص - فترة ما قبل المنافسات) على أن يتم استخدام تدريبات الساكيو(S.A.Q) والتدريبات المركبة خلال فترة الأعداد العام و الأعداد الخاص داخل (٣) وحدات تدريبيه وخلال فترة الأعداد الخاص خلال (٢) وحدة تدريبيه.

خطوات تنفيذ البرنامج:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي: —

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية الاولى في الفترة من يوم الأحد الموافق ١٠ / ١٠ / ٢٠٢١ م الى يوم الاثنين الموافق ١١ / ١٠ / ٢٠٢١ م على عينة ممثلة لمجتمع البحث و من خارج عينة البحث الأساسية و هدفت الى :

١. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

٢. تحديد الشدة والتكرارات وفترات الراحة والزمن المستغرق للوحدات التدريبية المناسبة باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) والتدريبات المركبة التي أسفرت نتائج تلك الدراسة عن :

١. صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

٢. معرفة الشدات تدريبات الساكيو (S.A.Q) والتدريبات المركبة وعدد التكرارات لكل

تمرين و لكل مجموعة وفترات الراحة المناسبة والزمن المستغرق للوحدات التدريبية .

القياسات القبليّة للمجموعة قيد البحث :

أجريت القياسات القبليّة على مجموعة البحث للمتغيرات البدنية والقياسات الجسميّة والمستوى الرقمي لأفراد العينة (قيد البحث) وذلك يوم الثلاثاء الموافق ١٢ / ١٠ / ٢٠٢١م حتى الأربعاء الموافق ١٣ / ١٠ / ٢٠٢١م

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث ، وكانت مدة التطبيق (١٠ أسبوع) بواقع (٤) وحدات أسبوعية في فترتي الأعداد العام و الأعداد الخاص و ثلاث وحدات في فترة الأعداد قبل المنافسات اعتباراً من يوم الأحد الموافق ١٧ / ١٠ / ٢٠٢١م حتى الاثنين الموافق ٢٣ / ١٢ / ٢٠٢١م وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٤٦) وحدة .

القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث :

أجريت القياسات البعدية بعد (١٠ أسبوع) من بدأ تطبيق البرنامج وذلك يوم الأحد ٢٥،٢٦ / ١٢ / ٢٠٢١م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف، تم جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار "T" .

عرض ومناقشة النتائج:

- عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في العناصر البدنية الخاصة و المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية".

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في العناصر البدنية الخاصة و المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين لأفراد

العينة قيد البحث (ن=١٠=٢=١٠)

قيمة ت	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢٤	٢م	١٤	١م			
٣,٩٧	٠,١٧	٤,١٣	٠,٥٢	٦,٤٠	سنة	سرعة	المتغيرات البدنية
٩,٢١	٠,٣٧	٦,٠٠	٠,٣٧	٧,٥٥	متر	رشاقة	
٤,٧٠	٢,٦٤	٩٢,٥٠	٢,٧٠	٧٢,٦٥	كجم	قوة عضلات الرجلين	
٧,٤٢	٢,٦٤	٧٧,٥٠	٢,٥٩	٦٢,٥٥	ثانية	قوة عضلات الظهر	
٦,٣٨	٠,٥٧	١٤,١٠	٠,٩٥	٩,٣٠	ثانية	المرونة	
٤,٥١	٤,٧٤	٨٨,٥٠	٢,١١	٦٣,٥٠	كجم	مهارة الخطف باليدين	٣٣ ٣٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية ، وقد أظهرت تلك الفروق دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية في الاختبارات البدنية الخاصة (السرعة ، الرشاقة ، قوة عضلات الرجلين ، قوة عضلات الظهر ، المرونة) و المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين وتراوحت قيمة (T) بين (٤.٥١ ، ٩.٢١).

عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة العناصر البدنية الخاصة لمهارة الخطف باليدين قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في العناصر البدنية الخاصة و المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين

لأفراد العينة قيد البحث (ن=٢=١٠)

قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢ع	٢م	١ع	١م			
١,٩٧	٠,١٧	٤,١٣	٠,٥٣	٥,٩٧	سنة	سرعة	المتغيرات البدنية
٣,٨٢	٠,٣٧	٦,٠٠	٠,٣٩	٧,٢٥	متر	رشاقة	
٦,٧٨	٢,٦٤	٩٢,٥٠	٢,٤٢	٨١,٥٠	كجم	قوة عضلات الرجلين	
٤,٦٨	٢,٦٤	٧٧,٥٠	٢,١١	٧١,٠٠	ثانية	قوة عضلات الظهر	
٤,١٩	٠,٥٧	١٤,١٠	٠,٦٧	١١,٣٠	ثانية	المرونة	
٧,٧١	٤,٧٤	٨٨,٥٠	٣,٨١	٧٧,٢٥	كجم	مهارة الخطف باليدين	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.734$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية متوسطات درجات القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية و القبليّة ، وقد أظهرت تلك الفروق دلالة أخصائية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية الخاصة (السرعة ، الرشاقة ، قوة عضلات الرجلين ، قوة عضلات الظهر ، المرونة) و المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين و تراوحت قيمة (Z) بين (٧.٧١:١.٩٧).

مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٥) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في العناصر البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية ويعزى الباحث هذا التقدم الحادث في اختبار العدو ٥٠ متر من البدء العالي ، اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو ، اختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين ، اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الدينامو ميتر ، لأفراد عينة البحث التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق

باستخدام تأثير تدريبات الساكيو(S.A.Q) والتدريبات المركبة على أفراد عينة البحث وحيث يتضمن بعض تمرينات رفع الأثقال و المهارات الأساسية لرفع الأثقال الى جانب بعض التمرينات البدنية باستخدام تمرينات الساكيو و التدريب المركب في مرحلة الأعداد العام و الأعداد الخاص. و يعزى الباحث التقدم في المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين لعينة البحث التجريبية لاستخدام تأثير تدريبات الساكيو(S.A.Q) والتدريبات المركبة حيث تعتمد رياضة رفع الأثقال على مجموعة من الصفات البدنية التي تتكامل مع بعضها في أخرج أفضل ما لدى الرباع لتحقيق أفضل مستوى رقمي ، تعتمد رياضة رفع الأثقال على كافة العناصر البدنية مرونة و سرعة و رشاقة و توازن و قوة عضلية بكافة أنواعها و لكن يختلط الأمر على بعض المدربين في أن العناصر الأساسية التي تعتمد على القوة العضلية و مشتقتها فقط و يغفلون عن العناصر البدنية المكملة للمهارة و يتفق ذلك مع "إبراهيم العجمي" (٢٠٠٤م) تعتمد رياضة رفع الأثقال على بعض قدرات اللياقة البدنية التي يكون لها الدور الأكبر في الارتقاء بمستوى الأداء وإعداد الرباع حتى يتمكن من أداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة وتعرف اللياقة البدنية " الحالة التدريبية والنفسية للرباع والتي تتحدد من خلال تطور كل من (القوة ، السرعة ، التحمل) إلى جانب العوامل النفسية " وأيضاً إكساب الرباع القدرات البدنية بصورة متزنة وشاملة (القوة ، السرعة ، المرونة ، التحمل ، الرشاقة ، التوازن). (١: ٦٧)

ويعزى الباحث هذا التقدم الحادث في اختبار العدو ٥٠متر من البدء العالي، اختبار الجري الزجاجة بطريقة بارو ، المستوى الرقمي لأفراد عينة البحث التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق باستخدام تأثير تدريبات الساكيو(S.A.Q) على أفراد عينة البحث ،يتفق ذلك مع "رمكو بولمان" Remco Polman (٢٠٠٧م) ان تدريبات الساكيو(S.A.Q) هي نظام تدريبي متكامل ويهدف الي تحسين التسارع و التوافق بين العين و اليد ، القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة. (١٣:٣٣)

ويعزى الباحث هذا التقدم الحادث في اختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين ،اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر ، المستوى الرقمي لأفراد عينة البحث التجريبية و ذلك لاستخدام التدريبات المركبة في البرنامج التدريبي المقترح حيث تم الدمج بين تمرينات الانتقال الخاصة بلاعبي رفع الأثقال و التدريبات البليومترية مما ساعد في تطوير عنصر القوة العضلية ، و يتفق ذلك مع يذكر " دونالد شو Donald chu" (١٩٩٨) م : بأنه يمكن دمج تدريبات الأثقال وتدريب البليومترية داخل الوحدة التدريبية تحت مصطلح " التدريب المركب complex training" (٢٩: ١٥) .

ويعزى الباحث هذا التقدم الحادث في اختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين، اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الدينامو ميتر ، المستوى الرقمي لأفراد عينة البحث التجريبية حيث أن التدريب المركب يجمع فوائد تدريبات الأثقال التقليدية و تدريبات البلومترك ويذكر " إيبين و وليم Ebben , William " (٢٠٠٢) م: أن التدريبات المركبة من أفضل التدريبات المستخدمة لأنه من خلالها يتم الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريبات البليومترك . (٣٠ : ٤٦)

يرجع الباحث التطور في المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين لعينة البحث الأساسية الى عنصر الرشاقة و السرعة لما يتطلبه الأداء من تغير في شكل الجسم من زيادة في قاعدة الارتكاز و تغير وضع اليدين من اسفل الى أعلى و من تغير في شكل الجسم في الهواء في مرحلة السقوط أسفل البار وعلى ذلك فأن تطوير الرشاقة و السرعة سوف يزيد من قدرة اللاعب على تغير شكل جسمه و الوصول الى الوضع الأمثل لاستقبال الثقل لعناصر أفراد عينة البحث ، كما يعرفها "زكى حسن" (٢٠١٥م) أن تدريبات الساكيو (S.A.Q) عبارة عن شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية . (٧ : ١٠)

يعزو الباحث تطوير عنصر السرعة و الرشاقة لأفراد عينة البحث عمل على زيادة قدرة اللاعبين في إخراج أقصى ما لديه من قوة انفجارية و تحقيق التوازن و الشمولية بين العناصر البدنية مما يساعد في تحقيق الإنجاز الرقمي على أفراد عينة البحث ، يؤكد كلا من "محمد بريقع" ، "إيهاب البديوي" (٢٠٠٤م)، ان تنمية السرعة و الرشاقة و سرعة الانطلاق تعمل على تحقيق التوازن بين متطلبات الأداء المهارى وإمكانات اللاعب وقدرته الخاصة حيث يؤدي اندماجهما معا في اتساق داخلي على إعادة تشكيل الأداء والارتقاء في مستوى قدرات اللاعبين. (١٠:١٨)

كما يرجع الباحث دلالة الفروق الإحصائية في القياس البعدي في اختبار العدو ٥٠متر من البدء العالي ، اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو، اختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين ، اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الدينامو ميتر ، قيد البحث الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بشكل مستمر حيث خضعت أفراد عينة البحث الى (١٠) أسبوع تدريب مما أدى الى تلك الفروق الحادثة لأفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية للقياس البعدي ، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه "وديع التكريتي" (٢٠١١م) أن التدريب الرياضي للمستويات العالية يتميز بالاستمرارية المبنية على تكيف أجهزة الجسم الوظيفية لتحمل الجهد العالي المبذول أثناء التدريب. (٢٥:٢٨٧)

يعزو الباحث التقدم الحادث في الصفات البدنية و المستوى الرقمي لعينة البحث الى استخدام الوسائل التدريبية الحديثة و تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) لما لها من دور فعال في تطوير الصفات البدنية الخاصة و المستوى الرقمي على أفراد عينة البحث ، - ويرى " عمرو حمزة وآخرون " (٢٠١٧م) ان تدريبات الساكيو (S.A.Q) (السرعة الانتقالية و الرشاقة و السرعة الحركية) من الطرق التدريبية الحديثة التي تهدف إلى الارتقاء بالأداء الرياضي و اكتساب خبرة تنافسية، كما تعتبر تدريبات الساكيو (S.A.Q) هي أحدث التدريبات المستخدمة للارتقاء بالنشاط الرياضي ، كما أن المدربون و اللاعبين و علماء الرياضة يبحثون بشكل مستمر عن طرق و أساليب جديدة تؤدي الى تحسين مستوى الأداء المهارى لدى اللاعبين. (٩:١٤)

ويرجع الباحث التطور الحادث في المستوى الرقمي لأفراد عينة البحث الأساسية في مهارات الخطف لاستخدام تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) و التدريبات المركبة التي ساعدت في تطوير السرعة و الرشاقة و المرونة للاعبين رفع الأثقال قيد البحث التي يكون لها الدور الأكبر في الارتقاء بالقوة العضلية بمختلف عناصرها و بالتالي المستوى الرقمي لأفراد عينة البحث ، و يتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة "ابراهيم العجمي" (٢٠٠٥م) إلى ان تعتمد رياضة رفع الأثقال على بعض قدرات اللياقة البدنية التي يكون لها الدور الأكبر في الارتقاء بمستوى الاداء و اعداد الرباع. (٧٥:١)

وبذلك يتحقق الفرض الأول كلياً و الذي ينص على

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية في

العناصر البدنية الخاصة و المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين قيد البحث لصالح

متوسطات القياسات البعدية ."

- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في العناصر البدنية الخاصة و المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث هذا التقدم الحادث لمتوسطات البعدية للمجموعة التجريبية عن المتوسطات البعدية للمجموعة الضابطة في اختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين ، اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الدينامو ميتر و المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين ، إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق باستخدام تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) والتدريبات المركبة على أفراد عينة البحث وحيث يتضمن بعض تمارين رفع الأثقال و المهارات الأساسية لرفع الأثقال الى جانب بعض التمارين البدنية باستخدام تمارين الساكيو و التدريب المركب في مرحلة الأعداد العام و الأعداد الخاص.

يرجع الباحث هذا التقدم الحادث لمتوسطات البعدية للمجموعة التجريبية عن المتوسطات البعدية للمجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق باستخدام تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) والتدريبات المركبة على أفراد عينة البحث يتفق ذلك مع "أحمد الشاذلي" ، "محمود الحرز" ، "يوسف عبد الرسول" (٢٠٠٠م) أن السرعة ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ، فهي مرتبطة بالقوة فيما يعرف "القدرة العضلية" ، وهناك نوعين من السرعة العامة وهى المقدرة على أداء حركات ومهارات باستجابة سريعة (رد فعل) وكافية وفق أي من المثيرات

العصبية ، فالسرعة هي إحدى القدرات البدنية الهامة وهذا ضروري لمعظم الأنشطة الرياضية حيث تساعد على امتلاك اللاعب المقدرة على الأداء بأقصى سرعة. (٩٤:٣)

يرى الباحث التحسن الحادث في اختبار العدو ٥٠ متر من البدء العالي ، اختبار الجري الزجاجة بطريقة بارو، اختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين ، اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الدينامو ميتر و المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين ، قيد البحث لأفراد عينة البحث الى مراعاة الباحث مبدأ الفروق الفردية في متغيرات حمل التدريب في البرنامج التدريبي بأستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) والتدريبات المركبة حيث راعى الباحث فيها شدة التمرينات والتدرج و فترات الراحة ، وبذلك يتفق مع أشار إلية " حنفي مختار" (١٩٨٨م) أن أهم ما يتميز به عملية التدريب الحديث عن أي نشاط رياضي آخر هو مراعاتها للفروق بين اللاعبين في النشاط الواحد و خلال وحدة التدريب نفسها و الفروق الفردية لا تراعى فقط في الألعاب الرقمية أو المنازلات و لكن أيضا أثناء تدريب الألعاب الجماعية. (٣١:٤)

كما أتفق الباحث مع دراسة كلا من " محمد عبدالعزيز" (٢٠١٨) ، " سالماني على" (٢٠١٨) أن تدريبات الساكيو (S.A.Q) أحدثت فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات كل من القياس البعدي لدي كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية. (٨)(١٧)

يعزو الباحث التقدم الحادث في اختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين ، اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الدينامو ميتر و المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين لأفراد عينة البحث الى تطوير القوة باستخدام التدريبات المركبة مما نتج عنه تطوير في السرعة و الرشاقة و العناصر الأخرى ، ويؤكد على ذلك " محمد حسن علوى" (١٩٩٤م) أن القوة العضلية هي التي

يتأسس عليها وصول الفرد الى أعلى مراتب البطولة الرياضية , كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة و خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الأخرى. (٨١:١٩)

يرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات كل من القياس البعدي في اختبار العدو ٥٠ متر من البدء العالي ، اختبار الجري الزجاجى بطريقة بارولدي كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية الى استخدام تدريبات الساكيو(S.A.Q) ، ويتفق ذلك مع "منصور باشا" (٢٠١٨) انه يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات كل من القياس البعدي لذي كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والأداءات الخططية الدفاعية الفردية لناشئ كره القدم لصالح المجموعة التجريبية المستخدمة لتدريبات الساكيو(S.A.Q). (٧٥:٢١)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني كليا و الذى ينص على

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في العناصر البدنية الخاصة و المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحث واستنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١- - تؤثر **تدريبات الساكيو(S.A.Q) والتدريبات المركبة** داخل البرنامج

المقترح على لاعبي رفع الأثقال تأثيرا ايجابيا في تنمية العناصر البدنية الخاصة قيد البحث.

٢- تؤثر **تدريبات الساكيو(S.A.Q) والتدريبات المركبة** داخل البرنامج

المقترح على لاعبي رفع الأثقال تأثيرا ايجابيا في المستوى الرقمي قيد البحث.

٣- تؤثر **تدريبات الساكيو(S.A.Q) والتدريبات المركبة** داخل البرنامج

المقترح على لاعبي رفع الأثقال تأثيرا ايجابيا في تنمية عنصري الرشاقة و السرعة قيد البحث.

٤- تؤثر **تدريبات الساكيو(S.A.Q) والتدريبات المركبة** داخل البرنامج

المقترح على لاعبي رفع الأثقال تأثيرا ايجابيا في تطوير المرونة و القوة العضلية الخاصة بمهارة الخطف باليدين قيد البحث.

التوصيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي:

- ١- يجب استخدام **تأثير تدريبات الساكيو(S.A.Q) والتدريبات المركبة** والأساليب الحديثة والطرق الحديثة داخل البرنامج المقترح للتدريب في تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة وتحسين المستوى الرقمي لاعبي رفع الأثقال.
- ٢- ضرورة استخدام التمرينات المختلفة لتنمية الصفات البدنية الخاصة بحيث تتشابه مع أسلوب أداء الرفعات.
- ٣- إجراء بحوث مماثلة تطبق على جميع المراحل السنوية الأخرى للرباعين من بداية الممارسة حتى مرحلة البطولة.
- ٤- توعية المدربين واللاعبين بأهمية تخطيط التدريب للاعبين رفع الأثقال وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي.
- ٥- يجب الاهتمام بتمرينات الرشاقة و السرعة للاعبين داخل البرنامج التدريبي لأهميتها في تكوين رباعين يتحملوا عبء التدريب اليومي.
- ٦- إجراء بحوث مماثلة تستخدم تأثير تدريبات الساكيو(S.A.Q) والتدريبات المركبة في أنشطة رياضية أخرى ولمراحل سنوية مختلفة.
- ٧- إجراء بحوث مماثلة تستخدم تأثير تدريبات الساكيو(S.A.Q) والتدريبات المركبة على لاعبات رفع الأثقال ولاعبات الأنشطة الأخرى

أولا المراجع العربية:

١. ابراهيم محمد العجمي : مبادئ رفع الأثقال، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٥م.
٢. احمد جمال عبد المنعم :تأثير للتدريب المركب على تحمل للقدرة والتوازن العضلي العضلات الطرف السفلي ومستوى الإنجاز الرقمي لسباق ٢٠٠ م علو ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠م.
٣. أحمد فؤاد الشاذلي , محمود محمد الحرز, يوسف عبد الرسول بو عباس: الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجمباز , منشورات ذات السلاسل , الكويت , الطبعة الأولى , ٢٠٠٠م..
٤. حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي , دار زهران للنشر و التوزيع , القاهرة , الطبعة الاولى , ١٩٨٨م.
٥. خالد عبد الرؤوف عبادة: رياضة رفع الأثقال للناشئين , عامر للطباعة و النشر , ٢٠٠٤م
٦. خالد عبد العظيم زهران: العلاقة بين الصفات البدنية الخاصة لرباعي المنتخب القومي المصري و المستوى الرقمي في رفع الأثقال , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة المنيا , ١٩٩٢م.
٧. زكى محمد حسن: أسلوب تدريب ال S.A.Q أحد أساليب التدريب الحديثة (السرعة - الرشاقة - سرعة الانطلاق " ط ١ . دار الكتاب الحديثة . القاهرة ٢٠١٥م.
٨. سالماني على ثقل : تأثير استخدام تدريبات الساكوي على التصوير المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي لدى ناشئ كره القدم بدوله الكويت , ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة جنوب الوادي, ٢٠١٨م
٩. عادل عبدالصير : التدريب الرياضي .. والتكامل بين النظرية و التطبيق , المكتبة المتحدة , بورفؤاد, ١٩٩٣م .
١٠. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز , مركز الكتاب للنشر , القاهرة, ٢٠٠٠م
١١. على فهمي البيك , عماد الدين العباسي المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية , نظريات وتطبيقات , منشأة المعارف للطباعة والنشر , الإسكندرية , الطبعة الأولى, ٢٠٠٣م .

١٢. علي محسن على : نتائج برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية و فاعلية الاداء للاعبين رفع الأثقال", رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية ,جامعة المنيا, ٢٠١٥م.
١٣. علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، القادسية : الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤.
١٤. عمرو صابر حمزة وآخرون : تدريبات الساكويو S.A.Q (الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية), ط١, دار الفكر العربي ,القاهرة , ٢٠١٧م
١٥. عمرو طه خلف : تأثير استخدام التدريب البلوميتري على تحسين القوة الانفجارية و المستوى الرقمي لدى لاعبي رفع الأثقال', رسالة ماجستير , غير منشورة ,كلية التربية الرياضية 'جامعة حلوان, ٢٠١٧م.
١٦. كمال عبد الحميد إسماعيل: اختبارات قياس و تقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان , مركز الكتاب للنشر القاهرة , ٢٠١٦م .
١٧. محمد أحمد عبدالعزيز : "تأثير تدريبات الساكويو على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و المستوى الرقمي للسباحين الناشئين", ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،جامعة كفر الشيخ ، ٢٠١٨م
١٨. محمد جابر بريقع ،ايهاب فوزى البدرى : للتدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - تطبيقات) منشأة ٢٠٠٤ م.
١٩. محمد حسن علاوى: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٧م.
٢٠. مختار سالم: رفع الأثقال ,المكتبة المصرية للنشر و التوزيع ,الجيزة , ٢٠١٥م
٢١. منصور محمد باشا: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكويو على بعض القدرات البدنية والأداءات الخططيه الدفاعية الفردية لناشئى كره القدم بدولة الكويت "، دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠١٨م
٢٢. هاني عبد العزيز عبد المقصود : "تأثير تدريبات الساكويو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية لدى ناشئى كرة السلة"، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية، العدد المؤتمر العلمي الدولي الثاني بالكويت، ٢٠١٧م.
٢٣. وجدي مصطفى الفاتح :سلسلة العلم والمعرفة للتدريب الرياضي (ج ٣) أسس التدريب الرياضي لمرحلة الناشئين (رؤية فنية حديثة)، المؤسسة العربية للعلوم ، ٢٠١٦م.

٢٤. وديع ياسين التكريتي : النظرية و التطبيق في رفع الأثقال ، جامعة الموصل ، ١٩٨٥ .
٢٥. وديع ياسين التكريتي : ترجمة عن تلماس ليان , لازار لباروكا "رفع الأثقال ليلية لجميع الرياضات " , دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر , الاسكندرية , ٢٠١١م .
- ثانيا المراجع الأجنبية:

٢٦. Ajan,T & Boroga : Weightlifting fitness for all sports , I.W.F pub , Budapest .١٩٨٩ .
٢٧. Christopher J. MacDonald, Hugh S. Lamont, John C. Garner, and Katie Jackson : "A comparison of the effects of six weeks of traditional resistance training, plyometric training, and complex training on measures of power", (Journal of Trainology ٢٠١٣;٢:١٣).
٢٨. Devaraju : The effect of sake training on the vital capacity of hockey players"٢٠١٤.
٢٩. Donald chu : " explosive power & strength " complex training for maximum results" , human kinetics , London ١٩٩٨.
٣٠. Ebben , William : "complex training a brief review", journal of sport science and medicine ١ , ٤٦ - ٤٦ , ٢٠٠٢.
٣١. Lesinski M, Muehlbauer T, Büsch D, Granacher U:" Effects of complex training on strength and speed performance in athletes: a systematic review , ٢٠١٤ Jun;٢٨(٢):٨٥-١٠٧, ٢٠١٤.
٣٢. Neetu sing& sharm : The effects of (٧) weeks of the saku training program on bottom pitches for cricket players for juniors under ١٩years old٢٠١٦.
٣٣. Remco Polman, Jonathan :Effects of SAQ Training Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subject, International Journal of Sports Physiology and Performance, ٢٠٠٧.

ملخص البحث

تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) والتدريبات المركبة على العناصر البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين

د. على محسن على على أبو النور

التدريب الرياضي هو وسيلة لتطوير الجسم البشري لتحقيق الإنجاز الرياضي وبالتالي تطوير الجسم البشري هو هدف رئيسي في تحقيق التطور واعتبار كل جزء من الجسم البشري هدف في تطويره في حد ذاته مع الاحتفاظ على شمولية تطوير الجسم بالكامل ومراعاة الانسيابية والتنسيق بين أجزاء الجسم لإخراج أقصى إمكانات اللاعب و يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) والتدريبات المركبة على المستوى الرقمي لمهارة الخطف باليدين واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة هذا البحث، باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بأجراء القياس القبلي والبعدي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تخصص رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، وبلغ حجم العينة (٤٣) لاعبا وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تخصص رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية لعام (٢٠٢١/٢٠٢٢م) وعددهم (٢٠) لاعب لرفع الأثقال وتتراوح أعمارهم ٢٠:٢٢ سنة، منتظمين في التدريب وتم تقسيم عينة البحث الى ١٠ لاعبين مجموعة تجريبية يطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح و ١٠ لاعبين مجموعة ضابطة يطبق عليهم البرنامج التقليدي وكانت من أهم الاستنتاجات تؤثر تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) والتدريبات المركبة داخل البرنامج المقترح على لاعبي رفع الأثقال تأثيرا ايجابيا في تنمية العناصر البدنية الخاصة قيد البحث وكانت من أهم التوصيات يجب استخدام تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) والتدريبات المركبة والأساليب الحديثة والطرق الحديثة داخل البرنامج المقترح للتدريب في تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة وتحسين المستوى الرقمي لاعبي رفع الأثقال.

*مدرس بقسم نظريات و تطبيقات المنازلات و الرياضات الفردية -كلية التربية الرياضية-

جامعة قناة السويس

Research Summary

The effect of Sakyo (S.A.Q) exercises and compound exercises on the special physical elements and the digital level of two-handed snatching skill

Dr.. Ali Mohsen Ali Ali Abulnour

Sports training is a way to develop the human body to achieve sporting achievement and therefore the development of the human body is a major goal in achieving development and considering each part of the human body a goal in its development in itself, while maintaining the comprehensiveness of the development of the entire body and taking into account the flow and coordination between parts of the body to bring out the maximum potential of the player and The research aims to design a training program using the effect of Sakyo (S.A.Q) exercises and compound exercises on the digital level for the skill of two-handed kidnapping. Weights College of Physical Education for the academic year ٢٠٢١/٢٠٢٢, and the sample size was (٤٣) players. In training, the research sample was divided into ١٠ players, an experimental group, to whom the proposed training program is applied, and ١٠ players a control group, to whom the traditional program is applied. One of the most important conclusions is that the impact of Sakyo (S.A.Q) exercises and compound exercises within the proposed program on weightlifting players have a positive impact on the development of physical elements. One of the most important recommendations is to use the effect of Sakyo exercises(S.A.Q) and compound exercises and modern methods and modern methods within the proposed program for training in the development of special fitness components and improving the digital level of weightlifting players.