

تأثير تدريبات الساكبو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ رمى القرص

د / محمد إبراهيم محمود مصطفى

معلم اول تربية رياضية - ادارة السنبلوين التعليمية بمحافظة الدقهلية

أولاً: مقدمة البحث

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس مظاهر تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء الإنسان الجديد، فاللقاءات الدولية العالمية و الأولمبية وحتى المحلية منها تعتبر محافل يتجلى فيها مستوى الأداء البدني والمهارى و الخططى والتقدم الإنسانى فنتوج بذلك جهود علمية لتحقيق هذا الأداء المتميز.

وحقق التدريب الرياضي خطوات كبيرة للأمام في العصر الحديث ، وتجلى ذلك في الوصول إلى إنجازات رياضية عالية ، والتي كان من الصعوبة الوصول إليها من خلال القائمين على برامج التدريب في هذا المجال ، ويعود الفضل في هذا التطور إلى التقدم العلمي الكبير في طرق وأساليب تدريب واعداد الرياضيين ، وبخاصة الناشئين منهم ، وهذا التقدم الذي تم كان استنادا على الحقائق العلمية التي قدمتها العلوم الرياضية المختلفة ، وكذلك التقنية البيولوجية

ويشير باستير **Bassetr, D., & Howley, E** (٢٠٠٢م) إلي أن خصوصية التدريب أحد المبادئ الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه ، وهو المستوى العالي من الإنجاز في النشاط المختار، فالعمومية في التدريب قد تكون مناسبة للممارس العادي بينما يتطلب الإنجاز العالي تركيز كل قوى التدريب في النشاط التخصصي بما يتناسب وإمكانيات المتسابق، ولا يمكن أن يكون بطلاً في جميع الرياضات حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من القدرات البدنية والمهارية والخططية، والتي يحكمها طبيعتها الخاصة بها، وهي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات بما يتناسب وطبيعة المنافسة. (١٥ : ٩٢)

ويوضح "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٤م) بأن التدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للمتسابق لتأدية واجباته بأعلى من الكفاءة فيعمل على تنمية

وتطوير قدرات المتسابق البدنية والوظيفية وامكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع ممكن لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به.

وان كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم ويتأمل تلك الأداءات الفائقة ليدرك إن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعادة صياغة وتطور القدرات الانسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير ما يمكن من داخل الإنسان من طاقات في إتجاه الهدف المنشود. (٥ : ٢٤)

ويشير كل من "دان ليوندون و ديفد جوسي Dan Lewindon & David Joyce

" ٢٠١٤م ان برامج التدريب الرياضي تعد الداعم الرئيسي الأول لترقيه القدرات البدنية و الفسيولوجية للأداءات الرياضية المختلفة . (١٦ : ١١)

ويشير عمرو صابر وآخرون (٢٠١٧م) أن تدريبات الساكيو s.a.q من التدريبات شائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي ، وقد اثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية . واستطاعت تدريبات الساكيو s.a.q ان تقلل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية فهي تعتمد بدرجة كبيرة على دورة الإطالة والتقصير (stretch-shorteing cycle (ssc) ، وهذا المصطلح يستخدم لتوصيف نوع من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة (الانفجارية) كنتيجة لاطالة سريعة للعضلات العاملة ، فالانقباض بالتقصير يكون أقوى لو أنه حدث مباشرة بعد الانقباض بالتطويل لنفس العضلة او المجموعة العضلية ، فمن المعروف علميا انه عندما تحدث اطالة سريعة مفاجئة للعضلة فانها تنقبض فورا لتقاوم هذه الحالة ، ويعتقد العلماء ان هذه العملية تناسس على مايسمى برد فعل الاطالة او رد الاطالة المنعكسة stretch reflex ، مما جعلها امتدادا لزيادة القدرة على بذل اقصى قوة اثناء اداء الحركات ذات السرعة العالية . (٧ : ٩)

و يتفق كل من " ماريو جوفان فيك وآخرين Mario Jovanovic Et al . " ٢٠١١ م و ارجونان Arjunan " ٢٠١٥ م: علي ان تدريبات الساكيو S.A.Q ينتج عنها مردود كبير للقدرات البدنية كسرعه الاستجابة والسرعة الخطية والرشاقة والقدرة العضلية مقارنة بالتدريبات التقليدية الأخرى. (١٨ : ١٢٩٠ - ١٢٩١) ، (١٤ : ١٨ - ٢٠)

ويؤكد علي ذلك ديفاراجو Devarju ٢٠١٤ م ان تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من افضل الأساليب التدريبية المستخدمة في تطوير سرعه رد الفعل وتطوير سرعه التسارع، والرشاقة والقوه الانفجارية ومستوي التحمل العام. (١٧ : ١٠٥)

ويذكر كل من " خيريه إبراهيم السكري و محمد جابر بريقع " ٢٠١٥ م أن تدريب السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية أصبح وسيله شائع في تدريب أي رياضه ، حيث ان معظم الرياضات تتطلب حركات سريعة للذراعين والرجلين . (٣:١٣)

ويشير عبد الرحمن زاهر (٢٠٠١) إلي أن مسابقة قذف القرص تتطلب تنمية كل من القدرة العضلية،قوة عضلات الظهر،التوافق العصبى العضلى،التوازن الديناميكي والمرونة والرشاقة بالإضافة إلى الإستعداد الشخصى للمتسابق أى تلك المواصفات المورفولوجية والأنثروبومترية التى يتمتع بها اللاعب،ويصعب التغير فيها بالتدريب كعامل الطول وطول الذراعين. (٤ : ٢٢)

ثانياً:مشكلة البحث وأهميته

من خلال الإطلاع على النتائج العالمية والمصرية فى مسابقات ألعاب القوى بصفة عامة ومسابقة رمى القرص بصفة خاصة يظهر لنا التفاوت فى تلك الارقام والبعيدة كل البعد عن المستويات الرقمية المصرية فى مرحلة الناشئين فاصبح هناك فجوة كبيرة فى تلك الفوراق الرقمية وأصبح لزاما على المتخصصين فى مجال تدريب ألعاب القوى بصفة عامة وتدريب مسابقة رمى القرص بصفة خاصة البحث والتنقيب عن كافة الوسائل التدريبية الحديثة حتي يتم تقليل تلك الفروق الرقمية بين المستوى الرقمية العالمى والرقم المصرى فى مسابقة رمى القرص ومواكبة تلك الارقام القياسية العالمية والحاق بها.

ومن خلال خبرة الباحث التدريبية فى رياضة ألعاب القوى وعملة كمدرّب معتمد من الاتحاد المصرى لالعاب القوى وكذلك من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلمية فى مجال ألعاب القوى بصفة عامه ومسابقة رمى القرص بصفة خاصة وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية ، والتي يتم تنفيذها داخل الأندية المصرية ، اتضح لة عدم تركيز المدربين عند إعداد البرامج التدريبية الخاصة بكل مدرب على تدريبات الساكيو S.a.q والتي تعمل على تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد ومن الممكن ان يكون لها الاثر فى تحسن بعض المتغيرات البدنية والنفسية .كما قام الباحث بعمل العديد من المقابلات الشخصية لبعض المدربين وبسؤالهم عن تدريبات تدريبات الساكيو S.a.q ومدى أهميتها ، وتبين عدم وجود قدر كافي من الوعى فى هذا المجال لديهم والذي قد يساعدهم على التنمية والارتقاء بهذا الجانب الهام لدى اللاعبين وخاصة فى مراحل الناشئين وفى ضوء المسح المرجعي للدراسات المرجعية فى مجال التدريب باستخدام برامج تدريبية قام كل من محمد محمود عيسى (٢٠٢٠م) (١٢)، ليلي جمال مهني (٢٠١٨م) (٨)، حسين على

أحمد زيد (٢٠١٧م) (٢)، الوك كمر ، صبح تترز Alok Kumar , Sophie Titus ٢٠١٧ م (١٣)، محمد حسنى مصطفى محمد (٢٠١٦م) (١٠)، شيف ديسوير ، سوات شودهاري ، سنتو مترا Shiv Diswar , Swati Choudhary, Sentu Mitra ٢٠١٦ م (١٩)، بديعه علي عبد السميع " ٢٠١٤ م (١)، عمرو صابر ،بيداء طارق(٢٠١٢م) (٦).وفي حدود علم الباحث، تبين لهما ندرة الأبحاث والدراسات المستخدمة فى دراسة تناولت تأثير تدريبات الساكيو s.a.q على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمةى لناشئ رمةى القرص ومن هذا المنطلق العلمى قام الباحثة بدراسة تأثير تدريبات الساكيو (s.a.q) على بعض القدرات والمستوى الرقمةى لناشئ رمةى القرص

رابعا: هدف البحث

يهدف هذا البحث الى تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمةى لناشئ رمةى القرص من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو .

خامسا: فروض البحث

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى بعض المتغيرات البدنية لناشئ رمةى القرص ولصالح القياس البعدى قيد البحث .
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى المستوى الرقمةى لناشئ رمةى القرص ولصالح القياس البعدى قيد البحث.

سادسا: مصطلحات البحث :

تدريبات الساكيو s.a.q

أسلوب تدريبي يعمل علي تجزئه السرعة الي ثلاث مكونات رئيسيه السرعة الخطية Speed ، الرشاقة Agility ، والسرعة الحركية التفاعلية Quickness . (٧ : ١٣)

الدراسات المرجعية

الدراسات المرجعية العربية

اجرى " محمد محمود عيسى (٢٠٢٠م) (١٢): دراسة بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو (s.a.q) على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمةى لناشئ دفع الجلة " الهدف: تأثير تدريبات الساكيو (s.a.q) على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمةى لناشئ دفع الجلة المنهج المستخدم : التجريبي العينة: (٢٠) ناشئ من منطقة الشرقية والمسجلين بالاتحاد المصرى لاعباب القوى تحت (١٨ سنة) للموسم التدريبي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م اهم النتائج: التدريب بأستخدام

تدريبات الساكيو s.a.q أثر إيجابياً على تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث. التدريب باستخدام تدريبات الساكيو s.a.q أثر إيجابياً على تحسين المستوى الرقمي لناشئ دفع الجلة.

أجرت **ليلى جمال مهنى (٢٠١٨م) (٨) دراسة بعنوان** : تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية المنهج المستخدم : التجريبي **العينة** : تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة السميع السعيد الرياضية بنين بمحافظة أسيوط وعددهم ١٢ تلميذ **أهم النتائج** : أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على مكونات القدرات التوافقية لدى طلاب المجموعة التجريبية. والتحسن فى المستوى الرقمي لسباق ١١٠م حواجز كما وجدت نسب تحسن فى جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية

أجري **حسين على أحمد زيد (٢٠١٧م) (٢) دراسة بعنوان** : علاقة القدرات التوافقية ونسب مساهمتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة الهدف : التعرف علاقة القدرات التوافقية ونسب مساهمتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة **المنهج المستخدم** : الوصفى **العينة** : ١٥ من متسابقى دفع الجلة بمنطقة القهلية والمسجلين بالاتحاد المصرى لالعاب القوى **أهم النتائج** : تم التوصل الى معادلة التنبؤ بالمستوى الرقمي بدلالة : القدرة على تقدير الوضع ، القدرة على الربط الحركى ، القدرة على بذل الجهد ، القدرة على الحفاظ على التوازن

أجري **محمد حسنى مصطفى محمد (٢٠١٦م) (١٠) دراسة بعنوان** : تأثير تدريبات الساكيو s.a.q على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية **الهدف** : إلى التعرف على فاعلية تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي للياقة البدنية **المنهج المستخدم** : التجريبي **العينة** : طلاب المدارس الرياضية بمحافظة الدقهلية **أهم النتائج** : أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على مكونات القدرات التوافقية لدى طلاب المجموعة التجريبية.

اجرت " **بديعه علي عبد السميع** " ٢٠١٤ م (١) : دراسة بعنوان " فاعليه تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠ م حواجز " **الهدف** : التعرف على " فاعليه تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠ م حواجز **المنهج المستخدم** : التجريبي **العينة** : مجموعه

تجربيه قوامها (١٠) اشئين بالمدرسة العسكرية بالإسكندرية ، وكانت اهم النتائج: وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية و المتغيرات البيوكيميائية والمستوي الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز .

اجرى " عمرو صابر ،بيداء طارق(٢٠١٢م) (٦): دراسة بعنوان " فاعلية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل ومستوى اداء مهارة القفز ضما على حسان القفز " الهدف: التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل ومستوى اداء مهارة القفز ضما على حسان القفز المنهج المستخدم : التجريبي العينة: (٢٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد اهم النتائج: وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (السرعة-الرشاقة-سرعة رد الفعل ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حسان القفز) وذلك لصالح القياس البعد للمجموعة التجريبية .

الدراسات المرجعية الاجنبية

اجرى كل من "الوك كمر ، صبح تتز Alok Kumar , Sophie Titus ٢٠١٧ م (١٣) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي أداء السباحة " ، على عينه قوامها (٢١) سباح سرعه مرحله عمره (١٢ - ١٧) سنه ، مستخدمين المنهج التجريبي ، وقد أسفرت اهم النتائج على ان تدريبات الساكيو S.A.Q كان لها اثر ودور واضح في تطوير زمن البدء وزمن السباق ، بالإضافة إلى تطوير الرشاقة والقوه الانفجارية .

اجرى كل من " شيف ديسوير ، سوات شودهاري ، سنتو مترا Sentu Mitra Shiv Diswar , Swati Choudhary, ٢٠١٦ م (١٩) دراسة بعنوان " تأثير مقارن لتدريبات الساكيو S.A.Q و برنامج التدريب الدائري علي متغيرات اللياقة البدنية المحددة من لاعبي مدارس كره السلة " ، على عينه قوامها (٣٠) لاعب كره السلة مرحله عمره (١٤ - ١٧) سنه وتم تقسيمهم إلى مجموعته (١٥) لاعب استخدموا تدريبات الساكيو S.A.Q ومجموعه أخرى من (١٥) لاعب استخدموا التدريب الدائري ، مستخدمين المنهج: التجريبي ، وقد أسفرت اهم النتائج على ان تدريبات الساكيو S.A.Q كان لها تأثير كبير علي تنميه جميع الصفات البدنية المختارة مقارنة بالتدريب الدائري .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملاءمته طبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل المجتمع الكلى للبحث (١٦) ناشئ من منطقة الدقهلية والمسجلين بالاتحاد المصرى لالعاب القوى تحت (١٨ سنة) للموسم التدريبي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م ، ويتدربون فى مركز شباب السنبلوين . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١٦) ناشئ لمسابقة رمى القرص وتم سحب (٦) ناشئين للدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن خارج عينة البحث الأساسية وأصبحت العينة الأساسية (١٠) ناشئين القرص كعينة أساسية .

جدول (١)

توصف عينة البحث

عينة البحث الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية		مجتمع البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
٦٢.٥	١٠	٣٧.٥	٦	١٦

يتضح من جدول (١) أن مجتمع البحث (١٦) ناشئ من منطقة الشرقية والمسجلين بالاتحاد المصرى لالعاب القوى بنسبة ١٠٠% وعينة الدراسة الاستطلاعية (٦) ناشئين من نفس المجتمع وخارج العينة الاساسة بنسبة ٣٧.٥% وعينة البحث الأساسية (١٠) ناشئين بنسبة ٦٢.٥%.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكلية في متغيرات النمو العمر التدريبي

ن = (١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٧.٤٥	٠.٤٣	١٧.٥٠	٠.٢٢
الطول	سنتيمتر	١٧٥.٩٠	١.١٩	١٧٦.٠٠	٠.٢٣
الوزن	كجم	٧٠.٢٠	١.٣١	٧٠.٠٠	٠.٠٨-
العمر التدريبي	سنة	٥.١٢	١.٧٦	٥.٠٠	١.١٧

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (- ٠.٠٨ : ١.١٧) فى متغيرات النمو والعمر التدريبي، وقد انحصرت هذه القيم ما بين [-٣، +٣] مما يدل على أن عينة البحث متجانسة ويمكن أن تكون نتائجها ممثلة للمجتمع تمثيلا اعتداليا.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن = (١٦)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المرونة الديناميكية	إختبار اللمس السفلى والجانبى	عدد	٢١.٢٠	٠.٦٣	٢١.٠٠	٠.١٣
التوازن الديناميكي	إختبار ياس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٦١.٨٠	٠.٦٣	٦٢.٠٠	٠.١٣
قوة عضلات الظهر	إختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	٥٧.٤٠	٠.٦٩	٥٧.٥٠	٠.٧٨-
القدرة العضلية للرجلين	إختبار الوثب العريض	متر	١.٨٨	٠.٠٤	١.٨٧	٠.١٥
القدرة العضلية للذراعين	إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين	متر	٤.٥٥	٠.٢٢	٤.٥٠	٠.٦٠

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء في القدرات البدنية الخاصة، تراوحت ما بين (-٠.٨٧ : ٠.٦٠) أى أنها إنحصرت ما بين (±٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث الكلية في المستوى الرقوى في قذف القرص

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المستوى الرقوى في قذف القرص	متر	٣١.٣٠	٠.٤٨	٣١.٠٠	١.٠٣

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث في المستوى الرقوى في قذف القرص كانت (٠.٥٥) أى أنها إنحصرت ما بين (±٣) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعا إعتداليا متجانسا في هذه المتغيرات.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم) - رستامير لقياس الطول الكلى (الارتفاع) (سم) - أعلام وأقماع وعلامات ضابطة وطباشير - حفرة رمى للقرص - مقطع رمى - قوائم وأحبال مطاطية.

القياسات المستخدمة في البحث :

- قياس الطول الكلى للجسم-قياس وزن الجسم- القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - قوة عضلات الظهر - التوازن الديناميكي - المرونة الديناميكية - المستوى الرقمي للقرص .
- متغيرات النمو مرفق (١)
- إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بمسابقة رمى القرص والإختبارات التى تقيس تلك القدرات مرفق (٢)
- الإختبارات البدنية مرفق (٣)
- أسماء السادة الخبراء فى مسابقات الميدان والمضمار مرفق (٤)
- تدريبات الساكيو المستخدمة فى البرنامج التدريبي(مرفق ٥)

الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٨/٤م وحتى يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٨/٨م وذلك على عينة قوامها (٦) ناشئين من مجتمع البحث بهدف التعرف على ملاءمة تدريبات البرنامج المقترح لعينة البحث وجميع الأدوات المستخدمة وكذلك للتأكد من الاختبارات البدنية المستخدمة وتم حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق- الثبات) على النحو التالي:

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) فى متغيرات البحث:

معامل الصدق: فى المتغيرات البدنية

استخدم الباحث صدق التمايز بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة فى المتغيرات البدنية قيد البحث وعددهم (٨) ناشئين من نفس المجتمع وخارج العينة الاساسية كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة فى

الإختبارات البدنية قيد البحث ن = ٨

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري ±	
المرونة الديناميكية	إختبار اللمس السفلى والجانبى	عدد	٢٣.٢٤	٠.٠٧	٢٠.١١	٠.٠٢	*١٧.٠٤
التوازن الديناميكي	إختبار ياس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٦٢.٥٥	٠.٢٦	٥٤.٨٢	٠.٢٧	*١٢.٩٨
قوة عضلات الظهر	إختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	٥٧.٦٠	٠.٢٩	٥١.٣٧	٠.٤٧	*٨.٨٩
القدرة العضلية للرجلين	إختبار الوثب العريض	متر	١.٩٨	٠.٠٤	١.٨١	٠.٠٢	*١٤.٤٦
القدرة العضلية للذراعين	إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين	متر	٥.١٩	٠.٠٤	٤.٤١	٠.٠٤	*١٥.١٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٢٠

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة فى الإختبارات البدنية قيد البحث الذي يشير إلى صدق المقياس .

معامل الثبات: فى المتغيرات البدنية

قام الباحث بأستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمنى قدره ثلاث ايام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للإختبارات البدنية قيد البحث

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
			س	ع	س	ع	
المرونة الديناميكية	إختبار اللمس السفلى والجانبى	عدد	٢١.١٠	٠.٠٥	٢١.١١	٠.٠٥	٠.٩٧
التوازن الديناميكي	إختبار ياس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٥٤.٨١	٠.٥٥	٥٤.٨١	٠.٥٥	٠.٩٩
قوة عضلات الظهر	إختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	٥١.١٣	٠.٧٥	٥١.١٤	٠.٧٦	٠.٩٨
القدرة العضلية للرجلين	إختبار الوثب العريض	متر	١.٨١	٠.٠٨	١.٨٢	٠.٠٥	٠.٩١
القدرة العضلية للذراعين	إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين	متر	٤.٤١	٠.٠١	٤.٤٢	٠.٠٢	٠.٩٦

قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية

معامل الصدق: في المستوى الرقمي لرمى القرص

استخدم الباحث صدق التمايز بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في المستوى الرقمي لرمى القرص قيد البحث وعددهم (٨) ناشئين من نفس المجتمع وخارج العينة الاساسية كما هو موضح بجدول (٧)

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في المستوى الرقمي لرمى القرص قيد البحث

ن=٨

قيمة "ت" ودلالاتها	المستوى المنخفض		المستوى المرتفع		وحدة القياس	الاختبار
	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي		
٢٠.٨٥	٠.٠١	٣٠.٢٣	٠.٢٧	٣٢.٧٦	متر	المستوى الرقمي لرمى القرص

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٢٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في المستوى الرقمي لرمى القرص قيد البحث الذي يشير إلى صدق المقياس .

معامل الثبات: في المستوى الرقمي لرمى القرص

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق أختبار المستوى الرقمي لرمى القرص قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني قدره ثلاث أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى المستوى الرقى لرمى القرص قيد البحث

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	س	ع	س		
٠.٩٧	٠.٠١	٣٠.٢٤	٠.٠٢	٣٠.٢٣	عدد	المستوى الرقى لرمى القرص

قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة فى فى المستوى الرقى لرمى القرص قيد البحث الذي يشير إلى صدق المقياس .

البرنامج التدرىي المقترح بإستخدام تدريبات الساكيو: (مرفق ٦)

أسس وضع البرنامج:

- من خلال المسح المرجعى للعديد من المراجع والرسائل العلمية توصل الباحث إلى ضرورة توافر الأسس التالية لنجاح البرنامج التدرىي بإستخدام تدريبات الساكيو:
- الاهتمام بالإحماء وتدريبات الإطالة والمرونة.
- التدرج من السهل إلى الصعب فى أداء التمرينات ومراعاة الفروق الفردية.
- تكامل تمرينات الذراعين والرجلين لتحقيق أقصى استفادة.
- التنوع فى التمرينات واستخدام أدوات مختلفة مثل الحبال والأساتك المطاطة والأثقال المتنوعة والكرات الطبية.
- إعطاء فترات راحة إيجابية بين المجموعات لمدة ٢-٣ دقائق.
- استخدام طريقة التدريب مرتفع ومنخفض الشدة.
- الاسترخاء والعودة إلى الحالة الطبيعية فى نهاية الوحدة اليومية.
- وتشير الدراسات السابقة والمراجع العلمية أن تدريبات الساكيو تتراوح شدة الحمل فيه بين ٦٥ - ٨٥ % من الحد الأقصى للاعب، ويكون حجم الحمل بتكرارات من ٣-١٠

تكرارات في المجموعة الواحدة وتتراوح عدد المجموعات بين ٣-٥ مجموعات ، وتكون فترات الراحة حتى استعادة الاستشفاء، وتبلغ بين المجموعات بين ٢-٣ دقائق.

كما أن التدريب لتحسين القدرات البدنية يتطلب التدريب المنتظم والمستمر لعدة أسابيع وتعد فترة (٨) أسابيع فترة كافية للوصول إلى قدر ملموس ودال في تحسين القدرات البدنية الخاصة لرمى القرص ويمكن قياسه والاستدلال عليه، ويكفي (٣) مرات تدريب أسبوعياً عند استخدام تدريبات الساكوي، ويتراوح زمن الوحدة التدريبية اليومية بين ٦٠-٩٠ دقيقة.

لذا حدد الباحث فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً، وزمن الوحدة اليومية من (٦٠-٩٠) دقيقة. (٦) (١٠) (١٣) (١٩) .

جدول (٩)

نموذج لوحدة تدريبية

أجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات المستخدمة	التكرارات	المجموعات	راحة بين التكرارات	راحة بين المجموعات	الشدة
الاحماء	١٥ ق	- الجري المتنوع. - تمرينات مرونة وإطالة لعضلات الجسم.	-	-	-	-	أقل من %٥٠
		- تمرينات مرونة وإطالة لعضلات الجسم.	-	-	-	-	
		- العدو لمسافات ١٥ م ، ٢٠ م ، ٣٠ م.	-	-	-	-	
تدريبات الساكوي	٣٥ ق	- البدء بالهرولة مع لمس المقعدة بالكاحل .	٨	٤	-	١ ق	%٦٠ - ٧٠
		- (وقوف مواجه) محاولة التقاط الكرة بعد اول ملامسة للكره مع الارض .	٨	٤	-	١ ق	
		- (وقوف على الذراعين) الدوران بالجسم ١٨٠ درجة .	٨	٤	-	٢ ق	
تدريبات للأداء المهاري لمسابقة رمى القرص	٣٥ ق	وضع بار حديدي على الكتفين عمل دوران كامل	٤	٣	١٥ ث	٢ ق	%٦٠ - ٧٠
		عمل دوران داخل الدائرة بواسطة قرص حديدي (٥ كجم)	٨	٤	-	٢ ق	
		رمى القرص من ثلاث ارباع دورة الجانب الايمن مواجه لمنطقة الرمي من الدوران بخطوة	٨	٤	-	٢ ق	
الجزء الختامي	٥ ق	الجري الخفيف مع تنظيم التنفس	-	-	-	-	-

اجراءات التجربة

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية في الفترة من

١١/١٠/٢٠٢٠ م .

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتطبيق محتوى البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) لمدة (٨) أسابيع متصلة بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وذلك في الفترة من ١٣/٨/٢٠٢٠ وحتى ١٠/١٠/٢٠٢٠ م .

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لأفراد عينة البحث الأساسية في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لرمي القرص يومي الاثنين والثلاثاء ١٣،١٢/٨/٢٠٢٠ م .

المعالجات الإحصائية قيد البحث: تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتحقق من صحة الفروض باستخدام الأساليب الإحصائية التالية: - المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - الوسيط. - معامل الالتواء. - معامل الارتباط البسيط. - إختبار " ت " - نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

جدول (١٠)

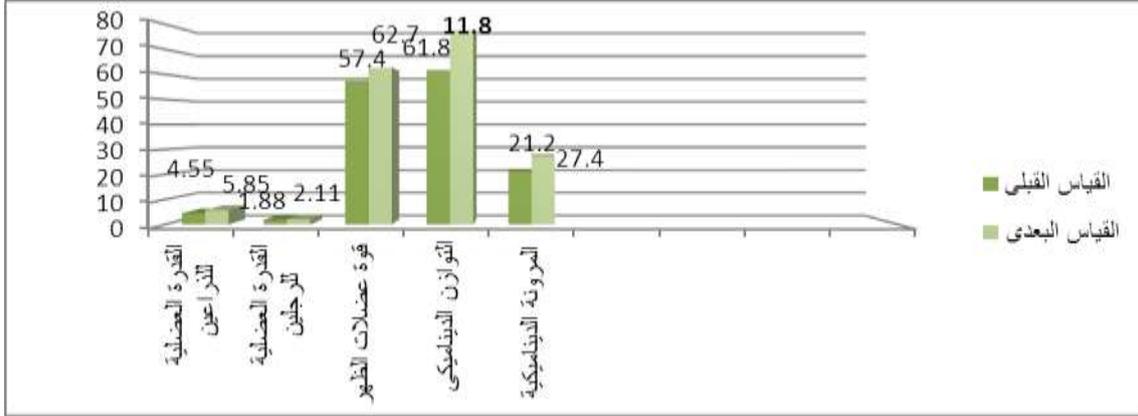
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

ن = ١٠

الخاصة قيد البحث

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق بين متوطنين	قيمة "ت"
			ع	س	ع	س		
المرونة الديناميكية	إختبار اللمس السفلى والجانبى	عدد	٠.٢٠	٢١.٢٠	٠.١٦	٢٧.٤٠	٦.٢-	* ٤٦.٥
التوازن الديناميكي	إختبار ياس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٠.٢٠	٦١.٨٠	٠.٢٦	٧٧.٦٠	١٥.٨-	* ٤٨.٣٧
قوة عضلات الظهر	إختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	٠.٢٢	٥٧.٤٠	٠.٢١	٦٢.٧٠	٥.٣-	* ٢٠.٣٥
القدرة العضلية للرجلين	إختبار الوثب العريض	متر	٠.٠١	١.٨٨	٠.٠١	٢.١١	٠.٢٣-	* ١٢.٨٢
القدرة العضلية للذراعين	إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين	متر	٠.٠٧	٤.٥٥	٠.٠٥	٥.٨٥	١.٣-	* ١٤.٤٨

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢



شكل (١)

متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

وينتضح من الجدول (١٠) والشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسيين القبلي والبعدي للعينة في القدرات البدنية الخاصة وكان متوسط نتائج القياس القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٢.٨٢ : ٤٨.٣٧) وجميعها أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

حيث تشير النتائج أن إختبار المرونة الديناميكية بلغ في القياس القبلي (٢١.٢٠) عدد وأصبح في القياس البعدي بلغ (٢٧.٤٠) عدد وتشير النتائج أيضا الى أن إختبار التوازن الديناميكي بلغ في القياس القبلي (٦١.٨٠) درجة وأصبح في القياس البعدي بلغ (٧٧.٦٠) درجة وتشير النتائج ايضا أن إختبار قوة عضلات الظهر بلغ في القياس القبلي (٥٧.٤٠) كجم وأصبح في القياس البعدي بلغ (٦٢.٧٠) كجم وتشير النتائج ايضا أن إختبار القدرة العضلية للرجلين بلغ في القياس القبلي (١.٨٨) متر وأصبح في القياس البعدي فبلغ (٢.١١) مترو تشير النتائج أن إختبار القدرة العضلية للذراعين بلغ في القياس القبلي (٤.٥٥) متر وأصبح في القياس البعدي فبلغ (٥.٨٥) متر

ويرجع الباحث سبب وجود تلك الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو وما يحتويه من تمرينات كان لها بالغ الأثر في إظهار الدور الايجابي والفعال في تطوير القدرات البدنية لدي عينة البحث.

كما يعزو الباحث التحسن الحادث في القدرات البدنية الخاصة برمي القرص لدى العينة قيد البحث إلى فاعلية محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو والذي أشتمل على تدريبات للرشاقة والسرعة والسرعة الحركية ،حيث جمع البرنامج ما بين الربط لجميع القدرات

البدنية، كما روعى فيه تقنين الأحمال التدريبية بما يتلائم مع طبيعة عينة البحث، والتدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب.

ويؤكد علي ذلك " ديفاراجو Devarju ٢٠١٤ م " (١٧) ان تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من افضل الأساليب التدريبية المستخدمة في تطوير سرعه رد الفعل وتطوير سرعه التسارع، والرشاقة والقوه الانفجارية ومستوي التحمل العام.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل كلاً من ليلي جمال مهني (٢٠١٨م) (٨) بديعه علي عبد السميع " ٢٠١٤ م (١) حيث توصلوا إلى أن تدريبات الساكيو لها تأثير وضاح على القدرات البدنية كما اظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (١٠) والشكل (١) أمكن للباحث تحقق الهدف الاول والتأكد من صحة الفرض الاول الذي ينص على " - توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لناشئ رمى القرص ولصالح القياس البعدي قيد البحث .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

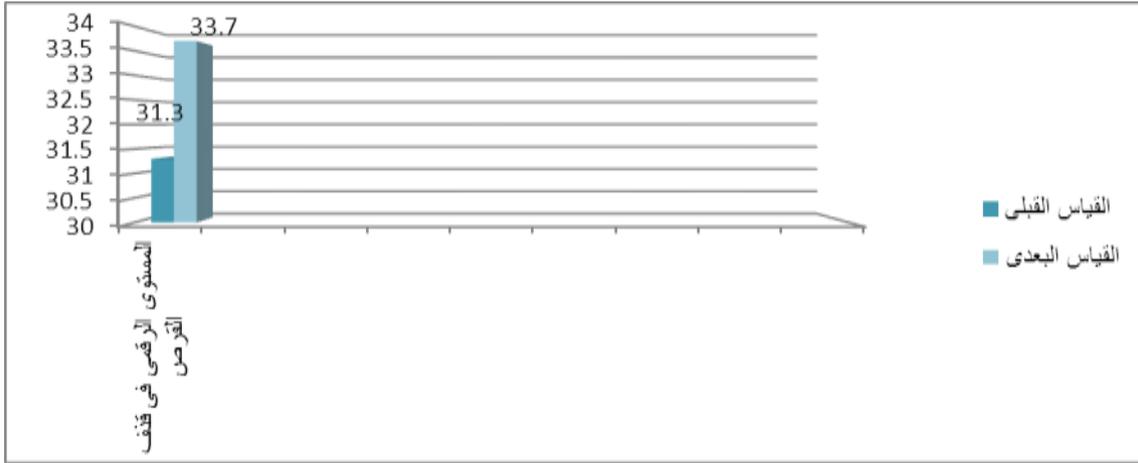
جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي في قذف القرص للعينة قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ت"	فرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
		س	س	ع	س		
*١٤.٦٩	٢.٤-	٠.٤٨	٣٣.٧٠	٠.٤٨	٣١.٣٠	متر	المستوى الرقمي في قذف القرص

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢



شكل (٢)

متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي في قذف القرص قيد البحث يتضح من جدول (١١) والشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للعينة في المستوى الرقمي في قذف القرص حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي في قذف القرص قيد البحث.

حيث تشير النتائج المستوى الرقمي لرمى القرص بلغ في القياس القبلي (٣١.٣٠) متر وأصبح في القياس البعدي فبلغ (٣٣.٧٠) متر

ويرجع الباحث سبب وجود تلك الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو وما يحتويه من تمرينات كان لها بالغ الأثر في إظهار الدور الايجابي والفعال في تطوير المستوى الرقمي لرمى القرص لدى عينة البحث.

و يعزو الباحث تلك النتائج الى تأثير تدريبات الساكيو التي تتناسب مع تلك المرحلة العمرية وربطها بخصائص مسابقة رمى القرص واستخدام الوسائل التدريبية داخل البرنامج التدريبي ومن خلال تحسن القدرات البدنية وأختيار التدريبات التي تتناسب المسار الحركي وخصائص مسابقة رمى القرص ادى ذلك الى تلك الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل اليه كلا من محمد محمود عيسى (٢٠٢٠م) (١٢)، ليلي جمال مهني (٢٠١٨م) (٨)، حسين على أحمد زيد (٢٠١٧م) (٢)، الوك كمر ، صبح تتر Alok Kumar , Sophie Titus ٢٠١٧ م (١٣)، محمد حسنى

مصطفى محمد (٢٠١٦م) (١٠)، شيف ديسوير ، سوات شودهاري ، سنتو مترا Sentu Mitra
 Shiv Diswar , Swati Choudhary, ٢٠١٦ م (١٩)، بديعه علي عبد السميع "
 ٢٠١٤ م (١)، عمرو صابر ،بيداء طارق(٢٠١٢م) (٦) ان تدريبات الساكيو تعمل على
 تحسين المستوى الرقمي.

ومن خلال ما تم عرضه فى الجدول (١١) والشكل (٢) أمكن للباحث تحقق الهدف الثانى
 والتأكد من صحة الفرض الثالث الذي ينص على " - توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية
 بين القياس القبلى والبعدى فى المستوى الرقمي لناشئ رمى القرص ولصالح القياس البعدى
 قيد البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

١- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو s.a.q أثر إيجابياً على تحسين المتغيرات البدنية
 (المرونة الديناميكية - التوازن الديناميكي - قوة عضلات الظهر - القدرة العضلية للرجلين - القدرة
 العضلية للذراعين) قيد البحث

٢- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو s.a.q أثر إيجابياً على تحسين المستوى الرقمي
 لناشئ رمى القرص.

ثانياً: التوصيات:

١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابي على دافعية الانجاز لناشئ رمى
 القرص.

٢- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابي على المستوى الرقمي لناشئ
 رمى القرص.

٣- عمل بحوث مشابهه فى سباقات العاب القوى باستخدام تدريبات الساكيو s.a.q وأضافه
 متغيرات بيوميكانيكية ومتغيرات فسيولوجية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- بديعه علي عبد السميع: فاعليه تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠ م حواجز، مجله علوم وفنون الرياضة ، العدد الخامس والثلاثون ، كليه التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعه حلوان، ٢٠١٤ م .
- ٢- حسين علي أحمد زيد : علاقة القدرات التوافقية ونسب مساهمتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة ،المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ،جامعة المنصورة ،كلية التربية الرياضية ، العدد ٢٨ ، ٢٠١٧م.
- ٣-خيريه إبراهيم السكري و محمد جابر بريقع : برامج تدريب السرعة ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة و التوازن ، الجزء الأول ، منشئه المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٥ م
- ٤- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي ١٠٠٠ تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ٢٠٠١م
- ٥-عصام الدين أمين حلمي و محمد جابر بريقع :التدريب الرياضي (أسس و مفاهيم و إتجاهات)، دار الفكر العربي، القاهرة. ٢٠٠٤م
- ٦- عمرو صابر ،بيداء طارق :فاعلية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل ومستوى اداء مهارة القفز ضما على حصان القفز،المؤتمر العلمى الدولى الخامس لعلوم التدريب والفسلجة الرياضية ، مجلد ١ ،العدد ٥مجلة جامعة البصرة ،العراق، ٢٠١٢م
- ٧- عمرو صابر حمزه ، نجلاء البدرى نور الدين ، بديعه علي عبد السميع : تدريبات الساكيو S.A.Q ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٧ م .
- ٨- ليلي جمال مهني : تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ،المجلد ٣، العدد ٤٦ ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان ، ، ٢٠١٨م .
- ٩- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركى، ط٥، دار الفكر العربى، القاهرة. ٢٠٠١م

- ١٠- محمد حسنى مصطفى محمد : تأثير تدريبات الساكيو s.a.q علي بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٧٧ ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان ، ، ٢٠١٦ م .
- ١١- محمد صبحى حسنين (٢٠٠١):التقويم والقياس فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، ج١، دار الفكر العربى ،القاهرة.
- ١٢- محمد محمود أحمد عيسى (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات الساكيو (s.a.q) على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقوى لناشئ دفع الجلة، بحث منشور ،مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الزقازيق.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- ١٣-**Alok Kumar:** Effect of S.A.Q Drills on Swimming Performance, International Journal of movement education and sport sciences, vol V no January - December, ٢٠١٧
- ١٤-**Arjunan:** Effect of Agility Ladder Training and Agility Training on selected Physical fitness variables among school soccer players, humanities, arts and literature, Impact Journals, Vol. ٣, Issue, ١٥-٢٢, ١٠, Oct, ٢٠١٥.
- ١٥-**Bassetr, D., & Howley, E.,(٢٠٠٢):** Maximal oxygen uptake: "classical" versus "contemporary" viewpoints", Medicine and science in sports and exercise, Vol. ٢٩, No. ٥, pp. ٥٩١-٦٠٣.
- ١٦-**Dan lewindon, David Joyce:** High-Performance Training for Sports, Amazon book – June ٩, ٢٠١٤
- ١٧-**Devaraju:** Effect of S.A.Q Ttraining on vital Capacity among Hockey Players, International Journal of Management (IJM), ISSN ٠٩٧٦, ٢٠١٤.
- ١٨-**Mario Jovanovic. et al:** Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Human Performance Laboratory, Journal Of Strength and Conditioning Resarch, ٢٥ (٥), ١٢٨٥ - ١٢٩٢ University of Zagreb, May ٢٠١١.
- ١٩-**ShivKumar Diswar, Swati Choudhary , Sentu Mitra:**Comparative effect of SAQ and circuit training programme on selected physical fitness variables of school level basketball players , International Journal of Physical Education,Sports and Health ٢٠١٦;٣(٥): ٢٤٧-٢٥٠

تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي

لناشئ رمى القرص

د/محمد إبراهيم محمود مصطفى

أستهدف البحث وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ رمى القرص ومعرفة تأثيره على:

١- القدرات البدنية الخاصة لناشئ رمى القرص قيد البحث.

٢- المستوى الرقمي لناشئ رمى القرص قيد البحث.

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، يمثل المجتمع الكلى للبحث (١٦) ناشئ من منطقة الدقهلية والمسجلين بالاتحاد المصرى لالعاب القوى تحت (١٨ سنة) للموسم التدريبي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م ، ويتدربون فى مركز شباب السنبلوين . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١٦) ناشئ لمسابقة رمى القرص وتم سحب (٦) ناشئين للدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن خارج عينة البحث الأساسية وأصبحت العينة الأساسية (١٠) ناشئين القرص كعينة أساسية .

ومن أدوات البحث: البرنامج التدريبي المقترح-الاختبارات البدنية الخاصة - قياس المستوى الرقمي لناشئ دفع لرمى القرص .

المعالجات الإحصائية: المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإنتواء - معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن %.

أهم النتائج:

١- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو أثر إيجابياً على تحسين المتغيرات البدنية (المرونة الديناميكية - التوازن الديناميكي - قوة عضلات الظهر - القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين) قيد البحث

٢- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو أثر إيجابياً على تحسين المستوى الرقمي لناشئ رمى القرص.

التوصيات:

١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابي على دافعية الانجاز لناشئ رمى القرص.

٢- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابي على المستوى الرقمي لناشئ رمى القرص.

٣- عمل بحوث مشابهه فى سباقات العاب القوى باستخدام تدريبات الساكيو s.a.q. وأضافه متغيرات بيوميكانيكية ومتغيرات فسيولوجية.

The effect of saku training (s.a.q) on some real estate variables and the digital level of disc generation

Dr/Mohamed Ebrahim Mahmoud Mostafa

The research aimed to develop a training program using Sacho exercises ((s.a.q) on some of the physical variables and the digital level of the discus infant, and to know its effect on:

- ١- The special physical abilities of the discus junior under consideration.
- ٢- The digital level of the discus player under consideration.

The researcher used the experimental method with one experimental group, and the researcher selected the research sample by the deliberate method. The research sample was chosen by the intentional method, and they numbered (١٦) juniors for the discus throw competition. (٦) juniors were withdrawn for the exploratory study from the same research community, but outside the basic research sample, and the basic sample (١٠) junior discs became a basic sample.

Among the research tools are: the proposed training program - special physical tests - measuring the digital level of a young discus thrower.

Main results:

- ١- The training program using the SACO exercises s.a.q has a positive effect on improving the physical variables (dynamic flexibility - dynamic balance - back muscle strength - the muscular capacity of the two legs - the muscular capacity of the arms) under discussion
- ٢- The training program using the s.a.q drills has had a positive effect on improving the digital level of the discus junior.

Recommendations:

- ١- Using the proposed training program because of its positive effect on achievement motivation for the junior throwing disc.
- ٢- Using the proposed training program because of its positive impact on the digital level of the discus player.
- ٣- Doing similar researches in athletics races using Sakio s.a.q exercises and adding biomechanical and physiological variables.