

تأثير تدريبات ال S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي رياضة التايكوندو

أ.م.د/ محمد مجدي عبد الحميد عماره

أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان

مقدمه ومشكله البحث:

التدريب المنتظم والمخطط جيدا يعتبر الدعامة الأساسية التي تعمل على حدوث تغيرات وظيفية وبدنية ومهارية ونفسية تؤدي إلى رفع مستوى اللاعب والوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتدريبات ال SAQ أحد طرق التدريب الحديث لرفع مستوى الأداء الرياضي. وتعتبر تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات المثالية التي تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، لأهتمامها بتطوير القدرات البدنية الخاصة مثل القدرة علي تغيير الإتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل إنسيابي، بالإضافة إلي التوقع وشفاء الذهن وسرعة رد الفعل ، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة، وأيضاً تدريبات الساكيو SAQ أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية . (9:10)

ويذكر Remco Polman & Other (2009م) إلي أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلي تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد والقدم و القدرة الانفجارية ، سرعة الإستجابة . (21:18)

ويرى الباحث أن تدريبات ال SAQ ولأنها تعتمد على الرشاقه والتوافق والإدراك الحس حركي والسرعه الحركيه ستكون من أهم الطرق لتطوير القدرات التوافقية.

والقدرات التوافقية تعد شرطاً لأداء المهارات الحركيه والتي يستطيع الرياضي من خلالها أن ينفذ الواجبات المطلوبة منه بسهولة ويسر محققاً الهدف الحقيقي من خلال الأداء الصحيح للمهارة والتي يتوقف أدائها على وجود هذه القدرات. (3:11)

ويشير " عصام عبد الخالق " (1999م) إلي أنها شروط حركية ونفسية للإنجاز الرياضي يستطيع الفرد عن طريقها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية وتنبثق هذه

القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي وتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقه وإتقان المهارات الحركية. (171:9)

ورياضه التايكوندو من الألعاب النزالية التي تحتاج وبشدة لتوافر مثل هذه القدرات في

ممارسي هذه اللعبة خاصة وأن التايكوندو من الألعاب النزالية عالية المستوى الفني والمهاري والتي تتطلب قدرات خاصة للاعب، فلاعب التايكوندو يمكنه في المباراة أن يدافع ويهاجم بحرية ومرونة في الاتجاهات المختلفة للأمام والخلف والجانبين في آن واحد مستخدماً جميع أجزاء جسمه. (8:1)

ولقد تبين أن الرياضي الذي لديه مستوى عالي من القدرات التوافقية يستطيع القيام بعمليات ملاحظة وتحليل الأوضاع الخاصة والتصرف المناسب والأخذ في التنفيذ الفعلي بسرعة فائقة ويعنى ذلك أن وجود قاعدة كافية من القدرات التوافقية على مستوى عالي من التطور شرط أساسي لتعلم المهارات التكنيكية والتكتيكية وتطبيقها وفق ظروف المباراة بصورة مثالية. (26:14)

والذي يجعل البحث حول تطوير هذه القدرات أمر هام وضروري من خلال أساليب التدريب الحديثه والتي تعمل على تنميه التوافق مثل تدريبات ال SAQ للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات، الأمر الذي شجع الباحث على الخوض في هذه الدراسه في محاوله منه للتعرف على تأثير تدريبات ال SAQ على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي رياضة التايكوندو.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

1. تصميم مجموعه من تدريبات ال SAQ بهدف التأثير على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي رياضة التايكوندو.
2. التعرف على تأثير تدريبات ال SAQ على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي رياضة التايكوندو.

فروض البحث:

1. توجد فروق داله إحصائيا بين كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي رياضة التايكوندو.

مصطلحات البحث:

تدريبات ال **S.A.Q**: - مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلاً من السرعة الخطية Speed ، الرشاقة Agility ، السرعة الحركية التفاعلية Quickness . (13:10)

القدرات التوافقية **coordination abilities**: - هي شروط حركية ونفسية للانجاز الرياضي يستطيع الفرد عن طريقها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية وتنبثق هذه القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي وتتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقه وإتقان

المهارات الحركية. (171:9)

التايكوندو **Taekwondo**: هو مصطلح مقسم إلى 3 مقاطع تاي (tae) وتعنى القدم وكون (kwon) وتعنى القبضة ودو (do) وتعنى الطريقة أو الروح القتالية ومعنى الكلمة هو فن استخدام اليد والقدم فى الدفاع عن النفس بروح قتالية". (8:1)

الإطار النظرى:

تعتبر تدريبات ال S.A.Q نظام تدريبي متناسق وشامل لكافه جوانب التدريب بهدف تحسين التسارع وألية التوافق بين العين واليد والقدرة الانفجاريه وسرعة الاستجابه الحركيه. (494:19)

وتمكنت تدريبات ال S.A.Q من تحقيق مثاليتهما فى كونها مناسبة لجميع الرياضات سواء كانت جماعيه أو فرديه وذلك نظرا لإهتمامها الكبير بتطوير بعض الجوانب والقدرات البدنيه الخاصه مثل القدره على تغيير الإتجاه والإنتقال من التسارع إلى التباطؤ بشكل إنسيابى وأكثر مرونة، وذلك بالإضافة إلى التوقع وشفاء الذهن وسرعة رد الفعل وجميعها أساسيه لتحقيق الإنجاز الرياضى فى أغلب الفاعليات والأنشطه الرياضيه، حيث أن لتدريبات ال S.A.Q أهميه كبرى تظهر فى أنها تتيح لمعظم المدربين التنوع والإستحداث لطرق تدريبيه جديده فى تنفيذ ترميناتها لإحتوائها على أشكال حركيه متعدده فهى لا تهتم بالحركات الخطيه فقط بل وتهتم بالحركات الجانبيه إلى جانب الحركات العكسيه والتي بدورها تتماشى مع طبيعه النشاط الرياضى الممارس وظروف أداءه. (10:10)

والقدرات التوافقية عبارة عن قدرات توضح مستوى قدره الفرد على الضبط والتوجيه لعدد من المهارات الحركية فى تناسق مكاني وزمني وديناميكي. (2:6)

و إذا كان الهدف من التدريب الرياضى هو اكتساب وإتقان المهارات الحركية الخاصه بنوع النشاط الرياضى فهناك شروط معينه يتوقف عليها مستوى الرياضى حتى يتمكن من ضبط وتوجيه نشاطه الحركي وهذه الشروط تتمثل فى بعض القدرات والتي تعرف بالقدرات التوافقية. (1:8)

فوائد تدريبات ال S.A.Q :

زيادة القدره العضليه فى جميع الحركات الانفجاريه.

زيادة فاعليه الإشارات العصبية من المخ.

الإدراك الحس حركي.

تنميه المهارات الحركيه وزمن رد الفعل.

تحسين التحركات.

تحسين الوعي البصري.

تحسين التسارع.

تحسين حركات الذراعين.

تحسين قدره على الإتيان فهذه التدريبات تسمح للرياضي أن يحتفظ بالوضع السليم للجسم خلال أداء المهارات المختلفة والتفاعل بكفائه مع أى تغيير يطرأ فى بيئه اللعب فالحركات السريعه ليس لها قيمه وعديمه الفائدة إذا فقد الرياضى توازنه وتعثر. (10:10) (14:3) الدراسات السابقه:

1- قام "Bento Devaraj" (2013م) بدراسه عنوانها تأثير تدريبات الساكيو والبلومترك على بعض المتغيرات البدنيه لدى لاعبي الهوكى، وهدفت الدراسه إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو والبلومترك ودراسة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنيه لدى لاعبي الهوكي، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وعلى عينه قوامها 30 لاعب، وكانت أهم النتائج وجود فروق داله إحصائيا لصالح القياس البعدى فى السرعة والقوه العضليه والقوه الانفجاريه والرشاقه. (16)

2- قامت جيهان الصاوى (2014م) بدراسه عنوانها تأثير تدريبات S.A.Q على المرونه التفاعليه وركله دليو تشاجى للاعبات التايكوندو وهدفت الدراسه إلى معرفه تأثير تدريبات S.A.Q على المرونه التفاعليه وركلة دليو تشاجى لدى لاعبات التايكوندو، وأستخدمت الباحثه المنهج التجريبي، وعلى عينه قوامها 20 لاعبه، وكانت أهم النتائج التحسن الملحوظ لصالح القياس البعدى فى المرونه التفاعليه ومستوى الأداء المهاري لمهاره دليو تشاجى. (17)

3- قام "Arjunan, M" (2015م) بدراسه عنوانها تأثير تدريبات السرعة والرشاقه والسرعه الحركيه التفاعليه (الساكيو) على بعض المتغيرات البدنيه لدى ناشئى مدارس كرة القدم، وهدفت الدراسه وهدفت الدراسه إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ودراسة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنيه لدى ناشئى مدارس كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وعلى عينه قوامها 60 ناشئ، وكانت أهم النتائج وجود فروق داله إحصائيا لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنيه قيد البحث. (15)

4- قام "أحمد الفقى" (2017م) بدراسه عنوانها تأثير تدريبات الساكيو SAQ على معدل سرعه اللمسات لناشئات سلاح سيف المبارزه تحت 15سنه، وهدفت الدراسه إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الساكيو لملاحظه تأثيرها على معدل سرعه اللمسات لناشئات سلاح سيف المبارزه تحت 15سنه، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وعلى عينه قوامها 10 لاعبات وكانت أهم النتائج زياده سرعه معدل اللمسات لعينه البحث من خلال تدريبات الساكيو. (2)

5- قامت "نيفين محمود" (2017م) بدراسة عنوانها تأثير تدريبات ال S.A.Q على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى فتيات رياضه الجودو، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات ال S.A.Q لملاحظه تأثيرها على الهجوم المركب للاعبات الجودو، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وعلى عينه قوامها 27، وكانت أهم النتائج وجود فروق داله إحصائياً لصالح القياس البعدى فى مستوى أداء مهارات الهجوم المركب. (13)

6- قام "شريف صالح" (2020م) بدراسة عنوانها تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي رياضة التنس، وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام تدريبات الساكيو علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي التنس وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وعلى عينه قوامها 22 لاعب من ناشئي التنس وكانت أهم النتائج تحسن القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي رياضة التنس. (7)

قامت "ساره الأشرم" (2021م) بدراسة عنوانها أثر تدريبات الساكيو (S.A.Q) وأداة Dot Drill على مكونات السرعة والرشاقة و بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات السقوط علي الرجلين للاعبات المصارعة النسائية وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو وأداة Dot Drill لمعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبات المصارعة، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وعلى عينه قوامها 20 لاعبه، وكانت أهم النتائج وجود فروق داله إحصائياً لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبات المصارعة. (5)

7- قام "محمد دياب" (2021م) بدراسة عنوانها تأثير تدريبات ال S.A.Q على فاعلية أداء بعض مهارات الدفاع والهجوم لناشئي سلاح الشيش، وهدفت الدراسة إلى وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات ال S.A.Q لتنمية فاعلية بعض المهارات الهجوميه والدفاعيه لناشئي سلاح الشيش تحت 17 سنة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وعلى عينه قوامها 18 لاعب، وكانت أهم النتائج وجود فروق داله إحصائياً لصالح القياس البعدى فى زيادة فاعلية بعض المهارات الهجوميه والدفاعيه لناشئي سلاح الشيش تحت 17 سنة. (12)

إجراءات البحث:

المنهج:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة هذه الدراسة ولتحقيق أهدافها.

العينه:

إشتملت عينة البحث على (24) لاعب من لاعبي رياضة التايكوندو، وكانت العينه الأساسيه (12) لاعب من لاعبي رياضه التايكوندو بنادي الشرقيه للدخان تحت 14 سنة وعدد (12)

لاعب تحت 14 سنة من لاعبي رياضة التايكوندو بمركز شباب بدر من غير العينه الأساسيه كعينه إستطلاعيه لحساب المعاملات العلميه للدراسه.

جدول (1)

توصيف عينة البحث ن = 12

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	السنة	13.333	13.500	0.537	-0.255
الطول	سم	159.292	159.500	3.003	0.039
الوزن	كجم	53.125	55.750	10.665	-1.047
العمر التدريبي	السنة	5.833	6.000	0.577	-0.063

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث ، كما يتضح اعتدالية توزيع افراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (± 3) .

أدوات جمع البيانات:

المراجع العلميه والدراسات السابقه: للتعرف على البرامج التدريبيه الخاصه بتدريبات ال S.A.Q وكيفيه تنفيذها وأيضا إختيار الإختبارات الخاصه بالقدرات التوافقيه المستخدمه لقياس متغيرات البحث.

الأدوات والأجهزه: (ملعب تايكوندو - صافره - شريط قياس - ساعة إيقاف - مصدات تدريب).

الإختبارات:

الأداء داخل دائره لقياس القدره على تقدير الوضع.

ربط سلسله حركيه هجوميه لقياس القدره على الربط الحركي.

تلك تشاجي تي تشاجي أتاك بك تشاجي تي تشاجي كونتر لقياس القدره على التكيف مع الأوضاع المتغيره.

الجرى اللولبي لقياس القدره على تغيير الإتجاه.

التحرك بكلتا القدمين للأمام والخلف لقياس القدره على بذل الجهد المناسب للمسافه.

د- الدراسة الإستطلاعيه:

قام الباحث بعمل الدراسة الإستطلاعيه على عينه قوامها (12) لاعبين من لاعبي مركز شباب مدينه بدر وبعد التأكد من صلاحيه ومناسبة الإختبارات تم تطبيقها في يوم الأربعاء الموافق 2021/6/2م وكانت بهدف حساب المعاملات العلميه (الصدق والثبات) للإختبارات المستخدمه.

المعاملات العلمية للبحث:

أولا الصدق : : قام الباحث بإيجاد الصدق (صدق التمايز) للاختبارات بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة من اللاعبين وعددهم (6) والمجموعة غير المميزة من الصف الثاني للاعبين لنفس الميزان وعددهم (6) من لاعبي مركز شباب بدر في الاختبارات قيد البحث.

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في القدرات التوافقية

الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	الاختبار	القدر
0.003	*2.950	21.00	3.50	6	غير المميزة	الأداء داخل الدائره	تقدير الوضع
		57.00	9.50	6	المميزة		
0.003	*2.950	21.00	3.50	6	غير المميزة	ربط سلسله حركيه هجوميه	الربط الحركي
		57.00	9.50	6	المميزة		
0.003	*2.939	57.00	9.50	6	غير المميزة	تبك تشاجي تي تشاجي أتاك بك تشاجي تي تشاجي كونتر	التكيف مع الاوضاع المتغيره
		21.00	3.50	6	المميزة		
0.004	*2.892	57.00	9.50	6	غير المميزة	الجرى اللولبي	تغيير الإتجاه
		21.00	3.50	6	المميزة		
0.003	*2.923	21.00	3.50	6	غير المميزة	التحرك بكلتا القدمين للأمام والخلف	بذل الجهد المناسب للمسافه
		57.00	9.50	6	المميزة		

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في القدرات التوافقية ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة . ثانيا الثبات : قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني قدره أسبوع، وكان التطبيق الأول يوم الاربعاء الموافق 2021/6/2م وتم عمل التطبيق الثاني في نفس ظروف التطبيق الأول في يوم الاربعاء الموافق 2021/6/9م حيث قام بتطبيق الإختبارات على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددها (6) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في القدرات التوافقية ن = 6

م	القدر	الاختبار	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الثبات
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	تقدير الوضع	الأداء داخل الدائره	11.167	1.835	11.000	2.098	*0.831
2	الربط الحركي	ربط سلسله حركيه هجوميه	9.500	1.049	10.167	1.722	*0.830
3	التكيف مع الاوضاع المتغيره	تبك تشاجي تي تشاجي أتاك بك تشاجي تي تشاجي كونتر	2.950	0.740	2.983	0.581	*0.845

4	تغيير الإتجاه	الجرى اللولبي	10.950	0.876	10.933	0.993	0.982*
5	بذل الجهد المناسب للمسافه	التحرك بكلتا القدمين للأمام والخلف	9.167	0.983	9.333	0.816	0.914*

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.811

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق و إعادة التطبيق في القدرات التوافقية ، مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

ه: البرنامج التدريبي: بما أن البرنامج التدريبي يهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات ال SAQ على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي رياضة التايكوندو لذلك تمت مراعاة الأسس العلميه التاليه عند تصميم هذا البرنامج :

ملائمة البرنامج لخصائص المرحلة السنية لأفراد عينة الدراسة .

مراعاة الفروق الفردية عند وضع البرنامج .

الزيادة المتدرجة في الحمل .

مراعاة التوازن بين درجات الحمل وفترات الراحة .

*محتوى البرنامج: يحتوى البرنامج على 3 وحدات تدريبيه أسبويه تضمنت تدريبات ال S.A.Q. وذلك لتنمية بعض القدرات التوافقية قيد البحث وتراوح زمن تدريبات ال S.A.Q. من 20 إلى 30 ق

*حمل التدريب: وتراوحت شدة حمل التدريب من 70% إلى 100% تبعاً للنبض.

*القياس القبلي: قام الباحث بعمل القياس القبلي من خلال تطبيق الإختبارات الخاصه بالقدرات التوافقية قيد البحث على العينه الأساسيه للبحث وذلك فى يوم

*الدراسه الأساسيه (تطبيق البرنامج): تم تطبيق البرنامج التدريبي فى فتره الإعداد الخاص (مرفق 2) فى الفتره من السبت 2021/6/19م إلى الاربعاء 2021/8/18م

جدول (4)

نموذج لوحده إسبويه من مرحلة الإعداد الخاص

الملاحظات	فترة الراحة	الحجم		الشدة	الهدف	اليوم والتاريخ	الاسبوع
		المجموعات	التكرارات				
سيرنت+تدريبات باستخدام الأقماع	30ث	3	3	حتى 80%	السرعه+رشاقه	السبت 6/26	الاسبوع الثاني
تدريبات باستخدام الأقماع+تدريبات بمصدة التدريب.	30ث	3	3	حتى 70%	الرشاقه+سرعه حركيه		
تدريبات باستخدام الأقماع+سيرنت	30ث	3	3	حتى 90%	الرشاقه+السرعه	الأثنين 6/28	
سيرنت+ تدريبات بمصدة التدريب	30ث	3	3	حتى 80%	السرعه الحركيه+السرعه	الأربعاء 6/30	
تدريبات باستخدام الأقماع+سيرنت	30ث	3	3	حتى 70%	الرشاقه+السرعه		
سيرنت+ تدريبات بمصدة التدريب.	30ث	3	3	حتى 90%	السرعه+السرعه الحركيه		

*القياس البعدي:

قام الباحث بعمل القياس البعدي لعينة البحث فى يوم السبت الموافق 21 / 8 / 2021م

عرض ومناقشه النتائج:

جدول (5)

توصيف عينة البحث في القدرات التوافقية في القياس القبلي لعينة البحث ن = 12

القدرة	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
تقدير الوضع	الأداء داخل الدائره	التكرار	10.750	11.000	1.603	0.467-
الربط الحركي	ربط سلسله حركيه هجوميه	التكرار	9.917	10.000	1.311	0.110-
التكيف مع الاوضاع المتغيره	تبك تشاجي تي تشاجي أتاك بك تشاجي تي تشاجي كونتر	الثانية	2.908	2.900	0.657	0.663
تغيير الإتجاه	الجرى اللولبي	الثانية	11.175	10.900	1.001	0.120
بذل الجهد المناسب للمسافه	التحرك بكلتا القدمين للأمام والخلف	التكرار	9.000	9.000	1.044	0.574-

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقدرات التوافقية في القياس القبلي لعينة البحث. كما يتضح اعتدالية توزيع افراد عينة البحث في هذه القدرات التوافقية حيث تراوح معامل الالتواء بين ($3 \pm$).

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقدرات التوافقية في القياس القبلي والبعدي لعينة

البحث ن=12

القدرة	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقدير الوضع	الأداء داخل الدائره	التكرار	10.750	1.603	12.417	0.515
الربط الحركي	ربط سلسله حركيه هجوميه	التكرار	9.917	1.311	11.000	1.128
التكيف مع الاوضاع المتغيره	تبك تشاجي تي تشاجي أتاك بك تشاجي تي تشاجي كونتر	الثانية	2.908	0.657	2.717	0.625
تغيير الإتجاه	الجرى اللولبي	الثانية	11.175	1.001	10.967	0.974
بذل الجهد المناسب للمسافه	التحرك بكلتا القدمين للأمام والخلف	التكرار	9.000	1.044	10.500	0.798

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقدرات التوافقية في القياس القبلي والبعدي لعينة البحث.

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المهارة

ن=12

القدرة	الاختبار	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
تقدير الوضع	الأداء داخل الدائره	-	1	3.00	3.00	2.532*	0.011
		+	9	5.78	52.00		
		=	2				

0.004	2.919*	0.00	0.00	0	-	ربط سلسله حركيه هجوميه	الربط الحركي
		55.00	5.50	10	+		
				2	=		
0.002	3.134*	78.00	6.50	12	-	تبك تشاجي تى تشاجي أتاك بك تشاجي تى تشاجي كونتر	التكيف مع الاوضاع المتغيره
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.002	3.088*	78.00	6.50	12	-	الجرى اللولبي	تغيير الإتجاه
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.003	2.994*	0.00	0.00	0	-	التحرك بكلتا القدمين للأمام والخلف	بذل الجهد المناسب للمسافه
		66.00	6.00	11	+		
				1	=		

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

جدول (8)

معدل تغير القدرات التوافقية في القياس البعدي عن القبلي للعينة البحث

معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبار	القدرة
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي			
15.51%	12.417	10.750	التكرار	الأداء داخل الدائره	تقدير الوضع
10.92%	11.000	9.917	التكرار	ربط سلسله حركيه هجوميه	الربط الحركي
6.57%	2.717	2.908	الثانية	تبك تشاجي تى تشاجي أتاك بك تشاجي تى تشاجي كونتر	التكيف مع الاوضاع المتغيره
1.86%	10.967	11.175	الثانية	الجرى اللولبي	تغيير الإتجاه
16.67%	10.500	9.000	التكرار	التحرك بكلتا القدمين للأمام والخلف	بذل الجهد المناسب للمسافه

تشير نتائج الجدول إلى معدل التغير للقدرات التوافقية في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث، وكما يبين الجدول النسب المئوية لمعدل التغير (نسبة التحسن) الحادث في المتغيرات الخاصه بالقدرات التوافقية قيد البحث والتي قد تراوحت ما بين (1.86% و 16.67%) حيث بلغ أعلى معدل تغير (نسبه التحسن) بنسبه 16.67% للقدرة على بذل الجهد المناسب للمسافه يليها قدره على تقدير الوضع بنسبة 15.51% يليها قدره على الربط الحركي بنسبة 10.92% يليها قدره على التكيف مع الأوضاع المتغيره يليها قدره على تغيير الاتجاه وكانت أقل نسبه 1.86% ، ويرجع الباحث هذا التحسن الإيجابي في إتجاه القياس البعدي لعينة البحث في القدرات التوافقية قيد البحث إلى التأثير القوى والفعال للبرنامج التدريبي على القدرات التوافقية قيد البحث، أيضاً إلى إنتظام اللاعبين في التدريب طوال فترة

تطبيق البرنامج.

وأما بالنسبة لبذل الجهد المناسب للمسافة فأشار أحمد الفقى (2017) إلى أن تدريبات الS.A.Q من أكثر التدريبات التي تسمح للاعب بالتحكم في المسافة خاصة في الحيز الضيق والتحكم في سرعه وبطء المسافة أثناء أداء المهارات الحركية.(12:2)

ويرى الباحث ان قدره على بذل الجهد المناسب للمسافة من أهم ما يميز لاعب التايكوندو عن غيره من لاعبي أي نشاط فلاعب التايكوندو يتحرك في مساحه ضيقه بمسافات وتحركات معينه والتي تعتبر من الأوضاع الأساسية لرياضه التايكوندو والتي تتطلب من اللاعب أخذ خطوات محدده في مساحه الملعب الضيقة فلاعب التايكوندو يمكنه في المباراة أن يدافع ويهاجم بتحركاته بحريه ومرونة في الاتجاهات المختلفة من الملعب في آن واحد مستخدماً جميع أجزاء جسمه في التحرك في الملعب ،أيضاً لاعب التايكوندو لا بد وأن يتمتع بقدره عاليه على بذل الجهد المناسب للمسافة والتي تتطلب من اللاعب حساب مسافته وخطواته (حساسية الملعب) في التحركات دفاعاً وهجوماً أو في تهدئه اللعب أو الضغط على المنافس وذلك بما يناسب وضع المباراة واتجاهات المنافس أيضاً في مسابقات البومذا والتي تتطلب قدراً عالياً من القدرة على بذل الجهد المناسب للمسافة حيث أن اللاعب لا بد أن ينتهي من الأداء من مكان البدء والذي يعد من شروط مسابقات البومذا فهذا يتطلب من اللاعب حساب خطواته ومسافته لتحقيق ذلك.

وأما بالنسبة إلى قدره على تقدير الوضع فيشير Yap,CWand Brown (2000م) إلى أن تدريبات الS.A.Q هي أسلوب تدريبي يبنى على أسس علميه وأدات تدريبية تهدف إلى تنميه وتطوير العديد من المهارات الحركية الأساسية والإتزان والسيطره على الجسم بأكمله.(9:19)

ويرى الباحث أن القدرة على تقدير الوضع للاعب التايكوندو تقوم على قدره اللاعب على ملاحظه وتحليل وضع جسمه وخاصة وان مساحه ملعب التايكوندو محدودة والتي ينبغي أن تحتسب فيه التحركات والخطوات وزيادة الصعوبة في أن المنافس دائماً في حاله حركه واحتساب الخطأ عند الخروج خارج مساحه الملعب المحدودة والتي تقدر ب8م في 8م ومن هنا تأتي أهميه القدرة على تقدير الوضع للاعب التايكوندو وخاصة عند الأجناب وحواف البساط .

وأما بالنسبة للربط الحركي فيتفق عمرو صابر وخيري السكرى ومحمد بريقع (2017م) على أن تدريبات الS.A.Q تعمل على تحسين قدره على الإتزان فهذه التدريبات تسمح للرياضي أن يحتفظ بالوضع السليم للجسم خلال أداء المهارات المختلفه والتفاعل بكفاءه مع أي تغيير يطرأ في بيئه اللعب فالحركات السريعه ليس لها قيمه وعديمه الفائدة إذا فقد الرياضي توازنه

وتعثر. (11:10)

ويرى الباحث أن رياضه التايكوندو من أهم الرياضات التي تحتاج هذه القدرة خاصة وأن مباراة التايكوندو لا تتوقف حتى بعد احتساب النقطة وأيضا الأداء الفني المترامن مع المنافس وخاصة وهى من أعلى العاب المنازلات فنيا والتي تحتاج من اللاعب الربط بين مهارات متعددة في الهجوم والدفاع (الأتاك والكونتر) بالإضافة إلى التحركات والتي تعتبر من المهارات التي تستخدم والربط بينها بكفاءة يؤثر في سير المباراة وأيضا في مسابقات البومزا والتي تعتمد أولا وأخيرا على الربط بين الحركات والتي تتكون من وقفات وتحركات باليدين والقدمين بالإضافة إلى مهارات التايكوندو، ويعتبر صواب وفاعليه الربط بين حركه تكتيكيه وتكتيكيه أو حركه جزئيه وأخرى فيما بين عدد من هذه الحركات مقياسا لهذه القدرة.

وأما بالنسبة للتكيف مع الأوضاع المتغيره فيشير ذكى حسن (2015م) إلى مقدار الفائده المحققه التي سنحصل عليها من أداء تدريبات الS.A.Q في كونها تتضمن زياده في القدره العضليه في كل التحركات المتعدده التي تؤدي في حيز مكانى مع كفاءه الإشارات المخيه وكذلك المهارات الحركيه وزياده سرعه رد الفعل. (24:4)

ويرى الباحث أن لاعب التايكوندو لابد وأن يتمتع بالقدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة ليتمشى مع المواقف التي تطرأ على المباراة ويقدرها تقديرا صحيحا وذلك بناء على التحليل الدقيق للموقف واختيار أو وضع البرنامج الحركي المناسب تكتيكيًا وتكتيكيًا في الأتاك والكونتر أو الكونتر اتاك واستغلال الأوضاع الخاصة بالمنافس مع إجراء أى تعديلات لازمه في حاله الفشل في أي موقف وأيضا تجهيز برنامج لما هو متوقع من أداء المنافس وما يلاءم طبيعة المنافسة.

وأما بالنسبة إلى تغيير الإتجاه فيشير عمرو صابر (2017م) إلى أن تدريبات الS.A.Q قد تمكنت من تحقيق مثاليته في كونها مناسبة لجميع الرياضات سواء كانت جماعيه أو فرديه وذلك نظرا لإهتمامها الكبير بتطوير بعض الجوانب والقدرات البدنيه الخاصه مثل القدره على تغيير الإتجاه والإنتقال من التسارع إلى التباطؤ بشكل إنسيابي وأكثر مرونة، وذلك بالإضافة إلى التوقع وشفاء الذهن وسرعة رد الفعل وجميعها أساسيه لتحقيق الإنجاز الرياضى فى أغلب الفاعليات والأنشطه الرياضيه. (10:10)

ويرى الباحث أن لاعب التايكوندو ومع التطور الهائل لرياضه التايكوندو أصبح مفروضا عليه سرعه تغيير اتجاه جسمه أو احد أجزاء هذا الجسم لمحاولة مجارة ديناميكيه اللعب خصوصا وان رياضه التايكوندو من أكثر الألعاب انتقالا من الهجوم إلى الدفاع والعكس ومن التحرك للأمام إلى الخلف والعكس أو الجانبين ويكون هذا مصحوبا بالسرعة الشديدة في تغيير اتجاه

الجسم والتي تجعله أيضا يحتاج إلى التحكم في تغيير وضع جسمه بالنسبة للمكان والزمان بما يتناسب ومكان الحركة.

وأخيرا يري الباحث أن تدريبات الS.A.Q من أفضل التدريبات التي يمكن أن تنمي القدرات التوافقية حيث أنها تمكن اللاعب من الضبط والتوجيه للعديد من المهارات الحركية في تناسق مكاني وزمني وديناميكي مع الإحتفاظ بالتوازن الأمر الذي يجعل تنمية القدرات التوافقية أمرا سهلا ومجديا.

الإستخلاصات والتوصيات:

أولا :الإستخلاصات:

في حدود عينة الدراسة والأدوات المستخدمة وفي حدود النتائج التي تم التوصل إليها وعلى ضوء مناقشتها تم التوصل إلى أن:

1. البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا على بعض القدرات التوافقية للاعبين رياضة التايكوندو قيد البحث.

2. البرنامج التدريبي المقترح قد أثر على بعض القدرات التوافقية (القدره على بذل

الجهد المناسب للمسافه - القدره على تقدير الوضع - القدره على الربط الحركى -

القدره على التكيف مع الأوضاع المتغيره - القدره على تغيير الإتجاه)

ثانيا التوصيات:

بناء على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية في حدود العينه المختاره يضع الباحثان التوصيات التاليه :

1- ضرورة إعداد برامج مقننة ومبنية على أسس علمية للاعبين رياضة التايكوندو بهدف رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصه بهم وباستخدام الطرق التدريبية الحديثه .

2- ضرورة إعداد مدربين مؤهلين لتصميم البرامج التدريبية المقننة للاعبين رياضة التايكوندو باستخدام الطرق التدريبية الحديثه لمجاراة التطور الهائل الحادث داخل اللعبة.

3- تبنى الإتحاد المصرى التايكوندو لعدد من البرامج التي تعتمد على الطرق الحديثه ودراستها بهدف رفع كفاءة لاعبي التايكوندو البدنيه والمهاريه.

قائمه المراجع:

1- أحمد سعيد زهران : (2004م) القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو الطبعة الأولى، دار الكتب.

2- أحمد عبد القوي الفقى:(2017) تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على معدل سرعه اللمسات لناشئات سلاح سيف المبارزه تحت 15سنه ،كلية التربيه الرياضيه،جامعة طنطا،(بحوث

ومقالات).

- 3- خيريه السكري، محمد بريقع: (2015م) برامج تدريب السرعة، الجزء الأول، دار المعارف، الإسكندرية.
- 4- ذكي محمد حسن: (2015) أسلوب تدريب S.A.Q أحد الأساليب التدريبية الحديثه السرعة والرشاقه والسرعه الانطلاقيه، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 5- ساره الأشرم: (2021م) أثر تدريبات الساكيو (S.A.Q) وأداة Dot Drill على مكونات السرعة والرشاقه و بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات السقوط علي الرجلين للاعبات المصارعة النسائية، بحث منشور،
- 6- سامية فرغلي منصور: (1984م) العلاقة بين القدرة على التصور البصري المكاني وبعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- 7- شريف صالح (2020م) تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنيه الخاصه ومستوى الأداء المهاري لناشئى رياضه التنس، بحث منشور، المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه، المجلد 31، العدد 31، كلية التربية للبنات، جامعه حلوان.
- 8- شيرين أحمد يوسف: (2001م) تنمية القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 9- عصام الدين عبد الخالق: (1999م) التدريب الرياضي - نظريات تطبيقات ط 9 دار المعارف، الإسكندرية.
- 10- عمرو صابر حمزه، نجلاء البدرى نور الدين، بديعه على عبد السمیع (2017م): تدريبات الساكيو S.A.Q (الرشاقه التفاعليه - السرعة الحركيه التفاعليه)، الطبعة الأولى دار الفكر العربى، القاهرة.
- 11- عمرو محمد مصطفى: (1998م) دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة في جمهورية مصر العربية، دراسة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 12- محمد محمود دياب: (2021م) تأثير تدريبات ال S.A.Q على فاعلية أداء بعض مهارات الدفاع والهجوم لناشئى سلاح الشيش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضييه، جامعة مدينة السادات.
- 13- نيقين محمود: (2017م) تأثير تدريبات ال (S.A.Q) على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى فتيات رياضة الجودو، المجله الأوروبيه لتكنولوجيا علوم الرياضه، الأكاديميه الدوليه لتكنولوجيا الرياضه، العدد 14.

14- والتر غاين : (1988م) موضوعات مختارة من المصارعة، ترجمة يورغن شريف، تدقيق محمد عيد الحمصي، المعهد العالي للألماني للتربية الرياضية، ليزغ.

المراجع الأجنبية

15-Arjunan,M (2015): Effect of Speed,Agility and Quicknes (S.A.Q) Training on Selected Physical Fitness Variables,Among School Soccer Players, International journal of Research in Humanities,Arts and Literature,Vol.3,Issue10,Oct,15-22.

16- Bento Devaraj (2013): influence of S.A.Q and plyometric Training on Selected Physical Fitness Components Among Hocky players,journal of International Academic Research of Multidisciplinary Vol.I Noissue5(June2013)Issn:2320-50

17-Gehan Elsayy(2014): EFFECT OF S.A.Q TRAINING ON REACTIVE AGILITY AND DOLLYO CHAGI KICK AMONG TAEKWONDO FEMALE,

18- Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009) : Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance,4, 494-505.

19- Yap,CWand Brown,LE (2000) : Development of speed,agility,and quickness for the female soccer athlete,Strength Cond Coach22:9-12.

ملخص البحث

تأثير تدريبات ال S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي رياضة التايكوندو
أ.م.د/ محمد مجدي عبد الحميد عماره
هدف هذا البحث إلى تصميم مجموعه من تدريبات ال SAQ بهدف التأثير على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي رياضة التايكوندو والتعرف على تأثير تدريبات ال SAQ على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي رياضة التايكوندو وأستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذا البحث وعلى عينه بلغت (24) لاعب من لاعبي التايكوندو تحت 14 سنة وكانت أهم النتائج وجود فروق داله إحصائيا لصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية قيد البحث

Abstract**The effect of S.A.Q training on some of the Coordination abilities of Taekwondo players**

Dr. Mohamed magdy emara

This study aimed to design a set of SAQ exercises with the aim of affecting some of the Coordination abilities of taekwondo players and to identify the effect of SAQ exercises on some of the harmonic abilities of taekwondo players. Under 14 years old, and the most important results were the presence of statistically significant differences in favor of the dimensional measurement in some of Coordination abilities under study