

تأثير تدريبات الساكيو s.a.q علي بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية

م.د / محمد حسنى مصطفى محمد
مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية
التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ملخص البحث

أن المستوى الرياضي الحديث في قطاع التعليم يتطلب استخدام الأسلوب العلمي لتخطيط وتوجيه عملية التدريب الرياضي والتي تستلزم أن يكون لدى المدرب دلالات موضوعية عن حالة اللاعبين الذين يعمل معهم حتى يتمكن من التخطيط لتدريبهم بشكل يضمن لهم الوصول إلى الأهداف المرجوة بأقل الجهود المبذولة

ومن خلال عمل الباحث في متابعة لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية لاحظ أن هناك ضعف في مستوى التوافق الحركي لدى الطلاب في تلك المدارس والذي يكون ملموساً أثناء الأداء للرياضات المختلفة المقرر تطبيقها في تلك المدارس ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من المراجع العلمية والتي أشارت إلى أهمية القدرات التوافقية كامل أساسي في العديد من الرياضات المختلفة ، وذلك ما دعا الباحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو مما يساهم في تحسين مستوى القدرات التوافقية لطلاب المدارس الرياضية (المشروع القومي للياقة البدنية) والارتقاء بالمستوى الرياضي لهم.

ويهدف البحث إلى التعرف على فاعلية تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي للياقة البدنية واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمة لطبيعة البحث وتحقيقاً لاهدافه وفروضه.

واشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الإعدادية بالمدرسة الرياضية (والمشاركين في المشروع القومي للياقة البدنية وأظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على مكونات القدرات التوافقية لدى طلاب المجموعة التجريبية.

المقدمة ومشكلة البحث

تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه.

ويشير "ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. " (٢٠١١) إلى

إن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (١٩:١٢٨٥)

ويضيف "فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy " (٢٠١٢)

إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (٢٦:٤٣٢)

ويشير ريمكو بولمان وآخرون **Remco Polman, et al.** (٢٠٠٩) إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة. (٤٩٤:٢١)

ويفسر فيكرام سينغ **Vikram Singh** (٢٠٠٨) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية أن السرعة الانتقالية تحتاج إلى زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب أن تكون تزايدية، وهذا يتضح في سباقات العدو والتي يحتاج فيها اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر إلى السرعة القصوى، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج لهذا الزمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات. (١٢:٢٨)

ويشير شيبارد ويونج **Sheppard & young** (٢٠٠٦) إلى إن مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها التساؤلات من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي، والى الآن لا يوجد إجماع في المجال الرياضي حول ماهية ومفهوم الرشاقة، وهذا قد يعزى لارتباطها ببعض القدرات البدنية والحركية. (٩١٩ :٢٢)

ومن خلال الاطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) لاحظت الباحثة حداثة تدريبات الساكيو في المجال الرياضي حيث يشير فيلمورجان وبالانيسامي **Velmurugan& Palanisamy** (٢٠١٢) إلى أن تدريبات الساكيو يعتبر من الإشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وان الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (٤٣٢ :٢٦)

وتتنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهاري وتختلف عن بعضها في اتجاهها الديناميكي ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تستخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والنفسية وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي. (٩٥:٨)

وينفق كل من ستاروستا **Starosta** (٢٠٠٠م) ، فلاديمير لياخ **Vladimir liakh** (٢٠٠١م) ، ستانيسلوا ، هنريك **Stanislaw& Henrk** (٢٠٠٥م) ، اجنسكا جادك **Agnieszka Jadach** (٢٠٠٥م) ، تيريسا زيوركو **Teresa Zwierk** (٢٠٠٥م) على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية حيث أن الفرد

الرياضي الذي لديه مستوى عالي من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى. (١٠٣:٢٣)، (٢٥٥: ٢٧)، (١٨٧: ٢٤)، (١٥٠: ٢٥)، (١٨٣: ١٣) ومن خلال عمل الباحث في متابعة التربية العملية بالمدارس الرياضية بمحافظة المنصورة لاحظ أن هناك ضعف في مستوى التوافق الحركي لدى الطلاب في تلك المدارس والذي يكون ملموساً أثناء الأداء للرياضات المختلفة المقرر تطبيقها في تلك المدارس ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من المراجع العلمية (١٠)، (١١)، (١٢) والتي أشارت إلى أهمية القدرات التوافقية كامل أساسي في العديد من الرياضات المختلفة ، وذلك ما دعا الباحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو مما يساهم في تحسين مستوى القدرات التوافقية لطلاب المدارس الرياضية والارتقاء بالمستوى الرياضي لهم.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية لدى طلاب المدارس الرياضية بمحافظة المنصورة.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعديّة في مستوى بعض القدرات التوافقية لدى طلاب المدارس الرياضية مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعديّة في مستوى بعض القدرات التوافقية لدى طلاب المدارس الرياضية مجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية مجموعة البحث التجريبية.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمة لطبيعة البحث وتحقيقاً لاهدافه وفروضه.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الإعدادية بالمدرسة الرياضية بمدينة المنصورة والتابعة لمحافظة المنصورة للعام الدراسي ٢٠١٢م/٢٠١٣م وعددهم (٤٠) طالب بالإضافة إلى (١٦) طالب لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

جدول (١)

دلالة الفروق في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في متغيرات القدرات التوافقية ن=٢=٢٠

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة "ت" | الدلالة |
|-------------------------------|-------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|----------|----------|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| السن | سنة | ١٨.٦٩ | ١.٣٨ | ١٨.٥٠ | ١.٣٠ | ٠.٩٥ | غير دالة |
| الطول | سم | ١٦٥.١٧ | ٢.٧ | ١٦٤.١٠ | ١.٨ | ٠.٦٥ | غير دالة |
| الوزن | كجم | ٦٥.١ | ٢.١٥ | ٦٥.٨ | ١.١٠ | ٠.٨٧ | غير دالة |
| القدرة على دقة تحديد الوضع | سم | ٩.٢٠ | ١.٦٤ | ٩.٢٥ | ١.٦١ | ٠.٠٩٧ | غير دالة |
| القدرة على ضبط الإيقاع الحركي | درجة | ٨.٥٠ | ٠.٩٩٤ | ٨.٧٠ | ١.١٢٠ | ٠.٤٩٧ | غير دالة |
| القدرة على الاتزان الحركي | درجة | ١٢.٥٠ | ١.٦٥ | ١٢.٤٥ | ١.٦٠ | ٠.٠٩٦ | غير دالة |
| القدرة على التنظيم الحركي | درجة | ٤.٣٠ | ٠.٨١٣ | ٤.٥٠ | ٠.٦٥٠ | ٠.٦٤٢ | غير دالة |
| القدرة على سرعة رد الفعل | سم | ١٩٣.٧٥ | ١.٨٦ | ١٩٣.٥٠ | ٢.٢٠ | ٠.٣٨٢ | غير دالة |

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٥

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، في متغيرات القدرات التوافقية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٠٩٦ ، ٠.٦٤٢) وجميعها غير دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، الأمر الذي يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.
متغيرات البحث:

حدد الباحث متغيرات البحث وفقاً للمراجع والدراسات السابقة (١٠)، (١١)، (١٢)، وكانت متغيرات القدرات التوافقية التي سوف يتضمنها البرنامج التدريبي المقترح هي:-
وسائل وأدوات جمع البيانات:-

١- أختبر القدرات التوافقية (KiKo) Kinder- Coordination's test تصميم بيتا

براتوريس Beate Prätorius تعريب ياسر الجوهري مرفق (٢).

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي.
- قاتمان وثب عالي.
- جهاز ريستاميتتر.
- كرات طبية ٣كم.
- شريط قياس.
- حبال.
- شرائط لاصقة ملونة.
- صفارة.
- ساعة إيقاف.

٣- بطارية القدرات التوافقية: (مرفق ٢)

توصل الباحث إلى اختبارات القدرات التوافقية من خلال تحديد الاداءات الحركية الأساسية وهذه الاداءات الحركية يتم أداءها من خلال بعض الاداءات الحركية وذلك بهدف تحديد

هذه الاداءات الحركية وترشيح الاختبارات المناسبة لقياسها ، وبناء على ذلك توصل الباحث لبطارية " كيكو Kiko " لقياس القدرات التوافقية والتي قام بتعريبها " ياسر الجوهري " (٢٠٠٩) وقد تم اختيارها لحداتها ومناسبتها لهدف وعينة البحث ، فهي تتكون من (٥) اختبارات كالتالي :

١. اختبار القدرة على المشي المتزن ووحدة القياس العدد .
٢. اختبار القدرة على الجري في اتجاهات مختلفة ووحدة القياس العدد .
٣. اختبار القدرة على الوثب العميق من الثبات ووحدة القياس السم .
٤. اختبار القدرة على الوثب الإرتدادى في المكان ووحدة القياس العدد .
٥. اختبار القدرة على الدوران ثم الجري السريع ووحدة القياس السم .

عرض ومناقشة النتائج:-

أولاً: عرض النتائج

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في متغيرات القدرات التوافقية ن=٢٠

| الدلالة | قيمة(ت) المحسوبة | نسبة التحسن | الفرق بين المتوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات |
|---------|---------------------|----------------|------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------|-------------------------------|
| | | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| دال | *٢٠.٣٤ | %٦٤.١ | ٥.٩ | ٠.٦٢ | ١٥.١٠ | ١.٦٤ | ٩.٢٠ | سم | القدرة على دقة تحديد الوضع |
| دال | *٢٩.٠٠ | %٤٥.٨ | ٣.٩ | ١.٠١ | ١٢.٤ | ٠.٩٩٤ | ٨.٥٠ | درجة | القدرة على ضبط الإيقاع الحركي |
| دال | *٢٥.٤٢ | %٤٨ | ٦.٠٠ | ١.٣٦ | ١٨.٥٠ | ١.٦٥ | ١٢.٥٠ | درجة | القدرة على الاتزان الحركي |
| دال | *٢٧.٦١ | %٦٥.١ | ٢.٨ | ١٠.٣ | ٧.١٠ | ٠.٨١٣ | ٤.٣٠ | درجة | القدرة على التنظيم الحركي |
| دال | *١٧.٢٣ | %٥٠.٣ | ٩.٧٥ | ١٠.٣ | ٢٠.٣٥ | ١.٨٦ | ١٩٣.٧٥ | سم | القدرة على سرعة رد الفعل |

قيمة "ت" الجدولي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٧.٢٣ ، ٢٩.٠٠) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في متغيرات القدرات التوافقية ن=٢٠

| الدلالة | قيمة(ت) المحسوبة | نسبة التحسن | الفرق بين المتوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات |
|---------|---------------------|----------------|------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------|-------------------------------|
| | | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| دال | *٣.٠٢ | %٩.٢٩ | ٠.٦٨ | ١.٣٢ | ١٠.١١ | ١.٦١ | ٩.٢٥ | سم | القدرة على دقة تحديد الوضع |
| دال | *٤.١١ | %٨.٤٢ | ٠.٨٠ | ١.٥٨ | ٩.٥٠ | ١.١٢٠ | ٨.٧٠ | درجة | القدرة على ضبط الأيقاع الحركي |
| دال | *٣.٩٦ | %١٠.٨٤ | ١.٣٥ | ١.٤٧ | ١٣.٨ | ١.٦٠ | ١٢.٤٥ | درجة | القدرة على الاتزان الحركي |
| دال | *٣.٠١ | %٨.٨٨ | ٠.٤٠ | ١.٦٩ | ٤.٩٠ | ٠.٦٥٠ | ٤.٥٠ | درجة | القدرة على التنظيم الحركي |
| دال | *٢.٩٠ | %٥.١٤ | ٥.٥ | ٠.٩٥ | ١٩٩.٠ | ٢.٢٠ | ١٩٣.٥٠ | سم | القدرة على سرعة رد الفعل |

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية $0.05 = 2.048$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٧.٢٣ ، ٢٩.٠٠) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية $n=40$

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (ت) المحسوبة | الدلالة |
|-------------------------------|-------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|---------|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| القدرة على دقة تحديد الوضع | سم | ١٥.١٠ | ٠.٦٢ | ١٠.١١ | ١.٣٢ | *٤.٤٧ | دال |
| القدرة على ضبط الأيقاع الحركي | درجة | ١٢.٤ | ١.٠١ | ٩.٥٠ | ١.٥٨ | *٨.٤٢ | دال |
| القدرة على الأتزان الحركي | درجة | ١٨.٥٠ | ١.٣٦ | ١٣.٨ | ١.٤٧ | *٤.٥٨ | دال |
| القدرة على التنظيم الحركي | درجة | ٧.١٠ | ١.٠٣ | ٤.٩٠ | ١.٦٩ | *٣.٩٧ | دال |
| القدرة على سرعة رد الفعل | سم | ٢٠.٣٥ | ١.٠٣ | ١٩٩.٠ | ٠.٩٥ | *١٢.٧٠ | دال |

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية $0.05 = 2.048$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٩٧ ، ١٢.٧٠) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 .

مناقشة النتائج

يتضح من نتائج الدراسة في جدول (٢) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات التوافقية لدى طلاب المدرسة الرياضية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٧.٢٣ ، ٢٩.٠٠) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 .

ويعزى الباحث هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكبو قيد البحث التي أدت إلى تحسين مستوى الأداء المهاري عن طريق تنمية القدرة على الربط بين المهارات الفنية المستخدمة في مهارات الأداء الحركي لدى طلاب المدرسة الرياضية المجموعة التجريبية.

وارتفاع نسب التحسن للقدرات التوافقية يرجع إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمرينات فردية وزوجية الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الطلاب ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية

التي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات البدنية قيد البحث وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه زبجنيو Zoran (٢٠٠٥)(٢٩) , سامح مجدي (٢٠١٣)(٤) , بديعة عبد السميع (٢٠١٢)(١) إلى أن ارتفاع المستوى البدني يتم من خلال أحساس اللاعبين بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة. ويعزى الباحث ذلك للتخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكيو وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات توافقية كجزء رئيسي في تطوير القدرات البدنية.

ويرى الباحث أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو اشتملت على تدريبات توافقية وذلك في تطوير عنصر السرعة الانتقالية، والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لاإرادياً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية وكذلك لتطابق تدريبات الساكيو مع الحركات التي تؤدي في المنافسة ويتفق ذلك مع ما ذكره زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢) (٢٩) من أن تدريبات الساكيو تعتبر أحد الإشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة.

ويتفق هذا مع دراسة كلا من " فيكرام سينغ, Vikram Singh, " (٢٠٠٨) (٢٨) و"ماريو جوفانوفيتش وآخرون. Mario Jovanovic, et al. " (٢٠١١)(١٩) تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية و المهارية.

وارتفاع نسب التحسن للقدرات التوافقية يرجع إلى التأثير الايجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمرينات فردية وزوجية الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الطلاب ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات التوافقية قيد البحث وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه اكلم ماهوتا Akhil (٢٠١١)(١٥) إلى أن ارتفاع المستوى التوافقي يتم من خلال أحساس الطلاب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة.

ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبي المركزي من جهة وبين المناطق والعضلات من جهة أخرى وقد راع الباحث بأن تؤدي الحركات التوافقية مع الأداء المهاري في الألعاب المختلفة في صورة تدريبات للحركة في وقت ضيق وكذلك تأدية الحركات المترابطة يعقبها أداء فني .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من ، محمود عطية, ياسر حسن (١١) (٢٠٠٦م) ، هبة عبد العظيم (١٢) (٢٠٠٥م) ، جيليز كاسا Julius kasa (١٧) (٢٠٠٥م) ، حيث أشاروا إلى أن رفع مستوى القدرات التوافقية يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض . وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات التوافقية لدى طلاب المدارس الرياضية مجموعة البحث التجريبية

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٧.٢٣ ، ٢٩.٠٠) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى طلاب المجموعة الضابطة إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على تمرينات بدنية عامة أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى للطلاب ، كما يرجع الباحث هذا التحسن الحادث للاعبين المجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية إلى استمرارية انتظام طلاب المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي الارتفاع في المستوى البدني والمهاري.

ويتفق هذا مع دراسة كلا من "ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (٢٠٠٩) (٢٠) و"زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢) (٢٩) بتقدم المجموعة الضابطة بنسبة قليلة

و يشير محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م) أن عملية التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل (١٠ : ٧٢). وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات التوافقية لدى طلاب المدارس الرياضية مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٩٧ ، ١٢.٧٠) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ .

ويعزو الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات لتنمية القدرات التوافقية والتي بدورها تسهم في الانسياب الحركي والعمل الأمثل للعضلات وبالتالي تعمل على الاقتصاد في الجهد ومن ثم اختصار الزمن الكلي للمهارة.

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو قيد البحث التي أدت إلى تحسين مستوى الأداء المهارى عن طريق تنمية القدرة على الربط بين المهارات الفنية المستخدمة والانتقال من مرحلة الإعداد إلى التنفيذ لدى طلاب المجموعة التجريبية.

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من " أخيل ميهروترا وآخرون Akhil Mehrotra, et al. (٢٠١١) (١٤) و " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢) (٢٦) أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للثلاث مجموعات في اختبارات السرعة الانتقالية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى. ويرى " عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) (٨) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه جمال النمكي (٢٠٠٢م) (٢) أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لا بد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية مجموعة البحث التجريبية.

الاستخلاصات :

١. أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على مكونات القدرات التوافقية لدى طلاب المجموعة التجريبية.
٢. أظهرت النتائج أن برامج الإعداد في المدارس الرياضية تؤثر على مستوى القدرات التوافقية لدى طلاب المجموعة الضابطة.
٣. تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو على المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية .

التوصيات :

- ١- تطبيق برنامج تدريبات الساكيو المقترح لتنمية مكونات القدرات التوافقية مع العينات المشابهة.
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين بتنمية القدرات التوافقية ووضعها في شكل تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع والاختلاف.
- ٣- إجراء دراسات مماثلة على المراحل السنية الأخرى مع استخدام المهارات الفنية الأخرى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- بديعة على عبد السميع : فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ ١٠٠م حواجز , بحث علمي منشور, مجلة علوم وفنون الرياضية, العدد الخامس والثلاثون 'كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة حلوان, ٢٠١٢م.
- ٢- جمال إسماعيل النمكي: " الأعداد البدني " , مكتبة شجرة الدر , ج٢, المنصورة, ٢٠٠٢م.
- ٣- جمال القاسم : أساسيات صعوبات التعلم , دار الصفا للنشر, والتوزيع, الأردن, عمان, ٢٠٠٠م.
- ٤- سماح محمد مجدي: فاعلية تدريبات الساكيو على مستوى التوافق الحركي والأداء المهارى لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة , بحث علمي منشور, مجلة بحوث التربية الرياضية والبدنية, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة بنها, ٢٠١٣م.
- ٥- عبد السلام مصطفى عبد السلام: أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم, دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠٠٠م.
- ٦- عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي , ط١ , مجموعة مؤيد الفنية , جامعة القادسية , ٢٠٠٦م.
- ٧- عصام الدين متولي عبد الله : طرق تدريس التربية الرياضي, دار الوفاء للنشر, القاهرة, ٢٠٠٧م.
- ٨- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات) , ط١٢, منشأة المعارف, الإسكندرية, ٢٠٠٥م.

- ٩- ليلي السيد فرحات: "القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٠- محمد لطفي السيد: "الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي"، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
- ١١- محمود عطية بخيت، ياسر حسن حامد: "برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع وأثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦:٩ سنوات، بحث علمي منشور، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٢٣، ج ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة أسويط، ٢٠٠٦م.
- ١٢- هبة عبد العظيم حسن: "تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسويط ٢٠٠٥م.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 13- Agnienszka Jadach : " Connection between particular motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player" . Team games in Physical Education and sport , Poland . 2005 .
- 14-Akhil Mehrotra, Vikram Singh, Shyam Lal, M.N.Rai (2011): Effect of six weeks S.A.Q. drills training programme on selected anthropometrical variables, Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences, Vol. I No. 1, PP.121-129
- 15-Akhil Mehrotra, Vikram Singh, Shyam Lal, M.N.Rai (2011): Effect of six weeks S.A.Q. drills training programme on selected anthropometrical variables, Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences, Vol. I No. 1, PP.121-129
- 16- Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D. (2000): Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics.
- 17-Julius kasa : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team ".Faculty of Physical Education and sport, Communions University, Brat. Slava, Slovakia. 2005" ..
- 18- Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292
- 19-Mechling, H.: Coordinative Abilities Chapter (7) in Psychology for physical Educators, By Auweelet al, Human Kinetic, Cinetic, Champaing, 2000.

- 20- **Raczek, j., : Learning and coordination skills** Rivista culture sportive, roma, 2000 .
- 21- **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
- 22- **Sheppard, J. M. & Young, W. B. (2006):** Agility literature review: Classifications, training and testing, Journal of Sports Sciences, September; 24(9): 919 – 932
- 23- **Starosta Wlodzimierz.,: Correlation between coordination and physical abilities the theory and practice of sport training** Sport Kinetics, Homburg, 2000 .
- 24- **Stanislaw. Zak, Henrk Duda: Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players . Team games in Physical Education and sport , Poland , 2005.**
- 25- **Teresa Zwierko Pitor Lesiakowski , Beata Florkiewicz : Motor coordination level of young playmakers in basket ball . team games in physical Education and sort , Poland , 2005**
- 26- **Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012):** Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 , Issue : 11, 43
- 27- **Vladimir liakh., : Coordination Training in Sport Games "Selected Theoretic and Methodic Principles"** Human Movement , Poland, 2001.
- 28- **Vikram Singh (2008):** Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmi Bai National Institute of Physical Education, Gwalior
- 29- **Zoran Milanović , Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (2011):** Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103.