

تأثير استخدام تدريبات الساكيو على مستوى الأداء لمهارة وثبة الفجوة فى البالية

* أ.د/ فاتن إبراهيم البطل

** م.د/ حنان أمين نصر الدين

*** الباحثة / سارة فايز سمير ناشد

المقدمة ومشكلة البحث:

الباليه هو فن يتصل بالأداء الحركي لجسم الانسان ، هذا الأداء يستخدم كوسيلة للتعبير عن الانفعالات المختلفة من الغضب، الفرح ، الغيرة ، السعادة ، الحزن وغيرها من الانفعالات الشعورية الأخرى التي يمر بها الانسان في حياته.

ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربية منظمة وهادفة وموجهة علميا نحو اعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة (بدنياً، مهارياً ، فنياً ، خططياً ، عقلياً و نفسياً) للوصول بقدراتهم الى اعلى المستويات الممكنة.

أن تدريبات الساكيو S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي, وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية. (30 : 9)

ويذكر "ماريو جو فانوفيتش وأخرون " Mario Jovanovic,et al (2011) الى أن الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed, الرشاقة Agility , والسرعة الحركية Quickness. (51 : 185)

* أستاذ التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان .

** مدرس بقسم التمرينات والجمباز والعروض الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة أسوان .

*** باحثة بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان .



ويشير عمرو صابر وآخرون (2017) أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف الي محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة الي ثلاث رئيسية هي السرعة الخطية وسرعة تغير الاتجاه والسرعة الحركية التفاعلية وأن من فوائده

-التسارع. -حركة الذراعين.

- التحركات. - زمن الاستجابة.

- الانفجارية. - الوعي البصرى.

- توافق بين العين واليد. - القدرة العضلية. (30 : 13,14)

ويذكر "فيلمورجان, بالانيسامى Velmurugan&Palanisamy" (2012م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من الاشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي والدراسات التي تناولت تأثيرها البدنية والفسولوجية على اللاعبين اختلفت في نتائجها وذلك الى اختلافها في المجال الرياضي. (53 : 432)

ويعرف " راجية عاشور" (2002) فن البالية: بأنه فن متكامل الذي يؤدي بحركات معينه في مكان محدد وبواسطة أشخاص مدربين وعلى إيقاع للتعبير عن فكرة أو قصه وهو الفن الذي بدأه المصري القديم والذي امتدت جزوره في التاريخ مسايه للإنسان في أقدم عصوره ثم انتشر حتى داخل أوروبا. (16 : 32)

ومهارة وثبة الفجوة في البالية (Grand pas jete) يسبق هذه الحركة حركة تمهيدية لتوفير قوة دفع ملائمة لعمل القفزة كبيرة في الهواء مثل: Glissas, pas coupe, pas couru. تؤدي بالتحرك في اتجاه الأمام في خط مائل او خطوط رأسية أو أفقية أو في شكل دائري.

- بعد عمل احدى الحركات التمهيدية يتم عمل Demi plie على احدى الساقين, والساق الأخرى تأتي من الخلف, والذراعين في الوضع التحضيري.

- قذف الساق الاتية من الخلف عاليا في الهواء Grand Batte-ment في اتجاه الأمام ويعتمد علو القفزة على علي قوة قذف الساق بينما يعتمد طول او امتداد القفزة علي

قوة الدفع المأخوذة من الساق الأخرى والتي تندفع بدورها لأعلى وتمتد للخلف في الوقت نفسه بحيث تكون الساقان مفتوحتين جيدا في الهواء , وتتخذ الساق الخلفية صورة وضع ال Attitude أو ال Arabesque , الذراع عكس الساق المقذوفة اماما في الوضع الثالث, الذراع جهة الساق المقذوفة اماما في الوضع الثاني أو الذراعين في الوضع الثاني.

- الهبوط على الساق الأمامية بنفس الشكل المتخذ في الهواء بالنسبة للساق الخلفية والذراعين أما الساق الأمامية فيهبط عليها المؤدي Demi plie . (16 : 100)

الأهمية الدراسة والحاجة الية:-

- تعتبر تدريبات الساكيو (S.A.Q) من التدريبات الحديثة التي لم استخدمت من قبل في البالية ولم تلق الاهتمام الكافي من الباحثين، وقد تظهر أهمية البحث في الاتي:-
- انخفاض عدد الدراسات التي تناولت استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) في البالية.
- توجيه النظر الي أهمية استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) بهدف الارتقاء بمستوي الأداء المهارى.

- هدف الدراسة:-

يهدف هذا البحث إلي تحسين مستوى أداء مهارة وثبة الفجوة في البالية من خلال:-
-التعرف علي تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) لتحسين مستوى الأداء لمهارة وثبة الفجوة في البالية.

- فروض الدراسة:-

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية مهارة وثبة الفجوة في البالية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية مهارة وثبة الفجوة في البالية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.



3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطة في تنمية مهارة وثبة الفجوة في البالية لصالح المجموعة التجريبية.
بعض المصطلحات الواردة في البحث:-
تدريبات الساكيو (S.A.Q):

يعرفها " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (2012)م: بأنها مصطلح مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الخطية Speed, الرشاقة Agility, والسرعة الحركية التفاعلية Quickness. (30 : 13)
مهارة وثبة الفجوة **Grand jete**

تؤدي بعمل احدى الحركات التمهيديه يتم عمل Demi plie على احدى الساقين, والساق الأخرى تأتي من الخلف, والذراعين في الوضع التحضيري ثم قذف الساق الاتية من الخلف عاليا في الهواء Grand Batte-ment في اتجاه الأمام ثم الهبوط على الساق الأمامية بنفس الشكل المتخذ في الهواء بالنسبة للساق الخلفية والذراعين أما الساق الأمامية فيهبط عليها المؤدي Demi plie.(16 : 100)
البالية:-

يذكر محروس (2015) هو فن رفيع المستوي يعبر عن فكره واقعيه أو خيالية مستخدما قدرات جسميه عاليه في التعبير عن هذه الفكرة مستعينا بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى والديكور والملابس. (4 : 14)

- الدراسات المرجعية

- دراسة أشرف مصطفى أحمد وآخرون (٢٠٢١) (٧) بعنوان "تأثير استخدام تدريبات الساكيو على مستوى الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم بدولة الكويت"، حيث يهدف البحث تطوير مستوى اللياقة البدنية الخاصة والأداء المهارية لعينة قوامها (١٠) عن طريق استخدام المنهج التجريبي أو ظهر البرنامج التدريبي المقترح

باستخدام تدريبات الساكيو تأثيرا إيجابيا على تحسن القدرات البدنية الخاصة وتنمية الأداء المهارى وجود فروق في نسبة التحسن في أزمنة ودقة الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة "الوك كمر, صبح نتز "Alok Kumar, Sophie Titus (2017م) (٤٣) بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي أداء السباحة " يهدف البحث إلى تحسين وتطوير زمن البدء وزمن السباق ومستوي الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية. وكانت العينة قوامها (21) سباح سرعه مرحله عمريه (12-17)، التجريبي وأكدت النتائج ان تدريبات الساكيو S.A.Q كان لها اثر ودور واضح في تطوير زمن البدء وزمن السباق, بالإضافة إلى تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية.

- خطة وإجراءات البحث

- منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

- مجتمع البحث :

يشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية الرياضية جامعة أسوان الفرقة الثالثة بنات (90) طالبة لعام (2021 / 2022م).

- عينة البحث :

اختاروا الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة أسوان الفرقة الثالثة بنات (2021/2022م) حيث بلغ حجم العينة الكلى (40) طالبة من الفرقة الثالثة، منهم (10) استطلاعية (5) مميزين و(5) غير مميزين، لتصبح عينة البحث الأساسية (30) طالبة ثم تقسيمهم الى مجموعتين أحدهما تجريبية وعددها (15)، والأخرى ضابطة وعددها (15).

- تجانس أفراد العينة :

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن) ن=30

المتغيرات	وحدات القياس	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	معامل التقلطح	معاملات الالتواء
العمر	سنة	20.88	0.631	21	-0.353	-0.57
الطول	سم	161.68	4.87	162	-0.285	-0.197
الوزن	كجم	58.45	6.36	58	8.442	0.212

يتضح من نتائج الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء في معدلات النمو (العمر - الطول - الوزن) لعينة البحث انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات ، كما انحصر معامل التقلطح ما بين -0.353:8.442 وهذا يعني أن تذبذب المنحني الاعتدالي يعتبر مقبولاً و في المتوسط وليس متذبذباً لأعلي أو لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد العينة قبل التجربة.

جدول (2)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية ن=1=2=15

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	2ع	2م	1ع	1م		
0.386	0.487	20.66	0.457	20.73	سنة	السن
0.139	5.45	161.93	5.02	161.66	سم	الطول
0.343	4.03	58.8	8.91	57.93	كجم	الوزن

قيمة ت الجدولية عند (0,05) = (2.048)



يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.
المعاملات العلمية لاختبارات البحث
-صدق الاختبار المهاري :

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة و غير المميّزة في مهارة وثبة الفجوة

$$n=2=5$$

المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		قيمة "ت"	الدلالة
		ع	م	ع	م		
مهارة (وثبة الفجوة)	درجة	6	1.58	2.6	1.14	3.900	دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 > 2.306 = 0.05$

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين كلا من قياسات المجموعة المميّزة والغير مميّزة لصالح أفراد المجموعة المميّزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى 0,05 وهذا يعني قدرة الاختبار على التمييز بين المستويات وبذلك يكون صادق لقياس الصفة التي وضع من أجلها.

-ثبات الاختبارات المهارية :

استخدموا الباحثون الطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور 7 أيام من تطبيق القياس الأول في الفترة من 17، 2021/7/18م إلى 24، 2021/7/25م لحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية. والجدول (4) يوضح ذلك.



جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في مهارة وثبة الفجوة

ن=5

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدات القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0.945	0.836	7.2	1.58	6	درجة	مهارة (وثبة الفجوة)

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.811 >$

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.01 = 0.917 >$

6/3 توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية ومهارة وثبة الفجوة:

تجانس عينة البحث في المتغيرات الاساسية استمارة تسجيل نتائج الاختبارات مرفق (٧)

جدول (5)

توصيف الإحصائي لبيانات العينة الكلية في مهارة وثبة الفجوة ن=30

معامل الالتواء	معامل التقلطح	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدات القياس	المتغيرات
-0.857	0.098	5	1.33	4.62	درجة	مهارة (وثبة الفجوة)

يتضح من جدول (5) أن معاملات الالتواء في معدلات المستوى المهاري انحصرت

ما بين $(3 \pm)$ مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغير، كما انحصر معامل

التقلطح ما بين $(-1.16: 4.63)$ وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفى

المتوسط وليس متذبذباً لأعلى أو إلى أسفل مما يؤكد تجانس أفراد العينة قبل التجربة .

جدول (6)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة وثبة الفجوة في البالية

$$n=1 \text{ ن } 2=15$$

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات القياس	المتغيرات
	ع2	م2	ع1	م1		
0.940	0.861	4.2	1.4	4.6	درجة	مهارة (وثبة الفجوة)

قيمة ت الجدولية عند (0,05) = (2.048)

يتضح من الجدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى المهاري لوثبة الفجوة مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذا المتغير.

-التخطيط الزمني للبرنامج :

جدول (7)

آراء السادة الخبراء حول المحاور وأبعاد البرنامج التدريبي

برنامج تدريبات الساكيو		م
(٨) أسابيع		1
(٦) أسابيع الساكيو (إعداد خاص)	(2) أسبوع تأسيسي (إعداد عام)	
4 وحدات أسبوعياً		2
32 وحدة تدريبية		3
15 دقيقة		4
65 دقيقة		5
10 دقائق		6
(25 - 40 %)		7
(20 - 30 دقيقة)		8



جدول (8)

التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني خلال البرنامج التدريبي في فترة الإعداد العام (فترة التأسيس)

المجموع	الأسبوع (2)	الأسبوع (1)	الأسابيع
520ق	260ق	65+65+65+65 ق	زمن الجزء الرئيسي الكلي للأسبوع (ق)
%70	%70	%70	نسبة الإعداد البدني
364 ق	182	100÷70*260	زمن البدني (ق)

جدول (9)

التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني خلال البرنامج التدريبي

المجموع	الأسبوع (8)	الأسبوع (7)	الأسبوع (6)	الأسبوع (5)	الأسبوع (4)	الأسبوع (3)	الأسابيع
2080ق	260 ق	260ق	260ق	260ق	260 ق	260ق	زمن الجزء الرئيسي الكلي للأسبوع
%30	%35	%40	%30	%30	%25	%25	نسبة تدريبات الساكبو خلال الأسبوع
481ق	91ق	104ق	78ق	260×30÷100	65 ق	260×25÷100 ق	زمن تدريبات الساكبو خلال الأسبوع

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدموا الباحثون الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. Mean.
- معامل الالتواء. Skewness
- الانحراف المعياري Standard Deviation
- النسبة المئوية Percentage
- معامل ارتباط Correlation Coefficient
- اختبار (ت). T.Test
- حجم الأثر Size Effect

- عرض النتائج ومناقشتها:

1 - عرض نتائج الفرض الأول

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية مهارة وثبة الفجوة في البالية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي".

جدول (10)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارة للعينة قيد البحث (ن=15)

دلالة	حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدات القياس	المتغيرات
				ع	م	ع	م		
مرتفع	2.114	57.95	14.270	1.09	7.266	1.404	4.6	درجة	مهارة وثبة الفجوة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (1.761)

مستويات حجم التأثير : 0.2: منخفض 0.5 متوسط 0.8 : مرتفع

يتضح من الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في الأداء المهاري لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (5.239: 14.314) وهي قيم أعلى من القيمة الجدولية لاختبار (ت) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد تحسن مجموعة البحث التجريبية في هذه المتغير، ويوضح الجدول نسبة التحسن في ذلك المتغير بين القياس القبلي والبعدي تراوحت بين (12.83: 168.46) كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبار أكبر من (0.8) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (1.510: 4.529) .

مناقشة نتائج الفرض الأول:

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما ذكره أيضاً ماريو جوفاتوفيتش وآخرون Mario Jovanovich et all (٢٠١١م) (٥١) إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q لها مردود كبير للقدرات البدنية وسرعة الاستجابة والسرعة الخطية والرشاقة مقارنة بالتدريبات التقليدية الأخرى، كما يشير كلاً من فيلورجان وبالانيسامى Velmorgan &Palanisamy (٢٠١٢) (٥٣) إلى أن تدريبات الساكيو تعتبر نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبي الواحد.

وبذلك بتحقق صحة الفرض الأول القائل: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية مهارة وثبة الفجوة في البالية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي" عرض نتائج الفرض الثاني:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة وثبة الفجوة في البالية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي".

جدول (11)

دلالة الفروق و نسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارة للعينة قيد البحث (ن=15)

دلالة	حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدات القياس	المتغيرات
				ع	م	ع	م		
مرتفع	2.817	53.95	12.475	0.743	6.466	0.861	4.2	درجة	مهارة (وثبة الفجوة)

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (1.761)

مستويات حجم التأثير : 0.2: منخفض 0.5 متوسط 0.8 : مرتفع

يتضح من الجدول (11)، وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في الأداء المهاري لوثبة الفجوة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (2.745: 14.927) وهي قيم أعلى من القيمة الجدولية لاختبار (ت) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد تحسن مجموعة البحث الضابطة في هذا المتغير، حيث يوضح الجدول أيضاً معدل نسبة التحسن في ذلك المتغير بين القياس القبلي والبعدي، وتراوحت نسبة التحسن بين (5.98: 115.5)، كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبار أكبر من (0.8) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (0.810 : 2.817)

وهذا يتفق مع ما ذكره جمال النمكي (٢٠٠٢م) (١٤) أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنه بجانب تنمية المهارة لا بد من تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمهارة نفسها، وبالتالي تحسن في الأداء بشكل عام.

كما يرى عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) (٢٧) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية المكونات البدنية التي تساهم بشكل رئيسي في أدائها بصورة مثالية ومتكاملة. وبذلك قد تحققت من الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية مهارة وثبة الفجوة في البالية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي".

عرض نتائج الفرض الثالث:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية مهارة وثبة الفجوة في البالية لصالح المجموعة التجريبية".



جدول (12)

دلالة الفروق و نسبة التحسن بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و

الضابطة في المهارة للعينة قيد البحث (ن=1م=2=15)

دلالة	حجم التأثير	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات القياس	المتغيرات	م
			2ع	2م	1ع	1م			
مرتفع	0.163	2.334	0.743	6.466	1.09	7.266	درجة	مهارة (وثبة الفجوة)	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (2.048)

مستويات حجم التأثير : 0.01: منخفض 0.06 متوسط 0.14 : مرتفع

يتضح من الجدول (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين

القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية و الجملة الحركية

لصالح المجموعة التجريبية ، كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبار أكبر من (0.14)

وقد حققت قيم تراوحت ما بين (0.142 : 0.615) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على

فاعلية تدريبات الساكوي بشكل كبير.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (12) تفوق المجموعة التجريبية (باستخدام التدريبات الساكوي) في

تنمية وتطوير أداء مهارة وثبة الفجوة في البالية للعينة على المجموعة الضابطة (باستخدام

التدريب التقليدي) وقد ترجع الباحثة ذلك لتفوق البرنامج التدريبي المقترح (باستخدام التدريبات

الساكوي) وما يحتوي عليه من تدريبات متنوعة موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج

ضمن أجزاء الوحدة التدريبية.

ومن خلال النتائج السابقة التي توصلت إليها الباحثون كون قد تحقق الجزء الثالث

من الهدف الرئيسي للبحث، وكذلك ثبت صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على: "توجد



فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء لمهارة وثبة الفجوة في البالية لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات

1 - تدريبات الساكيو S.A.Q لها تأثير إيجابي على تنمية المتغيرات البدنية بصورة شاملة ومتزنة.

2 - تدريبات الساكيو S.A.Q التي تأخذ نفس المسارات الحركية خلال مراحل الأداء الحركي وتشارك فيها المجموعات العضلية المساهمة في إنجاز الواجب الحركي لها تأثير إيجابي على تحسن مهارة وثبة الفجوة.

2 - أسلوب تدريبات الساكيو S.A.Q من الأساليب الحديثة الفعالة في تنمية المتغيرات البدنية ومهارة الوثبة.

4 - أن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q للمجموعة التجريبية حقق نتائج أفضل من المجموعة الضابطة باستخدام التدريب الحديث وهو تدريبات الساكيو S.A.Q .

- التوصيات:

1 - ضرورة استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q المدرجة داخل هذا البحث في تدريب البالية بصفة خاصة والتعبير الحركي بصفة عامة لتحسين المتغيرات البدنية بصورة مستمرة.

2 - ضرورة إعداد تدريبات الساكيو S.A.Q خاصة داخل برامج التدريب في كافة المجالات والمستويات.

3 - تصميم برامج تدريبية باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q متدرجة في أحمال التدريب لضمان استمرار تطوير مستوى المتغيرات البدنية الخاصة.

4 - الاهتمام بتمرينات المرونة والإطالة قبل وبعد تدريبات الساكيو S.A.Q .

5 - يجب أن تكون تدريبات الساكيو S.A.Q في نفس اتجاه العمل العضلي.

6 - توفير الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة في تدريبات الساكيو S.A.Q في الأندية الرياضية بما يخدم العملية التدريبية في البالية.



- 7 - توعية المدربين بأهمية استخدام تدريبات الساكيو S A.Q في تحسين المتغيرات البدنية.
- 8 - محاولة القيام بأبحاث متشابهة على عينات أخرى تختلف في الجنس والسن والنشاط الممارس والفترة الزمنية للبرامج التدريبية.

المراجع:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح (1997): "التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية", دار الفكر العربي, القاهرة.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح, احمد عبد الفتاح سيد (1993): "فسيولوجيا اللياقة البدنية", دار الفكر العربي, القاهرة.
- 3- ابراهيم سلامة (2000): "مدخل تطبيقي للقياس في
- 4- أحمد نور الدين محمد سليم (2016): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي لناشئ كرة القدم".
- 5- أشرف مصطفى أحمد وآخرون: "تأثير استخدام تدريبات الساكيو على مستوى الصفات البدنية للاعبين كرة القدم بدولة الكويت", المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة العدد التاسع- البحث التاسع.
- 6- الدمرداش وآخرون (٢٠٠٣م): "مدخل إلى عالم الفولكلور دراسة في الرقص الشعبي", عين الدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية، القاهرة.
- 7- أيمن محمود الشريف(2009): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام اساسيات البالية علي تحسين التوازن ومستوي الاداء الجمالي لناشئات الجمباز تحت 10سنوات".
- 8- عصام حلمي , محمد بريقع (1997): "التدريب الرياضي اسس ومفاهيم واتجاهات", منشأة المعارف, الاسكندرية.



- 9- علاء قناوي (2005): "فاعلية التمرينات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين"، بحث منشور ,كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق.
- 10- عمرو صابر حمزه, نجلاء البدري نور الدين, بديعة علي عبد السميع (2017): "تدريبات الساكيو (الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية)", الطبعة الاولي, دار الفكر العربي, القاهرة.
- 11- عمرو صابر طارق (2012): "فاعلية تدريبات الساكيو علي رشاقة رد الفعل ومستوي أداء الشقلبة الأمامية علي حضان القفز".
- 12- كريستوفر نوريس (2003): "مرشد التدريب- برنامج متكامل لتمرينات البطن"، ترجمة خالد العامري , دار الفاروق للنشر , القاهرة.
- 13- ليلي فرحات (2009): "القياس والاختبار في التربية الرياضية"، ط3, مركز الكتاب للنشر بالقاهرة.

- 14- Alok, kumar (2017): "Effect of S.A.Q Drils on swimming performance, International Journal of movement education and sport sciences", vol no January- December, 2017
- 15- Devaraja (2015): "Effect of S.A.Q traing on seiceted Bio-Chemical"
- 16- Vikram Singh : " Effect of S.A.Q drills on skills of volleyball players", A Thesis Submitted to the Lakshmibai National Institute of physical Education ., Gwalior .,2008 .
- 17- Frederic Delavier (2022):" Strength training anatomy".
- 18- Remco Polman, Jonathan Bloomfield and" Effect of S.A.Qtraining and small-sided Games Neuromuscular Functioning in Untrained" , international journal of sports physiology and performance



-
- 19- Shiv kumar Diswar, swati choudhary, sentu mirtra (2016):
"Comparative effect of S.A.Q and circuit tyaining programe on selected physical fitness variables of school level basketball piayers"..
20- Kodia (2015):" The Effect of sakyu traing on wrestling agility level"..
21- Kumagai et al : " 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, 2000.
- 22- <http://www.find-health-articles.com/corestabilization>
exercises application to sports conditioning program.
- 23- <http://qudapy.maktoobblog.com>
- 24- <http://egyptartsacademy.kenanaonline.com>
<https://youtu.be/67UzIAUkWDs>