

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي

* أ.د/ احمد سعد الدين محمود

** أ.د/ محمود محمد لبيب سليمان

*** الباحث/ حمدي محب أبو المعاطي

١/١ المقدمة ومشكلة البحث:

إن المدربين الرياضيون واللاعبون وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، فالتطور الكبير الذي حدث في طرق التدريب الحديثة هو نتيجة الاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب جديدة في تدريب اللاعبين، وإذا نظرنا إلى جميع الفعاليات الرياضية فنلاحظ أنها تتطلب الحركات السريعة، سواء للطرف العلوي أو للطرف السفلي أو كليهما معا.

ويشير "أحمد لطفي" (٢٠٠٢م) إلى أن تطور الأرقام القياسية والمستويات الرياضية العالمية خلال الفترة الأخيرة يأتي لتطور علم التدريب الرياضي والعلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي واستخدامها لخدمة هذا المجال بكافة الوسائل المتاحة، وقد حظيت مسابقات الميدان والمضمار بنصيب كبير من تحطيم الأرقام القياسية رغم صعوبة ذلك على المستوى العالمي إلا أن الأرقام المصرية في سباقات الميدان والمضمار ظلت ثابتة بل وازدادت الفجوة بينها وبين الأرقام القياسية العالمية حيث أن مسابقات الوثب تعد أحد مسابقات الميدان والمضمار التي تأثرت بهذا التطور على المستوى العالمي والأولمبي (٤ : ٢).

والتدريب الرياضي عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغيير حالة المتدرب وفقا لهدف تم تحديده مسبقا، وتعتبر تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات شائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية (١٨ : ٩).

ويضيف كلا من "فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy" (٢٠١٢م) إلى

أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد (٣٦ : ٤٣٢).

*أستاذ تدريب ألعاب القوى وعميد كلية التربية الرياضية أبو قير (بنين) جامعة الإسكندرية سابقا.
** أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة جنوب الوادي.
***باحث دكتوراه بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

ويشير "عمرو صابر وآخرون" (٢٠١٧م) إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q تركز بشكل كبير على نموذج الجري السليم (فنيات الجري) بالإضافة إلى الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة القصوى والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية كشرط أساسي لتحقيق الإنجاز الرياضي (١٨ : ٩).

ويشير "ماريو وآخرون Mario, et al" (٢٠١١م) إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility، والسرعة الحركية Quickness. (٣٣ : ١٨)

ويوضح "باشلي وآخرون Baechle, et al" (٢٠٠٠م) ان طبيعة العلاقة الارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية) والسرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء، والسرعة الحركية هي أقصى انقباض أو استجابة حركية للعضلية في أقل زمن ممكن (٣٢ : ١٤).

ويفسر "فيكرام سينغ Vikram Singh" (٢٠٠٨م) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية بأن 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. (٣٧ : ١٢)

ويشير "عمرو صابر وآخرون" (٢٠١٧م) إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي، بالإضافة إلى التوقع وبقاء ذهن وسرعة رد الفعل، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة. (١٨ : ٩-١٠)

ويسعى العاملون في مجال الأنشطة الرياضية المختلفة إلى تحقيق مستوى عالي من الإنجاز في مستوى الأداء الحركي، ويتم ذلك خلال مجموعة من التغيرات البدنية والحركية التي تعمل في مجموعها على المساهمة في رفع هذا المستوى من الإنجاز، ويعتبر التوافق الحركي أحد هذه المتغيرات والذي يعتمد على مجموعة من القدرات التوافقية والتي يصفها كلاً من "يوهانس ريه Yohanse Reah" (١٩٩٥)، محمد لطفي (٢٠٠٦م) بأنها شروط حركية للإنجاز الرياضي تعمل على تمكين الفرد الرياضي في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية من الضبط والتحكم الذاتي في الأداء الحركي (٣٠ : ٥) (٢٤ : ٤٥).

كما تذكر "إيناس عبداللطيف" (٢٠٠٩م) بأن القدرات التوافقية هي الأساس الأول الذي تبنى عليه عملية اكتساب وإتقان المهارات الحركية الضرورية والتي تمكن اللاعبين من ربط ودمج أجزاء

المهارة أو أكثر من مهارة في إطار واحد، وأدائها في تناسق وتسلسل وكفاءة عالية دون حدوث أي خلل أو ارتباك في الأداء الحركي وبالتالي فهي تمثل حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجاز المتعددة والتي لها أهمية في استمرار الإنجاز وتحقيق المستويات الرياضية العليا (٧ : ٩).

وتشير "وفاء عبد الحفيظ" (٢٠٠٥م) إلى أن تقييم القدرات التوافقية يتأسس من خلال الاختبارات الحركية التي ترتبط بمكونات القدرات التوافقية، ويتحدد ذلك التقييم غالبا بعامل الزمن أو الدقة (٢٩ : ٤٢).

وتشير "هبة عبدالعظيم" (٢٠٠٥م) على أهمية القدرات التوافقية لأي نشاط رياضي بصفة عامة، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية بصفة خاصة من نشاط رياضي لآخر وتظهر القدرات التوافقية مرتبطة بغيرها من عوامل الإنجاز الرياضي التي تتمثل في الموصفات البدنية والواجبات الفنية، كما ترتبط بالقدرات التوافقية ببعضها وتخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة (٢٨ : ٢٩).

ويتفق كل من ستاروستا (Starosta (2000)، ستانيسلوا وهنريك Stanislaw & Henrk (2005)، اجنسكا جاداك (Agnienszka Jadach (2005)، 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 المهاري (٣٥ : ١٠٣)، (٣٤ : ١٨٧)، (٣١ : ١٥٠).

ويشير خالد وحيد، ومحمد الديسبي (٢٠١٠م) أن مسابقة الوثب الثلاثي إحدى مسابقات الميدان والمضمار التي تهدف إلى الحصول على أكبر مسافة ممكنة وذلك من خلال حصول الوثاب على أكبر سرعة أثناء الاداء الفني للارتقاءات الثلاثة مع توافر قدر كبير من القوة والسرعة والمرونة (١٤ : ٣).

وتذكر فاديه أحمد، وخالد وحيد (٢٠٠٧م) أن الاداء الفني لمتسابقى الوثب الثلاثي يتطلب مقدرة خاصة من الخصائص الفنية والتوافقية وبخاصة الإحساس بالإيقاع الحركي وكذلك الحفاظ على توازن الجسم أثناء مراحل الحجلة والخطوة والوثبة، ولتحقيق أكبر مسافة ممكنة يجب على المتسابق أن يوازن في توزيع الجهد بين الاقتراب والثلاث وثبات حتى يحقق أكبر مسافة ممكنة (١٩ : ٨١).

ويتطلب أداء الوثب الثلاثي مقدره خاصة للخصائص التكنيكية والتوافقية، وخاصة الإحساس بالإيقاع الحركي (رتم الحركة) وكذلك المقدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران، والأداء التوافقي الجيد للارتقاء، وبالنسبة للخصائص البدنية فيتطلب تنمية عنصر القوة وبخاصة القوة الانفجارية التي تستخدم في الارتقاء، ويعتبر الوثب الثلاثي بصفة خاصة من الوسائل الفعالة لتنمية قوة الارتقاء (١٦ : ١٦).

ولقد أكدت نتائج دراسة كلاً من: دراسة "ميادة محمد" (٢٠١٩م) (٢٦)، ودراسة "إيلي جمال" (٢٠١٨م) (٢١)، ودراسة "محمد همام" (٢٠١٨) (٢٢)، دراسة "أحمد سليم" (٢٠١٧م) (٢)، دراسة "أحمد نور الدين" (٢٠١٦) (٦)، دراسة "محمد مصطفى" (٢٠١٦) (٢٣)، دراسة "أشرف موسي"

(٢٠١٥م) (٧)، دراسة "بديعة عبدالسميع" (٢٠١١) (١٠)، أهمية تدريبات الساكيو S.A.Q وفعاليتها في تحسين القدرات التوافقية الخاصة في الانشطة الرياضية المختلفة، ومما لا شك فيه أن التدريب الحديث عملية تربوية هدفها الوصول باللعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل، وارتفاع مستوى الأداء يعكس بوضوح حتمية الاتجاه للأساليب الحديثة خلال عملية التدريب ومنها تدريبات الساكيو S.A.Q مما دعي الباحث لمحاولة التعرض لتلك الأساليب الحديثة بالبحث وإخضاعها للتجريب.

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب مساعد لمسابقات الوثب بمركز شباب مدينة قنا، وفي حدود علم الباحث وما أطلع عليه من دراسات مثل: دراسة "لنجه عبدالحميد" (٢٠١٤م) (٢٠)، دراسة "مجد عطيه" (٢٠١٣م) (٢٥)، دراسة "ابراهيم حمدي" (٢٠١٢م) (١)، دراسة "أحمد عبدالراضي" (٢٠١٢م) (٣)، دراسة "تهي الصواف" (٢٠٠٩م) (٢٧) لم يجد الباحث اي من الابحاث والدراسات العلمية المرجعية التي تناولت "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي"، وكان هذا في حد ذاته احد الدوافع الحقيقية لإجراء هذا البحث في محاولة للاستفادة مما تقدمه الأساليب التدريبية الحديثة للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للمتسابقين.

٢/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لمتسابقى الوثب الثلاثي ومعرفة أثره على:

١/٢/١ بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقى الوثب الثلاثي بمحافظة قنا.

٢/٢/١ المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي بمحافظة قنا.

٣/١ فروض البحث:

١/٣/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٢/٣/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٤/١ أهمية البحث:

١/٤/١ الأهمية العلمية للبحث:

١/١/٤/١ يعطي البحث إضافة علمية في مجال ألعاب الميدان.

٢/١/٤/١ يوضح الفوائد التدريبية التي تعود على اللاعبين من خلال استخدام تدريبات الساكيو

S.A.Q

٣/١/٤/١ يعد مرجع علمي للعاملين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب ألعاب الميدان بصفة خاصة.

٢/٤/١ الأهمية التطبيقية للبحث:

١/٢/٤/١ إمكانية تطبيق البرنامج التدريبي على نفس المرحلة السنوية لعينة البحث.

٢/٢/٤/١ استفادة العاملين في مجال تدريب ألعاب الميدان من تدريبات الساكيو S.A.Q في برامجهم التدريبية.

٣/٢/٤/١ إلقاء الضوء على تدريبات الساكيو S.A.Q وتأثيرها علي:

١/٣/٢/٤/١ تحسين القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقين مسابقات الميدان.

٢/٣/٢/٤/١ تحسين المستويات الرقمية في مسابقات الميدان.

٥/١ مصطلحات البحث:

١/٥/١ تدريب الساكيو S.A.Q

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية (١٨ : ٢٣).

٢/٥/١ القدرات التوافقية:

هي عبارة عن قدرات لا تظهر بصورة منفردة بل ترتبط دائما بغيرها من القدرات البدنية المختلفة والمرتبطة بنوعية ومتطلبات النشاط الرياضي التخصصي وتعكس مقدرة اللاعب على الإنجاز والأداء بفاعلية للمهارة الحركية والمراحل المختلفة للأداء الفني (١٠ : ١٢).

٣/٥/١ المستوى الرقمي: Record Level

هو ناتج أفضل أداء يحققه المتسابق أثناء المنافسة ويقاس بالمسافة في مسابقة الوثب الثلاثي (٧ : ١٣).

٠/٣ إجراءات البحث:

١/٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة هذا المنهج مع طبيعة البحث.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث:

١/٢/٣ مجتمع البحث: يتكون المجتمع الكلي للبحث من متسابقين مركز شباب مدينة قنا لألعاب القوى والمسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى في الوثب الثلاثي للموسم الرياضي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م، والتي تتراوح اعمارهم ما بين (١٨ : ٢٠) سنة والبالغ عددهم (٢٥) لاعب.

٢/٢/٣ عينه البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقين مركز شباب مدينة قنا في الوثب الثلاثي واشتملت العينة على (١٠) متسابقين كعينة أساسية، و(٥) متسابقين للدراسة الاستطلاعية.

٣/٣ توصيف العينة:

١/٣/٣ التوصيف الإحصائي للعينة في متغيرات النمو:

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن،

الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٨.٩٠	٠.٨٨	٠.٢٢	١.٧٣-	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٥.٤٠	٢.٨٤	٠.٩٥	٠.٢٥	غير دال
٣	الوزن	كجم	٧٠.٦٠	٢.١٧	٠.٣٣-	١.١٥-	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٠٠	٠.٨٢	٠.٠٠	١.٣٩-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.٦٧

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٣٧

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٣٣ : ٠.٩٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٧٣ : ٠.٢٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

٢/٣/٣ التوصيف الإحصائي للعينة في القدرات التوافقية (قيد البحث):

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في مستوى

القدرات التوافقية للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	القدرات التوافقية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	اختبار القدرة على الربط الحركي	مسافة	١١.٥٠	٠.٥٧	٠.٠٤	٠.٥٤-	غير دال
٢	اختبار القدرة على الإيقاع الحركي	درجة	٢.٦٠	٠.٥٢	١.٠٤-	١.٢٢-	غير دال
٣	اختبار القدرة على بذل الجهد المناسب	درجة	٣٢.٦٠	١.٩٠	٠.٠٠	٠.٩١-	غير دال
٤	اختبار القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني)	درجة	٨.٠٠	٠.٦٧	٠.٤٣-	٠.٢٨-	غير دال
٥	اختبار باس المعدل للتوازن الحركي	درجة	٦٧.٣٠	٢.٢١	٠.٠٩-	٠.٨٥-	غير دال
٦	اختبار القدرة على التنظيم الحركي	ثانية	٦.١٥	٠.٣٦	٠.١٧-	٠.٢٥-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٣٧ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.٦٧
يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-١.٠٤ : ٠.٠٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٢٥ : ١.٢٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث.

٣/٣/٣ التوصيف الإحصائي للعينة في المتغيرات المهارية والمستوى الرقمي (قيد البحث):

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في

المستوى الرقمي للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المستوى الرقمي	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	الحجلة	متر	٣.٢٧	٠.١٣	٠.٣٠	١.٠٠-	غير دال
٢	الخطوة	متر	٢.١٩	٠.١١	٠.٨٨	١.٢٣	غير دال
٣	الوثبة	متر	٣.٦٢	٠.١٦	٠.٧٦-	٠.٣٢	غير دال
٤	الرقم القياسي	متر	٩.٠٨	٠.٢٨	٠.٢٩	٠.٤٧-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٣٧ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.٦٧
يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٧٦ : ٠.٨٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٠٠ : ١.٢٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المستوى الرقمي للعينة قيد البحث.

٤/٣ أسباب اختيار العينة:

- انتظام جميع اللاعبين في التدريب للاشتراك في مجموعة البحث.
- توافر الأدوات والأجهزة.
- توافر المساعدين مع الباحث في التدريب.
- توافر مكان جيد لتطبيق إجراءات البحث.
- عمل الباحث كمدرّب مساعد لمسابقات الوثب بمركز شباب مدينة قنا.

٥/٣ مجالات البحث

١/٥/٣ المجال البشري: متسابقى مركز شباب مدينة قنا لألعاب القوى والمسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى في الوثب الثلاثي للموسم الرياضي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م.

٢/٥/٣ المجال الجغرافي (المكاني): تم تنفيذ القياسات القبليّة وتطبيق البرنامج التدريبي والقياسات البعدية بمضمار ملعب مركز شباب مدينة قنا ونوعه (ترابي).

٣/٥/٣ المجال الزمني: تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي خلال الفترة من الأحد ٢٧/٩/٢٠٢٠م وحتى الخميس ١٩/١١/٢٠٢٠م ولمدة ٨ أسابيع.

٦/٣ وسائل جمع البيانات:

١/٦/٣ استمارات تسجيل البيانات

استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللّاعبين (الاسم - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

استمارة تسجيل بيانات اللّاعبين في الاختبارات البدنية.

استمارة تسجيل بيانات اللّاعبين في الاختبارات التوافقية.

٢/٦/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج:

١- ميزان طبي بالريستاميتير " Restameter " لقياس لأقرب كجم، والطول لأقرب سم.

٢- ساعات إيقاف " Stop Watch " لقياس الزمن مقدرا بالثانية حتى (١/١٠٠ ثانية).

٣- علامات ضابطة " أعلام، أقماع، قوائم، كرات طبية، طباشير، جير".

٤- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات، مقاعد سويدي، حواجز للتدريب (مختلفة الارتفاعات).

٥- مسطرة مدرجة، شريط قياس.

٦- أثقال حديدية.

٧- البرنامج التدريبي (إعداد الباحث). مرفق (١٠)

٧/٣ اختيار المساعدين

تم اختيار المساعدين من خلال المدربين الموجودين بمركز شباب قنا وذوي الخبرة في المجال

الرياضي وطلاب تخصص ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية بقنا (مرفق ١)، حيث يسهل الاتصال

بهم وتتوافر لديهم الدقة في العمل والرغبة في الاشتراك للمساعدة في تطبيق البرنامج التدريبي وقد قام

الباحث بشرح موضوع البحث والهدف منه والاختبارات الموضوعية وطرق تطبيقها واستخلاص النتائج

وكذلك التمرينات المستخدمة في البرنامج وكيفية تطبيقها وكيفية تسجيل النتائج وفقا لما يلي:

١/٧/٣ تعريف المساعدين بالبحث وأهدافه.

٢/٧/٣ شرح مواصفات الأداء لكل تمرين من التمرينات النوعية والأثقال مع أداء نموذج.

٣/٧/٣ شرح كيفية الاستخدام الصحيح للأدوات والأجهزة المستخدمة في التمرينات النوعية والأثقال.

٤/٧/٣ التطبيق الصحيح للشدة والتكرار والراحة لكل تمرين من التمرينات المستخدمة.

٥/٧/٣ إعطائهم المعلومات الكافية حتى يتمكنوا من الرد على أي استفسارات قد توجه إليهم.

٦/٧/٣ التعرف على الأدوات والأجهزة التي سوف تستخدم لإجراء القياسات والتدريب عليها.

٧/٧/٣ التدريب على كيفية تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بذلك.

٨/٣ الدراسة الاستطلاعية:

١/٨/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (٢٢/٨/٢٠٢٠م) وحتى (٢٥/٨/٢٠٢٠م) قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

١/١/٨/٣ أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تحديد القدرات التوافقية قيد البحث.
- تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية.
- تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.
- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من مناسبة الوقت الزمني المحدد لمجموعة الاختبارات المستخدمة.
- التعرف على مناسبة الاختبارات مع قدرات عينة البحث.

٢/١/٨/٣ نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تم تحديد القدرات التوافقية قيد البحث.
- تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية.
- تم تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.

٢/٨/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٩/٨/٢٠٢٠م) وحتى (٥/٩/٢٠٢٠م) وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

١/٢/٨/٣ أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات التوافقية.
- حساب معامل الثبات للاختبارات التوافقية.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للبحث وطريقة استخدامها.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

٢/٢/٨/٣ نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية والتوافقية والمستوى الرقمي قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين قوام كل منهم (٥) متسابقين المجموعة الأولى هم عينة الدراسة الاستطلاعية (المجموعة المميزة) والمجموعة الأخرى تمثل عينة من ناشئين الوثب الثلاثي (المجموعة غير المميزة) ويوضح جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث.

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والتوافقية والمستوى الرقمي قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وأعادته تطبيقه على عينة قوامها (٥) متسابقين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وبفارق زمني قدره اسبوع.

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي وطريقة استخدامها.

- تم تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي.

- تم تحديد الصعوبات التي تواجه البرنامج التدريبي المقترح.

٣/٨/٣ المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات:

١/٣/٨/٣ المعاملات العلمية للاختبارات التوافقية:

١/١/٣/٨/٣ الصدق:

استخدام الباحث صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما غير المميزة وهم ناشئي ألعاب القوى والثانية مميزة من داخل المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية وكل مجموعة قوامها (٥) لاعبين وحساب قيمة "Z" لحساب الصدق للاختبارات قيد الدراسة.

جدول (٤) دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين الفروق بين المجموعتين

المميزة وغير المميزة في مستوى القدرات التوافقية لعينة قيد البحث (ن = ١ = ٢ = ٥)

م	الاختبارات التوافقية	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	اختبار القدرة علي الربط الحركي	المميزة	٥	١١.٥٢	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦١	دالة
		غير المميزة	٥	٩.٨٢	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٢	اختبار القدرة علي الانقاع الحركي	المميزة	٥	٢.٨٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٧٩	دالة
		غير المميزة	٥	٢.١٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٣	اختبار القدرة علي بذل الجهد المناسب	المميزة	٥	٣٢.٧٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٤	دالة
		غير المميزة	٥	٢٨.٢٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٤	اختبار القدرة علي تقدير الوضع (التوجيه المكاني)	المميزة	٥	٨.٤٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٧	دالة
		غير المميزة	٥	٦.٣٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٥	اختبار باس المعدل للتوازن الحركي	المميزة	٥	٦٧.٣٨	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦١	دالة
		غير المميزة	٥	٦٣.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٦	اختبار القدرة علي التنظيم الحركي	المميزة	٥	٦.٢٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢.٦٢	دالة
		غير المميزة	٥	٨.٦٦	٨.٠٠	٤٠.٠٠		

يتضح من الجدول السابق (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٦١ : ٢.٧٩) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥.

٢/٢/٣/٨/٣ الثبات

ولحساب ثبات الاختبار قام الباحث باستخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) بفارق زمني قدرة أسبوع على عينة قوامها (٥) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث والتي تم التطبيق عليهم لإيجاد معامل الصدق، ويوضح جدول (٥) معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى القدرات التوافقية قيد

البحث (ن=٥)

المتغيرات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار القدرة على الربط الحركي	١١.٥٢	٠.٠٥	١١.٦٥	٠.٠٤	٠.٩٦	دال
اختبار القدرة على الإيقاع الحركي	٢.٨٠	٠.٤٥	٢.٩١	٠.٥٥	٠.٩٣	دال
اختبار القدرة على بذل الجهد المناسب	٣٢.٧٠	١.٣٤	٣٤.٨٠	١.١٠	٠.٩١	دال
اختبار القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني)	٨.٤٠	٠.٥٥	٨.٦٠	٠.٥٥	٠.٩١	دال
اختبار باس المعدل للتوازن الحركي	٦٧.٣٨	٢.٥٩	٦٨.١٣	٢.٣٥	٠.٩٤	دال
اختبار القدرة على التنظيم الحركي	٦.٢٠	٠.٠٢	٦.٠٥	٠.٠١	٠.٩٥	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من الجدول السابق (٥) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٦) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

٢/٣/٨/٣ المعاملات العلمية للمتغيرات المهارية والمستوى الرقمي:

١/٢/٣/٨/٣ الصدق:

استخدام الباحث صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما غير المميزة وهم ناشئي ألعاب القوى والثانية مميزة من داخل المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية وكل مجموعة قوامها (٥) لاعبين وحساب قيمة "Z" لحساب الصدق للاختبارات قيد الدراسة.

جدول (٦) دلالة الفروق باستخدام مان- وتني وقيمة "Z" بين الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المستوى الرقمي للعينة قيد البحث (ن = ٢ = ٥)

م	الاختبارات البدنية	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	الحجلة	المميزة	٥	٣.١٢	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٣	دالة
		غير المميزة	٥	٣.٨٦	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٢	الخطوة	المميزة	٥	٢.٢٣	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٣	دالة
		غير المميزة	٥	١.٨٦	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٣	الوثبة	المميزة	٥	٣.٦٧	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٣	دالة
		غير المميزة	٥	٢.٨٨	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٤	الرقم القياسي	المميزة	٥	٩.٠٢	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦١	دالة
		غير المميزة	٥	٨.٦٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		

يتضح من الجدول السابق (٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المستوى الرقمي قيد البحث حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٦١ : ٢.٦٣) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٠٥

٢/٢/٣/٨/٣ الثبات

ولحساب ثبات الاختبار قام الباحث باستخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) بفارق زمني قدرة أسبوع على عينة قوامها (٥) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث والتي تم التطبيق عليهم لإيجاد معامل الصدق، ويوضح جدول (٧) معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (٧) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المستوى الرقمي قيد البحث

(ن=٥)

المتغيرات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الحجلة	٣.١٢	٠.٠١	٣.١٥	٠.٠٢	٠.٩٦	دال		
الخطوة	٢.٢٣	٠.٠٧	٢.٢٨	٠.٠٦	٠.٩٢	دال		
الوثبة	٣.٦٧	٠.٠٣	٣.٤١	٠.٠٥	٠.٩٥	دال		
الرقم القياسي	٩.٠٢	٠.١٠	٨.٨٤	٠.١٢	٠.٩٦	دال		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في المستوى الرقمي للعيونة قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٦) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

٤/٨/٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من (٢٠٢٠/٩/٨م) وحتى (٢٠٢٠/٩/١٣م) وذلك قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

١/٤/٨/٣ أهداف الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

- ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص والتوزيع الزمني لها.
- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية لتصنيف الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
- ملائمة وصلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الوحدات التدريبية.
- تطبيق بعض أجزاء برامج البحث للتأكد من مدى ملائمتها لأفراد العينة قبل البدء في تنفيذ البحث.
- التأكد من الوحدات الزمنية المحددة للوحدة التدريبية الواحدة.
- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.
- مدى ملائمة التمرينات والتدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.

٢/٤/٨/٣ نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

- التأكد من ملائمة محتوى الوحدة التدريبية ملائم مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمني التدريبية حيث طبق الباحث وحدات بأزمنة مختلفة ما بين (٩٠ - ١٢٠ق).
- تم تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية المناسبة، وتقنين وتوزيع أحمال التدريب حيث قام الباحث بعمل استطلاع رأي الخبراء لمكونات حمل التدريب الخاص التي يمكن استخدامها في البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع.
- تم التأكد من صلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ وحدات التدريب.
- التأكد من تقبل أفراد العينة لبرامج البحث وقدرتهم على أداء ما يطلب منهم.
- صلاحية البرنامج للتنفيذ خلال زمن الوحدة وفقاً لكل جزء على حدة من أجزاء الوحدة في الخطة العامة للبرنامج.
- تحديد القدرات المناسبة لتطبيق كل برنامج من حيث التوقيت اليومي المناسب، وكذلك عدد الأيام المناسبة خلال الأسبوع.

- تم استبعاد التمرينات الصعبة التي لم تستجيب لها عينة البحث وتم استبدالها بمجموعة أخرى من التمرينات التي تؤدي إلى نفس الغرض.

- تم التأكد من مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي وملائمة التمرينات والتدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي.

٩/٣ البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي وفقاً لأسس علم التدريب الرياضي التي تتناسب مع تدريب المتسابقين والمبادئ التي اتفقت عليها الدراسات السابقة والمراجع العلمية وآراء الخبراء.

الهدف من البرنامج التدريبي:

- تحسين مستوى بعض عناصر القدرات التوافقية الخاصة بلاعبي الوثب الثلاثي.

- تحسين المستوى الرقمي لدى لاعبي الوثب الثلاثي.

الأسس التي وضع عليها البرنامج التدريبي المقترح في الآتي:

- تحديد الهدف.

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.

- تحديد خصائص المرحلة السنية.

- تحديد مدة البرنامج التدريبي وإجمالي عدد الوحدات التدريبية.

- تحديد شدة الحمل وزمن الوحدة التدريبية.

- مراعاة التدرج في زيادة الحمل.

- مراعاة الإحماء المناسب للوحدة التدريبية.

خطوات وضع البرنامج التدريبي:

- تحديد القدرات التوافقية الخاصة بالوثب الثلاثي عن طريق استطلاع رأي الخبراء.

- وضع تدريبات للقدرات التوافقية الخاصة والتي اشتمل عليها البرنامج.

جدول (٨) العناصر البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي

المرحلة	اقتراب	حجلة	خطوة	وثبة	هبوط
العنصر البدني	سرعة	قدرة	رشاقة	قدرة	مرونة

- وضع تدريبات لتحسين المستوى المهاري "التكنيك" والمستوى الرقمي.

- تحديد عدد الوحدات الاسبوعية بواقع ٣ وحدات تدريب في الاسبوع.

- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج بواقع شهرين في فترة ما قبل المنافسات.

- تم تقسيم فترة دورة الحمل الاسبوعية بطريقة (٢ : ١)

- قام الباحث بتقسيم شدة البرنامج "الأحمال التدريبية" إلى ثلاث شدات حيث اتفق الباحث مع تقسيم محمد حسن علاوي (١٩٩٤ م) وهي:

جدول (٩) شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي

حمل متوسط	٥٠ - ٧٤ %
حمل أقل من أقصى	٧٥ - ٨٩ %
حمل أقصى	٩٠ - ١٠٠ %

- قام الباحث بتوزيع الحمل والنسبة المئوية داخل مرحلة ما قبل المنافسات، خلال فترة الإعداد للبرنامج التدريبي طبقاً للمراجع العلمية والدراسات السابقة والمواقع الالكترونية الخاصة بتدريب الوثب الثلاثي، ويوضح الجدول التالي المحتوى العام للبرنامج التدريبي.

- تم تحديد أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) للتدريب وتطبيق البرنامج التدريبي.

جدول (١٠) المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح.

م	المتغيرات	التوزيع الزمني
١	مراحل البرنامج	ما قبل المنافسة
٢	عدد الأسابيع	٨ أسابيع
٣	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات
٤	إجمالي الوحدات التدريبية	٢٤ وحدة
٥	إجمالي زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	١٢٠ دقيقة
٦	إجمالي زمن التطبيق في الأسبوع	٣٦٠ دقيقة
٧	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	٢٨٨٠ دقيقة (٤٨ ساعة)

أجزاء الوحدة التدريبية داخل البرنامج المقترح:

الوحدة التدريبية تتركب من ثلاثة أجزاء هي:

١- الإحماء (٢٠ق) :

اشتمل الإحماء على أشكال من الجري الخفيف وألعاب صغيرة للإحماء وتدرجات الإطالة وتدرجات

الوثب وتدرجات السرعة وتمارين المرونة الحركية وذلك بهدف:

- رفع درجة حرارة الجسم.

- زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب.

- الحماية من التمزق الذي قد يصيب العضلات والأوتار والأربطة.

ب- الجزء الرئيسي (٩٠ ق) : اشتمل على

١- تمرينات مهارية للمراحل الفنية الخاصة بالوثب الثلاثي وتنفيذ اللاعبين مسابقة الوثب الثلاثي وذلك وفقا للبرنامج. (٥٥ ق)

٢- تدريبات السايكو (٣٥ ق)

ج - الختام (١٠ ق):

اشتملت تدريبات الختام على تدريبات الجري الخفيف وبعض المرجحات والاهتزازات الخاصة بالذراعين والرجلين.

أسلوب توزيع تدريبات السايكو داخل وحدات البرنامج التدريبي:

أولا : السرعة الانتقالية Speed

جدول (١١) توزيع تدريبات السرعة الانتقالية داخل البرنامج التدريبي

العنصر	الرمز	الأسابيع	عدد الوحدات	عدد التدريبات	الزمن الكلي بالثانية
السرعة الانتقالية	S	الأول	٣	٣	١٧٢٠ ث
		الثاني	٣	٣	١٤٧٠ ث
		الثالث	٣	٣	٢٠٤٠ ث
		الرابع	٣	٣	١٦٢٠ ث
		الخامس	٣	٣	١٠٢٠ ث
		السادس	٣	٣	١٠٨٠ ث
		السابع	٣	٣	١٢٠٠ ث
		الثامن	٣	٣	١٥٣٠ ث
الاجمالي			٢٤	٢٤	١١٤٨٠ ث

تم اختيار عدد (٢٩) تدريبا يؤدي بطريقة بسيطة ويسهل التعامل معها داخل البرنامج وهي:

ثانيا: تدريبات الرشاقة Agility:-

جدول (١٢) توزيع تدريبات الرشاقة داخل البرنامج التدريبي

العنصر	الرمز	الأسابيع	عدد الوحدات	عدد التدريبات	الزمن الكلي بالثانية
الرشاقة	A	الأول	٣	٣	١٩٠٠ ث
		الثاني	٣	٣	١٥٣٠ ث
		الثالث	٣	٣	١٣٦٠ ث

١٥٦٠ ث	٣	٣	الرابع		
١٢٦٠ ث	٣	٣	الخامس		
١٢٣٠ ث	٣	٣	السادس		
١١٤٠ ث	٣	٣	السابع		
١٢٠٠ ث	٣	٣	الثامن		
١١١٨٠ ث	٢٤	٢٤			الاجمالي

تم اختيار عدد (٢٢) تدريباً بطريقة بسيطة ويسهل التعامل معها داخل البرنامج وهي:

ثالثاً: تدريبات السرعة الحركية Quickness :-

جدول (١٣) توزيع تدريبات السرعة الحركية داخل البرنامج التدريبي

العنصر	الرمز	الأسابيع	عدد الوحدات	عدد التدريبات	الزمن الكلي بالثانية
السرعة الحركية	Q	الأول	٣	٣	١٩٠٠ ث
		الثاني	٣	٣	١١٢٠ ث
		الثالث	٣	٣	١٩٨٠ ث
		الرابع	٣	٣	٢١٦٠ ث
		الخامس	٣	٣	٨٤٠ ث
		السادس	٣	٣	٧٤٠ ث
		السابع	٣	٣	٦٤٠ ث
		الثامن	٣	٣	٤٤٠ ث
الاجمالي			٢٤	٢٤	٩٨٢٠ ث

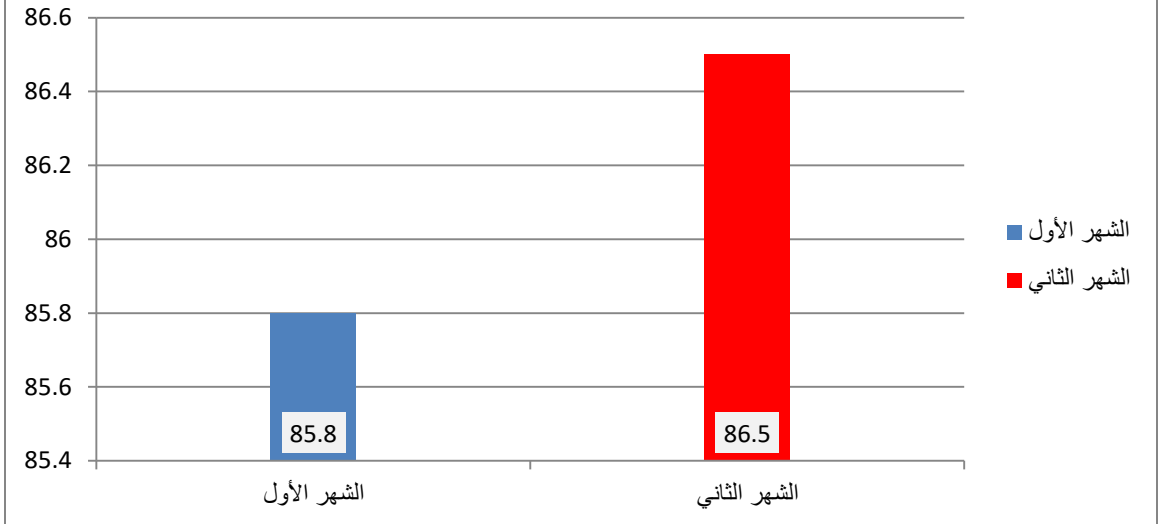
تم اختيار عدد (١٨) تدريباً بطريقة بسيطة ويسهل التعامل معها داخل البرنامج وهي:

جدول (١٤) نموذج عام يوضح توزيع تمارين البرنامج التدريبي

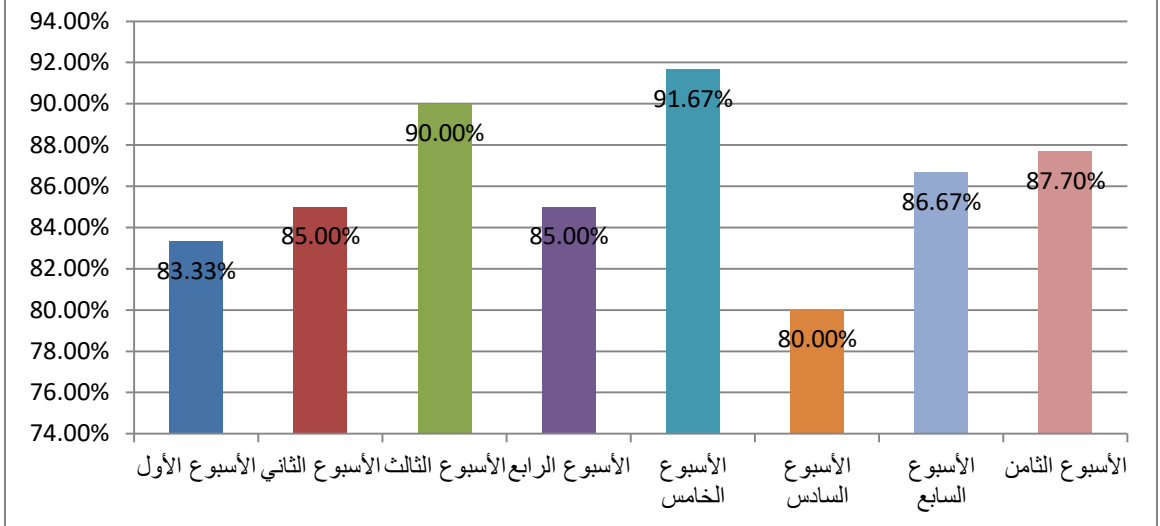
أجزاء الوحدة	المحتوي	أرقام التمرين
الإحماء	يحتوى الجزء الخاص بالإحماء على الأجزاء التالية:- * تمارين متنوعة وتدرجات الإطالة والمرونة لرفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للمجهود البدني الذي سوف يقع عليها. * تدرجات الإطالة والمرونة العامة. * ألعاب صغيرة للإحماء. * تدرجات الجري الأساسية ABC * تدرجات مرونة حركية ومرجحات.	W١ : w ٣ W٤ : w ١٩ W٢٠ : w ٢٣ W٢٤ : w ٣٣ W٣٤ : w ٥٥
	يحتوى الجزء الخاص بالتدرجات المهارية على ما يلي:- تدرجات لتنمية الجانب المهارى.	٢٦ : Sk ١Sk
	يحتوى الجزء الخاص بتدرجات السرعة الانتقالية على ما يلي:- تدرجات لتنمية السرعة الانتقالية (طول الخطوة وتردد الرجلين)	S١ : s٢٩
	يحتوى الجزء الخاص بتدرجات القدرة على ما يلي:- * تدرجات على شكل حروف اللغة الانجليزية. * تدرجات باستخدام الاقماع. * تدرجات باستخدام سلم الرشاقة.	a١ : a٢٢
	يحتوى الجزء الخاص بتدرجات السرعة الحركية على ما يلي:- * تدرجات بدون أدوات. * تدرجات بأدوات.	Q١ : Q١٨
الجزء الختامي	يحتوى الجزء الختامي من الوحدة التدريبية على الأجزاء التالية:- * تمارين الاسترخاء وتهدئة الجسم.	CD٧ : CD١

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدرجات الساكيو للناشئين ما بين (١٨-٢٠) سنة الشدة العامة للبرنامج ٨٦.١٥% (شدة حمل أقل من الأقصى)

شكل (١) مخطط بياني لتوزيع شدة الحمل التدريبي علي شهري البرنامج التدريبي



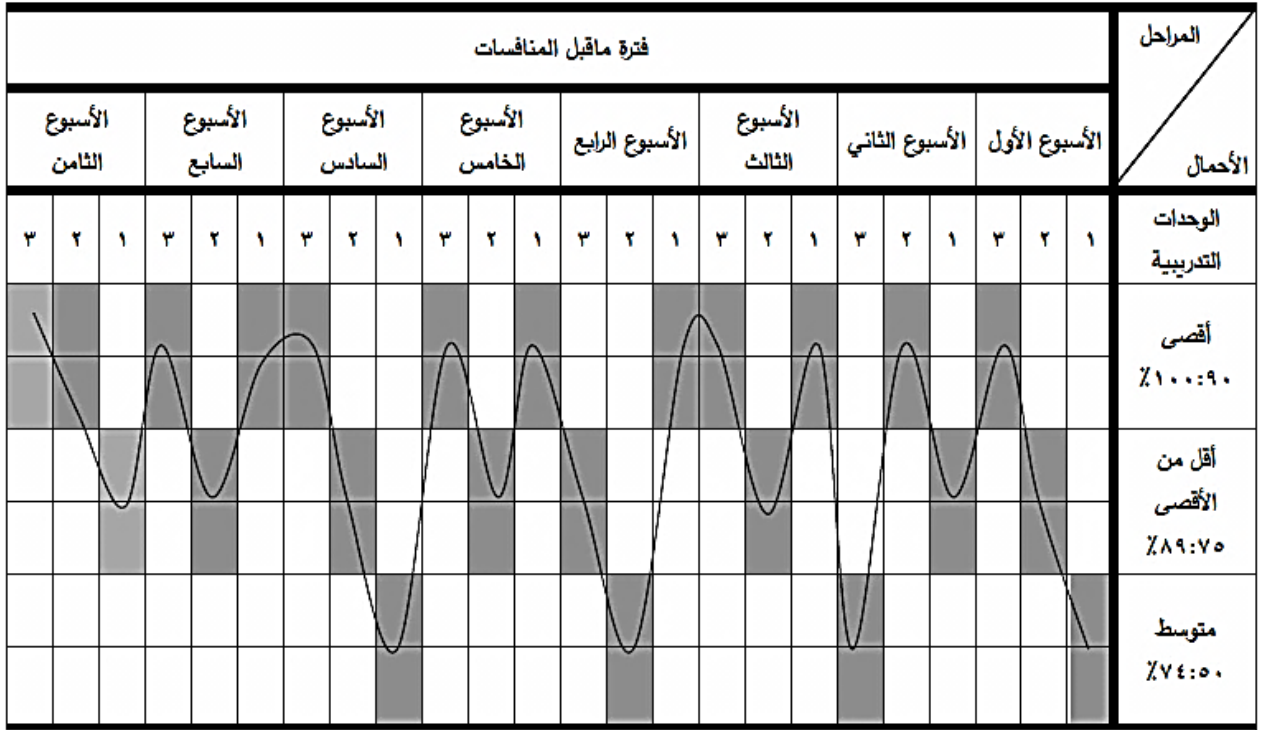
شكل (٢) مخطط بياني لتوزيع شدة الحمل التدريبي علي أسابيع البرنامج التدريبي



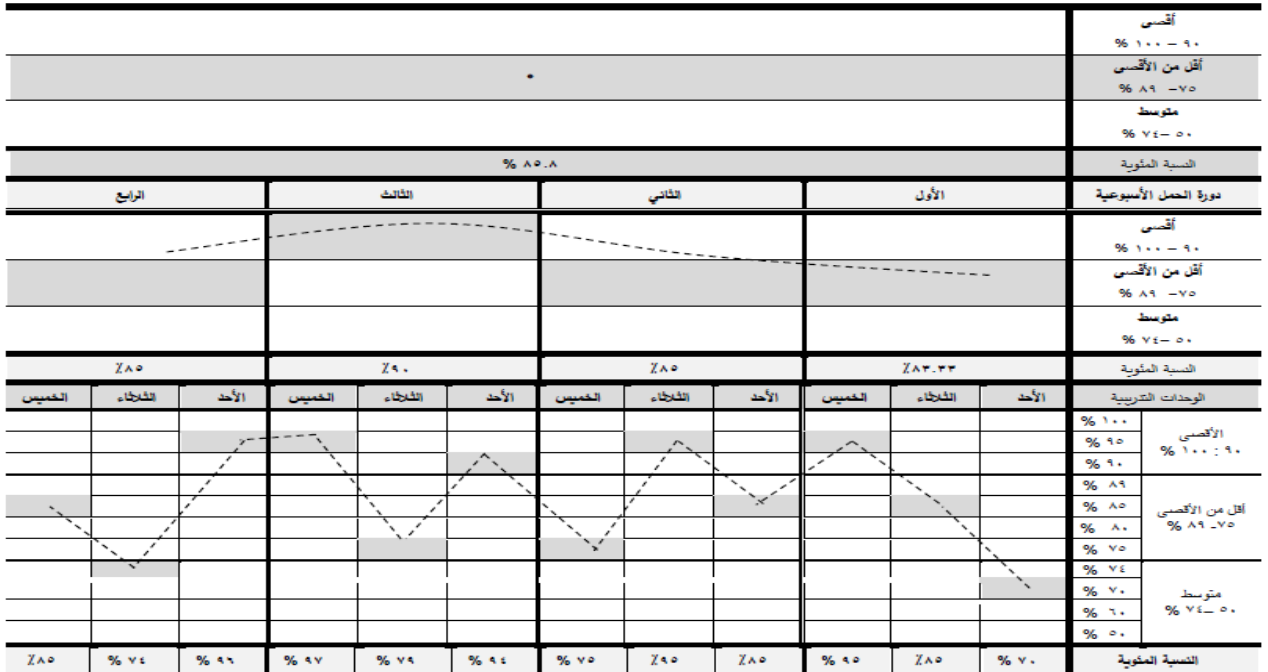
جدول (١٥) توزيع شدة الحمل التدريبي على شهور واسابيع البرنامج التدريبي

الشدّة العامّة للبرنامج								الشدّة العامّة للبرنامج	
٨٦.١٥ % شدة حمل اقل من الأقصى									
مرحلة قبل المنافسات								دورة الحمل الفتريّة	
الشهر ٢				الشهر ١				أقصى	
								٩٠ - ١٠٠ %	
								أقل من الأقصى	
								٧٥ - ٨٩ %	
								متوسط	
								٥٠ - ٧٤ %	
٨٦.٥ %				٨٥.٨ %				النسبة المئوية	
الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	دورة الحمل الأسبوعية	
								١٠٠ %	أقصى
								٩٥ %	- ٩٠
								٩٠ %	١٠٠ %
								٨٩ %	أقل من
								٨٥ %	أقصى
								٨٠ %	- ٧٥
								٧٥ %	٨٩ %
								٧٤ %	متوسط
								٧٠ %	- ٥٠
								٦٠ %	٧٤ %
								٥٠ %	
٨٧.٧ %	٨٦.٦٧ %	٨٠ %	٩١.٦٧ %	٨٥ %	٩٠ %	٨٥ %	٨٣.٣٣ %	النسبة المئوية	

جدول (١٦) التوزيع العام لشدة الحمل داخل البرنامج التدريبي المقترح



جدول (١٧) توزيع شدة الحمل التدريبي على الشهر الأول من البرنامج التدريبي المقترح



جدول (١٨) توزيع شدة الحمل التدريبي على الشهر الثاني من (البرنامج التدريبي المقترح)

													أقصى
													٩٠ - ١٠٠ %
													أقل من الأقصى
													٧٥ - ٨٩ %
													متوسط
													٥٠ - ٧٤ %
													النسبة المئوية
													٨٩.٥ %
الثامن			السابع			السادس			الخامس			دورة الحمل الأسبوعية	
													أقصى
													٩٠ - ١٠٠ %
													أقل من الأقصى
													٧٥ - ٨٩ %
													متوسط
													٥٠ - ٧٤ %
٨٧.٦٧ %			٨٩.٦٧ %			٨٠ %			٩١.٦٧ %			النسبة المئوية	
الخميس	الثلثاء	الأحد	الخميس	الثلثاء	الأحد	الخميس	الثلثاء	الأحد	الخميس	الثلثاء	الأحد	الوحدات التدريبية	
												الإقصى	
													١٠٠ %
													٩٥ %
												٩٠ %	
												أقل من الأقصى	
													٨٩ %
													٨٥ %
													٨٠ %
												٧٥ %	
												متوسط	
													٧٤ %
													٧٠ %
													٦٠ %
												٥٠ %	
٩٨ %	٩٠ %	٧٥ %	٩٠ %	٨٠ %	٩٠ %	٩٠ %	٨٠ %	٧٠ %	٩٥ %	٨٦ %	٩٤ %	النسبة المئوية	

												W		
												W ٤٥ ٤٠ : W		
٣٤٨٤ ث	٤٢٠ ث	٦٠ ث	٣٠ ث	٣٠٠ ث		٢	٦	٢٥ ث	٧٠% اقل من الأقصى	sk ١	تدريبات المهاري الجزء الرئيسي تدريبات البدني (الساكسو)			
	٤٠٠ ث	٥٠ ث	٢٥ ث	٣٥٠ ث		٢	٧	٢٥ ث		sk ٢				
	٢٨٠ ث	٤٠ ث	٢٠ ث	٦٠ ث		٢	٦	٥ ث		sk ٣				
	٥٢٠ ث	٨٠ ث	٣٠ ث	١٤٠ ث		٢	٧	١٠ ث		sk ٦				
	٦٣٠ ث	٩٠ ث	٣٠ ث	١٢٠ ث		٣	٥	٨ ث		sk ٧				
	٢١٠ ث	٢٠ ث	١٠ ث	٥٤٠ ث		٢	٦	٢ ث		sk ١١				
١٩٣٥ ث	٣٦٠ ث	٦٠ ث	٣٠ ث	١٢٠ ث		٢	٥	١٢ ث		S١				
	٥٤٠ ث	٦٠ ث	٣٠ ث	١٥٠ ث		٢	٥	١٠ ث		a٢				
	٥٤٠ ث	٦٠ ث	٣٠ ث	٢٢٥ ث		٢	٥	١٥ ث		Q١٤				
٦٠٠ ث										CD ٧ ١ : CD	الجزء الختامي			
٧٢١٩ ث	إجمالي زمن الوحدة													

١٠/٣ التجربة الاساسية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي الموضح بمفرداته بالمرفق رقم (١٠) على أفراد عينة البحث في الفترة من ٢٧/٩/٢٠٢٠ م حتى ١٩/١١/٢٠٢٠ م وذلك على مضمار مركز شباب مدينة قنا في ايام التدريب قيد البحث.

١١/٣ القياسات القبليّة:

أجريت القياسات القبليّة في متغيرات البحث لمجموعتي البحث في الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق ١٥/٩/٢٠٢٠ م إلى يوم (الخميس) الموافق ١٧/٩/٢٠٢٠ م، حيث شمل القياس القبلي القياسات والاختبارات الآتية:

أ- متغيرات النمو: (السن، الطول، الوزن)

ب- اختبارات القدرات التوافقية:

- اختبار القدرة على الربط الحركي

- اختبار القدرة على الايقاع الحركي

- اختبار القدرة على بذل الجهد المناسب

- اختبار القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني)

- اختبار باس المعدل للتوازن الحركي

- اختبار القدرة على التنظيم الحركي

ج- مراحل الأداء: (حجلة - خطوة - وثبة)

د- المستوى الرقمي.

١٢/٣ القياسات البعدية

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية في الفترة من ٢٢/١١/٢٠٢٠ م وحتى ٢٤/١١/٢٠٢٠ م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

١٣/٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء.

- معامل التفلطح. - اختبار (ت). - نسبة التحسن المئوية. - معامل الارتباط.

- مان- وتني

وقد ارتضا الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥)، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها

١/٤ عرض النتائج

تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للإجابة على تساؤلات البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحث من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحث عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

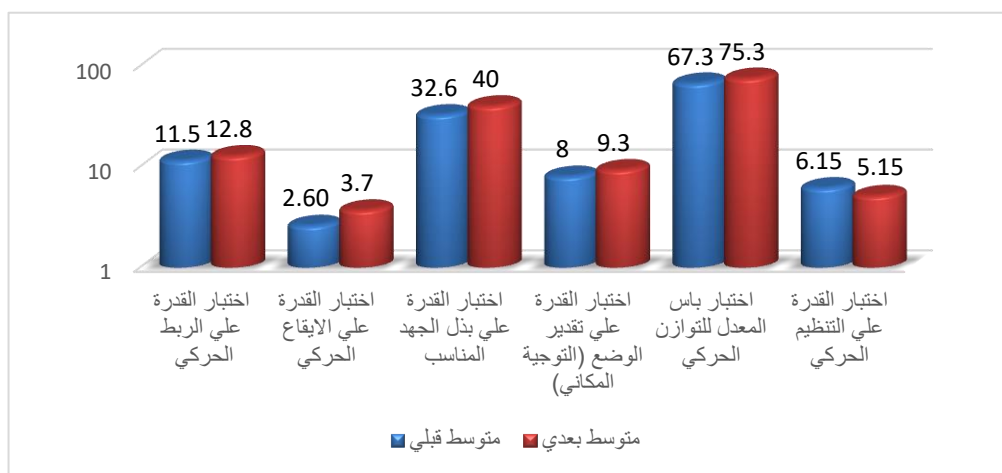
جدول (٢١) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

القدرات التوافقية قيد البحث (ن=١٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
		ع	م	ع	م		
اختبار القدرة على الربط الحركي	مسافة	١١.٥٠	٠.٥٧	١٢.٨٠	٠.٠٦	١١.٣٠	٦.٧١
اختبار القدرة على الإيقاع الحركي	درجة	٢.٦٠	٠.٥٢	٣.٧٠	٠.٤٨	٤٢.٣١	٧.٥٨
اختبار القدرة على بذل الجهد المناسب	درجة	٣٢.٦٠	١.٩٠	٤٠.٠٠	١.٢٥	٢٢.٧٠	١٣.٦٦
اختبار القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني)	درجة	٨.٠٠	٠.٦٧	٩.٣٠	٠.٦٧	١٦.٢٥	٤.٣٣
اختبار باس المعدل للتوازن الحركي	درجة	٦٧.٣٠	٢.٢١	٧٥.٣٠	٣.٢٠	١١.٨٩	١٠.٣٣
اختبار القدرة على التنظيم الحركي	ثانية	٦.١٥	٠.٣٦	٥.١٥	٠.٠٣	١٩.٣٩	٨.٦٨

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من نتائج جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٣٣ : ١٣.٦٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (١١.٣٠% : ٤٢.٣١%).



شكل (٤) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية قيد البحث

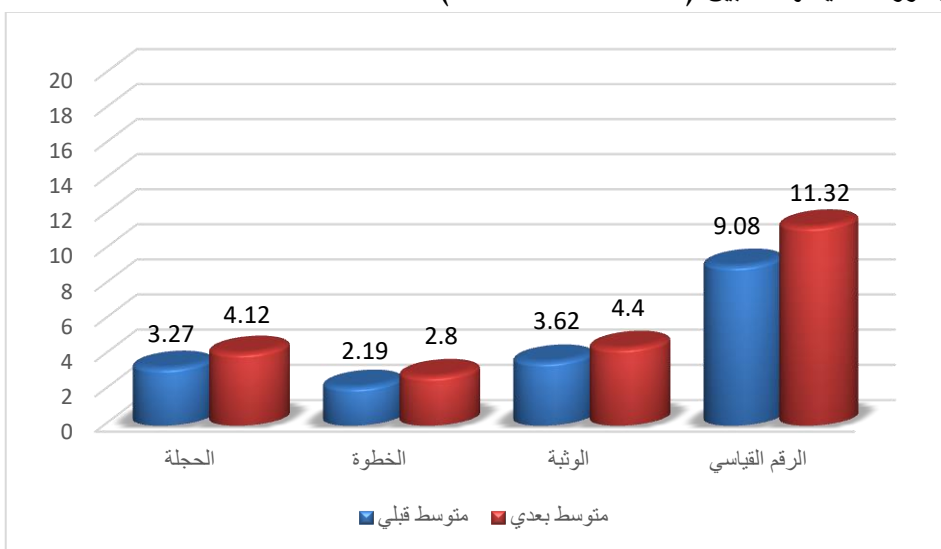
٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

جدول (٢٢) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي قيد البحث (ن=١٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
		م	ع	م	ع		
الحجلة	متر	٣.٢٧	٠.١٣	٤.١٢	٠.٠٢	٢٥.٩٩	١٩.٩٢
الخطوة	متر	٢.١٩	٠.١١	٢.٨٠	٠.٠٧	٢٨.٠٩	١٣.٢٨
الوثبة	متر	٣.٦٢	٠.١٦	٤.٤٠	٠.٠٣	٢١.٥٨	١٥.٧٧
الرقم القياسي	متر	٩.٠٠٨	٠.٢٨	١١.٣٢	٠.٠٩	٢٤.٧٤	٢٨.٦١

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من نتائج جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٣.٢٨ : ٢٨.٦١) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٢١.٥٨% : ٢٨.٠٩%).



شكل (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي قيد البحث

٢/٤ مناقشة النتائج

قام الباحث بمناقشة فروض البحث وفقاً لترتيبها.

١/٢/٤ مناقشة الفرض الأول

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث".

يتضح من الجدول رقم (٢١) وشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية الخاصة لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار القدرة على الربط الحركي (٦,٧١)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار القدرة على الإيقاع الحركي (٧,٥٨)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار القدرة على بذل الجهد المناسب (١٣,٦٦)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني) (٤,٣٣)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار باس المعدل للتوازن الحركي (١٠,٣٣)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار القدرة على التنظيم الحركي (٨,٦٨)، وتلك القيم جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥، ونسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (١١.٣٠% : ٢٠.٣١%) .

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) قد احتوى على تمارين مقننة على أسس علمية ومراعى فيها مبدأ التدرج والاستمرارية، وتتميز باستخدام العديد من الوسائل المساعدة التي يرى الباحث أنها من الوسائل اللازمة لتطوير مستوى القدرات التوافقية، كما أن البرنامج التدريبي احتوى على أحمال تدريبية متدرجة الزيادة متباينة الشدة مما كان له بالغ الأثر في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث.

وهذا ما أشار إليه " أحمد المرشدي وآخرون" (٢٠٢٣م) (٥) إلى أن التحسن في القدرات التوافقية الخاصة يرجع إلى فاعلية تأثير تدريبات الساكيو التي كان لها دورا هاما في تحسين (السرعة الانتقالية - الرشاقة - السرعة الحركية) وتحسين العلاقة بين العضلات والنظام العصبي حيث أن تلك التدريبات تعتبر تدريبات ضرورية داخل الوحدة التدريبية لما لها من أثر فعال في تطوير القدرات التوافقية الخاصة الأمر الذي أدى إلى تحسين التوافق العضلي العصبي حيث نتج عنه انسيابيه وسهولة في الأداء.

كما تشير "إيلي جمال" (٢٠١٨) (٢١) إلى أن تدريبات الساكيو تشتمل على تدريبات توافقية وذلك في تطوير عنصر السرعة الانتقالية، والتي من شأنها توليد انقباضا عضليا لا إراديا يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورة لزيادة القوة العضلية وكذلك لتطابق تدريبات الساكيو مع الحركات التي تؤدي في المنافسة.

كما يرجع الباحث هذا التحسن في القدرات التوافقية إلى طبيعة تدريبات الساكيو المقننة علميا والموجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي، وذلك من خلال الدقة في اختيار التدريبات المشابهة للأداء الحركي للمهارات قيد البحث بالإضافة إلى ملائمة هذه التدريبات للمرحلة السنوية للاعبين، الأمر الذي أدى إلى اهتمام اللاعبين ودفعهم إلى بذل المزيد من الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي

وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج التدريبي وترابطها مع الأعصاب الحركية، مما أدى إلى تطور وتحسن القدرات التوافقية.

ويتفق هذا مع ما يذكره "رائد السيد" (٢٠١٦م) (١٥) في أن تدريبات الساكيو تعمل على استثارة اهتمام اللاعبين ورفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية مع الاعصاب الحركية وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل مما أدى إلى تطوير وتحسين القدرات التوافقية.

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة "محمد همام" (٢٠١٨م) (٢٢) والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات الساكيو لها تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث.

كما تتفق مع دراسة "محمد مصطفى" (٢٠١٦م) (٢٣) ان التخطيط الجيد لتدريبات الساكيو وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب ساهم في ارتفاع نسب التحسن للقدرات التوافقية. وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الاول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للعيينة قيد البحث".

٢/٢/٤ مناقشة الفرض الثاني

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للعيينة قيد البحث".

يتضح من الجدول (٢٢) وشكل (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٣.٢٨ : ٢٨.٦١) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٢١.٥٨% : ٢٨.٠٩%)، وهي كالتالي:

- مرحلة الحجلة وصلت نسبة التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي ٢٥.٩٩%.
- مرحلة الخطوة وصلت نسبة التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي ٢٨.٠٩%.
- مرحلة الوثبة وصلت نسبة التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي ٢١.٥٨%.
- المستوى الرقمي وصلت نسبة التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي ٢٤.٧٤%.

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن تحسن المتغيرات البدنية يؤدي إلى حتمية تحسن الصفات المهارية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي، فطبيعة الأداء المهاري لمسابقة الوثب الثلاثي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالجوانب البدني فكافة مراحل الأداء التي يؤديها متسابق الوثب الثلاثي هي مرتبطة بعناصر اللياقة البدنية، فالمتطلبات المتعلقة بالتوازن من المتغيرات الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الوثب الثلاثي فتلك المتغيرات هي التي تسمح للاعب بانسيابية الحركة ورشاقته وزيادة قدرته على الأداء المتناسق ومن ثم تصل باللاعب إلى القدرة على أداء المراحل الفنية بانسيابية ورشاقة

عالية وهو ما يساعد اللاعب على أداء المهارة بإتقان، كما أن ارتباط المهارة بالوثب يعمل على زيادة قدره اللاعب على تحقيق أفضل من مستوى رقمي من خلال زيادة قدرته على الوثب والذي يشكل دوراً كبيراً في تحسين قدرات اللاعب المهارية وبدونها لم يستطيع اللاعب الوصول إلى أفضل أداء ممكن، كما يأتي دور الحجل والذي يمثل ارتباطاً مهارياً قوياً بالوصول إلى أقصى أداء نظراً لتعدد مراحل أدائه الفني وقدره اللاعب على إتمام مراحل الحجل بقدره عالية سوف يؤدي إلى حتمية تحقيق المستوى الرقمي المناسب بالإضافة إلى عنصر القوة في الأداء الذي يجب أن يصاحب الأداء الفني لزيادة قدره اللاعب على الوصول إلى أفضل مستوى رقمي.

ويتفق ذلك مع ما توصل اليه كلاً من إبراهيم حمدي إبراهيم (٢٠١٢م) (١)، الأمير عبدالستار حسن (٢٠١٣م) (٨)، شيرين محمد خيرى (٢٠١١م) (١٦)، حيث تشير هذه الدراسات إلى ان تنمية القدرات البدنية تؤدي إلى تنمية مستوى الانجاز الرقمي.

كما يرجع الباحث وجود نسب تحسن في المستوى الرقمي للوثب الثلاثي قيد البحث إلى تطوير مسافة كلا من (الحجلة والخطوة والوثبة) وان تطوير مستوى القدرات التوافقية لدي عينة البحث كان له تأثيراً ايجابياً على مستوى أداء الوثب الثلاثي قيد البحث حيث أن تلك المهارة تتطلب قدر عالي من القدرات التوافقية المختلفة (القدرة على الربط الحركي - القدرة على الايقاع الحركي - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني) - القدرة على التوازن الحركي - القدرة على التنظيم الحركي) وكلما امتلك المتسابق مستوى عالي من القدرات التوافقية صاحبه مستوى مرتفع في اداء مهارة الوثب الثلاثي.

حيث يتفق كلاً من "محمد لطفي" (٢٠٠٦م) (٢٤)، عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥م) (١٧)، جمال اسماعيل (٢٠٠٢م) (١٢)، على ان القدرات التوافقية هي عبارة عن شروط حركية عامة للانجاز الحركي، لا تظهر كقدرة منفردة وإنما ترتبط دائماً بغيرها من شروط الانجاز الرياضي من القدرات البدنية والمهارية، وتخدم القدرات التوافقية تركيب الحركة من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، لذلك فأنها شرطاً لمستوى الانجاز الرياضي.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة "جدة أحمد" (٢٠٠٨م) (١١)، دراسة "تهي الصواف" (٢٠٠٩م) (٢٧)، ودراسة "ابراهيم حمدي" (٢٠١٢م) (١)، حيث أشاروا إلى أن اهمية القدرات التوافقية في تحسن المستوى الرقمي لمسابقات المديان والمضمار.

مما سبق يتضح ان تدريبات الساكيو أدت إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة والقدرات التوافقية الخاصة قيد البحث وايضا ادت إلى تحسن في مراحل الأداء (الحجلة - الخطوة - الوثبة) والمستوى الرقمي الوثب الثلاثي لأفراد عينة البحث.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لمتسابقين الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث".

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ استخلاصات البحث

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

١- البرنامج التدريبي المقترح "باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q" أثر تأثيراً إيجابياً في مستوى القدرات التوافقية للعينة قيد البحث.

٢- أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقمي لمتسابقين الوثب الثلاثي.

٥/٢ توصيات البحث:

في ضوء النتائج المستخلصة من البحث يوصى الباحث بما يلي:

١- استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في برامج تدريب متسابقين الوثب الثلاثي لما لها من تأثير واضح على مستوى بعض القدرات التوافقية قيد البحث وتعميمها في المراحل العمرية المماثلة.

٢- إدراج تدريبات الساكيو S.A.Q ضمن محتويات البرامج التدريبية لمتسابقين الوثب الثلاثي لما لها من تأثير فعال في تحسين المستوى الرقمي لمتسابقين الوثب الثلاثي.

٣- تطبيق متغيرات الدراسة على مراحل سنوية أخرى وكذلك على رياضات مختلفة.

٤- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات الساكيو S.A.Q ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً.

٥- استخدام تدريبات الساكيو في صورة ألعاب صغيرة في بداية مراحل التدريب.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١- إبراهيم حمدي ابراهيم يحيي (٢٠١٢م): برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية وتأثيره في المستوى الرقمي لمتسابقين الوثب الثلاثي، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢- أحمد عادي سليم نهار الخالدي (٢٠١٧م): تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية والاداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.

٣- أحمد عبدالراضي عبدالعزيز (٢٠١٢م): تأثير القدرات التوافقية على مستوى أداء الوثب الثلاثي لمبتدئي ألعاب القوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

- ٤- أحمد لطفي السيد (٢٠٠٢م): تأثير استخدام تدريبات البليومترية على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي للوثب الطويل، بحث منشور ضمن بحوث المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، عدد ٢٣، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ٥- أحمد محمود المرشدي، عمرو اكرم الواعي، محمود ابراهيم المتبولي، محمد أحمد بدر (٢٠٢٣): تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على القدرات التوافقية والبدنية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافى لناشئي المصارعة الحرة، مجلة دمياط للتربية البدنية و الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.
- ٦- أحمد نور الدين محمد (٢٠١٦م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ٧- أشرف محمد موسى حسن (٢٠١٥): تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم، بحث منشور بمجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ٨٣، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ٨- الأمير عبد الستار حسن (٢٠١٣م): تأثير تنمية التوازن العضلي لعضلات الطرف السفلي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الثلاثي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٩- إيناس عبد اللطيف (٢٠٠٩م): ديناميكية تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي كأساس للفاعلية برنامج تدريبي للأطفال بين (٩ - ١٢ سنة)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٠- بدیعة علي عبدالسمیع (٢٠١١م): فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م حواجز، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١١- جدة أحمد إبراهيم زعيتر (٢٠٠٨م): تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية الخاصة بمسابقة رمي الرمح على مستوى الانجاز لطلبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٢- جمال اسماعيل مطاوع (٢٠٠٢م): الإعداد البدني، الجزء الثاني، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ١٣- حمدي السيد عبد الحميد النواصري (٢٠١٢م): تأثير التدريب المتقاطع على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بدمياط، جامعه المنصورة.

١٤- خالد وحيد إبراهيم، محمد الديسطي عوض (٢٠١٠م): تأثير تدريبات المرونة السلبية بدلالة جهاز مؤشر فاقد المرونة على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقى الوثب الثلاثي، بحث منشور بالمجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد ١٥، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٥- رائد السيد علي (٢٠١٦م): فاعلية استخدام تدريبات الساكيو على مستوى بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي الهوكي، عدد خاص بالمؤتمر العلمي الدولي الثالث (تحديثات الرياضة بالوطن العربي - صناعة البطل الأولمبي)، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٦- شيرين محمد خيرى (٢٠١١م): برنامج تدريبي مقترح باستخدام أساليب مختلفة لتدريبات القوة العضلية وتأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

١٧- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٨- عمرو صابر حمزة، نجلاء البدري نور الدين وبديعة علي عبدالسميع (٢٠١٧م): تدريبات الساكيو "الرشاقة التفاعلية، السرعة الحركية التفاعلية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٧م

١٩- فادية أحمد عبدالعزيز وخالد وحيد إبراهيم (٢٠٠٧م): تأثير تدريبات خاصة بالتوازن الحركي على زمن فقد الاتزان والانحرافات الجانبية وبعض البارامترات الكينماتيكية للأداء الفني في مسابقة الوثب الثلاثي، بحث منشور ضمن مجلة التربية الشاملة، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٢٠- لنجه عبد الحميد عبدالقادر عبدالله (٢٠١٤م): تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية على المستوى الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢١- ليلي جمال مهنى (٢٠١٨م): تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

٢٢- محمد أحمد همام سيد (٢٠١٨م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبي كرة اليد"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.

٢٣- محمد حسني مصطفى محمد (٢٠١٦م): تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٢٤- محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٥- محمد عبده عطيه (٢٠١٣م): تأثير التدريب المركب على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الثلاثي، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢٦- ميادة محمد علي (٢٠١٩م): تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات الساكيو "S. A. Q" على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبات الجمباز الإيقاعي، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

٢٧- نهي محمود الصواف (٢٠٠٩م): تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين المستوى الرقمي للوثب الثلاثي لدي الصم والبكم، رساله دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية.

٢٨- هبه عبدالعظيم حسن (٢٠٠٥م): تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضه التوازن على القدرات التوافقية ومستوى أداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رساله دكتوراه غير منشورة، جامعة أسيوط.

٢٩- وفاء عبدالحفيظ عبدالمقصود (٢٠٠٥م): فعالية برنامج تمارين باستخدام نظام الرموز الحركي على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩: ١٢) سنة، رساله دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٣٠- يوهانس ريه (١٩٨٨م): مدخل إلى نظريات مطرقة التدريب العامة "التوافق الحركي والتكنيك الرياض" المعهد العالمي للتربية الرياضية، ترجمة يوغرن شلايف، ليبزج، المانيا.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

31- Agnienszka Jadach (2005): "Connection between particular motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player", Team games in Physical Education and sport, Poland.

32- Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D. (2000): Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics.

33- 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.

34– Stanislaw. Zak, Henrk Duda (2005): *Leve1 Coordination Ability but Efficiency of Game of Young Football players team games in physical Education and sport*”, Poland.

35– Starosta Wlodzimierz (2000): “*Coordination between coordination and physical abilities the theory and practice Of Sport Kinetics* , Homburg.

36– 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, 432, 2012.

37– Vikram Singh (2008): *Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players*, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.

المستخلص العربي

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي

* أ.د/ احمد سعد الدين محمود

** أ.د/ محمود محمد لبيب سليمان

*** الباحث/ حمدي محب أبو المعاطي

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لمتسابقى الوثب الثلاثي ومعرفة أثره على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقى الوثب الثلاثي بمحافظة قنا، والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي بمحافظة قنا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة هذا المنهج مع طبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقى مركز شباب مدينة قنا في الوثب الثلاثي والمسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى في الوثب الثلاثي للموسم الرياضي ٢٠٢٠م/ ٢٠٢١م والتي تتراوح اعمارهم ما بين (١٨ : ٢٠) سنة والبالغ عددهم (٢٥) لاعب، واشتملت العينة على (١٠) متسابقين كعينة أساسية، و(١٠) متسابقين للدراسة الاستطلاعية، وظهرت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي المقترح "باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q" أثر تأثيراً إيجابياً في مستوى القدرات التوافقية لعينة قيد البحث، كما أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي، ويوصى الباحث باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في برامج تدريب متسابقى الوثب الثلاثي لما لها من تأثير واضح على مستوى بعض القدرات التوافقية قيد البحث وتعميمها في المراحل العمرية المماثلة، كما يوصي إدراج تدريبات الساكيو S.A.Q ضمن محتويات البرامج التدريبية لمتسابقى الوثب الثلاثي لما لها من تأثير فعال في تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي.

*أستاذ تدريب ألعاب القوى وعميد كلية التربية الرياضية أبو قير (بنين) جامعة الإسكندرية سابقاً.

** أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة جنوب الوادي.

***باحث دكتوراه بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

Abstract

The effect of a training program using Sakyo S.A.Q exercises on some special coordination abilities and the digital level of the triple jump competitors

*** Prof. Dr. Ahmed Saad El-Din Mahmoud**

**** Prof. Dr. Mahmoud Mohamed Labib Suleiman**

***** Researcher/ Hamdi Moheb Abu Al-Maati**

The research aims to design a training program using Sakyo S.A.Q exercises for the triple jumpers and to know its effect on some of the special harmonic abilities of the triple jumpers in Qena Governorate, and the digital level of the triple jumpers in Qena Governorate. With the nature of the research, the research sample was chosen by the intentional method from the competitors of the Qena Youth Center in the triple jump who are registered in the Egyptian Athletics Federation in the triple jump for the sports season 2020 AD / 2021 AD, whose ages range between (18: 20) years, and their number is (25) players The sample included (10) contestants as a basic sample, and (10) contestants for the exploratory study. The results of the research showed that the proposed training program "using S.A.Q exercises" had a positive impact on the level of harmonic abilities of the sample under study, as did the proposed training program using S.A.Q. S.A.Q exercises have a positive effect on the digital level for triple jumpers. The researcher recommends using S.A.Q exercises in the training programs for triple jumpers because of their clear impact on the level of some harmonic abilities under discussion and their generalization in similar age stages. It also recommends the inclusion of S.A.Q exercises within the contents Training programs for triple jumpers because of their effective impact in improving the digital level of triple jumpers.

***Formerly Professor of Athletics Training and Dean of the Faculty of Physical Education, Abu Qir (Boys), Alexandria University.**

**** Professor and Head of the Department of Sports Training and Movement Sciences and Vice Dean of the Faculty of Physical Education for Education and Student Affairs, South Valley University.**

***** PhD researcher, Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, South Valley University.**