

تأثير استخدام تمارينات الساكيو على أداء بعض المهارات الحركية الانتقالية لطلاب الصف الرابع الابتدائي

أ.د/ على مصطفى طه

أ.د/ أحمد عبد الدايم الوزير

م.د/ شريف صلاح الدين

الباحث/ حسام ابراهيم هيكل

مقدمه ومشكلة البحث:

أن التقنيات والأساليب الحديثة أصبحت في خدمة الرياضة أكثر من أي وقت مضى، هذه التقنيات هي مصدر هام للمربين الرياضيين (معلم - مدرب) الذين يسعون باستمرار إلى تحسين أداء لاعبيهم وطلابهم، وتعتبر أساليب وطرق التدريس والتدريب هي وسائل لتنفيذ درس التربية الرياضية أو الوحدة التعليمية لتنمية وتطوير المعارف والمهارات والسمات للتلاميذ، بسلوك يؤدي إلى تحقيق نواتج التعلم المستهدفة من المنهج الدراسي التعليمي.

وهناك العديد من الأساليب والطرق التي تحقق كل منها أغراض وواجبات حركية وبدنية معينة، ولذلك يجب اختيار الأسلوب المناسب للغرض المستهدف، وعلى المربي الرياضي (معلم - مدرب) معرفة هذه الأساليب والطرق التي يعتمد عليها كل أسلوب وإمكانية استخدامه بشكل يتناسب واتجاهات العملية التعليمية وكيفية الاستفادة منه وتطبيقه بدرس التربية الرياضية. لتحقيق الأهداف التربوية المنشودة في ضوء هذه الأهداف ويتحدد بالتالي محتوى و طرق التربية الرياضية.

تعد تمارينات الساكيو S . A . Q من التمارينات الحديثة شائعة الاستخدام في المجال الرياضي وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية و الحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية و إذا نظرنا إلي جميع الفعاليات الرياضية تقريبا و بلا استثناء نلاحظ أنها تتطلب الحركات السريعة، سواء للطرف العلوي أو للطرف السفلي أو كلاهما معا ، وقد أستطاعت تمارينات الساكيو S.A.Q ان تحسن من كفاءة الأداء الرياضي من خلال تنمية هذا الجانب ، حيث يستخدم المدربون الرياضيون تمارينات الساكيو S . A . Q لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف و مواقف اللعبة و التي لا تتوافر في البرامج التقليدية المعروفة وغيرها ، إلا إنها بالرغم من أهميتها لا يمكن إن تحل محل الطرق التقليدية فهي نظام مكمل للبرامج التقليدية تهدف إلى تحسن السرعة والرشاقة بمختلف أنواعهم و اللياقة البدنية العامة ومستوى الأداء المهاري و حدوث التكيفات اللازمة. (١٢)

إن مصطلح المهارات الحركية الأساسية Fundamental Motor Skills يطلق على النشاطات

الحركية التي تبدو عامة عند معظم الأطفال وتتضمن نشاطات مثل رمي الكرات والتقاطها، والقفز والوثب، والحجل، والتوازن، وتعد ضرورية للألعاب المختلفة التي يقوم بها الأطفال. إن مصطلح المهارات الحركية الأساسية يشير إلى "بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل الحبو، والمشي، والجري، والدحرجة، والوثب، والرمي، والتسلق، والتعلق، ولأن هذه الأنماط Patterns الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي، لذا يطلق عليها أسم المهارات الحركية الأساسية Fundamental Skills أو الرئيسية Basic Skills

فالمهارات الحركية الأساسية التي تمتد فترتها ما بين ٢-٦ سنوات تحتل أهمية مميزة بالنسبة لتطور مراحل النمو الحركي، وتعد أساسا لاكتساب المهارات العامة والخاصة المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة في مراحل النمو التالية وخاصة أثناء فترة الطفولة المتأخرة والمراهقة. فعلى الرغم من إن تطور هذه المهارات يرجع إلى عوامل وراثية، إلا إن البيئة وما يتصل بها من تعليم وتدريب لها دور كبير في تطويرها لذلك فمن الأفضل إن نكسب ظروفًا بيئية مناسبة لتطوير هذه المهارات في مرحلة ما قبل المدرسة حيث تعد هذه المرحلة مرحلة حيوية ومهمة للتطور الحركي عند الأطفال، وتؤكد المراجع في مجال التربية الحركية بأنه من المهم توفير ظروف بيئية جيدة لأطفال ما قبل المدرسة لغرض إعطاءهم فرصة تطوير المهارات الحركية الأساسية فطفل المدرسة الابتدائية الذي لم تتوفر له الرعاية والتشجيع والمناخ الملائم نجد أنه يقوم برمي الكرة أو الوثب مستخدماً أنماطاً حركية لا تتعدى تلك التي يقوم بها طفل في الثالثة من عمره. (٤)

وتصنف المهارات الحركية الأساسية الى :

١. المهارات الانتقالية: وهي تلك المهارات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان إلى آخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض، وتشمل المهارات الانتقالية، المشي، والجري، والوثب الطويل والعمودي، والحجل والتسلق.
٢. مهارات المعالجة والتناول: وهي تلك المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل أو استخدام أجزاء أخرى من الجسم وتتضمن هذه المهارات وجود علاقة بين الطفل والأداة التي يستخدمها وتتميز بإعطاء قوة لهذه الأداة أو استقبال قوة منها، وتجمع مهارات المعالجة والتناول بين حركتين أو أكثر، ومن خلال هذه المهارات يتمكن الأطفال من استكشاف حركة الأداة في الفضاء من حيث تقدير كتلة الشيء المتحرك، والمسافة التي يتحركها، وسرعة واتجاه الأداة، وتشمل مهارات المعالجة والتناول مهارات كالرمي، والاستلام (القف)، والركل، ودحرجة الكرة، وطبطبة الكرة، والضرب، والالتقاط.

٣. مهارات الاتزان الثابت والحركي: وهي تلك المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي وتتضمن هذه المهارات (الاتزان الثابت - الاتزان الحركي).
ولاحظ الباحثون أنه لا يتم الأستفادة من مميزات وفوائد تمرينات الساكيو (S.A.Q.) بالرغم من أهميتها وما ينتج عنها من تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية والحركية، وتتضمن أيضا أشكال حركية متعددة، والأهم من ذلك أنها تتلائم مع جميع الرياضات المقررة بمنهج التربية الرياضية (جمباز - العاب قوى - كرة القدم - كرة اليد- كرة السلة - الكرة الطائرة)، ونظرا لأهمية المهارات الحركية الانتقالية حيث إنها تعتبر الأساس في جميع الرياضات السابقة الذكر، من هنا جاءت فكرة البحث أنه يمكن توظيف تمرينات الساكيو (S.A.Q.) في الجزء التمهيدي من الدرس بما يخدم المهارات الحركية الانتقالية، وسيكون لها الأثر الإيجابي على التلاميذ.

هدف البحث:

يهدف البحث الى معرفة تأثير استخدام تمرينات الساكيو (S.A.Q.) على أداء بعض المهارات الحركية الإنتقالية لطلاب الصف الرابع الابتدائي.

فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات كل من القياسين القبلي والبعدي في المهارات الحركية الإنتقالية للعينة قيد البحث.

أهمية البحث:

تكمن الأهمية العلمية للبحث في اعتباره بمثابة خطوة جديدة للأستفادة بالأساليب الحديثة في التدريب وتطبيقها بدرس التربية الرياضية. والتي يستخدمها معلم التربية الرياضية أثناء قيامه بواجباته ومهامه في العملية التعليمية لمنهج التربية الرياضية.

بينما تكمن الأهمية التطبيقية للبحث الحالي في مساهمة تمرينات الساكيو (S.A.Q.) في تعزيز فعالية البيئة التعليمية بدرس التربية الرياضية، ومساعدة معلم التربية الرياضية خلال قيامه بواجباته ومهام عمله، من خلال الأنشطة المختلفة واستغلال طاقات التلاميذ في أنشطة تعود على صحتهم بالنفع .

مصطلحات البحث:

- تمرينات الساكيو (S.A.Q.): يعرفها Lee E.Brown Vance A. Ferrigno بأنها "شكل تكاملي يتم فيه التناوب بين تمرينات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية في نفس الوحدة التعليمية". (١٨)

- المهارات الحركية الإنتقالية: وهي تلك المهارات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان إلى آخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض، وتشمل المهارات

الانتقالية، المشي، والجري ، والوثب الطويل والعمودي، والحجل والتسلق. (٤)

منهج البحث:

وفقا لطبيعته البحث وتحقيقا لهدفه واختبار لفروضه أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، بإستخدام القياس القبلي والقياس البعدي نظرا لملائمته لطبيعته وإجراءات البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث تلاميذ الصف الرابع بالمرحلة الابتدائية بمدرسة رويال الملكية للغات بمدينة ٦ أكتوبر، والتابعة لمحافظة الجيزة، والذين يتراوح أعمارهم من ١٠ إلى ١١ سنة، ولقد تم اختيار عينة البحث الإستطلاعية البالغ عددها ١٠ طلاب، والتي تم أستخدامها للتأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات والإجراءات قيد البحث، بينما بلغ إجمالي عينة البحث الأساسية ٢٥ طالب، وتم الحصول على موافقة أولياء أمورهم وإدارة المدرسة المسجلين فيها بشأن مشاركتهم في تجربة البحث، وأستبعاد الطلاب غير المنتظمين في الحضور والمشاركة في الوحدات التعليمية للمنهج المدرسي أو البرنامج قيد البحث، والجدول التالي يوضح بيانات متغيرات النمو لعينة البحث الأساسية.

وقد قام الباحثون بعمل المعالجات الإحصائية المختلفة والتي تشير إلى مدى تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو، كما هو موضح بالجدول (٢١).

جدول (١)

الإحصاء الوصفي لعينة البحث في متغيرات النمو الديموجغرافية

(ن=٢٥)

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح	أكبر قيمة	أقل قيمة
العمر	سنة	١١.١٦٠	٠.٦٢٥	٠.٤٦٤	٠.٩٠٢	١٢	١٠
الطول	سم	١٤٣.٤٨	٩.١٨٨	٠.٤٦٤	٠.٩٠٢	١٥٧	١٢٥
الوزن	كجم	٣٩.٧٦٠	٥.٩٦٠	٠.٤٦٤	٠.٩٠٢	٥١	٣١

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو الديموجغرافية لعينة البحث الأساسية، ويتضح منه إنخفاض قيم معاملات الاختلاف، وإنخفاض قيم معامل التفرطح، كما تراوحت قيم معامل الألتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ويؤكد على تجانس عينة البحث الأساسية في متغيرات النمو قيد البحث.

أدوات البحث:

نظرا لتنوع البيانات المطلوبة لتحقيق هدف البحث والإجابة على تساؤلاته المطروحة، بالإضافة إلى طبيعة خصائص وظروف عينة البحث، لذلك أستلزم الأمر من الباحثين الاستعانة بمجموعة متعددة من أدوات جمع البيانات والتي يمكن تحديدها على النحو التالي:
أولاً- تحليل المحتوى

المراجع والدراسات والأبحاث العلمية السابقة المتخصصة في مجالات التعلم والتحكم الحركي والاختبارات والمقاييس المستخدمة في قياس الأداء الحركي، وذلك من أجل اختيار وتحديد الاختبارات الملائمة لقياس المتغيرات قيد البحث، بالإضافة إلى توجيه مسار الدراسة وطرق معالجة البيانات وتفسير ومناقشة النتائج.
ثانياً- البرنامج المتضمن تمارينات الساكوي (S.A.Q).

من خلال إطلاع الباحثين على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال تمكن الباحثون من حصر عدد من تمارينات الساكوي كمحتوى للبرنامج المقترح لوضعها داخل جزء الأحماء وجزء الاعداد البدني بدرس التربية الرياضية على شكل محطات وتحتوي كل دائرة على عدد من التمارينات المرتبة وفق الهدف المراد تحقيقه. وسيتم توزيع واختيار تمارينات الساكوي (S.A.Q) بما يساهم في تحقيق نواتج التعلم من منهج التربية الرياضية، والمحتوى التعليمي لكل درس.

ثالثاً- الاستبيان: قام الباحثون بتصميم استمارات الاستبيان وعرضها على الخبراء:

١- استطلاع رأي الخبراء في مناسبة تمارينات الساكوي للصف الرابع الابتدائي. مرفق (١)

٢- استطلاع رأي الخبراء في بطاقة الملاحظة لتقييم المهارات الحركية الانتقالية. مرفق (٢)

بالنسبة لتقييم المهارات الحركية باستخدام بطاقة الملاحظة تم التقييم وفقاً للتالي:

- يتم تقييم كل جزء من أجزاء كل مهارة من ١- ٣ درجة

الدرجة الكلية	٣-١	٣-١	٣-١	٣-١	٣-١	المهارة
١٥	ميل الجسم إلى الأمام قليلاً	الجزء الأمامي من القدم ملامس للأرض.	ثني الذراعين عند المرفقين وتتحرك في مقابل الساقين مع القدم العكسية	تتحى الركبتين بزاوية قائمة خلال الحركة الرجوعية	تركيز العيون إلى الأمام أثناء الجري	الجري
١٥	تركيز العين إلى الأمام أثناء الوثب	قادر على الوثب بإيقاع منتظم	مرجحة الذراعين مع القدم العكسية	يستخدم كلا الجانبين من الجسم عند تخطي الحبل	قادر على القفز وتخطي الحبل	تخطي الحبل
١٢		دوران الفخذين والكتفين والعيون لاتجاه الحركة	قادر على أداء الحركة بإيقاع منتظم	أداء خطوة الحصان باستخدام أي من رجليه متقدمة	يبقى القدم الحرة خلف القدم الأمامية	خطوة الحصان
١٥	يحافظ على التوازن.	قادر على أداء الحركة بإيقاع منتظم	يستخدم الذراعين للرفع.	تعلق الركبة خلف الجسم بزاوية ٩٠ درجة	الارتقاء على قدم واحدة والهبوط على نفس القدم.	قفز
١٥	الذراعين باتساع الصدر والكتفين والأصابع للأمام	الجسم والراس والعيون وجهاً إلى الأمام.	ثني الركبتين قليلاً ، والوزن على القدم الأمامية.	القدم موجه للأمام	قادر على أداء الحركة بإيقاع منتظم	الانزلاق
١٥	التحكم في الهبوط دون فقدان التوازن.	الرجل مستقيمة أثناء الطيران والذراع العكسية	الارتقاء بقدم واحدة، والهبوط على القدم العكسية	تركيز العيون إلى الأمام.	قادر على أداء الحركة بإيقاع منتظم	الوثبة الطائفة

رابعاً- الأدوات والأجهزة التدريبية المستخدمة في تنفيذ محتوى البرنامج والخاصة بتمارينات الساكوي (S.A.Q).

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراؤها في على عينة من المجتمع الأصلي ومن غير عينة البحث وتمثلت في (١٠) طلاب من مدرسة رويال الملكية للغات بالسادس من أكتوبر، وقد أهتمت الدراسة بالتعرف على المهارات الحركية الانتقالية قيد الباحث وكيفية إجرائها وطرق الإعداد لها (الأدوات-المواصفات-طرق التسجيل-الهدف من الاختبار)، وكذلك التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء أدائها، وترتيب إجرائها بالطريقة الصحيحة والتي تضمن عدم إرهاق الطلاب وأدائها بصدق وموضوعية تامة (تنظيم الاختبارات)، وكذلك مدى الحاجة إلى الاستعانة بالمساعدين أثناء أداء الاختبارات، وأخيراً التأكد من المعاملات العلمية للأختبارات المستخدمة.

وأيضاً مراجعة سلامة الإجراءات الوقائية والتدابير الصحية والتأكيد على عوامل الامن والسلامة والأمان للمختبرين، مع تجريب عملية تسجيل البيانات في بطاقات الملاحظة ومدى فاعليتها وصلاحيتها في جمع البيانات قيد البحث، قياس معدلات الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبار، والتعرف على مدى استجابة وتفاعل افراد العينة الاستطلاعية مع الواجبات الحركية المطلوبة ومدى كفايتها مع تطويرها.

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث:

تم الإعتماد على طرق التحقق من صدق المحتوى والإتساق الداخلي للتأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات المستخدمة وذلك من خلال مراجعة وتحليل محتوى الدراسات والأدبيات العلمية التي أستخدمت أو تناولت بناء وتقنين أدوات جمع البيانات والتأكد من صدقها في قياس ما وضعت من أجله، وأسفرت نتائج الطرق السابق ذكرها بالتأكد على تحقق الشروط العلمية المقبولة لمعاملات الصدق، مما يشير إلى مدى ما تتمتع به أدوات جمع البيانات من صدق مقبول ومطمئن لأستخدامها في تحقيق الهدف من البحث نظراً لملائمتها ومناسبتها لطبيعة موضوع البحث وأهدافه وخصائص العينة، أما فيما يتعلق بالثبات فقد تم التحقق من تقدير ثبات أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث بالإعتماد على طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط الدالة على الثبات ما بين ٠.٧٨-٠.٩٤، وهي بذلك تؤكد النتائج على وجود إرتباط جوهري بين القياسين الأول والثاني عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في أختبارات تقييم المهارات الحركية الانتقالية قيد البحث، بما يؤكد على ثبات تلك الإختبارات وصلاحيتها في قياس ما وضعت من أجله، بعدما تحقق الشروط العلمية المقبولة لمعاملات الثبات، مما يشير إلى مدى ما تتمتع به أدوات جمع البيانات من ثبات مقبول ومطمئن لإستخدامها في تحقيق

الهدف من البحث نظرا لملائمتها ومناسبتها لطبيعة موضوع البحث وأهدافه وخصائص العينة. وتم التحقق من موضوعية أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث بالإعتماد على حجم الأختلاف بين الدرجات المقدره والمسجلة بواسطة المحكمين ضمن القائمين على إدارة الاختبار وذلك بعد تطبيق الدراسة الاستطلاعية، وقد جاءت النتائج لتؤكد على إنخفاض قيمة التباين بين الدرجات المسجلة لنفس الطلاب بواسطة المحكمين، الأمر الذي يشير إلى مدى ما يتمتع به الإختبار من موضوعية ووضوح وتحرر من التحيز أو التأثير بالعوامل والتقديرات الشخصية.

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن التحقق من:

- توافر المعاملات العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.
- مناسبة المكان المخصص لإجراء التجربة الأساسية.
- أستيعاب المساعدين لطريقة تقييم أداء المهارات الحركية الانتقالية من خلال بطاقات الملاحظة المستخدمة في البحث.

التطبيق الأساسي للبحث:

لضمان سلامة منهجية البحث وتنفيذه كان من الضروري اتخاذ بعض الإجراءات الإدارية والتنظيمية والحصول على الموافقات اللازمة بالتنسيق مع إدارات المدارس وأولياء الأمور وبما يتوافق مع الظروف الزمنية والمكانية ولا يؤثر سلبا على ظروف وأسلوب توحيد وتنظيم الاختبارات والمقاييس المستخدمة، وقد تم تنفيذ مراحل التطبيق الأساسي على عينة البحث الأساسية خلال الفترة الزمنية من ١٦ / ١٠ / ٢٠٢٢ الى ١٥ / ١٢ / ٢٠٢٢ وذلك خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، مع مراعاة توحيد الأدوات وكافة إجراءات وطرق وترتيب المحطات وظروف عملية القياس والأشترطات البيئية والمكانية والمراجعة الدورية للأجهزة المستخدمة والفترات الزمنية المخصصة لإجراء الاختبار وذلك قبل التطبيق على كل مجموعة من طلاب عينة البحث الأساسية. بواقع وحدتين/الأسبوع وبإجمالي ١٢ وحدة تدريبية لمدة شهرين.

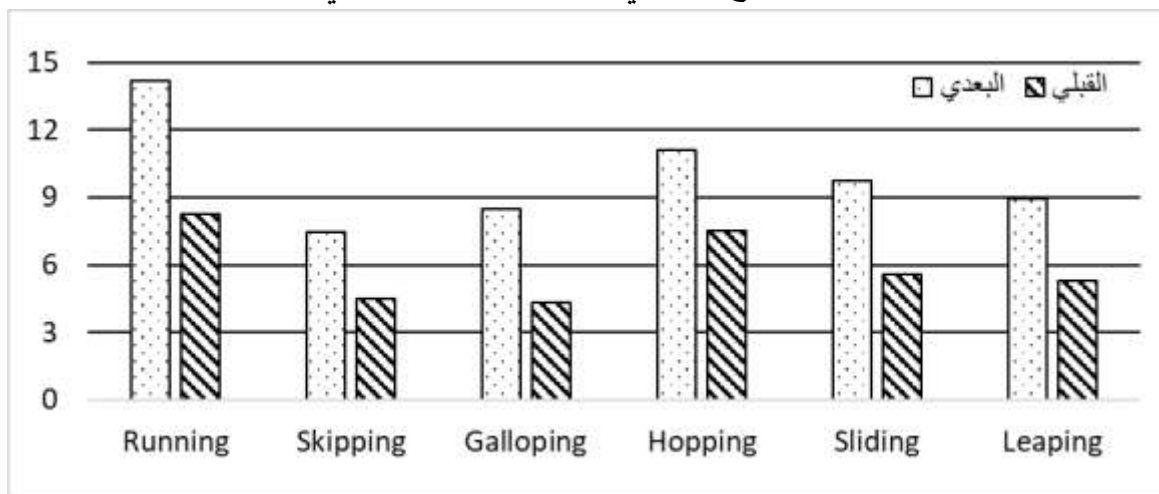
المعالجات الإحصائية المستخدمة:

أجريت المعالجات الإحصائية الخاصة بالإحصاء الوصفي والاستدلالي لتوصيف وتفسير البيانات المجمعة عن طريق المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ومعامل الالتواء والتفرطح ومعاملات الاختلاف ونسب التحسن، واختبار فروض البحث باستخدام الاختبارات البارومترية لحساب دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبيئية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك عن طريق إجراء معالجات الإحصاء الاستدلالي المتمثلة في اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات

الحسابية T test ، وحساب حجم التأثير التجريبي "مربع إيتا"، وقد تم إجراء المعالجات الإحصائية عن طريق الحاسب الآلي وباستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الإنسانية والاجتماعية SPSS Statistical Package For Social Sciences Program.

عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه ومجالاته والمنهج المستخدم وفي حدود الإجراءات وخصائص المجتمع وعينة البحث والبيانات التي تم الحصول عليها ومعالجتها إحصائياً، تم استخلاص النتائج المعبرة عن تأثير استخدام تمارينات الساكيو S.A.Q على بعض المهارات الحركية الإنتقالية لطلاب الصف الرابع الابتدائي ، وذلك على النحو التالي:



شكل بياني (١)

يوضح متوسط درجات عينة البحث في متغيرات الأداء الحركي يوضح الشكل البياني (١) مقارنة بين قيم المتوسطات الحسابية للقياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات تقييم المهارات الانتقالية قيد البحث والمتمثلة في تقييم مهارة الجري Running، وتقييم مهارة التخطي Skipping، تقييم مهارة حركة الحصان Galloping ، تقييم مهارة الففز Hopping ، تقييم مهارة الانزلاق Sliding ، تقييم مهارة الوثبة الطائرة Leaping .

جدول رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الحركية الانتقالية قيد البحث

ن = ٢٥

مربع إيتا	نسبة التحسن	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات الانتقالية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.964	71%	25.228	0.816	14.200	0.843	8.280	Running الجري

0.561	67%	4.700	2.756	7.480	1.610	4.480	Skipping	تخطي الحبل
0.769	96%	8.329	2.238	8.480	1.108	4.320	Galloping	خطوة الحصان
0.667	47%	6.196	2.361	11.080	1.636	7.520	Hopping	قفز
0.742	74%	7.672	2.424	9.720	1.155	5.600	Sliding	الانزلاق
0.647	68%	5.875	2.565	8.920	1.676	5.320	Leaping	الوثبة الطائرة
0.862	69%	11.787	8.852	59.880	5.332	35.520	الإجمالي	

* قيمة " ت " دالة عند مستوى $0.05 = 0.009$

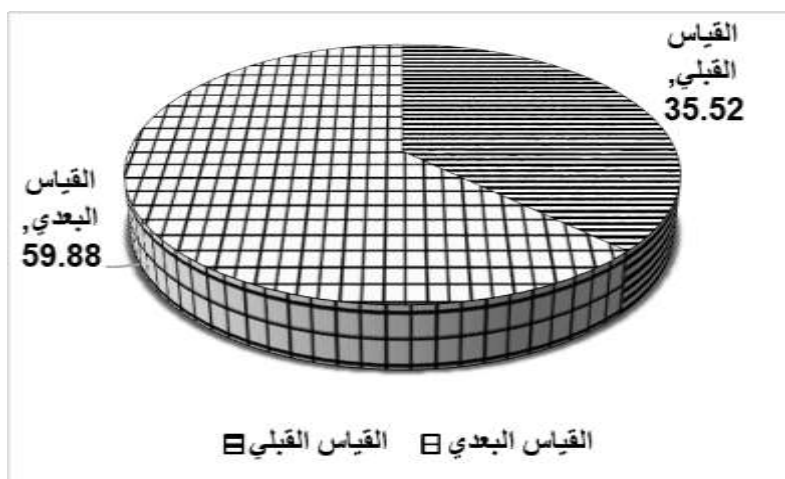
يتضح من الجدول السابق رقم (٢) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات المهارات الحركية الإنتقالية قيد البحث ودلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، والتي يمكن توضيحها على النحو التالي:

(١) جاء المتوسط الحسابي لتقييم مهارة الجري Running في القياس البعدي بقيمة بلغت 14.200 وهي بذلك أكبر من قيمتها في القياس القبلي، ولذلك بلغت قيمة اختبار "ت" 25.228 وهي بذلك قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ، بما يعكس حجم الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ودلالة تلك الفروق لصالح القياس البعدي في اختبار مهارة الجري، وما سبق يشير إلى التأثير الجوهري الناتج عن تطبيق تمارين الساكوي المستخدمة قيد البحث على تحسين مهارة الجري لدى عينة البحث.

(٢) جاء المتوسط الحسابي لتقييم مهارة التخطي Skipping في القياس البعدي بقيمة بلغت 7.480 وهي بذلك أكبر من قيمتها في القياس القبلي، ولذلك بلغت قيمة اختبار "ت" 4.700 وهي بذلك قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ، بما يعكس حجم الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ودلالة تلك الفروق لصالح القياس البعدي في اختبار مهارة التخطي، وما سبق يشير إلى التأثير الجوهري الناتج عن تطبيق تمارين الساكوي المستخدمة قيد البحث على تحسين مستوى مهارة التخطي لدى عينة البحث.

(٣) جاء المتوسط الحسابي لتقييم مهارة خطوة الحصان Galloping في القياس البعدي بقيمة بلغت 8.480 وهي بذلك أكبر من قيمتها في القياس القبلي، ولذلك بلغت قيمة اختبار "ت" 8.329 وهي بذلك قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ، بما يعكس حجم الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ودلالة تلك الفروق لصالح القياس البعدي في اختبار

- مهارة حركة الحصان، وما سبق يشير إلى التأثير الجوهري الناتج عن تطبيق تمارينات الساكيو المستخدمة قيد البحث على تحسين مستوى مهارة حركة الحصان لدى عينة البحث.
- (٤) جاء المتوسط الحسابي لتقييم مهارة القفز Hopping في القياس البعدي بقيمة بلغت ١١.٠٨٠ وهي بذلك أكبر من قيمتها في القياس القبلي، ولذلك بلغت قيمة اختبار "ت" ٦.١٩٦ وهي بذلك قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥، بما يعكس حجم الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ودلالة تلك الفروق لصالح القياس البعدي في اختبار مهارة القفز، وما سبق يشير إلى التأثير الجوهري الناتج عن تطبيق تمارينات الساكيو المستخدمة قيد البحث على تحسين مستوى مهارة القفز لدى عينة البحث.
- (٥) جاء المتوسط الحسابي لتقييم مهارة الإنزلاق Sliding في القياس البعدي بقيمة بلغت ٩.٧٢٠ وهي بذلك أكبر من قيمتها في القياس القبلي، ولذلك بلغت قيمة اختبار "ت" ٧.٦٧٢ وهي بذلك قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥، بما يعكس حجم الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ودلالة تلك الفروق لصالح القياس البعدي في اختبار مهارة الإنزلاق، وما سبق يشير إلى التأثير الجوهري الناتج عن تطبيق تمارينات الساكيو المستخدمة قيد البحث على تحسين مستوى مهارة الإنزلاق لدى عينة البحث.
- (٦) جاء المتوسط الحسابي لتقييم مهارة الوثبة الطائرة Leaping في القياس البعدي بقيمة بلغت ١.٦٧٦ وهي بذلك أكبر من قيمتها في القياس القبلي، ولذلك بلغت قيمة اختبار "ت" ٥.٨٧٥ وهي بذلك قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥، بما يعكس حجم الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ودلالة تلك الفروق لصالح القياس البعدي في اختبار مهارة الوثبة الطائرة، وما سبق يشير إلى التأثير الجوهري الناتج عن تطبيق تمارينات الساكيو المستخدمة قيد البحث على تحسين مستوى مهارة الوثبة الطائرة لدى عينة البحث.
- (٧) جاء المتوسط الحسابي لإجمالي تقييم المهارات الحركية الانتقالية الستة في القياس البعدي بقيمة بلغت ٥٩.٨٨٠ وهي بذلك أكبر من قيمتها في القياس القبلي، ولذلك بلغت قيمة اختبار "ت" ١١.٧٨٧ وهي بذلك قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥، بما يعكس حجم الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ودلالة تلك الفروق لصالح القياس البعدي في اختبارات تقييم المهارات الحركية الانتقالية الستة، وما سبق يشير إلى التأثير الجوهري الناتج عن تطبيق تمارينات الساكيو المستخدمة قيد البحث على تحسين المستوى الكلي للمهارات الحركية الانتقالية لدى عينة البحث، والرسم البياني التالي يوضح ذلك.



شكل بياني (٢)

يوضح متوسط إجمالي تقييم المهارات الحركية الإنتقالية للعينة التجريبية كما يتضح من نفس الجدول السابق رقم (٢) نتائج المعالجة الإحصائية لبيانات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تقييم المهارات الحركية الإنتقالية وذلك من أجل التحقق من تأثير استخدام تمارينات الساكيو على نسب تحسن عينة البحث في متغيرات المهارات الحركية الإنتقالية قيد البحث، والتي يمكن توضيحها على النحو التالي:

(١) جاءت قيمة النسبة المئوية لتحسن مستوى مهارة الجري Running بقيمة بلغت ٧١٪ مقارنة بتلك المستوى قبل تطبيق تمارينات الساكيو، الامر الذي يشير إلى محصلة ارتفاع مستوى مهارة الجري لدى عينة البحث الناتجة عن ممارسة تمارينات الساكيو المستخدمة قيد البحث.

(٢) جاءت قيمة النسبة المئوية لتحسن مستوى مهارة التخطي Skipping بقيمة بلغت ٦٧٪ مقارنة بتلك المستوى قبل تطبيق تمارينات الساكيو، الامر الذي يشير إلى محصلة ارتفاع مستوى مهارة التخطي لدى عينة البحث الناتجة عن ممارسة تمارينات الساكيو المستخدمة قيد البحث.

(٣) جاءت قيمة النسبة المئوية لتحسن مستوى مهارة حركة الحصان Galloping بقيمة بلغت ٩٦٪ مقارنة بتلك المستوى قبل تطبيق تمارينات الساكيو، الامر الذي يشير إلى محصلة ارتفاع مستوى مهارة التخطي لدى عينة البحث الناتجة عن ممارسة تمارينات الساكيو المستخدمة قيد البحث.

(٤) جاءت قيمة النسبة المئوية لتحسن مستوى مهارة القفز Hopping بقيمة بلغت ٤٧٪ مقارنة بتلك المستوى قبل تطبيق تمارينات الساكيو، الامر الذي يشير إلى محصلة ارتفاع مستوى مهارة التخطي لدى عينة البحث الناتجة عن ممارسة تمارينات الساكيو المستخدمة

قيد البحث.

(٥) جاءت قيمة النسبة المئوية لتحسن مستوى مهارة الإنزلاق Sliding بقيمة بلغت ٧٤٪ مقارنة بتلك المستوى قبل تطبيق تمارينات الساكيو، الامر الذي يشير إلى محصلة ارتفاع مستوى مهارة التخطي لدى عينة البحث الناتجة عن ممارسة تمارينات الساكيو المستخدمة قيد البحث.

(٦) جاءت قيمة النسبة المئوية لتحسن مستوى مهارة الوثبة الطائرة Leaping بقيمة بلغت ٦٨٪ مقارنة بتلك المستوى قبل تطبيق تمارينات الساكيو، الامر الذي يشير إلى محصلة ارتفاع مستوى مهارة التخطي لدى عينة البحث الناتجة عن ممارسة تمارينات الساكيو المستخدمة قيد البحث.

(٧) جاءت قيمة النسبة المئوية لتحسن المستوى الكلي للمهارات الحركية الانتقالية الستة Fundamental Motor Skills بقيمة بلغت ٤٧٪ مقارنة بتلك المستوى قبل تطبيق تمارينات الساكيو، الامر الذي يشير إلى محصلة ارتفاع المستوى الكلي للمهارات الحركية الانتقالية لدى عينة البحث الناتجة عن ممارسة تمارينات الساكيو المستخدمة قيد البحث. كما يلاحظ أن قيم مربع "إيتا" قد تراوحت ما بين (٠.٥٦١ - ٠.٩٦٤) وهى أكبر من ٠.١٤، ولذلك تعتبر جميعها قيم مرتفعة وفقا لمؤشرات تفسير "مربع إيتا"، وبذلك يتحقق فرض البحث بأنه توجد فروق في نسبة تحسن في المهارات الحركية الانتقالية قيد البحث بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى..

وهذه النتيجة تتوافق مع نتائج دراسة أحمد السيد أحمد ٢٠١٩ (١) حيث أسفرت الدراسة أن هناك تأثير لتدريبات الساكيو (SA.Q) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الشقلبات على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمبار، ودراسة أحمد عاصم عثمان ٢٠١٧ (٢) أن هناك تأثير لتدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق S.A.Q على تطوير أداء لاعبي رياضة الجودو ، ودراسة أحمد عبد القوى سعيد ٢٠١٧ (٣) أن تمارينات الساكيو S.A.Q أثرت علي معدل سرعة اللمسات لناشئات سلاح سيف المبارزة، ودراسة أيمن يحي رزق ٢٠٢١ (٥) حيث أثرت تدريبات الساكيو على الأداء البدني والمهاري لبعض الضربات فى التنس ، ودراسة تامر ابراهيم نبيل ٢٠٢٠ (٦) تأثير برنامج ألعاب غرضية ممزوج بتدريبات الساكيو على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش ، حسام محمد فتحى ٢٠٢٢ (٧) تأثير استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات T.R.X على مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبى المبارزة بسلاح الشيش ، ودراسة راوية محمد مصباح ٢٠١٩ (٨) تأثير تمارينات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري في التنس الأرضي

، ودراسة روايدا ٢٠٢١ (٩) تأثر استخدام تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وبعض مهارات البالية ، ودراسة شادي محمد النسما ٢٠٢٠ (١٠) فاعلية تدريبات ساكيو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني لمهارة دورة هوائية متكررة امامية ، وشريف محمد صالح ٢٠٢٠ (١١) تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشي رياضة التنس ، ودراسة محمود حسن محمود وآخرون ٢٠١٩ (١٣) تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشي كرة القدم ، ودراسة محمود عبد العال عكاشة ٢٠٢٠ (١٤) تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى أداء الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حسان القفز ، ودراسة نورمين حسن مهران ٢٠١٩ (١٥) تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على مستوى الأداء المهارة باركودا ٣٠٠ في السباحة التوقيعية". حيث أنققت جميعها أن لتدريبات الساكيو تأثير مباشر وإيجابي على تطوير الجانب البدني والحركي والمهاري.

الاستنتاجات:

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه ومجالاته والمنهج والإجراءات المستخدمة وفي حدود خصائص المجتمع وعينة البحث والبيانات والنتائج، توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- ١- توجد فروق دالة احصائيا لعينة البحث في القياسين البعدي والقبلي لصالح القياس البعدي في مستوى تقييم المهارات الحركية الانتقالية قيد البحث.
- ٢- تطبيق تمرينات الساكيو المختارة قيد البحث قد ساهمت بتأثير إيجابي علي تحسين مستوى المهارات الحركية الانتقالية قيد البحث لدى طلاب الصف الرابع الابتدائية.
- ٣- تؤثر تمرينات الساكيو المستخدمة قيد البحث بنسب متباينة على تحسن مستوى أداء كل مهارة من المهارات الحركية الانتقالية.

التوصيات:

- كما أسفرت نتائج البحث على القيام بصياغة مجموعة من التوصيات وذلك على النحو التالي:
- ١- ضرورة اهتمام معلم التربية البدنية باستخدام تمرينات الساكيو في الجزء التمهيدي بدرس التربية الرياضية ومن أجل تحسين مستوى المهارات الحركية الانتقالية.
 - ٢- إجراء مزيد من الدراسات للتحقق من مدى تأثير استخدام تمرينات الساكيو على تحسين مستوى المهارات الحركية الأساسية الأخرى.
 - ٣- الاهتمام بإجراء مقارنة بين طلاب وطالبات المدارس الابتدائية في معدلات تحسن المهارات الحركية الأساسية بعد استخدام تمرينات الساكيو في منهج التربية الرياضية.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع باللغة العربية

- ١- أحمد السيد احمد (2019): تأثير تدريبات الساكيو (SA.Q) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الثقلبات على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمبار"، مجلة الزقازيق للعلوم المدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق
- ٢- أحمد عاصم عثمان (٢٠١٧): تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق S.A.Q على تطوير أداء مجموعات (التاجي توكاتا) لدى لاعبي رياضة الجودو ، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها.
- ٣- احمد عبدالقوي سعيد الفقي " (٢٠١٧م) دراسة بعنوان " تأثير تمرينات الساكيو S.A.Q علي معدل سرعة اللمسات لناشئات سلاح سيف المبارزة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد ٩٠، الجزء الرابع.
- ٤- أمين أنور الخولى (٢٠٠٩): نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- أيمن يحيى رزق (٢٠٢١): تأثير تدريبات الساكيو على الأداء البدني والمهاري لبعض الضربات فى التنس ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، العدد ١١٠
- ٦- تامر ابراهيم نبيل (٢٠٢٠): تأثير برنامج ألعاب غرضية ممزوج بتدريبات الساكيو على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، العدد ٨٨.
- ٧- حسام محمد فتحى ابراهيم (٢٠٢٢) : تأثير استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q وتدريبات T.R.X على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبى المبارزة بسلاح الشيش، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، المجلد ٩٦، العدد ٢، الجزء الثاني يوليو.
- ٨- راوية محمد مصباح (٢٠١٩): تأثير تمرينات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري في التنس الأرضي ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - المجلد ٨٦ العدد ٤ ٥-

- ٩- رويدا ابراهيم حسن (2021) تأثير استخدام تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وبعض مهارات البالية " رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان
- ١٠- شادي محمد النسومات (2020) : " فاعلية تدريبات ساكيو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني لمهارة دورة هوائية متكررة امامية على جهاز منصة العلمية العلوم التربية البدنية والرياضة - جامعة المنصورة، مجلد ٣٩ عدد ١
- ١١- شريف محمد صالح (٢٠٢٠): تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئ رياضة التنس، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، العدد ٧١.
- ١٢- عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدرى نور الدين ، بديعة على عبد السميع (2017): تمرينات الساكيو ... الرشاقة التفاعلية السرعة الحركية التفاعلية - الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى.
- ١٣- محمود حسن محمود ، محمود محمد رفعت " (٢٠١٩م) دراسة بعنوان " تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم
- ١٤- محمود عبد العال عكاشة (2020) : " تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوي أداء الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حسان القفز ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط .
- ١٥- نورمين حسن مهران (2019) تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على مستوى الأداء المهارة باركودا ٣٠٠ في السباحة التوقيعية"، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية ٢ بالقاهرة، جامعة حلوان

ثانيا - المراجع الاجنبية:

- 16- Arjunan, M. (2015): Effect Of Speed, Agility And Quickness (S.A.Q) Training On Selected Physical Fitness Variables Among School Soccer Players, International Journal Of Research In Humanities, Arts And Literature, Vol. 3, Issue 10, Oct, 15-22.
- 17- Bento Devaraj (2013): Influence Of S.A.Q And Plyometric Training On Selected Physical Fitness Components Among Hockey Players Journal Of International Academic Research For Multidisciplinary Vol. I No Issue 5 (June 2013) Issn: 2320 -

5083.

- 18- G.Velmurugan, A.Palanisamy (2013): Effects Of SAQ Training And Plyometric Training On Speed Among College Men Kabaddi Players, Ijar, Volume : 3, Issue :11,432, Nov 2013.
- 19- John M. Cissik, Michael Barnes (2011): Sport Speed and Agility Training, Second edition. All rights reserved. Printed in the United States.
- 20- K Azmi and N Wusnanik (2017): effect of exercise program speed agility and quickness (SAQ) in improving speed agility, and acceleration journal of physics conf series 947, 012043 .
- 21- Lee E.Brown Vance A. Ferrigno (2005): Training for speed, agility, and quickness, 2nd ed.
- 22- Mohamed Safwt Abbas , Larion Alin (2018) : Effect Of S.A.Q Training On Certain Physical Variables And Performance Level For Sabre Fencers, Science, Movement And Health , Vol. Xviii, Issue I
- 23- Nafih Cherappurath , Elayaraja (2017) : Effects Of Speed. Agility And Quickness (Saq) Training On Anaerobic Endurance And Flexibility Of Novice Tennis Players, European Journal Of Physical Education And Sport Science, Volume 3, Issue 12.
- 24- Nenad Marijana , Marijana Mladenović (2015): Methodological Approach to the Development Of SAQ Movement Skills In Basketball, sport - Science & Practice, Vol. 5, No 1 & 2 pp. 41-54