

## تأثير تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي

دكتور/ عبد المؤمن عويس بدرى بربرى

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة  
□ بكلية التربية الرياضية بقنا  
جامعة جنوب الوادي.

### المقدمة ومشكلة البحث :

أن تطور الأرقام القياسية والمستويات الرياضية العالمية خلال الفترة الأخيرة يأتي نتيجة 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 علي المستوي 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 علي المستوي العالمي والاولمبي.

ويضيف عويس الجبالي (1989م) أن من أهم الأنشطة التي استفادت من علم التدريب عامة والإعداد البدني خاصة ألعاب الميدان والمضمار والتي تعتبر أم الألعاب وعروس الدورات الأولمبية وكبرى الرياضات التنافسية الأساسية التربوية التي تحتل مكانة خاصة بين الرياضيات الأخرى لكونها تتطلب قدرات لا تتوافر إلا في أفراد قلائل (13: 9 - 10).

كما يذكر عبد النبي الجمال (1994م) أن المتسابق يحقق المستويات الرياضية العالية عندما يؤدي التمرين طبقا للمعلومات والقواعد العلمية فإنه يجب أن نضع أيدينا على نقطة هامة في العملية التدريبية ألا وهي أن عملية التدريب الحديث أصبحت الآن تعتمد على العلم كأساس للوصول إلى أعلى نتائج وقد ذهب ذلك الوقت الذي يستطيع فيه بعض المدربين إيصال رياضتهم إلى المستوى العالي بالاستناد إلى تجارب علمية فردية مما يستلزم منا البحث عن أفضل طرق التدريب الرياضي. (12: 59)

يذكر ماركو ستايبي Marco Steybe (2001م) أن مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات الميدان والمضمار التي تنصف بالمهارة في الأداء حيث يهدف المتسابق إلى تحقيق أكبر مسافة أفقية خلال مراحل أداء محددة تؤدي بترباط مستمر دون توقف هي الاقتراب والثبات. (31: 1 - 4)

ويتطلب أداء الوثب الثلاثي مقدره خاصة للخصائص التكنيكية والتوافقية، وخاصة الإحساس بالإيقاع الحركي (رتم الحركة) وكذلك المقدره على الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران، والأداء التوافقي الجيد للإرتقاء، وبالنسبة للخصائص البدنية فيتطلب تنمية عنصر القوة وبخاصة القوة الانفجارية التي تستخدم في الارتقاء، ويعتبر الوثب الثلاثي بصفة خاصة من الوسائل الفعالة لتنمية قوة الإرتقاء. (19: 16)

ويشير محمد عثمان (1990م) أن مسابقة الوثب الثلاثي تعتبر من مسابقات القوة السريعة، أي أنها تتطلب قدرا كبيرا من القوة المخلوطة بالسرعة، كما تتطلب سيطرة متكاملة في تكنيك الأداء والجدير بالذكر ان التوصل لمستوى عالي في هذه المسابقة يتوقف على التقسيم الاقتصادي للقوة المتوفرة، بمعنى تقسيم القوة المبذولة على الوثبات الثلاثة بطريقة اقتصادية إيجابية. (22: 404)

ويرى مارك إيفانس Marc Evans (1997م) على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط ولا يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط ، ويضيف أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصى هو الذى يحدد القدرات البدنية الضرورية التى يجب تنميتها وتطويرها للوصول الى أعلى مستوى ممكن فى هذا النشاط. (30: 19)

ويذكر " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (2012م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وان الدراسات التي تناولت

تأثيراتها البدنية والفسولوجية علي المتسابقين الناشئين والكبار أختلفت في نتائجها وذلك إلي اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (432:34)

ومن التدريبات التي تسهم في تنمية وتحسين مستوي الأداء تدريبات الساكيو S.A.Q ويشير ماريو وآخرون ، Mario ، et al (2011م) إلي أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلاً من السرعة الانتقالية Speed ، والرشاقة Agility ، والسرعة الحركية Quickness (18:32).

وتركز تدريبات الساكيو S.A.Q بشكل كبير علي نموزج الجري السليم (فنيات الجري) بالإضافة الي الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة القصوي والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية كشرط أساسي لتحقيق الإنجاز الرياضي، وهي تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، لإهتمامها بتنمية اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة علي تغيير الإتجاهات والانتقال من التسارع الي التباطؤ بشكل أنسيابي، بالإضافة الي التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي (9:14)

ويذكر **ذكي محمد حسن (2015م)** أن تدريبات الساكيو في حقيقة أمرها عبارة عن مجموعة من المعالجات أو الإبداعات البدوية والقدرة علي الإستهلاك الكبير الذي ينصب علي دورة الإطالة والتقصير لملي الفراغ بين تدريب المقاومة التقليدية من جهة والتحركات الوظيفية الخاصة من جهة أخرى (24:23-10)

وتشير **خيرية السكري، ومحمد بريقع (2009م)** أنه في منتصف السبعينيات قد كتب أحد مدربي مسابقات الميدان والمضمار عن التدريب بالأنقال في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد قدم التدريب بالأنقال كتدريب للأداء الفني، وقد أستخدمه المدربون الأوروبيون ليعبروا عن الفجوة بين القوة والسرعة، وقد أدي ذلك إلي أنتشار استخدام التدريب بالأنقال بشكل كبير في مسابقات الميدان والمضمار في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد أفاد ذلك أيضاً الي إشعال المنافسة حول تأثيره وأمنه لتحسين الأداء الرياضي والآن فقد أصبح من أدوات المدرب لتدعيم وتحسين سرعة العدو ، و القدرة علي الوثب والرشاقة. (21:9)

ويؤكد **مفتي إبراهيم حماد (2001 م)** أن تدريبات الأنقال أحتلت مكانتها في معظم الأنشطة الرياضية بعد ان ظل التدريب بالأنقال موضوع جدل لفترة طويلة بين المختصين ، ولكن الدراسات والتجارب التي قام بها المختصين والدراسين في مجال تدريب الأنقال أثبتت أن تدريبات الأنقال أظهرت إيجابية وفاعلية كبيرة ليس لها تأثير سلبي إذا كان التدريب قائم علي أسس علمية وتخطيط سليم ، و تظهر تدريبات الأنقال وأضحة من خلال النتائج الواضحة والبارزة في مسابقات ألعاب القوي. (190:24)

بينما يرى **بريان شاركي Brain Sharke (2002م)** أن التدريب بالأنقال أحد أشكال تدريبات المقاومة ، حيث يمكن إضافة أو استبعاد الأنقال بأحجامها المختلفة إلي الحمل الكلي للوصول إلي المقاومة الصحيحة لكل تمرين ولكل مجموعة عضلية. (8:28)

أشارت نتائج العديد من الدراسات لأهمية تدريبات الساكيو S.A.Q والأنقال ومدى فاعليتها في تحسين الحالة البدنية والمهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة كدراسة **محمد أحمد همام (2018)(21)** ، دراسة **"غانم عبدالرازق ناصر" (2015)(16)** ، دراسة **"ثامر عبدالله مكمخ" (2018)(5)** ، دراسة **"منصور محمد باشا" (2018)(26)** ، دراسة **"مصطفى عبدالخالق مصطفى" (2010)(25)** ، دراسة **"أحمد وليد الكندري" (2018)(2)** و من خلال العرض السابق وفي حدود علم الباحث وما اطلع عليه من نتائج المسابقات التي تم تنظيمها بمنطقة قنا لألعاب القوي، وعمل الباحث كمدرّب ألعاب قوي بنادي نقادة الرياضي، ومركز شباب مدينة قنا، ومنتخب قنا لألعاب القوي لاحظ الباحث تدنى المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي لمنطقة قنا لاعباب القوي والذي قد يرجع الي ضعف مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة (السرعة القصوي - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن) لمتسابقى الوثب الثلاثي، ومما لا شك فيه أن التدريب الحديث عملية تربوية هدفها الوصول بالمتسابقين إلي أرقى المستويات بالأداء المتكامل، وإرتفاع مستوى الأداء يعكس بوضوح حتمية الإتجاه للأساليب الحديثة خلال عملية التدريب ومنها تدريبات الساكيو وكان هذا في حد ذاته احد الدوافع الحقيقية لإجراء هذا البحث في محاولة للاستفادة مما تقدمه الأساليب التدريبية الحديثة للارتقاء بالمستوى البدني والرقمي للمتسابقين.

### أهمية البحث والحاجة إليه:

#### 1- الأهمية العلمية للبحث:

- يعطي البحث إضافة علمية في مجال ألعاب الميدان.
- يوضح الفوائد التدريبية التي تعود علي المتسابقين من خلال استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q .
- يعد مرجع علمي للعاملين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب ألعاب الميدان بصفة خاصة.

## 2- الأهمية التطبيقية للبحث:

- إمكانية تطبيق البرنامج التدريبي علي نفس المرحلة السنوية لعينة البحث.
- إستفادة العاملين في مجال تدريب ألعاب الميدان من تدريبات الساكيو S.A.Q في برامجهم التدريبية.
- إلقاء الضوء علي تدريبات الساكيو S.A.Q وتأثيرها علي:
  - تحسين القدرات البدنية الخاصة لمتسابقين مسابقات الميدان.
  - تحسين المستويات الرقمية في مسابقات الميدان.

## هدف البحث:

- معرفة تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقين الوثب الثلاثي من التعرف علي :
- تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية لمتسابقين الوثب الثلاثي.
  - تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي المستوي الرقمي لمتسابقين الوثب الثلاثي.

## فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات المهارية والمستوي الرقمي لمتسابقين الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

## مصطلحات البحث:

### • تدريب الساكيو

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريب الرشاقة وتدريب السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية.(4: 23)

### الدراسات المرتبطة

### اولا الدراسات العربية:

(1)- دراسة حمدي محب أبو المعاطي 2016م (8) تأثير استخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقين الوثب الثلاثي و هدفت الدراسة الي تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي عن طريق تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع وتأثيره على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقين الوثب الثلاثي وكانت عينة البحث 30 متسابق واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج يؤثر التدريب بأسلوب (الأثقال والبالستي) في تحسين القدرات البدنية ومراحل الأداء (الحجلة - الخطوة - الوثبة) والمستوى الرقمي للوثب الثلاثي.

(2)- دراسة شوكت عبد المنصف على خليل 2014 (18) دراسة مقارنة لتأثير كل من التدريب المختلط والتدريب المركب (المركبات والمتناب) على قدره الانفجارية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي و هدفت الدراسة التعرف على تأثير كل من التدريب المختلط والتدريب المركب (المركبات والمتناب) على قدره الانفجارية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي وكانت عينة البحث (21) طالبا تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تجريبية متكافئة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج التدريب المختلط والتدريب المركب والتدريب المتناب كان لهم تأثيرات إيجابية على تحسين الأداء ذحصان القفز، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة بغداد، وبلغ قوام عينة البحث (20) طالبة ، تم تقسيمهن عشوائياً الى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغت مدة البرنامج (10) أسابيع وعدد الوحدات الأسبوعية وحدتين تدريبيتين وكانت

أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية (السرعة - الرشاقة - رشاقة رد الفعل ومستوى اداء الشقلبة الأمامية على حضان القفز) وذلك لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.  
**ثانياً الدراسات الاجنبية:**

(1)- دراسة قام بها أرجونان **Arjunan (2015م) (27)** بعنوان " تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (الساكيو) على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ مدارس كرة القدم"، وبلغ قوام العينة (60) ناشئ كرة قدم فى المرحلة الثانوية ، تم تقسيمهم بالتساوى الى (4) مجموعات قوام كل مجموعة (15) ناشئ كرة قدم، ثلاث مجموعات تجريبية ، المجموعة الأولى مارست تدريبات السرعة، والمجموعة الثانية مارست تدريبات الرشاقة ، والمجموعة الثالثة مارست تدريبات الساكيو والمجموعة الرابعة مجموعة ضابطة، وتم تنفيذ البرنامج لمدة (6) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وكان من أهم النتائج تفوق مجموعة الساكيو فى المتغيرات البدنية قيد البحث (اختبارات السرعة والرشاقة والتحمل العضلى).

(2)- دراسة فيلمورجان وبالانيسامى **Velmurugan & Palanisamy (2012) (34)** بعنوان "تأثيرات تدريبات الساكيو وتدريبات البليومتريك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين"، وبلغ قوام العينة (30) رياضي من جامعة كبادي ، تم تقسيمهم بالتساوي الى ثلاث مجموعات تجريبية ، المجموعة التجريبية الأولى (10) رياضيين قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (6) أسابيع ، والمجموعة التجريبية الثانية (10) رياضيين قاموا بأداء تدريبات البليومتريك لمدة (6) أسابيع والأخرى ضابطة (10) رياضيين ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للثلاث مجموعات فى اختبارات السرعة الانتقالية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة وعن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة هذا المنهج مع طبيعة البحث.

**مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع البحث فى متسابقى العاب القوى (الوثب الثلاثي) بمحافظة قنا والبالغ عددهم (40) متسابق.

**عينه البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مركز شباب مدينة قنا تحت (21) سنة والبالغ عددهم (30) حيث تم أخذ (10) متسابقين للدراسة الاستطلاعية، وبلغ عدد أفراد عينة البحث (20) متسابق للموسم الرياضي 2021م - 2022م، تم تقسيمهم لمجموعتين قوام كل مجموعة (10).

**أسباب اختيار عينة البحث:**

- جميع أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى فى الوثب الثلاثي.
- انتظام عينة البحث فى التدريب طوال العام.
- قيام الباحث بالمشاركة فى الاشراف والمتابعة على جميع أندية قنا، مما يسهل من مهمة الباحث فى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

**مجالات البحث:**

**المجال المكاني :** مركز شباب مدينة قنا

**المجال الزماني :** سوف يتم تطبيق البرنامج خلال فترة الإعداد الخاص والمنافسات للموسم

التدريبي 2020م/2021م.

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتداليه توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي، والجداول التالية توضح ذلك.

**جدول (1)**  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للمتغيرات الخاصة  
بالنمو لعينة البحث ككل

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	1,79	1,77	0,09	0,69
الوزن	كجم	67,33	68,00	6,38	0,31-
العمر الزمني	السنة	18,80	19,00	0,81	0,75-
العمر التدريبي	السنة	4,03	4,00	0,67	0,15

يتضح من نتائج الجدول (1) انحصار معاملات الالتواء للمتغيرات الخاصة بالنمو ما بين (-3، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً.  
القياسات الخاصة بالمتغيرات البدنية:

ومن خلال المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء تمكن الباحث من تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي وهي كالتالي:

- سرعة قصوي.
- قوة مميزة بالسرعة
- مرونة
- رشاقة
- توازن
- قوة قصوي.

**جدول (2)**  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء في المتغيرات البدنية لعينة البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات	
					المتغيرات	المتغيرات
0,77	0,15	3,66	3,69	ثانية	العدو 30م بدء طائر	سرعة قصوي
0,88	0,05	2,12	2,13	متر	الوثب العريض	قوة مميزة بالسرعة
1,19	1,01	11,00	11,40	سم	ثنى الجذع	مرونة
0,03	3,95	163,00	163,03	ثقل/كجم	قوة عضلات الرجلين	القوة
0,66	1,96	141,00	141,43	ثقل/كجم	قوة عضلات الظهر	القصوى
0,27	0,04	10,07	10,07	ثانية	الجري الارتدادي 10×4م	رشاقة
0,64-	2,05	72,00	71,57	ثانية	التوازن الديناميكي	التوازن
0,91-	0,29	4,53	4,44	متر	حجلتين على القدم اليمنى	قوة
0,38	0,12	4,23	4,24	متر	حجلتين على القدم اليسرى	مميزة بالسرعة

يتضح من نتائج الجدول (2) انحصار معاملات الالتواء للمتغيرات البدنية ما بين (-3، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً.

### جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء في المتغيرات المهارية لعينة البحث.

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات	
					المتغيرات	الاختبارات
0,79	0,06	4,01	4,02	متر	حجلة	مراحل الأداء والمستوى الرقمي
0,03	0,07	2,55	2,55	متر	خطوة	
0,67	0,07	4,70	4,72	متر	وثبة	
0,72-	0,12	11,26	11,29	متر	المستوى الرقمي	

انحصار معاملات الالتواء للمتغيرات المهارية ما بين (-3، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتيادي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً.

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج:

من خلال ما أطلع عليه الباحث من مراجع ودراسات سابقة في هذا المجال مثل (4)(8)(9)(18)(21)(26) حصر الباحث أدوات جمع البيانات في الآتي:

- تحليل المحتوى.
- المسح المرجعي.
- استمارات استطلاع رأي الخبراء في محاور ومحتوى البرنامج.
- لاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث
- شريط قياس معتمد ومسطرة مدرجة لقياس المسافة بالسنتيمتر.
- مضمار ألعاب قوي، حفرة وثب ثلاثي قانونية.
- دامبلز باوزان مختلفة، كرات طبية.
- ساعة إيقاف تمت معايرتها علمياً.
- البرنامج التدريبي (إعداد الباحث)

#### الدراسة الاستطلاعية:

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (2021/10/17م) وحتى (2021/10/22م) قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (10) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

#### وأهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء تطبيق البرنامج المقترح وكيفية التغلب عليه
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات وتحديد ترتيبها.
- تفهم عينة البحث لوحدات البرنامج التدريبي المقترح.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيتها.

#### المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

قام الباحث بالتأكد علي المعاملات العلمية (الصدق والثبات) والتأكد من موضوعيتها من قبل ذلك خلال ماورد في المراجع العلمية الآتية(3)،(4)،(6)،(7)،(8)، (10)، (18) القياسات القبليية:

أجريت القياسات القبليية في متغيرات البحث لمجموعة البحث في الفترة من يوم (الجمعة) الموافق 2021/10/29م إلى يوم (الأحد) الموافق 2021/10/30م، حيث شمل القياس القبلي القياسات والاختبارات الآتية:

- أ- متغيرات النمو: (السن، الطول، الوزن)
- ب- اختبارات القدرات البدنية:

- السرعة القصوى
- القوة المميزة بالسرعة
- التوازن
- المرونة
- الرشاقة

ج- مراحل الأداء: (حجلة- خطوة- وثبة)

د- المستوى الرقمي.

البرنامج التدريبي المقترح:

يعتبر البرنامج التدريبي من أهم المتطلبات التي يقوم بها المدربون إذ بدونها لا يتم الارتقاء بالمستوى سواء المهارى أو البدني أو الرقمي للاعبين و لذلك فيجب أن يبنى البرنامج التدريبي تبعاً لاستجابة الفرد و بذلك يجب الأخذ في الاعتبار قدرات المتسابقين المختلفة و كذلك استجاباتهم البدنية و الوظيفية حتى يمكن وضع الشدة و الحجم وكذلك الراحة المناسبة لقدرات الفرد.

أهداف البرنامج:

التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وبالتالي تحسين المراحل الفنية للوثب الثلاثي (الجلة- الخطوة- الوثبة) مما يحسن المستوى الرقمي لدي العينة قيد البحث خلال فترة الإعداد الخاص.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

في ضوء المسح المرجعي للمراجع العلمية والمصادر المتخصصة واستطلاع رأي الخبراء قد تمكن الباحث من التوصل الى:

تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح:

بعد الاطلاع على العديد من البحوث والدراسات السابقة و ذلك حتى يمكن تحديد أنسب فترة لتحقيق الهدف من البحث توصل الباحث الى أن تكون فترة تنفيذ البرنامج هي 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً و زمن الوحدة التدريبية ما بين (65-90) دقيقة.

تحديد محتويات البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم محتوى البرنامج التدريبي بناء على تحليل البرامج التدريبية في الوثب الثلاثي وتدرجات الساكيو ، والتي أشارت إليها البحوث والدراسات المرجعية والدوريات العلمية المتخصصة. ويشتمل البرنامج التدريبي على مجموعة من تدريبات الأثقال الحرة والأثقال بالأجهزة (داخل الصالة) قبل الدخول في الوحدات التدريبية الخاصة بالتدرجات الساكيو ، حيث جعل الباحث تدريبات الأثقال عنصراً موحداً على العينة قيد البحث وذلك لبناء قاعدة بدنية قوية تجعل العينة قادرة على تطبيق التدريبات الساكيو.

ويشتمل البرنامج التدريبي على مجموعة من تدريبات الساكيو المختلفة المطبقة على عينة البحث والتي تنمي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بحيث تؤثر إيجابياً على مستوى الإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي.

تنفيذ البرنامج:

استغرق تنفيذ البرامج التدريبية (8) أسبوع، بواقع (3) وحدات أسبوعياً، بواقع (24) وحدة للبرنامج التدريبي ككل.

الأسس التي راعاها الباحث عن وضع برنامجه التدريبي المقترح :

- أن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعية.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
- الاستمرارية والانتظام في ممارسة البرنامج التدريبي حتى يعود بالفائدة المرجوة.
- ملائمة لعينة البحث من حيث المرحلة السنية والمستوى البدني.
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة في التنفيذ.
- التقييم المستمر في النواحي الحركية والوظيفية للتعرف على مدى فاعلية التدريب.
- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على الاقتصاد في الوقت أثناء الانتقال من تمرين لآخر.
- الاهتمام بالإحماء لضمان تهيئة العضلات وتلاقي حدوث الإصابات.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

التجربة الأساسية

قام الباحث بأجراء التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي الموضح بمفرداته بالمرفق رقم (7) على أفراد عينة البحث في الفترة من 2021/11/7م حتى 2021/12/29م.

### القياسات البعدية

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث في الفترة من 2021/12/31م وحتى 2022/1/1م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

### المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة البحث باستخدام برنامج SPSS.

### عرض النتائج وتفسيرها:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى في بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث.

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

### جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=10)

المتغيرات	المجموعة الضابطة					المجموعة التجريبية				
	القبلي		البعدى		قيمة ت	القبلي		البعدى		
	ع	م	ع	م		ع	م	ع	م	
العدو 30م بدء طائر	0,11	3,70	0,08	3,61	4,68	0,19	3,68	0,19	3,47	17,51
الوثب العريض	0,03	2,10	0,31	2,36	2,44	0,03	2,12	0,03	2,58	30,26
ثنى الجذع	0,97	11,50	0,74	14,10	9,75	0,75	11,65	0,75	15,40	18,69
قوة عضلات الرجلين	5,36	163,70	2,50	176,60	9,05	2,60	163,10	2,60	184,60	29,91
قوة عضلات الظهر	2,40	142,00	2,59	152,60	14,76	1,45	141,10	1,45	159,20	41,77
الجرى الارتدادى 10×4م	0,05	10,06	0,05	9,84	100,62	0,04	10,07	0,04	9,54	37,66
التوازن الديناميكي	2,38	65,90	1,83	79,00	11,74	1,77	65,30	1,77	85,10	55,32
حجبتين على القدم اليمنى	0,37	4,42	0,14	4,69	2,37	0,20	4,48	0,20	4,90	7,76
حجبتين على القدم اليسرى	0,16	4,21	0,04	4,41	3,44	0,08	4,25	0,08	4,56	12,36

قيمة (ت) الجدولية عند (0,05) = 2,26.

يتبين من جدول (4) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (0,05) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية نظراً لانحصار قيم (ت) المحسوبة ما بين (2.37) - (100.62) وهم أكبر من قيم (ت) الجدولية والتي بلغت (2.26) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05).

جدول (5)  
نسبة التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث

نسب التحسن	التجريبية		نسب التحسن	الضابطة		المتغيرات	
	البعدي	القبلي		البعدي	القبلي		
5,71	3,47	3,68	2,43	3,61	3,70	العدو 30م بدء طائر	سرعة انتقالية
21,70	2,58	2,12	12,38	2,36	2,10	الوثب العريض	قوة مميزة بالسرعة
32,19	15,40	11,65	22,61	14,10	11,50	ثنى الجذع	مرونة
13,18	184,60	163,10	7,88	176,60	163,70	قوة عضلات الرجلين	القوة
12,83	159,20	141,10	7,46	152,60	142,00	قوة عضلات الظهر	القوى
5,26	9,54	10,07	2,19	9,84	10,06	الجري الارتدادي 10×4م	رشاقة
19,35	85,10	71,30	9,87	79,00	71,90	التوازن الديناميكي	التوازن
9,38	4,90	4,48	6,11	4,69	4,42	ثلاث حجلات على القدم اليمنى	قوة مميزة بالسرعة
7,29	4,56	4,25	4,75	4,41	4,21	ثلاث حجلات على القدم اليسرى	

قيمة (ت) الجدولية عند  $(0.05) = 2.10$

يتبين من جدول (5) الخاص بوجود نسبة التحسن في المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث مما يشير إلى إيجابية البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى فاعلية استخدام تدريبات الساكيو لمجموعة عضلات الرجلين والجذع والحزام الكتفي والذي روعى فيها تقنين الاحمال التدريبية مما يتناسب مع القدرات البدنية وطبيعة اداء مهارة الوثب الثلاثي حيث قام الباحث باستخدام التدريبات بالأثقال الحرة وتدريبات الساكيو وراعى الباحث ان تكون كل هذه التدريبات السابق ذكرها في نفس اتجاه العمل الحركي وان تخدم المجموعات العضلية المراد تنميتها والتي من شأنها تطوير زمن أو مسافة الاختبار مما ادى ذلك إلى تطوير القدرات البدنية قيد البحث لدى أفراد المجموعة الثانية وتحسن القدرات البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي تحدث تحسن في مراحل الأداء (الحجلة- الخطوة- الوثبة) والمستوى الرقمي للوثب الثلاثي.

حيث تشير **بديعة على عبد السميع (2011م)** إلى أن احتواء تدريبات الساكيو S.A.Q على تدريبات الرشاقة والمرونة والإطالة تساعد في زيادة إنتاج القوة والسرعة في الانقباض العضلي أثناء الأداء كما تسهم في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة. (4: 57)

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار إليه **زكى محمد حسن (1997م)** ان البرامج التدريبية المخططة والموضوعة على أسس علمية تحقق افضل مستوى من الإنجاز. (11: 199) في حين أشار **سعيد على سلام (1984) (17)** أن صفة {القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - والسرعة الفطرية} هما الصفتان الغالبتان في أداء مسابقة الوثب الثلاثي.

كما تدل أيضاً هذه الفروق على أن تدريبات الساكيو S.A.Q لها تأثير هام على تنمية بعض القدرات البدنية لمتسابقى الوثب الثلاثي متمثلة في زيادة السرعة الانتقالية (اختبار 30م بدء منطلق) وزيادة القوة المميزة بالسرعة (اختبار الحجل على الرجل (اليسري - اليمنى)، وكذلك زيادة الرشاقة والتوازن (اختبار بارو للرشاقة - اختبار التوازن الديناميكي).

وترجع هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات الساكيو S.A.Q وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **زكى محمد حسن (2015م) (10)** حيث أشارت ان تدريبات الساكيو S.A.Q أثرت و بصورة كبيرة في تحسين القدرات البدنية الخاصة.

وبذلك يتفق الباحث مع نتائج دراسة " حسين مردان ، رائد فائق " (2009) (7)، ودراسة " حسام كمال الدين " (2013م) (6)، حيث أشارو إلى أهمية استخدام تدريبات الأثقال لتنمية عناصر اللياقة البدنية حيث أدت تدريبات الأثقال الي تحسين القدرات البدنية لدي عينة البحث. ومن خلال العرض السابق تتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

التحقق من صحة الفرض الثاني ومناقشته والذي ينص على:

2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة في القدرات المهارية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيية.

#### جدول (6)

دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبليية - البعديية للمجموعتين التجريبيية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن = 10)

قيمة ت	المجموعة التجريبيية				قيمة ت	المجموعة الضابطة				المتغيرات	المستوى الرقمي
	البعدي		القبلي			البعدي	القبلي				
	ع	م	ع	م			ع	م			
19,50	0,08	4,31	0,06	4,03	11,94	0,05	4,20	0,01	4,03	حجلة	
5,40	0,06	2,66	0,07	2,55	12,33	0,05	2,71	0,07	2,55	خطوة	
45,27	0,07	4,92	0,08	4,71	11,43	0,08	4,84	0,06	4,72	وثبة	
24,86	0,15	11,88	0,15	11,30	15,77	0,11	11,76	0,11	11,30	المستوى الرقمي	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) = 2,26

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة احصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة لعينة البحث في جميع المتغيرات، وكان اتجاه دلالات الفروق لصالح نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبيية.

#### جدول (7)

نسب التحسن في نتائج القياسات القبليية والبعديية في المتغيرات المهارية قيد البحث.

(ن = 10)

نسب التحسن	التجريبيية		نسب التحسن	الضابطة		المتغيرات	المستوى الرقمي
	البعدي	القبلي		البعدي	القبلي		
6,95	4,31	4,03	4,74	4,20	4,01	حجلة	
4,31	2,66	2,55	6,69	2,71	2,54	خطوة	
4,46	4,92	4,71	2,33	4,84	4,73	وثبة	
5,13	11,88	11,30	4,26	11,76	11,28	المستوى الرقمي	

يتضح من نتائج الجدول (7) أن نسب التحسن في نتائج القياسات القبليية والبعديية للمجموعتين التجريبيية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث تراوحت بين 2.33% - 6.69%.

ويعزى الباحث هذه النتائج إلى ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q قد احتوى على تمرينات بدنية مهارية مقننة على أسس علمية ومراعى فيها مبدا التدرج والاستمرارية وتتميز باستخدام العديد من الوسائل المساعدة التى يرى الباحث أنها من الوسائل اللازمة لتطوير المستوى البدنى، كما ان البرنامج التدريبي احتوى على احمال تدريبيية متدرجة الزيادة متباينة الشدة واستخدم طريقة الحمل النموذجي مما كان له بالغ الاثر في تنمية القدرات البدنية قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك التحسن في المتغيرات (المهارية، والمستوى الرقمي) قيد البحث نتيجة التأثير بالبرنامج التدريبي (باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q) وما احتوى عليه من تدريبات موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبيية أدى إلى تنمية المتغيرات (المهارية،

والمستوى الرقمي) للعيونة قيد البحث، ويتفق ذلك مع ما توصل اليهم كلا من عمرو صابر، نجلاء البدري (2017م) (14)، الأمير عبدالستار حسن (2013م) (3)، حمدى محب أبو المعاطي (2016م) (8)، شيرين محمد خيرى (2011م) (19)، أحمد سمير (2004) (1)، محمد ذكي (2015) (10) حيث تشير هذه الدراسات إلى ان تنمية القدرات البدنية تؤدي إلى تنمية مستوى الانجاز الرقمي.

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

ومن خلال العرض السابق يكون قد تم التحقيق من صحة الفرض الثاني من البحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات المهارية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للعيونة قيد البحث

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء الإطار المرجعي وأهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمعالجات الإحصائية وعرض النتائج ومناقشتها، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- أثرت تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً على تطوير القدرات البدنية قيد البحث.
- 2- أثرت تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث.
- 3- أثرت تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي قيد البحث.
- 4- توجد علاقة ارتباطيه بين تنمية الصفات البدنية ومستوى أداء المهارات الأساسية.

##### ثانياً: التوصيات:

##### في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بالاتي:

- 1- ضرورة تصميم برامج تدريبية مصممة على مبادئ وأسس علمية لضمان تحسن مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومراحل الأداء لمتسابقى الوثب الثلاثي.
- 2- استخدام تدريبات الساكيو خلال البرامج التدريبية لضمان تحقيق أهداف البرنامج بنجاح.
- 3- وضع نتائج هذه الدراسة أمام أعين المسؤولين لوضع حلول علمية لمعالجة القصور في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي والوصول إلى تحقيق مراكز أكثر تقدماً.
- 4- إجراء دراسات مماثلة باستخدام تدريبات الساكيو لتنمية الأداء المهارى لمختلف المراحل السنية.

#### قائمة المراجع:

##### أولاً : المراجع العربية :

- 1- أحمد محمد سمير (2004م): تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على بعض المتغيرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي للسباحين الناشئين تحت 13 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 2- أحمد وليد الكندري (2018م): أثر برنامج تدريبي بالأثقال والبليو مترك على بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى 200 متر عدو بدولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- 3- الأمير عبد الستار حسن (2013م): تأثير تنمية التوازن العضلي لعضلات الطرف السفلي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسسوط.
- 4- بديعة على عبد السميع (2011م): فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ 100م حواجز"، إنتاج علمى، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- 5- ثامر عبدالله مكمخ (2018م): تأثير التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية ومستوي أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ كرة الطائرة بدولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.

- 6- حسام كمال الدين أبو المعاطي (٢٠١٣م): تأثير بعض أساليب التدريب على مستوى الإنجاز للوثب الثلاثي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- 7- حسين مردان عمر، رائد فائق (2009م): تأثير تدريبات البليومتر في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية والقدرة الانفجارية الرجلين والإنجاز الرقمي للوثبة الثلاثية، مجله القادسية للعلوم التربية الرياضية، عدد خاص لبحوث المؤتمر العلمي الأول، المجلد التاسع، العدد الثالث.
- 8- حمدي محب أبو المعاطي (2016م): تأثير استخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الثلاثي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- 9- خيرية إبراهيم السكري، ومحمد جابر بريق (2009م): التدريب البليومتري (لكل المستويات - رياضيات مختلفة)، الجزء الثاني، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 10- زكى محمد حسن (2015م): أسلوب تدريب S.A.Q أحد الأساليب التدريبية الحديثة (السرعة - الرشاقة - سرعة الإنطلاق)، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 11- زكى محمد حسن (1997م): المدرب الرياضى (أسس العمل في مهنة التدريب)، منشأة دار المعارف، الإسكندرية.
- 12- عبد النبي الجمال (1994م): الموسوعة العربية للتنس، دار النشر العربي، القاهرة.
- 13- عويس الجبالي (1989) : ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق مطبعة التيسير القاهرة.
- 14- عمرو صابر حمزة، نجلاء البدرى نور الدين، بدبعة علي عبدالسميع (2017م): تدريبات الساكيو "الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 15- عمرو صابر، بيداء طارق (2014م): فعالية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق.
- 16- غانم عبدالرازق ناصر (2015): تأثير تدريبات الأثقال على بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى 100 متر عدو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- 17- سعيد علي سلام (1984م): العلاقة بين بعض الاختبارات واختبار الحجل والسرعة كأساس لاختبار الناشئين لمسابقة الوثب الثلاثي، بحث منشور، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 18- شوكت عبد المنصف خليل (٢٠١٤): "دراسة مقارنة لتأثير كل من التدريب المختلط والتدريب المركب (المركبات والمتناب) على القدرة الانفجارية والمستويات الرقمي للوثب الثلاثي، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- 19- شيرين محمد خيرى (2011م): "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.
- 20- محمد إبراهيم شحاتة (1997م): التدريب بالأثقال، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 21- محمد أحمد همام (2018 م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض المتغيرات التوافقية ومستوي الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- 22- محمد عبد الغنى عثمان (1990م): موسوعة ألعاب القوى (تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم)، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- 23- محمد نصر الدين رضوان (1998م): طرق القياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- 24- مفتى إبراهيم حماد (2001 م): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتدريب وقيادة، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 25- مصطفى عبدالخالق مصطفى (2010م): العلاقة التبادلية بين التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري وتأثيرهما على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للمبتدئين في رمي الرمح، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

26- منصور محمد باشا" (2018م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكبو علي بعض القدرات البدنية والأداءات الخطئية الدفاعية الفردية لناشئ كرة القدم بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.

#### ثانيا : المراجع الأجنبية:

- 27- Arjunan : 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, 2015, 15-22.
- 28-Brain J.Sharkey: Fitness And Health, , Fifth Edition, Humain Kinetics Publisher, Usa,2002.
- 29-Dived Martin & Peter N.: Trining Distanc Runners , Leisure Press Champaing , Linois , Usa ,1991.
- 30-Marc Evans: Endurance Athlete,S Edge, Human Kintics,U.S.A(1997)
- 31- Marco, Steybe (2001): Jumping Mechanics Of The Triple Jump File Long Jump ,High Jump, Triple Jump
- 32- Mario Jovanovic , Goran Sporis , Darija Omrcen , Fredi Fiorentini , Effects Of Speed , Agility , Quickness Training Method On Power Performance In Elite Soccer Players , Journal Of Strength And Conditioning Research , 25(5) /1258 – 1292 , 2011.
- 33-McLellan T. M.,K.S.Y.Cheung, And I. Jacobs: “Incremental Test Protocol , Recovery Mode And The Individual Anaerobic Threshold” ,Int.J. Sports Med.12:190-195,(2010).
- 34- Velmurugan G. & Palanisamy A. , Effects Of S Saq Traning And Plyometric Traning On Speed Among College Men Kabaddi Players , Indian Journal Of Applied Research , Volum : 3 , Issue : 11 , 432 , 2012.

#### □ ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات الساكبو علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي  
لمتسابقى الوثب الثلاثي

الدكتور/ عبد المؤمن عويس بدرى بدرى

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة  
□ بكلية التربية الرياضية بقنا  
جامعة جنوب الوادي.

#### المقدمة ومشكلة البحث :

أن تطور الأرقام القياسية والمستويات الرياضية العالمية خلال الفترة الأخيرة يأتي نتيجة 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 علي المستوي 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 علي المستوي العالمي والاولمبي.

يذكر ماركو ستايبي **Marco Steybe (2001م)** أن مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات الميدان والمضمار التي تتصف بالمهارة في الأداء حيث يهدف المتسابق إلى تحقيق أكبر مسافة أفقية خلال مراحل أداء محددة تؤدي بترباط مستمر دون توقف هي الاقتراب والثلاث وثبات (31: 1 - 4).

ويتطلب أداء الوثب الثلاثي مقدره خاصة للخصائص التكنيكية والتوافقية، وخاصة الإحساس بالإيقاع الحركي (رتم الحركة) وكذلك المقدره على الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران، والأداء التوافقي الجيد

للإرتقاء، 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. (19: 16)

ويرى **مارك ايفانس Marc Evans (1997م)** على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط ولا يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط ، ويضيف أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصى هو الذى يحدد القدرات البدنية الضرورية التى يجب تنميتها وتطويرها للوصول الى أعلى مستوى ممكن فى هذا النشاط. (30: 19)

ويذكر " **فيلمورجان وبالانيسامى Velmurugan & Palanisamy (2012م)** أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة فى المجال الرياضى وان الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على المتسابقين الناشئين والكبار أختلفت فى نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها فى المجال الرياضى. (34: 432)

ومن التدريبات التي تسهم فى تنمية وتحسين مستوى الأداء تدريبات الساكيو S.A.Q ويشير **ماريو وآخرون Mario, et al (2011م)** إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلاً من السرعة الانتقالية Speed ، والرشاقة Agility ، والسرعة الحركية Quickness (32: 18).

ويذكر **ذكي محمد حسن (2015م)** أن تدريبات الساكيو فى حقيقة أمرها عبارة عن مجموعة من المعالجات أو الإبداعات اليدوية والقدرة على الإستهلاك الكبير الذى ينصب على دورة الإطالة والتقصير لملى الفراغ بين تدريب المقاومة التقليدية من جهة و التحركات الوظيفية الخاصة من جهة أخرى (10: 24)

وتشير **خيرية السكري ، ومحمد بريقع (2009م)** أنه فى منتصف السبعينيات قد كتب أحد مدربي مسابقات الميدان والمضمار عن التدريب بالأثقال فى الولايات المتحدة الأمريكية ، وقد قدم التدريب بالأثقال كتدريب للأداء الفنى ، وقد استخدمه المدربون الأوربيون ليعبروا عن الفجوة بين القوة والسرعة ، وقد أدى ذلك إلى أنتشار استخدام التدريب بالأثقال بشكل كبير فى مسابقات الميدان والمضمار فى الولايات المتحدة الأمريكية ، وقد أفاد ذلك أيضاً الى إشعال المنافسة حول تأثيره وأمنه لتحسين الأداء الرياضى والآن فقد أصبح من أدوات المدرب لتدعيم وتحسين سرعة العدو ، و القدرة على الوثب والرشاقة. (9: 21)

و يؤكد **مفتي إبراهيم حماد (2001 م)** أن تدريبات الأثقال أحتلت مكانتها فى معظم الأنشطة الرياضية بعد ان ظل التدريب بالأثقال موضوع جدل لفترة طويلة بين المختصين ، ولكن الدراسات والتجارب التي قام بها المختصين والدراسين فى مجال تدريب الأثقال أثبتت أن تدريبات الأثقال أظهرت إيجابية وفاعلية كبيرة ليس لها تأثير سلبي إذا كان التدريب قائم على أسس علمية وتخطيط سليم ، و تظهر تدريبات الأثقال وأضحى من خلال النتائج الواضحة والبارزة فى مسابقات ألعاب القوى. (24: 190)

أشارت نتائج العديد من الدراسات لأهمية تدريبات الساكيو S.A.Q ومدى فاعليتها فى تحسين الحالة البدنية والمهارية فى الأنشطة الرياضية المختلفة كدراسة **محمد أحمد همام (2018)(21)** ، دراسة **"غانم عبدالرازق ناصر" (2015)(16)** ، دراسة **"ثامر عبدالله مكمخ" (2018)(5)** ، دراسة **"منصور محمد باشا" (2018)(26)** ، دراسة **"مصطفى عبدالخالق مصطفى" (2010)(25)** ، دراسة **"أحمد وليد الكندري" (2018)(2)** و من خلال العرض السابق وفى حدود علم الباحث وما اطلع عليه من نتائج المسابقات التي تم تنظيمها بمنطقة قنا لألعاب القوى ، وعمل الباحث كمدرب ألعاب قوي بنادي نقادة الرياضي ، ومركز شباب مدينة قنا ، ومنتخب قنا لألعاب القوى لاحظ الباحث تدنى المستوى الرقمى لمتسابقى الوثب الثلاثي لمنطقة قنا لألعاب القوى والذى قد يرجع الى ضعف مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة (السرعة القصوي - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن) لمتسابقى الوثب الثلاثي ، ومما لا شك فيه أن التدريب الحديث عملية تربوية هدفها الوصول بالمتسابقين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل، وإرتقاء مستوى الأداء يعكس بوضوح حتمية الإتجاه للأساليب الحديثة خلال عملية التدريب ومنها تدريبات الساكيو S.A.Q والأثقال وكان هذا فى حد ذاته احد الدوافع الحقيقية لإجراء هذا البحث فى محاولة للاستفادة مما تقدمه الأساليب التدريبية الحديثة للارتقاء بالمستوى البدنى والرقمى للمتسابقين.

**أهمية البحث والحاجة إليه:**

**1- الأهمية العلمية للبحث:**

- يعطي البحث إضافة علمية في مجال ألعاب الميدان.
- يوضح الفوائد التدريبية التي تعود علي المتسابقين من خلال استخدام تدريبات الساكبو.
- يعد مرجع علمي للعاملين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب ألعاب الميدان بصفة خاصة.

## 2- الأهمية التطبيقية للبحث:

- إمكانية تطبيق البرنامج التدريبي علي نفس المرحلة السنية لعينة البحث.
- إستفادة العاملين في مجال تدريب ألعاب الميدان من التدريبات البالسيتية في برامجهم التدريبية.
- إلقاء الضوء علي تدريبات الساكبو وتأثيرها علي:
  - تحسين القدرات البدنية الخاصة لمتسابقين مسابقات الميدان.
  - تحسين المستويات الرقمية في مسابقات الميدان.

## هدف البحث:

- معرفة تأثير استخدام تدريبات الساكبو علي بعض المتغيرات البدنية و المستوي الرقمي لمتسابقين الوثب الثلاثي من التعرف علي :
- تأثير استخدام تدريبات الساكبو علي بعض المتغيرات البدنية لمتسابقين الوثب الثلاثي
- تأثير استخدام تدريبات الساكبو علي المستوي الرقمي لمتسابقين الوثب الثلاثي

## في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات المهارية والمستوي الرقمي لمتسابقين الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

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

### مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في متسابقين ألعاب القوى (الوثب الثلاثي) بمحافظة قنا والبالغ عددهم 30 متسابق.

### عينه البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مركز شباب مدينة قنا تحت (21) سنة والبالغ عددهم (20) حيث تم أخذ (10) متسابقين للدراسة الاستطلاعية ، وبلغ عدد أفراد عينة البحث (10) متسابقين للموسم الرياضي 2021م - 2022م.

### أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى في الوثب الثلاثي.
- انتظام عينة البحث في التدريب طوال العام.
- قيام الباحث بالمشاركة في الاشراف والمتابعة علي جميع أندية قنا، مما يسهل من مهمة الباحث في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

### مجالات البحث:

المجال المكاني : مركز شباب مدينة قنا

المجال الزماني : سوف يتم تطبيق البرنامج خلال فترة الإعداد الخاص والمنافسات للموسم التدريبي 2020م/2021م.

### حصر الباحث أدوات جمع البيانات في الآتي:

- تحليل المحتوى.

- المسح المرجعي.
- استمارات استطلاع رأي الخبراء في محاور ومحتوى البرنامج.
- لاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث
- شريط قياس معتمد ومسطرة مدرجة لقياس المسافة بالسنتيمتر.
- مضمار ألعاب قوي، حفرة وثب ثلاثي قانونية.
- دامبلز باوزان مختلفة، كرات طبية.
- ساعة إيقاف تمت معايرتها علميا.
- البرنامج التدريبي (إعداد الباحث)

#### **التجربة الاساسية**

قام الباحث بأجراء التجربة الاساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي الموضح بمفرداته على أفراد عينة البحث في الفترة من 2021/11/7م حتى 2021/12/29م.

#### **القياسات البعدية**

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث في الفترة من 2021/12/31م وحتى 2022/1/1م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

#### **المعالجات الاحصائية:**

استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة البحث باستخدام برنامج SPSS.