

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكبو التنافسية علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى للاعبى الجودو *د/ هبه رشوان على رشوان

المقدمة ومشكلة البحث :

محاولات الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي عملية مستمرة تتنافس عليها كل دول العالم بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى وأفضل الإنجازات في مختلف الأنشطة الرياضية، وهنا تكمن أهمية البحث العلمي في قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية جديدة يمكن استخدامها في الميدان العملي لتحقيق طفرة رياضية، ويتضح ذلك من خلال تطبيق نتائج الدراسات والأبحاث العلمية من كافة المجالات في تطوير الجودو والتي أدت إلى ظهور وسائل وأساليب جديدة في التدريب جعلت المباريات تأخذ شكلاً تنافسياً صحيحاً .

حيث أن للتدريب الرياضي واجبات أساسية لا يمكن الاستغناء عن إحداها خلال عملية التدريب، و تلك الواجبات هي تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية بالإضافة إلى الجوانب التربوية، حيث تعمل هذه الواجبات سواء التعليمية أو التربوية في إطار موحد لتحقيق الهدف من التدريب وهو الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء في حدود إمكانيات وقدرات اللاعب مع المحافظة على هذا المستوى (٤ : ١٩).

ومن التدريبات التي تسهم في تنمية وتحسين مستوى الأداء لدي الناشئين تدريبات الساكبو S.A.Q حيث يستطيع ممارستها الناشئين وذوي المستويات العليا. ويشير " ماريو وآخرون Mario, et al " (٢٠١١م) إلى أن مصطلح الساكبو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility، والسرعة الحركية Quickness (٨ : ١٨).

ويضيف " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy " (٢٠١٢م) إلى أن تدريبات الساكبو S.A.Q نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد (١٠ : ٤٣٢).

ويشير " ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. " (٢٠٠٩م) إلى أن تدريبات الساكبو S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة (٩ : ٤٩٤) .

ويذكر " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy " (٢٠١٢م) أن تدريبات الساكبو S.A.Q تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وإن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضى (١٠ : ٤٣٢).

* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة (تخصص تدريب رياضي الدفاع عن النفس) كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .

ويرى "عادل عبد البصير" (١٩٩٩م) أن الرشاقة تعنى قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعه تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أو فى الهواء، ونقلًا عن "كلارك Clarke" فالرشاقة تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعه تغيير اتجاهه، ثم عن " بارو barrow " هى مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاته واشترط إن يكون ذلك مصحوب بالدقة والسرعة، ويشير " كيورتن cureton " إلى أنها تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه، كما ابرز كيورتن أن هذا العمل لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

(١ : ١٤٧)

ويشير " مفتي ابراهيم " (١٩٩٨م) أن الرشاقة عنصر من عناصر اللياقة البدنية التي تتعدد مركباتها وارتباطها الوسيط بكافة الصفات البدنية، كما أن لها مكانة خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بها وبكافة القدرات الحركية، وترتبط أيضاً بالأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوقيته وتوافقه وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيات الصحيحة وإحساسه بالمسافات وتغيير الاتجاهات التي تعد أهم جوانب الرشاقة وهي خاصية نادرا ما لا تكون ضمن الأداء المهاري الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه حيث تظهر الحاجة إلى أنجاز الحركة كلها مرة واحدة (٥ : ١٥٧).

ويرى "مفتي إبراهيم" (٢٠١٠م) أن السرعة من أهم عناصر مكون الإعداد البدني والتي تؤثر إلى ابعده الحدود علي تحديد كفاءته، حيث تعرف بأنها المقدرة علي أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن وكذلك تتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات (٦ : ٢٠٧).

ومن خلال اهتمام الباحثة ومتابعتها لتدريبات الناشئات في رياضة الجودو بنادي المؤسسة الرياضية العسكرية لاحظت انخفاض مستوى القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى للناشئات وبقيام الباحثة بدراسة استطلاعية للتعرف علي مستوى القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى وتحليل بعض تدريبات ومباريات الناشئات تحت ١٧ سنة تبين للباحثة أهمية تناول تدريبات مختلفة تعمل علي تطوير القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى.

وفي حدود اطلاع الباحثة علي البحوث والدراسات وعلى الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) لم تجد الباحثة أي من الدراسات التي تناولت تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لتحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئات رياضة الجودو وهذا كان من احد الدوافع الحقيقية لإجراء هذه الدراسة بالإضافة إلي الأهمية والدور الذي تلعبه تدريبات الساكيو S.A.Q في تحسين الحالة التدريبية للاعبة في النشاط الرياضي الممارس.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو لناشئات رياضة الجودو ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، الرشاقة، السرعة الحركية)، ومستوي الاداء المهاري للعينة قيد البحث.

فروض البحث :

- ١ . توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في القدرات البدنية (السرعة الحركية، الرشاقة، السرعة الانتقالية) لصالح القياس البعدي.
- ٢ . توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

خطة وإجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام أسلوب القياسين (القبلي ، البعدي) وذلك لمناسبته وطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :**مجتمع البحث :**

يمثل مجتمع البحث ناشئات رياضة الجودو بالمؤسسة العسكرية بأسبوط مواليد (٢٠٠٩م) وعددهم (٣٥) ناشئة، للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

عينة البحث :

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بواقع (١٠) ناشئات من بين ناشئات النادي للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

شروط اختيار عينة البحث :

- ١ . تعاون المسؤولين بالمؤسسة والقسم وتسهيل مهمة إجراء البحث .
- ٢ . توافر الإمكانيات المادية (ملاعب وصالات مجهزة ، أجهزة ، أدوات) .
- ٤ . انتظام الناشئات بالمؤسسة العسكرية من حيث الالتزام ومواعيد التدريب .

تجانس العينة :

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث حتى يمكن التأكد من أن عينة البحث تتوزع اعتدالياً في(السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) كما هو موضح بالجدول (١)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)

لعينة البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	13.844	0.503	1.294	0.370	غير دال
٢	الطول	سم	161.111	2.848	-0.018	-1.439	غير دال
٣	الوزن	كجم	59.667	1.871	-0.262	-0.985	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	4.889	1.054	-0.552	-0.546	غير دال

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (0.552:- 1.294) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (0.370:1.439) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح ، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) .
أدوات البحث :

استخدمت الباحثة وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي :

١- تحليل المراجع والدراسات المرجعية

استخدمت الباحثة تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالناشئين والقدرات البدنية والأداء المهارى والبرامج الموضوعية للاستعانة بها في البحث الحالي والاختبارات البدنية والاداء المهارى للمتغير التجريبي (البرنامج) قيد البحث.

٢- الملاحظة العلمية

قامت الباحثة باستخدام الملاحظة العلمية للكشف عن المحاولات الناجحة والفاشلة للاداء المهارى (قيد البحث) وذلك باستخدام لتحليلها وتسجيل البيانات .

٣- المقابلة الشخصية

تم عرض استمارات الاستبيان على السادة خبراء رياضة الجودو والتدريب الرياضي وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١) عن طريق المقابلة الشخصية كل على حده لإبداء الرأي في الاختبارات البدنية والمهارى وأيضاً البرنامج التدريبي ومحتوياته.

٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

. أربعة ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
. بساط قانوني عدد (١٠) . شريط قياس بالسنتيمتر .
. أقماع بلاستيكية . جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن .

٥- الاستبيان

قامت الباحثة بتصميم واستخدام الاستمارات التالية :

- ١ . استمارة لتحديد المتغيرات البدنية العامة والخاصة للعينة قيد البحث. مرفق (٢)
- ٢ . استمارة لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث. مرفق (٣)
- ٤ . استمارة إستطلاع رأي الخبراء في تحديد معايير ومحاور البرنامج التدريبي. مرفق (٤)
- ٥ . استمارة تسجيل القياسات الاساسية (الاسم ، السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي). مرفق (٥)

المعاملات العلمية :

صدق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) :

لإيجاد معامل الصدق استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة والآخرى غير مميزة وذلك في الفترة من ١ : ٣/٧/٢٠٢١ م للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وجدول (٣،٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	5.201	0.155	5.641	0.453	٣,١٦٢
٢	السرعة الحركية	عدد	23.000	1.000	16.222	1.093	٢٤,٤٠٠
٥	الرشاقة	ثانية	12.066	0.129	13.393	1.355	٢,٨٢٦

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٨٢٦ : ٢٤.٤) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

جدول (٣)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	ايون سويناجي	درجة	6.111	1.054	4.222	0.972	1.89	3.952
٢	تاي اتوشي	درجة	7.000	0.866	5.111	0.782	1.89	4.857
٣	اوستوكاري	درجة	8.222	0.667	5.778	0.833	2.44	6.872

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٢٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣,٩٥٢ : ٦,٨٧٢) مما يشير إلى أن الاختبارات المهارية قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها .

النتائج :

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على نفس المجموعة المميزة للعينة المستخدمة في الصدق وذلك في الفترة من ١ : ٢٠٢١/٧/٣م إلى ١١ : ٢٠٢١/٧/١٣م للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث و جدول (٤،٥) يوضح ذلك .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=٩)

رقم	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	5.201	0.155	5.190	0.157	0.989
٢	السرعة الحركية	عدد	23.000	1.000	23.222	1.093	0.915
٥	الرشاقة	ثانية	12.066	0.129	12.061	0.131	0.997

قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٤) ما يلي أن معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق دال إحصائياً في الاختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.915 : 0.997) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=٩)

رقم	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطين	قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	ايون سويناجي	درجة	6.111	1.054	6.333	1.000	0.222	0.906
٢	تاي اتوشي	درجة	7.000	0.866	7.111	0.928	0.111	0.933
٣	اوستوكاري	درجة	8.222	0.667	8.333	0.707	0.111	0.884

يتضح من جدول (٥) ما يلي أن معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق دال إحصائياً في الاختبارات المهارية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات المهارية قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٨٤ : ٠.٩٣٣) وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠.٥).

التوصيف الإحصائي للعينة في الاختبارات البدنية والمهارية :

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط والتفطح في الاختبارات البدنية لعينة البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	معامل التفطح	الدلالة
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	4.937	0.425	-0.912	1.174	غير دال
٢	السرعة الحركية عدد	عدد	23.889	1.054	-0.552	-0.546	غير دال
٣	الرشاقة ث	ثانية	12.164	0.206	0.860	-1.376	غير دال

يتضح من نتائج جدول (٦) أن قيمة معامل الارتباط تراوحت ما بين (0.860 :-0.912) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الارتباط، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-1.376 : 1.174) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط والتفطح في الاختبارات المهارية لعينة البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	معامل التفطح	الدلالة
١	ايبون سويناجي	درجة	٥,٧٥	١,٠٣٥	-0.010	-0.663	غير دال
٢	تاي اتوشي	درجة	٥,٥٠	٠,٩٢٦	-0.176	-1.171	غير دال
٣	اوستوكاري	درجة	١٢,٠٠	١,٦٠٤	0.107	-0.643	غير دال

يتضح من نتائج جدول (٧) أن قيمة معامل الارتباط تراوحت ما بين (0.146 :-0.660) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الارتباط، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (0.825 : 1.060) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

اختيار وتدريب المساعدين

استعانت الباحثة بعدد من المساعدين لها بمرحلة الماجستير للمعاونة فى بعض الأعمال الإدارية الخاصة بتسجيل البيانات واخذ القياسات البدنية والمهارية لهم بعد تعريفهم بأهداف البحث وكيفية القياس .

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٢١/٧/١ م إلى ٢٠٢١/٧/١٣ م على عينة قوامها (١٨) لاعبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وكان هدفها تجربة أدوات جمع البيانات لمعرفة مدى تفهمهم لهذه الأدوات، تدريب المساعدين على كيفية تطبيق القياسات وتسجيل النتائج، التعرف على المشاكل التى تقابل عملية التنفيذ، التأكد من المعاملات العلمية "الصدق" . الثبات" لأدوات جمع البيانات المستخدمة فى البحث، ولقد أسفرت هذه الدراسة على استيعاب المساعدين للعمل الموكل إليهم وتوافر الدقة لديهم عند تسجيل البيانات، وان أدوات جمع البيانات المستخدمة فى البحث على درجة مقبولة من الصدق والثبات.

أهداف الدراسة الاستطلاعية

- ١- التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ إجراءات البحث الأساسية والعمل على حلها وتلافى حدوثها.
- ٢- إعداد الملعب (مكان التدريب) والتأكد من صلاحية وتنظيم الأدوات والأجهزة.
- ٣- إجراء تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية ومراجعة شروطها.
- ٤- تصميم استمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.
- ٥- تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات بالطريقة العلمية المقننة.

نتائج الدراسة الاستطلاعية

- ١- التأكد من مدى مناسبة مكان التدريب للغرض المستخدم وصلاحية أرض الملعب للقيام بتنفيذ البرنامج.
- ٢- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.

ثالثاً : البرنامج المقترح**تصميم البرنامج التدريبي المقترح**

تم التخطيط لوضع البرنامج التدريبي المقترح ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع وعرضها على العديد من الخبراء فى مجال التدريب الرياضي لإبداء الرأي فى محتوى البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٤)

وعلى ضوء ما تجمع لدى الباحث من بيانات قام بوضع البرنامج التدريبي المقترح فى صورته النهائية ثم عرضه على الخبراء لإبداء الرأي فيه قبل تطبيقه. مرفق (٧)

الهدف من البرنامج التدريبي المقترح

وضع الباحث الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

فيما يأتي :

- ١ . تنمية القدرات الحركية للاعبين للارتقاء بالمستوى البدني .
- ٢ . تنمية وتطوير المهارات الحركية وزيادة فاعلية استخدامها .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- ١ . التأكد من الحالة الصحية للاعبين بتوقيع الكشف الطبي عليهم .
- ٢ . تطبيق تمارين الساكيو داخل الوحدات التدريبية المقترحة .
- ٢ . تخطيط فترة الإعداد وذلك عن طريق الخطوات التالية
- تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب الأسبوعية وذلك بجمع عدد ساعات التدريب خلال كل الأسابيع وفقاً لدرجات الحمل .
- تحديد زمن التدريب الكلي خلال فترة الإعداد ثم تقسيم زمن التدريب العملي في الملعب على عناصر الإعداد المختلفة وفقاً لنسبة كل إعداد " بدني - مهاري " .
- وضع متطلبات الإعداد البدني بنوعية العام والخاص ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية مطلوب تطويرها وفقاً للهدف الموضوع .
- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي "البدنية - المهارية" على أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية.
- اختيار محتوى التمارين داخل البرنامج التدريبي بحيث تتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح للوصول باللاعب للحالة التدريبية المثلى .
- الاستعانة بالأجهزة والأدوات أثناء أداء التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء وزيادة قابلية اللاعبين وأقدامهم على التدريب .
- استخدام طرق التدريب المختلفة بما يتناسب مع هدف التدريب .
- تشكيل حمل التدريب بالطريقة التموجية (٣ : ١) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم .
- وبناء على ذلك قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي مرفق (٧) بعد الاستناد إلي الأسس العلمية التالية :

- تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج التدريبي .
- الاسترشاد بأراء الخبراء في مجال التدريب الرياضي، في وضع البرنامج المقترح .
- المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف الإستراتيجية والشمولية في تطبيق التمارين التي تعمل علي تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطئية .
- أن يتمشي البرنامج التدريبي مع الإمكانيات المتاحة .

خطوات إعداد البرنامج :

- ١- بعد الإطلاع على المراجع والدوريات العلمية والانترنت قامت الباحثة بإعداد تمارين الساكيو.
- ٢- تم تطبيق تمارين الساكيو في الجزء الرئيسي بالبرنامج التدريبي المقترح .

التخطيط الزمني للبرنامج :

- مدة البرنامج ١٢ أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية ٤ وحدات تدريبية اسبوعياً .
- عدد الوحدات الكلية ٤٨ وحدة تدريبية .
- أيام التدريب (السبت ، الاثنين ، الاربعاء ، الخميس) .

زمن الوحدة التدريبية من (٩٠) ق . مرفق (٤)

تم تقسيم البرنامج التدريبي إلي ثلاث مراحل رئيسية هم :

- ١- مرحلة الاعداد العام : (٤ اسابيع)
- ٢- مرحلة الاعداد الخاص: (٥ اسابيع)
- ٣- مرحلة ما قبل المنافسات: (٣ اسابيع)

جدول (٨)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي بدون الاحماء والتهدة

الزمن الكلي لمرحلة الاعداد المختلفة (عام – خاص – ما قبل المنافسات)	مرحلة الاعداد العام					
	توزيع أزمنة الوحدات التدريبية					
١٤٤٠ق	الأسابيع	السبت	الاثنين	الاربعاء	الخميس	مجم (ق)
	الأسبوع الأول	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الثاني	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الثالث	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
١٨٠٠ق	الأسبوع الرابع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	مرحلة الاعداد الخاص					
	توزيع أزمنة الوحدات التدريبية					
	الأسبوع الخامس	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
١٨٠٠ق	الأسبوع السادس	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع السابع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الثامن	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع التاسع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	مرحلة الاعداد ما قبل المنافسات					
١٠٨٠ق	توزيع أزمنة الوحدات التدريبية					
	الأسبوع العاشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الحادى عشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
١٠٨٠ق	الأسبوع الثانى عشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق

يتضح من الجدول السابق التوزيع الزمني لمرحلة البرنامج التدريبي (الاعداد العام – الاعداد الخاص – ما قبل المنافسات) حيث بلغ زمن مرحلة الاعداد العام بدون الاحماء والتهدة (٤٤٠ق)، بينما بلغ زمن مرحلة الاعداد الخاص بدون الاحماء والتهدة (١٨٠٠ق)، ومرحلة ما قبل المنافسات بلغت بدون الاحماء والتهدة (١٠٨٠ق).

جدول (٩)

توزيع درجات الحمل على الأثنى عشر أسبوعاً

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٢ أسبوع
حمل أقصى													٩٠-١٠٠%
حمل عالي													٧٥- اقل من ٩٠%
حمل متوسط													٥٠- اقل من ٧٥%

يتضح من الجدول السابق ان درجات الحمل خلال الاسابيع كالتالي:

- * الحمل الأقصى (٦ أسابيع) .
- * الحمل العالي (٣ أسابيع).
- * الحمل المتوسط (٣ أسابيع).

ودورة الحمل كالتالي :

- من الاسبوع الاول - للاسبوع الثاني عشر (٣ : ١).

ثم تم تقسيم الزمن الكلى للبرنامج بدون زمن الأحماء والتهدئة على فترات الإعدادات المختلفة (الإعداد العام / الإعداد الخاص / الإعداد ما قبل المنافسات) على النحو التالي:

- الإعداد البدني : زمن الإعداد البدني (33%) = ١٤٢٢ دقيقة تقريبا

- الإعداد المهاري : زمن الإعداد المهاري (36%) = ١٥٦٦ دقيقة تقريبا

- الإعداد الخططي :

زمن الإعداد الخططي (٣١%) = ١٣٣٢ دقيقة تقريبا

كما تراوح كل من زمن مرحلة الإعداد العام ، ومرحلة الإعداد الخاص ، ومرحلة الإعداد ما قبل المنافسات كالتالي:-

- زمن مرحلة الإعداد العام = ٤٤٠ اق - زمن مرحلة الإعداد الخاص = ١٨٠٠ اق
 - زمن مرحلة ما قبل المنافسة = ١٠٨٠ اق - مجموع المراحل = ٤٣٢٠ ق (زمن البرنامج)
- وجداول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

توزيع الإعداد البدني والمهاري والخططي على الأثنى عشر أسبوعاً

توزيع نسب محتوى الأعداد لكل أسبوع من الأسابيع														
فترة الأعداد														
نسبة الأعداد	الأعداد ما قبل المنافسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام					الإعداد
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول		
32.9%	10%	15%	15%	20%	20%	20%	25%	30%	45%	55%	70%	70%	بدني	
1422	36	54	54	72	72	72	90	108	162	198	252	252	زمن (ق)	
36.3%	30%	30%	35%	40%	35%	55%	50%	40%	35%	35%	25%	25%	مهاري	
1566	108	108	126	144	126	198	180	144	126	126	90	90	زمن (ق)	
30.8%	60%	55%	50%	40%	45%	25%	25%	30	20%	10%	5%	5%	خططي	
1332	216	198	180	144	162	90	90	108	72	36	18	18	زمن (ق)	
100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	المجموع	
4320	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	زمن (ق)	

تم توزيع النسب المئوية داخل كل اسبوع علي ان يشكل كل اسبوع نسبة (١٠٠%) ثم تحويل النسب إلي ازمته وجمع النسب نجد انها تمثل ١٠٠% ، وجمع الازمه نجد ان مجموعها داخل الاسبوع تساوي ٣٦٠ ق وبذلك يكتمل زمن الاربع وحدات داخل الاسبوع علما بان زمن الوحدة ٩٠ ق.

جدول (١١)

توزيع الاعداد البدني (عام / خاص) علي الاثنى عشر اسبوعاً

التوزيع الزمني لمحتوى الاعداد البدني لكل أسبوع من الأسابيع														
فترة الأعداد														
نسبة الأعداد	الاعداد ما قبل المنافسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام					إعداد
	الأسبوع الثانى عشر	الأسبوع الحادى عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثانى	الأسبوع الأول		
1422	36	54	54	72	72	72	90	108	162	198	252	252	زمن البدني	
%48	0	10	10	15	15	20	25	30	40	20	100	90	%	
685	0	5.4	5.4	10.8	10.8	14.4	22.5	32.4	64.8	39.6	252	226.8	ق	
%52	100	90	90	85	85	80	75	70	60	80	0	10	%	
737	36	48.6	48.6	61.2	61.2	57.6	67.5	75.6	97.2	158.4	0	25.2	ق	

يوضح جدول (١١) توزيع الاعداد البدني (اعداد بدني عام ، اعداد بدني خاص) علي الاثنى عشر اسبوعا علي ان يكون الزمن الكلي للاعداد البدني (١٤٢٢ق) وهذا الزمن يمثل ١٠٠% ثم انقسمت فترة الاعداد كما هو موضح بالشكل إلي بدني عام وبدني خاص ، وتم توزيع النسب المئوية علي الاثنى عشر اسبوعا ، ثم تم تحويل النسب إلي ازمته وجمع زمن البدني العام والبدني الخاص نحصل علي الزمن الكلي للاعداد البدني.

جدول (١٢)

توزيع عناصر الاعداد البدني العام

توزيع نسب محتوى الأعداد (البدني العام)													الإعداد البدني العام
نسبة الأعداد	الأعداد ما قبل المنافسات				الأعداد الخاص					الأعداد العام			
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
43%	%	%	0%	20%	20%	10%	20%	20%	0%	0%	60%	56%	التحمل
293.94(ق)	0	0	0	2.16	2.16	1.44	4.5	6.48	0	0	151.2	126	الزمن(ق)
21%	0%	50%	0%	20%	20%	10%	20%	20%	0%	0%	20%	33%	القوة
145.44(ق)	0	2.7	0	2.16	2.16	1.44	4.5	6.48	0	0	50.4	75.6	الزمن(ق)
8%	0%	50%	50%	20%	20%	40%	30%	20%	37.5%	0%	0%	0%	السرعة
53.01(ق)	0	2.7	2.7	2.16	2.16	5.76	6.75	6.48	24.3	0	0	0	الزمن(ق)
5%	0%	0%	0%	0%	0%	10%	0%	5%	12.5%	25%	5%	0%	المرونة
33.66(ق)	0	0	0	0	0	1.44	0	1.62	8.1	9.9	12.6	0	الزمن(ق)
12%	0%	0%	50%	20%	20%	20%	20%	20%	25%	50%	5%	5.5%	الرشاقة
82.08(ق)	0	0	2.7	2.16	2.16	2.88	4.5	6.48	16.2	19.8	12.6	12.6	الزمن(ق)
6%	0%	0%	0%	20%	20%	10%	10%	10%	12.5%	25%	5%	0%	التوافق
41.85(ق)	0	0	0	2.16	2.16	1.44	2.25	3.24	8.1	9.9	12.6	0	الزمن(ق)
5%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	12.5%	0%	5%	5.5%	التوازن
34.92(ق)	0	0	0	0	0	0	0	1.62	8.1	0	12.6	12.6	الزمن(ق)
685(ق)	0	5.4	5.4	10.8	10.8	14.4	22.5	32.4	64.8	39.6	252	226.8	المجموع

يوضح جدول(١٢) توزيع عناصر الاعداد البدني العام (تحمل ، قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة ، توافق ، توازن) علي الاثني عشر اسبوعا وخلال مراحل الاعداد المختلفة.

جدول (١٣)

توزيع عناصر الاعداد البدني الخاص وتدريبات الساكيو على الاثنى عشر اسبوعاً

توزيع نسب محتوى الأعداد (البدني الخاص)													الإعداد البدني الخاص
نسبة الأعداد	الأعداد ما قبل المنافسات				الأعداد الخاص				الأعداد العام				
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
6.5%	٪١٠	٪١٠	15%	10%	10%	10%	10%	10%	0%	٪٠	٪٠	0%	السرعة انتقالية
٤٨.٠٦ (ق)	٣.٦	4.86	7.29	6.12	6.12	5.76	6.75	7.56	0	0	0	0	الزمن (ق)
6.5%	٪١٠	٪١٠	15%	10%	10%	10%	10%	10%	0%	٪٠	٪٠	0%	الرشاقة
٤٨.٠٦ (ق)	٣.٦	4.86	7.29	6.12	6.12	5.76	6.75	7.56	0	0	0	0	الزمن (ق)
6.5%	٪١٠	٪١٠	15%	10%	10%	10%	10%	10%	0%	٪٠	٪٠	0%	السرعة الحركية
٤٨.٠٦ (ق)	٣.٦	4.86	7.29	6.12	6.12	5.76	6.75	7.56	0	0	0	0	الزمن (ق)
6%	٪١٠	٪١٠	٪٥	10%	10%	10%	10%	10%	0%	٪٠	٪٠	0%	تحمل السرعة
٤٣.٢ (ق)	٣.٦	4.86	2.43	6.12	6.12	5.76	6.75	7.56	0	0	0	0	الزمن (ق)
6.5%	٪١٠	٪١٠	15%	10%	10%	10%	10%	10%	0%	٪٠	٪٠	0%	القوة المميزة بالسرعة
٤٨.٠٦ (ق)	٣.٦	4.86	7.29	6.12	6.12	5.76	6.75	7.56	0	0	0	0	الزمن (ق)
68%	٥٠%	50%	35%	50%	50%	50%	50%	50%	100%	٪١٠٠	٪٠	١٠٠	تدريبات الساكيو
٥٠١.٦٦ (ق)	١٨	24.3	17.01	30.6	30.6	28.8	33.75	37.8	97.2	158.4	0	٢٥.٢	الزمن (ق)
737 (ق)	36	48.6	48.6	61.2	61.2	57.6	67.5	75.6	97.2	158.4	0	25.2	المجموع

يوضح جدول (١٣) توزيع عناصر الاعداد البدني العام (تحمل ، قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة ، توافق ، توازن) وتدريبات الساكيو علي الاثنى عشر اسبوعاً وخلال مراحل الاعداد المختلفة.

جدول (١٤)
توزيع عناصر الاعداد المهاري وتدريبات السايكو علي الاثني عشر اسبوعاً

التوزيع الزمني لمحتوي الاعداد (المهاري) وتدريبات السايكو														
الإجمالي	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول		
14.3	%15	%10	%10	%5	%5	%15	%15	%15	%30	%30	%20	%0	%	ايبون سويناجي
225	16.2	10.8	12.6	7.2	6.3	29.7	27	21.6	37.8	37.8	18	0	ق	
19	%15	%10	%10	%5	%5	%15	%15	%15	%30	%30	%40	%60	%	تاي اتوشي
297.2	16.2	10.8	12.6	7.2	6.3	29.7	27	21.6	37.8	37.8	36	54	ق	
16.7	%15	%10	%10	%5	%5	%15	%15	%15	%30	%30	%20	%40	%	اوسوتوكاري
261	16.2	10.8	12.6	7.2	6.3	29.7	27	21.6	37.8	37.8	18	36	ق	
9.6	%15	%10	%10	%5	%5	%15	%15	%15	%10	%5	%0	%0	%	التحركات الهجومية
150.3	16.2	10.8	12.6	7.2	6.3	29.7	27	21.6	12.6	6.3	0	0	ق	
3.8	%5	%10	%10	%5	%0	%0	%0	%0	%0	%5	%20	%0	%	التحركات الدفاعية
60.3	5.4	10.8	12.6	7.2	0	0	0	0	0	6.3	18	0	ق	
36.6	%35	%50	%50	%75	%80	%40	%40	%40	%0	%0	%0	%0	%0	زمن تدريبات السايكو(ق)
572.4	37.8	54	63	108	100.8	79.2	72	57.6	0	0	0	0	ق	
1566(ق)	108	108	126	144	126	198	180	144	126	126	90	90	ق	اجمالي زمن المهاري وتدريبات السايكو

يوضح جدول (١٤) التوزيع الزمني لمحتوي وعناصر الاعداد المهاري علي كل من (ايبون سويناجي ، تاي اتوشي ، او سوتوكاري ، التحركات الهجومية ، التحركات الدفاعية) وتدريبات السايكو علي الاثني عشر اسبوعاً.

جدول (١٥)

توزيع عناصر الاعداد الخططي علي الاثني عشر اسبوعاً

توزيع نسب محتوى الأعداد (الخططي)													الإعداد الخططي
نسبة الأعداد	الأعداد ما قبل المنافسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام				
	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
0%	20%	0%	0%	25%	25%	25%	25%	30%	25%	30%	20%	100%	الاييون سويناجي
249.3	43.2	0	0	36	40.5	22.5	22.5	32.4	18	10.8	5.4	18	الزمن (ق)
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	30%	25%	30%	40%	0%	تاي اتوشي
68.4	0	0	0	0	0	0	0	32.4	18	10.8	7.2	0	الزمن (ق)
0%	20%	25%	25%	25%	0%	0%	25%	0%	0%	10%	0%	0%	اوسوتوكاري
199.8	43.2	49.5	45	36	0	0	22.5	0	0	3.6	0	0	الزمن (ق)
0%	20%	25%	25%	25%	0%	25%	0%	0%	25%	0%	0%	0%	شن تاي
214.2	43.2	49.5	45	36	0	22.5	0	0	18	0	0	0	الزمن (ق)
0%	0%	0%	0%	0%	25%	0%	25%	0%	0%	0%	0%	0%	ماي كوزوشي
63	0	0	0	0	40.5	0	22.5	0	0	0	0	0	الزمن (ق)

توزيع نسب محتوى الأعداد الخططى													الإعداد الخططى
نسبة الأعداد	الأعداد ما قبل المنافسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام				
	الأسبوع الثانى عشر	الأسبوع الحادى عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثانى	الأسبوع الأول	
0%	20%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	40%	0%	0%	0%	0%	اوشيرو- اوكييمى
302. 4	43.2	49.5	45	36	40.5	22.5	22.5	43.2	0	0	0	0	الزمن (ق)
0%	20%	25%	25%	0%	25%	25%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	يوكو- اوكييمى
200. 7	43.2	49.5	45	0	40.5	22.5	0	0	0	0	0	0	الزمن (ق)
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	25%	30%	30%	0%	تي- وازا
34.2	0	0	0	0	0	0	0	0	18	10.8	5.4	0	الزمن (ق)
% 100	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	الإجمالى
133 2	216	198	180	144	162	90	90	108	72	36	18	18	الزمن (ق)

إجراءات البحث الإدارية والتنظيمية

. إعداد استمارات التسجيل

١- استمارة تسجيل القياسات الأساسية. مرفق (٥)

٢- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية. مرفق (٨)

الخطوات التنفيذية للبحث :**القياسات القبليّة**

أجريت القياسات القبليّة في متغيرات البحث لمجموعة البحث التجريبية في الفترة من ٢٠٢١/٧/١٥ م إلى ٢٠٢١/٧/١٧ م ، وقد راعى الباحث تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة .

تنفيذ البرنامج

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع ، وتم التطبيق في الفترة من ٢٠٢١/٧/٢٢ م إلى ٢٠٢١/١٠/١٢ م بواقع (٤) وحدات أسبوعياً أي (٤٨) وحدة طوال فترة تطبيق البرنامج، حيث تراوح زمن الوحدة (٩٠ ق) .

القياس البعدي

قامت الباحثة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعديّة لمجموعة البحث التجريبية في الفترة من ٢٠٢١/١٠/١٥ م إلى ٢٠٢١/١٠/١٧ م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

عرض النتائج

تحقيقاً لأهداف البحث وتحقيقاً لفروض البحث وفي حدود ما توصلت إليه الباحثة من بيانات من خلال التحليل الإحصائي تحاول الباحثة عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها .

١ . توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية (السرعة الحركية ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	عدو ٢٠ م من البدء العالي ث	ثانية	٥,٢١٦	٠,٢٠٧	٤,٧٨٣	٠,٣٠١	٠,٤٣٣	٨,٣٠ %	٣,٦٩٤
٢	السرعة الحركية عدد	عدد	٢٣,٨٨٩	١,٠٥٤	٢٩,٤٤٤	٠,٨٨٢	٥,٥٥٥	٥ %	١٢,٥٠٠
٣	الرشاقة ث	ثانية	١٢,١٦٤	٠,٢٠٦	١١,٦٧٧	٠,٣٥٥	٠,٤٨٧	٤,٠٠ %	٣,٩٢٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٦٠

يتضح من نتائج جدول (١٦) وشكل (١)، (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة في اختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣,٦٩٤ : ١٢,٥٠٠) وبنسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٤.٠٠% : ٢٣.٢٥%).

٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	ايبون سويناجي	درجة	٥,٧٥	١,٠٣٥	٩,٦٣	٠,٥١٨	٣,٨٨	٦٧,٣٩ %	١٣,١٣٣
٢	تاي اتوشي	درجة	٥,٥٠	٠,٩٢٦	٩,١٣	٠,٦٤١	٣,٦٣	٦٦,٠٠ %	١١,١٩٢
٥	اوستوكاري	درجة	١٢,٠٠	١,٦٠٤	١٣,٨٨	٠,٣٥٤	١,٨٨	١٥,٦٧ %	٣,٩١٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٦٠

يتضح من نتائج جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للعينة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (١٥,٦٧ : ٦٧,٣٩) وبنسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٣,٩١٠% : ١٣,١٣٣%).

ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة تحاول الباحثة التأكد من تحقيق فروض البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشدة بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتاحة تشير نتائج الجدول (١٦) وشكل (١)،(٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للعينة في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٦٩٤ : ١٢.٥٠٠) وبنسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (4.00% : 23.25%).

يتبين من نتائج القياسات القبلية والبعديّة تحسّن مستوى القدرات البدنية المختلفة قيد البحث لأعضاء الجسم المختلفة للقيام بواجبها الحركي في المهارة الحركية قيد البحث.

وترجع الباحثة ذلك إلى ممارسة افراد عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو والذي اشتمل على تمرينات ذات طبيعة خاصة، مما أدى إلى تحسن القدرات البدنية بشكل عام هذا بالإضافة إلى تحسن العناصر قيد البحث، كما أن التدريب المستمر باستخدام تمرينات الساكيو له أثر فعال في تنمية التوافق العصبي وتدريب الناشئ على الاداء البدني والمهاري والذي انعكس بدوره على مستوى الأداء المهاري وهذا يفسر تحسن مستوى الأداء البدني.

كما أن تدريبات الساكيو تهدف إلى تطوير وتنمية الثقة الرياضية للاعبين ، تطوير الكفاءة البدنية أثناء الأداء البدني ، تحسين التوازن الديناميكي ، تحسين الأداء الحركي ، المهاري ، تنمية سرعه رد الفعل ، كما أنه أسلوب تدريب يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية والتوازن الديناميكي والتحكم في أجزاء الجسم .

ويفسر " فيكرام سينغ, **Vikram Singh** " (٢٠٠٨م) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية أن السرعة الانتقالية تحتاج إلى زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب أن تكون تزايدية ، وهذا يتضح في سباقات العدو والتي يحتاج فيها اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر إلى السرعة القصوى ، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج لهذا الزمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات. (١١ : ١٢)

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من دراسة " زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢)(١٢) والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات الساكيو لها تأثير ايجابي على القدرات البدنية والمهارية قيد البحث .

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للعيينة قيد البحث في بعض القدرات البدنية (السرعة الحركية ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية) لصالح القياس البعدي " .

يتضح من نتائج جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعيينة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (١٥,٦٧ : ٦٧,٣٩) وبنسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٣,٩١٠% : ١٣,١٣٣%) .

وترجع الباحثة وجود فروق إحصائية داله معنويا بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الاختبارات المهارية للعيينة قيد البحث، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح راعى أن يكون الجانب البدني أساس للجانب المهارى بحيث يكون مردود البدني والمهارى واضحا وله تأثير إيجابي فى مستوى الاداء، كما ان الباحثة راعت خلال التخطيط المسبق للبرنامج ان يكون هناك مساحة زمنية جيدة وكافية لتطوير مستوى الاداء المهارى، كما راعت الباحثة خلال التقسيمات أن تأخذ الطابع التنافسي بحيث يستطيع اللاعب استغلال قدراته البدنية والمهارية مع الزميل ومن خلال مواقف تشابه ما يحدث فى المباراة.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من "قيس محمد" (٢٠١٢م) و"تاهدة الدليمي" (٢٠٠٣م) أن التنوع بالتمرينات المستخدمة من حيث المدة والتشويق والتغيير يزيد من قدرة اللاعب على الاداء المهارى وبالتالي الى التعلم والاتقان الجيد للأداء المهارى الذى يعد وسائل أساسية لتنفيذ الجانب الخطى.

(١:٧)(٣٦٩:٢)

ولهذا نجد أن تدريبات الساكيو فى غاية الاهمية فى فترة الاعداد البدني للاعبين حيث تتطلب رياضة الجودو إلى وجود القوة المميزة بالسرعة للاعبى الجودو حيث يقوم اللاعب بالوثب لأداء مهارات المسك والسحب والرمي والسقوط على ارضية البساط كما ان اللاعب يحتاج الى عنصر السرعة خلال الاداء المهارى مع تغير اوضاع جسمه سواء على الارض أوخلال الوثب خاصة مع تكرار الاداء المهارى مع تنوع اتجاه الاداء من المنافس. وهذا ما أكده محمد عبدالدائم (١٩٩٣م) (٣: ٣٨٦) وهذا ما راعته الباحثة خلال البرنامج التدريبي إذ أنه بدأ بالتدرج فى تنمية القوة العضلية خلال مراحل البرنامج المتتالية.

وفى ظل التغيرات فى رياضة الجودو مما يتطلب تنمية عالية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة مثل تدريبات السرعة والرشاقة حيث أن ديناميكية الاداء فى المباريات أصبحت أسرع وأقوى من خلال التحركات فى الملعب لأداء المهارات المختلفة مثل الايبون سويناجي وتاي اتوشى واو سوتو كاري. هذا بالإضافة إلى أن رياضة الجودو من الرياضات ذات الايقاع السريع فى الاداء نظراً لصغر حجم الملعب نسبياً بالمقارنة لملاعب الرياضات الجماعية الأخرى مثل "كرة القدم - الهوكى"، لذا فإن مهارات الجودو تتطلب من اللاعب السرعة اللازمة للمسافة المطلوبة حيث تنوع الضربات الطويلة والقصيرة والوثب المتكرر ويتوقف طريقة أداء الفريق على طريقة لعب المنافس.

كما تعزى الباحثة التحسن فى مستوى الاداء المهارى إلى توظيف تدريبات الساكيو بأعلى سرعة ممكنة وذلك من خلال تحسين كفاءة الجهاز العضلى العصبى فى الاداء الحركى.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى للبحث والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي "

أهم الاستنتاجات:

فى حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه ، وفى ضوء تساؤلات البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعى من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١ - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث .

٢ - أظهر البرنامج التدريبي أن تدريبات الساكيو أدت إلى تطوير الجانب البدني و المهارى معاً من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب .

٣ - توجد فروق إحصائية دالة معنوياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى نتائج بعض القدرات البدنية (سرعة انتقالية، رشاقة، سرعة حركية) لناشئ الجودو ولصالح القياس البعدي.

٤ - توجد نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى نتائج بعض القدرات البدنية (سرعة انتقالية ، رشاقة ، سرعة حركية) لناشئ الجودو ولصالح القياس البعدي .

٥ - توجد نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الاداء المهارى ولصالح القياس البعدي .

أهم التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالى من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات الآتية :

- ١ - استخدام تدريبات الساكيو فى برامج تدريب الناشئين فى الجودو لما لها من تأثير واضح على الأداء البدني والأداء المهارى قيد البحث وتعميمها فى المراحل العمرية المختلفة.
- ٢ - إدراج تدريبات الساكيو ضمن محتويات البرامج التدريبية لناشئي الجودو لما لها من تأثير فعال فى تطوير مستويات الأداء المهارى للناشئين .
- ٣ - تقنين تدريبات الساكيو والأداءات المهارية فى البرامج التدريبية لناشئي الجودو فى ضوء قدرات اللاعبين عن طريق التحكم فى مساحة اللعب وعدد اللاعبين وشروط الأداء .
- ٤ - ضرورة استخدام طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء فى الجودو للارتقاء بمستوى الاداء خاصة بناشئي الجودو والتي ترتبط بمواقف اللعب المتغيرة تشبه مواقف المباريات وهذا ما تحققه تدريبات الساكيو.
- ٥ - تطبيق الدراسة على مراحل سنوية أخرى وكذلك على رياضات مختلفة لضرورة التنوع من حيث أسلوب وشكل التدريبات لعدم شعور اللاعبين بالملل وكذلك وضع اللاعبين فى مواقف اللعب التنافسية كي لا يفاجئ اللاعبين بتلك المواقف أثناء المباراة .
- ٦ - ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات الساكيو ووضعها فى تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث فى المباريات .

المراجع:

- ١- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ م .
- ٢- قيس عبدالجليل محمد: فاعلية برنامج تعليمى مقترح فى اكسا بمهارة الاستقبال من اسفل بالكرة الطائرة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، مجلة الفتح، العدد الخمسون، ٢٠١٢م .
- ٣- محمد محمود عبدالدايم وآخرون: برامج تدريب الاعداد البدني تدريبات الانتقال، مطابع الاهرام، القاهرة، ١٩٩٣م .
- ٤- محمود عبد المحسن عبد الرحمن : تأثير برنامج تدريبي (متعدد المستويات) لعضلات الجذع على بعض المتغيرات البدنية وأداء مهارتي حائط الصد والضرب الساحق الطائرة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الحادى عشر للتربية البدنية وعلوم الحركة الرياضية بين النظرية والتطبيق ٢٣ : ٢٥ .
- ٥- مفتى إبراهيم حماد : " التدريب الرياضى الحديث " تخطيط وتطبيق وقيادة " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

٦- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

٧- ناهدة عبد زيد الدليمي: مفاهيم فى التربية الحركية، النجف الاشرف، دار الضياء والتصميم، ط١، ٢٠٠٣ م.

8- 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)/1285–1292, 2011.

9- Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards , Effects

of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505, 2009.

10- Velmurugan G. & Palanisamy A. , 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.

11- Vikram Singh , Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A

THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior. , 2008.

12- Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James,

Krešimir Šamija , Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103, 2011.