

تأثير تدريبات السايكو علي عناصر اللياقه البدنيه

الخاصه بسباق 100م عدو للفرقه الاولي

*أ.م.د/فاتن ابوالسعود امام

*أ.م.د/ عبير ممدوح عيسي

المقدمه والاهميه:-

تدريبات السايكو s.a.q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنيه والحركيه للاعبين في العديد من سباقات العاب القوي.

تمثل العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي أهمية كبيره في عملية إعداد اللاعب وتطوره عبر حياته التدريبية ، والمدرّب الذي لا يملك المعرفة الصحيحة لهذه العلوم لن يتمكن من تطوير لاعبيه بطريقة ملائمة لأنه لن يتمكن من التعرف علي الأسباب الحقيقية للتكيفات المختلفه التي تحدث للجسم (5: 2)

وتركز تدريبات السايكو بشكل كبير علي نموذج الجري السليم بالاضافه الي الانماط الحركيه الانفجاريه في الرياضات التي تتطلب السرعة القصوي والقوه العضليه كشرط اساسي لتحقيق الانجاز الرياضي. (نجلاء:9)

حيث انتدريبات السايكو تعتمد علي نظام تدريبات المقاومات والبليومترك بصوره تحاكي مولقف اللعب والمنافسه، ويساعد هذا النوع من التدريبات علي حدوث التكيف اللازم للتدريبات (2:15،14)

حيث في الاونه الاخيره تطور التدريب الرياضي تطوراً هائلاً حيث ان المدربين والرياضيون والاعبون وعلماء الرياضه يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريب الحديث ، حيث لاحظت الباحثاتان حدثه تدريبات السايكو في المجال الرياضي وتأثيرها علي الاعبين الناشئين. (5:442)

إن الارتقاء بمستوي الاداء الرياضي هو احد مؤشرات نجاح العمليه التدريبيه بهدف الوصول لأعلي المستويات الرياضيه.

ومن التدريبات التي تسهم في تنمية وتحسين مستوي الأداء لدي الناشئين تدريبات السايكو حيث يستطيع ممارستها الناشئين والمستويات العليا.

ويذكر فيليمورجان 2012 إلي ان تدريبات السايكو هي نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكامله للعديد من القدرات البدنيه داخل البرنامج التدريبي الواحد (13: 432)

وتعتبر المتغيرات البدنية واحده من أهم دعائم الأداء في مسابقات ألعاب القوى فيشير بالستيروس وألفاريز (1991) إلى ضرورة تطوير المتغيرات البدنية حيث أن الأداء الصحيح للمهاره يتطلب قدرات حركية خاصة تتعلق بقدرات الفرد الكائن، حيث أن تنمية القدرات تعتبر من العوامل الهامة للوصول لأعلي المستويات الرياضيه وخاصة

عناصر (القوة والسرعة والقوة الانفجارية والتحمل) ويتم تطوير هذه القدرات لدى المتسابقين باستخدام الأساليب المختلفة خلال فترات متصلة من فترة الإعداد. (1: 37)

بالبيسفرس، ألفاريز(1991): أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى، ترجمة عثمان رفعت ومحمود فتحي، الاتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة.

وتعد فعالية عدو 100م من فعاليات ألعاب القوى والتي تصنف ضمن سباقات السرعة، والتي تحتاج إلى مواصفات بدنية وجسمانية خاصة ليستطيع اللاعب قطع مسافة السباق بأقصر سرعة ممكنة. (13: 154) (31)

ويشير ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (2011) الى ان مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (11: 1285)

ويضيف فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (2012) الى ان تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (13: 432)

ويمكن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في جزء الاحماء البدني لتمييزها بالدينامية والمرونة، او كجزء رئيسي داخل البرنامج التدريبي او كبرنامج مستقل لتمييزها بالعدو المتكرر والتسارع والحركات الانفجارية وسرعة تغيير الاتجاه ويمكن استخدامها في بناء وتقوية العضلات من خلال إضافة المقاومات الى تدرجاتها لتحاكي أنظمة تدريبات القوة الانفجارية والبيوميترية. مع التركيز على كلا من سلامة النظام الغذائي وفترات استعادة الاستشفاء للحصول على الاستفادة القصوى.

ومن الممكن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q بشكل منفرد أي يتم التدريب على كل عنصر سواء كانت سرعة انتقالية أو رشاقة أو سرعة استجابة حركية منفردا عن الآخر، وسوف تحقق النتائج المرجوة، لكن لو تم استخدامهم سويا والتدريب عليهم بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج هائلة في تحسين فنيات الأداء الرياضي.

وتتيح تدريبات الساكيو S.A.Q لمعظم المدربين الرياضيين التنوع والابتكار في تنفيذ تدرجاتها لاحتوائها على اشكال حركية متعددة فهي لا تهتم فقط بالحركات الخطية (في اتجاه واحد) بل تحتوي على الحركات الجانبية والحركات العمودية بالإضافة الى الحركات العكسية أيضا والتي تتلائم لمواقف وظروف اللعب.

كما ظهرت مشكله البحث من خلال خبره الباحثان في مجال تدريب ألعاب القوى وايضاً الاطلاع علي المراجع العلمي والدخول علي مواقع النت والدراسات المختلفه ، فقد وجدت الباحثان ان تدريبات الساكيو لها من اهميه في تنميه عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بسباقات العدو ومن حدائه التدريبات في المجال الرياضي مع اختلاف طرق التدريب مع المراحل السنيه المختلفه التي تهدف الي تحقيق أثار إيجابي في تنميه اللياقه البدنيه والمستوي الرقمي

اهداف البحث:-

التعرف علي تأثير تدريبات الساكيو علي:-

- 1- السرعة الانتقاليه لسباق 100م عدو.
- 2- القوة العضليه للرجلين لسباق 100م عدو.
- 3- تحسن المستوي الرقمي لسباق 100م عدو.

فروض البحث

يوجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليه والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (السرعة الانتقالية / القوة العضلية / الرشاقة / والمستوي الرقمي لسباق 100م عدو) .

يوجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليه والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (السرعة الانتقالية / القوة العضلية / الرشاقة / والمستوي الرقمي لسباق 100م عدو) .

يوجد فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية / الضابطة) في متغيرات البحث (السرعة الانتقالية / القوة العضلية / الرشاقة / والمستوي الرقمي لسباق 100م عدو) لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة:

١- أجرى عبده إبراهيم (2008) (4) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة على المستوي الرقمي للمبتدئين في سباق 110متر حواجز" باستخدام المنهج التجريبي على عينة بلغت (26) طالب من كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة، وكانت مدة البرنامج (12) أسبوع، وتوصلت النتائج إلي حدوث تنمية لبعض الصفات البدنية وهي (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - تحمل السرعة - التوافق) والتي ترتبط بأداء السرعة بأنواعها وكذلك تحسن المستوي الرقمي نتيجة للبرنامج قيد البحث.

٢- وأجرى ياسر عابدين (2008) (8) دراسة عنوانها " تأثير التدريبات اللاهوائية على بعض متغيرات الدم والمستوى الرقمي لدى لاعبي 110 حواجز" وبلغ حجم العينة (20) لاعب 110م حواجز من أندية (الأهلي، الزمالك، الاتحاد)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (10) لاعبين ، وبلغت مدة البرنامج (8) أسابيع ، وتم قياس المتغيرات البيوكيميائية (زمن البروثرومبين PT، زمن الثرومبوبلاستين PPT، الصفائح الدموية، الهيماتوكريت) والمستوى الرقمي لسباق 110م حواجز ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج اللاهوائي له تأثير إيجابي على جميع المتغيرات البيوكيميائية (زمن البروثرومبين PT، زمن الثرومبوبلاستين PPT، الصفائح الدموية، الهيماتوكريت)، والمستوى الرقمي للاعبي 110م حواجز لصالح المجموعة التجريبية.

٣- وقام فيكرام سينغ, Vikram Singh (2008) (14) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات الساكيو على مستوى الأداء المهارى في الكرة الطائرة ، على عينة بلغ قوامها (50) ناشئ كرة طائرة من نادى دلهي الرياضي ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (25) ناشئ كرة طائرة قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (12) أسبوع ، والأخرى ضابطة (25) ناشئ كرة طائرة قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة ، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القدرة العضلية للرجلين) ومستوى الأداء المهاري (الضرب الساحق، حائط الصد) لصالح مجموعة تدريبات الساكيو.

٤- كما أجرى ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (2009) (12) دراسة بعنوان تأثير تدريبات الساكيو والألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى غير المتدربين ، وبلغ قوام العينة (20) فرد من غير الممارسين لأى أنشطة رياضية ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (10) افراد قاموا بأداء تدريبات الساكيو والألعاب الصغيرة لمدة (6) أسابيع، والأخرى ضابطة (10) افراد لم يمارسوا أي أنشطة تدريبية في نفس المدة ، وكان من أهم النتائج حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية .

٥- وأجرى اخيل ميهورترا وآخرون Akhil Mehrotra, et al. (2011) (10) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات الساكيو لمدة (6) أسابيع على بعض القياسات الانثروبومترية والبدنية ، وبلغ قوام العينة (30) مبتدئ هوكي ، وقاموا بتنفيذ تدريبات الساكيو لمدة (6) اسابيع ، وكان من أهم النتائج ان تدريبات الساكيو لمدة (6) أسابيع اثرت إيجابيا على الطول والوزن لدى مبتدئ الهوكي.

٦- وأجرى ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (2011) (11) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات الساكيو على القدرة العضلية لموهوبي كرة القدم ، وبلغ قوام العينة (100) موهوب كرة قدم ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (50) موهوب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (8) أسابيع ، والأخرى ضابطة (50) موهوب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (الوثب العريض ، عدو 5م ، عدو 10م ، عدو 30م ، الجري المكوكي بالكرة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

٧- وأجرى زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (2012) (15) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات الساكيو لمدة (12) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كرة لموهوبي كرة القدم ، وبلغ قوام العينة (132) موهوب كرة قدم ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (66) موهوب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (12) أسبوع ، والأخرى ضابطة (66) موهوب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات

التقليدية في نفس المدة ، ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

٨- وأجرى فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy (2012)(14) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات الساكيو وتدريبات البليومترك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين ، وبلغ قوام العينة (30) رياضي من جامعة كبادي ، تم تقسيمهم بالتساوي الى ثلاث مجموعات تجريبية ، المجموعة التجريبية الاولى (10) رياضيين قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (6) أسابيع ، والمجموعة التجريبية الثانية (10) رياضيين قاموا بأداء تدريبات البليومترك لمدة (6) أسابيع والأخرى ضابطة (10) رياضيين ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للثلاث مجموعات في اختبارات السرعة الانتقالية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الاولى.

منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين تجريبيتين وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته.

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات طالبات الفرقة الاولى لكلية التربية الرياضية للعام الدراسي(2018/2019) ، وقد بلغ عدد إجمالي مجتمع البحث (550)طالبه.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طالبات الفرقة الاولى لكلية التربية الرياضية ، وقد بلغ عدد إجمالي عينة البحث (25) طالبه وتم استبعاد عدد (5) طالبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، ليصبح قوام عينة البحث الأساسية (20) طالبه، وقد قامت الباحثتان بإجراء التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتز
- ميزان طبي
- كرات طبية.احبال مطاطيه
- صناديق بارتفاعات مختلفة. سلاالم،
- أجهزة جيم متعدد (مالتى جيم).
- أثقال بأوزان مختلفة.
- اقماع تدريبيه

ثانيا -الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبارات البدنية:

- ١ - السرعة الانتقالية (اختبار عدو 30 م من البدء الطائر).
- ٢ - الرشاقة (اختبار الجري المكوكي مختلف الأبعاد).
- ٣ - التوافق (اختبار تمرير كرة تنس على الحائط).
- ٤ - المرونة (اختبار مرونة العمود الفقري - مرونة مفصل القدم).
- ٥ - القدرة العضلية للرجلين (اختبار الوثب العريض). (مرفق)

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث

(ن = 8)

المجموعة الضابطة (8)							المجموعة التجريبية (8)							وحدة القياس	المتغيرات
Randomizatio		Normality		α_3	S	\bar{X}	Randomizati		Normality		α_3	S	\bar{X}		
P	Z	P	Z				P	Z	P	Z					
0.59	0.54*	0.07	1.29*	- 1.44	0.46	17.75	0.30	-1.03*	0.10	1.22*	-2.74	0.46	16.50	سنة	السن
0.25	1.15*	0.97	0.49*	-	3.25	162.35	0.70	0.38*	0.97	0.50*	-0.84	3.85	162.25	سم	الطول
0.25	1.15*	0.83	0.63*	-	5.63	54.25	0.70	0.38*	0.99	0.44*	-0.53	5.20	57.13	كجم	الوزن
0.70	-0.38*	0.70	0.71*	-	0.59	7.59	0.70	-0.38*	0.91	0.56*	-0.38	0.76	7.60	ث	السرعة
1.00	0.00*	0.54	0.80*	-	4.58	28.13	0.59	-0.54*	0.70	0.71*	-0.94	5.35	28.00	كجم	القوة العضلية
0.70	-0.38*	0.99	0.45*	0.23	1.20	18.79	0.70	-0.38*	0.68	0.72*	0.85	1.61	18.83	ث	الرشاقة
0.06	-1.91*	0.85	0.61*	-	2.39	22.36	0.06	-1.91*	0.99	0.44*	-0.33	2.09	22.30	ث	100م عدو

*الدلالة عند قيمة (p) $\leq (0.05)$

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث المجموعة التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تنحصر بين (+3) مما يدل على أن بيانات العينة لا يوجد فيها التواءات موجبة أو سالبة، وتشير قيم اختبارات الطبيعيه والعشوائيه ان المتغيرات تتوزع طبيعياً وعشوائياً، مما يدل على تكافؤ أفراد العينة في جميع المتغيرات قيد البحث.

جدول (2)

تجانس المجموعة التجريبية والضابطة وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

في جميع المتغيرات قيد البحث

(ن = 8)

P- (Value)	t	P-(Value)	F	المجموعة الضابطة (8)		المجموعة التجريبية (8)		وحدة القياس	المتغيرات
				S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.33	-1.01	0.18	1.00	0.46	17.75	0.46	16.50	سنة	السن
1.00	-0.31	0.53	1.18	3.25	162.35	3.85	162.25	سم	الطول
0.39	-0.89	0.41	0.92	5.63	54.25	5.20	57.13	كجم	الوزن
0.61	0.92	0.35	1.29	0.59	7.59	0.76	7.60	ث	السرعة الانتقالية
0.46	-0.75	0.92	0.17	4.58	28.13	5.35	28.00	كجم	القوة العضلية

P- (Value)	t	P-(Value)	F	المجموعة الضابطة (8)		المجموعة التجريبية (8)		وحدة القياس	المتغيرات
				S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.20	1.35	0.38	0.34	1.20	18.79	1.61	18.83	ث	الرشاقة
0.39	-0.83	0.62	0.26	2.39	22.36	2.09	22.30	ث	100م عدو

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (0.05)$

يوضح جدول (2) عدم وجود فروق دالة احصائياً في قيم اختبارات (t) وكذلك في قيم اختبارات (F) مما يدل على تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة.

الدراسات الاستطلاعية :-

قامت الباحثتان بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من يوم (الاثنين) (2018/10/1) إلى يوم (الاثنين) (2018/10/8) وذلك على عينة قوامها (5) طالبات من المجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف:-

- لحساب معاملات الصدق والثبات للأختبارات البدنيه
- لتحديد الادوات المستخدمه
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة
- التأكد من سلامة وتنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات
- للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ ولضمان صحة تسجيل البيانات
- لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات
- ترتيب سير التمرينات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها
- مدى ملائمة التمرينات قيد البحث للعينة المختارة
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثتان أثناء إجراء الدراسة الأساسية
- مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية
- تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.

تجانس المجموعة التجريبية والضابطة وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

في جميع المتغيرات قيد البحث

(ن = 8)

P-(Value)	t	P-(Value)	F	المجموعة الضابطة (8)		المجموعة التجريبية (8)		وحدة القياس	المتغيرات
				S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.33	-1.01	0.18	1.00	0.46	17.75	0.46	16.50	سنة	السن
1.00	-0.31	0.53	1.18	3.25	162.35	3.85	162.25	سم	الطول
0.39	-0.89	0.41	0.92	5.63	54.25	5.20	57.13	كجم	الوزن
0.61	0.92	0.35	1.29	0.59	7.59	0.76	7.60	ث	السرعة الانتقالية
0.46	-0.75	0.92	0.17	4.58	28.13	5.35	28.00	كجم	القوة العضلية
0.20	1.35	0.38	0.34	1.20	18.79	1.61	18.83	ث	الرشاقة
0.39	-0.83	0.62	0.26	2.39	22.36	2.09	22.30	ث	100م عدو

*الدلالة عند قيمة (p) $\geq (0.05)$

يوضح جدول (2) عدم وجود فروق دالة احصائياً في قيم اختبارات (t) وكذلك في قيم اختبارات (F) مما يدل علي تجانس المجموعتين التجريبية

والضابطة.

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة للعينة الاستطلاعية في متغيرات السرعة الانتقالية القوة العضلية الرشاقة والمستوي الرقمي لسباق 100م لحساب الصدق

(ن = 5)

P-(Value)	t	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.00	-4.85*	0.64	8.42	0.37	6.82	ث	السرعة
0.01	3.79*	3.65	24.60	4.18	34.00	كجم	القوة العضلية
0.04	-2.57*	0.72	19.20	1.19	17.60	ث	الرشاقة
0.05	-2.30*	1.38	23.96	1.94	22.38	ث	100م عدو

*الدلالة عند قيمة (p) \geq (0.05)

يوضح جدول (3) وجود فروق دالة احصائياً في قيم جميع أختبارات المتغيرات قيد البحث مما يدل علي صدق جميع أختبارات المتغيرات .

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في متغيرات السرعة الانتقالية القوة العضلية الرشاقة والمستوي الرقمي لسباق 100م لحساب الثبات

(ن = 5)

P-(Value)	r	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.00	0.91*	0.37	6.79	0.37	6.82	ث	السرعة الانتقالية
0.00	0.99*	4.05	34.03	4.18	34.0	كجم	القوة العضلية
0.00	0.90*	1.23	17.55	1.19	17.6	ث	الرشاقة
0.00	0.93*	1.85	22.29	1.94	22.3	ث	100م عدو

*الدلالة عند قيمة (p) \geq (0.05)

يوضح جدول (4) وجود معامل ارتباط دالة احصائياً في قيم جميع أختبارات المتغيرات قيد البحث مما يدل علي ثباتها.

خطوات إعداد برنامج تدريبات الساكيو:

- عمل مسح شامل للبحوث والدراسات السابقة والمراجع العلمية وشبكه النت في مجال تدريبات الساكيو ورأي الخبراء
 - لتحديد متغيرات البحث والمعاملات العلمية التي اجريت علي عينات متشابهة بعينة البحث .
 - مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة فيتحديد متغيرات البحث وكذلك تصميم البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة السنوية. (مرفق4)
 - الحجم التدريبي ومعايير البرنامج (تدريبات الساكسو1)
 - بلغت مدة البرنامج التدريبي 12 اسبوع بواقع 2 وحده تدريبيه في الاسبوع
 - 8 وحدات تدريبيه لتدريبات السرعة والرشاقه وهي تدريبات تعادل شهر
 - 8 وحدات تدريبيه لتدريبات الرشاقه والسرعه الحركيه وهي تدريبات وهي تدريبات تعادل شهر
 - 8 وحدات تدريبيه لتدريبات السرعة الحركيه والرشاقه والسرعه الانتقاليه وهي تدريبات تعادل شهر
 - أن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع طبيعة المرحلة السنوية للأفراد عينة البحث.مرفق 2
 - التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب لشدة الحمل.
 - توفير عامل الأمن والسلامة.
 - مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
 - استخدام الأدوات والأجهزة المناسبه في التدريب وتنفيذ البرنامج ومناسبتها لطبيعة العينة.
 - استخدام مبدأ الخصوصية في التدريب.
 - مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق
- التوزيع الزمني للبرنامج:

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمارتم تحديد المدة الكلية للبرنامج في 3 شهور (12 اسبوع) بواقع وحدتين اسبوعية أي باجمالي (24) وحده تدريبيه وذلك لإتفاقهم علي ملائمة تلك الفترة لإحداث التطور والنمو في مستوي القدرات البدنية والمستوي الرقمي لدي الأفراد عينة البحث في ضوء تدريبات الساكيو قيد البحث.

طريقة التدريب المستخدمة:

تدريبات الساكيو مثلها كأي تدريبات يجب ان تخضع لمبادئ التدريب الرياضي ، حيث يجب التقدم ببطء من البسيط للمركب ومن الشده المنخفضه الي الشده المتوسطه خاصه اثناء تعلم حركات جديده ، والانتقال من الشده المنخفضه الي الشده القصوه يتوقف علي نوع الفتره التدريبيه

استخدمت الباحثتان طريقة الحمل الفترتي المرتفع الشدة، إضافة لمحتوى من التدريبات ذات طبيعة الأداء المشابهة لأداء سباق 100م عدو.

الأسس العلمية للبرنامج التدريبي بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة:-

- تحديد أقصى تكرار 30 ث لكل تمرين من التمرينات المختارة.
 - تمرينات الأثقال الخاصة بتطوير السرعة الانتقالية يتم تحديد شدتها بـ 75% من أقصى مستوى للفرد مع مراعاة التدرج في تلك الشدات، وعلى أن يكون التكرار من 8-12 مرة لكل تمرين.
 - الراحة بين كل تمرين 1 ق واحد
 - تؤدي المجموعه ثلاث مرات يتخللها فترات راحة بين المجموعات 3-4 ق.
- الوحدة التدريبية:

الزمن الكلي للوحدة التدريبية هو (90) دقيقة موزعة علي الأجزاء بالترتيب التالي :

أ - الجزء التمهيدي :-

ويشتمل هذا الجزء على تدريبات الإحماء بغرض التسخين للعضلات ورفع درجة حرارة الجسم وتنمية الجهاز العصبي المركزي.

وهذا الجزء يستغرق ما بين (10) ق من زمن الوحدة التدريبية.

ب-الجزء الرئيسي:

يشتمل على تدريبات الساكيو لتنمية القدرات البدنية الخاصة، وهذا الجزء يستغرق ما بين (70) ق.

ج-الجزء الختامي:

ويعقب الجزء الرئيسي فترة تهدئة واسترخاء، وقد اشتملت على مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية، وهذا الجزء يستغرق ما بين (10ق).

الدراسه الاساسيه

خطوات تنفيذ البحث:

القياس القبلي

- إجراء القياسات القبليّة للاختبارات البدنية وذلك يوم (الاثنين 2018/10/8)

والمستوى الرقمي لسباق 100م عدو وذلك يوم (الثلاثاء 2018/10/8)

تطبيق البرنامج

بدء تنفيذ البرنامج المقترح لتدريبات الساكيو يوم (الاربعاء) الموافق (21018/10/10) حيث استغرق تنفيذ البرنامج (12) اسبوع ويتكون من (24) وحدة تدريبية بواقع (2) وحداه تدريبية أسبوعيا

القياس البعدي

- إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق التجربة الأساسية وذلك يوم (2018/12/12) الموافق يوم (الاربعاء) وبنفس تسلسل القياسات القبلية .

المعالجات الإحصائية:

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة برنامج SPSS لحساب المعالجات الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي (\bar{X})
- الانحراف المعياري (S)
- معامل الألتواء (α_3)
- اختبار التوزيع الطبيعي Kolmogorov-Smirnov (Z)
- اختبار العشوائية Runs Test (Z)
- اختبار دلالة الفروق Test (t)
- معامل الارتباط (r)
- نسب التحسن

جدول (5)

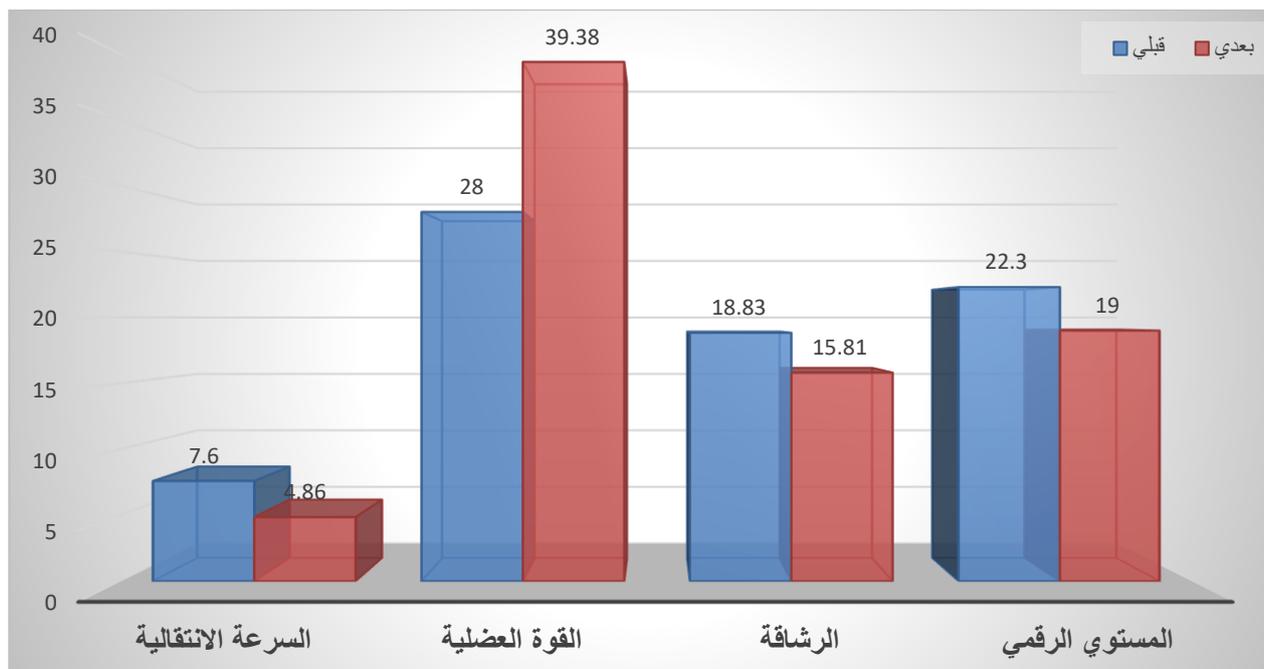
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة الانتقالية القوة العضلية الرشاقة والمستوي الرقمي لسباق 100م

(ن = 8)

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدية		الفرق	t	p (value)	نسبة التحسن
		S	\bar{X}	S	\bar{X}				
السرعة الانتقالية	ث	0.76	7.60	0.47	4.86	2.74	8.97*	0.00	56%
القوة العضلية	كجم	5.35	28	4.96	39.38	11.38	-8.28*	0.00	41%
الرشاقة	ث	1.61	18.83	0.78	15.81	3.02	5.24*	0.00	19%
100م عدو	ث	2.09	22.3	1.64	19.00	3.30	5.31*	0.00	17%

*الدلالة عند قيمة (p) \geq (0.05)

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة الانتقالية القوة العضلية الرشاقة والمستوي الرقمي لسباق 100م ولصالح القياسات البعدية، ونسب التحسن تنحصر بين (17%-56%).



شكل (1)

المتوسط الحسابي للقياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

جدول (6)

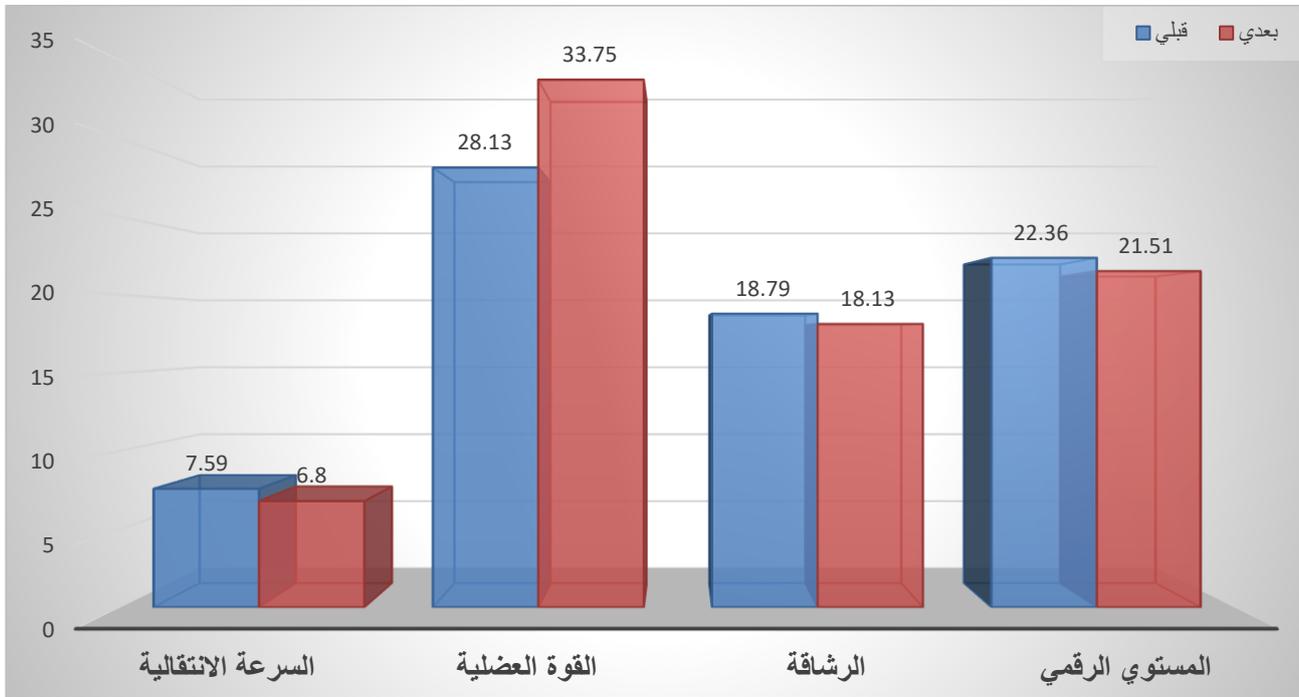
دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات السرعة الانتقالية القوة العضلية الرشاقة والمستوي الرقمي لسباق 100م

(ن = 8)

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق	t	p (value)	نسبة التحسن
		\bar{X}	S	\bar{X}	S				
السرعة الانتقالية	ث	7.59	0.59	6.80	0.82	0.79	5.04*	0.00	12%
القوة العضلية	كجم	28.13	4.58	33.75	4.43	5.62	-3.81*	0.01	20%
الرشاقة	ث	18.79	1.20	18.13	1.00	0.66	3.74*	0.01	4%
100م عدو	ث	22.36	2.39	21.51	2.32	0.85	6.40*	0.00	4%

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (0.05)$

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة الانتقالية القوة العضلية الرشاقة والمستوي الرقمي لسباق 100م ولصالح القياسات البعدية، ونسب التحسن تنحصر بين (4%-17%).



شكل (2)

المتوسط الحسابي للقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول (7)

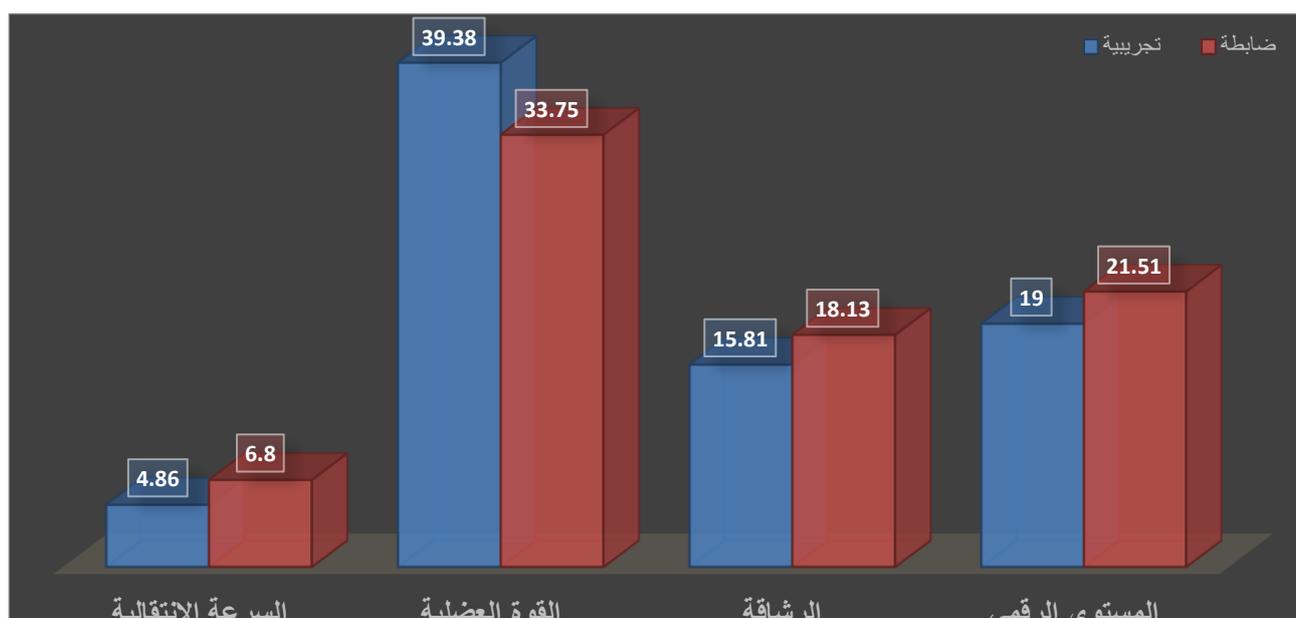
دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السرعة الانتقالية
القوة العضلية الرشاقة والمستوي الرقمي لسباق 100م

(ن = 8)

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		الفرق	t	P (value)	نسبة التحسن
		S	\bar{X}	S	\bar{X}				
السرعة الانتقالية	ث	0.47	4.86	0.82	6.80	1.94	-5.79*	0.00	40%
القوة العضلية	كجم	4.96	39.38	4.43	33.75	5.63	2.39*	0.03	17%
الرشاقة	ث	0.78	15.81	1.00	18.13	2.32	-5.17*	0.00	15%
100م عدو	ث	1.64	19.00	2.32	21.51	2.51	-2.49*	0.03	13%

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (0.05)$

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السرعة الانتقالية القوة العضلية الرشاقة والمستوي الرقمي لسباق 100م ولصالح المجموعة التجريبية ، ونسب تحسن تنحصر بين (13%-40%).



شكل (3)

المتوسط الحسابي للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية الضابطة

مناقشة النتائج:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

وهذا يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة الانتقالية القوة العضلية الرشاقة والمستوي الرقمي لسباق 100م ولصالح القياسات البعدية، ونسب التحسن تنحصر بين (17%-56%).

وتعزى الباحثتان ذلك للتخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكوي وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام التدريبات كجزء رئيسي في تطوير السرعة الحركية.

وترى الباحثة أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكوي اشتمل على تدريبات الانتقال وتدريبات بالاحبال وتدريبات سرعات واقماع وذلك في تطوير عنصر السرعة الانتقالية وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية ، حسث يؤكد طلحة حسام الدين وآخرون (1997) (3) أن مسافة الوثب العريض تعتمد على عدد الألياف المثارة فكلما زاد عدد الألياف زادت كمية القدرة على الأداء أكثر وكذلك العضلات وأوتارها ولكي يصل اللاعب لأقصى مسافة يجب أن تكون جميع الألياف العضلية للعضلات المعنية بالعمل مثارة إلى أقصى درجة وبأعلى معدل وكذلك يجب أن تكون العضلات وأوتارها في حالة من الشد قبل حدوث الانقباض للاستفادة من طاقة المطاطية.(3)

وهذا ما يوكده آدمز وآخرون Adams, et al. (1992) (9) من أن نشاط الانعكاس المطاطي يسمح بالنقل الممتاز للقوة المميزة بالسرعة والتي تتطلب قدرة عالية من الجذع والرجلين وتظهر نتائجها عند أداء الوثب العريض .

وهذا ما يوكده فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy (2012) (13) من أن تدريبات الساكوي تعمل زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة.

ويتفق ذلك مع ما ذكره زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (2011) (15) من أن تدريبات الساكوي تعتبر أحد الاشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من فيكرام سينغ Vikram Singh, (2008) (14) ، ريمكو

بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (2009) (12) ، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (2011) (11) في أن تدريبات الساكوي تسهم في حدوث تحسن في زمن المستوى الرقمي

وعناصر اللياقة البدنية الخاصة قيدالبحث

وهذا ما توافق مع نتائج بحث احمد نور الدين محمد (2016)(1) استخدام تدريبات الساكيو ومعرفة أثره علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي للاعبين مناقشه بالفرض الثاني:-

وتشير دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات السرعة الانتقالية القوة العضلية الرشاقة والمستوي الرقمي لسباق 100م يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة الانتقالية القوة العضلية الرشاقة والمستوي الرقمي لسباق 100م ولصالح القياسات البعدية، ونسب التحسن تنحصر بين (4%-17%).

وترجع الباحثان هذا التحسن الي البرنامج المتبع بالكلية حيث انة وضع على اسس وقواعد علمية سليمة ،أدت الي تحسن في المستوي البدني والمهاري و والرقمي في سباق 100م عدو لدي المجموعة الضابطة الي فاعلية وجود القائم بالتدريب أثناء الوحده التدريبيه وقدرته علي الأداء النموذج العملي والشرح الأمر الذي ساهم في تحسن المستوي البدني والمهاري والرقمي للمجموعة الضابطة وهذا يتفق مع كلام محمد جابر عبد الحميد (1994)(7) عمرو صابر حمزه ، واخرون (2017)(5) عبده إبراهيم (2008)(4) احمد نور الدين محمد (2018) (1) الي انه مهما تنوعت الأساليب الحديثه في العمليه التدريبيه ستظل المحاضره التقليديه لها قدسيته. وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني

مناقشة الفرض الثالث:

وتشير دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية الضابطة في متغيرات السرعة الانتقالية القوة العضلية الرشاقة والمستوي الرقمي لسباق 100م وهذا يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية الضابطة في متغيرات السرعة الانتقالية القوة العضلية الرشاقة والمستوي الرقمي لسباق 100م ولصالح المجموعة التجريبية ، ونسب تحسن تنحصر بين (13%-40%).

وتعزى الباحثان ذلك إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكيو وتقنين الأحمال التدريبيه بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث مما نتج عنه تحسن بدني انعكس على مستوى الأداء المهاري والتمثل في سرعة عدوالمسافه ، وهذا ما يؤكد كمال عبد الحميد وصبحي حساتين (2001) (6) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية.

كما ترجع الباحثان التحسن في المستوي الرقمي إلى أن تدريبات الساكيو قامت بتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتي أسهمت بشكل كبير ومباشر في تحسن السرعة حيث أن الزيادة التي حدثت في القوة المميزة بالسرعة نتيجة استخدام تدريبات الساكيو والتي تؤدي إلى انقباض قوى وسريع يعمل على زيادة الأداء

المتفجر والسرعة حيث يؤكد محمد جابر (1994) (7) أن زمن الانقباض العضلي من العوامل التي يتوقف عليها السرعة وأشار نقلاً عن Dick أن القوة المميزة بالسرعة تعد الأساس لسرعة العدو.

وتتفق النتائج مع دراسة كل من عبده إبراهيم (2008) (4)، ياسر عابدين (2008) (8) في أن تحسن المتغيرات البدنية يسهم في تحسن المستوى الرقمي..

وهذا ما توافق مع نتائج بحث احمد عبد العزيز (2018) (1)، استخدام تدريبات الساكيو ومعرفة أثره علي بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمستوي الرقمي للناشئين في السباحة.

وذا نظرنا الى جميع الفعاليات الرياضية تقريبا وبلا استثناء نلاحظ انها تتطلب الحركات السريعة، سواء للطرف العلوي او للطرف السفلي او كلاهما معا.

وقد استطاعت تدريبات الساكيو S.A.Q ان تحسن من كفاءة الأداء الرياضي من خلال تنمية هذا الجانب. وتدرجات الساكيو S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي، وقد اثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية. وتمارس تدريبات الساكيو S.A.Q كبرنامج إضافي (تكميلي) بجانب تدريبات المقاومة والتي تمارس في صالات الجيم، وذلك للاستفادة من ناتج القوة العضلية المكتسبة من تدريبات المقاومة ونقلها للأداء الميداني من خلال تدريبات الساكيو S.A.Q. ويستخدم المدرب الرياضي تدريبات الساكيو S.A.Q لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية كالمقاومات والبليومترك وغيرها، الا انها وبالرغم من أهميتها لا يمكن ان تحل محل الطرق التقليدية، فهي نظام مكمل للبرامج التقليدية يهدف الى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الأداء المهاري وحدوث التكيفات اللازمة.

وتركز تدريبات الساكيو S.A.Q بشكل كبير على نموذج الجري السليم (فنيات الجري)، بالإضافة الى الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة الانتقالية والرشاقة وتسارع رد الفعل كشرط أساسي لتحقيق الإنجاز الرياضي.

وهي تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية او فردية، لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي، بالإضافة الى التوقع وشفاء الذهن وسرعة رد الفعل. وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة. ويمكن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في جزء الاحماء البدني لتمييزها بالديناميكية والمرونة، او كجزء رئيسي داخل البرنامج التدريبي او كبرنامج مستقل لتمييزها بالعدو المتكرر والتسارع والحركات الانفجارية وسرعة تغيير الاتجاه ويمكن استخدامها في بناء وتقوية العضلات من خلال إضافة المقاومات الى تدريباتها

لتحاكي أنظمة تدريبات القوة الانفجارية والبيومترك. مع التركيز على كلا من سلامة النظام الغذائي وفترات استعادة الاستشفاء للحصول على الاستفادة القصوى.

ومن الممكن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q بشكل منفرد أي يتم التدريب على كل عنصر سواء كانت سرعة انتقالية أو رشاقة أو سرعة استجابة حركية منفردا عن الاخر، وسوف تحقق النتائج المرجوة، لكن لو تم استخدامهم سويا والتدريب عليهم بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج هائلة في تحسين فنيات الأداء الرياضي.

وتتيح تدريبات الساكيو S.A.Q لمعظم المدربين الرياضيين التنوع والابتكار في تنفيذ تمارينها لاحتوائها على اشكال حركية متعددة فهي لا تهتم فقط بالحركات الخطية (في اتجاه واحد) بل تحتوي على الحركات الجانبية والحركات العمودية بالإضافة الى الحركات العكسية أيضا والتي تتلائم لمواقف وظروف اللعب. وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثالث.

الاستنتاجات :-

- 1- أظهرت النتائج فاعلية استخدام البرنامج باستخدام تدريبات الساكيو علي فاعليه البرنامج المقترح
- 2- أظهرت النتائج فاعلية استخدام البرنامج باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسن المستوي الرقمي لعينه البحث.
- 3- تؤدي التدريبات المقترحة الي تحسن القوه السرحه الانتقاليه لعينه البحث

التوصيات:-

- 1- تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدرسي ومدربي الأندية بجمهورية مصر العربية.
- 2- تطبيق هذه التمرينات علي طالبات كليات التربية الرياضييه بجمهورية مصر العربية.
- 3- استعمال التدريبات في السباقات الاخرى الخاصه بالجري لطالبات كليه التربية الرياضييه

المراجع المستخدمه

١. احمد نور الدين محمد (2018) ، استخدام تدريبات الساكيو ومعرفة أثره علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي للاعبين رساله ماجستير ، غير منشوره ، جلمعه جنوب الوادي
٢. ثامر خليل (2013) أثر الاسلوب التدلالي الساكيو علي تطوير القوه الانفجاليه ومهاره ركل الكره عند ناشئ مراكز سمو الامير علي للواعدين لكرة القدم ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه موته ، الاردن.
٣. طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد (1997): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٤. عبده إبراهيم (2008): تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة على المستوى الرقمي للمبتدئين في سباق 110 متر /حواجز، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.
٥. عمرو صابر حمزه ، واخرون (2017):- تدريبات الساكيو الرشاقه التفاعليه السرعة الحركيه التفاعليه، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٦. كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين(2001): رباعية كرة اليد الحديثه " الماهية والأبعاد التربوية – أسس القياس والتقويم – اللياقة البدنية "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٧. محمد جابر عبد الحميد (1994): أثر استخدام تدريبات البليومتريك كأحد مكونات برنامج تدريبي مقترح على المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثي، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعه حلوان.
٨. ياسر عابدين (2008): تأثير التدريبات اللاهوائية على بعض متغيرات الدم والمستوى الرقمي لدى لاعبي 110 حواجز، المؤتمر العلمي الدولي بكلية التربية الرياضية ببنات، جامعه الزقازيق.

9. Adams, K. O'Shea, J.P. ,O'Shea, K.L.(1992): The effects of six weeks of squat plyometric and squat plyometric training on power production, *Journal of Applied Sport Sciences*.6(1), pp:36–41.
- 10.Akhil Mehrotra, Vikram Singh, Shyam Lal, M.N.Rai (2011): Effect of six weeks S.A.Q. drills training programme on selected anthropometrical variables, *Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences*, Vol. I No. 1, PP.121-129
- 11.Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(5)/1285–1292
- 12.Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009): Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4, 494-505
- 13.Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, *Indian journal of applied research*, Volume : 3 ,Issue : 11, 432
- 14.Vikram Singh (2008): Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior
- 15.Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (2011): 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
- 16.http://en.wikipedia.org/wiki/functional_training

ملخص البحث

تدريبات الساكيو s.a.q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من سباقات العاب القوي.

تمثل العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي أهمية كبيرة في عملية إعداد اللاعب وتطوره عبر حياته التدريبية ، والمدرّب الذي لا يملك المعرفة الصحيحة لهذه العلوم لن يتمكن من تطوير لاعبيه بطريقة ملائمة لأنه لن يتمكن من التعرف على الأسباب الحقيقية للتكيفات المختلفة التي تحدث للجسم

التعرف على تأثير تدريبات الساكيو علي:-

اهداف البحث

- 1- السرعة الانتقاليه لسباق 100م عدو.
- 2- القوة العضليه للرجلين لسباق 100م عدو.
- 3- تحسن المستوي الرقمي لسباق 100م عدو.

فروض البحث

- 1-يوجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليه والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (السرعة الانتقالية / القوة العضلية / الرشاقة / والمستوي الرقمي لسباق 100م عدو) .
 - 2-يوجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليه والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (السرعة الانتقالية / القوة العضلية / الرشاقة / والمستوي الرقمي لسباق 100م عدو) .
 - 3-يوجد فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية / الضابطة) في متغيرات البحث (السرعة الانتقالية / القوة العضلية / الرشاقة / والمستوي الرقمي لسباق 100م عدو) لصالح المجموعة
- اهداف البحث:-

الاستنتاجات :-

- 1-أظهرت النتائج فاعلية استخدام البرنامج باستخدام تدريبات الساكيو علي فاعليه البرنامج المقترح
- 2-أظهرت النتائج فاعلية استخدام البرنامج باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسن المستوي الرقمي لعينه البحث.
- 3-تؤدي التدريبات المقترحة الي تحسن القوه السره الانتقاليه لعينه البحث

التوصيات:-

- 1-تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدرسي ومدربي الأندية بجمهورية مصر العربيه.
- 2-تطبيق هذه التمرينات علي طالبات كليات التربيه الرياضيه بجمهورية مصر العربيه.
- 3-استعمال التدريبات في السباقات الاخرى الخاصه بالجري لطالبات كليه التربيه الرياضيه

المرفقات

مرفق (1) تدريبات الساكبو

مرفق (2) استماره المحكمين

مرفق (3) الاختبارات البدنيه المستخدمه

مرفق (4) استماره استطلاع رأي الخبراء حول البرنامج المقترح

مرفق (5) اسماء الخبراء

مرفق (6) البرنامج المقترح

مرفق (7) الاحماء

مرفق (1)

تدريبات الساكيو

تمريبات لتحسين السرعة

١.	الوقوف / مرجحة الذراعين للأمام وللخلف ، المرفقين زاوية (90) ، حركة الذراع من مفصل الكتف ، ارتخاء اليدين ، مرجحة الذراعين بجانب الجسم دون تقاطع مع منتصف الجسم الغرض
٢.	تحسين حركة الذراعين أثناء الجرى . ❖ التقدم مع التركيز على حركة الكاحل والبدء بخطوات قصيرة مع سرعة تردد ملامسة القدمين بالجزء الأمامي للقدم مع الأرض . الغرض
٣.	تنمية سرعة حركة القدمين ، قوه ومرونة مفصل الكاحل . التقدم ومرجحة الرجلين على استقامتها ، البدء بالجري مع تبادل مرجحة الرجلين ، مراعاة استقامة القدم الحرة ، زيادة سرعة تردد الخطوات ، ملامسة الأرض بالجزء الأمامي للقدم . الغرض
٤.	تقوية عضلات الحوض ، مرونة مفصل الكاحل . التقدم مع لمس المقعدة بالقدم ، البدء بالهروله مع لمس المقعدة بالكاحل . الغرض
٥.	زيادة سرعة القدمين التقدم مع رفع الركبتين ، البدء بالتقدم للأمام مع تبادل رفع الركبتين لأعلى بقوة وسرعة ، المحافظة على ثبات واسترخاء الجزء العلوى للجسم . الغرض
٦.	تنمية قوة وإطالة عضلات الحوض والقدمين الأداة :- (العدو باستخدام السلم) التمرين :- البدء بخطوات قصيرة مع زيادة سرعة التردد .
٧.	الأداة :- (الحواجز)

	التمرين :- العدو باستخدام الحواجز المنخفضة (15سم / 30 سم) الغرض :- زيادة سرعة التردد الحركي ، تنمية التوافق للجزء السفلي للجسم .
٨ .	الأداه :- (الزلاجة) التمرين :- العدو مع سحب الزلاجة . الغرض :- تحسين القوة العضلية ، تنمية البراعة للجزء السفلي للجسم .
٩ .	الأداه :- (بدون) التمرين :- العدو على مرتفعات الغرض :- تحسين طول الخطوة ، تنمية عنصر القدرة أثناء الجري .
١٠ .	الأداه :- (الباراشوت) التمرين :- العدو باستخدام الباراشوت الغرض :- تحسين طول ، تنمية عنصر القدرة أثناء العدو .
١١ .	الأداه :- (بدون) التمرين :- عدو المرتفعات ثم العدو في خط مستقيم ، الغرض :- تنمية السرعة القصوى ، زيادة طول الخطوة .
١٢ .	الأداه :- (بدون) التمرين :- العدو من اعلى منحدر . الغرض :- تنمية السرعة القصوى ، زيادة طول الخطوة .
١٣ .	الأداه :- (حائط) التمرين :- دفع الحائط بالذراعين مع الجري ورفع الركبتين بزاوية (90°) (مع مراعاة ميل الجسم عن الحائط بزاوية . الغرض :- تنمية قوة عضلات الكاحل ، قوة ومطاطية عضلات الجزء السفلي .
١٤ .	الأداه :- (بدون) التمرين :- من وضع الوقوف ميل الجسم والسقوط امام مع بالذراعان الغرض :- تقوية عضلات الذراعان
١٥ .	الأداه :- (مجموعة من الاقماع) التمرين :- البدء بالجري بسرعة متنوعة بمسافة 20م بين الاقماع . الغرض :- تنمية القدرة على التسارع لتحسين سرعة الانطلاق ، القدرة على التغيير في معدل السرعات .
١٦ .	الأداه :- (مجموعة من الاقماع) التمرين :- البدء بالجري بسرعة متنوعة بمسافة 30م بين الاقماع . الغرض :- تنمية القدرة على التسارع لتحسين سرعة الانطلاق ، القدرة على التغيير في معدل السرعات
١٧ .	الأداه :- (مدرجات) التمرين :- الصعود على المدرجات الغرض :- تنمية قوة الخطوة ، تنمية القوة الانفجارية للاعب اثناء البدء .
١٨ .	الأداه :- (اساتك شداة)

	<p>التمرين :- الجرى للأمام مع استخدام المقاومة بمساعدة الزميل . الغرض :— تنمية قوة عضلات القدمية ، تحسين القوة الانفجارية أثناء البدء .</p>	
١٩ .	<p>الأداة :- (بدون) التمرين :- القفز للأمام مع فتح الخطوة وزيادة زمن الطيران . الغرض :— تنمية قوة عضلات القدمين ، تحسين طول الخطوة ، مرونة مفاصل الحوض .</p>	
٢٠ .	<p>الأداة :- (بدون) التمرين :- القفز الأعلى , والتركيز على الذراع مع القدم العكسية الغرض :— تنمية قوة عضلات القدمين ، تحسين طول الخطوة ، مرونة مفاصل الحوض</p>	

ثانيا :- تمارين لتحسين الرشاقة

١ .	الأداه :- (بدون) التمرين :- الوقوف الجرى الجانبى مع تقاطع القدمين . الغرض :- تحسين حركات المرونة والرشاقة ، التوافق للقدمين .
٢ .	الأداه :- (بدون) التمرين :- الجري المتقاطع مع رفع الركبتين . الغرض :- تنمية قوة عضلات منطقة الحوض ، تنمية قدرة منطقة الحوض على سرعة تغيير الاتجاه وبقوة .
٣ .	الأداه :- (بدون) التمرين :- الوقوف على الذراعين مع الدوران بالجسم (180سم) . الغرض :- قوة الذراعان ، تحسين عملية الاتزان ، تنمية القدرة على تغيير الاتجاه بقوة وسرعة
٤ .	الأداه :- (بدون) التمرين :- العجلة الغرض :- تنمية عنصر الرشاقة
٥ .	الأداه :- (بدون) التمرين :- القفز الجانبى والنزول على قدم واحدة باتجاه القفز ، مراعاة انثناء خفيف فى مفصل الركبة والثبات قليلاً . الغرض :- قوة العضلية للقدمين ، القدرة العضلية
٦ .	الأداه :- (حواجز منخفضة) التمرين :- القفز بخطوات واسعة على الجانبين يمينا ويسارا باستخدام الحواجز . الغرض :- تنمية القدرة العضلية ، تنمية القدرة على تغيير الاتجاه بقوة وسرعة .
٧ .	الأداه :- (بدون) التمرين :- القفز المتعدد الاتجاهات ، القفز بخطوات واسعة للأمام ، للجانب الأيمن وللجانب الأيسر . الغرض :- تنمية القدرة العضلية ، تنمية القدرة على تغيير الاتجاه بقوة وسرعة .
٨ .	الأداه :- (مراتب اسفنج) التمرين :- الدرج الخلفية الغرض :- تنمية القدرة على تغيير الاتجاه بقوة وسرعة .
٩ .	الأداه :- (مراتب اسفنجية) التمرين :- الدرج الأمامية على احد الكتفين . الغرض :- تنمية القدرة على تغيير الاتجاه بقوة وسرعة ، تحسين مستوى المرونة .
١٠ .	الأداه :- (اقماع)

	<p>التمرين :- العدو المكوكى لمسافة (20م) بين اقماع ، الوقوف العدو اتجاه اليمين مسافة (10م) ، م العدو لليساار (10م) الغرض :- سرعة تغيير الاتجاه</p>
١١ .	<p>الأداه :- (اقماع) التمرين :- العدو المكوكى المتوع (20م) الغرض :- تنمية سرعة تغيير الإتجاه ، توافق للقدمين .</p>
١٢ .	<p>الأداه :- (اقماع) التمرين :- العدو المكوكى (30م) الجرى للأمام (10م) ثم الجرى اتجاه اليمين (5م) ثم الدوران والجرى جهة اليسار (5م) ثم الدوران والجرى لنقطة البداية مرة اخرى . الغرض :- تنمية سرعة تغيير الاتجاه</p>
١٣ .	<p>الأداه :- (اقماع) التمرين :- العدو والدوران (30م) {العدو للأمام 5م ، ثم الدوران حوال القمع ثم الجرى للأمام 5م ثم الجرى 5م للأمام ثم الدوران كامل حول القمع ثم العدول جهة اليمين 10م الغرض :- تنمية زمن رد الفعل ، رشاقة ، توافق للقدمين .</p>
١٤ .	<p>الأداه :- (اقماع) التمرين :- مربع مساحتة 40م ، الجرى من القمع الاول لمسافة 10م ثم الجرى للقمع الثانى ثم الدوران والجرى للقمع الثالث ، ثم الدوران والجرى للقمع الرابع بأقصى سرعة . الغرض :- تنمية سرعة تغير الاتجاه .</p>
١٥ .	<p>الأداه :- (اقماع) التمرين :- مربع مساحتة 40م على شكل (X) ، الجرى من القمع الاول لمسافة 10م ثم الجرى للقمع الثانى ثم الدوران والجرى للقمع الثالث ، ثم الدوران والجرى للقمع الرابع بأقصى سرعة الغرض :- تنمية سرعة تغير الاتجاه .</p>
١٦ .	<p>الأداه :- (اقماع) التمرين :- الجرى بين اقماع فى اتجاهات مختلفة بين كل منهما 10م على ان يلمس اللعب بيده كل قمع . الغرض :- تنمية سرعة تغيير الاتجاه</p>
	<p>الأداه :- (حواجز) التمرين :- الوقوف الجانبى مواجة للحاجز بارتفاع متوسط ، التحرك بخطوات جانبية اعلى الحاجز رقم (1 ، 2) ثم الجرى باتجاه الحاجز الثالث مواجة بالجانب ثم تخطى الحاجز بخطوات جانبية ، ثم الدوران والجرى باتجاه الحاجز رقم (4) ثم تخطى الحاجز بخطوات جانبية ثم الجرى باتجاه الحاجز رقم (5) لتخطية .</p>

الغرض :- مرونة واطالة لعضلات ومفاصل الحوض والقدمين، تنمية القوة العضلية للقدمين .

٨.	الأداة :- (كرة طبية) التمرين :- الوقوف الجانبي مواجه الحائط ، رمى الكرة الطبية بالتبادل من الجهتين فى اتجاه الحائط الغرض :- تنمية القوة الانفجارية للمعضلات الجانبية للذراع والذراعان
٩.	الأداة :- (كرة طبية) التمرين :- من وضع الانبطاح مع الارتكاز بأحد الذراعان على الكرة الطبية ، يقوم اللاعب بدفع الارض ثم تبادل الذراع المرتكز على الكرة الغرض :- تنمية القوة الانفجارية للذراعان
١٠.	الأداة :- (بدون) التمرين :- الانبطاح المائل ثنى الذراعان - تبادل تحريك الذراعين للأمام وللخلف . الغرض :- تنمية السرعة الحركية والقوة العضلية للجزء العلوى .
١١.	الأداة :- (حبل وثب) التمرين :- تمرينات باستخدام الأحمال الوثب بالقدمين معاً . الغرض :- تنمية السرعة الحركية للجزء السفلى للجسم ، القوة الانفجارية للرجلين .
١٢.	الأداة :- (احبال وثب) التمرين :- الوثب على قدم واحدة . الغرض :- السرعة الحركية والقدرة العضلية
١٣.	الأداة :- (احبال وثب) التمرين :- الوثب على بالقدمين مع تقاطع الذراعين . الغرض :- السرعة الحركية والقدرة العضلية
١٤.	الأداة :- (احبال وثب) التمرين :- الوثب على بالقدمين مع التحرك يمينا ويساراً . الغرض :- السرعة الحركية والقدرة العضلية
١٥.	الأداة :- (بدون) التمرين :- من وضع الوقوف ثنى الركبتين مع مرجحة الذراعين للخلف ، الوثب للأمام لأبعد مسافة . الغرض :- تنمية السرعة الحركية للجزء السفلى ، تنمية القوة الانفجارية للقدمية .
١٦.	الأداة :- (بدون) التمرين :- من وضع الوقوف مرجحة الذراعين للخلف ، الوثب لأعلى باقصى سرعة . الغرض :- تنمية القوة الانفجارية للرجليين ، تنمية السرعة الحركية للقدمين .
١٧.	الأداة :- (احبال مطاطية)

	<p>التمرين :- من وضع الوقوف ثنى الركبتين كاملا مع مرجحة الذراعين للخف ولأسفل ، الوثب لأعلى بأقصى سرعة وقوه . الغرض :- تنمية القوة الانفجارية للرجليين ، تنمية السرعة الحركية للقدمين .</p>
١٨ .	<p>الأداة :- (صناديق) التمرين :- الوقوف تبادل دفع الصندوق بإحدى القدمين بقوه وسرعة مع الاحتفاظ بمرحلة الطيران أطول فترة ممكنة . الغرض :- تنمية القدرة العضلية للقدمين</p>
١٩ .	<p>الأداة :- (سلم توافق) التمرين :- تمرينات السلم المتنوعة باستخدام القدمين . الغرض :- تنمية السرعة الحركية ، التوافق الحركي للقدمين</p>

مرفق (2)

البرنامج المقترح

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو لسباق 100 م عدو

مدة البرنامج:-3 شهور 12 اسبوع 2 وحده تدريبيه اسبوعياً 24 وحده تدريبيه

طريقة التدريب:- التدريب المرتفع الشده الشده المستخدمه:- 75%

زمن الوحده التدريبيه :- 90ق

التكرارات للتمرين 8-12 مره الراحه بين التمرين 1ق

التكرارات للمجموعات 3 مرات الراحه 3-4 ق

الوحده	الهدف	التدريبات
1	لتحسين السرعه	1-2-3-4
2		7-8-9-10
3		12-13-14
4		16-17-18
5	لتحسين الرشاقه	1-2-3-4
6		5-6-7
7		9-10-11
8		13-14-15
9	لتحسين السرعه الحركيه	1-2-3
10		5-6-7
11		9-10-11
12		13-14-15
13	لتحسين الرشاقه	2-3-4
14		6-7-8
15		10-11-12
16		14-15-16
17	لتحسين السرعه	3-4-5-6
18		9-10-11
19		13-14-15
20		18-19-20
21	لتحسين السرعه الحركيه	2-3-4
22		7-8-9
23		11-12-18
24		15-16-17

مرفق (3)

إختبارات عناصر اللياقة البدنية

الاختبار الاول : قدرة الرجلين:-

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة : أرض مستوية ، شريط قياس ، يرسم علي الأرض خط البداية .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً ، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلي ما يشبه وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع يمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين علي امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً عالياً لأبعد مسافة ممكنة .

التسجيل : تقاس المسافة من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى نقطة ملامسة الكعبين الأرض

الأختبار الثاني: أختبار السرعة الحركيه

الغرض من الأختبار : قياس السرعة الحركيه

الأدوات : ساعه إيقاف

مواصفات الأداء : الوقوف الجري في المكان لمدة 15 ث بأقصى سرعه

التسجيل : حساب عدد مرات التي تصل فيها القدم اليمنى إلي الأرض

الأختبار الثالث:- أختبار القوه القصوي.

الغرض من الأختبار : قياس القوه القصوي

الأدوات : - مقعد سويدي - ثقل حديدي.

مواصفات أداء:- ينام المختبر علي المقعد السويدي حاملاً الثقل الحديدي ويقوم برفعه عاليا ثم ثني المرفقين للمصدر .

التسجيل :- يحسب عدد مرات التي يستطيع المختبر اداءها.

الاختبار الرابع: اختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس طولاً

الغرض من الأختبار : قياس مرونة العمود الفقري .

الأدوات المستخدمة : أرض مستوية .

مواصفات الأداء : يجلس المختبر طولاً مع ثني الجذع أماماً ليصل إلي أبعد مدي والثبات في هذا الوضع لمدة (5) ثواني .

التسجيل الدرجة التقدير

- إذا لمس الصدر الفخذين مع إستقامة الرجلين 5 ممتاز

- إذا لمس الرأس الركبة مع إستقامة الرجلين 4 جيد

- إذا لمست أصابع اليدين أصابع القدمين 3 متوسط
- إذا لمست أصابع القدمين عند مفصل القدم 2 ضعيف
- إذا لمست أصابع اليدين الساق 1 ضعيف جدا

الاختبار الخامس :- لقياس الرشاقة.

اختبار الجري الزجاجة بطريقة بارو.

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، 5 أقماع ، ساعة إيقاف 0

مواصفات الأداء : يتم تثبيت الأقماع في شكل مستطيل 3×4.57 م والقمع الخامس في منتصف المستطيل ويختار أحد الأركان كخط بداية ومع إشارة البدء يبدأ اللاعب في الجري حول الأقماع في شكل رقم (8) ويرجع مرة أخرى لخط البداية 0

الشروط : كل لاعب محاولة واحدة فقط 0

يحسب زمن كل لاعب من خط البداية حتى النهاية بساعة إيقاف 0 التسجيل :

الاختبار السادس: تحمل أداء

الأدوات : - كرسي

مواصفات الأداء: - الجلوس علي الكرسي وتشبيك اليدين فوق الرأس ، والوقوف والجلوس علي الهواء في محازاة مقعدة الكرسي .

التسجيل :- أكبر عدد من المحاولات

الاختبار الثامن : اختبار التوازن.

الغرض من الاختبار : قياس التوازن اثناء الحركة.

مواصفات الأداء :- يقف المختبر علي نقطة البدايه ، ثم يبدء بالوثب إلي العلامه الأولي بقدمه اليسري ، محاولاً الثبات في وضعه علي المشط 5 ث ، ثم يثب إلي العلامه الثانيه بقدمه اليميني 5 ث ، وهكذا من علامه لأخري .

التسجيل :- 5 درجات لكل علامه يتم الثبات فيها في حالة الهبوط الصحيح نقطه لكل ثانيه.

الاختبار التاسع : اختبار التوافق

الغرض من الاختبار : قياس التوافق للرجلين 0

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، (8) دوائر مرقمة علي الأرض ويكون قطر كل واحد (60 سم) 0

مواصفات الأداء : يقف اللاعب داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالوثب بالقدمين معاً إلي الدائرة رقم (2) حتى الدائرة رقم (8) ، ويتم الأداء بأقصى سرعة

التسجيل : يسجل اللاعب الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر

مرفق (4)

أسماء الأساتذة والخبراء

م	الاسم	الوظيفة
1-	أ.د / سلوي موسي عسل	أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
2-	أ.د / سامية عبد الجواد	أستاذ ورئيس قسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
3-	أ.د / سوسن عماره	أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
4-	أ.د./ محمد جابر	أستاذ بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم جامعة حلوان
5-	أ.د/ وائل رمضان	أستاذ بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم جامعة حلوان
6-	أ.د / رضوي سليمان الشرفاوي	أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
7-	أ.د /بديعه علي عبد السميع	أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
8-	أ.د/مايسه محمد ربيع	أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
9-	أ.د/رشا عصام	أستاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
10-	أ.م.د/نجلاء البدري نور الدين	أستاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مرفق (5)

اسماء المحكمين

الوظيفة	الاسم	
استاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة جامعه حلوان	أ.د/مايسه محمد ربيع	1
استاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة جامعه حلوان	أ.م.د/ رشا عصام	2
استاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة جامعه حلوان	أ.م.د/ نجلاء البدرى نور الدين	3

مرفق رقم (6)

الأحماء المستخدم في البحث (10ق)

- أحماء وتهيئه لجميع عضلات الجسم عن طريق الجري حول الملعب
- إطلاات .
- مرجحات.
- تهيئه جميع عضلات الجسم من مرونة ورشاقه وسرعه وتكيف.
- الإطالة المتحركة , الفتحات وتمريبات التوافق والرشاقة لها علاقة بالتدريب المستخدم.

مرفق(5)

الجزء الختامي:- (10ق)

تمريبات تهدئه لجميع عضلات الجسم ، اطالات واسترخاء ، استترتشات للعضلات.

مرفق رقم (7)

الأعداد البدني العام

- ١- تدريبات ABC .
- ٢- الجري في المكان لمدة 30ث.
- ٣- الجري من 10م-30 م .
- ٤- الجري 60م من البدء العالي .
- ٥- الوثب عالياً للأمام وثبات قصيره وسريعه .
- ٦- الوثب علي قدم واحده ثم التبديل.
- ٧- الوثب من علي كرات موضوعه علي الأرض.
- ٨- الوثب من علي موضوعه علي الأرض بشكل متوازي.
- ٩- الوثب من علي عصا موضوعه علي الأرض بشكل دائري.
- ١٠- الوثب من علي مقاعد سويديه موضوعه علي شكل متوازي .
- ١١- الوثب من علي أقماع موضوعه علي الأرض بشكل متوازي .
- ١٢- تمرير كره طبيه حول الوسط ثم من حول القدمين .
- ١٣- ثني الجسم للأمام والضغط عليه .
- ١٤- الطعن أماماً والتبديل .
- ١٥- وضع الحواجز والضغط للأمام .
- ١٦- الجلوس . طويل . فتح والضغط للأمام .
- ١٧- الجثو . رفع القدمين لأعلي وللخلف ونزولهما .
- ١٨- الجلوس . طويل . ضم . والضغط للأمام .
- ١٩- الوقوف . ضم . وثني الجذع لليمين واليسار(للجانبيين) .
- ٢٠- الوقوف . ضم . وثني الجذع للأمام والخلف .
- ٢١- الطعن للأمام مع التبديل .
- ٢٢- الرقود . ضم . مع ثني القدم اليمنى للأمام والضغط عليها .
- ٢٣- وضع الحواجز والضغط للأمام ثم الرقود مع التبديل.
- ٢٤- تدريبات لتقوية عضلات الزراعين.
- ٢٥- تدريبات قوه مميزه بالسرعه للزراعين.
- ٢٦- تدريبات لتقوية عضلات الرجلين
- ٢٧- تدريبات قوه مميزه بالسرعه للرجلين.

٢٨ - تدريبات للمرونه.

٢٩ - تدريبات للرشاقه.

مجموعه ثانيه (تدريبات العدو)

١ - العدو مسافه من 30م-60م

٢ - وثبات من الثبات

٣ - وثبات من فوق الحواجز المنخفضه

