



تأثير تدريبات الساكيو على تنمية القدرة العضلية لناشئي كرة الطائرة

م.م / أمينة عبدالهادي عبدالرحمن

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب
الجماعية والالعاب المضرب بكلية التربية الرياضية
بالعريش - جامعة العريش

الملخص



يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو للتعرف على: 1- تأثير البرنامج التدريبي على مستوى القدرة العضلية لناشئي كرة الطائرة. 2- نسب التحسن في مستوى القدرة العضلية لناشئي كرة الطائرة. الإستخلاصات. في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها ، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية: 1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو أدى إلى تنمية القدرة العضلية

لناشئي كرة الطائرة. 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث (الوثب العمودي من الثبات - الوثب العريض - الجلوس من الرقود - رفع الجذع عالياً من الانبطاح - رمى ثقل لأقصى مسافة - ثني الذراعين من الانبطاح) لناشئي كرة الطائرة. التوصيات: في ضوء النتائج والإستخلاصات التي تم توصل إليها وفي إطار حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي : 1- أهمية الاستفادة من البرنامج التدريبي الساكيو المقترح لما له من تأثير فعال في تطوير القدرة العضلية لناشئي رياضة التايكوندو. 2- استخدام تدريبات الساكيو بأسلوب يتوافق مع طبيعة العمل العضلي واتجاهه في النشاط الرياضي الممارس وتوجيه اهتمام الباحثين والمدربين لأهمية مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ومراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب. 3- إجراء دراسة مشابهة على المبتدئين مع مراعاة تقنين أحمال التدريب المناسبة ويجب التدريب على تدريبات الساكيو في سنوات مبكرة حتى نصل بالناشئين لأعلى مستويات البطولة. 4- ضرورة توفير الإمكانيات اللازمة لتحقيق هدف التدريب الساكيو على الوجه الأكمل والاهتمام بتوفير عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء التدريبات.

مشكلة البحث وأهميته

لقد حظت التربية البدنية والرياضة المصرية خطوات واسعة نحو التقدم والرفق مستنده في ذلك على نتائج بحوث التربية البدنية والرياضة والتي ساهمت في الارتقاء بمستوى الأداء الفني لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة والارتقاء بمستوى الأداء للاعبين الكره الطائرة يجب

علينا أن تعد لاعبين إعداد جيد وأن لا تعتمد على الخبرة الذاتية كلاعبين أو الاجتهاد في عمله التدريب ولكن يجب وضع برامج تدريبيه مصممة ومبينه على أسس وقواعد علمية (8 : 15)

وتعتبر رياضه كرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الرياضات الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية

فهي تمارس بجانب تدريبات المقاومة التقليديه في صاله الالعاب الرياضيه (الجيم)، وتعمل علي مساعده في نقل القوة المكتسبه بالأداء في مجال اللعب. (16) :

(13)

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية باعتباره لاعب طائرة سابقا وتدريب مادة كرة الطائرة لطلاب الكلية لاحظ انخفاض مستوى الأداء لناشئي رياضة كرة الطائرة، ومن هنا تتضح أهمية المشكلة في أبراز أهمية عنصر القدرة العضلية وتوجيه الاهتمام إلى زيادة برامج الإعداد الخاصة بهذا العنصر البدني الهام مما ينعكس تأثيره على مستوى أداء اللاعبين والذي سيؤدي بدوره إلى ارتقاء مستوى الأداء وبالتالي ينعكس على نتائج المباريات، وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث في كونها عملية موجهة نحو تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساقبو لتحسين مستوى القدرة العضلية لأجزاء الجسم المختلفة لناشئي كرة الطائرة .

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساقبو للتعرف علي :

- 1- تأثير البرنامج التدريبي على مستوى القدرة العضلية لناشئي كرة الطائرة .
- 2- نسب التحسن في مستوي القدرة العضلية لناشئي كرة الطائرة .

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لعينة البحث في مستوي القدرة العضلية لصالح القياس البعدي لناشئي كرة الطائرة.

وتجذب العديد من جمهور المشاهدين وذلك لكونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى، فعدم ارتباطها بزمان معين كذلك كيفية التعامل مع الكرة حيث تارة تجدها ملموسة وأخرى مضروبه، بالإضافة إلى المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب كذلك المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبين ولا يفوتنا المواقف الدراميه المتقلبة والمثيرة التي ترفع بالتالي من مستوى الإثارة لدى الجميع مشاهدين ولاعبين، وذلك كله أثناء الممارسة التطبيقية له، وجميعها خصائص وضعت اللعبة في مصاف الألعاب الأولمبية الأخرى. (2:17)

ويرى عمرو صابر حمزة (2017م) أن تدريبات (S.A.Q) (السرعة الإنتقالية والرشاقة، السرعة الحركية) من الطرق التدريبية الحديثة التي تهدف إلى إرتقاء الأداء الرياضي وأكتساب خبرة تنافسية وتعتبر تدريبات (S.A.Q) إحدى وأحدث التدريبات المستخدمة للارتقاء بالنشاط الرياضي وأن المدربين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن طرق وأساليب جديدة تؤدي إلي تحسين مستوى لاعبيهم. (9:13)

ويشير كلا من "محمد بريقع ، خيرى السكري" (2015م) انه أصبح تدريب السرعة الإنتقاليه والرشاقه والسرعه الحركيه وسيله شائعه في تدريب أي رياضه، ومع الحاجه المتزايدة باستمرار الأرتقاء بقدرة الرياضي ، فقد اثبت هذا النوع من التدريب أنه يدعم ويعزز من القدرات الميدانيه الممارسه العمليه للمشاركين في انواع مختلفه من الرياضات

2- أجري مصطفى محمود فرج (2006م) (19) دراسة عنوانها " استخدام تدريبات البليومتر ك والوسط المائي لتحسين القوة الانفجارية وتأثيرها علي مهارة البدء لدي سباحي الزحف علي الظهر " تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبات البليومتر ك والوسط المائي علي تحسين المتغيرات المهارية للبدء من أسفل لسباحي الزحف علي الظهر ، استخدم المنهج التجريبي ، اشتملت العينة علي (18سباح) ، حيث أشارت أهم النتائج إلي استخدام تدريبات البليومتر ك تؤثر ايجابيا علي القوة الانفجارية وبالتالي علي مهارة البدء من أسفل لسباحي الزحف علي الظهر وعلي زمن 25م واستخدام تدريبات الوسط المائي يؤثر في تنمية القوة والتحمل واستخدام تدريبات البليومتر ك افضل وأكثر تأثيراً من تدريبات الوسط المائي في تحسين القوة الانفجارية .

3- أجري " باشلي وأخرون . Baechle *et al.* (2000م) (20) أن طبيعه العلاقه الإرتباطيه بين العناصر التدريبيه الثلاثه (السرعه الأنتقاليه، الرشاقه والسرعه الحركيه)، السرعه الأنتقاليه هي قدره اللاعب علي أداء حركات متتابعه ومتشابهه في اقصر زمن ممكن، بينما الرشاقه فهي قدره اللاعب علي تغيير أوضاعه في الهواء، والسرعه الحركيه هي أقصى إنقباض أو استجابه حركيه للعضله في أقل زمن ممكن .

4- أجري "فيكرام سينغ" Vikram singh (2008) (21) الفرق بين السرعة

2- توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي- التتبعي- البعدي) في مستوى القدرة العضلية لصالح القياس البعدي لناشئي كرة الطائرة .

المصطلحات المستخدمة في البحث:

تدريبات الساكيو:

هي عبارة عن شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الإنتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية (11:13).

القدرة العضلية .

مقدرة العضلة في التغلب علي مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية . (6:169)

الدراسات السابقة:

1- أجري أسامة محمود عبدالفتاح (2004م) (2) دراسة عنوانها "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتر ك علي تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى للاعبى هوكي الميدان" ، تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتر ك علي تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى للاعبى هوكي الميدان، استخدم المنهج التجريبي، اشتملت العينة علي (35 لاعب)، حيث أشارت أهم النتائج إلي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات البليومتر ك والإثقال أدى إلى تطوير القوة القصوى والقدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم وتحسين مستوى الأداء المهارى لعينة البحث .

بين ($3 \pm$) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

أستخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية:

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن .

- ثقل زنة 3 كجم .

- جهاز الرستاميتز لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم .

- شريط قياس للمسافة "بالمتر" .

- مسطرة مدرجة بالسم .

استمارات تسجيل البيانات:

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث . **مرفق (1)**

الاختبارات والقياسات المطبقة .

الاختبارات الخاصة بالقدرة العضلية قيد البحث . **مرفق (2)**

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بعدد من الإجراءات للتأكد من مدى مناسبة الاختبارات قيد البحث والتي أسفر عنها ما أشارت إليه المراجع والدراسات العلمية ، فقد أجرت الباحثة هذه الدراسة على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية ، وهذا يعد أمراً من الأمور الهامة لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من قياسات عينة الدراسة الأساسية، وتم إجراء الدراسة من يوم السبت الموافق 2018/3/15م إلى يوم الإثنين الموافق 2018/3/17م .

الانتقاليه والسرعة الحركية أن السرعة الانتقاليه تحتاج لإلى زمن الوصول لأقصى سرعة أى يجب أن تكون تزايدية، وهذا يتضح في سباقات العدو والتي يحتاج فيها اللاعب لزمن بل أقصى إنقباض عضلى في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجاريه لبعض الرياضات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث ، من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة الطائرة المسجلين بالاتحاد المصري لكرة الطائرة بنادى العريش بمحافظة شمال سيناء للموسم الرياضي 2017م/2018م ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (7) ناشئين من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (5) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (12) ناشئ (العينة الأساسية ، العينة الاستطلاعية).

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- 1.03 : 1.27) وقد انحصرت هذه القيم ما بين ($3 \pm$) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت بين (-1.59 : 1.32) وقد انحصرت هذه القيم

جدول (1)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في متغيرات النمو

ن = 12

(تجانس عينة البحث في متغيرات النمو)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
ارتفاع الجسم	سم	173.13	172.50	3.25	0.58
وزن الجسم	كجم	70.65	69.5	2.82	1.23
العمر الزمني	سنة	18.38	18.5	0.35	1.03 -
العمر التدريبي	سنة	3.95	3.75	0.47	1.27

جدول (2)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في مستوي القدرة العضلية قيد البحث

ن = 12 (تجانس عينة البحث في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث)

الأختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الوثب العمودي من الثبات	سم	28.83	28.50	1.11	0.89
الوثب العريض	سم	213.33	215.50	5.77	1.13 -
الجلوس من الرقود	عدد	10.58	11.00	0.79	1.59 -
رفع الجذع عاليا من الانبطاح	عدد	9.83	10.00	0.94	0.54 -
رمى ثقل لأقصى مسافة	سم	277.08	275.00	8.54	0.73
ثنى الذراعين من الانبطاح	عدد	10.33	10.00	0.75	1.32

التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات القدرة العضلية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح:

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب ، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل أبو العلا عبد الفتاح (1997م) (1)، علي فهمي البيك وعماد الدين عباس (2003م) (9) ، عصام عبد الخالق مصطفى (2005م) (8) ، علي فهمي البيك وآخرون - الجزء الثالث (2009م) (10)، علي فهمي البيك وآخرون - الجزء الرابع (2009م) (11)، محمد أحمد عبده (2009) (4) كذلك قام الباحث بتحليل محتوى البرامج التدريبية للدراسات السابقة مثل عمرو حسن تمام (2000م) (12)، حامد محمد الكومي (2002م) (4) ، عبد العاطي عبد الفتاح وخالد زيادة (2003م) (7) ، وقد جاءت كالتالي:

- 1 - يجب أن تتشابه التمرينات الساكبو مع النشاط الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي ومدى الحركة . مرفق (3)
- 2- يجب أن يكون معدل الإطالة (معدل إطالة عالي ، شد في العضلات ، قدرة انقباضية مركزية عالية في الاتجاه المضاد) .
- 3- يجب أداء التمرينات الساكبو بأقصى سرعة ممكنة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق 2018/3/18م إلى يوم الخميس الموافق 2018/3/20م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق-الثبات) وتوضيح جداول (3)، (4) المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث .

صدق اختبارات :

قام الباحث بحساب صدق اختبارات القدرة العضلية قيد البحث بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منها (5) ناشئين من خارج العينة الأساسية ويتضح ذلك من خلال جدول رقم (3) .

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

ثانياً : ثبات الاختبارات:

قام الباحث بحساب معامل ثبات اختبارات القدرة العضلية بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest علي عينة قوامها (5) ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (العينة الاستطلاعية) وذلك بفاصل زمني قدره (3) أيام بين التطبيقين ، وجدول (4) يوضح معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في اختبارات القدرة العضلية.

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجات حرية 4 بين

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة $n=1$ $n=2$ $n=5$

في أختبارات القدرة العضلية قيد البحث (صدق الاختبارات)

قيمة "ت" ودلالاتها	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الأختبارات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
5.51*	1.54	25.40	1.20	28.80	سم	الوثب العمودي من الثبات
4.66*	6.92	197.00	6.51	211.00	سم	الوثب العريض
5.98*	0.84	8.70	0.55	10.60	عدد	الجلوس من الرقود
5.92*	0.91	7.90	0.45	9.80	عدد	رفع الجذع عاليا من الانبطاح
5.13*	4.19	264.00	9.61	231.00	سم	رمى ثقل لأقصى مسافة
4.56*	1.12	8.60	0.55	10.40	عدد	ثنى الذراعين من الانبطاح

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 8 = 2.306

جدول (4)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للعينه الاستطلاعية في

 $n = 5$

أختبارات القدرة العضلية قيد البحث (ثبات الاختبارات)

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأختبارات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
*0.92	1.30	.6082	1.20	28.80	سم	الوثب العمودي من الثبات
*0.91	5.47	209.00	6.51	211.00	سم	الوثب العريض
*0.87	0.84	10.80	0.55	10.60	عدد	الجلوس من الرقود
*0.88	0.89	10.20	0.45	9.80	عدد	رفع الجذع عاليا من الانبطاح
*0.83	9.35	235.00	9.61	231.00	سم	رمى ثقل لأقصى مسافة
*0.91	0.89	10.60	0.55	10.40	عدد	ثنى الذراعين من الانبطاح

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 4 = 0.811

الأساسية لعينة البحث ، حيث كان القياس التتبعي يوم الخميس الموافق 2018/4/20م مع مراعاة نفس الشروط والتعليمات والظروف المتبعة في القياسات القبليّة .

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبليّة والتتبعيّة وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك يوم الخميس الموافق 2018/5/20م .

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك استخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" .

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث ، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار (L.S.D) للتعرف على اتجاه هذه الفروق.

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي ، كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي والقياس القبلي لصالح القياس التتبعي في جميع اختبارات القدرة العضلية قيد البحث .

- شدة الحمل: من 60 : 80% من الحد الأقصى لمستوي الفرد .

- حجم الحمل: (عدد التكرارات (8 : 12) تكرارات - عدد المجموعات (3 : 4) مجموعات - الراحة بين المجموعات (90 : 120 ثانية) .

5- أن يحتوي البرنامج على عناصره الأساسية وهي الجزء التمهيدى (فترة الإحماء 15%) ، الجزء الرئيسي (فترة التدريب الأساسية) ، الجزء الختامي (فترة التهدئة 5%) .

6- مدة البرنامج 8 أسابيع وعدد الوحدات التدريبية لكل أسبوع (3) وحدات تدريبية ويتراوح زمن الوحدة التدريبية من 60 دقيقة إلى 110 دقيقة . مرفق (4)

تطبيق تجربة البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث حيث تم تطبيق اختبارات القدرة العضلية قيد البحث من 2018/3/19م وحتى 2018/3/20م .

تطبيق البرنامج:

بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث ، وذلك لمدة (8) أسابيع في الفترة من 2018/3/22م إلى 2018/5/16م بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية هي أيام السبت والاثنين والأربعاء من كل أسبوع .

القياس التتبعي:

قام الباحث بإجراء قياس تتبعي لاختبارات القدرة العضلية وأداء المهارات

جدول (5)
تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدى)
في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث ن=7

الأختبارات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف"
الوثب العمودي من الثبات	بين القياسات	2	62.64	31.32	*66.33
	داخل القياسات	18	8.50	0.47	
الوثب العريض	بين القياسات	2	3959.52	1979.76	*95.94
	داخل القياسات	18	371.429	20.64	
الجلوس من الرقود	بين القياسات	2	60.095	30.05	*75.72
	داخل القياسات	18	7.143	0.39	
رفع الجذع عاليا من الانبطاح	بين القياسات	2	44.667	22.33	*43.97
	داخل القياسات	18	9.143	0.51	
رمى ثقل لأقصى مسافة	بين القياسات	2	4116.67	2058.33	*140.19
	داخل القياسات	18	264.28	14.68	
ثنى الذراعين من الانبطاح	بين القياسات	2	49.14	24.57	*64.50
	داخل القياسات	18	6.86	0.38	

* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى 0.05 = 3.55

جدول (6)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (قبلي - تتبعي - بعدى)
في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث ن=7

المتغيرات	القياسات	متوسط القياسات	دلالة الفروق بين المتوسطات		قيمة LSD عند 0.05
			القياس القبلي	القياس التتبعي	
الوثب العمودي من الثبات	القبلي	28.86	4.21	2.43	0.89
	التتبعي	31.28	1.78		
	البعدي	33.07			
الوثب العريض	القبلي	213.57	33.57	18.57	5.92
	التتبعي	232.14	15.00		
	البعدي	247.14			

تابع جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (قبلي - تتبعي - بعدي)
 ن = 7
 في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث

قيمة LSD عند 0.05	دلالة الفروق بين المتوسطات		متوسط القياسات	القياسات	الأختبارات
	القياس القبلي	القياس التتبعي			
0.82	4.14	2.14	10.71	القبلي	الجلوس من الرقود
	2.00		12.86	التتبعي	
			14.86	البعدي	
0.93	3.57	1.71	10.14	القبلي	رفع الجذع عاليا من الانبطاح
	1.86		11.86	التتبعي	
			13.71	البعدي	
4.99	34.28	17.86	273.57	القبلي	رمي ثقل لأقصى مسافة
	16.43		291.43	التتبعي	
			307.86	البعدي	
0.80	3.71	1.43	10.28	القبلي	ثنى الذراعين من الانبطاح
	2.28		11.71	التتبعي	
			14.00	البعدي	

جدول (7)

نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي)
 في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث

نسبة التحسن %			القياس البعدي	القياس التتبعي	القياس القبلي	وحدة القياس	الأختبارات
قبلي/بعدي	تتبعي/بعدي	قبلي/تتبعي					
17.64	6.81	10.14	33.07	31.28	28.86	سم	الوثب العمودي من الثبات
16.49	6.75	9.12	247.14	232.14	213.57	سم	الوثب العريض
47.64	18.42	24.68	14.86	12.86	10.71	عدد	الجلوس من الرقود
43.85	18.76	21.13	13.71	11.86	10.14	عدد	رفع الجذع عاليا من الانبطاح
15.33	6.80	7.98	307.86	291.43	273.57	سم	رمي ثقل لأقصى مسافة
44.93	23.58	17.27	14.00	11.71	10.28	عدد	ثنى الذراعين من الانبطاح

عرض نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (7) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث، حيث يتضح أن أكبر نسبة تحسن كانت بين القياسين القبلي والبعدى لأختبار الجلوس من الرقود بنسبة مقدارها 47.64%، يليه أختبار رفع الجذع عالياً من الانبطاح بنسبة مقدارها 43.85%، بينما كانت أقل نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى في أختبار رمى ثقل لأقصى مسافة بنسبة مقدارها 15.33%.

مناقشة النتائج :

أولاً: مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لعينة البحث في مستوي القدرة العضلية لصالح القياس البعدى لناشئي كرة الطائرة".

أظهرت نتائج جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث بين القياس القبلي وكل من القياس التتبعي والقياس البعدى لصالح القياس التتبعي والبعدى، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى.

وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحث باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D)، حيث يوضح جدول (6) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدى)، حيث أظهر وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي، وبين القياس التتبعي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى وبين

القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث.

ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدى) إلي فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم حيث أدى البرنامج إلى تنمية القدرة العضلية للناشئين لعينة البحث، حيث كانت الفروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي ولصالح القياس البعدى.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه بسطويسى أحمد (1999م) نقلاً عن ألفورد Alford أن التدريب الساكبو يعمل على تحسين القدرة العضلية وذلك من خلال إتباع الانقباض العضلي اللامركزي Eccentric Contraction بانقباض آخر مركزي Concentric Contraction وهذا ما يطلق عليه دورة الإطالة والتقصير. (3: 295، 294)

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أبو العلا عيد الفتاح (1997م)، من أن تدريبات الساكبو تنمي وتحسن القوة والسرعة " القدرة العضلية". (1: 22)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج داراسات كلاً من عمرو حسن تمام (2000م) (12)، حامد محمد الكومي (2002م) (4)، عبدالعاطى عبدالفتاح وخالد زيادة (2003م) (7)، على إن تدريبات الساكبو أدت إلى تطوير القدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لعينة البحث في مستوي القدرة

تحسنت لياقتهم البدنية بمكوناتها المختلفة وزادت قدرة اللاعبين على إتقان أداء المهارات الحركية . (6 : 245)

ويرجع الباحث نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة إلي تأثير برنامج التدريب السايكو المقترح حيث أن تدريبات القدرة العضلية التي تم اختيارها قد أدت إلي تحسن مستوي القدرة العضلية قيد البحث لناشئي كرة الطائرة .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي- التتبعي - البعدي) في مستوي القدرة العضلية لصالح القياس البعدي لناشئي كرة الطائرة".

الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها ، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السايكو أدي إلي تنمية القدرة العضلية لناشئي كرة الطائرة .

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث (الوثب العمودي من الثبات - الوثب العريض - الجلوس من الرقود - رفع الجذع عالياً من الانبطاح - رمى ثقل لأقصى مسافة - ثنى الذراعين من الانبطاح) لناشئي كرة الطائرة .

العضلية لصالح القياس البعدي لناشئي كرة الطائرة " .

ثانياً: مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي "توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي- التتبعي- البعدي) في مستوي القدرة العضلية لصالح القياس البعدي لناشئي كرة الطائرة " .

يوضح جدول (7) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث (الوثب العمودي من الثبات - الوثب العريض - الجلوس من الرقود - رفع الجذع عالياً من الانبطاح - رمى ثقل لأقصى مسافة - ثنى الذراعين من الانبطاح) حيث أشارت النتائج الي أن نسبة التحسن بين القياس (القبلي/التتبعي) هي (10.14 ، 9.12 ، 24.68 ، 21.13 ، 7.98 ، 17.27)، ونسبة التحسن بين القياس (التتبعي/ البعدي) هي (6.81 ، 6.75 ، 18.42 ، 18.76 ، 6.80 ، 23.58)، ونسبة التحسن بين القياس (القبلي/البعدي) هي (17.64 ، 16.49 ، 47.64 ، 43.85 ، 15.33 ، 44.93) حيث يتضح أن أكبر نسبة تحسن كانت بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الجلوس من الرقود بنسبة مقدارها 47.64% ، يليه اختبار رفع الجذع عالياً من الانبطاح بنسبة مقدارها 43.85% ، بينما كانت أقل نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار رمى ثقل لأقصى مسافة بنسبة مقدارها 15.33% .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه عادل عبد البصير (1999م) من أنه كما ارتفعت نسبة المستوى البدني للاعبين

الوجه الأكمل والاهتمام بتوفير عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء التدريبات.

المراجع

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية)"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
2. أسامة محمود عبدالفتاح: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترى على تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى للاعبى هوكى الميدان"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2004م .
3. بسطويسي أحمد بسطويسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م .
4. حامد محمد حامد الكومي: "أثر استخدام التدريب البليومتري على سرعة أداء التحركات الدفاعية لدى ناشئى كرة اليد" ، إنتاج علمي ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 44 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2002 م .
5. طلحة حسين حسام الدين ، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل حميد: "الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997م . عادل
6. عبد البصير على : " التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999م.
7. عادل عبد البصير على : " التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999م.
8. عبد العاطى عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة الدسوقي : " تأثير تمرينات دورة الإطالة والتقصير على القدرة العضلية ودقة مهارة الإرسال من أعلى والضرب

3- البرنامج التدريبي الساكىو المقترح أظهر نسب تحسن في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث ، حيث يتضح أن أكبر نسبة تحسن كانت بين القياسين القبلي والبعدي لأختبار الجلوس من الرقود بنسبة مقدارها 47.64% ، يليه أختبار رفع الجذع عاليا من الانبطاح بنسبة مقدارها 43.85% ، بينما كانت أقل نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في أختبار رمى ثقل لأقصى مسافة بنسبة مقدارها 15.33% .

التوصيات:

في ضوء النتائج والإستخلاصات التي تم توصل إليها وفي إطار حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :

- 1- أهمية الاستفادة من البرنامج التدريبي الساكىو المقترح لما له من تأثير فعال في تطوير القدرة العضلية لناشئى رياضة التايكوندو .
- 2- استخدام تدريبات الساكىو بأسلوب يتوافق مع طبيعة العمل العضلي واتجاهه في النشاط الرياضي الممارس وتوجيه اهتمام الباحثين والمدربين لأهمية مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ومراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب .
- 3- إجراء دراسة مشابهه على المبتدئين مع مراعاة تقنين أحمال التدريب المناسبة ويجب التدريب علي تدريبات الساكىو في سنوات مبكرة حتى نصل بالناشئين لأعلى مستويات البطولة .
- 4- ضرورة توفير الإمكانيات اللازمة لتحقيق هدف التدريب الساكىو على

16. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1994م .
17. محمد جابر بريق: برامج تدريب السرعة . الجزء الأول ، دار المعارف ، الإسكندرية 2015م.
18. محمد محمد مصطفى عبد الرازق : "ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية (تأثير برنامج تدريبي باستخدام وسيلة مقترحة لتطوير القوى المميزة بالسرعة على مستوى أداء حائط الصد لدى ناشئى كرة الطائرة. 2016م
19. محمد شوقي السباعي ، أمر الله البساطي : " دراسة تأثير التدريبات البليومترية في الاتجاه الأفقي والرأسي على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدى بعض الرياضيين " ، إنتاج علمي ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد44 ، الإسكندرية ، 2002م .
20. مصطفى محمود فرج : " استخدام تدريبات البليومترية والوسط المائي لتحسين القوة الانفجارية وتأثيرها على مهارة البدء لدي سباحي الزحف علي الظهر " ، كلية التربية
- المراجع الأجنبية :
- 21.Earle, R., & Waathen, D.: Essentials of strength Baechle, T., training and
- 22.Vikram Singh : Effect of S.A.Q. drills on skills of volley ball players, A Thesis, Submitted to The Lakshmbai National Institute of physical Education ,Gwalior., 2008.
9. عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، 2005م .
10. علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيقات) " منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003م.
11. علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده : " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية " الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2009م .
12. علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده : " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - تخطيط التدريب الرياضي " الجزء الرابع ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2009م .
13. عمرو حسن تمام : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترية على تنمية القدرة العضلية ومستوى التصويب من القفز للاعبين كرة السلة" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2000م .
14. عمرو صابر حمزة : " تدريبات الساكبو (الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية S.A.Q. ، ط1 ، دار الفكر العربى والقاهرة .
15. محمد أحمد عبده خليل : " مدخل في التدريب الرياضي" ، مكتبة رشيد، الزقازيق، 2009م .