

# تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية وفاعلية الانجاز للخطف

## للرباعات الشباب

د/أحمد عوض

### المستخلص

**هدف البحث:** التعرف على تأثير استخدام أسلوب تدريبات الساكيو على القدرة العضلية والرشاقة والسرعة الحركية وكذلك فاعلية الانجاز الرقمي لرفعة الخطف.

**الإجراءات:** تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية قوامها (٩ لاعبات) اعمارهم (١٥,٤٤ ± ٠,٩٥) ، خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام اسلوب الساكيو لمدة (١٠ أسابيع) بواقع (٣ وحدات) أسبوعيا زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ دقيقة) . جمع البيانات، تم استخدام الاختبارات التالية لجمع بيانات القدرة العضلية (الوثب العمودي - رمى قرص من امام الحوض للامام(٥كيلو)) وللرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف) وللسرعة الحركية (سقوط خطف بالبار(٥ ا٥) - كلين كلاسيك من مستوى الحوض بالبار(٥ ا٥)) ولفاعلية الانجاز للخطف (الخطف الكلاسيك).

**الإستنتاجات:** أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الساكيو الى تحسن فى كلا من القدرة العضلية بنسبة ٣٢,٨٧٧% والرشاقة بنسبة ٢٨,٥٧١% والسرعة الحركية بنسبة ٣٧,٢٠٩% وفاعلية الانجاز للخطف بنسبة ١٧,٥٣٢% ، ولذا نوصى بتطبيق تمرينات الساكيو فى التدريب عامة واختباره على عينات مماثلة، وكذلك اختبار مدى فاعليته فى الانشطة الرياضية الاخرى.

**الكلمات الافتتاحية:** تدريبات الساكيو ، الخطف ، الرباعات

# **Effect of S.A.Q Exercises on Some Physical Abilities and the Effectiveness of Snatch for Youth Girls Weightlifters**

## **Abstract**

**Research AIM:** Identify the Effect of using S.A.Q excess power, agility, quickness and the effectiveness of snatch for youth girl's weightlifters.

**Research Method:** The experimental method used with one group design. The study was applied on (9) youth girl's weightlifters who were chosen by purposive way aged between  $(15.44 \pm 0.95)$  years. The experimental group included (9) youth girl's weightlifters. The experimental group underwent the S.A.Q Method training program for (10 weeks) (3 units) per week and the training session lasted for (120 minutes).data collection, the following tests used to collect power data (vertical jump- throwing a disc (5kilos)) for agility (perb test) for quickness (falling snatch (15s) – classic clean from pelvic level (15s)) and for snatch effectiveness (classic snatch)

**Conclusions:** The S.A.Q Method training program which was applied on the experimental group led to improvement power by 32.877%, agility by 28.571%, and quickness by 37.209% and snatch effectiveness by 17.532. As a result it is recommended to applying the S.A.Q exercises in weightlifting training in general and test its effect on similar samples, also testing its effectiveness in other sports field.

**Key words:** The S.A.Q exercises, snatch, weightlifters

## تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية وفاعلية الانجاز للخطف

### للرباعات الشباب

#### المقدمة ومشكلة البحث

تتسابق الهيئات الرياضية على مستوى العالم فى تطوير الانشطة الرياضية فى شتى المجالات سواء اكانت تنظيميا او تدريبيا ومن اهم سبل التطوير هى استخدام المستحداثات سواء اكانت تكنولوجية او اساليب وطرق تدريب مبتكرة ، ولعل من اهم الطرق والاساليب الحديثة هى تلك التى تخلط بين اكثر من عنصر بدنى وجانب مهارى فى وقت واحد ، فيتم تطوير اللاعب بشكل متكامل من خلال عدد اقل من التمرينات.

ويعرف ماريو جوفانوفيتش **Mario Jovanovich** (٢٠١١م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعبر عن الحروف الأولى لكلا من (السرعة الانتقالية Speed - الرشاقة Agility - والسرعة الحركية Quickness)، وتدريبات الساكيو اسلوب تدريبي حديث يؤثر بشكل متكامل فى عناصر اللياقة البدنية للاعب داخل البرنامج التدريبي.(١٧: ٢٨٥)

ويذكر جهاد نبيه وأمانى ابراهيم **Gehad Nabel & Amany Ibrahim** (٢٠٠٩م) أن تدريبات الساكيو تعمل على زيادة معدلات السرعة الرأسية والأفقية وتقليل زمن رد الاستجابة وكذلك زيادة القدرة العضلية للاعبين.(٥:١٣)

ويوضح زكى حسن (٢٠١٥م) بأن تدريب الساكيو تستخدم لتحسين السرعة وزيادة دقة الاشارة العصبية والرشاقة وسرعة الانطلاق وكذلك القدرة العضلية ولذا يمكن استخدامها فى العديد من الانشطة الرياضية المختلفة ، فالساكيو نظام متدرج من التدريبات يهدف إلى تحسين القدرات الحركية لتعزيز أداء المهارات بسرعات أعلى.(٦: ٢٢-٢٤)

ويعرف **طلحة حسان الدين وآخرون (١٩٩٧م)** القدرة انها القدرة على بذل مستوى عال من الشغل (القوة والمسافة) وبأقصى سرعة ممكنة ، وفى ضوء ذلك فان القدرة هي ناتج القوة والسرعة ويعبر عنها بالمعادلة التالية (القدرة = القوة × السرعة). (٧ : ١٥، ١٦)

ويذكر **فورابيوف Vorobyov (١٩٧٨م)** أن القدرة العضلية احد أهم العوامل المؤثرة في أداء اللاعب للرفعات فى رياضة رفع الاثقال ، خاصة المرحلة الثانية (السحب) من الأداء حيث أن زيادة كمية الحركة للثقل من خلال إشراك العضلات المختلفة يؤدي إلى زيادة القوة المبذولة وبالتالي إنتاج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن. (١٩ : ٥٤)

ويذكر **خالد عبدالرؤف عبادة Khaled Ebada (٢٠١٣)** نقلا عن ايساكا واخرون **Isaka, all (١٩٩٦)** أن لاعب رفع الاثقال يعتمد فى المقام الاول على القوة الانفجارية (القدرة العضلية) لدفع الثقل بعد المرحلة الثانية لاعلى امتداد الذراعين مع الاحتفاظ بالثبات والاتزان ، حيث يتطلب من اللاعب دفع الثقل بأقصى قوة بالحوض مع جذب لاعلى بالذراعين فى محاولة لاكساب الثقل اقصى ارتفاع ممكن لمنح اللاعب الفرصة للسقوط أسفل الثقل لاستقباله أعلى الرأس مع الامتداد الكامل للذراعين. (١٢) (١٤)

ويعرف **وعادل عبد البصير (١٩٩٩)** السرعة الحركية أنها لقدرة على أداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركات ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة. (٣٦/ح : ١٢٥)

ويذكر **جميل حنا (١٩٨٣م)** أهمية السرعة فى رياضة رفع الأثقال أنها تلعب دوراً هاماً في التغلب على الأوزان الثقيلة في أقل زمن وذلك بدمجها مع القوة أثناء مراحل الأداء المختلفة ، كما أن سرعة سقوط اللاعب أسفل الثقل عامل هام في تقليل زمن أداء الرفع. (٤ : ٥٧)

وتظهر أهمية السرعة الحركية فى رفعة الخطف فى نهاية مرحلة السحبة الثانية حيث بعد دفع الثقل بالحوض بأقصى قوة ممكنة وجذبه بالذراعين لاعلى يقوم اللاعب بدوران للذراعين حول البار لتعديل وضعهم من اعلى البار لاسفله وفى نفس الوقت واثناء الطيران الجزئى عن الارض يقوم بثنى الركبتين كاملا مع تعديل وضع القدمين (المسافة بين القدمي) للوصول لوضع القرفصاء (الاستقبال) اسفل الثقل.

وفى حالة عدم تمتع اللاعب بالسرعة الحركية الكافية لتحريك اجزاء جسمه فى اقل زمن ممكن سوف يسقط البار وتفشل المحاولة حيث ان تسارع البار سوف يصل لصفر وبالتالي سوف يتوقف البار عن الصعود ويبدأ بالهبوط.

ويعرف وعادل عبد البصير (١٩٩٩) متفقا مع عصام أمين حلمي ومحمد نصر بريقع (١٩٩٧) الرشاقة على أنها "هى قدره 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". (٨ : ١٤٧) (١٠ : ١٢١)

ويتفق كلا من عصام عبد الخالق (١٩٩٩) مع أسامة كامل راتب (١٩٩٠) على أن الرشاقة إحدى القدرات الحركية والتي ترتبط بكل مكونات الأداء البدني فهى قدرة مركبة وترتبط بكثير من القدرات الأخرى مثل السرعة والقوة ، وتطوير أى منها يؤثر فى الأخرى. (٩ : ١٤٢ ، ١٤٣) (٢ : ٨٣ ، ٢٦٤)

وتضح اهمية الرشاقة فى كامل مراحل اداء رفعة الخطف حيث ان اللاعب يبدأ الاداء فى وضع البدء منخفضا بانتشاء فى الركبتين ممسكا البار ثم يقوم بالوقوف بالبار لاقصى ارتفاع ممكن ثم السقوط باقصى سرعة ممكن مره اخرى اسفل الثقل لتثبيتته فى وضع القرفصاء الكامل مارا بجميع مراحل اداء الرفاعة وانتهاءا بالنهوض مره اخرى لتثبيت الثقل واقفا.

ويتفق كلا من أحمد سلام عطا (٢٠١٨) مع أحمد عوض A , Awad (٢٠١٧) و خالد عبد الرؤوف عبادة (٢٠١٣) ان رياضة رفع الاثقال هى رياضة رقمية فى المقام الاول ولذا فان المعيار الاول لتقييم اللاعبين هو مستوى انجازهم الرقى فى كل رفعة على حدى وكذلك مجموع الرفعتين.

وتنقسم مراحل اداء رفعة الخطف الى وضع البدأ ، السحبة الاولى ، ثنى الركبتين المزدوج ، السحبة الثانية ، السقوط اسفل الثقل ، النهوض بالثقل، وتعتمد فى نجاحها على مجموعة من القدرات البدنية كالقوة الانفجارية والرشاقة والمرونة والسرعة الحركية (١) (١١) (١٢)

## مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الالعاب اثناء التدريب وجدنا ان عدد كبير منهم يعجز عن النجاح فى رفعة الخطف بالرغم من قدرتهم على اداء تمرينى سحب الخطف و تمرين سقوط الخطف باوزان باوزان اعلى من رقم الخطف المسجل ، الامر الذى دعى الباحث الى ضرورة اجراء دراسة استطلاعية للتحقق من مدى مصداقية الملاحظة.

اظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية التى تم اجرائها على عدد ٥ لاعبات متوسط الانجاز الرقمى لرفعة الخطف ٥٠ كيلوجرام ، بينما متوسط اختبار سقوط الخطف ٦٤,٤٠ كيلوجرام ، ومتوسط اختبار سحب الخطف ٦٨ كيلوجرام وبمقارنة تلك النتائج نلاحظ وجود تباين كبير بين الارقام، مما يدعم ضرورة البحث عن حلول لتلك المشكلة.

فاختبار سقوط الخطف يعنى قدرة اللاعبه على استقبال الثقل جيدا وتحمله والوقوف به ، أما سحب الخطف فيعنى قدرة عضلات الظهر والرجلين فى التغلب على الثقل ونزعه من الارض والتحرك به لاعلى، ولذلك فانه من المرجح وجود اما مشكلة فى القدرة العضلية لدفع الثقل باقصى قوة من منطقة الحوض ولاعلى (ضعف القدرة العضلية)، أو قصور فى سرعة سقوط اللاعبه اسفل الثقل (السرعة الحركية) للنزول الى وضع القرفصاء اسفل الثقل.

ومن خلال ما سبق وبالمسح المرجعى اتضح وجود ندرة فى الدراسات التى تناولت البحث فى حل مشكلة دوران جسم اللاعب وسرعة سقوطه لاسفل الثقل وكذلك الدراسات التى اختبرت اسلوب تدريب الساكىو فى رفع الاثقال ، مما اكد على جدية الفكرة لاختبارها.

## أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكىو S.A.Q على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمى للخطف للريابات الشباب وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير تدريبات الساكىو على القدرة العضلية و الرشاقة ,السرعة الحركية للاعبات رياضة رفع الاثقال تحت ١٧ سنة..

- التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على المستوى الرقمي للخطف للاعبات رياضة رفع الاثقال تحت ١٧ سنة.

### فروض البحث

- يوجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية للرباعات الشباب لصالح القياس البعدي.
- يوجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على فاعلية الانجاز للخطف للرباعات الشباب لصالح القياس البعدي.

### مصطلحات البحث

تدريبات الساكيو **SAQ Drills**: يعرف ماريو جوفانوفيتش وآخرون **Mario Jovanovic et all**

(٢٠١١م) "الساكيو S.A.Q أنها مصطلح مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية *Speed*،

*الرشاقة Agility*، والسرعة الحركية *Quickness*، وتدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات

متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبي الواحد". (١٧)

### ثالثا الدراسات السابقة

جدول (١)  
الدراسات العربية

م	الباحث	العنوان	أهداف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	أشرف محمد موسى ٢٠١٥ (٣)	تأثير إستخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم	التعرف على تأثير البرنامج تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية لناشئي كرة القدم	التجريبي	٢٠ لاعب بنادي الشبان المسلمين بقنا	ظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية الفردية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة

م	الباحث	العنوان	أهداف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
٢	رامى سالم ٢٠١٩ (٥)	تأثير استخدام تدريبات الساكوي (S. A. Q) على تحسين بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لناشئ ٤٠٠ متر عدو	يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات الساكوي على القدرات البدنية والفسيولوجية للاعبين ٤٠٠ متر عدو	التجريبي	٩ ناشئين تحت ١٦ سنة	تؤثر تدريبات الساكوي S.A.Q تأثير ايجابي على كلا من القدرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ ٤٠٠ متر عدو

جدول (٢)  
الدراسات الأجنبية

م	الباحث	العنوان	أهداف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	خالد عبادة Khaled, E ٢٠١٣ (١٥)	القياسات الأنتروبومترية ، والأنماط الجسدية والقدرات البدنية كدالة للتنبؤ باختيار المواهب لرفع الأثقال الصغار	الهدف من هذه الدراسة هو التحقق من نسب مساهمة القياسات والأنماط الجسدية والقدرات الجسدية كدالة للتنبؤ باختيار رافعي الأثقال الصغار الموهوبين	الوصفي	٢٠٥ طالب	أوضحت النتائج أن القياسات الأنتروبومترية والأنماط المادية وتكوين الجسم والقدرات البدنية تساهم في اختيار رافعي الأثقال الموهوبين. واللاعبين الموهوبين لرفع الأثقال يتم تميزهم بنوعين من الأنماط الجسدية ، وقدراتهم البدنية
٢	جى كومر J Kumer ٢٠١٥ (١٦)	تأثير برنامج التدريب SAQ على قوة الساق المتفجرة لاعبي كرة القدم	اختبار تأثير تدريبات الساكوي على القوة الانفجارية لعضلات الساقين لدى اللاعبين	التجريبي	٢٥ لاعب	تؤثر تدريبات الساكوي تأثيرا ملحوظا فى القوة الانفجارية للساقين.
٣	Maria selvan, S.Mariappan 2019 (١٨)	تأثير تدريب الساكوي مع تدريب السرعة على التسارع(السرعة الحركية) وتحمل السرعة على شباب الرجال	اختبار تأثير تدريب الساكوي مع تدريب السرعة على التسارع(السرعة الحركية) وتحمل السرعة على شباب الرجال	التجريبي	٢٠ شاب	تم التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة فى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة وكذلك بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي فى المجموعة التجريبية فى تحسن السرعة الحركية وتحمل السرعة.

### التعليق على الدراسات السابقة:

تم الرجوع للدراسات السابقة فى العديد من المحاور ومنها:

١- المجال الزمنى وحادثة الدراسات والتي تراوحت ما ٢٠١٥ الى ٢٠١٩ ما يعنى حادثة الاسلوب المختبر .

٢- المتغيرات التابعة والتي تعددت ما بين (متغيرات بدنية - مهارية - فسيولوجية) لتحديد اوجه الاستهداف فى البحث قيد الدراسة.



- ٣- طرق وإجراءات الدراسة للاستفادة من التصميم التجريبي فيها.
- ٤- النتائج وذلك لتضيد جدية الفروض فى الدراسة الحالية.

#### رابعاً طرق وإجراءات البحث

**منهج البحث:** تم استخدام المنهج التجريبي بتصميمه احادى المجموعة (مجموعة تجريبية).

**مجتمع البحث:** لاعبات رفع الاثقال بدمياط تحت ١٧ سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى لرفع الاثقال.

**عينة البحث:** تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددها (٩) لاعبات تحت ١٧ سنة لاعبات رفع الاثقال بدمياط.

#### شروط اختيار العينة:

- أن تكون اللاعبة مسجلة بالاتحاد المصرى لرفع الاثقال
- ان يكون العمر التدريبي لا يقل عن ١ سنة
- ان تكون ضمن المرحلة العمرية للشابات

#### تجانس العينة:

تم التحقق من تجانس العينة فى المحاور التالية:

- الطول والسن والوزن والعمر التدريبي جدول (٣)
  - المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية - الرشاقة - السرعة الحركية) وفاعلية الانجاز للخطف.
- . جدول (٤)

#### جدول (٣)

- المتوسط والوسيط والانحراف ومعامل الالتواء لمتغيرات (الطول-السن-الوزن-العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الطول	السنتمتر	144.11	143.00	6.86	1.359
السن	السنة	15.44	16.00	0.95	-0.270
الوزن	الكيلوجرام	53.33	54.00	7.79	0.859
العمر التدريبي	السنة	1.44	1.00	0.497	0.271

يتضح من جدول (٣) تجانس عينة البحث فى متغيرات الطول والسن والوزن والعمر التدريبي وذلك حيث ان قيمة معامل الالتواء المحسوبة محصورة بين  $3+$  و  $3-$  مما يدل على تجانس العينة.

#### جدول (٤)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية وفاعلية الانجاز للنظر

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء	
١	القدرة العضلية	الوثب العمودى	١٦,٢٢٢	١٦,٠٠٠	٢,٢٤٩	-0.052	
	الرشاقة	رمى قرص من امام الحوض للامام (٥ كيلو)	1.600	1.700	0.346	-0.466	
		الانبطاح المائل من الوقوف (١٥ اث)	عدد	7.777	8.000	0.786	0.501
	السرعة الحركية	سقوط خطف (بالبار) (١٥ اث)	عدد	3.556	4.000	0.497	-0.271
		كلسين كلاسيك من مستوى الحوض (بالبار) (١٥ اث)	عدد	4.778	5.000	0.628	0.255
٢	فاعلية الانجاز للخطف	خطف كلاسيك	51.333	50.000	4.570	0.331	

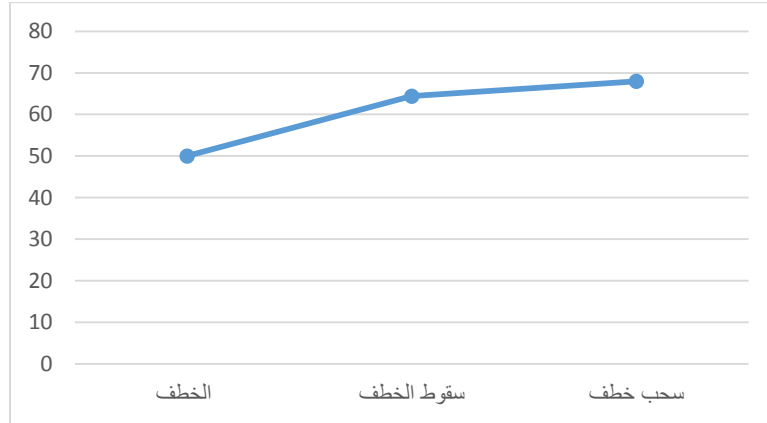
يوضح جدول (٤) تجانس عينة البحث فى المتغيرات البدنية ( القدرة العضلية - الرشاقة - السرعة الحركية) وكذلك فى فاعلية الانجاز لرفعة الخطف ، وذلك حيث ان قيم معامل الالتواء المحسوبة انحصرت بين  $0,331$  لفاعلية النظر و  $-0.466$  لاختبار رمى قرص من امام الحوض (القدرة العضلية) وحيث ان كل القيم المحسوبة محصورة بين  $3+$  و  $3-$  ما يؤكد تجانس عينة البحث.

#### الدراسة الاستطلاعية الاولى

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى على عدد (٥) لاعبات يومية الاحد  $28/4/2019$  والاثنتين  $29/4/2019$  وذلك بهدف التحقق من جدية المشكلة البحثية والتي تتعلق بالتعرف على فروق الارقام بين التمرينات المساعدة الاساسية والتي تعد اجزاء رفعة الخطف والرقم الفعلى لرفعة الخطف.

#### نتائج الدراسة الاستطلاعية الاولى

يمكن عرض نتائج الدراسة الاستطلاعية الاولى من خلال الشكل التالى:



شكل (١)  
يوضح نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية الاولى (بالكيلوجرام)

يوضح شكل (١) الفرق بين متوسطات قياسات الاختبارات للاعبات فى العينة الاستطلاعية حيث ان متوسط اختبار سحب الخطف ٦٨ كيلوجرام ومتوسط سقوط الخطف ٦٤,٤ كيلوجرام ومتوسط الخطف الكلاسيك ٥٠ كيلوجرام. (مرفق ١: جدول ١)

وبمقارنة النتائج يتضح لنا ان اللاعبات يستطعن تحقيق ارقام افضل فى التمرينات المساعدة للخطف (اجزاء الرفع منفردة) ولكن عند ربطها مع الاداء الرفع نجد تفاوت فى الارقام وهو ما تمت ملاحظة وبناء عليه تمت الفروض ان الاسباب قد تكون قصور فى متطلبات المرحلة الرابطة بين الجزئين المختبرين وهى (مرحلة السحبة الثانية/ الامتداد الكامل) التى تربط بين سحب الخطف والسقوط لاستقبال الثقل.

### الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عدد ١٢ لاعب (٦ بنات - ٦ شباب) يومى السبت ٢٠١٩/٥/٤ والاثنين ٢٠١٩/٥/٦ وذلك للاهداف التالية:

- ١- التحقق من صلاحية وجودة الادوات المستخدمة فى الاختبارات والتدريب
- ٢- التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة
- ٣- تدريب المساعدين سواء فى الاختبارات او التدريب

## نتائج الدراسة

تم الانتهاء من المحاور التالية:

- ١- التأكيد على سلامة الاجهزة والادوات وصلاحياتها للاستخدام
- ٢- التحقق من جودة الاختبارات وصلاحياتها من خلال ايجاد معاملاتها العلمية.
- ٣- تدريب المساعدين

### المعاملات العلمية للاختبارات الرياضية المستخدمة

#### • الصدق

تم حساب صدق التمايز للاختبارات (قدرة الاختبارات على التمييز/التفريق بين المستويات المتباينة) وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين مختلفتين فى المستوى والنوع المجموعة الاولى الغير مميزة (٦ بنات) والمجموعة الثانية الاكثر تميزا (٦ شباب).

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير متميزة فى نتائج الاختبارات المستخدمة ن = ٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		مان ويتنى	الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	القدرة العضلية	سنتيمتر	9.08	54.50	3.92	23.50	2.50	0.012
		رمى قرص من امام الحوض للامام (٥ كيلو)	9.42	56.50	3.58	21.50	0.50	0.004
٢	الرشاقة	عدد	9.50	57.00	3.50	21.00	0.00	0.004
	السرعة	عدد	9.25	55.50	3.75	22.50	1.500	0.006
٣	الحركية	عدد	8.83	53.00	4.17	25.00	4.00	0.018
		كلين كلاسيك من مستوى الحوض (بالبار) (٥ ا٥)						
٢	فاعلية الانجاز للخطف	عدد	9.50	57.00	3.50	21.00	0.00	0.004

- قيمة مان ويتنى الجدولية عند ٠,٠٥ = 7  
- دال > ٠,٠٥

يوضح جدول (٥) الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة وذلك من خلال معامل مان ويتنى والذى تراوحت قيمته المحسوبة ما بين ٠,٠٥ كاقبل قيمة و ٤,٠٠ كاعلى قيمة وحيث ان كلها أقل من قيمة مان ويتنى الجدولية وكذلك قيمة الدلالة اقل من ٠,٠٥ ، اذن يوجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات للمجموعتين.

#### • الثبات

احتسب ثبات الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبارات واعادة تطبيقها على نفس العينة  
وايجاد معامل الارتباط بين نتائج الاختبارات فى القياسين الاول والثانى للتعرف على مدى قدرة  
الاختبارات على اظهار نفس النتيجة اذا ما طبق على نفس العينة بنفس الشروط.

#### جدول (٦)

معامل الارتباط اسبيرمان بين القياسين الاول والثانى لقياس ثبات الاختبارات  $n=6$

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس الاول		القياس الثانى		ر	الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	القدرة العضلية	الوثب العمودى	٢٠,٣٣٣	٢,٧٤٩	٢١,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,٩٧٠	دال
		رمى قرص من امام الحوض للامام (٥ كيلو)	٢,٥٣٣	٠,٨٧٩	٢,٤٥٠	٠,٨٣٤	٠,٩٨٥	دال
٢	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٥ ث)	٩,٨٣٣	٢,١١٥	٩,٣٣٣	١,٨٨٥	٠,٨٩٩	دال
		سقوط خطف (بالبار) (١٥ ث)	٤,٠٠٠	٠,٨١٦	٤,٣٣٣	٠,٩٤٣	٠,٨٨٩	دال
٣	السرعة الحركية	كلين كلاسيك من مستوى الحوض (بالبار) (١٥ ث)	٥,٥٠٠	١,١١٨	٥,٦٦٧	٠,٩٤٣	٠,٩٨٤	دال
٢	فاعلية الانجاز للخطف	خطف كلاسيك	٦٥,٨٣٣	١١,٦٩٦	٦٥,٠٠٠	١١,٧١٨	٠,٩٨٥	دال

- قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٨٢٩

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط بين نتائج الاختبارات فى القياسين الاول والثانى لنفس المجموعة حيث ان قيم معامل الارتباط اسبيرمان تراوحت بين ٠,٨٩٩ كأقل قيمة لاختبار الانبطاح المائل من الوقوف و ٠,٩٨٥ لاختبارى (الخطف الكلاسيك - رمية القرص من امام الحوض) وبما أن كل القيم اعلى من قيمة معامل ارتباط اسبيرمان الجدولية ٠,٨٢٩ ، فهذا يدل على وجود ارتباط بين القياسين وبالتالي ثبات الاختبارات.

#### التجربة الاساسية

#### الاختبارات القبليّة

تمت الاختبارات القبليّة للمتغيرات البدنية (القدرة العضلية و الرشاقة والسرعة الحركية) والمتغير الرقمى (فاعلية الانجاز للخطف) يومى الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٥/١٥ والخميس ٢٠١٩/٥/١٦ وذلك وفقا للترتيب التالى:

جدول (٧)

آلية إجراء القياسات القبليّة لمتغيرات البحث

م	الاختبارات	الاربعاء ٢٠١٩/٥/١٥		الخميس ٢٠١٩/٥/١٦
		صباحا	مساء	مساء
١	الوثب العمودي	*		
٢	رمى قرص من امام الحوض للامام (٥ كيلو)	*		
٣	الانبطاح المائل من الوقوف (١٥ ث)	*		
٤	سقوط خطف (بالبار) (١٥ ث)		*	
٥	كلين كلاسيك من مستوى الحوض (بالبار) (١٥ ث)		*	
٦	خطف كلاسيك			*

يتضح من جدول (٦) تسلسل تطبيق القياسات القبليّة للمتغيرات المختلفة للبحث فنجد أنه تم إجراء اختبارات القدرات البدنية كالقوة الانفجارية اختبارات القدرات البدنية : يوم الخميس صباحا اختبارات الوثب العمودي ، ورمى قرص من امام الحوض والانبطاح المائل من الوقوف ، ومساء سقوط الخطف

التجربة الاساسية

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية فى الفترة من السبت ٢٠١٩/٥/١٨ والى السبت ٢٠١٩/٧/٢٠ وذلك فى ضوء المتغيرات التالية:

- مدة البرنامج التدريبي = ١٠ اسابيع
- عدد الوحدات التدريبية اسبوعيا = ٣ وحدات
- عدد الوحدات الاجمالي بالبرنامج =  $١٠ \times ٣ = ٣٠$  وحدة تدريبية
- زمن الوحدة التدريبية = ١٢٠ دقيقة
- الزمن الكلى للبرنامج =  $٣٠ \times ١٢٠ = ٣٦٠٠$  دقيقة. (مرفق ٢)

الاختبارات البعدية

تمت الاختبارات البعدية بنفس توزيع الاختبارات القبلية حيث تم تقسيمها على يومين اليوم الاول الاثنين ٢٩/٧/٢٠١٩ وشمل صباحا اختبارات (الوثب العمودي - رمى قرص ٥ كيلو من امام الحوض للامام - الانبطاح المائل من الوقوف) ومساء اختبارات (سقوط الخطف - كلين كلاسيك من مستوى الحوض).

### المعالجات الاحصائية المستخدمة بالبحث

تم تحديد المعالجات الاحصائية التى تتناسب مع طبيعة البحث من حيث عدد العينة ونوع البيانات المعلومات المستهدفة ، وتم تطبيق جميع المعالجات الاحصائية باستخدام برنامجى spss- Microsoft excel وتمثلت تلك المعاملات فى التالى:

- الوسط الحسابى
- الوسيط
- معامل الالتواء
- الانحراف المعيارى
- مان ويتنى
- وللكسون
- معامل ارتباط اسبيرمان

### خامسا عرض ومناقشة النتائج

- عرض الفروق بين نتائج الاختبارات فى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية وفاعلية الانجاز للخطف:

- عرض دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات للقياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية (القدرة العضلية - الرشاقة - السرعة الحركية).

جدول (٧)

الفروق بين نتائج الاختبارات للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغير البدنى ن=٩

م	المتغيرات	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		وللكسون	z
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	القدرة العضلية	0.000	0.000	5.000	45.000	٠,٠٠٨	-2.673
		0.000	0.000	5.000	45.000	٠,٠٠٧	-2.677
٢	الرشاقة	0.000	0.000	4.500	36.000	٠,٠١٠	-2.588
٣	السرعة الحركية	0.000	0.000	5.000	45.000	٠,٠٠٧	-2.701
		0.000	0.000	4.000	28.000	٠,٠١٦	-2.414

- قيمة ولكسون الجدولية عند  $9 = 0.05$

يظهر جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات المختلفة للمكونات البدنية قيد البحث فى القياسين القبلى والبعدى وذلك لصالح القياس البعدى، حيث ان قيمة ولكسون المحسوبة أقل من  $0.05$ .

- عرض النتائج للمتوسطات ولنسب التحسن للاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية.

جدول (8)

متوسطات درجات الاختبارات القبالية والبعدية والفرق بينهم ونسب التحسن للمتغير البدنى ن=9

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط قبلى	متوسط بعدى	فرق المتوسطات	نسبة التحسن
١	القدرة العضلية	سنتيمتر	١٦,٢٢٢	٢١,٥٥٦	٥,٣٣٣	٣٢,٨٧٧
	الرشاقة	متر	١,٦٠٠	٢,٥٥٦	٠,٩٥٦	٥٩,٧٢٢
٢	الرشاقة	عدد	7.778	10.000	2.222	28.571
٣	السرعة الحركية	عدد	3.556	5.444	1.889	53.125
	السرعة الحركية	عدد	4.778	6.556	1.778	37.209

يوضح جدول (٨) متوسطات القياسات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمتمثلة فى القدرة العضلية والرشاقة والسرعة الحركية، وكذلك الفروق الرقمية بين المتوسطات ونسبة التحسن بين القياسين.

- عرض دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلى والبعدى فى متغيرات فاعلية الاداء المهارى للخطف (الخطف الكلاسيك).

جدول (٩)

الفروق بين نتائج الاختبارات للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى فاعلية الانجاز للخطف ن=9

م	المتغيرات	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		ولكسون	z
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
1	فاعلية الانجاز للخطف	0.000	0.000	5.000	45.000	0.000	-2.675

- قيمة ولكسون الجدولية عند  $9 = 0.05$



يظهر جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج فاعلية الانجاز للخطف فى القياسين القبلى والبعدى وذلك لصالح القياس البعدى، حيث ان قيمة ولكسون المحسوبة أقل من ٠,٠٥، مما يدل على وجود فروق فى نتائج الاختبار.

جدول (١٠)

متوسطات درجات الاختبارات القبلىة والبعدىة والفرق بينهم ونسب التحسن للمتغير البدنى ن=٩

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط قبلى	متوسط بعدى	فرق المتوسطات	نسبة التحسن
٢	فاعلية الانجاز للخطف	خطف كلاسيك	51.333	60.333	9.000	17.532

يظهر جدول (١٠) متوسطات القياسات القبلىة والبعدىة للمجموعة التجريبية فى اختبار فاعلية الخطف (الخطف الكلاسيك)، وكذلك الفروق الرقمية بين المتوسطين ونسبة التحسن بين القياسين.

#### سادسا مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الاول: يوجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية للرباعات الشباب لصالح القياس البعدى.

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلىة والبعدىة لعينة البحث فى متغيرات القدرة العضلية (الوثب العمودى - رمى القرص من امام الحوض ٥ كيلو) والرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ثانية - سقوط خطف ١٥ ثانية بالبار) وكذلك بالنسبة للسرعة الحركية (الكلين الكلاسيك من مستوى الحوض ١٥ ثانية بالبار)، وذلك حيث ان معامل قياس الفروق بين القياسين (ولكسون) قيمته المحسوبة اقل من ٠,٠٥ وهو ما يدل على وجود فروق دالة معنويا بين القياسين.

وهو ما يؤكدده جدول (٨) حيث يتضح من مقارنة متوسطات الاختبارات المختلفة وجود فروق ملحوظة فمثلا فى القدرة العضلية نجد متوسط القياس القبلى فى اختبار الوثب العمودى ١٦,٢٢٢ اسم واصبح ٢١,٥٥٦ اسم فى القياس البعدى وذلك بفارق قدره ٥,٣٣٣ اسم اى ما يعادل ٣٢,٨٧٧% كنسبة تحسن بين القياسين لصالح القياس البعدى، وكانت متوسط نتائج اختبار رمى

القرص من امام الحوض للامام ٥ (كيلوجرام) فى القياس القبلى ١,٦٠٠ سمتر واصبحت ٢,٥٥٦ متر وذلك بفارق قدره ٠,٩٥٦ متر اى ٥٩,٧٢٢ % كنسبة تحسن.

وقد يرجع التحسن فى مستوى القدرة العضلية الى استخدام التمرينات المدمجة كالسرعة والرشاقة معا وذلك حيث ان طبيعة تمرينات السرعة والرشاقة تتطلب قدر عالى جدا من القوة السريعة لضمان النجاح فى الاداء وهو ما انعكس بشكل ملحوظ على تطور القدرة العضلية للاعبات.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج **جى كومر kumer j (٢٠١٥)** من حيث قدرة تدريبات الساكيو فى تطوير القدرة العضلية للاعبين حيث اشترك الباحثين فى اختبار تطوير القدرة العضلية للرجلين كعامل اساسي فى تحسن المستوى البدنى والرقمى للاعبين. (١٦)

وبملاحظة نتائج الرشاقة بجدول (٧) نجد ان متوسط نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث لاختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٥ ثانية) ٧,٧٧٨ عدة وتحسن ليصبح ١٠,٠٠٠ عدات كمتوسط للقياس البعدى بمعدل تحسن ٢,٢٢٢ عدة (٢٨,٥٧١ %).

وكذلك يصف جدول (٨) تحسن السرعة الحركية حيث متوسط نتائج الاختبارات القبلى كأختبار سقوط الخطف بالبار (١٥) ثانية ٣,٥٥٦ عدة وتحسن ليصبح فى القياس البعدى ٥,٤٤٤ عدة بفارق قدرة ١,٨٨٩ عدة وتقدر ٥٣,١٢٥ % كنسبة تحسن، واختبار الكلين الكلاسيك من مستوى الحوض بالبار (١٥ ثانية) تحسن من ٤,٧٧٨ عدة الى ٦,٥٥٦ عدة بفارق قدرة ١,٧٧٨ عدة ما يعادل ٣٧,٢٠٩ % كنسبة تحسن.

وقد يرجع تطور السرعة والرشاقة بسبب نوعية تمرينات الساكيو المستخدمة، فهى فى الاساس تمرينات تم تصميمها ووضعها لتساعد فى تنمية السرعة الحركية والرشاقة وهو ما اثبت فعليا فى أنشطة رياضية مختلفة مثل كرة القدم فى دراسة للباحث **أشرف محمد موسى (٢٠١٥)** بعنوان تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم. (٣)

مناقشة الفرض الثانى: يوجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على المستوى الرقى للخطف للرباعات الشباب لصالح القياس البعدى.

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج اختبار فاعلية الانجاز للخطف والمتمثل فى اختبار رفعة الخطف الكلاسيك ، حيث انه بتطبيق معامل وللكسون لقياس الفروق بين متوسط النتائج القبلىة والبعدية كان الناتج ٠,٠٠٧ وهو اقل من ٠,٠٥ ما يعنى وجود فروق دالة احصائيا بين النتيجةين وذلك لصالح الناتج ذو المتوسط الاعلى.

وبالرجوع لجدول (١٠) والذى يوضح متوسطات اختبار فاعلية الانجاز للنظر نجد ان متوسط النتائج فى القياس القبلى ٥١,٣٣٣ كيلو جرام والذى تحسن فى متوسطات النتائج البعدية ليصبح ٦٠,٣٣٣ كيلوجرام وذلك بمقدرا تحسن ٩,٠٠ كيلوجرام ونسبة ١٧,٥٣٢% .

ويتحسن المستوى الرقى لرفعة الخطف يعضد صحة الفرض الاساسي للبحث والمثبت بالدراسة الاستطلاعية الاولى وهو وجود قصور فى المرحلة الثانية من السحب والتي قد تتركز فى السرعة الحركية لدوران الذراعين والجسم حول البار وسرعة النزول لوضع القرفصاء اسفل الثقل ، وكذلك فى القدرة العضلية وقدرة اللاعب على نقل القوة من جسمها للثقل مع زيادة سرعة الثقل بالدفع من منطقة الحوض لاكساب الثقل سرعة اكبر وارتفاع اعلى.

وتتفق هذه النتائج مع مع استنتاجات دراسة اجراها خالد عبادة ٢٠١٣ حيث كدت الدراسة على أهمية القدرات البدنية الخاصة كالسرعة الحركية والقدرة العضلية والرشاقة فى تطوير مستوى اللاعبين والتنبؤ بتحسن مستواهم مستقبليا. (١٥)

### سابعا الاستنتاجات

فى ضوء عرض ومناقشة النتائج يمكننا تحديد استنتاجات البحث فى النقاط التالية:

- ١- قدرة نظام تدريبات الساكيو فى التأثير الايجابى على القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية - الرشاقة - السرعة الحركية) للاعبات رياضة رفع الاثقال اقل من ١٧ سنة.
- ٢- فاعلية نظام تدريبات الساكيو فى التأثير الايجابى على مستوى الانجاز الرقمى فى رفعة الخطف وبالتالي فى مجموع الرفعات للرباعات الشباب تحت ١٧ سنة.

### ثامنا التوصيات

فى ضوء استنتاجات البحث يمكن عرض التوصيات فى النقاط التالية:

- ١- توجيه المدربين الى اعتماد اسلوب تدريبات الساكيو فى التدريب بصفة عامة.
- ٢- توجيه الباحثين الى اختبار فاعلية اسلوب تدريب الساكيو فى أنشطة رياضية اخرى ومراحل عمرية مختلفة.
- ٣- عقد دورات تدريبية وتوعية للمدربين لتعريفهم بفاعلية تدريبات الساكيو البدنية والرقمية للاعبى رفع الاثقال.

## المراجع باللغة العربية

- | العنوان   | السنة | الاسم                  | م |
|---|-------|------------------------|---|
| <u>تمريبات تعليمية مقترحة لمعالجة أخطاء الاداء الفنى لرفعة الخطف فى ضوء التحليل الكيفى، المجلة العلمية (العلوم وفنون الرياضة)، عدد فبراير، جزء ٤،</u><br>ISSN:1110-8460         | ٢٠١٨  | أحمد سلام عطا          | ١ |
| " النمو الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة.   | ١٩٩٠  | اسامة كامل راتب        | ٢ |
| <u>تأثير إستخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم، مجلة تطبيقات علوم الرياضة (83)</u>                                 | ٢٠١٥  | أشرف محمد موسى         | ٣ |
| <u>الدراسات الأساسية لمدرين رفع الأثقال، دار تكونت للطباعة، القاهرة.</u>  | ١٩٨٣  | جميل حنا بسخيرون       | ٤ |
| <u>تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S. A. Q) على تحسين بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لناشئي ٤٠٠ متر عدو، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ١,٥٩، العدد ٥٩.</u> | ٢٠١٩  | رامى سالم              | ٥ |
| <u>أسلوب تدريب S.A.Q السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق، دار الكتاب الحديث، القاهرة</u>   | ٢٠١٥  | زكى محمد حسن           | ٦ |
| <u>الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضي (القوة-القدرة-تحمل القوة-المرونة) ٣٠٠</u>  | ١٩٩٧  | طلحة حسان الدين وآخرون | ٧ |

- تمرين مصور ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- ٨ عادل عبد البصير ١٩٩٩ : "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩ عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٤ : "التدريب الرياضي - نظريات و تطبيقات"، الطبعة الثانية، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية.
- ١٠ عصام محمد امين ١٩٩٧ : "التدريب الرياضي(اسس-مفاهيم-اتجاهات)"، منشات المعارف، الاسكندرية.  
حلمي و محمد جابر بريقع

#### المراجع باللغات الاجنبية

N	Name	Year	Description
١١	Awad, A	2017	: <u>Outcome strength of weightlifters, bilateral limb deficit, relative strength and its relationship to Women Arab Championships results (senior) 2017. Turkish Journal of Kinesiology, 4(1), 26-32.</u>
١٢	Ebada, K. H	٢٠١٣	<u>The impact of ballistic training on explosive power development and some biomechanics parameters for lifting the snatch youth weightlifters.</u> In <i>International sport science student's conference (ISSSC 2013) from (Vol. 28)</i>
١٣	Gehad Nabel & Amany Ibrahim	2017	<u>Influence of saq training on reaction time of 100 sprint start and block acceleration,</u>

- Science, Movement and Health, Vol. 17, Issue1
- 14 Isaka, T.,  
Okada, J., &  
Funato, K *Kinematic Analysis of the Barbell During the Snatch Movement of Elite Asian Weight Lifters. Journal of applied biomechanics, 12, 508–516.*
- 15 Khaled, E 2013 *Anthropometric measurements, somatotypes and physical abilities as a function to predict the selection of talents junior weightlifters. Journal of Science, Movement and Health, 8(2), 166–172.*
- 16 Kumar, J. 2018 *Effect of SAQ training program on explosive leg strength of soccer players.* International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 3(1), 594–95.
- 17 Mario Jovanovic  
Goran Sporis  
Darija Omrcen  
Freda Fiorentini 2011 *Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players,* Journal of Strength and Conditioning Research, Vol., 25, Issue 5
- 18 Selvan, L. M.,  
& Mariappan, S 2019 *Impact of SAQ training with speed training on acceleration and speed endurance among young adult men.*
- 19 Vorobyev A.N 1978 : *Weightlifting*, I.W.F, Pub , Budapest.

## مرفق (١)

### الدراسة الاستطلاعية الاولى

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد ٥ لاعبات بغرض التعرف على جدية البحث من حيث الكشف عن المستوى الرقمى لرفعة الخطف والاجزاء المهارية (التمارين المكونه للرفعة).

جدول (١)  
يوضح ارقام الالعاب فى الاختبارات الخاصة بالدراسة الاستطلاعية

م	الاختبارا	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف
١	سحب الخطف	الكيلوجرام	٦٨,٠٠	٤,٠٠
٢	سقوط الخطف	الكيلوجرام	٦٤,٤٠	٣,٣٨
٣	فاعلية الانجاز للخطف	الكيلوجرام	٥٠,٠٠	٧,٠٧

يوضح جدول (١) نتائج الدراسة الاستطلاعية التى تم اجرائها على عدد ٥ لاعبات متوسط الانجاز الرقمى لرفعة الخطف ٥٠ كيلوجرام ، بينما متوسط اختبار سقوط الخطف ٦٤,٤٠ كيلوجرام ، ومتوسط اختبار سحب الخطف ٦٨ كيلوجرام وبمقارنة تلك النتائج نلاحظ وجود تباين كبير بين الارقام، مما يدعم ضرورة البحث عن حلول لتلك المشكلة.



## مرفق (٢)

### البرنامج التدريبي المقترح

جدول (١)  
التصميم العام للبرنامج التدريبي المقترح

م	العناصر	الوصف
١	هدف البرنامج	تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو يهدف الى تحسين (السرعة الحركية والرشاقة والقدرة العضلية) وبالتالي تحسين المستوى الرقوى للرباعات في الخطف.
٢	فترة البرنامج	فترة الاعداد الخاص
٣	المدة الزمنية (بالاسابيع)	٨ اسابيع
٤	عدد وحدات البرنامج	٣ وحدات × ١٠ أسابيع = ٣٠ وحدة تدريبية
٥	طريقة التدريب	التكرارى
٦	اسلوب التدريب	الساكيو S.A.Q
٧	تشكيل الحمل	٢ : ١
٨	زمن الوحدة التدريبية	١٢٠ ق

جدول (٢)  
التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج خلال مرحلة الإعداد  
(فترة الإعداد الخاص)

ملاحظات	الزمن الكلى	التهدئة والاسترخاء	الإعداد الفني	الإعداد البدني			الإجماء	الأجزاء	م
				الإجمالي	خاص	عام			
البرنامج ككل	%١٠٠	%٥	%٣٠	%٥٥	%٤٠	%١٥	%١٠	النسبة	١
	$10 \times 3 \times 120 = 3600$ ق	١٨٠ ق	١٠٨٠ ق	١٩٨٠ ق	١٤٤٠ ق	٥٤٠ ق	٣٦٠ ق	زمن التدريب	٢
الوحدة التدريبية	%١٠٠	%٥	%٣٠	%٥٥	%٤٠	%١٥	%١٠	النسبة خلال وحدة التدريب اليومية	٣
	١٢٠ ق	٦ ق	٣٦ ق	٦٦ ق	٤٨ ق	١٨ ق	١٢ ق	زمن الوحدة التدريب اليومية	٤

جدول (٣)  
نموذج تشكيل حمل التدريب خلال الاسبوع التدريبي (الاسبوع الخامس)

اليوم	متوسط	عالي	أقصى
السبت		*	*
الاثنين	*		
الاربعاء			

جدول (٤)  
البرنامج التدريبي المقترح (الجزء الرئيسي)

الاسبوع	اليوم	التمرينات	الشدة	التكرارات	المجموعات	الراحة	ملاحظات
الاول	السبت	-رجلين امامى مع الوثب -سحب خطف -سكوت فى المكان مع تغير اتجاة الجسم ربع دائرة والذراعين ممدودين للامام -ظهر سويدى بثقل على الكتفين -نط الحبل	٦٠%	٨	٦	٢-١ ق	
	الاثنين	-رجلين خلفى مع الوثب -خطوة للامام مع الاندفاع trx -تبادل الصعود على صندوق الخطو -تبادل الجرى الجانبى بين الاقراص (شكل مربع) -كلين ثابت -بطن سويدى	٧٠%	٧	٦	٢-١ ق	
	الاربعاء	-خطف ثابت -كلين ثابت -تبادل الوثب عاليا مع رفع الذراعين جانبا وتغير اتجاة الجسم كل ٤ عدات -بطن عكسى لمس اليد اليمنى للساق اليسرى -الوثب من فوق الزميل (العاب صغيرة) -ظهر سويدى	٧٥%	٦	٥	٢-١ ق	
	الثانى	- خطف ثابت - رجلين امامى مع الوثب	٧٠%	٦	٦	٢-١ ق	

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- تبادل رفع وخفض الذراعين ممسك بحبل سميك مع انثناء فى الركبتين قليلا</li> <li>- ظهر جهاز بنقل</li> <li>- حمل ثقل على الاكتاف والسير به</li> </ul>	
	٢-١ ق	٥	٦	٧٥%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خطف كلاسيك</li> <li>- رجلين خلفى مع الوثب</li> <li>- سحب كلين</li> <li>- سكوت فى المكان مع تغير اتجاه الجسم ربع دائرة والذراعين ممدودين للامام</li> <li>- بطن عكسى لمس اليد اليمنى للساق اليسرى</li> </ul>	الاثنين
	٢-١ ق	٤	٦	٨٥%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خطف ثابت</li> <li>- رجلين خلفى مع الوثب</li> <li>- رفع الذراعين جانبا عاليا. ممسكا بحبل مطاط واقف عليه اللاعبه</li> <li>- درجته اطار سيارة كبيرة للامام مسافة ٥ متر</li> </ul>	الاربعاء
	٢-١ ق	٥	٧	٧٠%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خطف كلاسيك</li> <li>- كلين ثابت</li> <li>- نظر ثابت</li> <li>- تكرار خطف من مستوى الحوض</li> <li>- تبادل الوثب فوق صندوق الخطو</li> </ul>	السبت
	٢-١ ق	٦	٥	٧٥%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خطف ثابت</li> <li>- كلين كلاسيك</li> <li>- تبادل القرفصاء مع الوثب عاليا وتغير اتجاه الجسم</li> </ul>	الاثنين

					-بطن عكسى لمس اليد اليمنى للساق اليسرى	
	٢-١ ق	٤	٥	%٨٠	- خطف كلاسيك - كلين ثابت - دفع نظر - تبادل خفض ورفع الذراعين ممسكا بحبل سميك - الجرى فى المكان مع تغيير اتجاه الجسم كل ٤ عدات	الاربعاء
	٢-١ ق	٤	٥	%٨٠	- تكرار خطف ثابت معلق - كلين كلاسيك -تكرار دفع كرة طبية لاعلى مع انثناء الركبتين - تكرار تمرين الغطس - ظهر سويدى	السبت
	٢-١ ق	٣	٤	%٨٥	- خطف كلاسيك - كلين ثابت - رجلين خلفى مع الوثب - الجرى الزجراج - كلين ثابت من مستوى الحوض	الاثنين
	٢-١ ق	٤	٢	%٩٠	- خطف ثابت - رجلين امامى - دوران الجذع يمين ويسار من الرقود - تبادل القرفصاء يمين وشمال مع الوثب عاليا والذراعين اماما	الاربعاء
	٢-١	٤	٢	%٩٥	- كلين كلاسيك	السبت

	ق				<ul style="list-style-type: none"> <li>- سحب خطف</li> <li>- رجلين خلفى مع الوثب</li> <li>- نط الحبل</li> <li>- تبادل الصعود على صندوق الخطو</li> </ul>	
	٢-١ ق	٧	٦	%٧٥	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خطف كلاسيك</li> <li>- رجلين امامى مع الوثب</li> <li>- سحب حطف</li> <li>- الانبطاح المائل من الوقوف</li> <li>- الوثب مع رفع الذراعين جانبا</li> <li>- عاليا</li> <li>- بطن سويدي</li> </ul>	الاثنين
	٢-١ ق	٤	٣	%٩٠	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خطف ثابت</li> <li>- كلين كلاسيك</li> <li>- سقوط خطف</li> <li>- بطن عكسى لمس اليد اليمنى للساق اليسرى</li> <li>- الجرى فى المكان مع تغير اتجاه الجسم مع الاشارة</li> </ul>	الاربعاء
	٢-١ ق	٤	٢	%٩٥	<ul style="list-style-type: none"> <li>-الجرى بين الاقراص جانبا</li> <li>- الجرى الارتدادى</li> <li>- لعبة كبادى (بالتك)</li> <li>- بطن سويدي</li> <li>- رجلين امامى مع الوثب</li> </ul>	السبت
	٢-١ ق	٥	٤	%٨٥	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خطف كلاسيك</li> <li>- كلين ثابت</li> <li>- تمرين ٩ استعد (تبادل القرفصاء</li> </ul>	الاثنين

					والوثب عاليا) - ضغط سويدي	
	٢-١ ق	٤	٣	%٩٠	- خطف كلاسيك - كلين ثابت - سحب كلين - وقوف. الانبطاح المائل من الرقود - رفع الجسم trx - المشى اماما وخلفا فى وضع استقبال الخطف	الاربعاء
	٢-١ ق	٤	٢	%٩٠	- خطف ثابت - كلين كلاسيك - الوثب للامام والخلف والنقل على الكتفين - بطن عكسى لمس اليد اليمنى للساق اليسرى - لعبة لمس ظهر الزميل	السبت
	٢-١ ق	٥	٤	%٨٥	- خطف كلاسيك - كلين ثابت - رجلين امامى مع الوثب - سرعة نقل عدد ٥ اقراص ٥ كيلو بين نقطتين المسافة بينهم ٥ متر - بطن عكسى لمس اليد اليمنى للساق اليسرى - نط الحبل	الاثنين
	٢-١ ق	٤	٢	%٩٥	- خطف كلاسيك - كلين ثابت - سقوط خطف - تبادل رفع وخفض الذراعين	الاربعاء

السابع

					ممسكا بحبل سميك - وثب فى المكان مع تغير الاتجاه كل ٥ عدا ت		
	٢-١ ق	٤	٣	%٨٥	- خطف ثابت - كلين كلاسيك - سقوط خطف - بطن عكسى لمس اليد اليمنى للساق اليسرى - الجرى عكس الاشارة	السبت	الثامن
	٢-١ ق	٤	٣	%٩٠	- خطف كلاسيك - كلين ثابت - دفع نظر - تبادل خفض ورفع الذراعين ممسكا بحبل سميك - الوثب من فوق الزميل (العاب صغيرة) - ظهر سويدى	الاثنين	
	٢-١ ق	٤	٢	%٩٥	- خطف ثابت - كلين ثابت - تبادل الوثب عاليا مع رفع الذراعين جانبا وتغير اتجاه الجسم كل ٤ عدا ت - بطن عكسى لمس اليد اليمنى للساق اليسرى - الجرى فى المكان مع تغير اتجاه الجسم كل ٤ عدا ت	الاربعاء	
	٢-١ ق	٦	٤	%٨٠	- خطف كلاسيك - رجلين امامى مع الوثب - سحب حطف	السبت	التاسع



					<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانبطاح المائل من الوقوف</li> <li>- الجرى مع الاشارة</li> <li>- بطن سويدي</li> </ul>	
	٢-١ ق	٤	٢	%٩٥	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خطف ثابت</li> <li>- رجلين امامي</li> <li>- دوران الجذع يمين ويسار من الرقود</li> <li>- تبادل القرفصاء يمين وشمال مع الوثب عاليا والذراعين اماما</li> </ul>	الاثنين
	٢-١ ق	٤	٣	%٩٠	<ul style="list-style-type: none"> <li>-الجرى بين الاقراص جانبيا</li> <li>- الجرى الارتدادى</li> <li>- لعبة كبادى (بالتك)</li> <li>- بطن سويدي</li> <li>- رجلين أمامي مع الوثب</li> </ul>	الاربعاء
	٢-١ ق	٥	٥	%٨٠	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خطف كلاسيك</li> <li>- كلين ثابت</li> <li>- دفع نظر</li> <li>- تبادل خفض ورفع الذراعين ممسكا بحبل سميك</li> <li>- الجرى فى المكان مع تغير اتجاة الجسم كل ٤ عدات</li> </ul>	السبت
	٢-١ ق	٤	٤	%٩٠	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خطف ثابت</li> <li>- رجلين امامي مع الوثب</li> <li>- تبادل رفع وخفض الذراعين ممسك بحبل سميك مع انثناء فى الركبتين قليلا</li> <li>- ظهر جهاز بثقل</li> </ul>	الاثنين

					- حمل ثقيل على الاكتاف والسير به	
					- خطف كلاسيك - رجلين خلفى مع الوثب - سحب كليين	
	٢-١ ق	٥	٢	٧٠%	-سكوت فى المكان مع تغير اتجاة الجسم ربع دائرة والذراعين ممدودين للامام - بطن عكسى لمس اليد اليمنى للساق اليسرى	الاربعاء