

(البحث السادس)

تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على مستوى بعض القدرات البدنية
الخاصة والأداءات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكوميتيه

ملخص البحث

تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكميتيه

أ.م.د/ محمود ربيع أمين البشهي*

مقدمة: تتميز تدريبات الساكيو بتعدد استعمالاتها ضمن الوحدة التدريبية فقد تكون جزءاً من الاحماء البدني لتميزها بالديناميكية والمرونة او كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج التدريب او كبرنامج مستقل او منفرد، اي التدريب على كل عنصر او استخدامها بشكل متعدد داخل الوحدة التدريبية، لذلك نلاحظ ان هذه التدريبات صُدمت لتلائم متطلبات الرياضيين ذوي المستوى العالي لغرض الوصول الى قمة الاداء، كما يمكن استخدامها مع الناشئين والشباب بشكل يتناسب وقدراتهم وامكاناتهم.

الهدف: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام مجموعة من تدريبات الساكيو (S.A.Q) على تحسين مستوى أداء بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئي الكوميتيه.

الاجراءات: تكونت عينة البحث من (10) عشرة ناشئين من ناشئي منتخب مصر للكميتيه تحت (15) سنة. تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار 22).

النتائج: تؤكد نتائج البحث أن تدريبات الساكيو S.A.Q قد أثرت تأثيراً إيجابياً على جميع القدرات البدنية الخاصة بناشئي منتخب مصر للكميتيه (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسين قدراتهم البدنية الخاصة بنسب تتراوح بين (6%، 27%). كما أثرت مجموعة تدريبات الساكيو S.A.Q تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئي منتخب مصر للكميتيه (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسين مستوى أداء مهاراتهم بنسب تتراوح بين (11%، 16%).

المناقشة: اتفاقاً مع مجموعة من الدراسات الأخرى تؤكد الدراسة الحالية نجاح مجموعة تدريبات الساكيو S.A.Q التي تم وضعها في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري الخاص بعينة البحث من ناشئي منتخب مصر للكميتيه، وهذا ما أكدته نسب تحسن قدرات الناشئين البدنية والمهارية والفروق الواضحة بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للناشئين عينة البحث. وهذا ما يؤكد الدور الإيجابي لتدريبات الساكيو S.A.Q في تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئي الكوميتيه.