



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير تدريبات الساكيو "S.A.Q" على بعض المؤشرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعب المدافع الخلفى بالكرة الطائرة الشاطئية

أ.م.د. / أحمد محمد عبد الله

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد التاسع - يوليو ٢٠٢٢م
الترقيم الدولى: (ISSN ٢٦٨٢-٣٧٤٨) print (ISSN ٢٦٨٢-٣٨٣٧) online

تأثير تدريبات الساكيو "S.A.Q" على بعض المؤشرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعب المدافع الخلفى بالكرة الطائرة الشاطئية

(*)أ.م.د./ أحمد محمد عبدالله

المقدمة ومشكلة البحث :

يُعد التدريب الرياضي من العلوم الحديثة التي حققت تقدماً "كبيراً" من خلال إرتباطها بالعلوم الأخرى والإستفادة من نظرياتها وقوانينها ونتائج بحوثها.

وطبيعة تركيب جسم الإنسان تسمح له بإحداث تغيرات في أعضائه وأجهزته إذا ما تعرض لجهد بدنى مؤثر، هذه التغيرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد (٢٣ : ٤٤).

ويهتم التدريب الرياضي بشكل أساسي بالوصول باللاعب الى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي المُختار، وذلك من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات وسمات ومعارف ومعلومات اللاعب بصورة تساهم في زيادة قدرته على تحقيق أعلى المستويات الرياضية ، لذا فإن المدرب الرياضي أصبح مُطالباً بمتابعة كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي وبشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم أفضل ما يمكن في هذا المجال ويطور من مستوى لاعبيه (١٦ : ٧).

الكرة الطائرة الشاطئية لها خصائصها التي تميزها عن الكرة الطائرة المعتادة (داخل الصالات والملاعب المفتوحة) ، من حيث اختلاف شكل أداء بعض المهارات مثل إستقبال الكرة الأولى والإعداد وكذلك إختلاف أسطح الملاعب الشاطئية (الرمال) عن الأسطح الأخرى (خشبية-ألياف صناعية) فقد زاد ذلك من صعوبة أداءات اللاعبين المهارية والبدنية وفي التحرك داخل الملعب ، وعدم مقدرتهم على حفظ توازنهم أثناء أداء المهارات، هذا بالإضافة إلى عدم وجود خطوط في الملعب مثل خط (الهجوم) وخط (الوسط) ، الأمر الذي دعا اللاعب إلى إستخدام مهارات معينة أكثر من غيرها مثل إستخدام الإستقبال من أسفل أكثر من الإستقبال من أعلى في استقبال الكرة الأولى، وكذلك إستخدام الإعداد من أسفل أكثر من الإعداد من أعلى، وكذلك إستخدام التميرير الدفاعي العميق والدفاع الطائر، إضافة إلى التميرير من الإنبساط والتزحلق وحائط الصد الفردي (١١ : ٢٣٥).

وتعتبر تدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبي الواحد (٣٠ : ٤٣٢).

ويُضيف "زكى محمد حسن" (٢٠١٥م) أنه من الأساليب الفعالة في تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة لمعظم ممارسي الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية وكذلك أنشطة المنافلات والمسابقات هو أسلوب تدريب (S.A.Q) (١٠ : ٢٨).

تأثير تدريبات الساكيو " S.A.Q " على بعض المؤشرات البدنية والمهارية الخاصة باللعب المدافع
الخلي بالكرة الطائرة الشاطئية
أ.م. د / أحمد محمد عبدالله

ويرى " ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. " (٢٠٠٩م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة (٢٧ : ٤٩٤) .

ويُضيف " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy " (٢٠١٢م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تُعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها بحسب اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي (٣٠ : ٤٣٣) .

ويؤكد كل من " باكر ونيوتن Baker, D and Newton, R " (٢٠٠٨م) على أن تدريبات الساكيو "S.A.Q" تساعد علي :-

- تطوير الكفاءة البدنية أثناء الأداء البدني.
- تحسين التوازن الديناميكي.
- تحسين الأداء الحركي ، المهاري.
- تنمية سرعه رد الفعل (٢٤ : ١٥٣) .

وتشير إلى ذلك نتائج دراسة كلا من مدحت شوقي، محمد همام (٢٠١٨)(٢١)، محمد حسني " (٢٠١٦م)(١٩) Remco Polman et al, (٢٠٠٩م)(٢٧) بأن تدريبات الساكيو " S.A.Q " أدت بصفة عامة إلى رفع القدرات البدنية للاعبين وبصفة خاصة تطوير السرعة والرشاقة مما كان له الأثر الفعال في تحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين .

ويُضيف " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy " (٢٠١٢م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها بحسب اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي، إن تدريبات الساكيو "S.A.Q" نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبي الواحد (٣٠ : ٤٣٢, ٤٣٣) .

ويتفق كلاً من " ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. " (٢٠٠٩م) على أن تدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة (٢٧ : ٤٩٤) .

ويرى الباحث أن القدرات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل نشاط رياضي لأنها أساس التقدم في التدريب لعدد معين من مكونات اللياقة البدنية التي يتطلبها النشاط الممارس، كما أننا نجد أن لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية لا يستطيعون الإستمرار في الأداء بمستوى يتناسب مع طبيعه اللعبة من صعوبات خاصة بطبيعة الأرض الرملية وسرعة الرياح والقواعد الخاصة بالأداء المهاري لبعض المهارات ،وتدريبات الساكيو "S.A.Q" تُعتبر من أهم التدريبات الحديثة التي تؤدي إلى رفع الكفاءة البدنية التي تضمن عنصر القوة والسرعة والتوازن والرشاقة.

وفي ضوء ما سبق عرضه يلاحظ أنه إتفقت نتائج العديد من الدراسات والأبحاث العلمية السابقة على أهمية استخدام تدريبات الساكيو " S.A.Q " في تنمية الأداءات البدنية وتحسين الأداءات المهارية في بعض الأنشطة الرياضية المختلفة، وتعتبر تدريبات الساكيو " S.A.Q " من الأساليب التدريبية الحديثة في مجال التدريب الرياضي، من هذه الدراسات دراسة محمود عكاشة (٢٠٢٠م) (٢٠)، " مروة حسين " (٢٠١٩م) (٢٢)، " سامية أسماعيل " (٢٠١٩م) (١٢)، " ليلى جمال " (٢٠١٨م) (١٧)، " راوية مصباح " (٢٠١٩م) (٩)، ومدحت شوقي، محمد همام " (٢٠١٨م) (٢١)، ومحمد همام " (٢٠١٧م) (١٨)، Baker, D and Newton, R. (٢٠٠٨م) (٢٤)، "محمد حسني " (٢٠١٦م) (١٩) Remco Polman et al, (٢٠٠٩م) (٢٧).

ويرى الباحث أن القدرة العضلية في تحركات الرجلين في الرمال أحد المتطلبات الأساسية الهامة لفوز لاعبي كرة الطائرة الشاطئية في المباراة مع وجود بعض العوامل الأخرى التي لها الأثر الفعال في نتائج المباريات منها السرعة الحركية والانتقالية والرشاقة.

ويرى الباحث أن لاعب الكرة الطائرة الشاطئية يحتاج الى قدرة عضلية ورشاقة وإتزان بشكل كبير عند قيامه بحركات دفاعية وهجومية من الدفاع من خلال سرعة وإتزان وتكثك أداء المهارة أثناء الدفاع ، حيث إن اللاعب المدافع الخلفي في الكرة الطائرة الشاطئية يقوم بتغطيه اكثر من ٩٠ % من مساحة الملعب بما يزيد عن ٦٠ م بمفرده بالتزامن والتنسيق مع اللاعب الصد، وتغطية المساحة الكبيرة في ظل وجود عائق الرمال والظروف الجوية الخارجية تحتاج من اللاعب القدرة على التحرك بسرعة عالية من لحظة خروج الكرة من اللاعب المهاجم المنافس الى لحظة سقوط الكرة على الارض، ونظراً لطبيعة الارض الرملية والتي تُتيح للاعب المدافع التحرك بدون خوف من الإصابة نتيجة إرتطام الجسم بالارض فان ذلك يسمح للاعب المدافع الخلفي بالتحرك بسرعات عالية وقريبة من خلال درجات وتلامس بالذراعين للرمال في الكرات التي لمسها اللاعب في اللحظات الاخيرة من سقوط الكرة على الأرض ، وحتى يستطيع اللاعب المدافع الوصول الى هذه المرحلة يحتاج بشكل أساسي الى السرعة والرشاقة والمرونة حتى يستطيع الوصول والدفاع عن الكرة بشكل يسمح بالهجوم المرتد من الدفاع بفاعلية وهذا ما تأكده دراسات (١)(٢)(٣)(٤).

ومن خلال عمل الباحث مديراً فنياً للمنتخبات القومية لكرة الطائرة الشاطئية وحضوره بطولات دولية وإجرائه العديد من الأبحاث المتخصصة في الكرة الطائرة الشاطئية (١)(٢)(٣)(٤)(٥) وإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة والتي إستخدمت تدريبات الساكيو (٩)، (١١)، (١٢)، (١٦)، (١٧)، (١٨)، (١٩)، (٢٠)، (٢١)، (٢٢) تبين له وعلى حد علمه ندرة الدراسات التي إستخدمت تدريبات الساكيو S.A.Q لتنمية الأداءات البدنية والقدرة العضلية والرشاقة والمهارية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية ، مما دفع الباحث لإجراء دراسة تستهدف وضع تدريبات الساكيو " S.A.Q " لعينة البحث من أجل تنمية الأداءات البدنية والمهارية لدى اللاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية.

تأثير تدريبات الساكيو " S.A.Q " على بعض المؤشرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعب المدافع
الخلفى بالكرة الطائرة الشاطئية
أ.م. د / أحمد محمد عبدالله

أهداف البحث :

- يهدف البحث الى إستخدام تدريبات الساكيو " S.A.Q " ودراسة تأثيره على :-
1. بعض المؤشرات البدنية الخاصة بلاعبات الكرة الطائرة الشاطئية (عينة البحث).
 2. بعض المؤشرات المهارية الخاصة بلاعبات الكرة الطائرة الشاطئية (عينة البحث).

فروض البحث :

1. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المؤشرات البدنية الخاصة بلاعبات الكرة الطائرة الشاطئية لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المؤشرات المهارية الخاصة بلاعبات الكرة الطائرة الشاطئية لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث :

1. تدريبات الساكيو S.A.Q :

هي عبارة عن نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية مثل السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية داخل البرنامج التدريبي الواحد (٣٠ : ٤٣٢).
وأيضاً مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility، والسرعة الحركية Quickness (٢٥ : ١٨).

2. بعض المؤشرات البدنية:

هي مجموعة من المحددات والعناصر المرتبطة بحركة الذراعين والرجلين والتي يمكن من خلالها الإستدلال على مستوى القدرة العضلية والرشاقة وسرعة الأداء لدى اللاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية "تعريف إجرائي" .

3. بعض المؤشرات المهارية:

هي مجموعة من المحددات والمتغيرات المهارية المرتبطة بحركة الذراعين والرجلين والتي يمكن من خلالها الإستدلال على الدفاع من الثبات والدفاع من أعلى باليدين والدفاع بذراع واحدة من الجانبين والدفاع الطائر باليدين والدفاع الملامس للأرض لدى اللاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية "تعريف إجرائي" .

إجراءات البحث :

منهج البحث :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي " لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث".

مجتمع البحث :-

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية تحت سن ١٩ سنة للعام ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م وعددهم (١٦) لاعبة.

عينة البحث :-

تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر للكرة الطائرة الشاطئية ويبلغ عددها (٦) لاعبات للعينة الأساسية مرفق (١)، و (١٢) لاعبة للعينة الاستطلاعية. والجدول رقم (١) يوضح توصيفاً لأفراد عينة البحث.

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية ن = (٦)

معامل التفلطح	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات	
					معدلات النمو	
١.١٨-	٠.٣٠-	٤.٣١	١٧٧.٨٣	سم	الطول	معدلات النمو
.٤٥-	١.٠٦-	٥.١٦	٧١.٣٣	كجم	الوزن	
٠.٤٦-	.٦٧-	١.١٧	١٠.١٧	سنة	العمر التدريبي	
١.٨٨-	٠.٩٧	٠.٥٢	١٧.٣٣	سنة	العمر الزمني	

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء = ١,٧٠ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = ٣,٤٨ يتضح من نتائج جدول (١) أن قيم معاملات الإلتواء في المتغيرات قيد البحث قد إنحصرت بين (-٠.٣٠ : ٠,٩٧)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء (حد الدلالة). كما تراوحت قيمة معامل التفلطح بين (-٠,٤٥ : ٠.٤٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث. يتضح من جدول (١) تجانس عينة البحث حيث إن معامل الإلتواء ينحصر ما بين (± ٣) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي).

أدوات جمع البيانات:

- إستمارة تسجيل الإختبارات البدنية الخاصة باللعبات، مرفق (٣).
 - إستمارة فاعليه الأداء المهاري (الدفاع عن الملعب) والمعتمدة من الإتحاد الدولي للكرة الطائرة ، مرفق (٤).
 - الإختبارات البدنية، مرفق (١٠).
 - جهاز الرستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر.
 - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
 - عدد (٢) ساعة إيقاف.
 - منضدة مختلفة الأحجام والإرتفاعات .
 - كاميرا تصوير.
 - حامل كاميرا تصوير متعدد الإرتفاعات .
 - شريط تسجيل فيديو.
 - ملعب كرة طائرة شاطئية قانوني.
 - حبال مختلفة الأحجام والأعرض .
 - كرات كرة طائرة شاطئية.
 - أقماع ومقاعد سويدية وكراسي خشبية.
- المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية على عينة من مجتمع البحث (عينة استطلاعية)، والتي لم تشارك ضمن التجربة الأساسية، وقد بلغ قوامها (١٢) لاعبة ، وقد تم قياس بعض القدرات البدنية للاعبات الكرة الطائرة الشاطئية.

صدق الإختبارات البدنية المستخدمة :

إستخدم الباحث لقياس صدق الإختبارات البدنية قيد البحث طريقة صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات على عينة استطلاعية من مجموعتين من لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية، المجموعة الاولى وعددهم (٤) لاعبين غير مميزين من ضمن مجتمع البحث ، والمجموعة الأخرى المميزة عددهم (٤) وتم مقارنة متوسطات النتائج في الإختبارات قيد البحث والتعرف على دلالة هذه الفروق.

أ- الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء القياسات على عينة مميزة من لاعبات الكرة الطائرة الشاطئية، المجموعة الاولى وعددهم (٦) لاعبات ، ومجموعة غير مميزين من ضمن مجتمع البحث وقوامها (٦) لاعبات، ، وتم إجراء هذا القياس في الفترة من ١/١٠/٢٠٢١

إلى ٢/١٠/٢٠٢١، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة للتأكد من صدق بعض القدرات البدنية قيد البحث ، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للقياسات البدنية والمهارية (قيد البحث). ن=١=٢=٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت	مستوى الدلالة
		ع ±	س	ع ±	س		
القدرات البدنية	سم	٠,٤٠	٠,١٨	٢,٣٤	٠,١٥	٦,٣٦	دال
	سم	١٧٥,١٧	٣,١٩	١٦٩,٦٧	٠,٩٥	٣,٤١	دال
	ث	٧,١٥	٠,٧٨	٨,٣٤	٠,٤٩	٣,١٥	دال
	سم	١٦,٣٣	١,٥١	١٣,١٧	١,٧٢	٣,٣٩	دال
	ث	٥,٤٨	٠,٨١	٧,٨١	٠,٧٤	٥,٢١	دال
	سم	٣,٧٨	٠,٤٧	٢,٧١	٠,٥٠	٣,٨٠	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٢٣

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في القدرات البدنية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣,١٥ ، ٦,٣٦) مما يشير إلى أن الاختبارات قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

ب- الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test- Retest) في الفترة من ٢٠٢١/١٠/١ إلى ٢٠٢١/١٠/١٥ على عينة قوامها (٦) لاعبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، ويوضح جدول (٤) معاملات الثبات بين التطبيقين.

تأثير تدريبات الساكيو " S.A.Q " على بعض المؤشرات البدنية والمهارية الخاصة باللعب المدافع
الخلفى بالكرة الطائرة الشاطئية
أ.م. د / أحمد محمد عبدالله

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لقياسات البدنية والمهارية (قيد البحث).

ن= (٦)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	**٠,٩٠	٠,١٥	٠,٣٨	٠,١٨	٠,٤٠	سم	إختبار الوثب العمودي من الثبات
دال	**٠,٩٩	٣,٣١	١٧٢,٨٣	٣,١٩	١٧٥,١٧	سم	إختبار الوثب العريض من الثبات
دال	**٠,٨٥	٠,٨٣	٨,٥٩	٠,٧٨	٧,١٥	ث	إختبار السرعة الإنتقالية (٣٠م)
دال	**٠,٩٤	١,٠٣	١٤,٣٣	١,٥١	١٦,٣٣	سم	إختبار ثني الجذع من الثبات
دال	**٠,٩٠	٠,٧٦	٧,٢٨	٠,٨١	٥,٤٨	ث	إختبار الجري متعدد الإتجاهات
دال	**٠,٩٧	٠,٤٤	٢,٧٠	٠,٤٧	٣,٧٨	سم	إختبار دفع كرة طبية زنة (٢) باليدين

القدرات
البدنية

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٧٢٩

يتضح من جدول (٣) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دالاً حصائياً في القدرات البدنية حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٨٥، **٠,٩٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

جدول (٤)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد الدراسة ن = (٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
القدرات البدنية	سم	٠,٤٣	٠,٠٢	٠,٠٤-	١,٣١-
	سم	١٧٨,١٦	٦,١٥	٠,٠٤-	٢,٩٤-
	ث	٦,٠٣	٠,٧٠	٠,٣١	١,٦٩-
	سم	١٨,٣٣	٢,٨٠	٠,٨٨	٠,٦٧
	ث	٦,٦٢	٠,٨٣	٠,١٠	١,١٤-
	سم	٤,٣٧	٠,٣٧	٠,٨٥	٠,٩٦-

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ١,٧٠ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = ٣,٤٨

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء في القدرات البدنية قيد البحث قد انحصرت بين (٠,٨٥ : ٠,٨٨)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (حد الدلالة). كما تراوحت قيمة معامل التفلطح بين (٠,٩٦ : ٠,٦٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

الدراسة الإستطلاعية:

إعتمد الباحث في أساليب تنفيذ تدريبات تدرجات الساكوي " S.A.Q " لتحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية على نتائج الدراسة الإستطلاعية التي قام بها في الفترة الزمنية من ٢٠٢١/١٠/١ إلى ٢٠٢١/١٠/١٥ على عينة قوامها (٦) لاعبات يمثلون المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

إجراءات البحث:

قام الباحث بتنفيذ تدريبات الساكوي " S.A.Q " مدعمة بتدريبات أشكال الدفاع (على العينة الأساسية للبحث) على النحو التالي:

أ - إجراء القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث يوم ٢٠٢١/١٠/١٦، والتي تضمنت قياس:

- بعض المؤشرات البدنية الخاصة باللاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية.
- بعض المؤشرات المهارية الخاصة باللاعبات بالكرة الطائرة الشاطئية.

ب- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من ١٧/١٠/٢٠٢١ إلى ١٨/١٢/٢٠٢١م (لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً).

الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:- أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو " S.A.Q " إلى محاولة:

١ . تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة باللاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية.

٢ . تنمية وتحسين بعض الأداءات المهارية الخاصة باللاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية.

٣ . أهداف تربوية وتمثلت في الآتي:

• إكساب وتنمية الصفات الإرادية كالثقة بالنفس والكفاح والمثابرة والمبادأة .

• إكساب الصفات الخلقية كحب الجماعة وإحترام المواعيد والأوامر .

٤ . أهداف معرفية وتمثلت في الآتي:

• إكساب اللاعبين المعارف والمعلومات عن (المهارات الأساسية والجوانب الخطئية والبدنية والمؤثرات الخارجية في الكرة الطائرة الشاطئية).

• إكساب اللاعبين المعارف والمعلومات عن (المهارات والجوانب الصحية والثقافة الرياضية وقواعد وقانون الكرة الطائرة الشاطئية) .

٥ . أهداف بنائية :

• تنمية القدرات الحركية للاعبين للإرتقاء بالمستوى البدني للعناصر الخاصة بالكرة الطائرة الشاطئية

• تنمية وتطوير المهارات الحركية وزيادة فاعلية إستخدامها في مواقف المباراة المختلفة .

التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

أكد كل من "عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب" (٢٠٠٠م) و"تامر عويس" (٢٠٠٩م) أن

عدد الوحدات التدريبية لتنمية العناصر البدنية تتراوح من ٣:٥ وحدات أسبوعياً لتنمية عناصر القوة

والسرعة والتحمل ويمكن أن تصل إلى سبع وحدات تدريبية أسبوعياً لتنمية عناصر المرونة والتوازن

والرشاقة (١٥ : ٩٣) (٨ : ٧٦) .

جدول (٥)

تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي عن طريق تحديد زمن الوحدة ودرجة الحمل

عدد الأسابيع	زمن الوحدة		عدد الوحدات في الاسبوع	الزمن الكلي للبرنامج
	من الأسبوع الأول إلى الأسبوع الثاني	من الأسبوع الثالث إلى الأسبوع الثامن		
٨ اسابيع	١٢٠ ق	١٤٠	٥ وحدات	
	١٢٠×٥ وحدات	١٤٠×٦ وحدات		
	١٢٠٠ ق	٤٢٠٠ ق		٥٤٠٠ ق

جدول (٦)

التوزيع الزمني لكل من نسبة الإعداد البدني والمهاري والخطي داخل البرنامج التدريبي

الإعداد	النسبة	الإجمالي بالدقائق
البدني	$\frac{٥٤٠٠ \times ٣٠\%}{١٠٠}$	١٦٢٠ ق
المهاري	$\frac{٥٤٠٠ \times ٣٠\%}{١٠٠}$	١٦٢٠ ق
الخطي	$\frac{٥٤٠٠ \times ٤٠\%}{١٠٠}$	٢١٦٠ ق
الزمن الكلي للبرنامج		٥٤٠٠ ق

تأثير تدريبات الساكيو " S.A.Q " على بعض المؤشرات البدنية والمهارية الخاصة باللعب المدافع
الخلفى بالكرة الطائرة الشاطئية
أ.م. د/ أحمد محمد عبدالله

جدول (٧) الخطة العامة للبحث

إجمالي زمن البرنامج	فترة الإعداد								المرحلة	الفترة
	قبل منافسات			الإعداد الخاص		الإعداد العام			المرحلة	
	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	
		●	●			●			أقصى	درجة الحمل
						●	●		عالي	
	●			●				●	متوسط	
	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	عدد الوحدات	
	١٤٠	١٤٠	١٤٠	١٤٠	١٤٠	١٤٠	١٢٠	١٢٠	زمن الوحدة	
٥٤٠٠ ق	٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	٦٠٠	٦٠٠	زمن الاسبوع	
٥٤٠٠ ق	٢١٠٠			٢١٠٠		١٢٠٠			مجموع الأزمنة	
١٦٢٠ ق				٦٤٨ ق					العام ٤٠%	زمن الإعداد البدني ١٦٢٠ ق
	-----			٩٧٢ ق					الخاص ٦٠%	
						٤٨٦			تدريبات خاصة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة	
١٦٢٠ ق				٨١٠ ق					عام ٣٠%	المهارى ١٦٢٠ ق
									٥٠% خاص (تقسيم مساحات الملعب)	
	٣٢٤ ق								٢٠% قبل منافسات	
٢١٦٠ ق						٤٣٢ ق			عام ٢٠%	الخطى ٢١٦٠ ق
				٦٤٨ ق					٣٠% خاص	
	١٠٨٠ ق								٥٠% قبل منافسات المباريات التنافسية	

أسس وضع برنامج تدريبات " S.A.Q " المقترح:

قام الباحث بدراسة مسحية للعديد من المصادر العلمية وكذلك الدراسات الخاصة التي تتضمن تدريبات الساكيو " S.A.Q " مرفق (٦) ، وتم حصر وتصميم مجموعة من التدريبات ثم قام الباحث بوضع التدريبات المختارة في صورة إستمارة إستطلاع رأى ، وتم إستطلاع رأى الخبراء والذي بلغ عددهم (١٠) مرفق (١) ، ومن خلال هذه الإستمارة إستخلص الباحث مجموعة من تدريبات الساكيو " S.A.Q ." .

إعتمد الباحث عند تصميم تدريبات الساكيو " S.A.Q " على الأسس التالية:

- مراعاة الهدف من تدريب الساكيو.
- مراعاة الفروق الفردية بين لاعبات الكرة الطائرة الشاطئية .
- توفير الإمكانيات الفنية وتصميم الأدوات والأجهزة المساعدة.
- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل الى الصعب أثناء تطبيق التدريبات.
- الإهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل، وعدد مرات التكرار، وكذلك المجموعات داخل الوحدات، بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وآخر.

جدول (٨)

آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور

ن= (١٠)

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة تطبيق تدريبات الساكيو " S.A.Q " (٢) شهر.	١٠	٪ ١٠٠
٢	عدد الوحدات تدريبات الساكيو في الأسبوع (٣) وحدات.	٩	٪ ٩٠
٣	زمن تدريبات الساكيو " S.A.Q " وأشكال الدفاع (المباشر - الجانبي - القريب من الأرض - الطيران) من الوحدة التدريبية	الإعداد العام	١٠
		أشكال الدفاع	٨
		الخاص	١٠
		قبل منافسات	١٠
٤	طريقة التدريب الفترتي (مرتفع - ومنخفض الشدة).	٩	٪ ٩٠
٥	تطبيق تدريبات الساكيو " S.A.Q " في الجزء الرئيسي.	١٠	٪ ١٠٠

تأثير تدريبات الساكيو " S.A.Q " على بعض المؤشرات البدنية والمهارية الخاصة باللعب المدافع الخلفي بالكرة الطائرة الشاطئية
أ.م. د / أحمد محمد عبدالله

يوضح الجدول رقم (٨) عدد التكرارات والنسب المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٨) حيث إنحصر عدد التكرارات ما بين (٩) إلى (١٠) تكرارات، وإرتضى الباحث بالنسبة المئوية للمتغيرات ما بين (٩٠ %) فأكثر من الآراء مرفق (١) وتم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح لعدد (٨) أسابيع لتطبيق الوحدات التدريبية مرفق (٩).

جدول (٩)

الإطار العام للبرنامج التدريبي (التوزيع الزمني لتدريبات الساكيو بتدريبات أشكال الدفاع داخل البرنامج)

عدد الأسابيع	فترة الإعداد	رقم الأسبوع	عدد الوحدات في الأسبوع	الزمن المخصص		إجمالي الزمن في الأسبوع	الزمن الكلي للبرنامج
				لتدريبات الساكيو الوحدة	التدريبات المهارية الدفاعية		
٨ أسابيع	الإعداد العام	١	٣	٣٠ ق	-	٩٠ ق	٥٤٠٠ دقيقة.
	خاص	٢		-	٤٠ ق		
		٣		٥٠ ق			
		٤		٥٠ ق			
		٥		٥٠ ق			
		٦		٤٠ ق			
	قبل منافسات	٧		٤٠ ق			
		٨		٤٠ ق			
إجمالي البرنامج				١٠٢٠ ق			

محتوى البرنامج التدريبي :

- لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي المقترح تم تحديد محتواه من حيث: عدد الأسابيع ، عدد الوحدات في الأسبوع ، زمن الوحدة، دورة الحمل، والنسبة المئوية في الإعداد البدني المهاري والخططي من خلال :
 - مجموعة تدريبات الساكيو الخاصة باللاعب المدافع الخلفي :
 - عندما يكون الهجوم مباشر على اللاعب المدافع الخلفي من الثبات من المناطق الهجومية المختلفة، تدريبات من (١ - ١٠).
 - عندما يكون الهجوم على اللاعب المدافع الخلفي في الكرات الجانبية (يمين ويسار اللاعب المدافع) - ثني الزراعين من المناطق الهجومية المختلفة ، مرفق (١ - ١٠).

- عندما يكون الهجوم على اللاعب المدافع الخلفي في الكرات البعيدة عن متناول اللاعب المدافع (جانبية- أمامية) من المناطق الهجومية المختلفة ،مرفق (١ - ١٠).
- ويتم الدفاع عن الكرات من (أعلى باليدين) ،مرفق (١ - ١٠).
- ويتم الدفاع عن الكرات من (الكرات الملامسة للارض).
- الدفاع عن الكرات (من وضع الطيران) ،مرفق (١ - ١٠).

ت- إجراء القياسات البعدية :-

- روعي أن تتم جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.
- قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث، وذلك يوم الأثنين الموافق ١٩/١٠/٢٠٢١م والتي تضمنت قياس:

- بعض المؤشرات البدنية الخاصة باللاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية.
- بعض المؤشرات المهارية الخاصة باللاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :-

إستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الإنحراف المعياري - معامل الإلتواء- إختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية - معامل نسب التحسن للمتوسطات.

عرض ومناقشة النتائج :-

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٠) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى عند مستوى ٠.٠٥ للقدرات البدنية لصالح القياس البعدى.

تأثير تدريبات الساكيو " S.A.Q " على بعض المؤشرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعب المدافع بالكرة الطائرة
الخلاى بالكرة الطائرة الشاطئية
أ.م. د / أحمد محمد عبدالله

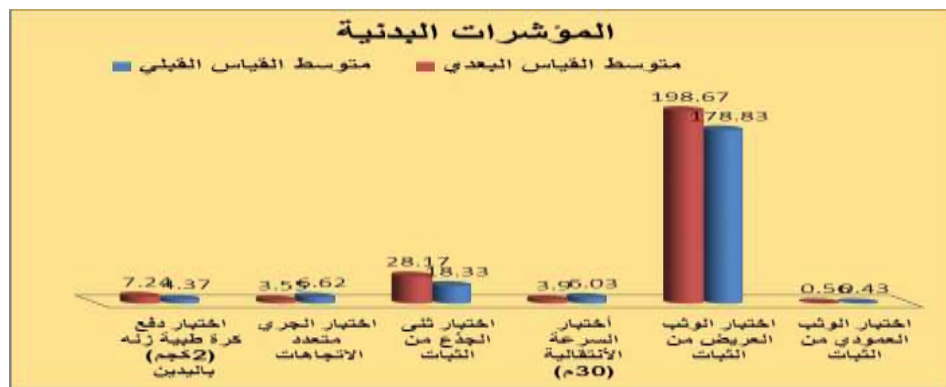
بعض المؤشرات البدنية الخاصة باللاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية " قيد البحث ":

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات ونسبة التحسن في القياسات القبلية والبعدي في المؤشرات البدنية لدى عينة البحث = (٦)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
٣٠,٢٣	٢٠,٠١	٠,١٣	٠,٠١	٠,٥٦	٠,٠٢	٠,٤٣	سم	إختبار الوثب العمودي من الثبات
١١,٠٩	٥,٣١	١٩,٨٤	٤,٦٨	١٩٨,٦٧	٦,١٥	١٧٨,٨٣	سم	إختبار الوثب العريض من الثبات
٣٥,٣٢	٦,٥٩	٢,١٣	٠,٣٣	٣,٩٠	٠,٧٠	٦,٠٣	ث	إختبار السرعة الإنتقالية (٣٠)
٥٣,٦٨	١٦,٣٦	٩,٨٤	١,٧٢	٢٨,١٧	٢,٨٠	١٨,٣٣	سم	إختبار ثني الجذع من الثبات
٤٦,٣٧	٩,٦٨	٣,٠٧	٠,٤٢	٣,٥٥	٠,٨٣	٦,٦٢	ث	إختبار الجري متعدد الإتجاهات
٦٥,٦٨	٨,٣٣	٢,٨٧	٠,٦٨	٧,٢٤	٠,٣٧	٤,٣٧	سم	إختبار دفع كرة طيبة زنة (٢كجم) باليدين

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٢



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة الشاطئية

وللتحقق من أهداف البحث عن طريق إختبار صحة الفروض قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في قياسات "المؤشرات البدنية" لصالح القياسات البعدية للعينة قيد البحث إن وجدت، ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية استخدام البرنامج الإحصائي "SPSS".
ومن خلال ذلك قام الباحث بمناقشه النتائج كالآتي:

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى في بعض المؤشرات البدنية الخاصة باللاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية لصالح القياس البعدى".

يتضح من جدول (١٠) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في إختبار الوثب العمودي من الثبات لدى عينة البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٢٠,١) ونسبة التحسن (٢٣,٣٠%) وفي إختبار الوثب العريض من الثبات بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣١,٥)، و نسبة التحسن (٠٩,١١%) يُعزى هذا التحسن إلى أن البرنامج التدريبي إشتمل على تدريبات تتشابه مع المهارات الخاصة بالكرة الطائرة الشاطئية مثل الضرب الساحق وحائط الصد ، ، وفي إختبار السرعة الإنتقالية (٢٠) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥٩,٦) ونسبة التحسن (٣٢,٣٥%) ، وفي إختبار ثني الجذع من الثبات بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٦,١٦) ، ونسبة التحسن (٦٧,٥٣%) ، وفي إختبار الجري متعدد الإتجاهات بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦٨,٩) ، ونسبة التحسن (٣٧,٤٦%) وفي إختبار نفع كرة طيبة زنة (٢كجم) باليدين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٣,٨) ، ونسبة التحسن (٦٨,٦٥%) .

📌 مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى لدى عينة البحث.

ويُفسر الباحث سبب وجود تلك الفروق إلى أن استخدام تدريبات الساكيو " S.A.Q " كان له الأثر الإيجابي في تطوير الأداء البدني ، حيث أن هذا التحسن جاء نتيجة التدريبات المهارية المرتبطة بسرعة التحرك للدفاع عن الكرات المضروبة او المسقطة من هجوم الفريق المنافس، وما يتبع ذلك من متطلبات في قدرة اللاعب على تغيير إتجاهات أجسامهم من الأوضاع المختلفة مع سرعة الوصول للكرة مع مرونة في مفاصل الجسم للتناسب مع سرعة اللاعب وقدرتها على تغيير إتجاهاتها، بالإضافة إلى التدريبات البدنية المرتبطة برفع الكفاءة البدنية للاعبت سواءً من خلال تدريبات بدنية أو تدريبات مهارية خطئية شاملة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) (١٤) إلى أهمية الصفات البدنية وإسهامها في الإرتقاء بمستوى اللاعبين وكذلك دورها الأساسي في تحسين الأداء المهارى والخططي الذي يُعتبر الركيزة الأساسية للوصول للاعب إلى قمة الفورمة الرياضية، وكذلك أهمية التدريب على الرمال وتأثيره في زيادة المستوى البدني للاعب أثناء أدائه للمهارات الأساسية ، وهذا ما يؤكد

تأثير تدريبات الساكيو " S.A.Q " على بعض المؤشرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعب المدافع
الخلفي بالكرة الطائرة الشاطئية
أ.م. د / أحمد محمد عبدالله

سمير لطفى السيد وأحمد محمد عبدالله (٢٠١٤ م) (١٣) ، أحمد حسنين (٢٠١١ م) (١) ، أحمد نور الدين (٢٠١٢ م) (٧) ، كذلك وقد إتفق ذلك مع دراسة كل من محمود عكاشة (٢٠٢٠ م) (٢٠) ، راوية مصباح (٢٠١٩ م) (٩) ، مروة حسين (٢٠١٩ م) (٢٢) ، ليلى جمال (٢٠١٨ م) (١٧) محمد همام (٢٠١٧ م) (١٨) حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن تدريبات الساكيو " S.A.Q " كان لها الأثر الفعال في تطوير ورفع القدرات البدنية لدى اللاعبين .

• عرض نتائج الفرض الثاني :

بعض المؤشرات المهارية الخاصة باللاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية " قيد البحث " :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات النسب المئوية في القياسات القبليّة والبعديّة في الدفاع من الثبات لدى عينة البحث = (٦)

إجمالي نسبة التحسن للاعبين	إجمالي متوسط	اللاعبين						القياسات	المهارة الدفاع من الثبات
		٦	٥	٤	٣	٢	١		
%٤٥.٣	%٣١.٧	٣٣.٣	٣٧.٨	٢٥.٥	٢٧	٣٣.٣	٣٣.٣	قبلي	
	%٥٨	٧٨.٩	٥٢.٦	٦٠.٨	٥٤.٩	٥٢	٤٨.٧	بعدي	
	%٤٣.٧	٥٧.٨	٢٨.١	٥٨.١	٥٠.٨	٣٦	٣١.٦	نسبة التحسن	

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات النسب المئوية في القياسات القبليّة والبعديّة في الدفاع من أعلى باليدين لدى عينة البحث = (٦)

إجمالي نسبة التحسن للاعبين	إجمالي متوسط	اللاعبين						القياسات	المهارة الدفاع من أعلى باليدين
		٦	٥	٤	٣	٢	١		
٥٠.٩	٣١.٨	٣٧.٨	٧.١	٣٥.٤	٣٣.٣	%٤١.٢	%٣٦.١	قبلي	
	٦٤.٧	٥٦.١	٦٩.٣	٦٠.٦	٧٨.٩	%٥٩.٣	%٦٣.٩	بعدي	
	٣٩.٧	٣٢.٦	٣٢	٤١.٦	٥٧.٨	%٣٠.٥	%٤٣.٥	نسبة التحسن	

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات النسب المئوية في القياسات القبليّة والبعديّة في الدفاع عن بزراع واحد من الجانبين لدى عينة البحث = (٦)

إجمالي نسبة التحسن للاعبين	إجمالي متوسط	اللاعبين						القياسات	المهارة الدفاع بزراع واحد من الجانبين
		٦	٥	٤	٣	٢	١		
%٢٥	٤١.٦	٤٧.٤	٥٠	٤٧.٤	٣٧.٣	%٣١.٣	%٣٦.٤	قبلي	
	٥٥.٥	٥٦.١	٧٥.٦	٦٢.١	٤٦.٣	%٥٢.٤	%٤٠.٧	بعدي	
	٢٣.٩	١٥.٥	٣٣.٩	٢٣.٧	١٩.٤	%٤٠.٣	%١٠.٦	نسبة التحسن	

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات النسب المئوية في القياسات القبليّة والبعديّة في الدفاع الطائر باليدين لدى عينة البحث = (٦)

إجمالي نسبة التحسن للاعبين	إجمالي متوسط	اللاعبين						القياسات	المهارة الدفاع الطائر باليدين
		٦	٥	٤	٣	٢	١		
%٣٢.٨	٤٢.٦	٤٣.٩	٤٥	٤٠.٧	٣٧.٨	%٤٢.٤	%٤٥.٦	قبلي	
	٦٣.٤	٧١.٩	٦٤	٥٦.٩	٦٢.٧	%٥٤.٩	%٦٩.٩	بعدي	
	٣٢.٤	٣٨.٩	٢٩.٧	٢٨.٥	٣٩.٧	%٢٢.٧	%٣٤.٨	نسبة تحسن	

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات النسب المئوية في القياسات القبليّة والبعديّة في الدفاع الملامس للأرض لدى عينة البحث = (٦)

إجمالي نسبة التحسن للاعبين	إجمالي متوسط	اللاعبين						القياسات	المهارة الدفاع الملامس للأرض
		٦	٥	٤	٣	٢	١		
%٣٢.٥	٣٩.٨	٤٥	٤٩.١	٣٨.٩	٤١.٢	%٣٨.٩	%٢٥.٩	قبلي	
	٥٩	٦٠.٦	٦٢.٥	٦٦.٧	٥٥.٦	%٦٨.٣	%٤٠	بعدي	
	٣٢.٧	٢٥.٧	٢١.٤	٤٤.٧	٢٥.٩	%٤٣	%٣٥.٣	نسبة تحسن	

تأثير تدريبات الساكيو " S.A.Q " على بعض المؤشرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعب المدافع
الخلفى بالكرة الطائرة الشاطئية
أ.م. د / أحمد محمد عبدالله

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات النسب المئوية في القياسات القبليّة والبعديّة في المجموع الكلي للمهارات لدى عينة البحث = (٦)

إجمالي نسبة التحسن للاعبين	إجمالي متوسط	اللاعبين						القياسات	المهارة المجموع الكلي للمهارات
		٦	٥	٤	٣	٢	١		
٣٠.٧	٤٠	٤١.٧	٤٦	٤٣.٩	٣٧.٥	%٣٦.٨	%٣٤.٣	قبلي	
	٥٧.٧	٦٠.٢	٥٧.٩	٦٠.٢	٥٨.١	%٥٦.٢	%٥٣.٥	بعدي	
	٢٣.٥	٣١.٧	٧.٩	٢٧.١	٣٥.٦	%٣٤.٥	%٣٥.٩	نسبة تحسن	

بعض المؤشرات المهارية الخاصة باللاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية " قيد البحث "

جدول (١٧)

نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لدلالة الفروق بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي
بطاقة ملاحظة مهارات الكرة الطائرة

المهارات	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة الإحتمال "Asymp. Sig."	الدلالة
الدفاع من الثبات	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢.٢٠١	٠.٠٢٨	دالة عند (٠.٠٥)
	الرتب الموجبة	٦	٣.٥	٢١			
الدفاع باليدين	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢.٢٠١	٠.٠٢٨	دالة عند (٠.٠٥)
	الرتب الموجبة	٦	٣.٥	٢١			
الدفاع بذراع واحدة من الجانبين	الرتب السالبة	١	٢.٥	٢.٥	١.٦٨٧	٠.٠٩٢	غير دالة عند (٠.٠٥)
	الرتب الموجبة	٥	٣.٧	١٨.٥			
الدفاع الطائر باليدين	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢.٢٠١	٠.٠٢٨	دالة عند (٠.٠٥)
	الرتب الموجبة	٦	٣.٥	٢١			
الدفاع الملامس للأرض	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢.٢٠١	٠.٠٢٨	دالة عند (٠.٠٥)
	الرتب الموجبة	٦	٣.٥	٢١			
المهارات ككل	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٢.٢٠٧	٠.٠٢٧	دالة عند (٠.٠٥)
	الرتب الموجبة	٦	٣.٥	٢١			

يُلاحظ من الجدول (١٧) أن قيمة الإحتمال (Asymp. Sig.) أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) في المهارات ككل عدا مهارة الدفاع بذراع واحدة من الجانبين حيث كانت قيمة الإحتمال أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وبالتالي فإن هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لمهارات الكرة الطائرة والمهارات ككل عدا مهارة الدفاع بذراع واحدة من الجانبين، ونلاحظ أن اتجاه هذه الفروق لصالح التطبيق البعدي لأن قيم متوسطات الرتب الموجبة أكبر من قيم متوسطات الرتب السالبة، وذلك ويؤكد فاعلية البرنامج التدريبي لصالح عينة البحث.

حجم التأثير:

للكشف عن حجم تأثير البرنامج التدريبي في تنمية مهارات الكرة الطائرة لدى طلاب مجموعة البحث تم حساب حجم التأثير (r) بدلالة قيمة (z) ومجموع العينة ككل (n)، حيث $r = z / \sqrt{n}$ (Cojiyatani's course webpage, online)، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٨)

حجم تأثير البرنامج التدريبي في تنمية مهارات الكرة الطائرة لدى لاعبات الكرة الطائرة الشاطئية "عينة البحث"

المهارات	العدد "n"	قيمة "Z"	حجم التأثير $r = z / \sqrt{n}$	الدلالة
الدفاع من الثبات	٦	٢.٢٠١	٠.٨٩٩	كبير
الدفاع باليدين	٦	٢.٢٠١	٠.٨٩٩	كبير
الدفاع الطائر باليدين	٦	٢.٢٠١	٠.٨٩٩	كبير
الدفاع الملامس للأرض	٦	٢.٢٠١	٠.٨٩٩	كبير
المهارات ككل	٦	٢.٢٠٧	٠.٩٠١	كبير

يتضح من الجدول (١٨) أن قيم حجم تأثير البرنامج التدريبي في مهارات الكرة الطائرة والمهارات ككل لدى طلاب مجموعة البحث أكبر من (٠.٥)، وهذا يُشير إلى وجود حجم تأثير كبير، وذلك يُؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات الكرة الطائرة لدى لاعبات الكرة الطائرة الشاطئية "عينة البحث"، مما يدل على أن حجم التأثير كبير ويؤكد فاعلية البرنامج التدريبي لصالح عينة البحث.

ويرى الباحث أن هذا التحسن في المهارات قيد البحث للعينة يعود نتيجة خضوعهم للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو "S.A.Q" والذي أثبت أنه أدى إلى زيادة تنمية وتحسين مهارات الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية.

تأثير تدريبات الساكيو " S.A.Q " على بعض المؤشرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعب المدافع
الخطى بالكرة الطائرة الشاطئية
أ.م. د / أحمد محمد عبدالله

ويتفق ذلك مع ما ذكره زكي محمد حسن (٢٠٠٦م) (١١) أن مهارات الدفاع عن الملعب قد تأثرت بشكل ايجابي نتيجة لتدريبات الساكيو "S.A.Q"، والذي يُعتبر نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية مثل السرعة الإنتقالية والرشاقة والسرعة الحركية داخل البرنامج التدريبي الواحد، وأن هناك علاقة إرتباطية إيجابية بين السرعة والرشاقة وبعض مهارات الدفاع عن الملعب حيث تتحسن السرعة الحركية للرجلين بتحسين الرشاقة لها.

كما إتفقت نتائج البحث مع نتائج دراسة كل من محمود عكاشة (٢٠٢٠م) (٢٠)، مروة حسين (٢٠١٩م) (٢٢) ،عليي جمال (٢٠١٨م) (١٧)، راوية مصباح (٢٠١٩م) (٩)، محمد همام (٢٠١٧م) (١٨)، سامية إسماعيل (٢٠١٩م) (١٢)، والتي أشارت إلى أن تدريبات الساكيو "S.A.Q" أدت إلى تحسين القدرات البدنية والمهارية في رياضات الجمباز والكاراتية وألعاب القوى وكرة اليد والتنس وكرة السلة.

وإتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من مدحت شوقي، محمد همام (٢٠١٧م) (٢١)، محمد حسني (٢٠١٦م) (١٩) ريمكو بولمان وآخرون، Remco Polmanet all (٢٠٠٩م) (٢٧) والتي توصي بأن استخدام تدريبات الساكيو "S.A.Q" تؤدي إلى تحسين الأداءات المهارية والبدنية في النشاط الرياضي التخصصي، وبذلك تُعتبر تدريبات الساكيو "S.A.Q" من الأساليب التدريبية الحديثة في مجال التدريب الرياضي. وبناءً على ما سبق من نتائج جدول (١٧) وجدول (١٨) يستنتج الباحث أن استخدام تدريبات الساكيو "S.A.Q" ضمن البرنامج أدى إلى تنمية وتحسين المهارات الدفاعية للاعبين للكرة الطائرة الشاطئية.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه:

" توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المؤشرات المهارية الخاصة باللاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية لصالح القياس البعدي".

الإستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الإستنتاجات :-

- في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للآتي:
- تدريبات الساكيو "S.A.Q" المقترحة لها تأثير إيجابي على تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة مما أدى إلى تحسين عنصر السرعة والرشاقة والأداء المهاري لدى اللاعب المدافع في الكرة الطائرة الشاطئية.
- تدريبات الساكيو "S.A.Q" المقترحة لها تأثير إيجابي وفعال على تحسين وزيادة بعض القدرات المهارية والبدنية مما أدى إلى تحسين عنصر السرعة والرشاقة والأداءات المهارية للاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية.
- وجود علاقة إرتباطية طردية إيجابية بين بعض القدرات البدنية ومهارات الدفاع عن الملعب للاعبين للكرة الطائرة الشاطئية.

ثانياً: التوصيات :-

- ضرورة إستخدام تدريبات الساكيو " S.A.Q " المقترحة لما لها من تأثير إيجابي على تحسين وتنمية بعض القدرات البدنية والتي تؤدي إلى تحسين عنصر السرعة والرشاقة والأداء المهاري للاعب المدافع في الكرة الطائرة الشاطئية.
- ضرورة إستخدام تدريبات الساكيو " S.A.Q " للاعبات الكرة الطائرة الشاطئية لما له من تأثير إيجابي وفعال على تحسين وزيادة سرعة التحركات الدفاعية وزيادة قدرة اللاعب في الدفاع عن الملعب .
- الإهتمام بوضع برامج تدريبية بإستخدام تدريبات الساكيو " S.A.Q " وفقاً للأسس العلمية لمختلف المراحل العمرية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية.
- ضرورة تقنين تدريبات الساكيو " S.A.Q " لناشئي الكرة الطائرة الشاطئية في ضوء قدراتهم ومراحلهم السنية.
- الإهتمام بإجراء أبحاث أخرى مماثلة بغرض الإستفادة منها في مجال تدريب الكرة الطائرة الشاطئية على مراحل سنية مختلفة مع ربطها بفاعلية الأداء المهاري للاعبات.



قائمة المراجع
المراجع العربية:

١. أحمد حسنين إبراهيم: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الوسط الرملي على مستوى الإعداد البدني والمهاري للاعبين الجودو ،رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، الهرم ، جامعة حلوان ٢٠١١م.
٢. أحمد محمد عبد الله: دراسة إستكشافية للأداء الخطي كأساس لبرنامج تدريبي مقترح للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١١م.
٣. أحمد محمد عبد الله: مقياس لتحديد الجوانب الفنية والمعرفية المرتبطة بالكرة الطائرة الشاطئية ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة أسيوط، ٢٠١٤م.
٤. أحمد محمد عبد الله: برنامج تدريبي مقترح لتحسين الإلتزان الديناميكي للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة أسيوط ، ٢٠١٥م
٥. برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على فاعلية الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط ، نوفمبر ٢٠١٦م
٦. أحمد محمد عبد الله: برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الهيبوكسك (أقنعة التدريب) وتأثيرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م.
٧. أحمد نور الدين: فاعلية التدريب على الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية بنها ، ٢٠١٢م.
٨. تامر عويس:أسس الإعداد البدني القدرة في الانشطة الرياضية، القاهرة. ٢٠٠٩
٩. راوية محمد مصباح: تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات ومستوى الأداء المهاري في التنس الأرضي، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - المجلد ٨٦ العدد ٤، ٢٠١٩م.
١٠. زكي محمد حسن: "أسلوب تدريب (S.A.Q) أحد أساليب التدريب الحديثة (السرعة - الرشاقة - سرعة الانطلاق)"، دار الكتابة الحديثة ، القاهرة، ٢٠١٥م.

١١. زكى محمد حسن: الكرة الطائرة الشاطئية العصر الذهبي للرمال، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
١٢. سامية إسماعيل أحمد: تأثير استخدام تدريبات S.A.Q على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المهارية الهجومية لكرة السلة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
١٣. سمير لطفى السيد، أحمد محمد عبدالله: طائرة الشواطئ والرمال، تاريخ - بني - مهاري، الجزء الاول، ٢٠١٤م.
١٤. عادل جلال حامد: تأثير تدريبات البليومترك على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٨م.
١٥. عبدالعزيز النمر، نريمان الخطيب: القوة العضلية (تصميم برنامج القوة، تخطيط الموسم التدريبي) الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة
١٦. عصام عبد الخالق مصطفى: التريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط ٨، دار الكتب الجامعية بالإسكندرية، ١٩٩٤م.
١٧. ليلي جمال مهني: "تأثير تدريبات السايكو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠م حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية"، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٦، الجزء ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٨م.
١٨. محمد أحمد همام: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السايكو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراة، ٢٠١٧م.
١٩. محمد حسني مصطفى: تأثير تدريبات السايكو S.A.Q على القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٦، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٦م.
٢٠. محمود عبدالعال عكاشة: "تأثير تدريبات السايكو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حضان الففز، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٦، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢٠م.
٢١. مدحت شوقي طوس، محمد أحمد همام: "تأثير تدريبات السايكو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد ٦، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٨م.
٢٢. مروة حسين عيد: "تأثير تدريبات السايكو S.Q.A على سرعة الإستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه"، بحث علمي منشور،

- مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٨، ج٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٧م
٢٣. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
المراجع الانجليزية:
٢٤. Baker, D and Newton, R. Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players', Journal of Strength, and Conditioning Research ٢٢: ١٥٣-١٥٨, ٢٠٠٨.
٢٥. Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini, Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength, and Conditioning Research, ٢٥(٥)/١٢٨٥-١٢٩٢ ٢٠١١.
٢٦. Michalopoulou,m.Papadimitriou,K.Lignos,N.Taxildaris,K.Antonuo:Co mputer Analysis of the Technical Effectiveness in Greek Beach Volleyball, International Journal of performance Analysis in Sport, Volume ٥, number ١, ١ June ٢٠٠٥
٢٧. Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards, Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, ٤, ٤٩٤-٥٠٥, ٢٠٠٩.
٢٨. Ronglan, Lars tour; grydeland, Jon: The effect of changing the rules and reducing the court dimension on the relative strengths between game action and international beach volleyball, International Journal of performance Analysis in Spotr; University of Wales ٦, Number ١, ١ Junne ٢٠٠٦, (١٢)
٢٩. Tipl, Markus,Koch Christina ; Stifter; Sibylle; Ruppert, Georgs: Digital game analysis beach volleyball, International Journal of performance Analysis in Sport; University of Wales Institute, Cardiff; Volume ٦, ,Number ١, June ٢٠٠٦

٣٠. Velmurugan G. & Palanisamy A. ,Effects of Saw Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of Applied Research, Volume : ٣ ,Issue : ١١, ٤٣٢, ٢٠١٢.
٣١. Z.tilovon Hagen : spielbeobeobachtung und spiel system for hochspie in beach volleyball. Diploma arplomt, deutschehochschulekoeln . ٢٠٠٠

تأثير تدريبات الساكيو " S.A.Q " على بعض المؤشرات البدنية والمهارية الخاصة باللعب المدافع
الخلفي بالكرة الطائرة الشاطئية
أ.م. د / أحمد محمد عبدالله

المستخلص

الكرة الطائرة الشاطئية لها خصائصها التي تميزها عن الكرة الطائرة المعتادة (داخل الصالات والملاعب المفتوحة)، وتعتبر تدريبات الساكيو "S.A.Q" نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبي الواحد ، إستهدف البحث معرفة تأثير تدريبات الساكيو " S.A.Q " على بعض المؤشرات البدنية والمهارية الخاصة باللعب المدافع الخلفي في الكرة الطائرة الشاطئية، إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي " لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث، حيث تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر للكرة الطائرة الشاطئية ،ويبلغ عددها (٦) لاعبات للعينة الأساسية مرفق (١) ، و (١٢) لاعبة للعينة الإستطلاعية. كان من أهم نتائج الدراسة أن تدريبات الساكيو " S.A.Q " المقترحة لها تأثير إيجابي على تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة مما أدى إلي تحسين عنصر السرعة والرشاقة والأداء المهاري لدى اللاعب المدافع في الكرة الطائرة الشاطئية، وكذلك كان لتدريبات الساكيو " S.A.Q " تأثير إيجابي وفعال على تحسين وزيادة بعض القدرات المهارية والبدنية مما أدى إلى تحسين عنصر السرعة والرشاقة والأداءات المهارية للاعب المدافع بالكرة الطائرة الشاطئية.

Abstract

Beach volleyball has its own characteristics that distinguish it from the usual volleyball (indoor and outdoor). "S.A.Q" training is a modern training system that produces integrated effects for many physical abilities within a single training program. The research aimed to know the effect of the Sakyo "S.A.Q" training on some physical and skillful indicators of the defensive player in beach volleyball. The researcher used the experimental method using the "experimental design of one group by means of pre and post measurements" for its relevance to the nature and objectives of the research. The sample was chosen in a deliberate way from the players of the Egyptian beach volleyball team. It included (٦) players for the basic sample (attachment (١)) and (١٢) players for the exploratory sample. One of the most important results was that the proposed "S.A.Q" exercises had a positive effect on the development and improvement of special physical abilities which led to an improvement in the element of speed, agility and skillful performance of the defensive player in beach volleyball. It also had a positive and effective effect on improving and increasing some other skills and physical abilities which led to the improvement of the element of speed, agility and skillful performances of the defensive player in beach volleyball.