وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
التربية البدنية وعلوم الرياضة/للبنات
الدراسات العليا/ الماجستير

# تدريب الساكيو

# S.A.Q

أ.د. لقاء عبد الله علي

١٤٤٥هـ ٢٠٢٣

# المحاور

- مفهوم تمرينات الS.A.Q .
- اشتقاق مصطلح الS.A.Q.
- استخدامات تمرينات الS.A.Q .
- استخدامات تمرينات الS.A.Q .
- اسلوب تدريبات الS.A.Q.
- تدريبات الs.A.Q
- فوائد تمرينات الS.A.Q
- مميزات الS.A.Q .

## مفهوم تمرينات الساكيو

يبحث الكثير من المدربين والرياضيين وبشكل دائم ومستمر عن افضل الطرائق التدريبية والوسائل والأجهزة التي تساعد على تحسين مستوى الانجاز للرياضيين واكتساب الميزة التنافسية التي تؤهلهم لتحقيق الانجاز، لذا فان تدريبات الساكيو تمثل احدث التقنيات المستخدمة في هذا المجال وكذلك تعمل على رفع مستوى القدرات البدنية والمهارية والوظيفية في العديد من الفعاليات الرياضية كونها تعمل على تنمية السرعة بأنواعها المختلفة وأصبحت من التدريبات الشائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي كما ان تمرينات الساكيو عبارة عن سرعة الخطية أي يكون الجري بدون كرة واقصى سرعة لدى اللاعب وكذلك الجري مع تغيير الاتجاه ويقصد بها الرشاقة والسرعة الحركية أي بمعنى السرعة بالكرة وسرعة رد الفعل وان تمرينات الساكيو قد تحتاج بعض الأدوات المساعدة ومثال ذلك سلم السرعة .

تعد تمرينات الساكيو برنامج اضافي (تكميلي) يهدف الى تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية للاستفادة من درجة التطور الحاصلة في المستوى ؛ كونها تستخدم من قبل الرياضيين حيث يمارسها المبتدئين والمستوى العالي .

وعرفة (عمرو) صابر واخرون ) وهي نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة الى ثلاث مكونات رئيسة هي السرعة الخطية Speed وسرعة تغيير الاتجاه Agility والسرعة الحركية التفاعلية.

**وان اشتقاق مصطلح (SAQ )** مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة Speed و الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness ويشير (ريكمو) بولمان واخرون) ( ان التدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع ، والتوافق بين العين واليد ، والقدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة ويضيف (فيلورجان وبالانيسامي) الى ان ( التدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي حيث ينتج عنة تأثيرات متكاملة لعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد.

## أسلوب التدريبات الساكيو:

تدريبات الساكيو المدربون الرياضيون واللاعبون وعلماء التدريب الرياضي يبحثون وبشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي، واكتساب ميزة تنافسية وتدريبات الساكيو (S.A.Q).

أحدث هذه التقنيات المستخدمة في المجال التدريب الرياضي، وإذا نظرنا الى جميع الفعاليات الرياضية تقريباً وبلا استثناء، نلاحظ أنها تتطلب الحركات السريعة سواء للطرف العلوي أو الطرف السفلي أو كليها معا. وتدريبات الساكيو أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي وقد أثبتت فاعليتها ، في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية، ومن الممكن استخدام تدريبات الساكيو بشكل منفرد أي يتم التدريب على كل عنصر سواء كان سرعة انتقالية أو رشاقة أو سرعة استجابة حركية منفردا عن الأخر وسوف تحقق النتائج المرجوة ، لكن لو تم استخدامها سويا والتدريب عليها بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج هائلة في تحسين فنيات الأداء الرياضي.

ويشير ريمكو بولمان وأخرون (etal.Remco Polman 2009)، إلى أن تدريبات الساكيو (S.A.Q) نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع ، والتوافق بين العين واليد والقدرة الانفجارية وسرعة، الاستجابة، ويضيف (فيلورجانو بالاليسامي Velmurugan&Palanisamy 2012) الى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد.

وهي التدريب الرياضي لكل من السرعة (speed) ، والرشاقة (Agility) وسرعة الانطلاق (Quickness)، والتي يفضل أن تعرف بتدريب .. (training) والتي أصبحت طريقة شائعة وأسلوب خاصا لتدريب الرياضيين سواء كان هؤلاء الرياضيين براعم أو محترفين. أيضا سوف نلاحظ ان تدريبات الساكيو تستخدم لكي نزيد كلاً من السرعة وكذلك المقدرة الخاصة ببذل أقصى جهد وذلك من خلال حركات ذات السرعة العالية أن بعض المنافع أو الفوائد الخاصة بتدريب سوف نجدها تتضمن زيادة في القدرة العضلية في جميع أو كل التحركات المتعدد التي تؤدي في حيز مكاني، وكذلك زيادة الأدراك المكاني والمهارات الحركية وزيادة سرعة رد الفعل.

## تدريبات الـ (S.A.Q):

من اجل تحسين الاداء الرياضي بشكل افضل واكتساب ميزة تنافسية في جميع الالعاب الرياضية سواء كانت الفردية منها او الفرقية لذا وجب على المدربين و الرياضيين وعلماء الرياضه البحث وبشكل دائم ومستمر عن احدث الطرق والأساليب في مجال التدريب الرياضي بحيث تكون متوافقة مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي ومراعاتها عند تخطيط التدريب .

اذ ذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) انه قد اتخذت البرامج التدريبية الحديثة شكلاً وهيكلاً يتفق و التطور الجديد في الاساليب والوسائل بالعملية التدريبية ، والتي اصبحت هدفاً من اهداف الاعداد البدني ، و المهاري ، والوظيفي، والنفسي للاعبين اذ ثبت بالتجربة ان استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التدريب يؤدي الى الوصول بالرياضي الى الفورمة الرياضية المثلى (١) ومن هذه الاساليب الحديثة وغير التقليدية اسلوب الـ (S.A.Q) اذ يشير ( MarioJovanovic et 2011 .al) الى ان تدريبات (S.A.Q) اصبحت من التدريبات الشائعة الاستعمال حديثاً في ا الرياضي، وقد اثبتت فاعليتها في تحسين القابليات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية. ومن الممكن استعمال تدريبات (S.A.Q).

## تتميز تدريبات (S.A.Q)

١- بتعدد استعمالاتها ضمن الوحدة التدريبية فقد تكون كبرنامج مستقل او منفرد اي التدريب على كل عنصر.
٢- استعمالها بشكل متعدد داخل الوحدة التدريبية او كجزء من الاحماء البدني لتميزها بالديناميكية والمرونة او كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج التدريب. في بداية الامر.
٣- استخدام تدريبات الـ (S.A.Q) كـ (برنامج تكميلي) والمقصود بالتكميلي على انها مجموعة من التمارين التدريبية الاضافية تستخدم لغرض زيادة التأثير على عضلات الجسم المختلفة وتلك التمارين مختلفة تتوزع بين تمارين تحمل وتمارين قوة أو تمارين سرعة باستخدام الاثقال).
٤- استخدام تدريبات الـ (S.A.Q) بجانب التدريبات على المقاومات العضلية المتنوعة سواء في صالات الاثقال او خارجها للاستفادة من درجة التطور الحاصلة في مستوى القوة العضلية باستعمال هذه المقاومات ومن ثم نقلها الى الاداء التطبيقي الميداني، إذ يتمكن المدربون من

استعمال هذه التدريبات لمساعدتهم في التدريب بظروف مشابهة لظروف ومواقف النشاط التخصصي والتي لا تتوفر في ظروف التدريب التقليدي.

## فوائد تدريبات الساكيو:

تستخدم تدريبات الساكيو S. A.Q في المجال الرياضي للاستفادة منها في تحسين :

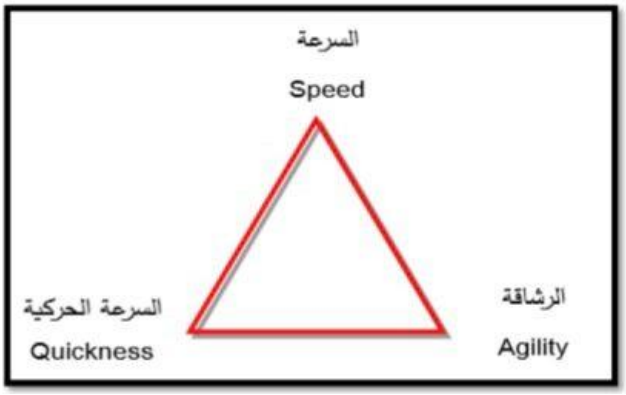
١- التسارع .
٢- حركات الذراع .
٣- التحمل الخاص .
٤- التحركات .
٥- زمن الاستجابة .
٦- القدرة الانفجارية .
٧- الوعي البصري .
٨- القدرة العضلية .

ان تمرينات الساكيو تمرينات مرتبطة بالجهاز العصبي لذلك يفضل إعطائها في بداية الوحدة التدريبية وتتكون من تمرينات قصيرة وذات زمن قصير ولكن بشدد عالية او قصويه.

أن تدريبات S.A,Q سوف نرى أن طيفها الكامل يعطي المهارات الحركية الحيوية، وبعد ان تتسيد مهارات S,A,Q فانه يصبح باستطاعتك أن تبتكر أو تبتدع Create ، بيئة مباراة أو منافسة ،عند تدريبك S,A,QJ، أليك لأن بعض النقاط لكي تحصل على الابتكار والأبداع، نحو ما يخص برنامجك التدريبي:

- اشعر أن لديك مطلق الحرية لكي تغير أي تدريب. . ادمجه أو امزجه combine مع مهارة الرياضية التخصصية.
- أو ادمجه أو مزجه combine مع تدريب أخر.
- وهنا تجدر الإشارة الى أن التجريب أو أجراء تجربه سواء في أداء التدريب لوحدة أو بعد تركيبه أو مزجه مع أخر يتمثل في كيف أن كل مثل هذا التدريبات وضعت جميعها من اجل التطوير.

ومن خلال ما تقدم ترى ان تدريبات الـ (S.A.Q) : وهو المثلث التدريبي التكميلي الذي يهدف الى تطوير القابليات البدنية والحركية او المهارية وذلك بتطوير قابليتين او اكثر في التمرين الواحد ينتج عنه تطوير للسرعة والرشاقة والدقة الحركية وهذا ما تطلبه جميع الالعاب والفعاليات الرياضية وعليه يتم استخدام الشدد العالية في التمرين الواحد كما في الشكل رقم (٢) يوضح تدريبات الـ (S.A.Q) السرعة Speed الرشاقة السرعة الحركية Agility Quickness شكل الاتي يوضح تدريبات الـ (S.A.Q)




## المصادر

١- عمر صابر حمزة واخرون، تدريبات الساكيو ،٢٠١٧، ط ا القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠١٧.

٢- زكي محمد، محمد حسن أسلوب تدريب S.A.Q، ط١، دار الكتاب الحديث ،٢٠١٧.

٣- عصام الدين عبد الخالق مصطفى التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات) ، دار منشأة المعرف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣ م ، ص ١٤٢

٤- عمرو صابر حمزه (واخرون ) : ، ٩

٥- دمشق، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة ،٢٠١١م

٦- محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط١، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٨٧، (٢) ص ٢٠٩ ٢٤

1- Jonathan Bloomfield. and Andrew Edwards (2009): Effects Remco Polman ، of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects. International Journal of.

2- Velmurugan G. & Palanisamy A. (2013): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players. Indian journal of applied research. Volume:

3- Mario Jovanovic. Goran Sporis. Darija Omrcen. Fredi Fiore ntini: Effects of speed. agility. quickness training method on power performance in elite soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research arch. 2011. p1245 (1 (

4-Vikram. S. Effect of S.A.Q. drills on skills of junior Volleyball Players. International Journal of Physical Education and Sports. 1