***تدريبات الرشاقة التفاعلية وتأثيرها على القوة الانفجارية ومستوى الاداء لفعالية الوثب الطويل فئة الشباب بأعمار ( 16-17) سنة***

**م. د هاشم شاكر عبد الكريم**

**جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

يتقدم العالم عندما يستثمر طاقات علمائه الفكرية والعلمية والبحثية بما تخدم شعوبهم في متطلباتهم الحيوية جميعها من نواح اقتصادية وسياسية واجتماعية , ولا يستثنى من تلك المتطلبات الجانب الرياضي وبعض الدول تعده المطلب الرئيس لما له من دور فعال في حياة الفرد من ناحية صحية أو اقتصادية أو اجتماعية أو سياسية لان الجميع يعرف جيدا ما هو دور الرياضة وكيف ادت الى تقدم معظم الشعوب وأصبح لها دور بارز في قيادة العالم من الناحية الرياضية.

وتشترك جميع الفعاليات الرياضية تقريبا بخصائص عامة كونها تتطلب الحركات السريعة ، سواء للطرف العلوي اوللطرف السفلي او كليهما معا , ومما لاشك فيه بان تدريبات الساكيو S.A.Q استطاعت ان تحسن من كفاءة أداء الرياضي وذلك من خلال الابحاث التي اجريت في هذا المجال، وتعد السرعة الحركية التفاعلية والرشاقة التفاعلية احدى مكونات تدريبات الساكيو والتي لايخلو منها أي نشاط رياضي ولكن تتفاوت درجات الحاجة اليها من نشاط لاخر حسب المتطلبات المهارية والخططية في كل نشاط .

وتعتبر عدم الدراية الكافية عن طبيعة هذه التدريبات( السرعة الحركية التفاعلية والرشاقة التفاعلية) مشكلة تستحق الدراسة ومدى فائدتها لتطوير الاداء ضمن المراحل الفنية للفعالية وقد يعزى الى نقص المصادر العلمية او قلة الدراسات التي تناولتها بالفحص والتدقيق مما نتج عنه كيفية ادراج هذه التدريبات التكميلية داخل برامجهم التدريبية بشدد واحمال تتماشى مع شدد واحمال البرنامج التدريبي العام لفعالية الوثب الطويل.

وتهدف الدراسة الى التعرف الى تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية الخاصة لغرض تطوير الرشاقة التفاعلية ضمن المراحل الفنية للفعالية وبالتالي تحسن الاداء .

**الكلمات المفتاحية : تدريبات الساكيو ، الرشاقة التفاعلية .**