**تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء في فعالية 4 x 100 تتابع**

**م.د هاشم شاكر عبد الكريم**

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

يسعى الرياضيون وااللاعبون وعلماء الرياضة بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ، وتدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر احدى واحدث هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي .

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 .

ومن الفعاليات الرياضية التي حظيت بأهتمام كبير و بصورة خاصة هي سباقات المضمار والميدان فالتقدم الكبير في الانجاز الرقمي لمسابقات التتابع وخاصة عدو المسافات القصيرة (4 x100متر ( تتابع كون فعاليات العدو السريع لها خصائصها البدنية والفنية الخاصة التي يجب ان يتمتع بها عدائي المسافات القصيرة ، كالسرعة والقوة المميزة بالسرعة حيث يتم تنمية كل القدرات البدنية للعداء بصورة متوازنة مع الجوانب الفنية لتعزيز التكنيك الملائم للوصول للأنجاز الرقمي الجيد.

ومن المشاكل التي تواجه العدائيين في فعالية ( 4x 100 ) متر تتابع هي من الامور الهامة اثناء اداء مراحل الفعالية بصورة كاملة وهي الشغل الشاغل لجميع المهتمين بهذه الفعالية ، حيث تعتبر مرحلة التسليم والاستلام داخل الصندوق من الامور الهامة التي تؤثر على مستوى الاداء والانجاز الرقمي للفريق وبالتالي يتحدد الانجاز على سرعة ودقة مرحلة التسلم والاستلام ، فضلا عن عدم دراية المدربين والرياضيين عن الفائدة العملية لتدريبات الساكيو من خلال ادخالها في المناهج التدريبية .

وتهدف الدراسة الى التعرف الى تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض العناصر البدنية الخاصة لغرض تطوير التسارع والتوافق بين العين واليد وسرعة الاستجابة لدى عدائي فعالية 4×100 تتابع متمثلة بتناسب سرعة ودقة العدائين اثناء مرحلة التسلم والاستلام داخل الصندوق وانسيابية عملية التسلم وبالتالي تحسن الاداء .