

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السايكو على بعض المتغيرات الهجومية في كرة اليد

الدكتور/ أحمد محمد السيد القط
الدكتور/ أحمد حامد حيدر
الدكتور/ أحمد محمد علي شحاته
الدكتور/ عمرو سيد فهمي
الباحث/ حسام الدين مصطفى إبراهيم

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح للرياضة اليوم معالم جديدة تدل على التقدم المستمر في كافة العلوم المرتبطة بها وهذا ما يسهم في تطوير النواحي البدنية والفنية والفسولوجية والمهارية ، والتي تجعلنا كمتخصصين وباحثين في حاجة مستمرة ودائمة إلى الدراسة والتجريب لكل جديد يطرأ على الساحة الرياضية ، ووفقاً لتطور العديد من العلوم أدى ذلك إلى تطور علم التدريب الرياضي الذي أصبح له طابعاً مميز في الفترة الأخيرة حيث إزدهرت العديد من الرياضات بفعل هذا التقدم وأخذت طابع القوة ، والسرعة ، والدقة ، والرشاقة ، والإتقان في الأداء بالقدرة الحركية الفائقة ، لذا وجب على العاملين في مجال التدريب الرياضي والباحثون دراسة الأساليب التدريبية الحديثة والتعرف علي نتائج تطبيقها ، بما يضمن تحقيق نتائج أفضل في فترات زمنية قصيرة بأقل الإمكانيات .

ويشير كلا من "ريسان خريبط" (٢٠١٦م) ، "عبد الحميد شرف" (٢٠٠٠م) أن الهدف من تصميم البرامج الرياضية هو رفع مستوى الأداء الرياضي ، كما أنه يجب مراعاة أسس التدريب وأن تكون في اتجاه نقاط ضعف اللاعبين لكي يتمكن اللاعبون من الاستفادة الكاملة منها وذلك يتطلب وضع خطة عملية للتدريب وفي ضوء المبادئ الأساسية للتدريب حتى يتمكن من تطوير المستوى الرياضي. (٥ : ٤٣) (٨ : ١٧)

ويذكر كلاً من "ماريو وجوفاتوفيتش Mario & Jovanovicetal" (٢٠١١م) أن تدريبات Speed Agilty Quickness والتي يشار إليها مصطلح السايكو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الانتقالية Speed ، الرشاقة Agilty والسرعة الحركية Quickness. (٥ : ٢٥)

ويضيف "زكي محمد حسن" (٢٠١٥م) إن الطريقة الخاصة بتدريبات Speed Agilty Quickness (S.A.Q) تشمل تدريبات الإطالة والتقشير Sterch- sharbing cycle ولها بعض المنافع والفوائد الخاصة ومنها زيادة في القدرات العضلية وفي التحركات المتعددة التي تؤدي في حيز مكاني مع كفاءة إشارات المخ في زيادة الإدراك المكاني والمهارات الحركية وزيادة سرعة رد الفعل. (٧ : ٢٣-٢٤)

ويرى كلاً من "فيكرام سينغ Vikram Singh" (٢٠٠٨م) ، "باشلي Baechele" (٢٠٠٠م) أن الفرق في تدريبات Speed Agilty Quickness (S.A.Q) إن السرعة الانتقالية والسرعة الحركية أن السرعة الانتقالية تحتاج إلي زمن للوصول من السرعة صفر إلي السرعة القصوى لأقصى أي سرعة تزايدية بينما السرعة الحركية هي أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات وأن الرشاقة مرتبطة ببعض القدرات البدنية والحركية. (٩ : ٣٠) (٤ : ٢١)

و(السرعة الحركية Speed of Movement) تساعد على سرعة الأداء المهاري وهي وسيلة اللاعب للتحكم أثناء التنافس وتمتع اللاعبين بها توجه المدرب لتقنين الأحمال التدريبية المناسبة لاستخدامها في زمن تنفيذ الأداء المهاري لأنه كلما حدث نقص في زمن الأداء اتجه الحمل التدريبي لتطوير السرعة الحركية وبالتالي زاد إدراك اللاعب للمهارات الحركية المركبة وتطوير الأداء وفقاً لمتطلبات المباراة لان السرعة الحركية المعقدة تكون نوع الاستجابة غير معروفة للاعب بصورة مسبقة ويأتي المثير عن طريق النقل البصري طبقاً للمواقف المتغيرة أثناء المباراة ولذلك يجب تنمية سرعة الاستجابة للاعب لكي يتمتع بمدى حركي وترتبط السرعة الحركية بالرشاقة والربط الحركي والتوافق في كثير من الرياضات. (٢٨ : ٣٦٧)

ويذكر كلاً من "محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي" (٢٠٠٨م)، "محمد مرسل حمد وهشام حجازي عبد الحميد" (٢٠٠٧م) إن (الرشاقة Agility) قدرة تغيير الاتجاه وتتميز بالطابع المركب نظراً لارتباطها بالجوانب المهارية وتساهم في سرعة إتقان التوافقات الخاصة بالمهارات الحركية وتساهم في سرعة تعديل الأداء الحركي في المواقف المختلفة. (١٣ : ٨٣)(١٤ : ٥٢-٥٣)

ويشير كلاً من دان ليوندون وديفيد جوسى Dan lewindon & David Joyce (٢٠١٤م) أن برامج التدريب الرياضي تعد الداعم الرئيسى الأول لترقية القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية للأداءات الرياضية المختلفة. (٢٣ : ١١)

ويوضح كلاً من "ريسان خريبط و أبو العلا عبدالفتاح" (٢٠١٤م)، "وجدى مصطفى الفاتح" (٢٠١٦م) أن المقصود (بالسرعة الانتقالية Maximum Sprint) هي الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وتعنى التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن وتستخدم في الرياضات ذات الأداءات المركبة الثنائية ويستخدم لتنميتها التدريب التكراري والفتري ويراعى عند تنميتها الاسترخاء العضلي والتوقيت الصحيح وانسيابية الحركة واستخدامها بتكرارات قليلة حتى لا يؤثر على الجهاز العصبي المركزي والذي يؤثر بصورة طردية على الأداء الحركي ويظهر في صورة أخطاء مهارية. (٦ : ٢١٤-٢١٥)(١٨ : ٨٦ , ٨٧)

ويشير "عويس الجبالي" (٢٠٠٠م) أن التدريب الرياضي يهدف في الأساس إلى تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس علاوة على التركيز على القدرات البدنية الخاصة من أجل تفعيل وتنمية الأداء الحركي الخاص بذلك النشاط والذي ينعكس على تحسين وتطوير استراتيجيات اللعب المختلفة .

(١٢ : ١٧ , ١٨)

ويشير ريمكو بولمان وآخرون Remco polman , Et-al (٢٠٠٩م) إلى أن تدريبات (S . A . Q) تعتبر نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع , التوافق بين العين واليد , القدرة الانفجارية , سرعة الإستجابة (٢٧ : ٤٩٤).

ويضيف فالمورجن وردال اسدمي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢م) إلى أن تدريبات (S . A . Q) نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد يمكن تطبيقه في اي نشاط. (٢٩ : ٤٣٢)

ويشير عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٧م) ان المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب اللياقة البدنية , وقد توصلوا الى تدريبات الساكيو التي تعتبر إحدى وأحدث التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي والمنافسات. (١١ : ٦٦)

وتدريبات الساكيو S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي، وقد اثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية. (٢ : ٣١)

ويستخدم المدربين الرياضيين تدريبات S.A.Q لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية كالمقاومات والبليومترك و غيرها، الا أنها وبالرغم من أهميتها لا يمكن أن تحل محل الطرق التقليدية، فهي نظام مكمل للبرامج التقليدية يهدف الى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الأداء المهارى وحدوث التكييفات اللازمة. (٢٤ : ١٠٣)

وتركز تدريبات الساكيو S.A.Q بشكل كبير على نموذج الجري السليم (فنيات الجري)، بالإضافة الى الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة القصوى والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية كشرط أساسي لتحقيق الإنجاز الرياضي. (٢٢ : ٨٨)

وهي تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي ، بالإضافة الى التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل , وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة. (١٩ : ١٢٣)

ويمكن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في جزء الاحماء البدني لتميزها بالدينامية والمرونة او كجزء رئيسي داخل البرنامج التدريبي او كبرنامج مستقل لتميزها بالعدو المتكرر والتسارع والحركات الانفجارية وسرعة تغيير الاتجاه ويمكن استخدامها في بناء وتقوية العضلات من خلال إضافة المقاومات الى تدريباتها لتحاكي أنظمة تدريبات القوة الانفجارية والبليومترك. مع التركيز على كلا من سلامة النظام الغذائي وفترات استعادة الاستشفاء للحصول على الاستفادة القصوى.(٢٠ : ٤٩١)

ثانياً: مشكلة البحث

تبدل الكثير من الدول المتقدمة في كرة اليد جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية ناشئ كرة اليد على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة الاساسية والعريضة التي يعتمد عليها لنمو وإزدهار اللعبة , ومن هنا يظهر الدور العام لعملية التخطيط لبناء البرامج التدريبية المقننة على أسس علمية والتي تؤدي الى تطوير حالة الناشئ وتجعله لائقاً من الناحية البدنية والمهارية .

تعد كرة اليد من الألعاب التي تحتاج الى تطور بشكل مستمر وذلك لخصوصية ادائها المتميز بالسرعة في مهاراتها والتي تحتاج الى تدريبات مركبة من السرعة والرشاقة والتوافق تعطى بنظام تدريبي داخل الوحدة التدريبية والذي يهدف الى تحقيق التكامل في الاداء .

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب اليد لاحظ ضعف مستوى الأداء البدني والمهارى للناشئين , كما وجد أيضاً صعوبة في إحتفاظ الناشئين بنفس المستوى المهارى حتى نهاية اللعب ووجد الباحث أن هذا يرجع الى ضعف المستوى البدني الخاص بهم , كما تعتبر تنمية الصفات البدنية باستخدام تدريبات الساكيو من أفضل الأساليب في تنمية الجانب البدني والمهارى وذلك لتشابه شكل الأداء فيها مع طبيعة التحركات والتكوينات في لعبة كرة اليد , وقد أكدت ذلك نتائج العديد من الدراسات كدراسة, نيفين حسين (٢٠١٦م)(١٧) , احمد قاسم (٢٠١٧م)(١) , دعاء ربيع(٢٠١٩م)(٣) , رحاب رشاد (٢٠٢٠م)(٤) , ناصر السيد إبراهيم(٢٠٢٠م)(١٦) , عبدالحميد محمد (٢٠٢١م)(٩) على أهمية هذه التدريبات في تنمية الصفات البدنية وفي نفس الوقت تسهم في تحسن مستوى الأداء المهارى , وهذا ما دعا الباحث للقيام بهذا البحث للتعرف على " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات الهجومية في كرة اليد "

ثالثاً: هدف البحث :

التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات الهجومية في كرة اليد .

رابعاً: فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

خامساً: مصطلحات البحث :

تدريبات الساكيو:

هى شكل تدريبي تكاملى يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية.(١١ : ٢٠)

القدرات البدنية :

هي القدرات التي يعتمد عليها النشاط الرياضي المختار ولها تأثير قوى ومباشر على مستوى الأداء .

(٢٦ : ١٣٨)

الدراسات المرجعية العربية:

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	رحاب رشاد محمد (٢٠٢٠) (٤)	تأثير تدريبات الساكيو S. A. Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئات جمباز الأيروبيك	التعرف على تأثير تدريبات الساكيو S. A. Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئات جمباز الأيروبيك	التجريبي	(١٨) ناشئة من (٨-١٠) سنوات للموسم التدريبي ٢٠١٨م/٢٠١٩م	أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً دالاً إحصائياً على مكونات القدرات التوافقية لدى ناشئات جمباز الأيروبيك .
٢	علاء حسنى القاضى (٢٠٢٠م) (١٠)	تأثير تدريبات الساكيو "S. A. Q" على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبات الكومتيه في ضوء تعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه	التعرف على " تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبات الكومتيه في رياضة الكاراتيه بعد زيادة زمن المباريات.	التجريبي	١٠ لاعبات (العينة الأساسية) والتي تتراوح بين القياس البيني والبعدي لصالح القياس أعمارهم السنوية (١٩-٢١) الفسيولوجية قيد البحث. (سنة).	هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني وأيضاً فروق تتراوح بين القياس البيني والبعدي لصالح القياس أعمارهم السنوية (١٩-٢١) الفسيولوجية قيد البحث. (سنة).
٣	محمود إبراهيم محمود (٢٠٢٠م) (١٥)	تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية "S.A.Q" لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد	التعرف على تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية "S.A.Q" لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد .	التجريبي	(٤١) ناشئي تحت سن (١٦) سنة	تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية "S.A.Q" تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية الخاصة على الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد.

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
٤	ناصر السيد إبراهيم (٢٠٢٠) (١٦)	تأثير استخدام التدريب الباليستي في تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة وفاعلية بعض المهارات الأساسية لدي ناشئي كرة القدم	التعرف على تأثير برنامج التدريب الباليستي الذي تم تصميمه في تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.	التجريبي	١٤ لاعب من ناشئي كرة القدم ببنها البدنية الخاصة لناشئي كرة الرياضي، وتم تقسيمها إلي ثلاث مجموعات الأساسية لدي ناشئي كرة القدم.	استخدام التدريب الباليستي يؤدي إلي تحسين الصفات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم بما يعود علي تحسين تقسيمها إلي مجموعات الأساسية لدي ناشئي كرة القدم.
٥	عبد الحميد محمد (٢٠٢١م) (٩)	تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء لدى الملاكمين	التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء لدي الملاكمين	التجريبي	(١٠) ملاكمين من المرحلة العمرية مواليد (٢٠٠٦-٢٠٠٧) زيادة تحمل الاداء للملاكمين .	تدريبات الساكيو تعمل على تحسين مستوى الرشاقة التفاعلية . تدريبات الساكيو تعمل على زيادة تحمل الاداء للملاكمين . الدمج بين تدريبات الساكيو وتحمل الأداء مناسب لرياضة الملاكمة .

الدراسات المرجعية الأجنبية:

جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	فيكرام سينغ Vikram Singh (٢٠٠٨م) (٣٠)	تأثيرات تدريبات الساقو على مستوى الأداء المهارى في الكرة الطائرة	زيادة مستوى اداء الضرب الساحق وحائط الصد فى الكرة الطائرة.	التجريبى	عينة البحث (٥٠) من ناشئى كرة طائرة من نادي دلهى البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القدرة العضلية الرياضي، تم تقسيمهم بالتساوي للرجلين) ومستوى الأداء المهاري (الضرب الساحق، إلى مجموعتين استخدم المنهج حائط الصد) لصالح مجموعة تدريبات الساقو. التجريبى لمدة (١٢) أسبوع.	وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات
٢	ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al., (٢٠٠٩م) (٢٧)	تأثير تدريبات الساقو والألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى غير المتدربين	زيادة مستوى الياقة البدنية والقدرات العضلية لغير متدربين.	التجريبى	العينة (٢٠) من غير الممارسين لأي أنشطة رياضية، تم تقسيمهم بالتساوي استخدم المنهج التجريبى لمدة (٦) أسابيع.	النتائج حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية.
٣	ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al., (٢٠١١م) (٢٥)	تأثيرات تدريبات الساقو على القدرة العضلية لموهوب كرة القدم	زيادة قدرات الموهوبين فى كرة القدم عن طريق تدريبات الساقو.	التجريبى	العينة (١٠٠) موهوب كرة قدم، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين استخدم المنهج التجريبى لمدة (٨) أسابيع.	وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية في اختبارات (الوثب العريض، عدو ٥م، عدو ١٠م، الجري المكوكي بالكرة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.
٤	زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovi et al., (٢٠١٢م) (٣١)	تأثيرات تدريبات الساقو لمدة (١٢) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كرة لموهوب كرة القدم	زيادة مستوى الرشاقة فى أداء اللاعبين الموهوبين في كرة القدم.	التجريبى	العينة (١٢٢) موهوب كرة قدم، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين استخدم المنهج الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية مع ارتفاع نسبة تحسن مع وجود علاقة ارتباطية.	وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية مع ارتفاع نسبة تحسن مع وجود علاقة ارتباطية.

إجراءات البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلي – البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث .
مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئى فريق كرة اليد بنادى بنها الرياضى مواليد ٢٠٠٨م وعددهم (٨٠) ناشئى , تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ قوامها (٤٠) ناشئى تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية يبلغ قوامها (٢٠) ناشئى ومجموعة ضابطة يبلغ قوامها (٢٠) ناشئى, وتم إختيار عينة الدراسة الإستطلاعية من نفس المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية و يبلغ قوامها (١٠) ناشئى, وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

توصيف مجتمع وعينة البحث

الطلاب المستبعدين	العينة الأستطلاعية		عينة البحث الأساسية				مجتمع البحث		
	العدد	%	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	العدد	%	العدد	%	
	٣٠	٣٧,٥%	١٠	٢٠	٢٠	٢٥%	٢٠	٢٥%	٨٠

أسباب اختيار العينة :

- استعداد جميع الناشئين للانتظام في التدريب.
 - سهولة الاتصال وتوافر المساعدين من الزملاء داخل النادي لمساعدة الباحثة في القياسات المتعلقة بعينة البحث , وتفهمهم طبيعة اجراء القياسات .
 - يتمتع النادي بالتميز ويسعى دائماً للتطوير.
 - موافقة إدارة النادي علي تطبيق إجراءات البحث وأهمية الموضوع للدراسة والاستفادة منها في مجالات أنشطة رياضية أخرى , كما قام النادي بتذليل كافة الصعاب وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة .
- التوصيف الإحصائى لمجتمع وعينة البحث :**
تجانس مجتمع البحث في متغيرات النمو

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لمجتمع البحث في متغيرات النمو (الطول –الوزن-السن) , و المتغيرات البدنية قيد البحث (عدو ٣٠م من البدء العالى – رمى كرة طبية زنة ١كجم – ثنى الجذع من الوقوف – الجرى الزجراجى – الجرى فى المكان لمدة ٣٠ث) , والمتغيرات المهارية (سرعة التمرير على الحائط ٣٠ ث – التنطيط لمسافة ٣٠م فى خط متعرج – التصويب على المرمى) فى كرة اليد قيد البحث , كما يتضح فى الجدول(٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

تجانس مجتمع البحث في متغيرات النمو المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=٥٠

م	المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	المتغيرات النمو	الرساميتير	سم	١٤٩,٤٨	١٤٨,٥	٤,٤٩	٠,٦٥
٢		الميزان الطبى	كجم	٤٧,٠٣	٤٦,٠٠	٣,٧٣	٠,٨٣
٣		سنة الميلاد	سنة	١٣,٣٦	١٣,٥٠	٠,٣٦	١,٠٨-
٥	المتغيرات البدنية	عدو ٣٠ م من البدء العالى	ثانية	٥,٩٨	٥,٨٧	٠,٣٨	٠,٨٧
٦		رمى كرة طبية زنة ١ كجم	متر	٥,٨٤	٦,٠٠	٠,٦٥	٠,٧٤-
٧		ثنى الجذع اماماً أسفل	سم	٧,٦٨	٧,٥٠	٠,٥٦	٠,٩٦
٨		الجرى الزجزاجى	ثانية	١٠,٧٣	١٠,٤٥	٠,٨٢	١,٠٢
٩		الجرى فى المكان لمدة ٣٠ ث	عدد	٣٠,٧٤	٣٠,٠٠	٢,٦٧	٠,٨٣
١	المتغيرات المهارية	التمرير على الحائط لمدة	عدد	١٤,١٨	١٣,٥٠	٢,٦٣	٠,٧٨
١		التنطيط فى اتجاه متعرج	ثانية	١٩,٩٣	١٩,٥٨	١,٠٢	١,٠٣
١		التصويب على المرمى	عدد	٣,٥٠	٣,٥٠	٠,٩٦	٠,٩٤

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت بين (- ١,٠٨ , ١,٠٣) في متغيرات النمو و المتغيرات البدنية والمهارية فى كرة اليد قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) ، مما يشير إلى وقوع مجتمع البحث داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس مجتمع البحث في هذه المتغيرات.

ثالثاً : وسائل جمع البيانات :

استطلاع آراء الخبراء :

- استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث. مرفق(٤)
- إستمارة إستطلاع الخبراء حول اهم الإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث. مرفق(٥)
- إستمارة إستطلاع راي الخبراء حول الإطار الزمنى للبرنامج التدريبي المقترح. مرفق(٧)

**استمارة تسجيل البيانات: مرفق (٦)
الأجهزة والأدوات المستخدمة :**

- جهاز ريستاميتر لقياس الطول (سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- شريط قياس الاطوال (سم)
- أقماع بلاستيك .
- ساعة إيقاف .
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة .
- كرات يد .
- كرات طبية .
- صافرة .
- ملعب كرة يد .
- طباشير .

الإختبارات المستخدمة قيد البحث : مرفق (٤)

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد أهم الإختبارات البدنية الخاصة بمهارات كرة اليد , ثم قامت الباحثة بوضعها في إستمارة لعرضها على (١٠) خبراء في مجال تدريب كرة اليد مرفق (١) , لتحديد أفضلها في قياس القدرات البدنية المرتبطة بالبحث , وجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)
نتائج إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس
القدرات البدنية الخاصة بمهارات كرة اليد قيد البحث

ن=١٠

م	القدرات البدنية	الإختبارات	عدد آراء الإتفاق	النسبة المئوية	الإختبارات البدنية المختارة
١	التحمل	الجرى فى المكان لمدة ٣٠ ث	٩	٪٩٠	√
		الشد على العقلة	٧	٪٧٠	
		الجرى ٨٠٠ م	٥	٪٥٠	
٢	القدرة العضلية للزراعيين	رمى ثقل وزنه ٩٠٠ جم من مستوى	٥	٪٥٠	
		دفع الكرة الطيبة	٧	٪٧٠	
		رمى كرة طيبة زنة ١ كجم	١٠	٪١٠٠	√
٣	السرعة القصى	العدو لمدة ١٠ ث	٦	٪٦٠	
		عدو ٥٠ م من البداية المنخفضة	٧	٪٧٠	
		عدو ٣٠ م من البدء العالى	٩	٪٩٠	√
٤	الرشاقة	الجرى الزجراجى	١٠	٪١٠٠	√
		الخطوة الجانبية ١٠ ث	٦	٪٦٠	
		الجرى الإرتدادى ١٠×٤ م	٥	٪٥٠	
٥	المرونة	الجلوس من الرقود	٧	٪٧٠	
		ثنى الجذع خلفاً من الوقوف	٦	٪٦٠	
		ثنى الجذع من الوقوف	٩	٪٩٠	√

يتضح من جدول (٥) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد قيد البحث, حيث إرتضى الباحث والسادة الخبراء والمشرفين بالإختبارات الخاصة على ٪٩٠ فأكثر.
الإختبارات المهارية : مرفق (٥)
قام الباحث بإستطلاع رأى الخبراء بهدف تحديد أهم الإختبارات التي تقيس تلك المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث , وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

نتائج إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث

ن=١٠

م	المهارات الهجومية	الإختبارات المهارية	عدد آراء الإيتفاق	النسبة المئوية	الإختبارات المهارية المختارة
١	التمرير الكرياجى	سرعة التمرير على حائط لمدة ٣٠ ث	١٠	%١٠٠	√
		التمرير والإستلام على حائط ٦٠ ث	٦	%٦٠	
		تمرير كرة اليد لأقصى مسافة	٥	%٥٠	
٢	التنطيط	التنطيط المستمر لمسافة ٣٠ م	٦	%٦٠	
		التنطيط لمسافة (٣٠) م فى خط متعرج	١٠	%١٠٠	√
٣	التصويب الكرياجى	التنطيط المستمر حول الملعب	٧	%٧٠	
		التصويب على المربعات	٧	%٧٠	
		التصويب على المستطيلات المتداخلة	٥	%٥٠	
		التصويب على المرمى	٩	%٩٠	√

يتضح من جدول (٦) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات المهارية الخاصة بالمهارات الهجومية قيد البحث , حيث إرتضى الباحث والسادة الخبراء والمشرفين بالإختبارات الخاصة على ٩٠% فأكثر. المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :

صدق الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

لإيجاد صدق الإختبارات البدنية والمهارية بإيجاد معامل الصدق بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهى مجموعة من التلاميذ وعددهم (١٠) ناشئين يمثلون فريق تحت ١٤ سنة والمجموعة الأخرى الغير مميزة وهى عينة الدراسة الإستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين تحت ١٣ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية , وجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى الإختبارات البدنية
والمهارية قيد البحث

ن=١٠

المتغير ت	الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)
			ع	س	ع	س	
المتغيرات البدنية	عدو (٣٠) من البدء العالى	ثانية	٤,٦٣	٠,٣٨	٦,٠٧	٠,٤٩	٧,٣٤
	رمى كرة طبية زنة ١ كجم	متر	٨,٥٧	٠,٨٦	٦,٠٥	٠,٧٨	٦,٨٦
	ثنى الجذع من الوقوف	سم	١٠,١	٠,٦٤	٧,٧٥	٠,٦٠	٨,٦٥
	الجرى الزجراجى	ثانية	٨,٨١	٠,٥٢	١٠,٧٦	٠,٨٣	٦,٣٠
	الجرى فى المكان لمدة (٣٠) ث	عدد	٣٩,٥	٢,٧٨	٣٠,٥٠	٢,٣٤	٧,٨٣
المتغيرات المهارية	سرعة التمرير على الحائط (٣٠) ث	عدد مرات	٢٥,٤ ٠	٢,٩٣	١٤,٣٠	٢,٧٢	٨,٧٨
	التنطيط لمسافة (٣٠) م فى خط متعرج	ثانية	١٦,٩ ٨	٠,٦٩	١٩,٨٧	٠,٩٨	٧,٦٣
	التصويب على المرمى	عدد	٧,١٠	١,٠٤	٣,٦٠	٠,٦٧	٨,٩٥

قيمة (ت) الجدولية عند درجة (١٨) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) فى الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة , مما يشير إلى صدق الإختبارات المستخدم .

ثبات الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها بعد مرور (٣) أيام على عينة عددها (١٠) ناشئين (العينة الإستطلاعية) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية , كما يتضح فى جدول (٨)

جدول (٨)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعيينة الإستطلاعية
في الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			ع	س	ع	س	
المتغيرات البدنية	عدو (٣٠) من البدء العالى	ثانية	٠,٤٩	٦,٠٧	٠,٣٨	٥,٩٧	٠,٩١
	رمى كرة طبية زنة ١ كجم	متر	٠,٧٨	٦,٠٥	٠,٨٤	٦,١٥	٠,٨٩
	ثنى الجذع من الوقوف	سم	٠,٦٠	٧,٧٥	٠,٦٢	٧,٨٠	٠,٨٤
	الجرى الزجراجى	ثانية	٠,٨٣	١٠,٧٦	٠,٧٦	١٠,٤٥	٠,٨٦
	الجرى فى المكان لمدة (٣٠) ث	عدد	٢,٣٤	٣٠,٥٠	٢,٧٥	٣٠,٨٠	٠,٨٨
المتغيرات المهارية	سرعة التمرير على الحائط (٣٠) ث	عدد	٢,٧٢	١٤,٣٠	٢,٩٧	١٤,٤٠	٠,٩٠
	التنطيط لمسافة (٣٠) م فى خط متعرج	ثانية	٠,٩٨	١٩,٨٧	٠,٨٥	١٩,٧٨	٠,٨٦
	التصويب على المرمى	عدد	٠,٦٧	٣,٦٠	٠,٧٤	٣,٨٠	٠,٨٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٨) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى للإختبارات البدنية والمهارية , حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من (ر) الجدولية مما يشير إلى ثبات الإختبارات المستخدمة .

البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكوي :

هدف البرنامج :

التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكوي على بعض المتغيرات الهجومية فى كرة اليد .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد.
- مراعاة الفروق الفردية والإستجابة الفردية للاعبات.
- تحديد الفترة الزمنية الكافية لتنفيذ البرنامج وتحديد الوقت المناسب لتنفيذ البرنامج.
- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- تنظيم وتنوع وإستمرارية التدريب.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملى.
- تناسب درجة الحمل فى التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- التدرج فى زيادة الحمل والتقدم المناسب به مع توجيه الأحمال التدريبية المحددة وفقاً لمعادلة النبض المستهدف كمؤشر هام والإهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.

محتوي البرنامج :

قام الباحث بإعداد إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح . مرفق (٧) , وجدول (٩) يوضح آراء السادة الخبراء فى تحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٩)

نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمنى للبرنامج

ن = ١٠

م	محتوي البرنامج المقترح	المقترحات	التكرار	النسبة المئوية	المحتوى المختار
١	تحديد الفترة الكلية للبرنامج	٨ أسابيع	٦	٦٠%	√
		١٢ اسبوع	١٠	١٠٠%	
		١٦ اسبوع	٥	٥٠%	
٢	تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية فى الاسبوع	وحدتان	٥	٥٠%	√
		٣ وحدات	٩	٩٠%	
		٤ وحدات	٣	٣٠%	
٣	تحديد زمن الوحدة التدريبية والتدرج بها خلال البرنامج التدريبي	٤٥ دقيقة	٨	٨٠%	√
		٦٠ دقيقة	٩	٩٠%	
		٩٠ دقيقة	٦	٦٠%	
٤	تحديد زمن فترة الإحماء	٥ ق	٤	٤٠%	√
		٧ ق	٦	٦٠%	
		١٠ ق	١٠	١٠٠%	

يتضح من جدول (٩) نتائج استطلاع الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمنى للبرنامج حيث إرتضى الباحث بنسبة مئوية قدرها (٩٠%) فأكثر من آراء الخبراء فى التوزيع الزمنى للبرنامج

خطوات وضع البرنامج:

قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح على خبراء متخصصين فى مجال التدريب، وقد إشتمل على الأتى:

- مدة البرنامج التدريبي (٣) شهور بواقع (١٢) إسبوع.
- عدد مرات التدريب الإسبوعية (٣) وحدات بواقع (٣٦) وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية، وتدرجات الإحماء والتهدة للبرنامج.
- مبدأ الخصوصية والإرتفاع التدريجى بالحمل والإستمرارية والتكيف عند وضع البرنامج.
- طريقة التدريب الفترى (منخفض الشدة، مرتفع الشدة).
- شدة الحمل من (٦٠-٨٠)% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، ومراعاة فترات الراحة البينية حسب شدة كل تمرين.

- تشكيل دورة الحمل الأسبوعية بطريقة (١:٢) بمعنى (إسبوع متوسط يليه إسبوع مرتفع ثم إسبوع أقصى) من شدة حمل البرنامج مع مراعاة فترات الراحة البيئية حسب شدة كل تمرين.
الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٣م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/١٠م علي عينة استطلاعية قوامها (١٠) ناشئين تحت ١٣ سنة بملدى بنها الرياضى من مجتمع البحث , ومن خارج العينة الأساسية , واستهدفت التعرف علي ما يلي :

- التعرف على مدى ملائمة ومناسبة وحدات البرنامج التدريبي لعينة البحث .
- مدى ملائمة المهارات المستخدمة لعينة البحث .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في اجراءات البحث .
- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل علي تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء التطبيق .

الإجراءات التنفيذية للبحث :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث الأساسية في الإختبارات البدنية والمهارية فى كرة اليد قيد البحث , وذلك في يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٧/١٢م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٧/١٤م .
تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية-الضابطة) في المتغيرات المهارية :

أ. التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المهارية فى كرة اليد قيد البحث .
قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات البدنية قيد البحث (قدرة الرجلين - قدرة الذراعين - سرعة - رشاقة - توافق - مرونة) , والمتغيرات المهارية (التمرير-التنطيط-التصويب) فى كرة اليد قيد البحث ، كما يتضح في جدول (١٠) .
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية

فى كرة اليد قيد البحث $n=2=20$

م	المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
				ع	س	ع	س	
١	المتغيرات البدنية	عدو ٣٠م من البدء العالى	ثانية	٥,٩٤	٠,٣٤	٦,٠٦	٠,٤٥	٠,٩٥
٢		رمى كرة طبية زنة ١ كجم	متر	٥,٩٢	٠,٧٦	٥,٧٤	٠,٥٨	٠,٨٤
٣		ثنى الجذع اماماً أسفل	سم	٧,٦٣	٠,٥٢	٧,٨٣	٠,٧١	١,٠٢
٤		الجرى الزجزاجى	ثانية	١٠,٦٧	٠,٧٨	١٠,٨٧	٠,٨٩	٠,٧٦
٥		الجرى فى المكان لمدة ٣٠ث	عدد	٣٠,٨٠	٢,٨٣	٣٠,٢٥	٢,٣٤	٠,٦٨
٦	المتغيرات المهارية	التمرير على الحائط لمدة ٣٠ث	عدد	١٤,٥٠	٢,٧٨	١٣,٨٠	٢,٣٤	٠,٨٦
٧		التنطيط فى اتجاه متعرج ٣٠م	ثانية	١٩,٧١	٠,٧٤	٢٠,٠٢	١,١٢	١,٠٣
٨		التصويب على المرمى	عدد	٣,٩٥	٠,٩٧	٣,٧٥	٠,٦٩	٠,٧٥

قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسات القبليّة لمجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد قيد البحث ، حيث أن قيمة " ت " الجدولية أكبر من قيمة " ت " المحسوبة ، مما يشير الي تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات قيد البحث .

تنفيذ البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو في صورته النهائية على المجموعة التجريبية ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي على المجموعة الضابطة ، وذلك في المدة الزمنية يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/١٧م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/٦م وبواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعياً .

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية ، تم إجراء القياسات البعدية لكلاً من المجموعة التجريبية والضابطة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٩م الى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١١م في جميع المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد قيد البحث .

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean .

المتوسط الحسابي .

Median .

الوسيط .

Standard Deviation .

الانحراف المعياري .

Skewness .

معامل الالتواء .

Paired Samples T Test .

اختبار دلالة الفروق (ت) .

Correlation (person) .

معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

Percentage of Progress

نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج
عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (١١)

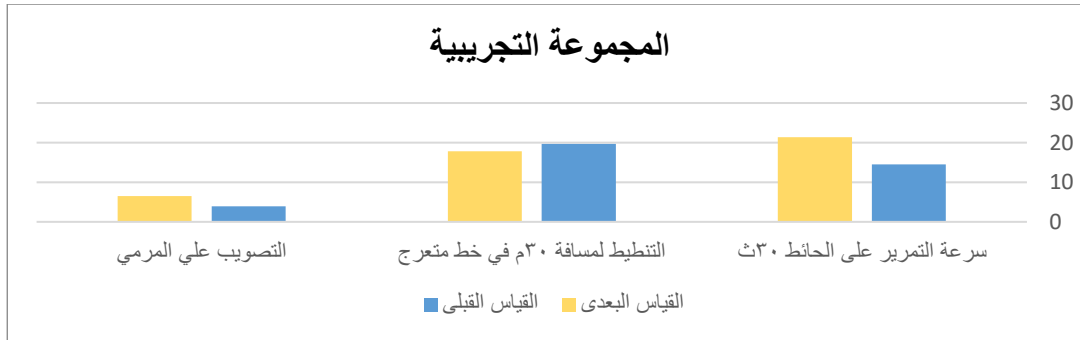
دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	سرعة التمرير على الحائط ٣٠	عدد	١٤,٥٠	٢,٧٨	٢١,٤٠	٣,٢١	٧,٠٨
٢	التنطيط لمسافة ٣٠ م في خط متعرج	ثانية	١٩,٧١	٠,٧٤	١٧,٨٤	٠,٥٨	٨,٦٧
٣	التصويب علي المرمي	عدد	٣,٩٥	٠,٩٧	٦,٥٥	١,٢٠	٧,٣٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث ، وشكل (١) يوضح ذلك.



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثانى:

جدول (١٢)

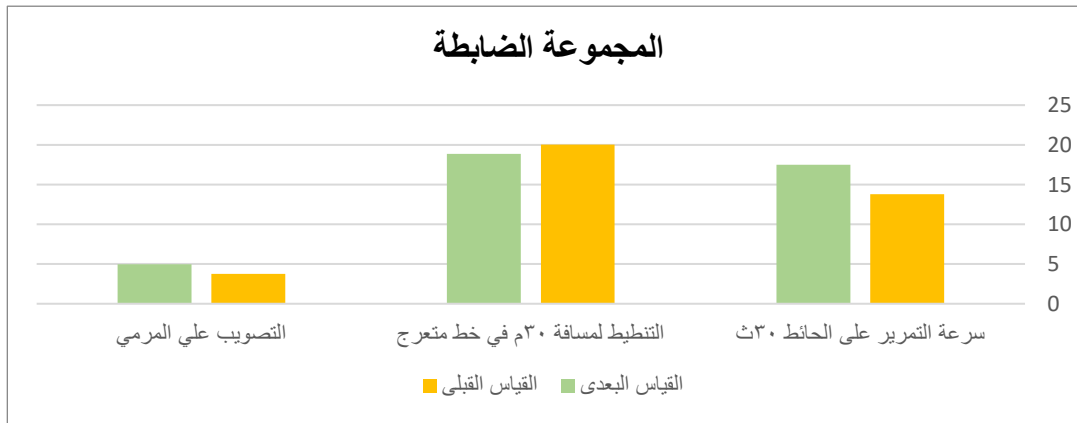
دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	سرعة التمرير على الحائط	عدد	١٣,٨٠	٢,٣٤	١٧,٥٠	٢,٦٢
٢	التنطيط لمسافة ٣٠م في خط	ثانية	٢٠,٠٢	١,١٢	١٨,٨٧	٠,٩٤
٣	التصويب علي المرمي	عدد	٣,٧٥	٠,٦٩	٤,٩٥	٠,٨٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث , وشكل (٢) يوضح ذلك .



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٣)

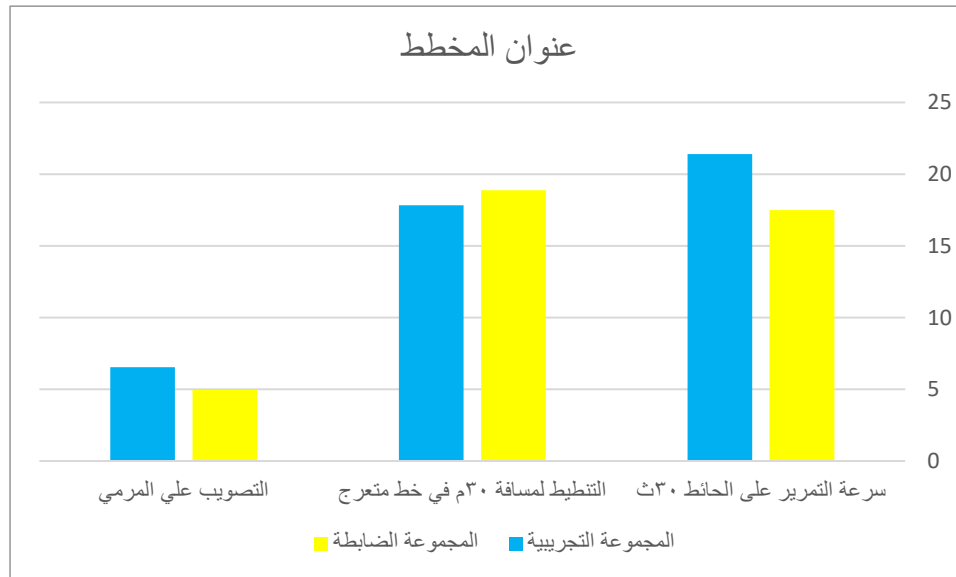
دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين البعدين للمجموعة
التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

م	الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	سرعة التمرير على الحائط	عدد	٢١,٤٠	٣,٢١	١٧,٥٠	٢,٦٢
٢	التنظيف لمسافة ٣٠م في خط	ثانية	١٧,٨٤	٠,٥٨	١٨,٨٧	٠,٩٤
٣	التصويب علي المرمي	عدد	٦,٥٥	١,٢٠	٤,٩٥	٠,٨٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٣٨ = ٢,٠٢٦

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث ، وشكل (٣) يوضح ذلك



شكل (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث

ثانياً: مناقشة النتائج:

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث :

مناقشة نتائج الفرض الأول للبحث :

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث ، وشكل (١) يوضح ذلك.

يرجع الباحث هذا التطور في المستوى المهاري الى تدريبات الساكيو المستخدمة في البرنامج التدريبي ، حيث تم استخدام بعض التدريبات المهارية باستخدام أسلوب الساكيو والتي تتشابه مع الأداء الفعلي للمهارات والتي أثرت بشكل كبير على تطوير مستوى الأء المهارى . وهذا يتفق مع نتائج دراسة **نيفين حسين (٢٠١٦م) (١٧) ، محمود ابراهيم (٢٠٢٠م) (١٥) .**

ويعزو الباحث ايضاً هذا التقدم الى أن البرنامج بإستخدام تدريبات الساكيو يتيح التنوع والابتكار في تنفيذ تماريناتها لاحتوائها على أشكال حركية متعددة فهي لا تهتم فقط بالحركات في اتجاه واحد بل تحتوي على الحركات التي تتلاءم مع مواقف اللعب وتحاكي نفس المسارات الحركية للنشاط الرياضى الممارس فتتمى المهارات الحركية وتستخدم بشكل منفرد بتدريب على كل عنصر منفرداً عن الآخر أو بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من **ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al (٢٠٠٩م) (٢٧) ، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al (٢٠١١م) (٢٥) ، زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovi et al (٢٠١٢م) (٣١) إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة.**

ويعزو الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في زمن أداء اختبارات الأداءات المهارية قيد البحث معاً لصالح القياس البعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو والذي قد يكون ساعد على رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية والتي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج بالأعصاب الحركية مما يعمل على التحسن المستمر في الأداءات المهارية، كما كان للتغذية الرجعية دور حيث ساهمت في إصلاح قدر كبير من أخطاء الناشئين وبالتالي تحسنت نواتج الأداءات الحركية للمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية قيد البحث بصورة جيدة .

وهذه النتيجة تحقق كليا صحة ما جاء به الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث. "

مناقشة نتائج الفرض الثانى للبحث :

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث ، وشكل (٢) يوضح ذلك .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن البرنامج التدريب باستخدام الأسلوب المتبع (الطريقة التقليدية) والتي إعتاد عليها الناشئين والشرح من قبل المدرب يضيف للاعبين بعض المعلومات والمعارف المرتبطة بالمهارات الأساسية قيد البحث ، وقد يرجع أيضاً التقدم إلى تشابه البيئة التدريبية للمجموعتين من حيث القائم بالتدريب ، الإمكانيات والفترة الزمنية ، كما ان الإشراف والمتابعة والتغذية الراجعة لها أثر في عملية التدريب .

ويرجع الباحث النتائج التي ظهرت مع المجموعة الضابطة وإلى إنتظام عينة البحث في التدريب وإلى جهود القائم بالتدريب ، والتنافس المستمر بين اللاعبين ، بالإضافة إلى ما إحتواه الأسلوب المتبع في التدريب لأفراد المجموعة الضابطة من عدة نقاط ساهمت فى تقدم مستوي أدائهم ومن بينهما كيفية التدرج في تدريب المهارات الحركية من السهل إلى الصعب مع تصحيح الأخطاء التي تظهر في الأداء والتوجيه أثناء الممارسة .

ويعزو الباحث التقدم في مستوى الاداء المهاري للمجموعة الضابطة الى الارتفاع التدريجي بالأحمال الخاصة بالأعداد البدني والمهاري بالوحدات التدريبية وانضباط المجموعة الضابطة في اتباع تعليمات المدرب القائم بالعملية التدريبية , وتكرار التمرين يؤدي الى تحسن مستوى الاداء المهاري . وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من رحاب رشاد محمد (٢٠٢٠) (٤)

وهذه النتيجة تحقق كليا صحة ما جاء به الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص:
" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث. "
مناقشة نتائج الفرض الثالث للبحث :

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث ، وشكل (٣) يوضح ذلك ويعزي الباحث هذا التفوق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى تدريبات الساكبو التي تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة واثارة لمستقبلات أخرى تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة التي يحتاجها اللاعب لأداء المهارات الهجومية في اليد .

وتكرار تدريبات الساكبو أدت إلى التحرك الصحيح في الملعب و إتقان حركة القدمين ، الذي أتاح للناشئ الفرصة على التحرك والتغطية الجيدة داخل الملعب والوصول إلى الكرة بأقصر الطرق الممكنة وبمجهود أقل , وتعد إجابة الناشئ لحركة القدمين من أهم العوامل التي تسهم في نجاح اللاعب في أداء التصويب من مختلف الزوايا.

ويعزو الباحث هذا التقدم ايضا الى إحتواء البرنامج على تدريبات الساكبو التي أثرت بشكل كبير على تحسين الأداء المهاري وذلك بعد تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وهذا ما يؤكد عمر و حمزة وآخرون (٢٠١٧م) (١١) من أن الأداء الى يرتبط بالقدرات البدنية الحركية ارتباطا وثيقا ، إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة، بل كثير ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة.

ويرجع الباحث أيضاً هذه الفروق الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكبو وما يتضمنه من تدريبات للسرعة الإنتقالية والرشاقة والسرعة الحركية التي هدفت الى تحسن السرعة الإنتقالية والرشاقة للمهارات الهجومية ضمن النشاط الهجومي من التصويب والتمرير والاستلام ورمى الكرة لأبعد مسافة وهي تعد من أهم المتطلبات الأساسية في رياضة كرة اليد , بالإضافة الى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكبو وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث .

وهذه النتيجة تحقق كليا صحة ما جاء به الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص:
" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية "

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات:

- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الساكوي له تأثير ايجابي على بعض المتغيرات المهارية (التمرير – التنطيط – التصويب) في كرة اليد

ثانياً: التوصيات:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الساكوي على ناشئين كرة اليد تحت ١٣ سنة .
- الاهتمام بإدخال تدريبات الساكوي ضمن برامج الاعداد للاعبى كرة اليد .
- تطبيق البرنامج على مراحل سنوية مختلفة ورياضات أخرى .
- العمل علي توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكوي وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب كرة اليد .
- عقد دورات تدريبية لتوعية المدربين بأهمية تنمية تدريبات السرعة الحركية والرشاقة وسرعة الانتقال (الساكوي) لجميع اللاعبين، مما يساعد على رفع مستوى الانجاز فى رياضة كرة اليد .
- ضرورة الدمج بين طرق التدريب التقليدية وتدريب الساكوي لما لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى الاداء للاعبى كرة اليد .

المراجع العربية:

١. احمد عاصم قاسم (٢٠١٧م): تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق (S.A.Q) على تطوير أداء مجموعات (الناجي نوكتا) لدى لاعبي رياضة الجودو , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بنها
٢. خيرية السكرى , محمد بريقع (٢٠١٥م): برامج تدريب السرعة , السرعة الإنتقالية , الرشاقة والتوازن , الجزء الأول , منشأة المعارف , الإسكندرية .
٣. دعاء ربيع(٢٠١٩م): تأثير استخدام تدريبات Speed Agility Quickness على تعلم الأداء التنافسي لدى ناشئى رياضة الجودو , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة الزقازيق.
٤. رحاب رشاد محمد (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات الساكوي S. A. Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئات جمباز الأيروبيك , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , العدد (٨٨) , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان
٥. ريسان خريبط (٢٠١٦م): التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر , القاهرة
٦. ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٤م): المجموعة المختارة فى التدريب وفسولوجيا الرياضة, مركز الكتاب للنشر , القاهرة
٧. زكى محمد حسن (٢٠١٥م): أسلوب تدريب الـ S.A.Q أحد أساليب التدريب الحديثة (السرعة- الرشاقة – سرعة الانطلاق)، دار الكتاب الحديثة، القاهرة
٨. عبد الحميد شرف (٢٠٠٠م): "البرامج فى التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٩. عبدالحميد محمد (٢٠٢١م): تأثير تدريبات الساكوي على الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء لدى الملاكمين , مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية , المجلد (٤) , العدد (٨) , كلية التربية الرياضية , جامعة بني سويف
١٠. علاء حسنى الفاضى (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات الساكوي "S. A. Q" على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبات الكومتيه في ضوء تعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , العدد (٨٨) , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان
١١. عمرو حمزة , نجلاء البدرى , بديعة عبدالسميع (٢٠١٧م): تدريبات S.A.Q دار الفكر العربى , القاهرة

١٢. عويس علي الجبالي(٢٠٠٠م): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، جي .إم . إس للطباعة والنشر، القاهرة
١٣. محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البيدوى (٢٠٠٨م): التدريب الرياضي أسس – مفاهيم – تطبيقات منشأة المعارف , الاسكندرية .
١٤. محمد مرسال حمد وهشام حجازى عبد (٢٠٠٧م): "المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه", كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
١٥. محمود إبراهيم محمود (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية "الساكيو S.A.Q" لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد , مجلة بحوث التربية الرياضية , المجلد (٦٧) , العدد (١٢٨) , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق
١٦. ناصر السيد إبراهيم(٢٠٢٠م): تأثير استخدام التدريب الباليستي في تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة وفاعلية بعض المهارات الأساسية لدي ناشئي كرة القدم , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , العدد (٨٩) , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان
١٧. نيفين حسين (٢٠١٦م): تأثير تدريبات (Speed Agility Quickness (S.A.Q) على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو", بحث فردي المؤتمر العلمي الدولي السابع المرأة والرياضة, الجزائر
١٨. وجدى مصطفى الفتح (٢٠١٦م): الأسس العلمية لبناء الفورمة الرياضية للناشئين، ط٢، سلسلة العلم والمعرفة للتدريب الرياضى , القاهرة
- ثانياً: المراجع الأجنبية:**

19. Alan pearson , David Hawkins(2005): S. A. Q Youth Movement Performance in Sport and Games For 12 – 18 Year Olds , Amazon book , 3 jan ,
20. Alok Kumar(2017): Effect of S.A.Q Drills on Swimming Performance International Journal of movement education and sport sciences, vol V, pp491 no January – December
21. Baechle, T., Earle, R. & Wathen, D. (2000): Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics,
22. Browen, I. & Ferriano, V (2005): Training for Speed Agility, and Quickness (2 nd Edition) Human Kinetics Champaign, IL
23. Dan lewindon, David Joyce(2014): High-Performance Training for Sports Amazon book – June 9
24. Devaraju(2016): Effect of S.A.Q Ttraining on Selected Bio – Chemical Variables among College Football Players, International Journal of Recent Research and Applied Studies, ISSN: 2349 - 4891, 20 th April
25. Mario Jovanovic. (2011): Effect of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength
26. Michael a. Clark et al(2012) : NASM of Essentials of personal fitness sport medicine, method, USA ,
27. RemcoPolman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009): Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance

28. **Scanlan, Aaron, et al(2014):**"The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players." Journal of sports sciences 32.4
29. **Velmurugan G. &Palanisamy A. (2012):** Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue
30. **ViKram Singh. (2008):** Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted Institute of Physical Education, Gwalior
31. **Zoran Milanovi, et al (2012):** The effects of the 12-week sasko training on agility and no ball for the talent of football.

ملخص للبحث

اسم البحث : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدرجات الساكيو على بعض المتغيرات الهجومية في كرة اليد

اسم الباحث : حسام الدين مصطفى إبراهيم على
التخصص الدقيق : نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
اسم الكلية : كلية التربية الرياضية - جامعة بنها
اسم الجامعة : بنها
اسم الدولة : مصر

البريد الإلكتروني alcoaching2020@gmail.com

هدف البحث : التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدرجات الساكيو على بعض المتغيرات الهجومية في كرة اليد

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي
عينة البحث وخصائصها : يمثل مجتمع البحث ناشئ فريق اليد تحت ١٣ سنة بنادى بنها الرياضى وعدددهم (٨٠) ناشئ , تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ قوامها (٤٠) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية يبلغ قوامها (٢٠) ناشئ ومجموعة ضابطة يبلغ قوامها (٢٠) ناشئ, وتم إختيار عينة الدراسة الإستطلاعية من نفس المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية و يبلغ قوامها (١٠) ناشئ.
اهم الاستنتاجات :

• البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدرجات الساكيو له تأثير إيجابى على بعض المتغيرات المهارية (التمرير - التنطيط - التصويب) في كرة اليد

بيانات الاصدار :

Search summary

Search Name: The effect of a training program using Sakyo exercises on some offensive variables in handball.

Researcher Name : hossam eldin moustafa Ibrahim ali

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha

Name of the country : Egypt

E-mail : alcoaching2020@gmail.com

Search aim: Identify the effect of psychological stress associated with competition on the skill performance of swimmers

Curriculum used : experimental method

Research Sample and Characteristics: The research community represents the junior hand team under 13 years old in Banha Sports Club, and their number is (80) juniors. The research sample was chosen in a deliberate, random manner, and its strength was (40) juniors. Emerging, and the pilot study sample was selected from the same original research community and from outside the basic research sample, and its strength is (10) emerging

Results:

- The proposed training program using Sakyo exercises has a positive effect on some skill variables (passing - dribbling - shooting) in handball.

Release Notes: .