

” تأثير استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q. على مستوى أداء بعض

المهارات الهجومية فى كرة اليد ”

أ.د / زينب إسماعيل محمد (*)

أ.م.د / إيمان نجيب شاهين (**)

د / عمر سعد وكوك (***)

المعيدة / إيمان أحمد منتصر (****)

- ملخص البحث :

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية وعلى مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئى كرة اليد ، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدمه القياسات القبلية والبعديّة ، وقام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة اليد بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى وبلغ عدد أفراد العينة (٣٢) ناشئى ، منهم (٢٠) لاعب يمثلوا العينة الأساسية ، وتم تقسيمهم إلى عدد (١٠) لاعبين كمجموعة التجريبية ، وعدد (١٠) لاعبين كمجموعة الضابطة ، وعدد (١٢) لاعب أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وتوصلت النتائج إلى أن برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q كان له تأثير ايجابياً أدى إلى تحسن فى القدرات البدنية لعينة البحث جاء بالترتيب التالى في متغير السرعة الحركية بنسبة (٢٩.٤٨٧ %) ومتغير السرعة الإنتقالية بنسبة (٢٩.٣٥١ %) ومتغير الدقة بنسبة (٢٧.٣٦٣ %) ومتغير القدرة العضلية للرجلين بنسبة (٢٤.٢٤٢ %) ومتغير الرشاقة بنسبة (١٧.٦٣٩ %) ومتغير القدرة العضلية للذراعين بنسبة (١٧.٤٣٤ %) ، وكان له تأثير ايجابياً أدى إلى تحسن فى المتغيرات المهارية لعينة البحث جاء بالترتيب التالى في متغير مهارة التصويب بالوثب عاليا بنسبة (٥٩.٦١٥ %) ومتغير مهارة التمير والإستلام بنسبة (٢٠.٥١١) .

- الكلمات المفتاحية :

تدريبات الساكيو، المهارات الهجومية.

The Effect of using the Sakyo S.A.Q. On the level of performance of some offensive skills in handball "

The study aimed to identify the effect of a proposed training program using Sakyo S.A.Q exercises on some physical abilities and on the performance level of some offensive skills among handball juniors. The research was done by the intentional method of handball juniors at the July 23 Club in Mahalla Al-Kubra. The number of sample members was (32) juniors, of whom (20) players represented the basic sample, and they were divided into (10) players as the experimental group, (10) players as the control group, and the number of (10) players as the control group. (12) players were subjected to the exploratory study from the same research community and from outside the basic sample, and the results concluded

(*) أستاذ كرة اليد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(**) أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(***) مدرس بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(****) معيد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

that the S.A.Q. It had a positive effect that led to an improvement in the physical abilities of the research sample, which came in the following order in the motor speed variable by (29.487%), the transitional speed variable by (29.351%), the accuracy variable by (27.363%), the muscular ability variable for the two men by (24.242%) and the agility variable by (17,639%) and the muscular ability variable for the arms by (17,434%), and it had a positive effect that led to an improvement in the skill variables of the research sample. .

- Key Words :

Sakyo training, offensive skills.

- مقدمة ومشكلة البحث :

أصبح علم التدريب الرياضى بمثابة البوتقة التى تنصهر فيها علوم وفلسفات مختلفة واتجاهات متباينة ، حيث اصبح الارتقاء بمستوى الاداء الرياضى هو احد مؤشرات نجاح العملية التدريبية بهدف الوصول لاعلى المستويات الرياضية ،فالتطور الكبير الذى حدث فى طرق التدريب الحديثة هو نتيجة الاهتمام المتزايد بالبحث عن اساليب جديدة فى تدريب الاعبين ،والاعتماد على الاسس العلمية فى تخطيط ووضع البرامج التدريبية التى تجعلهم قادرين على تحقيق المستويات الرقمية المتقدمة .

ويشير (مصطفى، عصام الدين، ٢٠٠٥، ص٩٨) أن التدريب الرياضى يعتبر واحدا من اهم الامور التى تؤثر على الارتقاء والنهوض بالاداء الحركى للعبة حيث أن امكانية وصول الناشئ الى المستويات العالية تصبح افضل اذا امكن التنبؤ بمدى تاثير عمليات التدريب والممارسة على تطوير قدراته الخاصة بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم ، وقد اتخذت البرامج التدريبية شكلاً وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد فى الاساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية والتى اصبحت ضرورة من ضروريات الاعداد البدنى والمهارى والوظيفى والنفسى للاعبين حيث ثبت بالتجربة ان استخدام الوسائل العلمية فى التدريب يودى الى الوصول الامثل الى الفورمة الرياضية .

ويشير كلا من (David & Fred، ٢٠٠٤، ص٣٤) الى ان القدرات البدنية تمثل الاساس الهام فى العملية التدريبية لدورها الفعال فى تحسين المهارات الحركية والتى تؤسس لاستكمال مقومات العملية التدريبية ، حيث ان تحقق مستويات عالية فى القدرات البدنية المتمثلة فى تحمل السرعة والسرعة الانتقالية والحركية تساهم فى تطوير الاداء المهارى للاعبين .

ويذكر كلا من (حمزة، عمرو؛ نور الدين، نجلاء؛ عبد السميع، بديعه، ٢٠١٧، ص٩) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعد هى التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً فى المجال الرياضى ، وقد أثبتت فاعليتها فى تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين فى العديد من الفاعليات الرياضية . ويذكر كل من (Mario Jovanovich et al، ٢٠١١، ص١) الى ان مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الاول لكلا من السرعة الانتقالية Speed ، والرشاقة Agility ، والسرعة الحركية Quickness .

ويوضح (Baechle, et al، ٢٠٠٠، ص١٤) ان طبيعة العلاقة الارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية) السرعة الانتقالية هى قدرة اللاعب على اداء حركات متتابعة ومتشابهة فى اقصر زمن ممكن ، بينما الرشاقة فهى قدرة اللاعب على تغيير اوضاعه فى الهواء ، والسرعة الحركية هى اقصى انقباض او استجابة حركية للعضلة فى اقل زمن ممكن .

ويضيف كل من (Velmugan & Paianisamy، ٢٠١٢، ص٤٣٢) أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تاثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي

واحد وان الدراسات التي تناولت تأثيرها البدنية والفسولوجية على اللاعبين والناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك الى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي .

كما يذكر كل من (Remco Plowman et al، ٢٠٠٩، ص٤٩٦) ان تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد ، القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة .

يلعب الاداء المهارى فى اى رياضة من الرياضات دورا هاما بصفة خاصة كبيرا فى تحقيق نتائج لصالح الفرق حيث تلعب المهارة كرة اليد دورا بارزا فى عمليتي اتقان ونجاح الطريقة التى يلعبها الفريق مما يؤدى الى ارتباك الخصم وعدم قدرته فى السيطرة على مستويات اللعب .

وهذا ما يؤكد (مصطفى، عصام الدين، ٢٠٠٥، ص٤٤٦) ان الاداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية ارتباطا وثيقا اذا يعتمد اتقان الاداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية خاصة بل كثير ما يقاس مستوى هذا الاداء المهارى على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة .

لذلك تتطلب كرة اليد الحديثة قدرة عالية من الصفات البدنية الى جانب اتقان الاداء المهارى حيث تحتاج لمستوى عال من السرعة والقدرة والرشاقة ، حيث تلعب السرعة والقدرة دوراً كبيراً فى احداث المباراة ، كما تحتم اللعبة على ممارسيها ضرورة التمتع بمستوى عال من القدرة التى تمكن من اتمام التصويبات المختلفة بنجاح .

ويشير كلا من (حسن، كمال؛ السباعي، مصطفى؛ جعيسة، حنان، ٢٠١٤، ص٢٧) إلى أن لعبة كرة اليد تعتبر لعبة جماعية تحتوى على طرق دفاعية وهجومية وقدرات بدنية مستمرة طوال المباراة ولذا فهي تساعد على تحريك كل عضلات الجسم وكل اجزاء الجسم الداخلية (الاجهزة الحيوية) والخارجية (اعضاء الجسم) من خلال حركة الجسم المستمرة بالاضافة الى السرعة المطلوبة فى الاداء بدرجة تحمل عالية من بداية المباراة حتى نهايتها من اجل الاستحواذ على الكرة وتسجيل اكبر عدد من الاهداف ، بالاضافة الى ذلك فان اللعبة تمارس باليدين وذلك يسهم فى اكتساب مهارات اللعبة واتقانها بسرعة بالاضافة الى صغر حجم الكرة ويمكن لقفها بيد واحدة وايضا لعبة كرة اليد باعتبارها لعبة جماعية فهي تكسب ممارسيها الصفات الاجتماعية والقيم الخلقية التربوية المرغوبة فى المواطن الصالح .

ومن خلال اطلاع الباحثون على القراءات النظرية والدراسات السابقة والمرتبطة وجدت ان تدريبات الساكيو هى انسب تلك الانظمة التدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية ، والسرعة الحركية ، وسرعة الاستجابة ، والرشاقة) كما انها تؤثر على مستوى الاداء المهارى للاعبى كرة اليد لما لها من صفات تتماشى مع مواصفات تلك الرياضة ، كما انها تتصف بسهولة استخدامها وممارستها ومحاكاتها للمنافسة بالاضافة الى انها تمدنا بجرعات تدريبية مختلفة الشدة وكذا تنوع حركى رائع ومتعدد يؤدى الى تحسين القدرات البدنية بصورة كبيرة ويرى الباحثون ان تدريبات الساكيو لها أهمية كبيرة بالنسبة للاعبى كرة اليد وذلك لكونها تعمل على تحسين الرشاقة والسرعة الحركية والسرعة التفاعلية وسرعة الاستجابة وكذلك فى تحسين مستوى الاداء المهارى وبالتالي يرى الباحثون أن هذا الضعف فى مستوى الاداء قد يكون راجع لانخفاض فى مستوى السرعة وفقدان عنصر الرشاقة لدى للاعبى كرة اليد وهذا ما دعى الباحثون لمحاولة معالجة هذا القصور لدى للاعبى كرة اليد عن طريق استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لمعرفة تأثيرها على تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى فى كرة اليد .

- أهمية البحث :

تتمثل اهمية البحث فى تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئى كرة يد حيث يتعرض اللاعب لظروف تنافسية مختلفة والتي تحتاج لدرجة عالية من مستوى الاداء المهارى والذى يجب تنميته والارتقاء به لتحسين فرصة اللاعب فى الفوز بالمنافسات مما يظهر لنا مدى الاستفادة من فاعلية تطبيق تدريبات الساكيو من اجل ناشئى كرة يد

- هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على كل من :

١- بعض القدرات البدنية لدى ناشئى كرة اليد .

٢- مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة اليد .

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية .

٢/٢ الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة (سرحان، آيه السيد، ٢٠٢٢) بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية ومستوى اداء الهجوم الخاطف لناشئات كرة السلة " ، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q للتعرف على تأثير تدريبات الساكيو في تطوير بعض القدرات البدنية (السرعة الإنتقالية ، سرعة الإستجابة الحركية ، الرشاقة) ، وتأثير تدريبات الساكيو على مستوى أداء الهجوم الخاطف ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عدد (٣٠) ناشئة بنادي طنطا الرياضي من ناشئات كرة السلة بمحافظة الغربية تحت ١٦ سنة ومن مواليد (٢٠٠٧) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٠م ، وتوصلت النتائج إلى أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q (السرعة – الرشاقة) تأثيراً إيجابياً في مستوى القدرات البدنية ، وأثرت تدريبات الساكيو S.A.Q تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري مما إنعكس على زيادة فاعلية أداء (الهجوم الخاطف) للناشئات .
- ٢- دراسة (غريب، محمود إبراهيم، ٢٠٢٠) بعنوان " تأثير تدريبات السرعة والرشاقة على الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد " ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية الساكيو S.A.Q لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عدد (٢٨) ناشئ من ناشئ كرة اليد تحت (١٦) سنة في الموسم التدريبي ٢٠١٩/٢٠٢٠م ، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للذراعين ، والقدرة العضلية للرجلين ، والسرعة الانتقالية ، والرشاقة ، ومرونة الجذع والفخذ لصالح متوسطات القياسات البعدي .
- ٣- دراسة كلا من (طوس، مدحت شوقي؛ همام، محمد أحمد، ٢٠١٧) بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة اليد " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف تأثير استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة اليد ، وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي على عدد (١٨) ناشئ كرة اليد ، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى وجود فروق دالة إحصائية في القدرات التوافقية قيد البحث .
- ٤- دراسة كلا من (Neetu Singh & Sharma، ٢٠١٦) بعنوان " تأثيرات ٧ اسابيع برنامج تدريبات الساكيو على المستوى الرمي من اسفل للاعبي الكريكيت " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف تأثيرات تدريبات الساكيو على مستوى الرمي من اسفل للاعبي الكريكيت الناشئين ، وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي على عدد (٢٥) لاعب كريكيت تحت ١٩ عام ، وتوصلت النتائج إلى تحسن القياسات البعدي في مستوى اداء الرمي من اسفل لدى لاعبي المجموعة التجريبية .

- ٥ - دراسة (Arjunan، ٢٠١٥) بعنوان " تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (الساكيو) على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ مدارس كرة القدم " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (الساكيو) على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ مدارس كرة القدم ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عدد (٦٠) ناشئ كرة القدم في المرحلة الثانوية تم تقسيمهم بالتساوي إلى ٤ مجموعات قوام كل منهما (١٥) ناشئ ، وتوصلت النتائج إلى تفوقت مجموعة الساكيو في المتغيرات البدنية قيد البحث (اختبارات السرعة والرشاقة والتحمل العضلي) .
- ٦ - دراسة (Vikram Singh، ٢٠٠٨) بعنوان " تأثيرات تدريبات الساكيو على مستوى الاداء المهارى فى الكرة الطائرة " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثيرات تدريبات الساكيو على مستوى الاداء المهارى فى الكرة الطائرة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عدد (٥٠) ناشئ كرة طائرة من نادى دلهى الرياضى ، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية فى المتغيرات البدنية (السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، القدرة العضلية للرجلين) ومستوى الاداء المهارى (الضرب الساحق ، حائط الصد) لصالح مجموعة تدريبات الساكيو

- إجراءات البحث :

- منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدمه القياسات القبليه والبعدية نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

- مجتمع وعينة البحث :

أولاً : مجتمع البحث :

لقد اشتمل مجتمع البحث علي ناشئ كرة اليد بنادي ٢٣ يوليو بمدينة المحلة الكبرى والمسجلين بمنطقة الغربية لكرة اليد للموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢م ، وتتراوح أعمارهم من (١٤ الى ١٦) سنة وعدددهم (٣٨) ناشئ .

ثانياً : عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ كرة اليد بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى وبلغ عدد أفراد العينة (٣٢) ناشئ ، منهم (٢٠) لاعب يمثلوا العينة الأساسية ، وتم تقسيمهم إلى عدد (١٠) لاعبين كمجموعة التجريبية ، وعدد (١٠) لاعبين كمجموعة الضابطة ، وعدد (١٢) لاعب أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية .

جدول (١)

توزيع مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية %	العدد	توزيع عينة البحث
١٠٠ %	٣٨	المجتمع الاصلى
٢٦.٣١ %	١٠	المجموعة التجريبية
٢٦.٣١ %	١٠	المجموعة الضابطة
٣١.٥٧ %	١٢	العينة الإستطلاعية

شروط اختيار العينة :

- انتظام الناشئين فى النادي من حيث الالتزام بمواعيد التدريب .
- أن يتراوح متوسط عمر الناشئين من ١٤ الى ١٦ سنة .
- أن يتوفر لدى العينة الرغبة فى الإشتراك فى البرنامج التدريبي .
- التقارب فى العمر التدريبي والزمني بين أفراد العينة والقدرات البدنية والفنية ، مما يتيح فرصة التطبيق للبرنامج التدريبي المقترح .
- التقارب فى المستوى البدني والمهاري بين أفراد العينة .

- توافر المعاونين في تنفيذ قياسات البحث .
 - وتم إختيار الباحثون لنادى ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى لتعاون إدارة النادي مع الباحثون في سبيل إنجاز البحث .
- تجانس عينة البحث :** قد قام الباحثون بالتأكد من اعتدالية البيانات بين أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ، والمتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية (قيد البحث) لدى عينة البحث الأساسية ، وذلك كما يوضحه الجدول (٢) .

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف مجموعتى البحث التجريبية والضابطة
فى المتغيرات الأساسية لبيان إعتدالية البيانات

ن = ٢٠

م	متغيرات الدراسة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
- معدلات دلالات النمو :							
١-	السن	سنة/شهر	١٥.٨٢٠	١٥.٨٠٠	٠.١٧٩	٠.٦٣٧-	٠.٢٧٢-
٢-	الطول	سم	١٥٤.٤٥٠	١٥٤.٠٠٠	٣.٥١٧	٠.٤٦١	٠.٧٩٣
٣-	الوزن	كجم	٤٩.٤٠٠	٥٠.٠٠٠	٢.٣٢٦	٠.٦٦٩-	٠.٧٠٩-
٤-	العمر التدريبي	سنة/شهر	٣.٦٢٥	٣.٧٥٠	٠.٥٣٥	١.٤٢٣-	٠.٠١٨
- المتغيرات البدنية :							
٥-	القوة العضلية للرجلين	سم	٢٦.٢٠٠	٢٧.٥٠٠	٣.٩٦٨	١.٥٠٦-	٠.٤٥٦-
٦-	القوة العضلية للذراعين	متر	٣.٠٥٥	٢.٩٥٠	٠.٢٤٢	٠.٧١٥-	٠.٧٠٣
٧-	السرعة الإنتقالية	ث	٧.٢٢٣	٧.٢٥٠	٠.٦٨٠	٠.٢٤٧-	٠.٣٨٤-
٨-	السرعة الحركية	عدد	١٥.٦٥٠	١٥.٥٠٠	١.٣٤٨	١.٠٨٦-	٠.٢٨٩
٩-	الرشاقة	ث	٢٢.٥٠٠	٢٢.٧٥٠	١.٢٦٤	٠.١٤٥	٠.٩٩٧-
١٠-	الدقة	درجة	٢٠.٢٠٠	٢٠.٠٠٠	١.٤٧٣	٠.٤٣٠-	٠.٤٩٧
- المتغيرات المهارية :							
١١-	التصويب بالوثب عاليا	درجة	٥.١٠٠	٥.٠٠٠	٠.٩١٢	٠.٣٤٧-	٠.٦٧٦-
١٢-	التمرير والإستلام	ث	١٨.٤٤٥	١٨.٤٧٥	١.٥٥٢	١.٠٦٠-	٠.٣٢٢-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥١٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٠٠٤

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل التقلطح ومعامل الالتواء لدى أفراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية (قيد البحث) ويتضح أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (- ٠.٩٩٧ ، + ٠.٧٩٣) أى إنحصرت ما بين (± ٣) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية .

تكافؤ عينة البحث : قام الباحثون بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين في ضوء إجراءات التكافؤ بينهما ، وفقاً لنتائج القياسات القبليّة كما هو موضح بالجدول (٣) .

جدول (٣)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في
المتغيرات الأساسيّة قيد البحث لبيان التكافؤ

$$10 = 2n = 1n$$

م	متغيرات الدراسة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية
		س	ع ±	س	ع ±				
- معدلات دلالات النمو :									
١-	السن	١٥.٨١٠	٠.١٧٩	١٥.٨٣٠	٠.١٨٩	٠.٠٢٠	١.١١١	٠.٢٤٣	٠.٨١١
٢-	الطول	١٥٤.٥٠٠	٣.٥٣٦	١٥٤.٤٠٠	٣.٦٨٨	٠.١٠٠	١.٠٨٨	٠.٠٦٢	٠.٩٥١
٣-	الوزن	٤٩.٣٠٠	٢.٤٩٧	٤٩.٥٠٠	٢.٢٧٣	٠.٢٠٠	١.٢٠٦	٠.١٨٧	٠.٨٥٤
٤-	العمر التدريبي	٣.٦٠٠	٠.٥٦٨	٣.٦٥٠	٠.٥٣٠	٠.٠٥٠	١.١٤٩	٠.٢٠٤	٠.٨٤١
- المتغيرات البدنية :									
٥-	القوة العضلية للرجلين	٢٦.٤٠٠	٣.٨٣٦	٢٦.٠٠٠	٤.٢٩٥	٠.٤٠٠	١.٢٥٤	٠.٢٢٠	٠.٨٢٩
٦-	القوة العضلية للذراعين	٣.٠٤٠	٠.٢٦١	٣.٠٧٠	٠.٢٣٤	٠.٠٣٠	١.٢٥٠	٠.٢٧١	٠.٧٩٠
٧-	السرعة الإنتقالية	٧.٢٤٠	٠.٧٠٤	٧.٢٠٥	٠.٦٩٣	٠.٠٣٥	١.٠٣٠	٠.١١٢	٠.٩١٢
٨-	السرعة الحركية	١٥.٦٠٠	١.٤٣٠	١٥.٧٠٠	١.٣٣٧	٠.١٠٠	١.١٤٣	٠.١٦٢	٠.٨٧٣
٩-	الرشاقة	٢٢.٥٣٥	١.٢٣٢	٢٢.٤٦٥	١.٣٦١	٠.٠٧٠	١.٢٢١	٠.١٢١	٠.٩٠٥
١٠-	الدقة	٢٠.١٠٠	١.٥٢٤	٢٠.٣٠٠	١.٤٩٤	٠.٢٠٠	١.٠٤٠	٠.٢٩٦	٠.٧٧٠
- المتغيرات المهارية :									
١١-	التصويب بالوثب عاليا	٥.٢٠٠	٠.٧٨٩	٥.٠٠٠	١.٠٥٤	٠.٢٠٠	١.٧٨٦	٠.٤٨٠	٠.٦٣٧
١٢-	التمرير والإستلام	١٨.٤٠٥	١.٦٥٦	١٨.٤٨٥	١.٥٣٠	٠.٠٨٠	١.١٧٣	٠.١١٢	٠.٩١٢

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتي حرية (٩ ، ٩) = ٣.١٨
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يوضح جدول (٣) أن قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر في جميع المتغيرات أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث ، كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأساسيّة (قيد البحث) مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

- مجالات البحث :

أولاً : المجال البشري : تم إجراء البحث على ناشئ كرة اليد من سن (١٤ إلى ١٦) سنة بنادى ٢٣ يوليو الرياضى بالمحلة الكبرى للموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢ م.

ثانياً : المجال المكاني : تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فى ملعب كرة اليد بنادى ٢٣ يوليو الرياضى .

ثالثاً : المجال الزمنى : تم إجراء قياسات البحث وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح فى الفترة من يوم الأربعاء الموافق ١٦/٦/٢٠٢١ م إلى يوم الأحد الموافق ٢٩/٨/٢٠٢١ م .

- وسائل وأدوات جمع البيانات :

إستند الباحثون لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة لهذا البحث إلى الوسائل والأدوات التالية :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- | | | | | | |
|---|----------------|---|----------------------|---|---------------|
| - | ملعب كرة يد . | - | كرات يد . | - | مقاعد عادية . |
| - | مقاعد سويدية . | - | أقماع بلاستيكية . | - | كرات طبية . |
| - | أطواق . | - | أعلام . | - | أحبال . |
| - | شريط لاصق . | - | ساعة توقيت يابانية . | - | شريط قياس . |
| - | صافرة . | - | أثقال . | - | كرات مطاطية . |

ثانياً : إستمارات جمع البيانات :

- استمارة تسجيل بيانات المتغيرات الأساسية (معدلات النمو - الإختبارات البدنية - الإختبارات المهارية) - مرفق رقم (٣) .
- استمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى تحديد أهم العناصر والإختبارات البدنية - مرفق رقم (٤) .
- استمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى تحديد أهم الإختبارات المهارية - مرفق رقم (٥) .
- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أهم الأسس العلمية للبرنامج التدريبي المقترح - مرفق رقم (٧) .
- استمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول التمرينات المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح - مرفق رقم (٨) .

ثالثاً : القياسات والإختبارات المستخدمة :

١- الإختبارات البدنية (قيد البحث) - مرفق رقم (٦) :

لتحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة اليد ، وكذلك ترتيب أهميتها قام الباحثون بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى رياضة كرة اليد كدراسة كلاً من (شاهين، إيمان، ٢٠١٠م) ، (طوس، مدحت؛ همام، محمد، ٢٠١٧) ، (همام، محمد، ٢٠١٨) ، (غريب، محمود، ٢٠٢٠) وأيضاً نتائج تلك الدراسات السابقة لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بناشئين كرة اليد والجدول (٤) يوضح إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الصفات البدنية المناسبة

جدول (٤)

المعدل النسبى لإتفاق الخبراء على الصفات البدنية برياضة كرة اليد (قيد البحث)

ن = ٧

م	العنصر البدنى	التكرار	النسبة المئوية %
١	القوة العضلية للرجلين	٧	١٠٠ %
٢	القوة العضلية للذراعين	٧	١٠٠ %
٣	السرعة الإنتقالية	٧	١٠٠ %
٤	السرعة الحركية	٦	٨٥.٧١ %
٥	الرشاقة	٧	١٠٠ %
٦	المرونة	٤	٥٧.١٤ %
٧	الدقة	٦	٨٥.٧١ %

يشير الجدول (٤) إلى النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد الصفات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد وقد إرتضى الباحثون بنسبة (٧٠ %) فأكثر ، وتم إستطلاع رأى الخبراء فى الإختبارات البدنية التى تقيس الصفات البدنية التى تم إختيارها من قبل والتى تتناسب مع عينة البحث والجدول (٥) يوضح إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الإختبارات البدنية المناسبة .

جدول (٥)

المعدل النسبى لإتفاق الخبراء على الإختبارات البدنية برياضة كرة اليد (قيد البحث)

ن = ٧

م	العنصر البدنى	الإختبارات	التكرار	النسبة المئوية %
١	القوة العضلية للرجلين	إختبار الوثب العريض من الثبات	١	١٤.٢٩ %
		إختبار الوثب العمودى لسارجنت	٦	٨٥.٧١ %
٢	القوة العضلية للذراعين	إختبار دفع كرة طبية لأقصى مسافة	٧	١٠٠ %
		إختبار رمى ثقل من مستوى الكتف	٠	٠ %
٣	السرعة الإنتقالية	إختبار العدو (٥٠) ياردة	٢	٢٨.٥٧ %
		إختبار العدو (٣٠) م من البدء المنطلق	٥	٧١.٤٢ %
٤	السرعة الحركية	إختبار الجرى فى المكان ١٠ ث	٦	٨٥.٧١ %

م	العنصر البدني	الاختبارات	التكرار	النسبة المئوية
		اختبار حركة الذراع المصوبة	١	١٤.٢٩ %
٥	الرشاقة	اختبار بارو	٦	٨٥.٧١ %
		اختبار التحرك الامامي والخلفي بميل	١	١٤.٢٩ %
٦	المرونة	اختبار مرونة المنكبين	٠	٠
		اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف	٤	٥٧.١٤ %
٧	الدقة	اختبار دقة التصويب	٢	٢٨.٥٧ %
		اختبار التصويب على المربعات المتداخلة	٥	٧١.٤٢ %

يشير الجدول (٥) إلى النسبة المئوية لأراء الخبراء حول تحديد الإختبارات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد وقد إرتضى الباحثون بنسبة (٧٠ %) فأكثر وبذلك تكون المتغيرات البدنية المختارة هي :

- عنصر القوة العضلية للرجلين : اختبار الوثب العمودي لسارجنت .
- عنصر القوة العضلية للذراعين : اختبار دفع كرة طبية لأقصى مسافة .
- عنصر السرعة الإنتقالية : اختبار العدو (٣٠) م من البدء المنطلق .
- عنصر السرعة الحركية : اختبار الجرى فى المكان خلال ١٠ ث .
- عنصر الرشاقة : اختبار بارو .
- عنصر الدقة : اختبار التصويب على المربعات المتداخلة .

٢- الإختبارات المهارية (قيد البحث) - مرفق رقم (٦) :

قام الباحثون بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة بالتدريبات الرياضية فى رياضة كرة اليد كدراسة كلاً من (شاهين، إيمان، ٢٠١٠) ، (حمودة، خالد، ٢٠١٥) ، (همام، محمد، ٢٠١٨) ، (غريب، محمود، ٢٠٢٠) وقام الباحثون بوضعها فى إستمارة روعيت فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأى الخبير وتم عرضها على السادة الخبراء وذلك لإبداء الرأى ، ويوضح الجدول (٦) أراء الخبراء للتعرف على مستوى الأداء المهارى قيد البحث .

جدول (٦)

المعدل النسبى لإتفاق الخبراء على الإختبارات المهارية برياضة كرة اليد (قيد البحث)

ن = ٧

م	المهارة	الاختبارات	التكرار	النسبة المئوية
١	التصويب	اختبار التصويب بالوثب العالى على هدف محدد (٦٠ × سم)	١	١٤.٢٩ %
٢		اختبار تصويب كرة يد من الوثب عاليا لأقصى مسافة	٢	٢٨.٥٧ %
٣		اختبار التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات	٧	١٠٠ %
٤	التمرير والإستلام	اختبار التمرير والإستلام على الحائط الامامى (١٠) مرات	٧	١٠٠ %
٥		اختبار التمرير على المربعات المتداخلة	١	١٤.٢٩ %

يشير الجدول (٦) إلى النسبة المئوية لأراء الخبراء حول تحديد الإختبارات المهارية الخاصة بالمهارات الهجومية برياضة كرة اليد وقد إرتضى الباحثون بنسبة (٧٠ %) فأكثر وبذلك تكون الإختبارات المهارية المختارة هي :

- مهارة التمرير والإستلام : اختبار التمرير والإستلام على الحائط الامامى (١٠) مرات .
- مهارة التصويب : اختبار التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات .

الشروط الواجب توافرها فى اختيار الخبير :

- عضو هيئة تدريس بإحدى كليات التربية الرياضية لا يقل عن درجة مدرس .
- مدرب ي تقل سنوات الخبرة عن ١٠ سنوات .
- وقد قام الباحثون بإستخدام كافة التوجيهات (الإختبارات - البيانات) التى تم الإتفاق عليها من قبل السادة الخبراء سواء بالتعديل أو بالحذف أو بالإضافة .

اختيار المساعدين :

إستعان الباحثون ببعض مدربي كرة اليد بأندية ٢٣ يوليو ونادى غزل المحلة ونادى بلدية المحلة ، وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه (أهداف وطبيعة البحث - الإختبارات المستخدمة - طريقة وشروط القياس للإختبارات - طريقة تسجيل القياسات بإستمارات التسجيل الخاصة بالنتائج) ، وقد تم الإستعانة ببعضهم أيضا أثناء عملية إجراء تطبيق البرنامج التدريبي على (عينة البحث الأساسية) .

- الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٢) ناشئ كرة يد من سن (١٤ : ١٦) سنة بنادى ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى ومن المقيدين بمنطقة الغربية لكرة اليد ولم تشترك هذه العينة بعد ذلك فى التطبيق الأساسى وذلك فى الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٦/٤م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٦/١٠م ، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

- تجربة الاختبارات التى رشحت من قبل الخبراء حتى يتم التأكد من ملائمتها لعينة البحث .
- توزيع المهام وتدريب المساعدين على إجراء الاختبارات .
- التأكد من مدى صلاحية الأدوات المستخدمة فى القياس .
- التأكد من مدى مناسبة استمارات تسجيل البيانات .
- التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات .
- ترتيب تطبيق الاختبارات على عينة البحث .
- التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات (قيد البحث) .
- تطبيق وحدات تدريبية للتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات والزمن المناسب لها .
- إكتشاف الصعوبات التى قد تظهر أثناء إجراء الدراسة الإستطلاعية والعمل على تلاشيها عند تطبيق البرنامج التدريبي .

وكان من أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
 - صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
 - سهولة التدوين فى استمارات القياس وتسجيل النتائج .
 - تدريب الأيدي المساعدة .
 - مناسبة محتوى البرنامج والتدريبات البدنية والمهارية .
 - تحديد الفترة الزمنية لتطبيق الجزء البدني والمهاري .
- أولاً : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (قيد البحث) :

- الصدق : قام الباحثون بحساب الصدق عن طريق استخدام صدق (التمايز) بين مجموعتين إحداهما مميزة عن الأخرى وعددهم (١٢) من ناشئ كرة اليد من خارج العينة الأساسية وذلك للمتغيرات البدنية ، ويوضح ذلك جدول (٧) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لإختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

$$٦ = ٢ن = ١ن$$

م	الإختبارات البدنية		المجموعة المميزة	المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ايتا ^٢	معامل الصدق
	س	ع±		س	ع±				
١-	٣١.٧٥٠	٢.٢١٧	٢٤.٣٤٠	١.٤٨٧	٧.٤١٠	٦.٢٠٧	٠.٧٩٤	٠.٨٩١	
٢-	٣.٥٤٥	٠.٢٧٦	٢.٧١٥	٠.١٦٨	٠.٨٣٠	٥.٧٤٤	٠.٧٦٧	٠.٨٧٦	
٣-	٥.٣٢٠	٠.٣٢١	٧.٤٣٠	٠.٣٥٤	٢.١١٠	٩.٨٧٣	٠.٩٠٧	٠.٩٥٢	
٤-	١٩.٧٨٥	١.٤٣٩	١٣.٧٤٥	٠.٨٩٣	٦.٠٤٠	٧.٩٧٥	٠.٨٦٤	٠.٩٣٠	

٥-	اختبار بارو	١٨.١٠٠	١.٠٨٦	٢٤.٥٠٠	١.٣٣٨	٦.٤٠٠	٨.٣٠٤	٠.٨٧٣	٠.٩٣٥
٦-	التصويب على المربعات المتداخلة	٢٤.٧٧٥	٢.٣٢٨	١٧.٨٩٥	١.٤٥٤	٦.٨٨٠	٥.٦٠٥	٠.٧٥٩	٠.٨٧١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$

- مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا^١ - من صفر الى اقل من $0.30 =$ تأثير ضعيف
 - من 0.30 الى اقل من $0.50 =$ تأثير متوسط
 - من 0.50 الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

- الثبات : قام الباحثون بحساب ثبات الاختبارات وذلك للمتغيرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٢) من ناشئ كرة اليد من خارج العينة الأساسية وذلك بفاصل زمني قدره ثلاثة أيام بين التطبيقين مع مراعاة نفس الظروف والشروط في التطبيقين ويوضح ذلك جدول (٨) .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية (قيد البحث)
 $n = 12$

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١-	الوثب العمودي لسارجنت	٢٨.٠٤٥	٢.٥٦٨	٢٨.١٣١	٣.٦١١	٠.٩٧٨
٢-	دفع كرة طبية باليدين لأقصى مسافة	٣.١٣٠	٠.٣٤١	٣.١٦٥	٠.٣٤٧	٠.٩٦٤
٣-	العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق	٦.٣٧٥	٠.٤٧٦	٦.٣٦٠	٠.٥١٦	٠.٩٦٨
٤-	الجرى في المكان خلال ١٠ ثواني	١٦.٧٦٥	١.٦٥٨	١٦.٨١٥	١.٧٣٤	٠.٩٧٦
٥-	اختبار بارو	٢١.٣٠٠	١.٥٩٧	٢١.١٨٠	١.٤٤٨	٠.٩٧٤
٦-	التصويب على المربعات المتداخلة	٢١.٣٣٥	٢.٥٤١	٢١.٤١٥	٢.١٨٣	٠.٩٥٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.576$

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية (قيد البحث) وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

ثانياً : المعاملات العلمية للاختبارات المهارية (قيد البحث) :

- الصدق : قام الباحثون بحساب الصدق عن طريق استخدام صدق (التمايز) بين مجموعتين إحداهما مميزة عن الأخرى وعددهم (١٢) من ناشئ كرة اليد من خارج العينة الأساسية وذلك لمتغيرات (مستوى أداء بعض المهارات الهجومية) ويوضح ذلك جدول (٩) .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات المهارية (قيد البحث)

$n = 2 = 1$

م	الاختبارات المهارية	المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ايتا ^١	معامل الصدق
		س	ع±				
١-	اختبار التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات	٧.٩٠٠	٠.٦٧٤	٤.٧٠٠	٠.٤٧٧	٠.٨٨٢	٠.٩٣٩
٢-	اختبار التمرير والإستلام على الحائط الامامي (١٠) مرات	١٥.٨٧٠	١.١٧٩	٢٠.٩٥٠	١.٤٣١	٠.٧٩٠	٠.٨٨٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$

- مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا^١ - من صفر الى اقل من $0.30 =$ تأثير ضعيف

- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات المهارية (قيد البحث) كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

النتائج : قام الباحثون بحساب ثبات الاختبارات وذلك لمتغيرات (مستوى أداء بعض المهارات الهجومية) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٢) من ناشئي كرة اليد من خارج العينة الأساسية وذلك بفواصل زمني قدره ثلاثة أيام بين التطبيقين مع مراعاة نفس الظروف والشروط في التطبيقين ويوضح ذلك جدول (١٠) .

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية (قيد البحث)

ن = ١٢

م	الاختبارات المهارية	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١-	اختبار التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات	٦.٣٠٠	٠.٩٥٦	٦.٦١٠	٠.٧٤٢	٠.٩٤٩
٢-	اختبار التمرير والإستلام على الحائط الامامي (١٠) مرات	١٨.٤١٠	١.٧٢١	١٨.٣٦٥	١.٤٦٩	٠.٩٦٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (١٠) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية (قيد البحث) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

- البرنامج التدريبي المقترح - مرفق رقم (١٠) :

أولاً : خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح : قبل وضع البرنامج التدريبي لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس العلمية التي يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة في :

- ١- هدف البرنامج :** يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد من خلال استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q. للتعرف على :
 - تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q. على المتغيرات البدنية (قيد البحث) .
 - تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q. على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد .

ومن خلال الهدف العام للبرنامج لتعرف على بعض الأهداف الفرعية للبرنامج وهي :

- أن يمارس ناشئي كرة اليد المهارة في جو من المنافسة .
 - أن يتفهم ناشئي كرة اليد طبيعة الأداء المهاري الصحيح للمهارة .
 - أن يتعود ناشئي كرة اليد على الممارسة والتدريب في جو يشبه المباريات .
- ٢- أسس وضع البرنامج :** استند الباحثون على الأسس العلمية التالية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي وهي :

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى .
- تحديد أهم واجبات التدريب .
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية .
- توفر عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج .
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب .
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي .

- التدرج في زيادة الحمل في التدريب من حيث الحجم والشدة والكثافة .
- تدرج تدريبات البرنامج المقترح من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- مراعاة أن تتشابه التمرينات المستخدمة مع المهارات (قيد البحث) .
- تطبيق الإختبارات على أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية بغرض التأكد من صلاحية المكان والأدوات والإختبارات والأجهزة المستخدمة (قيد الدراسة) .
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
- زيادة الدافعية .
- التكيف .
- وقبل وضع البرنامج التدريبي المقترح يجب مراعاة بعض الأسس الواجب توافرها في البرنامج التدريبي وهذه الأسس تتمثل في :
 - ملائمة محتوى البرنامج لناشئ كرة اليد .
 - مراعاة الخصائص البدنية والمهارية والنفسية لهذه المرحلة .
 - مراعاة الدقة في اختيار التدريبات النوعية .
 - مراعاة أن تكون التدريبات في اتجاه المسار الحركي للمهارة (قيد البحث) .
 - مراعاة الفروق الفردية في تشكيل الحمل .
 - مراعاة مبدأ التدرج في الأداء الحركي .
 - مراعاة وجود عنصر الإثارة والتشويق في محتوى البرنامج .
 - توفير الأدوات والإمكانات اللازمة والمساعدة .
 - محاولة إشباع حاجات ورغبات اللاعبين من الحركة والنشاط .

٣- خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- الرجوع إلى المسح المرجعي والإطلاع على المراجع العالمية والبرامج التي وضعت لهذه المرحلة السنوية .
 - تحديد المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارات (قيد البحث) ، وذلك من خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء .
 - المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) .
 - تحديد القياسات القبلية والبعدي للاختبارات (قيد البحث) .
 - تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .
 - تحديد عند أيام الوحدات التدريبية والزمن الكلي للوحدة التدريبية .
- ٤- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي : تم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q. المقترح لمدة شهرين ونصف شهر بواقع (١٠) عشرة أسابيع ابتداء من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٦/٢٠م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٨/٢٦م .

نوع الفترة التدريبية للتخطيط محتويات البرنامج المقترح :

- يتم تطبيق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد وتنقسم إلى ثلاث فترات وهي :
 - أ- فترة الإعداد البدني العام ومدتها (٣) أسابيع .
 - ب- فترة الإعداد البدني الخاص ومدتها (٤) أسابيع .
 - ج- فترة الإعداد للمباريات ومدتها (٣) أسابيع .
- تحديد عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣) وحدات (الأحد - الثلاثاء - الخميس) .
- إجمالي عدد الوحدات $3 \times 10 = 30$ وحدة تدريبية .
- تحديد زمن الوحدة التدريبية خلال أسابيع الفترة التدريبية كلها (٤٥) دقيقة .
- إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع = $45 \times 3 = 135$ ق .
- إجمالي زمن الوحدات في فترة الإعداد = $45 \times 30 = 1350$ ق .

جدول (١١)

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي

بالتدريج	بالدقائق	بالساعات
زمن التدريب في الأسبوع	١٣٥ ق	٢.٢٥ ساعات
زمن التدريب في الشهر	٥٤٠ ق	٩ ساعة

زمن التدريب الكلي للبرنامج (١٠ أسابيع) ١٣٥٠ ق ٢٢.٥ ساعة

- ثانياً : محتوى وحدة التدريب اليومية : قام الباحثون بتقسيم الوحدة التدريبية حيث تشتمل على :
- ١- الإحماء والتهيئة : زمن الإحماء للوحدة التدريبية (١٠ ق) مع مراعاة أن يتمشى الإحماء مع متطلبات وأهداف الجرعة التدريبية وحالة الجو والحرارة وزمن الأحماء خارج الزمن الكلي للوحدة التدريبية خلال فترات تنفيذ البرنامج التدريبي .
 - ٢- الجزء الرئيسي الخاص بالبرنامج التدريبي :
 - إعداد بدني عام : يهدف لرفع كفاءة الجسم الوظيفية واكتساب قدر قوى من القدرات البدنية العامة مع مراعاة أن يحتوي الإعداد العام على تدريبات في مستوى قدرات اللاعب البدنية والوظيفية .
 - إعداد بدني خاص : يهدف لتنمية عناصر اللياقة الخاصة بالمهارة مع مراعاة أن تكون التدريبات مشابهة مع المهارة من حيث العمل العضلي والمسار الحركي لها .
 - إعداد مهاري : يهدف إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد باستخدام تدريبات الساكوي ويحتوي على الإعداد المهاري
 - ٣- الجزء الختامي : زمن الجزء الختامي (٥ ق) وهو خارج الزمن الكلي للوحدة التدريبية خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية .

جدول (١٢)

نتائج إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد العناصر والأسس العلمية للبرنامج التدريبي المقترح

م	عناصر البرنامج	الإختبارات
١	عدد الوحدات التدريبية	٣ وحدات أسبوعياً بواقع (٣٠) وحدة خلال البرنامج
٢	زمن الوحدة التدريبية	٤٥ دقيقة
٣	الغرض من الوحدة التدريبية	تنمية المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئ كرة اليد
٤	أيام تنفيذ الوحدات التدريبية	الأحد - الثلاثاء - الخميس
٥	عدد تدريبات الساكوي فى وحدة التدريب	(٥ : ٨) تدريبات
٦	تشكيل دورة الحمل	(١ : ٢)
٧	الأحمال التدريبية	متوسط (٥٥-٧٥%) - أعلى (٧٥-٩٠%) - أقصى (٩٠-١٠٠%)
٨	طريقة التدريب	فترى مرتفع ومنخفض الشدة
٩	مكونات الوحدة التدريبية	الإحماء - الجزء الرئيسي (إعداد بدنى عام - إعداد بدنى خاص - إعداد مهاري - إعداد خطى) - الجزء الختامي

جدول (١٣)

توزيع نسب محتوى (الجزء الرئيسي) بالوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح

م	الجزء الرئيسي	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	الإعداد البدنى العام	٢٢.٢٢ %	٣٠٠ ق
٢	الإعداد البدنى الخاص	٣١.٥٦ %	٤٢٦ ق
٣	الإعداد المهارى	٢٨.٦٦ %	٣٨٧ ق
٤	الإعداد الخطى	١٧.٥٦ %	٢٣٧ ق
	مجموع الجزء الرئيسي	١٠٠ %	١٣٥٠ ق

جدول (١٤)

توزيع نسب الإعداد المختلفة (البدنى العام - البدنى الخاص - المهارى - الخطى) خلال البرنامج التدريبي المقترح

م	مراحل الإعداد	فترات الإعداد		النسبة المئوية خلال فترة البرنامج
		الإعداد البدنى العام	الإعداد البدنى الخاص للمباريات	
	الجزء الرئيسي			

النسبة المئوية خلال فترة البرنامج	فترات الإعداد			مراحل الإعداد الجزء الرئيسي	م
	الإعداد للمباريات	الإعداد البدني الخاص	الإعداد البدني العام		
% ٢٢.٢٢	-	% ١٧.٧٨	% ٥٠.٣٧	الإعداد البدني العام	١
% ٣١.٥٦	% ٢٢.٩٦	% ٤١.٦٧	% ٢٦.٦٧	الإعداد البدني الخاص	٢
% ٢٨.٦٦	% ٣٤.٨١	% ٢٨.٣٣	% ٢٢.٩٦	الإعداد المهاري	٣
% ١٧.٥٦	% ٤٢.٢٢	% ١٢.٢٢	-	الإعداد الخططي	٤
% ١٠٠	% ١٠٠	% ١٠٠	% ١٠٠	المجموع	

$$\text{الزمن} = \frac{\text{النسبة المئوية} \times \text{الزمن الكلي للبرنامج}}{١٠٠}$$

جدول (١٥)

التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي المقترح

الاجمالي	فترات الإعداد			مراحل الإعداد الجزء الرئيسي	م
	الإعداد للمباريات	الإعداد البدني الخاص	الإعداد البدني العام		
١٠ أسابيع	٣	٤	٣	عدد الأسابيع	
٣٠ وحدة	٩	١٢	٩	عدد الوحدات التدريبية	
٣٠٠ ق	-	٩٦ ق	٢٠٤ ق	الإعداد البدني العام	١
٤٢٦ ق	٩٣ ق	٢٢٥ ق	١٠٨ ق	الإعداد البدني الخاص	٢
٣٨٧ ق	١٤١ ق	١٥٣ ق	٩٣ ق	الإعداد المهاري	٣
٢٣٧ ق	١٧١ ق	٦٦ ق	-	الإعداد الخططي	٤
١٣٥٠ ق	٤٠٥ ق	٥٤٠ ق	٤٠٥ ق	المجموع	

ثالثاً : تحديد طريقة التدريب المستخدمة : يستخدم الباحثون طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والمنخفض الشدة لما تتميز به تلك الطريقة بمتغيرات يمكن من خلالها التنوع في أساليب التدريب (الشدة - التكرار - المجموعات - الراحة) ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يتم توجيه الحمل للارتقاء بدرجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط إلى العالي والأقصى .

رابعاً : درجات الحمل المستخدمة : راعى الباحثون أن يتناسب الحمل مع الناشئين وفترة الإعداد ومراعاة الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصى للتدريب وتحديد الجرعة المناسبة لكل ناشئ مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع التدريجي بالحمل ، وقد استخدم الباحثون أحمالاً متنوعة :

- حمل متوسط ٥٥ % - ٧٠ % من أقصى قدرة اللاعب .
- حمل عالي ٧٥ % - ٩٠ % من أقصى قدرة اللاعب .
- حمل أقصى ٩٠ % - ١٠٠ % من أقصى قدرة اللاعب .

خامساً : تشكيل حمل التدريب : تم التدرج بالحمل من حيث (الحمل المتوسط - الحمل العالي - الحمل الأقصى) بالطريقة التوجية (١ : ١) حمل متوسط وحمل عالي وحمل أقصى .

جدول (١٦)

توزيع حمل التدريب بالبرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع	الحمل	الأول	والثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
أقصى ٩٠ - ١٠٠ %					○				○		○
عالي ٧٥ - ٩٠ %				○			○			○	
متوسط ٥٥ - ٧٠ %		○				○		○			

- الدراسة الأساسية :

أولاً : القياس القبلي : بعد التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (البدنية - المهارية) قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية في متغيرات البحث في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٦/١٦م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٦/١٧م .

ثانياً : مرحلة تطبيق البرنامج المقترح : بعد إنتهاء القياسات القبلية تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (١٠) أسابيع في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٦/٢٠م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٨/٢٦م بنادي ٢٣ يوليو الرياضي بالمحلة الكبرى حيث تم تطبيق البرنامج على مدار شهرين ونصف بواقع عدد (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) .

ثالثاً : القياس البعدي : بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث الأساسية (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٨/٢٨م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٨/٢٩م مع مراعاة نفس الشروط والظروف وترتيب تطبيق الاختبارات التي تم إتباعها في القياسات القبلية .

- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثون الأسلوب الإحصائي المناسب من خلال البرنامج الإحصائي SPSS وذلك بالاستعانة بالمعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث الحالي وهي :

- النسبة المئوية .
- الانحراف المعياري .
- الفرق بين المتوسطات .
- معامل الصدق .
- الخطأ المعياري للمتوسط .
- المتوسط الحسابي .
- معامل التفاضل .
- قيمة (ت) .
- معامل الارتباط .
- نسبة التحسن .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- معامل إيتا^٢ .
- فروق المتوسطات .
- حجم التأثير .

- عرض النتائج :

- عرض نتائج الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لناشئ كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث)

ن = ١٠

م	العناصر البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١-	القدرة العضلية	٢٦.٤٠٠	٣.٨٣٦	٣٢.٨٠٠	٢.٦٨٦	٦.٤٠٠	٠.٤٩٠	١٣.٠٦٤	٢٤.٢٤٢	٣.٠٨٧	مرتفع

										للرجلين
مرتفع	٢.٦٥٦	١٧.٤٣٤	١٠.٣٢٣	٠.٠٥١	٠.٥٣٠	٠.٢١٦	٣.٥٧٠	٠.٢٦١	٣.٠٤٠	القدرة العضلية للذراعين
مرتفع	٣.٣٥٨	٢٩.٣٥١	١٥.٣٨٤	٠.١٣٨	٢.١٢٥	٠.٥٨٤	٥.١١٥	٠.٧٠٤	٧.٢٤٠	السرعة الإنتقالية
مرتفع	٣.٤٧٣	٢٩.٤٨٧	١٣.٧٣٢	٠.٣٣٥	٤.٦٠٠	١.٥٤٩	٢٠.٢٠٠	١.٤٣٠	١٥.٦٠٠	السرعة الحركية
مرتفع	٢.٤٨٧	١٧.٦٣٩	١٢.٣٠٢	٠.٣٢٣	٣.٩٧٥	١.١١٦	١٨.٥٦٠	١.٢٣٢	٢٢.٥٣٥	الرشاقة
مرتفع	٣.١٤٢	٢٧.٣٦٣	١٣.٥٠٣	٠.٤٠٧	٥.٥٠٠	١.٢٦٥	٢٥.٦٠٠	١.٥٢٤	٢٠.١٠٠	الدقة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث) وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠.٣٢٣ الى ١٥.٣٨٤) وهي دالة احصائيا لصالح القياس البعدي ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٧.٤٣٤ % الى ٢٩.٤٨٧ %) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٢.٤٨٧ الى ٣.٤٧٣) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.AQ. بشكل مرتفع على المتغير التابع .

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات مستوى الاداء المهارى (قيد البحث)

ن = ١٠

م	المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١-	التصويب بالوثب عاليا	٥.٢٠٠	٠.٧٨٩	٨.٣٠٠	٠.٩٤٩	٣.١٠٠	٠.١٧١	١٨.١٧٢	٥٩.٦١٥	٣.٧٥٦	مرتفع
٢-	التمرير والإستلام	١٨.٤٠٥	١.٦٥٦	١٤.٦٣٠	١.١٩٤	٣.٧٧٥	٠.٢٦٤	١٤.٢٨٥	٢٠.٥١١	٢.٦٦٤	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٨) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات مستوى الاداء المهارى (قيد البحث) وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٤.٢٨٥ الى ٢٢.٠٤٥) وهي دالة احصائيا لصالح القياس البعدي ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٠.٥١١ % الى ٥٩.٦١٥ %) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٢.٦٦٤ الى ٣.٧٥٦) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.AQ. بشكل مرتفع على المتغير التابع .

- عرض نتائج الفرض الثانى :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لناشئ كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (١٩)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة
في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث)

ن = ١٠

م	العناصر البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١-	القدرة العضلية للرجلين	٢٦.٠٠٠	٤.٢٩٥	٢٧.٦٧٠	٢.١٧٨	١.٦٧٠	٠.٤٧٦	٣.٥٠٨	٦.٤٢٣	٠.٥٦٤	متوسط
٢-	القدرة العضلية للذراعين	٣.٠٧٠	٠.٢٣٤	٣.١٨٠	٠.١٤٧	٠.١١٠	٠.٠٤١	٢.٦٨٣	٣.٥٨٣	٠.٤٨٦	منخفض
٣-	السرعة الانتقالية	٧.٢٠٥	٠.٦٩٣	٦.٨٩٠	٠.٣١٩	٠.٣١٥	٠.١٣٤	٢.٣٥١	٤.٣٧٢	٠.٤٩٢	منخفض
٤-	السرعة الحركية	١٥.٧٠٠	١.٣٣٧	١٦.٨٠٠	١.٢٧٤	١.١٠٠	٠.٢٩٨	٣.٦٩١	٧.٠٠٦	٠.٥٧٨	متوسط
٥-	الرشاقة	٢٢.٤٦٥	١.٣٦١	٢٠.٧٣٠	١.٢٢٦	١.٧٣٥	٠.٣١١	٥.٥٧٩	٧.٧٢٣	٠.٦١٢	متوسط
٦-	الدقة	٢٠.٣٠٠	١.٤٩٤	٢١.٨٧٠	٢.١٧١	١.٥٧٠	٠.٣٧٨	٤.١٥٣	٧.٧٣٤	٠.٥٩٣	متوسط

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣
مستويات حجم التأثير لكوهن : منخفض : ٠.٢٠ متوسط : ٠.٥٠ مرتفع : ٠.٨٠

يتضح من جدول (١٩) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث) وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٣٥١ الى ٥.٥٧٩) وهي دالة احصائيا لصالح القياس البعدي ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٣.٥٨٣% الى ٧.٧٣٤%) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات أقل من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٠.٤٨٦ الى ٠.٦١٢) وهي دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي التقليدي بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (٢٠)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة
في متغيرات مستوى الاداء المهارى (قيد البحث)

ن = ١٠

م	المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١-	التصويب بالوثب عاليا	٥.٠٠٠	١.٠٥٤	٥.٧٥٠	٠.٧٨٤	٠.٧٥٠	٠.١٥٢	٤.٩٣٤	١٥.٠٠٠	٠.٧٤٩	منخفض
٢-	التمرير والإستلام	١٨.٤٨٥	١.٥٣٠	١٧.٢١٠	٠.٩٧٢	١.٢٧٥	٠.٢٨٣	٤.٥٠٥	٦.٨٩٧	٠.٤٦٢	منخفض

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣
مستويات حجم التأثير لكوهن : منخفض : ٠.٢٠ متوسط : ٠.٥٠ مرتفع : ٠.٨٠

يتضح من جدول (٢٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الاداء المهارى (قيد البحث) وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٨٢٢ الى ٤.٩٣٤) وهي دالة احصائيا لصالح القياس البعدي ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٦.٨٩٧% الى ١٢.٢٠٠%) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات أقل من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٠.٤٦٢ الى ٠.٧٤٩) وهي دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي التقليدي بشكل متفاوت على المتغير التابع .

عرض نتائج الفرض الثالث :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدي المجموعتين التجريبيية والضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لثنائى كرة اليد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيية .

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبيية والضابطة
في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث)

$$n_1 = n_2 = 10$$

م	العناصر البدنية	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة (ت)	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±					
١-	القدرة العضلية للرجلين	٣٢.٨٠٠	٢.٦٨٦	٢٧.٦٧٠	٢.١٧٨	٥.١٣٠	٤.٤٥١	١٧.٨١٩	١.٩١٠	مرتفع
٢-	القدرة العضلية للذراعين	٣.٥٧٠	٠.٢١٦	٣.١٨٠	٠.١٤٧	٠.٣٩٠	٤.٤٧٧	١٣.٨٥١	١.٨٠٥	مرتفع
٣-	السرعة الإنتقالية	٥.١١٥	٠.٥٨٤	٦.٨٩٠	٠.٣١٩	١.٧٧٥	٨.٠٠١	٢٤.٩٧٩	٣.٠٣٩	مرتفع
٤-	السرعة الحركية	٢٠.٢٠٠	١.٥٤٩	١٦.٨٠٠	١.٢٧٤	٣.٤٠٠	٥.٠٨٥	٢٢.٤٨١	٢.١٩٥	مرتفع
٥-	الرشاقة	١٨.٥٦٠	١.١١٦	٢٠.٧٣٠	١.٢٢٦	٢.١٧٠	٣.٩٢٦	٩.٩١٦	١.٩٤٤	مرتفع
٦-	الدقة	٢٥.٦٠٠	١.٢٦٥	٢١.٨٧٠	٢.١٧١	٣.٧٣٠	٤.٤٥٤	١٩.٦٢٩	٢.٩٤٩	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

مستويات حجم التأثير لكوهن : منخفض : ٠.٢٠ متوسط : ٠.٥٠ مرتفع : ٠.٨٠

يوضح جدول (٢١) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبيية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٣.٩٢٦ الى ٨.٠٠١) وهى دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبيية ، كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين (٩.٩١٦% الى ٢٤.٩٧٩%) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبيية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (١.٨٠٥ الى ٣.٠٣٩) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدرجات الساكبو S.A.Q. بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبيية عنة لدى المجموعة الضابطة .

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبيية والضابطة
في متغيرات مستوى الاداء المهارى (قيد البحث)

$$n_1 = n_2 = 10$$

م	المتغيرات المهارية	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة (ت)	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±					
١-	التصويب بالوثب عاليا	٨.٣٠٠	٠.٩٤٩	٥.٧٥٠	٠.٧٨٤	٢.٥٥٠	٦.٢١٦	٤٤.٦١٥	٢.٦٨٨	مرتفع
٢-	التمرير والإستلام	١٤.٦٣٠	١.١٩٤	١٧.٢١٠	٠.٩٧٢	٢.٥٨٠	٥.٠٢٨	١٣.٦١٣	٢.١٦٢	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

مستويات حجم التأثير لكوهن : منخفض : ٠.٢٠ متوسط : ٠.٥٠ مرتفع : ٠.٨٠

يوضح جدول (٢٢) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبيية والضابطة في متغيرات مستوى الاداء المهارى (قيد البحث) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٥.٠٢٨ الى ٦.٢١٦) وهى دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبيية ، كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين (١٣.٦١٣% الى ٤٦.٤٢٩%) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير لمتغيرات مستوى الاداء المهارى بين مجموعتي البحث التجريبيية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (٢.١٦٢ الى ٢.٨١٦) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدرجات

الساكيو S.A.Q. بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة .

- مناقشة النتائج :

- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول رقم (١٧) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث) وهي (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - الرشاقة - الدقة) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت قيمة (ت) أكبر قيمة لها للمتغير السرعة الإنتقالية (اختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق) بمقدار (١٥.٣٨٤) وأقل قيمة لها عند متغير القدرة العضلية للرجلين (اختبار الوثب العمودي لسارجنت) بمقدار (١٠.٣٢٣) ، وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث) ما بين (٢٩.٤٨٧) كأكبر قيمة لمتغير السرعة الحركية (اختبار الجرى في المكان خلال ١٠ ثواني) ، و (١٧.٤٣٤) كأقل قيمة لمتغير القدرة العضلية للذراعين (اختبار دفع كرة طبية باليدين لأقصى مسافة) لذا يتضح أن دلالة فروق (ت) وفروق نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث) ، كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات أكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٢.٤٨٧ إلى ٣.٤٧٣) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q. بشكل مرتفع على المتغير التابع .

ويتضح من تلك النتائج التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي (قيد البحث) باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q. على المتغيرات والقدرات البدنية التي أحتواها البرنامج التدريبي والتي بُنيت على أساس علمي ، حيث يشير (حمودة، خالد، ٢٠١٥) أن البرنامج التدريبي هو أحد عناصر التخطيط ذات الأهمية والتي تخضع للأسس والمبادئ العلمية بهدف إعداد الفرد وفق قدراته وإمكاناته واستعداداته البدنية والمهارية والخططية والذهنية والنفسية لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال المنافسة الرياضية .

وتشير (فرج، إين، ٢٠٠٧) أن لكل رياضة متطلباتها البدنية العامة والخاصة التي تساعد على تحسين أداء مهاراتها ، كما تختلف لياقة كل لاعب عن الآخر في ضوء استعداداته ، ولكي يكون اللاعب لائقاً في رياضة كرة اليد فإنه يحتاج إلي إعداد بدني في كل من التحمل الهوائي (الدوري التنفسي) والقوة والقدرة والتحمل العضلي والمرونة والسرعة والرشاقة والتوافق .

ويتفق الباحثون مع كلا من (محمود، مسعد؛ قنديل، محروس، ٢٠٠٥) انه يرتبط الإعداد البدني بالإعداد الفني ، وتوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفع مستوى الإعداد البدني للاعبين كلما زادت قدرة اللاعبين علي تعلم وإتقان الأداء الفني والمهارات الحركية .

ويؤكد كلاً من (علاوي، محمد؛ رضوان، محمد، ٢٠٠٨) أن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من العناصر البدنية (كالدقة والسرعة والتحمل) والقدرات الفنية (كالمهارات الحركية والخططية) والقدرات النفسية للفرد الرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، وتعتبر الصفات البدنية من الأسس الهامة للوصول لمستوى عالي في الأنشطة الرياضية عامة وفي رياضة كرة اليد خاصة وذلك لأنها تسهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين البدني .

ويرجع الباحثون من خلال ماتوصلت الية من النتائج وعرضها للتحسن في النتائج البعديّة نتيجة الي انظام الناشئين في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q. بالإضافة الي استخدام مبدأ الاستمرار والتدرج في التدريب كاحدي المبادئ الاساسية في تنمية السرعة والرشاقة والذي ادى الي تحسن نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

كما يشير الباحثون أن الربط هنا بين تلك القدرات البدنية (قيد البحث) المختارة بالإضافة لتخصيص تدريبات الساكيو S.A.Q. في تطويرها إلي أن الربط بين (السرعة) هي مقدرّة الناشئة في أداء تلك الحركات المتشابهة والمتتابعة في أقصر وأقل زمن ممكن ، وارتباط عنصر الرشاقة

بعض القدرات البدنية والحركية ، بالإضافة الأهم إلى أهميتهم في ممارسة كرة اليد وهذا ما ظهره المسح المرجعي للقدرات البدنية الخاصة طبقاً لأهميتها النسبية في رياضة كرة اليد .

وهذا ما انفقت عليه معظم المراجع العلمية في مجال التدريب الرياضي مثل (حلمى، عصام؛ بريقع، محمد ، ١٩٩٧)، (مصطفى، عصام الدين، ٢٠٠٥) على أنه يعتبر الاستمرار والتدرج في التدريب من العوامل المساعدة على وجود أثر في التدريب وأن كل البرامج التدريبية تشكل من خلال التأكيد على مدى انتظام اللاعبين في التدريب .

وفي هذا الصدد يؤكد كلا من (Baker, D and Newton, R.، ٢٠٠٨) على أهم فوائد ومميزات تدريبات الساكبو S.A.Q. أنها تقف على تطوير الكفاءة البدنية للرياضة خاصة أثناء الأداء البدني كما تزيد من تحسين التوازن الديناميكي والأداء الحركي والمهاري وتنمية سرعة رد الفعل بالإضافة إلى إطفاء الثقة الرياضية لدي اللاعبين .

ويتفق ذلك التحسن مع نتائج دراسة (Vikram Singh، ٢٠٠٨) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية (سرعة - رشاقة - القدرة العضلية) ومستوى الأداء المهاري لصالح مجموعة تدريبات الساكبو S.A.Q. .

وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلا من (Mario Jovanovic, et al، ٢٠١١)، ودراسة (Arjunan، ٢٠١٥)، ودراسة (سليم، أحمد نور الدين، ٢٠١٦)، ودراسة كلا من (Neetu Singh & Sharma، ٢٠١٦)، ودراسة (عبد الباري، أيمن، ٢٠١٨)، ودراسة (همام، محمد أحمد، ٢٠١٨)، ودراسة (سلام، أحمد سامي، ٢٠٢٠)، ودراسة (غريب، محمود إبراهيم، ٢٠٢٠)، ودراسة (عاشور، هبة محمد، ٢٠٢١)، ودراسة (سرحان، أيه السيد، ٢٠٢٢) في مقدره تدريبات الساكبو S.A.Q. في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية المختلفة .

ويتضح من جدول رقم (١٨) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات مستوى أداء بعض المهارات الهجومية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي في متغيرات مستوى أداء بعض المهارات الهجومية حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت قيمة (ت) أكبر قيمة لها لمهارة التصويب بالوثب عالياً (اختبار التصويب بالوثب عالياً ١٠ كرات) بمقدار (١٨.١٧٢) وأقل قيمة لها عند مهارة التمرير والإستلام (اختبار التمرير والإستلام على الحائط الامامي ١٠ مرات) بمقدار (١٤.٢٨٥) ، وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى عينة البحث ما بين (٥٩.٦١٥) كأكبر قيمة لمهارة التصويب بالوثب عالياً (اختبار التصويب بالوثب عالياً ١٠ كرات) ، و (٢٠.٥١١) كأقل قيمة لمهارة التمرير والإستلام (اختبار التمرير والإستلام على الحائط الامامي ١٠ مرات) لذا يتضح أن دلالة فروق (ت) وفروق نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي في متغيرات مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (قيد البحث) ، كما يتضح ان قيمة حجم التأثير للاختبارات اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٢.٦٦٤ إلى ٣.٧٥٦) وهي دلالات مرتفعة ، مما يشير إلى التأثير الأيجابي على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية ويرجع ذلك ايضاً لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكبو S.A.Q. ويرى الباحثون أن التحسن في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية يرجع الى تدريبات الساكبو S.A.Q. التي شمل عليه البرنامج التدريبي المقترح (قيد البحث) والتي أدت إلى تحسن القدرات البدنية (قيد البحث) والتي أدت إلى تحسن في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للعينة (قيد البحث) .

وفي هذا الصدد يشير (عبد البصير، عادل، ٢٠٠٦، ص ١٢٥) إلى أنه كما ارتفعت نسبة المستوى البدني للاعبين تحسنت لياقتهم البدنية بمكوناتها المختلفة وزادت قدرة اللاعبين على إتقان أداء المهارات الحركية .

ويعزو الباحثون ذلك التقدم في المستوى المهاري نتاج تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكبو S.A.Q. التي من أهم سيمتها محاكاة المباراة والشكل المهاري للأداء بالإضافة لرفع القدرات البدنية الخاصة بالنشاط مما يظهر مردودة على أداء بعض المهارات الهجومية ، وهذا ما أكده (مصطفى، عصام الدين، ٢٠٠٥، ص ١٨٩) أن أي أداء مهاري يرتبط في تنميته

وتطويره ارتباط وثيق بالقدرات البدنية الحركية ، فكلما كان العمل على تطوير متطلبات الأداء المهاري (بدنيا وحركيا) الخاصة كلما زاد إتقان الأداء المهاري ، حيث أنه في أغلب المواقف تتعرف على مستوى هذا الأداء المهاري من مدي اكتساب الفرد لتلك الصفات البدنية والحركية الخاصة .

ويؤكد علي ذلك (محمد، ياسر عثمان، ٢٠٠٩) حيث أنه من الممكن تحسين كليهما معا (القدرات البدنية ، والأداءات المهارية) ، لذا فعندما يكون لدي الفرد قدراً عالياً من القدرات البدنية فهذا مدلول على أنه يمتلك مستوى جيد أيضاً من مستوي أداء الأداءات المهارية ، والعكس صحيح أي أنه اذا امتلك أداء مهاري جيد فهو يقف علي مستوي جيد من القدرات البدنية والحركية الخاصة بتلك الأداء .

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة الحالية التي اثبتت وجود نسبة تحسن في القدرات البدنية في القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - الرشاقة - الدقة بمعدل تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (قيد البحث) ، وذلك نتيجة استخدام تدريبات الساكوي S.A.Q. والبرنامج التدريبي المقترح بشكل علمي مقنن وموجه .

ويؤكد كلاً من (Brown et al، ٢٠٠٠)، (Wesley Bramley، ٢٠٠٦) على أن التنوع في طرق التدريب الرياضي مهم ومطلوب مع الأخذ في الاعتبار عند إعداد برامج التدريب ضرورة مراعاة اختلاف أشكال الحركات التي تؤدي خلال فترة التدريب ، كما أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختيار الأمثل لسرعة الأداء خلال التدريب يؤدي الى تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني .

يشير كلاً من (علاوي، محمد؛ رضوان، محمد، ٢٠٠٨) إلى أن التدريب المستمر المنتظم يساعد في تطوير مستوى اداء التوافق والرشاقة والسرعة الحركية ، وخاصة باستخدام التمرينات التي تؤدي على الأرض فهي افضل بكثير من الأجهزة المخصصة لتدريب عضلات البدن .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من (شلس، نجاح مهدي؛ محمود، أكرم محمد، ٢٠٠٠) حيث توصل إلي أن التدريب الجيد الذي أسهم في إكساب اللاعبين خبرات وسلوكيات مهارية جديدة أدت إلى رفع مستوياتهم في المهارات الهجومية والدفاعية مما أدى إلى تحقيق اللاعبين درجات مرتفعة لإختبار البعدي عن القبلي في الاختبارات المهارية المستخدمة ، إذ أن تعلم المهارة عن طريق الممارسة يتطلب التدريب المنظم عن طريق أداءها وفقاً لخطوات تدريبية بسيطة ثم الانتقال التدريجي في زيادة سرعة وقوة الأداء للمهارة .

وبذلك تحقق صحة الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لنادي كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول رقم (١٩) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث) وهي (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - الرشاقة - الدقة) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت قيمة (ت) أكبر قيمة لها للمتغير الرشاقة (اختبار بارو) بمقدار (٥.٥٧٩) وأقل قيمة لها عند متغير السرعة الإنتقالية (اختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق) بمقدار (٢.٣٥١) ، وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث) ما بين (٧.٧٣٤) كأكبر قيمة لمتغير الدقة (اختبار التصويب على المربعات المتداخلة) ، و (٣.٥٨٣) كأقل قيمة لمتغير القدرة العضلية للذراعين (اختبار دفع كرة طبية باليدين لأقصى مسافة) لذا يتضح أن دلالة فروق (ت) وفروق نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات أقل من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٠.٤٨٦ الى ٠.٦١٢) وهي دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي التقليدي بشكل نسبي ومتفاوت على المتغير التابع .

ويتضح من جدول رقم (٢٠) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات مستوى أداء بعض المهارات الهجومية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي في متغيرات مستوى أداء بعض المهارات الهجومية حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت قيمة (ت) أكبر قيمة لها لمهارة التصويب بالوثب عاليا (اختبار التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات) بمقدار (٤.٩٣٤) وأقل قيمة لها عند مهارة التمرير والإستلام (اختبار التمرير والإستلام على الحائط الامامى ١٠ مرات) بمقدار (٤.٥٠٥) ، وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى عينة البحث ما بين (١٥.٠٠٠) كأكبر قيمة لمهارة التصويب بالوثب عاليا (اختبار التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات) ، و (٦.٨٩٧) كأقل قيمة لمهارة التمرير والإستلام (اختبار التمرير والإستلام على الحائط الامامى ١٠ مرات) لذا يتضح أن دلالة فروق (ت) وفروق نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي في متغيرات مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (قيد البحث) ، كما يتضح ان قيمة حجم التأثير للاختبارات أقل من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٠.٤٦٢ الى ٠.٧٤٩) وهى دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي التقليدى بشكل نسبي ومتفاوت على المتغير التابع .

ويرجع الباحثون التحسن النسبي إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب وكذلك تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي فيما يخص الزمن الكلى للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية بالإضافة إلى التوزيع الزمني للإعداد البدني والإعداد المهاري بالإضافة إلى التمرينات المختلفة التي وضعها المدرب للمجموعة الضابطة والتي استهدفت تنمية المتغيرات البدنية والمهارية .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلا من (البسيوني، سامى حامد، ٢٠٠٩)، ودراسة (سلام، أحمد سامى، ٢٠٢٠) حيث أشارو إلى أن البرامج التقليدية المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن مستوى الأداء المهارى .

وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي .

- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من الجدول رقم (٢١) الذي يعرض دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمة لها عند (٨.٠٠١) لمتغير السرعة الإنتقالية (اختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق) وأقل قيمة لـ (ت) هي (٣.٩٢٦) لمتغير الرشاقة (اختبار بارو) ، كما تراوحت فروق نسبة التحسن بين أكبر قيمة وهي (١٣.٦٠٦) وهي لمتغير السرعة الإنتقالية (اختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق) وأقل قيمة (٩.٩١٦) وهي لمتغير الرشاقة (اختبار بارو) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات قد حققت قيم تراوحت ما بين (١.٨٠٥ الى ٣.٠٣٩) أى أكبر من (٠.٨٠) وهى دلالات حجم التأثير مرتفعة مما يشير الى وجود حجم تأثير قوى للمتغير التجريبي (البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q) المستخدم على المتغير التابع عنه للبرنامج التقليدى لدى المجموعة الضابطة .

ويتضح من الجدول رقم (٢٢) الذي يعرض دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات مستوى أداء بعض المهارات الهجومية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمة لها عند (٦.٢١٦) لمهارة التصويب بالوثب عاليا (اختبار التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات) وأقل قيمة لـ (ت) هي (٥.٠٢٨) لمهارة التمرير والإستلام (اختبار التمرير والإستلام على الحائط الامامى ١٠ مرات) ، كما تراوحت فروق نسبة التحسن بين أكبر قيمة وهي (٤٤.٦١٥) وهي لمهارة التصويب بالوثب عاليا (اختبار التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات) وأقل قيمة (١٣.٦١٣)

(وهي لمهارة التمرير والإستلام) اختبار التمرير والإستلام على الحائط الامامى ١٠ مرات) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمغيرات قد حققت قيم تراوحت ما بين (٢.١٦٢ الى ٢.٦٨٨) أى أكبر من (٠.٨٠) وهى دلالة حجم التأثير مرتفعة مما يشير الى وجود حجم تأثير قوى للمتغير التجريبي (البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q.) المستخدم على المتغير التابع عنه للبرنامج التقليدي لدى المجموعة الضابطة .

وهذا ما يتفق مع دراسة (Vikram Singh، ٢٠٠٨)، ودراسة كلا من (Remco Polman، et al.، ٢٠٠٩)، ودراسة كلا من (Mario Jovanovic, et al، ٢٠١١)، ودراسة (سليم، أحمد، نور الدين، ٢٠١٦)، ودراسة (همام، محمد أحمد، ٢٠١٨)، ودراسة (سلام، أحمد سامي، ٢٠٢٠)، ودراسة (غريب، محمود إبراهيم، ٢٠٢٠)، ودراسة (عاشور، هبة محمد، ٢٠٢١)، ودراسة (سرحان، أيه السيد، ٢٠٢٢) سواء في تطوير المكونات البدنية وظهور مردودها على المستوى المهارى أو نتيجة تأثير تدريبات الساكية S.A.Q. بشكل مباشر على مستوى الأداء المهارى أيضا .

ويغزو الباحثون أن مستوى التحسن في القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية بين القياسات البعيدة في المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية نتيجة لتصميم البرنامج التدريبي ومناسبه وملائمة للمرحلة السنية عينة البحث وكذلك إتباع أسس ومبادئ التدريب في تصميم البرنامج وكذلك مراعاة تموج الأحمال التدريبية وهو التبادل بين الإرتفاع والإنخفاض في الأحمال التدريبية على مستوي شهور وأسابيع ووحدات البرنامج التدريبي وكذلك اهتمام وانتظام اللاعبين عينة البحث في البرنامج التدريبي ، كما أهتم الباحثون بالعلاقة الصحيحة بين مكونات حمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحات أثناء التدريب على مستوي البرنامج التدريبي وكذلك أهتم الباحثون في البرنامج التدريبي المطبق بتكرارات الأداء وفترات الراحة البيئية وطبيعة ونوع الراحة وهي الراحة الايجابية النشطة وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

وبذلك تحقق صحة الفرض الثالث : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدي المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

- ١- برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q. كان له تأثير ايجابياً أدى إلي تحسن في القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لعينة البحث قيد البحث ناشئ كرة اليد .
- ٢- برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q. كان له تأثير ايجابياً أدى إلي تحسن في القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - الرشاقة - الدقة) لعينة البحث جاء بالترتيب التالي في متغير السرعة الحركية بنسبة (٢٩.٤٨٧ %) ومتغير السرعة الإنتقالية بنسبة (٢٩.٣٥١ %) ومتغير الدقة بنسبة (٢٧.٣٦٣ %) ومتغير القدرة العضلية للرجلين بنسبة (٢٤.٢٤٢ %) ومتغير الرشاقة بنسبة (١٧.٦٣٩ %) ومتغير القدرة العضلية للذراعين بنسبة (١٧.٤٣٤ %) .
- ٣- برنامج تدريبات الساكيو S.A.Q. كان له تأثير ايجابياً أدى إلي تحسن في المتغيرات المهارية (التصويب بالوثب عاليا - التمرير والإستلام) لعينة البحث جاء بالترتيب التالي في متغير مهارة التصويب بالوثب عاليا بنسبة (٥٩.٦١٥ %) ومتغير مهارة التمرير والإستلام بنسبة (٢٠.٥١١ %) .

ثانياً : التوصيات :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q. على المرحلة السنية قيد البحث .
- ٢- توجيه النتائج والبرنامج التدريبي إلى العاملين في مجال تدريب كرة اليد كمحدد للارتقاء والتطوير لمستوى أداء بعض المهارات الهجومية مع مراعاة الأهداف وخصائص المرحلة السنية .
- ٣- ضرورة وضع تدريبات الساكيو S.A.Q. ضمن برامج التدريبي الرياضي .
- ٤- اجراء دراسات مشابهة على فعاليات فردية وجماعية أخرى وعلى فئات عمرية مختلفة .

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- البسيونى، سامى حامد (٢٠٠٩): تأثير برنامج تدريبات باستخدام بعض المقاومات على فعالية الأداء المهارى لناشئى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٩ م .
- حسن، كمال سليمان؛ السباعى، مصطفى أحمد؛ جعيسة، حنان محمد (٢٠١٤): الشامل فى (تعليم - تدريب - إدارة) كرة اليد وتطبيقاتها ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- حلمى، عصام أمين؛ بريقع، محمد جابر (١٩٩٧): التدريب الرياضى (أسس - مفاهيم - اتجاهات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- حمزة، عمرو صابر؛ نور الدين، نجلاء البدرى؛ عبدالسميع، بديعة على (٢٠١٧): تدريبات الساكيو " الرشاقة التفاعلية ، السرعة الحركية التفاعلية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- حمودة، خالد (٢٠١٥): الهجوم والدفاع فى كرة اليد ، ماهى للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- سرحان، أيه السيد (٢٠٠٢): تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي بعض القدرات البدنية ومستوى اداء الهجوم الخاطف لناشئات كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- سلام، أحمد سامى (٢٠٢٠): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات S.A.Q فى بعض القدرات البدنية ومستوي اداء الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- سليم، أحمد نور الدين (٢٠١٦): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخطط الهجوم الفردى لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي .
- شاهين، إيمان نجيب (٢٠١٠): برنامج تدريبي نوعى وتأثيره فى مستوى أداء التمريرة الكراباجية للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- شلش، نجاح مهدى؛ محمود، أكرم محمد (٢٠٠٠): التعلم الحركى ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- طوس، مدحت شوقى؛ همام، محمد أحمد (٢٠١٧): تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية للاعبى كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي ، عدد ٦ .
- عاشور، هبه محمد (٢٠٢٠): تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية ومستوي اداء بعض المهارات المركبة للاعبى كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، عدد ٩٠ .
- عبد البارى، أيمن (٢٠١٨): تأثير استخدام تدريبات S.A.Q على مستوى الأداء المهارى للاعبى منتخب مصر للكرة الطائرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية الدولية للتربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- عبدالصير، عادل (٢٠٠٦): التدريب الرياضى التكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- علاوي، محمد حسن؛ رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٨): القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- غريب، محمود إبراهيم (٢٠٢٠): تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (الساكيو S.A.Q) لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، عدد ١٢٦ .
- فرج، ألين وديع (٢٠٠٧): خبرات فى الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

- **محمد، ياسر عثمان (٢٠٠٩):** تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
- **محمود، مسعد علي؛ قنديل، محروس (٢٠٠٥):** التربية البدنية الرياضية للتعليم الاساسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- **مصطفى، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥):** التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) ، دار منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- **همام، محمد أحمد (٢٠١٨):** تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الاداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبى كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادى.

ثانياً : المراجع الاجنبية :

- **Arjunan (2015)**: Effect Of Speed, Agility And Motor Speed Training On Som Physical Variables In The Football Schools, The Amazon Book.
- **Baechle, T., Earl, & Wathen, D. (2000)**: Essentials Of Strength Training And Conditioning, Second Edition. China : Human Kinetics.
- **Baker, D And Newton, R. (2008)**: Comparison, Speed, Agility And Sprint Momentum To Des Cribre And Com Pare Playing Rank Among Professional Rugby League Players. J Strength Cond Res 22: 153-158.
- **Brown L, Ferrigno V, Santana J. (2000)**: Training For Speed, Agility And Quickness, Human Kinetics, USA.
- **David D. Patterson & D. Fred Peterson. (2004)**: Vertical Jump And Leg Power Norms For Young Adults. Measurement In Physical Education And Exercise Science, 8 (1) : 33- 41.
- **Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011)**: Effects Of Speed , Agility, Quickness Training Method On Power Performance In Elite Soccer Players, Journal Of Strength And Conditioning Research, 25 (5) /1285- 1292.
- **Neetu Singh & Sharma (2016)**: Impact Of 7 Weeks Of S.A.Q Training At The Level Of Throwing Down From The Cricket Players 19 Years Old.
- **Remco Polman, 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, 4, 494- 505.
- **Velmurgan G, & Palanisamy (2012)**: Effects Of S.A.Q Training And Plyometric Training On Speed Among College Men Kabaddi Players Indian Journal Of Applied Research, Volume 11.
- **Vikram Singh (2008)**: Effect Of S.A.Q Drills On Skills Of Volleyball Players, A Thesis, Submitted To The Lakshmibai National Institute Of Physical Education, Gwalior.
- **Wesley J. Bramley (2006)**: The Relationship Between Strength, Power And Speed Measures And Playing Ability In Premier Level Competition Rugby Forwards, Masters Of Applied Science, School Of Human Movement Studies, Faculty Of Health, Queensland University Of Technology 30.