

استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لتطوير بعض القدرات البدنية و التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لناشئي كرة اليد

أ.م.د/ أحمد محمد السيد القط *

Ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لناشئي كرة اليد ومعرفة مدى تأثيره على مستوى كلاً من بعض القدرات البدنية والتحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياسين (القبلي - البعدي) يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة اليد بمنطقة القليوبية للمرحلة السنوية (١٤ - ١٦) سنة والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وقد اشتملت عينة البحث على (١٤) لاعباً بنادي بنها الرياضي تم اختيارهم بالطريقة العمدية من بين ناشئي هذه المرحلة السنوية ، (١٦) لاعب كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية ، وبذلك يصبح العدد الكلي للعينة (٣٠) لاعباً . وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات والتوصيات الآتية :

- ❖ استخدام تدريبات الساكيو ادت الي تحسين سرعة التحرك الدفاعي والانطلاق للهجوم الخاطف لدى ناشئي كرة اليد تحت (١٦ سنة).
- ❖ استخدام تدريبات الساكيو ادت الي تحسين سرعة التحرك الدفاعي لتغطية للهجوم الخاطف لدى ناشئي كرة اليد تحت (١٦ سنة).
- ❖ استخدام تدريبات الساكيو داخل برامج التدريب المختلفة لما لها من فعالية في تطوير بعض القدرات البدنية في الرياضات المختلفة .
- ❖ استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو للتطبيق علي عينات اخري ومراحل سنوية مختلفة مع مراعاة اختلاف شدد وأحمال البرنامج التدريبي .

The use of Sakio S.A.Q exercises to develop some physical abilities and defensive movement for the launch and cover the blitz for handball beginners

* Prof. Dr. Ahmed Mohammed Al-Sayed Al-Qat

Ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

The research aims to design a training program using SAQ exercises for handball beginners and to know the extent of its impact on the level of some physical abilities and defensive movement for the launch and cover the blitzkrieg (under discussion). The research community represents the) ١٦-١٤ handball beginners in the Qalyubia region for the Sunni stage (years and registered in the Egyptian Handball Federation for the sports) players in ١٤AD, and the research sample included (٢٠٢١/٢٠٢٠ season Banha Sports Club who were deliberately selected from among the youth) A player as a survey sample from the same research ١٦ of this age stage, (community, but outside the basic sample, thus the total number of the) players. In light of the research results, the ٣٠ sample becomes (:researcher reached the following conclusions and recommendations

- The use of sake exercises improved the speed of defensive movement and the launch of the blitz for handball juniors under (١٦ years).
- The use of sake training led to improving the speed of defensive movement to cover the blitzkrieg of handball juniors under (١٦ years).
- Using saku exercises within different training programs because of their effectiveness in developing some physical abilities in different sports.
- The use of the proposed training program for saku exercises to be applied to other samples and different age stages, taking into account the different stresses and loads of the training program.

استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لتطوير بعض القدرات البدنية و التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لناشئي كرة اليد

أ.م.د/ أحمد محمد السيد القط *

Ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

مقدمة ومشكلة البحث:

يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما واساسيا للوصول باللاعب الي حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الاعداد العام والخاص والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتي يمكن الحصول علي افضل النتائج ، فأداء لاعب كرة اليد لا يتوقف فقط علي حالته البدنية ، بل يعتمد علي قدرته في أداء المهارات الاساسية وارتباطها بالعمل الخططي داخل الفريق . (١٠ : ٩٥)

ويذكر 'فيلمورجان وبالأنيسامي Velmurugan& Palanisamy" (٢٠١٢ م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q عبارة عن نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد، كما أنها تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي فالدراسات التي تناولت تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك يرجع إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (١٨ : ٤٣٢)

ويرى ريمكو بولمان وآخرون. Remco Polman,et al (٢٠٠٩ م) أن تدريبات (S.A.Q) عبارة عن نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية ، سرعة الإستجابة . (١٧ : ٤٩٤)
ويؤكد باكر ونيوتون Baker, D and Newton, R (٢٠٠٨ م) علي مدي فائدة تدريبات الساكيو حيث تعمل علي تطوير وتنمية الثقة الرياضية للاعبين وتطوير الكفاءة البدنية أثناء الأداء البدني وتحسين التوازن الديناميكي وتحسين الأداء الحركي ، المهاري و تنمية سرعه رد الفعل . (١٥ : ١٥٣)

ومن هنا تعتبر تدريبات الساكيو احد الاساليب الحديثة التي تسعي إلي الارتقاء بمستوي اللاعبين للوصول إلي المستويات العليا التي تحقق افضل النتائج (١٦ : ٣٤٩)

*أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

يشير كلا من عمرو حمزة ، نجلاء البدري ، بديعة علي (٢٠١٧م) أن تدريبات الساكيو ظهرت مؤخرا في المجال الرياضي كما ثبتت كفاءتها في تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الأنشطة الرياضية لما لها من قدرة علي محاكاة مواقف اللعب المختلفة للنشاط الرياضي . (٨ : ٩)

كما انها تحقق نتائج هائلة في تحسين فنيات الاداء المهاري عند التدريب عليها بشكل متكامل لذلك فهي تصل بلاعبى المستويات العليا الي قمة الاداء الرياضي ومع تقنين الشدات والاحمال التدريبية بشكل مناسب فتنال مع المبتدئين والناشئين . (٨ : ١١)

ويشير خالد حمودة (٢٠١٤م) أن العمل الفردي في بطء تردد الحركات الدفاعية المفردة عند اللاعبين يؤدي باستمرار الي بطء الايقاع الجماعي لأداء الفريق المدافع وتقنيته كذلك بطء الايقاع الجماعي للنظام الدفاعي ككل وخصوصا اثناء تنفيذ تصور خططي معين . (٢ : ٣٦٤)

ويقوم مدافع كرة اليد بالجري مع تغيير الاتجاهات بغرض الانتقال السريع لملاحقة المهاجم الذي يقوم بعمليات عدو سريع مما يستوجب علي المدافع الجري في اتجاهات مختلفة وبسرعات متباينة مع فقدان مؤقت لأوضاع الاستعداد الدفاعية التي سوف يعود اليها بمجرد وصوله للمكان الدفاعي الجديد وهذه المهارة تتضح بصورة جلية عند تحركات اللاعب المدافع ضد مهاجم يقوم بعمل هجوم خاطف سواء كان سريعا او موسعا كما انها تظهر خلال ملازمة المهاجم عند قطع الجناح العكسي . (٢ : ٣١٥)

ومن الدراسات المرجعية التي تناولت استخدام تدريبات الساكيو أرقام (١) ، (٣) ، (٥) ، (٦) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) والذين أوصوا بضرورة اجراء دراسات اخري مشابهه باستخدام تدريبات الساكيو في مجالات اخري .

ومن الدراسات التي اشارت بالاهتمام بسرعة التحرك الدفاعي والانطلاق للهجوم الخاطف مثل دراسة (رفعت عبد اللطيف مصطفى) (٢٠١٨م) (٤) حيث أوصي بضرورة الاهتمام بسرعة التحركات الدفاعية وربطها بالانطلاق للهجوم الخاطف ، ويشير الباحث الي ان انسب التدريبات المستخدمة لتطوير ذلك هي تدريبات الساكيو لما لها تأثير في تطوير بعض القدرات البدنية المساهمة كالسرعة الانتقالية والرشاقة وسرعة رد الفعل وسرعة تردد حركات الرجلين المتمثلة في الجري بتغيير الاتجاهات لتغطية الهجوم الخاطف و تحركات دفاعية مختلفة علي دائرة منطقة المرمي للإنطلاق للهجوم الخاطف .

ويرى الباحث ان مشكلة هذا البحث تكمن في ضعف مستوى التحرك الدفاعي للانطلاق من ناحية ومن ناحية أخرى لتغطية الهجوم الخاطف أثناء مباريات ناشئي كرة اليد بنادي بنها الرياضي ، وعلي اساس ذلك جاء هذا البحث لاستخدام تدريبات الساكيو لما لها من فاعلية لمحاولة لتطوير هذا الاداء ولا يتحقق ذلك إلا بتطوير بعض القدرات البدنية المساهمة لذلك باستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو (قيد البحث) من ناحية ، ومن ناحية اخرى وفي حدود اطلاع الباحث علي الشبكة الدولية للمعلومات (المكتبات الرقمية) لم يجد الباحث دراسات تناولت استخدام تدريبات الساكيو ترتبط بسرعة التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذا البحث لتحسين مستوى الناشئين والذين هم الان نواه للفريق الاول بالنادي .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو **S.A.Q** لناشئي كرة اليد ومعرفة مدى تأثيره على مستوى كلاً من بعض القدرات البدنية والتحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) .

فروض البحث :

1. توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث:

تدريبات الساكيو **S.A.Q**

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الإنتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية (١ : ٣٢) .

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياسين (القبلي - البعدي) .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة اليد بمنطقة القليوبية للمرحلة السنية (١٤ - ١٦) سنة والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وقد اشتملت عينة البحث على (١٤) لاعباً بنادي بنها الرياضي تم اختيارهم بالطريقة العمدية من بين ناشئي هذه المرحلة السنية ، (١٦) لاعب كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية ، وبذلك يصبح العدد الكلي للعينة (٣٠) لاعباً .

تجانس عينة البحث

جدول (١)

تجانس عينة البحث في خصائص النمو والقدرات البدنية والتحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث)

ن = ٣٠

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء
خصائص النمو والعمر التدريبي	السن	سنة	١٥,٧٢	٠,٩٨	١٥	٠,٩٢
	الطول	سم	١٧١,٢٥	٠,٦٥	١٧١,٠٦	٠,٣١
	الوزن	كجم	٧٢,٦٢	١,٧٢	٧٠,٠٠	٠,٧٤
	العمر التدريبي	سنة	٥,٠٦	٠,٦٤	٥,٠٠	٠,٣٤
القدرات البدنية	سرعه انتقالية	عدو (٢٢ متر) في	٤,٦٨	٠,٤٣	٤,٣٢	-
	القوة المميزة بالسرعة	رمي كرة طبية وزن	٢٥,٣٢	٠,٧٥	٢٥	٠,٣٥
	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من	٣٢,٢٠	١,٣٢	٣١	٠,٣٤
	توافق (عين مع رجل)	الوثب داخل الدوائر	٦,٣٢	٠,٦٢	٦,٠٠	٠,٤٢
	رشاقة	الجري الزجزجي بطريقة	٢٧,٣٠	٠,٦٣	٢٧	٠,٣٢
	تحمل السرعة	جري ٢٥٢ متر بالمواجهة	٨٩,٣٢	١,٢٤	٨٧,١٢	١,٠٣
	سرعة الاستجابة	اختبار نيلسون للاستجابة	٦٠,٤٦	٠,٣٥	٦٠,٢٢	١,٠٤
التحركات الدفاعية للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف	التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	٤٦,٢٤	٠,٦٧	٤٦,١١	-
	التحرك الدفاعي للانطلاق للهجوم الخاطف	ثانية	١٩,٨٩	١,٣١	١٩,٧٤	-
	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار)	ثانية	١٦,٦٧	١,٠٢	١٦,٣٢	٠,٩٢
	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار)	ثانية	١٥,٣٥	٠,٩٧	١٥,٢١	-

يوضح جدول (١) أن معامل الإلتواء ينحصر بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس العينة قيد البحث في خصائص النمو والعمر التدريبي و القدرات البدنية (قيد البحث) و التحركات الدفاعية للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

قام الباحث بجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث بالوسائل والأدوات التالية:

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(جهاز الرستاميتير ، ميزان طبي، كرات يد ، علامات ، حواجز موانع ، أقماع كبيرة وصغيرة ، عصيان ، مرمي كرة يد ، أطباق، حبال ، أطواق ، مقعد سويدي ، قمصان تدريب ، سلم الرشاقة ، ساعة إيقاف ، شريط قياس ، مسطرة مدرجة ، طباشير).

الإستمارات :

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية ومتغيرات النمو . مرفق (١)
- استمارات تسجيل نتائج الإختبارات (قيد البحث) . مرفق (٢)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات المستخدمة (قيد البحث) مرفق (٣)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تخطيط محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكبو

S.A.Q . مرفق (٤)

الإختبارات :

إختبارات متغيرات النمو (الطول / الوزن) : مرفق (٥)

إختبارات القدرات البدنية : مرفق (٦)

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية في مجال كرة اليد للتوصل إلى القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد والمساهمة في تطوير التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف وكذلك الإختبارات التي تقيس هذه الصفات ، ثم قام الباحث بوضعهم في استمارة مرفق (٣) لعرضهم علي السادة الخبراء مرفق (٧) لإبداء رأيهم في اختيار القدرات البدنية الخاصة وإختباراتها المختلفة والتي تتناسب مع المرحلة السنية (قيد البحث) وإختبارات التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد وخلصت موافقة الخبراء علي استخدام الإختبارات التالية :

جدول (٢)

إختبارات القدرات البدنية المختارة قيد البحث

م	القدرات البدنية	الإختبارات	نسبة موافقة الخبراء
١	سرعه انتقالية	عدو (٢٢ متر) في منحنى	١٠٠%
٢	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	رمي كرة طبية وزن ٨٠٠جم من الثبات	٦٠%
٣	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الوثب العمودي من الثبات	١٠٠%
٤	توافق (عين مع رجل)	الوثب داخل الدوائر المرقمة	١٠٠%
٥	رشاقة	الجري الزجراجي بطريقة بارو	١٠٠%
٦	تحمل السرعة	جري ٢٥٢ متر بالمواجهة والظهر	٨٠%
٧	سرعة الاستجابة	إختبار نيلسون للاستجابة الحركية	٨٠%

يتضح من جدول (٢) نتيجة إستطلاع رأى الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد والإختبارات التي تقيسها، حيث ارتضى الباحث بنسبة (٦٠ %) فأكثر لقبول الإختبار .

إختبارات التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف : مرفق (٨)

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية في مجال كرة اليد للتوصل الي الاختبارات التي تقيس متغير (التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد) وتم وضعهم في استمارة مرفق (٣) لعرضهم علي نفس السادة الخبراء وخلصت موافقة الخبراء علي استخدام الإختبارات التالية :

جدول (٣)

إختبارات القدرات المهارية المختارة قيد البحث

ن=٥

م	الإختبارات	وحدة القياس	المرجع	نسبة موافقة الخبراء
١	التحركات الدفاعية المتنوعة	ثانية	(١٥٦ : ٩)	٦٠ %
٢	التحرك الدفاعي للانطلاق للهجوم الخاطف	ثانية/درجة	(١١٤ : ٩)	١٠٠ %
٣	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الاول)	عدد في ث	(١٦٠ : ٩)	١٠٠ %
٤	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الثاني)	عدد في ث	(١٦٢ : ٩)	٨٠ %

يتضح من جدول (٣) نتيجة إستطلاع رأى الخبراء حول إختبارات التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف ، حيث ارتضى الباحث أيضا بنسبة (٦٠ %) فأكثر لقبول الإختبار .

الدراسات الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى فى الفترة من ٢٠٢٠/١٠/٧م حتى ٢٠٢٠/١٠/١٠م وذلك بهدف الآتي :

- التأكد من مدي مناسبة الإختبارات (قيد البحث) للمرحلة السنوية قيد البحث .
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الإختبارات لتلافيها فى الدراسة الأساسية.

- تدريب المساعدين علي كيفية اجراء الاختبارات .

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية فى الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٢م حتى يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٧م وذلك بهدف الآتي :

- إيجاد معامل الثبات للإختبارات قيد البحث وذلك بتطبيقها على عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عددها (٨) لاعبين من للمرحلة السنوية (١٤ - ١٦) سنة .
- إيجاد معامل الصدق للإختبارات قيد البحث وذلك بتطبيقها على نفس عينة ايجاد معامل الثبات وعددها (٨) لاعبين من نادي العبور للمرحلة السنوية (١٤ - ١٦) سنة (مجموعة مميزة).
ثبات الاختبارات (قيد البحث)

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه **Test Retest** بفارق زمني (٤) أيام ، ويدل معامل إرتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول و التطبيق الثاني على لحساب ثبات الإختبارات .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات

$$n=8$$

معامل الإرتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٨٧١	٠,٧١	٤,٥٥	٠,٦٢	٤,٦٢	ثانية	سرعه انتقالية
٠,٨٤١	٠,٨١	٢٤,٩٨	٠,٦٨	٢٤,٦٢	متر	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
٠,٧٥١	٠,٩٨	٣٠,٦٣	١,٠٣	٣١,٥٤	سم	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٠,٨٦٢	٠,٧٢	٦,٤٤	٠,٨٥	٦,٦٨	ثانية	توافق (عين مع رجل)
٠,٨٨٢	٠,٦٧	٢٦,٥٥	٠,٨٤	٢٦,٣٤	ثانية	رشاقة
٠,٧١٢	١,٢٣	٨٩,٠١	١,٣٤	٨٨,٩٢	ثانية	تحمل السرعة
٠,٧٤٥	٠,٧٥	٥٩,٤٧	٠,٦٢	٥٩,٣١	ثانية	سرعة الاستجابة
٠,٨١٢	٠,٩٨	٤٥,٦١	٠,٨١	٤٤,٣٤	درجة	التحركات الدفاعية المتنوعة
٠,٧١٨	١,١٢	١٩,٤٤	١,٠٣	١٩,٦٢	ثانية	التحرك الدفاعي للانطلاق للهجوم الخاطف
٠,٨٦٧	٠,٩٣	١٦,٩٣	٠,٩٧	١٦,٩٨	ثانية	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الاول)
٠,٨٤٦	٠,٧٧	١٥,٠٣	٠,٦٨	١٥,٩٥	ثانية	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الثاني)

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (٦) = ٠,٦٤٥

يتضح من جدول (٤) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (٠,٧١٨ ، ٠,٨٨٢) وكانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الإختبارات (قيد البحث) .

صدق الاختبارات (قيد البحث)

تم إيجاد معامل الصدق عن طريق صدق التمايز ، حيث قام الباحث بإستخدام نفس نتائج إختبارات عينة الدراسة الإستطلاعية عند إيجاد الثبات ومقارنتها بمجموعة أخرى قوامها (٨) لاعبين من نادي العبور لنفس المرحلة السنوية (١٤ - ١٦) سنة .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات

$$n=2 \quad n=1$$

قيمة "ت"	الفرق بين متوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
*٤,٦٥	٠,٤	٠,٥٢	٤,٢٢	٠,٦٢	٤,٦٢	ثانية	سرعه انتقالية	القدرات البدنية
*٥,٦١	٣,٠٥	٠,٧١	٢٧,٦٧	٠,٦٨	٢٤,٦٢	متر	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
*٦,٩٨	٣,٠٧	٠,٥٤	٣٤,٦١	١,٠٣	٣١,٥٤	سم	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
*٣,٥١	٠,٦٦	٠,٦٤	٦,٠٢	٠,٨٥	٦,٦٨	ثانية	توافق (عين مع رجل)	
*٤,٦٧	٢,٠٣	٠,٩١	٢٤,٣١	٠,٨٤	٢٦,٣٤	ثانية	رشاقة	
*٥,٦٥	٣,٣	١,٠٣	٨٥,٦٢	١,٣٤	٨٨,٩٢	ثانية	تحمل السرعة	
*٥,٣٨	٠,٦٩	٠,٨١	٥٨,٦٢	٠,٦٢	٥٩,٣١	ثانية	سرعة الاستجابة	
*٦,٦٨	٢,٩٨	٠,٩٨	٤٧,٣٢	٠,٨١	٤٤,٣٤	درجة	التحركات الدفاعية المتنوعة	التحرك الدفاعي
*٥,٦٩	١,٢٧	٠,٧٨	١٨,٣٥	١,٠٣	١٩,٦٢	ثانية	التحرك الدفاعي للانطلاق للهجوم الخاطف	
*٤,٩٨	١,١٦	٠,٥٧	١٥,٨٢	٠,٩٧	١٦,٩٨	ثانية	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الاول)	
*٤,١١	٠,٨٤	٠,٧٦	١٥,١١	٠,٦٨	١٥,٩٥	ثانية	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الثاني)	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (١٤) = ٢,٠٢٣

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (٦,٩٨ - ٣,٥١) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على صدق الإختبارات (قيد البحث) .

البرنامج التدريبي المقترح :

❖ مدة البرنامج (٨) أسابيع .

- ❖ فترة تطبيق البرنامج من ٢٦/١٠/٢٠٢٠م حتي ١٨/١١/٢٠٢٠م .
- ❖ عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات
- ❖ عدد مرات التدريبية اليومية (١) مرة .
- ❖ عدد الوحدات التدريبية بالبرنامج = $8 \times 3 = 24$ وحدة تدريبية .
- ❖ زمن الوحدة التدريبية اليومية (٩٠) دقيقة .
- ❖ زمن الأسبوع التدريبي = $90 \times 3 = 270$ (٢٧٠) دقيقة .
- ❖ الزمن الكلي للبرنامج بالدقيقة = $270 \times 8 = 2160$ (٢١٦٠) دقيقة.
- ❖ درجات الحمل المستخدمة في البرنامج (أقصى - عالي - متوسط) .

خطوات إجراء تجربة البحث :

• القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية لبعض القدرات البدنية يوم الاثنين ١٩/١٠/٢٠٢٠م وقياس التحركات الدفاعية للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف قيد البحث يوم الاربعاء ٢١/١٠/٢٠٢٠م .

• البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة الدراسة الأساسية (قيد البحث) من يوم السبت الموافق ٢٦/١٠/٢٠٢٠م حتي يوم الاربعاء الموافق ١٨/١١/٢٠٢٠م .

• القياسات البعدية:

• قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية لبعض القدرات البدنية يوم السبت ٢١/١١/٢٠٢٠م وقياس التحركات الدفاعية للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف قيد البحث يوم الاثنين ٢٣/١١/٢٠٢٠م .

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية مستخدماً جهاز الحاسب الآلي وذلك من خلال برنامج **Spss** ، وقد إستعان الباحث خلال هذا البحث بالمعاملات الإحصائية التالية :
(النسبة المئوية / المتوسط الحسابي / الإنحراف المعياري / الوسيط / معامل الإلتواء / معامل الإرتباط لبيرسون / إختبار ت)

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي وقيمة "ت" للقدرات البدنية (قيد البحث)

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
سرعة انتقالية	ثانية	٤,٧٩	٠,٣٧	٤,٢٣	٠,٣٥	٠,٥٦	*٣,٤٦
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	متر	٢٥,٦٧	٠,٨٩	٢٧,٩١	١,٠٢	٢,٢٤	*٣,١٦
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	٣١,٦٤	١,٠٣	٣٤,٦١	٠,٩٥	٢,٩٧	*٤,٦٤
التوافق (عين مع رجل)	ثانية	٦,١٢	٠,٥٨	٥,٣٢	٠,٦٢	٠,٨	*٥,٣٤
رشاقة	ثانية	٢٦,٨٩	٠,٥٤	٢٤,٩٧	٠,٦١	١,٩٢	*٥,٦٣
تحمل السرعة	ثانية	٨٨,٩٦	١,٢٢	٨٦,٦١	١,١٤	٢,٣٥	*٤,٥٧
سرعة الاستجابة	ثانية	٦٠,٨١	٠,٦٧	٥٩,٠١	٠,٧٣	١,٨	*٣,٥١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (١٣) = ٢,٠١٢

يتضح من جدول (٦) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٣,١٦ - ٥,٦٣) في القياس القبلي والبعدي للقدرات البدنية (قيد البحث) وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين ولصالح القياس البعدي . كما تتفق هذه النتائج مع ما اشارت اليه مروة رمضان محمود (٢٠١٦ م) أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو والذي اشتمل علي تمرينات ذات طبيعة خاصة ادي الي تحسن القدرات البدنية كما ان التدريب المستمر باستخدام تدريبات الساكيو له اثر فعال في تنمية التوافق العصبي وتدريب الناشئ علي الاداء البدني والمهاري والذي ينعكس بدوره علي مستوي الاداء المهاري . (١٣ : ١٠٨)

ويفسر الباحث ارتفاع مستوي تحسن القدرات البدنية (قيد البحث) الي استخدام تدريبات الساكيو لما لها من فعالية في طبيعة التدريبات المختلفة عن التدريبات التقليدية لإعداد ناشئي كرة اليد كما أن طبيعة هذه التدريبات تعمل علي استثارة العضلات لتحسين سرعة استجابتها للعمل في اتجاه العمل العضلي مما يؤدي بدوره الي تحسين القدرات البدنية لناشئي كرة اليد ، ويتفق ذلك مع ما

ذكرة زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovic et all (م٢٠١٢) (١٩) أن تدريبات الساكيو أحد الاشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة . وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من (سامية اسماعيل مهران) (٢٠١٩) (٥) ، راوية محمد مصباح (٢٠١٩) (٣) ، (مهند محمد منير) (٢٠٢٠) (١٤) ، سحر حسين الشبيني (٢٠١٨) (٦) ، محمود عبد العال عكاشة (٢٠٢٠) (١١) حيث أشارو ان تدريبات الساكيو تعمل علي تطوير بعض القدرات البدنية والتوافقية للنشاط الرياضي الممارس . وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص علي " توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي "

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي وقيمة "ت" للتحركات الدفاعية للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف

$$n=14$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين "ت"	قيمة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	٤٥,٦٢	٠,٧١	٤٨,٦٢	٠,٦٤	٣,٠٠	*٦,٥٤
التحرك الدفاعي للانطلاق للهجوم الخاطف	ثانية	١٨,٥٠	١,٠٤	١٧,٢٢	٠,٩٧	١,٢٨	*٣,٦١
التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الاول)	ثانية	١٦,٨٧	٠,٨٧	١٦,١١	٠,٦٨	١,٢	*٣,٦٨
التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الثاني)	ثانية	١٥,٣١	٠,٨٩	١٤,٤٥	٠,٧٦	١,١	*٣,٤٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (١٣) = ٢,٠١٢

يتضح من جدول (٦) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٦,٥٤-٣,٤٥) في القياس القبلي والبعدي للتحركات الدفاعية للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين ولصالح القياس البعدي .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من (سامية اسماعيل مهران) (٢٠١٦) (٥) ، سحر حسين الشبيني (٢٠١٨) (٦) ، (مهند محمد منير) (٢٠٢٠) (١٤) ، (مدحت شوقي طوس) ، محمد أحمد همام (٢٠١٧) (١٢) حيث أشارو ان تدريبات الساكيو ادت الي تحسين القدرات البدنية

كالقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين والتوازن والسرعة والرشاقة والذي ادي بدوره الي تحسين مستوى الاداء المهاري .

ويشير عفت رشاد شاكر (٢٠١٨م) (٧) أنه من أهداف الدفاع المرن النشاط استرجاع الكرة وسلبها من المهاجم ودفع المهاجم لارتكاب اخطاء ، ويشير الباحث بأنه لا يتم ذلك اثناء الدفاع الا بوجود لاعب مدافع يمتلك قدر عال من السرعة الحركية لحركات القدمين أثناء التحرك الدفاعي والذي يؤدي بدوره الي الانطلاق لهجوم خاطف لاحراز الاهداف .

وتعتبر سرعة التحرك الدفاعي لمختلف الاتجاهات اماما وخلفا وجانبا من اهم المهارات الدفاعية حتي يمكن للمدافع مقابلة المهاجم الحائز علي الكرة لمحاولة منعة من التصويب وسرعة الهبوط لدائرة ٦م لتغطية واجراء المهارات الدفاعية ويتوقف ذلك علي سرعة اداء مهارة التحرك الدفاعي .
(٩ : ١٣٤)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص علي أنه " توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في التحركات الدفاعية للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) لصالح القياس البعدي " .
الإستنتاجات:

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات قيد البحث وفي ضوء الأهداف والفروض و التحليل الإحصائي للبيانات، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في بعض القدرات البدنية و التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

٢- استخدام تدريبات الساكيو ادت الي تحسين بعض القدرات البدنية (كالسرعة الانتقالية والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) لدى ناشئى كرة اليد تحت (١٦ سنة).

٣- استخدام تدريبات الساكيو ادت الي تحسين سرعة التحرك الدفاعي والانطلاق للهجوم الخاطف لدى ناشئى كرة اليد تحت (١٦ سنة).

٤- استخدام تدريبات الساكيو ادت الي تحسين سرعة التحرك الدفاعي لتغطية للهجوم الخاطف لدى ناشئى كرة اليد تحت (١٦ سنة).

التوصيات :

- ١- استخدام تدريبات الساكيو داخل برامج التدريب المختلفة لما لها من فعالية في تطوير بعض القدرات البدنية في الرياضات المختلفة .
- ٢- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو للتطبيق علي عينات اخري ومراحل سنوية مختلفة مع مراعاة اختلاف شدد وأحمال البرنامج التدريبي .
- ٣- اجراء دراسات مشابهه باستخدام وسائل وأساليب أخرى لتحسين سرعة التحرك الدفاعي والانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف لما له من أهمية كبيرة للفوز بمباريات كرة اليد .
- ٤- الاهتمام بإجراء دراسات تهتم بالجانب الفني الدفاعي لكرة اليد .
المراجع العربية والاجنبية
أولا المراجع العربية:
- ١- بديعة علي عبد السميع (٢٠١١م) : فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠م حواجز ، انتاج علمي ، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- ٢- خالد حمودة (٢٠١٤م) : الهجوم والدفاع في كرة اليد ، ماهي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية .
- ٣- راوية محمد مصباح (٢٠١٩م) : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي بعض القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري في التنس الارضي ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
- ٤- رفعت عبد اللطيف مصطفى (٢٠١٨م) : تأثير إستخدام التدريب المتباين باستخدام الاثقال والبليومترك لتنمية القدرة العضلية على سرعة التحرك الدفاعي والأنطلاق للهجوم الخاطف لناشئ كرة اليد ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٥- سامية اسماعيل مهران (٢٠١٩م) : تأثير استخدام تدريبات S.A.Q علي تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
- ٦- سحر حسين الشربيني (٢٠١٨م) : تأثير نظام تدريب (S.A.Q) علي بعض القدرات التوافقية الخاصة وسرعة تغير الاتجاه ومستوي الاداء المهاري لدي لاعبي الاسكواش ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط .
- ٧- عفت رشاد شاكر (٢٠١٨م) : الاتجاهات الحديثة لتطوير اللعبة من خلال التحليل الفني لأولمبياد لندن ٢٠١٢م و ريو ٢٠١٦م وبطولات العالم بإسبانيا ٢٠١٣م وقطر ٢٠١٥م

- وفرنسا ٢٠١٧م وأمم أوروبا بكرواتيا ٢٠١٨م ، مذكرات غير منشورة ، الدراسة الدولية للمدربين بالاتحاد العربي لكرة اليد،الاسكندرية ، ٢٠١٨م .
- ٨- عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدرى نور الدين ، بديعة علي عبد السميع (٢٠١٧م) : تدريبات الساكيو " الرشاقة التفاعلية ، السرعة الحركية التفاعلية " دار الفكرالعربي ، القاهرة
- ٩- كمال الدين عبدالرحمن درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- كمال درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي (١٩٩٨م) : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١١- محمود عبد العال عكاشة (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي بعض القدرات التوافقية الخاصه ومستوي اداء الشقلبة الامامية علي اليدين علي جهاز حسان القفز ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط .
- ١٢- مدحت شوقي طوس ، محمد أحمد همام (٢٠١٧م) : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي بعض القدرات التوافقية للاعبى كرة اليد ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- ١٣- مروة رمضان محمود (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية داخل المساحات المصغرة علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٧م.
- ١٤- مهند محمد منير (٢٠٢٠م) : فاعلية تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لمهارة حائط الصد والضرب الساحق لدي لاعبي الكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .

- 15- Baker, D and Newton, R. Comparison of lower body strength , power, acceleration, speed, agility and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players.J Strength Cond Res 22: 153–158, 2008.
- 16- Cronin, JB and Hansen, KT. Strength and power predictors of sports speed. J Strength Cond Res 19: 349–357, 2005.
- 17- 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.
- 18- 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 : 11, 432,2012.
- 19- Zoran Milanović, Goran Sporiš, Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (2012): Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103.