

تأثير تمارينات الساكيو (S.A.Q) على حاط الصد للاعبين الناشئين بكرة اليد

رضا نعيم دويلي¹ ا.م.د عمر علي مهدي²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ redaneem24@gmail.com ² Omar.ali2286@gmail.com)

المستخلص: تعد المهارات الأساسية ركيزة مهمة للعبة كرة اليد ويتوقف على إتقانها تحقيق افضل النتائج مما يجعلها الاساس في اختيار اللاعبين الموهوبين وان العمل على اعداد لاعب كرة اليد والارتقاء بمستواه يهدف بالأساس الى الارتقاء بأداء المهارات الاساسية لتحقيق افضل النتائج . ومن هذه المهارات مهارة حائط الصد التي تعتبر من المهارات الدفاعية المهمة في لعبة كرة اليد والتي يقوم بها لاعب او لاعبين مدافعين او اكثر يكون الهدف منها منع الكرة من الدخول الى المرمى خلال صد الكرات المصوبة او تشتيتها او التقليل من قوتها نحو حارس المرمى من المهاجم الذي يقوم بالتصويب او لتضييق مساحة التهديد للمهاجم . وتكمن اهمية حائط الصد في وجود انواع عديدة من التصويبات القريبة والبعيدة كالتصويب من اعلى او اسفل او الوسط او من خلال الرميات الحرة ويعد التوقيت الصحيح وسرعة الحركة من العوامل التي تؤدي للوضع السليم للذراعين والجسم، وهدف البحث الى: اعداد تمارينات (S.A.Q) لتطوير مهارة حائط الصد للاعبين الناشئين بكرة اليد في نادي الكرخ الرياضي . وكذلك معرفة تأثير تمارينات (S.A.Q) في تطوير مهارة حائط الصد للاعبين الناشئين بكرة اليد في نادي الكرخ الرياضي. وكانت اهم الاستنتاجات هي حققت تدريبات (S.A.Q) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً إيجابياً في اختبارات حائط الصد بنوعيه للاعبين الناشئين كرة اليد. وتدريبات (S.A.Q) ساهمت في رفع اللياقة البدنية للاعبين مما ادت الى تطور مهارة حائط الصد بكرة اليد. كذلك تدريبات (S.A.Q) كانت مشوقة وعدم حصول ملل من اللاعبين وهذا ساعد في تطور مهارة حائط الصد بكرة اليد.

الكلمات المفتاحية: تمارينات الساكيو (S.A.Q) - حاط الصد - كرة اليد

1-المقدمة:

الناشئين بكرة اليد لتكون وسيلة تستخدم من قبل المدربين لتطوير مهارات لاعبيهم .

مشكلة البحث:

ان لعبة كرة اليد تتطلب اعدادا عاليا وذلك لما تمتلكه من تحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات والركض لأخذ الفراغ المناسب وكذلك القفز والانطلاقات المنكررة وسرعة الحركة فضلا عن تبادل المراكز بصورة مستمرة وتنفيذ المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس سواء كانت بالكرة او بدونها وخطط اللعب الكثيرة والمعقدة المعتمدة على سرعة ورشاقة الحركة فضلا عن أن طبيعة اداء لاعب كرة اليد قد تكون منفردة او مركبة من أكثر من صفة، ومن خلال متابعة الباحثان للاعبي الناشئين بكرة اليد لاحظ هنالك ضعف واضح في مهارة حائط الصد مما ينتج عنه دخول اهداف في مرمى الفريق وبالتالي خسارة الفريق وضياح كل الجهود للفريق، لذا ارتأى الباحثان معالجة هذه المشكلة من خلال استخدام تمارينات (S.A.Q) لتطوير مهارة حائط الصد للاعبين الناشئين بكرة اليد.

اهداف البحث:

1- اعداد تمارينات (S.A.Q) لتطوير مهارة حائط الصد للاعبين الناشئين بكرة اليد .

2- معرفة تأثير تمارينات (S.A.Q) في تطوير مهارة حائط الصد للاعبين الناشئين بكرة اليد.

فروض البحث:

1- تمارينات (S.A.Q) تأثير ايجابي في تطوير مهارة حائط الصد للاعبين الناشئين بكرة اليد في نادي الكرخ الرياضي.

مجالات البحث:

المجال البشري: اللاعبين الناشئون في نادي الكرخ الرياضي للموسم 2022/2021 .

المجال الزمني: للمدة من 2022/4/15 ولغاية 2022/6/1.

المجال المكاني: القاعة المغلقة في نادي الكرخ الرياضي.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث: استخدام الباحثان المنهج التجريبي لملاءمة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث: وتمثل مجتمع البحث اللاعبين الناشئون في نادي الكرخ الرياضي للموسم

كرة اليد رياضية اولمبية تلعب باحتراف في العديد من البلدان العالمية والاوربية وان التقدم الذي حصل في مجال الألعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة إنما جاء نتيجة جهود كبيرة قام بها العديد من العلماء والمختصين في المجال الاكاديمي والتطبيقي والاهتمام بعلم التدريب الرياضي كونه أساس الارتقاء في الفعاليات الرياضية الى جانب العلوم الاخرى، لذلك اخذت الدول المتقدمة تبذل جهوداً كبيرة في سبيل تطوير اساليب التدريب الرياضي بالاعتماد على نتائج البحوث السابقة التي سهلت على المختصين عملية التدريب باستخدام أفضل الوسائل والاساليب التي تصل بالرياضي الى احسن المستويات لتحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية .

وتعد المهارات الأساسية ركيزة مهمة للعبة كرة اليد ويتوقف على اتقانها تحقيق افضل النتائج مما يجعلها الاساس في اختيار اللاعبين الموهوبين وان العمل على اعداد لاعب كرة اليد والارتقاء بمستواه يهدف بالأساس الى الارتقاء بأداء المهارات الاساسية لتحقيق افضل النتائج . ومن هذه المهارات مهارة حائط الصد التي تعتبر من المهارات المهمة جدا في كرة اليد التي يقوم بها لاعب واحد او لاعبين مدافعين او اكثر ويكون الهدف منها منع الكرة من الدخول الى المرمى خلال صد الكرات المصوبة او تشتيتها او التقليل من قوتها نحو حارس المرمى من المهاجم الذي يقوم بالتصويب او لتضييق مساحة التهديد للمهاجم وتكمن اهمية حائط الصد في وجود انواع عديدة من التصويبات القريبة والبعيدة كالتصويب من اعلى او اسفل او الوسط او من خلال الرميات الحرة ويعد التوقيت الصحيح وسرعة الحركة من العوامل التي تؤدي للوضع السليم للذراعين والجسم .

وان تمارينات (S.A.Q) مصطلح مشتق من الحروف الاولى لكل من السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية وهو اسلوب او نظام تدريب يهدف إلى تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والسيطرة على حركة الجسم من خلال تطوير اليعاز العصبي العضلي وتحسين قدرة الرياضي على أداء حركات سريعة متعددة الاتجاهات من خلال تنمية الجهاز العصبي والعضلي للعمل بفعالية . وتكمن اهمية البحث من خلال استخدام تمارينات (S.A.Q) لتطوير مهارة حائط الصد للاعبين

على مجموعة من الخبراء والمختصين وابلغ عددهم (9) خبراء في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد وبعد جمع الاستمارات استخدم الباحثان اختبار (كا²) والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين صلاحية اختبارات حائط الصد بكرة اليد

ت	الاختبارات	الصلاحية		2كا	الدالة
		يصلح	لا يصلح		
1	اختبار حائط الصد باتجاه واحد	9	0	9	معنوي
2	اختبار حائط الصد باتجاهين	9	0	9	معنوي
قيمة (كا ²) الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) تبلغ (3,84)					

2-5 التجربة الاستطلاعية: لغرض الوقوف على نتائج

دقيقة وموثوق ببيها ولمعرفة المعوقات التي تواجه الباحثان عند تنفيذ التجربة الرئيسية أجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/4/12 الساعة الرابعة عصرا على عينة وعددهم (4) لاعبين ومن مجتمع البحث حيث نفسه وبعد مرور (5) ايام تم اعادة التجربة على الافراد انفسهم لغرض استخراج الاسس العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية) بتاريخ 2022/4/17 وكان الهدف من التجريتان:

- التعرف على صعوبة وسهولة الاختبار .
- تصحيح الأخطاء أن وجدت أثناء تنفيذ المنهج التدريبي .
- بعد إجراء الاختبارات لأداء العينة لمعرفة مدى ملائمتها.
- تدريب فريق العمل المساعد ومعرفة مدى قدرته.
- تحديد الوقت المستغرق للاختبارات المعنية بالبحث.

2-5-1 الاسس العلمية للاختبارات:

2-5-1-1 صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله" (يوسف لازم كماش: 2002، ص 149). وبعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب ان يتصف بها الاختبار الجيد ويشير مفهومه إلى " جودة الاختبار كأداة لقياس ما وضع اصلا لقياسه" (زكريا الظاهر (وآخرون): 2008، ص132). ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة لقياس المهارات الدفاعية قام الباحثان بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين بكرة اليد وبذلك حصل الباحثان على صدق المحتوى.

2-5-1-2 ثبات الاختبار: لغرض استخراج معامل

الثبات لاختبارات مهارة حائط الصد لابد من تطبيق مبدا

2022/2021 . والبالغ عددهم (14 لاعبا) وتم اختيار المجتمع بأكمله بطريقة الحصر الشامل بحيث (10) لاعبين يمثلون العينة التجريبية و(4) يمثلون العينة الاستطلاعية.

2-2-1 تجانس عينة البحث: لاستكمال متطلبات التصميم التجريبي المتبع قام الباحثان بالتحقق من تجانس أفراد عينة البحث باستعمال معامل الالتواء في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي)، وكما مبين بالجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع	المعامل الالتواء
1	الطول	سم	167.27	2.55	0.10
2	الكتلة	كغم	62.24	2.58	0.09
3	العمر الزمني	السنة	14.09	1.04	0.07
4	العمر التدريبي	السنة	2.06	0.6	0.01

يبين الجدول (1) ان قيم معامل الالتواء محصورة بين (1±) وهذا ما يدل على ان عينة البحث ضمن التوزيع الطبيعي في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي) مما يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة:

2-3-1 الوسائل البحثية: (المصادر العلمية العربية والاجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، المقابلات الشخصية، الملاحظة العلمية، فريق العمل المساعد، الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث، استمارة لجمع البيانات).

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة: (ملعب كرة يد قانوني، حاسبة الكترونية، عارضتان من حديد ارتفاع 230سم، حبل، صافرة، شريط قياس، شريط لاصق ملون، ساعة توقيت الكترونية، كرات يد قانونية، حاسبة يدوية نوع (Casio) عدد (1)، جهاز حاسوب نوع (Pentium 4) عدد (1)).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد صلاحية اختبارات مهارة حائط الصد للاعبين الناشئين بكرة اليد: لغرض تحديد اختبارات مهارة حائط الصد للاعبين الناشئين بكرة اليد قام الباحثان بمسح المصادر والمراجع والرسائل والاطاريح الخاصة بكرة اليد وتم الحصول على الاختبارات ووضعت باستمارة استبيان وعرضت

ملعب كرة يد، كرتان يد معلقتان في قائمين بارتفاع 260 سم (يمكن أن يقل هذا الارتفاع بالنسبة للناشئين والسيدات) شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف

مواصفات الإداء:

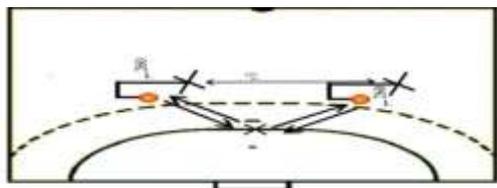
توضع علامه بالشريط اللاصق على خط الـ 6 أمتار يوضع القائمان على خط الـ 9 أمتار أو الـ 8 أمتار بحيث تكون الكرتان المعلقتان عموديتين على خط الـ 9 أمتار، أو الـ 8 أمتار وفي محاذاة خط الـ 6 أمتار والمسافة بينهما ثلاثة أمتار، وتكون نقطة البداية في منتصفها، يقف المختبر فوق العلامة على خط الـ 6 أمتار وعند إعطاء أشاره البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للأمام في اتجاه احد الكرتين ليثب الى الأعلى لإداء مهارة حاط الصد بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه، ثم يهبط على الأرض ويعود الى الخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط الـ 6 أمتار يكرر الإداء لأكثر عدد ممكن لمدة 15 ثانية، والشكل (1) يوضح ذلك.

شروط الإداء:

- 1- في كل مرة يثب فيها المختبر لإداء حاط الصد الدفاعي يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه.
- 2- في كل مرة يجب على المختبر ضرورة البدء من العلامة المرسومة فوق خط الـ 6 أمتار.
- 3- على المختبر تكرار الإداء الى أن يعطى له إشارة إنهاء الوقت المحدد للاختبار.
- 4- حركة المختبر تكون مماثلة تماما لحركة الدفاع لصد الكرات المصوبة على المرمى بالوثب خاصة على شكل الذراعين والمسافة بينهما، واليدين واتجاه كفي اليدين للأمام لمواجهه الكرة.
- 5- أي إداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات:

يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة الذي قام بها خلال مدة 15 ثانية المحددة للاختبار .



الشكل (1) يوضح اختبار حاط الصد في اتجاهين

الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة " (نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان: 2005، ص 145). وقد استخدم الباحثان لحساب معامل الثبات ب (طريقة الاختبار واعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الاول والثاني (5) ايام اي الفترة من 2022/4/12 ولغاية 2022/4/17، وتم استخراج معنوية الاختبار عن طريق معامل الارتباط البسيط وقد توصل الباحثان الى ان الاختبارات تتمتع بمعنوية عالية من الثبات كما موضح بالجدول (3).

2-5-1-3 موضوعية الاختبار: ان من العوامل المهمة التي يجب ان تتوفر في الاختبار الجيد هو شرط الموضوعية والتي تعني مدى تحرر المحكمين من العوامل الذاتية (لبلى السيد فرحات: 2001، ص 169)، او تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية ". كالتحيز ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق المحكمين بحيث يكون الحكم مستقلا، وهي كذلك الاتفاق بين حكمين عند قياس لاعب في النتائج وبذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج (مصطفى حسين باهي: 2005، ص 64). لذا فإن الاختبار قد تم تقييمه من قبل محكمين فيما يخص الحكمين (أ.د. نبيل كاظم هرييد، أ.م.د. عبد الناصر مرزة) اذ تم استخراج قيمة موضوعية الاختبار باستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الحكمين، وقد اظهرت البيانات بأن الاختبارات ذات موضوعية عالية وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

الاختبارات	الثبات	Sig	الموضوعية	Sig	الدلالة
اختبار حاط الصد باتجاه واحد	0.94	0.000	0.96	0.000	معنوي
اختبار حاط الصد باتجاهين	0.95	0.000	0.96	0.000	معنوي

2-6 توصيف الاختبارات:

2-6-1 اختبار حاط الصد في اتجاهين(نبيل كاظم

هرييد ورائد عبد الامير: 2014، ص 242-243):

الغرض من الاختبار: قياس قدره اللاعب على الإداء المتكرر بالمعدل نفسه لمهارة حاط الصد الدفاعي في أكثر من مركز دفاعي.

الأدوات:

-تم تنفيذ تمارينات (S.A.Q) في بداية الجزء الرئيسي من كل وحدة تدريبية في زمن تراوح ما بين (40-43 دقيقة) .

-استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ تمارينات (S.A.Q) المستخدمة في البحث .

-ان مستوى الشدة المستخدم تراوح بين 85% - 100% .

-تم تطبيق التمارينات في فترة الاعداد الخاص .

-تم تنفيذ اسلوب تمارينات (S.A.Q) (4) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية وبمجموع (14) وحدة تدريبية وتم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الاحد والثلاثاء والجمعة).

-تم استخدام التحميل التدريجي بتموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (2 : 1).

-إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالشده فقط مع تثبيت كل من الحجم والراحة .

-تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض الى (100) ن/د بين التكرارات و(90) ن/د بين المجاميع وذلك لضمان عودة اللاعب الى الحالة شبه الطبيعية من خلال اعطاء فترات الراحة الكافية لاستعادة الشفاء في تمارينات (S.A.Q)، اذ اكد (زكي محمد حسن، 2017) على استخدام الشدد المرتفعة في هذا الاسلوب مع اعطاء فترات الراحة المتسعة لاستعادة الاستشفاء (زكي محمد حسن: 2017 ص572). تم انهاء الوحدات التدريبية بتمارين التهدئة والاسترخاء ولذلك لعودة الجسم الى الحالة شبه طبيعية .

2-9 الاختبارات البعدية: قام الباحثان بإجراء الاختبارات على لاعبي عينة البحث بتاريخ 2022/5/25 وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبليه .

2-10 الوسائل الاحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) بوساطة الحاسبة الالية (الكومبيوتر) بالاعتماد على ما يأتي (محمد صبري عمر و(اخران) 2001) ص90: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار (t-test) لعينة واحدة، المنوال، معامل الالتواء، اختبار كا²).

2-6 اختبار حائط الصد باتجاه واحد (كمال درويش واخرون: 1999، ص215-216):

الغرض من الاختبار:

قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد.

الادوات:

ملعب كرة يد، كرة يد معلقة في قائم بارتفاع 220 سم، شريط قياس، شريط لاصق، ساعة إيقاف.

مواصفات الاداء:

توضع علامة بالشريط اللاصق على خط 6 متر ويقف عليها المختبر بحيث يكون مواجهاً للكرة المعلقة المثبتة بالقائم على خط 9 متر وعند اعطاء اللاعب اشارة البدء يقوم بالتحرك للأمام ليثبت لأعلى واداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه ثم يهبط على الارض ثم يعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط 6 متر ليكرر الاداء خلال زمن (10 ثانية) .

شروط الاداء:

1- في كل مرة يثبت بها المختبر لأداء حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكلتا اليدين.

2- حركة المختبر تكون مماثلة لحركة الدفاع لصد الكرات المصوبة على المرمى من وثب وشكل الذراعين والمسافة بين اليدين واتجاه كف اليدين للأمام لمواجهة الكرة.

تسجيل الدرجات: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة خلال (10ثا) للاختبار .

2-7 الاختبارات القبليه: تم إجراء هذه الاختبارات بتاريخ 2022/4/20 في تمام الساعة الرابعة عصرا في القاعة المغلقة بنادي الكرخ الرياضي لاختبارات حائط الصد.

2-8 تطبيق تمارينات (S.A.Q): تم تنفيذ تمارينات (S.A.Q) المعدة من قبل الباحثان على المجموعة التجريبية من تاريخ 2022/4/25 ولغاية 2022/5/24 وقد تم مراعاة النقاط الاتية عند تنفيذ تمارينات (S.A.Q) وهي:

-تبدأ كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم، يليه الإحماء الخاص وبما يخدم الجزء الرئيس المستخدم.

3- عرض ومناقشة نتائج البحث:

3-1 عرض و تحليل نتائج اختبار حائط الصد باتجاه

واحد لمجموعة البحث التجريبية:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات حائط الصد باتجاه واحد لمجموعة البحث التجريبية

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		اختبار t المحسوبة	Sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
1	اختبار حائط الصد باتجاه واحد	5.60	0.96	7.90	0.87	6.27	0.000	معنوي

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبار حائط الصد

باتجاهين لمجموعة البحث التجريبية:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات حائط الصد باتجاهين لمجموعة البحث التجريبية

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		اختبار t المحسوبة	Sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
1	اختبار حائط الصد باتجاهين	3	0.85	7.75	1.13	10.26	0.000	معنوي

3-3 مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج الجدولين السابقين نلاحظ ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات مهارة حائط الصد باتجاه واحد وباتجاهين للاعبين كرة اليد الناشئين، ويعزو الباحثان سبب تطور مهارة حائط الصد بكرة اليد الى تمارين (S.A.Q) المستخدمة في البحث إذ عمل الباحثان على اعطاء تمارين ذات خصوصية للرجلين مع اتباع المبادئ الاساسية التي تتماشى مع تطوير هذا المتغير، وكذلك التكرارات المناسبة التي تتوافق مع امكانيات عينة البحث وفترات راحة مناسبة تسمح بعودة اللاعب الى حالته الطبيعية إذ يذكر (سعد محسن، 1996) " ان التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة اداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لعدة ايام او اسابيع او اشهر وذلك عن طريق تطبع اجهزة الجسم على الاداء الامثل لتلك التمارين وبمعنى اخر فأن تأثير التمارين البدنية يحفز الخلايا العضلية للتطبع وان تكون اكثر اقتصادية في اداء شدة العمل (سعد محسن، 1996)

محسن اسماعيل: 1996، ص98). وهذا ما يؤكد (خالدة حمودة واشرف كامل، 2014) " ان الاداء المهاري يتميز بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف، معتمداً في ذلك على قدراته وصلحياته البدنية (خالدة حمودة واشرف كامل: 2014، ص55). وايضا اتفقت دراستنا مع دراسة (محمود ابراهيم محمود، 2020)، إذ اشارت الى ان تمارينات (S.A.Q) تؤثر تأثيراً ايجابياً على مستوى الاداء المهاري (محمود ابراهيم محمود غريب: 2020، ص203). كما يجب الإشارة هنا إلى مسألة مهمة جدا ساعدت بشكل أو بآخر في التطور الذي طرأ على العينة التجريبية وهو قيام مجموعة من اللاعبين في آن واحد في أداء اغلب التمارينات المطبقة في المنهج التدريبي، إذ اشتغل الباحثان على هذه الحالة في عملية لزيادة شدة الإثارة لعينة البحث من خلال بث روح التنافس فيما بينهم، فأدى ذلك إلى حالة من الاندفاع نحو أداء أفضل ولكل تكرار يؤدي من قبل أفراد العينة.

4-الخاتمة:

من خلال ما أفرزته نتائج البحث يمكن استنتاج الآتي:

1-حققت تمارينات (S.A.Q) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً ايجابياً في اختبارات حائط الصد بنوعيه للاعبين الناشئين كرة اليد.

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان يوصيان بالتالي:

1-اعتماد تمارينات (S.A.Q) في تطوير مهارة حائط الصد بنوعيه للاعبين الناشئين بكرة اليد لكونها ناجحة وفاعلة.

2-ادخال تمارينات (S.A.Q) بالوحدات التدريبية للمهارات الدفاعية بكرة اليد في الاندية والمدارس.

3-إجراء دراسات مشابهة باستخدام تمارينات (S.A.Q) في تطوير المهارات الهجومية بكرة اليد او في العاب رياضية أخرى وعينة مغايرة.

المصادر:

- [1] يوسف لازم كماش؛ اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 .
- [2] زكريا الظاهر (وأخرون)؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، 2008 .
- [3] نادر فهمي الزويد وهشام عامر عليان؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية. ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.

[9] سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996) .
[10] خالدة حمودة واشرف كامل؛ **تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد**، ط1 (الاسكندرية، ماهي للنشر والتوزيع، 2014).
[11] محمود ابراهيم محمود غريب؛ تأثير تمارينات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية الساكبو S.A.Q لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على الصلابة النفسية ومستوى الاداء المهاري لناشئي كرة اليد: (بحث منشور، **مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد 67، العدد 126، 2020**) .

[4] ليلي السيد فرحات؛ **القياس والاختبار في التربية الرياضية**، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
[5] نبيل كاظم هريبد ورائد عبد الامير؛ **سايبولوجية كرة اليد**، ط، عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، 2014.
[6] كمال درويش واخرون؛ **الدفاع في كرة اليد**، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
[7] زكي محمد حسن؛ **أسلوب تدريب S.A.Q احد اساليب التدريب الحديثة السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق Speed Agility and Quickness** (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2017) .
[8] محمد صبري عمر واخران؛ **"الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية"**، ط2: (مصر، 2001).

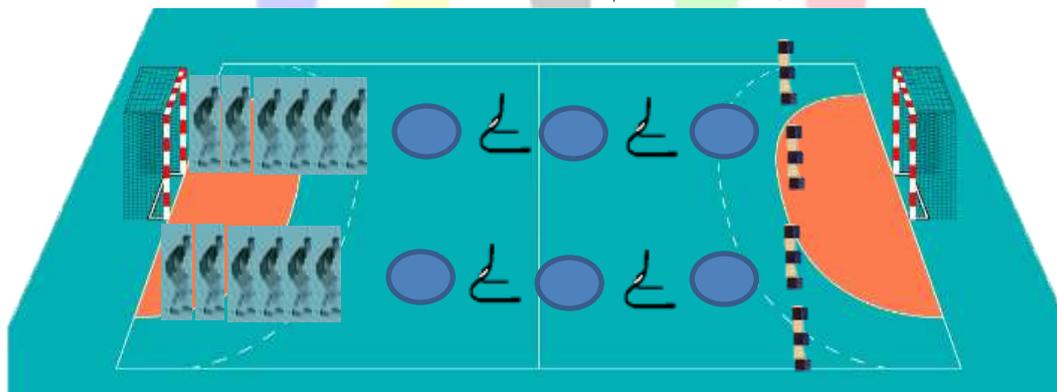
الملاحق:

الملحق (1) يوضح التمارينات المستخدمة

التمرين Y1 :

الهدف من التمرين: تنمية السرعة الحركية

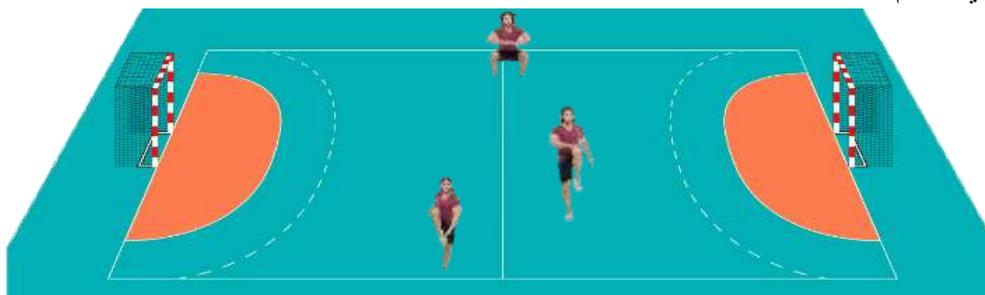
طريقة اداء التمرين: مجموعتين كل مجموعة (5) لاعبين يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بإدخال القدمين بالتعاقب الى الامام الى الحلقة المثبتة يمين الحاجز وبعد عبور الحلقة يقوم اللاعب بعبور الحاجز المثبت وسط الحلقات ومن ثم الدخول بالتعاقب ايضاً على الحلقة الثانية وهكذا بعد كل حلقة يعبر الى الجهة الثانية ، ومن ثم ادخال القدمين بالتعاقب للأمام داخل الحلقات وبعدها وادخال القدمين بالتعاقب جانباً داخل الاعمدة الموضوعة على الارض ومن ثم الانتهاء .



التمرين Y2 :

الهدف من التمرين: تنمية السرعة الحركية

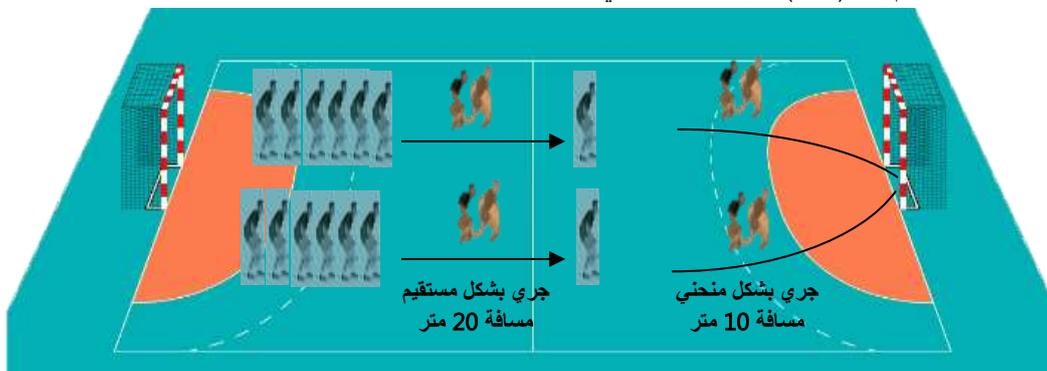
طريقة اداء التمرين: التقدم مع رفع الركبتين البدء بالتقدم للأمام مع تبادل رفع الركبتين لأعلي بقوة وسرعة ، المحافظة علي ثبات واسترخاء الجزء العلوي للجسم .



تمرين X3:

الهدف من التمرين: تنمية السرعة الانتقالية:

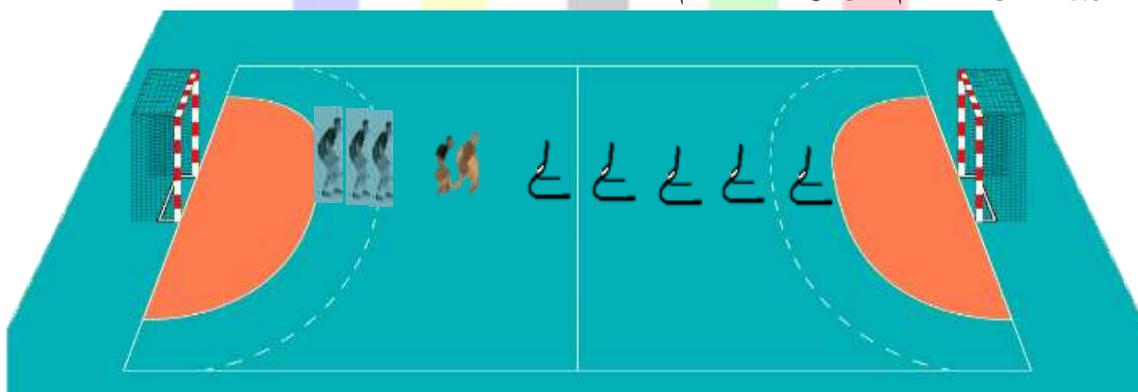
طريقة اداء التمرين: مجموعتين كل مجموعة (5) لاعبين يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري السريع (30) متر حتى الوصول للنهاية، (20) متر بشكل مستقيم، و (10) متر بشكل منحنى.



تمرين X4:

الهدف من التمرين: تنمية السرعة الانتقالية:

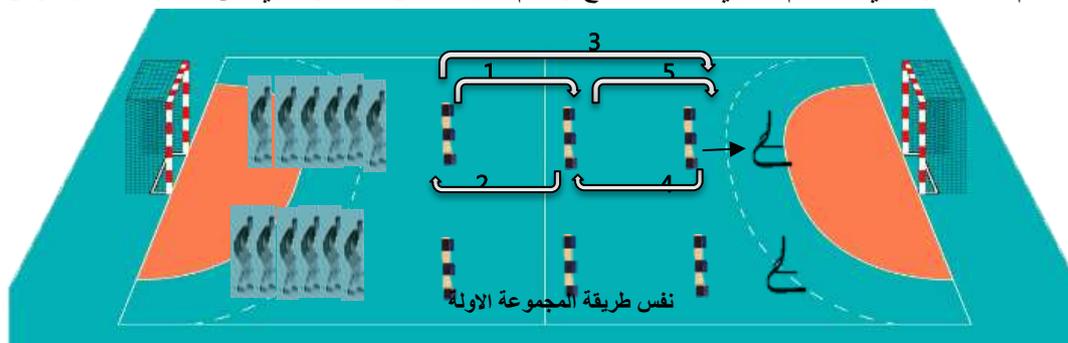
طريقة اداء التمرين: العدو باستخدام الحواجز لمسافة 30م



تمرين 5:

الهدف من التمرين: تنمية الرشاقة

طريقة اداء التمرين: مجموعتين كل مجموعة (5) لاعبين يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري المرتد من العمود الاول الى العمود الثاني والعودة الى العمود الاول ثم الجري الى العمود الثالث والعودة الى العمود الثاني ثم الجري مع الاستدارة للوصول الى العمود والقيام باستدارة الجسم للخلف والجري خلفا ثم الجري باتجاه المانع والقيام بالزحقة من تحته والجري الى العمود الاخير ومن ثم الانتهاء .



تمرين Z6:

الهدف من التمرين: تنمية الرشاقة

طريقة اداء التمرين: الركض بتغيير الاتجاه بين الأوتاد.

