



بحث
فردي

البحث الرابع

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات
التوافقية لناشئي كرة اليد

مارس ٢٠٢٣

المقدم من

د / احمد سعيد السيد محمد خليل

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية علوم الرياضة - جامعة بنها

المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية
والرياضية المتخصصة - جامعة اسوان



مجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة

The Scientific and Specialized Journal of Physical Education
and Sports Sciences

Print ISSN 2636-3240 · Online ISSN 2636-3259

السيد الدكتور/أحمد سعيد السيد محمد خليل

تحية طيبة وبعد....

نشرف بإفادكم بأن اللجنة العلمية للنشر في المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة والتي تصدرها كلية التربية الرياضية جامعة أسوان قد وافقت على قبول نشر البحث المقدم من سعادتكم بعنوان:

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد.

(بحث فردي)

والذي أصبح قابل للنشر بتاريخ ١٥ أكتوبر ٢٠٢٢ وسوف ينشر في المجلد (١٤) مارس ٢٠٢٣.

مع اطيب تمنياتنا بدوام التوفيق

رئيس مجلس الادارة

رئيس التحرير

أ.د / عادل محمد عبد المنعم مكي

أ.م.د / رفعت عبد اللطيف مصطفى



تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

البحث الرابع

*د/ احمد سعيد السيد محمد خليل

ملخص البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q وتعريفه تأثيره على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد. حيث استخدم الباحث المنهج التجاربي ل المناسبة طبيعة البحث بإستخدام التصميم التجاربي لمجموعة واحدة وبإستخدام القياس (القبلي - البعدي) . و يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة اليد بمنطقة القليوبية لكرة اليد للمرحلة السنوية (١٣ - ١٤) سنة والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٢م ، حيث قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبالبالغ عددهم (٢٤) ناشئ وتم إستبعاد عدد (٤) ناشئين لعدم الإنظام في التدريب ليكون عدد عينة البحث (٢٠) ناشئ بنادى بنها الرياضى بالإضافة إلى (١٠) ناشئين كعينة استطلاعية ، تم إجراء القياسات القبلية على أفراد عينة الدراسة الأساسية يوم السبت الموافق (٢٠٢٢/٨/١٣ م) إلى يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٢/٨/١٥ م) ، و خضع أفراد العينة الأساسية لبرنامج موحد فى كل محتوياته المقترنة الذى طبق من قبل الباحث على ناشئ كرة اليد بنادى بنها الرياضى وذلك لمدة (٨) أسابيع في الفترة من (٢٠٢٢/٨/١٨ م) الموافق يوم الخميس إلى (٢٠٢٢/١٠/١٣ م) الموافق يوم الخميس ، وتم إجراء القياسات البعدية على أفراد عينة الدراسة الأساسية يوم السبت الموافق (٢٠٢٢/١٠/١٥ م) إلى يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٢/١٠/١٧ م) . ومن اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة قيد البحث في بعض القدرات التوافقية للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

الكلمات المفتاحية : تدريبات الساكيو ، القدرات التوافقية ، كرة اليد

The Effect of S.A.Q Training on some of the coordination abilities of handball youth.

Fourth search

Dr. Ahmed Said El-Sayed Mohamed Khalil

The Abstract

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

This research aims to design a training program using S.A.Q (Speed, Agility, and Quickness) training and assess its impact on certain coordination abilities in young handball players. The researcher employed the experimental method using a one-group experimental design with pre- and post-measurements . The study population consisted of young handball players from the Qalyubia Handball Region, aged 13–14 years, registered with the Egyptian Handball Federation for the 2022–2023 season. The research sample was deliberately selected, consisting of 24 players, of whom 4 were excluded due to irregular training attendance, leaving a final sample of 20 players from Banha Sports Club, along with an additional 10 players as a pilot sample .Pre-measurements were conducted between August 13 and August 15, 2022. The main training program, applied uniformly to all participants, lasted for eight weeks, from August 18, 2022, to October 13, 2022. Post-measurements were taken from October 15 to October 17, 2022 .The study's findings indicate statistically significant differences in coordination abilities between the pre- and post-measurement results, favoring the post-measurement outcomes .

Keywords: S.A.Q training, coordination abilities, handball .

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

مقدمة ومشكلة البحث:

شهد القرن الواحد والعشرون نقدما علميا غزا جميع مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة ومجال التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، فقد ارتفع مستوى الأداء الرياضي في الأنشطة الرياضية المختلفة في النصف الأخير من القرن العشرين نتيجة للدراسات والبحوث العلمية في مجال التربية الرياضية من أجل الوصول للمستويات الرياضية العالمية لممارسي الأنشطة المختلفة. (٢٢: ٢)

حيث تزايد الإهتمام العالمي في الآونة الحديثة بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي Athletic performance لتحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف المراحل السنوية . ومما لا شك فيه أن تطوير الأداء الرياضي كناتج نهائى مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكانت بدنية أو مهارية. لتعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أو الجمل الحركية والتي تلعب فيها مكونات التوافق دورا فعالاً في الأداء الرياضي خاصة في الرياضات التي تتطلب تعديل الأداء الحركي بما يتاسب مع متطلبات المواقف المتغيرة للمنافس. (١٩: ١)

وتعد كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجاهداً كبيراً وعملاً متواصلاً طوال فترة التدريب وفترة وجوده بالملعب سواءً في الهجوم أو الدفاع بدون توقف، ولابد للاعب من أن يستمر في بذل الجهد لفترات طويلة وعلى مدار اللعب ومن المعروف أن المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد هي الركن الأساسي والفعال في تحقيق فنون اللعبة والفوز لأى فريق، فطبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء تلك المهارات الأساسية سواءً دفاعية أو هجومية، بالكرة أو بدونها. (٣٦: ١٤)

وكرة اليد تعتبر من إحدى الرياضات الهامة ذو الحاجة الكبيرة إلى الإعداد البدني والمهاري والخططي التي عن طريقها نستطيع أن نرقى باللعبة والوصول بها إلى أفضل المستويات العالمية ، فإذا تواجد نقص في إحدى مكونات الأداء البدني أو المهاري أو الخططي فهذا سيؤدي إلى ضعف مستوى الأداء. (٨: ١٢)

وتعد تدريبات الساكيو S.A.Q أحد التدريبات المستخدمة في المجال الرياضي والتي جذبت الانتباه في الآونة الأخيرة. (٢٨: ٤٣٢)

فهي تعد أحد أشكال التدريب الرياضي لكلا من السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق، كما أصبحت طريقة شائعة واسلوباً خاصاً لتدريب كافة المستويات الرياضية حيث تستخدم لكى تزيد كلًا من السرعة والقدرة الخاصة ببذل أقصى جهد أثناء الأداء، كما تتضمن زيادات في القدرة العضلية في جميع أو كل التحركات المتعددة التي تؤدى في حيز مكاني، وكذلك زيادة الأدراك المكاني والمهارات الحركية التوافقية، وزيادة سرعة رد الفعل. (٦: ٢٣)

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

تدريبات الساكيو S.A.Q وهي عبارة عن تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية او فردية، لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسياحي، بالإضافة الى التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة. (٥: ٢)

ويشير "ماريو جوفانوفيتش" وأخرون "Mario Jovanovic, et al". إلى ان مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانقاليّة Speed، الرشاقة Quickness والسرعة الحركية Agility.

وتري "بديعة علي وأخرون" (٢٠١٧ م) ان تدريبات (S.A.Q) (السرعة الانقاليّة والرشاقة والسرعه الحركية) من الطرق التدريبيّة الحديثة التي تهدف إلى الارتقاء بالأداء الرياضي و اكتساب خبرة تنافسيّة وتعتبر تدريبات (S.A.Q) احدي و أحدث التدريبات المستخدمة لارتقاء بالنشاط الرياضي و أن المدربون واللاعبون وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم و مستمر عن طرق وأساليب جديدة تؤدي إلى تحسين مستوى لاعبيهم . (٤ : ٩)

و يؤكّد "جوليوس كاسا Julius Kasa" (٢٠٠٥ م) على أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإنقاذه وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم، كما أن القدرات التوافقية تشكيل الأساس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة" . (٢٣ : ١٣١)

كما يشير عبد الرحمن دسوقي عبد الرحمن نгла عن " محمد صبحي حسانين، كمال عبدالحميد" (١٩٩٧ م) إلى أن القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد إلى الفورمة الرياضية فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة، إتقان المهارات الحركية للألعاب بالتوافق المطلوب لها أمر ضروري ليتم أداء الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة، الزمن المناسب لها" . (٢٩ : ٩)

ويوضح "عصام الدين عبدالخالق" (٢٠٠٣ م) أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تتنميها وتطويرها، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط، أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسبة فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية وتنعكس القدرات التوافقية على، نوعية

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

الأداء الحركي، سرعة التعلم الحركي، القدرة على تكيف البرامج الحركية الفكرية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ، فاعلية وجمال وانسيابية الحركات. (١١: ١٨٨، ١٨٩)

حيث يوجد العديد من المراجع والدراسات التي تناولت مكونات القدرات التوافقية بالدراسة والبحث وتعتبر المكونات التالية المكونات الأساسية للقدرات التوافقية حيث يتفق كلا من محمد لطفي (٢٠٠٦م)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)، نويمایر Naumaiers (٢٠٠٣م)، ان تقسيم مكونات القدرات التوافقية إلى سبع قدرات وهي :

- القدرة على تقدير الوضع المكانى
- القدرة على بذل الجهد المناسب
- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة
- القدرة على الربط الحركي
- القدرة على الإيقاع الحركي
- القدرة على التوازن الحركي
- القدرة على الاستجابة السريعة

تذكر "شيرين أحمد يوسف" (٢٠٠١م) أن القدرات التوافقية عبارة عن مجموعة من الصفات المطلوب توافرها في اللاعب والتي ترتبط بالنواحي البدنية والعقلية والإيقاعية لكي يتم أداء الحركة بشكل متوازن مع الاقتصاد في الجهد المبذول. (٧: ١١)

ويشير "فلاديمير liakh Vladimir" (٢٠٠١م) إلى أن القدرات التوافقية هي العمل المتناسق والإقتصادي على قدر الإمكان بين العضلات والأعصاب والحواس والاتزان ورد الفعل والتكيف السريع للمواقف. (١١: ٢٩)

مشكلة البحث :

تعد القدرات التوافقية أحد الدعامات الرئيسية للأداء المهارى حيث تشكل قاسماً مشتركاً ومركباً مع العناصر الأخرى لتسهم في الوصول باللاعب لأعلى مستوى رياضي وفقاً لامكاناته الجسمانية ، فنجد ان المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية بدرجة أعلى من اقرانهم يستطيعون تسجيل درجة أعلى من القدرات البدنية العامة ، والتي تعتمد عليها كلا من اللياقة البدنية واللياقة المهاريه ، ولا ترتبط القدرات التوافقية بالاداء الحركي فقط بل وايضا بالمهارات المركبة التي تتميز بدرجة من الصعوبة والتعقيد في النواحي التكتيكية والتكنيكية . (٥: ١٢)

ومن خلال خبرة الباحث ومعايشته لبعض الفرق الالمانية لاحظ اعتماد المدرسة الالمانية على القدرات التوافقية بشكل كبير في مرحلة الناشئين ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري لكرة اليد وفريق نادى بنها على وجه الخصوص اتضح وجود بعض الصعوبات التي تواجه عدد كبير من الناشئين خلال المباريات على الرغم من الأداء المتميز للناشئين في أداء المهارات خلال فترات الإعداد إلا أنه يوجد بطء في الأداء وعدم القدرة على الربط الحركي بين أداء المهارات بصورة متتالية

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

أثناء المباريات . وقد تظهر بعض الصعوبات فى عدم قدرة اللاعب على أداء المهارات بإنسيابية وعدم القدرة على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء . بالإضافة إلى عدم القدرة على الإدراك الصحيح بتوقيت ومكان الأداء مثل لمس خط الـ ٦م أثناء التصويب والاختراق وهذا نتيجة إلى عدم تقدير بعض اللاعبين لوضعهم ولزملائهم ولحدود الملعب . ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى ضعف تتميم القدرات التوافقية لدى هؤلاء اللاعبين الذى ينعكس بالسلب على تطور الجوانب المهارية والبدنية والنفسية ، حيث ان القدرات التوافقية لها أهمية مضاعفة في تحسين ردود الأفعال الضرورية لتعديل الحركة وسرعتها وتتنوعها، ونظرًا لأهمية القدرات التوافقية قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي يعتمد على تدريبات S.A.Q لما لها من تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية والتوافقية لمواكبة تعديلات القانون من تسريع مستوى اللعب محاولة من الباحث التعرف على تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد.

هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q ومعرفة تأثيره على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد.

فرض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية (فيid البحث) لصالح القياس البعدى.
٢. ما هي نسب التحسن في مستوى القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد عينة البحث؟

مصطلحات البحث :

تدريبات الساكيو S.A.Q

شكل تدريبي تكاملى يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية. (٣ : ٢٣)

القدرات التوافقية:

هي نوع من القدرات الحركية والتى تعتمد بالأساس على عمليات الضبط والتحكم فى الحركة، وتمثل الجودة العامة لهذه العمليات وشروط الإنجاز من أجل التغلب على متطلبات يسيطر عليها الجانب التوافقى . (٣٠ : ٢)

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجاربي ل المناسبة لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجاربي لمجموعة واحدة وبإستخدام القياس (القبلي - البعدي) .

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة اليد بمنطقة القليوبية لكرة اليد للمرحلة السنوية (١٣ - ١٤) سنة والمقيدن بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٢م ، حيث قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العدمية والبالغ عددهم (٤) ناشئ وتم إستبعاد عدد (٤) ناشئين لعدم الإنتظام في التدريب ليكون عدد عينة البحث (٢٠) ناشئ بنادى بنها الرياضى بالإضافة إلى (١٠) ناشئين كعينة استطلاعية .

جدول (١)

توصيف مجموعتي البحث (التجريبية والإستطلاعية)

النسبة المئوية	العدد	التصنيف
% ٦٦.٧	٢٠	المجموعة التجريبية
% ٣٣.٣	١٠	المجموعة الإستطلاعية
% ١٠٠	٣٠	الاجمالي

يوضح جدول (١) أن العينة الأساسية للبحث بلغت بـنسبة ٦٦.٧ % وقد بلغت (٢٠) ناشئ أسباب اختيار عينة البحث .

- جميع أفراد عينة البحث من مواليد ٢٠٠٩ / ٢٠٠٨ م.
- الباحث يعمل مدرباً لفريق مستقبل بنها مواليد ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ م .
- تجانس إفراد الفريق من حيث العمر الزمني .
- توافر الأدوات والإمكانات والأجهزة اعـتـدـالـيـة عـيـنـة الـبـحـث .

بعد الاستناد للدراسات السابقة واراء السادة الخبراء **مرفق (١)** قام الباحث بتصميم استمار تسجيل بيانات اللاعبين عينة البحث **مرفق (٢)** ، بهدف إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج، وقد تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث (العمر الزمني - العمر التدريبي - الطول - الوزن) حتى يتحقق التجانس بين أفراد العينة، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

اعـتـدـالـيـة عـيـنـة الـبـحـث فـي خـصـائـص النـمـو

الإلتواز	الوسط	± ع	س	وحدة القياس	المتغيرات
٣٠ = ن					

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد - ٩ -

السن	سنة	١٤٠٨٩	١٤٠٩	١٤٠٩	٠٠٣٧	٠٠٤٣٢-
الطول	سم	١٦٠٩	١٦٧٠٠	٢٤٠٩	٢٤	٢٠٤
الوزن	كجم	٥٨٠٢	٥٨٠٠	٥٩٧	٠٠٦٤٤	٠٠٦٤٤
العمر التدريبي	شهر	٢٨٠٦	٢٨٠٠	٣٦٥	٠٠٣٥٣	٢٠٠٨/٢٠٠٩

يوضح جدول (٢) أن معامل الإلتواء لمتغيرات النمو تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتدالية عينة البحث في المتغيرات السابقة. (الطول - الوزن - العمر التدريبي - السن) .

مجالات البحث :

المجال البشري:

ناشئي كرة اليد مواليد ٢٠٠٩/٢٠٠٨ بنادى بنها الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة اليد وعدهم ٢٠ ناشئ .

المجال الجغرافي (المكانى):

تم تنفيذ القياسات القبلية وتطبيق البرنامج التدريبي والقياسات البعدية بملعب نادى بنها الرياضى

المجال الزمني:

تم إجراء القياسات القبلية وتطبيق البرنامج التدريبي والقياسات البعدية للعينة الأساسية للبحث خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢٢/٨/١٣ م حتى ٢٠٢٢/١٠/١٧ م .

وسائل أدوات جمع البيانات

اعتمد الباحث على المسح المرجعي للمراجع العلمية والأبحاث واستخدام بعض الأدوات والأجهزة في قياسات البحث والاستمرارات في جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(جهاز الرستاميتير ، ميزان طبى، كرات يد ، أعلام ، حواجز صغيرة ، أقماع كبيرة وصغيرة ، عصيان ، مرمي كرة يد ، أطباق تدريب ، حبال ، أطواق ، مقعد سويدى ، قمصان تدريب ، سلم توافقي ، ساعة إيقاف ، شريط قياس ، مسطرة مدرجة) .

الاستمرارات :

- استماراة تسجيل البيانات الشخصية ومتغيرات النمو .
- استمرارات استطلاع رأى الخبراء حول القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كرة اليد. مرفق (٣)
- استمرارات استطلاع رأى الخبراء حول إختبارات القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كرة اليد . مرفق (٤)

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

- إستمارات تسجيل نتائج القياسات للاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية. **مرفق (٥)**
- استماراة استطلاع الخبراء حول تخطيط محتوى البرنامج الخاص بتدريبات الساكيو S.A.Q . **مرفق (٦)**

حيث قام الباحث بتصميم استماراة استطلاع رأي الخبراء والتي تحتوي على القدرات التوافقية الخاصة التي أسفرت عنها نتائج تحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وتم عرضها على السادة الخبراء لاختيار وتحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كرة اليد. وكانت النتائج كما يوضحها

جدول (٣)

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

جدول (٣)

استطلاع رأى الخبراء حول القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كرة اليد (ن = ١٠)

النسبة المئوية %	الدرجة المقدرة	میزان التقدير ثلاثي			القدرات التوافقية	م
		٥	٣	١		
%٧٠	٣٥	٧	٢	١	القدرة على التوافق	١
%١٠٠	٥٠	١٠	-	-	القدرة على بذل الجهد المناسب	٢
%٧٠	٣٥	٧	٢	١	القدرة على الرشاقة	٣
%١٠٠	٥٠	١٠	-	-	القدرة على تقدير الوضع	٤
%٩٠	٤٥	٩	١	-	القدرة على التوازن	٥
%٦٠	٣٠	٦	٢	٢	القدرة على الإحساس الحركي	٦
%٩٠	٤٥	٩	١	-	القدرة على الإيقاع الحركي	٧
%٨٠	٤٥	٩	١	-	القدرة على الدقة	٨
%٩٠	٤٥	٩	١	-	القدرة على الإستجابة السريعة	٩
%٧٠	٣٥	٧	٣	-	القدرة على المرونة	١٠
%٩٠	٤٥	٩	١	-	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	١١
%١٠٠	٥٠	١٠	-	-	القدرة على الربط الحركي	١٢

وقد إرتضى الباحث نسبة قبول للقدرات التوافقية التي حققت نسبة ٩٠% فأكثر وعددتها (٧) قدرات

جدول (٤)

القدرات التوافقية المختارة

م	القدرات التوافقية	النسبة المئوية
١	القدرة على بذل الجهد المناسب	%١٠٠
٢	القدرة على تقدير الوضع	%١٠٠
٣	القدرة على الإستجابة السريعة	%٩٠
٤	القدرة على الربط الحركى	%١٠٠
٥	القدرة على الاليقاع الحركى	%٩٠
٦	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	%٩٠
٧	القدرة على التوازن	%٩٠

جدول (٥)

١٣ - تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

استطلاع رأى الخبراء حول اهم الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كرة اليد
(ن = ١٠)

النسبة المئوية %	الدرجة المقدرة	إبداع الرأي			اسم الاختبار	القدرة	م
		٥	٣	١			
٦ %٩٠	٣٠	٦	٢	٢	- الاحساس بالمسافة - قوة التصويب ودقة الصويب	القدرة على بذل الجهد المناسب	١
%٧٠	٤٥	٩	١	-	- التمرير والاسلام لمدة ٣٠ ثانية		
%٧٠	٣٥	٧	٢	١	- الجري الزجاجي (بارو) - الدواير الرقية		
%٦٠	٥٠	١٠	-	-	- اختبار الكرة المنزلقة	القدرة على تقدير الوضع	٢
%١٠٠	٣٥	٧	٢	١	- إختبار نيلسون للاستجابة الحركية		
%١٠٠	٣٠	٦	٢	٢	- إختبار السرعة الحركية		
%٧٠	٣٥	٧	٢	١	- إختبار عدو ٣٠ يارة من وضع البدء العالى	القدرة على الإستجابة السريعة	٣
%٦٠	٥٠	١٠	-	-	- نط الجبل		
%٩٠	٣٠	٦	٢	٢	- اللحاق بالكرة والتصويب من القفز		
%٧٠	٤٥	٩	١	-	- التصويب على المریعات	القدرة على الربط الحركي	٤
%٧٠	٣٥	٧	٢	١	- الوقوف على العارضة		
%٩٠	٣٥	٧	٢	١	- تطبيط الكرة في اتجاه متعرج		
%٦٠	٤٥	٩	١	-	- اختبار حائط الصد	القدرة على الایقاع الحركي	٥
%٦٠	٣٥	٦	٢	٢	- يوبيو تيست		
%١٠٠	٣٥	٧	٢	١	- الجري المكوى		
%٦٠	٥٠	١٠	-	-	- الوثب من فوق صندوق مقسم	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	٦
%٧٠	٣٥	٦	٢	٢	- إختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم		
%٦٠	٤٥	٦	٢	٢	- إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات		
%٩٠	٣٥	٩	١	-	- إختبار باس للتوازن الديناميكي	القدرة على التوازن	٧

وقد إرتضى الباحث نسبة قبول اختبارات القدرات التوافقية التي حققت نسبة ٩٠ % فأكثر وعددتها (٧) اختبارات .

جدول (٦)

اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة في البحث

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

١٤ -

وحدة القياس	الغرض من الإختبار	الإختبارات	م
نقط	اختبار قوة ودقة التصويب والقدرة على بذل الجهد المناسب .	قوة التصويب ودقة الصويب	١
ثانية	قياس توافق (العين والرجل) والقدرة على تقدير الوضع .	الدواير الرقمية	٢
ثانية	قياس القدرة على الإستجابة السريعة	إختبار نيلسون للإستجابة الحركية	٣
نقط	قياس القدرة على الربط الحركي	اللحاق بالكرة والتصويب من القفز	٤
ثانية	قياس مستوى مهارة التطبيط والسرعة والرشاقة والقدرة على الایقاع الحركي .	تطبيط الكرة في اتجاه متعرج	٥
ثانية	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	الجري المكوكى shuttle run	٦
درجة	قياس القدرة على الاحتفاظ بالتوازن عن طريق الوثب على العلامات	إختبار باس للتوازن الديناميكي	٧

جدول (٧)

ن = ٣٠

اعتدالية عينة البحث في بعض القدرات التوافقية

الإلواء	الوسيل	ع \pm	س	وحدة القياس	القدرات التوافقية
٠.٥٤	٠.٥	٠.٢٤	٠.٦	نقط	القدرة على بذل الجهد المناسب
٢.٤٦	٦.٩	٧.٨٤	٨.٤٧	ثانية	القدرة على تقدير الوضع
٠.١٨٨	١٢	١.٦٠	١١.٨	ثانية	القدرة على الإستجابة السريعة
٠.٣٨٣	٤٠	٨.٨٩	٣٩.٦٦	نقط	القدرة على الربط الحركي
٠.٦٣٩	١٨	١.٠٧	١٨.١٣	ثانية	القدرة على الایقاع الحركي
٠.٧٤٥	١	٠.٤٧٩	١.٣٣	ثانية	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة
٠.٦١٤	٢٥	١.٦٦	٢٥.٢	درجة	القدرة على التوازن

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لتطبيق الدراسات الاستطلاعية وذلك لاكتشاف ما يمكن من سلبيات يمكن علاجها قبل البدء في تنفيذ الدراسة الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٢/٨/١) إلى يوم الخميس الموافق (٢٠٢٢/٨/٤) على العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) من خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث.

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- تحديد أماكن إجراء الاختبارات والقياسات.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياس ودقة التسجيل.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في عملية القياس.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- إجراء الاختبارات والقياسات للعينة الاستطلاعية والتأكد أنه يتوافر بالأجهزة والأدوات عوامل الأمان والسلامة للاعبين .
- الاطمئنان من قدرة المساعدين على تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في عملية القياس.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- قام الباحث بإجراء هذه الدراسة على عينة البحث الأساسية يوم الجمعة الموافق (٢٠٢٢/٨/٥) إلى يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٢/٨/٨)

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- تحديد الحد الأقصى لكل لاعب في كل تمرين من تمرينات البرنامج التدريبي.
- تحديد الشدة والحجم وفترات الراحة المناسبة .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- تحديد الحد الأقصى لكل لاعب لكل تمرين من التمرينات المستخدمة .
- تحديد الشدة والحجم وفترات الراحة المناسبة.

إجراءات التطبيق :

القياسات القبلية :

- تم إجراء القياسات القبلية على أفراد عينة الدراسة الأساسية يوم السبت الموافق (٢٠٢٢/٨/١٣ م) إلى يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٢/٨/١٥ م)

راعي الباحث في إجراء القياسات ما يلي:

- أن يتم إجراء القياسات في ظروف مماثلة لجميع أفراد العينة وفي نفس التوقيت.
- استخدام أدوات قياس واحدة لجميع أفراد العينة.

تجربة البحث الأساسية

بعد أن قام الباحث بالدراسات الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت على النحو التالي:

خضع أفراد العينة الأساسية لبرنامج موحد في كل محتوياته المقترحة الذي طبق من قبل الباحث على ناشئ كرة اليد بنادي بنها الرياضي وذلك لمدة (٨) أسابيع في الفترة من (٢٠٢٢/٨/١٨ م) الموافق يوم الخميس إلى (٢٠٢٢/١٠/١٣ م) الموافق يوم الخميس .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية على أفراد عينة الدراسة الأساسية يوم السبت الموافق (٢٠٢٢/١٠/١٥ م) إلى يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٢/١٠/١٧ م).

المعاملات العلمية للاختبار :

الصدق :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة البحث الاستطلاعية لحساب الصدق بإستخدام طريقة المقارنة الطرفية كما هو موضح بجدول (٨)

جدول (٨)

دلالة الفروق بين الربع الأدنى و الربع الأعلى فى نتائج الاختبارات قيد البحث .

$n_1 = n_2 = 3$

قيمة Z	الربع الأدنى		الربع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
١.٩٦٤-	٦٠٠	٢٠٠	١٥٠٠	٥٠٠	نقط	القدرة على بذل الجهد المناسب
١.٩٦٤-	١٥٠٠	٥٠٠	٦٠٠	٢٠٠	ثانية	القدرة على تقدير الوضع
١.٩٦٤-	١٥٠٠	٥٠٠	٦٠٠	٢٠٠	ثانية	القدرة على الإستجابة السريعة
١.٩٩٣-	٦٠٠	٢٠٠	١٥٠٠	٥٠٠	نقط	القدرة على الربط الحركى
١.٩٦٤-	١٥٠٠	٥٠٠	٦٠٠	٢٠٠	ثانية	القدرة على الإيقاع الحركى
١.٩٦٤-	١٥٠٠	٥٠٠	٦٠٠	٢٠٠	ثانية	القدرة على التكيف مع الوضاع المترغبة
١.٩٩٣-	٦٠٠	٢٠٠	١٥٠٠	٥٠٠	درجة	القدرة على التوازن

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين الربع الأعلى والربع الأدنى فى المتغيرات قيد البحث لصالح الربع الأعلى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث أن قيمة مستوى الدالة أقل من مستوى معنوية ٠,٠٥ وأن قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمة Z الجدولية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث .

الثبات :

قام الباحث بتطبيق الإختبارات قيد البحث على العينة الإستطلاعية وإعادة تطبيقها للتحقق من ثبات الإختبارات كما هو موضح بجدول (٩) .

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

جدول (٩)

ن = ٢٠

معامل ثبات إعادة التطبيق

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
**٠.٩٤٤	٠.٠٢	٠.٦٥	٠.٠٢	٠.٦٥	نقط	القدرة على بذل الجهد المناسب
**٠.٩٨٨	٠.٢٥	٨.٥٤	٠.٢٦	٨.٥٢	ثانية	القدرة على تقدير الوضع
**٠.٩٦٠	٠.١٣	١١.٧٩	٠.١٤	١١.٧٧	ثانية	القدرة على الإستجابة السريعة
**٠.٩٩٤	٠.٣٥	٣٩.٥٧	٠.٣٦	٣٩.٥٩	نقط	القدرة على الربط الحركي
**٠.٩٥٨	٠.١٣	١٨.٣٧	٠.١٤	١٨.٣٩	ثانية	القدرة على الإيقاع الحركي
**٠.٩٩٨	٠.٠٧	١.٣٢	٠.٠٧	١.٣٢	ثانية	القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة
**٠.٩٩٠	١.٥٢	٢٥.٨٩	١.٦٥	٢٥.٨٢	درجة	القدرة على التوازن

يتضح من جدول (٩) وجود إرتباط دال إحصائياً بين كلاً من درجات عينة البحث في التطبيق الأول والثانى ، حيث أن قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠،٠٥ وهذا يعني ثبات درجات الإختبار عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف .

إختيار المساعدين :

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم اختيارهم لمساعدته الباحث في القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٥) مرفق (٧) ، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء الإختبارات وحساب الدرجات والهدف من كل إختبار بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التي تساعدهم على الإجابة على كل الأسئلة والإستفسارات التي قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالبحث .

البرنامج التدريسي

يهدف البرنامج التدريسي إلى التعرف على تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد ومن خلال الاطلاع على الابحاث والمراجع العلمية مثل دراسات كلا من (احمد المغاوري مروان) (١)، مصطفى عبد الله عبد المقصود (٢٠)، نجوى محمود عايد (٢١)، عبد الرحمن دسوقى (٩)، محمد أحمد همام سيد (١٧)، إيناس عبد اللطيف (٢)) والبحوث السابقة بالإضافة لاستطلاع رأى الخبراء حول متغيرات البرنامج استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية و الزمن وحدات التدريب و درجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية .

أسس وضع البرنامج التدريبي

- (مراجعة الهدف من البرنامج، ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث، الاهتمام بقواعد الإحماء والتهئة، مراجعة الفروق الفردية لأفراد عينة البحث، توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج، مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي، التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية، تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، مراجعة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.)

خصائص برامج تدريبات الـ S.A.Q والقدرات التوافقية :

تدريبات الساكيو تساعد في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف وظروف اللعب المختلفة ، تتناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أم فردية، تساهم في تطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي، تضييف تدريبات الساكيو للاعبين القدرة على التوقع وسرعة رد الفعل. بالنسبة لتدريبات القدرات التوافقية لابد من التركيز على الشكل الصحيح من الناحية المهارية والتوافقية ، ضرورة رفع درجة الصعوبة في الأداء التوافقي.

محتوى البرنامج التدريبي :

التدريبات المستخدمة في البحث :

قام الباحث باختيار مجموعة من التدريبات، وتم تقسيم هذه التدريبات إلى (٤) محاور، المحور الأول خاص بتدريبات الأحماء والتهيئة البدنية، المحور الثاني تدريبات الاعداد العام المحور الثالث تدريبات الساكيو و المحور الرابع تدريبات التهئة، و مرفق (٨) يوضح التدريبات المستخدمة.

محتوى المحور الأول :

استهدفت تمرينات هذا الجزء التنشيط العام (الإحماء) والإعداد والتمهيد للواجبات المحددة للاعبين عن طريق مجموعة من التمرينات الشاملة لجميع أجزاء الجسم . وهذه التمرينات تتفذ في صورة جماعية أو فردية كما تؤدي هذه التمرينات في صورة منافسات ومسابقات فردية وزوجية .

محتوى المحور الثاني :

احتوى هذا الجزء على مجموعة من تدريبات الاعداد العام سواء كانت باستخدام أدوات أو بدون أدوات أو باستخدام نقل الجسم .

محتوى المحور الثالث:

احتوى هذا الجزء على مجموعة من تدريبات الساكيو والتي تتطلبها طبيعة لعبة كرة اليد من نماذج حركية متعددة مثل العدو السريع والارتداد - الوثب - الخطوات الجانبية - التحركات الدفاعية - وغيرها من المهارات الحركية ، سواء كانت باستخدام أدوات (أساتيك مطاطة - مقاعد سويدي - حواجز - حال الوثب) أو بدون أدوات أو باستخدام الجسم كنفل .

محتوى المحور الرابع :

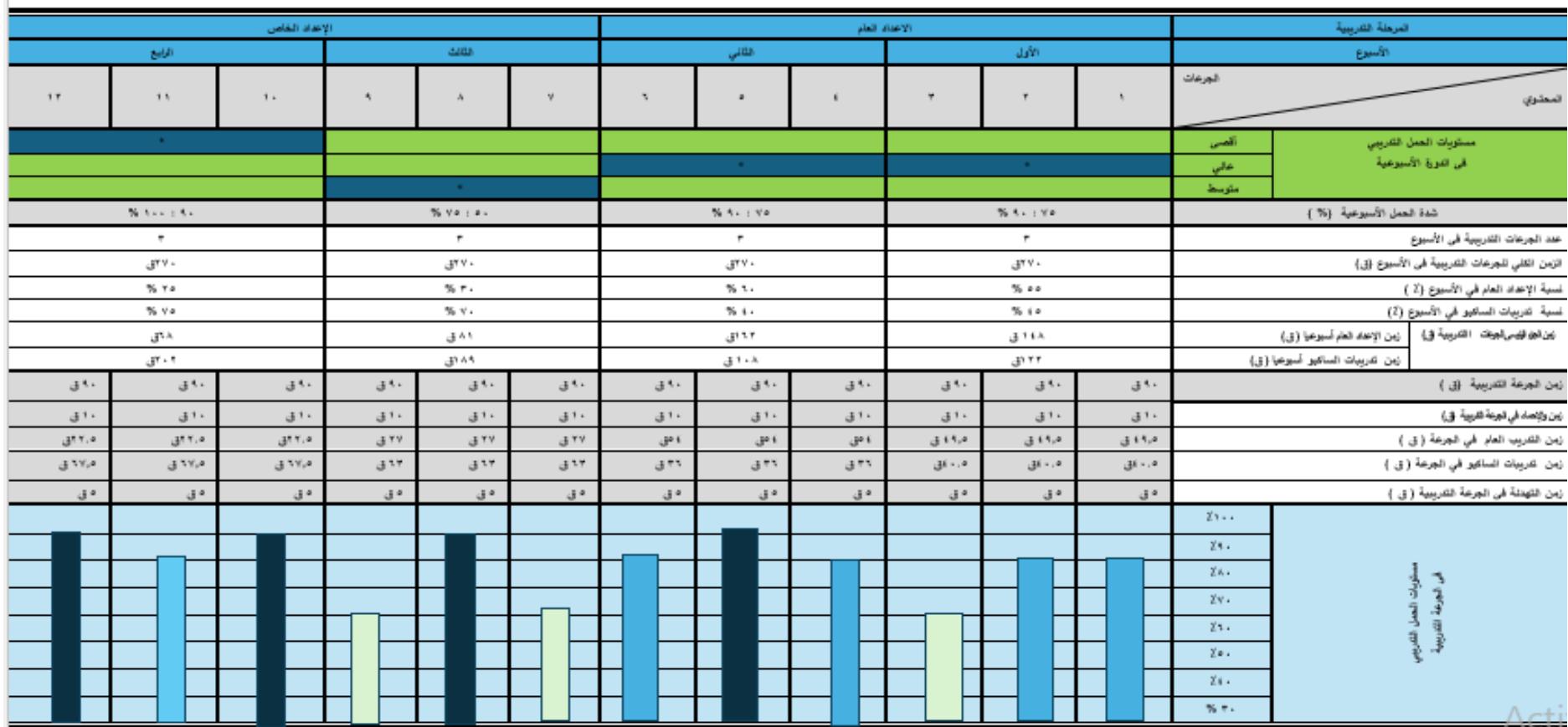
اشتمل هذا الجزء على مجموعة من التمرينات السهلة و البسيطة كتمرينات الاسترخاء والمرجحات والإطارات العامة والخاصة لأجزاء عضلات الجسم إضافةً إلى بعض الألعاب الصغيرة لتهيئة الجسم والعودة إلى ما يقرب من الحالة الطبيعية، حيث تم تنفيذ الوحدات التدريبية وفقاً لتوزيع محتوى البرنامج

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي

يوضح جدول (١٠) الإطار العام للبرنامج التدريبي على مدار فترة التطبيق موضح به مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وتشكيل وشدة الحمل.

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

جدول (١٠) البرنامج التدريسي المقترن



م.د/أحمد سعيد السيد محمد

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

- ۲۲ -

تابع جدول (١٠) البرنامج التدريسي

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

متغيرات البرنامج :

تم تطبيق البرنامج بواقع (٣ مرات) أسبوعياً وبزمن يتراوح من (٦٠ : ٩٠) دقيقة لمدة ٨ أسابيع ، وبناء على ذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية ٢٤ وحدة تدريبية **مرفق (٩)** ، وطرق التدريب المستخدمة (الحمل المستمر ، الفترى مرتفع الشدة، الفترى منخفض الشدة ، التدريب التكرارى) وتشكيل حمل التدريب (١:١)، (١:٢) وقد تم التدرج بالشدة خلال الاسابيع من ٥٠% الى اقل ١٠٠% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله لافراد عينة البحث .

الحمل الأقصى : ويتراوح درجته ما بين (٩٠٪: ١٠٠٪) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .

الحمل العالى : ويتراوح درجته ما بين (٧٥٪: أقل من ٩٠٪) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله

الحمل المتوسط : ويتراوح درجته ما بين (٥٪: أقل من ٧٥٪) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

- تم تنفيذ الأحماء الموحد في الوحدات التدريبية على المجموعة قيد البحث بحمل هوائي شدته ٣٠٪ : ٥٠٪ والذى احتوى على تدريبات الاعداد العام التى تسهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للعمل وتنشيط الدورة الدموية (كالجري المتتابع والقفز) ثم تدريبات الاطالة المتنوعة .

- ثم تم تنفيذ وتطبيق (تدريبات S.A.Q) في جزء الإعداد الخاص والمهاري من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية . لمجموعة البحث والذى استهدف محتواه معظم اجزاء الجسم

- وتم تنفيذ الجزء الخاص بالتهيئة الموحد في الوحدات التدريبية للمجموعة قيد البحث والذى يحتوى على تمارينات تساهم في استعادة الشفاء مثل المرجحات و الاطلالات.

خطوات تنفيذ التجربة :

- قام الباحث بإجراء القياس القبلي على أفراد عينة الدراسة الأساسية يوم السبت الموافق (١٣/٨/٢٠٢٢م) إلى يوم الاثنين الموافق (١٥/٨/٢٠٢٢م) بملعب كرة اليد بنادى بنها الرياضى

- تم تنفيذ البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات S.A.Q على ناشئي كرة اليد بمنطقة القليوبية للمرحلة السنية (١٣ - ١٤) سنة لمدة ٨ أسبوع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً ومدة الوحدة (٦٠ : ٩٠) دقيقة خلال الفترة من (١٨/٨/٢٠٢٢م) الموافق يوم الخميس إلى (١٣/١٠/٢٠٢٢م) الموافق يوم الخميس بملعب كرة اليد بنادى بنها الرياضى .

- تم إجراء القياس البعدى على أفراد عينة الدراسة الأساسية يوم السبت الموافق (١٥/١٠/٢٠٢٢م) إلى يوم الاثنين الموافق (١٧/١٠/٢٠٢٢م) وذلك بملعب كرة اليد بنادى بنها ، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها .

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط ، الوسيط ، الإنحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار (ت)، معامل الإرتباط لبيرسون).

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.

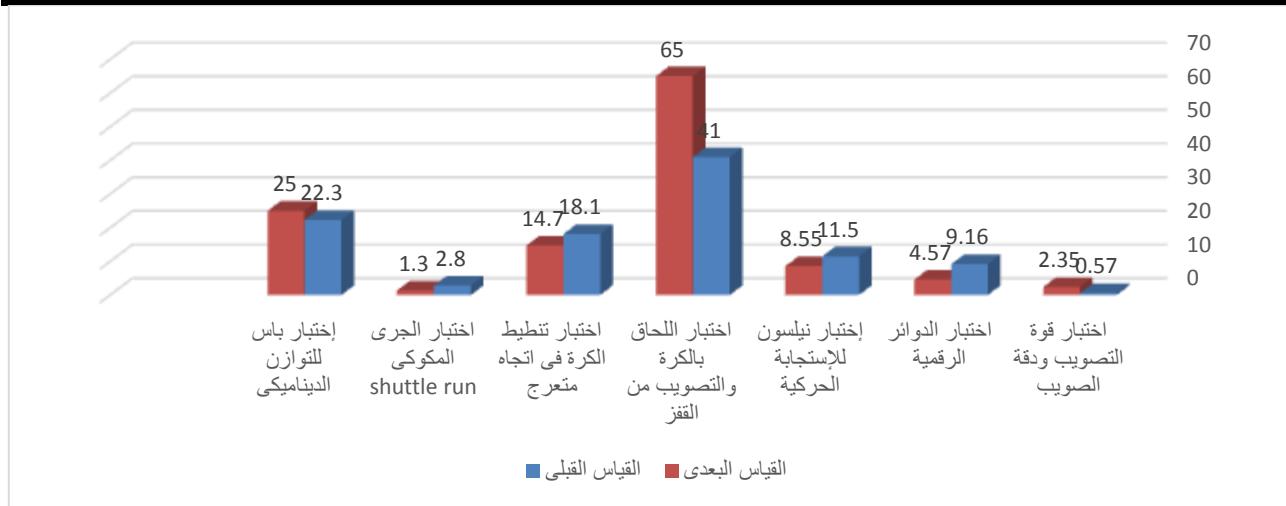
جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ونسبة التحسن في بعض القدرات

ن = ٢٠

التوافقية للمجموعة قيد البحث

نسبة التحسن	قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
		متوسط	مدى التباين	متوسط	مدى التباين		
%٤١	١٨.٠١	٠.٣٦	٢.٣٥	٠.٢٤٤	٠.٥٧	نقاط	اختبار قوة التصويب ودقة الصويب
%٥٠	٢.١٣	٠.٦٠	٤.٥٧	٩.٦١	٩.١٦	ثانية	اختبار الدواير الرقمية
%٢٦	٧.١٩	٠.٨٨	٨.٥٥	١.٦٠	١١.٥	ثانية	اختبار نيلسون للإستجابة الحركية
%٥٩	٨.١٦	٩.٤٥	٦٥.٠٠	٩.١١	٤١.٠	نقاط	اختبار اللحاق بالكرة والتصويب من
%١٩	١١.٢٧	٠.٧١	١٤.٧	١.١١	١٨.١	ثانية	اختبار تنطيط الكرة في اتجاه متعرج
%٥٤	١٠.٧٤	٠.٤٧	١.٣	٠.٤١	٢.٨	ثانية	اختبار الجري المكوكى shuttle run
%١٢	٥.٩٥	١.٥٥	٢٥.٠	١.٣٠	٢٢.٣	درجة	اختبار باس للتوازن الديناميكي



شكل (١)

للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ونسبة التحسن في بعض القدرات التوافقية للمجموعة قيد البحث

يتضح من نتائج جدول (١١) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢٠١٣ : ١٨٠٠١) للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة (قيد البحث) في مستوى بعض القدرات التوافقية عند مستوى معنوية (٠٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين ولصالح القياس البعدى وتحسن المجموعة قيد البحث .

ويعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترن بإستخدام تدريبات S.A.Q قد ساهم بدور كبير في حدوث تحسن في جميع الإختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية قيد البحث .

تفسير ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لفروض البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحث من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحث عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها .

مناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.

ويتضح ذلك من جدول (١١) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية ومتوسطات القياسات البعدية للقدرات التوافقية قيد البحث قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (اختبار قوة التصويب ودقة الصويب ١٨٠٠١)، اختبار الدوائر الرقمية (٢٠١٣)، اختبار نيلسون للإستجابة الحركية (٧٠١٩)، اختبار اللحاق بالكرة والتصويب من القفز shuttle run (٨٠١٦)، اختبار تطبيق الكرة في اتجاه متعرج (١١٠٢٧)، اختبار الجرى المكوكى (١٠٠٧٤)، اختبار باس للتوازن الديناميكى (٥٠٩٥) . وقد أظهرت تلك الفروق التحسن في مستوى القدرات التوافقية الخاصة بناشئي كرة اليد قيد البحث .

ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترن بإستخدام تدريبات (S.A.Q) والتي تشمل التناوب بين تدريبات السرعة وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية التي أدت إلى حدوث نسب تحسن كبيرة لجميع القدرات التوافقية كما أنها تشبه إلى حد كبير التدريبات الخاصة بمهارات كرة اليد مقرونة بالسرعة حيث كان لها الأثر الواضح في تحسن الاداء وسرعته لمواكبة تعديلات القانون من تسريع اللعب .

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى التأثير الإيجابي لتدريبات الساكيو والتي اشتغلت علي تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات التوافقية والبدنية حيث راع الباحث عند اختيار تلك التمارينات ان يكون بها تنوع وتغير يهدف الى تنمية اكثراً من قدرة في نفس الوقت.

ويؤكد فاضل دحام منصور (٢٠١٨م) أن تدريبات الساكيو نظاماً تدريبياً متكاملاً ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية والتوافقية داخل برنامج تدريبي واحد، فهي تهدف إلى تحسين التسارع والتوازن بين العين واليد والقدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة الحركية. (١٣:٥)

ويعزّز الباحث ذلك التحسن إلى أن تدريبات الساكيو تعتبر من التدريبات الوظيفية التي تحاكي نفس المسارات الحركية لطبيعة نشاط كرة اليد فهي تعمل على تنمية المهارات الحركية وتحسين الذاكرة العضلية وتقليل زمن التسارع من خلال تمرينات سرعة التردد وتحسين عمل الجهاز العصبي العضلي.

وهذا ما تؤكده دراسة كلا من سينج، Singh (٢٠٠٨م)، بولمان وأخرون Pohlman et al (٢٠٠٩م) أن تدريبات S.A.Q تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية والتي لهم تأثير على تحسين القدرات التوافقية. (٢٧:١٥)

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.

مناقشة نتائج الفرض الثاني: ما هي نسب التحسن في مستوى القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد عينة البحث؟

ويتبّع من جدول (١١) وشكل (١) أن البرنامج التدريبي المقترن باستخدام تدريبات S.A.Q أدى على حدوث نسب تحسن في جميع الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية قيد البحث، وتراوحت نسبة التحسن للقدرات التوافقية ما بين (١٢% : ٥٩%)، ونسبة تحسن اختبار قوة التصويب ودقة التصويب (٤١%)، اختبار الدوائر الرقمية (٥٠%)، اختبار نيلسون للإستجابة الحركية (٢٦%)، اختبار اللحاق بالكرة والتصويب من القفز (٥٩%)، اختبار تطبيق الكرة في اتجاه متعرج (١٩%) اختبار الجري المكوكى run shuttle (٤٥%)، اختبار باس للتوازن الديناميكي (١٢%).

ويرجع الباحث ذلك إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكيو وتقنيات الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث مما نتج عنه تحسن بدني انعكس على مستوى القدرات التوافقية والإداءات السريعة . حيث أن القدرات التوافقية هي التعاون ما بين كل من الجهازين العصبي المركزي والميكاني (العصبي والميكاني) بهدف أداء حركة معينة تهدف لتحسين أو لتنمية المهارات، كما أن البرنامج التدريبي يحتوى على أحمال تدريبية متدرجة الزيادة متباينة الشدة واستخدم طريقة الحمل التموجى مما كان له بالغ الأثر في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث .

ويرى الباحث أن نسبة التحسن في تلك الاختبارات هي مؤشر في تحسن القدرات التوافقية وهي القدرة على بذل الجهد المناسب بنسبة (٤١%)، والقدرة على تقدير الوضع بنسبة (٥٠%)، القدرة على الإستجابة الحركية بنسبة (٢٦%)، القدرة على الربط الحركي بنسبة (٥٩%)، القدرة على البقاء الحركي بنسبة (١٩%) ، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة بنسبة (٥٤%)، القدرة على التوازن الحركي بنسبة (١٢%).

ويعزى الباحث التحسن الناتج في القدرات التوافقية هو رفع قدرة اللاعب في التحكم في حركة وكذلك رفع مستوى القدرة الذهنية لتنفيذ ما يتناسب مع تغير الموقف والأوضاع المتغيرة للاعبين وكذلك بذل الجهد المناسب خلال التدريبات من خلال البرنامج التدريبي المقترن ومجموعة من التدريبات السريعة والمشابهة للأداء الحركي المتميزة بالخداع وسرعة الاستجابة وذلك لتحسين أداء الجهاز العصبي والعضلي معاً.

وتوكّد "ليلي فرات" (٢٠٠٧)(١٦) أن هناك علاقة طردية بين تتميم القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لاى نشاط تخصصى وان الرياضى يكتسبها عن طريق البرامج التدريبية المقننة ويستفيد منها اللاعبين حسب قدراته الجسمية والادراكية وتاتى من خلال قدرة الجهازين العصبي والحركى لإنجاز المهمة او الواجب الحركى المطلوب .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على : توجد نسب تحسن فى مستوى القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد عينة البحث.

الاستنتاجات:-

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- ١- ظهرت نتائج البرنامج التجاري المطبق على إفراد عينة البحث اثر ايجابيا على تنمية بعض القدرات التوافقية لناشئ كرة اليد .
- ٢- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياس (القبلي - البعدى) للمجموعة قيد البحث في بعض القدرات التوافقية للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدى .
- ٣- أعلى نسبة تحسن في القدرات التوافقية كانت في اختبار قوة التصويب ودقة الصويب .
- ٤- أقل نسبة تحسن في القدرات التوافقية كانت في اختبار باس للتوازن الديناميكي .

الوصيات :-

- ١- يجب إستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) مع مختلف الأعمار لما له من أثار إيجابية وسهولة في الأداء.
- ٢- تقوين تدريبات الساكيو (S.A.Q) مع الأداءات المهارية لمختلف الرياضات .
- ٣- ضرورة التنوع في وضع تدريبات الساكيو بين الطرف العلوي والسفلي .
- ٤- ضرورة الاهتمام بالقدرات التوافقية الخاصة للناشئين في رياضات مختلفة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

١. أحمد المغافوري مروان السيد (٢٠١٧م) : القدرات التوافقية والادراكات الحس حركية كمؤشر لبدء ممارسة وتعليم المهارات الأساسية في كرة الطائرة . بحث علمي منشور بمجلة كلية التربية الرياضية بنات ، مجلد نصق ثانى ، جامعة الزقازيق .
٢. إيناس عبد اللطيف(٢٠٠٩م) : ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى كأساس للفاعلية برنامج تدريبي للأطفال بين (٩-١٢ سن)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٣. بد菊花 على عبد السميم (٢٠١١م) : فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ ١٠٠ م حواجز" ، إنتاج علمي، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.
٤. بد菊花 على، نجلاء البدرى، عمرو صابر (٢٠١٧م): تدريبات الساكيو "الرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية" ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى
٥. جهاد نبيه، امانى ابراهيم (٢٠١٦م) : "تأثير تدريبات الساكيو على زمن رد الفعل للبدء والتسارع لسباق ١٠٠ متر عدو" ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
٦. زكى محمد محمود حسن. (٢٠١٥): اسلوب تدريب S.A.Q السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
٧. شيرين أحمد يوسف (٢٠٠١ م) : تتميم بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة" ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
٨. طارق محمد رحاب (٢٠٠٨م) : الأداء الخططى المهجومى قبل وبعد الوقت المستقطع وعلاقته بنتائج مباريات كرة اليد، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
٩. عبد الرحمن دسوقى عبد الرحمن (٢٠١١م) : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على فاعلية الهجوم المضاد لناشئي الكاراتيه رسالة الماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
١٠. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات)،منشأة المعارف، القاهرة
١١. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) : " التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات " ، الطبعة التاسعة، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

١٢. غادة على انور (٢٠٢٠م) : " فاعلية برنامج تعليمى باستخدام بعض أنشطة منتسورى على مستوى القدرات التوافقية والنمو النفسي للتلاميذ الصم البكم "رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
١٣. فاضل دحام منصور. (٢٠١٨) : تأثير تدريبات الساكيو في بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوحيوية وفق خطوط اللعب للاعبى منتخب جامعة واسط بكرة القدم، جامعة واسط، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
١٤. فتحى أحمد هادى السقاف (٢٠١٠م) : التدريب العلمى الحديث فى رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية ، الإسكندرية .
١٥. كمال الدين عبد الرحمن درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٢م) : القياس والتقويم وتحليل المبارزة فى كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٦. ليلى السيد فرحت (٢٠٠٧م) :القياس والاختبار فى التربية البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
١٧. محمد احمد همام سيد (٢٠١٨م) :تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداءات المهاريه الهجومية المركبة للاعبى كرة اليد،رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادى .
١٨. محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م) : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي، ط١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
١٩. مروة فتحى مصطفى هلال (٢٠١٣م) : تأثير تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركى الخاصة على مستوى بعض الأداءات المهاريه لمبارزى سلاح الشيش ، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٢٠. مصطفى عبد الله عبدالمقصود على (٢٠١٩م) : تأثير تدريبات S.A.Q على بعض الأداءات المهاريه المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم. بحث علمى منشور بمجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها .
٢١. نجوى محمود عايد منصور (٢٠١٢م) : تأثير تدريبات السلم على تحسين بعض القدرات التوافقية والمتغيرات البدنية و المهاريه لناشئات كرة اليد ، بحث علمى منشور بمجلة كلية التربية الرياضية،العدد الثامن عشر، المجلد الأول ، جامعة المنصورة.
٢٢. ياسر محمد السيد سليمان (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تدريبي وبعض وسائل إزالة التعب على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئ كرة اليد (١٤ - ١٦) سنة بمحافظة الإسماعيلية، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

23. **Julius Kasa..:(2005)** Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team games". Faculty of Physical Education and sport. Comenius University, Bratislava, Slovakia..
24. **Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini ,** Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292, 2011.
25. **Neumaier,A.(2003):**koordinatieve Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Sport & Buch Strauß, Köln.
26. **Polman R , Jonath Bloomfield and Andrew Edwards ,(4110) :** Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 1, 151–525
27. **Singh V (4110):** Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.
28. **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 24
29. **Vladimir Liakh., Waldslaw Zumda , Zbigniew Witkows (2001):** Prognostic Value of Coordination Motor Ability "CMA" Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players aged (16–19). Human Movement, Poland..
30. **Wangja litwinow (2020):** Kinetic compatibility and Riyadh technique, German International Institute for Physical Education, translated by Mona Keri, Leipzig, Germany.

قائمة المرفقات

مرفق (١)

* قائمة أسماء السادة الخبراء

الوظيفة	الأسم	م
أستاذ بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها	أحمد محمد القط	١

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

٢	ابراهيم محمد غريب	أستاذ كرة اليد بقسم الالعاب بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية
٣	اكرم كامل	أستاذ كرة اليد بقسم الالعاب بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية
٤	إيمان نجيب شاهين	أستاذ مساعد بقسم الالعاب الجماعيه ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
٥	إيناس محمد هاشم عبد المنعم	أستاذ مساعد بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية جامعة طنطا
٦	زينب اسماعيل محمد	أستاذ كرة اليد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٧	شريف على طه يحيى	أستاذ التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية _ جامعة كفر الشيخ
٨	عماد الدين عباس ابو زيد	أستاذ كرة اليد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
٩	محمد عبد الله عبد المرضى	أستاذ مساعد بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها
١٠	هالة أحمد ذكي	أستاذ تدريب كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة _ جامعة حلوان

(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء أبجدياً.

مرفق (٢)

استمارة لتسجيل البيانات الخاصة للاعبين في المتغيرات الأساسية قيد البحث

العمر التدريبي	العمر الزمني	الوزن	الطول	المتغيرات	م
شهر	سنة	كجم	سم	اسم اللاعب	
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كرة اليد (ن = ١٠)

النسبة المئوية %	الدرجة المقدرة	ميزان التقدير ثلاثي			القدرات التوافقية	م
		٥	٣	١		
%٧٠	٣٥	٧	٢	١	القدرة على التوافق	١
%١٠٠	٥٠	١٠	-	-	القدرة على بذل الجهد المناسب	٢
%٧٠	٣٥	٧	٢	١	القدرة على الرشاقة	٣
%١٠٠	٥٠	١٠	-	-	القدرة على تقدير الوضع	٤
%٩٠	٤٥	٩	١	-	القدرة على التوازن	٥
%٦٠	٣٠	٦	٢	٢	القدرة على الإحساس الحركي	٦
%٩٠	٤٥	٩	١	-	القدرة على الإيقاع الحركي	٧
%٨٠	٤٥	٩	١	-	القدرة على الدقة	٨
%٩٠	٤٥	٩	١	-	القدرة على الإستجابة السريعة	٩
%٧٠	٣٥	٧	٣	-	القدرة على المرونة	١٠
%٩٠	٤٥	٩	١	-	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	١١
%١٠٠	٥٠	١٠	-	-	القدرة على الربط الحركي	١٢

وقد إرتضى الباحث نسبة قبول للقدرات التوافقية التي حققت نسبة ٩٠% فأكثر وعددتها (٧) قدرات

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كرة اليد (ن = ١٠)

النسبة	الدرجة	ابداء الرأي	اسم الاختبار	القدرة	م
--------	--------	-------------	--------------	--------	---

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

- ٣٧ -

% المئوية	المقدرة	٥	٣	١			
%٦٠	٣٠	٦	٢	٢	- الاحساس بالمسافة	القدرة على بذل الجهد المناسب	١
%٩٠	٤٥	٩	١	-	- قوة التصويب ودقة الصويب		
%٧٠	٣٥	٧	٢	١	- التمرير والاستلام لمدة ٣٠ ثانية		
%٧٠	٣٥	٧	٢	١	- الجري النجزاجي (بارو)	القدرة على تقدير الوضع	٢
%١٠٠	٥٠	١٠	-	-	- الدواير الرقمية		
%٦٠	٣٠	٦	٢	٢	- اختبار الكرة المنزلقة		
%١٠٠	٥٠	١٠	-	-	- إختبار نيلسون للإستجابة الحركية	القدرة على الإستجابة السريعة	٣
%٦٠	٣٠	٦	٢	٢	- إختبار السرعة الحركية		
%٧٠	٣٥	٧	٢	١	- إختبار عدو ٣٠ يارة من وضع البدء العالى		
%٦٠	٣٠	٦	٢	٢	- نظر الحبل	القدرة على الرابط الحركى	٤
%٩٠	٤٥	٩	١	-	- اللحاق بالكرة والتصويب من الفقز		
%٧٠	٣٥	٧	٢	١	- التصويب على المربيعات		
%٧٠	٣٥	٧	٢	١	- الوقوف على العارضة	القدرة على الایقاع الحركى	٥
%٩٠	٤٥	٩	١	-	- تنطيط الكرة في اتجاه متعرج		
%٦٠	٣٠	٦	٢	٢	- اختبار حاطن الصد		
%٧٠	٣٥	٧	٢	١	- بيوبيو تيست	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	٦
%١٠٠	٥٠	١٠	-	-	- تحمل القوة بالكرات الطبية		
%٦٠	٣٠	٦	٢	٢	- الوثب من فوق صندوق مقسم		
%٦٠	٣٠	٦	٢	٢	- إختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم	القدرة على التوازن	٧
%٦٠	٣٠	٦	٢	٢	- إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات		
%٩٠	٤٥	٩	١	-	- إختبار باس للتوازن الديناميكي		

وقد إرتضى الباحث نسبة قبول اختبارات القدرات التوافقية التي حققت نسبة %٩٠ فأكثر وعددتها (٧) اختبارات

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

إستمارات تسجيل نتائج القياسات للاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية

القدرة على التكيف مع الوضع المتغيرة	القدرة على الربط الحركي	القدرة على الإيقاع الحركي	القدرة على التوازن	القدرة على تقدير الوضع	القدرة على سرعة الإستجابة الحركية	القدرة على بذل الجهد المناسب	اسم اللاعب	M
بالثانية	بالنقط	بالثانية	بالدرجة	الثانية	الثانية	بالنقط	التميز	
								.١
								.٢
								.٣
								.٤
								.٥
								.٦
								.٧
								.٨
								.٩
								.١٠
								.١١
								.١٢
								.١٣
								.١٤
								.١٥
								.١٦
								.١٧
								.١٨
								.١٩
								.٢٠

مرفق (٦)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترن

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

عنوان

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

إعداد

أحمد سعيد السيد محمد خليل

المدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها



كلية التربية الرياضية ببنها
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث/ احمد سعيد السيد محمد خليل ، المدرس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة ببنها. بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، بإجراء بحث

عنوان:

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد
حيث يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

ولما لسيادتكم من خبرة في هذا المجال ، نرجو من سعادتكم تحديد

مكونات البرنامج التدريبي المقترن .

ولسيادتكم جزيل الشكر ،

الباحث

بيانات عن سعادتكم ان رغبتم :

الدرجة العلمية :

الوظيفة :

مجال التخصص الدقيق

١- عدد أساسيات البرنامج التدريبي المقترن

١٦	١٤	١٢	١٠	٨	عدد الأساسيات
					أفضل الإختيار
.....	رأى آخر

٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (عدد مرات التدريب خلال الأسبوع الواحد)

٧	٦	٥	٤	٣	عدد الوحدات
					أفضل الإختيار
.....	رأى آخر

٣- زمن الوحدة التدريبية الأسبوعية

١٢٠	١٠٠	٩٠	٨٠	٦٠	زمن الوحدة
					أفضل الإختيار
.....	رأى آخر

٤- الزمن المناسب لإعطاء تدريبات الساكيو :

٢٥ دق	٢٠ دق	١٥ دق	١٠ دق	٥ دق	الزمن
					أفضل الإختيار
.....	رأى آخر

٥- عدد المجموعات التدريبية المناسبة :

٧	٦	٥	٤	٣	المجموعة
					أفضل الإختيار
.....					رأى آخر

٦- عدد التكرارات لكل تمرين :

٣٠	٢٥	٢٠	١٥	١٠	عدد التكرارات
					أفضل الإختيار
.....					رأى آخر

٧- فترات الراحة البينية المناسبة بين المجموعات:

٦ق	٥ق	٤ق	٣ق	٢ق	زمن الراحة
					أفضل الإختيار
.....					رأى آخر

٨- تشكيل حمل التدريب :

١:٣	١:٢	١:١	التشكيل
			أفضل الإختيار
.....			رأى آخر

٩- مكونات البرنامج التدريسي المقترن:

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

المباريات التدريبية	الإعداد المهارى	الإعداد البدنى	الإحماء	لتحوى المرحلة
	%	%	%	%
إعداد عام				
إعداد خاص				
إعداد قبل المباريات				
رأى آخر				

ملاحظات ومقترنات ترونها سعادتكم :

.....

.....

مرفق (٧)

أسماء السادة المساعدين

الإسم	م	الوظيفة
احمد بدر	١	مدرب كرة يد بنادى بنها الرياضى لفريق ٢٠٠٨ (أ).
حاتم عبد الرؤوف	٢	مدرب كرة يد ورئيس جهاز الناشئين بنادى بنها الرياضى .
زياد اسامه	٣	لاعب كرة يد بمركز شباب دملو .
صلاح اشرف	٤	دكتور بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة جامعة بنها .
واصل محمد عاطف	٥	استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة بنها .

ترتيب أسماء السادة المساعدين هجائيًّا

مرفق (٨)

التدريبات الخاصة بالبرنامج

المحور الأول : تدريبات الإحماء

رقم التمرين	التمرين
١/١	(وقف) الجري أماماً بخطوات قصيرة .
٢/١	(وقف) الجري أماماً مع قذف المشطين بالتبادل .
٣/١	(وقف) الجري أماماً مع رفع الركبتين أماماً عالياً بالتبادل .
٤/١	(وقف) الجري أماماً مع لمس العقبين للمقعدة بالتبادل .
٥/١	(وقف) الجري الجانبي مع رفع وخفض الذراعين جانباً بالتبادل .
٦/١	(وقف) الجري الخفيف في المكان .
٧/١	(وقف) الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة بالتبادل .
٨/١	(وقف) الجري ثم الوثب عالياً لمسك كرة وهمية باليدين .
٩/١	(وقف) الجري في المكان مع رفع الركبتين أماماً عالياً بالتبادل .
١٠/١	(وقف) الجري الزجاجي للأمام ثم الرجوع بالتقهقر خلفاً .
١١/١	(وقف) الوثب في المكان أماماً وخلفاً .
١٢/١	(وقف) الوثب عالياً مع لمس العقبين باليدين من الداخل .
١٣/١	(وقف) الوثب أماماً بالقدمين معاً في خط مستقيم .
١٤/١	(وقف - ثبات الوسط) الوثب فتحاً .
١٥/١	(وقف فتحاً - الذراعين أماماً) تبادل لف الجزء للجهتين والضغط .

المحور الثاني : تدريبات الإعداد العام

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

رقم التمرين	التمرين
١	(وقف) الجري في المكان
٢	(وقف) الوثب في المكان
٣	(وقف) الوثب فتح وضم القدمين
٤	(وقف . الوضع أماما) لمس أحدى القدمين باليدين
٥	(وقف) لف الجزء يمينا ويسار
٦	(وقف) ثني الجزء يمينا ويسارا
٧	(وقف) دوران الذراع اليمنى للأمام
٨	(وقف) دوران الذراع اليسرى للأمام
٩	(وقف) دوران الذراعان للأمام
١٠	(وقف) ثني أحد القدمين للخلف ومسكها باليدين
١١	(جلوس طويل . مسک القدمين) مع عدم انتلاء الركبتين
١٢	(جلوس فتحا. لمس القدمين) مع عدم انتلاء الركبتين
١٣	(وقف) الجري مع رفع الركبتين عاليا
١٤	(وقف) الجري الجانبي مع رفع الذراعين اماما عاليا
١٥	(وقف) الجري مع تغير الاتجاه يمينا ويسارا
١٦	(وقف) الجري مع تدوير الذراعان للأمام
١٧	(وقف) الحجل على قدم واحدة ثم التبديل للحجل على الأخرى
١٨	(وقف) الجري مع التمرير والاستلام من الزميل
١٩	(وقف) الجري السريع ثم التوقف مع إشارة المدرب
٢٠	(وقف) الجري مع اخذ الثلاث خطوات والوثب على قدم الإرتفاع

المotor الثالث : تدريبات الساكيو

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

رقم التمرين	التمرين
١	القدم بالجري مع رفع الركبتين لأعلى بقوة ويسرعة داخل سلم التوافق .
٢	القدم بالجري بخطوات قصيرة مع زياده سرعه تردد الحركة .
٣	الجري مع سرعه تردد الرجلين مع السندي على الحائط .
٤	تمرين التسارع مع مقاومة الزميل من الامام واضعا كفية على كتف اللاعب لتحسين التسارع .
٥	العدو للامام مع استخدام المقاومات مثل مسک الزميل من الخلف للاعب .
٦	العدو الترددى بين خطى ال٩ م و ال٦ م باقصى سرعه .
٧	الجري الجانبي مع عدم تقاطع الرجلين داخل السلم .
٨	الجري الجانبي مع رفع الركبتين باقصى سرعه .
٩	الجري الجانبي بخطوات واسعة على الجانبين يمينا ويسارا.
١٠	الجري مع وضع القدمين داخل سلم الرشاقة .
١١	الجري مع وضع قدم ثم الاخر بالتناوب داخل سلم الرشاقة .
١٢	التحركات الجانبية ووضع القدمين داخل كل مربع في سلم الرشاقة مع رفع الركبتين عاليا .
١٣	الجري حول الاقماع الموضوعة على شكل دائرة والعودة للمنتصف قطر الدائرة ٥ م.
١٤	تمرينات السلم المتنوعة باستخدام قدم واحدة، والقدمين معاً .
١٥	تمرينات الوثب على النقاط المرقمة بالقدم الواحدة أو بالقدمين.
١٦	الوثب الجانبي بالقدمين من فوق الحاجز.
١٧	تبادل وضع القدمين داخل الدوائر أثناء الجري الرجزاجي.
١٨	تمرين باستخدام الحبل من خلال الوثب بالقدمين معا.

المحور الرابع : تدريبات الختام

التمرين	رقم التمرين
(وقف) الجري الخفيف بخطوات قصيرة لتنظيم التنفس.	١
(وقف فتحا) سقوط الجزء الأمامي أسفل بارتفاع مع عمل مرجعة بندولية بالذراعين.	٢
(وقف فتحا) أخذ شهيق عميق مع تحريك الذراعان جانباً والعوده.	٣
(وقف فتحا - ميل الجزء الأمامي) مرجعة الذراعان للأمام وللخلف بالتبادل.	٤
بعض الألعاب الصغيرة .	٥
(رقد فتحا. ثني الركبتين) عمل اهتزازات لعضلات الرجلين.	٦
(جلوس) غلق العينين بإحكام وسقوط الرأس للأمام ثم تحريك الكتفين لأعلى ولأسفل.	٧
(رقد فتحا - الذراعين جانبا) ارتفاع جميع عضلات الجسم.	٨
(رقد فتحا - ثني الركبتين) عمل اهتزازات لعضلات الرجلين.	٩
(وقف) عمل دورانات بالذراعين .	١٠

مرفق (٩)

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الأول
الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام	رقم الوحدة : ١

نموذج للجرعة التدريبية

ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة العمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين								
						تدريب رقم ١،٢،٣،٤،٥	١٠ دق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء				
ث ٣٠	-	٤	-	-	١.٥ دق	تدريب رقم ٢	٤٩.٥ دق	متوسط	الاعادة				
ث ٣٠	-	٤	-	-	١.٥ دق	تدريب رقم ٥							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١.٥ دق	تدريب رقم ٧							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١.٥ دق	تدريب رقم ٨							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١.٥ دق	تدريب رقم ١٠							
ث ٣٠	-	٦	-	-	١ دق	تدريب رقم ١٩							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١.٥ دق	تدريب رقم ١٤		عالي	الجهد الشديد				
ث ٣٠	-	٤	-	-	١.٥ دق	تدريب رقم ١٥							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١.٥ دق	تدريب رقم ١٢							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١.٥ دق	تدريب رقم ١١							
ث ٣٠	-	٤	-	-	١.٥ دق	تدريب رقم ١٣							
						الجري البطئ + تدريب رقم ١،٢،٣	٥ دق	بسيط	التهيئة				

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الأول
الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام	رقم الوحدة : ٢

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الأول
-----------------------	---------------------

النوع	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الأداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين								
						تدريب رقم ٦,٧,٨,٩	١٠ دق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي				
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ دق		تدريب رقم ١٤	٤٩.٥ دق	متوسط	الجزء التمهيدي				
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ دق		تدريب رقم ١٥							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ دق		تدريب رقم ١٦							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ دق		تدريب رقم ١٧							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ دق		تدريب رقم ١٨							
ث ٣٠	-	٦	-	١ دق		تدريب رقم ١٩							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ دق		تدريب رقم ٢							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ دق		تدريب رقم ٥							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ دق		تدريب رقم ٧							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ دق		تدريب رقم ٨							
ث ٣٠	-	٤	-	١.٥ دق		تدريب رقم ١٠							
						جري البطئ + تدريب رقم ٤,٥,٦	٥ دق	بسيط	النهائية				
	الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام							رقم الوحدة : ٣					

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

نموذج للجرعة التدريبية

الوحدة : الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام	زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الثاني رقم الوحدة : ٤
---	------------------------------	--

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	بين مجموعات	النكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					الجزء التمهيدى الاحماء
ملاحظات	متغيرات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية
	الراحة	الحجم								
	ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق	١٠ ق	تدريب رقم ٢٠	١٠ ق	أقل من المتوسط	
	ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق	١٠ ق	تدريب رقم ١٤	٣٦ ق	عالي	الجهد الشديد
	ث ٣٠	-	٣	-	١٠ ق	١٠ ق	تدريب رقم ١٥			
	ث ٣٠	-	٣	-	١٠ ق	١٠ ق	تدريب رقم ١			
	ث ٣٠	-	٣	-	١٠ ق	١٠ ق	تدريب رقم ٣			
	ث ٣٠	-	٤	-	٢ ق	١٠ ق	تدريب رقم ٤			
	ث ٣٠	-	٤	-	١٠ ق	١٠ ق	تدريب رقم ٦			
الجري البطئ + تدريب ١،٢،٣						٩	تدريب رقم ٩	٥ ق	بسيط	التهيئة

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الثاني
الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام	رقم الوحدة : ٥

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					الجزء التمهيدى الاحماء
ملاحظات	متغيرات الجرعة						تدريب رقم ٧	١٠ ق	أقل من المتوسط	
	الراحة		الحجم		التدريبات المستخدمة					
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين					اجزاء الوحدة التدريبية
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١١				
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢				
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥				
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠				
	الجري البطئ + تدريب ١٣،١٤،١٥									التهيئة
							٥ ق	بسيط		

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الثاني
الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام	رقم الوحدة : ٦

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم ٩،١٠،١١،١٢	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء			
ملاحظات	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧						
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩						
	متغيرات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل			
	الراحة		الحجم									
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين							
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥						
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦	٣٦ ق	عالي	اجراء الوحدة التدريبية			
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧						
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٨						
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩						
	الجري البطئ + تدريب ١١،١٢،١٣											
						٥ ق	بسيط	التهئة				

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الثالث
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ٧

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤	١٠ دق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء
ملاحظات	٣٠ ث	-	٦	-	١ دق	تدريب رقم ١	٢٧ دق	متوسط	
	٣٠ ث	-	٦	-	١ دق	تدريب رقم ٢			
متغيرات الجرعة						التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية
الراحة		الحجم				التدريبات المستخدمة			
بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين					
٣٠ ث	-	٤	-	٢ دق		تدريب رقم ٣	٦٣ دق	عالي	
٣٠ ث	-	٤	-	٢ دق		تدريب رقم ٤			
٣٠ ث	-	٤	-	٢ دق		تدريب رقم ٥			
١٥ ث	-	٤	-	٣ دق		تدريب رقم ٦			
						الجري البطئ + تدريب ٥،٦،٧	٥ دق	بسيط	التهيئة

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الثالث
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ٨

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

						تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم . تدريب رقم ٥،٦،٧،٨	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء
ملاحظات	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٥			٤
	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية
	الراحة	الحجم							
	٣٠ ث	٤	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧	٦٣ ق	أقل من المتوسط عالي	الجزء التمهيدي الاحماء
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٨			٤
	١٥ ث	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ٩			
						الجري البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهيئة

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الثالث
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ٩

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٥	٢٧ ق	متوسط	٦٤٪						
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٧									
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٩									
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم												
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين										
						تدريب رقم ١٤ تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء						
						تدريب رقم ١٢ تدريب رقم ١،٢،٣،٤									
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١١	٢٢ ق	متوسط	٦٢٪	٦٢٪					
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٢									

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الرابع
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ١٠

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠	-	٤	-	١٠٥	تدريب رقم ١٣									
	٣٠	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢									
	٣٠	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩									
	٣٠	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ١٠									
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم												
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين										
تدريبات تساهي في رفع درجة حرارة الجسم الجري الطبيعى + تدريب رقم ٩،٨،٧. تدريب رقم ٥،٦،٧،٨.							١٥ دقق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء						

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الرابع
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ١١

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١	٢٢ ق	متوسط	٦٥٪		
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٢					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٤					
متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة			زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
الراحة		الحجم									
بين مجموعات		بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						١٠.٥ ق	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
						تدريب رقم ١١					
						الجري البطئ + تدريب ٤،٥،٦	٥ ق	بسيط	التهيئة		

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الرابع
الفترة التدريبية - فترة الاعداد الخاص	١٢ رقم المحددة

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٣	٢٢ ق	متوسط	لهم لهم		
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٧					
متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة		زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
الراحة		الحجم									
بين مجموعات		بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
					تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم		١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
					تدريب رقم ٣	١٠٢٠٣٠٤٠٥					
					تدريب رقم ٤						
					جري البطئ + تدريب ١٠٢٣		٥ ق	بسيط	النهائية		

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الخامس
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ١٣

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠	-	٤	-	١	تدريب رقم ١٧	١٨ ق	متوسط	٥٦٪						
	٣٠	-	٤	-	١	تدريب رقم ١٨									
	٣٠	-	٤	-	١	تدريب رقم ١٩									
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم		٢٠ ق										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين										
						تدريب رقم ٢٠ تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء						
						تدريب رقم ٥ ٦،٧،٨،٩									
	٣٠	-	٤	-	١	تدريب رقم ٣ الجري البطئ + تدريب ١١،١٢،١٣	١٨ ق	متوسط	٥٣٪	٤٣٪					
							٥ ق	بسيط		التهئة					

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الخامس
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ١٤

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٧									
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١٠									
	٣٠ ث	-	٤	-	٢٠.٥ ق	تدريب رقم ١٤									
	٣٠ ث	-	٤	-	٢٠.٥ ق	تدريب رقم ١٨									
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم												
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين										
						تدريب رقم ١٩، تدريب رقم ٢٠، تدريب رقم ٢١، تدريب رقم ٢٢، تدريب رقم ٢٣، تدريب رقم ٢٤، تدريب رقم ٢٥، تدريب رقم ٢٦، تدريب رقم ٢٧، تدريب رقم ٢٨، تدريب رقم ٢٩، تدريب رقم ٣٠	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي للاماء						
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٤	١٨ ق	متوسط	٢٠	٢١					

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الخامس
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ١٥

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ٨									
	٣٠ ث	-	٤	-	١ ق	تدريب رقم ١١									
	٣٠ ث	-	٤	-	٢٠.٥ ق	تدريب رقم ٧									
	٣٠ ث	-	٤	-	٢٠.٥ ق	تدريب رقم ١									
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم												
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين										
						تدريب رقم ٢١ في تساهم في رفع درجة حرارة الجسم	أقل من المتوسط	الجهد الشديد	الجزء التمهيدي						
						تدريب رقم ١٤، ١٣، ٥، ٧، ٤ في تدريب الحجم التدريسي	١٠ ق	بسيط	الاحماء						
	٣٠ ث	-	٣	-	١ ق	تدريب رقم ١	١٣ ق	متوسط	٢٣	٢٢					

نموذج للجرعة التدريبية

الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ١٦
زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : السادس

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠	-	٣	-	١ق	تدريب رقم ٢									
	٣٠	-	٢	-	١٥ق	تدريب رقم ٤									
	٣٠	-	٤	-	٢٥ق	تدريب رقم ١									
	٣٠	-	٤	-	٢٥ق	تدريب رقم ٣									
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم												
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين										
						تدريب رقم ٩،١١،١٣،١٥ في رفع درجة حرارة الجسم	١٠ق	أدنى من المتوسط	الجزء التمهيدي						
	٣٠	-	٣	-	١ق	تدريب رقم ١١	١٣ق	متوسط	الاحماء						

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : السادس
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ١٧

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠	-	٣	-	١	تدريب رقم ١٣					
	٣٠	-	٢	-	١٥ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠	-	٤	-	٢٥ ق	تدريب رقم ١٤					
	٣٠	-	٤	-	٢٥ ق	تدريب رقم ١٤					
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
	٣٠	-	٣	-	١	تدريب رقم ١٥	١٣ ق	متوسط	٢	٣	

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة	رقم الأسبوع : السادس
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ١٨

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠	-	٣	-	١١	تدريب رقم ١٦									
	٣٠	-	٢	-	١٠.٥	تدريب رقم ١٧									
	٣٠	-	٤	-	٢٠.٥	تدريب رقم ٧									
	٣٠	-	٤	-	٢٠.٥	تدريب رقم ١٨									
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم												
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين										
						تدريب رقم ٩،١٠،١١،١٢ في رفع درجة حرارة الجسم	١٠ دق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء						
	٣٠	-	٢	-	١٠.٥	تدريب رقم ١٨	١٨ دق	متوسط							
						الحمد لله رب العالمين	٥ دق	متوسط							

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة	رقم الأسبوع : السابع
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ١٩

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠	-	٢	-	١٠٥	تدريب رقم ٢									
	٣٠	-	٢	-	١٠٥	تدريب رقم ٣									
	٣٠	-	٤	-	١٠٥	تدريب رقم ١									
	٣٠	-	٤	-	١٠٥	تدريب رقم ٤									
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم												
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين										
						تدريب رقم ٦ يساهم في رفع درجة حرارة الجسم	١٠ دق	أدنى من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء						
						٩،١٠،١١،١٢ تدريب رقم ٩،١٠،١١،١٢ الحمل المطلوب + تدريب رقم ٩،١٠،١١،١٢	١٠ دق مدة وسط	أدنى من المتوسط							
	٣٠	-	٢	-	١٠٥	تدريب رقم ٧	١٨ دق	متوسط	٢٠ جم على ٦ كم	٢٠ جم على ٦ كم					

نموذج للجرعة التدريبية

الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ٢٠
زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة	رقم الأسبوع : السابع

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠	-	٢	-	١٠٥	تدريب رقم ٨									
	٣٠	-	٢	-	١٠٥	تدريب رقم ١٠									
	٣٠	-	٤	-	١٠٥	تدريب رقم ٣									
	٣٠	-	٤	-	١٠٥	تدريب رقم ٩									
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم												
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين										
						تدريبات قد تساهم في رفع درجة حرارة الجسم	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء							
	٣٠	-	٢	-	١٠٥	١٣،١٤،١٥ الحادي عشر تدريب رقم ١٢،١٣	١٠ دق	متوسط							
	٣٠	-	٢	-	١٠٥	تدريب رقم ١٦	١٨ دق	متوسط	٢٠	٢١					

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة	رقم الأسبوع : السابع
الفترة التدريبية : فترة الاعداد الخاص	رقم الوحدة : ٢١

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠	-	٢	-	١٠.٥	تدريب رقم ١٧									
	٣٠	-	٢	-	١٠.٥	تدريب رقم ١٩									
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ٥									
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥	تدريب رقم ١٧									
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم												
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	النكرارات	زمن التمرين										
						تدريبات قد تؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء							
						الجري - تدريب رقم دربي ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١	٥ دق	بسيط							
	٣٠	-	٢	-	١٠.٥	تدريب رقم ١	١٨ دق	متوسط	٢٠٢٢-٢٠٢٣	٢٠٢٢-٢٠٢٣					

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الثامن
الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة	رقم الوحدة : ٢٢

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠	-	٢	-	١٠٥	تدريب رقم ٢									
	٣٠	-	٢	-	١٠٥	تدريب رقم ٣									
	٣٠	-	٤	-	١٠٥	تدريب رقم ١									
	٣٠	-	٤	-	١٠٥	تدريب رقم ٤									
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية						
	الراحة		الحجم												
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين										
						تدريب رقم ٦	١٠ دق	أدنى من المتوسط	الجزء التمهيدى						
						تدريب رقم ٧	١٠ دق	متوسط	الاحماء						
	٣٠	-	٢	-	١٠٥	تدريب رقم ٥	١٨ دق	متوسط	٦ ج ٣ ع ٣ ج ٣ ع						

نموذج للجرعة التدريبية

الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة	زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الثامن
		رقم الوحدة : ٢٣

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠ ث	-	٢	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ٧													
	٣٠ ث	-	٢	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ٩													
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ٣													
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ١													
ملاحظات																			
متغيرات الجرعة																			
الراحة		الحجم		التدريبات المستخدمة															
١٠٥ ث		٢ بين تكرارات		٤ المجموعات		٤ التكرارات		١٠٥ ق زمن التمرين											
تدريبات تساهمن في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣،١٤،١٥																			
تدريب رقم ١٢																			
	٣٠ ث	-	٢	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ١٣													
	٣٠ ث	-	٢	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ١٤													
							١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي للاماء										
							١٨ ق	متوسط	٦	٦									

نموذج للجرعة التدريبية

زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة	رقم الأسبوع : الثامن
الفترة التدريبية : فترة قبل المنافسة	رقم الوحدة : ٢٤

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

	٣٠	-	٢	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٧				
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٥	٧٢ ق	عالي	مكمل	النهائية
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٦				
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٥				
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ٩				
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١١				
	٣٠	-	٤	-	١٠.٥ ق	تدريب رقم ١٣				
الجري البطني + تدريب ٤،٥،٦						٤ ق	بسيط	النهائية		