



بحث
فردى

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....

نتشرف بإفادة سيادتكم بأن اللجنة العلمية للنشر في المجلة العلمية لعلوم التربية
البدنية والرياضية المتخصصة والتي تصدرها كلية التربية الرياضية جامعة اسوان قد وافقت
علي قبول نشر البحث المقدم من سيادتكم بعنوان:

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

(بحث فردى)

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

مع اطيب تمنياتنا بدوام التوفيق

رئيس التحرير

رئيس مجلس الادارة

أ.د / عادل محمد عبد المنعم مكي

أ.م.د / رفعت عبد اللطيف مصطفى



<https://pemas.journals.ekb.eg>

physicaleducation.journals.pe.aswu.edu.eg

جمهورية مصر العربية - محافظة أسوان - طريق المطار - محارى - جامعة أسوان - كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q ومعرفة تأثيره على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وإستخدام القياس (القبلي - البعدي) . و يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة اليد بمنطقة القليوبية لكرة اليد للمرحلة السنية (١٣ - ١٤) سنة والمقيدين بالإتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م ، حيث قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٤) ناشئي وتم إستبعاد عدد (٤) ناشئين لعدم الإنتظام في التدريب ليكون عدد عينة البحث (٢٠) ناشئي بنادى بنها الرياضى بالإضافة إلى (١٠) ناشئين كعينة استطلاعية ، تم إجراء القياسات القبليّة علي 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 المقترحة الذى طبق من قبل الباحث على ناشئي 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 علي 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

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 .

مقدمة ومشكلة البحث:

شهد القرن الواحد والعشرون تقدماً علمياً غزواً 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 العالية لممارسي الأنشطة المختلفة. (٢٢: ٢)

حيث تزايد الإهتمام العالمى فى الأونة الحديثة بعلم التدريب الرياضى الذى يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضى Athletic performance لتحقيق الانجازات الرياضية فى مختلف المراحل السنية .ومما لاشك فيه أن تطوير الأداء الرياضى كنتاج نهائى مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكانت بدنية أو مهارية. لتعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أو الجمل الحركية والتي تلعب فيها مكونات التوافق دوراً فعالاً فى الأداء الرياضى خاصة فى الرياضات التى تطلب تعديل الأداء الحركى بما يتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة للمنافس. (١٩ : ١)

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

و كرة اليد تعتبر من إحدى الرياضات الهامة ذو الحاجة الكبيرة إلى الإعداد البدنى والمهارى والخططى التى عن طريقها نستطيع أن نرتقى بالعبة والوصول بها إلى أفضل المستويات العالمية ، فإذا تواجد نقص فى إحدى مكونات الأداء البدنى أو المهارى أو الخططى فهذا سيؤدى 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 احد اشكال التدريب الرياضي لكلا من السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق، كما اصبحت طريقة شائعة واسلوبا خاصا لتدريب كافة المستويات الرياضية حيث تستخدم لكى تزيد كلا من السرعة و المقدرة الخاصة ببذل اقصى جهد اثناء الاداء، كما تتضمن زيادات في القدرة العضلية في جميع أو كل التحركات المتعددة التي تؤدي في حيز مكاني، وكذلك زيادة الادراك المكاني والمهارات الحركية التوافقية، وزيادة سرعة رد الفعل. (٦: ٢٣)

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

ويشير "ماريو جوفانوفيتش" وآخرون. **Mario Jovanovic, et al** (٢٠١١م) إلى ان مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية. Quickness. (٢٤ : ٨٥)

وترى "بديعة علي وآخرون" (٢٠١٧ م) ان تدريبات (S.A.Q) (السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية) من الطرق التدريبية الحديثة التي تهدف إلى الارتقاء بالأداء الرياضي و اكتساب خبرة تنافسية وتعتبر تدريبات (S.A.Q) احدي و أحدث التدريبات المستخدمة للارتقاء بالنشاط الرياضي و أن المدربين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم و مستمر عن طرق وأساليب جديدة تؤدي الى تحسين مستوى لاعبيهم . (٤ : ٩)

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

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

ويوضح "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها 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 متناسقة فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلي مستوي للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية وتنعكس القدرات التوافقية علي، نوعية

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 وتعد المكونات التالية المكونات الأساسية للقدرات التوافقية حيث يتفق كلا من **محمد لطفي (٢٠٠٦م)** (١٨)، **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** (١٠)، **نويمائير Naumaier (٢٠٠٣م)** (٢٥)، ان تقسيم مكونات القدرات التوافقية الى سبع قدرات وهى :

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

تذكر **"شيرين أحمد يوسف" ٢٠٠١م** أن القدرات التوافقية عبارة عن مجموعه من الصفات المطلوب توافرها فى اللاعب والتي ترتبط بالنواحي البدنية والعقلية والإيقاعية لكى يتم أداء الحركه بشكل متناسق مع الإقتصاد فى الجهد المبذول. (٧: ١١)

ويشير **"فلاديمير ليخ Vladimir liakh" ٢٠٠١م** إلى ان القدرات التوافقية هى العمل المتناسق والإقتصادى على قدر الإمكان بين العضلات والأعصاب والحواس والاتزان ورد الفعل والتكيف السريع للمواقف. (٢٩: ١١)

مشكلة البحث :

تعد القدرات التوافقية أحد الدعائم الرئيسية للأداء المهارى حيث تشكل قاسماً مشتركاً ومركباً مع العناصر الاخرى لتسهم فى الوصول باللاعب لأعلى مستوى رياضى وفقاً لامكانياته الجسمانية ، فنجد ان المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية بدرجة أعلى من اقرانهم يستطيعون تسجيل درجة اعلى من القدرات البدنية العامه ،والتي تعتمد عليها كلا من اللياقة البدنية واللياقة المهارية ، ولا ترتبط القدرات التوافقية بالاداء الحركى فقط بل وايضا بالمهارات المركبة التى تتميز بدرجة من الصعوبة والتعقيد فى النواحي التكتيكية والتكنيكية. (١٢: ٥)

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

أثناء المباريات . وقد تظهر بعض الصعوبات في 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 ال ٦م أثناء التصويب و الاختراق وهذا نتيجة الى عدم تقدير بعض اللاعبين لوضعهم ولزملائه ولحدود الملعب . ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى ضعف تنمية القدرات التوافقية لدى هؤلاء اللاعبين الذي ينعكس بالسلب على تطور الجوانب المهارية والبدنية وال نفسية ، حيث ان القدرات التوافقية لها أهمية مضاعفة في تحسين ردود الأفعال الضرورية لتغيير الحركة وسرعتها وتنوعها ، ونظرا 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.

فروض البحث :

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

مصطلحات البحث:

تدريبات الساكيو S.A.Q

شكل تدريبي تكاملي 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 والتي تعتمد بالأساس على عمايات الضبط والتحكم في الحركة ، وتمثل الجودة العامة لهذه العمليات وشروط الإنجاز من أجل التغلب على متطلبات يسيطر عليها الجانب التوافقي . (٣٠ : ٢)

منهج البحث :

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

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة اليد بمنطقة القليوبية لكرة اليد للمرحلة السنية (١٣ - ١٤) سنة والمقيدين بالإتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م ، حيث قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٤) 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)

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

يوضح جدول (١) أن العينة الأساسية للبحث بلغت نسبة ٦٦.٧% وقد بلغت (٢٠) ناشئ

أسباب اختيار عينة البحث.

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

اعتدالية عينة البحث.

بعد الاستناد للدراسات السابقة وراء السادة الخبراء **مرفق (١)** قام الباحث بتصميم استمارة 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، و جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

ن = ٣٠

اعتدالية عينة البحث فى خصائص النمو

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الإنثناء
-----------	-------------	---	----	--------	----------

السن	سنة	١٤.٨٩	١٤.٩	٠.٣٧	٠.٤٣٢-
الطول	سم	١٦٠.٩	١٦٧.٠	٢٤.٩	٢.٤
الوزن	كجم	٥٨.٢	٥٨.٠	٥.٩٧	٠.٦٤٤
العمر التدريبي	شهر	٢٨.٦	٢٨.٠	٣.٦٥	٠.٣٥٣

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 ٢٠٠٨/٢٠٠٩ بنادى بنها الرياضى والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة اليد وعددهم ٢٠ ناشئ .

المجال الجغرافي (المكاني):

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 فى قياسات البحث والاستمارات فى جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث .

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

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

الإستمارات :

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

(

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

حيث قام الباحث بتصميم إستمارة استطلاع رأي الخبراء والتي تحتوي علي القدرات التوافقية الخاصة التي أسفرت عنها نتائج تحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وتم عرضها علي السادة الخبراء لاختيار وتحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كرة اليد. وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٣)

جدول (٣)

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

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

وقد إرتضى الباحث نسبة قبول للقدرات التوافقية التي حققت نسبة ٩٠% فأكثر وعددها (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 الحركي	%١٠٠
٥	القدرة على الايقاع الحركي	%٩٠
٦	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	%٩٠
٧	القدرة على التوازن	%٩٠

جدول (٥)

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

م	القدره	اسم الاختبار	إبداء الرأي			الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
			١	٣	٥		
١	القدره على بذل الجهد المناسب	- الاحساس بالمسافة	٢	٢	٦	٣٠	٦
		- قوة التصويب ودقة الصويب	-	١	٩	٤٥	%٩٠
		- التمرير والاستلام لمدة ٣٠ ثانية	١	٢	٧	٣٥	%٧٠
٢	القدره على تقدير الوضع	- الجرى الزجراجى (بارو)	١	٢	٧	٣٥	%٧٠
		- الدوائر الرقمية	-	-	١٠	٥٠	%١٠٠
		- اختبار الكرة المنزلة	٢	٢	٦	٣٠	%٦٠
٣	القدره على الإستجابة السريعة	- إختبار نيلسون للإستجابة الحركية	-	-	١٠	٥٠	%١٠٠
		- إختبار السرعة الحركية	٢	٢	٦	٣٠	٦
		- إختبار عدو ٣٠ يارة من وضع البدء العالى	١	٢	٧	٣٥	%٧٠
٤	القدره على الربط الحركى	- نط الحبل	٢	٢	٦	٣٠	%٦٠
		- اللحاق بالكرة والتصويب من القفز	-	١	٩	٤٥	%٩٠
		- التصويب على المربعات	١	٢	٧	٣٥	%٧٠
٥	القدره على الايقاع الحركى	- الوقوف على العارضة	١	٢	٧	٣٥	%٧٠
		- تنطيط الكرة فى اتجاه متعرج	-	١	٩	٤٥	%٩٠
		- اختبار حائط الصد	٢	٢	٦	٣٠	%٦٠
٦	القدره على التكيف مع الالوضاع المتغيرة	- يويو تيست	١	٢	٧	٣٥	%٧٠
		- الجرى المكوكى	-	-	١٠	٥٠	%١٠٠
		- الوثب من فوق صندوق مقسم	٢	٢	٦	٣٠	%٦٠
٧	القدره على التوازن	- إختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم	٢	٢	٦	٣٠	%٦٠
		- إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	٢	٢	٦	٣٠	%٦٠
		- إختبار باس للتوازن الديناميكى	-	١	٩	٤٥	%٩٠

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

جدول (٦)

اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة فى البحث

م	الاختبارات	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
١	قوة التصويب ودقة الصويب	اختبار قوة ودقة التصويب والقدرة على بذل الجهد المناسب .	نقاط
٢	الدوائر الرقمية	قياس توافق (العين والرجل) والقدرة على تقدير الوضع .	ثانية
٣	إختبار نيلسون للإستجابة الحركية	قياس القدره على الإستجابة السريعة	ثانية
٤	اللاحاق بالكرة والتصويب من القفز	قياس القدرة على الربط الحركي	نقاط
٥	تنطيط الكرة في اتجاه متعرج	قياس مستوى مهارة التنطيط والسرعة والرشاقة والقدرة على الايقاع الحركي .	ثانية
٦	الجرى المكوكي shuttle run	القدرة على التكيف مع الازواضع المتغيرة	ثانية
٧	إختبار باس للتوازن الديناميكي	قياس القدرة على الاحتفاظ بالتوازن عن طريق الوثب على العلامات	درجة

جدول (٧)

ن = ٣٠

اعتدالية عينة البحث في بعض القدرات التوافقية

القدرات التوافقية	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الإلتواء
القدرة على بذل الجهد المناسب	نقاط	٠.٦	٠.٢٤	٠.٥	٠.٥٤
القدرة على تقدير الوضع	ثانية	٨.٤٧	٧.٨٤	٦.٩	٢.٤٦
القدرة على الإستجابة السريعة	ثانية	١١.٨	١.٦٠	١٢	٠.١٨٨
القدرة على الربط الحركي	نقاط	٣٩.٦٦	٨.٨٩	٤٠	٠.٣٨٣
القدرة على الايقاع الحركي	ثانية	١٨.١٣	١.٠٧	١٨	٠.٦٣٩
القدرة على التكيف مع الازواضع المتغيرة	ثانية	١.٣٣	٠.٤٧٩	١	٠.٧٤٥
القدرة على التوازن	درجة	٢٥.٢	١.٦٦	٢٥	٠.٦١٤

الدراسة الاستطلاعية :

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

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٢/٨/١م) إلى يوم الخميس الموافق (٢٠٢٢/٨/٤م) 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 فى عملية القياس.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

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

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

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

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- تحديد الحد الأقصى لكل لاعب فى كل تمرين من تمارينات البرنامج التدريبى.
- تحديد الشدة والحجم وفترات الراحة المناسبة .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

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

إجراءات التطبيق :

القياسات القبليّة :

- تم إجراء القياسات القبليّة علي أفراد عينة الدراسة الأساسيّة 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 الأساسيّة

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

خضع أفراد العينة الأساسيّة لبرنامج موحد في كل محتوياته المقترحة الذي طبق من قبل الباحث على ناشئى 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 .

القياسات البعدية :

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

المعاملات العلميّة للاختبار :

الصدق :

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

جدول (٨)

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

$$n=2=3$$

قيمة Z	الارباع الأدنى		الارباع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
١.٩٦٤-	٦.٠٠	٢.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	نقاط	القدرة على بذل الجهد المناسب
١.٩٦٤-	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	ثانية	القدرة على تقدير الوضع
١.٩٦٤-	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	ثانية	القدرة على الإستجابة السريعة
١.٩٩٣-	٦.٠٠	٢.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	نقاط	القدرة على الربط الحركى
١.٩٦٤-	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	ثانية	القدرة على الإيقاع الحركى
١.٩٦٤-	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	ثانية	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة
١.٩٩٣-	٦.٠٠	٢.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	درجة	القدرة على التوازن

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

النتائج :

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

جدول (٩)

ن=٢=١٠

معامل ثبات إعادة التطبيق

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

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كلا من درجات عينة البحث فى التطبيق الأول والثانى ، حيث أن قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الإختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف .

إختيار المساعدين :

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم اختيارهم لمساعدته الباحث فى 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 التى تساعدهم على الإجابة على كل الأسئلة والإستفسارات التى قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالبحث .

البرنامج التدريبى

يهدف البرنامج التدريبى إلي التعرف على تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد ومن خلال الاطلاع علي الابحاث والمراجع العلمية مثل دراسات كلا من (احمد المغاوى مروان (١)، مصطفى عبد الله عبد المقصود (٢٠)، نجوى محمود عايد (٢١)، عبد الرحمن دسوقي (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 (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج فى صورته النهائية .

أسس وضع البرنامج التدريبي

- (مراعاة الهدف من البرنامج، ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث، الاهتمام بقواعد الإحماء والتهئية، مراعاة 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، مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة).

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

تدريبات الساكيو تساعد في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف 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، تضيف 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 الى (٤) محاور، المحور الأول خاص بتدريبات الإحماء والتهيئة البدنية، المحور الثاني تدريبات الاعداد العام المحور الثالث تدريبات الساكيو و المحور الرابع تدريبات التهئية، 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 تنفذ 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 ثقل 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 - حبال الوثب) أو بدون أدوات أو باستخدام الجسم كثقل.

محتوى المحور الرابع :

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

التخطيط الزمنى للبرنامج التدريبى

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

متغيرات البرنامج :

تم تطبيق البرنامج بواقع (٣مرات) 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 (١:٢) ، (١:١) وقد تم التدرج بالشدة خلال الاسبوع من ٥٠% الى اقل ١٠٠% من أقصى مايستطيع اللاعب تحمله لافراد عينة البحث .

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

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

الحمل المتوسط : ويتراوح درجته ما بين (٥٠ : أقل من ٧٥%) من أقصى مايستطيع اللاعب تحمله.

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

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

- وتم تنفيذ الجزء الخاص بالتهدة الموحد فى الوحدات التدريبية للمجموعة قيد البحث والذى يحتوى على تمرينات تساهم فى استعادة الشفاء مثل المرجحات و الاطلاات.

خطوات تنفيذ التجربة :

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

- تم تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام 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 (٢٠٢٢/٨/١٨) الموافق يوم الخميس إلى (٢٠٢٢/١٠/١٣) الموافق يوم الخميس بملعب كرة اليد بنادى بنها الرياضى .

- تم إجراء القياس البعدى على أفراد عينة الدراسة الأساسية يوم السبت الموافق (٢٠٢٢/١٠/١٥) إلى يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٢/١٠/١٧) 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 الآلى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار (ت) ، معامل الارتباط لبيرسون.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.

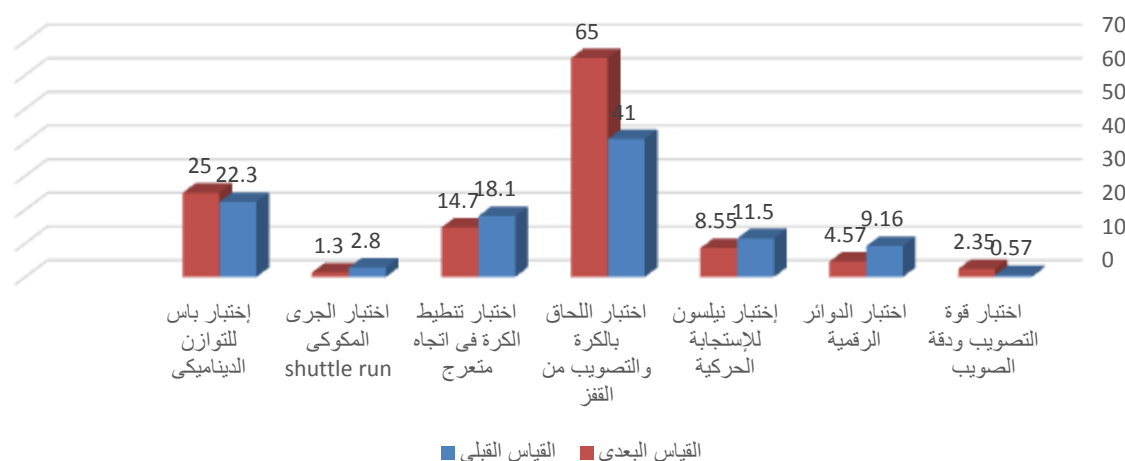
جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية ونسب التحسن فى بعض القدرات

ن = ٢٠

التوافقية للمجموعة قيد البحث

الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت	نسب التحسن
		س	ع±	س	ع±		
إختبار قوة التصويب ودقة التصويب	نقاط	٠.٥٧	٠.٢٤٤	٢.٣٥	٠.٣٦	١٨.٠١	%٤١
إختبار الدوائر الرقمية	ثانية	٩.١٦	٩.٦١	٤.٥٧	٠.٦٠	٢.١٣	%٥٠
إختبار نيلسون للإستجابة الحركية	ثانية	١١.٥	١.٦٠	٨.٥٥	٠.٨٨	٧.١٩	%٢٦
إختبار اللحاق بالكرة والتصويب من	نقاط	٤١.٠	٩.١١	٦٥.٠٠	٩.٤٥	٨.١٦	%٥٩
إختبار تنطيط الكرة فى اتجاه متعرج	ثانية	١٨.١	١.١١	١٤.٧	٠.٧١	١١.٢٧	%١٩
إختبار الجرى المكوكى shuttle run	ثانية	٢.٨	٠.٤١	١.٣	٠.٤٧	١٠.٧٤	%٥٤
إختبار باس للتوازن الديناميكى	درجة	٢٢.٣	١.٣٠	٢٥.٠	١.٥٥	٥.٩٥	%١٢



شكل (١)

للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية ونسب التحسن فى بعض القدرات التوافقية للمجموعة قيد البحث

يتضح من نتائج جدول (١١) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢.١٣ : ١٨.٠١) للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة (قيد البحث) في مستوى بعض القدرات التوافقية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين ولصالح القياس البعدي وتحسن المجموعة قيد البحث .

ويعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح 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 إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

ويتضح ذلك من جدول (١١) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة ومتوسطات القياسات البعديّة للقدرات التوافقية قيد البحث قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (اختبار قوة التصويب ودقة الصويب (١٨.٠١)، اختبار الدوائر الرقمية (٢.١٣)، اختبار نيلسون للإستجابة الحركية (٧.١٩)، اختبار اللحاق بالكرة والتصويب من القفز (٨.١٦)، اختبار تنطيط الكرة في اتجاه متعرج (١١.٢٧)، اختبار الجرى المكوكى shuttle run (١٠.٧٤)، اختبار باس للتوازن الديناميكي (٥.٩٥) . وقد أظهرت تلك الفروق التحسن في مستوى القدرات التوافقية الخاصة بناشئ كرة اليد قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح 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 انها تشبة إلى حد كبير التدريبات الخاصة بمهارات كرة اليد مقرونة بالسرعة حيث كان لها الاثر الواضح في تحسن الاداء وسرعة لمواكبة تعديلات القانون من تسريع اللعب .

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى التأثير الايجابي لتدريبات الساكوي والتي اشتملت علي تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات التوافقية والبدنية حيث راع الباحث عند اختيار تلك التمرينات ان يكون بها تنوع وتغير يهدف الى تنمية اكثر من قدرة في نفس الوقت.

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

ويعزو 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 العضلة وتقليل زمن التسارع من خلال تمرينات سرعة التردد وتحسين عمل الجهاز العصبي العضلي .

وهذا ما تؤكد دراسة كلا من **سينج، Singh (٢٠٠٨م)، بولمان وآخرون Pohlman etal**

(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 إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

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

ويتضح من جدول (١١) وشكل (١) أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات S.A.Q أدى على حدوث نسب تحسن في جميع الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية قيد البحث، وتراوح نسبة التحسن للقدرات التوافقية ما بين (١٢% : ٥٩%)، ونسبة تحسن (اختبار قوة التصويب ودقة التصويب (٤١%)، اختبار الدوائر الرقمية (٥٠%)، اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (٢٦%)، اختبار اللحاق بالكرة والتصويب من القفز (٥٩%)، اختبار تنطيط الكرة في اتجاه متعرج (١٩ %) اختبار الجري المكوكي run shuttle (٥٤%)، اختبار باس للتوازن الديناميكي (١٢ %) .

ويرجع الباحث ذلك إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكيو وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث مما نتج عنه تحسن بدني انعكس على مستوى القدرات التوافقية والاداءات السريعة . حيث ان القدرات التوافقية هي التعاون ما بين كل من الجهازين العصبي المركزي والهيكلية (العضلي والعظمي) بهدف أداء حركة معينة تهدف لتحسين أو لتنمية المهارات، كما ان البرنامج التدريبي احتوى على احمال تدريبية متدرجة الزيادة متباينة الشدة و استخدم طريقة الحمل التموجي مما كان له بالغ الاثر في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث .

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

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

وتؤكد " ليلي فرحات " (٢٠٠٧)(١٦) أن هناك علاقة طردية بين تنمية القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لاي نشاط تخصصى وان الرياضى يكتسبها عن طريق البرامج التدريبية المقننة ويستفيد منها اللاعبون حسب قدراتة الجسمية والادراكية وتأتى من خلال قدرة الجهازين العصبي والحركى لانجاز المهمة او الواجب الحركى المطلوب .

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على : توجد نسب تحسن فى مستوى القدرات التوافقية لناشئى كرة اليد عينة البحث.

الاستنتاجات:-

- في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية:
- ١- ظهرت نتائج البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث اثر ايجابيا على تنمية بعض القدرات التوافقية لناشئ كرة اليد .
 - ٢- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة قيد البحث في بعض القدرات التوافقية للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
 - 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 .

التوصيات :-

- ١- يجب إستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) مع مختلف الأعمار لما له من أثار إيجابية وسهولة في الأداء.
- ٢- تقنين 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

أولا : المراجع العربية :-

١. أحمد المغاوى مروان السيد (٢٠١٧م) : القدرات التوافقية والادراكات الحس حركية كمؤشر لبدء ممارسة وتعليم المهارات الأساسية فى كرة الطائرة . بحث علمى 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 سنة)، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٣. بديعة على عبد السميع (٢٠١١م) : فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ ١٠٠م حواجز"، إنتاج علمى، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.
٤. بديعة علي، نجلاء البدري، عمرو صابر (٢٠١٧م): تدريبات الساكيو "الرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية"، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى
٥. جهاد نبيه،اماني 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 (٢٠٠١م) : تنمية 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 الهجومى قبل وبعد الوقت المستقطع وعلاقته بنتائج مباريات كرة اليد، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
٩. عبد الرحمن دسوقي عبد الرحمن (٢٠١١م) : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على فعالية الهجوم المضاد لناشئى 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 .

١٢. غادة على انور (٢٠٢٠ م): " فاعلية برنامج تعليمي 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 والكيميوية وفق خطوط اللعب للاعبين منتخب جامعة واسط بكرة القدم، جامعة واسط، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
١٤. فتحي أحمد هادي 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 المباراة فى كرة اليد (نظريات – تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
١٦. ليلي السيد فرحات (٢٠٠٧ م): القياس والاختبار فى التربية البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
١٧. محمد احمد همام سيد (٢٠١٨م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي .
١٨. محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م) : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٩. مروة فتحي مصطفى هلال (٢٠١٣م) : تأثير تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركى الخاصة على مستوى بعض الأداءات المهارية 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 المهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم. بحث علمى منشور بمجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها .
٢١. نجوى محمود عايد منصور (٢٠١٢ م) : تأثير تدريبات السلم على تحسين بعض القدرات التوافقية والمتغيرات البدنية و المهارية 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.

ثانيا : 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, Brat. Slava, 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):koordinatieves 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*

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

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

٢	ابراهيم محمد غريب	استاذ 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	استاذ مساعد بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
٥	إيناس محمد هاشم عبد المنعم	استاذ مساعد بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية جامعة طنطا
٦	زينب اسماعيل محمد	استاذ كرة اليد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٧	شريف على طه يحيى	استاذ 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 ذكى	استاذ 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

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

مرفق (٣)

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

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

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

مرفق (٤)

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

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

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

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

		١	٣	٥	المقدرة	المئوية %
١	القدرة على بذل الجهد المناسب	٢	٢	٦	٣٠	٦٠%
		-	١	٩	٤٥	٩٠%
		١	٢	٧	٣٥	٧٠%
٢	القدرة على تقدير الوضع	١	٢	٧	٣٥	٧٠%
		-	-	١٠	٥٠	١٠٠%
		٢	٢	٦	٣٠	٦٠%
٣	القدرة على الإستجابة السريعة	-	-	١٠	٥٠	١٠٠%
		٢	٢	٦	٣٠	٦٠%
		١	٢	٧	٣٥	٧٠%
٤	القدرة على الربط الحركى	٢	٢	٦	٣٠	٦٠%
		-	١	٩	٤٥	٩٠%
		١	٢	٧	٣٥	٧٠%
٥	القدرة على الإيقاع الحركى	١	٢	٧	٣٥	٧٠%
		-	١	٩	٤٥	٩٠%
		٢	٢	٦	٣٠	٦٠%
٦	القدرة على التكيف مع الازواضع المتغيرة	١	٢	٧	٣٥	٧٠%
		-	-	١٠	٥٠	١٠٠%
		٢	٢	٦	٣٠	٦٠%
٧	القدرة على التوازن	٢	٢	٦	٣٠	٦٠%
		٢	٢	٦	٣٠	٦٠%
		-	١	٩	٤٥	٩٠%

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

مرفق (٥)

إستمارات تسجيل نتائج القياسات للاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية

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

م	اسم اللاعب	القدرة على بذل الجهد المناسب	القدرة على سرعة الإستجابة الحركية	القدرة على تقدير الوضع	القدرة على التوازن	القدرة على الإيقاع الحركي	القدرة على الربط الحركي	القدرة على التكيف مع الازدحام المتغيرة
	التمييز	بالنقاط	الثانية	الثانية	بالدرجة	بالثانية	بالنقاط	بالثانية
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 المقترح

م.د/ أحمد سعيد السيد محمد

بغنوان

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 ببها
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،،

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

تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد
حيث يهدف البحث إلي التعرف علي مدي تأثير تأثير تدريبات S.A.Q على
بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد

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

• مكونات البرنامج التدريبي المقترح

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،

الباحث

بيانات عن سيادتكم إن رغبتكم :

الدرجة العلمية :

الوظيفة :

مجال التخصص الدقيق

١ - عدد أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

عدد الأسابيع	٨	١٠	١٢	١٤	١٦
أفضل الاختيار					
رأى آخر					

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

عدد الوحدات	٣	٤	٥	٦	٧
أفضل الاختيار					
رأى آخر					

٣ - زمن الوحدة التدريبية الأسبوعية

زمن الوحدة	٦٠	٨٠	٩٠	١٠٠	١٢٠
أفضل الاختيار					
رأى آخر					

٤ - الزمن المناسب لإعطاء تدريبات الساكوي :

الزمن	٥ق	١٠ق	١٥ق	٢٠ق	٢٥ق
أفضل الاختيار					
رأى آخر					

٥- عدد المجموعات التدريبية المناسبة :

المجموعة	٣	٤	٥	٦	٧
أفضل الاختيار					
رأى آخر					

٦- عدد التكرارات لكل تمرين :

عدد التكرارات	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٣٠
أفضل الاختيار					
رأى آخر					

٧- فترات الراحة البينية المناسبة بين المجموعات:

زمن الراحة	٢ق	٣ق	٤ق	٥ق	٦ق
أفضل الاختيار					
رأى آخر					

٨- تشكيل حمل التدريب :

التشكيل	١:١	١:٢	١:٣
أفضل الاختيار			
رأى آخر			

٩- مكونات البرنامج التدريبي المقترح:

المحتوى	الإحصاء	الإعداد البدني	الإعداد المهاري	المباريات التدريبية
إعداد عام	%	%	%	%
إعداد خاص	%	%	%	%
إعداد قبل المباريات	%	%	%	%

رأى آخر

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم :

.....

.....

مرفق (٧)

أسماء السادة المساعدين

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

ترتيب اسماء السادة المساعدين هجائياً

مرفق (٨)

التدريبات الخاصة بالبرنامج

المحور الأول : تدريبات الإحماء

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

المحور الثاني : تدريبات الإعداد العام

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

المحور الثالث : تدريبات الساكيو

رقم التمرين	التمرين
١	التقدم بالجري مع رفع الركبتين لأعلى بقوة وبسرعة داخل سلم التوافق .
٢	التقدم بالجري بخطوات قصيره مع زياده سرعه تردد الحركة .
٣	الجري مع سرعه تردد الرجلين مع السند على الحائط .
٤	تمرين التسارع مع مقاومة الزميل من الامام واضعا كفيه على كتف اللاعب لتحسين التسارع .
٥	العدو للامام مع استخدام المقاومات مثل مسك الزميل من الخلف للاعب .
٦	العدو الترددى بين خطى ال ٩م وال ٦م باقصى سرعه .
٧	الجري الجانبى مع عدم تقاطع الرجلين داخل السلم.
٨	الجري الجانبى مع رفع الركبتين باقصى سرعة .
٩	الجري الجانبى بخطوات واسعه على الجانبين يمينا ويسارا.
١٠	الجري مع وضع القدمين داخل سلم الرشاقة .
١١	الجري مع وضع قدم ثم الاخرى 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 ٥م.
١٤	تمرينات السلم المتنوعة باستخدام قدم واحدة، والقدمين معاً .
١٥	تمرينات الوثب على النقاط المرقمة بالقدم الواحدة أو بالقدمين.
١٦	الوثب الجانبى بالقدمين من فوق الحواجز.
١٧	تبادل وضع القدمين داخل الدوائر أثناء الجرى الزجراجى.
١٨	تمرين باستخدام الحبل من خلال الوثب بالقدمين معاً.

المحور الرابع : تدريبات الختام

التمرين	رقم التمرين
(وقوف) الجري الخفيف بخطوات قصيرة لتنظيم التنفس.	١
(وقوف فتحا) سقوط الجذع أماماً أسفل بارتقاء مع عمل مرجحة بندولية بالذراعين.	٢
(وقوف فتحا) أخذ شهيق عميق مع تحريك الذراعان جانباً والعودة.	٣
(وقوف فتحا - ميل الجذع أماماً) مرجحة الذراعان للأمام وللخلف بالتبادل.	٤
بعض الالعب الصغيرة .	٥
(رقود فتحا. ثنى الركبتين) عمل اهتزازات لعضلات الرجلين.	٦
(جلوس) غلق العينين بإحكام وسقوط الرأس للأمام ثم تحريك الكتفين لأعلي ولأسفل.	٧
(رقود فتحا - الذراعين جانباً) ارتقاء جميع عضلات الجسم.	٨
(رقود فتحا - ثنى الركبتين) عمل اهتزازات لعضلات الرجلين.	٩
(وقوف) عمل دورانات بالذراعين .	١٠

مرفق (٩)

نموذج للجرعة التدريبية

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

نموذج للجرعة التدريبية

ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
	الراحة		الحجم							
	بين مجموعات	بين	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين					
						تدريب رقم ١٠,٢,٣,٤,٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢	٤٩,٥ ق	متوسط	الاحماء العام	الجزء الرئيسي
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٠				
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤	٤٠.٥ ق	عالي	تدريبات الساكور	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣				
						الجرى البطئ + تدريب رقم ١٠,٢,٣	٥ ق	بسيط	التهنئة	

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

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

نموذج للجرعة التدريبية

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

ملاحظات		متغيرات الجرعة				التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
ملاحظات	الراحة		الحجم			التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين					
						تدريب رقم ٦،٧،٨،٩	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي	
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ١٤	٩٠،٥ ق	متوسط	الاعداد العام	الجزء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ١٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ١٦				
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ١٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ١٨				
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٩				
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ٢	١٠٠،٥ ق	عالي	تدريبات الساكنة	
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ٥				
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ٨				
	٣٠ ث	-	٤	-	١٠٥ ق	تدريب رقم ١٠				
						الجرى البطئ + تدريب رقم ٤،٥،٦	٥ ق	بسيط	التهنئة	

رقم الوحدة : ٣	الفترة التدريبية : فترة الاعداد العام
----------------	---------------------------------------

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

	الراحة		الحجم						
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين				
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم .تدريب رقم ١١،١٢،١٠	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية
	الراحة		الحجم						
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٩	٩.٥ ق	متوسط	الاجزاء الرئيسى
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٢٠			
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١٩			
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١	٤٠.٥ ق	عالي	تدريبات الساكنة
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٣			
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦			
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٤			
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥			
						الجرى البطئ + تدريب رقم ٥	٥ ق	بسيط	التهنئة

نموذج للجرعة التدريبية

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

			زمن التمرين	التكرارات	المجموعات	بين تكرارات	بين مجموعات	
الجزء التمهيدي الاحماء	أقل من المتوسط	١٠ ق	تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤،٥					
			تدريب رقم ٢٠	٢ ق	-	٤	-	٣٠ ث
اجزاء الوحدة التدريبية	درجة الحمل	زمن الاداء	التدريبات المستخدمة	متغيرات الجرعة	الحجم	الراحة	ملاحظات	
الجزء الرئيسى	عالي	٣٦ ق	تدريب رقم ١٤	١٠٥ ق	-	٤	٣٠ ث	
			تدريب رقم ١٥	١٠٥ ق	-	٤	٣٠ ث	
			تدريب رقم ١	١٠٥ ق	-	٣	٣٠ ث	
			تدريب رقم ٣	١٠٥ ق	-	٣	٣٠ ث	
			تدريب رقم ٤	١٠٥ ق	-	٣	٣٠ ث	
			تدريب رقم ٦	٢ ق	-	٤	٣٠ ث	
			تدريب رقم ٩	١٠٥ ق	-	٤	٣٠ ث	
التهدئة	بسيط	٥ ق	الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣					

نموذج للجرعة التدريبية

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

				زمن التمرين	التكرارات	المجموعات	بين تكرارات	بين مجموعات	
الجزء التمهيدي الاحماء	أقل من المتوسط	١٠ ق	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٥،٦،٧،٨	٢ ق	-	٤	-	٣٠ ث	
			تدريب رقم ٧						
اجزاء الوحدة التدريبية	درجة الحمل	زمن الاداء	التدريبات المستخدمة	متغيرات الجرعة	الحجم	الراحة	ملاحظات		
				زمن التمرين	التكرارات	المجموعات	بين تكرارات	بين مجموعات	
الجزء الرئيسي			تدريب رقم ١١	١٠.٥ ق	-	٤	-	٣٠ ث	
			تدريب رقم ٢	١٠.٥ ق	-	٣	-	٣٠ ث	
			تدريب رقم ٥	١٠.٥ ق	-	٣	-	٣٠ ث	
			تدريب رقم ٧	١٠.٥ ق	-	٣	-	٣٠ ث	
			تدريب رقم ٨	٢ ق	-	٤	-	٣٠ ث	
			تدريب رقم ١٠	١٠.٥ ق	-	٤	-	٣٠ ث	
التهنئة	بسيط	٥ ق	الجرى البطئ + تدريب ١٣،١٤،١٥						

نموذج للجرعة التدريبية

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

						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٩،١٠،١١،١٢	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧				
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ 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					
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥	٣٦ ق	عالي	تدريبات السكوير	الناشئ
	٣٠ ث	-	٣	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦				
	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				
						الجرى البطئ + تدريب ١١،١٢،١٣	٥ ق	بسيط	التهدئة	

نموذج للجرعة التدريبية

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

						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١،٢،٣،٤	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ١			العلم	
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٦				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل		
	الراحة		الحجم							
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين					
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٣	٦٣ ق	عالي	تدريبات الساقين	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٤				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٥				
	١٥ ث	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ٦				
						الجرى البطئ + تدريب ٥،٦،٧	٥ ق	بسيط	التهدة	

نموذج للجرعة التدريبية

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

						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم .تدريب رقم ٥،٦،٧،٨	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٦	-	١ ق	تدريب رقم ٥			٥	
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
	الراحة		الحجم							
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين					
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ٧ تدريب رقم ٩،١٠،١١،١٢	١٠ ق ٦٣ ق	أقل من المتوسط عالي	الجزء التمهيدي الاحماء	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٧			٧	
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٨			٨	
	١٥ ث	-	٤	-	٣ ق	تدريب رقم ٩			٩	
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهدة	

نموذج للجرعة التدريبية

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

		الاجزاء العام	متوسط	٢٧ ق	تدريب رقم ٥	١ ق	-	٦	-	٣٠ ث	
					تدريب رقم ٧	١ ق	-	٦	-	٣٠ ث	
					تدريب رقم ٩	١ ق	-	٦	-	٣٠ ث	
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
						تدريب رقم ١٠	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدى الاحماء		
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم					
						تدريب رقم ١٢					
					تدريب رقم ١٢،٢،٣،٤						
					تدريب رقم ١١	١٠٥ ق	-	٤	-	٣٠ ث	
					تدريب رقم ١٢	١ ق	-	٤	-	٣٠ ث	

نموذج للجرعة التدريبية

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

	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٢				
	٣٠ ث	-	٤	-	٢ ق	تدريب رقم ٩				
	٣٠ ث	-	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 تساهم في رفع درجة حرارة الجسم الجرى البطيء + تدريب ٧، ٨، ٩ تدريب رقم ٥، ٦، ٧، ٨	١٥٠ قق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	

نموذج للجرعة التدريبية

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

		الاجزاء العام	متوسط	٢٢ ق	تدريب رقم ١	١.٥ ق	-	٤	-	٣٠ ث	
					تدريب رقم ٢	١ ق	-	٤	-	٣٠ ث	
					تدريب رقم ٤	١.٥ ق	-	٤	-	٣٠ ث	
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية		
	الراحة		الحجم								
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين						
تدريب رقم ١٢ تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم. تدريب رقم ١٢ ٨،٩،١٠،١١،١٢						١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء			
					تدريب رقم ١١	١.٥ ق	-	٤	-	٣٠ ث	
الجرى البطئ + تدريب ٤،٥،٦						٥ ق	بسيط	التهديئة			

نموذج للجرعة التدريبية

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

						تدريب رقم ٣	٢٢ ق	متوسط	الاحماء العام	
					١ ق	تدريب رقم ٥				
					١.٥ ق	تدريب رقم ٧				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية	
	الراحة		الحجم							
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين					
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
						تدريب رقم ١.٢.٣.٤.٥				
					١.٥ ق	تدريب رقم ٤				
						الجرى البطئ + تدريب ١،٢،٣	٥ ق	بسيط	التهدئة	

نموذج للجرعة التدريبية

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

نموذج للجرعة التدريبية

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

نموذج للجرعة التدريبية

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

نموذج للجرعة التدريبية

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

					١ ق	-	٣	-	٣٠ ث				
					١.٥ ق	-	٢	-	٣٠ ث				
					٢.٥ ق	-	٤	-	٣٠ ث				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين تكرارات	بين مجموعات	التكرارات	زمن التمرين									
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم			الجزء التمهيدي				
						تدريب رقم ١٥، ١٣، ١١، ٩	١٠ ق	أقل من المتوسط	الاحماء				
						تدريب رقم ١١	١٣ ق	متوسط	٦	٥	٤	٣	٢

نموذج للجرعة التدريبية

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

					١ ق	-	٣	-	٣٠ ث				
					١٠٥ ق	-	٢	-	٣٠ ث				
					٢٠٥ ق	-	٤	-	٣٠ ث				
ملاحظات	متغيرات الجرعة					التدريبات المستخدمة	زمن الاداء	درجة الحمل	اجزاء الوحدة التدريبية				
	الراحة		الحجم										
	بين مجموعات	بين تكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن التمرين								
						تدريبات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي				
						تدريب رقم ١، ٢، ٤، ١٠.			الاحماء				
					١ ق	-	٣	-	٣٠ ث				
					تدريب رقم ١٥		١٣ ق	متوسط					

نموذج للجرعة التدريبية

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

نموذج للجرعة التدريبية

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

						تدريب رقم ٢				
						تدريب رقم ٣				
						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 ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠		أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
						تدريب رقم ٧	١٠ ق	متوسط		
						تدريب رقم ٧	١٨ ق	متوسط	٦	٥

نموذج للجرعة التدريبية

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

						تدريب رقم ٨				
					١.٥ ق	تدريب رقم ١٠				
					١.٥ ق	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 تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم		أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
						تدريب رقم ١٥، ١٤، ١٣ الحجم المتوسط	١٠ ق	بسيط		
					١.٥ ق	تدريب رقم ١٦	١٨ ق	متوسط	٦	٤

نموذج للجرعة التدريبية

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

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

						تدريب رقم ٢				
					١.٥ ق	-	٢	-	٣٠ ث	
					١.٥ ق	-	٢	-	٣٠ ث	
					١.٥ ق	-	٤	-	٣٠ ث	
ملاحظات	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			الجزء التمهيدي الاحماء	
						تدريب رقم ١،٢،٣،٤ الحجم للبطولة التدريبية	١٠ ق	أقل من المتوسط		
					١.٥ ق	-	٢	-	٣٠ ث	
						تدريب رقم ٥	١٨ ق	متوسط	٦	٤

نموذج للجرعة التدريبية

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

						تدريب رقم ٧				
						تدريب رقم ٩				
						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 ١٠ تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم تدريب رقم ١٣، ١٤، ١٥	١٠ ق	أقل من المتوسط	الجزء التمهيدي الاحماء	
						تدريب رقم ١٣	١٨ ق	متوسط	٥ ٥ ٥	٥ ٥ ٥
						تدريب رقم ١٤				

نموذج للجرعة التدريبية

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

	٣٠ ث	-	٢	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٧				تدريبات السكوير	
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٥	٧٢ ق	عالي			
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٦					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٥					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ٩					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١١					
	٣٠ ث	-	٤	-	١.٥ ق	تدريب رقم ١٣					
						الجرى البطئ + تدريب ٤،٥،٦	٥ ق	بسيط	التهدة		