

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

*د/ محمد عبدالله عبدالمرضي محمد

ملخص الدراسة

تبذل الكثير من الدول المتقدمة في كرة اليد جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية ناشئي فرق كرة اليد على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة الأساسية والعريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة ، ومن هنا يظهر الدور الهام لعملية التخطيط لبناء البرامج التدريبية المقننة على أسس علمية والتي تؤدي إلى تطوير حالة الناشئ وتجعله لائقاً من الناحية البدنية والفنية ، ولما كان التدريب الرياضي عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغيير حالة الناشئ وفقاً لهدف تم تحديده مسبقاً ، لذا فقد أصبحت تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات التي يستخدمها الرياضيين في الفترة الأخيرة حيث يمكن أن يمارسها المبتدئين وذوي المستوى العالي وكذلك يمكن استخدامها في كرة اليد نظراً لتشابه شكل الأداء فيها مع طبيعة التحركات والتكوينات في لعبة كرة اليد ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وباستخدام القياس (القبلي - البعدي) ، على عينه قوامها (٢٠) لاعباً بنادي حدائق الأهرام كعينة أساسية للمرحلة السنية (١٤ - ١٦) سنة ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية (قيد البحث) لناشئي كرة اليد للمرحلة السنية (١٤ - ١٦) سنة ولصالح القياس البعدي .