

تأثير استخدام تدريبات الساكيو في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة الناشئين

م.م. رياض اموري شعلان ، م.م. سامر مهدي محمد صالح ، م.م. غيث محمد كريم

العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Samer_86@yahoo.com

الملخص

التعريف بالبحث وأهميته من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح للتمرينات البدنية وفق تدريبات الساكيو بكرة اليد للناشئين مبني على أساس تدريب التحمل الخاص ، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعب في أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات التي يتطلب أداؤها تكيفات بدنية ومهارية والفسولوجية طبقاً لتأثير التمرينات المقترحة ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات أعداد اللاعبين على وفق الأساليب العلمية الحديثة ، لذا ارتأى الباحثون بان تكون هذه التدريبات ضمن منهج المدرب المتبع من اجل التعرف على ما هو جديد في القدرات البدنية والمهارية ومن هنا تكمن مشكلة البحث في كيفية الدمج بين التمرينات البدنية والمهارية من خلال تدريبات الساكيو ولافتقار الاساليب الحديثة والمتبعة من قبل المدربين في تطبيق تدريبات الساكيو ومحاولة التعرف على تأثير هذه التدريبات في القدرات البدنية والمهارية وهدف البحث الى:

1- اعداد تمرينات بدنية مقترحة وفقاً النظام التكميلي لتدريبات الساكيو لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد لفئة الناشئين

2- التعرف على تأثير تدريبات الساكيو في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد للناشئين 3- التعرف على فروق التأثير ما بين تدريبات الساكيو المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية والتدريبات المستخدمة في المجموعة الضابطة المتبعة من قبل المدرب

الكلمات المفتاحية: تدريبات الساكيو ، القوة المميزة بالسرعة ، كرة اليد

The effect of using Sakyu training on developing the distinctive strength of speed and some basic handball skills among junior players

Assistant Lect. Riyad Amouri Shaalan, Assistant Lect. Samer Mahdi Muhammad Salih, Assistant Lect. Ghaith Mohammed Karim

Iraq. University of Kufa. College of Physical Education and Sports Science

Samer_86@yahoo.com

Abstract

Introducing the research and its importance by designing a proposed training program for physical exercises according to Sakyu handball training for junior players based on special endurance training, and thus standing on one of the basic and important training aspects and its role on the player's position during the game that is characterized by performing a physical effort alternating between rapid and strong movements related to the skills whose performance requires physical, skill and physiological adjustments according to the effect of the proposed exercises and identifying of the results of such studies, which helps in directing the numbers of players according to scientific methods. On the other hand, the researchers observed that these exercises should be part of the trainer's approach in order to identify what is new in the physical and skill capabilities. The problem of research lies in how to combine physical and skill exercises through Sakyu training and the lack of modern methods followed by the trainers in the application of training Sakyu and trying to identify the impact of these exercises on physical and skill capabilities. The research aims to :

- 1.Prepare suggested physical exercises according to the complementary system of Sakyu training to develop the distinctive force with speed and some basic handball skills for the junior class
- 2.Identify the effect of Sakyu training on developing some physical and skill abilities for handball junior players
- 3 identify the effect differences between the Sakyu training used by the experimental group and the training used in the control group followed by the coach

Key words: Sakyu training, distinct speed force, handball

إنَّ التقدم العلمي الذي نراه اليوم في مختلف مجالات الحياة هو حصيلة خبرات وتجارب وأبحاث تم الاستدلال من خلالها على نتائج عديدة حصلوا عليها لتصب في خدمة الإنسانية جميعاً، وأنعكس هذا التطور على مجال التمرينات البدنية ووسائلها المتنوعة وفتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين والدارسين في مجال كرة اليد ، للتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال أتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية، وهو ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية إذ إن مجال علم التدريب الرياضي تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب ومن خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والفسولوجي " وتدريبات الساكيو هي تمرينات تنفذ بشدة متوسطة، يشترك فيها مجاميع عضلية متنوعة، كما أنها بمثابة حركات فعالة وذات كفاءة للجسم، ولكن أكثر جوانب الحركات البدنية أهمية عندما تكون التمرينات بشكلٍ جماعي، تؤهل هذه الخصائص الثلاث (الشدة والحجم والراحة) والتمرينات المركبة لإنتاج قدرة عالية وفقاً للتحمل الخاص لأداء التمرينات، وتعد تدريبات الساكيو من البرامج التدريبية التكميلية الحديثة التي تم استخدامها بالوقت الحاضر على شكل فعاليات ومسابقات رياضية شاملة ومتنوعة ومركبة تتطلب لياقة بدنية عالية لدى المشارك حين ان مصطلح الساكيو مشتق من ثلاثة حروف (S A Q) الحرف الاول يعني السرعة الانتقالية والحرف الثاني يعني الرشاقة والثالث يعني السرعة الحركية ، حيث ان تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد وتعد هذه التمرينات مبدئياً عبارة عن تمرينات ذات مستويات متعددة لأجل تحسين وتطوير وتقييم عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالقوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والرشاقة، والتوافق، والتوازن... إلخ وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي لاقت اهتماماً عالمياً متزايداً وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة اليد جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والفسولوجية، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي الفسولوجي الحديث، و اختيار احداث وافضل التمرينات البدنية اعتمادا على المؤشرات الفسولوجية المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التمرينات البدنية من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لأعداد مناهج تدريبية شاملة، فمعرفة ما يصاحب أداء اللاعب خلال المباراة أمر في غاية الضرورة خلال البرنامج التدريبي للتأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم البشري لأحداث تقدم بها، فقد أصبح تقنين الحمل ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي .

ومن هنا تكمن اهمية البحث من خلال اعداد تمرينات بدنية مهارية مبنية على أساس التحمل الخاص وفقا لتدريبات الساكيو بكرة اليد لفئة للشباب، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعب في أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات التي يتطلب أدائها تكيفات بدنية ومهارية وفسولوجية ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين وفقاً للأساليب العلمية الحديثة.

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لبيعة ومشكلة البحث .

2-2 المجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المركز التدريبي في محافظة النجف الذين تتراوح اعمارهم من 15-17 سنة والذين يمثلون فئة الناشئين حيث بلغ عددهم (30) لاعبا والذين يمثلون نسبة (14%) من المجتمع الأصلي وبعد ان تم اختيار مجتمع البحث ، تم تقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالتساوي لكل مجموعة (12) لاعبا إذ استبعد (6) لاعبين لأسباب خاصة بهم استعان بهم الباحثون في التجربة الاستطلاعية ولمنع المؤشرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين في العمر وقياسات الطول والوزن ومستوى أداء العينية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية قام الباحثون بمعالجة نتائج الاختبارات القبالية للمجموعتين التجريبتين بالوسائل الاحصائية المناسبة وصولا الى معرفة التجانس والتكافؤ بينها وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين القياسات والاختبارات والايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسبة والجدولية والمعنوية للاختبارات القبالية لعينة البحث

المعنوية	معامل الالتواء	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	الضابطة		التجريبية		القياسات والاختبارات	ت
				ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.925	2.07	1.594	4.616	160.625	5.199	163.571	الطول	1
غير معنوي	0.987		0.134	5.743	55.312	5.672	55.785	الوزن	2
غير معنوي	1.005		0.186	3.92	15.16	3.90	15.25	العمر	3
			الاختبارات البدنية						
غير معنوي	1.92		0.74	3.52	57	6.76	59	القفز على مسطبة	4
غير معنوي	1.02		1.29	1.73	26	1.76	26.4	دفع بار حديدي	5
غير معنوي	1.22		1.13	2.12	14.5	2.59	15	الجلوس من الرقود	6
			الاختبارات المهارية						
غير معنوي	1.08		0.175	4.14	25.90	3.80	26.21	المناوله والاستلام	7
غير معنوي	1.10	0.363	2.18	14	2.41	14.33	الطبطة	8	
غير معنوي	1.18	0.20	3.9	10.2	3.3	9.5	دقة تصويب	9	

2-3 الاختبارات المستخدمة في البحث :

تم توزيع استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء وذلك بأخذ آراءهم في اختيار الاختبارات المناسبة والملائمة للبحث والجدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء على الصفات البدنية والمهارية وقد أخذ الباحثون نسبة (70%) فما فوق من الاختبار .

جدول (2) يبين نسبة الاتفاق للاختبارات باتفاق الخبراء

ت	الصفات البدنية والمهارات الاساسية	نسبة اتفاق الخبراء
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	%95
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	%95
3	القوة المميزة بالسرعة للجذع	%87
4	مناولة واستلام الكرة	%100
5	دقة التصويب	%100
6	الطبطة	%90

2-3-1 خطوات تحديد اختبارات البحث :

لغرض التوصل الى اهم الاختبارات التي تساعدنا لحل مشكلة البحث والحصول على بيانات رقمية دقيقة كان لابد للباحث من التفكير في انتقاء مثل هذه الاختبارات من خلال اطلاع الباحثون على كثير من المصادر والمراجع المتعلقة بموضوع البحث قدم الباحثون استمارة للخبراء للصفات البدنية والمهارات الحركية والجدول (3) يبين نسبة اتفاق الخبراء على الاختبارات المرشحة .

جدول (3) يبين نسبة الاتفاق لاختبار الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة

نسبة الاتفاق		الاختبارات المرشحة	ت
النسبة المئوية	تكرار		
%77.7	7	القفز على مسطبة (30) ثا	1
%77.7	7	الجلوس من الرقود (30) ثا	2
%33.3	3	تمرين الاستلقاء على الظهر وعمل نجمة	3
%22.2	2	الاستناد الامامي لمدة (30) ثا	4
%66.6	6	دفع بار حديدي للأعلى من الجلوس (30) ثا	5
%88.8	8	المناولة والاستلام على حائط	6
%88.8	8	طبطبة لمسافة (30) م	7
%77.7	7	التصويب على مربعات معلقة	8
%55.5	5	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	9

2-3-2 الاسس العلمية للاختبارات :

اختار الباحثون اختبارات مقننة ومطبقة على البيئة العراقية ومستوفية للشروط العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية على انها اخذت من المراجع العلمية الخاصة بلعبة كرة اليد .

الاختبارات البدنية :

الاختبار الاول:- القفز على مسطبة سويدية 30 ثا (محمد صبحي حسنين ، احمد كسرى ، 1995، ص105)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

- الادوات: مسطبة سويدية ، ساعة توقيت ، ملعب كرة يد

- وصف الاداء: يقف المختبر مواجهها المسطبة السويدية ويضع احدى القدمين على المقعد وعند اشارة البدء يبدأ بالصعود والهبوط بالتناوب وبأسرع ما يمكن.

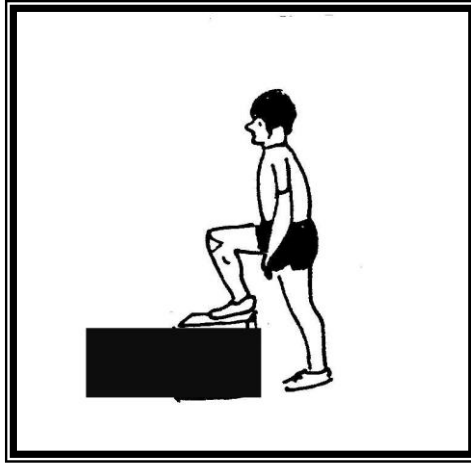
- التسجيل: يبدأ المسجل بحساب عدد مرات الصعود بزمن قدره 30 ثا

- التعليمات

* يعطى اللاعب المختبر محاولتين وتحسب له نتيجة احسن محاولة

* يقف المسجل قرب المسطبة السويدية لتسجيل عدد المرات

* يجلس المقومون قرب مكان اختبار اللاعب . والشكل (1) يوضح ذلك .

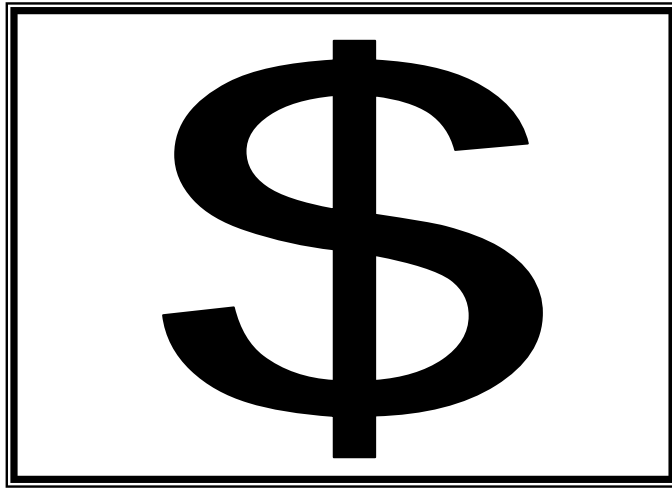


شكل (1) يوضح القفز على مسطبة سويدية

الاختبار الثاني:- دفع بار حديدي 20 كغم لمدة 30 ثا

(محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى ، 1995، ص35)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- الادوات: 1.ملعب داخلي لكرة اليد 2.بار حديدي وزن(20) كغم 3.مسطبة 4.ساعة توقيت .
- وصف الاداء: يجلس المختبر على مسطبة ويمسك البار الحديد من الوسط ثم يرفع البار الى الاعلى بالتناوب لمدة 30 ثا.
- التسجيل: يسجل عدد مرات الرفع الى الاعلى خلال 30 ثا.
- التعليمات: يعطى اللاعب المختبر محاولة واحدة . وشكل (2) يوضح ذلك .

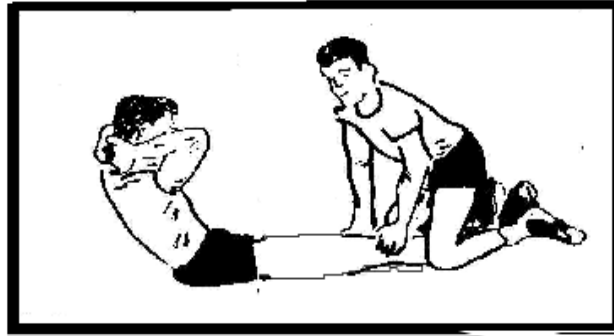


شكل (2) يوضح دفع بار حديدي

الاختبار الثالث:- الجلوس من الرقود في 30 ثا

(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، 1980 ، ص110-111)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراع
 - الادوات: 1. ملعب داخلي لكرة اليد 2. ساعة توقيت
 - وصف الاداء: من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع اماما اسفل للمس الركبتين بالمرفقين (يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر)
 - التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال 30 ثا
 - التعليمات: 1. عدم ثني الركبتين اثناء الاداء 2. لكل مختبر محاولة واحدة فقط .
- والشكل (3) يوضح ذلك .



شكل (3) يوضح الجلوس من الرقود

الاختبارات مهارية :

الاختبار الاول:- اختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30 م

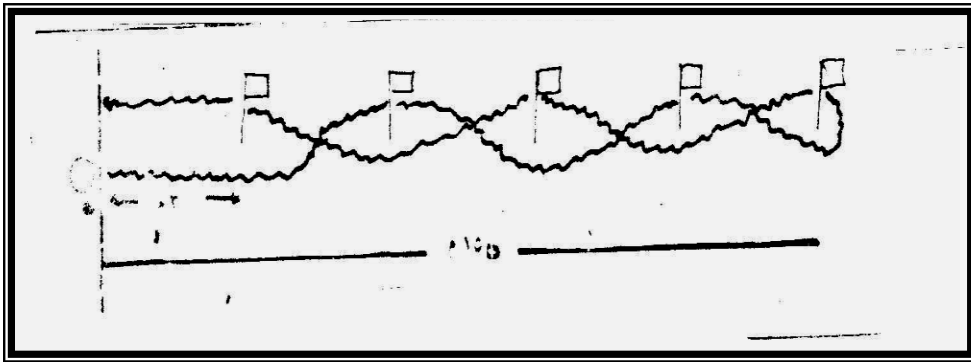
(ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم ، 1988 ، ص363)

- الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطبة

- الادوات: كرات يد - ساعة توقيت - خمس شواخص - ملعب كرة يد

- وصف الاداء : تثبيت خمسة شواخص على الارض في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخص واخر ثلاثة امتار ، ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة 3 م من الشاخص الاول ويقف اللاعب خلف خط البداية ، عند الاشارة بالبده يقوم اللاعب بطبطبة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهابا وايابا حتى يعبر خط النهاية والشكل (4) يوضح ذلك.

- التسجيل : يحسب الزمن المسجل ذهابا وايابا من لحظة البده حتى تخطي اللاعب خط النهاية



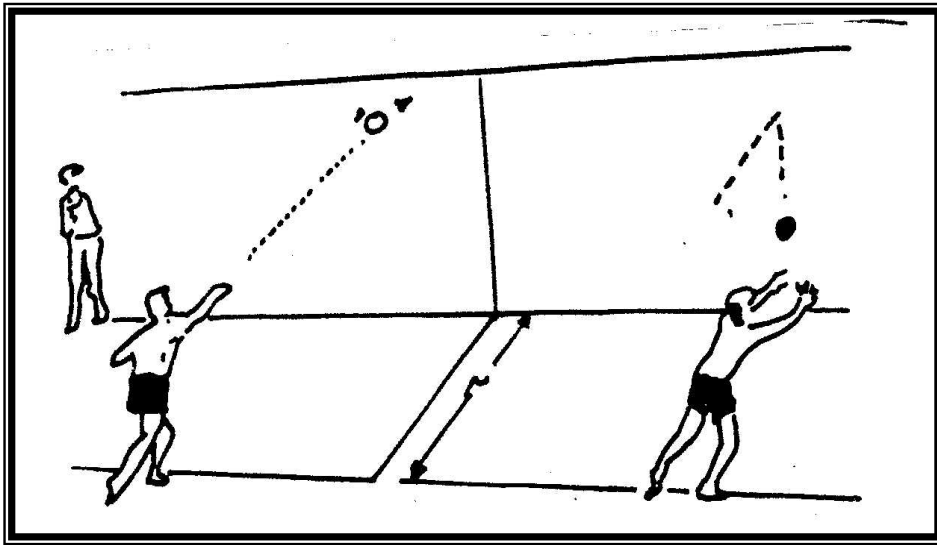
شكل (4) يوضح الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج مسافة 30م

الاختبار الثاني:- قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط 30 ثا

(ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم ، 1988 ، ص365)

- الهدف من الاختبار: قياس المناولة والاستلام.

- الادوات: كرة يد ، حائط مستوي ، ساعة توقيت.
- وصف الاداء: يقف المختبر على بعد (3م) من الحائط ثم يقوم المختبر بتمرير الكرة لأكثر عدد ممكن في (30ثا) .
- التسجيل: يحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد بواسطة حساب عدد مرات استلام الكرة.
- التعليمات : وجود مسجل وحكم . والشكل (5) يوضح ذلك .



الشكل (5) يوضح قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط 30 ثا

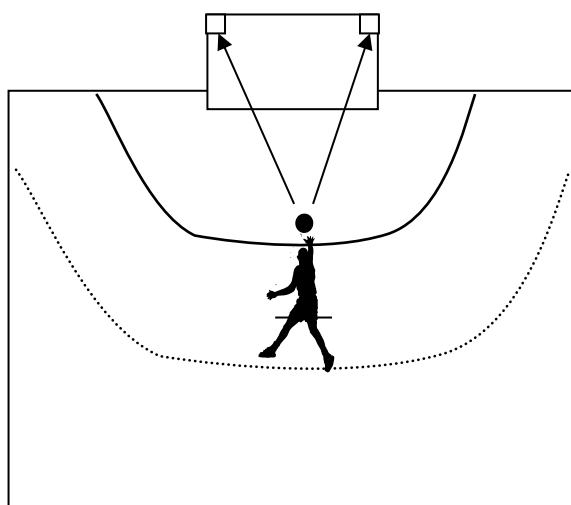
(سعد محسن وايمان حسين ، 1993 ، ص35)

- الاختبار الثالث:- اختبار دقة التصويب .
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب .

- الادوات : ملعب كرة يد ، هدف مربع قياس (60 سم×60 سم) معلق ومثبت في زوايا المرمى العليا عدد (2) كرات يد رجالية عدد (5)

- وصف الاداء : يقوم المختبر بالتصويب من وضع الثبات ومن خلف خط الاختبار وشرط ان تبقى قدميه ملامسة للأرض وان لا يجتاز خط 7 امتار وان يكون التصويب على الاهداف المربعة (60سم×60سم) المثبتة في زوايا المرمى العليا حيث تمنح للمختبر (4 محاولات) اثنان على جهة اليمين واثنان على جهة اليسار .
- التسجيل:

- 1- اذا دخلت الكرة داخل الهدف المعلق يعطى للمختبر 3 نقاط .
- 2- اذا اصابت الكرة احد اضلاع الهدف يعطى للمختبر 2 نقطة .
- 3- اذا دخلت الكرة الهدف الكبير ولم تمس الهدف المعلق يعطى نقطة واحدة .
- 4- اذا خرجت خارج الهدف يعطى صفر . والشكل (6) يوضح ذلك .



الشكل (6) يوضح دقة التصويب

2-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء تجربته الاستطلاعية يومي الاحد والاثنين المصادف 23-24/12/2018 في تمام الساعة العاشرة صباحا في قاعة نادي التضامن ، على مجموعة من اللاعبين عددهم (6) من مجتمع البحث البالغ

عددهم (30) لاعب والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية للبحث وبهذا اصبحوا خارج عينة البحث وتم تطبيق الاختبارات المقترحة عليهم بعد اجراء القياسات للتوصل الى الآتي:

- 1- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار .
- 2- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف اللاعب عند تنفيذ التجربة.
- 3- التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة للبحث .
- 4- معرفة مدى صلاحية الاختبارات لمستوى افراد العينة .
- 5- معرفة حجم فريق العمل من التجربة الرئيسية .
- 6- تجاوز الاخطاء في الاختبارات ان وجدت.
- 7- اختبار الاسلوب الامثل في تنفيذ الاختبارات .

2-5 الاختبارات القبليّة:

- تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث البالغ عددهم (24) لاعبا يمثلون المجموعتين التجريبيّة والضابطة وبمعدل (12) لاعب لكل مجموعة .
- اجريت الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبيّة التي استخدمت تدريبات الساكيو في يوم الاربعاء المصادف 2018/12/26 في تمام الساعة العاشرة صباحا وفي قاعة نادي التضامن .
- اجريت الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة التي استخدمت تدريبات المدرب المتبعة يوم الخميس المصادف 2018/12/27 في تمام الساعة العاشرة صباحا وفي قاعة نادي التضامن .
- قبل اجراء الاختبارات قام الباحثون بشرح وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارات لعينة البحث. تدريبات الساكيو :

2-6 الاختبارات البعديّة لعينة البحث:

- تم اجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث بعد ان تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي للمجموعتين على مدى (36) وحدة تدريبيّة لكل مجموعة حيث ابتداء المنهاج من 2018/12/29 ولغاية 2019/3/21. وقد اجريت الاختبارات البعديّة يومي 23- 24 /3/ 2019 والمصادف ليومي السبت والاحد ، اجريت الاختبارات بنفس اسلوب الاختبارات القبليّة من حيث الزمان والمكان .

2-7 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعيّة (spss)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

أن المنهج التدريبي يؤثر معنويا في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد ، استخدم الباحثون اختبار (T) لمعرفة دلالة الفروق بين الاوساط الحسابية المرتبطة للعينات المستقلة لمعرفة الفرق بين

نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لكل مجموعة في الاختبارات البدنية اختبار (القفز على مسطبة) واختبار (دفع بار حديدي) واختبار (الجلوس من الرقود) كما تم حساب التطور الحاصل للقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثون بعد تنفيذ المنهج والتي دلت على وجود فرق معنوي وحصول تطور لدى أفراد العينة .

3-1 الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة :

3-1-1 اختبار القفز على مسطبة:

يبين الجدول (4) نتائج المجموعة الضابطة في اختبار القفز على مسطبة والذي يهدف الى قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.16) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (2.20) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (4) يبين اسلوب التدريب المتبع من قبل المدرب وفروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار القفز على مسطبة في 30 ثا

المعالجة الاحصائية	س ⁻ ف	مج ح ف ²	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	معنوية الفروق
اسلوب المدرب المتبع	1.58	32.97	3.26	2.20	معنوي

اختبار دفع بار حديدي :

يبين الجدول (5) نتائج المجموع الضابط في اختبار دفع بار حديدي والذي يهدف الى قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.73) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11) بلغت (2.20) ويؤكد هذا على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

جدول (5) يبين فروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لاختبار دفع بار حديدي 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	مج ح ف ²	س ⁻ ف	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.20	7.73	2.98	1.16	اسلوب المدرب المتبع

اختبار الجلوس من الرقود :

يبين الجدول (6) اختبار الجلوس من الرقود والذي يهدف الى قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.3) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وتحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) بلغت (2.20) لوحظ وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

جدول (6) يبين فروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لاختبار الجلوس من الرقود في 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	مج ح ف ²	س ⁻ ف	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.20	8.3	4.92	1.58	اسلوب المدرب المتبع

وعليه يرى الباحثون ان هذه الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية تعزى الى فاعلية المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب الذي طبق على المجموعة الضابطة والذي قد احتوى على تمارين ذات شدة تصاعدية وتكرارات

استمرت طيلة فترة التجربة وهذا ما يتفق عليه الخبراء إذ يؤكدوا أنه "إذا اردت تطوير القوة استخدم تدريبات ذات مقاومات تصاعديّة".
(منصور جميل ، 1994 ، ص111)

الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة :

اختبار المناولة والاستلام :

يبين الجدول (7) قيمة (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبار المهاري الخاص بالمناولة والاستلام 30 ثا حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (12.67) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.20) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11) حيث لوحظ وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

جدول (7) يبين فروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار المناولة والاستلام في 30ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	م ج ح ف ²	س - ف	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.20	12.67	2.92	1.9	اسلوب المدرب المتبع

اختبار الطبطبة :

اما في الاختبار الخاص بالطبطبة ، إذ تشير البيانات في الجدول (8) ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (1.79) اما قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11) بلغت (2.20) وعند مقارنة (ت) المحتسبة مع الجدولية يلاحظ ان هناك فروقا عشوائية لصالح الاختبار القبلي ويعزو الباحثون سبب ذلك الى ان هذه المهارة تحتاج الى التوافق العصبي العضلي والى دقة دفع الكرة والى خبرة اللاعب لذا يرى الباحثون انه من الطبيعي ان يكون التطور بطيئاً .

جدول (8) يبين فروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الطبطبة

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف ²	س ⁻ ف	المعالجة الاحصائية
عشوائي	2.20	1.79	164.08	1.8	اسلوب المدرب المتبع

اختبار دقة التصويب :

ولمعرفة معنوية الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية في اختبار دقة التصويب يوضح الجدول (9) ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (4.67) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.20) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11) لوحظ ان هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي .

جدول (9) يبين فروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار دقة التصويب

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف ²	س ⁻ ف	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.20	4.67	108.19	4.25	اسلوب المدرب المتبع

مناقشة الجانب المهاري للمجموعة الضابطة التي تدرت بأسلوب المدرب :

ويرى الباحثون أن هذه الفروق المعنوية في الاختبارات المهارية (المناولة والاستلام ، التصويب) جاءت نتيجة لتطبيق اسلوب التدريب المدرب لما له من أثر في التطوير وكذلك (تميز التدريب علاوة على احتوائه على عوامل التشويق والاثارة على أن يتعرض بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالة والايجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية للممارسين للياقة البدنية + التكنيكية + التكتيكية + النفسية)

(محمد عثمان ، 1990 ، ص107)

الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية التي تدربت بأسلوب الساكيو :

اختبار القفز على مسطبة:

استخدم الباحثون اختبار (ت) لمعرفة تأثير البرنامج للمجموعة التي تدربت بأسلوب الساكيو في اختبار القفز على مسطبة إذ يوضح الجدول (10) ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (5.11) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (2.20) وهذا يعني ان هناك فروقا لصالح الاختبار البعدي لاختبار القفز على مسطبة لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

جدول (10) يبين فروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية

لاختبار القفز على مسطبة في 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف ²	س ⁻ ف	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.20	5.11	101.625	4.5	تدريب الساكيو

اختبار دفع بار حديدي :

اما اختبار دفع بار حديدي والذي يهدف لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين يبين الجدول (11) قيمة (ت) المحتسبة بلغت (6.86) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (2.20) وهذا ما يؤكد وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

جدول (11) يبين فروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية

لاختبار دفع بار حديدي في 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف ²	س ⁻ ف	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.20	6.86	35	3.5	تدريب الساكيو

اختبار الجلوس من الرقود :

اما اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثا والذي يهدف لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن إذ يشير الجدول (12) ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (8.33) اما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (11) وهذا يعني ان هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي.

جدول (12) يبين فروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الجلوس من الرقود في 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	م ج ح ف ²	س ⁻ ف	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.20	8.33	2.69	1.25	تدريب الساكيو

مناقشة الجانب البدني للمجموعة التي تدربت بأسلوب الساكيو:

من خلال ما تقدم يرى الباحثون ان المنهج الذي استخدم في تدريب الساكيو له اثر في تطوير الجانب البدني وذلك لاستخدامه تدريبات الانتقال الموجهة على العضلات العاملة للذراعين والرجلين والجذع أي أن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور القوة العضلية بأشكالها المختلفة (لأن التدريب الموجه بالانتقال الى مجموعات عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها) (سعد محسن اسماعيل ، 1996)

إذ يتم فيه (عمل تكرار عضلي للوصول الى مرحلة التعب جعل العضلة تعمل بحمل أكثر من قدرتها ، عزل المجموعات العضلية الخاصة الواجب تقويتها ، تكرار مجموعات التدريب وتكرار وحدات التدريب)

(فاضل سلطان شريدة ، 1990، ص156)

وجاء ذلك نتيجة استخدام اسلوب تدريب الساكيو الذي له الاثر الكبير في تطوير الجانب البدني .

الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدرت بأسلوب الساكيو:

اختبار المناولة والاستلام :

يبين الجدول (13) قيمة (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبار المهاري الخاص بالمناولة والاستلام 30 ثا حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (17.14) وقيمة (ت) الجدولية (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) وهذا يعني ان هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي.

جدول (13) يبين فروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار المناولة والاستلام في 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مجح ف ²	س ⁻ ف	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.20	17.14	24.92	30.75	تدريب الساكيو

اختبار الطبطبة :

يوضح الجدول (14) الاختبار المهاري الخاص بالطبطبة إذ ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (7.5) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.20) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11) لوحظ ان هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي.

جدول (14) يبين فروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الطبطبة

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مجح ف ²	س ⁻ ف	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.20	7.5	4.06	6.23	تدريب المحطات

اختبار دقة التصويب:

أما في اختبار دقة التصويب تشير البيانات في الجدول (15) ان قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (3.66) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.20) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11) لوحظ هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (15) يبين فروق الاوساط الحسابية بين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار دقة التصويب

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	مج ح ف ²	س ⁻ ف	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.20	3.66	22.25	64.25	تدريب الساكيو

ومن خلال ما تقدم وبخصوص الاختبارات المهارية لوحظ وجود فروقا معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحثون ذلك الى ان مهارة المناولة والاستلام قد تطورت نتيجة اكتساب العضلات القوة المناسبة وزيادة سرعتها وتقليل زمن ادائها وهذا يعني بأن تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين التي تناولها التدريب قد عملت على تطوير سرعة اداء الحركة لأن السرعة تلعب دورا هاما في الاداء المهاري وتعتمد بالدرجة الاساس على القوة العضلية حيث يؤكد (بارو ومك جي) على "أن القوة العضلية هي أحد العوامل الديناميكية للأداء الحركي كما أنها سبب التقدم فيه "

(فاضل كامل ، 1992 ، ص88)

"فضلا عن ذلك فان تطوير القوة العضلية يؤدي الى تطور صفة حركية الوقت نفسه"

(عبد علي نصيف قاسم حسن حسين ، 1978 ، ص40)

كما وان تطوير قوة عضلات الذراعين ولاسيما (الساعد، الرسغ ، الاصابع) زادت مقدرته في الاداء الحركي وهذه بدورها عملت على سرعة الاداء المهاري للطبقة نتيجة زيادة سيطرته على الكرة وقدرته على التحكم بها ، لهذا يؤكد (ماريو) " على ضرورة زيادة قدرة وقابلية اللاعب وهو مسيطر على الكرة خلال الطبقة إذ تصبح امتدادا لليد وليست منفصلة عنها "

(Mario Blasone . 1995. P11)

ذلك لأهميتها لأنها "مهارة قائمة بذاتها ولها خصوصيتها ودورها الفاعل عند السيطرة عليها والتحكم بها خلال الاداء في المباريات"

(محمد توفيق ، 1989 ، ص79)

ان تطور القوة العضلية لعضلات الرجلين وتطور قوة عضلات الذراعين تعتمد بالدرجة الاساس على تدريبات الانتقال المختلفة الاوزان واستخدام الكرات الطبية وبأداء يعتمد على القوة والسرعة كل ذلك ادى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة التي يحتاجها العمل الحركي في التصويب وبذلك أثرت ايجابيا على الاداء

(براين وبيتر) " على ان اللاعب الذي يقفز اعلى ما يمكن من أجل التصويب يكون هو الراجح حيث يمكنه من التسجيل بصورة أفضل " (Brin Coleman. 1980. p107)

2-3 عرض نتائج الاختبارات البدنية (البعديّة) للمجموعتين ومناقشتها

اختبار القفز على مسطبة:

يبين الجدول (16) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار القفز على مسطبة للاختبارات البعدية لعينتي البحث إذ تشير وصف البيانات الى وجود اختلافات في هذه المعالجة الاحصائية ولا نستطيع ان نحكم على مستوى الانجاز لأي عينة ولأجل اصدار قرار على افضلية الانجاز استخدم الباحثون اختبار (ت) حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.92) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (22) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (2.07) وهذا يعني وجود فروقا معنوية ولصالح المجموعة التي تتدرب بأسلوب الساكيو ويعزو الباحثون سبب ذلك الى تطور المجموعات العضلية المشتركة في الاداء الحركي نتيجة التدريب بالأثقال والتمثلة في عضلات الرجلين واستخدام الكرات الطبية مما ادى الى تطوير الاداء المهاري وزيادة تحسين التوافق الحركي لأداء اللاعب ويعمل على الترابط والانسجام الكامل والسليم ما بين الجهاز العصبي ودوره في توزيع الاثارة العصبية للمجموعات العضلية المعنية من دون غيرها مما ادى الى تفوق الاختبارات البعدية التي استخدمت اسلوب تدريب الساكيو وهذا ما يؤكد (سليمان علي حسن) على أن "السرعة تعتمد كلياً على القوة واذا رجعت الى وجهة النظر الفيزيائية فإننا نعرف ان السرعة هي حركة ناتجة عن القوة مع ارتباطها بعامل الزمن " (سليمان علي حسن ، 1993 ، ص276)

جدول (16) يبين قيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار القفز على مسطبة 30 ثا

المعالجة الاحصائية	بعدي س	بعدي ع	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	معنوية الفروق
تدريب المدرب	53.08	6.16	3.92	2.07	معنوية
تدريب الساكيو	63.33	5.6			

اختبار دفع بار حديدي :

تحقيقاً لفرضيات البحث يبين الجدول (17) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية لعينتي البحث لاختبار دفع بار حديدي لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين إذ يلاحظ هناك فروقا ظاهرية في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وان طبيعة هذه الفروق لا يمكن من خلالها اصدار قرار عن أي

المجموعتين افضل على اساس وصف هذه البيانات وعليه استخدم الباحثون اختبار (ت) حيث اظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (4.32) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وتحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (22) بلغت (2.07)، كما يلاحظ أن هناك فروقا معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي تدربت بأسلوب الساكيو ، ويعزو الباحثون هذا التطور الى المنهج التدريبي بأسلوب الساكيو وذلك ان فاعلية المنهج والنتيجة عن تأثير تدريبات الانتقال والكرات الطبية الموجهة على العضلات العاملة للذراعين أي أن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور القوة العضلية بأشكالها المختلفة ، ان الزيادة المتدرجة في وزن الانتقال وكذلك وزن الكرات الطبية المستخدمة في التدريب مما جعل العضلة أكثر قدرة على مواجهة العبء الجديد الذي ساعد على تحسين القوة العضلية في الاداء وتطويرها . كما اشار بعض الباحثون منهم (Harre نقلا عن محمد عثمان 1990) الى "ان عملية الارتقاء بمستوى القوة السريعة تتطلب العمل باستخدام الانتقال او باستخدام ثقل وزن الجسم" (محمد عثمان ، 1990 ، ص107)

جدول (17) يبين قيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار دفع بار حديدي 30 ثا

المعالجة الاحصائية	بعدي س	بعدي ع	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	معنوية الفروق
تدريب المدرب	33.67	3.32	4.32	2.07	معنوية
تدريب الساكيو	36.67	3.47			

اختبار الجلوس من الرقود:

يبين الجدول (18) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية التي تستخدم اسلوب المدرب (14.75) وبانحراف معياري بلغ (1.66) اما الوسط الحسابي للمجموعة التي تدربت بأسلوب الساكيو فقد بلغ (17.08) وبانحراف معياري بلغ (1.81) إذ يلاحظ هناك فروقا ظاهرية في هذه المعالجة الاحصائية ، وعليه استخدم الباحثون اختبار (ت) لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين فقد بلغت فيه (ت) المحتسبة (3.15) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (22) وعند مستوى دلالة (0.05) بلغت (2.0) وهذا يعني ان هناك فروقا معنوية لصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب الساكيو لذا يرى الباحثون ان التطور في هذه المهارة يعود الى التمارين التي اعطيت في الوحدات التدريبية التي ادت الى وضوح هذا التطور "واشارت بعض الدراسات الى ان السرعة تظهر في اغلب الاحيان مرتبطة بالقوة العضلية او مرتبطة بسرعة تغيير الاتجاه والسرعة هي اشارة للاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع من حالتي الانقباض والاسترخاء العضليان" (ريسان خريبط مجيد ، 1997 ، ص322)

جدول (18) يبين قيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار الجلوس من الرقود 30 ثا

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	بعدي ع	بعدي س	المعالجة الاحصائية
معنوية	2.07	3.15	1.66	14.75	تدريب المدرب
			1.81	17.08	تدريب الساكيو

3-3 عرض الاختبارات المهارية (البعدي) للمجموعتين ومناقشتها :

اختبار المناولة والاستلام :

يبين الجدول (19) ان الوسط الحسابي للمجموعة التي استخدمت اسلوب التدريب المدرب قد بلغت (28.08) وبانحراف معياري بلغ (1.83) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التي تدربت بأسلوب الساكيو (23.75) وبانحراف معياري (1.91) حيث يلاحظ ان هذه المعالجة الوصفية لا تعطينا معنوية الفروق وعليه استخدم الباحثون اختبار (ت) حيث بلغت فيه (ت) المحتسبة (5.41) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (22) يلاحظ ان هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب المدرب وهذا يعود الى استخدام التمرينات المهارية الخاصة بالمناولة والمستخدم في الوحدات التدريبية سواء أكانت نحو الحائط أو بين اللاعبين فقد اسهمت هي الأخرى في تقدم مستوى الاداء المهاري .

جدول (19) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومعنوية الفروق بين الاختبارات البعدي لأسلوب الدائري والمحطات لاختبار المناولة والاستلام في 30 ثا .

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	بعدي ع	بعدي س	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.07	5.41	1.83	28.08	تدريب المدرب
			1.91	23.75	تدريب الساكيو

اختبار الطبطبة :

اما في اختبار الاداء المهاري الخاص بالطبطبة يشير الجدول (20) الى ان الاوساط الحسابية لعينة البحث التي تتدرّب بأسلوب التدريب المدرب والساكيو بلغت (8.08 ، 9.17) اما الانحرافات المعيارية فقد بلغت (0.9،0.94) إذ يلاحظ أن هناك فروقا في هذه القيم الرقمية ، ولا نستطيع من خلال هذه الفروق الحكم على مستوى الانجاز الافضل لأي مجموعة وعليه استخدم الباحثون اختبارات (ت) حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.79) وعند مقارنتها ب(ت) الجدولية وعند درجة حرية (22) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (2.07) ويرى الباحثون ان هذه الفروق المعنوية بين الاسلوبين ولصالح اسلوب تدريب الساكيو يعود الى أن المجاميع العضلية قد تأثرت باستخدام اسلوب الساكيو في تطوير هذه المهارة .

جدول (20) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومعنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لأسلوب الدائري والمحطات لاختبار الطبطبة

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	بعدي ع	بعدي س	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.07	2.79	0.9	8.08	تدريب المدرب
			0.94	9.17	تدريب الساكيو

اختبار دقة التصويب :

تشير البيانات في الجدول (21) الى ان الاوساط الحسابية للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) في اختبار دقة التصويب بلغت على التوالي (9.5 ، 7.8) اما الانحرافات المعيارية فقد بلغت على التوالي (1.24 ، 0.83) ولمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين ، استخدم الباحثون اختبار (ت) حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.78) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية لوحظ أن هناك فروقا معنوية لصالح المجموعة التي تستخدم الاسلوب المدرب في التدريب لان قيمة (ت) الجدولية بلغت تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (22) بلغت (2.07) ويعزو الباحثون سبب هذا التطور الى التمارين والاحمال والادوات المساعدة المستخدمة في التدريب مما ادى الى هذا التطور وكذلك الى استخدام اسلوب التدريب المدرب الذي يتميز بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالة والايجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية (اللياقة البدنية والتكنيكية).

جدول (21) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومعنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لأسلوب الدائري والمحطات لاختبار دقة التصويب

معنوية الفروق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	بعدي ع	بعدي س	المعالجة الاحصائية
معنوي	2.07	3.78	1.24	9.5	تدريب المدرب
			0.83	7.8	تدريب الساكيو

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات:

1- البرنامج التدريبي اظهر تأثيرا ايجابيا على تحسين بعض القدرات البدنية مثل القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية لدى لاعبي كرة اليد فئة الناشئين .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد فئة الناشئين .

3- توجد ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة الناشئين .

4- ان حجم التأثير للبرنامج التدريبي اظهر تغيرا واضحا في بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة الناشئين من خلال ازمة الاداء وعدد التكرارات للأداء .

4-2 التوصيات :

1- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على ناشئ كرة اليد لدورها في تحسين القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية .

2- اجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة .

3- اجراء مثل هذه الدراسة في الالعاب الاخرى ومقارنتها بكرة اليد .

4- العمل على توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو وخطوات تنفيذه الى العاملين في مجال تدريب كرة اليد .

المصادر:

- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق ، عمان ، 1997 .
- سليمان علي حسن: المدخل في التدريب الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، 1993 .
- سعد محسن وايمان حسين: التدريب بواسطة الادوات المساعدة واثرها على دقة التصويب بكرة اليد ، بحث منشور ، العدد الخامس ، مجلة كلية التربية الرياضية ، 1993 .
- سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1996 .
- ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم: كرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988
- عبد علي نصيف قاسم حسن حسين: تدريب القوة ، ط1 ، بغداد : الدار العربية للطباعة ، 1978 .
- فاضل سلطان شريدة: وظائف الاعضاء والتدريب البدني ، ط1، الرياض: دار الهلال للاؤفست، 1990.
- فاضل كامل : أثر تطوير القوة العضلية على مقاتلي الهندسة العسكرية ، رسالة ماجستير جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1992 .
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980 .
- محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى : القياس والتقييم في التربية الرياضية . ج1 ط3 دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 .
- منصور جميل : اساليب تدريب القوة القسوى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسية ، اطروحة دكتوراه جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1994 .
- محمد توفيق: كرة اليد - تعليم - تدريب - تكنيك ، الكويت : شركة مطابع السلام ، 1989 .
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم . دار القلم ، الكويت، 1990 .
- Mario Blasone . LETS BUILD A TEAM , ITALY, 1995
- Brin Coleman, Peter Ray. Play Basketball, Canada, Coles publishing company limited, 1980