



The effect of (S.A.Q) exercises in developing some physical qualities and speed and accuracy of handling and shooting among young handball players

Assistant Professor Dr. Nizar Nazim Hamid

University of Diyala - College of Physical Education and Sports Sciences

E- mail; nizar.nazim@uodiyala.edu.iq

Assistant Professor Muqdad Latif

University of Diyala - College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract of the research:

The aim of the research was to prepare the S.A.Q exercises and identify their effect on some physical qualities, speed and accuracy of handling and shooting among young handball players. The research problem revolved around two questions: Do the S.A.Q exercises work to develop some physical qualities among young handball players, and also work to develop the speed and accuracy of shooting among young handball players. The researchers used the experimental method with a single experimental group design with a pre-test and post-test. The research community was the players of the Iraqi youth clubs participating in the Iraqi Championship for the 2024-2025 sports season. The experimental sample was the players of the Diyala Club, numbering (12) players after excluding the goalkeepers. The exercises were applied during the special preparation period for a period of (8) weeks, with (3) training doses per week, after agreement with the coach, and these exercises were consistent with the training stage reached by the players and the coach's training goal. The total training doses were (24) training doses. The researchers used the repetitive training method with a training intensity of (80-100%) of the players' capabilities, and a load oscillation of (3-1)

The researchers presented and discussed the results through the results of the tests used in the research, so the researchers concluded the following:

- 1- (S.A.Q) exercises have a positive effect on the physical characteristics studied in young handball players.
- 2- These exercises have an advantage over traditional exercises that train each characteristic alone.
- 3- These exercises are trained during the special preparation period, which gives better results in developing the physical characteristics studied.

Keywords: (S.A.Q) exercises, physical characteristics, speed and accuracy of handling and shooting.



تأثير تمارينات (S.A.Q) في تطوير بعض الصفات البدنية وسرعة ودقة المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد الشباب

أ.م.د. نزار ناظم حميد جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

E- mail; nizar.nazim@uodiyala.edu.iq

م.م. مقداد لطيف خلف جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث:

هدف البحث الى أعداد تمارينات الساكيو (S.A.Q) والتعرف على تأثيرها في بعض الصفات البدنية سرعة ودقة المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد الشباب. وكانت مشكلة البحث تتمحور في سؤالين هل ان تمارينات (S.A.Q) تعمل على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد الشباب، وكذلك تعمل على تطوير سرعة ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد الشباب. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي. وكان مجتمع البحث هو لاعبي اندية العراق الشباب المشاركين في بطولة العراق للموسم الرياضي 2024-2025. وكانت عينة التجريب هم لاعبي نادي ديالى والبالغ عددهم (12) لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى. وتم تطبيق التمارينات خلال فترة الاعداد الخاص ولمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد بعد الاتفاق مع السيد المدرب وتطابق هذه التمارينات مع المرحلة التدريبية التي وصل اليها اللاعبين والهدف التدريبي للمدرب. وبلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية. واستخدم الباحثان طريقة التدريب الفكري والتكراري وبشدة تدريبية (80 - 100%) من قدرات اللاعبين، ويتموج حمل (3 - 1). وقام الباحثان بعرض النتائج ومناقشتها من خلال ما تحصل عليه من نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث، لذلك استنتج الباحثان ما يأتي:

- 1- ان لتمرينات (S.A.Q) تأثير ايجابي على الصفات البدنية المبحوثة لدى لاعبي كرة اليد الشباب.
- 2- ان لهذه التمارينات افضلية على التمارينات التقليدية والتي تدرّب كل صفة لوحدها.
- 3- ان هذه التمارينات يكون تدريبها بفترة الاعداد الخاص يعطي نتائج افضل في تطوير الصفات البدنية المبحوثة.

الكلمات المفتاحية: تمارينات ال(S.A.Q)، الصفات البدنية، سرعة ودقة المناولة والتصويب.



1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتسم بالسرعة وتتنوع متطلباتها الأدائية، وهذه المتطلبات متداخلة تظهر على شكل مواقف أدائية وفق قانون اللعبة وبوجود المنافس والزميل، ما يلزم الحضور الفاعل للجهاز العصبي المركزي ليس فقط من أجل أن تكون الاستجابة للمواقف الأدائية صحيحة ودقيقة بل وجوب أن تتسم هذه المواقف بالسرعة من أجل التغلب على المنافس، وذلك يتطلب استخدام طرق واساليب متنوعة من التدريب للوصول باللاعبين الى المستويات العليا، وهذا لا يقتصر فقط على لعبة كرة اليد وإنما في جميع الالعاب الرياضية للتطور الكبير في المجال الرياضي.

وتعد تمارينات الساكيو (S.A.Q) أسلوب تدريبي حديث مبني على مبدأ دمج تدريبات صفات بدنية متعددة في تمرين واحد يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية ومتطلبات ادائية متنوعة اثناء المنافسة، اذ من الممكن ظهور السرعة الانتقالية مع الرشاقة مصحوبة بالسرعة الحركية التفاعلية في اداء واحد، وهذا ما تعمل عليه تمارينات الساكيو في تطوير كل هذه الصفات مجتمعة في اداء مركب لتمرين واحد.(زكي، 2017،ص23)

ويرى (عمرو صابر واخرون) ان تمارينات الساكيو " يمكن الاستفادة منها في تحسين التسارع، حركات الذراعين، التحركات، زمن الاستجابة، الانفجارية، الوعي البصري، توافق العين واليد، القدرة العضلية، اذ انها تثير التكيفات العضلية في برمجتها والتخلص من الحركات العشوائية مما يعزز الاداء المهاري للرياضة الممارسة والحركات البطيئة والسريعة" (عمرو صابر واخرون، 2017، ص14).

ونلاحظ وهو معلوم للجميع ان لعبة كرة اليد تعتمد بشكل كبير على الصفات والقدرات البدنية وبالأخص منها المرتبطة بالسرعة فلعبة كرة اليد تتسم بالأداء السريع وهذا ظهر بشكل جلي في الآونة الاخيرة بسبب التغييرات التي طرأت على قانون اللعبة مما يحتم على السادة المدربين الاهتمام الكبير بالصفات البدنية الخاصة بالعبة ومنها السرعة بأنواعها. وبما ان لعبة كرة اليد فيها بعض الاحتكاكات البدنية التي يسمح بها القانون، اصبح من الضروري جداً ان يتمتع اللاعبون بمستوى عالي من الرشاقة للتخلص من المنافسين اثناء المباراة وبالتالي خلق التفوق العددي وتسجيل الاهداف والفوز بالمباريات.

بذلك اصبح من الضروري ان تؤدي مهارات اللعبة الاساسية ومنها الهجومية بالسرعة والدقة العاليتين للتفوق على المنافسين فسرعة المناولة مطلوبة اثناء الاداء بالإضافة الى دقتها وذلك للانتقال بشكل اسرع وسليم الى هدف المنافس وبالتالي سرعة التصويب الذي يجب ان يكون دقيق ايضاً. من هنا تكمن اهمية البحث هذا في استخدام اسلوب الساكيو في تطوير هذه الصفات المهمة في لعبة كرة اليد وكذلك سرعة ودقة المناولة والتصويب والتي بها تتحدد نتيجة المباراة.



2-1 مشكلة البحث:

حدد الباحثان مشكلة بحثهم بالتساؤلين الآتيين:

- هل ان تمارينات الساكيو (S.A.Q) تعمل على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد الشباب.
- هل ان تمارينات الساكيو (S.A.Q) تعمل على تطوير سرعة ودقة المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد الشباب.

3-1 أهداف البحث:

- 1- اعداد تمارينات الساكيو (S.A.Q) لتطوير بعض الصفات البدنية وسرعة ودقة المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد الشباب.
- 2- التعرف على تأثير تمارينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد الشباب.
- 3- التعرف على تأثير تمارينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير سرعة ودقة المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد الشباب.

4-1 فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية - البعدية في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد الشباب.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية - البعدية في سرعة ودقة المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد الشباب.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي اندية القطر الشباب بكرة اليد للموسم الرياضي 2024-2025.
- المجال الزمني: من 2024/6/2 ولغاية 2024/9/1.
- المجال المكاني: قاعة الشهيد علي سلام المغلقة للألعاب الرياضية في محافظة ديالى.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها.



2-2 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحثان باختيار مجتمع البحث من لاعبي أندية القطر بكرة اليد الشباب للموسم الرياضي (2023-2024)، وقد بلغ عددهم (160) لاعباً موزعين على (10) اندية، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة اليد فئة الشباب والبالغ عددهم (12) لاعباً يمثلون مجموعة التجريب، بعد استبعاد (4) لاعبين لعدم التزامهم بالتدريب، وتم الاستفادة منهم بالتجربة الاستطلاعية.

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- 1- ساعات توقيت نوع (RACINESELECT) صنع في سويسرا عدد (4) .
- 2- أشرطة لاصقة لتحديد المسافات - اشرطة ملونة، شريط قياس.
- 3- صافرة نوع (فوكس) صنع في إنكلترا عدد (2) .
- 4- حاسبة يدوية صنع ياباني نوع (CASIO) - حاسبة لا بتوب نوع (hp).
- 5- شواخص عدد (16).
- 6- كرات يد قانونية عدد (10).
- 7- سلم تدريب عدد (2).
- 8- حبال قفز عدد (6).
- 9- موانع قفز عدد (10).
- 10- اوتاد بطول (1 متر) عدد (8).

2-4 اجراءات البحث الميدانية.

1-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث.

قام الباحثان باستخدام مجموعة من الاختبارات المقننة والتي تمتاز بصدق وثبات وموضوعية عالية كونها من مصادر علمية رصينة ومطبقة على البيئة العراقية ولنفس الفئة العمرية ونفس اللعبة (كرة اليد)، وكانت الاختبارات كالاتي:

❖ اختبار السرعة الانتقالية. (الخياط والحيالي:2001: 465)

اسم الاختبار: اختبار ركض 30 متر من البدء العالي.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

متطلبات الاختبار: صافرة ، ساعة توقيت الكترونية.

وصف الاختبار: يرسم خطان متوازيان. يقف اللاعب خلف خط البداية من البدء العالي، عند إعطاء إشارة

البدء يركض اللاعب بأقصى سرعة لقطع المسافة بين الخطين وحتى يتخطى خط النهاية.



التسجيل: وحدة القياس الزمن. يحتسب الزمن الذي قطعه اللاعب من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يتخطى خط النهاية.

الشروط: يعطى ثلاث محاولات لكل مختبر وتسجل أفضلها.

❖ **اختبار السرعة الحركية.** (الخياط والحيالي:2001: 511)

اسم الاختبار: التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الامامية، الخلفية، الجانبية).

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة الحركية.

متطلبات الاختبار: ساعة إيقاف (عدد 2)، كرات طبية أو كرة يد (عدد 3)، يرسم على الأرض الشكل الموضح أدناه، ترسم دائرة نصف قطرها (20 سم)، من مركز الدائرة السابقة يرسم نصف دائرة قطرها 4 أمتار.

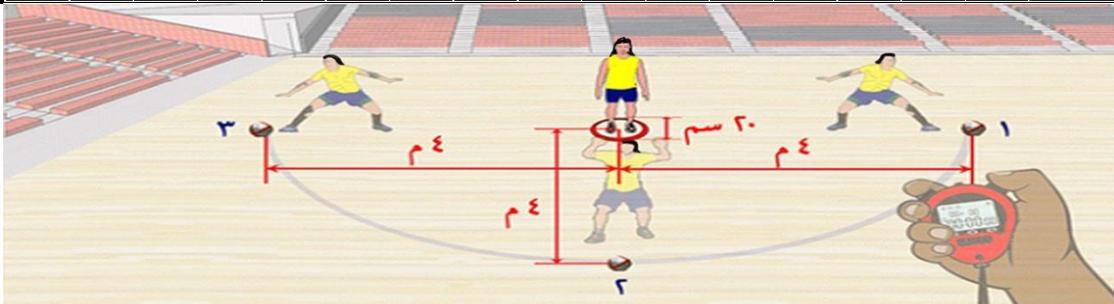
وصف الاختبار: مع إعطاء الإشارة يتحرك اللاعب من الدائرة إلى الكرات الطبية وفقا لما يأتي:

- من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (1) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الجانبية.
 - من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (2) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الأمامية والخلفية.
 - من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (3) والارتداد مستخدما في ذلك التحركات الجانبية.
- يراعى في كل مرة خلال تحركاته من الدائرة الصغيرة إلى أي من الكرات أن يلمس الكرة التي يصل إليها باليد القريبة ناحية الكرة قبل الارتداد.

التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة إعطاء الإشارة حتى لحظة وصوله إلى الدائرة بعد ارتداده من لمس الكرة رقم (3) وكما موضح في الشكل (1)، بعدها يحول الزمن الذي يستغرقه اللاعب إلى درجات، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين درجات الاختبار

الزمن	7	7.2	7.4	7.6	7.8	8	8.2	8.4	8.6	8.8	9	9.2	9.4	9.6	9.8	10
الدرجة	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2	0



الشكل (1) يوضح اختبار السرعة الحركية (سرعة الاستجابة)

❖ **اختبار الرشاقة.** (الخياط والحيالي:2001: 480)

اسم الاختبار: اختبار التحرك الامامي والخلفي بميل.



الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الخاصة.

متطلبات الاختبار: ساعة إيقاف، ترسم 15 نقطة كما في الشكل (2)، توحد المسافات الجانبية بين النقاط تقريباً.

وصف الاختبار: يقف اللاعب على نقطة البدء رقم (1)، وعند سماع الإشارة يقوم بالتحرك اماماً الى النقطة رقم (2)، وهكذا الى ان يصل الى النقطة رقم (15)، ثم يتحرك دون ان يستدير الى ان يصل الى النقطة رقم (3)، ثم يتحرك اماماً الى ان يصل الى النقطة رقم (4)، وهكذا الى ان يصل الى النقطة رقم (15)، ثم يعود مرة اخرى متخذاً نفس خط السير الى ان يصل الى خط النهاية.

الشروط:

- ✓ يجب اتباع خط السير كما هو مبين في مواصفات الاداء.
- ✓ يجب عند التحرك للخلف ان يصاحب ذلك استدارة للخلف.
- ✓ لكل لاعب محاولة واحدة.

التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه اللاعب في رحلة الاداء ذهاباً واياباً.

❖ اختبار سرعة ودقة المناولة. (الخياط والحيالي: 2001: 492)

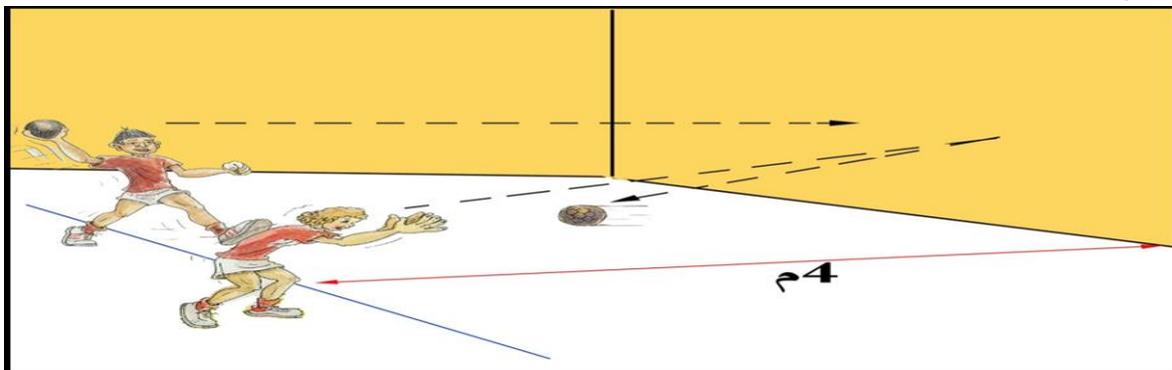
اسم الاختبار: اختبار سرعة ودقة المناولة.

الغرض من الاختبار: قياس سرعة ودقة المناولة على الحائط.

متطلبات الاختبار: كرة يد، ساعة إلكترونية عدد (2). حائط مستوي.

وصف الاختبار: يقف اللاعب على بعد (4) متر عن الحائط وعند الإشارة يقوم بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (30) ثا كما في الشكل (2).

التسجيل: تحسب عدد المناولات في الزمن المحدد (تحسب عدد مرات استلام الكرة بدقة وبشكل الصحيح).



الشكل (2) يوضح اختبار سرعة ودقة المناولة.

❖ اختبار سرعة ودقة التصويب. (كمال وحسنين: 2002: 122)



اسم الاختبار: اختبار سرعة ودقة التصويب.

الغرض من الاختبار: قياس سرعة ودقة التصويب من القفز عالياً.

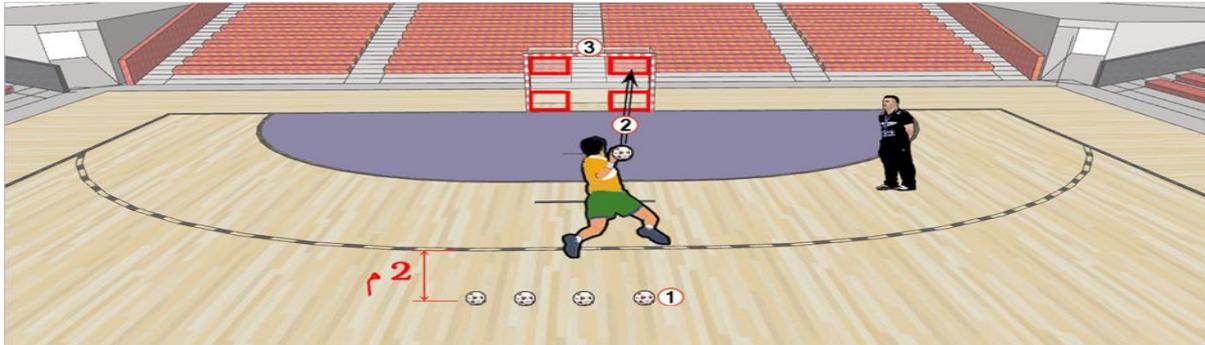
متطلبات الاختبار: كرات يد قانونية عدد (5)، (4) مربعات للدقة قياس (50×50سم) في زوايا المرمى، ساعة توقيت.

وصف الاختبار: توضع الكرات الـ (5) على بعد (2م) من خط الـ (9) امتار في مواجهة المرمى، يتم التصويب من القفز عالياً عند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بأداء الاختبار بصورة متكررة لحين الانتهاء من الكرات جميعها، ويتم التصويب على أي الزوايا الاربع للمرمى بأسرع ما يمكن مع التقيد بالتصويب بالقفز عالياً بعد اخذ ثلاث خطوات. كما موضح في الشكل (3).

التسجيل:

- 1- يحتسب زمن الأداء منذ اشارة البدء الى لحظة خروج اخر كرة من الكرات الـ (5) المصوبة من يد اللاعب.
- 2- تحتسب نقطة عند دخول الكرة أي زاوية من زوايا الاربعة.
- 3- تحتسب صفراً للتصويب خارج المربع.
- 4- لا تحتسب نتيجة التصويب التي يتحرك فيها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.
- 5- ويتم معالجة النتائج احصائياً بإعطاء درجة تجمع بين الدقة والزمن وعن طريق المعادلة الآتية:-

$$\text{مؤشر درجات الدقة} = \text{مجموع درجات الدقة} / \text{مجموع الزمن}$$



الشكل (3) يوضح اختبار سرعة ودقة التصويب بالقفز.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية.

قام الباحثان بأجراء تجربتهم الاستطلاعية على عينة مكونه من (4) لاعبين من نفس الفريق وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية لعدم التزامهم بالتدريب في يوم الاثنين الموافق 2024/6/3، وقد خصصت التجربة للتأكد من الاختبارات وتسلسلها والوقت المستغرق في ادائها بالإضافة الى كفاية فريق العمل المساعد، فضلاً عن ملائمة الاختبارات والجهد المبذول فيها لعينة البحث.

2-4-3 الاختبارات القبليّة.



قام الباحثان بأجراء اختبارات البحث القبليّة على عينة البحث مجموعة التجريب وذلك على مدار يومين متتالين يوم الاربعاء الموافق 2024/6/5 وكان لاختبارات الصفات البدنية ويوم الخميس 2024/6/6 كان للاختبارات المهاريّة سرعة ودقة المناولة والتصويب، وقد راعى الباحثان تثبيت وتوثيق جميع الاجراءات الخاصة بالاختبارات ليتم تطبيقها نفسها عند القيام بالاختبارات البعديّة.

2-4-4 تطبيق تمارين الساكيو (S.A.Q).

بدء الباحثان بتطبيق التمارين المعدة من قبلهما وهي تمارين الساكيو في يوم الاحد الموافق

2024/6/9 وفي الساعة الرابعة عصراً ولغاية 2024/8/1 وكان تطبيق التمارين بالشكل الاتي:

- ✓ تطبق التمارين في ثلاثة ايام بالاسبوع هي (الاحد، الثلاثاء، الخميس).
- ✓ مدة تطبيق التمارين (8) اسابيع بمجموع وحدات تدريبية (24) وحدة تدريبية.
- ✓ كانت التمارين تطبق في فترة الاعداد الخاص وفي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية في بدايته تحديداً.
- ✓ استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري وبحدود شدة تراوحت (80 – 100%) من قدرة اللاعب وذلك لان تمارين الساكيو يفضل ادائها بشدة منخفضة في بداية التمارين لتجنب الالم والاصابات ومن ثم التدرج بزيادة الشدة الى المتوسطة والعالية، وبشكا عام فأن هذه التمارين تعتمد على مخزون جيد من القوة العضلية لتمكن من ادائها بالشكل المطلوب لتحقيق الهدف منها، وهنا يجب التركيز على شكل الاداء لتجنب حدوث الاصابات.
- ✓ استخدم الباحثان مبدأ تموج الحمل للوحدات التدريبية (1:3)، وتم مراعات فترات العمل الى الراحة بعدة اوجه (2:1، 3:1، 4:1) وحسب الشدة المطلوبة في الاداء.
- ✓ راعى الباحثان ان تكون التمارين المعدة من قبلهما تتناسب في محتواها مع الاهداف الموضوعية والفئة العمرية.
- ✓ راعى الباحثان مرونة التمارين وقابليتها للتعديل والتطبيق.
- ✓ تم تطبيق التمارين باستعمال سلم تدريبي للرشاقة وشواخص وحواجز وموانع ومساطب بارتفاع (10، 20، 30 سم) وكرات يد قانونية.

2-4-5 الاختبارات البعديّة.

بعد الانتهاء من تطبيق تمارين الساكيو قام الباحثان بأجراء اختبارات البحث البعديّة على عينة

البحث لمجموعة التجريب ولمدة يومين متتالين اليوم الاول كان بتاريخ 2024/8/4 والمصادف يوم الاحد وكان مخصص لاختبارات الصفات البدنية، واليوم الثاني بتاريخ 2024/8/5 والمصادف يوم الاثنين وكان مخصص لاختبارات سرعة ودقة المناولة والتصويب، وقد اتبع الباحثان شروط وإجراءات الاختبارات



القبلية نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات المستخدمة وتسلسلها والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد للمحافظة على عدم حدوث اي تغيير قد يؤثر في نتائج البحث.

2-5 الوسائل الاحصائية.

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج.

3- عرض النتائج ومناقشتها.

3-1 عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) لمجموعة التجريب ومناقشتها.

الجدول (2) يبين الاحصاءات الوصفية لمتغيرات البحث

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	N	الوسط الحسابي	الاختبارات	وحدة القياس	المتغيرات
0.925	0.315	12	3.623	الاختبار القبلي	ثانية	السرعة الانتقالية
0.743	0.193	12	2.835	الاختبار البعدي		
1.212	4.200	12	4.000	الاختبار القبلي	درجة	سرعة استجابة
1.086	3.762	12	7.167	الاختبار البعدي		
1.231	2.832	12	17.769	الاختبار القبلي	عدد	سرعة ودقة المناولة
1.024	4.235	12	25.538	الاختبار البعدي		
0.013	0.037	12	0.094	الاختبار القبلي	درجة	سرعة ودقة التصويب
0.011	0.032	12	0.250	الاختبار البعدي		

الجدول (3) يبين الاحصاءات الاستدلالية لمتغيرات البحث

الدلالة	نسبة الخط	قيمة t	انحراف الفروق	متوسط الفروق	N	وحدة القياس	المتغيرات
معنوي	0.000	9.574	0.296	0.788	12	ثانية	سرعة انتقالية
معنوي	0.000	5.928	1.850	3.167	12	درجة	سرعة استجابة
معنوي	0.000	16.597	1.690	7.769	12	عدد	سرعة ودقة المناولة
معنوي	0.000	13.604	0.032	0.156	12	درجة	سرعة ودقة التصويب

من خلال الجدول (3) يتبين لنا ان دلالة الفروق ولجميع المتغيرات المبحوثة كانت معنوية والتي استدل عليها من نسبة الخطأ والتي كانت جميعها اقل من (0.05). وسبب ذلك حسب ما يرى الباحثان هو



تمريبات الساكيو والتي اعدھا الباحثان وتم تطبيقھا وفق اسس علمية سليمة وضمن ادبيات التدريب الرياضي، اذ كانت هذه التمرينات مؤثرة بشكل كبير على تطوير الصفات البدنية والمتمثلة بالسرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة كون ان الباحثان طبقا هذه التمرينات على ضوء مفهوم الساكيو بدمج تمرينات السرعة والرشاقة والسرعة الفاعلية مع بعض بتمرين واحد وليس كما متعارف عليه بتدريب هذه الصفات كل على حدة، وهذا ما اكده (عمرو صابر واخرون) انه " من الممكن استخدام تدريبات الساكيو بشكل منفرد اي يتم التدريب على كل عنصر سواء كان سرعة انتقالية او رشاقة او سرعة استجابة منفرداً عن الاخر، وسوف تحقق النتائج المرجوة ولكن لم تم استخدامها سوياً في تمرين واحد والتدرب عليها بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية سوف تحقق نتائج هائلة في تحسين فنيات الاداء" (عمرو صابر واخرون: 2017: 19).

كما يمكن القول ان تمرينات الساكيو المطبقة في الوحدات التدريبية وفق نظام دمج الصفات الخاصة بها في تمرين واحد كانت ذات فاعلية اكبر من تدريب الصفات البدنية منفردة كون ان هذه التمرينات يمكن التدرج بشدتها ولا تحتاج الى فترات تأسيسية قبل البدء بتطبيق هذه التمرينات وبذلك يعد هذا التدريب نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من الصفات والقدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد وان الدراسات التي استخدمت هذه التدريبات تناولت الكثير من تأثير هذا النوع من التدريب على القدرات البدنية والفسولوجية، وهو ما ادى الى تطوير صفتي السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة بشكل واضح، كون الشدة التدريبية التي تم استخدامها كانت قريبة من شدة الاداء الخاص بهاتين الصفتين المهمتين لدى لاعبي كرة اليد. (Velmurugan & Palanisamy: 2012: 432)

وفيما يخص متغيرات البحث المهارية والمتمثلة بسرعة ودقة المناولة والتصويب فقد كان للتمرينات المطبقة تأثير في تطوير هذه المهارات من خلال تطوير صفة السرعة وسرعة الاستجابة كون ان مهارة المناولة تعتمد بشكل كبير على سرعة الاداء وسرعة الكرة ووصولها الى الزميل لاتسام لعبة كرة اليد بصفة السرعة للانتقال من الدفاع الى الهجوم ومن ثم التصويب على المرمى بسرعة ودقة مما لا يعطي للدفاع او حارس المرمى فرصة للتصدي للكرة او قطعها، بالإضافة الى ان كلا المهارتين لهما دور حاسم وفعال في نتيجة المباراة وان اداء هاتين المهارتين بشكل جيد في حدود زمن المباراة من بدايتها الى صافرة النهاية وبنفس الجودة من الاداء يحتاج الى صفات وقدرات بدنية عالية ومنها السرعة كل ذلك يحتم على المدرب اعتماد اساليب وطرق تدريبية جديدة تساعد على الوصول للمستوى العالي من الاداء وهذا ما كانت عليه تمرينات الساكيو المنفذة خلال الوحدات التدريبية وضمن حدود شدة تدريبية عالية نسبياً ومتطابقة مع شدة الاداء لهاتين المهارتين اثناء المباريات، اذ تم تطبيق التمرينات باستخدام كرات يد بأداء حركي مشابه لأداء



المباراة وهذا ما اكد عليه (اسامة كامل راتب) بان " كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة امكن تعليم وتطوير اللاعبين للمهارة الصحيحة وعلى نحو افضل " (اسامة كامل راتب: 1997: 80).

كما ان لتطبيق التمرينات للصفات الثلاثة السرعة وسرعة الاستجابة والرشاقة في تمرين واحد دور كبير في تطوير هذه الصفات وبالتالي انعكاسها على تطوير سرعة ودقة المناولة والتصويب لدى افراد عينة البحث، فضلاً عن ان هذه التمرينات (S.A.R) كان يتخللها تمرينات قفز باستخدام شواخص ومساطب وموانع بارتفاعات مختلفة والتي ادت الى تنمية صفة القوة وتحديداً القوة الانفجارية والتي بدورها انعكست على صفة السرعة كون ان من اهم عوامل السرعة هو القوة العضلية وتأثيرها في تحسين مستوى السرعة ونفس الكلام يمكن ان يقال عن الرشاقة والتي ساعدت اللاعبين في اداء مهارة التصويب ومن القفز تحديداً كون اللاعب يحتاج الى تغيير اوضاع الجسم في الهواء اثناء القفز للتصويب لتفادي حارس المرمى والتصويب بدقة في زوايا المرمى، كما ينصح الكثير من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الى ضرورة تطوير الاداء المهاري من خلال تطوير الصفات والقدرات البدنية والحركية الخاصة بكل لعبة رياضية وهذا ما اكدته (كمال الربضي) بان " اداء الحركات الرياضية المهارات يتطلب قدرات بدنية خاصة تؤدي بشكل مترابط مما ينتج عنها في النهاية الحصول على اداء مهاري صحيح " (الربضي: 2001: 31).

4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات :

- 1- كان لتمرينات الساكيو المطبقة بشكل مدمج تأثير في تطوير الصفات البدنية ومهاري المناولة والتصويب لدى افراد عينة البحث.
- 2- ان دمج تمرينات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية في تمرين واحد ضمن مسمى تدريبات الساكيو كان فعالاً وبشكل كبير في تطوير متغيرات البحث كافة.
- 3- ان تطوير الصفات البدنية بهذا الشكل من التدريب ساعد على تطوير الاداء المهاري بشكل واضح.

4-2 التوصيات.

- 1- ضرورة استخدام هذا النوع من التدريبات في مناهج وبرامج التدريب بكرة اليد.
- 2- العمل على تطبيق هذه التمرينات على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.
- 3- الانتباه عند تطبيق هذه التمرينات الى الشدد المستخدمة وبناء حمل التدريب على وفق الفئة العمرية والهدف منها.

المصادر.

- اسامة كامل راتب؛ الاعداد النفسية لتدريب الناشئين، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- ضياء الخياط ونوفل الحيايلى؛ كرة اليد. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2001.



- عمرو صابر حمزة وآخرون؛ تدريبات الساكيو - الرشاقة التفاعلية- السرعة الحركية التفاعلية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2017.
- كمال الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. عمان: دائرة المطبوعات والنشر، 2001.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛ رباعيات كرة اليد :ج2 ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002.
- 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.

الملاحق.

نموذج لوحدة تدريبية للتمرينات المطبقة

شدة الوحدة التدريبية: 80%

الاسبوع/ الاول

رقم الوحدة التدريبية: 1

زمن الوحدة التدريبية: 48 د

الاحد: 2024/6/9

الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء للتكرار	المجموعات	التكرارات	التمرينات
720 ثا 12 د	120 ثا	120 ثا	60 ثا	1	4	تمرين رقم (1)
720 ثا 12 د	120 ثا	120 ثا	60 ثا	1	4	تمرين رقم (6)
720 ثا 12 د	120 ثا	120 ثا	60 ثا	1	4	تمرين رقم (11)
720 ثا 12 د	120 ثا	120 ثا	60 ثا	1	4	تمرين رقم (16)