

تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية "الساكيو" S.A.Q
لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على الصلابة النفسية
ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد

* د/ محمود إبراهيم محمود غريب

المقدمة ومشكلة البحث :

إن الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضى هو أحد مؤشرات نجاح العملية التدريبية بهدف الوصول لأعلى المستويات الرياضية ، فالتطور الكبير الذى حدث فى طرق وأساليب التدريب كان من خلال الاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب جديدة تعتمد على الأسس العلمية فى تخطيط ، ووضع البرامج التدريبية التى تجعله قادراً على تحقيق المستويات الرياضية العالية المنشودة.

وتعتبر تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية "الساكيو" S.A.Q من التدريبات الوظيفية ، أى التى تحاكي نفس المسارات الحركية لطبيعة النشاط الرياضى الممارس ، فهى تعمل على تنمية القدرات البدنية ، والمهارات الحركية ، وتحسين الذاكرة العضلية.(١٠٢:٢٨)

ومصطلح تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية "الساكيو" S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الخطية **Speed**، الرشاقة **Agility** ، والسرعة الحركية التفاعلية **Quickness**.(٤٩٥:٢٦)

ويذكر زوران ميلانوفيتش **Zoran Milanovic** (٢٠١٣) أن تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية "الساكيو" تركز بشكل كبير على نموذج الجرى السليم (فنيات الجرى)، بالإضافة إلى الأنماط الحركية الانفجارية فى الرياضات التى تتطلب السرعة القصوى ، والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية كشرط أساسى لتحقيق الإنجاز الرياضى ، وهى تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات ، والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابى،

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية والعباب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.

بالإضافة إلى التوقع ، وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي.(٩٨:٢٨)

ويضيف جوفانوفيتش وآخرون **Jovanovic,et.,al** (٢٠١١) أنه من الممكن استخدام تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية " الساكيو " بشكل منفرد أى يتم التدريب على كل عنصر سواء أكان سرعة انتقالية ، أو رشاقة ، أو سرعة استجابة حركية منفرداً عن الآخر ، وسوف تحقق النتائج المرجوة ، لكن لو تم استخدامها سوياً ، والتدريب عليها بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج هائلة فى تحسين فنيات الأداء الرياضي.(١٢٨٥:٢٣)

ويعرف بولمان وآخرون **Polman, et., al** (٢٠٠٩) تدريبات الساكيو بأنها " نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع ، والتوافق بين العين واليد والقدم ، القدرة الإنفجارية، وسرعة الإستجابة ".(٤٩٦:٢٦)

وتتطلب كرة اليد الحديثة قدرة عالية من الصفات البدنية إلى جانب إتقان الأداء المهارى حيث تحتاج لمستوى عال من السرعة والقدرة والرشاقة ، حيث تلعب السرعة والقدرة دوراً كبيراً فى أحداث المباراة ، كما تحتم اللعبة على ممارسيها ضرورة التمتع بمستوى عال من القدرة التى تمكن من إتمام التصويبات المختلفة بنجاح.(٤٤٦:١٣)

ويضيف الباحث أنه نظراً لسرعة التغيير فى الأداء البدني والمهاري فى كرة اليد بالإضافة إلى تعدد المهارات ذات المواقف المختلفة ، ومن التعامل مع أداة متحركة وتحركات اللاعبين فى حدود مساحات متباعدة ، وأخرى محدودة فقد كان من الضروري أن يهتم المتخصصون فى مجال التدريب الرياضي لكرة اليد بالإعداد البدني والفنى والنفسى ، وفى هذا الصدد يشير كمال درويش وأبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحى (١٩٩٨) أن الإمكانيات الوظيفية والكفاءة البدنية الخاصة هى المؤشر الحقيقى لقدرة ناشئى كرة اليد على أداء الواجبات المنوط بها أثناء المنافسة.(٤٨:٨)

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٤) أن سر التفوق فى المنافسات الرياضية يعتمد أساساً على مدى استفادة الرياضى من قدراته العقلية بجانب قدراته البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضى الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية ، وهما كوجهى العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما.(١٣:٢)

وتعتبر الصلابة النفسية إحدى عوامل الشخصية الأساسية، والمهمة فى تحسين الأداء النفسى والفنى ، والمحافظة على السلوك البدنى والصحى للرياضيين، حيث أشار بعض علماء علم النفس الرياضى : **جون ليفكوييتس وآخرون John Lefkowitz, et., al** (٢٠٠٣)، كرس **ويل Cress Well** (٢٠٠٧) إلى أهمية الصلابة النفسية كأحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط والأزمات النفسية ، فالصلابة النفسية يمكن أن تقي الرياضى ، وتحميه من التأثيرات المدمرة المباشرة الناتجة عن أحداث التدريب والمنافسة الرياضية، وأحداث الحياة الضاغطة (الأسرة - العمل - المدرسة - الزملاء)، حيث تعمل الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والصحة النفسية. (٢٢:٢٠)،(٥٤:٢٢)

ويضيف **مدلتون Middelton** (٢٠٠٧) بأهمية الجوانب العقلية المرتبطة بالأداء الرياضى الفائق، وأشار إلى الصلابة النفسية ، وأهمية إمتلاكها للاعب للوصول لأعلى المستويات الرياضية.(٢٥: ٩٣-٩٤)

ويعرف **كارن Karen** (٢٠٠٢) الصلابة النفسية بأنها " تعنى التميز بالثقة التى تجعله يواجه أى موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة والقدرة على الإستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانات، التى يمتلكها بغض النظر على الضغوط فى مواقف المنافسة".(٢٤: ٢٦٠)

كما يعرفها **محمد العربى شمعون** (٢٠٠٧) بأنها" القدرة على إتساق الأداء فى إتجاه الحدود القصوى للموهبة والمهارة بغض النظر عن ظروف المنافسة".(١٢: ٢٨)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة كل من : **فيكرام سينغ Vikram Singh** (٢٠٠٨)(٢٧)، **جوفانوفيتش وآخرون Jovanovic, et.,al** (٢٠١١)(٢٣)، **أرجونان Arjunan** (٢٠١٥)(١٩)، **المرزوقى محمد المرزوقى** (٢٠١٧)(٣)، **سمر سمير عبدالله** (٢٠١٧) (٤)، **هانى عبد العزيز الديب** (٢٠١٧) (١٧) ، **محمد أحمد عبد العزيز** (٢٠١٨)(١١)، **نهاد سمير توكل** (٢٠١٩)(١٦) تبين أنه لا توجد دراسة علمية - على حد علم الباحث - تناولت التعرف على تأثير إستخدام تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية "الساكيو" S.A.Q لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد.

كما أنه من خلال خبرة الباحث العلمية والتطبيقية وقيامه بتدريب ناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة بمنطقة المنوفية لكرة اليد ، لاحظ أن برامج التدريب الموضوعية للإرتقاء بمستوى الأداء البدنى والمهارى خلال فترة الإعداد الخاص تكاد تخلو من إستخدام التدريبات المتنوعة ، والشاملة مثل تدريبات الساكيو ، مما يضى على الوحدة التدريبية كثير من الملل والضيق ، وعدم توافر عنصر التشويق بهذه البرامج التدريبية ، مما يؤثر بالسلب على مستوى الأداء البدنى والمهارى لناشئى كرة اليد ، مما يجعل الكثير من ناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة يتصفون بضعف الصلابة النفسية ، وللتأكد من ذلك قام الباحث بتطبيق مقياس الصلابة النفسية على بعض أفراد مجتمع البحث فأوضح إنخفاض مستوى الصلابة النفسية لديهم وفقاً للقياس السيكومترى) مما يجعلهم غير قادرين على تحمل ضغوط التدريب والمنافسة.

ومما تقدم دفع الباحث لإجراء هذا البحث للتعرف على تأثير استخدام تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية "الساكيو" S.A.Q لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ، ومعرفة تأثيره على الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية "الساكيو" S.A.Q على ما يلى :

١- تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - الرشاقة - مرونة الجذع والفخذ) لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة (أفراد العينة قيد البحث).

٢- أبعاد الصلابة النفسية (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم فى الإنتباه - مستوى الدافعية) لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة (أفراد العينة قيد البحث).

٣- تطوير مستوى الأداء المهارى (تنطيط الكرة - التمير - التصويب بالوثب عالياً) لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة (أفراد العينة قيد البحث).

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية فى القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة فى القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات المستخدمة فى البحث:

تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية "الساكيو" S.A.Q :

هى " أسلوب تدريبي يدمج بين تدريبات السرعة (Speed) والرشاقة (Agility) وسرعة إكتساب التسارع (Quickness) والتي تدمج إختصاراً بمصطلح (S.A.Q) ويصنف هذا الأسلوب مؤخراً كأسلوب فعال لتدريبات تكتيكية للرياضات الجماعية". (٤٩٥:٢٦)

الصلابة النفسية : Psychological Toughness

هى " مصدر المقاومة التي يمكن أن تخفف أو تعادل ما للأحداث الضاغطة من آثار سلبية على سلامة الأداء النفسى للفرد". (٦ :٦)

الدراسات السابقة :

- دراسة فيكرام سينغ Vikram Singh (٢٠٠٨)(٢٧) بعنوان " أثر تدريبات الساكيو (SAQ) على مهارات لاعبي الكرة الطائرة"، والتي أستهدفت التعرف على أثر تدريبات الساكيو على مهارات لاعبي الكرة الطائرة ، بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠٠) لاعباً للكرة الطائرة بمدينة دلهي ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٥٠) لاعباً ، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : يؤثر إستخدام تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة.

- دراسة **جوفانوفيتش وآخرون Jovanovic,et.,al (٢٠١١)(٢٣)** بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو (SAQ) على القدرة العضلية لموهوبى كرة القدم "، والتي أستخدمت التعرف على تأثير تدريبات الساكيو (SAQ) على القدرة العضلية لموهوبى كرة القدم ، بإستخدام المنهج التجريبي ، على عينة قوامها (٨٠) موهوباً لكرة القدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٤٠) موهوباً، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى القدرة العضلية لموهوبى كرة القدم.

- دراسة **أرجونان Arjunan (٢٠١٥)(١٩)** بعنوان " تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (الساكيو) على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئى مدارس كرة القدم"، والتي أستخدمت التعرف على تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (الساكيو) على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئى مدارس كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (٦٠) ناشئاً لكرة القدم ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٣٠) ناشئى كرة قدم ، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : فاعلية إستخدام تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية فى تطوير المتغيرات البدنية لناشئى مدارس كرة القدم مقارنة بالتدريب المعتاد.

- دراسة **المرزوقى محمد المرزوقى (٢٠١٧)(٣)** بعنوان " تأثير تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لناشئى الكرة الطائرة "، والتي أستخدمت التعرف على تأثير تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لناشئى الكرة الطائرة ، بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) من ناشئى الكرة الطائرة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) ناشئين كرة طائرة ، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : فاعلية إستخدام تدريبات الصلابة العقلية فى تطوير مستوى أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لناشئى الكرة الطائرة.

- دراسة **سمر سمير عبدالله (٢٠١٧) (٤)** بعنوان " تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية على خفض الإنهاك النفسى وتحسين مستوى الأداء المهارى لجهاز عارضة التوازن "، والتي أستخدمت التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية على تحسين مستوى الأداء المهارى لجهاز عارضة التوازن ، بإستخدام المنهج التجريبي على

عينة قوامها (٥٠) طالبة بكلية التربية الرياضية بالزقازيق ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٥) طالبة ، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : فاعلية البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية فى تحسين مستوى الأداء المهارى لعارضة التوازن مقارنة بالتدرب التقليدى.

- دراسة **هانى عبد العزيز الديب (٢٠١٧) (١٧)** بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية لدى ناشئى كرة السلة " ، والتي أستهدفت التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية لدى ناشئى كرة السلة ، بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئى كرة سلة تحت ١٦ سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) ناشئى كرة سلة، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية فى كرة السلة لصالح القياس البعدى.

- دراسة **محمد أحمد عبد العزيز (٢٠١٨) (١١)** بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقى للسباحين الناشئين" ، والتي أستهدفت التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقى للسباحين الناشئين، بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) سباح ناشئىء تحت ١٤ سنة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) ناشئين سباحة ، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : يؤثر إستخدام تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية والمستوى الرقى للسباحين.

- دراسة **نهاد سمير توكل (٢٠١٩) (١٦)** بعنوان " تأثير برنامج تعليمى باستخدام الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز لناشئى سباحة الفراشة وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط النفسية " ، والتي أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمى باستخدام الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز لناشئى سباحة الفراشة ، بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) ناشئى سباحة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) ناشئى سباحة ، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : يؤثر استخدام البرنامج التعليمى باستخدام الصلابة العقلية تأثيراً إيجابياً على مستوى الإنجاز لناشئى سباحة الفراشة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على عدد (٥) فرق رياضية لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة فى الموسم التدريبي ٢٠١٩/٢٠٢٠ ، وبلغ عددهم (١٢٢) ناشئاً.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وأشتملت على عدد (٤١) ناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة من الأندية الرياضية التالية : النادى الوطنى بمنوف ، ومركز شباب بركة السبع الوطنى التابعين لمنطقة المنوفية ، والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة اليد فى الموسم التدريبي ٢٠١٩/٢٠٢٠ حيث تم استبعاد عدد (١٣) ناشئى (عدد ١٠ ناشئى لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وثلاث ناشئى لعدم الإنتظام فى تجربة البحث) لتصبح عينة البحث الأساسية (٢٨) ناشئى كرة يد، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٤) ناشئى كرة يد تحت (١٦) سنة، وجدول (١) يوضح تصنيف أفراد عينة البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

العينة الأساسية		الناشئون المستبعدون		مجتمع البحث
النسبة المئوية	مجموعة ضابطة	مجموعة تجريبية	عدم الإنتظام	
٢٢.٩٥%	١٤	١٤	٣	١٢٢

يتضح من الجدول (١) أن مجتمع البحث أشتمل على عدد (١٢٢) ناشئاً لكرة اليد تحت (١٦) سنة حيث تم إختيار عينة أساسية بالطريقة العمدية قوامها (٢٨) ناشئاً بنسبة مئوية قدرها

(٢٢.٩٥%) ، كما تم إختيار عينة عشوائية بلغ قوامها (١٠) ناشئين كرة يد تحت (١٦) سنة ، فى حين تم إستبعاد عدد (٣) ناشئين لعدم الإنتظام.

وقد قام الباحث بحساب مدى إعتدالية توزيع متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) وأبعاد الصلابة النفسية ، والقدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للذراعين والرجلين - السرعة الإنتقالية - الرشاقة - مرونة الفخذ والجذع) ، والمهارية (سرعة تنطيط الكرة فى خط المستقيم وآخر متعرج - سرعة التميرير - قوة ودقة التصويب بالوثب عالياً) لدى ناشئى كرة اليد، والجداول (٢)،(٣)،(٤) توضح ذلك.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو
(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى)

ن = ٣٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤.٧٠	٠.٦٩	١٤.٥٠	٠.٨٧
الطول	سم	١٦٠.٥٠	٥.٨٨	١٥٩.٠٠	٠.٧٦
الوزن	كجم	٥٦.٢٤	٤.١٢	٥٥.٠٠	٠.٩٠
العمر التدريبى	سنة	٢.٦٠	٠.٧٣	٢.٥٠	٠.٤١

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) تراوحت ما بين (٠.٤١ : ٠.٩٠) أى أنها إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع البيانات لأفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى
أبعاد الصلابة النفسية

ن = ٣٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الإنحراف	الوسيط	الإلتواء
أبعاد الصلابة النفسية : الثقة بالنفس	درجة	٣٢.٦٨	٤.٩٧	٣١.٥٠	٠.٧١
تحمل الضغوط	درجة	٢٧.٨٩	٤.٤١	٢٦.٥٠	٠.٩٥
التحكم فى الإنتباه	درجة	٢٥.٧١	٣.٩٩	٢٤.٥٠	٠.٩١
الدافعية	درجة	٢٤.٥٠	٣.٦٢	٢٣.٥٠	٠.٨٢
المجموع الكلى للمقياس	درجة	١١٠.٧٨	١٦.٩٩	١٠٦.٠٠	٠.٨٤

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء في أبعاد الصلابة النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٧١ : ٠.٩٥) أي أنها إنحصرت ما بين (± 3) ، وهذا يشير إلى إعتدالية توزيع البيانات لأفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات
البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٣٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٧٥	٠.٨١	٤.٥٠	٠.٩٣
القدرة العضلية للرجلين	سم	٢٩.٥٠	٥.٢٦	٢٨.٠٠	٠.٨٦
السرعة الإنتقالية	ثانية	٥.٩٨	٠.٩٣	٥.٧٧	٠.٦٨
الرشاقة	ثانية	٨.٧٤	٠.٩٦	٨.٥١	٠.٧٢
مرونة الفخذ والجذع	سم	٥.٩٢	٣.١٢	٥.٠٠	٠.٨٨

تابع جدول (٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
سرعة تنطيط الكرة في خط المستقيم	ثانية	٥.٧٧	٠.٩١	٥.٤٩	٠.٩٢
سرعة تنطيط الكرة في خط متعرج	ثانية	٧.٢٤	١.١٣	٧.٠٣	٠.٥٦
سرعة التميرير	عدد	٢٢.٥٠	٤.٧٢	٢١.٠٠	٠.٩٥
قوة التصويب بالوثب عاليا	متر	٢٠.٦١	٢.٦٥	١٩.٧٥	٠.٩٧
دقة التصويب بالوثب عاليا	درجة	٢.٧١	٠.٩٧	٢.٥٠	٠.٦٥

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الالتواء في المتغيرات البدنية والمهارية تراوحت ما بين (٠.٥٦ : ٠.٩٧) أي أنها إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في معدلات النمو، والصلابة النفسية والمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث)، ويعتبر هذا القياس للمجموعتين بمثابة القياس القبلي، والجدول (٥)، (٦)، (٧) توضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ن = ١ = ٢ = ١٤

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	م	ع±	م		
٠.٧٧	٠.٦٩	١٤.٤٠	٠.٦٣	١٤.٦٠	سنة	السن
٠.٦٤	٥.٠٤	١٥٨.٧١	٥.٢٩	١٦٠.٠٠	سم	الطول
٠.٥٩	٣.٩٢	٥٥.٠٠	٤.٠١	٥٥.٩٣	كجم	الوزن
٠.٥٥	٠.٧١	٢.٣٠	٠.٦٨	٢.٤٥	سنة	العمر التدريبي

قيمة "ت" الجدولية عند $\alpha = ٠.٠٥ = ٢٠٠٥٦$

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي $\alpha = ٠.٠٥$ بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين التجريبية الضابطة في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين التجريبية

والضابطة في أبعاد الصلابة النفسية قيد البحث

ن = ١٤ = ٢ ن

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	م	ع±	م		
٠.٣١	٤.٢٥	٣٢.٠٠	٤.١١	٣٢.٥٠	درجة	أبعاد الصلابة النفسية : الثقة بالنفس
٠.١٦	٤.٠٢	٢٧.٤٣	٣.٩٣	٢٧.٧١	درجة	تحمل الضغوط
٠.٢٩	٣.١٧	٢٥.٠٠	٣.٢٥	٢٥.٣٦	درجة	التحكم في الإنتباه
٠.٤٣	٣.٣٩	٢٣.٥٧	٣.٤١	٢٤.١٤	درجة	الدافعية
٠.٢٩	١٤.٨٥	١٠٨.٠٠	١٤.٧٣	١٠٩.٧١	درجة	المجموع الكلي للمقياس

قيمة "ت" الجدولية عند $\alpha = ٠.٠٥ = ٢٠٠٥٦$

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي $\alpha = ٠.٠٥$ بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين التجريبية الضابطة في أبعاد الصلابة النفسية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين التجريبية

والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٤ = ٢ ن

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	م	ع±	م		

٠.٩١	٠.٦٨	٤.٢٥	٠.٧٢	٤.٥٠	متر	القدرة العضلية للذراعين
٠.٢٦	٤.٧٢	٢٨.٥٠	٤.٩١	٢٩.٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
٠.٥٣	٠.٦٩	٦.١١	٠.٧٤	٥.٩٦	ثانية	السرعة الإنتقالية
٠.٤١	٠.٧٢	٨.٨٣	٠.٧٩	٨.٧١	ثانية	الرشاقة
٠.٦١	٢.٨٤	٥.٠٠	٢.٥١	٥.٦٤	سم	مرونة الفخذ والجذع
٠.٥٦	٠.٥٢	٥.٧٩	٠.٤٩	٥.٦٨	ثانية	سرعة تنطيط الكرة في خط المستقيم
٠.٤٦	٠.٦٩	٧.٣٣	٠.٦٣	٧.٢١	ثانية	سرعة تنطيط الكرة في خط متعرج
٠.٤٤	٤.٠٢	٢١.٥٠	٤.١٦	٢٢.٢١	عدد	سرعة التميرير
٠.٦١	٢.١٥	٢٠.٠٠	٢.٠٢	٢٠.٥٠	متر	قوة التصويب بالوثب عاليا
٠.٦٨	٠.٧٧	٢.٤٣	٠.٨١	٢.٦٤	درجة	دقة التصويب بالوثب عاليا

قيمة "ت" الجدولية عند $\alpha = ٠.٠٥ = ٢.٠٥٦$

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي $\alpha = ٠.٠٥$ بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

لتحديد أدوات جمع البيانات قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في كرة اليد (٨)، (٩)، (١٠)، (١٣)، والقياس (٩)، (١٠)، (١٤)، (١٥) وقد أسفر ذلك عن ما يلي :

أولاً : الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (١)

١- إختبار دفع كرة طبية (١.٥٠ كجم) لأقصى مسافة. لقياس القدرة العضلية للذراعين (متر)

(١٤ : ١١٠ - ١١٢)

٢- إختبار الوثب العمودي من الثبات. لقياس القدرة العضلية للرجلين (سم)

(١٥ : ٣٨٠)

٣- إختبار العدو لمسافة (٣٠) م من البدء المتحرك. لقياس السرعة الإنتقالية (الثانية)

(١٥ : ٣٦٣ ، ٣٦٤)

٤- إختبار الجرى الزجاجى بارو للرشاقة.
لقياس الرشاقة
(الثانية)

(١٥ : ١٩٣ - ١٩٥)

٥- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.
لقياس مرونة الجذع والفخذ
(سم)

(١٥ : ٣٢٧ ، ٣٢٨)

ثانياً: الإختبارات المهارية قيد البحث: ملحق (٢)

١- إختبار سرعة تنطيط الكرة فى خط مستقيم. (٩ : ١١٧)

٢- إختبار سرعة تنطيط الكرة فى خط متعرج. (٩ : ١١٩)

٣- إختبار سرعة التمرير. (١٠ : ٢١٤ - ٢١٦)

٤- إختبار قوة التصويب بالوثب عالياً. (٩ : ١٢٩)

٥- إختبار دقة التصويب بالوثب عالياً. (٩ : ١٢٧ - ١٢٨)

ثالثاً : مقياس الصلابة النفسية للرياضيين : ملحق (٣)

قام بإعداد هذا المقياس أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١) (١) بهدف قياس مدى قدرة اللاعب على ثبات أدائه المثالى عندما تشتد الضغوط التى يتعرض لها ، ويشتمل على (٤) أبعاد رئيسية هى بعد الثقة بالنفس (١٣) عبارة ، وبعد تحمل الضغوط (١٢) عبارة ، وبعد التحكم فى الإنتباه (١١) عبارة ، وبعد الدافعية (١٠) عبارات، وبالتالي يكون إجمالى عدد عبارات المقياس (٤٦) عبارة ، والمجموع الكلى للمقياس (١٨٤) درجة، بميزان رباعى (بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً) ففى حالة تحقق العبارة يحصل اللاعب على (٤) درجات، وفى حالة عدم تحقق العبارة يحصل على درجة واحدة ، وكلما أرتفعت الدرجة كلما كانت الصلابة النفسية لدى الرياضي عالية.

رابعاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن.
- ملعب كرة يد قانوني , أقماع تدريب , ستارة قماشية.
- جهاز وثب عالي (قائمين وعارضة).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً : معامل الصدق لمقياس الصلابة النفسية:

تم استخدام الصدق المنطقي لحساب صدق مقياس الصلابة النفسية ، وذلك عن طريق عرض المقياس على عدد (٣) من أساتذة علم النفس الرياضى (ملحق ٣) لإبداء الرأى فى مدى منطقيّة عبارات المقياس والسمة المقاسة، وأشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية (١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي العالى لهذا المقياس قيد البحث ، كما يشير الباحث إلى أنه تم تطبيق هذا المقياس فى العديد من الدراسات المرجعية (٣)،(٤)،(١٦) مما يشير إلى تمتعه بالصدق.

ثانياً : معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية:

أستخدم الباحث لحساب معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية ومقياس الصلابة النفسية قيد البحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة مهارياً (١٠) ناشئين كرة يد تحت (١٨) سنة بمركز شباب بركة السبع الوطنى - المنوفية ، والأخرى مجموعة غير مميزة مهارياً (١٠) ناشئين كرة يد تحت (١٦) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين فى الاختبارات قيد البحث ، والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية والمهارية ومقياس الصلابة النفسية قيد البحث ن=١٠=٢=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
		م	ع±	م	ع±
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.٩٠	٠.٥٢	٤.٢٠	٠.٦٦
					*٦.٠٧

*٦.٦٥	٤.٨٢	٢٨.٤٠	٣.٤١	٤١.٥٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
*٣.٣٩	٠.٥٣	٦.١٢	٠.٦٢	٥.١٩	ثانية	السرعة الإنتقالية
*٥.٤٥	٠.٦١	٨.٨٨	٠.٥٨	٧.٣١	ثانية	الرشاقة
*٤.٢٧	٢.٢٤	٥.٠٠	٢.٧١	١٠.٠٠	سم	مرونة الفخذ والجذع
*٥.٥٣	٠.٥٨	٥.٨١	٠.٤٩	٤.٤١	ثانية	سرعة تنطيط الكرة في خط المستقيم
*٥.٨٣	٠.٧٣	٧.٣٩	٠.٦٢	٥.٥٣	ثانية	سرعة تنطيط الكرة في خط متعرج
*٤.٤٦	٣.٩٦	٢٢.٠٠	٣.١٤	٢٩.٥٠	عدد	سرعة التمرير
*١٠.٠٠٩	١.٨٥	٢٠.٠٠	١.٥٩	٢٨.٢٠	متر	قوة التصويب بالوثب عاليا
*٤.٥٥	٠.٧٢	٢.٤٠	٠.٨٦	٤.١٠	درجة	دقة التصويب بالوثب عاليا
*٢.٢٧	١٣.٧٨	١٠٧.٢٠	١٢.٩١	١٢١.٥٠	درجة	الصلابة النفسية

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية ومقياس الصلابة النفسية قيد البحث، ولصالح متوسطات القياسات لأفراد المجموعة المميزة ، مما يشير إلي صدق الاختبارات قيد البحث.

ثالثاً : معامل الثبات :

تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادته لحساب معامل الثبات ، وذلك عن طريق تطبيق مقياس الصلابة النفسية ، والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني قدره (١٠) أيام من التطبيق الأول ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدولين (٩)،(١٠) يوضحان ذلك.

جدول (٩)

ن = ١٠

معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية قيد البحث

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	م	ع±	م		
*٠.٨٦٢	٤.١١	٣٢.٥٠	٣.٩٨	٣٢.٢٠	درجة	أبعاد الصلابة النفسية : الثقة بالنفس
*٠.٨٨١	٣.٧٥	٢٧.٢٠	٣.٦٢	٢٦.٩٠	درجة	تحمل الضغوط
*٠.٨٥٩	٣.٢٩	٢٥.٠٠	٣.٠١	٢٤.٧٠	درجة	التحكم في الإنتباه
*٠.٨٣٧	٣.١٤	٢٤.٠٠	٣.١٧	٢٣.٤٠	درجة	الدافعية
*٠.٨٦١	١٤.٢٩	١٠٨.٧٠	١٣.٧٨	١٠٧.٢٠	درجة	المجموع الكلي للمقياس

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج التطبيق الأول وإعادة التطبيق لمقياس الصلابة النفسية قيد البحث ، مما يشير إلى ثبات المقياس.

جدول (١٠)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	م	ع±	م		
*.٠٩٠١	٠.٥٩	٤.٢٥	٠.٦٦	٤.٢٠	متر	القدرة العضلية للذراعين
*.٠٨٢١	٤.٣٧	٢٩.٠٠	٤.٨٢	٢٨.٤٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
*.٠٨٩٦	٠.٤٢	٦.٠٨	٠.٥٣	٦.١٢	ثانية	السرعة الإنتقالية
*.٠٨٧٢	٠.٥٧	٨.٨١	٠.٦١	٨.٨٨	ثانية	الرشاقة
*.٠٨٠٦	٢.٣٥	٥.٨٠	٢.٢٤	٥.٠٠	سم	مرونة الفخذ والذراع
*.٠٨٥٩	٠.٥١	٥.٧٣	٠.٥٨	٥.٨١	ثانية	سرعة تنطيط الكرة في خط المستقيم
*.٠٨٦٠	٠.٦٩	٧.٣٣	٠.٧٣	٧.٣٩	ثانية	سرعة تنطيط الكرة في خط متعرج
*.٠٧٩٧	٣.٢٨	٢٣.٠٠	٣.٩٦	٢٢.٠٠	عدد	سرعة التمرير
*.٠٨١١	١.٩٣	٢٠.٧٥	١.٨٥	٢٠.٠٠	متر	قوة التصويب بالوثب عاليا
*.٠٨٧٥	٠.٨١	٢.٥٠	٠.٧٢	٢.٤٠	درجة	دقة التصويب بالوثب عاليا

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (١٠) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكوي :

أولاً : الهدف من البرنامج التدريبي :

١- تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة.

٢- تحسين أبعاد الصلابة النفسية لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة.

ثانياً: أسس وضع البرنامج التدريبي :

راعى الباحث عند وضع محتوى البرنامج التدريبي الأسس العلمية التالية:

- مناسبة التمرينات المختارة مع قدرات أفراد عينة البحث (ناشئى كرة اليد تحت ١٦ سنة).

- مراعاة الخصائص الحركية والنفسية التى تميز المرحلة السنوية لأفراد العينة قيد البحث.

- الإهتمام بأداء تدريبات الإطالة والمرونة والتهيئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة التدريبية.
- شرح التدريبات المستخدمة وقواعدها بأسلوب مبسط فى بداية الوحدة التدريبية.
- تحديد درجات توزيع الحمل التدريبى خلال الأسابيع التدريبية وفقاً لطرق التدريب المستخدمة فى التدريب من حيث التدرج فى رفع شدة الحمل والثبات ، وقد تم تحديد بداية حمل التدريب بـ ٦٠% ثم التدرج حتى ٩٠% بداية الحمل الأقصى.
- تراوح عدد التكرارات ما بين (١٥-٢٠) تكرر للتدريبات المستخدمة بالبرنامج التدريبى المقترح.
- تراوح عدد المجموعات ما بين (٣-٥) مجموعات للتدريبات المستخدمة بالبرنامج التدريبى المقترح.
- أتبع الباحث دورة الحمل الأسبوعية (١-١) أى أسبوع شدة منخفضة يتبعه أسبوع شدة مرتفعة.
- التدرج فى التدريبات من البسيط إلى المركب فى التوزيع داخل التدريبات خلال مراحل البرنامج التدريبى.
- مراعاة مبدأ التنوع فى أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الناشئ بالملل والرتابة.
- إعطاء فترة راحة إيجابية تؤدي فيها تمرينات الإطالة والمرونة بين كل مجموعة وأخرى تتراوح ما بين (١ق-٢ق).
- أستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى بنوعها منخفض الشدة ومرتفع الشدة ، وذلك لتطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى وتحسين الصلابة النفسية لناشئ كرة اليد تحت (١٦) سنة.
- فى نهاية الوحدة التدريبية تعطى تدريبات إطالة للحصول على الاسترخاء بهدف العودة بالعضلات إلى الحالة الطبيعية.

ثالثاً: محتوى البرنامج التدريبى :

تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع العلمية المتخصصة في كرة اليد (٨)،(٩)،(١٠)،(١٣)، والدراسات المرجعية في تدريبات الساكيو مثل دراسة (١١)،(١٧)،(١٩)، (٢٣)،(٢٧)، حيث توصل الباحث إلى مجموعة من تدريبات الساكيو لتنمية القوة والقدرة العضلية للرجلين والذراعين ، والسرعة الإنتقالية ، والحركية وسرعة الإستجابة ، والرشاقة ، والمرونة ملحق (٤) ، وتم عرضها علي مجموعة من أساتذة كرة اليد بكليات التربية الرياضية ملحق (٤) لتحديد أنسب تدريبات الساكيو مع مراعاة مناسبتها لمستوي ناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة.

رابعاً : التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :

يتفق كل من : فوران Foran (٢٠٠١) ، قاسم حسن (٢٠١٤) على أن فترة (٨) أسابيع فترة كافية للوصول لمرحلة القوة والقدرة العضلية والرشاقة والسرعة ، مع تخصيص (٣) مرات تدريب أسبوعياً للتدريبات لتنمية مكونات اللياقة البدنية.(٢١ : ١٧٧)،(٧ : ١٢١)، ومن هنا حدد الباحث التوزيع الزمني للبرنامج كما يلي :

- مدة البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية داخل الأسبوع (٣) وحدات تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية من (١٠٠) دقيقة إلى (١٢٠) دقيقة.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج التدريبي (٢٤) وحدة تدريبية.

القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى الفترة من ٢٠١٩/٦/١٢ إلى ٢٠١٩/٦/١٤ فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والصلابة النفسية.

تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو:

تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو (ملحق ٥) على أفراد المجموعة التجريبيّة فى الفترة من ٢٠١٩/٦/١٦ إلى ٢٠١٩/٨/١٠ ، ولمدة (٨) أسابيع متصلة بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية ، وذلك فى فترة الإعداد الخاص ، كما تم إستخدام التدريب

المعتاد (التدريبات البدنية التقليدية) مع المجموعة الضابطة، وملحق (٦) يوضح وحدة تدريبيه أسبوعية من التدريب المعتاد.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الفترة من ٢٠١٩/٨/١٢ إلى ٢٠١٩/٨/١٤ فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والصلابة النفسية بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث :

أستخدم الباحث لمعالجة البيانات الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- معامل الالتواء
- إختبار "ت".
- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ونسب التحسن

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"	نسب التحسن %
		ع±	م	ع±	م		
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٥٠	٥.٣٠	٥.٧٢	٥.٣٠	*٣.٨٥	١٧.٧٨%
القدرة العضلية للرجلين	سم	٢٩.٠٠	٣٦.١٤	٤.٩١	٣٦.١٤	*٤.٥١	٢٤.٦٢%
السرعة الإنتقالية	ثانية	٥.٩٦	٥.٠٤	٥.٧٤	٥.٠٤	*٣.٧٤	١٨.٢٥%
الرشاقة	ثانية	٨.٧١	٧.٦٢	٥.٧٩	٧.٦٢	*٤.١٩	١٤.٣١%
مرونة الفخذ والجذع	سم	٥.٦٤	٩.٩٣	٢.٥١	٩.٩٣	*٥.٠٢	٧٦.٠٦%

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٧٩

يتضح من الجدول (١١) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية

للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - الرشاقة - مرونة الجذع والفخذ) لصالح متوسطات القياسات البعدية ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٤.٣١% - ٧٦.٠٦%).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية في أبعاد الصلابة النفسية قيد البحث ونسب التحسن

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"	نسب التحسن %
		ع±	م	ع±	م		
أبعاد الصلابة النفسية :							
الثقة بالنفس	درجة	٤.١١	٣٦.٨٦	٣.٦٤	٣٦.٨٦	*٣.١٧	١٣.٤٢%
تحمل الضغوط	درجة	٣.٩٣	٣٢.٠٠	٣.٤٩	٣٢.٠٠	*٣.٢٤	١٥.٤٨%
التحكم فى الإنتباه	درجة	٣.٢٥	٢٩.٠٠	٣.١١	٢٩.٠٠	*٢.٩٨	١٤.٣٥%
الدافعية	درجة	٣.٤١	٢٧.٦٤	٣.٠٣	٢٧.٦٤	*٢.٨٢	١٤.٥٠%
المجموع الكلى للمقياس	درجة	١٤.٧٣	١٢٥.٥٠	١٣.١٧	١٢٥.٥٠	*٢.٩٩	١٤.٣٩%

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجد ولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٧٩

يتضح من الجدول (١٢) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية في أبعاد الصلابة النفسية (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم فى الإنتباه - مستوى الدافعية) لصالح متوسطات القياسات البعدية ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٣.٤٢% - ١٥.٤٨%).

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى فى كرة اليد قيد البحث ونسب التحسن

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"	نسب التحسن %
		ع±	م	ع±	م		
سرعة تنطيط الكرة فى خط المستقيم	ثانية	٥.٦٨	٤.٥٢	٠.٤١	٤.٥٢	*٧.١٢	٢٥.٦٦%
سرعة تنطيط الكرة فى خط متعرج	ثانية	٧.٢١	٦.١٩	٠.٥٢	٦.١٩	*٥.٢٩	١٦.٤٨%
سرعة التميرير	عدد	٢٢.٢١	٢٨.٠٠	٣.٢٧	٢٨.٠٠	*٤.١٦	٢٦.٠٧%
قوة التصويب بالوثب عاليا	متر	٢٠.٥٠	٢٣.٩٥	١.٨١	٢٣.٩٥	*٥.٠٢	١٦.٨٣%
دقة التصويب بالوثب عاليا	درجة	٢.٦٤	٤.٠٠	٠.٦٦	٤.٠٠	*٤.٨٥	٥١.٥٢%

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجد ولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٧٩

يتضح من الجدول (١٣) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى (تنطيط الكرة - التميرير - التصويب بالوثب عالياً) فى كرة اليد لصالح متوسطات القياسات البعدية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٦.٤٨% - ٥١.٥٢%).

ويرجع الباحث ذلك التحسن فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والصلابة النفسية لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة إلى التأثير الإيجابى لإستخدام تدريبات الساكىو ، والتي أشتملت على تدريبات السرعة الإنتقالية والحركية ، وتدرجات الرشاقة والمرونة المتنوعة للعضلات العاملة فى أداء مهارات (تنطيط الكرة - التميرير - التصويب بالوثب عالياً) كرة اليد ، والتي روعى فيها تقنين شدة الأحمال التدريبية لتناسب قدرات ناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة، ويعزى الباحث التحسن الذى طرأ على الصلابة النفسية إلى فاعلية تدريبات الساكىو ، والتي أشتملت على العديد من التدريبات التى تنمي الثقة بالنفس ، وتحمل الضغوط ، والتحكم فى الإنفعال ، والمرح مما أثر إيجابياً على أبعاد الصلابة النفسية لدى ناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أخيل ميهورترا وآخرون **Akhil Mehrotra** (٢٠١٢) أن المدربون الرياضيون يستخدمون تدريبات الساكىو لمساعدتهم فى تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب ، والتي لا تتوافر فى البرامج التقليدية كالمقاومات والبليومتريك وغيرها ، فهى نظام شامل مقارنة بالبرامج التقليدية يهدف إلى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ، ومستوى الأداء المهارى ، وتحسين الحالة المزاجية للرياضيين.(٣٥٩:١٨)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : فيكرام سينغ **Vikram Singh** (٢٠٠٨) (٢٧) ، جوفانوفيتش وآخرون **Jovanovic, et.,al** (٢٠١١) (٢٣) ، أرجونان **Arjunan** (٢٠١٥) (١٩) ، هانى عبد العزيز الديب (٢٠١٧) (١٧) ، محمد أحمد عبد العزيز (٢٠١٨) (١١) على أهمية إستخدام تدريبات الساكىو فى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية.

وفى هذا الصدد يتفق كل من : بولمان وآخرون (٢٠٠٩) ، جوفانوفيتش **Jovanovic** (٢٠١١) على أن استخدام تدريبات الساكىو بشكل منفرد فى الوحدة التدريبية سوف يحقق النتائج المرجوة ، لكن لو تم استخدامها بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج هائلة فى تحسين فنيات الأداء الرياضى ، والعديد من الخصائص النفسية (الثقة بالنفس - تركيز الإنتباه - تحمل ضغوط المنافسة). (٤٩٤:٢٦)، (١٢٨٥:٢٣)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : المرزوقى محمد المرزوقى (٢٠١٧) (٣) ، سمر سمير عبدالله (٢٠١٧) (٤) ، هانى عبد العزيز الديب (٢٠١٧) (١٧) ، نهاد سمير توكلى

(٢٠١٩) (١٦) على أهمية استخدام تدريبات الصلابة النفسية في تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية ، وهذا ما يحقق الفرض الأول والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية فى القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد لصالح متوسطات القياسات البعدية".

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الهدف الثانى :

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ونسب التحسن

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"	نسب التحسن %
		م	ع±	م	ع±		
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٢٥	٠.٦٨	٤.٨٠	٠.٤٥	*٢.٧٣	%١٢.٩٤
القدرة العضلية للرجلين	سم	٢٨.٥٠	٤.٧٢	٣٢.٠٠	٣.٨١	*٢.٤٩	%١٢.٢٨
السرعة الإنتقالية	ثانية	٦.١١	٠.٦٩	٥.٦٣	٠.٤٧	*٢.٢٦	%٨.٥٣
الرشاقة	ثانية	٨.٨٣	٠.٧٢	٨.٢٩	٠.٥٩	*٢.٣١	%٦.٥١
مرونة الفخذ والجذع	سم	٥.٠٠	٢.٨٤	٧.٥٠	٢.٠١	*٣.٠٤	%٥.٠٠

* دل عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٧٩

يتضح من الجدول (١٤) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٦.٥١% - ١٢.٩٤%).

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة فى أبعاد الصلابة النفسية قيد البحث ونسب التحسن

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"	نسب التحسن %
		م	ع±	م	ع±		
أبعاد الصلابة النفسية :							
الثقة بالنفس	درجة	٣٢.٠٠	٤.٢٥	٣٢.٩٣	٤.١٧	٠.٧٩	%٢.٩١
تحمل الضغوط	درجة	٢٧.٤٣	٤.٠٢	٢٨.٠٠	٣.٦٩	٠.٥٣	%٢.٠٨
التحكم فى الإنتباه	درجة	٢٥.٠٠	٣.١٧	٢٥.٧٩	٢.٩٣	٠.٨١	%٣.١٦
الدافعية	درجة	٢٣.٥٧	٣.٣٩	٢٤.٠٠	٣.٢٥	٠.٦٦	%١.٨٢
المجموع الكلى للمقياس	درجة	١٠٨.٠٠	١٤.٨٥	١١٠.٧٢	١٤.٠٤	٠.٧١	%٢.٥٢

* دل عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٧٩

يتضح من الجدول (١٥) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة في أبعاد الصلابة النفسية ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١.٨٢% - ٣.١٦%).

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى فى كرة اليد قيد البحث ونسب التحسن ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التحسن %
		ع±	م	ع±	م		
سرعة تنطيط الكرة فى خط المستقيم	ثانية	٥.٧٩	٠.٥٢	٤.٩٨	٠.٤٦	*٤.٨١	%١٦.٢٧
سرعة تنطيط الكرة فى خط متعرج	ثانية	٧.٣٣	٠.٦٩	٦.٧١	٠.٥٨	*٣.٠٤	%٩.٢٤
سرعة التمرير	عدد	٢١.٥٠	٤.٠٢	٢٥.٠٠	٣.٣٥	*٣.٥٩	%١٦.٢٨
قوة التصويب بالوثب عاليا	متر	٢٠.٠٠	٢.١٥	٢٢.٠٠	١.٦٩	*٣.٤١	%١٠.٠٠
دقة التصويب بالوثب عاليا	درجة	٢.٤٣	٠.٧٧	٣.٠٠	٠.٥٩	*٢.٦٨	%٢٣.٤٦

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٧٩

يتضح من الجدول (١٦) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى (تنطيط الكرة - التمرير - التصويب بالوثب عالياً) فى كرة اليد لصالح متوسطات القياسات البعديّة، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٩.٢٤% - ٢٣.٤٦%).

ويرجع الباحث التحسن فى القدرات البدنية الخاصة ، ومستوى الأداء المهارى ، وعدم التحسن فى أبعاد الصلابة النفسية للمجموعة الضابطة إلى إهتمام المدربين بالنواحي البدنية والمهارية لناشئى كرة اليد ، حيث ينصب إهتمامهم كثيراً بالتدريب البدنى والتعلم المهارى والخطى أكثر من الإهتمام بتنمية الخصائص النفسية لناشئى كرة اليد ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) (٥) أن النجاح فى أداء أى مهارة يحتاج إلى تنمية المكونات البدنية الخاصة بها حيث أنها تسهم فى أدائها بشكل جيد ، وهذا ما يحقق الفرض الثانى جزئياً والذى ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة فى القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد لصالح متوسطات القياسات البعديّة".

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الهدف الثالث :

جدول (١٧)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لأفراد المجموعتين
التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث
ن = ١ ن = ٢ = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		م	ع±	م	ع±
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.٣٠	٠.٤٩	٤.٨٠	٠.٤٥
القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٦.١٤	٣.٢٦	٣٢.٠٠	٣.٨١

تابع جدول (١٧)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		م	ع±	م	ع±
السرعة الإبتحالية	ثانية	٥.٠٤	٠.٥١	٥.٦٣	٠.٤٧
الرشاقة	ثانية	٧.٦٢	٠.٦٣	٨.٢٩	٠.٥٩
مرونة الفخذ والجذع	سم	٩.٩٣	١.٩٥	٧.٥٠	٢.٠١

* دل عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥٦

يتضح من الجدول (١٧) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٨)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لأفراد المجموعتين
التجريبية والضابطة في أبعاد الصلابة النفسية قيد البحث
ن = ١ ن = ٢ = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		م	ع±	م	ع±
أبعاد الصلابة النفسية : الثقة بالنفس	درجة	٣٦.٨٦	٣.٦٤	٣٢.٩٣	٤.١٧
تحمل الضغوط	درجة	٣٢.٠٠	٣.٤٩	٢٨.٠٠	٣.٦٩
التحكم في الإبتباه	درجة	٢٩.٠٠	٣.١١	٢٥.٧٩	٢.٩٣
الدافعية	درجة	٢٧.٦٤	٣.٠٣	٢٤.٠٠	٣.٢٥
المجموع الكلي للمقياس	درجة	١٢٥.٥٠	١٣.١٧	١١٠.٧٢	١٤.٠٤

* دل عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥٦

يتضح من الجدول (١٨) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٩)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية
والضابطة في مستوى الأداء المهاري في كرة اليد قيد البحث
ن = ١ ن = ٢ = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
قيمة "ت"			

المتغيرات	القياس	م	ع±	م	ع±
سرعة تنطيط الكرة في خط المستقيم	ثانية	٤.٥٢	٠.٤١	٤.٩٨	٠.٤٦
سرعة تنطيط الكرة في خط متعرج	ثانية	٦.١٩	٠.٥٢	٦.٧١	٠.٥٨
سرعة التميرير	عدد	٢٨.٠٠	٣.٢٧	٢٥.٠٠	٣.٣٥
قوة التصويب بالوثب عالياً	متر	٢٣.٩٥	١.٨١	٢٢.٠٠	١.٦٩
دقة التصويب بالوثب عالياً	درجة	٤.٠٠	٠.٦٦	٣.٠٠	٠.٥٩

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥٦

يتضح من الجدول (١٩) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى فى كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية، ويعزى الباحث ذلك إلى فاعلية تدريبات الساكيو المقترحة ، والتي تم إستخدامها مع أفراد المجموعة التجريبية مما أثر ذلك إيجابياً على القدرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين والرجلين - السرعة الإنتقالية - الرشاقة - مرونة الفخذ والجذع) ، ومستوى الأداء المهارى (سرعة تنطيط الكرة فى خط مستقيم وآخر متعرج - سرعة التميرير - قوة ودقة التصويب بالوثب عالياً) والصلابة النفسية لدى ناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي أكتفت بالتدريب المعتاد.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : فيكرام سينغ Vikram Singh (٢٠٠٨) (٢٧)، جوفانوفيتش وآخرون Jovanovic, et.,al (٢٠١١) (٢٣)، أرجونان Arjunan (٢٠١٥) (١٩)، هانى عبد العزيز الديب (٢٠١٧) (١٧)، محمد أحمد عبد العزيز (٢٠١٨) (١١) على فاعلية إستخدام تدريبات الساكيو فى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للرياضيين مقارنة بالتدريب المعتاد.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : المرزوقى محمد المرزوقى (٢٠١٧) (٣)، سمر سمير عبدالله (٢٠١٧) (٤)، هانى عبد العزيز الديب (٢٠١٧) (١٧)، نهاد سمير توكل (٢٠١٩) (١٦) على فاعلية إستخدام تدريبات الصلابة النفسية فى تطوير مستوى الأداء المهارى للرياضيين مقارنة بالتدريب المعتاد ، وهذا ما يحقق الفرض الثالث والذى ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد ولصالح أفراد المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات :

في حدود أهداف وفروض البحث والإجراءات المتبعة والنتائج المستخرجة تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١- يؤثر استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على القدرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين والرجلين - السرعة الإنتقالية - الرشاقة - مرونة الفخذ والجذع) ، ومستوى الأداء المهارى (سرعة تنطيط الكرة في خط مستقيم وآخر متعرج - سرعة التميرير - قوة ودقة التصويب بالوثب عالياً) والصلابة النفسية لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة.

٢- يؤثر استخدام التدريب المعتاد تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على القدرات البدنية ، ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطة في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في كرة اليد والصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبيه.

٤- توجد نسب تحسن في القياس البعدى عن القبلى لأفراد المجموعة التجريبيه في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى في كرة اليد والصلابة النفسية تراوحت ما بين (١٣.٤٢% : ٧٦.٠٦%).

٥- توجد نسب تحسن في القياس البعدى عن القبلى لأفراد المجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى في كرة اليد والصلابة النفسية تراوحت ما بين (١.٨٢% : ٥٠.٠٠%).

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما

يلى:

١- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو لتطوير القدرات البدنية الخاصة لما له من فاعلية في تحسين مستوى الأداء المهارى والصلابة النفسية لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة.

٢- استخدام أساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالأداءات البدنية والمهارية والجوانب النفسية الخاصة بناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة ومنها تدريبات الساكيو لتجنب الملل والفتور.

- ٣- اهتمام مدربي كرة اليد بتدريبات الساكيو ووضعها في أشكال متدرجة الصعوبة بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في تنفيذ المهارات الهجومية في كرة اليد.
- ٤- مراجعة وتعديل البرامج التدريبية الموضوعة للناشئين بالمراكز والأندية الرياضية في ضوء التطورات ونتائج الدراسات العلمية الحديثة.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات العلمية التي تهتم بتدريبات الساكيو لتطوير بعض الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية للاعبين كرة اليد.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١): "الصلابة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- المرزوقي محمد المرزوقي (٢٠١٧): "تأثير تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لناشئي الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٤- سمر سمير عبدالله (٢٠١٧): تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية على خفض الإنهاك النفسي وتحسين مستوى الأداء المهارى لجهاز عارضة التوازن"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٥- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الاسكندرية.
- ٦- عماد محمد مخيمر (٢٠١٢): إستبيان الصلابة النفسية، ط ٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

- ٧- قاسم حسن حسين (٢٠١٤): تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط٢، دار الفكر العربى للطباعة والنشر ، الأردن.
- ٨- كمال الدين درويش، أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحى حسانين (١٩٩٨): إنتقاء الناشئين ، الكتاب العلمى السنوى للإتحاد المصرى لكرة اليد , القاهرة.
- ٩- كمال الدين درويش ، قدرى مرسى ، عماد عباس (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة ، فى كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٥): القياس فى كرة اليد ، ط٣، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١١- محمد أحمد عبد العزيز (٢٠١٨): "تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقى للسباحين الناشئين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ.
- ١٢- محمد العربى شمعون (٢٠٠٧): الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ١٣- محمد توفيق الويللى (١٩٩٥): كرة اليد - تعليم - تدريب - تكتيك ، مطابع السلام ، الكويت.
- ١٤- محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الاداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٥- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- نهاد سمير توكل (٢٠١٩): "تأثير برنامج تعليمى باستخدام الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز لناشئى سباحة الفراشة وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط النفسية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

١٧- هانى عبد العزيز الديب (٢٠١٧): "تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية لدى ناشئى كرة السلة"، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

18-Akhil Mehrotra, ,et.,al (2012): Society for research movement and exercise sciences (srme) effect of six weeks s.a.q. drills training programme onselected anthropometrical variables.Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences (IJMEES), Bi-annual Refereed Journal, Vol.,I, No.,1.

19-Arjunan,R.,(2015):Training for speed and Agility and quickness,3rd Edition, the Amazon Book.

20-Cress well,S., (2007): Key questions on Mental Toughness university of western Australia.

21-Foran, B.,(2001): High – Performance, Sport Conditioning, Human Kinetics.

22-John lefkowits, et.,al.,(2003) : Mental training manual for soccer , united kingdom , Article sport Dynamics.

23-Jovanovic,M., ,et.,al (2011):Effects of speed, agility, quickness training method on power performancein elite soccer players. The Journal of Strenght and Conditioning Research 25(5),p.,1285-1292.

24-Karen, A., (2012): Mental Toughness: brain power for sport, EBSCO publishing.

25-Middleton, S., (2007): Mental Toughness conceptualization and measurement., Coaching Review.

- 26-Polman Remco,et.,al (2009):**Effect of s.a.q Training and Small- Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International, Journal of Sports Physiology and performance, Vol., 4, p.,494-505.
- 27-Vikram Singh (2008):**" Effect of s.a.q drills on skills of volleyball players A thesis submitted to the Lakshmibai National Institute of physical education, Gwalior.
- 28-Zoran Milanovic, et.,al (2013):**Effects of a 12 week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among young soccer players,Vol., 12,p.,97-103. <http://www.jssm, Org>.