

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q علي تحسين بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية لدي ناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة

الباحث: أحمد حسن سليم محمد

المقدمة ومشكلة البحث :

ان علم التدريب الرياضي هو العلم الذي ينصهر بداخله كل العلوم النظرية والتطبيقية وذلك لأنه عملية معقدة ومتشابهة ولسيت سهلة وهو يعتمد علي المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى باعتبارهم ادواته لتحقيق الهدف اولا وهو الوصول بالبرعم او الناشئ لأفضل مستوي ممكن ، وذلك من خلال التخطيط الجيد واعداد برامج مقننة مبنية علي أسس علمية تراعي مبادئ علم التدريب وشكل وطريقة النشاط الممارس.

وتعتبر تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات شائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي وقد اثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية (٩ :٥)

ويشير "ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al." (٢٠٠٩م) إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة (٢٨ : ٤٩٤) .

ويضيف " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy " (٢٠١٢م) إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد (٢٦ : ٤٣٢) .

ويشير " ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al " (٢٠١١م) إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (٢٧ : ١٨) .

ويذكر " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy " (٢٠١٢م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وان الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي (٢٨ : ٤٣٢) .

وتعتمد تدريبات الساكيو S.A.Q علي التعلم الضمني Implicit Learning ، وفيها يقوم المدرب بتجزئة المهارة الي وحدات صغيرة يسهل تعليمها والتدريب عليها وإذا اردت ان تكتشف كفاءة المدرب الرياضي فعليك بالنظر الي الوقت الذي يستغرقه في التحدث الي اللاعبين ، فكلما زادت الوقت كلما كان هذا مؤشرا علي قلة الخبرة التدريبية لهذا المدرب والعكس صحيح ، فأحد مدربي كرة القدم كان يعلم ناشئا كيفية الوقفة الصحيحة كمدافع في حالة هجوم أحد اللاعبين من الفريق المنافس عليه، وأخذ يشرح الزوايا وشكل الجسم ويسترسل في الحديث وتوقف التدريب لاكثر من ١٥ دقيقة ، مغايرا لأهم قاعدة تدريبية يجب علي المدربين اتباعها وهي (لاتتكلم كثيرا أثناء التدريب) ، ولكن (ابتكر تمرينا ودع التمرين يعبر عن افكارك) (١٦ : ١٢) .

ويرى " عادل عبد البصير " (١٩٩٩م) يتفق معظم الخبراء في مجال التدريب الرياضى على إن الرشاقة تعنى قدرة الفرد على تغير أوضاع جسمه أو سرعه تغير الاتجاه ، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه ، سواء كان ذلك على الأرض أو فى الهواء فمثلا يرى " كلارك Clarke " إن الرشاقة تتطلب القدرة على تغير أوضاع الجسم أو سرعه تغير اتجاهه ، ويرى " بارو barrow " انه مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير اتجاهاته واشترط إن يكون ذلك مصحوب بالدقة والسرعة ، كما يشير " كيورتن cureton " إلى إنها تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط إن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغير الاتجاه ، كما ابرز كيورتن إن هذا العمل لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة . (١٢ : ١٤٧) .

ويشير " مفتي ابراهيم " (١٩٩٠م) أن الرشاقة عنصر من عناصر اللياقة البدنية التي تتعدد مركباتها وارتباطها الوسيط بكافة الصفات البدنية ، كما أن لها مكانة خاصة لدي العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بها وكافة القدرات الحركية، وترتبط أيضاً بالأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوقيته وتوافقه وتعكس مقدرة الجسم علي الاسترخاء في التوقيتات الصحيحة وإحساسه بالمسافات وتغير الاتجاهات التي تعد أهم جوانب الرشاقة وهي خاصية نادرا ما لا تكون ضمن الأداء المهاري الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه حيث تظهر الحاجة إلى أنجاز الحركة كلها مرة واحدة (٢٤ : ١٥٧) .

ويرى " مفتي إبراهيم " (٢٠١٠م) أن السرعة من أهم عناصر مكون الإعداد البدني والتي تؤثر إلي ابعاد الحدود علي تحديد كفاءته ، حيث تعرف بأنها المقدرة علي أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن وكذلك تتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات (٢٣ : ٢٠٧) .

ويؤكد " محمد زمزم " (٢٠٠٧م) أن كرة القدم في العصر الحديث تتميز بالعديد من خطط اللعب مما يتطلب من المدربين دراسة خطط اللعب الهجومية وتطويرها والتعرف علي خطط اللعب الدفاعية

ومحاولة وضع الحلول للتغلب عليها وذلك عن طريق شرح مواقف اللعب المختلفة للاعبين ووضع احتمالات الحلول الخاصة بهذه المواقف (٢٠ : ٤١) .

وقسم " طه إسماعيل وآخرون " (١٩٨٩م) خطط اللعب الهجومي إلي :

. مبادئ اللعب الهجومي الجماعي.

. التحركات السائدة لخطط الهجوم.

. الخطط الهجومية الجماعية .

أولاً : مبادئ اللعب الهجومي الجماعي :

وهي التحركات الخطئية التي يشارك فيها مجموعة من اللاعبين في مساحات واسعة من الملعب وهي الفكر الموحد لإحراز الفريق للأهداف وهي التي تؤدي إلي تماسك في أداء جماعي متناسق وهادف وتتحد مبادئ اللعب الهجومي الجماعي فيما يلي :

- العمق في الهجوم.
- توسيع جبهة الهجوم.
- المرونة في الهجوم (تبادل المراكز).
- الاختراق في الهجوم (الجري الحر).
- المساعدة في الهجوم.
- الكثافة في الهجوم.
- بطء الأداء مع التحكم في الكرة.

ثانياً : التحركات السائدة لخطط الهجوم :

ويقصد بها كل التحركات التي يكثر استخدامها خططيا من الجانب الهجومي أو التي تتكرر خلال اللعب الهجومي للمباراة في مراحلها المختلفة ومنها :

- التحرك بالجري من الخلف (الأوفرلاب).
- التميرية الحائطية (٢:١).
- التميرية الثلاثية (٣:٢:١) بثلاث لاعبين.
- التمير المتنوع (قصير _ طويل).
- التمير والاستقبال للكرة في غير اتجاه الجري الأصلي.
- الجري بالكرة لخط المرمي ثم تمريرها عرضيا للزميل.
- تحويل اللعب من جهة إلي أخرى .
- السقوط خلفا (السند) .

- الجري بالكرة كبديل لتبادل التمرير مع الزميل.

ثالثاً : الخطط الهجومية الجماعية :

- الخطط الهجومية الجماعية لخلق الفراغ .
- خطط الهجوم المركب .
- خطط مصيدة التسلل .
- خطط الهجوم المرتد (١١ : ١٧٣) .

ويري " عادل عبد الحميد " (٢٠٠٤م) أن التكتيك الهجومي للفريق يعتمد بدرجة كبيرة علي الإمكانات الفردية التي تعتبر أساساً هاماً للتعاون فيما بين لاعبي الفريق الذي يشترط اندماج التحركات الفردية في الأداء الجماعي للفريق وهذه الرسائل التي ينفذ بها التكتيك الفردي الهجومي هي الجري بالكرة والمراوغة والتمرير والتصويب (١٣ : ٤٥) .

ومن خلال متابعة الباحث لقطاع الناشئين في كرة القدم بنادي قنا الرياضي لاحظ انخفاض مستوى وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية ومن خلال ذلك تبين للباحث أهمية تناول تدريبات مختلفة تعمل علي تحسن وسائل تنفيذ اللعب الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم ، وفي حدود اطلاع الباحث علي البحوث والدراسات وعلى الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) لم يجد الباحث أي من الدراسات التي تناولت تأثير استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q علي تحسين بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم وهذا كان من احد الدوافع الحقيقية لإجراء هذه الدراسة بالإضافة إلي الأهمية والدور الذي تلعبه تدريبات الساكيو S.A.Q في تحسين الحالة التدريبية للاعب في النشاط الرياضي الممارس .

أهمية البحث والحاجة اليه:

الاهمية العلمية: يسهم في تقديم معلومات جديدة عن تدريبات الساكيو S.A.Q والتعرف علي وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية ومعرفة مدي فاعليتها .

الاهمية التطبيقية: تستخدم النتائج في توجيه عملية التدريب باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q التنافسية للجانب الخاص بوسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية مثل (المراوغة والجري بالكرة والتصويب علي المرمي) ووضعها في برامج تدريبية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي :

تحسين بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم باستخدام تدريبات الساكيو من خلال:

١- التعرف علي تاثير البرنامج التدريبي علي تحسين بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم

٢- التعرف علي نسب التحسن في بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في نتائج بعض القدرات البدنية لناشئ كرة القدم

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في نتائج تحسن بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية لصالح القياس البعدي

مصطلحات البحث :

تدريبات الساكيو S.A.Q :

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية (٥ : ٢٣) .

وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية:

هي الاداء الذي يقوم به اللاعب بغرض هجومي لتنفيذ واجبات مركزه الخططية الهجومية الاساسية والاضافية (٢٠:١٨)

الجري بالكرة:

هو قدرة اللاعب في توجيه الكرة والتحكم فيها أثناء الجري بأي جزء من القدم وفي أي اتجاه (١٩ : ٥٢)

المراوغة:

هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب المنافس والانتقال الي نقطة أخرى من الملعب مع الاحتفاظ بالكرة مستخدما أداء فني يندفع له اللاعب المنافس (٣١ : ١٩٨)

التصويب:

هي الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب علي التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الاهداف في مرمى

الفريق المنافس مستغلا قدراته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن اطار قانون اللعب (١١ : ١٨٢)

الدراسات السابقة :

الدراسات السابقة تنير الطريق أمام الباحث فيما يتعلق بتحديد أهدافه وعينة الدراسة وكذلك المنهج العلمي المستخدم ، فيما يلي عرض لبعض الدراسات عن متغيرات البحث يتم عرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الأحدث إلى الأقدم وقد تم الحصول على هذه الدراسات من خلال قيام الباحث بمسح شامل للدراسات التي أجريت في المجال الرياضي والمتعلقة بموضوع البحث من المصادر المختلفة متمثلة في رسائل الماجستير أو الدكتوراه والدوريات العلمية المجلات المتخصصة والإطارات النظرية وسيقوم الباحث بعرض تلك الدراسات كالآتي :

أولاً : الدراسات باللغة العربية :

١- دراسة : " أحمد نور الدين محمد عمر " (٢٠١٦) (٤)

عنوان الدراسة: " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئ كرة القدم " .

هدف الدراسة: يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومية الفردي لناشئ كرة القدم تحت ٢٠ سنة ومعرفة أثره علي :

١ . بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية) .

٢ . مستوي الأداء الخططي الهجومية الفردي .

اجراءات الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي علي مجموعة واحدة لناشئ كرة القدم بنادي أسوان الرياضي لمواليد ١٩٩٧

نتائج الدراسة: البرنامج التدريبي المقترح " باستخدام تدريبات SAQ الساكيو " أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للعينة قيد البحث

٢- دراسة : " محمد سعيد مصلحي " (٢٠١٥) (١٨)

عنوان الدراسة: " تأثير برنامج تدريبي على بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية في الثلث الهجومي لناشئ كرة القدم " .

هدف الدراسة: تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي على بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية في الثلث الهجومي لناشئ كرة القدم .

اجراءات الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي وشملت عينة البحث علي ٣٥ ناشئ كرة قدم.

نتائج الدراسة: ومن أهم نتائجها التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح .

٣- دراسة : " لباد معمر " (٢٠١٢) (١٧)

عنوان الدراسة : " تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون ١٢ سنة " .

هدف الدراسة : هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

إجراءات الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبية والضابطة شملت عينة البحث ٣٠ لاعبا علي مجموعتين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، واستخدم الباحث استمارات استطلاع رأي الخبراء المصادر والمراجع العربية والأجنبية والمقابلات الشخصية والمسح المرجعي والاختبارات المهارية كأدوات لجمع البيانات .

نتائج الدراسة : من أهم نتائجها بضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي .

٤- دراسة : " نهاد إبراهيم العجمي " (٢٠٠٨) (٢٥)

عنوان الدراسة : " تحليل فعالية بعض الأداءات الخططية الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة القدم ٢٠٠٦ " .

هدف الدراسة : التعرف على مستويات فعالية بعض الاداءات الخططية الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة القدم .

إجراءات الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي وشملت عينة البحث علي ١٦ مباراة .

نتائج الدراسة : ٥٠ % من نسبة التهديد الكلية جاءت من أشكال إنهاء الهجوم والكرة في اللعب ، ٥٠ % من إنهاء الهجوم من المواقف الثابتة، وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين كل من

الرقابة

الصحيحة ، الضغط علي المهاجم ثم الاستحواذ على الكرة في معظم مناطق الملعب ونتائج مباريات عينة البحث .

٥- دراسة : " مستور بن علي إبراهيم الفقيه " (٢٠٠٨م) (٢١)

عنوان الدراسة : " برنامج تدريبي مقترح لتنمية السلوك الخططي باستخدام الحاسب الآلي للاعبين كرة القدم " .

هدف الدراسة : بناء مقياس للسلوك الخططي للاعبين الناشئين في كرة القدم في المملكة العربية السعودية باستخدام الحاسب الآلي ووضع برنامج لتطوير السلوك الخططي للناشئين في كرة القدم.

إجراءات الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعه تجريبية واحده، شملت عينة

البحث ٢٢ لاعبا (١٥ : ١٦) سنة ومسجلون في كشوف الإتحاد السعودي لكرة القدم

لعام ٢٠٠٧/٢٠٠٨ (وهم يمثلون المنتخب السعودي لدرجة الناشئين) تم اختيارهم بالطريقة

العمدية ، واستخدم الباحث استمارات استطلاع رأي الخبراء والاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات .

نتائج الدراسة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفياس البعدى بين مراكز اللعب (الدفاع ، الوسط ، الهجوم) في مواقف اللعب (الدفاعية، والثابتة، والهجومية) في مقياس السلوك الخططي للناشئين

في كرة القدم.

٦-دراسة : " بلعروسي سليمان " (٢٠٠٨) (٧)

عنوان الدراسة : "توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ."

هدف الدراسة : تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام اللاعبين التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية . إجراءات الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ضابطة واخري تجريبية ،وشملت عينة البحث علي ٣٠ لاعبا ، تم اختياره بالطريقة العمدية ،واستخدم الباحث المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، المقابلات الشخصية ، الاستبيان كادوات جمع البيانات .

نتائج الدراسة : توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية اللاصقة السرعة والمهارات الأساسية الأساسية ، وإن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

٧-دراسة : " أحمد محمد عبد الفتاح " (٢٠٠٦) (٢)

عنوان الدراسة : " تأثير برنامج تدريبي لتطوير السلوك الخططي الهجومي لناشئي كرة القدم " . هدف الدراسة : التعرف على بناء مقياس للسلوك الخططي الهجومي لناشئي كرة القدم- تصميم برنامج تدريبي لتطوير السلوك الخططي الهجومي لناشئي كرة القدم .

إجراءات الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي وشملت عينة البحث علي ١٨ لاعب من لاعبي نادي بلدية المحلة تحت ١٦ سنة .

نتائج الدراسة : بناء مقياس يمثل (٣٠) موقف خططي هجومي اختياري للسلوك الخططي الهجومي لناشئي كرة القدم باستخدام الحاسب الالى ، البرنامج المقترح أثر إيجابيا لتطوير السلوك الخططي الهجومي لناشئي كرة القدم .

٨-دراسة : " على يوسف على " (٢٠٠٥) (١٤)

عنوان الدراسة : " برنامج تدريبي مقترح لتطوير الأداء الخططي الهجومي و تأثيره على خلق فرص التهديد لدى لاعبي كرة القدم " .

هدف الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردى

والجماعي في أجزاء الملعب المختلفة وبعض المتغيرات الخططية الهجومية (زمن الأمتلاك .
الأستحواز . نتائج المباريات . زمن الفقد) .

إجراءات الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي وشملت عينة البحث علي ٢٥ لاعبا من أهلي
طرابلس الليبي تحت ١٩ سنة .

نتائج الدراسة : البرنامج التدريبي يؤثر إيجابيا على زيادة فرص التهديد للناشئين وعلى زيادة عدد
موجات الهجوم، وعلى زيادة زمن الأمتلاك إيجابيا، وعلى زمن الامتلاك (الأستحواز) والحد من
زمن الفقد للناشئين في كرة القدم .

٩- دراسة : " أحمد محمد منير " (٢٠٠٥) (٣)

عنوان الدراسة : " دراسة تحليلية لبعض الاداءات الخططية الدفاعية للمنتخب المصري للشباب في كرة
القدم في بطولة الأمم الأفريقية ٢٠٠٣ م " .

هدف الدراسة : التعرف على التعرف علي الاداءات الخططية الدفاعية الفردية والجماعية وعلاقتها
بنتائج المباريات في كرة القدم لدي الفرق عينة البحث .

إجراءات الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي وشملت عينة البحث علي ١٦ مباراة .

نتائج الدراسة : تفوق الفرق الفائزة علي الفرق المهزومة في وسائل تنفيذ الخطط الدفاعية الفردية
والجماعية مما يؤكد أهمية الاداءات الخططية الدفاعية لفريق كرة القدم ومدى تأثير ذلك علي نتائج
المباريات .

١٠- دراسة : " طارق محمد جابر أبو العلا " (٢٠٠٢) (١٠)

عنوان الدراسة : " تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية
لهجومية لناشئ كرة القدم .

هدف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج الأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية
الهجومية لناشئ كرة القدم .

إجراءات الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة شملت عينه

البحث علي (١٨) ناشئ تحت ١٥ سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، واستخدم الباحث
استمارات استطلاع رأي الخبراء والمسح المرجعي كأدوات لجمع البيانات .

نتائج الدراسة : وجود فروق دالة إحصائية بين قياسي البحث في الاختبارات مهارية المركبة قيد البحث
في متغير الزمن ، وجود فروق دالة إحصائية .

١١- دراسة : " عمرو أحمد أحمد علي " (٢٠٠١) (١٥)

عنوان الدراسة : " الأداء الخططي الهجومي باستخدام تنفيذ خطط الهجوم الفردي و علاقته بفرص
التهديد في كرة القدم " .

هدف الدراسة : التعرف على تصميم برنامج لتطوير الأداء الخططي الهجومي باستخدام تنفيذ خطط

الهجوم الفردي و تأثيره على فرص التهديف فى كرة القدم وبعض المتغيرات الخطئية الهجومية. إجراءات الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي وشملت عينة البحث على ١٧ لاعب ، واستخدم الباحث استمارات استطلاع رأي الخبراء والمسح المرجعي كأدوات لجمع البيانات . نتائج الدراسة : البرنامج التدريبى يؤثر إيجابيا على زيادة فرص التهديف ، وعلى زيادة عدد موجات الهجوم، وعلى زيادة زمن الأمتلاك إيجابيا، وعلى زمن الفقد سلبيا وعلى نتائج المباريات فى كرة القدم . (ب) . الدراسات الأجنبية :

١٢- دراسة : " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy " (٢٠١٢)(٢٦) بعنوان " تأثيرات تدريبات الساكىو وتدريبات البليومتريك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين"، وبلغ قوام العينة (٣٠) رياضى من جامعة كبادي ، تم تقسيمهم بالتساوي الى ثلاث مجموعات تجريبية ، المجموعة التجريبية الاولى (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات الساكىو لمدة (٦) أسابيع ، والمجموعة التجريبية الثانية (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات البليومتريك لمدة (٦) أسابيع والأخرى ضابطة (١٠) رياضيين ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للثلاث مجموعات فى اختبارات السرعة الانتقالية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الاولى.

١٣- دراسة : " زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al " (٢٠١٢)(٢٧) بعنوان تأثيرات تدريبات الساكىو لمدة (١٢) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كرة لموهوبى كرة القدم ، وبلغ قوام العينة (١٣٢) موهوب كرة قدم ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (٦٦) موهوب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكىو لمدة (١٢) أسبوع ، والأخرى ضابطة (٦٦) موهوب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية فى نفس المدة ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

١٤- دراسة : "ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al " (٢٠٠٩)(٢٨) بعنوان تأثير تدريبات الساكىو والألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى غير المتدربين ، وبلغ قوام العينة (٢٠) فرد من غير الممارسين لأى أنشطة رياضية ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (١٠) افراد قاموا بأداء تدريبات الساكىو والألعاب الصغيرة لمدة (٦) أسابيع، والأخرى ضابطة (١٠) افراد لم يمارسوا أى أنشطة تدريبية فى نفس المدة ، وكان من أهم النتائج حدوث تحسن فى زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

- ١- الأسلوب العلمي للخطوات الملائمة لطبيعة وإجراءات الدراسة.
- ٢- تحديد المراجع المشابهة بالبحث وكيفية بناء الإطار النظري.
- ٣- اختيار المنهج العلمي المستخدم في البحث.
- ٤- استخدام المنهج التجريبي(قياس قبلي- قياس بعدى)لملائمة لطبيعة وإجراءات البحث الحالي.
- ٥- اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بما يحقق هدف البحث.
- ٦- التعرف على الأسلوب الإحصائي المائل لطبيعة البحث.
- ٧- كيفية اختيار الأدوات والأجهزة المساعدة .
- ٨- مناقشة وتفسير النتائج مع ما توصلت إليه الدراسات والبحوث الأخرى من النتائج.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (القبلي والبعدي) لمجموعة واحده.

عينة البحث :

أ : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئين كرة القدم بنادي قنا الرياضي تحت ١٩ سنة وكان عددهم (٢٥) ناشئ . تم استبعاد (٥) ناشئين فهم حارس مرمي واربع لاعبين لعدم جديتهم وانتظامهم فى تدريبات البرنامج التدريبي . وبذلك بلغ مجموع لاعبي عينة الدراسة الاساسية (٢٠) لاعب

ب : تم اختيار عدد (١٠) لاعبين ناشئين بكرة القدم تحت ١٩ سنة من نادى الشبان المسلمين بقنا وذلك كعينة استطلاعية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية

(الثبات ، الصدق)

جدول (٢)

توصيف عينة البحث

العينة	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	العينة الكلية
العدد	١٠	٢٠	٣٠
النسبة المئوية	%٢٩,٦٣	%٧٠,٣٧	%١٠٠

يوضح جدول (٢): أن العدد الإجمالي لعينة البحث (٣٠) ناشئ (٢٠) ناشئ من نادي قنا الرياضي كعينة أساسية و(١٠) ناشئ من نادي الشبان المسلمين بقنا كعينة استطلاعية.

أسباب اختيار عينة البحث :

- ١- تعتبر هذه المرحلة الأنسب لإتقان وتثبيت مختلف المهارات واكتساب النواحي الخطئية.
- ٢- قيام الباحث بالعمل ضمن الطاقم التدريبي بنادي قنا الرياضي.
- ٣- توافر العينة خلال العام بصفة مستمرة مما يسهل عملية التطبيق.
- ٤- توافر الأدوات والأجهزة والمكان المخصص لعملية التدريب.
- ٥- تعاون المسؤولين بالنادي وتسهيل مهمة إجراء البحث .
- ٣- توافر الإمكانيات المادية (ملاعب ، أجهزة ، أدوات) .

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث من ناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة في المتغيرات الأساسية الطول، الوزن، العمر الزمني و العمر التدريبي

(ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنة	16.900	17.000	0.718	0.152	-0.880
الطول	سم	172.550	172.000	2.946	1.083	0.778
الوزن	كجم	69.000	69.000	4.460	0.174	-0.641
العمر التدريبي	سنة	4.800	5.000	0.768	0.372	-1.131

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث الضابطة ، كما يتضح تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين (بعض المتغيرات الأساسية (الطول،الوزن) وأن هذه القيم انحسرت ما بين (± 3) ، وهو ما يشير إلى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في متغيرات الطول، الوزن، العمر الزمني العمر التدريبي.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث التجريبية في نتائج الاختبارات البدنية من ناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة

(ن=٢٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
عدو ٣٠ م من البدء العالي ث	ثانية	4.265	4.250	0.088	0.274	0.781-
السرعة الحركية عدد	عدد	29.250	29.000	0.851	0.606	0.239
التحمل ث	ثانية	4.310	4.300	0.097	0.557	0.455-
الوثب العمودي سم	سم	39.300	39.000	1.418	0.224-	0.255
الرشاقة ث	ثانية	22.645	22.700	0.219	0.880-	0.086-
تحمل السرعة عدد	عدد	87.050	87.000	1.504	0.197-	1.381-

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية في نتائج الاختبارات

البدنية قيد البحث تراوحت بين (٠.١٩٧، -٠.٨٨٠)، وأن هذه القيم انحصرت ما بين (٣±)، وهو ما يشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث التجريبية تراوحت بين (٠.٧٨١، -١.٣٨١)، وأن هذه القيم انحصرت ما بين (٣±)، مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل

في نتائج الاختبارات البدنية للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة .

جدول (٥)

تجانس عينة البحث التجريبية في نتائج بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية

الفردية من ناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة (ن=٢٠)

المتغيرات	الاختبارات	المهارة	وحدة القياس	س	\pm ع	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفرطح
١	اختبار الجري بالكرة ١٠ م	الجري بالكرة	ث	٣,٦٥	٠,١١٢	٣,٦٥	٠,٨٨٣	-٠,٢٩١
٢	اختبار الجري بالكرة ٢٥ م	الجري بالكرة	ث	٥,٨٣	٠,٥٨٤	٦,١٤	-٠,٢١١	-١,٩٠٥
٣	اختبار دقة التصويب على المرمى	التصويب	درجة	١,٥٢٢	٠,٦٩٨	٢,٠٠	-١,٢٠٨	٠,٣٢٨
٤	اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة	التصويب	متر	٣٥,٩٥	٣,٣٩	٣٦,٠ ٠	٠,٣١٣	٠,٦٣١
٥	اختبار الجري بالكرة متعرج ١٢ م ذهابا واياب	المراوغة	ث	١٣,٩٥	٠,٤١٨	١٣,٨ ٩	٠,٤٣٩	٢,٢٣٨
٦	جري الزجراجي بين الأقماع ٢٠ م	المراوغة	ث	١١,٧٧	٠,٨٥٧	١١,٦ ٩	٠,٣٠٩	٠,٩٩٩٠ -

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية في نتائج الاختبارات

وسائل تنفيذ الخطط الهجومية قيد البحث تراوحت بين (٠,٨٨٣، -١,٢٠٨)، وأن هذه القيم انحصرت

ما بين (± 3) ، وهو ما يشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث التجريبية تراوحت بين $(2, 238, -1, 905)$ ، وأن هذه القيم انحصرت ما بين (± 3) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في نتائج الاختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة .

وسائل و أدوات جمع البيانات :

حتى يتسنى للباحث الحصول على بيانات تتصف بالدقة ، فقد استعان الباحث بالأدوات التالية :-

١- المسح المرجعى :

أ- قام الباحث بعمل مسح مرجعى للمراجع والدراسات والبحوث الخاصة بكرة القدم من اجل التعرف على وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية وبالفعل تم الوقوف على هذه الوسائل ووضعها فى الاستمارة.

ب- قام الباحث بعمل مسح مرجعى للمراجع والدراسات والبحوث الخاصة بكرة القدم من اجل التعرف على القدرات البدنية وتدريبات الساكيو وبالفعل تم الوقوف على هذه الوسائل ووضعها فى الاستمارة.

٢- الاستمارات :

قام الباحث بالإطلاع على عدد من البحوث والدراسات السابقة وذلك بهدف بناء الاستمارات

التالية :

استمارة تسجيل البيانات :

أ- البيانات الشخصية :للاعبين لتسجيل البيانات مثل (الطول ، الوزن ، العمر الزمنى ،العمر التدريبي)

ب- استمارة : تسجيل النتائج لاختبارات وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية.

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية التى

تتناسب مع طبيعة وعينة البحث:

قام الباحث بعد عمل المسح المرجعى الخاص بوسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية بعرض على بعض السادة الخبراء فى المجال الاكاديمى ومجال التدريب فى كرة القدم وذلك لمعرفة أهم وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والتى تتناسب مع طبيعة وعينة البحث وبعد عرض الاستمارة على السادة الخبراء ارتضى الباحث مع هيئة الإشراف على أن أهم وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية هي (الجري بالكرة - والمراوغة - والتصويب على المرمى)

الأجهزة المستخدمة :

١- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

٢- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام .

الأدوات المستخدمة :

١- أقماع كبيرة .

٢- أقماع صغيرة .

٣- كرات قدم و مرمى كرة يد .

٤- شريط قياس .

٥- ساعة إيقاف الكترونية لأقرب (١/١٠٠ث) .

٦- مقعد سويدي و أطواق .

٧- أطباق بلاستيك .

اختيار المساعدين :

قام الباحث بالاستعانة خلال إجراء قياسات البحث وتطبيق برنامجه ببعض المساعدين سواء من الزملاء فى الكلية أو مدربين كرة قدم وتم تعريفهم بأهداف البحث وأهميته وجميع المعلومات والقياسات الخاصة بالبحث لقياس الأزمنة والمسافات وكيفية إجرائها وكيفية استخدام الأدوات والأجهزة. الدراسات الاستطلاعية :

قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبى قام الباحث بإجراء عدد (٢) دراسة استطلاعية وذلك على عدد (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية كالاتي :

١- الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من يوم السبت الموافق (٤/٨/٢٠١٨م) إلى يوم الاحد الموافق (٥/٨/٢٠١٨م) وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (١٠) من ناشئى نادي الشبان المسلمين بقنا .

هدف الدراسة الإستطلاعية الأولى :

١- التعرف على مدى مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البرنامج .

٢- تحديد الزمن الذى تستغرقه الإختبارات والقياسات قيد البحث .

٣- تدريب المساعدين على كيفية القياس ووضع الدرجات فى الاستمارات .

٤- الوقوف على المعوقات التى قد تعترض أو تواجه تنفيذ البرنامج التدريبى.

نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى :

١- تم استبعاد عدد من الأدوات غير الصالحة واستبدالها بأدوات أخرى تؤدى نفس الغرض.

٢- تم تحديد الزمن الذى تستغرقه الإختبارات والقياسات قيد البحث .

٣- تفهم المساعدين الهدف من البرنامج وطرق القياس والتسجيل .

- ٤- تنظيم كيفية إجراء الإختبارات للاقتصاد من وقت وجهد الباحث والمساعدين وكذلك عينه البحث .
- ٢- الدراسة الإستطلاعية الثانية :
- قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى ، فى الفترة من يوم السبت الموافق (٢٠١٨/٨/١١م) وحتى يوم الأحد الموافق (٢٠١٨/٨/١٢م) .
- أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية :
- ١- مراجعة الشروط النهائية الخاصة بتطبيق الإختبارات.
 - ٢- مدى استيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات.
 - ٣- اكتشاف الصعوبات والمعوقات التى قد تظهر خلال التطبيق.
- نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :
- ١- المعرفة التامة بالشروط والإجراءات النهائية الخاصة بتطبيق الإختبارات.
 - ٢- استيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات.
 - ٣- القدرة على التغلب على الصعوبات والمعوقات التى قد تظهر خلال التطبيق.
- الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث:

تم حساب صدق الاختبارات عن طريق دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية ، وذلك عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين قوام كل منهما (١٠) لاعبين وتمثل عينة (المجموعة المميزة و غير مميزة) من ناشئ نادي الشبان المسلمين بقنا تحت ١٩ سنه وخارج العينة الأساسية حيث تم إجراء القياس يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٨/٨/١٥م).

جدول (٦)

دلالة الفروق لمان ويتنى Mann- Whitney بين العينتين المميزة وغير المميزة فى نتائج الاختبارات البدنية من ناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة

(ن المميزة=١٠)،(ن غير المميزة=١٠)

الاختبار	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ "	احتمال الخطأ
عدو ٣٠ م من البدء العالي	المميزة	10	5.50	55.00	*3.792	0.000
	غير المميزة	10	15.50	155.00		
	المجموع	20				
السرعة الحركية	المميزة	10	15.50	155.00	*3.791	0.000
	غير المميزة	10	5.50	55.00		
	المجموع	20				
التحمل	المميزة	10	5.50	55.00	*3.790	0.000

		155.00	15.50	10	غير المميزة	
				20	المجموع	
0.000	*3.794	155.00	15.50	10	المميزة	الوثب العمودي
		55.00	5.50	10	غير المميزة	
				20	المجموع	
0.000	*3.670	56.50	5.65	10	المميزة	الرشاقة
		153.50	15.35	10	غير المميزة	
				20	المجموع	
0.000	*3.781	155.00	15.50	10	المميزة	تحمل السرعة
		55.00	5.50	10	غير المميزة	
				20	المجموع	

يتضح من جدول (٦) أن قيمة الاحتمال (p.value) المحسوبة أقل من مستوى المعنوية ٥% وبالتالي فإننا نقبل الفرض البديل، أي أنه يوجد فرق معنوي بين العينتين المميزة وغير المميزة في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على صدق الاختبارات في التمييز بين المستوى الأعلى والمستوى المنخفض.

الصدق لوسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث:

تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية ، وذلك عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين قوام كل منهما (١٠) لاعبين وتتمثل عينة (المجموعة المميزة و الغير مميزة) من لاعبي نادي الشبان المسلمين بقنا تحت ١٩ سنة وخارج العينة الأساسية حيث تم إجراء القياس يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٨/٨/١٥م).

جدول (٧)

بين العينتين المميزة وغير المميزة Mann-Whitney دلالة الفروق لمان ويتنى

في نتائج بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث

(ن المميزة=١٠)،(ن غير المميزة=١٠)

الاحتمال Sig(p.value)	إحصائي الاختبار (Z)	متوسط الرتب		الاختبارات	م
		العينة غير المميزة	العينة المميزة		
٠.٠٢٠	٢.٣٢٣-	٦.٥٠	٢.٥٠	اختبار الجري بالكرة ١٠ م	١
٠.٠٢١	٢.٣٠٩-	٦.٥٠	٢.٥٠	اختبار الجري بالكرة ٢٥ م	٢

٠.٠٤٠	٢.٠٤٩-	٣.٠٠	٦.٠٠	اختبار دقة التصويب على المرمى	٣
٠.٠٢١	٢.٣٠٩-	٢.٥٠	٦.٥٠	اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة	٤
٠.٠٢١	٢.٣٠٩-	٦.٥٠	٢.٥٠	اختبار الجري بالكرة متعرج ١٢ م ذهاباً وإياباً	٥
٠.٠٢١	٢.٣٠٩-	٦.٥٠	٢.٥٠	جري الزجراجي بين الأقماع ٢٠ م	٦

يتضح من جدول (٧) أن قيمة الاحتمال (p.value) المحسوبة أقل من مستوى المغنوية ٥% وبالتالي فإننا نقبل الفرض البديل، أي أنه يوجد فرق معنوي بين العينتين المميزة وغير المميزة في نتائج بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث مما يدل على صدق الاختبارات في التمييز بين المستوى الأعلى والمستوى المنخفض .
المعاملات العلمية للاختبارات البدنية ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية المستخدمة في البحث:

الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث :

ثم قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الارتباط) بأسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفواصل زمنية قدرة خمسة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، قام الباحث بالاستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية وعددها (١٠) ناشئين من لاعبي نادي الشبان المسلمين بقنا تحت ١٩ سنة ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ، حيث أجرى القياس الأول يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٨/٨/٢١م) والقياس الثاني يوم الأحد الموافق (٢٠١٨/٨/٢٦م)، وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

ن = ١٠

للاختبارات البدنية لناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي ث	ثانية	4.358	0.152	4.372	0.133	0.927*
٢	السرعة الحركية عدد	عدد	33.690	1.493	33.040	2.480	0.699*
٣	التحمل ث	ثانية	4.490	0.072	4.483	0.076	0.634*
٤	الوثب العمودي سم	سم	40.190	1.138	40.360	1.448	0.901*
٥	الرشاقة ث	ثانية	22.564	0.874	22.484	0.843	0.996*
٦	تحمل السرعة عدد	عدد	89.860	3.228	90.080	3.262	0.962*

قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣

يتضح من جدول رقم (٨) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية ، مما يدل على ثبات تلك الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٦٣٤ : ٠.٩٩٦) وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠.٥). الثبات لوسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث:

ثم قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الارتباط) بأسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفواصل زمنية قدرة خمسة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، قام الباحث بالاستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية وعددها (١٠) ناشئين من لاعبي نادي الشبان المسلمين بقنا تحت ١٩ سنة ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ، حيث أجرى القياس الأول يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٨/٨/٢١م) والقياس الثاني يوم الأحد الموافق (٢٠١٨/٨/٢٦م)، وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنتائج اختبارات بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية من ناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة

(ن = ١٠)

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطات	قيم معامل الارتباط
		س	ع ±	س	ع ±		
١	اختبار الجري بالكرة ١٠ م	٣,٦٣	٠,٤٠٢	٣,٥٥	٠,٣٨١	-٠,٠٨	*٠,٨٦٨
٢	اختبار الجري بالكرة ٢٥ م	٥,٨٦	٠,٥١٧	٥,٨٣	٠,٥٥١	-٠,٠٣	*٠,٨٩٥
٣	اختبار دقة التصويب على المرمى	١,٤٩	٠,٩٦٧	١,٤٦	٠,٧١١	-٠,٠٣	*٠,٨٧٨
٤	اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة	٣٦,٥٣	٣,٧٠	٣٧,٣٢	٣,٥٣	٠,٧٩	*٠,٨٦٣
٥	اختبار الجري بالكرة متعرج ١٢ م ذهاباً وإياباً	١٣,٩٨	٠,٤٥٦	١٣,٨٢	٠,٥١٩	-٠,١٦	*٠,٧٨٤
٦	جري الزجاجى بين الأقماع ٢٠ م	١١,٨٢	٠,٦٠٧	١١,٦٢	٠,٧٩٩	-٠,٢٠	*٠,٨١١

*قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية ٦ ومستوي معنوي ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنتائج إختبارات بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية قيد البحث ، وكان معامل الثبات ذو دلالة عالية حيث تراوحت قيم الدلالة بين (٠,٧٨٤ إلى ٠,٨٩٥) مما يدل علي ثبات نتائج إختبارات بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية بدرجة عالية.

قياسات البحث:

قام الباحث بعد عمل الدراسات الاستطلاعية للتأكد من الاختبارات ومدى صدقها وثباتها والتأكد من تدريب المساعدين وتوفير الأدوات والأجهزة اللازمة لعمل القياسات قام الباحث بالآتي:

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية للاختبارات الخاصة بوسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والقدرات البدنية يوم الاربعاء الموافق ٢٩ / ٨ / ٢٠١٨ وليوم واحد وتم قياس مستوى وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية عن طريق بعض الاختبارات وكذلك قياس مستوى القدرات البدنية عن طريق بعض الاختبارات البدنية وذلك بملعب نادي قنا الرياضي .

تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية في الثلث الهجومي لنادي كرة القدم لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٤ وحدات أسبوعياً ، خلال الفترة من يوم الأحد الموافق (٢ / ٩ / ٢٠١٨م) إلى يوم الخميس الموافق (٢٢ / ١١ / ٢٠١٨م) وذلك بملعب نادي قنا الرياضي .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية للاختبارات الخاصة بوسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والقدرات البدنية يوم الاحد الموافق ٢ / ١٢ / ٢٠١٨ وليوم واحد. وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات كما كانت في القياس القبلي ، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها واستخلاص النتائج منها .

المعالجات الإحصائية Statistical Methods

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- ١- المتوسط.
- ٢- الوسيط .
- ٣- المنوال.
- ٤- معامل التفرطح.
- ٥- معامل الالتواء.
- ٦- مان ويتنى.
- ٧- معامل الارتباط بيرسون.
- ٨- الانحراف المعياري.
- ٩- اختبار (ت) .

عرض ومناقشة النتائج

Results Preview عرض النتائج

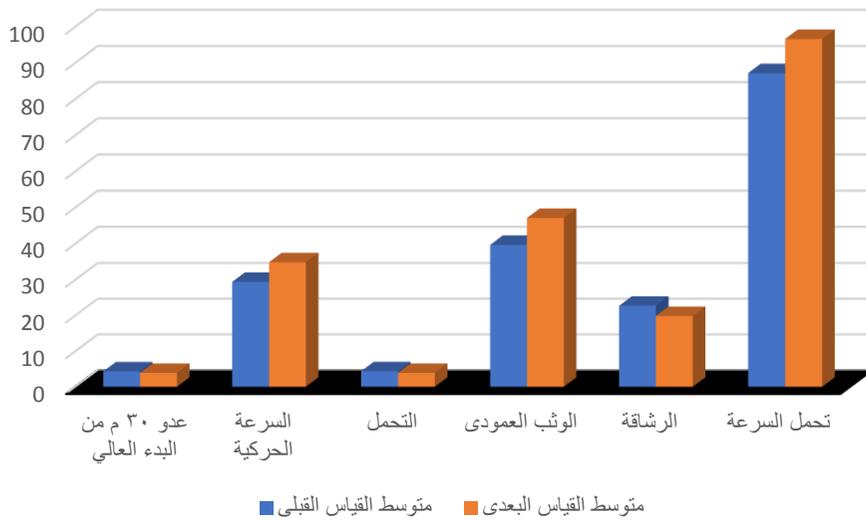
جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية في
القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.088	3.885	0.089	4.295	عدو ٣٠ م من البدء العالي ث
0.951	34.800	1.040	29.350	السرعة الحركية عدد
0.070	3.880	0.104	4.335	التحمل ث
1.234	47.050	1.390	39.595	الوثب العمودي سم
0.072	19.790	0.209	22.655	الرشاقة ث
1.191	96.550	1.683	87.100	تحمل السرعة عدد

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية في القياس

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .



شكل (١)

متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة

التجريبية في متغيرات البدنية

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"	احتمال الخطأ
١	-	20	10.50	210.00	*3.965	0.000
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	20				
٢	-	0	0.00	0.00	*3.943	0.000
	+	20	10.50	210.00		
	=	0				
	المجموع	20				
٣	-	20	10.50	210.00	*3.936	0.000
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	20				
٤	-	0	0.00	0.00	*3.937	0.000

		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
				20	المجموع	
0.000	*3.932	210.00	10.50	20	-	٥
		0.00	0.00	0	+	
				0	=	
				20	المجموع	
0.000	*3.929	0.00	0.00	0	-	٦
		210.00	10.50	20	+	
				0	=	
				20	المجموع	

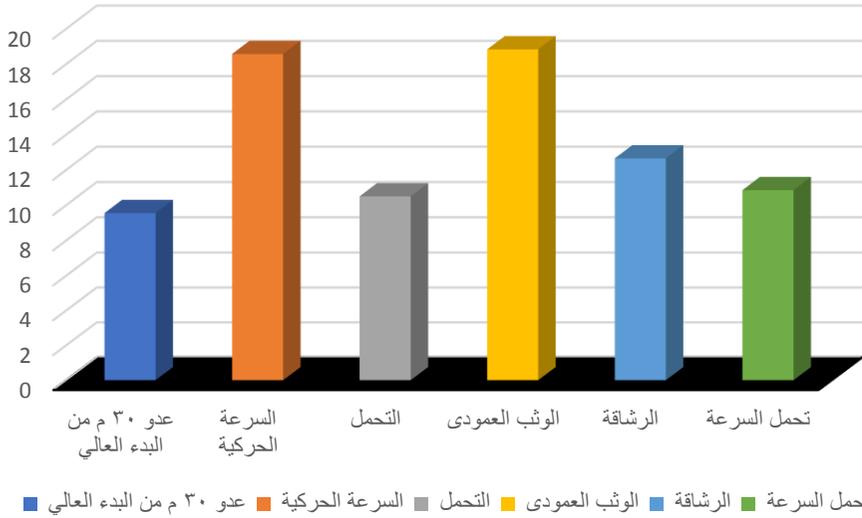
قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦
 تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القلى والقياس البعدى
 ولصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية .

جدول (١٢)

معدل تغير المتغيرات البدنية فى القياس البعدى عن القلى للمجموعة التجريبية

معدل التغير %	القياس البعدى	القياس القلى	المتغيرات
	المتوسط الحسابى	المتوسط الحسابى	
٩.٥٥	3.885	4.295	عدو ٣٠ م من البدء العالى ث
١٨.٥٧	34.800	29.350	السرعة الحركية عدد
١٠.٥٠	3.880	4.335	التحمل ث
١٨.٨٣	47.050	39.595	الوثب العمودى سم
١٢.٦٥	19.790	22.655	الرشاقة ث
١٠.٨٥٠	96.550	87.100	تحمل السرعة عدد

تشير نتائج الجدول إلى معدل التغير المتغيرات البدنية فى القياس البعدى عن القلى
 للمجموعة التجريبية قيد البحث .



شكل (٢)

معدل تغير المتغيرات البدنية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق إحصائية دالة معنوياً بين القياسين (القبلي والبعدي) في نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعة قيد البحث حيث تبين أن البرنامج التدريبي الموضوع كان مقتناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنوية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاة

وهذا يتفق مع بيدزينسكى Bidzinski (٢٠٠١م)، ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) أنه من أولى خطوات المدرب عندما يقود فريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي مع مراعاة المرحلة السنوية والمستوى البدني والمهاري والخطى وعدد مرات التدريب الأسبوعية وزمن الوحدة وتوقيت التدريب وعدد الأسابيع ثم اختيار التدريبات التي تتناسب مع قدرات الناشئين حتى لا يتعرضون للإصابة أو الإرهاق ومن ثم هبوط المستوى والبعد عن الهدف المراد تحقيقه. كما أن البرنامج التدريبي الموضوع للبراعم والمبتدئين يجب أن يكون مناسباً من حيث المحتوى والتدريبات والفترة الزمنية وخصائص المرحلة السنوية حتى يستطيع إنجاز الأهداف المراد تحقيقها.

ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكبو (S.A.Q) والتي

تشمل التناوب بين تدريبات السرعة وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية.

وهذا ما يؤكد دراسة أحمد نور الدين عبدالعزيز (٢٠١٦م) أن تدريبات الساكبو تهدف إلى تطوير وتنمية الثقة الرياضية للاعبين ، تطوير الكفاءة البدنية أثناء الأداء البدني ، تحسين التوازن الديناميكي ، تحسين الأداء الحركي ، المهاري ، تنمية سرعه رد الفعل ، كما أنه أسلوب تدريب يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية والتوازن الديناميكي والتحكم في أجزاء الجسم .

ويفسر " فيكرام سينغ, Vikram Singh " (٢٠٠٨م) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية أن السرعة الانتقالية تحتاج إلى زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب أن تكون تزايدية ، وهذا يتضح في سباقات العدو والتي يحتاج فيها اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر إلى السرعة القصوى ، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج لهذا الزمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات.

وهذا يتفق مع حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري ، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية ، وكرة القدم كأحد الأنشطة هذا ما يتفق مع ما ذكره طه إسماعيل وآخرون(١٩٨٩م) ان البرامج المقننة والمنظمة والتي تتبع الأصول العلمية لعلم التدريب الرياضي ومبادئه تؤدي إلى تطوير حالة اللاعب وتجعله لائقا من الناحية البدنية وقادرا على القيام بمهام وواجبات النشاط الذي يمارسه كما أنها تحقق التكيف لأجهزة اللاعب الحيوية.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من دراسة " حمزة يعقوب حسن " (٢٠١٨) (٥٠) والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات الساكبو لها تأثير ايجابي على القدرات البدنية قيد البحث .

**** وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول**

(توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في نتائج بعض القدرات البدنية لناشي كرة القدم تحت ١٩ سنة).

جدول (١٣)

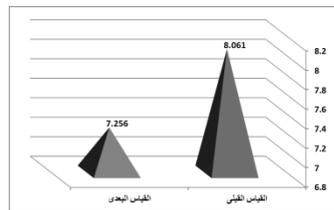
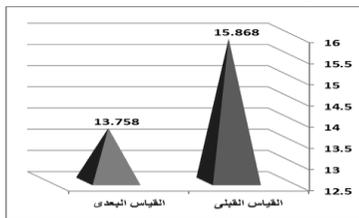
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج تحسن بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية

(ن=٢٠)

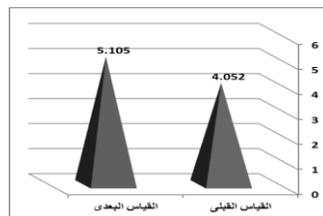
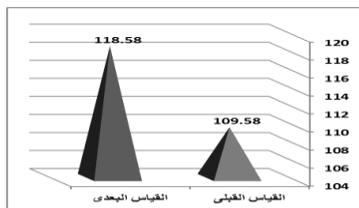
المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			س	ع ±	س	ع ±
١	اختبار الجري بالكرة ١٠ م	الزمن	٣.٥٢	٠.٣٠٨	٣.١٦	٠.٤٧٨
٢	اختبار الجري بالكرة ٢٥ م	الزمن	٥.٦٩	٠.٢٧٠	٥.٢٠	٠.٦٠٤
٣	اختبار دقة التصويب على المرمى	درجة	١.٣٥	٠.٣٦٠	١.٧٠	٠.١٨٩
٤	اختبار ركل الكرة لابعد مسافة	متر	٣٦.٦١	٢.٩٩٩	٣٩.٥٣	٣.٤٩٦
٥	اختبار الجري بالكرة متعرج ١٢ م ذهابا وايابا	زمن	١٣.٣١	٠.٦٢٩	١٢.١٦	٠.٧٨٨
٦	جري الزجراجي بين الأقماغ ٢٠ م	زمن	١١.٨٣	٠.٧٧٢	١١.١١	٠.٧٩٩

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٣

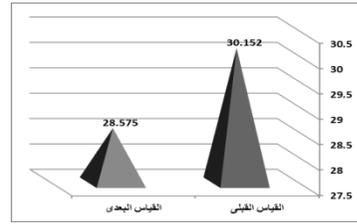
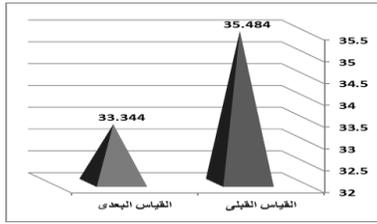
يتضح من جدول (١٣) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية في جميع نتائج الاختبارات المهارية، مما يدل على وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي في اختبارات، ولصالح القياسات البعدية في اختبارات.



المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لنتائج اختبار (١) والمتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لنتائج اختبار (٢)



المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لنتائج إختبار (٣) المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لنتائج إختبار (٤)



المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لنتائج إختبار (٥) المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لنتائج إختبار (٦)

شكل (٣)

١- شكل (٣) يوضح المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي في نتائج تحسن بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية لصالح القياس البعدي

مناقشة نتائج الفرض الثاني

١- (توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في نتائج تحسن بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية لصالح القياس البعدي

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياسين (القبلي - البعدي) في نتائج وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي في الاختبارات (اختبار الجري بالكرة ١٠ م ، اختبار الجري بالكرة ٢٥ م ، اختبار دقة التصويب على المرمى ، اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ، اختبار الجري بالكرة متعرج ١٢ م ، جري الزجراجي بين الأقماع ٢٠ م) حيث أن قيمة ت المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق إحصائية دالة معنويا ،

ويرجع الباحث وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية (اختبار الجري بالكرة ١٠ م ، اختبار الجري بالكرة ٢٥ م ، اختبار دقة التصويب على المرمى ، اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ، اختبار الجري بالكرة متعرج ١٢ م ، جري الزجراجي بين الأقماع ٢٠ م) حيث راعي الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح راعي أن يكون الجانب البدني المستخدم بتدريبات الساكيو يعمل علي تطوير وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية

وهذا يتفق مع مفتى حماد (١٩٩٠م) في ان المهارات الأساسية تعتبر وسائل تنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وعلى سبيل المثال فاللاعب الذي يريد أن يراوغ لاعبا لا يتمكن من ذلك إذا لم يكن يجيد الجري

بالكرة كمهارة، مثال آخر:فالتصويب أحد الوسائل الخطئية الهجومية الفردية لا يمكن تنفيذه بنجاح، وبالدفقة المطلوبة إذا لم يتقن اللاعب ركل الكرة بالقدم بمختلف الطرق.

ويتفق أيضا مع حنفى مختار(١٩٩٨م) فى أن التدريب على المهارات الأساسية يكون فى تمارين تشبه ما يحدث فى المباريات أو ما يراد من اللاعبين تنفيذه فى المباراة، وبذلك يمكن القول أن تعلم المهارات الأساسية ليس هدفا فى حد ذاته، وإنما يكون تعلم المهارات على أنها وسيلة لتنفيذ الخطط.

ويتفق أيضا مع حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) أن عملية الأعداد المهارى لتعليم وتدريب المهارات الأساسية فى كرة القدم تهدف الى تعليم المهارات التى يستخدمها أثناء المباراة حتى يمكن للاعب الوصول الى أعلى المستويات الرياضية من الإنجاز الرياضى ، ولضمان إتقان المهارات و العمل على تثبيتها أثناء المنافسات أن يقوم اللاعب من وقت لآخر بأداء تلك وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية تحت ظروف مختلفة تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يقابله اللاعب أثناء المواقف المختلفة للمباراة .

** وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى

(توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى فى نتائج تحسن بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية لصالح القياس البعدي

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- ابراهيم شعلان ، ومحمد عفيفي : "كرة القدم للناشئين (الحديث فى الاعداد المهاري والفني والخطي ٥٠٠ تدريب عملي وتطبيقي) " ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٢- احمد محمد عبد الفتاح : " تأثير برنامج تدريبي لتطوير السلوك الخطي الهجومي لناشئى كرة القدم "، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، ٢٠٠٦م.
- ٣- أحمد محمد منير : دراسة تحليلية لبعض الأداءات الخطئية الدفاعية للمنتخب المصرى للشباب فى كرة القدم فى بطولة الأمم الأفريقية ٢٠٠٣م، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م
- ٤- احمد نور الدين محمد : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخطي الهجومي الفردي لناشئى كرة القدم ٢٠١٦م " .
- ٥- لى عبد السميع " فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات

البدنية والمستوى الرقمي لناشئ ١٠٠ م حواجز"، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات
٢٠١١ م.

- ٦- بسطويسى أحمد بسطويسى : " أسس ونظريات التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي
، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٧- بلعروسي سليمان : توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض
الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، بحث منشور ،
مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثالث ، ٢٠٠٨ م.
- ٨- حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة
السابعة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ٩- حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع ،
القاهرة. ١٩٨٨ م .
- ١٠- طارق محمد جابر أبو العلا : تاثير البرنامج التدريبي المقترح للأداء المهاري المركب
على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم، رسالة غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م
- ١١- طه اسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان : كرة القدم بين النظرية والتطبيق
الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ١٢- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة
الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م .
- ١٣- عادل عبد الحميد الفاضلي : المكون المهاري وعلاقته بالمكون الخططي في تدريب
١٦ سنة في كرة القدم "، إنتاج علمي ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية ،
٢٠٠٤ م .
- ١٤- على يوسف على : برنامج تدريبي مقترح لتطوير الأداء الخططي الهجومي و تأثيرة
على خلق فرص التهديف لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، ٢٠٠٥ م
- ١٥- عمر أحمد على : الأداء الخططي الهجومي باستخدام تنفيذ خطط الهجوم الفردي
وعلاقته بفرص التهديف فى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١ م
- ١٦- عمرو صابر حمزة ونجلاء البدري نور الدين وبديعة علي عبدالسميع : تدريبات الساكبو
"الرشاقة التفاعلية، السرعة الحركية التفاعلية ، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، ٢٠١٦ م .
- ١٧- لباد معمر: تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم دون

- ١٢ سنة " ، العدد الرابع ،المجلد الخامس ، ٢٠١٢م .
- ١٨- محمد سعيد مصلحي : تأثير برنامج تدريبي على بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية فى الثلث الهجومى لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٥م .
- ١٩- محمد عبده صالح ، مفتي ابراهيم : أساسيات كرة القدم ، الطبعة الرابعة ، دار عالم المعرفة القاهرة ، ١٩٩٤م
- ٢٠- محمد محسن احمد زمزم : برنامج تدريبي مقترح لإستراتيجية التحركات الهجومية للاعبى كرة القدم تحت (٢٠) سنة في ضوء فاعلية بعض التحركات الهجومية لبعض طرق اللعب في كأس العالم للشباب لكرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٧م .
- ٢١- مستور بن على إبراهيم: برنامج تدريبي مقترح لتنمية السلوك الخططي باستخدام الحاسب الآلي للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الرياض ،السعودية ، ٢٠٠٨م .
- ٢٢- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٢٣- مفتي إبراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، التطبيقات العملية ، ط ١ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠م ..
- ٢٤- مفتي إبراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
- ٢٥- نهاد إبراهيم العجمي : تحليل فعالية بعض الأدعاءات الخططية الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة القدم ٢٠٠٦ ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 26-Akhil Mehrotra, Vikram Singh, Shyam Lal, M.N.Rai ، Effect of six weeks S.A.Q. drills training programme on selected anthropometrical variables, Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences, Vol. I No. 1, PP.121-129.2011
- 27- Fiorentini ، Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292، 2011.
- 28-Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards ،

Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505,2009

29-Velmurugan G. & Palanisamy A. ,Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432,2012

30-Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija , Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science

31-Danny mielke: soccer fundamentals usa 1994

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكوي S.A.Q علي تحسين بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية لدي ناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة

الباحث: أحمد حسن سليم محمد

يهدف البحث إلي :

تحسين بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم باستخدام تدريبات الساكوي من خلال:

التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي تحسين بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم وكذلك التعرف علي نسب التحسن في بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم باستخدام تدريبات الساكوي التنافسية

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (القبلي والبعدي) لمجموعة واحدة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم بنادي قنا الرياضي تحت ١٩ سنة وكان عددهم (٢٥) ناشئ . تم استبعاد (٥) ناشئ فهم حارس مرمي واربع لاعبين لعدم جديتهم وانتظامهم في تدريبات البرنامج التدريبي . وبذلك بلغ مجموع لاعبي عينة الدراسة الاساسية (٢٠) لاعب

وأظهرت نتائج الدراسة أن توجد فروق إحصائية دالة مغنويا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في نتائج بعض القدرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة وتوجد ايضا توجد فروق

إحصائية دالة معنويا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى نتائج تحسن بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية لصالح القياس البعدي .

The research aims to:

Improve some of the ways to implement individual attacking play plans for a soccer youth using Sakyos training by:

Identify the effect of the training program on improving some of the means of implementing individual offensive plans for the soccer youth, as well as identifying the rates of improvement in some means of implementing the individual offensive play plans for the soccer youth using competitive Sakyos training

The researcher used the experimental approach due to its suitability for the type and nature of this research using experimental design with a measurement (tribal and dimensional) for one group and the research sample was chosen intentionally by football starters at Qena Sports Club under 19 years old and their number (25) was emerging. (5) Youngsters, including a goalkeeper and four players, were excluded due to their lack of seriousness and lack of regularity in the training program. Thus, the total number of players for the basic study sample reached (20)