

تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين القسم الرابع لكرة القدم

* أ.م.د/ طارق عبدالمنعم على

** أ.م.د/ باهى أحمد محمود

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التدريب الرياضى الحديث أحد المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث، حيث أن عملية التدريب الرياضى تعتمد في الأساس على مبادئ علمية إستمدت من علوم التشريح ووظائف الأعضاء والجهد البدنى والبيولوجى وعلم الحركة وعلم النفس والإدارة الرياضية وعلم الاجتماع الرياضى وغيرها من العلوم التى تمزج مع بعضها لتحقيق أهداف العملية التدريبية. (٢٣: ٥)

ولقد أدخلت على تدريب كرة القدم في السنوات الأخيرة طرق حديثة في التدريب غيرت من شكله، ولا جدال أن هذه الطرق الحديثة أصبحت عاملاً هاماً في رفع مستوى الأداء الرياضى للاعبين كرة القدم بالصورة التى نراها الآن والاختيار السليم والتطبيق الصحيح لإحدى الطرق يتوقف على علم المدرب وخبرته من جهة، وعلى كفاءة أداء اللاعبين من جهة أخرى. (٢: ٣)

والمدربون الرياضيون واللاعبون وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضى وإكتساب ميزة تنافسية، وتدريبات الساكيو (S.A.Q) تعتبر إحدى وأحدث هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضى، كما أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضى، ولقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية. (١٢: ٢)

ويشير "ماريوجوفانوفيتش وآخرون، Mario Joranvich et al." (٢٠١١م) إلى أن مصطلح الساكيو (S.A.Q) مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الانتقالية (Speed)، والرشاقة (Agility)، والسرعة الحركية (Quickness). (٢٨: ٨٥)

ويؤكد كلاً من "عمرو صابر حمزة، نجلاء البدرى نور الدين وبديعة على عبد السميع" (٢٠١٧م) أن تدريبات الساكيو تعد مناسبة لجميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية لإهتمامها بتحسين اللياقة البدنية الخاصة، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضى في أى رياضة، ومن الممكن استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) كجزء رئيسي داخل البرنامج

* أستاذ تدريب كرة القدم المساعد ورئيس قسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادى الجديد.

** أستاذ مساعد كرة القدم بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادى الجديد

التدريبي أو كبرنامج مستقل، ويمكن إستخدامها في بناء العضلات وتقويمها من خلال إضافة المقاومات إلى تدريباتها لتحاكى أنظمة تدريبات القوة الانفجارية والبليوميترك. (١٤ : ٩)

ويذكر "فيلمورجان وبالانيسامى **Velmurugan & Palanisamy**" (٢٠١٢م) أن تدريبات الساكيو تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضى وأن الدراسات التى تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار إختلفت نتائجها وذلك إلى إختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضى. (٢٩ : ٤٣٢)

وتتطلب كرة القدم الحديثة تطوير الصفات البدنية للاعبين، ولما كانت هذه الصفات مرتبطة بعضاً ببعض، كان التدريب لتطويرها معاً أسرع وأقوى من محاولة تنمية صفة واحدة كل مرة على حده، ومن هنا وجب على المدرب أن يضع ذلك في اعتباره. (٩ : ٩٥)

وتطوير الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم يتلخص في تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن، لذلك فعندما نتكلم عن طرق تطوير الإعداد البدنى فإن هذا يعنى طرق تطوير العناصر الأساسية للياقة البدنية.

ويؤكد "محمد رضا الوقاد" (٢٠٠٣م) أن الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم يجب أن يكون متعدد الجوانب، لذلك فمن الضروري الربط الدائم في التدريب بين الأنواع الأساسية للألعاب والتدريبات التى تضمن تحقيق ذلك مثل الجرى بالكرة والجرى بدون كرة وجرى المسافات القصيرة.. الخ، أى خلط النواحي البدنية والمهارية معاً كلما أمكن ذلك في مختلف فترات ومراحل التدريب. (١٨ : ١١٧)

كما يعتبر الإعداد المهارى أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم ويمثل مستوى إتقان الأداء المهارى أحد مؤشرات القدرة المهارية العامة أو الإنجاز المهارى للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات.

ويرى "إبراهيم على إبراهيم" (٢٠١٨م) أن المهارات الأساسية تعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها يعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدنى للاعب كما يبنى عليها الإعداد الخططى. (٢ : ٥)

ويؤكد "مفتى إبراهيم محمد" (٢٠١٠م) أن ممارسى كرة القدم كثيرون جداً ولكن كلما أرتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات كلما زادت قيمة في الفريق، وإن ذلك ينطبق على أى مستوى من مستويات ممارسة كرة القدم في العالم ففى فرق الصغار البراعم أو الناشئين أو الشباب أو الدرجة الأولى أو الفرق القومية كلما إرتفع مستوى اللاعب في أدائه للمهارات كلما زادت أهميته

في الفريق شريطه أن يكون متمتعاً بقدر مناسب من باقي العناصر الأخرى كالياقة البدنية مثلاً، فاللاعب ذو المستوى الرفيع في أداء المهارات يعتبر لاعباً مميزاً في الفريق. (٢٢: ٩٨)

وقد قام الباحثان بتحليل بعض البحوث والدراسات السابقة (١٢) (٢٠٢٢م)، (١٠) (٢٠١٩م)، (١١) (٢٠١٩م)، (١٦) (٢٠١٨م)، (٣) (٢٠١٦م)، (٢٨) (٢٠١٢م)، (٢٩) (٢٠١٢م)، (٣٠) (٢٠١٢م) في بعض الألعاب الرياضية باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) بهدف التوصل إلى رفع المستوى البدني والمهاري باعتبارهما عاملاً أساسياً ومساهماً لرفع مستوى أداء اللاعبين والتي يمكن أن تتفق مع متطلبات النشاط التخصصي وذلك لمعرفة أفضل الأساليب التدريبية المناسبة لتنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير بعض المهارات للاعبين كرة القدم.

وقد لاحظ الباحثان من خلال خبرتهما في مجال تدريب كرة القدم قيام مدربين كرة القدم في الإعداد البدني بتنمية عناصر الرشاقة والسرعة الإنتقالية والحركية كعناصر منفردة وعدم دراية مدربين كرة القدم بتدريبات الساكيو (S.A.Q) على الرغم من أهميتها في تنمية القدرات البدنية الخاصة وأحد الطرق التدريبية الحديثة، كما وجد الباحثان العديد من الدراسات التي تناولتها كبرنامج مستقل أو منفرد يتناول الجزء البدني فقط كما لم تتجه أى من هذه الدراسات إلى ما سوف يتجه هذا البحث حيث سوف يقوم هذا البحث على استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) بشكل تكاملي مقنن.

ومن خلال متابعة الباحثان لدوريات (القسم الرابع) للموسم الرياضى (٢٠٢١/٢٠٢٢م) وموسم (٢٠٢٢/٢٠٢٣م) التى تنظمها منطقة الوادى الجديد لكرة القدم التابعة للاتحاد المصرى لكرة القدم إنخفاض في مستوى الأداء البدني للفرق أثناء المباريات وظهور علامات التعب في وقت مبكر من الأداء وإنخفاض ملحوظ في معدل السرعات بشكل عام لأندية القسم الرابع وكذلك فشل الفريق الصاعد الممثل للمحافظة كل موسم في التصنيفات المؤهلة لدورى القسم الثالث مع أندية محافظة أسيوط، وقد يكون ذلك نتيجة ضعف الصفات البدنية الخاصة مما قد يترتب عليه ضعف المستوى المهارى والخططى وعدم تحقيق نتائج جيدة.

وهذا ما دفع الباحثان إلى القيام بهذا البحث بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين القسم الرابع لكرة القدم قيد البحث بهدف رفع مستوى أداء اللاعبين بدنياً ومهارياً، وهذا ما يهدف إليه هذا البحث للاستفادة به تطبيقياً في ضوء ما يمكن أن تسفر عنه النتائج.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين القسم الرابع لكرة القدم بمحافظة الوادى الجديد.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في بعض

المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين القسم الرابع لكرة القدم لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في بعض

المتغيرات المهارية قيد البحث للاعبين القسم الرابع لكرة القدم لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:**تدريبات الساكيو (S.A.Q):**

نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف إلى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة

السرعة إلى ثلاث مكونات رئيسية هي السرعة الخطية Speed، وسرعة تغيير الاتجاه Agility،

والسرعة الحركية التفاعلية Quickness. (١٤: ١٣)

المتغيرات البدنية:

العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد كإكتسابه اللياقة البدنية والحركية،

وأن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق

المستويات الرياضية. (١٣: ١٢٥)

المتغيرات المهارية:

تعنى كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى

وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والإنسيابية

والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد

في الجهد. (١٨: ١٠٣)

الدراسات السابقة:

١- دراسة "عبير حسن شاكر" (٢٠٢٢م) (١٢)، بعنوان: "تأثير استخدام تدريبات الساكيو

(S.A.Q) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداءات المهارية المركبة

للاعبات كرة السلة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو

على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداءات المهارية المركبة وقد استخدمت

الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات كرة السلة

الدرجة الأولى بنادى سوهاج الرياضى وعددهم (١٥) لاعبة وكان من أهم النتائج أن تدريبات الساكيو (S.A.Q) أدت إلى تحسن في القدرات البدنية الخاصة وكذلك مستوى الأداءات المهارية المركبة للاعبات كرة السلة (قيد البحث).

٢- دراسة "راوية محمد مصباح" (٢٠١٩م) (١٠)، بعنوان: "تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات ومستوى الأداء المهارى في التنس الأرضي" وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء (دقة وسرعة) الضربة الأمامية المستقيمة وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص التنس الأرضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨م وكان من أهم النتائج تطور القدرات البدنية ومستوى الأداء قيد البحث.

٣- دراسة "سامية إسماعيل أحمد" (٢٠١٩م) (١١)، بعنوان: "تأثير إستخدام تدريبات (S.A.Q) على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الهجومية لكرة السلة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام تدريبات (S.A.Q) الأساسية على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المؤثرة على المهارات الهجومية في كرة السلة، وتم إستخدام المنهج التجريبي وإشتملت العينة على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة وعددهم (٣٣) طالبة وكان من أهم النتائج وجود فروق في النسب المئوية لمعدلات التغير في القياسين القبلى والبعدى في كل من عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في المهارات الهجومية في كرة السلة لصالح القياس البعدى.

٤- دراسة "محمد أحمد همام" (٢٠١٨م) (١٦)، بعنوان: "تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبي كرة اليد" وهدفت الدراسة إلى تحسين بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة اليد ومستوى الأداءات المهارية المركبة وتم إستخدام المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئى كرة اليد مواليد (٢٠٠٠ - ٢٠٠٢م) بمركز شباب مدينة العمال بمحافظة قنا وبلغ عددهم (١٨) ناشئى وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.

٥- دراسة "أحمد نور الدين سليم" (٢٠١٦م) (٣)، بعنوان: "تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الخططي

الهجومى الفردي لناشئى كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الخططي الهجومى الفردي لناشئى كرة القدم وتم إستخدام المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئى نادى أسوان وعددهم (١٦) ناشئى وكان من أهم النتائج ظهور تحسن في نتائج القياس لصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الخططى والهجومى الفردي (قيد البحث).

٦- دراسة "فيلورجان وبالأنيسامى Velmurugan Palnisamy" (٢٠١٢م) (٢٩)، بعنوان: "تأثير تدريبات (S.A.Q) وتدريبات البلومترك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين" وهدفت الدراسة إلى تحسين مستوى أداء السرعة الإنتقالية لدى طلاب الجامعات وإستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من جامعة كابادى وعددهم (٣٠) رياضى ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للثلاث مجموعات في اختبارات السرعة الإنتقالية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى.

٧- دراسة "زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoranet Milanovic et al." (٢٠١٢م) (٣٠)، بعنوان "تأثيرات تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوعاً على الرشاقة بكرة وبدون كرة لموهوبى كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى زيادة مستوى الرشاقة في أداء اللاعبين الموهوبين في كرة القدم وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من الموهوبين في كرة القدم وعددهم (١٣٢) موهوب وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الرشاقة بالكرة وبدون الكرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياسين (القبلى - البعدى) وذلك لمناسبة لطبيعة وهدف البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي الفريق الأول لفرق القسم الرابع لكرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم فرع الوادى الجديد للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م وعددهم (١٨٠) لاعب

متمثلين في فرق (نادى الوادى الجديد، مركز شباب الخارجة، نادى الداخلة الرياضى، مركز شباب الهمداو، مركز شباب القصر، نادى الشبان المسلمين).

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الفريق الأول بنادى الوادى الجديد لكرة القدم وعددهم (٢٠) لاعب للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.

تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً في متغيرات النمو الأساسية كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) (ن=٢٠)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنة	١٧.١٥	٠.٨٦	٠.٧٢	٠.٥٤	٠.٠٣-
الطول	سم	١٧٨.٢٠	٢.٧٤	٧.٣٨	٠.٠٣	٠.٩٥-
الوزن	كجم	٧٤.٧٥	٢.٤٧	٥.٨٤	٠.٠٨	١.١٢-
العمر التدريبي	سنة	٥.٦٣	١.٤٥	٢.٠٩	٠.٠٩	٠.٨٧-

يتضح من جدول (١) قيم معامل الالتواء لمتغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي قد تراوحت ما بين (٠.٠٣ : ٠.٥٤) أي أنها قد إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أ-تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

إستخدم الباحثان تحليل بعض المراجع والأبحاث العلمية لتحديد المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث. مرفق (٢)

ب-المقابلة الشخصية:

تم المقابلة مع السادة الخبراء في مجال تدريب كرة القدم والتدريب الرياضى وعددهم (١٠) خبراء لإبداء الرأى في الإختبارات البدنية والمهارية وأيضاً البرنامج التدريبي ومحتوياته للعينة قيد البحث. مرفق (١)

ج-الإستبيانات المستخدمة في البحث:

- إستمارة إستبيان للتعرف على أنسب الإختبارات البدنية التي تقيس الصفات البدنية الخاصة وكذلك أنسب الإختبارات المهارية التي تقيس المهارات الأساسية للعينة قيد البحث. مرفق (٣)
- إستمارة إستبيان لتحديد أبعاد ومحتوى البرنامج التدريبي للاعبى القسم الرابع لكرة القدم. مرفق (٤)
- الإختبارات البدنية التي تقيس المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث. مرفق (٥)
- الإختبارات المهارية التي تقيس المهارات الأساسية للعينة قيد البحث. مرفق (٦)
- إستمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين. مرفق (٧)
- استمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية. مرفق (٨)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية. مرفق (٩)
- تدريبات الساكيو المستخدمة في البرنامج التدريبي. مرفق (١٠)

الإختبارات البدنية والمهارية:

قام الباحثان بعرض الإختبارات على السادة الخبراء مرفق (١) من خلال إستمارة إستبيان لتحديد مدى مناسبتها لموضوع البحث، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

الإختبارات البدنية ونسبة موافقة السادة الخبراء عليها (ن=١٠)

القدرات البدنية	الإختبارات	وحدة القياس	مجموع آراء الخبراء	نسبة الموافقة
السرعة	الجرى في المكان (١٥ ث).	زمن	١	%١٠
	٣٠ عدو من البدء العالى.	زمن	٧	%٧٠
	٥٠ عدو من البدء العالى.	زمن	٢	%٢٠
تحمل السرعة	عدو ٢٠ في ٥ مرات باستمرار.	زمن	٩	%٩٠
	عدو ٥٠ في ٤ مرات باستمرار.	زمن	١	%١٠
القوة العضلية	الجلوس من الرقود.	عدد	٨	%٨٠
	الرقود على الظهر رفع الرجلين زاوية ٤٥ °.	زمن	١	%١٠
	الإنبطاح المائل ثني ومد الذراعين.	عدد	١	%١٠
الرشاقة	الجرى الزجاجي بطريقة بارو.	زمن	٩	%٩٠
	الجرى على شكل حرف &.	زمن	١	%١٠
	الإنبطاح المائل من وضع الوقوف.	زمن	٠	%٠
المرونة	ثني الجذع للإمام من الوقوف.	درجة	٨	%٨٠

القدرات البدنية	الإختبارات	وحدة القياس	مجموع آراء الخبراء	نسبة الموافقة
	ثني الجذع للإمام من الجلوس طويلاً.	درجة	٢	%٢٠
القدرة	الوثب العمودي.	مسافة	٨	%٨٠
	الوثب العريض من الثبات.	مسافة	١	%١٠
	الجلوس من الرقود ٢٠ ث.	عدد	١	%١٠
السرعة الحركية	الجرى في المكان باستمرار.	زمن	٩	%٩٠
	لمس المستطيلات الأربعة.	زمن	١	%١٠

يتضح من جدول (٢) في ضوء آراء السادة الخبراء تم إختيار الإختبارات على أساس أعلى نسبة مئوية لإختبار واحد من بين ثلاثة إختبارات لقياس القدرات البدنية (السرعة - التوازن - المرونة - الرشاقة - السرعة الحركية - القوة العضلية - القدرة) وتعتبر هذه الإختبارات مرفق (٥) الأكثر إستخداماً ومناسبة لتحقيق أهداف البحث.

جدول (٣)

الإختبارات المهارية ونسبة موافقة السادة الخبراء عليها (ن = ١٠)

م	القدرات المهارية	اسم الإختبار	وحدة القياس	مجموع آراء الخبراء	نسبة الموافقة
١	ركل الكرة للتمرير	تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية.	عدد/ث	١٠	%١٠٠
٢		التمرير على مرمى صغير بالقدم.	العدد	-	-
٣		تمرير الكرة بأي جزء من القدم نحو الهدف.	العدد	-	-
٤	ركل الكرة للتصويب	دقة تصويب الكرة على مرمى من ٢٥ م من الجري.	درجة	١	%١٠
٥		دقة تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد.	درجة	-	-
٦		دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم رأسياً.	درجة	٩	%٩٠
٧	السيطرة على الكرة	السيطرة على الكرة في دوائر متداخلة.	زمن	-	-
٨		استقبال الكرات القادمة من الزملاء خلال ٣٠ ث.	زمن	-	-
٩		تنطيط الكرة بالقدمين لأطول زمن.	زمن/عدد	١٠	%١٠٠
١٠	الجرة بالكرة	الجرى بالكرة من بين الشواخص.	زمن	١	%١٠
١١		الجرى بالكرة ٥٠ م في خط مستقيم.	زمن	٩	%٩٠
١٢		الجرى بالكرة حول دائرة المنتصف.	زمن	-	-
١٣	المراوغة	الجرى المتعرج بالكرة مسافة ٢٥ م.	زمن	٩	%٩٠
١٤		الجرى بالكرة حول أعلام على شكل &	زمن	١	%١٠
١٥		الجرى الزجراجي بالكرة مسافة ٢٥ م بين أشخاص.	زمن	-	-
١٦	ضرب الكرة	ضرب الكرة بالرأس من الثبات نحو هدف.	درجة	١	%١٠
١٧		دقة تمرير الكرة بالرأس من الثبات على المرمى المقسم.	درجة	٨	%٨٠

م	القدرات المهارية	اسم الاختبار	وحدة القياس	مجموع آراء الخبراء	نسبة الموافقة
١٨	بالرأس	دقة تنطيط الكرة بالرأس وبأكثر عدد من داخل الدائرة.	درجة	١	١٠%
١٩	رمية التماس	رمية التماس لأبعد مسافة.	مسافة	١٠	١٠٠%
٢٠		دقة رمية التماس على دوائر متباعدة.	مسافة	-	-
٢١		رمية التماس على مربعات داخل منطقة الـ ١٨	درجة	-	-

يتضح من جدول (٣) في ضوء آراء السادة الخبراء تم إختيار الاختبارات على أساس أعلى نسبة مئوية لإختبار واحد من بين ثلاثة إختبارات لقياس المهارات الأساسية (ركل الكرة للتمرير - ركل الكرة للتصويب- السيطرة على الكرة - الجرى بالكرة- المراوغة - ضرب الكرة بالرأس - رمية التماس) وتعتبر هذه الإختبارات مرفق (٦) الأكثر إستخداماً ومناسبة لتحقيق أهداف البحث.

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية:

-الصدق:

قام الباحثان بحساب صدق التمايز للإختبارات البدنية والمهارية على مجموعتين إحداها مميزة قوامها (١٠) من لاعبي الفريق الأول بمركز شباب الخارجة وعينة غير مميزة قوامها (١٠) من لاعبي نادى الشبان المسلمين بالخارجة والمسجلين بدورى القسم الرابع التابع لفرع الوادى الجديد لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م لحساب الفروق بينهما وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في الإختبارات البدنية بين المجموعة المميزة والغير

مميزة (ن=١، ن=٢، ١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	العينة المميزة		العينة غير مميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
١	عدو ٣٠ متر.	ثانية	٣.٧٢	٠.٢٦	٤.٠٣	٠.٠٢	٠.٣٢	٣.٨٤	دال
٢	الجرى الزجراجي (بارو).	ثانية	٢٦.٣٦	٠.٤٧	٢٨.٠٨	٠.١٥	١.٧٢	١٠.٦١	دال
٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف.	سم	١٠.٤٢	٣.٨٢	٧.٢١	١.٤٨	٣.٢١	٢.٧٧٩	دال
٤	عدو ٣٠ متر × ٥ م باستمرار.	ثانية	٢٢.٧٢	١.٤٩	٢٨.٧٢	١.٠٦	٦.٠١	٨.٠٥	دال
٥	الجلوس من الرقود.	عدد	٢٤.١٣	١.٤٥	١٤.٧١	٠.٩٥	٩.٤١	١٦.٧٣٤	دال
٦	الوثب العمودي.	سم	١٧.٧٢	١.٣٤	٩.٤١	١.٦٥	٨.٣٢	٩.٠٢٦	دال
٧	الجرى في المكان باستمرار.	عدد	٣٥.٨١	٠.٦٣	٢٥.٨٤	١.٠٣	١٠.٠١	٣٣.٥٤٢	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ = ١.٧٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٧٧٩: ٣٣.٥٤٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (١.٧٢) عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارات المهارية بين المجموعة المميزة وغير مميزة (ن=١=٢=١٠)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	العينة المميزة		العينة غير مميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س			
١	تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية.	عدد	١٦.٦١	٠.٩٧	٧.٠١	٠.٩٤	٩.٦	١٧.٧٢٥	دال
٢	دقة تصويب الكرة على المرمي مقسم رأسياً.	درجة	٣.٣٢	٠.٤٨	١.٥٢	٠.٤٢	١.٨	٩.٠٠١	دال
٣	تنطيط الكرة بالقدمين لأطول زمن.	الثانية	٥٥.٢١	٢.٢٥	٣٢.٩٣	١.٢٤	٢٢.٣	٣٥.٣١٢	دال
٤	الجرى بالكرة ٥ م في خط مستقيم.	الثانية	٦.٣٢	٠.٤٨	٩.٧١	٠.٦٧	٣.٤	١٢.٧٥١	دال
٥	الجرى المتعرج بالكرة مسافة ٢٥ م.	الثانية	١١.٤٤	٠.٨٤	١٦.٠١	١.٨٩	٤.٩	٧.٤٤١	دال
٦	دقة تمرير الكرة بالرأس من الثبات على المرمي المقسم.	الدرجة	٣.٤٥	٠.٥٣	١.٤٥	٠.٥١	٢.٠	٧.٤١٩	دال
٧	رمية التماس لأبعد مسافة.	سم/متر	١٧.٧١	٠.٩٥	١١.٠٢	١.٦٣	٦.٧	٩.٧٩٦	دال

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٤١٩: ٣٥.٣١٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (١.٧٢) عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات.

النتائج:

قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات وتم التطبيق يوم ١٢/١١/٢٠٢٢م للاختبارات البدنية، ١٣/١١/٢٠٢٢م للاختبارات المهارية، وقد راعى الباحثان أداء الاختبارات بنفس الطريقة والأسلوب المستخدم في القياس الأول يومي ١٩، ٢٠/١١/٢٠٢٢م وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين متوسطين	معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±		
١	عدو ٣٠ متر.	ثانية	٢٠.٧٢	٠.٢٦	٢٠.٧٢	٠.٢٩	٠.٠٢	٠.٩٩٥
٢	الجرى الزجاجي (بارو).	ثانية	٢٦.٣٦	٠.٤٧	٢٦.٢٢	٠.٣٩	٠.١٣	٠.٨٨٩
٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف.	سم	١٠.٤١	٢.٨٢	١٠.٣١	٣.٨٣	٠.١٢	٠.٩٩٥
٤	عدو ٣٠ متر × ٥ م باستمرار.	ثانية	٢٢.٧٢	١.٤٩	٢٢.٨٢	١.٦٣	٠.١٧	٠.٩٨٣
٥	الجلوس من الرقود.	عدد	٢٤.١٤	١.٤٩	٢٤.٢٣	١.٢٢	٠.١٢	٠.٩٩٤
٦	الوثب العمودي.	سم	١٧.٧٥	١.٢٤	١٧.٨٤	١.٤٨	٠.١٤	٠.٩٨٢
٧	الجرى في المكان باستمرار.	عدد	٣٥.٨٢	٠.٦٣	٣٥.٩٩	٠.٦٩	١.١٩	٠.٧٨٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦٠

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ر) الجدولية ما بين (٠.٧٨٣ : ٠.٩٩٥) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية (٠.٣٦٠) عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين متوسطين	معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±		
١	تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية.	عدد	١٦.٦١	٠.٩٧	١٦.٤٥	٠.٩٢	١.١٩	٠.٩٣٧
٢	دقة تصويب الكرة على المرمي مقسم رأسياً.	درجة	٣.٣٢	٠.٤٨	٣.٢٥	٠.٤٢	٠.١٢	٠.٧٦٥
٣	تنطيط الكرة بالقدمين لأطول زمن.	الثانية	٥٥.٢١	٢.٢٥	٥٤.٩٩	١.٩٣	٠.٢٩	٠.٩٩٣
٤	الجرى بالكرة ٥٠ م في خط مستقيم.	الثانية	٦.٣٢	٠.٤٨	٦.٢٩	٠.٤٣	٠.٠٩	٠.٩٤٧
٥	الجرى المتعرج بالكرة مسافة ٢٥ م.	الثانية	١١.٤٤	٠.٨٤	١١.٣٢	٠.٨٣	٠.١٤	٠.٩٢٨
٦	دقة تمرير الكرة بالرأس من الثبات على المرمي المقسم.	الدرجة	٣.٤٥	٠.٥٣	٣.٣٩	٠.٥٨	٠.٠٥	٠.٩٦٩
٧	رمية التماس لأبعد مسافة.	سم/متر	١٧.٧١	٠.٩٥	١٧.٦٢	٠.٨٤	٠.١١	٠.٩٤٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦٠

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات المهارية، حيث تراوحت قيمة (ر) الجدولية ما بين (٠.٧٦٥ : ٠.٩٩٣) وهي أعلى من قيمتها الجدولية (٠.٣٦٠) عند مستوى (٠.٥) مما يدل على ثبات الإختبارات.

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراسة إستطلاعية في ٢٤/١١/٢٠٢٢م على عينة ممثلة لمجتمع البحث قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي (مركز شباب الخارجة) ومن خارج عينة البحث الأساسية.

أهداف الدراسة الإستطلاعية:

- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ إجراءات البحث الأساسية والعمل على حلها وتلافي حدوثها.
- إعداد الملعب (مكان التدريب) والتأكد من صلاحية وتنظيم الأدوات والأجهزة.
- إجراء تطبيق الإختبارات البدنية والمهارية ومراجعة شروطها.
- تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي.
- تدريب المساعدين على تنفيذ الإختبارات بالطريقة العلمية المقننة.
- تصميم إستمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.

نتائج الدراسة الإستطلاعية:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- إستيعاب اللاعبين مكونات الوحدة التدريبية.
- إستيعاب المساعدين لطرق قياس الإختبارات وتدوين النتائج.
- التأكد من مدى مناسبة مكان التدريب للغرض المستخدم وصلاحية أرضية الملعب لتنفيذ البرنامج.

البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير كل من الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية بإستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) للاعبي القسم الرابع لكرة القدم.

أسس وضع البرنامج:

قام الباحثان بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي حيث إشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأجهزة والأدوات المطلوبة ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج راعى الباحثان الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة.
- إختيار التمرينات المناسبة لطبيعة البحث.

- استخدام الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (الشدة - زمن الأداء - فترة الراحة البينية - المجموعات - التكرارات) لكل وحدة تدريبية يومية.
- مراعاة الإستمرارية في التدريب.
- إستخدم الباحثان تشكيل الحمل (١ : ٢) في الأسابيع، (١ : ١) في الوحدات.
- فترات الراحة تتراوح ما بين (٣٠ ث: ٥٠ ق).
- إستخدم الباحثان طريقة التدريب المستمر بشدة تتراوح من (٢٥% : ٧٥%) والفترى منخفض الشدة بشدة تتراوح بين (٦٠% : ٨٠%) والفترى مرتفع الشدة بشدة تتراوح بين (٨٠% : ٩٠%).
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب خلال فترة تطبيقه.
- من خلال تحليل المراجع العلمية المتخصصة تم تقسيم فترة الإعداد من الأسبوع الأول حتى الثالث (إعداد عام) ومن الأسبوع الرابع حتى الثامن (إعداد خاص) ومن الأسبوع التاسع حتى الثاني عشر (إعداد للمنافسات).
- قام الباحثان بإعداد مجموعة من تدريبات الساكيو (S.A.Q) وأدائها في الوحدات التدريبية.
- قام الباحثان بتحديد عناصر البرنامج التدريبي مرفق (٤) وتم عرضها على السادة الخبراء مرفق (١) لإختيار عناصر البرنامج التى تتناسب مع لاعبي القسم الرابع لكرة القدم.

جدول (٨)

إستطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح للاعبي القسم الرابع لكرة القدم

(ن=١٠)

م	المتغيرات	المحتوي	عدد التكرارات	النسبة المئوية
١	مدة فترة الإعداد	١٢ أسبوع	١٠	١٠٠%
٢	عدد الوحدات التدريبية	٤ وحدات أسبوعية	٩	٩٠%
٣	زمن وحدة التدريب	٩٠ ق	٨	٨٠%
٤	العناصر الأساسية للبرنامج	إعداد عام + إعداد خاص + إعداد للمنافسات	١٠	١٠٠%
٥	دورة الحمل	(١ : ٢)	٨	٨٠%
٦	الأحمال المناسبة	متوسط - عالى	١٠	١٠٠%
٧	طريقة التدريب البدنية المناسبة	الفترى (منخفض - مرتفع) الشدة - المستمر	٩	٩٠%
٨	نسبة الإعداد البدني	٣٠%	٩	٩٠%

م	المتغيرات	المحتوي	عدد التكرارات	النسبة المئوية
٩	نسبة الإعدادات المهارى	٣٠%	٨	٨٠%
١٠	نسبة الإعدادات الخططى	٤٠%	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٨) إتفاق معظم السادة الخبراء على أن فترة الإعداد (١٢) أسبوع ويحتوى البرنامج على (٤) وحدات تدريبية أسبوعية وزمن الوحدة التدريبية (٩٠ق) ودورة الحمل الأسبوعية (١: ٢) في الوحدات والأحمال التدريبية (متوسط - عالى) وطرق التدريب المستخدمة (الفترة منخفض ومرتفع الشدة - المستمر) ونسبة الإعداد البدني والمهارى (٣٠%) والخططى (٤٠%).

- التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- ١- عدد الأسابيع خلال فترة الإعداد = ١٢ أسبوع = (٣) شهور .
- ٢- عدد وحدات فترة الإعداد = ١٢ أسبوع × ٤ وحدات أسبوعية = ٤٨ وحدة.
- ٣- زمن وحدات فترة الإعداد = ١٢ أسبوع × ٤ وحدات أسبوعية × ٩٠ق = ٤٣٢٠ ق.
- ٤- زمن ونسبة الإعداد البدني (٣٠%) = ٤٣٢٠ ق × ٣٠% = ١٢٩٦ ق.
- ٥- زمن ونسبة الإعداد البدني العام (٤٠%) = ١٢٩٦ ق × ٤٠% = ٥١٨.٤ ق.
- ٦- زمن ونسبة الإعداد البدني الخاص (٦٠%) = ١٢٩٦ ق × ٦٠% = ٧٧٧.٦ ق.
- ٧- زمن ونسبة الإعداد المهارى (٣٠%) = ٤٣٢٠ ق × ٣٠% = ١٢٩٦ ق.
- ٨- زمن ونسبة الإعداد الخططى (٤٠%) = ٤٣٢٠ ق × ٤٠% = ١٧٢٨ ق.

جدول (٩)

التوزيع الزمني للإعدادات المختلفة داخل فترات الإعداد بالبرنامج التدريبي المقترح

نوع الإعداد	فترة الإعداد		
	الإعداد العام	الإعداد الخاص	الإعداد للمنافسات
الإعداد البدني العام	٣٧٤.٤	١١٧.٩	٢٦.١
الإعداد البدني الخاص	٢٥٥.٦	٣٥٠.١	١٧١.٩
إجمالي زمن الإعداد البدني	٦٣٠	٤٦٨	١٩٨
الإعداد المهارى	٤٥٠	٣٩٦	٤٥٠
الإعداد الخططى	٣٦٠	٥٧٦	٧٩٢
المجموع	١٤٤٠	١٤٤٠	١٤٤٠

يتضح من جدول (٩) التوزيع الزمني للإعدادات المختلفة خلال مراحل فترة الإعداد (العام - الخاص - المنافسات).

خطوات تنفيذ البحث:**أ-القياس القبلي للبرنامج التدريبي:**

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية يومي الثلاثاء والإربعاء الموافق ٢٩، ٣٠/١١/٢٠٢٢ م وتم قياس مستوى الصفات البدنية عن طريق الإختبارات البدنية وكذلك المهارات الأساسية عن طريق الإختبارات المهارية وذلك بملاعب نادى الوادى الجديد.

ب-تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية وتنفيذ الوحدات التدريبية لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات أسبوعياً إبتداء من يوم السبت الموافق ٣/١٢/٢٠٢٢ م حتى يوم السبت الموافق ٢٥/٢/٢٠٢٣ م وذلك بملاعب نادى الوادى الجديد.

ج-القياس البعدى للبرنامج التدريبي:

تم إجراء القياسات البعدية يوم الثلاثاء ٢٨/٢/٢٠٢٣ م وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياسات القبليّة، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها.

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - معامل الإلتواء - معامل الارتباط - إختبار

(ت)T.Test.

عرض وتفسير النتائج:

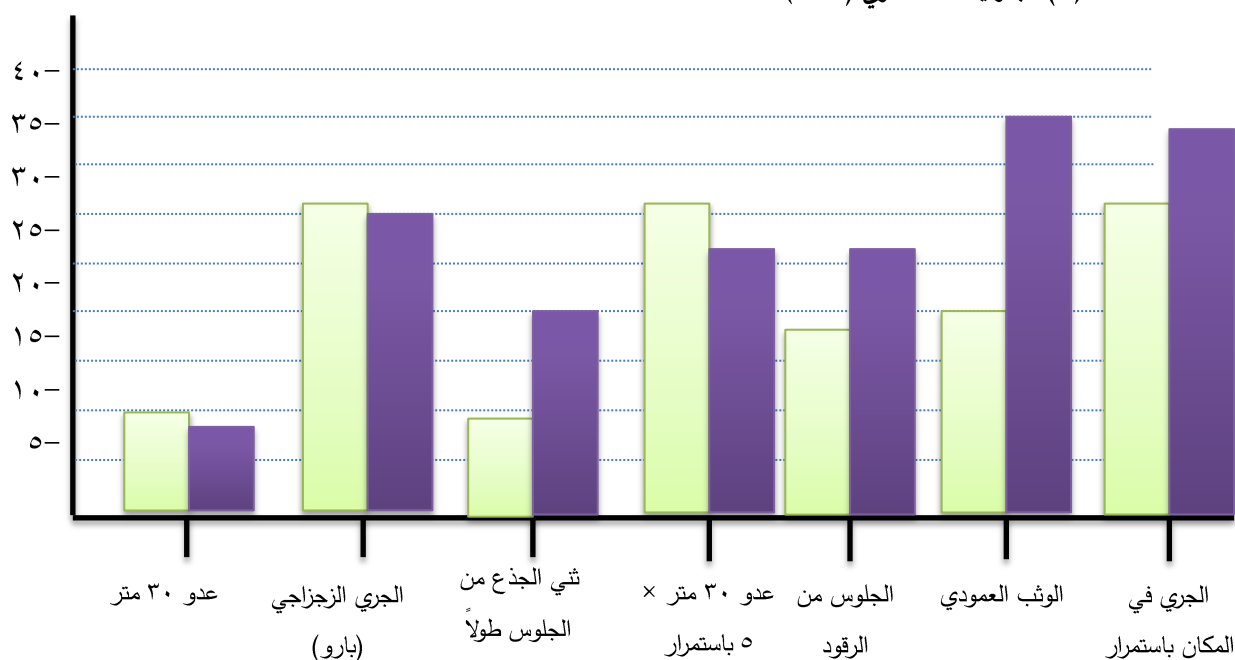
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في القدرات البدنية

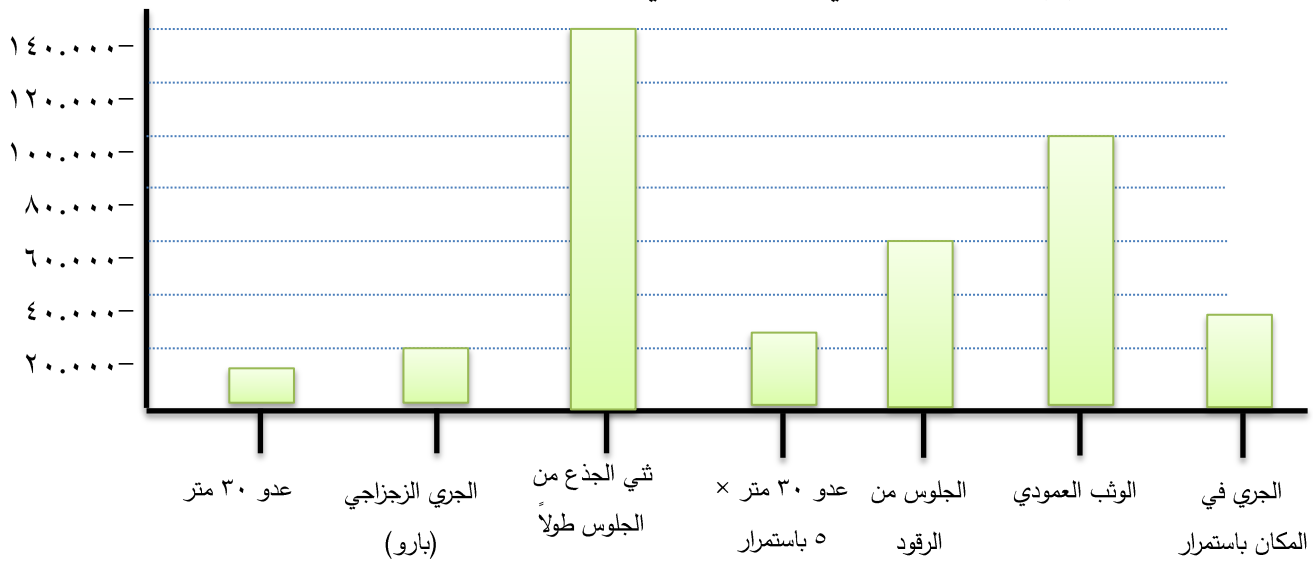
(ن=٢٠)

م	القدرات البدنية	وحدة القياس	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	السرعة	ثانية	عدو ٣٠ متر .	٤٠.١٧	٠.٤٧	٣٠.٧٩	٠.٢٩	٠.٣٢	٥.٦٤٩	٨.٦٠٩
٢	الرشاقة	ثانية	الجرى الزجراجي (بارو).	٢٧.٤٣	٠.٧٩	٢٤.٦٧	٠.٨٣	٢.٨٧	١٤.٦٧٤	١١.٤٢٩
٣	المرونة	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف.	٦.٢٥	١.٦٦	١٢.٩٩	٣.٧٢	٧.٨٥	٩.٧٥٤	١٢٦.٨٢٥
٤	تحمل السرعة	ثانية	عدو ٣٠ متر × ٥ م باستمرار.	٢٧.٥٩	١.٠٥	٢٢.٦٢	١.٨٨	٤.٩٥	١٠.٢٣٢	٢١.٩١٣
٥	القوة العضلية	عدد	الجلوس من الرقود.	١٤.٥٩	١.٠٩	٢٣.٦٩	١.٤٢	٩.١٢	٢٤.٦٤٧	٦٢.٥٤٣
٦	القدرة	سم	الوثب العمودي.	١٧.٨	١.٠٦	٣٧.٢٠	٢.١٢	١٩.٣٠	٣٢.٩٧٢	١٠٨.٤٢٧
٧	السرعة الحركية	عدد	الجرى في المكان باستمرار.	٢٦.٢٩	١.٤٧	٣٥.٧٤	١.٢٦	٩.٤٩	٢٨.٧٨٧	٣٦.٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٢٩



شكل (١) المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدى للقدرات البدنية لعينة البحث



شكل (٢) نسب التحسن للقياسين القبلي والبعدى للقدرات البدنية لعينة البحث

يتضح من جدول (١٠) وشكل (١)، (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والقياسات البعدية للقدرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية (١.٧٢٩) عند مستوى (٠.٠٥) وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات البدنية مقدارها بين أعلى قيمة لها عند المرونة وبلغت (١٢٦.٨٢٥%) وأقل قيمة لها (٨.٦٠٩%) للسرعة.

ويرجع الباحثان هذا التحسن في القدرات البدنية - قيد البحث - للتأثير الإيجابي لتدريبات الساكوي (S.A.Q) عليها والتي إشتملت على تدريبات ذات طبيعة خاصة على اللاعبين عينة البحث حيث أن تلك التدريبات من شأنها تطوير تلك القدرات البدنية (السرعة الإنتقالية والرشاقة والسرعة الحركية) سواء للأطراف العلوية للجسم أو السفلية.

كما وضع الباحث تدريبات متنوعة ساعدت في عملية الإعداد البدني الخاص وإشتمالها على تدريبات سرعة ورشاقة وسرعة الحركة (S.A.Q) مما ساعد كثيراً في تنمية القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لدى لاعبي القسم الرابع لكرة القدم عينة البحث.

هذا بالإضافة إلى أن التمرين المستمر بإستخدام تدريبات الساكوي (S.A.Q) له أثر فعال في تنمية السرعة والتوافق والقدرة والرشاقة والتدريب على الأداء البدني والمهارى والذي إنعكس بدوره على مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي القسم الرابع لكرة القدم قيد البحث وتحسن مستوى الأداء البدني للاعبين.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة كل من "عبير حسن شاكر" (٢٠٢٢م) (١٢)، "راوية محمد مصباح" (٢٠١٩م) (١٠)، "سامية إسماعيل أحمد" (٢٠١٩م) (١١)، "أحمد نور الدين سليم" (٢٠١٦م) (٣)، "زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovic, et al., (٢٠١٢م) (٣٠)، "باكر ونيتون Baker, D and Newton. R (٢٠٠٨م) (٢٥) والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) لها تأثير إيجابي على القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين القسم الرابع لكرة القدم لصالح القياس البعدي".

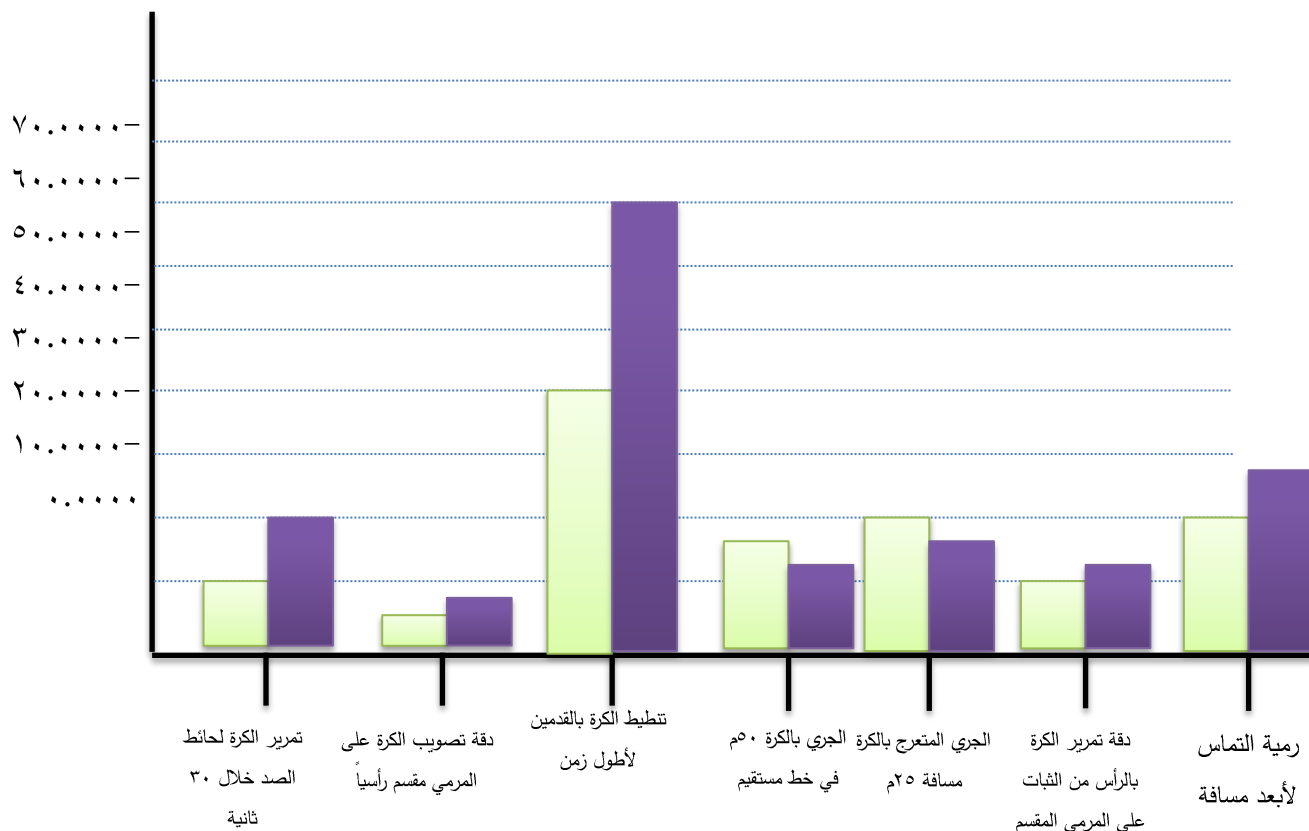
جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في الأداء المهاري

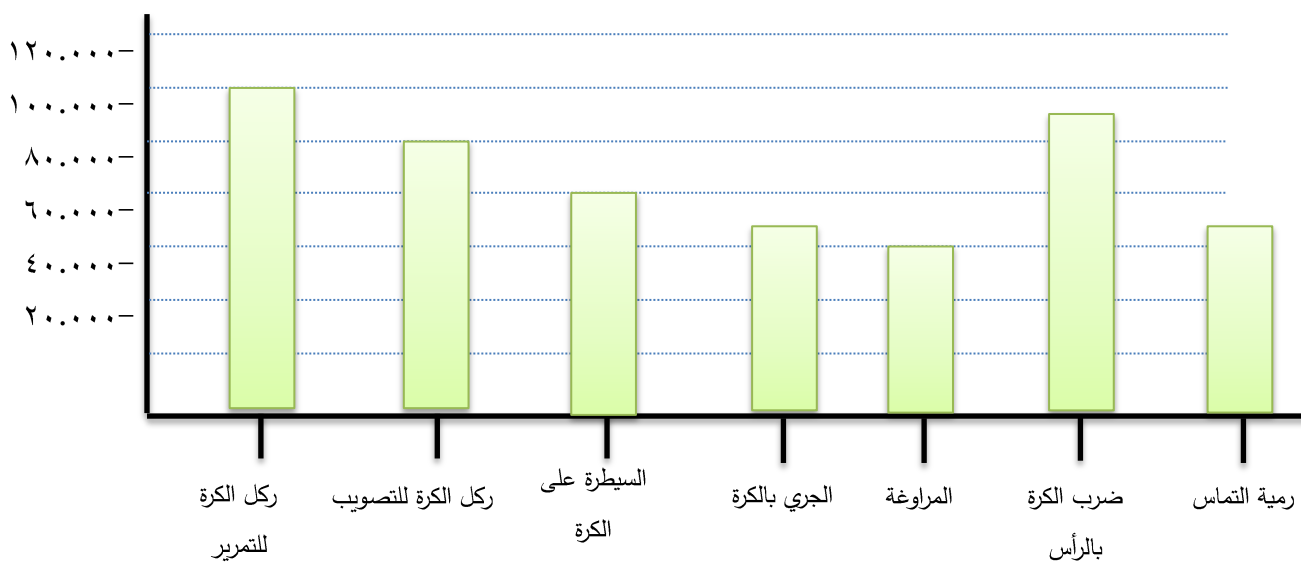
(ن=٢٠)

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	ركل الكرة للتمرير	عدد	تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية.	٨.٦١	١.٠٩	١٧.٩٢	٠.٨٥	٩.٣	٣٤.١٣٩	١٠٨.٢٤
٢	ركل الكرة للتصويب	درجة	دقة تصويب الكرة على المرمي مقسم رأسياً.	١.٨٥	٠.٥٤	٣.٣٥	٠.٤٩	١.٩	١١.٩٣٧	٨١.٠٠٨
٣	السيطرة على الكرة	الثانية	تتطيط الكرة بالقدمين لأطول زمن.	٣٦.٤٠	٢.٠١	٦١.٢٥	٣.٢٢	٢٤.٨	٣٧.٨٤٥	٦٨.٢٣
٤	الجرى بالكرة	الثانية	الجرى بالكرة ٥٠ م في خط مستقيم.	٨.٧٥	٠.٨٥	٥.٩٧	٠.٨٥	٢.٨٩	١٢.٨٩٩	٤٨.٣٢
٥	المراوغة	الثانية	الجرى المتعرج بالكرة مسافة ٢٥ م.	١٤.٣٩	٠.٩٩	١٠.٩٥	٠.٨٩	٣.٤٢	١١.٥٧٣	٢١.٠٥
٦	ضرب الكرة بالرأس	الدرجة	دقة تمرير الكرة بالرأس من الثبات على المرمي المقسم.	١.٧٤	٠.٤٢	٣.٣٤	٠.٩٣	١.٦	٩.٠٨٤	٩١.٢٣
٧	رمية التماس	سم/متر	رمية التماس لأبعد مسافة.	١١.٨١	١.١٢	١٨.٠٥	٠.٩٧	٦.٣	٢٠.٧٣٢	٥٢.٩٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٧٢٩



شكل (٣) المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدى للمتغيرات المهارية لعينة البحث



شكل (٤) نسب التحسن للقياسين القبلي والبعدى للمتغيرات المهارية لعينة البحث

يتضح من جدول (١١) وشكل (٣)، (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الإختبارات المهارية لصالح القياس البعدي وكانت أعلى قيمة هي (٣٧.٨٤٥) في إختبار تنطيط الكرة بالقدمين وأقل قيمة هي (٩.٠٨٤) في دقة التمرير بالرأس من الثبات على المرمي المقسم وهي دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥).

ويرجع الباحثان هذا التحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لتدريبات الساكيو (S.A.Q) والتي إشتملت على تدريبات متنوعة ساعدت في تحسين المستوى المهاري للاعبين.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة كل من "عبير حسن شاكر" (٢٠٢٢م) (١٢)، "راوية محمد مصباح" (٢٠١٩م) (١٠)، "سامية إسماعيل أحمد" (٢٠١٩م) (١١) والتي توصلت إلى أن إستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) لها تأثير إيجابي على القدرات المهارية للاعبين.

حيث جاءت أعلى نسبة تحسن في مهارة (ركل الكرة للتمرير) بنسبة (١٠٨.٢٤%) ويؤكد "محمد إبراهيم محمود" (٢٠٠٤م) أن مهارة التمرير من أهم المهارات وأكثرها شيوعاً وإستخداماً ولها أنواع وأشكال مختلفة فإذا كان التمرير يتميز بالدقة والسرعة والقوة المناسبة كان أداء الفريق ناجح وهذا لا يحدث إلا إذا كان اللاعبون مجهزون تجهيزاً سليماً. (١٥: ١٧) كما جاءت مهارة (ضرب الكرة بالرأس) بعد مهارة (التمرير) مباشرة بنسبة تحسن (٩٤.٢٢%).

ويرجع الباحثان التحسن في مهارة ضرب الكرة بالرأس إلى تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) وما أحتوى عليه البرنامج التدريبي من تنفيذ الكرات العرضية حيث أن مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات التي يتعرض لها المهاجمون والمدافعون بصفة مستمرة حيث أنها تحتاج إلى قدرات خاصة.

ويذكر "آمر الله أحمد البساطي" (٢٠٠١م) أن ضرب الكرة بالرأس تمثل أهمية خاصة بجميع اللاعبين في مراكز وخطوط اللعب المختلفة. (٤: ٣٠) وجاءت أقل نسبة تحسن في مهارة (المراوغة) بنسبة (٣١.٠٥%).

ويرجع الباحثان نسبة التحسن في مهارة (المراوغة) نتيجة التقسيمات في مساحات مختلفة وخاصة المساحات الصغيرة فإزداد إحساس اللاعب بالكرة والمساحة بينة وبين المنافس وأصبح على قدرة جيدة من إتخاذ القرار للمراوغة أو التمرير.

ويؤكد "مفتى إبراهيم محمد" (٢٠١٠م) أنه يجب أن يوضع في معظم وحدات التدريب تدريبات للملاعب المصغرة وخاصة عند تدريب الناشئين. (٢٢: ١١٦)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث للاعبين القسم الرابع لكرة القدم لصالح القياس البعدي".

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) له تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) له تأثير إيجابي على المهارات الأساسية (قيد البحث) حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

ثانياً: التوصيات:

- إستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) في برامج تدريب كرة القدم لما لها من تأثير واضح على الأداء البدني والمهاري قيد البحث وتعميمها في المراحل العمرية المختلفة.
- ضرورة إستخدام طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء في كرة القدم وهذا ما تحققه تدريبات الساكيو (S.A.Q).
- ضرورة الدمج بين طرق التدريب التقليدية وتدريبات الساكيو (S.A.Q) لما لها من تأثير إيجابي في تحسين الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة القدم.
- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة.

(((المراجع)))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم حنفى شعلان، عمرو على أبو المجد: أسس بناء كرة القدم الشاملة، المكتبة الأكاديمية، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢- إبراهيم على إبراهيم: تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب التبادلي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٨م.
- ٣- أحمد نور الدين سليم: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الخططى الهجومي الفردى لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادى، ٢٠١٦م.
- ٤- أمر الله أحمد البساطى: الإعداد البدنى والوظيفى في كرة القدم (تخطيط- تدريب- قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٥- أمر الله أحمد البساطى: التدريب والإعداد البدنى في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٦- السيد عبد المقصود عامر: نظريات التدريب الرياضى والجوانب الأساسية العلمية التدريبية، مكتبة الحساء، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٧- بطرس رزق الله أندراوس: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٨- حسن السيد أبوعبده: الإعداد المهارى في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٩- حنفى محمود مختار: المدير الفنى لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٠- راوية محمد مصباح: تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات ومستوى الأداء المهارى في التنس الأرضى، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، المجلد (٨٦)، العدد (٤)، ٢٠١٩م.
- ١١- سامية إسماعيل أحمد: تأثير استخدام تدريبات S.A.Q على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الهجومية لكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.

- ١٢- عبيد حسن شاكر: تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢٢م.
- ١٣- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط١١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٤- عمرو صابر حمزة، نجلاء البدرى نور الدين، بديدة على عبدالسميع: تدريبات الساكيو (الرشاقة التفاعلية، السرعة الحركية التفاعلية)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ١٥- محمد إبراهيم محمود: فاعلية أداء المهارات الأساسية الدفاعية الفردية وعلاقتها بالتفكير الخطي الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٦- محمد أحمد همام سيد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٨م.
- ١٧- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى، ط١٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٨- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٩- محمد شوقي كشك، آمر الله أحمد البساطى: أسس الإعداد المهارى والخطى في كرة القدم، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢٠- محمد عبده صالح الوحش، مفتى إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، ط٢، دار عالم المعرفة، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢١- مصطفى عبدالمهيمن محمد: تأثير استخدام تدريبات الأيزوكينتك مع بعض المكملات الغذائية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢٣م.
- ٢٢- مفتى إبراهيم محمد: التدريب الرياضى للناشئين والمدرّب الناجح، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٢٣- مفتى إبراهيم محمد: التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.

٢٤- مفتى إبراهيم محمد: تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 25- **Baker, D and Newton, R.:** Comparison of Lower Body Strength, Poser, Acceleration, speed, agility and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby League Players. J Strength Cond Res 22: 153- 158, 2008.
- 26- **Gerhard Bauer:** Soccer Techniques Tactics & Teamwork, sterling Publishing Co, Inc, New York, 1999.
- 27- **Ken Jones:** How to play Soccer, Hamlyn Liborary, London, 1998.
- 28- **Mario Jovanovic, Goran Sporis, Drigia Omrcen Fredi Fiorentini:** "Effects of Speed, agility, Quickness Training method on power Performance in elite Socer players", Jornal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285-1292, 2011.
- 29- **Velmurugan G. & Palanisamy A.:** Effect of SAQ Training and phyometric Training on speed Among College men kabaddi players, Indian Journal of applied research, Volume: 3 Issue, 2012: 11, 43.
- 30- **Zoran Milanovic, et al.,:** Effects of a 12 week SAQ training programme on Agility with and without the Ball among young soccer players, Journal of Science & medicine, 2(1): 97- 103, 2012.

تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى القسم الرابع لكرة القدم

* أ.م.د/ طارق عبدالمنعم على

** أ.م.د/ باهى أحمد محمود

تهدف هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى القسم الرابع لكرة القدم بمحافظة الوادى الجديد، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياسين (القبلي - البعدي)، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الفريق الأول بنادى الوادى الجديد لكرة القدم وعددهم (٢٠) لاعب والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم فرع الوادى الجديد للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وتم استخدام برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات الساكيو (S. A. Q) (من تصميم الباحث) وإختبارات مقننة لقياس القدرات البدنية والمهارات الأساسية. أهم النتائج:

- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الساكيو (S. A. Q) له تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الساكيو (S. A. Q) له تأثير إيجابي على المهارات الأساسية (قيد البحث) حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

* أستاذ تدريب كرة القدم المساعد ورئيس قسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادى الجديد.

** أستاذ مساعد كرة القدم بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادى الجديد

The effect of using S.A.Q training on some physical and skill variables for fourth division football players

* Prof. Dr. Tarek Abdel Moneim Ali

** Prof. Dr. Bahi Ahmed Mahmoud

This study aims to try to identify the effect of using S.A.Q training on some physical and skill variables for fourth division football players in New Valley Governorate. The experimental method was used with the experimental design for one group through the two measurements (pre-post). The sample was selected intentionally from the first team players of New Valley Football Club, numbering (20) players registered with the Egyptian Football Association, New Valley branch, for the 2022/2023 sports season. A proposed training program was used using S.A.Q training (designed by the researcher) and standardized tests to measure physical abilities and basic skills.

The most important results:

- The proposed training program using S.A.Q exercises has a positive effect on some physical variables (under investigation) as there are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in favor of the post-measurement.
- The proposed training program using S.A.Q exercises has a positive effect on basic skills (under investigation) as there are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in favor of the post-measurement.

* Assistant Professor of Football Training and Head of Sports Training Department - Faculty of Physical Education - New Valley University.

** Assistant Professor of Football, Department of Curricula and Physical Education Teaching - Faculty of Physical Education - New Valley University