

## تأثير استخدام تدريبات الساكوي على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم.

أشرف محمد موسى حسن

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة – كلية التربية الرياضية بقنا – جامعة جنوب الوادي - جمهورية مصر العربية.

### المقدمة وأهمية البحث

يعد الإعداد البدني احد الجوانب الهامة للأداء الفني في رياضة كرة القدم إذ يتأسس عليه قدرة اللاعبين علي القيام بمتطلبات وواجبات الأداء في التدريب والمنافسات، و في الفترة الاخيرة تعددت أساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلي تحسين المستوي البدني بحيث تتخلص من النظم التقليدية من اجل مواكبة التطور الفني ومسيرة روح العصر وما يتسم به من انفجار معرفي وتقدم تكنولوجي.

كما يذكر "عويس الجبالي" (٢٠٠٣م) أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات من الأداء الفني، وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية، وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب (١٨: ٢٥)

وهذا ما يؤكد "حسن أبو عبده" (٢٠١٠م) من أن الإعداد البدني والوظيفي للاعب والذي يتم عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي يمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والخطية خلال المباراة حيث تعد التمرينات البنائية والوظيفية هي وسيلة الإعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم. (٥: ٢)

و يشير كلا من "إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي" (٢٠٠١م) إلى أن الوصول بمستوي اللاعبين إلي الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة يعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا ، بالإضافة لمحتوي أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء قاعدة من النشء ، وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة. (١: ٢٣)

كما يذكر " يحي السيد" (٢٠٠٢م) أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلا وهيكلًا وتنظيما يتفق مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلي ارتفاع المستويات الرياضية (٣٣: ٤٣)

وهذا ما يؤكد " عادل الفاضي" (٢٠٠٤م) من ضرورة أن يتم إعداد الرياضي للوصول إلي اعلي مستوى للأداء باستخدام طرق وأساليب علمية للتدريب في ضوء المفاهيم الشاملة ذات التأثير المباشر علي اللاعب ومدى قدرته علي الانجاز من خلال إعداد بدنيا ومهاريا وفنيا (١١: ١٦)

كما يذكر "عويس الجبالي" (٢٠٠٣م) أنه يجب على المدرب أن يكون ملم بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد على الخبرة فقط في إنجاز عملية التدريب بل يسعى دائما لاستكمال هذه الجوانب من خلال دراسته المستمرة المتزامنة مع عملية التدريب. (١٨: ١٧)

لذا وجب علي المدرب أن يستخدم طرق التدريب الحديثة شديدة التوافق مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي ومراعاتها عند تخطيط التدريب، ومن التدريبات التي أصبحت في الفترة الأخيرة شائعة الاستخدام من قبل الرياضيين تدريبات الساكوي حيث يمارسها المبتدئين وذوي المستوى العالي.

حيث يذكر " ماريو جوفانوفيتش وآخرون " Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١م) إلى أن مصطلح الساكوي S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed ، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (1285:37).

ويضيف كلا من " فيلمورجان وبالانيسامي" (2012) (Velmurugan & Palanisamy م) إلى أن تدريبات الساكوي نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (٤٠: ٤٣٢)

كما يذكر " ريمكو بولمان وآخرون " Remco Polman, et al. (٢٠٠٩م) إلى أن تدريبات الساكوي نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة. (٣٨: ٤٩٤)

والمهارات الأساسية تعتبر العمود الفقري لمختلف الأنشطة الرياضية، ويُعد إتقانها من أهم عوامل وصول اللاعبين إلى مستوى عال في هذه الأنشطة وفي هذا الصدد يؤكد كل من "محمد عبد الدايم ومحمد حسانين" (٢٠٠٠م) على أن إتقان أداء المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية يعد من أهم الأسس الجوهرية لنجاح اللاعب فضلاً عن الفريق وتحقيق الفوز (٢٧: ٤٣)

ويذكر "محمد توفيق" (٢٠٠٠م) على أن المتطلبات المهارية تعتبر عنصراً أساسياً وهاماً في شتى أوقات المباراة فلا يمكن للاعبين الأداء الجيد لخطط اللعب إذا لم يكونوا على مستوى عالي من الكفاءة المهارية الفردية. (٢٦: ٢٢)

وفي هذا يؤكد " عادل الفاضي" (٢٠٠٤م) على أن الأداء المهاري في رياضة كرة القدم يلعب دوراً هاماً في تحقيق إيجابيات كرة القدم بصورة كبيرة لصالح الفريق الذي يؤدي هذا الأداء المهاري بصورة جيدة ومتقنة إذا ما قورن هذا الفريق بفريق آخر لا يؤدي بنفس الكفاءة (١١ : ١)

كما يذكر " محمد إبراهيم وآخرون " (٢٠٠٦م) المهارات الأساسية الهجومية هي السبيل الوحيد لتحقيق الفوز على الفريق المنافس وأدائها بصورة متقنة يسهم في إسعاد المشاهدين وتنفيذ هجوم فعال يثمر عن تحقيق هدفاً، وكلما ارتفع مستوى إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية الهجومية الفردية كلما انعكس إيجابياً على أداء الفريق ككل. (٢٠ : ٢)

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية للناشئين التي ينظمها الاتحاد المصري لكرة القدم (متمثلاً في مناطق كرة القدم بالمحافظات) ومن خلال نتائج منتخبات الناشئين لاحظ أن هناك فروق متباينة في مستوى الفرق وظهور بعض الناشئين في حالة عدم ثبات للمستوى مما ترتب عليه انخفاض في مستوى الأداء .

ومن خلال قيام الباحث بعمل مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال وعلى- حد علمه- وجد أن هناك دراسة واحدة فقط في البيئة المصرية التي اهتمت بتدريبات الساكيو وهي دراسة " بدیعة عبد السمیع (٢٠١١م) (٩) كما وجدنا بعض الدراسات في البيئة الأجنبية التي اهتمت بتدريبات الساكيو مثل دراسة " فيكرام سينغ, Vikram Singh (٢٠٠٨م) (٤١)، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario (37)(2011) " Jovanovic, et al"، "زوران ميلانوفيتش وآخرون" Zoran Milanović, et al (٢٠١٢م) (٤٣)، ومن خلال العرض السابق فقد تبين للباحث قلة وندرة الدراسات العلمية في البيئة المصرية في مجال كرة القدم، كما لم تتجه أياً من هذه الدراسات إلى ما اتجهت إليه الدراسة الحالية.

و هذا ما دفع الباحث للقيام بهذا البحث الذي يتلخص في كونه محاولة للتعرف على تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم، لما لقطاع الناشئين في كرة القدم من أهمية، حيث إنهم القاعدة التي يبنى عليها الوصول إلى المستويات الرياضية العالية من خلال تدريبهم وتجهيزهم بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية، فهي محاولة للجمع بين دراسات متعددة في مجال واحد، وهذا ما يهدف إليه الباحث من خلال هذا البحث للاستفادة به تطبيقياً في ضوء ما يمكن أن تسفر عنه نتائج هذه العلاقة.

#### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة .

#### فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة و لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية الفردية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة و لصالح القياس البعدي.
٣. يتفاوت حجم التأثير الحادث في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية الفردية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة.

#### المصطلحات العلمية المستخدم في 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 (٤) : (١٥٨)

\* المهارات الهجومية الفردية:

هي كل الأعمال والحركات الهجومية الضرورية الهادفة التي تؤدي بصورة فردية وبغرض إحراز هدف ويتم ذلك في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة (٢٠: ١٣)

#### الدراسات السابقة:

- (١) أجرى "فيكرام سينغ (Vikram Singh, 2008) م) (٤١) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات السايكو على مستوى الأداء المهارى في الكرة الطائرة، على عينة بلغ قوامها (٥٠) ناشئى كرة طائرة من نادي دهلي الرياضي ، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين احدهما تجريبية (٢٥) ناشئى كرة طائرة قاموا بأداء تدريبات السايكو لمدة (١٢) أسبوع، والأخرى ضابطة (٢٥) ناشئى كرة طائرة قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة ، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القدرة العضلية للرجلين) ومستوى الأداء المهاري (الضرب الساحق، حائط الصد) لصالح مجموعة تدريبات السايكو.
- (٢) أجرى "ريمكو بولمان وآخرون (Remco Polman, et al) (2009) م) (٣٨) دراسة بعنوان تأثير تدريبات السايكو والألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى غير المتدربين واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (٢٠) فرد من غير الممارسين لأي أنشطة رياضية وقسموا بالتساوي إلى مجموعتين احدهما تجريبية (١٠) أفراد قاموا بأداء تدريبات السايكو والألعاب الصغيرة لمدة (٦) أسابيع، والأخرى ضابطة (١٠) أفراد لم يمارسوا أي أنشطة تجريبية في نفس المدة، وكان من أهم النتائج حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية.
- (٣) أجرى "حسن منير" (٢٠١٠م) (٦) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتنمية قدرة الاستجابة السريعة علي فعالية أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٢٤) ناشئى تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية (١٢) ناشئى والأخرى ضابطة (١٢) ناشئى، وأسفرت النتائج عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على قدرة الاستجابة السريعة و مستوى أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم.
- (٤) أجرت " بديدة عبد السميع" (٢٠١١م) (٤) دراسة بعنوان "فاعلية تدريبات السايكو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م حواجز"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (١٤) ناشئى العاب قوى مسافات قصيرة ، قاموا بأداء تدريبات السايكو لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدة تجريبية أسبوعيا، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوكيميائية و البدنية والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م (قيد البحث)
- (٥) أجرى " اخيل ميهورترا وآخرون (Akhil Mehrotra, et al. ) (2011) م) (٣٤) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات السايكو لمدة (٦) أسابيع على بعض القياسات الانثروبومترية والبدنية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (٣٠) مبتدئى هوكي ، وقاموا بتنفيذ تدريبات السايكو لمدة (٦) أسابيع ، وكان من أهم النتائج أن تدريبات السايكو لمدة (٦) أسابيع أثرت تأثيرا ايجابيا على الطول والوزن لدى مبتدئى الهوكي
- (٦) أجرى " ماريو جوفانوفيتش وآخرون (Mario Jovanovic, et al ) (2011) (37) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات السايكو على القدرة العضلية لموهوبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (١٠٠) موهوب كرة قدم، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين احدهما تجريبية (٥٠) موهوب قاموا بأداء تدريبات السايكو لمدة (٨) أسابيع، والأخرى ضابطة (٥٠) موهوب قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (الوثب العريض، عدو ٥م ، عدو ١٠م ، عدو ٣٠م، الجري المكوكي بالكرة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.
- (٧) أجرى " زوران ميلانوفيتش وآخرون (Zoran Milanović , et al) (2012) م) (٤٣) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات السايكو لمدة (١٢) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كرة لموهوبي كرة القدم، وبلغ قوام العينة (١٣٢) موهوب كرة قدم، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين احدهما تجريبية (٦٦) موهوب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات السايكو لمدة (١٢) أسبوع، والأخرى ضابطة (٦٦) موهوب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.
- (٨) أجرى " فيلمورجان وبالانيسامي (Velmurugan & Palanisamy) (2012) م) (٣٩) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات السايكو وتديبات البليومترك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين، وبلغ قوام العينة (٣٠) رياضي من جامعة كبادي ، تم تقسيمهم بالتساوي إلى ثلاث مجموعات تجريبية متساوية، المجموعة التجريبية الأولى (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات السايكو لمدة (٦) أسابيع، والمجموعة التجريبية الثانية قاموا بأداء تدريبات البليومترك لمدة (٦) أسابيع والأخرى ضابطة، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للثلاث مجموعات في اختبارات السرعة الانتقالية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

وقد تم عرض الدراسات السابقة في ضوء نتائجها وقد استفاد منها الباحث فيما يلي:

- التعرف على أفضل الإجراءات المستخدمة لتحقيق أهداف البحث.

- تصميم محتوى البرنامج التدريبي المناسب لعينة البحث.
- تحديد منهج البحث ووسائل وأدوات جمع البيانات التي سوف تستخدم فيه.
- توجيه الباحث في ترتيب وضبط الإجراءات الخاصة بالقياسات والتعرف على كيفية تقنين البرنامج التدريبي المقترح و عرض ومناقشة نتائج البحث الحالية.

### إجراءات البحث

\*منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس ( القبلي - البعدي) وذلك لملائته لطبيعة هذه الدراسة.

\*مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئ كرة القدم تحت (١٥ سنة) بالأندية ومراكز الشباب التابعة لفرع قنا لكرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٣م/٢٠١٤م.

\*عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت(١٥ سنة)، ممثلة في نادي شبان قنا الرياضي، وقد بلغ حجم العينة الكلي قبل إجراء التجربة الأساسية(٢٤) ناشئا، وقد تم استبعاد بعض الناشئين وعددهم(٤) ناشئين منهم(٢) للاصابة و(٢) لعدم استكمال الاختبارات في القياس القبلي وبذلك بلغ حجم العينة الكلي عند إجراء التجربة الأساسية(٢٠) ناشئا، هذا وقد تم اختيار(١٠) ناشئين من نادي الألومنيوم الرياضي تحت ١٥ سنة كمجموعة مميزة حاصلة على المركز الأولي علي مستوى بطولة فرع قنا و(١٠) ناشئين من نادي قنا الرياضي كمجموعة غير مميزة حاصلة على المركز السادس علي مستوى بطولة فرع قنا وهم من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية، ويوضح جدول(١) تصنيف عينة البحث.

### جدول(١)

تصنيف أفراد عينة البحث.

م	الهيئة(عينة البحث)	أسباب التصنيف	العدد
	نادي الألومنيوم الرياضي	لإجراء الدراسات الاستطلاعية	١٠ ناشئين
١	نادي قنا الرياضي		١٠ ناشئين
٢	نادي شبان قنا الرياضي	المصابون	٢ ناشئي
		غير منتظمون في الاختبارات في القياس القبلي	٢ ناشئي
		لتطبيق تجربة البحث	٢٠ ناشئي
المجموع	أجمالي عينة البحث الأساسية		٢٤ ناشئي

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للأسباب التالية:

١. توافر الأدوات والأجهزة و المساعدات في التدريب كوسائل تسهم في تنفيذ البرنامج التدريبي.
٢. هذه المرحلة السنية من مراحل اكتمال نمو وتطور القدرات البدنية إلى حد كبير والتي يجب أن يوجه فيها الاهتمام للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لأنها الركيزة الأساسية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري .
٣. تعاون المسؤولين والمشرفين على الفريق مع الباحث وتسهيل مهمة إجراءات التطبيق.

\*تجانس عينة البحث :

لكي يتم التأكد من تجانس العينة تم إجراء التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية وإيجاد المعاملات العلمية في المتغيرات الأساسية(السن- الطول - الوزن- العمر التدريبي(سنوات الخبرة) وكذا في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) والجدول(٢)(٣) توضح ذلك.

## جدول (٢)

التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤,١٨	٠,٥٤٨	١٤,١٨	٠,٧٢٦
الطول	سم	١٦٠,٥٤	٢,٦٧٩	١٥٩,٨٩	٠,٤١٢
الوزن	كجم	٤٣,٦٤	٢,٦٧٣	٤٤,٢٢	٠,٨٩٨
العمر التدريبي	سنة	٤,٧٤	٠,٦٥٧	٤,٢٢	٠,٥٤٦

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لدي عينة البحث من ناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة في المتغيرات الأساسية السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على إعتدالية وتجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات ولا توجد فروق تؤثر في منهجية البحث وتؤدي إلى التشنت .

## جدول (٣)

التوصيف الإحصائي في المتغيرات البدنية للمهاري لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة في القياس القبلي (عينة البحث الأساسية) ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
<b>أولاً: الاختبارات البدنية ( قيد البحث )</b>						
١	العدو ٣٠ م من بداية متحركة ( لقياس السرعة الانتقالية )	ث	٦,٣٨	٠,١٤٠	٦,١١	٠,٣٦٣-
٢	العدو ٣٠ م خمس مرات بينهم راحة ( لقياس تحمل السرعة )	ث	٢٨,١٩	٠,٤٠١	٢٨,٠٥	٠,٣٥٤-
٣	الوثب العريض من الثبات ( لقياس القدرة العضلية )	متر/سم	١,٧٥٧	٠,٢٧٥	١,٧٩	٠,٦٩٧
٤	نيلسون ( لقياس الاستجابة الحركية الانتقالية )	ث	٣,٤٤	٠,٥٠٠	٣,٥	٠,١١-
٥	التمريرة الحائطية ( لقياس سرعة الأداء )	ث	١٦,٠٨	٠,٢٢٠	١٦,٠٠	١,١٥٩
٦	الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين ( لقياس الرشاقة )	ث	١٥,٥٦	٠,٤٨٩	١٥,٤٥	٠,٦٥
<b>ثانياً: الاختبارات المهارية ( قيد البحث )</b>						
١	التمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة ( لقياس التمرير )	متر	٢١,١١	١,٤٥٧	٢١,٤٥	٠,٩٦٠
٢	التحكم في الكرة داخل دائرة ( لقياس السيطرة على الكرة )	عدد	٢٢,٠٠	٣,٢٤٦	٢١,٤٠	٠,٠٩٣
٣	الجري بالكرة لمسافة ٢٥ متر ( لقياس الجري بالكرة )	ث	٨,٤٠	٠,٢٥١	٨,٣٠	٢,٠٥١-
٤	الجري الزجاجي بالكرة بين الأقماع ( لقياس المحاوره )	ث	١٣,٨٥	٠,٨٥٦	١٣,٤٥	٠,٤٠١-
٥	التصويب من المحاوره في مواجهة المرمي ( لقياس التصويب )	درجة	٤٧,٧٥	٠,٩٦٦	٤٨	٠,٤٠١-
٦	ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم ( لقياس ضرب الكرة بالرأس )	درجة	٠,٢٠٧	٠,٠٦٥	٠,٢١	٠,٣٥٥-

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لدي عينة البحث من ناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على إعتدالية وتجانس أفراد العينة في هذه الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) .

## متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث وفقاً للقرارات النظرية والدراسات السابقة والمراجع العلمية إلى:

- المتغيرات البدنية: واشتملت على الاختبارات الآتية (العدو ٣٠ م من بداية متحركة- العدو ٣٠ م/ خمس مرات بينهم راحة - الوثب العريض من الثبات- نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية- التمريرة الحائطية- الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين).
- المتغيرات المهارية: واشتملت على الاختبارات الآتية (تمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة - التحكم في الكرة داخل دائرة - الجري بالكرة لمسافة ٢٥ متر - الجري الزجاجي بالكرة بين الأقماع- التصويب من المحاوره في مواجهة المرمي- ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم).

## \*مجالات البحث:

## \*المجال المكاني:

تم إجراء جميع القياسات و تطبيق الاختبارات البدنية و المهارية و البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية بملعب كرة القدم بنادي شبان قنا الرياضي ، وكذلك إجراء الدراسات الاستطلاعية بملعب نادي الالومنيوم و نادي قنا الرياضي وذلك طبقاً لمواعيد وبرنامج زمني محدد.

\*المجال الزمني:

أستغرق تنفيذ الدراسة (١٠) أسابيع متصلة في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٤/٦/٢م إلى يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٨/٩م أما الدراسات الاستطلاعية فقد نفذت كما يلي:

- أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى: في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٤/١٩م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٤/٤/٢١م .
- ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية: في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٥/٣م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٤/٥/٩م.
- ج- الدراسة الاستطلاعية الثالثة: في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٥/١٧م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٤/٥/٢٣م.
- د- القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية(قيود البحث) فقد نفذت في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٤/٥/٢٨م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٤/٥/٣٠م.
- هـ- القياس البعدي للاختبارات البدنية والمهارية(قيود البحث) فقد نفذت في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٤/٨/١١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٤/٨/١٣م.

\*أدوات جمع البيانات:

اشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلي:

أولاً: الأجهزة والأدوات:

أ- الأجهزة المستخدمة في البحث.

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع القامة.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف(١٠٠/١) من الثانية.
- شريط قياس لقياس المسافة لأقرب اسم
- ملعب كرة قدم
- أجهزة جيم متعدد(مالتى جيم)

ب- الأدوات المستخدمة في البحث.

- كرات كرة قدم قانونية
- كرات طبية زنة(٣) كجم.
- أقماع تدريب بارتفاع ٥٠ سم
- أثقال بأوزان مختلفة.
- صندوق ارتفاعه (٤٠) سم لقياس مرونة العضلات الخلفية للرجلين

ثانياً: المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء المسح المرجعي- في حدود ما توفر لديه - من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال وذلك بهدف تحديد القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية في كرة القدم والاختبارات التي تقيس تلك المتغيرات، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق(١) وعرضهما على الخبراء مرفق(٢).

ثالثاً: استمارات الاستبيان.

- قام الباحث بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأي الخبراء المتخصصين في رياضة كرة القدم وعددهم(١٠) مرفق(٢) عن طريق المقابلة الشخصية وكذلك وسائل الاتصال الالكترونية(الانترنت) لبعضهم من خلال (الاي ميل) وهذه الاستمارات كالتالي:
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدى مناسبة الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية الهجومية الفردية و متغيرات البرنامج التدريبي المقترح لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة مرفق (١) ومرفق(٣)(٤)(٥)(٦) يوضح ما توصل إليه الباحث.

- كما قام الباحث بتصميم مجموعة من استمارات تسجيل البيانات في (القياس القبلي والبعدى) كما يلي:
- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للناشئ (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي) مرفق (٧)
- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارات الهجومية الفردية (قيد البحث) مرفق (٧)
- وقد حدد الباحث شروط لاختبار الخبير فيما يلي :

\* أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه في التدريب الرياضي أو في مجال كرة القدم.

\* العمل في المجال التطبيقي في إحدى المجالات السابقة مرفق (٢)

#### \*الاختبارات المستخدمة:

- بعد المسح المرجعي للبحوث والمراجع العلمية المرتبطة بالدراسة الحالية مثل(٢)(٣)(٦)(٧)(٨)(٩)(٢٤) واستطلاع رأي الخبراء مرفق(٢) في مجموعة من الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة طبقا لنتائج المسح المرجعي مرفق(١) وجدول(٤) يوضح النسبة المئوية لأراء اتفاق الخبراء حول الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة (قيد البحث).

#### جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء اتفاق الخبراء حول متغيرات البحث ووسائل قياسها ن = ١٠

م	متغيرات البحث ووسائل القياس	وحدة القياس	المرجع	عدد الآراء المتفقّة	النسبة المئوية
<b>أولاً: الاختبارات البدنية ( قيد البحث )</b>					
١	اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة ( لقياس السرعة الانتقالية)	ث	(١٦) (٢٣)(٢٤)	١٠	١٠٠%
٢	اختبار العدو ٣٠ م / ٥ ( لقياس تحمل السرعة)	ث	(٣)	٩	٩٠%
٣	اختبار الوثب العريض من الثبات ( لقياس القدرة العضلية)	متر	(١٦) (٢٣)(٢٤)	٨	٨٠%
٤	اختبار نيلسون ( لقياس الاستجابة الحركية الانتقالية)	ث	(١٤)	٩	٩٠%
٥	اختبار التمريرة الحائطية ( لقياس سرعة الأداء)	ث	(٢)	١٠	١٠٠%
٦	اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين ( لقياس الرشاقة)	ث	(٧)	١٠	١٠٠%
<b>ثانياً: الاختبارات المهارية ( قيد البحث )</b>					
١	اختبار التمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة ( لقياس التمرير)	متر	(١٦)	٨	٨٠%
٢	اختبار التحكم في الكرة داخل دائرة ( لقياس السيطرة على الكرة)	عدد	(١٦)	٩	٩٠%
٣	اختبار الجري بالكرة لمسافة ٢٥ متر ( لقياس الجري بالكرة)	ث	(٧)(١٦)	١٠	١٠٠%
٤	اختبار الجري الزجاجي بالكرة بين الأقماع ( لقياس المحاورة)	ث	(٧)(١٦)	١٠	١٠٠%
٥	اختبار التصويب من المحاورة في مواجهة المرمى ( لقياس التصويب)	درجة	(١)	١٠	١٠٠%
٦	اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم ( لقياس ضرب الكرة بالرأس)	درجة	(٨)	٩	٩٠%

يتضح من الجدول رقم(٤) النسبة المئوية لأراء الخبراء حول الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) والمهارات الأساسية الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة وفي ضوء ذلك تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة مئوية من ٨٠% فما فوق من أراء اتفاق الخبراء وهذه الاختبارات موضحة تفصيلاً بمرفق(٣)(٤) .

\*اختيار المساعدين:

استعان الباحث باتنين من المدرسين المساعدين بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بقنا للمعاونة في إجراء الدراسات الاستطلاعية و تنفيذ الدراسة الأساسية و القياسات القبليّة والبعدية للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث).

\*الدراسات الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٤/١٩م حتى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٤/٤/٢١م على عينة من ناشئي كرة القدم تحت (١٥ سنة) وقد بلغت (١٠ ناشئين) من نادي الألومنيوم الرياضي وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن:

- التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة في الاختبارات.
  - التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وتسجيل البيانات.
  - التأكد من سلامة تنفيذ ترتيب أداء و الاختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث) وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعه لها.
  - التعرف على مقدار الوقت الذي تستغرقه الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) ومراعاة فترات الراحة بينهم.
  - تحديد الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية والعمل على تلافيها.
- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٥/٣م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٤/٥/٩م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث) للتأكد من ثبات وصدق تلك الاختبارات.

- حساب المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية(قيد البحث):

لإيجاد صدق الاختبارات فقد استخدم الباحث صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) على مجموعتين من اللاعبين الأولى بنادي الألومنيوم تحت(١٥ سنة) كمجموعة مميزة حاصلة على المركز الأولى علي مستوى بطولة فرع قنا وبلغ عددهم(١٠ ناشئين) والأخرى مجموعة غير مميزة ممثلة في نادي قنا الرياضي كمجموعة غير مميزة حاصلة على المركز السادس علي مستوى بطولة فرع قنا وبلغ عددهم(١٠ ناشئين) ، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين اللاعبين، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، وتم إعادة التطبيق بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريبا، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين لحساب الثبات كما هو موضح بجدول (٥)

### جدول (٥)

المعاملات العلمية(الصدق- الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية(قيد البحث)

م	متغيرات البحث ووسائل القياس	وحدة القياس	صدق الاختبارات						قيمة "ت"			
			المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		التطبيق الأول			التطبيق الثاني		
			متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
أولاً: الاختبارات البدنية ( قيد البحث)												
١	العدو ٣٠ م من بداية متحركة	ث	٥,٢٢	٠,٣١٧	٦,٣١	٠,١٥٨	١٣,١٣*	٦,٣١	٠,١٥٨	٦,٢٥	٠,١٥٤	٠,٩٧٦*
٢	العدو ٣٠ م / ٥	ث	٢٥,٩٥	٠,٤٣٩	٢٨,٢٤	٠,٢٨٩	١٤,٩٠*	٢٨,٢٤	٠,٢٨٩	٢٨,٢١	٠,٢٨٥	٠,٩٩٨*
٣	الوثب العريض من الثبات	متر/س	١,٨٩	٠,٤٢١	١,٧٤	٠,٢٦٥	١٠,٩٤*	١,٧٤	٠,٢٦٥	١,٧٥	٠,٣٢٠	٠,٨٧٦*
٤	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	ث	٢,٢	٠,٤٢١	٢,٧	٠,٤٨٣	٣,٣٣*	٢,٧	٠,٤٨٣	٢,٢	٠,٤٧٢	٠,٨٤٢*
٥	التمريرة الحائطية	ث	١٥,٥٦	٠,٢٥٠	١٦,٥٢	٠,٤٧٠	٧,٨٦*	١٦,٥٢	٠,٤٧٠	١٦,٤٤	٠,٤٣	٠,٨٨٥*
٦	الجري والدوران ربع نورة	ث	١٥,٠٢	١,٢٣١	١٦,٩٢	٢,١٤	٢,٣١*	١٦,٩٢	٢,١٤	١٦,٩٠	٣,٢١٢	٠,٩٢١*



م	متغيرات البحث ووسائل القياس	وحدة القياس	صدق الاختبارات						ثبات الاختبارات			
			المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		التطبيق الأول		التطبيق الثاني			
			متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
	جهة اليمين											
ثانياً: الاختبارات المهارية ( قيد البحث)												
١	التمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة	متر	٣٠,٥	٣,٨٠	٢١,٤٠	١,٣٨	*٩,١٦	٢١,٤٠	١,٣٨	٢١,٨٠	١,٩٣	٠,٩٦٤ *
٢	التحكم في الكرة داخل دائرة	عدد	٢٩,١	٣,٦٩	٢١,٨	٣,٠٤	*٦,٤٨	٢١,٨	٣,٠٤	٢٢,٢٠	٢,٦٥	٠,٩٩٣ *
٣	الجرى بالكرة لمسافة ٢٥ متر	ث	٧,٢٠	٠,١٢٣	٨,٣٧	١,٧٤	*٢,٨٤-	٨,٣٧	١,٧٤	٨,٣٦	٩,٨١	- ٠,٩٩٧ *
٤	الجرى بالكرة زجاجي بين الأقماع	ث	١٢,١٥	٠,١٦٥	١٣,٦٧	٠,٦٧٢	*٩,٣٨-	١٣,٦٧	٠,٦٧٢	١٣,٦٥	٠,٦٧١	* ١ -
٥	التصويب من المحاوره مواجهة المرمي	درجة	٦٩,٧	٠,٤٨٣	٤٧,٤	٠,٥١٦	*٨,٩٧	٤٧,٤	٠,٥١٦	٤٧,٣	٠,٦٧٤	٠,٦٥٧ *
٦	ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	درجة	١,٧	٠,٨٢٣	٠,٧١٥	٠,٦٩٦	*١٤,٨٢	٠,٧١٥	٠,٦٩٦	٠,٧٣٥	٠,٦٨٥	٠,٩٩٦ *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٥) إنه توجد فروق داله إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة عند مستوى (٠,٠٥) لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق التمايز بين المجموعتين في هذه الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)، كما يتضح من نفس الجدول وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث).

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٥/١٧ حتى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٤/٥/٢٣م وأستهدف الباحث منها الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث الأزمنة وعدد التكرارات وفترات الراحة المناسبة ، وكذلك الزمن المناسب للوحدات اليومية، وذلك بعد إجراء المسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة للوقوف على التدريبات المستخدمة وبعد استطلاع رأى الخبراء في تدريبات الساكبو المقترحة، حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح مرفق (٥)، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

١. التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة خلال التدريب.
٢. إمكانية تنفيذ تدريبات الساكبو على عينة البحث ومدى مناسبتها لهذه المرحلة السنية.
٣. تعريف اللاعبين الناشئين لأشكال تدريبات الساكبو وقدرتهم على فهمها جيدا.

٤. توزيع أزمدة التطبيق اليومي طبقا للهدف المطلوب للبرنامج .

٥. أن عدد مرات التكرار لكل تدريب بمناسبتها لظروف العينة طبقا للزمن الكلي للتدريب .

#### \*البرنامج التدريبي المقترح:

قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس إلى يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح.  
أولاً: هدف البرنامج.

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكوي ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة .

ثانياً: معايير وضع البرنامج .

من خلال تحليل الإطار المرجعي والدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الحصول عليها في هذا المجال(٤)(١٣)(١٤)(١٧)(١٨)(٢٨)(٣٣)(٣٨)(٤١)(٤٣) فقد راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس العلمية التالية:

- أن تتناسب التدريبات المقترحة مع الأهداف الموضوعه وتحققها.
- تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ٢٠ دقيقة قبل التنفيذ.
- مراعاة فترات الراحة البيئية بين التمرينات.
- استخدام الباحث طريقة التدريب الفترتي(مرتفع الشدة)، والتدريب التكراري، والتدريب الدائري في وضع محتوى البرنامج التدريبي.
- شدة الحمل المستخدمة (شدة أقل من القصوى - شدة قصوى).
- أداء جميع التدريبات بأعلى درجة ممكنة من السرعة الفردية.
- تنوع التدريبات بقدر الإمكان لتحقيق أكبر قدر من خبرات النجاح الفردية .
- مراعاة خصائص المرحلة العمرية وقدراتها البدنية والوظيفية.

ثالثاً : محتوى البرنامج:

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال(٤)(٣٨)(٤١)(٤٣) تمكن الباحث من حصر عدد من تدريبات الساكوي كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح لوضعها داخل الدوائر التدريبية على شكل محطات وتحتوي كل دائرة على عدد التدريبات المرتبة وفق الهدف المراد تحقيقه .

كما تم عرض تدريبات الساكوي المختارة على مجموعة من الخبراء مرفق (٢) حيث بلغت(٢٧) تدريب تم الموافقة عليهم من قبل الخبراء وهى موضحة تفصيلاً بمرفق(٥)

رابعاً: خصائص محتويات البرنامج.

- اشتملت فترة تطبيق البرنامج على (١٠) أسابيع متصلة خلال فترتي الأعداد الخاص والأعداد للمباريات بواقع(٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وبإجمالي الوحدات التدريبية في نهاية البرنامج(٤٠) وحدة تدريبية يومية في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٤/٦/٢م حتى يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٨/٩م وذلك بهدف تحقيق النتائج التي يسعى إليها الباحث من خلال تطبيق البرنامج.
- زمن تدريبات الساكوي داخل الوحدة التدريبية(٤٠-٥٥) دقيقة يومياً من إجمالي زمن الجزء الرئيسي لوحدة التدريب.
- تحديد أقصى تكرار ٣٠ث لكل تمرين من التمرينات المختارة.
- تحديد حمل كل تمرين بالضرب  $\times ٤/٣$ .
- تمرينات الأثقال الخاصة بتطوير السرعة الانتقالية يتم تحديد شدتها بـ ٧٥% مع مراعاة التدرج في تلك الشدات، وعلى أن يكون التكرار من ٨-١٢ مرة.
- الراحة بين كل تمرين ٦٠ث يؤدي بينها تمرين الإطالة على اعتبار أنه أحد تمرينات الدائرة التدريبية.
- تؤدي الدائرة التدريبية المختارة ثلاث مرات يتخللها فترات راحة بين كل منها على اعتبار أن الدائرة التدريبية مجموعة.
- الراحة بين المجموعات ٢-٤ق.

- يتم قياس أقصى تكرار خلال ٣٠ ث لكل تمرين كل ٣ أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج.
- تحديد شدة الأحمال والوزن للأثقال أو المقاومات المستخدمة بالكيلو جرام وفقاً لوزن الناشئ والهدف المراد من التدريب.
- تطبيق البرنامج بالارتفاع التدريجي بالحمل بنسبة (١:١)، (١:٢) (١ : ٢)
- ويشير الباحث إلي أن التوزيع الزمني لمحتويات الحمل التدريبي للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكبو طبقاً لأراء الخبراء موضح تفصيلاً بالمرفق(٦)

\*خطوات إجراء تجربة البحث:

- القياسات القبليّة.

قام الباحث بأجراء القياسات القبليّة في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٨/٥/٢٠١٤م وحتى يوم الجمعة الموافق ٣٠/٥/٢٠١٤م .

- التجربة الأساسية.

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائية على المجموعة التجريبية وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٦/٦/٢٠١٤م وحتى يوم السبت الموافق ٩/٨/٢٠١٤م.

- القياسات البعديّة.

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ١١/٨/٢٠١٤م حتى يوم الأربعاء الموافق ١٣/٨/٢٠١٤م .

\*المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء - الوسيط - معامل الارتباط - اختبار (ت) الفروق - معدل التغير- حجم التأثير (٣٥ :١٢٠)

\*عرض ومناقشة النتائج :

أولاً- عرض و مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة(فيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة و لصالح القياس البعدي".

### جدول (٦)

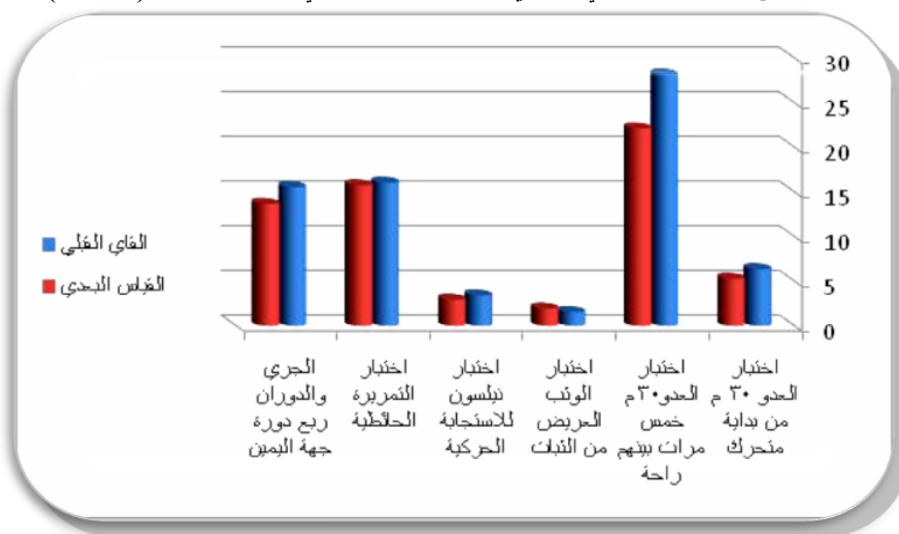
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (فيد البحث) ن=٢٠

م	المتغيرات البدنية (فيد البحث)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	معدل التغير %
			١م	١ع	٢م	٢ع		
١	اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة (السرعة الانتقالية)	ث	٦.٣٨	٠.١٤٠±	٥.٣٠	٠.٤١٤±	٧.٨٢	١٦.٩٢%
٢	اختبار العدو ٣٠م خمس مرات بينهم راحة (تحمل السرعة)	ث	٢٨.١٩	٠.٤٠١±	٢٢.١٥	٢.٢٤±	١١.٥٩	٩.٨٢%
٣	اختبار الوثب العريض من الثبات ( القدرة العضلية)	متر/سم	١.٥٧	٠.٢٧٥±	١.٩٥	٠.١٣٨±	٥.٢١	١٠.٩٨%
٤	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الاستجابة الحركية)	ث	٣.٤٤	٠.٥٠٠±	٢.٩٥	٠.٥١٠±	٣.٠٤	١٤.٢٤%
٥	اختبار التميريرة الحائطية (سرعة الأداء)	ث	١٦.٠٨	٠.٢٢٠±	١٥.٧٨	٠.٢٦٧±	٨.٢٠	١٤.٢٨%
٦	الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين( لقياس الرشاقة)	ث	١٥.٥٦	٠.٤٨٩±	١٣.٦٨	٠.٨٤٠±	٨.٤٨	١٢.٠٥%

٦. الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين( لقياس الرشاقة) ث ١٥.٥٦ ± ٠.٤٨٩ ١٣.٦٨ ± ٠.٨٤٠ ٨.٤٨ ١٢.٠٥%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) هي (٢,٥٩)

شكل رقم (١)  
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث)



يتضح من الجدول (٦) ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي بدرجة معنوية واضحة حيث انحصرت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٣,٠٤ ، ١٩,٤) ويعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكوي كان له دورة الفعال في تطوير عنصر السرعة الانتقالية، والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لإراديّاً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية .

وهذا ما يؤكد كلاً من " بديعه عبد السميع" (٢٠١١م) (٤) ، " فيلمورجان وبالانيسامي (2012) (40) Velmurugan & Palanisamy من أن تدريبات الساكوي تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة لمستقبلات أخرى تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة.

كما يتفق ذلك أيضاً مع ما ذكره " زوران ميلانوفيتش وآخرون (2012) (43) Zoran Milanović, et al. من أن تدريبات الساكوي تعتبر أحد الأشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من " فيكرام سينغ" (2008) (41) Vikram Singh، ريمكو بولمان وآخرون، Remco Polman (2009) (38) et al.، ماريو جوفانوفيتش وآخرون (2011) (37) Mario Jovanovic, et al. في أن تدريبات الساكوي تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين والرشاقة والسرعة الحركية.

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "مسعد محمود" (٢٠٠٠م) من أن التدريب الرياضي المنظم يؤدي إلى كفاءة الجهاز العضلي، ويظهر بصورة مباشرة في قدرة العضلة على الانقباض بمعدل أسرع خلال المدى الحركي للمفصل سواء كانت هذه القوة حركية أو ثابتة (٢٨ : ١٠٢)

كما تتفق هذه نتائج الدراسة مع ما أشار إليه "احمد عبد المولي" (٢٠٠٨م) أن البرنامج التدريبي المقنن والذي يستخدم وسائل علمية تدريبية يؤثر في النواحي البدنية كالقدرة العضلية والسرعة الانتقالية والرشاقة تأثيراً إيجابياً عن البرامج التقليدية (٢ : ١٠٢)

كما تتفق هذه النتائج أيضاً مع ما ذكره "عمر حمزة" (٢٠١٠م) (٣٤) من أن نشاط الانعكاس المطاطي يسمح بالنقل الممتاز للقوة المميزة بالسرعة إلى نفس الحركات المتشابهة بيوميكانيكياً والتي تتطلب قدرة عالية من الجذع والرجلين وتظهر نتائجها عند أداء الوثب العريض.

و يرى الباحث أن تدريبات الساكوي التي تضمنها البرنامج كان لها تأثيراً إيجابياً على نسب التغيير كما يتضح من الجدول (٦) فقد انحصرت النسبة المئوية لمعدلات التغيير الحادث بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية (قيد البحث) ما بين (٩٨، ٤٠-١٠، ٣٠) ولصالح القياس البعدي، حيث كانت أعلى نسبة تغير في اختبار (العدو ٣٠ م من بداية متحركة) بينما أقل نسبة تغير في اختبار (الوثب العريض من الثبات).

ويتفق ذلك مع ما ذكره " عادل الفاضلي" (٢٠١٢م) من أن تنمية القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم والتي تمثل قدرات خاصة بالرجلين ذات أهمية كبيرة في نشاط كرة القدم حيث يتطلب ذلك زيادة وتنمية هذه القدرات إلى أنواع مختلفة من التدريبات كلاً حسب ما يحتاجه اللاعب أثناء الأداء في المباراة (١٩٢ : ١٣)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من محمد أبو النصر (٢٠٠٠م) (٢١) ومحمد كشك والمعتز بالله (٢٠٠١م) (٢٥) و محمد كشك وأمر اللة ألباسطي (٢٠٠٢) (٢٦) و صفا فتحي (٢٠٠٥م) (٢٠١١م) (٨) (٩) في التأثير الإيجابي للبرامج التدريبية المقننة التي استهدفت الارتقاء ببعض القدرات البدنية الخاصة.

ومما سبق عرضة و مناقشته يتحقق صحة الفرض الأول و الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة و لصالح القياس البعدي".

ثانيا- عرض و مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية الفردية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة و لصالح القياس البعدي".

### جدول (٧)

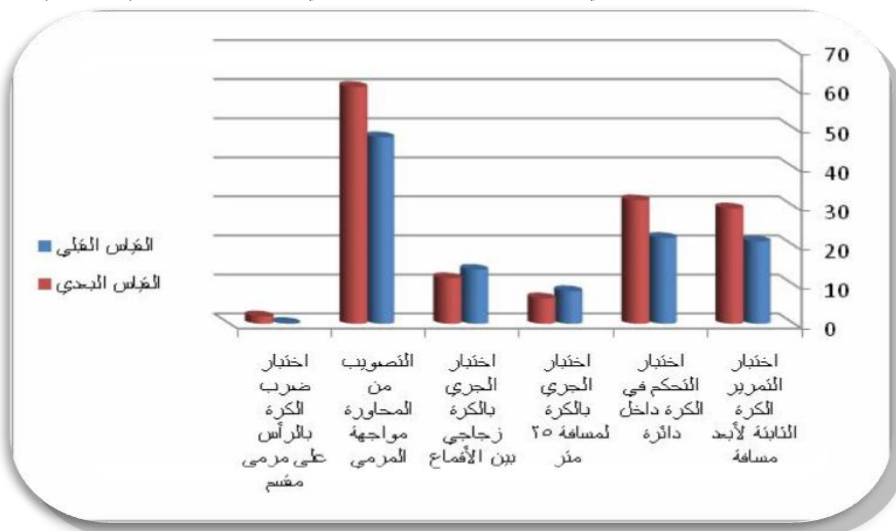
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) ن=٢٠

م	المتغيرات المهارية (قيد البحث)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	معدل التغير %
			١م	١ع	٢م	٢ع		
١	اختبار التمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة (التمرير)	متر	٢١.١١	± ١,٤٥٧	٢٩.٥٠	± ١.٧٣	١٦,١٩	٣٧,٤%
٢	اختبار التحكم في الكرة داخل دائرة (السيطرة على الكرة)	عدد	٢٢.٠٠	± ٣,٢٤٦	٣١.٥٩	± ٥.٥٠	٦,٥٥	٤٣,٥٩%
٣	اختبار الجري بالكرة لمسافة ٢٥ متر (الجري بالكرة)	ث	٨.٤٠	± ٠,٢٥١	٦.٥٦	± ٠.٧٦٢	٤,٩٧	٢١,٩٠%
٤	اختبار الجري الزجاجي بالكرة بين الأقماع (المحاورة)	ث	١٣.٨٥	± ٠,٥٨٦	١١.٧٠	± ٠.٨١٠	٩,٧٧	١٥,٥٢%
٥	التصويب من المحاورة مواجهة المرمى (التصويب)	درجة	٤٧.٧٥	± ٣,٤٢	٦٠.٦٠	± ٤.٣١	١٠,١٩	٢٦,٩١%
٦	اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	درجة	٠.٢٠٧	± ٠,٠٦٥	١.٩٠٠	± ٠.٧٨٨	٩,٢٥١	٨,١٧%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) هي (٢,٥٩)

### شكل (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث)



يتضح من الجدول (٧) ومن تحقيق نتائجه بيانها بالشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) و لصالح القياس البعدي بدرجة معنوية واضحة حيث أن قيم " ت " المحسوبة انحصرت ما بين (٤,٩٧ ، ٢٢,٨٧) و يعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكبو قامت بتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتي أسهمت بشكل كبير ومباشر في تحسن السرعة حيث أن الزيادة التي حدثت في القوة المميزة بالسرعة نتيجة استخدام تدريبات الساكبو والتي

تعمل على استثارة الوحدات الحركية مما يؤدي إلى اشتراك عدد كبير منها ينتج عنه انقباض قوى وسريع يعمل على زيادة الأداء المتفجر والسرعة.

وهذا ما يؤكد " اينريكو لوبيز وآخرون (36)(2007) Enrique Lopez, et al. من أن العضلات القوية تعتبر بالضرورة عضلات سريعة ولهذا فالقوة العضلية من العناصر البدنية الرئيسية والتي يجب العمل على تنميتها حتى تعمل على تحسين السرعة الحركية.

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكرته كلا من " نوال مهدي، منى سالم، ضياء على " (2007م) من أن تخطيط برنامج الأعداد البدني الخاص يجب التركيز فيه على بناء وتقوية المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارات حتى يمكن إيجاده المهارة بالشكل الفني الصحيح وتوافق وسلاسة وبأقل مجهود وهذا يعني أن تؤدي المهارة بواسطة العضلات المطلوبة فقط مثل مهارة التصويب - المحاوره - التمرير (31: 136)

و يتفق ذلك مع ما ذكره " مروان على " (2003) (29) نقلا عن سليمان حسن وعواطف لبيب (1978) في ضرورة مطابقة الانقباضات العضلية السائدة للتمرينات الخاصة المختارة بقر الإمكان مع تلك الحادثة خلال أداء المهارة نفسها سواء من نوعية هذه الانقباضات أو درجة شدتها.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من " فيكرام سينغ (40) (2008) Vikram Singh, ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (38)(2009) al., ماريو جوفانوفيتش وآخرون (37)(2011) Mario Jovanovic, et al. فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & (40)(2012) Palanisamy, زوران ميلانوفيتش وآخرون (43)(2012) Zoran Milanović, et al. في التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكوي، وأن استمرار التقدم بالبرنامج التدريبي أحدث تغير ملحوظ في المتغيرات البدنية الخاصة مما كان له تأثير في تحسين الأداء المهاري (قيد البحث) وهذا ما ظهر من الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية وأن التحسن كان بصورة تصاعديّة مع تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

كما يتضح من نفس جدول (7) مقدار النسبة المئوية لمعدلات التغير الحادث بين القياسين القبلي والبعدى في الاختبارات المهارية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 15 سنة ( العينة قيد البحث) فقد انحصرت ما بين (21,90-81,78) ولصالح القياس البعدى ، حيث كانت أعلى نسبة تغير في اختبار (ضرب الكرة بالرأس علي مرمي مقسم) بينما أقل نسبة تغير في اختبار (الجري بالكرة لمسافة 25 متر). ويرجع الباحث هذا التحسن إلى ما احتوى عليه البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات الساكوي التي أثرت بشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهاري وذلك بعد تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

ويتفق ذلك مع ما ذكره " كمال عبد الحميد وصبحي حسنين (2001) (19) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية.

وهذا ما يؤكد عصام عبد الخالق (2005م) من أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرة البدنية الحركية ارتباطا وثيقا ، إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة، بل كثير ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة. (14: 189)

و يتفق أيضا مع ما ذكره " ياسر عثمان " (2009م) من أن تحسن القدرات البدنية وتنمية الاداءات المهارية الحركية يمكن أن يحدثا معا ، وعندما يتوافر لدى الفرد قدرات بدنية عالية فإن مستوى أداء الاداءات المهارية الحركية يصبح جيدا ، والوصول لمستوى متقدم من الاداءات المهارية الحركية يؤكد أيضا تحسن القدرات البدنية. (32: 75)

كما تتفق هذه النتائج أيضا مع ما ذكره " حسن أبو عبده " (2010م) من أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث تعتبر الحالة البدنية للاعب أحد الأسس التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي ولا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة إلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الاداءات الحركية الأساسية للمهارات في كرة القدم). (5: 37)

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه عمرو حمزة (2010) (34) من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

ومما سبق عرضة ومناقشته يتضح صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية الفردية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت 15 سنة و لصالح القياس البعدى".

ثالثا- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص على أنه " يتفاوت حجم التأثير الحادث في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية الفردية(قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت 15 سنة"

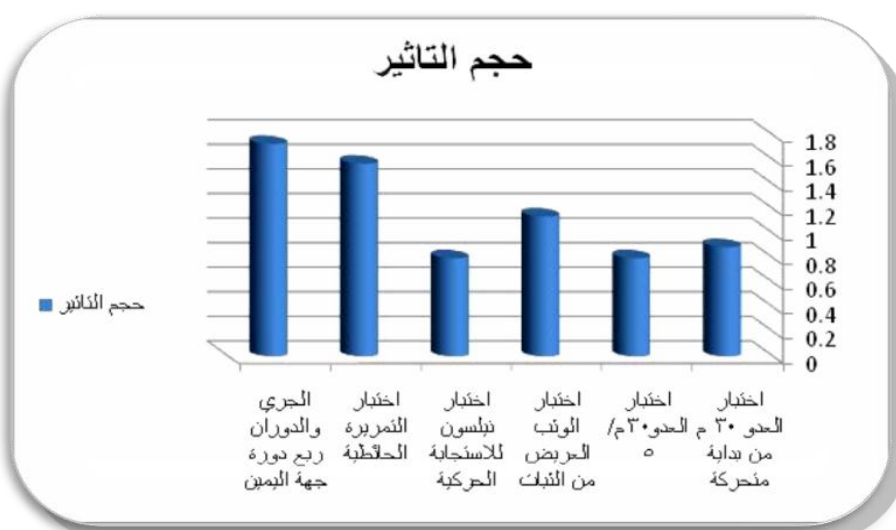
## جدول (٨)

حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث في المتغيرات البدنية ( قيد البحث) ن=٢٠

م	المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	حجم التأثير	
			قيم معامل الارتباط (ر)	قيم حجم التأثير ES
المتغيرات البدنية ( قيد البحث)				
١	اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة	ث	٠,٨٧	٠,٨٩
٢	اختبار العدو ٣٠م/ ٥	ث	٠,٧٨	٠,٨٠
٣	اختبار الوثب العريض من الثبات	متر/سم	٠,٥٢	١,١٤
٤	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	ث	٠,٣٦	٠,٨٠
٥	اختبار التمريرة الحائطية	ث	٠,٦٣	١,٥٧
٦	الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين	ث	٠,٥٨	١,٧٣

## شكل رقم (٣)

حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث في المتغيرات البدنية (قيد البحث)



يتضح من جدول (٨) و من تحقيق نتائجنا بيانيا بالشكل (٣) أن قيم حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكوي علي عينة ناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة في المتغيرات البدنية تتراوح ما بين (٠,٥٨) إلي (١,٧٣) وهي قيم تنحصر ما بين التأثير المتوسط والتأثير المرتفع للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكوي في تنمية هذه القدرات البدنية الخاصة والتي ترتبط بالمهارات الهجومية الفردية ( قيد البحث) والتي تتطلب القوة والسرعة المطلوبة بما يؤكد التنمية المتوازنة للقوة والسرعة والحركات المتنوعة للأداء المهاري بما يكفل الارتقاء بالمستوى الفني للاعب الناشئي في كرة القدم. المقنن علي أسس علمية تتناسب مع كل مرحلة من المراحل السنوية المختلفة خلال فترة النمو بما يحقق ايجابية سريعة بالارتقاء بالمستوى البدني للفئات العمرية المختلفة في نشاط كرة القدم .

حيث يؤكد " سترادويك وآخرون" Strudwick and et al (٢٠٠٢م) علي أن اللاعبين الذين يخضعون للتدريب التخصصي في اللعب يتميزون بمعدلات عالية من اللياقة البدنية في الوثبات والسرعات حيث يؤكد علي أهمية القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم في مراكز اللعب المختلفة نتيجة للبرامج التدريبية التخصصية المطبقة عليهم (٣٩: ٢٣٩- ٢٤٢)

كما تتفق هذه نتائج مع ما ذكره " يحي إسماعيل" (٢٠٠٢م) من أن استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في تنفيذ التدريب يسهل بعض الأمور المتعلقة بالأداء البدني والمهاري ويساهم في إكساب اللاعبين وخاصة الناشئين مهارات جديدة بأسلوب عصري متطور يساعد في تقدم المستوي ويعتبر استخدام التقنيات الحديثة من المهام الأساسية في التدريب (٣٢ : ١٢٧)

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره " عادل الفاضي وآخرون " (٢٠٠٣م) من أن الإعداد البدني يعتبر من الدعائم الأساسية للأداء الفني في رياضة كرة القدم إذ يركز أداء اللاعبين في كثير من مواقف التدريب والمنافسة على إعداد البدني والفني ، ويتطلب الارتقاء بالمستوى البدني الفني وضع برامج تدريبية مقننة وفقا لإحداث التطورات العلمية (١٢ : ١)

## جدول (٩)

حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث في المتغيرات المهارية (قيد البحث) ن=٢٠

م	المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	حجم التأثير	
			قيم معامل الارتباط (ر)	قيم حجم التأثير ES
المتغيرات المهارية (قيد البحث)				
١	اختبار التمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة	ث	٠,٩٢	١,٦١
٢	اختبار التحكم في الكرة داخل دائرة	ث	٠,٨٠	٠,٩٢
٣	اختبار الجري بالكرة لمسافة ٢٥ متر	سم	٠,٧٣	٠,٨١
٤	اختبار الجري بالكرة زجاجي بين الأقماع	ث	٠,٨٩	١,٠٢
٥	التصويب من المحاورة مواجهة المرمى	ث	٠,٠٩٢	٠,٨٩
٦	اختبار ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم	ث	٠,٨١	١,٢٤

## شكل رقم (٤)

حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث في المتغيرات المهارية (قيد البحث)



يتضح من جدول (٩) و من تحقيق نتائجه بيانيا بالشكل (٤) أن قيم حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح علي عينة ناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة في المتغيرات المهارية تتراوح ما بين (٠,٨١) إلي (١,٦١) وهي قيم مرتفعة التأثير للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكبو المقنن علي أسس علمية تتناسب مع كل مرحلة من المراحل السنوية المختلفة خلال فترة النمو بما يحقق ايجابية سريعة بالارتقاء بالمستوى البدني للفئات العمرية المختلفة في نشاط كرة القدم.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره "عويس الحبالى" (٢٠٠٣م) من أن استخدام التمرينات الخاصة يؤدي إلى اتفاق الأداء الحركي لمهارات النشاط الرياضي التخصصي الممارس والوصول بها إلى الدقة والتكامل. (١٨ : ٩٤)

كما تتفق هذه النتائج أيضا مع ما ذكره "على محمد طلعت" (٢٠٠٣م) من أن المتغيرات البدنية تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء المهارى فكلما تحسنت المتغيرات البدنية استطاع اللاعب تنفيذ واجباته المهارية فمهما بلغت مهارة اللاعب الفنية وإجاداته للمهارات الفنية لن يتمكن من تنفيذ واجباته في الملعب إذا لم يؤهل ويعد إعدادا بدنيا متكاملا. (١٥ : ٧٥)



و يتفق هذا مع ما ذكره " عادل الفاضى " (٢٠١٢م) في أن هذه المرحلة السنوية من المراحل التي يتطلب فيها الناشئ إتقان الأداء البدني والذي تكون فيها عمليات الربط بين كل أداء ذات أهمية وخاصة التي تتناسب مع مواقف اللعب المتغيرة في كرة القدم والتي تتطلب قدرات بدنية خاصة تتناسب مع الأداء المهاري فيدخل الأداء التخصصي للجانب البدني والذي يتوافق مع خطط عمل الأداء المهاري. (١٩٣: ١٣)

مما سبق عرضة ومناقشته يتضح صحة الفرض الثالث و الذي ينص على أنه " يتفاوت حجم التأثير الحادث في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية الفردية(قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة".

#### الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وخصائص العينة ونتائج البحث يستخلص الباحث ما يلي:

- البرنامج التدريبي اظهر تأثيرا ايجابيا علي تحسين بعض القدرات البدنية مثل السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة حيث كانت أعلى نسبة تغير في اختبار(العدو ٣٠ م من بداية متحركة) بينما أقل نسبة تغير في اختبار(الوثب العريض من الثبات).
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة و لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية الفردية(قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة و لصالح القياس البعدي.
- أن حجم التأثير للبرنامج التدريبي اظهر تغيرا وتأثيرا واضحا في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية الفردية(قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة من خلال أزمنة الأداء و عدد التكرارات للأداء.

#### التوصيات:

في حدود مجتمع البحث و العينة المختارة و في ضوء أهداف البحث وفروضه يوصى الباحث بما يلي:

- ١- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكوي بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على ناشئي كرة القدم لدورها في تحسين القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية الفردية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة.
- ٢- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة.
- ٣- إجراء مثل هذه الدراسة في الألعاب الأخرى ومقارنتها بكرة القدم.
- ٤- العمل علي توجيه هذه الدراسة و البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكوي و خطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب كرة القدم.

#### المراجع:

##### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم شعلان و محمد عفيفي(٢٠٠١م):كرة القدم لناشئين، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٢- احمد عبد المولي (٢٠٠٨م):تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية علي بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية
- ٣- أمر الله احمد ألبساطي(٢٠٠١م): الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم " تخطيط تدريب - قياس " ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
- ٤- بديعة على عبد السميع (٢٠١١م): فاعلية تدريبات الساكوي على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م حواجز،مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٥- حسن السيد أبو عبده(٢٠١٠م):الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية،ط ١٠ ، الإسكندرية.
- ٦- حسن منير عبد الشكور(٢٠١٠م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية قدرة الاستجابة السريعة علي فعالية أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية بالمنصورة،جامعة المنصورة.

٧. سيد الحداد محمد حسن (٢٠٠٦ م): تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على التقدم بالمستوى المهاري المرتبط بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
٨. صفا فتحي رزق احمد (٢٠٠٥م): تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكينتيك ، البليوميترى لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة "دراسة مقارنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية بالمنصورة،جامعة المنصورة
٩. \_\_\_\_\_ (٢٠١١م): تأثير استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة علي مستوى الأداء المهاري المنفرد والمركب لناشئي كرة القدم "، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية بالمنصورة،جامعة المنصورة
١٠. عادل عبد الحميد ألفاضي(٢٠٠١م): اتجاهات التمرير وأماكن حدوثه وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة القدم، مجلة بحوث التربية والرياضية، الزقازيق بنات، العدد(٥٨) المجلد ٢٤ .)
١١. عادل عبد الحميد ألفاضي (٢٠٠٤م): المكون المهاري وعلاقته بالمكون الخططي في كرة القدم، مقال علمي مقدم إلى المجلس الأعلى للجامعات للترقية إلى وظيفة أستاذ مساعد للجنة العلمية.
١٢. عادل عبد الحميد الفاضي، حنان حسانين، هيثم فتح الله(٢٠٠٣م): تأثير برنامج مقترح بالأثقال لتنمية القدرة العضلية علي بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية ودقة التصويب لناشئي كرة القدم ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، مجلة علمية تصدر عن مركز البحوث النفسية والعلوم الإنسانية ج٣، عدد ١٤ مايو ، جامعة المنيا .
١٣. عادل عبد الحميد الفاضي(٢٠١٢ م):تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة،إنتاج علمي،مجلة نظريات وتطبيقات، يوليو ، كلية التربية الرياضية للبنين بابو قير، جامعة الإسكندرية.
١٤. عصام عبد الخالق(٢٠٠٥م):التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط١٢، دار المعارف، الإسكندرية.
١٥. على محمد طلعت(٢٠٠٣م): تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية بنين بالهرم،جامعة حلوان.
١٦. عماد الدين عباس (٢٠٠٥م):التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات- تطبيقات،مشاة المعارف،الإسكندرية.
١٧. عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
١٨. عويس علي ألبالي(٢٠٠٣م): "التدريب الرياضي- النظرية والتطبيق "الطبعة الرابعة، القاهرة.
١٩. كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين(٢٠٠١): رباعية كرة اليد الحديثة "الماهية والأبعاد التربوية – أسس القياس والتقويم – اللياقة البدنية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٠. محمد إبراهيم محمود سلطان و عادل إبراهيم احمد علي و عبد الحكيم رزق عبد الحكيم (٢٠٠٦م): السلوك التكيفي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم (اليد)دراسة مقارنة )، مجلة بحوث التربية والرياضية، الزقازيق بنات، العدد(٥٨) المجلد (٢٤)
٢١. محمد أبو النصر محمود(٢٠٠٠م):أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
٢٢. محمد توفيق الو ليلي: "تدريب المنافسات"، دار GMS ، القاهرة، ٢٠٠٠م.
٢٣. محمد حسن علاوى(٢٠٠٠م):فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط١٢، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٤. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م):اختبارات الأداء الحركي، ط٤، دار الفكر العربي،القاهرة .

- ٢٥ . محمد شوقي كاشك، والمعتمز بالله محمد (٢٠٠١م): تنمية الأداء المهارى الخاص بالاتجاه اللاهوائى وأثره على الجوانب البدنية والوظيفية للاعبى كرة القدم، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٤، كلية التربية الرياضية للبنين بابو قير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١ م
- ٢٦ . محمد شوقي كاشك و أمر الله احمد ألبساطي (٢٠٠٢م): دراسة تأثير التدرجات البليومترية في الاتجاه الأفقي والرأسي على مستوي القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدي بعض الرياضيين، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الرابع والأربعون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨ م.
- ٢٧ . محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٠م): "الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية، تعليم، تدريب، قياس، انتقاء، قانون"، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٨ . مروان على عبد الله (٢٠٠٣): تأثير تدريبات الأثقال والبليومترية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .
- ٢٩ . مسعد على محمود (٢٠٠٠م): المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر والتوزيع، المنصورة.
- ٣٠ . مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣١ . نوال مهدي العبيدي، منى سالم فتحي، ضيما على عبد الله (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، في الفترة من ٢١-٢٢ مارس، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣٢ . ياسر عثمان محمد عثمان (٢٠٠٩م): تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٣٣ . يحي السيد إسماعيل (٢٠٠٢م): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، الزقازيق

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

34. Amr Hamza (2010): effect of functional strength training on oxidative stress and certain physical variables for athletes, 5th International Scientific Congress "Sport, stress, adaptation-Olympic sport and Sport for all.
35. Cohen, J. (1988) Statistical power analysis for the behavioral Sciences Hillsdale, NJ, Erlbaum.
36. Enrique Lopez, Francisco Saucedo, Enrique Navarro (2007): Analysis of the fencing lunge flight phase in EPEE, 12th Annual Congress of the ECSS, 11-14 July, Jyväskylä, Finland
37. Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2013): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285-1292
38. Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009): Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505
39. Strudivick A, Reilly t, Dorna, D (2002): Anthropometric and Fitness, of elite players two football codes, journal of sport medicine and physical fitness, Liverpool, unitel Kingdom, vol (42)
40. Velmurugan G. & Palanisamy A. (2013): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3, Issue : 11, 432
41. Vikram Singh (2008): Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmbai National Institute of Physical Education, Gwalior.

42. Young, W. B., & Farrow, D. (2006): A review of agility: Practical applications for strength and conditioning. *Strength and Conditioning Journal* 28(5): 24-29.
43. Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamiija (2012): Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, *Journal of Sports Science and Medicine* , 12, 97-103.
44. [http://en.wikipedia.org/wiki/functional\\_training](http://en.wikipedia.org/wiki/functional_training)

## الملخص باللغة العربية

تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم.

أشرف محمد موسى حسن

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة – كلية التربية الرياضية بقنا – جامعة جنوب الوادي – جمهورية مصر العربية.

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم. مما دفع الباحث لافتراض أن هناك فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية الفردية المجموعة (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة و لصالح القياس البعدي، وكذلك يتفاوت حجم التأثير الحادث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية الفردية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة.

وللكشف عن ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس (القبلي- البعدي) لمناسبتها مع طبيعة إجراءات البحث . وقد تم تطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية من لاعبي كرة القدم تحت ١٥ سنة بنادي الشبان المسلمين بقنا وقوامها ٢٠ لاعبا.

وقد أظهرت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية الفردية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة و لصالح القياس البعدي.

وكذلك يتفاوت حجم التأثير الحادث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الهجومية الفردية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة و لصالح القياس البعدي.

وقد أوصى الباحث بضرورة توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي المقترح بما يحتويه من مجموعة تدريبات الساكيو وخطوات تنفيذها إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم.

**Impact of S.A.Q training on certain physical capabilities and the Basic skills individual offensive for young soccer players.**

**Ashraf Mohamed Moussa**

Department of Sport Training and Movement Sciences, Qena, Faculty of Physical Education, South Valley University

The research aims to identify the impact of the proposed training program using S.A.Q training on certain physical capabilities and the Basic skills individual offensive for young soccer players, prompting the researcher to assume that there are significant differences between the two measurements (pre and post) for experimental group in certain physical capabilities and Basic skills individual offensive group (under discussion) for young soccer players under 15 years old and for post-measurement, as well as vary the size of the effect the incident between the two measurements pre and post experimental group in some physical capabilities and the Basic skills individual offensive performance (under discussion) for youth team football under 15 years old.

To detect it, the researcher used the experimental approach to the experimental group and one way of measuring (pre- post test) for suitability with the nature of the research procedures.

The program has been applied to a sample of basic research of young soccer players under 15 years of club young Muslims in Qena and comprised of 20 players.

The results showed that there were statistically significant differences between the two measurements (pre and post ) experimental group in some physical capabilities and Basic skills individual offensive performance level (under discussion) for the young soccer players under 15 years old and for post-measurement.

As well as vary the size of the effect the incident between the two measurements pre and post experimental group in some physical capabilities and the Basic skills individual offensive performance (under discussion) for the youth team football under 15 years old and in favor of telemetric.

The researcher recommended that guide this research and training program, including the proposed contents of the group S.A.Q exercises and steps implemented to workers in the field of young soccer players.

