

تأثير تمارين (SAQ) على تحسين فعالية بعض المكونات البدنية والتوافقية كدالة لتطوير المستوى المهاري لبراعم كرة القدم

د/ أحمد طه أبو الفتوح (*)

المقدمة ومشكلة البحث:

يتقدم التدريب الرياضي بصفة مستمرة نتيجة عمليات البحث عن كل ما يحيط بالعملية التدريبية سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، وكذلك محاولة السعي للتعرف على كل ما يؤثر على البيئة الداخلية والخارجية للاعب ، واصبح هذا التقدم لا يعتمد على علم التدريب بمفرده بل أصبح يعتمد على شتي المجالات والعلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي، ودراسة هذه المجالات والعلوم المرتبطة ساعدت في تحديد المشكلات المتعلقة بالتدريب ومن ثم محاولة إيجاد الحلول العلمية المناسبة لها ، الامر الذي ينعكس على تقدم التدريب الرياضي بطريقة تطبيقية تحقق لنا الاستغلال الأمثل لإمكانيات وطاقت اللاعبين وتطويرها. ويرى "زوران وآخرون (Zoran et all) 2012م" أن كل نشاط رياضي يتطلب إتقان مجموعة من المهارات والوصول الى الأداء المهارى الأمثل ، ويتم ذلك من خلال استخدام طرق وأساليب التدريب المتنوعة والتي يتم تطويرها أو استخدامها بشكل مختلف طبقا للظروف الرياضية المتغيرة . (10-9:25)

ويؤكد "عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح (2011م)" أن كرة القدم أصبحت تحظى بشعبية هائلة على المستوى المحلي والعالمي ، لذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير المستوى الفني والبدني لهذه اللعبة ، ونحن نرى ارتفاع مستوى الفرق يوماً بعد يوم ، حيث أصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة معاً ويتم إنجازها في شكل عمل جماعي على درجة من الإتقان ، وهذا يتطلب من اللاعبين مقدرة بدنية عالية حتي يتمكنوا من تغيير الأماكن دفاعاً وهجوماً ومسايرة طابع اللعب الحديث ، وكذلك مواجهة التعب والاستمرار في بذل الجهد طوال زمن المباراة. (244:10)

وذكر "عمرو صابر حمزة وآخرون (2017م)" أن تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات المثالية التي تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، لاهتمامها بتطوير القدرات البدنية الخاصة مثل القدرة علي تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي، بالإضافة إلي التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة . (14:12)

(*) مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأزهر.

ويشير "منصور محمد باشا (2018م)" أن مستوى الأداء المهارى الخاص ببراعم كرة القدم يرتبط بالقدرات البدنية الحركية ارتباطا وثيقا اذ يعتمد اعتمادا كلياً على توافر القدرات التوافقية على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة الإتقان والآلية لتكنيك المهارة. (41:18)

وأشار "محمد أحمد عبد العزيز (2018م) ,فاضل دحام(2018م) ,سالم سميرالحسناوى (2012م)" أيضاً إلي أن تدريبات الساكيو S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية.

(22:9)(51:14)(4:15)

ويشير "أحمد محمد حامد (2019م) نقلا عن بولمان وأخرون 2009 (polman et all)" إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من الاشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وان الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (3:2)

وتؤكد كل من بديعة على عبد السميع (2011م),سالمان على ثقل (2018م) أن تدريبات S-A-Q تحتوى على تمرينات نوعيد موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد الى زيادة الإدراك والإحساس بالأداء الحركي الصحيح وتكون فى نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات البراعم التمهيديّة , فهى تهدف الى تحسين قدرة اللاعبين فى السيطرة على أجسادهم , وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم , فهى تعمل فى مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل على تحسين وتطوير المستوى الفني للاعب (47:8)(11:6)

وأوضح "فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & palanisamy (2011)" أن استخدام تدريبات ال S.A.Q كبرنامج اضافي (تكميلي) بجانب التدريبات على المقاومات العضلية المتنوعة سواء في صالات الجيم او خارجها للاستفادة من درجة التطور الحاصلة في مستوى القوة العضلية باستخدام هذه المقاومات ومن ثم نقلها الى الأداء التطبيقي الميداني، إذ يتمكن المدربين من استعمال هذه التدريبات لمساعدتهم في التدريب بظروف مشابهة لظروف ومواقف النشاط التخصصي والتي لا تتوفر في ظروف التدريب التقليدي، وتتميز تدريبات ال S.A.Q بتعدد استعمالاتها ضمن الوحدة التدريبية فقد تكون جزءاً من الاحماء البدني لتمييزها بالديناميكية والمرونة او كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج التدريب أو كبرنامج مستقل أو منفرد، اي التدريب على كل عنصر او استخدامها بشكل متعدد داخل الوحدة التدريبية، لذلك نلاحظ ان هذه التدريبات صممت لتلائم متطلبات جميع الفئات والأعمار بغرض الوصول الى قمة الاداء، كما يمكن استخدامها مع الناشئين والشباب والبراعم بشكل يتناسب وقدراتهم وامكاناتهم، إذ ان هذه التدريبات تسهم في "تقليل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية لاعتمادها على دورة الاطالة

والتقصير بشكل كبير وتسهم في اعطاء الفرصة للمدربين للتنوع والابتكار في اعداد وتنفيذ التمرينات كما انها تمثل تدريبات وظيفية كونها تسهم في تحسين القدرة الحركية والكفاءة العصبية والعضلية".

(13:24)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب بقطاع الناشئين والبراعم بنادي إنبى الرياضي فقد لاحظ الآتي :

- افتقار البرامج التدريبية لترتيب القدرات التوافقية الترتيب العلمي السليم الصحيح .
- ازدواجية القدرات التوافقية البدنية بجانب القدرات التوافقية المهارية وهذا ما تعمل عليه فكرة تدريبات الساكيو S-A-Q "الرشاقة التفاعلية - السرعة الخطية - السرعة التفاعلية اللحظية"
- لا يمتلك البراعم القدر الكاف من اقتصادية أداء القدرات التوافقية البدنية حيث يبذلون جهد زائد أكثر من المطلوب نتيجة اشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في الانقباضات العضلية لذلك فان تميمتها وتطويرها يؤدي الى تحسين الضبط والتحكم في الأدوات المهارية الحركية المحققة, ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى البراعم تمكنهم من الوصول الى تحقيق الأداء الأمثل, وكلما كانت القدرات التوافقية أعلى عند البراعم كلما زاد الإتزان في الجوانب البدنية والمهارية لة وكلما كان تعلم المهارات واكتسابه للقدرات البدنية أفضل حيث أن مستويات البراعم تتقارب ويكون الفارق بينهم هو سرعة اكتساب المهارات والجانب البدني اللذان يعتمدان على القدرات التوافقية في المقام الأول, وهذا ما دعى تفكير الباحث الى استخدام تدريبات S-A-Q ومعرفة تأثيرها على الجوانب التوافقية والبدنية والمهارية الخاصة .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي للتعرف على :

- 1- تأثير تمرينات الساكيو S-A-Q على تحسين فاعلية بعض القدرات البدنية الخاصة(قيد البحث).
- 2- تأثير تمرينات الساكيو S-A-Q على تحسين فاعلية بعض القدرات التوافقية الخاصة(قيد البحث).
- 3- تأثير تمرينات الساكيو S-A-Q على تحسين مستوى الأداء المهارى لبراعم كرة القدم(قيد البحث)

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى في مكونات القدرات التوافقية الخاصة لدى براعم كرة القدم .
- 2- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى في مكونات القدرات البدنية الخاصة لدى براعم كرة القدم.
- 3- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى في مستوى الأداء المهارى لدى براعم كرة القدم.

مصطلحات البحث:

تمريبات الساكيو S-A-Q

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية. (تعريف إجرائي)
 وعرف "فيكرام سينغ (Vikram sigh) 2008م" تدريبات الساكيو S.A.Q: بأنها نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد.
 (11:25)

السرعة الخطية Linear Speed

قدرة اللاعب علي تحريك الأطراف (الذراعين أو الرجلين) بطريقة تتيح للاعب التحرك بأسرع وقت ممكن في خط مستقيم. (تعريف إجرائي)

الدراسات المرجعية:

1- دراسة "أحمد نور الدين محمد (2016م)(3)" دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام

تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الخطي الهجومي الفردي لنأشى كرة القدم "وكان الهدف من الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات البدنية والخطية" قيد البحث "واستخدم الباحث المنهج التجريبي وأجريت الدراسة على عينة بحثية قوامها (16) ناشئ لكره القدم وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الساكيو قد أثر تأثيرا ايجابيا فى تطوير وتحسين المتغيرات البحثية البدنية والخطية بشكل ملموس وزيادة معدل انتاجية الأداء الخطي الهجومي الفردي والجماعي.

2- قام "أحمد محمد حامد حيدر (2020م)(2)" دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات

الساكيو على بعض القدرات المهارية المفردة والمركبة لنأشى كرة القدم" وكان الهدف من الدراسة هوالتعرف على تأثير تمرينات الساكيو على بعض الأداءات المهارية الخطية المفردة والمركبة لنأشى كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بالقياس القبلى والبعدى لمناسبة لطبيعة البحث وعلى عينة بحثية قوامها (20) ناشئ لكرة القدم وأظهرت النتائج البحثية فروقا فى القياس البعدى ونسب تحسن ملحوظة فى المتغيرات البحثية للمهارات المفردة والمركبة مما اثرت ايجابيا على تطوير المستوى الفنى للعينة البحثية.

3- دراسة "محمود أحمد توفيق (2019م)(17)" بعنوان "أثر تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات

البدنية الخاصة بمهارة السقوط على الرجلين للاعبى المصارعة الحرة للهواة" وكان الهدف من الدراسة هو معرفة تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة السقوط على الرجلين للاعبى المصارعة الحرة للهواة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم

التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسين القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة البحث وبلغ عدد أفراد العينة (21) لاعب وتم تقسيمهم على مجموعتين (8) لاعبين لكل مجموعة وشملت العين الأستطلاعية (5) لاعبين , وأظهرت النتائج البحثية تأثيرا التمرينات تأثيرا ايجابيا فى المتغيرات البحثية (القوة المميزة بالسرعة - التحمل العضلى - السرعة الخطية - السرعة الحركية التفاعلية - الرشاقة التفاعلية) وأن البرنامج قد أثر تأثيرا ايجابيا على مهارة السقوط على الرجلين وتحسن الأداء المهاري للعينة البحثية.

4- قام "**منصور محمد باشا (2018م) (18)**" دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية والأداءات الخططية الدفاعية الفردية لناشئي كرة القدم بدولة الكويت " وكان الهدف من الدراسة البحثية معرفة تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية والأداءات الخططية الدفاعية الفردية لناشئي كرة القدم , وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية بالقياس القبلي والبعدي لعينة البحثية البالغ عددهم (25) لاعب , وقد أثر البرنامج التدريبي تأثيرا ايجابيا ملحوظ فى القدرات البدنية الخاصة والأداءات الخططية الدفاعية الفردية لناشئي كره القدم .

5- دراسة "**فيكرام سينغ Vikrm singh (2008م) (25)**" بعنوان "تأثير تدريبات الساكيو على مستوى الأداء المهاري فى الكره الطائرة " وهدفت الدراسة الى معرفة تأثير استخدام تمرينات الساكيو على تنمية بعض القدرات مهارية للاعبى الكره الطائرة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث واجراءاته وقد تم اختيار العينة البحثية البالغ عددهم (50) ناشئي بالطريقة العمدية من نادى دلهى الرياضى وتم تقسيمهم بالتساوى الى مجموعتين أحدهما تجريبية ويبلغ عددهم (25) لاعب والأخرى تجريبية ويبلغ عددهم (25) لاعب وقد أثر البرنامج بدلالة فروق فى القياس البعدي للمجموعة التجريبية بنسب تطوير وتحسن ملحوظة فى الأداء المهاري.

6- قام "**فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & palanisamy (2011) (24)**" دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الساكيو وتدريبات البليومتريك على تحسين السرعة الأنتقالية لدى الطلاب الجامعين" وكان الهدف من الدراسة معرفة تأثير استخدام أسلوب التدريب البليومتريك وتدريبات الساكيو على تحسين السرعة الأنتقالية الخطية للطلاب الجامعيين وقام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي لعينة قوامها (30) طالب رياضي من جامعة كابادى وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات بالتساوى مجموعتين تجريبتين أحدهما قامت بتدريبات الساكيو والأخرى قامت بتدريبات البليومتري والمجموعة الضابطة قامت بأداء التدرجات التقليدية , وقد أظهرت النتائج البحثية وجود فروق دالة احصائيا فى مكون السرعة الأنتقالية للمجموعات الأولى ولصالح القياس البعدي التى قامت بتطبيق برنامج تدريبات الساكيو لعينة البحث .

إجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذو القياس (القبلي - البعدي) .

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من براعم كرة القدم تحت مرحلة سنية 12 سنة من مواليد (2008) والمقيدين داخل سجلات الإتحاد المصري لكرة القدم "منطقة القاهرة" وعددهم 18 فريق ، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من براعم كرة القدم تحت (12) سنة بنادى انبي الرياضي لكرة القدم والمشاركين بمسابقة الإتحاد المصري لكرة القدم ، وعدد اللاعبين داخل القائمة (30) لاعب . وتم استبعاد عدد (3) لاعب لعدم انتظامهم داخل تدريب الفريق وعدد (2) لاعب للأصابة . وتم إختيار العينة العمدية للأسباب التالية:

- عمل الباحث كمدرّب لفريق (2008) سنة خلال هذا الموسم .
- توافر الإمكانيات والأدوات التدريبية .
- انتظام توقيت البرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية للاعبين .
- وجود جهاز تدريبي معاون مؤهل علميا لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

توصيف عينة البحث :

جدول (1)

توزيع أفراد عينة البحث

العينة	العدد الكلي	م
العينة الأستطلاعية 1	40	1
العينة الأستطلاعية 2		2
المجموعة التجريبية	25	3
العينة الكلية	65	4

شكل (1)

توزيع أفراد العينة توزيع أفراد البحث توزيعا اعتداليا

تم التأكد من إعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات البحث الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمتغيرات التوافقية والبدنية والمهارية كما هو موضح بجدول (3).

جدول (2)

إعتدالية توزيع عينة البحث في القياس القبلي لمتغيرات ضبط العينة قيد البحث ن=25

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الأنحراف	الوسيط	الألتواء
الطول	سم	173,04	4,17	174,00	0,18-
الوزن	كجم	68,56	2,63	69,00	0,16-
السن	سنة	15,64	0,48	16,00	0,62-
العمر التدريبي	سنة	4,68	1,74	4,00	0,28

يوضح جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو في متغير الطول والوزن والسن والعمر التدريبي للبراعم تحت 12 سنة تنحصر (0,28، -0,62) بين ± 3 مما يشير إلى إعتدالية تجانس المجموعة قيد البحث في المتغيرات الأساسية، مما يدل على أن قياسات العينة قد وقعت تحت المنحني الإعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد العينة فهذه المتغيرات.

جدول (3)

إعتدالية توزيع عينة البحث في القياس القبلي للمتغيرات "قيد البحث"

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الإنحراف	الوسيط	الألتواء
متغيرات القدرات التوافقية					
"اختبار تمرير الكرة باتجاه صندوق"	سم	33.41	2.13	33.46	0.11-
"اختبار الجري بباطن القدم لمدة 20ث"	عدد	31.31	2.04	31.80	0.74-
اختبار الجري بالكرة على خط 50 سم * 10م	ثانية	4.84	1.84	4.61	0.35
"اختبار التمرير على مسافات متباينة"	درجة	5.29	1.39	5.45	0.36-
"اختبار مركب للجري والتمرير والمراوغة"	ثانية	14.84	2.55	14.39	0.51
متغيرات المكونات البدنية					
اختبار العدو 30 م من بداية متحركة	ثانية	6.95	2.13	6.97	0.03-
اختبار باور الزجاجي "	ثانية	26.98	2.19	26.75	0.32
"اختبار الوثب العريض من الثبات"	متر	1.13	2.35	1.14	0.01-
"اختبار جري (30م * 5 تكرار)	ثانية	32.41	0.89	32.59	0.59-

1.19	35.01	3.08	36.20	عدد	اختبار التمرير الكرة على مقعد سويدي 60ث"
متغيرات المستوى المهارى					
0.07	12.45	2.01	12.50	ثانية	اختبار الجري بالكرة فى خط مستقيم 40م"
1.71	36.31	20.24	31.30	عدد	"اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد"
1.01	17.30	1.51	17.84	ثانية	"اختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع"
0.03-	3.18	1.70	3.14	عدد	اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم

يوضح جدول (3) أن معامل الالتواء فى بعض القدرات (البدينية - التوافقية - المهارية) للبراعم تحت 12 سنة تتحصر بين $3 \pm$ مما يشير إلى اعتدالية العينة قيد البحث في متغيرات البحث .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً: المسح المرجعى :

قام الباحث بالأطلاع على المراجع والدراسات العلمية السابقة والمرتبطة بمتغيرات البحث وتوصل الى

- المسح المرجعى للإختبارات البدنية .(مرفق4)

- المسح المرجعى للإختبارات التوافقية .(مرفق5)

- المسح المرجعى لإختبارات الأداءات المهارية .(مرفق6)

- المسح المرجعى على أهم تمارينات الساكيو S-A-Q(مرفق 10)

جدول (4)

إختبارات القدرات التوافقية المستخدمة فى البحث

وحدة القياس	الغرض من الأختبار	الإختبارات
سم	قياس القدرة على تحديد الوضع	اختبار تمرير الكرة باتجاه الصندوق
عدد	قياس القدرة على الإيقاع الحركي	اختبار الجرى بالكرة بباطن القدم لمدة (20)ث
ثانية	قياس القدرة على الأتزان الحركي	اختبار الجري بالكرة على خط 50 سم * 10م
درجة	قياس القدرة على التوجيه الحركي	اختبار التمرير على مسافات متباينة
ثانية	قياس القدرة على الربط الحركي	اختبار مركب للجري والتمرير والمرواغة

جدول (5)

الأختبارات البدنية المستخدمة في البحث

وحدة القياس	الغرض من الاختبار	الإختبارات
ثانية	السرعة الانتقالية	اختبار العدو 30 م من بداية متحركة
ثانية	الرشاقة	اختبار باور الزجاجي "
متر	القدرة العضلية	"اختبار الوثب العريض من الثبات"
ثانية	تحمل السرعة	"اختبار جري (30م*5 تكرار)
عدد	تحمل الأداء	اختبار التمرير الكرة على مقعد سويدي 60ث"

جدول (6)

الأختبارات المهارية المستخدمة في البحث

وحدة القياس	الغرض من الاختبار	الإختبارات
ثانية	القدرة على الجري بالكرة	اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم 40م"
عدد	التحكم بالكرة	"اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد"
ثانية	المرواغة	"اختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع"
درجة	دقة التصويب	اختبار دقة التصويب على المرمي المقسم

ثانيا :استمارات تسجيل البيانات

- استمارة تسجيل نتائج الأختبارات البدنية. (مرفق 7)
- استمارة تسجيل القدرات التوافقية . (مرفق 8)
- استمارة تسجيل الأداءات المهارية . (مرفق 9)
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين . (مرفق 3)

ثالثا :الأجهزة والأدوات المساعدة في القياسات والبرنامج التدريبي :

أحبال مطاطية	أطباق تدريب	أقماع كبيرة	أقماع صغيرة	كرات قدم
مقاعد سويدية	سلامم توافقية	عصا تدريب	حواجز صغيرة 15سم	أعلام
مسطرة مدرجة	شريط قياس	ميزان طبي	ساعة إيقاف	قمصان تدريب
كرة سويسرية	كاميرا فيديو	صافرة تدريبية	جير مطفاً	أطواق تدريب

جهاز رستاميتير كرات طبية KG3 مرامي صغيرة شبكة رد الفعل المهارى الشكل السادسي للتوافق
الدراسات الأستطلاعية :

➤ الدراسة الأستطلاعية الأولى :

أجريت تلك الدراسة خلال الفترة من يوم الأثنين الموافق 2019/8/5 الى يوم الأربعاء الموافق 2019/8/7 على براعم أكاديمية نادى انبي وعددهم (10) للاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية "المجموعة التجريبية" وتضمنت تلك الدراسة تطبيق عدد 2 جرعة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح وكذلك اختبارات القدرات التوافقية والبدنية الخاصة (قيد البحث) , وكذلك اختبار المهارات (قيد البحث) وكان الهدف من الدراسة :

➤ التأكد من صلاحية الملاعب لأجراء اختبارات البرنامج التدريبي المقترح.

➤ التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة فى القياس.

➤ التأكد من سهولة ودقة تسجيل البيانات الخام فى استمارات تسجيل النتائج ومدى استيعاب المساعدين لطريقة التسجيل والتغلب على الصعوبات التى من الممكن أن تواجههم.

➤ تحديد الزمن الكلى والزمن الخاص لكل اختبار.

➤ الدراسة الأستطلاعية الثانية :

أجريت تلك الدراسة خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2019/8/10م الى يوم الثلاثاء الموافق 2019/8/13م بهدف إيجاد المعاملات العلمية(الصدق- الثبات) لاختبارات القدرات التوافقية والبدنية والمهارية "قيد البحث" المستخدمة بالبرنامج التدريبي المقترح .

➤ وكان الهدف من الدراسة :

➤ دراسة معامل الصدق عن طريق المقارنة بين المجموعة المميزة وبين المجموعة الغيرمميزة .

➤ دراسة معامل الثبات بين تطبيق الأختبار مرتين بفواصل زمني مدته 3 أيام على المجموعة الأستطلاعية الثانية.

حساب المعاملات العلمية للأختبارات قيد البحث :

أ- معامل صدق الأختبارات :

قام الباحث بحساب صدق إختبارات المتغيرات قيد البحث عن طريق حساب صدق التمايز, وذلك من خلال تطبيقها على مجموعتين, تمثل المجموعة الأولى (المجموعة المميزة) من براعم أكاديمية "فرق الدوري" نادي انبي من داخل المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث وبلغ قوامها (20) لاعب, بينما تمثل المجموعة الثانية (الغير مميزة) براعم نادي انبي من داخل المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث والتي بلغ قوامها (20) لاعب. والجدول (7) يوضح ذلك :

جدول (7)

دلالة الفروق الأحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات قيد البحث ن = 40

مستوى الدالة الأحصائية	قيمة "ت"	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الإختبارات	م
		ع	م	ع	م			
0,01	4,37	1,89	28,70	2,28	31,60	سم	إختبار الجري بالكرة بباطن القدم لمدة (20)ث	1
0,01	3,87	1,70	28,45	2,40	31,00	عدد	إختبار الجري بالكرة على خط 50 سم *10م	2
0,01	3,58	1,11	6,72	1,24	5,38	ثانية	إختبار التمرير على مسافات متباينة	3
0,01	2,89	1,34	2,35	1,70	3,80	درجة	إختبار مركب للجري والتمرير والمرواغة	4
0,01	3,01	1,83	15,48	2,48	13,40	ثانية	إختبار العدو 30 م من بداية متحركة	5
0,01	3,86	1,21	9,08	1,02	7,71	ثانية	إختبار باور الزجزاجي "	6
0,01	5,18	0,94	29,87	1,41	27,90	ثانية	"إختبار الوثب العريض من الثبات"	7
0,01	5,85	0,04	1,05	0,07	1,16	متر	"إختبار جري (30م*5 تكرار)	8
0,05	2,49	1,44	36,90	2,07	35,50	ثانية	إختبار التمرير الكرة على مقعد سويدي 60ث"	9
0,01	5,56	1,59	33,33	2,00	36,51	عدد	إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم 40م"	10
0,01	2,74	2,21	16,22	2,43	14,20	ثانية	"إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد"	11
0,05	2,56	2,62	33,60	2,80	35,80	عدد	"إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع"	12
0,05	2,67	2,22	22,79	1,96	21,01	ثانية	إختبار دقة التصويب على المرمي المقسم	13
0,01	3,80	0,88	2,50	0,94	3,60	درجة	إختبار دقة التصويب على المرمي المقسم	14

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى دلالة $2,02 = (0,05)$ وعند مستوى $2,70 = (0,01)$

يتضح من جدول (7) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالتالي توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات التوافقية والبدنية والمهارية مما يدل على صدقها في قياس ما وضعت لأجله.

ب- معامل ثبات الاختبارات

تم حساب معامل ثبات إختبارات المتغيرات "قيد البحث" , وذلك بأستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test-RTest) على عينة الدراسة الأستطلاحية من أكاديمية نادي انبي الرياضي.

جدول (8)

معامل ارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى الأختبارات المستخدمة "قيد البحث" ن=20

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البحثية	م
	ع	م	ع	م			
**0,981	1,84	28,55	1,89	28,70	سم	اختبار تمرير الكرة باتجاه الصندوق	1
**0,954	1,74	28,25	1,70	28,45	عدد	اختبار الجرى بالكرة بباطن القدم لمدة (20)ث	2
**0,962	1,27	6,57	1,11	6,72	ثانية	اختبار الجرى بالكرة على خط 50 سم *10م	3
**0,956	1,30	2,30	1,34	2,35	درجة	اختبار التمرير على مسافات متباينة	4
**0,865	1,82	15,15	1,83	15,48	ثانية	اختبار مركب للجري والتمرير والمرواغة	5
**0,969	1,25	8,98	1,21	9,08	ثانية	اختبار العدو 30 م من بداية متحركة	6
**0,931	1,02	29,72	0,94	29,87	ثانية	اختبار باور الزججزي "	7
**0,894	0,05	1,06	0,04	1,05	متر	"اختبار الوثب العريض من الثبات"	8
**0,938	1,49	36,71	1,44	36,90	ثانية	"اختبار جري (30م*5 تكرار)	9
**0,978	1,51	33,33	1,59	33,33	عدد	اختبار التمرير الكرة على مقعد سويدي 60ث"	10
**0,961	2,32	15,97	2,21	16,22	ثانية	اختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم 40م"	11
**0,962	2,60	33,35	2,62	33,60	عدد	"اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد"	12
**0,982	2,13	22,73	2,22	22,79	ثانية	"اختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع"	13
**0,906	0,68	2,45	0,88	2,50	درجة	اختبار دقة التصويب على المرمي المقسم	14

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = 0,44$ وعند مستوى $(0,01) = 0,56$

يتضح من جدول (8) ثبات الاختبارات التوافقية والبدنية والمهارية حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني أعلى من قيمتها الجدولية مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو S-A-Q :

1. هدف البرنامج التدريبي :

يهدف الى تحديد تأثير تمارين SAQ وفقا للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين فاعلية كلاً من

- القدرات التوافقية

- المكونات البدنية

القدرات المهارية لدى براعم كرة القدم.

2 - أسس وضع تمارين الساكيو S-A-Q خلال البرنامج التدريبي :

✓ تؤدي تمارين الساكيو S-A-Q بعد جزء الأحماء والتثنية لأعتمادها على القدرات العصبية العضلية والقدرات التوافقية التي تستوجب تهيئة كاملة بدون تعب

✓ أداء التمارين بدون مقاومات ثم اضافة مقاومات تتناسب مع المرحلة العمرية (أساتيك مطاطية - كور طبية 1كجم)

✓ أن تكتمل تدريبات الساكيو S-A-Q على المتغيرات الأساسية الثابتة (الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية - السرعة الخطية)

✓ أن يتم تقنين تمارين الساكيو S-A-Q من خلال (تدريبات بدنية - تدريبات مهارية - تدريبات خطية)

✓ تشابه التمارين المقترحة لتمارين الساكيو S-A-Q مع طبيعة الأداء والمنافسة

✓ زمن تدريبات الساكيو داخل الوحدات التدريبية من (30-50 ق) من إجمالي الجزء الرئيسي

ترواح زمن الأحماء والتهدئة من 15:20 ق وتكون خارج تقنين الحمل للوحدة التدريبية

التخطيط الزمني لتمارين الساكيو S-A-Q:

لتصميم وتقنين البرنامج التدريبي بأسلوب علمي صحيح وكيفية الوصول بالحمل التدريبي للتموجية المناسبة للمرحلة العمرية لتمارين الساكيو خلال الوحدات التدريبية قام الباحث بالأطلاع على المراجع

العلمية "العربية - الأجنبية" والدراسات المرتبطة والأبحاث العلمية "في حدود علم الباحث" "

توصل الباحث الى أن مكونات حمل التدريب لتمرينات S-A-Q (الشدة التدريبية 75%-100%) وحجم تدريبي (3-12 تكرار)- وحجم تدريبي للمجموعات (2:6) مجموعة والكثافة التدريبية بين التكرار (1:1-3:1) وبين المجموعات (20-90) ثانية .

المتغيرات الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح لتمرينات S-A-Q:

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي (10 أسابيع تدريبية)
- تم تقسيم البرنامج التدريبي خلال فترة الأعداد الى
 - 1- (4) أسابيع "المرحلة الأولى" فترة الأعداد العام
 - 2- (4) أسابيع تدريبية "المرحلة الثانية" فترة الأعداد الخاص
 - 3- (2) أسبوعين تدريبيين "المرحلة الثالثة" فترة المعالجة للأخطاء التدريبية قبل المنافسات "
- عدد الوحدات التدريبية = 3 وحدات تدريبية في الأسبوع بمعدل (30 وحدة تدريبية كاملة)

تحديد (درجة - حجم - دورة) الحمل للبرنامج التدريبي :

- ✚ تقنين الحمل الأقصى : 105 دقيقة لكل الوحدات التدريبية .
- ✚ تقنين الحمل العالي : 90 دقيقة لكل الوحدات التدريبية .
- ✚ تقنين الحمل المتوسط : 75 دقيقة لكل الوحدات التدريبية .

حدد الباحث دورة حمل التدريب الأسبوعية بنسبة (2 : 1) كما حدد الباحث دورة حمل التدريب الفترية بنسبة (2 : 1) بمعنى أن يكون أسبوعين حمل التدريب مرتفع الشدة وأسبوع حمل التدريب متوسط الشدة .

جدول (9)

تحديد الزمن الكلي للبرنامج المقترح عن طريق تحديد زمن حمل التدريب الأسبوعي

درجات الأحمال	الحمل الأسبوعي بالدقيقة	عدد الأسابيع	الزمن في البرنامج
الحمل الأقصى	300 دقيقة	4 أسابيع	1200 دقيقة
الحمل العالي	270 دقيقة	4 أسابيع	1080 دقيقة
الحمل المتوسط	240 دقيقة	أسبوعين	480 دقيقة
المجموع		10 أسابيع	2760 دقيقة

جدول " 10 "

الإطار العام للبرنامج التدريبي لتمرينات الساكيو S-A-Q									
مرحلة ما قبل المنافسات		مرحلة الأعداد الخاص				مرحلة الأعداد العام			
الإسبوع العاشر	الإسبوع التاسع	الإسبوع الثامن	الإسبوع السابع	الإسبوع السادس	الإسبوع الخامس	الإسبوع الرابع	الإسبوع الثالث	الإسبوع الثاني	الإسبوع لأول
دورة الحمل 1:2									
دورة الحمل 1:2		دورة الحمل 1:2				دورة الحمل 1:2			
240ق	300ق	270ق	300ق	300ق	300ق	270ق	270ق	270ق	24ق
54ق	68ق	68ق	90ق	120ق	120ق	81ق	120ق	96ق	
%20	%25	%25	%30	%40	%40	%30	%40	%40	
30ق	40ق	38ق	60ق	60ق	60ق	40ق	30ق		
	10ق	15ق		20ق	30ق		60ق	60ق	
24ق	18ق	15ق	30ق	40ق	30ق	41ق	30ق	36ق	
طرق التدريب المستخدمة									
●								●	●
		●				●	●		
	●			●					
			●		●				

سابعا: الدراسة الأساسية

● القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث يوم الأربعاء الموافق 2019/8/14م لقياس القدرات البدنية ويوم الخميس الموافق 2019/8/15م لقياس القدرات التوافقية ويوم الجمعة الموافق 2019/8/16م لقياس القدرات المهارية .

● تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث في الفترة من يوم السبت الموافق 2019/8/17م الى يوم الأربعاء الموافق 2019/10/23م

- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث وبنفس شروط وأدوات القياس القبليّة وذلك في يوم الخميس الموافق 2019/10/24م لقياس القدرات البدنية ويوم الجمعة الموافق 2019/10/25م لقياس القدرات التوافقية ويوم السبت الموافق 2019/10/26م .

- المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها عن طريق الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الألتواء
- التقلّح
- اختبار "ت"
- مصفوفة معامل الارتباط
- معادلة خط الأنحدار الخطى المتعدد Multiple Linear Regression

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول " توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي فى مكونات القدرات التوافقية الخاصة لدى براعم كرة القدم .

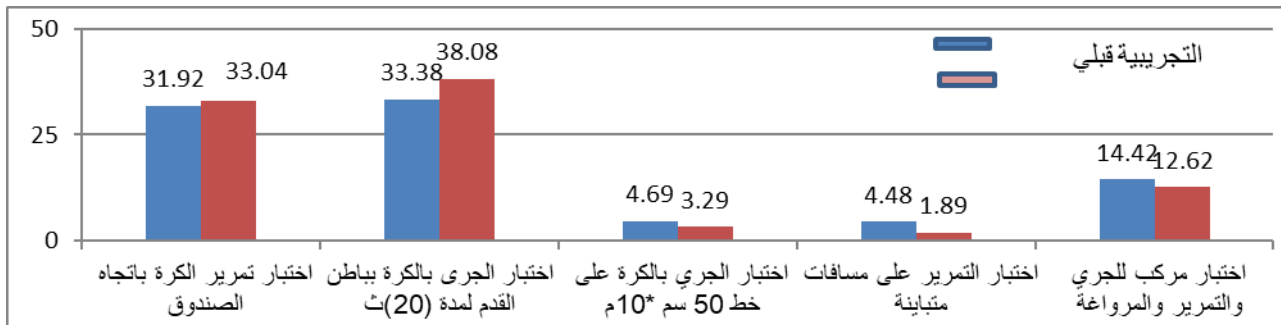
جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات التوافقية ن=25

حجم التأثير	مربع إيتا (η^2)	الدالة الإحصائية	قيمة ت	التجريبية بعدي		التجريبية قبلي		الاختبارات التوافقية
				ع	م	ع	م	
مرتفع	0,26	0,01	2,94	2,18	33,04	2,44	31,92	اختبار تمرير الكرة باتجاه الصندوق
مرتفع	0,68	0,01	7,25	3,46	38,08	2,53	33,38	اختبار الجرى بالكرة بباطن القدم لمدة (20) ث
مرتفع	0,87	0,01	12,77	0,69	3,29	0,91	4,69	اختبار الجري بالكرة على خط 50 سم *10م
مرتفع	0,68	0,01	7,27	1,89	6,40	1,68	4,48	اختبار التمرير على مسافات متباينة
مرتفع	0,63	0,01	6,53	2,19	12,62	2,30	14,42	اختبار مركب للجري والتمرير والمرواغة

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = 2,06$ وعند مستوى $(0,01) = 2,80$

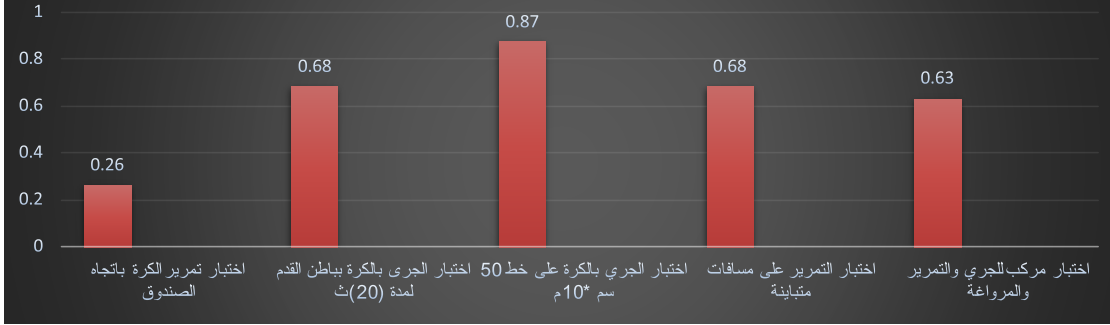
يتضح من جدول (11) أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات التوافقية أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,01)$ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات.



شكل (2)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات التوافقية

كما يتضح من جدول (11) أن قيمة (ت) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في الاختبارات التوافقية بلغت (0,26، 0,68، 0,87، 0,68، 0,63) على التوالي وهو حجم تأثير مرتفع؛ وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للبرنامج في الاختبارات التوافقية تصل إلى 26%، 68%، 87%، 68%، 63% على التوالي.



جدول (5)

نسبة التحسن بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات التوافقية

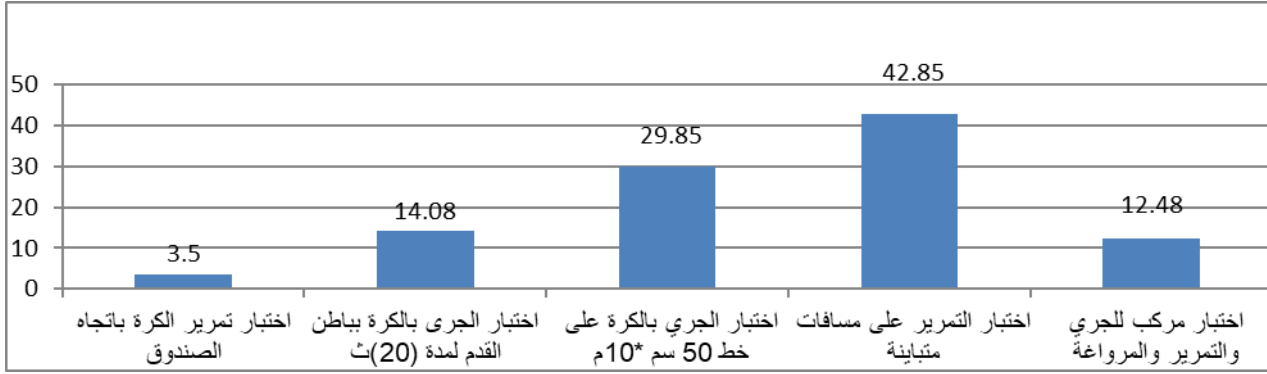
شكل (3)

حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في المتغيرات التوافقية (قيد البحث)

م	المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
1	اختبار تمرير الكرة باتجاه الصندوق	31,92	33,04	1,12	3,50%
2	اختبار الجري بالكرة بباطن القدم لمدة (20) ث	33,38	38,08	4,7	14,08%
3	اختبار الجري بالكرة على خط 50 سم * 10 م	4,69	3,29	1,4	29,85%
4	اختبار التمرير على مسافات متباينة	4,48	6,40	1,92	42,85%
5	اختبار مركب للجري والتمرير والمرواغة	14,42	12,62	1,8	12,48%

جدول (12) نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات التوافقية

يتضح من جدول (12) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات التوافقية وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار التمرير على مسافات متباينة وبلغت 42,85% وكانت أقل نسبة تحسن في اختبار تمرير الكرة باتجاه الصندوق وبلغت 3,50%.



شكل (4) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأختبارات التوافقية

يوضح الجدول (12) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعين البحث في مستوى القدرات التوافقية (قيد البحث) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لجميع اختبارات القدرات التوافقية (القدرة على تحديد الوضع - القدرة على الأيقاع الحركي - القدرة على الأتزان الحركي - القدرة على التوجيه الحركي - القدرة على الربط الحركي) ولصالح القياس البعدي لجميع القدرات التوافقية حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيم "ت" الجدولية علما بان قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) هو 2.80 مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي للقدرات التوافقية "قيد البحث" ولصالح القياس البعدي , ويتضح أيضا من جدول (12) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القدرات التوافقية تراوحت ما بين معدلات 42.85% كأكبر قيمة , 3.50% كأصغر قيمة حيث أن القيمة الأكبر كانت من نصيب القدرة على التوجيه الحركي بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير القدرة على تحديد الوضع الحركي .

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى القدرات التوافقية الى تقنين البرنامج التدريبي بشكل علمي يناسب طبيعية المرحلة العمرية "قيد البحث" ويتماشى مع الاستجابات والقدرات الفردية لكل اللاعبين باستخدام تمرينات الساكيو وشمل البرنامج التدريبي على تدريبات خاصة بمكونات السرعة والرشاقة التفاعلية والحركية سواء أكانت باستخدام سلم الرشاقة ومستويات التردد الحركي والأقماع الملونة أو بدون استخدام ادوات مما أدى الى زيادة في عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة وتحسين القدرات التوافقية "قيد البحث"

ويتفق أيضا مع ما ذكره "أحمد نور الدين (2016م), حسن أبو عبيد (2008م)" أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم وضعه وتقنيته استطاع أن يحدث فروق وتأثيرا واضح في المستوى معتمدا على نظريات وطرق علم التدريب الرياضي ومنهجها أسلوب الشمولية والمتعة والأثارة والسرور وأن يتم تحديد عدد

مرات التدريب أهداف الجرعات التدريبية والزمن الخاص لكل هدف تدريبي.

(114:7)(37:3)

ويتفق هذا مع " مهند عبدالستار ابراهيم (2015م) " حيث أكد على أهمية القدرات التوافقية للمرحلة العمرية المختارة "قيد البحث" وارتباطها الوثيق بالتطور (البدني - المهاري) فهي تعمل على الأقتصاد في الحركة والمساعدة في التعليم والتعلم ورفع مستوى الأداء البدني والمهاري للبراعم والمبتدئين (21:19)

ويتفق أيضا مع " محمد أحمد همام (2018م) " أن القدرات التوافقية الأساس الأول الذي تبني عليه عملية إكتساب و إتقان المهارات الحركية الضرورية والتي تمكن اللاعبين من ربط ودمج أجزاء المهارة أو أكثر من مهارة في إطار واحد و ادائها في تناسق و تسلسل و كفاءة عالية دون حدوث اي خلل أو ارتباك في الأداء الحركي و بالتالي فهي تمثل حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجاز المتعدده والتي لها أهمية في استمرار الإنجاز وتحقيق المستويات الرياضية العليا (75:16)

ويؤكد " أمر الله البساطي (2001م) " أن التدرج العلمي في تقنين تمرينات الساكيو داخل البرنامج التدريبي أدى لاي تطوير القدرات التوافقية الخاصة "قيد البحث" مما يساعد البراعم في إمكانية تنفيذ الحركات بدقة عالية سواء بالكرة أو بدون الكرة أو تحت ضغط الخصم وتظهر بوضوح في حالات لعب الكرة بدرجة عالية من الحساسية وأيضا في المنافسات (87:5)

ويؤكد كلاً من " فيلمرجان وآخرون (2001) Velmurgan at " إلي أن القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهاري وتختلف عن بعضها في اتجاهها الديناميكي ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائما مع بعضها البعض كي تستخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والنفسية وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي (19:24)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من " عمرو صابر حمزة ,نجلاء البدرى نور الدين ,بديعة على عبدالسميع (2017م) " أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة، وقد بات أثر ذلك واضحا على تقدم مستوى فرق كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً وأصبح للتخطيط أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية، وهذا ما أظهر الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية وأن التحسن كان بصورة تصاعديّة مع تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية. (34:13)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض القائل " توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في مكونات القدرات التوافقية الخاصة لدى براعم كرة القدم"

ثانيا :**عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:** توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لدى براعم كرة القدم.

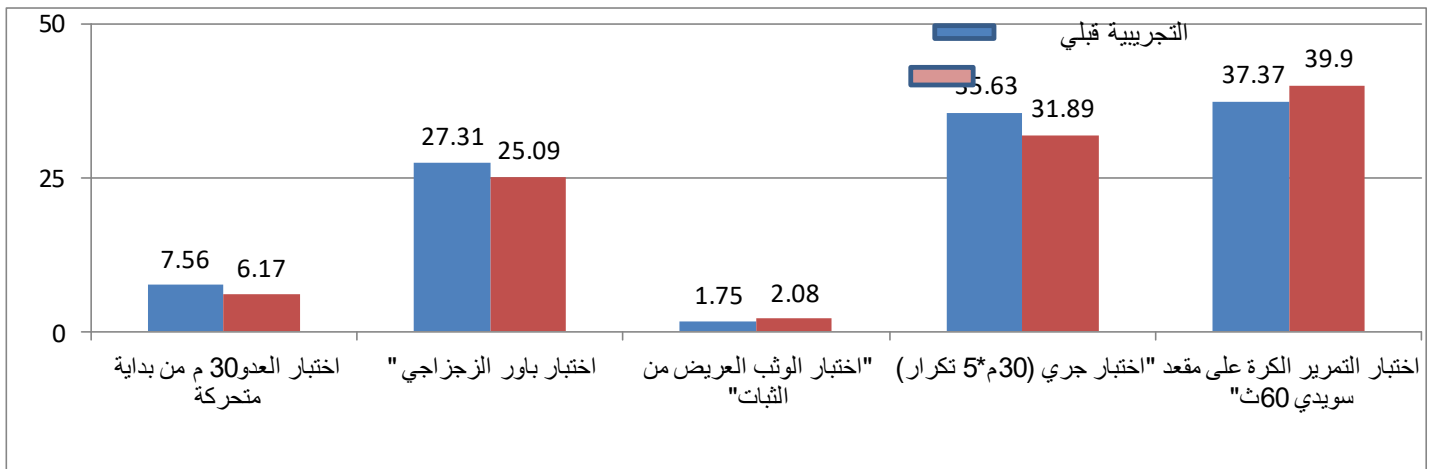
جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ن=25

حجم التأثير	مربع إيتا (η^2)	الدلالة الإحصائية	قيمة ت	التجريبية بعدي		التجريبية قبلي		الاختبارات البدنية
				ع	م	ع	م	
مرتفع	0,88	0,01	13,55	1,00	6,17	1,01	7,56	اختبار العدو 30 م من بداية متحركة
مرتفع	0,76	0,01	8,95	1,68	25,09	1,68	27,31	اختبار باور الزجاجي "
مرتفع	0,73	0,01	8,26	0,19	2,08	0,13	1,75	"اختبار الوثب العريض من الثبات"
مرتفع	0,90	0,01	14,83	2,38	31,89	1,79	35,63	"اختبار جري (30م*5 تكرار)
مرتفع	0,79	0,01	9,63	2,14	39,90	1,71	37,37	اختبار التمرير الكرة على مقعد سويدي 60ث"

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى دلالة $2,06 = (0,05)$ وعند مستوى $2,80 = (0,01)$

يتضح من جدول (13) أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,01)$ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في هذه الاختبارات.

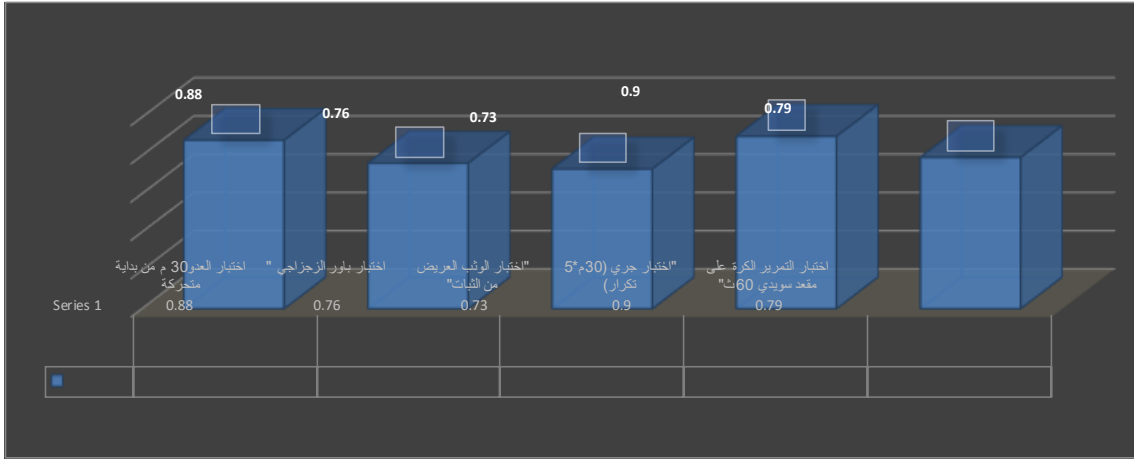


الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

شكل (5)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

لحجم تأثير البرنامج التدريبي في الاختبارات البدنية بلغت (0,88، 0,76، 0,73، 0,90، 0,79) على التوالي وهو حجم تأثير مرتفع؛ وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للبرنامج في الاختبارات البدنية تصل إلى 88%، 76%، 73%، 90%، 79% على التوالي.



شكل (6)

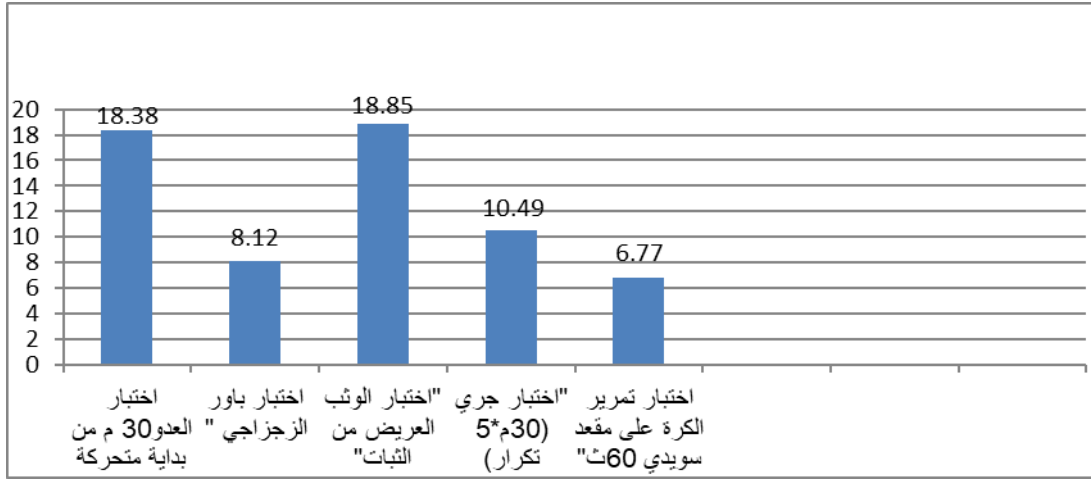
حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في المتغيرات البدنية (قيدالبحث)

جدول (14)

نسبة التحسن بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

م	المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
1	اختبار العدو 30 م من بداية متحركة	7,56	6,17	1,39	18,85%
2	اختبار باور الزنجاجي "	27,31	25,09	2,22	8,12%
3	"اختبار الوثب العريض من الثبات"	1,75	2,08	0,33	18,38%
4	"اختبار جري (30م*5 تكرار)	35,63	31,89	3,74	10,49%
5	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي 60ث"	37,37	39,90	2,53	6,77%

يتضح من جدول (14) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار الوثب العريض من الثبات وبلغت 18,85% وكانت أقل نسبة تحسن في اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي 60ث" وبلغت 6,77% .



شكل (7)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأختبارات البدنية

يوضح الجدول (14) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى القدرات البدنية (قيد البحث) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لجميع اختبارات القدرات البدنية (السرعة الأنتقالية - الرشاقة - القدرة العضلية - تحمل السرعة - تحمل الأداء) ولصالح القياس البعدي لجميع القدرات البدنية حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيم "ت" الجدولية علما بأن قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) هو 2.80 مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي للقدرات البدنية "قيد البحث" ولصالح القياس البعدي , ويتضح أيضا من جدول (14) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القدرات البدنية تراوحت ما بين معدلات 18.85% كأكبر قيمة، 6.77% كأصغر قيمة حيث أن القيمة الأكبر كانت من نصيب القدرة على السرعة الأنتقالية بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير القدرة على تحمل الأداء .

وقد أرجع الباحث ذلك التغير الإيجابي بين القياسين القبلي والقياس البعدي للقدرات البدنية "قيد البحث" إلى انتظام عينة البحث في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وذلك بما حواه البرنامج التدريبي من تخصيص توقيت ثابت ومتغير لتمارين الساكويو خلال الجرعات التدريبية وفقا لمرحلتى الإعداد العام والخاص والإعداد للمباريات مع تنوع وتعدد الوسائل التدريبية ومراعاة التدرج من البسيط الى المركب .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه "منصور محمد باشا (2018م)، مهند عبد الستار سيد (2015م)" أن الأداء العكسي لتقنين التمرينات مع تغير سرعة وتوقيت الجري والأكثر من التدريبات البدنية المركبة

تؤدي الى تطوير الصفات البدنية خلال مرحل التأسيس والتطوير والتكيف والآلية للأداء .
(11:19)(4:18)

ويتفق كلا من "عمرو صابر حمزة ,بيداء طارق(2012م) ,سالم سمير الحسناوي (2012م),فاضل دحام (2018م)" في تأثير تمارينات الساكيو على مزيج من القدرة والسرعة الحركية الأنتقالية والتوافق العصبي العضلي والتوازن ,حيث يستطيع اللاعب تغيير وضع الجسم واتجاه الحركة بسرعة وبدقة دون أن يفقد توازنه أثناء الترددات الحركية للقدمين (7:12)(33:9)(7:15)

ويؤكد كلا من "سينغ ف V singh (2008م) ,فيكرام سينغ VIKRAM SINGH (2008م) , شراينر ب Schreiner P (2005م)" أن تمارينات الساكيو المرتبطة بزمن الأداء تؤدي الى انفجار القدرات البدنية والأداء المثالي بتوازن ايقاعي لكل المكونات البدنية "قيد البحث" ولذلك أصبح من المهم جدا استخدام طرق التدريب الخاصة بمتطلبات الأدا البدني والمهاري , وتقييم التطور الحادث وفقا للقياسات البدنية

وبذلك يكون قد تحقق الفرض القائل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لدى براعم كرة القدم

ثالثا :عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهامية الخاصة لدى براعم كرة القدم.

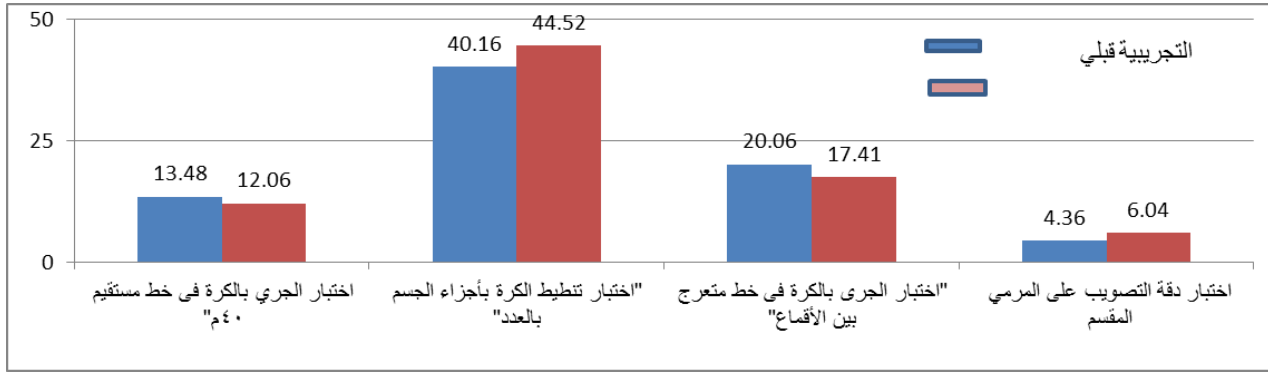
جدول (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهامية ن=25

حجم التأثير	مربع إيتا (η^2)	الدلالة الإحصائية	قيمة ت	التجريبية بعدي		التجريبية قبلي		الاختبارات المهامية
				ع	م	ع	م	
مرتفع	0,84	0,01	11,24	1,32	12,06	1,57	13,48	اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم 40م"
مرتفع	0,58	0,01	5,77	4,72	44,52	5,74	40,16	"اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد"
مرتفع	0,80	0,01	9,94	2,07	17,41	2,29	20,06	"اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع"
مرتفع	0,67	0,01	7,11	1,17	6,04	1,25	4,36	اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = 2,06$ وعند مستوى $(0,01) = 2,80$

يتضح من جدول (15) أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,01) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في هذه الاختبارات.



شكل (8)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية

كما يتضح من جدول (15) أن قيمة (η^2) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في الاختبارات المهارية بلغت (0,84، 0,58، 0,80، 0,79) على التوالي وهو حجم تأثير مرتفع؛ وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للبرنامج في الاختبارات المهارية تصل إلى 84%، 58%، 80%، 76% على التوالي.



شكل (9)

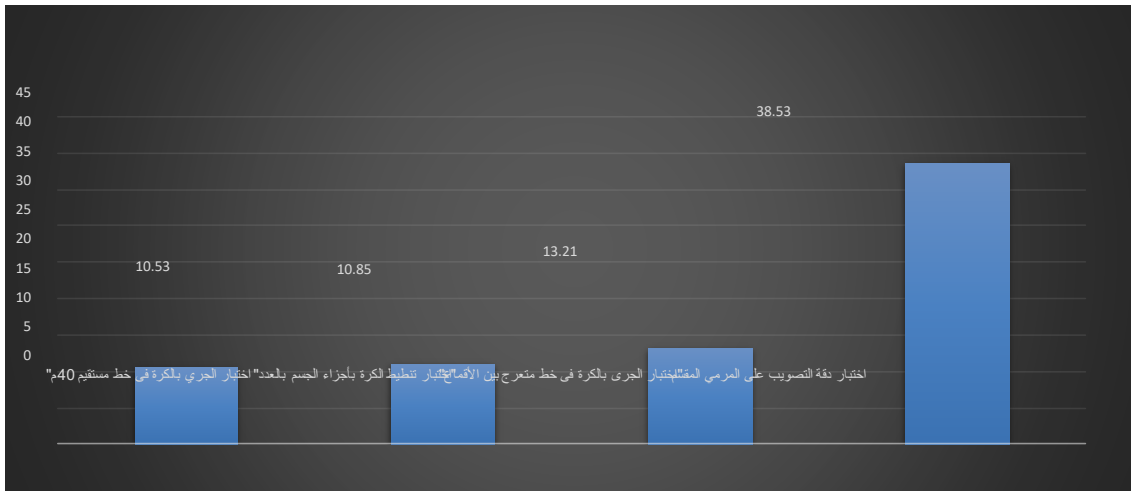
حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في المتغيرات المهارية "قيد البحث"

جدول (16)

نسبة التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية

م	المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
1	اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم 40م"	13,48	12,06	1,42	10,53%
2	"اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد"	40,16	44,52	4,36	10,85%
3	"اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع"	20,06	17,41	2,65	13,21%
4	اختبار دقة التصويب على المرمي المقسم	4,36	6,04	1,68	38,53%

يتضح من جدول (16) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار دقة التصويب على المرمي المقسم وبلغت 38,53% وكانت أقل نسبة تحسن في اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم 40م" وبلغت 10,53%.



شكل (10)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية

يوضح الجدول (16) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى القدرات المهارية (قيد البحث) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لجميع اختبارات القدرات المهارية (القدرة على الجري بالكرة - التحكم بالكرة - المراوغة - التصويب) ولصالح القياس البعدي لجميع القدرات المهارية حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيم

"ت" الجدولية علما بان قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) هو 2.80 مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي للقدرات المهارية "قيد البحث" ولصالح القياس البعدي , ويتضح أيضا من جدول (16) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القدرات المهارية تراوحت ما بين معدلات 38.53% كأكبر قيمة , 10.53% كأصغر قيمة حيث أن القيمة الأكبر كانت من نصيب القدرة على التصويب بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير القدرة على الجري بالكرة, ويعزى الباحث هذا التحسن الذي طرأ على الأداءات المهارية للعينة "قيد البحث" الى الاستفادة من التأثيرات الايجابية الناجمة عن تطبيق البرنامج التدريبي وتنوع أداء التدريبات المهارية المتدرجة وتطوير البراعم بشكل كبير وملحوظ خلال التطبيق التنافسي للمهارات الأساسية ومتابعة استمرار هذا التطور.

ويتفق أيضا مع ما ذكره "سالمان على ثقل (2018م), أحمد نور الدين محمد (2016م), أحمد طه أبو الفتوح (2015م)" أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم وضعه وتقنيته أستطاع أن يحدث فروق وتأثير واضح في المستوى معتمداً على نظريات وطرائق علم التدريب ومنهجاً أسلوب متدرج ومناسب لطبيعة وخصائص المشاركين , ولكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعى المدرب التخطيط للبرنامج من النواحي البدنية والمهارية وأن يتناسب مع المرحلة العمرية التي يخطط من أجلها , وأن يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والإثارة والسرور , وأن يتم تحديد عدد مرات التدريب وزمن كل وحدة تدريبية.

(20:8)(28:3)(67:4)

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كلاً من "سالم سمير الحسناوى (2012م), عمرو حمزة ,نجلاء البدرى بدبيعة عبد السميع (2017م)" فى أن التحسن في سرعة ودقة الأداء يرجع إلى التدريبات التي تتطلب تغييراً في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهاري من سرعة ودقة فى الأداء لتحقيق الغرض المطلوب.

(32:11)(31:9)

ويتفق مع كلاً من "بولمان وآخرون POLMAN AT ALL (2009م)" أن الأداءات المهارية من التدريبات الأساسية فى بناء الجزء الرئيسى فى الوحدة التدريبية اليومية و يستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء المهارى للاعب و تؤدى هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابى و يمكن تحديد مساحة و زمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب و مهاراته

وبذلك يكون قد تحقق الفرض القائل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية لدى براعم كرة القدم.

الاستخلاصات :

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

1- البرنامج التدريبي أظهر تأثيرا ايجابيا على تحسين بعض القدرات التوافقية (القدرة على تحديد الوضع - القدرة على الأيقاع الحركي - القدرة على الأتزان الحركي - القدرة على التوجيه الحركي - القدرة على الربط الحري) حيث كانت أعلى نسبة تغير في اختبار (تمرير على مسافات متباينة "القدرة على التوجيه الحركي") بينما أقل نسبة تغير في اختبار (تمرير باتجاه صندوق "القدرة على تحديد الوضع").

2- توجد فروق دالة احصائيا بين القاسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث البدنية "قيد البحث" ولصالح القياس البعدي لبراعم كره القدم تحت 12 سنة .

3- توجد فروق دالة احصائيا بين القاسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث المهارية "قيد البحث" ولصالح القياس البعدي لبراعم كره القدم تحت 12 سنة .

4- أن حجم التأثير للبرنامج التدريبي أظهرأ تغير واضحا وملموس في متغيرات البحث "التوافقية/البدنية / المهارية) لبراعم كرة القدم تحت 12 سنة من خلال أزمنة الأداء وعدد التكرارات للأداء .

التوصيات :

في ضوء الاستخلاصات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التي تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم:

1- العمل على توجيه هذه الدراسة أو البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو وخطوات تنفيذة الى المختصين بتدريب كرة القدم بالمراحل العمرية المختلفة .

2- تطوير ووضع تدريبات الساكيو في برامج التدريب للمراحل السنوية المختلفة.

3- إجراء هذه الدراسة بالألعاب رياضية أخرى ومقارنتها بكرة القدم .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- 1 أحمد حسن سليم محمد (2020م) "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بع وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية لدى ناشئي كرة القدم تحت 19 سنة ،إنتاج علمي بحث منشور ،مجلة كلية التربية الرياضية ،الأسكندرية بنات ،العدد الخامس .
- 2 أحمد محمد حامد حيدر (2020م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات مهارية المفردة والمركبة لناشئي كرة القدم ، إنتاج علمي ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ،جامعة بنها .العدد الثاني .
- 3 أحمد نور الدين محمد (2016م) "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة جنوب الوادي.
- 4 أحمد طه أبو الفتوح (2015م) "تأثير تمرينات التوازن على تحسين كفاءة المستقبلات الحسية الذاتية وبعض المهارات فى كره القدم ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان .
- 5 أمر الله البساطي (2001م) الإعداد البدني فى كرة القدم ، (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية .
- 6 بديعة علي عبد السميع (2011م) فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي 100م حواجز " إنتاج علمي " ، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- 7 حسن أبو عبده (2008م) الإعداد البدني للاعبى كرة القدم، دار الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية
- 8 سالمان علي ثقل علي (2018م) تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي التصويب المتنوع علي المرمي في الثلث الهجومي لدي ناشئي كرة القدم بدولة الكويت" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة

جنوب الوادي .

- 9 سالم سمير الحسناوى (2012م) تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين الأداء الفني لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .
- 10 عمرو أبو المجد ، أبو العلا (2011م) عبد الفتاح الطريق نحو العالمية في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 11 عمرو حمزه ، نجلاء البدرى ، (2017م) بديعه عبد السميع تدريبات الساكيو ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 12 عمرو صابر حمزة، بيداء (2012م) طارق " فاعلية تدريبات الساكيو علي رشاقة رد الفعل ومستوي أداء الشقلبة الأمامية علي حصان القفز، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد .
- 13 عمرو صابر حمزة، نجلاء (2017م) البدرى نور الدين، بديعة علي عبد السميع تدريبات الساكيو (الرشاقة التفاعلية – السرعة الحركية التفاعلية) ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة
- 14 فاضل دحام (2018) تأثير تدريبات الساكيو في بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيموحيوية علي وفق خطوط اللعب للاعبى منتخب جامعة واسط بكرة القدم ، العراق .رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة بغداد العراق
- 15 محمد أحمد عبد العزيز (2018م) تأثير تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ .
- 16 محمد أحمد همام (2018م) " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات التوافقية ومستوي الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبى كرة اليد " رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية

الرياضية، جامعة جنوب الوادي

- 17 محمود أحمد توفيق (2019م) "أثر تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة السقوط علي الرجلين للاعبي المصارعة الحرة للهواة." , إنتاج علمي , بحث منشور , مجلة كلية التربية الرياضية , جامعة بني سويف .العدد السادس.
- 18 منصور محمد باشا (2018م) "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية والأداءات الخطئية الدفاعية الفردية لناشئي كرة القدم بدولة الكويت " رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي .
- 19 مهند عبد الستار سيد ابراهيم (2015م) أثر استخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئي كرة القدم ،كلية الدراسات العليا ، نابلس، فلسطين .

ثانيا :المراجع الأجنبية :

- 20- Polman R , Jonath (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.
- 21- Lescott, I. (2014) The Effect of a Proposed Training Program to Develop the Physical and Skillful Side for Football Juniors , The Australian Journal of Science and Medicine, 24(4): 111-118.
- 22- Schreiner , P (2005) Koordinations training F U B ball , das Peter Schreiner system , Rowohlt , Reinbek , Deutschland.
- 23- Singh V (2008) Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai

National Institute of Physical Education, Gwalior.

- 24- Velmurugan G. & Palanisamy A. (2011) Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume: 3 ,Issue : 11, 432 .
- 25- Vikram Singh (2008) Effect of S.A.Q. drills on skills of volley ball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.
- 26- Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (2012) Effects of a 12 Week SAQ Training Program on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103

ملخص البحث

"تأثير تمرينات (SAQ) على تحسين فعالية بعض المكونات البدنية والتوافقية كدالة لتطوير المستوى المهاري لبراعم كرة القدم"

أحمد طه أبو الفتوح طه - مدرس دكتور قسم التدريب الرياضى

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي للتعرف على :

1- تأثير تمرينات الساكيو S-A-Q على تحسين فاعلية بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث).

2- تأثير تمرينات الساكيو S-A-Q على تحسين فاعلية بعض القدرات التوافقية الخاصة (قيد

البحث)

3- تأثير تمرينات الساكيو S-A-Q على تحسين مستوى الأداء المهارى لبراعم كرة القدم (قيد البحث)

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذو القياس (القبلى - البعدى) .

مجتمع وعينة البحث وخصائصها :

يتكون مجتمع البحث من براعم كرة القدم تحت مرحلة سنية 12 سنة من مواليد (2010/2009) والمقيدين داخل سجلات الإتحاد المصرى لكرة القدم "منطقة القاهرة" وعددهم 18 فريق ، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من براعم كرة القدم تحت (12) سنة بنادى انبي الرياضى لكرة القدم والمشاركين بمسابقة الإتحاد المصرى لكرة القدم .

أهم النتائج :

- البرنامج التدريبي أظهر تأثيرا ايجابيا على تحسين بعض القدرات التوافقية (القدرة على تحديد الوضع - القدرة على الأيقاع الحركي - القدرة على الأتزان الحركي - القدرة على التوجيه الحركي - القدرة على الربط الحري) حيث كانت أعلى نسبة تغير فى اختبار (تمرير على مسافات متباينة "القدرة على التوجيه الحركي") بينما أقل نسبة تغير فى اختبار (تمرير باتجاه صندوق "القدرة على تحديد الوضع").

2- توجد فروق دالة احصائيا بين القاسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث البدنية "قيد البحث" ولصالح القياس البعدى لبراعم كره القدم تحت 12 سنة .

4- توجد فروق دالة احصائيا بين القاسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث

المهارية "قيد البحث" ولصالح القياس البعدى لبراعم كره القدم تحت 12 سنة .

Scientific research summary

" The effect of (SAQ) exercises on improving the effectiveness of some physical and coordination components as a function of developing the skill level of soccer players"

Ahmed Taha abou el fotuh taha

This study aims to investigate the (SAQ) exercises on improving .

- 1- Improving some physical abilities (selected items)
- 2- Improving some coordination components (selected items)
- 3- Improving some skills (selected items).

the experimental methodology was used:

The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research by using the experimental design for one group with measurement (pre-post).

Research sample and community and its characteristics:

The research community consists of football buds under the age of 12 years, born in (2009/2010) and registered in the records of the Egyptian Football Association "Cairo region" and they number 18 teams. Enppi Football Club and participants in the Egyptian Football Association competition.

The most important results:

The training program showed a positive effect on improving some harmonic abilities (the ability to determine the position – the ability to rhythmic movement – the ability to balance movement – the ability to direct the movement – the ability to connect freely) where the highest rate of change was in the test (passing at different distances "ability On the motor orientation" (while the least change rate in the test) is swiped towards the "Ability to determine the position" box.

2- There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in the physical research variables "under study" and in favor of the post measurement of football shoots under 12 years old.

3- There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in the variables of skill research "under study" and in favor of the post measurement of football shoots under 12 years old.