

تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري للقدم غير المميزة لناشئي كرة القدم

* م د/ أحمد نور الدين محمد سليم

المقدمة ومشكلة البحث:

محاولات الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي عملية مستمرة تتنافس عليها كل دول العالم بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى وأفضل الإنجازات في مختلف الأنشطة الرياضية، وهنا تكمن أهمية البحث العلمي في قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية جديدة يمكن استخدامها في الميدان العملي لتحقيق طفرة رياضية ، ويتضح ذلك من خلال تطبيق نتائج الدراسات والأبحاث العلمية من كافة المجالات في تطوير كرة القدم والتي أدت إلى ظهور وسائل وأساليب جديدة في التدريب جعلت المباريات تأخذ شكلاً تنافسياً صحيحاً .

حيث أن للتدريب الرياضي واجبات أساسية لا يمكن الاستغناء عن إحداها خلال عملية التدريب ، و تلك الواجبات هي تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية بالإضافة إلى الجوانب التربوية ، حيث تعمل هذه الواجبات سواء التعليمية أو التربوية في إطار موحد لتحقيق الهدف من التدريب وهو الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء في حدود إمكانيات وقدرات اللاعب مع المحافظة على هذا المستوى (١٧ : ١٩) .

ومن التدريبات التي تسهم في تنمية وتحسين مستوى الأداء لدي الناشئين تدريبات الساكيو S.A.Q حيث يستطيع ممارستها الناشئين وذوي المستويات العليا .

ويشير " ماريو وآخرون Mario, et al " (٢٠١١م) إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (٢٣ : ١٨) .

ويضيف " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy " (٢٠١٢م) إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد (٢٥ : ٤٣٢) .

ويشير "ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al." (٢٠٠٩م) إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة (٢٤ : ٤٩٤) .

ويذكر " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy " (٢٠١٢م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وان الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي (٢٥ : ٤٣٢) .

ويفسر " فيكرام Vikram, " (٢٠٠٨م) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية أن السرعة الانتقالية تحتاج إلى زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب أن تكون تزايدية ، وهذا يتضح في سباقات العدو والتي يحتاج فيها اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر إلى السرعة القصوى ، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج لهذا الزمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات (٢٦ : ١٢) .

يرى " محمد احمد عبد الله " (٢٠٠٦) أن الرشاقة تتمتع بمكانة خاصة بين القدرات الحركية والبدنية ، إذ أنها ترتبط مع سائر القدرات البدنية والحركية الأخرى بالإضافة إلى العلاقة المتينة التي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس ، حيث تكسب الفرد القدرة علي الانسياب الحركي والتوافق والقدرة علي الاسترخاء والإحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الرياضي . (١١ : ١٥٣)

ويشير كل من " محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي " (٢٠٠٠) أنه يتطلب لانجاز لاعب الكرة للأداءات المهارية بأشكالها المتعددة والمتنوعة خلال المباراة توافر بعض القدرات البدنية ، حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها وتوقيت إخراجها تبعاً لنوعية وخصوصية كل مهارة ، وأن القصور في امتلاك اللاعب (ناشئ أو كبير) لتلك العناصر البدنية أو افتقاره لها يعكس بموضوع ضعف المستوي المهاري له ، ومن هنا تعتبر التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب والتي يجب علي المدرب أن يراعيها والتي يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهارة المتقن (١٦ : ١٦٦ - ١٦٧) .

ويذكر " محمد كشك " (١٩٨٦م) أن التصويب يعتبر من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم والتي يجب أن يجيدها اللاعبون خاصة المهاجمون لأن التصويب يمثل الحد الفاصل والعامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة وذلك لأن جميع مكونات اللعب الخطئية تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنتهي بالتصويب ، والتصويب أهم واجبات اللعب الهجومي فكل تحرك فردي أو

جماعي في كرة القدم يجب أن يخطط له بحيث يؤدي إلى خلق فرصة مناسبة للتصويب ، ونظراً لانتشار الطرق الدفاعية المختلفة وأساليب الضغط والرقابة علي المهاجمين بأشكالها المختلفة والتي صعبت من مهمة المهاجمين وحرمتهم من المساحة والوقت اللازمين للتصويب خصوصاً داخل وحول منطقة الجزاء الأمر الذي أدى إلي تعديل في التكوين الأساسي للمهارة بحيث يتعين علي اللاعب اختزال جزء من المرحلة الإعدادية وبالتالي اختصار زمن أداء الحركة وبذلك يصعب علي المنافس رد الفعل اللازم في الوقت المناسب لقلته معلوماته عن السلوك الحركي مما يجعل الأداء مباعاً للمنافس كما يتطلب ذلك التدريب علي التصويب في ظروف مشابهة لما يحدث في المباراة وتحت ظروف العبء البدني والعصبي وضغط المنافس . وللتصويب جانب فني يتمثل في طريقة الأداء الصحيح وبالذقة والتحكم المطلوبين وجانب بدني في القوة والسرعة والرشاقة وجانب خططي وهو كيفية استخدام الأداء الفني استخداماً خططياً سليماً أثناء مواقف اللعب المختلفة. (١٥ : ٢).

ويذكر " مفتي إبراهيم " (١٩٩٤م) أن اللاعب الجيد لا بد أن يتوفر لديه قدر مناسب من الإتقان للمراوغة كما أن فرق المستويات العالية غالباً ما يكون لديه عدد كبير من اللاعبين يجيدون تنفيذها تحت جميع الظروف ويجب استخدام المراوغة في التوقيت السليم والموقف المناسب لاستخدامها حيث أن المغالاة في استخدامها بصورة غير مجديه يهدم خطط الفريق الهجومية ويتسبب في أهدار الفرص بالإضافة إلي التأثير السيئ علي نفسه وباقي الزملاء لذلك يجب علي المدرب أن يوجه اللاعبين للمراوغة المفيدة. والتصرف الذي يقوم به اللاعب بعد أداء المراوغة هو النتيجة المباشرة للمراوغة كما أنه يظهر مدي فائدتها في التصويب الناجح أو التمير المناسب وهو أفضل ما ينتج عن المراوغة ، ويفضل استخدام المراوغة في ثلث الملعب الهجومي كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية علماً بأنه في حالة فشلها وانتقال الكرة للمنافس يمكن تدارك الموقف وسواء كانت المراوغة في منطقة القلب فأنها تعمل علي اختراق الحائط الدفاعي وخلق الفرص لنداعيه وخاصة علي الجانبين حيث تلعب الكرات العرضية بعد مراوغة الهدف دوراً هاماً في تسجيل الأهداف وخاصة في المستويات العليا في كرة القدم وعامه فأن هذا الثلث من الملعب يتميز بإمكانية المخاطرة لتطوير الهجمة أو لمحاولة إحراز هدف . (٢١ : ١٥١)

لذلك يري الباحث أهمية التدريب علي المهارات الأساسية والعمل علي تطوير القدم الغير مميزة لأداء الواجبات الحركية والمهارية بنفس المستوي الذي يستخدمه بالقدم المميزة ذلك الدور الذي يجعل الناشئين اللعب في أكثر من مركز والقدرة علي اتخاذ القرار في مواقف اللعب المختلفة فنجد القليل من اللاعبين الذين يمكنهم الأداء بكلتا القدمين ويمكنه التمير والتصويب والمراوغة في أي وضع واي مكان يتواجد به داخل الملعب هذا ما يميز هؤلاء اللاعبين عن غيرهم لذلك تلعب تلك التدريبات علي تطوير مستوي الأداء البدني والمهاري للقدم غير المميزة .

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب ، وكذلك من خلال مشاهدة العديد من المباريات على المستوى المحلي والدولي ، والاطلاع على العديد من الدراسات المرجعية مثل دراسة " محمد سعيد مصلحي " (٢٠١٥) (١٤) ، : " لباد معمر " (٢٠١٢) (١٠) ، دراسة " كمال ياسين لطيف " (٢٠١١) (٩) ، دراسة " بلعروسي سليمان " (٢٠٠٨) (٣) ، دراسة " طارق محمد جابر أبو العلا " (٢٠٠٢) (٥) ، دراسة " فيلمورجان وبالانيسامي " "Velmurugan & Palanisamy" (٢٠١٢) (٢٥) ، دراسة " زوران ميلانوفيتش وآخرون " "Zoran Milanović, et al." (٢٠١٢) (٢٧) ، دراسة "ماريو جوفانوفيتش وآخرون " "Mario Jovanovic, et al." (٢٠١١) (٢٣) ، دراسة " اخيل ميهورترا وآخرون " "Akhil Mehrotra, et al." (٢٠١١) (٢٢) ، وجد أن هناك قصور في القدرات البدنية وبصفة خاصة السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية، ولاحظ الباحث أيضا أن المدربين يقومون بتحسين الجوانب البدنية والمهارية باستخدام أساليب تقليدية وعدم التطرق للأساليب العلمية الحديثة التي لها دور ملموس في العديد من الدول المتقدمة والذي نشهده اليوم في البطولات الأجنبية واصبحت أيضا الدول العربية تسعى إلى ادخال تلك الأساليب في تخطيط المواسم الرياضية ومن هنا نجد اهتمام المدربين بثقل اللاعبين والعمل على تطوير مستوى الأداء لديهم كل هذا يكون في اتجاه القدم المميزة للاعب حيث يتعرض اللاعب للعديد من المواقف خلال المباراة والتي تتطلب منه التمير او التصويب او المراوغة نجد ان النسبة الأكبر من اللاعبين لا يجيدون استخدام القدم الغير مميزة في أداء الواجبات او المتطلبات المهارية لذا تتحدد أهمية هذا البحث في العمل على استخدام تدريبات الساكيو لثقل القدم الغير مميزة لكونها من أفضل التدريبات المستحدثة التي يمكن من خلالها تحسين الاداء بصورة أفضل والاستفادة من ذلك في توجيه العملية التدريبية للوصول للمستويات العالية .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو للقدم غير المميزة لناشئي كرة القدم تحت ٢٠ سنة ومعرفة تأثيره على:

١- بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث)

٢- مستوى الأداء المهاري

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث:

تدريب الساكوي S.A.Q

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية. (١ : ٢٣)

القدم غير المميزة

هي القدم التي لا يفضلها اللاعب في ركل الكرة أو تمريرها وغالبًا ما تكون القدم غير المميزة أضعف من القدم المميزة ويظهر ذلك خلال مواقف ومراكز اللعب المختلفة وتفضيلات اللاعبين اللعب في أماكن دون غيرها داخل الملعب لتجنب استخدام تلك القدم. (تعريف إجرائي)

أجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم تحت ٢٠ سنة بمحافظة اسوان والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم وعددهم (١١٥) ناشئي للموسم الرياضي (٢٠٢٠/٢٠٢١م).

عينة البحث :

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ٢٠ سنة، والمسجلين بنادى اسوان الرياضى، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠٢٠/٢٠٢١م) حيث بلغ حجم العينة الكلى قبل إجراء التجربة الأساسية (٣٦) ناشئي وقام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية علي عدد (٢٠) ناشئي لتصبح عينة البحث الأساسية (١٦) ناشئي.

تجانس العينة:

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث حتى يمكن التأكد من أن عينة البحث تتوزع اعتدالياً في (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) كما هو موضح بالجدول (١)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن = ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٨.٠٨	١.١٢	-٠.١٧	٠.٤٣	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٣.٨٨	٥.٣٥	٠.٧٨	٠.٠٣	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٧.٥٦	٨.٥١	-٠.١٠	١.١٣	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.١٢	٠.٩٨	-٠.٤٦	٠.٥٤	غير دال

يتضح من الجدول (١) ما يلي :

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.١٠ : ٠.٧٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٠٣ : ١.١٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح ، مما يشير إلى

اعتدالية توزيع العينة في (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) .

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي:

استمارات البحث:

استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بالمتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول ، الوزن)، ونتائج الاختبارات البدنية والمهارية بكل ناشئ. مرفق (١)، (٢)، (٣) الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- أربع ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- كرات قدم مقاس (٥) .
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- أقماع بلاستيكية.
- جهاز ريستاميتير لقياس الطول .

الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية وأدوات القياس المستخدمة:

قام الباحث بتحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية ، ويتضح ذلك من جدول (٢) ومرفق (٤) .

جدول (٢)

المتغيرات والاختبارات البدنية والمهارية المختارة وأدوات القياس المستخدمة

رقم المرفق	وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
٤	ثانية	عدو ٣٠ م من البدء العالي	البدنية
	عدد	السرعة الحركية	
	عدد	التحمل	
	سم	الوثب العمودي	
	ثانية	الرشاقة	
	ثانية	تحمل السرعة	
	ثانية	زمن العدو	المتغيرات المهارية
	ثانية	زمن الجملة	
	درجة	الدقة	
	ثانية	زمن العدو	
	ثانية	زمن الجملة	
	درجة	الدقة	
	ثانية	المحاورة بالكرة	
	درجة	دقة التصويب	

المعاملات العلمية لاختبارات البحث

صدق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) :

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة والآخرى غير مميزة وذلك في الفترة من ١٠-١١/٦/٢٠٢١ م للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وجدول (٣،٤) يوضح ذلك .

جدول (٣)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين

المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	٠.٢٤	٥.٠٣	٠.١٦	٨.١٦-
٢	السرعة الحركية	عدد	٣.٤٨	٢٧.٨٠	١.٩٩	٤.٨١
٣	التحمل	عدد	٥.٢٣	٧٥.٥٠	٤.٦٥	٥.٩٢
٤	الوثب العمودي	سم	٢.٥١	٢٩.٦٠	٤.٤٣	٦.٤٠
٥	الرشاقة	ثانية	٠.٩٩	٢٥.٥٤	٠.٤٣	٨.١١-
٦	تحمل السرعة	ثانية	٠.١٤	٥.٠٤	٠.٢٤	٦.٠٢-

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.10$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٩٢- : ٨.١٦) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

جدول (٤)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين

المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الاستلام من	زمن العدو	٢.٣٩	٠.٠٨	٣.٠٦	٠.٢٥	٨.٠٠-
٢	الحركة ثم	زمن الجملة	٤.٤٢	٠.٠٨	٤.٩٩	٠.٢١	٨.١٧-
٣	التمرير	الدقة	٢.٤٠	٠.٩٧	١.٦٠	٠.٥٢	٢.٣١
٤	الاستلام من	زمن العدو	٢.٣٧	٠.٠٩	٢.٨٢	٠.٢٧	٥.٠٥-
٥	الحركة ثم	زمن الجملة	٤.٧٠	٠.٤٣	٥.٠٥	٠.١٣	٢.٤٤-
٦	المراوغة ثم التمرير	الدقة	٢.٧٠	٠.٩٥	١.٤٠	٠.٥٢	٣.٨١
٧	المحاورة بالكرة		١٣.٧٨	٠.٥٤	١٤.٨٨	٠.٣٣	٥.٤٨-
٨	دقة التصويب		١.٩٤	٠.٣٨	١.٥٦	٠.١٦	٢.٩٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٩٢ : - ٨.١٦) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها .

. الثبات :

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس المجموعة المميزة للعينة المستخدمة في الصدق وذلك في الفترة من ١٠-١١/٦/٢٠٢١م إلى ١٦-١٧/٦/٢٠٢١م للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وجدول (٥،٦) يوضح ذلك .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي ث	ثانية	٤.٢٨	٠.٢٤	٤.٣٢	٠.٢٤	٠.٨٧
٢	السرعة الحركية عدد	عدد	٢٧.٨٠	١.٩٩	٢٧.٤٠	٢.١٧	٠.٨٤
٣	التحمل عدد	عدد	٨٨.٦٠	٥.٢٣	٨٧.٨٠	٦.١٤	٠.٩٨
٤	الوثب العمودي سم	سم	٣٩.٩٠	٢.٥١	٣٩.٦٠	٢.٤١	٠.٩٣
٥	الرشاقة ث	ثانية	٢٢.٧٧	٠.٩٩	٢٢.٥٧	١.٠٣	٠.٩١
٦	تحمل السرعة ثانية	ثانية	٤.٥١	٠.١٤	٤.٥٤	٠.١٦	٠.٩١

قيمة ر عند مستوى $0.05 = 0.63$

يتضح من جدول (٥) ما يلي أن معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق دال إحصائياً في الاختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تتراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٨) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن العدو	٢.٣٩	٠.٠٨	٢.٣٧	٠.١٠	٠.٩٦
٢		زمن الجملة	٤.٤٢	٠.٠٨	٤.٤١	٠.٠٩	٠.٩٥
٣		الدقة	٢.٤٠	٠.٩٧	٢.١٠	٠.٨٨	٠.٨٧
٤	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	زمن العدو	٢.٣٧	٠.٠٩	٢.٣٧	٠.٠٧	٠.٨٤
٥		زمن الجملة	٤.٧٠	٠.٤٣	٤.٦٦	٠.٤٢	٠.٩٨
٦		الدقة	٢.٧٠	٠.٩٥	٣.٠٠	٠.٦٧	٠.٧٠
٧	المحاورة بالكرة	ثانية	١٣.٧٨	٠.٥٤	١٣.٧٩	٠.٤٩	٠.٩١
٨	دقة التصويب	درجة	١.٩٤	٠.٣٨	١.٩٣	٠.٣٦	٠.٩٩

قيمة ر عند مستوى $0.05 = 0.63$

يتضح من جدول (٦) ما يلي أن معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق دال إحصائياً في الاختبارات المهارية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات المهارية قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٠ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠.٥) .

البرنامج التدريبي المقترح

تم التخطيط لوضع البرنامج التدريبي المقترح ولتحقيق ذلك قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع والدراسات التي أتاحت له كدراسة كل من " طارق محمد جابر أبو العلا " (٢٠٠٢) ، " مستور بن علي إبراهيم الفقيه " (٢٠٠٨م) ، " كمال ياسين نطيف " (٢٠١١) ، " لباد معمر " (٢٠١٢) . (٥) ، (١٨) ، (٩) ، (١٠)

الهدف من البرنامج التدريبي المقترح

وضع الباحث الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

فيما يأتي :

أهداف تربوية :

- ١ . اكتساب وتنمية الصفات الإرادية كالثقة بالنفس والكفاح والمثابرة والمبادأة.
- ٢ . اكتساب الصفات الخلقية كحب العمل الجماعي واحترام المواعيد العامة والأوامر .
- ٣ . ممارسة اللاعبين للقيم والمبادئ التي ينادى بها المجتمع الرياضي .
- ٤ . تنمية القيادة والتبعية لدى اللاعبين.

أهداف معرفية :

- ١ . معرفة اللاعبين بالهدف من التدريب في كل وحدة تدريبية (بدنياً . مهارياً . خططياً) .
- ٢ . معرفة اللاعبين بالطريقة الصحيحة لأداء المهارة .
- ٣ . معرفة اللاعبين بالفوائد التي تعود عليهم من خلال الالتزام بأداء التدريب والمواظبة عليه .

أهداف بنائية :

- ١ . تنمية القدرات الحركية للاعبين للارتقاء بالمستوى البدني .
- ٢ . تنمية وتطوير المهارات الحركية وزيادة فاعلية استخدامها .
- ٣ . تطوير وتحسين كفاءة الأجهزة الحيوية وخاصة الجهاز الدوري التنفسي .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- ١ . التأكد من الحالة الصحية للاعبين بتوقيع الكشف الطبي عليهم .
- ٢ . تطبيق تمارين الساكيو داخل الوحدات التدريبية المقترحة .

تخطيط فترة الإعداد وذلك عن طريق الخطوات التالية

- . تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب الأسبوعية وذلك بجمع عدد ساعات التدريب خلال كل الأسابيع وفقاً لدرجات الحمل .
- . تحديد زمن التدريب الكلى خلال فترة الإعداد ثم تقسيم زمن التدريب العملي في الملعب على عناصر الإعداد المختلفة وفقاً لنسبة كل إعداد " بدني . مهاري . خطى " .
- . وضع متطلبات الإعداد البدني بنوعية العام والخاص ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية مطلوب تطويرها وفقاً للهدف الموضوع .
- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي " البدنية . المهارية . الخطئية " على أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية .
- . اختيار محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي بحيث تتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح للوصول باللاعب للحالة التدريبية الممتازة .
- . الاستعانة بالأجهزة والأدوات أثناء أداء التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء وزيادة قابلية اللاعبين وأقدامهم على التدريب .
- الاستعانة بالألعاب الصغيرة وتمارين الاسترخاء في نهاية التدريب لمساعدة اللاعبين على استعادة الشفاء .
- . استخدام طرق التدريب المختلفة بما يتناسب مع هدف التدريب .
- تشكيل حمل التدريب بالطريقة التموجية (٣ : ١) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم .

وبناء علي ذلك قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي ،مرفق (٦) بعد الاستناد إلي الأسس العلمية التالية :

- . تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج التدريبي .
- . الاسترشاد بأراء الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي ، في وضع البرنامج المقترح .
- . المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف الإستراتيجية والشمولية في تطبيق التمرينات التي تعمل علي تطوير البدنية والمهارية والخطئية .
- . أن يتمشي البرنامج التدريبي مع الإمكانيات المتاحة .

خطوات إعداد البرنامج :

- ١ . بعد الإطلاع على المراجع والدوريات العلمية والانترنت قام الباحث بإعداد تمرينات الساكيو .
- ٢ . تم تطبيق تدريبات الساكيو فى الجزء الرئيسى بالبرنامج التدريبي المقترح .

التخطيط الزمني للبرنامج :

- . مدة البرنامج ١٢ أسبوع .
- . عدد الوحدات التدريبية ٤ وحدات تدريبية اسبوعياً .
- . عدد الوحدات الكلية ٤٨ وحدة تدريبية .
- . أيام التدريب (السبت ، الاثنين ، الاربعاء ، الخميس) .
- . زمن الوحدة التدريبية من (٩٠) ق . مرفق(٦)
- تم تقسيم البرنامج التدريبي إلي ثلاث مراحل رئيسية هم :

١- مرحلة الاعداد العام : (٤ اسابيع)

٢- مرحلة الاعداد الخاص: (٥ اسابيع)

٣- مرحلة ما قبل المنافسات: (٣ اسابيع)

جدول (٧)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي بدون الاحماء والتهدة

الزمن الكلي لمرحلة الاعداد المختلفة (عام - خاص - ما قبل المنافسات)	مرحلة الاعداد العام					
	توزيع ازمئة الوحدات التدريبية					
١٤٤٠ق	الاسابيع	السبت	الاثنين	الاربعاء	الخميس	مج (ق)
	الاسبوع الأول	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الاسبوع الثاني	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الاسبوع الثالث	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الاسبوع الرابع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
مرحلة الاعداد الخاص						
توزيع ازمئة الوحدات التدريبية						
١٨٠٠ق	الاسبوع الخامس	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الاسبوع السادس	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الاسبوع السابع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الاسبوع الثامن	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الاسبوع التاسع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
مرحلة الاعداد ما قبل المنافسات						
توزيع ازمئة الوحدات التدريبية						
١٠٨٠ق	الاسبوع العاشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الاسبوع الحادي عشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الاسبوع الثاني عشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق

يتضح من الجدول السابق التوزيع الزمني لمرحلة البرنامج حيث بلغ زمن مرحلة الاعداد العام بدون الاحماء والتهدة (١٤٤٠ق) ، بينما بلغ زمن مرحلة الاعداد الخاص بدون الاحماء والتهدة (١٨٠٠ق) ، ومرحلة ما قبل المنافسات بلغت بدون الاحماء والتهدة (١٠٨٠ق).

جدول (٨)

توزيع درجات الحمل على الأثنى عشر أسبوعاً

الأسبوع	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٢ اسبوع												
حمل أقصى												
حمل عالى												
حمل متوسط												

حيث يتضح من الجدول السابق ان درجات الحمل خلال الاسبوع كالتالي:

- * الحمل الأقصى ٦ أسابيع.
- * الحمل العالي ٣ أسابيع.
- * الحمل المتوسط ٣ أسابيع.

ودورة الحمل كالتالي:

- من الاسبوع الاول - للأسبوع الثاني عشر (٣ : ١)
ثم تم تقسيم الزمن الكلى للبرنامج بدون زمن الأحماء والتهدئة على فترات الإعداد المختلفة (الإعداد العام / الإعداد الخاص / الإعداد ما قبل المنافسات) علي النحو التالي:
الإعداد البدنى :

زمن الإعداد البدنى (٣٣%) = ١٤٢٢ دقيقة تقريبا

الإعداد المهارى :

زمن الإعداد المهارى (٣٦%) = ١٥٦٦ دقيقة تقريبا

الإعداد الخططى :

زمن الإعداد الخططى (٣١%) = ١٣٣٢ دقيقة تقريبا

كما تراوح كل من زمن مرحلة الإعداد العام، ومرحلة الإعداد الخاص ، ومرحلة الإعداد ما قبل المنافسات كالتالي:-

- زمن مرحلة الإعداد العام = ١٤٤٠ ق
- زمن مرحلة الإعداد الخاص = ١٨٠٠ ق
- زمن مرحلة ما قبل المنافسات = ١٠٨٠ ق
- مجموع المراحل الثلاث = ٤٣٢٠ ق (زمن البرنامج)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من الخميس ١٠/٦/٢٠٢١م إلى الاربعاء ١٦/٦/٢٠٢١م على عينة قوامها (٢٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وكانت تهدف الى الاطمئنان على صلاحية الأدوات المستخدمة فى القياسات والاختبارات البدنية ، تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات وتسجيل البيانات ، تحديد الزمن المستغرق للتدريبات وزمن الراحة البينية بين التدريبات والمجموعات .

الدراسة الاساسية

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث خلال الفترة من الخميس ١٧/٦/٢٠٢١م الى الاحد ١٢/٩/٢٠٢١م على ملاعب نادى أسوان .

القياسات القبليّة

تم إجراء القياسات القبليّة على اللاعبين عينة الدراسة وتمثلت فى القياسات البدنية وبروتينات المناعة يومى الخميس والجمعة ١٧-١٨ /٦ /٢٠٢١م .

تنفيذ البرنامج التدريبى

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة من السبت الموافق (٢٠٢١/٦/١٩) إلى الجمعة الموافق (٢٠٢١/٩/١٠) لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (٤٨) وحدة تدريبية ومرفق (٤) يوضح ذلك .

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية على اللاعبين عينة الدراسة وتمثلت في القياسات البدنية والمهارية يومي السبت والأحد ١١-١٢ / ٩ / ٢٠٢١ .

المعالجات الإحصائية

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل التقلطح - معامل الالتواء - اختبار (ت) للمجموعة الواحدة - النسبة المئوية - معامل ارتباط بيرسون - نسبة التحسن - حجم الأثر .

عرض ومناقشة النتائج

تحقيقاً لأهداف البحث وتحقيقاً لفروض البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحث من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحث عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها .

١ . توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في بعض القدرات البدنية (السرعة الحركية ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، التحمل ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في اختبارات (السرعة الحركية ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية) للعينة قيد البحث (ن = ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن	قيمة " ت "
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	السرعة الحركية عدد	عدد	٢٨	٢.٢٨	٣٢.٩٤	٢.٠٥	١٤.٩٩	٤٤.٦٣
٢	الرشاقة ث	ثانية	٢٢.٧٢	٠.٩٥	٢٢.١٨	٠.٩٢	٢.٤٣	٨.٦٤
٣	عدو ٣٠ من البدء العالي ث	ثانية	٤.٣٨	٠.٢٥	٣.٩١	٠.١٠	١٢.١٣	١١.٥٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٣

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للعينة في اختبارات (السرعة الحركية، الرشاقة ، السرعة الانتقالية) قيد البحث لصالح

القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٦٤ : ٤٤.٦٣) وبنسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٢.٤٣% : ١٤.٩٩%).

ويعزو الباحث هذا التقدم في الأداء إلى تأثير تطبيق برنامج تدريبات الساكيو حيث أنها تهتم بعناصر (السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية) ، السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء ، والسرعة الحركية هي أقصى انقباض أو استجابة حركية للعضلية في أقل زمن ممكن .

كما أن تدريبات الساكيو تهدف إلى تطوير وتنمية الثقة للناشئين، تطوير الكفاءة البدنية أثناء الأداء البدني ، تحسين التوازن الديناميكي ، تحسين الأداء الحركي ، المهاري ، تنمية سرعه رد الفعل ، كما أنه أسلوب تدريب يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية والتوازن الديناميكي والتحكم في أجزاء الجسم .

ويفسر " فيكرام سينغ, Vikram Singh " (٢٠٠٨م) الفرق بين السرعة الانتقالية

والسرعة الحركية أن السرعة الانتقالية تحتاج إلى زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب أن تكون تزايديه ، وهذا يتضح في سباقات العدو والتي يحتاج فيها اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر إلى السرعة القصوى ، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج لهذا الزمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات. (٢٦ : ١٢)

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من دراسة " زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al " (٢٠١٢)(٢٧) والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات الساكيو لها تأثير ايجابي على المتغيرات البدنية والمهارية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات (التحمل ، القدرة العضلية ، تحمل السرعة) للعينة قيد البحث (ن = ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة " ت "
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	التحمل	عدد	٥.١٦	١٣٦.١٣	٦.٤٧	٣٥.٣١	٨١.٧٦-	
٢	الوثب العمودي	سم	٢.٢٩	٥٤.٣٨	٢.٨٥	٢٦.٥٥	٣٤.٥٤-	
٣	تحمل السرعة	ثانية	٠.١٥	٤.٠٨	٠.١٤	١٠.٢٨	١٦.٠٠	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٣

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للعينة في اختبارات (التحمل ، القدرة العضلية ، تحمل السرعة) قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٦ : ٨١.٧٦) وينسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (١٠.٢٨% : ٣٥.٣١%) .

ومن هنا ان التحسن في متغير التحمل والقدرة العضلية وتحمل السرعة جاء بنسب ارتضا بها الباحث واعتبرها دلالة علي قدرة تدريبات الساكيو علي تحسن القدرات البدنية المختلفة الامر الذي دفع الباحث ان يوصى باستخدام تلك التدريبات للناشئين والتركيز علي القدم غير المميزة لما لها من استخدامات كثيرة ومواقف مختلفة خلال المباراة فالتحمل في المجال الرياضي يعني "الجلد" الدوري التنفسي وهو بذلك يعتبر عنصراً بدنياً وفسيوولوجياً هاماً بين العناصر البدنية الأخرى وله ارتباط كبير بتلك القدرات كارتباطه بعنصري القوة والسرعة وما ينتج عن ذلك من عناصر خاصة كتحمل القوة وتحمل السرعة كصفتين هامتين في مجال تدريب كرة القدم، وحتى بداية الخمسينات كان ينظر إلي التحمل كقدرة وصفة بدنية تعبر عن اللياقة البدنية للفرد لما لها من ارتباط بالقدرات البدنية من جهة والوظيفية من جهة أخرى والتي تتمثل في الجهاز الدوري التنفسي وما يتبعها من عمليات تحويل الطاقة الكيميائية في العضلات إلي طاقة ميكانيكية حركية عن طريق أداء الأنشطة البدنية والحركية المختلفة وهذا ما يؤكد " مسعد علي ، محمد كشك ، أمر الله البساطي " (٢٠٠٣م) علي أن تدريب المبتدئين يركز أولاً علي بناء أساس قوى للقدرات البدنية والحركية وذلك بواسطة طرق وأساليب الإعداد العام أما مع المتقدمين فيؤكد في التدريب علي إتقان الأداء الفني الخاص للنشاط الممارس بتطبيق طرق وأساليب الإعداد الخاص وأن يكون تدريب المتقدمين استمرار لتدريب المبتدئين ومرتبطة به من حيث تنمية القدرات البدنية والحركية والعقلية والنفسية والتي تعتبر عناصر تحديد استعداد الفرد للمستوي العالي في نشاط معين. (١٩ : ٨-١٠) .

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الحركية ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، التحمل ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة) لصالح القياس البعدي " .

٢ . توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن = ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت"
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن العدو	٠.٠٩	٢.٤٢	٠.٠٨	٢.٢٢	٨.٨٨	١٥.٠٢
٢		زمن الجملة	٠.٠٩	٤.٤٦	٠.٢٥	٤.٢٠	٦.٢٤	٤.٢٧
٣		الدقة	درجة	٠.٩٣	٢.٢٥	٠.٦٠	٣.٣١	٣٢.٠٨
٤	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	زمن العدو	٠.١٠	٢.٤١	٠.٠٨	٢.٢٢	٨.٣٨	١٣.٤٣
٥		زمن الجملة	٠.٤٥	٤.٦٤	٠.٢٥	٤.٣٩	٥.٨٤	٢.٤٤
٦		الدقة	درجة	٠.٩٦	٢.٦٣	٠.٧٠	٣.٣١	٢٠.٧٥
٧	المحاورة بالكرة		٠.٤٩	١٣.٧٧	٠.٤٦	١٢.٨٩	٦.٨٢	١١.٠١
٨	دقة التصويب		٠.٤٣	١.٨٠	٠.٤٢	٢.٥٣	٢٨.٧١	- ١٥.١٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٣

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة في الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٤٤ : -١٥.١٤) وبنسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٥.٨٤% : ٣٢.٠٨%) . ويرجع الباحث وجود فروق إحصائية داله معنوياً بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الإختبارات المهارية للعينة قيد البحث (إختبار الاستلام من الحركة ثم التمرير ، الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير ، إختبار دقة التصويب على المرمى ، إختبار المحاورة بالكرة)، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح راعى أن يكون الجانب البدني أساس للجانب المهاري بحيث يكون مردود البدني والمهاري واضحاً ، كما ان الباحث راعى خلال التخطيط المسبق للبرنامج ان يكون هناك مساحة زمنية جيدة وكافية لتطوير تلك المهارات ، كما راعى الباحث خلال التقسيمات أن تأخذ الطابع التنافسي بحيث يستطيع اللاعب استغلال المهارات المختلفة في التغلب على الدفاع والتعامل مع المنافسين ومن خلال مواقف تشابه ما يحدث في المباراة.

وهذا يتفق مع مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٤م) في ان المهارات الأساسية تعتبر وسائل تنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وعلى سبيل المثال فاللاعب الذى يريد أن يراوغ لاعبا لا يتمكن من ذلك إذا لم يكن يجيد الجري بالكرة بالقدم غير المميزة كمهارة، مثال آخر: فالتصويب أحد الوسائل الخططية الهجومية الفردية لا يمكن تنفيذه بنجاح، وبالذقة المطلوبة إذا لم يتقن اللاعب ركل الكرة بالقدم بمختلف الطرق سواء القدم المميزة او غير المميزة. (٢١)

من هنا نجد أهمية امتلاك اللاعب المهارات المختلفة، ولكن تقع الأهمية الأكبر علي مدى قدرة هذا اللاعب علي استخدام كلتا القدمين في أداء تلك المهارات.

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود طبيعة العينة توصل الباحث إلى

- ١- البرنامج التدريبي المقترح " باستخدام تدريبات " الساكيو saq " أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية والمهارية للقدم غير المميزة للعينة قيد البحث .
- ٢- أظهر البرنامج التدريبي أن تدريبات " الساكيو saq " أدت إلى تطوير الجانب البدني و المهارى معاً من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب بالقدم غير المميزة.
- ٣- توجد نسب تحسن بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي فى نتائج بعض المتغيرات البدنية (سرعة انتقالية ، رشاقة ، سرعة حركية) لناشئ كرة القدم تحت ٢٠ سنة لصالح القياس البعدي

التوصيات :

- ١- استخدام تدريبات " الساكيو saq " فى برامج تدريب الناشئين فى كرة القدم لما لها من تأثير واضح على الأداء البدني والأداء المهارى للقدم غير المميزة قيد البحث وتعميمها في المراحل العمرية المختلفة.
- ٢- إدراج تدريبات " الساكيو saq " ضمن محتويات البرامج التدريبية لناشئ كرة القدم تحت ٢٠ سنة لما لها من تأثير فعال في تطوير مستويات الأداء المهارى للقدم غير المميزة للناشئين.
- ٣- تطبيق الدراسة على مراحل سنوية أخرى وكذلك على رياضات مختلفة لضرورة التنوع من حيث أسلوب وشكل التدريبات لعدم شعور اللاعبين بالملل وكذلك وضع اللاعبين في مواقف اللعب التنافسية كي لا يفاجئ اللاعبين بتلك المواقف أثناء المباراة .

المراجع العربية:

- ١- **بدیعة علی عبد السميع (٢٠١١م):** " فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ ١٠٠ م حواجز"، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات.
- ٢- **بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٩م):** " أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٣- **بلعروسي سليمان (٢٠٠٨م):** "توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الثالث.
- ٤- **جمال إسماعيل مطاوع (١٩٩٤م):** تطوير الأداء الخططي الهجومي بالزيادة العددية واثره علي نتائج المباريات في كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٥- **طارق محمد جابر أبو العلا (٢٠٠٢م) :** تأثير البرنامج التدريبي المقترح للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم، رسالة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٦- **عادل عبد الحميد الفاضي(٢٠٠٤ م) :** المكون المهاري وعلاقته بالمكون الخططي في تدريب ١٦ سنة في كرة القدم "، إنتاج علمي ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية .
- ٧- **عماد الدين حسيب عربى (٢٠٠٠م) :** دراسة تحليلية لفاعلية التنفيذ الخططي الهجومي للمواقف الثابتة فى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٨- **عمرو أحمد على (٢٠٠١م) :** الأداء الخططي الهجومي باستخدام تنفيذ خطط الهجوم الفردى وعلاقته بفرص التهديد فى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ٩- **كمال ياسين لطيف(٢٠١١ م) :** تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدني الخاصة والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم ، العدد الرابع ، المجلد الرابع .
- ١٠- **لباد معمر (٢٠١٢م):** تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم دون ١٢ سنة " ، العدد الرابع ،المجلد الخامس .
- ١١- **محمد احمد عبد الله إبراهيم (٢٠٠٦م) :** الإعداد الشامل للاعبى الهوكي ، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر ،الزقازيق .

- ١٢- **محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) :** " علم التدريب الرياضي " ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٣- **محمد رضا الروبي (٢٠٠٧م) :** برامج التدريب وتمارين الإعداد ، الطبعة الأولى ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر .
- ١٤- **محمد سعيد مصلحي (٢٠١٥م) :** تأثير برنامج تدريبي على بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية فى الثلث الهجومي لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ١٥- **محمد شوقي كشك (١٩٨٦م) :** " توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية ، جامعة حلوان.
- ١٦- **محمد كشك وأمر الله البساط (٢٠٠٠م) :** أسس الإعداد المهاري في كرة القدم (ناشئين، كبار)، المنصورة .
- ١٧- **محمود عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠١٣م) :** تأثير برنامج تدريبي (متعدد المستويات) لعضلات الجذع على بعض المتغيرات البدنية وأداء مهارتي حائط الصد والضرب الساحق الطائفة، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الحادى عشر للتربية البدنية وعلوم الحركة الرياضية بين النظرية والتطبيق، جامعة الإسكندرية .
- ١٨- **مستور بن على إبراهيم (٢٠٠٨م) :** برنامج تدريبي مقترح لتنمية السلوك الخططي باستخدام الحاسب الآلي للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الرياض، السعودية.
- ١٩- **مسعد على محمود، محمد شوقي كشك ، أمر الله احمد البساطى (٢٠٠٣م) :** محاضرات في التدريب الرياضي ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٢٠- **مفتى إبراهيم محمد (١٩٩٦م) :** التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢١- **مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م) :** " الأعداد المهاري والخططي للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .

المراجع الاجنبية:

- 22 Akhil Mehrotra, Vikram Singh, Shyam Lal, M.N.Rai (2011) :**
Effect of six weeks S.A.Q. drills training programme on Selected anthropometrical variables, Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences, Vol. I No. 1, PP.121- 129.

- 23 Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011):** Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(5)/1285–129.
- 24 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.
- 25 Velmurugan G. & Palanisamy A.(2012):** Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, *Indian journal of applied research*, Volume : 3 ,Issue : 11, 432.
- 26 Vikram Singh, (2008) :** Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.
- 27 Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija ,(2011):** 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.