

تأثير استخدام تدريبات الساكيو على مستوى  
الاداء الحركى المنفرد لناشئي كرة القدم بدولة الكويت  
\* احمد عادى سليم نهار الخالدى

المقدمة ومشكلة البحث :

يذكر " عويس الجبالي" (٢٠٠٣م) أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات الأداء الفني، وهو المدخل الأساسي للوصول للاعب إلى المستويات الرياضية العالية، وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب. (١٦: 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. (٦: ٢١)

لذا وجب على 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 الساكيو حيث يمارسها المبتدئين وذوي المستوى العالي.

حيث يذكر " ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al." (٢٠١١م) إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed ، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (٢٨: ١٢٨٥)

كما يذكر " ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al." (٢٠٠٩م) إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة. (٢٩: ٤٩٤)

ويضيف كلا من " فيلمورجان و بالانيسامي Velmurugan & Palanisamy" (٢٠١٣م) إلى أن تدريبات الساكيو 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. (٣١: ٤٣٢)

ويطلع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة وعلى - حد علمه - وجدا أن هناك قلة وندرة الدراسات العلمية في مجال كرة القدم، كما أن بعض الدراسات قد اتخذت اتجاهها مغايرا - على حد علم

الباحث- ولم تتجه أياً منها لما اتجهت إليه الدراسة الحالية ، مما استرعى اهتمام الباحث إلى إجراء هذا البحث كمحاولة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو على مستوى الأداء الحركي المنفرد لناشئي كرة القدم بدولة الكويت.

#### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو على مستوى الاداء الحركي المنفرد لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بدولة الكويت.

#### فروض البحث:

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات كل من القياسين القبلي والبعدي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث ) لناشئي كرة القدم بدولة الكويت ( العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

٤- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء الحركي المنفرد لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بدولة الكويت (العينة قيد البحث) ولصالح القياسات البعدية.

#### إجراءات البحث:

\* **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس ( القبلي - البيني - البعدي)

\* **مجتمع وعينة البحث:** يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بالأندية والمسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٦م/٢٠١٧م وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم تحت (١٦ سنة) ممثلة في نادي الصليبخات الرياضية وبلغ حجمها (٢٠) ناشئاً، بالإضافة (١٠) ناشئين من (نادي الجهراء الرياضي) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وكذلك (١٠) ناشئاً من (نادي حولي الرياضي) تحت ١٩ سنة لإجراء الدراسات الاستطلاعية ، ويوضح مرفق رقم (١) تصنيف عينة البحث.

**أدوات جمع البيانات :** اشتملت أدوات جمع البيانات على الأجهزة والأدوات الاتية:

- جهاز الرستاميتز لقياس ارتفاع القامة. - ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف. - ملعب كرة قدم. - شريط قياس. - صولجان خشبي.
- كرات كرة قدم قانونية. - أقماع تدريب بارتفاع ٥٠ سم. - عدد (٢) مرمى صغير

**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 والاداء الحركي المنفرد في كرة القدم والاختبارات التي تقيس ذلك ، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٢) وعرضهما على الخبراء مرفق (٣).

### ثالثاً: استمارات الاستبيان.

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدى مناسبة الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة والاداء الحركى المنفرد في كرة القدم ومتغيرات البرنامج التدريبي المقترح لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة مرفق (١) ومرفق(٣)(٤)(٥)(٦) يوضح ما توصل إليه الباحث.
- استمارة تسجيل البيانات الأساسية للناشئين (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي). مرفق (٧)
- استمارات تسجيل نتائج الناشئين في الاختبارات البدنية والاداء الحركى المنفرد في كرة القدم (قيد البحث). مرفق(٧)

### \*الدراسات الاستطلاعية: - الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ١٩/٤/٢٠١٦م حتى يوم الاثنين الموافق ٢١/٤/٢٠١٦م على عينة من ناشئي كرة القدم تحت(١٦ سنة) وقد بلغت(١٠ ناشئين) من نادي الفحاحيل الرياضي وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن:
- التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزه المستخدمة في الاختبارات .
  - التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وتسجيل البيانات.
  - التأكد من سلامة تنفيذ ترتيب أداء الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) ومقدار الوقت الذي تستغرقه وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعه لها.

- **الدراسة الاستطلاعية الثانية:** أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٣/٥/٢٠١٦م حتى يوم الجمعة الموافق ٩/٥/٢٠١٦م 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 الجهراء تحت(١٦سنة) كمجموعة مميزة وبلغ عددهم(١٠ناشئين) والأخرى مجموعة غير مميزة ممثلة في نادي الفحاحيل الرياضي كمجموعة غير مميزة وبلغ عددهم(١٠ناشئين) ، 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 بمرفق(١).

## جدول (١)

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

معامل الارتباط	ثبات الاختبارات				قيمة "ت"	صدق الاختبارات				الاختبارات البدنية والمهارية
	التطبيق الثاني		التطبيق الأول			المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* ٠,٩٧٦-	٠,١٥٤	٦,٢٥	٠,١٥٨	٦,٣١	* ١٣,١٣-	٠,١٥٨	٦,٣١	٠,٣١٧	٥,٢٢	العدو ٣٠ م من بداية متحركة
* ٠,٩٩٨-	٠,٢٨٥	٢٨,٢١	٠,٢٨٩	٢٨,٢٤	* ١٤,٩٠	٠,٢٨٩	٢٨,٢٤	٠,٤٣٩	٢٥,٩٥	العدو ٣٠ م / ٥
* ٠,٨٧٦	٠,٣٢٠	١,٧٥	٠,٢٦٥	١,٧٤	* ١٠,٩٤	٠,٢٦٥	١,٧٤	٠,٤٢١	١,٨٩	الوثب العريض من الثبات
* ٠,٨٤٢	٠,٤٧٢	٢,٢	٠,٤٨٣	٢,٧	* ٣,٣٣	٠,٤٨٣	٢,٧	٠,٤٢١	٢,٢	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
* ٠,٨٨٥	٠,٤٣	١٦,٤٤	٠,٤٧٠	١٦,٥٢٠	* ٧,٨٦	٠,٤٧٠	١٦,٥٢	٠,٢٥٠	١٥,٥٦٠	التمريرة الحائطية
* ٠,٩٢١	٣,٢١٢	١٦,٩٠	٢,١٤	١٦,٩٢	* ٢,٣١	٢,١٤	١٦,٩٢	١,٢٣١	١٥,٠٢	الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين
* ٠,٩٦٤	١,٩٣	٢١,٨٠	١,٣٨	٢١,٤٠	* ٩,١٦	١,٣٨	٢١,٤٠	٣,٨٠	٣٠,٥	التمرير الكرة الثابتة لأبعد مسافة
* ٠,٩٩٣	٢,٦٥	٢٢,٢٠	٣,٠٤	٢١,٨	* ٦,٤٨	٣,٠٤	٢١,٨	٣,٦٩	٢٩,١	التحكم في

										الكرة داخل دائرة
*٠,٩٩٧-	٩,٨١	٨,٣٦	١,٧٤	٨,٣٧	*٢,٨٤-	١,٧٤	٨,٣٧	٠,١٢٣	٧,٢٠	الجري بالكرة لمسافة ٢٥ متر
* ١ -	٠,٦٧١	١٣,٦٥	٠,٦٧٢	١٣,٦٧	*٩,٣٨-	٠,٦٧٢	١٣,٦٧	٠,١٦٥	١٢,١٥	الجري بالكرة زجاجي بين الأقماع
*٠,٦٥٧	٠,٦٧٤	٤٧,٣	٠,٥١٦	٤٧,٤	*٨,٩٧	٠,٥١٦	٤٧,٤	٠,٤٨٣	٦٩,٧	التصويب من المحاورة مواجهة المرمي
*٠,٩٩٦	٠,٦٨٥	٠,٧٣٥	٠,٦٩٦	٠,٧١٥	*١٤,٨٢	٠,٦٩٦	٠,٧١٥	٠,٨٢٣	١,٧	ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢ قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة: أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ١٧/٥/٢٠١٦ م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٣/٥/٢٠١٦ م حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح مرفق (٦)، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة خلال التدريب.
- ٢- إمكانية تنفيذ تدريبات الساكيو على عينة البحث ومدى مناسبتها لهذه المرحلة السنية.
- ٣- تعريف اللاعبين الناشئين لأشكال تدريبات الساكيو وقدرتهم على فهمها جيداً.
- ٥- توزيع أزمنا التطبيق اليومي طبقاً للهدف المطلوب للبرنامج.
- ٦- أن عدد مرات التكرار لكل تدريب بمناسبتها لظروف العينة طبقاً 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 الساكيو ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة و الالاء الحركى المنفرد في كرة القدم لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة.

**ثانياً: معايير وضع البرنامج.** من خلال تحليل الإطار المرجعي والدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الحصول عليها في هذا المجال فقد راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس العلمية التالية:

- تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ٢٠ دقيقة قبل التنفيذ.
- مراعاة فترات الراحة البيئية بين التمرينات.
- استخدام الباحث طريقة التدريب الفترى(مرتفع الشدة)، والتدريب التكراري، والتدريب الدائري في وضع محتوى البرنامج التدريبي.
- 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 إطلال الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال تمكن الباحث من حصر عدد من تدريبات الساكيو كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح لوضعها داخل الدوائر التدريبية على شكل محطات وتحتوي كل دائرة على عدد من التدريبات المرتبة وفق الهدف المراد تحقيقه.

- كما تم عرض تدريبات الساكيو المختارة على مجموعة من الخبراء مرفق (٣) حيث بلغت (٢٧) تدريب تم الموافقة عليهم من قبل الخبراء وهى موضحة تفصيلاً بمرفق 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 ٢٠١٦/٦/٢م حتى يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٨/٩م وذلك بهدف تحقيق النتائج التي يسعى إليها الباحث من خلال تطبيق البرنامج.
- زمن تدريبات الساكيو داخل الوحدة التدريبية (٤٠-٥٥) دقيقة يومياً من إجمالي زمن الجزء الرئيسي لوحدة التدريب.
- الراحة بين كل تمرين ٦٠ث يؤدي بينها تمرين الإطالة على اعتبار أنه أحد تمرينات الدائرة التدريبية.
- الراحة بين المجموعات ٢-٤ ق.
- يتم قياس أقصى تكرار خلال ٣٠ث لكل تمرين كل ٣ أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج.

## خطوات إجراء تجربة البحث:

- القياسات القبليّة: قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٨/٥/٢٠١٦ م وحتى يوم الجمعة الموافق ٣٠/٥/٢٠١٦ م.
  - التجربة الأساسيّة: قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائيّة على المجموعة التجريبيّة وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢/٦/٢٠١٦ م وحتى يوم السبت الموافق ٩/٨/٢٠١٦ م.
  - القياسات البعديّة: قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ١١/٨/٢٠١٦ م حتى يوم الأربعاء الموافق ١٣/٨/٢٠١٦ م.
- \*المعالجة الإحصائية: - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - الوسيط - معامل الارتباط - اختبار (ت) الفروق - معدل التغير.
- \*عرض ومناقشة النتائج:

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

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيّة  
في المتغيرات البدنيّة (قيد البحث)

ن = ٢٠

م	المتغيرات البدنيّة (قيد البحث)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	معدل التغير %
			١م	١ع	٢م	٢ع		
١	اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة	ث	٦,٥٥	٠,١٤٠±	٥,٤٦	٠,٤١٤±	٧,٨٢	١٦,٩٢%
٢	اختبار العدو ٣٠ م خمس مرات بينهم راحة	ث	٢٨,٥٥	٠,٤٠١±	٢٢,٤٤	٢,٢٤±	١١,٥٩	٩,٨٢%
٣	اختبار الوثب العريض من الثبات	متر/سم	١,٨٨	٠,٢٧٥±	٢,٠٠	٠,١٣٨±	٥,٢١	١٠,٩٨%
٤	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	ث	٣,٨٨	٠,٥٠٠±	٢,٨٥	٠,٥١٠±	٣,٠٤	١٤,٢٤%
٥	اختبار التمريّة الحائطيّة	ث	١٦,٠٨	٠,٢٢٠±	١٥,٨٩	٠,٢٦٧±	٨,٢٠	١٤,٢٨%
٦	الجرى والدوران ربع دورة جهة اليمين	ث	١٥,٧٧	٠,٤٨٩±	١٣,٧٧	٠,٨٤٠±	٨,٤٨	١٢,٠٥%

قيمة ت الجدوليّة عند مستوى معنويّة (٠,٠٥) هي (٢,٥٩)

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيّة في المتغيرات البدنيّة (قيد البحث) و لصالح القياس البعدي بدرجة معنويّة واضحة حيث انحصرت قيم " ت المحسوبة ما بين (٣,٠٤ ، ١٩,٤٤) و يعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام

تدريبات الساكبو كان له دورة الفعال في تطوير عنصر السرعة الانتقالية، والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لإرادياً 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 " بديعة عبد السميع" (٢٠١١م) (٤)، " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢) (٤٠) من أن تدريبات الساكبو 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 Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢) (٤٣) من أن تدريبات الساكبو 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، Vikram Singh (٢٠٠٨) (٤١)، ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (٢٠٠٩) (٣٨)، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١) (٣٧) في أن تدريبات الساكبو تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين والرشاقة والسرعة الحركية. 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."

ثانياً - عرض ومناقشة 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)

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	متر	٢١,١١	١٤,٤٥٧±	٢٩,٥٠	١,٧٣±	١٦,١٩	٣٧,٤%
٢	اختبار التحكم في الكرة داخل دائرة	عدد	٢٢,٠٠	٣,٢٤٦±	٣١,٥٩	٥,٥٠±	٦,٥٥	٤٣,٥٩%
٣	اختبار الجري بالكرة لمسافة ٢٥ متر	ث	٨,٤٠	٠,٢٥١±	٦,٥٦	٠,٧٦٢±	٤,٩٧	٢١,٩٠%
٤	اختبار الجري الزجاجة بالكرة بين الأقماع	ث	١٣,٨٥	٠,٥٨٦±	١١,٧٠	٠,٨١٠±	٩,٧٧	١٥,٥٢%
٥	التصويب من المحاورة مواجهة المرمى	درجة	٤٧,٧٥٠	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)

يتضح من الجدول (٧) 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 الساكيو 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 الساكيو 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 Enrique Lopez, et al. (٢٠٠٧) (٣٦) 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 نتائج دراسات كل من " فيكرام سينغ، Vikram Singh (٢٠٠٨) (٤٠)، ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (٢٠٠٩) (٣٨)، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١) (٣٧) " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢) (٤٠)، زوران ميلانوفيتش وآخرون . Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢) (٤٣) في التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو، 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 القبلي والبعدي و أن التحسن كان بصورة تصاعدية مع تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذا التحسن في الاداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة ( العينة قيد البحث) إلى ما احتوى عليه البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات الساكيو التي أثرت بشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهاري وذلك بعد تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة. وهذا ما يؤكد " عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) من أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات 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. (١٨٩:١٤) كما يتفق أيضا مع ما ذكره " ياسر عثمان" (٢٠٠٩م) من أن تحسن القدرات البدنية وتنمية الاداءات المهارية الحركية يمكن أن يحدثا معا ، وعندما يتوافر لدى الفرد قدرات بدنية عالية فان مستوى أداء الاداءات المهارية الحركية يصبح جيدا ، والوصول لمستوى متقدم من الاداءات المهارية الحركية يؤكد أيضا تحسن القدرات البدنية. (٧٥:٣٢). كما تتفق هذه النتائج أيضا مع ما ذكره " حسن أبو عبده" (٢٠١٠م) 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. (٣٧:٥) ويتفق ذلك مع ما توصل إليه " عمرو حمزة " (٢٠١٠) (٣٤) من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لا بد 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 والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية الفردية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة و لصالح القياس البعدي."

#### الاستخلاصات :

- ١- البرنامج التدريبي اظهر تأثيرا ايجابيا علي تحسين بعض القدرات البدنية مثل السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ 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 الاداء الحركي المنفرد في كرة القدم (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة و لصالح القياس البعدي.

#### التوصيات:

- ١- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على ناشئي كرة القدم لدورها في تحسين القدرات البدنية الخاصة و مستوى الاداء الحركي المنفرد (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة.
- ٢- إجراء مثل هذه الدراسة في الألعاب الأخرى ومقارنتها بكرة القدم.
- ٣- العمل علي توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب كرة القدم.

#### قائمة المراجع

##### أولاً: المراجع العربية :

- 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 ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية .
- ٤- بديعة على عبد السميع (٢٠١١م): فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م حواجز،مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.

- ٥- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٠م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية، ط ١٠ ، الإسكندرية.
- ٧- سيد الحداد محمد حسن (٢٠٠٦ م): تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على التقدم بالمستوى المهارى المرتبط بالرشاقة الخاصة للاعبى كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٩- صفا فتحي رزق احمد (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) .
- ١٣- عادل عبد الحميد الفاضي (٢٠١٢ م): تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة، مجلة نظريات وتطبيقات، يوليو، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية
- ١٤- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط ١٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٧- عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٣٠- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٣٢- ياسر عثمان محمد عثمان (٢٠٠٩م): تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهاريه لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان.
- ثانيا : المراجع الإنجليزية :

- 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- **Struick A, Reilly t, Dorna, D (2002):** Anthropometric and Fitness, of elite players two football codes, journal of sport medicine and physical fitness, Liverpool, United 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 Lakshmi Bai 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 Šamija (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.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- 44- [http://en.wikipedia.org/wiki/functional\\_training](http://en.wikipedia.org/wiki/functional_training)