

تأثير استخدام تدريبات الساكيو على مستوى الصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم بدولة الكويت

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التطور العلمي سمة العصر لما يتصف به من سرعة في التقدم وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أسلوبه ونتائجه مما يفتح آفاقا كثيرة على كل ما هو جديد في مجالات الحياة المختلفة. (٦٥ : ٢)

وتعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب قدرات خاصة في الأداء وكذلك التطوير المستمر فيها يحتاج إلى التلقائية الدائمة في تشكيل عملية التدريب لإمكان الوصول للمستويات العالية.

ويشير ماريو جوفانوفيتش وآخرون (2011) Mario Jovanovic, et al. إلى إن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed Quickness ، الرشاقة Agility والسرعة الحركية (1285:45).

ويضيف فيلمورجان وبالانيسامي (2012) Velmurugan& Palanisamy إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (٤٣٢:٢)

ويشير ريمكو بولمان وآخرون (2009) Remco Polman, et al. إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة. (٤٩٤:٢٢)

ويفسر فيكرام سينغ (2008) Vikram Singh 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. (١٢:٢٤)

بينما يرى باشلي وآخرون (2000) Baechle, et al. إلى وجود تشابه بين مصطلحي السرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية. (١٤ :٢٥)

ويشير شيبارد ويونج (2006) young & Sheppard إلى إن مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها التساؤلات من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي، والى الان لا يوجد إجماع في المجال الرياضي حول ماهية ومفهوم الرشاقة، وهذا قد يعزى لارتباطها ببعض القدرات البدنية والحركية. (٩١٩ :٢٦)

ومن خلال الاطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) لاحظ الباحث حداثة تدريبات الساكيو في المجال الرياضي حيث يشير فيلمورجان وبالانيسامي (2012) Velmurugan & Palanisamy إلى أن تدريبات الساكيو يعتبر من الإشكال 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. (٢٧: ٤٣٢)

وأن التوافق الحركي يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط ، وبناء على ذلك فإن التوافق في أبسط معانيه يعنى الأداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقلة الأخطاء . (٢: ٢٠٥)

إلى أنه يمكن تنمية مكونات التوافق الحركي من خلال تدريبات متنوعة ومتدرجة في الصعوبة ، حيث أن تدريبات التوافق الحركي لا يمكن تنميتها وإتقانها بالصورة السليمة إلا بعد تدريب متكرر ومستمر حتى يتمكن الجهاز العصبي من إرسال الإشارات العصبية المتبادلة بين الكف والإثارة لأكثر من عضلة في وقت واحد، وفي أجزاء مختلفة من الجسم وكلما زادت الأجزاء العاملة والمتحركة من الجسم كلما زادت صعوبة التمرين، ولذا فإن تنمية مكونات التوافق الحركي تتم عن طريق تدريب اللاعب بتمرينات فردية أو زوجية باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها وهذا ما يسمى بالتدريبات النوعية . (٦: ١٦)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدير فني لقطاع الناشئين بدولة الكويت ، ومشاهدته لتدريبات بعض فرق الناشئين في الأندية الأخرى لاحظ أن الكثير من

مدربي الناشئين يركزون في وحداتهم التدريبية على تدريب اللاعبين على المهارات الأساسية كل مهارة بصورة منفصلة أو منفردة كالتمرير أو التصويب وكذلك قلة الاهتمام بتدريبات القدرات التوافقية وربطها بالمهارات الأساسية والمركبة مما أدى إلى وجود بعض القصور في مستوى أداء الناشئين وخاصة أثناء التحرك والجري بالكرة والاستلام والتمرير والمراوغة والتصويب ، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من أمر الله البساطي (٧) (١٩٩٤م) و عبد الباسط عبد الحلیم (٢٩) (١٩٩٨م) و طارق جابر (٢٠٠٢م) و محمد إبراهيم (٢٠٠٤م) و محمد عبد الستار (٢٠٠٥م) ، إلى أن تنمية المهارات المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة ، وعدم استخدام المدربين لتدريبات القدرات التوافقية في البرامج التدريبية ، وربطها بالمهارات المركبة قد يؤدي إلى ضعف في مستوى الأداء المهارى للناشئى ، والعكس ففي حالة اهتمام المدرب بالقدرات التوافقية وربطها بالمهارات المركبة يؤدي إلى رفع في مستوى الأداء المهارى للناشئى في المباريات.

هدف البحث

يهدف البحث إلى تأثير تمرينات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية لدى

ناشئى كرة القدم بدولة الكويت وذلك من خلال :-

1- مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئى كرة القدم بدولة الكويت.

فروض البحث

1-توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم بدولة الكويت مجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدى.

2-توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم بدولة الكويت مجموعة البحث الضابطة ولصالح القياس البعدى.

3-توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين البعدين في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم بدولة الكويت ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

مصطلحات البحث

تدريب 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)

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية التي قوامها (٢٤) لاعب بالطريقة العمدية من لاعبي نادي العربي الكويتي، وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (١٢) لاعب بالإضافة إلى (٨) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

تجانس وتكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات (الطول والوزن والسن والعمر التدريبي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

$$n = 24 = 2 + 1$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٤٨,٠٨	٥,١٤	١٤٧	٠,٦٣	١٤٦,١٧	٥,٢٤	١٤٦	٠,٠٩٥
٢	الوزن	كجم	٤٠,٦٧	٥,٣٣	٣٨,٥	١,٢٢	٤٠,٤٢	٤,٨٠	٣٨,٥	١,٢
٣	السن	سنه	١١,٤٣	٠,١٤	١١,٤٢	٠,٣٠	١١,٥١	٠,٢٣	١١,٥٤	٠,٤٥-
٤	العمر	سنه	١,٥١	٠,١٩٦	١,٥	٠,١١	١,٤٣	٠,٢٠	١,٤٢	٠,٢١

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (٠,١١ : ١,٢٢) بينما تراوحت قيم معامل الالتواء للمجموعة الضابطة ما بين (٠,٠٩٥ : -٠,٤٥) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (٣ +) لمتغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة مما يؤكد تجانس مجموعتي البحث .

-تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث وفقا لنتائج القياسات القبلية كما هو موضح بالجدول التالية:

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمتوسط زمن أداء اختبارات المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

$$n_1 + 2 = 24$$

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
-	٠,٠١	٠,٣٨٠	٣,٨٩٨	٠,٣٨	٣,٨٨٠	متر	الوثبة الثلاثية من الثبات بالقدم اليمنى
٠,١١٠	٨			١		مسافة	القوة

٠,٢١٧	٠,٠١ ٥	٠,١٥٦	١,٦٦٢	٠,١٥ ٧	١,٦٧٧	ث	زمن		
- ٠,٤١٢	٠,٠٦ ٤	٠,٣٦٢	٢,٤٠٠	٠,٣٦ ١	٢,٣٣٦	م/ث	سرعة		
- ٠,٠٦٢	٠,٠١ ٨	٠,٦٨٠	٣,٧٦٠	٠,٦٧ ٨	٣,٧٤٢	متر	مسافة	الوثبة الثلاثية من الثبات بالقدم اليسرى	
٠,٢٥٣	٠,٠١ ٣	٠,١٣٥	١,٨٢٢	٠,١٣ ٤	١,٨٣٥	ث	زمن		
٠,١٨٨	٠,٠٢ ٥	٠,٣٣٤	٢,٠٦٣	٠,٢٨ ١	٢,٠٨٨	م/ث	سرعة		
- ٠,١١٤	٠,٠١ ٨	٠,٣٦٧	٤,١٨٦	٠,٣٦ ٨	٤,١٦٨	م		وثب ثلاثي من الثبات بالقدمين معا	
٠,١١٤	٠,٠١ ٤	٠,٢٩٩	٣,٦٣٥	٠,٢٩ ٩	٣,٦٤٩	ث		٢٠م عدو من البدء المنطلق	السرعة
- ٠,١٦٧	٠,٠٠ ٨	٠,١١٨	٢,٠٥٧	٠,٠٩ ٨	٢,٠٤٩	ث		١٠م عدو من البدء المنطلق	
٠,٢٨٧	٠,٠١ ٤	٠,١١٩	٢,٦٩٩	٠,١١ ٩	٢,٧١٣	ث		١٠م عدو من الثبات	الانطلاق
٠,٠٦٤	٠,٠١ ٤	٠,٥٣٣	١٢,٧١١	٠,٥٣ ٣	١٢,٧٢٥	ث		٤ × ١٠م جري مكوكي	الرشاقة

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٢) أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي كانت فروق غير دالة إحصائياً في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث

كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعتين

محددات برنامج تدريبات الساكويو:

مدة البرنامج:

*مدة البرنامج (٨) أسابيع.

عدد الوحدات التدريبية:

* عدد الوحدات الأسبوعية (٣) وحدات أسبوعية وذلك بواقع 4×8 أسابيع = ٢٤ وحدة بالبرنامج المقترح.

طريقة التدريب المستخدمة:

استخدم الباحث طريقة الحمل الفترتي المرتفع الشدة، والتدريب التكراري، والتدريب الدائري، إضافة لمحتوى من التدريبات ذات طبيعة الأداء المشابهة لأداء الأداء المهاري.

اختيار وتحديد محتوى الدائرة التدريبية:

لقد تم تحديد ٣٠ تمرين لوضعها داخل الدوائر التدريبية على شكل محطات وتحتوي كل دائرة على عدد التمرينات المرتبة وفق الهدف المراد تحقيقه، مع الأداء للدوائر التدريبية كما تم ذكره في البرامج التدريبية، هذا مع مراعاة الباحث في

اختيار نوعية التمرينات أن تكون مشابهة لطبيعة الأداء في كرة القدم والعضلات العاملة في الأداء داخل البحث، هذا إلى جانب توازن العمل العضلي بين العضلات العاملة والمضادة .

عرض ومناقشه النتائج

أولاً : عرض النتائج:

جدول رقم (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

ن=١٢

(ت)
عند
= ٠,٠٥
جدول
وجود
ذات
إحصائية

المتغيرات	القياس وحدته	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع±	س-	ع±	س-		
الوثبة الثلاثية من الثبات بالقدم اليمنى	مسافة	٣,٨٨٠	٠,٣٨١	٤,٥٦٣	٠,٤٤٦	٠,٦٨٣-	*٥,١٨٩
	زمن	١,٦٧٧	٠,١٥٧	١,٤٩٧	٠,٠٨٩	٠,١٨	*٣,٢٧٣-
	سرعة	٢,٣٣٦	٠,٣٦١	٣,١٦٧	٠,٤٨٩	٠,٨٣١-	*٤,٦٧٨
الوثبة الثلاثية من الثبات بالقدم اليسرى	مسافة	٣,٧٤٢	٠,٦٧٨	٤,٥٠١	٠,٣٠٠	٠,٧٥٩-	*٤,٣٧٦
	زمن	١,٨٣٥	٠,١٣٤	١,٥٢	٠,١٨٩	٠,٣١٥	*٤,٨٤٢-
	سرعة	٢,٠٨٨	٠,٢٨١	٣,٢١	٠,٦١٦	١,١٢٢-	*٦,٤٩٧
وثب ثلاثي من الثبات بالقدمين معا	م	٤,١٦٨	٠,٣٦٨	٤,٧٣٣	٠,٣٧٢	٠,٥٦٥-	*٤,٣٧١
السرعة	٢٠ م عدو من البدء المنطلق	٣,٦٤٩	٠,٢٩٩	٣,١٤٥	٠,٢٣٩	٠,٥٠٤	*٤,٨٦٣-
السرعة	١٠ م عدو من البدء المنطلق	٢,٠٤٩	٠,٠٩٨	١,٨٨٨	٠,٠٩٥	٠,١٦١	*٣,٦٧٨-
الانطلاق	١٠ م عدو من الثبات	٢,٧١٣	٠,١١٩	٢,٤٦١	٠,١٦١	٠,٢٥٢	*٤,٤٣١-
الرشاقة	١٠×٤ م جري مكوكي	١٢,٧٢٥	٠,٥٣٣	١١,٦٥٣	٠,٤٧٦	١,٠٧٢	*٥,٣٤٢-

قيمة
الجدولية
مستوى
٢,٢٠١
يوضح
(٣)
فروق
دلالة
بين

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

جدول رقم (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسطات اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

ن=١٢

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع±	-س	ع±	-س		
-	٠,٥١	٠,٤	٤,٤١	٠,٣٨	٣,٨٩	متر	مسافة	الوثبة الثلاثية من الثبات بالقدم اليمنى
*٢,٤١٤	٥	٧١	٣	٠	٨			
*٢,٢٥٢	٠,١٠	٠,٠	١,٥٥	٠,١٥	١,٦٦	ث	زمن	
-	٠,٢٦	٠,٢	٢,٦٦	٠,٣٦	٢,٤٠	م/ث	سرعة	
*٢,٢٨٧	١	٩٧	١	٢	٠			
-	٠,٤٢	٠,١	٤,١٨	٠,٦٨	٣,٧٦	متر	مسافة	الوثبة الثلاثية من الثبات بالقدم اليسرى
*٢,٢٠٧		٧٨	٠	٠	٠			
*٢,٢٢٨	٠,١٢	٠,١	١,٦٩	٠,١٣	١,٨٢	ث	زمن	
*٤,٠٨١	٠,٤١	٠,٢	٢,٤٧	٠,٣٣	٢,٠٦	م/ث	سرعة	
	٥	٠٩	٨	٤	٣			
-	٠,٢٥	٠,٢	٤,٤٤	٠,٣٦	٤,١٨	م	وثب ثلاثي من الثبات بالقدمين معا	
*٢,٣٣٨	٩	٥١	٥	٧	٦			
*٢,٤٩٢	٠,٢٥	٠,٢	٣,٣٧	٠,٢٩	٣,٦٣	ث	٢٠م عدو من البدء المنطلق	السرعة
	٨	٠٤	٧	٩	٥			
*٢,٢٤٥	٠,٠٩	٠,٠	١,٩٦	٠,١١	٢,٠٥	ث	١٠م عدو من البدء المنطلق	
	٣	٦١	٤	٨	٧			
*٢,٢٦٤	٠,١١	٠,٠	٢,٥٨	٠,١١	٢,٦٩	ث	١٠م عدو من الثبات	الانطلاق
	٢	٩١	٧	٩	٩			
*٢,٢١١	٠,٤٩	٠,٥	١٢,٢	٠,٥٣	١٢,٧	ث	١٠×٤م جري مكوكي	الرشاقة
	٩	٨٨	١٢	٣	١١			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,201$

يوضح جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متوسطات نتائج اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$.

جدول رقم (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطات اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

$$n+1 = 24$$

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات		القوة المميزة بالسرعة
		ع±	س-	ع±	س-		مسافة	الوثبة الثلاثية من الثبات بالقدم اليمنى	
*٢,١٤٧	٠,١٥	٠,٤٧١	٤,٤١٣	٠,٤٤٦	٤,٥٦٣	متر	مسافة	الوثبة الثلاثية من الثبات بالقدم اليمنى	
*٢,١٢٦-	٠,٠٦١-	٠,٠٣٣	١,٥٥٨	٠,٠٨٩	١,٤٩٧	ث	زمن		
*٢,٩٢٩	٠,٥٠٦	٠,٢٩٧	٢,٦٦١	٠,٤٨٩	٣,١٦٧	م/ث	سرعة		
*٣,٠٤٧	٠,٣٢١	٠,١٧٨	٤,١٨٠	٠,٣٠٠	٤,٥٠١	متر	مسافة	الوثبة الثلاثية من الثبات بالقدم اليسرى	
*٢,٦٨٣-	٠,١٧٤-	٠,١٠٢	١,٦٩٤	٠,١٨٩	١,٥٢	ث	زمن		
*٣,٧٣١	٠,٧٣٢	٠,٢٠٩	٢,٤٧٨	٠,٦١٦	٣,٢١	م/ث	سرعة		
*٢,١٢٣	٠,٢٨٨	٠,٢٥١	٤,٤٤٥	٠,٣٧٢	٤,٧٣٣	م	وثب ثلاثي من الثبات بالقدمين معا		
*٢,٤٤٣-	٠,٢٣٢-	٠,٢٠٤	٣,٣٧٧	٠,٢٣٩	٣,١٤٥	ث	٢٠ م عدو من البدء المنطلق	السرعة	
*٢,٢٤٩-	٠,٠٧٦-	٠,٠٦١	١,٩٦٤	٠,٠٩٥	١,٨٨٨	ث	١٠ م عدو من البدء المنطلق		
*٢,٢٥٤-	٠,١٢٦-	٠,٠٩١	٢,٥٨٧	٠,١٦١	٢,٤٦١	ث	١٠ م عدو من الثبات	الانطلاق	
٢,٤٥٣-	٠,٥٥٩-	٠,٥٨٨	١٢,٢١ ٢	٠,٤٧٦	١١,٦٥ ٣	ث	١٠×٤ م جري مكوكي	الرشاقة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05 = 0,074$

يوضح جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع نتائج اختبارات القدرات البدنية قيد

البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ثانياً : مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) في جميع اختبارات الأداءات المهارية ، واختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث) الخاصة بدلالة الفروق لمتوسط زمن أداء اختبارات الأداءات المهارية ، ودقة أداء اختبارات الأداءات المهارية قيد البحث والزمن والدقة معاً، عن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في زمن أداء اختبارات الأداءات المهارية قيد البحث معاً لصالح القياس البعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو والذي قد يكون ساعد على رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية - والتي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج - بالأعصاب الحركية مما يعمل على التحسن المستمر في الأداءات المهارية، كما كان للتغذية الرجعية دور حيث ساهمت في إصلاح قدر كبير من أخطاء الناشئين وبالتالي تحسنت نواتج الأداءات الحركية المركبة للمجموعة التجريبية في الأداءات الحركية قيد البحث بصورة جيدة.

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة عمرو علي أبو المجد (١٩٩٦) (٢١)،
 ودراسة محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣) (٢٦) حيث اتفقت نتائج دراستهم على أن
 البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية الأداءات الحركية في كرة القدم.

- مناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في
 المتغيرات المهارية (قيد البحث) والمتغيرات البدنية (قيد البحث)

أظهرت نتائج الدراسة الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
 الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) في جميع
 اختبارات الأداءات المهارية (قيد البحث) ، واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد
 البحث)، الخاصين بدلالة الفروق لمتوسط زمن الأداء لاختبارات الأداءات الحركية
 (قيد البحث) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في
 جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من جمال إسماعيل محمد (١٩٩٥) (٧)، حسن
 السيد أبو عبده (٢٠٠٧) (٨)، طه إسماعيل (١٩٩٠) (١٥) في أن التدريب على
 الأداءات الحركية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات
 (تدريبات موقفية) يؤدي إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم
 السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب.

كما يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي
 القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات مكونات اللياقة
 البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه محمد إبراهيم سالم (١٩٩٤) (٢٤)، حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية الأداءات الحركية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداءات الحركية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة.

أولاً: الاستخلاصات:

1. أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً على تحسن القدرات البدنية الخاصة (السرعة - الرشاقة - الدقة - القوة المميزة بالسرعة).
2. تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الساكيو يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب .
3. وجود فروق في نسبة التحسن في أزمنة ودقة الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً : التوصيات :

1. تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو لتنمية المتغيرات البدنية والمهارية على ناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة بدولة الكويت.

2. تطبيق الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لتحديد المستويات المهارية لناشئ المرحلة السنية تحت ١٢ سنة بدولة الكويت.
3. مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.

المراجع العربية:

- 1- إبراهيم حنفي شعلان (٢٠٠٩) : كرة القدم للبراعم والأشبال (٩ - ١٢ سنة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 2- إبراهيم حنفي شعلان ، عمرو أبو المجد (١٩٩٦) : إستراتيجية الدفاع في كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، القاهرة.
- 3- أحمد سليمان عطية (٢٠٠٣) : " دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الهجومية للمنتخب الوطني المصري لكرة القدم خلال التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم ٢٠٠٢ (كوريا - اليابان) " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- 4- أحمد محمد أبو الفوائد محمد (٢٠٠٧) : " دراسة تحليلية للأداء الخططي الهجومي لبطولة الأمم الأفريقية لكرة القدم ٢٠٠٦ " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- 5- أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 6- أيمن إبراهيم أحمد عبيد (٢٠٠١) : " دراسة تحليلية لبعض الأداءات الخططية الهجومية في الثلث الهجومي للمنتخب الوطني السعودي الأول وبعض المستويات العالية في بطولة كأس العالم لكرة القدم لعامي ٩٤ / ٩٨ " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية

- 7- جمال إسماعيل محمد (١٩٩٥) : " تطوير الأداء الخططي الهجومي بالزيادة العددية وأثره على نتائج المباريات في كرة القدم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- 8- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٧) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة السابعة ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- 9- حنفي محمود مختار (١٩٩٧) : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 10- (١٩٩٥) : التطبيق العلمي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 11- (١٩٩٨) : المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة.
- 12- (د . ت) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 13- رضا إبراهيم حسين سليمان (٢٠٠٤) : " فاعلية أداء بعض المهارات وعلاقتها باستراتيجية تنفيذ المواقف الثابتة الهجومية وأثره على نسبة التهديف في كرة القدم " دراسة تحليلية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

- 14- سراج الدين محمد (٢٠٠٠) : " تقييم الأداء الخططي الهجومي والدفاعي وعلاقته بنتائج المباريات في كأس العالم ١٩٩٨ لكرة القدم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 15- طه إسماعيل (١٩٩٠) : " برنامج تدريبي مقترح للجوانب الفنية والخططية للتصويب من خلال تحليل بعض المباريات المحلية والدولية في كرة القدم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- 16- طه إسماعيل ، عمر أبو المجد ، إبراهيم شعلان (١٩٨٩) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 17- طه إسماعيل ، إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد (١٩٩٣) : جماعية اللعب في كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية قليوب ، القاهرة.
- 18- عماد الدين حسيب عرابي (٢٠٠٠) : " دراسة تحليلية لفاعلية التنفيذ الخططي الهجومي للمواقف الثابتة في كرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- 19-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

20– Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D. (2000): Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics.

21– 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)/1285–1292

22– 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

23– Sheppard, J. M. & Young, W. B. (2006): Agility literature review: Classifications, training and testing, Journal of Sports Sciences, September; 24(9): 919 – 932