

" تأثير تطوير مركبات السرعة باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية على
بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم "
* د / عصام طلعت عبد الحميد الجباص

المقدمة ومشكلة البحث :

تختلف أشكال السرعة من رياضة إلى أخرى إلا أن السرعة لها أهمية كبيرة في رياضة كرة القدم حيث أنها ترتبط بالأداء الفني ، فنجد أن كرة القدم الحديثة تمتاز بسرعة إيقاع اللعب خلال زمن المباراة ، كما أن سرعة الأداء تلعب دوراً حاسماً في الإنهاء على المرمى أثناء انتقال اللعب من الدفاع إلى الهجوم وكذلك إفساد هجمات المنافس أثناء إنتقال اللعب من الهجوم إلى الدفاع .

ويذكر "أمر الله البساطي"(١٩٩٥) أن السرعة من أهم المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم حيث أنها تمكن اللاعب من أداء الحركات المتشابهة والغير متشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل زمن ممكن ، كما تظهر أهميتها خلال المباريات عند مفاجأة المنافس بالهجوم السريع لإحداث ثغرات في صفوف الدفاع من خلال سرعة الأداء المهاري وسرعة التحرك . (٤ : ١٤١)

ويتفق كلاً من "أبو العلا عبد الفتاح، وإبراهيم شعلان"(٢٠٠٠)، "حسن أبو عبده" (٢٠٠٨) أن السرعة في رياضة كرة القدم هي أحد المكونات الأساسية للأداء البدني والحركي للاعب فتظهر في قدرته على الإنطلاق والجري السريع لمسافات قصيرة وقدرته على سرعة تغيير الإتجاه وقدرته على أداء حركات متتالية من نوع واحد أو أنواع مختلفة وقدرته على الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض وحالة الاسترخاء العضلي (١ : ٤٣٥) (٥ : ١١٤)

ويرى (الباحث) أن طبيعة الأداء الفني في كرة القدم متغير ومتعدد كما أنه يتميز بالإيقاع السريع طوال زمن المباراة ، الأمر الذي يتطلب من اللاعبين تنفيذ هذا الأداء الفني المتعدد بتوقيت يتميز بالسرعة العالية ، وهذا الإيقاع السريع

*. مدرس بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

المرتفع للأداء الفني من العوامل الجوهرية التي تلعب دوراً هاماً في فاعلية الأداء ومستوى الإنجاز .

كما يشير "ريسان خريبط، أبو العلا" (٢٠١٥) إلى أنه يجب على لاعب كرة القدم أثناء المواقف التنافسية الوصول إلى أقصى قوة في بداية الإنقباض العضلي لإنتاج سرعة عالية في بداية الأداء تجعل للاعب أفضلية (٧ : ٦٠٣)

وهذا ما يؤكد "مفتي إبراهيم" (٢٠١٤) أن سرعة الأداء المهاري وسرعة التفاعل مع المواقف المختلفة خلال المباراة هي أحد المحددات المؤثرة على نتائج المباريات ، حيث أن سرعة الأداء الحركي تمكن اللاعب من إنجاز التهديد والتمرير والسيطرة على الكرة والتصويب في أقل زمن ممكن (٢١ : ١٩، ٢٠)

ويرى (الباحث) أن تصميم التدريبات بأسلوب تنافسي بين لاعب وآخر أو بين مجموعة لاعبين وأخرى ، يعمل على رفع درجة الحماس والتحمي أثناء أداء التدريبات وإستثارة الطاقة المخزونة وزيادة الدافعية لدي اللاعبين وحثهم على بذل أكبر قدر من الجهد من أجل تحقيق الفوز مما يؤدي إلى تطوير مستوى الإنجاز .

وهذا ما يؤكد "ضياء ناجي، هيثم جواد" (٢٠٠٥) أن ممارسة تدريبات كرة القدم بأسلوب تنافسي داخل الوحدات التدريبية سواء كان هذا التنافس بين لاعب ولاعب أو بين مجموعة ومجموعة يعمل على زيادة تطوير مستوى اللاعبين البدني والفني من خلال تطوير السرعة الحركية . (١٢ : ١٠٥)

وتعد تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات شائعة الاستخدام في المجال الرياضي والتي تستخدم مع الناشئين والكبار على حد سواء ، وقد ثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين فهي تركز بشكل كبير على الجري والرشاقة والسرعة الحركية بالإضافة إلى الأنماط الحركية الانفجارية ، وتطوير القدرة على تغيير الإتجاهات والتسارع والتباطؤ (٨:٢٣)(١٥:٩)(٣٣:٤٣٢)

وهذا ما يؤكد كلاً من "ريمكو بولمان وآخرون Polman, R., et al

(٢٠٠٩)، "توبو سانتوس وتركي بسنت Toppo, S. and Tirkey, B." (٢٠١٤)

أن تدريب الساكيو S.A.Q هو أحد الأنظمة التدريبية المتكاملة التي تهدف إلى تحسين التسارع والقدرة على التفجير وسرعة الاستجابة (٣٠:٤٩٤) (٣٢ : ٢٦٥)

وهناك العديد من الدراسات والبحوث العلمية العربية والأجنبية التي تناولت تدريبات الساكيو S.A.Q في مجال كرة القدم مثل دراسة "ياب كروستوفر، براون لي Yap, C. and Brown, L. (٢٠٠٠)(٣٤)، دراسة " ليتلي توماس وويليامز ألون Little, T. and Williams, A. (٢٠٠٥)(٢٧)، دراسة "ريمكو بولمان وآخرون Polman, R., et al (٢٠٠٩)(٣٠)، دراسة "جوفانوفيتش ماريو وآخرون jovanovic, Mario., et ell (٢٠١١)(٢٦)، ودراسة "عبد الله حويل فرحان" (٢٠١٢)(١٣)، دراسة "ميلانوفيتش زوران وآخرون Milanović, Z., et al (٢٠١٣)(٢٨)، دراسة "تويو سانتوس وتركي بسنت Toppo, S. and Tirkey, B. (٢٠١٤)(٣٢)، دراسة "أشرف محمد موسى" (٢٠١٥)(٣)، دراسة "أحمد نور الدين محمد" (٢٠١٦)(٢) دراسة "سالمان علي ثقل" (٢٠١٨)(٩)، دراسة "عزمي، كوسنانك Azmi, K. and Kusnanik, N. (٢٠١٨) (٢٣)، دراسة "منصور محمد باشا" (٢٠١٨)(٢٢)، والتي إهتمت بتحسين مستوى الأداء البدني والفني للاعبين كرة القدم من خلال تحسين كل (السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية والرشاقة)، كما أن هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بتنفيذ التمرينات بأسلوب تنافسي مثل دراسة "محمد محمود النقيب" (٢٠١٤)(١٨)، دراسة "ضياء ناجي، هيثم جواد" (٢٠١٥)(١٢)، دراسة "محمد سيد أحمد" (٢٠١٦)(١٧)، دراسة "صالح جويد، حكمت عبد الستار" (٢٠١٦)(١٠)، دراسة "محمد أحمد الحفناوي، محمد سيد أحمد" (٢٠١٦)(١٦)، ولم يقف الباحث على أي دراسة علمية تناولت تنفيذ تدريبات الساكيو S.A.Q بأسلوب تنافسي .

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب كرة القدم، ومن خلال مشاهدة وملاحظة مباريات فريق مركز شباب البرجاية بمحافظة المنيا، لاحظ الباحث إنخفاض رتم وإيقاع سرعة الأداء خلال المباريات سواء كان بالكرة أو بدونها وكذلك إنخفاض قدرة اللاعبين على دمج وتركيب المهارت الفنية بإيقاع سريع يتناسب مع متطلبات المنافسة، الأمر الذي دفع الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير مركبات السرعة باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية والتعرف على تأثيرها على بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى :

التعرف على تأثير تطوير مركبات السرعة باستخدام تدريبات الساكوي التنافسية على بعض الأداءات المهارية المركبة للاعب كرة القدم .
فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي :

١. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي ونسب التغير للمجموعة الضابطة في متغيرات مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث في إتجاه القياس البعدي .
٢. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي ونسب التغير للمجموعة التجريبية في متغيرات مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث في إتجاه القياس البعدي .
٣. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد

البحث في إتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية

المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث :

- مركبات السرعة (Speed components) :

" هي أنواع السرعة التي يمكن ملاحظتها من خلال أداء اللاعب ، وهذه المركبات تتفاوت نسبياً فيما بينها حسب طبيعة النشاط الممارس " (تعريف إجرائي)
"هي الأشكال المختلفة من السرعة التي تظهر في الأداءات الحركية المختلفة للاعب كرة القدم بالكرة أو بدونها " (١٩ : ١٤٠)

- تدريبات الساكوي (S.A.Q) :

" هي أحد الأنظمة التدريبية المتكاملة التي تهدف إلى تحسين التسارع ، والقدرة على التفجير وسرعة الاستجابة " (٣٠ : ٤٩٤)

- التدريبات التنافسية (Competitive training) :

"هي ذلك النوع من التمرينات التي تؤدي بين مجموعة من اللاعبين ضد مجموعة أخرى بصورة تنافسية تجبر اللاعب على بذل كل طاقته للتكيف مع العبء التنافسي الذي يتميز بشدته العالية" (١٢ : ١٠٦)

- تدريبات الساكوي التنافسية (Competitive S.A.Q training) :

" هي تلك التدريبات التي تؤدي في شكل مسابقات بين لاعب وآخر أو مجموعة وأخرى تهدف إلى تحسين السرعة الإنتقالية والتسارع وسرعة الاستجابة والسرعة الحركية " (تعريف إجرائي)

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بطريقة القياس القبلي والبعدي لهما نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على شباب كرة القدم تحت ٢٠ سنة بمنطقة محافظة المنيا والمسجلون بالإتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩م ، موزعين على (٦) مؤسسات رياضية وهم (نادي المنيا الرياضي - مركز شباب البرجاية - نادي مغاغة - مركز شباب سمالوط - نادي ناصر الفكرية - مركز شباب ديرمواس) ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من شباب كرة القدم تحت ٢٠ سنة بمركز شباب البرجاية ، وقد بلغ حجم العينة (٣٠) لاعب ، وقد قام الباحث بتقسيم اللاعبين بطريقة عمدية إلى (١٠) عشرة لاعبين للعينة الإستطلاعية و(٢٠) عشرون لاعب للعينة الأساسية مقسمين إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (١٠) لاعبين ، كما موضح بالجدول رقم (١) :

جدول (١) توصيف عينة البحث

عينة البحث الكلية (٣٠) لاعب تحت ٢٠ سنة بمركز شباب البرجاية		
الدراسة الإستطلاعية	الدراسة الأساسية	
(لاعبي مركز شباب البرجاية تحت ٢٠ سنة)	(لاعبي مركز شباب البرجاية تحت ٢٠ سنة)	
١٠ لاعبين	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
	١٠ لاعبين	١٠ لاعبين

إعتدالية التوزيع التكراري :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء معدلات النمو ومركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث ، وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح للمتغيرات قيد البحث
لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية (ن = ١٠)					المجموعة الضابطة (ن = ١٠)					عينة البحث ككل (ن = ٢٠)					وحدة القياس	المتغيرات	
معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
١.٤١-	٠.٤٨	٦.٠٧	١٧٥.٠٠	١٧٦.٨٠	٠.٩٣-	٠.٤٥	٥.٦٠	١٧٥.٠٠	١٧٥.٦٠	١.١٥-	٠.٤٥	٥.٧٢	١٧٥.٠٠	١٧٦.٢٠	سم	الطول	معدلات النمو
١.٢٨	١.٠٥	٦.٣٣	٦٩.٥٠	٧٠.٣٠	١.٢٥-	٠.٠٦-	٦.٩٣	٧٠.٠٠	٧٠.٤٠	٠.٤٩-	٠.٣٨	٦.٤٦	٦٩.٥٠	٧٠.٣٥	كجم	الوزن	
١.٧٩	٢.٠٩	٠.٧٢	٢٢.٢٧	٢٢.٤٥	٠.٥٢-	٠.٨٣-	٠.٩٣	٢٢.٨٦	٢٢.٧٧	٠.٤٤-	٠.٢٥	٠.٨٢	٢٢.٤٣	٢٢.٦١	سم ^٢ /كجم	مؤشر كتلة الجسم	
٠.١٨	٠.١٣-	٠.٦٣	١٩.٠٠	١٩.٢٠	٠.٧٣-	٠.١٧-	٠.٧٤	١٩.٠٠	١٩.١٠	٠.٥٥-	٠.١٨-	٠.٦٧	١٩.٠٠	١٩.١٥	سنة	العمر الزمني	
٠.٣٥-	٠.٢٣	٠.٩٥	٣.٠٠	٣.٣٠	٠.٤٠	٠.٦٠	٠.٩٢	٣.٠٠	٣.٢٠	٠.٣٧-	٠.٣٨	٠.٩١	٣.٠٠	٣.٢٥	سنة	العمر التدريبي	
١.٧٢-	٠.٠٣-	٠.٣٣	٦.٠٧	٦.١٠	١.٧٢-	٠.٠٣-	٠.٣٣	٦.٠٣	٦.٠٢	١.٥٥-	٠.٠٢-	٠.٣٢	٦.٠٧	٦.٠٦	ثانية	السرعة الإنتقالية	مركبات السرعة
١.٤٠-	٠.١٣	٠.٨٠	٢٨.٧٧	٢٨.٠٩	١.٤٠-	٠.٠٧	٠.٨٠	٢٨.٠٧	٢٧.٣٩	٠.٨٩-	٠.٠٦	٠.٨٦	٢٧.٨٢	٢٧.٧٤	ثانية	السرعة الحركية	
٠.٨٣-	٠.٠٩-	٠.١٦	٢.٥٠	٢.٥٦	٠.٧٩-	٠.٣٠-	٠.١٦	٢.٣٩	٢.٤٧	٠.٦٤-	٠.١٦-	٠.١٧	٢.٥٤	٢.٥٢	ثانية	التسارع	
١.٤٢-	٠.٣٧٠	٠.٠٦٧	٠.٤٧٤	٠.٤٨٧	٠.١٣-	٠.٣٩-	٠.٠٦٤	٠.٤٧٨	٠.٤٦١	٠.٥١٣-	٠.٠٤٦	٠.٠٦٦	٠.٤٧٨	٠.٤٧٤	ثانية	سرعة رد الفعل	
٠.٩٥	٠.٦٥	٠.٢٦	٦.٢١	٦.٢٠	٠.٤٩-	٠.٩٧	٠.٢٣	٥.٩٧	٦.٠٩	٠.٠٥	٠.٧٥	٠.٢٥	٦.١٤	٦.١٤	ثانية	الإستلام ثم الجري	الأداءات المهارية المركبة
٠.٤٥-	٠.٧١	١.٠٥	١.٠٠	١.٠٠	٠.٩٠-	٠.٢٧	١.٠٣	١.٠٠	١.٢٠	٠.٩١-	٠.٤٤	١.٠٢	١.٠٠	١.١٠	درجة	بالكرة ثم التمرير	
٠.٤٥-	٠.٤٨	٠.١٨	٦.٢٩	٦.٢٨	٠.٢٣	٠.٩٢	٠.١٥	٦.١٣	٦.١٧	٠.٤٠	٠.٧٥	٠.٢٢	٦.٢٤	٦.٣٠	ثانية	الإستلام ثم المراوغة	
١.٣٩-	٠.٠٢	٠.٨٢	١.٠٠	١.٠٠	٠.٣٥-	٠.٢٣	٠.٩٥	١.٠٠	١.٣٠	٠.٦٣-	٠.٢١	٠.٨٨	١.٠٠	١.١٥	درجة	ثم التمرير	
١.٤٩-	٠.٢٩-	٠.٢٥	٥.٩٣	٥.٨١	٠.٥٢	٠.٢٧	٠.٢٢	٥.٦٥	٥.٦٠	١.١٣-	٠.٢٠-	٠.٢٨	٥.٧٢	٥.٧٧	ثانية	الإستلام ثم الجري	
١.١٥-	٠.٠٨	١.٤٢	٢.٠٠	١.٧٠	١.٢٢-	٠.٣٣-	١.٤٥	٢.٠٠	١.٩٠	١.٢٧-	٠.١٢-	١.٤٠	٢.٠٠	١.٨٠	درجة	بالكرة ثم التصويب	
١.٥٣-	٠.٣٨-	٠.٢٧	٦.٤١	٦.٣١	١.٣٥-	٠.٠٨-	٠.٢٣	٦.٢٥	٦.٢٤	١.٤٣-	٠.١٧-	٠.٢٥	٦.٣١	٦.٢٨	ثانية	الإستلام ثم المراوغة	
١.٠٠-	٠.٢٨	١.٤٣	٢.٠٠	١.٥٠	٠.٩٧-	٠.١٧-	١.٤٠	٢.٠٠	١.٨٠	١.١٤-	٠.٠٥	١.٣٩	٢.٠٠	١.٦٥	درجة	ثم التصويب	

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

أن جميع قيم الإنحراف المعياري للمتغيرات قيد البحث أقل من المتوسط الحسابي وقد تراوحت قيم معاملات الإنتواء ومعاملات التفلطح لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ما بين (٣-،٣+) في جميع المتغيرات ، مما يدل على أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً .
تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو ومركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث و جدول (٣) يوضح ذلك:
جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو ومركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	
		ع	م	ع	م			
معدلات النمو	الطول	سم	١٧٥.٦٠	٥.٦٠	١٧٦.٨٠	٦.٠٧	٠.٦٥	
	الوزن	كجم	٧٠.٤٠	٦.٩٣	٧٠.٣٠	٦.٣٣	٠.٩٧	
	مؤشر كتلة	سم ^٢ /كجم	٢٢.٧٧	٠.٩٣	٢٢.٤٥	٠.٧٢	٠.٤٠	
	العمر الزمني	سنة	١٩.١٠	٠.٧٤	١٩.٢٠	٠.٦٣	٠.٧٥	
	العمر التدريبي	سنة	٣.٢٠	٠.٩٢	٣.٣٠	٠.٩٥	٠.٨١	
مركبات السرعة	السرعة الإنتقالية	ثانية	٦.٠٢	٠.٣٣	٦.١٠	٠.٣٣	٠.٥٩	
	السرعة الحركية	ثانية	٢٧.٣٩	٠.٨٠	٢٨.٠٩	٠.٨٠	٠.٠٧	
	التسارع	ثانية	٢.٤٧	٠.١٦	٢.٥٦	٠.١٦	٠.٢٣	
	سرعة رد الفعل	ثانية	٠.٤٦١	٠.٠٦٤	٠.٤٨٧	٠.٠٦٧	٠.٣٨	
الأداءات المهارية المركبة	الإستلام ثم الجري	ثانية	٦.٠٩	٠.٢٣	٦.٢٠	٠.٢٦	٠.٣٢	
		درجة	١.٢٠	١.٠٣	١.٠٠	١.٠٥	٠.٤٣	٠.٦٧
	الإستلام ثم المراوغة	ثانية	٦.١٧	٠.١٥	٦.٢٨	٠.١٨	١.٤٠	٠.١٨
		درجة	١.٣٠	٠.٩٥	١.٠٠	٠.٨٢	٠.٧٦	٠.٤٦
	الإستلام ثم الجري	ثانية	٥.٦٠	٠.٢٢	٥.٨١	٠.٢٥	٢.٠٢	٠.٠٦
		درجة	١.٩٠	١.٤٥	١.٧٠	١.٤٢	٠.٣١	٠.٧٦
	الإستلام ثم المراوغة	ثانية	٦.٢٤	٠.٢٣	٦.٣١	٠.٢٧	٠.٦٣	٠.٥٤
		درجة	١.٨٠	١.٤٠	١.٥٠	١.٤٣	٠.٤٧	٠.٦٤

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠

- يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أولاً : المسح المرجعي :

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي وخاصة كرة القدم ، وذلك للاستفادة وتحديد أهم مكونات ومركبات السرعة الخاصة بكرة القدم ، كما موضح بجدول (٤) .

جدول(٤)المسح المرجعي للمراجع والدراسات والأبحاث العلمية حول مركبات السرعة

م	الباحث	السنة	المرجع	السرعة القصوى	رد الفعل	التسارع	تحمل السرعة	سرعة القدرة	سرعة البدء	تغيير الإتجاه	السرعة المهارية
١	أمر الله أحمد البساطي	١٩٩٥	(٤)	*	*						*
٢	أبو العلا ، إبراهيم شعلان	٢٠٠٠	(١)	*	*	*	*	*		*	*
٣	Yap,C. and Brown I	٢٠٠٠	(٣٤)	*	*	*					*
٤	عماد الدين عباس أبو زيد	٢٠٠٥	(١٤)	*	*	*					*
٥	Little and Williams	٢٠٠٥	(٢٧)	*	*	*				*	
٦	Davies , Phil	٢٠٠٥	(٢٥)	*	*	*			*	*	*
٧	حسن السيد أبو عبده	٢٠٠٨	(٥)	*	*	*	*			*	
٨	صالح راضي أميش	٢٠٠٨	(١١)	*	*	*	*				
٩	مفتي إبراهيم حماد	٢٠١٠	(٢٠)	*	*	*				*	*
١٠	Jovanovic, M., et al.	٢٠١١	(٢٦)	*	*	*			*		*
١١	Cresser , justin	٢٠١٢	(٢٤)				*	*			
١٢	مفتي إبراهيم حماد	٢٠١٤	(٢١)	*	*	*					*
١٣	محمد مصطفى صالح كشك	٢٠١٥	(١٩)	*	*	*	*	*			*
١٤	ريسان خريبط وأبو العلا	٢٠١٦	(٧)	*	*	*	*	*			*
١٥	Owen, Adam	٢٠١٦	(٢٩)	*	*	*					*
١٦	Azmi and Kusnanik	٢٠١٨	(٢٣)	*	*	*				*	*
	التكرار			١٤	١١	١٣	٦	١	٣	٦	١١
	النسبة المئوية			٨٧%	٧٠%	٨١%	٣٧%	٦%	١٨%	٣٧%	٧٠%

ومن خلال المسح المرجعي قام الباحث بإختيار مركبات السرعة التي

حققت أو تجاوزت نسبة (٧٠%) وبالتالي تم إختيار المكونات التالية :

١. السرعة الإنتقالية القصوى ٢. سرعة رد الفعل ٣. التسارع ٤. السرعة الحركية

ثانياً : الاختبارات البدنية الخاصة بمركبات السرعة والأداءات المهارية

المركبة قيد البحث :

• الاختبارات البدنية الخاصة بمركبات السرعة : مرفق (٢)

- اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة (٥ : ١٥١) (٤ : ٢٢٨)

- اختبار التمريرة الحائطية على حائط التدريب (٥ : ١٥٧،١٥٦)

- اختبار العدو ١٠ متر من الوقوف (٧٧:٢٧)(٢:٢٢)(١٣:٢٨٣)(٢٨: ١٠٠)

- اختبار سرعة رد الفعل للقدمين بواسطة جهاز رد الفعل

• اختبارات الأداءات المهارية المركبة : مرفق (٤)

- الإختبار الأول : الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير (٦ : ٣٢٤)

- الإختبار الثاني : الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير (٦ : ٣٢٥)

- الإختبار الثالث : الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب (٦ : ٣٣١)

- الإختبار الرابع : الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب (٦ : ٣٣٢)

ثالثاً : استمارات جمع البيانات المستخدمة قيد البحث :

١. استمارة تسجيل البيانات الشخصية للعينة قيد البحث مرفق (١)

٢. استمارة تسجيل النتائج الخاصة بقياسات مركبات السرعة للعينة قيد البحث

مرفق (٣)

٣. استمارة تسجيل النتائج الخاصة بقياسات الأداءات المهارية للمركبة للعينة قيد

البحث مرفق (٥)

رابعاً : البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٦)

خامساً : الأجهزة والأدوات المستخدمة :

تطبيقاً لإجراءات البحث قد إستخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية :

جدول (٥) الأجهزة والأدوات المستخدمة

م	الأدوات والأجهزة	م	الأدوات والأجهزة
١	جهاز رستاميتير لقياس الطول	٢	ميزان طبي لقياس الوزن
٣	ساعة إيقاف Stop watches لقياس الزمن	٤	شريط قياس
٥	أقمار بلاستيكية مختلفة الارتفاعات	٦	سبورة
٧	حواجز بلاستيكية مختلفة الارتفاعات	٨	أعلام
٩	جهاز قياس سرعة رد الفعل	١٠	سلم أرضي
١١	أطواق بلاستيكية مختلفة الألوان	١٢	عصا خشبية
١٣	أساتيك مطاطية مختلفة المقامات	١٤	قمصان تدريب
١٥	دمبلز وكرات طبية بأوزان مختلفة	١٦	كرات قدم
١٧	حائط تدريبي	١٨	مقاعد سويدي
١٩	مرمى مقسم	٢٠	ملعب كرة قدم

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك يوم الجمعة والسبت الموافق (٢٠١٨/٧/٢٠) ، (٢٠١٨/٧/٢١) ، على عينه البحث الإستطلاعية المكونة من (١٠) لاعبين من مركز شباب البرجاية تحت ٢٠ سنة وأستهدفت تلك الدراسة :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- التأكد من فهم وإستيعاب الأيدي المساعدة لمهامهم وواجباتهم .
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) .
- اكتشاف الصعوبات التي قد يتعرض لها الباحث أثناء التطبيق والعمل على إيجاد الحلول لها.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

أ - الصدق :

يشير الباحث إلى أن الإختبارات المستخدمة في هذا البحث طبقت في كثير من الأبحاث وقد حظيت على معاملات صدق عالية ، وهذا يؤكد محتواها ، وقد قام الباحث بحساب الصدق عن طريق صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مركز شباب البرجاية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحدهما من المميزين ذو المستوي العالي في كرة القدم والأخرى أقل

مستوي ، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة ، والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦) دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين والأقل تمييزاً في المتغيرات قيد البحث (ن = ١ = ٢ = ٥)

مستوى الدلالة قيمة (sig)	قيمة (Z)	اللاعبين الأقل تمييزاً		اللاعبين المميزين		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
** ٠.٠٠٩	٢.٦١-	٠.٣٣	٦.١٨	٠.٠٨	٥.٦٧	ثانية	السرعة الإنتقالية	مركبات السرعة
* ٠.٠١١	٢.٥٣-	٠.٥١	٢٨.٧٠	٠.٦٨	٢٧.٠٣	ثانية	السرعة الحركية	
** ٠.٠٠٩	٢.٦٢-	٠.٢٢	٢.٦٤	٠.٠٥	١.٩٧	ثانية	التسارع	
** ٠.٠٠٨	٢.٦٤-	٠.٠٤	٠.٤٩	٠.٠٤	٠.٤١	ثانية	سرعة رد الفعل	
** ٠.٠٠٩	٢.٦٢-	٠.١٠	٦.٢٣	٠.٠٥	٥.٩٢	ثانية	الإستلام ثم الجري	الأداءات المهارية المركبة
* ٠.٠٤٢	٢.٠٣-	٠.٥٥	٠.٤٠	٠.٤٥	١.٢٠	درجة	بالكرة ثم التمرير	
** ٠.٠٠٩	٢.٦٢-	٠.١٨	٦.٢٩	٠.٠٤	٦.٠٤	ثانية	الإستلام ثم المراوغة	
** ٠.٠٤٢	٢.٠٣-	٠.٥٥	٠.٤٠	٠.٤٥	١.٢٠	درجة	ثم التمرير	
** ٠.٠٠٩	٢.٦١-	٠.١٢	٥.٩٥	٠.١٤	٥.٤٤	ثانية	الإستلام ثم الجري	
** ٠.٠٠٥	٢.٧٩-	٠.٤٥	٠.٢٠	٠.٤٥	٢.٢٠	درجة	بالكرة ثم التصويب	
** ٠.٠٠٩	٢.٦٢-	٠.١٥	٦.٣٩	٠.٠٨	٦.٠١	ثانية	الإستلام ثم المراوغة	
** ٠.٠٠٤	٢.٨٩-	٠.٤٥	٠.٢٠	٠.٤٥	٢.٢٠	درجة	ثم التصويب	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المميزين والأقل تمييزاً في متغيرات مركبات السرعة والأداءات المهاري المركب قيد البحث في اتجاه المميزين حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق أدوات القياس
ب. الثبات :

لحساب ثبات الإختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة البحث الإستطلاعية والتي قوامها (١٠) لاعبين من مركز شباب البرجاية ، وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، وذلك يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق (٢٠١٨/٧/٢٤) ، (٢٠١٨/٧/٢٥) ، و جدول (٧) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط
للاختبارات قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٧٨٤-	٠.٢٨	٦.١٥	٠.٣٥	٥.٩٣	ثانية	السرعة الإنتقالية
٠.٣٤١-	٠.٦٧	٢٨.٠٦	١.٠٥	٢٧.٨٦	ثانية	السرعة الحركية
٠.١٤٧-	٠.١٨	٢.٥٤	٠.٣٩	٢.٣٠	ثانية	التسارع
٠.٩٦٥-	٠.٠٦	٠.٥٠	٠.٠٦	٠.٤٥	ثانية	سرعة رد الفعل
٠.٨٩٥-	٠.٢٦	٦.١٩	٠.١٨	٦.٠٧	ثانية	الإستلام ثم الجري
٠.٨٢٧	٠.٨٥	١.٥٠	٠.٦٣	٠.٨٠	درجة	بالكرة ثم التمرير
٠.٧٤٧-	٠.١٨	٦.٢٦	٠.١٨	٦.١٧	ثانية	الإستلام ثم المراوغة
٠.٦٦٧	٠.٥٣	١.٥٠	٠.٦٣	٠.٨٠	درجة	ثم التمرير
٠.٥٦٠-	٠.٢٥	٥.٧٢	٠.٣٠	٥.٧٠	ثانية	الإستلام ثم الجري
٠.٧٤٧	١.٠٧	٢.٤٠	١.١٤	١.٢٠	درجة	بالكرة ثم التصويب
٠.٩٦٩-	٠.٢١	٦.٣٧	٠.٢٣	٦.٢٠	ثانية	الإستلام ثم المراوغة
٠.٦٢٧	١.٠٣	٢.٢٠	١.١٤	١.٢٠	درجة	ثم التصويب

* قيمة (ر) الجدولية عند درجات حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢
& (٠.٠١) = ٠.٧٦٥

يتضح من الجدول (٧) :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات الخاصة بمركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث ما بين (٠.١٤٧) : (٠.٩٦٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الإختبارات على درجة عالية من الثبات .

الدراسة الأساسية :

خطوات تنفيذ البحث :

أولاً: القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية وذلك من يوم الخميس الموافق ٢٦/٧/٢٠١٨م الى يوم السبت الموافق

٢٠١٨/٧/٢٨ م واشتملت تلك القياسات على (القياسات الجسمية واختبارات مركبات السرعة واختبارات الأداءات المهارية المركبة) ، وقد حرص الباحث على تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحده .

ثانيا : تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث : (مرفق ٧)

إستعان الباحث بالمراجع العلمية والدراسات السابقة لبرامج تدريب كرة القدم بشكل عام وبرامج تدريبات الساكيو S.A.Q بشكل خاص لتحديد المحاور الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح لتحقيق أهداف البحث ، والتي تمثلت في المراجع التالية : (٢) (٣) (٤) (٥) (٦) (٧) (٨) (٩) (١٠) (١١) (١٢) (١٣) (١٨) (٢٢) (٢٣) (٢٨) (٣٠) (٣٤)

١. هدف البرنامج :

يهدف البرنامج الي تطوير مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة

لدي لاعبي كرة القدم .

٢. أسس وضع البرنامج التدريبي :

- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب .
- مراعاة التوقيت الصحيح لتكرار الحمل .
- مراعاة مبدأ التموج خلال البرنامج في المراحل والأسابيع .
- المرونة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب .

٣. خطة تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق برنامج فترة الإعداد على جميع أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) لمدة (١٢) أسبوع وذلك في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٨/١ م إلي يوم الإثنين الموافق ٢٠١٨/١٠/٢٢ م بواقع أربع وحدات تدريبية (الأربعاء ، الخميس ، السبت ، الإثنين) من كل أسبوع علي أفراد عينة البحث باجمالي ٤٨ وحدة تدريبية ، وخلال تطبيق برنامج فترة الإعداد تم تطبيق تدريبات الساكيو التنافسية على أفراد المجموعة التجريبية فقط ، وقد قامت المجموعة الضابطة خلال هذه الفترة بأداء التمرينات التقليدية .

٤. التخطيط الزمني للبرنامج :

جدول (٨) الإطار العام للبرنامج والزمن المخصص للإعدادات المختلفة

درجة الحمل	المرحلة الأسابيع	الإعداد العام			الإعداد الخاص				الإعداد للمنافسات			
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١
الحمل الأقصى					*			*		*	*	
الحمل العالي		*	*				*					
الحمل المتوسط				*			*		*			
الإعداد بدني		٢٨٥	٢٦٥	٢٢٠	٢٢٠	٢١٥	١٨٠	١٧٥	١٧٠	١٢٠	١٢٠	٤٢
الإعداد المهاري		١١٠	١٢٥	١١٥	١٣٠	١٦٥	١١٠	١٤٠	١٧٥	١٥٥	١٥٥	٩٩
الإعداد الخططي		٤٥	٥٠	٦٥	٩٠	١٠٠	١١٠	١٢٥	١٣٥	١٧٥	٢٠٥	٢٥٩
زمن الأسبوع		٤٤٠	٤٤٠	٤٠٠	٤٤٠	٤٨٠	٤٠٠	٤٤٠	٤٨٠	٤٠٠	٤٨٠	٤٠٠

ثالثاً : القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث وذلك من يوم الثلاثاء الموافق (٢٣/١٠/٢٠١٨م) إلى يوم الخميس الموافق (٢٥/١٠/٢٠١٨م) ، وقد راع الباحث أن تتم القياسات فى نفس ظروف وإجراءات القياسات القبليّة .
الأسلوب الإحصائي المستخدم :

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ، ولحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

" المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الإنحراف المعياري ، معامل الإلتواء ، معامل التفلطح ، اختبار (ت) لدلالة الفروق ، اختبار بيرسون لحساب معامل الارتباط ، مربع إيتا لحساب حجم الأثر ، نسبة التغير المئوية ، اختبار مان وتني ." .
وقد ارتض الباحث مستوي دلالة (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استخدم الباحث برنامج Spss وبرنامج Microsoft Excel لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج :

سوف يقوم الباحث بعرض نتائج البحث وفقاً لهدف البحث ووفقاً لترتيب

فروض البحث :

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي ونسب التغير لأفراد المجموعة الضابطة في مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	قيمة إيتا ٢	نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مركبات السرعة	ثانية	٦.٠٢	٠.٣٣	٥.٦٩	٠.٤٠	٥.٢٧	٠.١٩	٥.٤٨
	ثانية	٢٧.٣٩	٠.٨٠	٢٥.٥٩	٠.٨٨	٩.٠٠	٠.٥٦	٦.٥٧
	ثانية	٢.٤٧	٠.١٦	٢.١٧	٠.١١	٧.٩٣	٠.٥٦	١٢.١٥
	ثانية	٠.٤٦١	٠.٠٦٤	٠.٣٩٣	٠.٠٥٢	٨.٢٣	٠.٢٧	١٤.٧٥
الأداءات المهارية المركبة	ثانية	٦.٠٩	٠.٢٣	٥.٦٨	٠.٢٦	٧.١٧	٠.٤٣	٦.٧٣
	درجة	١.٢٠	١.٠٣	٢.٠٠	٠.٦٧	٤.٠٠	٠.١٩	٦٦.٦٧
	ثانية	٦.١٧	٠.١٥	٥.٨٥	٠.١٨	١٥.٦٤	٠.٥١	٥.١٩
	درجة	١.٣٠	٠.٩٥	١.٨٠	٠.٧٩	٣.٠٠	٠.١٠	٣٨.٤٦
	ثانية	٥.٦٠	٠.٢٢	٥.٣٠	٠.١٩	٩.٣١	٠.٣٨	٥.٣٦
	درجة	١.٩٠	١.٤٥	٢.٧٠	٠.٨٢	٢.٧٥	٠.١٠	٤٢.١١
	ثانية	٦.٢٤	٠.٢٣	٥.٩٩	٠.٢٦	٥.٢٤	٠.٢٢	٤.٠١
	درجة	١.٨٠	١.٤٠	٢.٦٠	٠.٨٤	٢.٧٥	٠.١٢	٤٤.٤٤

* قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٣٦ ، (٠.٠١) = ٣.٢٥ يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث في اتجاه ولصالح القياس البعدي ، كما أظهرت قيم مربع إيتا وجود تأثير ملحوظ للبرنامج المقترح في تحسين المتغيرات قيد البحث لدي المجموعة الضابطة حيث تراوحت قيم مربع إيتا ما بين (٠.١٠ : ٠.٥٦).

ويرجع الباحث ذلك التحسن في مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي إلي البرنامج التدريبي التقليدي ذو الانشطة البدنية والمهارية المختلفة ، والذي اشتمل في محتواها التدريبي على (تدريبات السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية وتدرجات الرشاقة والتوافق سواء بالكرة أو بدونها) والتي تم تطبيقها على أفراد المجموعة الضابطة في نفس توقيت تنفيذ تدريبات السايو التنافسية على أفراد

المجموعة التجريبية وكذلك انتظام وإنضباط أفراد المجموعة الضابطة في التدريب الأمر الذي ساهم في حدوث تطوير في مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي ونسب التغير للمجموعة الضابطة في متغيرات مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث في اتجاه ولصالح القياس البعدي"

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي ونسب التغير لأفراد المجموعة التجريبية في مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	قيمة ايتا ٢	نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مركبات السرعة	السرعة الإنتقالية	٦.١٠	٠.٣٣	٥.٢٥	٠.٢٦	١١.٤٨	٠.٧٠	١٣.٩٣
	السرعة الحركية	٢٨.٠٩	٠.٨٠	٢٣.٧٩	٠.٨٨	٢٦.٣٣	٠.٨٨	١٥.٣١
	التسارع	٢.٥٦	٠.١٦	٢.٠٠	٠.١٠	١٤.٨٢	٠.٨٢	٢١.٨٨
	سرعة رد الفعل	٠.٤٨٧	٠.٠٦٧	٠.٣٥	٠.٠٣	٥.٩٣	٠.٦٧	٢٨.١٣
الأداءات المهارية المركبة	الإستلام ثم الجري	٦.٢٠	٠.٢٦	٥.٣٠	٠.٢١	١١.٣٤	٠.٨٠	١٤.٥٢
	بالكرة ثم التمرير	١.٠٠	١.٠٥	٢.٦٠	٠.٥٢	٤.٣١	٠.٥١	١٦.٠٠٠
	الإستلام ثم المراوغة	٦.٢٨	٠.١٨	٥.٦١	٠.١٧	١٢.١٣	٠.٨٠	١٠.٦٧
	الإستلام ثم الجري	٥.٨١	٠.٢٥	٤.٩٧	٠.١٠	١٠.٠١	٠.٨٤	١٤.٤٦
	بالكرة ثم التصويب	١.٧٠	١.٤٢	٣.٥٠	٠.٥٣	٤.٣٢	٠.٤٤	١٠.٥٨٨
	الإستلام ثم المراوغة	٦.٣١	٠.٢٧	٥.٥٨	٠.٣٣	١٨.٢٩	٠.٦٢	١١.٥٧
	الإستلام ثم المراوغة	١.٥٠	١.٤٣	٣.٤٠	٠.٥٢	٤.٦٧	٠.٤٦	١٢٦.٦٧

* قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٣٦) ، (٠.٠١) = (٣.٢٥)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث في اتجاه ولصالح القياس البعدي ، كما أظهرت قيم مربع إيتا وجود تأثير ملحوظ للبرنامج المقترح في تحسين

المتغيرات قيد البحث لدي أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم مربع إيتا ما بين (٠.٤٤ : ٠.٨٨)

ويرجع الباحث ذلك التحسن في مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن القبلي إلي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو حيث راعي الباحث أثناء تصميم تلك التدريبات أن تتم بأسلوب تنافسي بين لاعب وآخر أو بين مجموعة لاعبين وأخرى والتي عملت على رفع درجة الحماس والتحمي أثناء أداء التدريبات وإستثارة الطاقة المخزونة وزيادة الدافعية لدي اللاعبين وحثهم على بذل أكبر قدر ممكن من الجهد من أجل تحقيق الفوز والتي اشتملت على تدريبات للسرعة الأتقالية والسرعة الحركية والرشاقة والتي ساهمت بدورها في تحسين مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

وهذا ما يؤكده "ضياء ناجي، هيثم جواد" (٢٠٠٥) أن ممارسة تدريبات كرة القدم بأسلوب تنافسي داخل الوحدات التدريبية سواء كان هذا التنافس بين لاعب ولاعب أو بين مجموعة ومجموعة يعمل على زيادة تطوير مستوى اللاعبين البدني والفني من خلال تطوير السرعة الحركية (١٢ : ١٠٥)

وتعد تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات التي ثبتت فاعليتها في تحسين وتطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين فهي تركز بشكل كبير على فنيات الجري والرشاقة والسرعة الحركية بالإضافة إلي الأنماط الحركية الانفجارية ، وتطوير القدرة على تغيير الإتجاهات والإنتقال من التسارع للتباطؤ بشكل إنسيابي (٨ : ٢٣، ٢٤) (٩ : ١٥) (٣٣ : ٤٣٢)

وهذا ما يؤكده كلا من "ريمكو بولمان وآخرون Polman, R., et al" (٢٠٠٩) "توبو سانتوس وتركي بسنت Toppo, S. and Tirkey, B." (٢٠١٤) أن تدريب الساكيو S.A.Q هو أحد الأنظمة التدريبية المتكاملة التي تهدف إلي تحسين التسارع ، والقدرة على التفجير وسرعة الاستجابة (٣٠ : ٤٩٤) (٢٦٥ : ٣٢)

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كلا من دراسة " ليتلي توماس وويليامز ألون Little, T. and Williams, A." (٢٠٠٥)، دراسة "ريمكو بولمان وآخرون Polman, R., et ell" (٢٠٠٩) ، دراسة "جوفانوفيتش ماريو وآخرون jovanovic, Mario., et ell" (٢٠١١) ، ودراسة "عبد الله حويل

فرحان" (٢٠١٢) ، دراسة "ميلانوفيتش زوران وآخرون Milanović, Z., et ell" (٢٠١٣) ، دراسة "توبو سانتوس وتركي بسنت Toppo, S. and Tirkey, B." (٢٠١٤) ، "Zoran Milanovic, et ell" (٢٠١٤) ، دراسة " أشرف محمد موسى" (٢٠١٥) والتي أشارو إلى حدوث تطوير فى السرعة الحركية والسرعة الانتقالية والتسارع وأيضا الأداء المهاري نتيجة استخدام تدريبات الساكيو كما يرجع الباحث حدوث تحسن فى الأداءات المهارية قيد البحث للبرنامج التدريب بالمقترح باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية والذي أثر إيجابيا على مركبات السرعة الأمر الذي ساهم فى تطوير الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ويوضح "توماس هاوجين وبوشيت مارتين Thomas, H., and Buchheit, M." (٢٠١٥) أن سرعة الأداء المهاري بكرة القدم تتمثل فى كيفية أداء اللاعب للحركات باستخدام الكرة فى أقل زمن ممكن مثل سرعة السيطرة وسرعة أداء التصويب وسرعة الجري بالكرة مع ضرورة ان يقترن أداء المهارات بالدقة العالية كما أن الأداء فى كرة القدم يتطلب توفر قدر من سرعة الأداء الحركي مما يظهر أهمية أن تقترن برامج التدريب البدني بالتدريب المهاري (٣١ : ١٥) وهذا ما يؤكد "مفتي إبراهيم" (٢٠١٤) أن سرعة الأداء المهاري وسرعة التفاعل مع المواقف المختلفة خلال المباراة هي أحد المحددات المؤثرة على نتائج المباريات بشكل مباشر ، حيث أن سرعة الأداء الحركي تمكن اللاعب من إنجاز التهديف والتمرير والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى فى أقل زمن ممكن (٢١ : ١٩ ، ٢٠)

كما يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي فى نسب التحسن حيث تراوحت فى مركبات السرعة ما بين (١٣.٩٣ % ، ٢٨.١٣ %) بينما تراوحت نسب التحسن فى الأداءات المهارية ما بين (١٠.٦٧ % ، ١٦٠.٠٠ %) ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي ونسب التغير للمجموعة التجريبية فى متغيرات مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث فى إتجاه ولصالح القياس البعدي"

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسين البعديين لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث (ن = ٢٠)

مستوى الدلالة قيمة Sig	قيمة ت	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
** ٠.٠١٠	٢.٨٨	٠.٢٦	٥.٢٥	٠.٤٠	٥.٦٩	ثانية	السرعة الإنتقالية
** ٠.٠٠٠	٤.٥٧	٠.٨٨	٢٣.٧٩	٠.٨٨	٢٥.٥٩	ثانية	السرعة الحركية
** ٠.٠٠٢	٣.٦٤	٠.١٠	٢.٠٠	٠.١١	٢.١٧	ثانية	التسارع
* ٠.٠٢٤	٢.٤٦	٠.٠٣	٠.٣٥	٠.٠٥٢	٠.٣٩٣	ثانية	سرعة رد الفعل
** ٠.٠٠٢	٣.٦٦	٠.٢١	٥.٣٠	٠.٢٦	٥.٦٨	ثانية	الإستلام ثم الجري
* ٠.٠٣٧	٢.٢٥	٠.٥٢	٢.٦٠	٠.٦٧	٢.٠٠	درجة	الإستلام ثم المراوغة
** ٠.٠٠٧	٣.٠١	٠.١٧	٥.٦١	٠.١٨	٥.٨٥	ثانية	الإستلام ثم الجري
* ٠.٠٣١	٢.٣٣	٠.٥٣	٢.٥٠	٠.٧٩	١.٨٠	درجة	الإستلام ثم المراوغة
** ٠.٠٠٠	٤.٧٠	٠.١٠	٤.٩٧	٠.١٩	٥.٣٠	ثانية	الإستلام ثم الجري
* ٠.٠١٩	٢.٥٩	٠.٥٣	٣.٥٠	٠.٨٢	٢.٧٠	درجة	الإستلام ثم المراوغة
** ٠.٠٠٧	٣.٠٦	٠.٣٣	٥.٥٨	٠.٢٦	٥.٩٩	ثانية	الإستلام ثم المراوغة
* ٠.٠٢٠	٢.٥٦	٠.٥٢	٣.٤٠	٠.٨٤	٢.٦٠	درجة	الإستلام ثم المراوغة

قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٠) ، (٠.٠١) = (٢.٨٨) يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث في إتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويرجع الباحث حدوث تحسن في القياسات البعدية في تطوير مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلي البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات السايكو التنافسية الأمر الذي ساعد في تطوير مركبات السرعة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث بدرجة أكبر من أفراد المجموعة الضابطة .

حيث يذكر "أبو العلا عبد الفتاح ، وإبراهيم شعلان" (٢٠٠٠) أن السرعة في كرة القدم سرعة الأداء المرتبطة بالمهارات الأساسية والحركية في كرة القدم ، وسرعة العدو لمسافات قصيرة وسرعة الوثب لأعلى وسرعة تغيير الاتجاه وسرعة

الاستجابة الحركية لمواقف اللعب المختلفة ، وبذلك فإن جميع أنواع السرعة يحتاج لها لاعب كرة القدم تبعاً لمواقف اللعب المختلفة (١ : ٤٣٥)

ويرى "حسن أبو عبدة" (٢٠٠٨) أن معظم نظريات التدريب الرياضي ترجع أهمية إعداد الصفات البدنية إعداداً يتناسب مع الأهداف الخاصة بالأداء المهاري المطلوب إنجازة (٥ : ١٤)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات مركبات السرعة والأداءات المهارة المركبة قيد البحث في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية "

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

١. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية أثر إيجابياً على تطوير مركبات السرعة لأفراد المجموعة التجريبية حيث بلغ متوسط القياس القبلي لكلا من (السرعة الإنتقالية ، السرعة الحركية ، التسارع ، سرعة رد الفعل) كالاتي (٦.١٠ ثانية ، ٢٨.٠٩ ثانية ، ٢.٥٦ ثانية ، ٠.٤٨٧ ثانية) ، في حين بلغ متوسط القياس البعدي لتلك المتغيرات على التوالي (٥.٢٥ ثانية ، ٢٣.٧٩ ثانية ، ٢.٠٠ ثانية ، ٠.٣٥ ثانية) .

٢. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية أثر إيجابياً على الأداءات المهارة لأفراد المجموعة التجريبية حيث بلغ متوسط القياس القبلي لكلا من (الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير بالكرة، الإستلام ثم المراوغة، الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب ، الإستلام ثم المراوغة) كالاتي ((٦.٢٠ ثانية، ١.٠٠ درجة) ، (٦.٢٨ ثانية ، ١.٠٠ درجة) ، (٥.٨١ ثانية ، ١.٧٠ درجة) ، (٦.٣١ ثانية ، ١.٥٠ درجة)) ، في حين بلغ متوسط القياس البعدي لتلك الأداءات على التوالي ((٥.٣٠ ثانية، ٢.٦٠ درجة) ، (٥.٦١ ثانية ، ٢.٥٠ درجة) ، (٤.٩٧ ثانية ، ٣.٥٠ درجة) ، (٥.٥٨ ثانية ، ٣.٤٠ درجة)).

٣. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية لها تأثير إيجابي على مركبات السرعة والأداءات المهارة لأفراد المجموعة التجريبية بحجم تأثير أكبر من البرنامج التقليدي نظراً لإرتفاع قيم مربع إيتا للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث .

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :

١. ضرورة استخدام تدريبات الساكيو فى صورة تنافسية بين لاعب وآخر أو بين مجموعة لاعبين وأخرى لما لها من أهمية فى رفع درجة الحماس والتحدى أثناء أداء التدريبات وإستثارة الطاقة المخزونة وزيادة الدافعية لدى اللاعبين وحثهم على بذل أكبر قدر ممكن من الجهد من أجل تحقيق الفوز .
 ٢. ضرورة استخدام تدريبات الساكيو التنافسية فى برامج التدريب للاعبى كرة القدم .
 ٣. ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات الساكيو التنافسية ووضعها فى ضمن برامج التدريب لما لها من أهمية فى تطوير مركبات السرعة والاداءات المهارية .
 ٤. تطبيق متغيرات الدراسة على مراحل سنوية أخرى وكذلك رياضات أخرى مختلفة
- قائمة المراجع :

أولاً : المراجع باللغة العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح و إبراهيم شعلان (٢٠٠٠) : فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى القاهرة .
٢. أحمد نور الدين محمد (٢٠١٦) : 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 بقنا ، جامعة جنوب الوادي .
٣. أشرف محمد موسى (٢٠١٥): تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد ٨٣ ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي .
٤. أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٥) : التدريب والإعداد البدني فى كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٥. حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨) : الإعداد البدني للاعبى كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
٦. حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٥) : الإعداد المهاري فى كرة القدم "النظرية والتطبيق" ، ط٥ ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .

٧. ريسان خريبط ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٥) : التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٨. زكي محمد حسن (٢٠١٥) : أسلوب تدريب S.A.Q أحد الاساليب التدريبية الحديثة " السرعة ، الرشاقة ، سرعة الانطلاق " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة
٩. سالماني علي ثقل (٢٠١٨) : تأثير استخدام تدريبات الساكيبو على التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي لدى ناشئي كرة القدم بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بقتا، جامعة جنوب الوادي
١٠. صالح جويد هليل ، حكمت عبد الستار علوان (٢٠١٦): تأثير تمارين المقتربات الخطية بالأسلوب التنافسي في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم للناشئين ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ١٦ ، العدد ٢ ، ص ١١ : ٢٠ .
١١. صالح راضي أميش (٢٠٠٨) : أثر التنفيذ السريع لبعض التمارين الخطية على تطور مستوى بعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بكرة القدم ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد العشرون ، العدد الأول ، ص ٤٠٤ : ٤١٦ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق .
١٢. ضياء ناجي عبود ، هيثم جواد كاظم (٢٠١٥) : تأثير تمارين تنافسية فردية وجماعية في تطوير السرعة الحركية للمناولة للاعبين المدارس الكروية بأعمار (١٣) سنة بكرة القدم ، مجلة كلية التربية الرياضية ، مجلد ٢٧ ، عدد ٢ ، ص ١٠٤ : ١١٦ ، جامعة بغداد ، العراق .
١٣. عبد الله حويل فرحان (٢٠١٢) : تأثير تدريبات السرعة المقترنة في تطوير سرعة الأداء الحركي للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم تحت ١٩ سنة ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، مجلد ١٢ ، عدد ١ ، ص ٢٧٣ : ٢٩٣ .
١٤. عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥) : التخطيط والأسس العلمية لإعداد الفريق ، ط ١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٥. عمرو صابر حمزة ، مجلاء البدري ، بديعة علي عبد السميع (٢٠١٧) : تدريبات الساكيبو " الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية ، دار الفكر العربي، القاهرة .
١٦. محمد أحمد الحفناوي ، محمد سيد أحمد (٢٠١٦) : برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم ،

مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، المجلد ٤٣ ، العدد ١ ، ص ٨٧ :
١١٣ .

١٧. محمد سيد أحمد (٢٠١٦) : برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على بعض القواعد والمبادئ الخطئية والقدرات العقلية لناشئي كرة القدم ، دراسة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

١٨. محمد محمود النقيب (٢٠١٤) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات التنافسية فى تنمية الأدعاءات المهارية الهجومية المركبة لدى ناشئي كرة القدم الخماسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي .

١٩. محمد مصطفى صالح كشك (٢٠١٥) : تأثير تدريبات لمركبات السرعة على المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بمستوى بعض الأدعاءات المهارية لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
٢٠. مفي إبراهيم حماد (٢٠١٠) : المرجع الشامل في التدريب الرياضي، ط ١ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة

٢١. مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٤) : جمل السرعة المركبة مع المهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة

٢٢. منصور محمد باشا (٢٠١٨) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكبو على بعض القدرات البدنية والأداءات الخطئية الدفاعية الفردية لناشئي كرة القدم بدولة الكويت ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي .

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

23. Azmi, K., & Kusnanik, N. (2018) : Effect of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Improving Speed, Agility, and Acceleration. Journal of Physics: Conference Series , vol.947 , no.1 , PP. 1-5

24. Cresser , justin (2012) : Total Soccer Conditioning Volume 1 ; a ball oriented approach, WORLD CLASS COACHING

25. Davies , Phil (2005) : The complete guide to soccer conditioning ; Total Soccer Fitness , RIO Network LLC .

26. Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011) : Effects of Speed, Agility, Quickness Training

- Method on Power Performance in Elite Soccer Players. Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association, vol.25, no.5, PP. 1285-1292**
- 27. Little, T., & Williams, A. (2005) : Specificity of Acceleration, Maximum Speed, and Agility in Professional Soccer Players. Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association, vol.19, no.1, PP. 76-78**
 - 28. Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., James, N., & Samija, K. (2013) : Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players. Journal of sports science & medicine, vol.12, no.1, PP. 97-103.**
 - 29. Owen, Adam (2016) : FOOTBALL CONDITIONING: A MODERN SCIENTIFIC APPROACH - FITNESS TRAINING | SPEED & AGILITY | INJURY PREVENTION, SoccerTutor.com**
 - 30. Polman, R., Bloomfield, J., & Edwards, A. (2009) : Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects. International journal of sports physiology and performance, vol.4 , no.4 , PP. 494-505**
 - 31. Thomas , H., & Buchheit, M. (2015) : Sprint Running Performance Monitoring: Methodological and Practical Considerations. Sports Medicine, vol.46 , no.5 , PP. 1-34**
 - 32. Toppo, S., & Tirkey, B. (2014) : EFFECT OF SAQ TRAINING ON SELECTED MOTOR ABILITIES OF SAI EAST FOOTBALL PLAYERS BETWEEN 15-18 YEARS. JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH, vol.3, no.1, PP. 264-269.**
 - 33. Velmurugan ,G and palanisamy,A (2012) : Effect of saq training and plyometric training on speed Among college men kabaddi players ,indian journal of applied reseqrch ,vol.3, no.11, PP. 432-433**
 - 34. Yap, C., and Brown, L. (2000) : Development of Speed, Agility, and Quickness for the Female Soccer Athlete. Strength & Conditioning Journal, vol.22, no.1 , PP. 9-12**

" تأثير تطوير مركبات السرعة باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية على

بعض الأداءات المهارية المركبة للاعب كرة القدم "

* د / عصام طلعت عبد الحميد الجباص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تطوير مركبات السرعة باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية على بعض الأداءات المهارية المركبة للاعب كرة القدم ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما، واشتمل مجتمع البحث على شباب كرة القدم تحت ٢٠ سنة بمركز شباب البرجاية بمنطقة محافظة المنيا والمسجلون بالإتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩م والبالغ عددهم (٣٠) لاعب ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من شباب كرة القدم وقد بلغ حجم العينة (٢٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (١٠) لاعبين ، وكانت من أهم الاستنتاجات ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو التنافسية أثر ايجابيا على مركبات السرعة والاداءات المهارية لأفراد المجموعة التجريبية بحجم تأثير أكثر من البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة .

* مدرس بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - بكلية التربية الرياضية -

جامعة المنيا

" The effect of developing Speed components by using competitive S.A.Q training on some complex skill performances for soccer players "

***Dr. Essam Talaat Abdel Hamid Elgabas**

The research aims to identify the effect of developing speed vehicles using competitive saku training on some complex skill performances of soccer players. The researcher used the experimental approach using the experimental design of two groups, one experimental and the other controlling by following the pre and post measurement of them, and the research community included football youth under 20 One year in the Al-Bargaya Youth Center in the Minya Governorate, who are registered in the Egyptian Football Association for the 2018/2019 sports season, their number is (30) players. The researcher selected the research sample randomly from youth football, and the sample size reached (20) players were divided into two equal and equal groups. One of them is a control and the other is an experimental one consisting of (10) players, and one of the most important conclusions was that the proposed training program using competitive saku training had a positive impact on the speed components and skillful performance of the members of the experimental group with a greater impact than the traditional program followed with the control group.

*** Lecturer, the team sports and racket games - Faculty of Physical Education - Minia University**