

تأثير برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات الساكيو علي بعض المهارات المركبة علي ناشئين كرة
القدم

The effect of S.A.Q drills on some complex skills of soccer juniors

أ.د /رائد حلمي رمضان

أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الجماعية

Professor Dr/ Raed helme ramdan

**Professor at the Department of Team Game Theories and
Applications.**

أ.م.د/محمد رفاعي مصطفى

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الجماعية

mohamed refai mostafa/Assistant Professor Dr

**Assistant Professor Dr at the Department of Team Game Theories and
Applications.**

الباحث/ طاهر سعد طاهر الجوادي

مدرس تربية رياضية بإدارة دمياط التعليمية

Researcher/ Taher Saad Taher Elgawady

Physical education teacher at Damietta Educational Administration

باحث دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى تحسين أداء اللاعبين في المهارات المركبة وذلك من خلال التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على بعض المهارات المركبة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتطبيق القياسيين (القبلي والبعدي) لمجموعة تجريبية واحدة، ويمثل مجتمع البحث من اللاعبين نادي عزبة اللحم المقيدون في الاتحاد المصري لكرة القدم (٢٠٢١ - ٢٠٢٢ م) في المرحلة العمرية تحت (١٨) سنة، وعددهم (٣٠) لاعب، وتم إختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي للبحث بالطريقة العمدية من الفريق وعددهم (١٥) لاعبين، وتوصل الباحث إلى أن تدريبات الساكيو وسيلة فعالة جدا في تنمية وتحسين المهارات المركبة لكرة القدم؛ ويوصى الباحث باستخدام تدريبات الساكيو في تدريب لاعبي كرة القدم حيث يعمل على تطوير وتحسين المهارات المركبة، وكذلك في الرياضات المختلفة لما له من أهمية كبيرة في تطوير قدرات اللاعبين ولكلا الجنسين.

الكلمات المفتاحية: تدريبات الساكيو (S.A.Q)، المهارات المركبة، السرعة، الرشاقة.

ABSTRACT

The current research aims to improve the performance of the players in the physical aspects, by identifying the effect of s.a.q on some complex skills. soccer (2021 – 2022 AD) in the age group under (18) years, and their number is (30) players, the research sample was selected from the original community to search in a deliberate way from the team, numbering (15) players. The researcher concluded that s.a.q drills is a very effective way to develop and improve complex skills in soccer; The researcher recommends the use of s.a.q exercises in training soccer players, as it works to develop and improve complex skills, as well as in various sports because of its great importance in developing the capabilities of players and for both sexes.

Key Words: (S.A.Q) training ، physical abilities، speed، agility.

يري الباحث أن البحث العلمي أساس تقدم الشعوب ورفيها في جميع المجالات المختلفة وهو أساس للتطور التقني والعلمي الملحوظ في جميع الأنشطة الرياضية ومسابقاتها سواء كان فردي أو جماعي .

وكرة القدم هي أكثر الألعاب الجماعية شهرة ما بين الألعاب الأخرى لما تضيفه من إثارة وتشويق وأصبح التطور العلمي يعمل علي زيادة متعتها وسرعة الأداء من خلال تحسين كثير من الجوانب البدنية والمهارية ووجه كثير من الباحثين للبحث في أوجه التدريب لاكتشاف كل ما هو جديد في عالم تدريب كرة القدم ومنها تدريبات الساكيو S.A.Q.

ويذكر Jovanovic et al (٢٠١١) أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility، والسرعة الحركية.

ويوضح Baechle, et (٢٠٠٠) أن هناك علاقة ارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية، الرشاقة، السرعة الحركية) حيث تعتبر السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب علي أداء حركات متابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب علي تغيير أوضاعه في الهواء، والسرعة الحركية هي أقصى انقباض أو استجابة حركية للعضلة في أقل زمن ممكن.

ويري سلطان (٢٠٠٤) "وفي ظل التطورات التي طرأت علي كرة القدم عامة وخطط اللعب الدفاعية خاصة مما يتطلب من اللاعب أن يتضمن الأداء المهاري المركب حتي يستطيع التغلب علي هذه الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه علي أعلى مستوي وبشكل مؤثر" (ص:٤٥).

كما يعرفها مصطفى (٢٠٠٥) "أن السرعة هي إحدى مكونات الإعداد البدني الخاص بلاعب كرة القدم والتي يحتاجون إليها في كثير من مواقف اللعب، فالسرعة الآن هي أهم ما يميز كرة القدم الحديثة من حيث سرعة إستغلال المساحات الخالية، وسرعة الانطلاق سواء بالكرة أو بدونها، أيضاً سرعة الارتداد والتغطية مع باقى لاعبي الفريق، وهي محدد مهم لنتائج المباريات في مدى أداء اللاعبين لخطط اللعب المختلفة" (ص:٤٢)

ويذكر أبو عبده (٢٠١٥) "أن السرعة تعد أهم عوامل الأداء الناجح في نشاط كرة القدم لأنها تؤثر في جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى كما ان المتطلبات الفنية والمهارية تعتمد بشكل مباشر علي السرعة، وتظهر أهمية السرعة في قدرة اللاعب علي أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته علي سرعة العدو لمسافات كبيرة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب لأعلي لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إحراز هدف أو حماية مرماه من دخول هدف وكذلك سرعة الاستجابة لموقف اللعب المختلفة" (ص:٣٢)

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث كمدرّب كرة قدم ومخطط أحمال لفريق مركز شباب عزبة اللحم تحت ١٨ سنة لاحظ بطء وضعف مستوى تنفيذ المهارات المركبة لدى ناشئي كرة القدم في المباريات وبالتالي تأثيرها علي أداء الفريق، ولذلك تسأل الباحث هل إذا تم استخدام تدريبات الساكيو سيؤدي ذلك إلي تحسن في مستوى المهارات المركبة لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة؟،

وهذا مادفع الباحث إلى إجراء البحث باستخدام تدريبات الساكيو في محاولة لتحسين بعض المهارات المركبة علي ناشئين كرة القدم تحت ١٨ سنة.

أهداف البحث:

- ١- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم.
- ٢- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم.
- ٣- الفروق بين المجموعتين الضابطة التجريبية في القياس البعدي في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم.

فروض البحث:

- ٣- توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي.
 - ٤- توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي.
 - ٥- توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين المجموعتين الضابطة التجريبية في القياس البعدي في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- مصطلحات البحث:

١- تدريبات الساكيو :

S.A.Q هو أحد أساليب التدريب الحديثة وهو مصطلح يعني تدريب السرعة والرشاقة والسرعة الحركية ويتضمن تدريبات تدريجية لتطوير قدرة الرياضي علي أن يكون أكثر مهارة بسرعات أعلى وبدقة أكبر.

٢- المهارات المركبة في كرة القدم:

هي عبارة عن عدد من الحركات المهارية المستقلة والمتباعدة من حيث تكوينها والتي يتم ربطها أو دمجها مع بعضها بكيفية تجعل أدائها متواصلًا وعلي درجة عالية من التوافق.

الدراسات السابقة:

قام stevn (٢٠١٦) بدراسة بعنوان "فاعلية بعض عناصر اللياقة البدنية في بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم بأعمار ١٠-١٢ سنة". وتهدف إلى التعرف على نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في بعض المهارات المعقدة للاعبين كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠-١٢ سنة. وحجم العينة (٦٩) لاعب ما بين ١٠: ١٢ سنة. وأهم النتائج أن توصل إلى معادلات تنبؤية خاصة من خلال عناصر اللياقة في المجمع لمهارات لاعبي كرة القدم، وأظهرت عناصر اللياقة البدنية صلات

معنوية بمهارات المركب المعتمدة. وهناك كفاءة عالية لمكونات اللياقة البدنية في المهارات المعقدة ، وخاصة القوة الانفجارية للرجلين ، والقوة البعيدة مع السرعة.

دراسة حمدون (٢٠٠٨) بعنوان "تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم"، استخدم المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث ٢٥ لاعب، أهم النتائج أدوات اختبارات مهارة أدوات تقييم البرنامج التدريبات بأكثر من كرة تساعد على زيادة نسبة التحسن لسرعة ودقة الأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعبي كرة القدم.

وقام Zoran et all (٢٠١٣) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريب SAQ لمدة ١٢ أسبوعًا على الرشاقة مع وبدون الكرة بين لاعبي كرة القدم الشباب". وتهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تكييف لمدة ١٢ أسبوعًا يتضمن تدريبًا على السرعة وخفة الحركة والسرعة (SAQ) وتأثيره على أداء خفة الحركة لدى لاعبي كرة القدم الشباب. وحجم العينة (٦٦) لاعب كرة قدم من فئة الشباب من خلال ٣ أندية. وأهم النتائج تحسن المجموعة التجريبية أدائها بشكل ملحوظ ($p < 0.05$) من التدريب قبل التدريب اللاحق على جميع المقاييس باستثناء العدو مع الجري للخلف والأمام بينما ظل الأداء في المجموعة الضابطة بمستويات مماثلة لجميع الاختبارات. لذلك تفوقت المجموعات التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات النهائية باستثناء الجري بأقصى سرعة مع الجري للخلف والأمام.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

- مجتمع البحث:

ناشئى كرة القدم تحت ١٨ سنة المسجلين بمنطقة دمياط لكرة القدم موسم ٢٠٢١/٢٠٢٢.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الناشئى تحت ١٨ سنة بمركز شباب عزبة اللحم وبلغ عددها ٣٠ ناشئى تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على ١٥ ناشئى.

- تجانس وتكافؤ عينة البحث:

أ- تجانس وتكافؤ عينة البحث في مؤشرات النمو:

ن=٢=١٥

جدول (١) معامل الالتواء للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
			معامل الالتواء	س -	ع ±	الوسيط	معامل الالتواء	س -
1	السن	عام	١٦,٧٨	٠,٤٣	١٧,٠٢	١٦,٨٤	٠,٣٩	١٧,٠٢
2	الطول	سم	١٧٦,٤٧	٢,٦٤	١٧٦,٠٠	١٧٦,٤٠	٣,٦٤	١٧٦,٠٠
3	الوزن	كجم	٦٤,٠٠	٣,٨٢	٦٥,٠٠	٦٥,٨٠	٢,٦٢	٦٥,٠٠
4	العمر التدريبي	سنة	٤,٢٠	٠,٤١	٤,٠٠	٤,٤٧	٠,٧٤	٤,٠٠

* الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٥٨)

يتضح من الجدول (١) أن قيمة معامل الالتواء للمجموعة الضابطة في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد تراوحت من (- ١,١٧) الى (١,٦٧) بينما تراوحت للمجموعة التجريبية من (- ١,٦٦) الى (١,٣٤) وتلك القيم قد انحصرت ما بين (± ٣) بخطأ معياري بلغ (٠,٥٨)، مما يدل على تجانس المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تلك المتغيرات.

ن=٢=١٥

جدول (٢) تكافؤ مجموعتي البحث في السن والطول والوزن والعمر التدريبي

م	الإحصاء المتغيرات	ن	مجموع		متوسط		قيمة U	مستوى الدلالة الاحصائية
			الرتب	الرتب	الرتب	الرتب		
1	السن	١٥	١٥	٢٣٢,٥٠	١٥,٥٠	١٥,٥٠	١١٢,٥٠	١,٠٠
2	الطول	١٥	١٥	٢٣٢,٥٠	١٥,٥٠	١٥,٥٠	١١٢,٥٠	١,٠٠
3	الوزن	١٥	١٥	٢٣٢,٥٠	١٥,٥٠	١٥,٥٠	١١٢,٥٠	١,٠٠
4	العمر التدريبي	١٥	١٥	٢٣٢,٥٠	١٥,٥٠	١٥,٥٠	١١٢,٥٠	١,٠٠

* قيمة مان ويتني (U) الجدولية = (٠٠٠.٦٤) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٢) أن قيم مان ويتني (U) لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية قد بلغت في السن والطول والوزن والعمر التدريبي (١١٢,٥٠) وهي أكبر من قيمة مان ويتني (U) الجدولية البالغة (٠٠٠.٦٤) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وأن مستوى الدلالة الاحصائية قد بلغ (١,٠٠) وتلك القيم أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما في تلك المتغيرات.

ب- تجانس وتكافؤ عينة البحث في الاختبارات المهارية المركبة:

جدول (3) معامل الالتواء للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث ن=1 ن=2=15

م	الإحصاء الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية				
			س	ع ±	الوسيط	معامل الالتواء	س	ع ±	الوسيط	
1	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ث	5,71	47.	5,50	35.	5,63	83.	6,00	66-
2	الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجاجي ثم التمرير	ث	5,82	48.	6,10	17	5,93	45.	6,10	80-
الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير										
3	دقة	د	2,73	88.	3,00	83-	2,60	91.	3,00	34-
4	اجمالي زمن أداء الاختبار	ث	8,27	28.	8,35	1,58	8,07	46.	8,40	70-
الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجاجي ثم التمرير										
5	دقة	د	2,67	62.	3,00	1,79	2,60	74.	2,00	84.
6	اجمالي زمن أداء الاختبار	ث	8,51	27.	8,55	27.	8,59	32.	8,55	33.
الاستلام ثم التمرير										
7	دقة	د	2,40	83.	3,00	94-	2,67	1,05	3,00	51-
8	اجمالي زمن أداء الاختبار	ث	8,52	32.	8,55	19.	8,42	11.	8,40	1,83-

* الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٥٨)

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية المركبة الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجراجي ثم التمرير، الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار)، الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجراجي ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار)، الاستلام ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار) قد تراوحت من (- ١,٧٩) الى (٠,٣٥) بينما تراوحت للمجموعة التجريبية من (- ١,٨٣) الى (٠,٨٤) وتلك القيم قد انحصرت ما بين (٣±) بخطأ معياري بلغ (٠,٥٨)، مما يدل على تجانس المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تلك الاختبارات.

جدول (٤) تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث ن=١ ن=٢=١٥

م	الإحصاء الاختبارات	ن	مجموع		متوسط		قيمة U المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية
			الرتب	الرتب	الرتب	الرتب		
		١ ت	٢ ت	١ ت	٢ ت	١ ت	٢ ت	
1	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير	١٥	١٥	٢٢٧,٠٠	٢٣٨,٠٠	١٥,١٣	١٥,٨٧	٠,٨٢
2	الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجراجي ثم التمرير	١٥	١٥	٢١٧,٠٠	٢٤٨,٠٠	١٤,٤٧	١٦,٥٣	٠,٥١
الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير								
3	دقة	١٥	١٥	٢٤٣,٥٠	٢٢١,٥٠	١٦,٢٣	١٤,٧٧	٠,٦٢
4	اجمالي زمن أداء الاختبار	١٥	١٥	٢٥٥,٥٠	٢٠٩,٥٠	١٧,٠٣	١٣,٩٧	٠,٣٤
الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجراجي ثم التمرير								
5	دقة	١٥	١٥	٢٤٧,٥٠	٢١٧,٥٠	١٦,٥٠	١٤,٥٠	٠,٤٩
6	اجمالي زمن أداء الاختبار	١٥	١٥	٢٣٣,٥٠	٢٣١,٥٠	١٥,٥٧	١٥,٤٣	٠,٩٧
الاستلام ثم التمرير								
7	دقة	١٥	١٥	٢١٣	٢٥٢	١٤,٢	١٦,٨	٣٨.

* قيمة مان ويتني (u) الجدولية = (٦٤,٠٠٠) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٤) أن قيم مان ويتني (u) لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية قد تراوحت في الاختبارات المهارية المركبة الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير، الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار)، الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار)، الاستلام مع الدوران ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار) من (٧٤,٥٠) الى (١١١,٥٠) وهي أكبر من قيمة مان ويتني (u) الجدولية البالغة (٦٤,٠٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وإن مستوى الدلالة الاحصائية قد تراوح من (٠,١١) الى (٠,٩٧) وتلك القيم أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما في تلك الاختبارات.

- أدوات جمع البيانات: استعان الباحث بوسائل جمع البيانات التالية :

- استطلاع رأي الخبراء:

تم عرض استمارة استطلاع عن محتوى البرنامج المقترح علي مجموعة من الخبراء وبلغ عددهم (٧) مرفق (١)

- المسح المرجعي: قام الباحث باجراء المسح المرجعي للعديد من المراجع والدراسات السابقة في مجال كرة القدم وذلك لتحديد اختبارات القدرات البدنية ومحتوي البرنامج التدريبي وتدريبات الساكوي .

- اختبارات المهارات المركبة:

من خلال المسح المرجعي للعديد من المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم تم التوصل إلي اختبارات المهارات

المركبة مرفق (٢) وكانت كمايلي :

(الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير-الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير - الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير - الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير - الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير).

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

قام الباحث أثناء إجراء هذا البحث باستخدام الأجهزة والأدوات الآتية:

٢- أطباق بلاستيكية. ٢- ساعة إيقاف . ٣- أقماع بلاستيكية. ٤- حواجز بلاستيكية .

٥- سلم توافق. ٦- جير.

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم الخميس الموافق ١٥ / ٧ / ٢٠٢١ و يوم الجمعة الموافق ١٦ / ٧ / ٢٠٢١ بنادي عزبة اللحم وذلك بهدف:

٤- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تنفيذ البرنامج .

٥- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.

٦- تدريب المساعدين علي إجراء الاختبارات

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

قام الباحث أثناء إجراء هذا البحث باستخدام الأجهزة والأدوات الآتية:

٣- أطباق بلاستيكية. ٢- ساعة إيقاف . ٣- أرماع ٤- أقماع بلاستيكية.

٥- حواجز بلاستيكية ٦- كرات قدم ٧- مرمي ٨- شواخص.

المعاملات العلمية للقياسات المستخدمة (قيد البحث):

أ- حساب معامل صدق للمهارات المركبة:

قام الباحث بالاطلاع علي العديد من الدراسات العلمية في كرة القدم بصفة وقد توصل الباحث إلي اختبارات القدرات البدنية تم استخدامهم في ثلاث دراسات هو دراسة عبدالستار (٢٠٠٥)، ودراسة فاروق (٢٠١٧)، ودراسة حلمي (٢٠١٦) وقد حققت هذه الاختبارات معاملات علمية عالية ومن ثم قام الباحث بحساب معامل الصدق لها.

أ- معامل صدق اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث):

جدول (٥)الصدق للاختبارات المهارات المركبة (قيمة ت)

الاختبار الخامس	الاختبار الرابع		الاختبار الثالث		الاختبار	الاختبار	عدد المجموعة الغير مميزة	عدد المجموعة المميزة									
	الزمن	الدقة	الزمن	الدقة					الثاني	الأول							
قيمة الصدق	قيمة الصدق	قيمة الصدق	قيمة الصدق	قيمة الصدق	قيمة الصدق	قيمة الصدق	قيمة الصدق	قيمة الصدق									
٩٨	١٤,٧٤	٧٧	٣,٣١	٩٦	١٠,٠٣	٧٧	٣,٢٦	٩٦	١٠,٨٤	٨٥	٤,٦٦	٩٦	١٠,٤٧	٩٣	٧,٥٣	١١	١١
٩٧	١١,٨٠	٨٧	٥,٢١	٨٨	٥,٥٦	٨٧	٥,٢٢	٩٩	١٩,٠٩	٩١	٦,٦١	٨٤	٤,٣٩	٩٧	١١,٨٧	١١	١١
٧٥	٣,١٩	٧٤	٣,٠٩	٧٥	٣,٢٤	٧٤	٣,١٢	٧٣	٢,٩٤	٧٤	٣,٠٤	٧٤	٣,٠٥	٧٣	٢,٩١	١٢	١٢

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث بدلالة قيمة (ت) الجدولية بالثلاثة أبحاث كانت عالية حيث تراوحت للاختبار الأول ما بين (٧٣:٠.٩٧). بينما للاختبار الثاني تراوحت ما بين (٧٤:٠.٩٦) و للاختبار الثالث في الدقة تراوحت ما بين (٧٤:٠.٩١) و للزمن الاجمالي تراوحت ما بين (٧٣:٠.٩٩) و كانت قيمة (ت) الجدولية للاختبار الرابع في الدقة تراوحت ما بين (٧٤:٠.٨٧) وللزمن الاجمالي تراوحت ما بين (٧٥:٠.٩٦) وكانت قيمة (ت) الجدولية للاختبار الخامس في الدقة تراوحت ما بين (٧٤:٠.٨٧) وللزمن الاجمالي تراوحت ما بين (٧٥:٠.٩٨) وهذا يدل علي صدق الاختبارات.

ب - حساب معامل الثبات للمهارات المركبة:

جدول رقم (٦) الثبات لاختبارات المهارات المركبة (معامل الارتباط)

عدد العينة	الثالث		الرابع		الخامس	
	الأول	الثاني	الزمن الدقة	الزمن الدقة	الزمن الدقة	الزمن الدقة
البحث الأول	١١	٩٩	٩٩,٦٩	٩٩,٦٤	٩٩,٦٧	٩٧,٩٧
البحث الثاني	١١	٩٣	٩٥,٩٠	٨٣,٨٤	٧٩,٨٣	٩٦,٨٣
البحث الثالث	١٢	٨٦	٨٩,٩٠	٨٤,٨١	٨٦,٨٤	٩٢,٨٤

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ر) تراوحت في الأبحاث الثلاثة للاختبار الأول من (٨٦ : ٩٩) . بينما تراوحت للاختبار الثاني من (٨٩ : ٩٩) . وللاختبار الثالث في الدقة من (٦٩ : ٩٠) . وللزمن الاجمالي من (٨١ : ٩٩) . وكانت قيمة (ر) الجدولية للاختبار الرابع للدقة من (٦٤ : ٨٤) . وللزمن الاجمالي من (٧٩ : ٩٩) . وللاختبار الخامس كانت قيمة (ر) للدقة من (٦٧ : ٨٤) . وللزمن الاجمالي (٩٢ : ٩٧) . وهذا ما يتناسب مع جميع القياسات قيد البحث قد تميزت بمعاملات ثبات ذات دلالة معنوية عند مستوي (٠,٠٥) وهذا ما يؤكد ملاءمتها لعينة البحث .

البرنامج التدريبي المقترح (قيد البحث):

١ - تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

البرنامج التدريبي المقترح :

- الهدف من البرنامج : يهدف هذا البرنامج إلي التعرف علي تأثير تدريبات الساكيو علي بعض المهارات المركبة لناشئين كرة القدم تحت ١٨ سنة .

أسس بناء البرنامج:

- ان يحقق اهداف البرنامج التدريبي.

- ان يتناسب مع المرحلة السنوية للناشئين تحت ١٨ سنة.

- ان يتنوع البرنامج في استخدام تدريبات الساكيو المختلفة.

- ان يراعي البرنامج الفروق الفردية بين اللاعبين.

- ان يتميز البرنامج بالتدرج بالحمل.

- ان يراعي عوامل الامن والسلامة.

- توافر الادوات والاجهزة اللازمة لتطبيق البرنامج.

محتوى البرنامج:

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية قام الباحث بعمل استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عناصر البرنامج التدريبي لتدريبات الساكيو وتدريباته للناشئين تحت (١٨) سنة ثم قام بعرضها عليهم وكان عددهم (٧) خبراء مرفق (١) اشترط فيهم ما يلي:-

١- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه على الأقل في مجال تدريب كرة القدم.

٢- العمل في مجال تدريب كرة القدم مدة لا تقل عن ١٠ سنوات.

جدول (٧) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تدريبات الساكيو:

رقم التدريب	النسبة المئوية	رقم التدريب	النسبة المئوية
١	%١٠٠	١٢	%١٠٠
٢	%١٠٠	١٣	%١٠٠
٣	%١٠٠	١٤	%١٠٠
٤	%١٠٠	١٥	%١٠٠
٥	%٨٥	١٦	%٧٥
٦	%١٠٠	١٧	%٨٥
٧	%١٠٠	١٨	%١٠٠
٨	%١٠٠	١٩	%١٠٠
٩	%١٠٠	٢٠	%١٠٠
١٠	%١٠٠	٢١	%١٠٠
١١	%٨٥		

* للاستدلال على اسم التمرين مرفق (١)

ويتضح من الجدول (١٠) إجماع كل السادة الخبراء على مناسبة هذه التدريبات للناشئين تحت ١٨ سنة مع إجراء بعض التعديلات على التمرينات، قام الباحث بتعديلها وفقاً لآرائهم.

جدول (٨) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء حول الفترة الزمنية للبرنامج وزمن تدريبات الساكيو:

م	العنصر	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية
مدة البرنامج التدريبي:			
١	٨ أسابيع	٧	%١٠٠
	١٠ أسابيع	-	
	١٢ أسبوع	-	
زمن وحدة التدريب:			
٣	٩٠ دقيقة	٧	%١٠٠
	١٢٠ دقيقة	-	
	١٥٠ دقيقة	-	
عدد وحدات التدريب في الأسبوع:			
	٢ وحدتان	-	
	٣ وحدات	-	
	٤ وحدات	٧	%١٠٠
زمن تدريبات الساكيو:			
٤	٢٠ دقيقة	-	
	٢٥ دقيقة	١	%١٥
	٣٠ دقيقة	٦	%٨٥
	٣٥ دقيقة	-	
	٤٠ دقيقة	-	

ويتضح من الجدول (٨) أن السادة الخبراء قد اتفقوا على أن يكون البرنامج لمدة (٨) أسابيع تدريبية بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وبهذا يشمل البرنامج علي (٣٢) وحدة تدريبية، زمن كل وحدة تدريبية (٩٠) دقيقة وزمن تدريبات الساكيو (٣٠) دقيقة

- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

- عدد الوحدات الكلية للبرنامج (٣٢) وحدة .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٤) وحدات.
- الزمن الكلي للوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .
- زمن الجزء التمهيدي (١٥) دقيقة .
- زمن الجزء الرئيسي (٧٠) دقيقة.
- زمن الجزء الختامي (٥) دقيقة.
- زمن تدريبات الساكايو (٣٠) دقيقة.

١- القياس القبلي:

أجرى الباحث القياس القبلي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) يوم الجمعة ٢٠٢٢/١/٧

٢- تطبيق التجربة الأساسية:

تم تطبيق برنامج تدريبات الساكايو المقترح في البحث على المجموعة التجريبية خلال الفترة من ٢٠٢٢/١/٨ حتى

٢٠٢٢/٣/٨ .

وتم تطبيق برنامج التدريب باستخدام الأسلوب التقليدي على المجموعة الضابطة في نفس التوقيت حيث تبدأ وحدة التدريب اليومية بالإحماء لكلتا المجموعتين مع بعضهما ثم يتم الفصل فيما بينهما لتقوم المجموعة التجريبية بتطبيق تدريبات برنامج تدريبات الساكايو وفي نفس الوقت تقوم المجموعة الضابطة بأداء تمارين بدنية فقط ثم يتم الجمع بين المجموعتين مرة ثانية لاستكمال باقي مكونات وحدة التدريب من التمارين المهارية والتنافسية وصولاً إلى الجزء الختامي لوحدة التدريب.

٣- القياس البعدي:

أجرى الباحث القياس البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) يوم ٢٠٢٢/٣/٩ ثم تم جمع البيانات وتنظيمها

وجداولتها من أجل معالجتها إحصائياً.

- المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) باستخدام المعاملات الآتية:

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري
- معامل الالتواء - اختبار مان ويتني.
- مقدار حجم التأثير لكوهين والذي صنّفه كالتالي: (صغير $\geq 0,2$ - متوسط $\geq 0,5$ - كبير $\geq 0,8$)

- عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

- عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص علي:

"توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي".

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في درجة الاختبارات المهارية المركبة للمجموعة الضابطة

م	الإحصاء	ن	الرتب	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة Z	مستوى الدلالة الإحصائية
				١ ت	٢ ت	١ ت	٢ ت		
١	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير	١٥	٠	٠	١٢٠,٠٠٠	٠	٨,٠٠٠	-٣,٤١	٠,٠٠
٢	الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجراجي ثم التمرير	١٥	٠	٠	١٢٠,٠٠٠	٠	٨,٠٠٠	-٣,٤١	٠,٠٠
الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير									
٣	دقة	١	٥	٩	٣,٥٠	١٧,٥٠	٣,٥٠	-١,٦٣	٠,٠١
٤	اجمالي زمن أداء الاختبار	١٤	١	٠	١١٩,٠٠	١	٨,٥٠	-٣,٣٥	٠,٠٠
الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجراجي ثم التمرير									
٥	دقة	٠	٥	١٠	٠	١٥,٠٠	٠	-٢,٢٤	٠,٠٣
٦	اجمالي زمن أداء الاختبار	١٤	١	٠	١٠٧,٠٠	١٣,٠٠	٧,٦٤	-٢,٦٧	٠,٠١
الاستلام ثم التمرير									
٧	دقة	٠	٦	٩	٠	٢١,٠٠	٠	-٢,٢٣	٠,٠٣
٨	اجمالي زمن أداء الاختبار	١٥	٠	٠	١٢٠,٠٠	٠	٨,٠٠٠	-٣,٤١	٠,٠٠

* قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = ٢٥ عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥).

يوضح الجدول (٩) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في درجة الاختبارات المهارية المركبة الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجراجي ثم التمرير، الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار)، الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجراجي ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار)، الاستلام ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار) قد تراوحت من (- ٣,٤١) الى (- ١,٦٣)، وتلك القيم أصغر من قيمة (Z) الجدولية البالغة (٢٥)، ويمتوى دلالة

إحصائية أصغر من (٠,٠٥) تراوح من (٠,٠٠) الى (٠,٠٣)، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي ذا متوسط الرتب الأفضل.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول (٩) الخاص بمقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلي أن البرنامج الموضوع باستخدام الأسلوب التقليدي تم وضعه بشكل مقنن ومبني علي أسس علمية من مبادئ التدريب وكذلك انتظام اللاعبين في التدريب.

ويتفق كلاً من (إبراهيم ،مفتي(٢٠٠١م)، (عبد الخالق، عصام (٢٠٠٣ م) على ان الانتظام في اي برنامج تدريبي لابد وان يؤدي إلي تحسن مستوي الأداء كما يرفع من مستوي اللاعب البدني والمهارى، كما ان التدريب المنتظم علي برنامج تدريبي مقنن لابد وأن يؤثر بالإيجاب علي مستوي اللاعب البدني والمهارى.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول "توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

- عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي:

"توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي".

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في درجة الاختبارات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية

ن=١٥=٢

مستوى الدلالة الإحصائية	Z قيمة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		ن		الإحصاء الاختبارات
		١ ت	٢ ت	١ ت	٢ ت	١ ت	٢ ت	
١	٣,٤١-	٠٠٠	٨,٠٠	٠٠٠	١٢٠,٠٠	٠	٠	١٥
٢	٣,٤١-	٠٠٠	٨,٠٠	٠٠٠	١٢٠,٠٠	٠	٠	١٥

الاستلام مع الدوران

١ ثم الجري بالكرة ثم

التمرير

٢ الاستلام مع الدوران

ثم الجري الزجزاجي ثم

التمرير									
الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير									
٣	دقة	٠	٩	٦	...	٤٥,٠٠	...	٥,٠٠	٢,٧٢- ٠٠١
٤	اجمالي زمن أداء الاختبار	١٥	٠	٠	١٢٠,٠٠	...	٨,٠٠	...	٣,٤١- ٠٠٠
الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير									
٥	دقة	٠	١٠	٥	...	٥٥,٠٠	...	٥,٥٠	٢,٨٩- ٠٠٠
٦	اجمالي زمن أداء الاختبار	١٥	٠	٠	١٢٠,٠٠	...	٨,٠٠	...	٣,٤١- ٠٠٠
الاستلام ثم التمرير									
٧	دقة	٠	١٠	٥	...	٥٥,٠٠	...	٥,٥٠	٢,٩٢- ٠٠٠
٨	اجمالي زمن أداء الاختبار	١٥	٠	٠	١٢٠,٠٠	...	٨,٠٠	...	٣,٤١- ٠٠٠

* قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = ٢٥ عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)

يوضح الجدول (١٠) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في درجة الاختبارات المهارية المركبة الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير، الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار)، الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار)، الاستلام ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار) قد تراوحت من (-٣,٤١) الى (-٢,٧٢)، وتلك القيم أصغر من قيمة (Z) الجدولية البالغة (٢٥)، وبمستوى دلالة إحصائية أصغر من (٠,٠٥) تراوح من (٠,٠٠) الى (٠,٠١)، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي ذا متوسط الرتب الأفضل.

- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول يتضح من الجدول (١٠) الخاص بمقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين ولصالح القياس البعدي

ويرجع الباحث ذلك إلى أن تدريبات الساكيو أثرت على مستوى الأداء المهارى المركب من حيث دقة التمرير وسرعة العدو لاستلام الكرة وكفاءة تغيير الاتجاه والخداع بالكرة مع الدمج السريع للمهارات مع بعضها ومع الزميل، حيث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو تناسبت مع المهارات المركبة المناسبة للمرحلة العمرية كما تم تقنين الحمل البدني وتوزيعه بشكل يتناسب لينمي المهارات المركبة ويطور سرعة أدائها ودقتها بطريقة علمية صحيحة واشتماله علي تدريبات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية مما ساعد في تطور المهارات المركبة للمجموعة التجريبية.

ويري أبو عبده (٢٠١٥) " أن السرعة لها أهمية في تنفيذ مجموعة من المهارات داخل المباراة وذلك من خلال تغيير الاتجاه، سرعة الوثب لضرب الكرة بالرأس، سرعة العدو لمسافات قصيرة وتغيير المراكز " (ص:٣٨).

"أن السرعة من أهم مميزات لاعب كرة القدم، حيث أن المهاجم السريع يثير ارتباك المدافعين بسرعه بالكرة وتغيير اتجاهاته وكذلك المدافع السريع يستطيع القدرة علي التغطية المستمرة لزملائه وأداء الواجبات الدفاعية .

كما يذكر أبو عبده (٢٠١٥) " الرشاقة في كرة القدم لها دور حيوي بين عناصر اللياقة البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم وتعتبر من أكثرها استخداما أثناء المباريات في مواقف تغيير الاتجاه والتحرك للزميل سواء بالكرة أو بدونها ومن خلال المحاورة بالكرة وضرب الكرة بالرأس " (ص:٣٢).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلاً من وكوك (٢٠٠٢)؛ عبد الستار (٢٠٠٥)؛ عبد البصير (٢٠٠٩م)؛ أحمد (٢٠١٨) والتي أشارت إلى أن استخدام تدريبات الساكيو لها اثر ايجابي علي زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة (الاستلام والتمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير).

وبذلك يتحقق ما ينص عليه الفرض الثاني علي "توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة الفرض الثالث:

- عرض نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي:

"توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية"

جدول (١١) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في درجة الاختبارات المهارية المركبة
 ن=١=٢=١٥

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة U المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		ن		الإحصاء الاختبار	م
		٢ت	١ت	٢ت	١ت	٢ت	١ت		
٠,٠٠	٣٧,٠٠	١٠,٤٧	٢٠,٥٣	١٥٧	٢٠٨	١٥	١٥	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير	١
٠,٠٠	٤,٠٠	٨,٢٧	٢٢,٧٣	١٢٤	٣٤١	١٥	١٥	الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجراجي ثم التمرير	٢
الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير									
٠,٠١	٥٤,٠٠	١٩,٤	١١,٦	٢٩١	١٧٤	١٥	١٥	دقة	٣
٠,٠٠	٢,٠٠	٨,١٣	٢٢,٨٧	١٢٢	٣٤٣	١٥	١٥	اجمالي زمن أداء الاختبار	٤
الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجراجي ثم التمرير									
٠,٠١	٦٠,٥٠	١٨,٩٧	١٢,٠٣	٢٨٤,٥	١٨٠,٥	١٥	١٥	دقة	٥
٠,٠٠	٠,٠٠	٨	٢٣	١٢٠	٣٤٥	١٥	١٥	اجمالي زمن أداء الاختبار	٦
الاستلام ثم التمرير									
٠,٠١	٥٤,٠٠	١٩,٤	١١,٦	٢٩١	١٧٤	١٥	١٥	دقة	٧
٠,٠٠	٠,٠٠	٨	٢٣	١٢٠	٣٤٥	١٥	١٥	اجمالي زمن أداء الاختبار	٨

* قيمة مان ويتني (U) الجدولية = (٦٤,٠٠٠) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١١) أن قيم مان ويتني (U) لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي قد تراوحت في الاختبارات المهارية المركبة الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجراجي ثم التمرير، الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار)، الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجراجي ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار)، الاستلام ثم التمرير (دقة) (اجمالي زمن أداء الاختبار) من (٠,٠٠٠) الى

(٦٠,٥٠) وهي أصغر من قيمة مان ويتني (u) الجدولية البالغة (٦٤,٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وان قيم مستوى الدلالة الاحصائية تراوحت من (٠,٠٠) الى (٠,٠١) وتلك القيم أصغر من مستوى الدلالة الاحصائية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ذات متوسط الرتب الأفضل في تلك الاختبارات.

- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (١١) الخاص بمقارنة نتائج القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المركبة أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين ولصالح القياس البعدي في تلك الاختبارات.

ويرجع الباحث ذلك هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو والذي كان له تأثير إيجابي على المجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة حيث ان البرنامج التجريبي اشتمل علي تدريبات الساكيو المكونة من تدريبات سرعة انتقاله ورشاقة وسرعة حركية والتي يعتمد عليها المهارات المركبة عليها في سرعة تنفيذها مما أدى إلى تطويرها.

وينفق كلا من رزق الله (١٩٩٤) ؛شعلان (١٩٩٤) أن توافر عناصر اللياقة البدنية من سرعة ورشاقة وغيرهم يزيد من إتقان اللاعب للمهارات و الأداءات المركبة داخل المباراة مما يساعده علي زيادة الفاعلية واحراز الأهداف و كذلك سرعة جري اللاعب بالكرة وتغيير اتجاهاته بها وسرعة التمرير والاستلام والانتقال من الدفاع للهجوم والعكس كل ذلك لا يتوفر إلا بالسرعة والرشاقة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات لكلا من عطية (٢٠١٦) ؛فاروق (٢٠١٧) والتي أشارت إلى أن استخدام تدريبات الساكيو لها اثر إيجابيا في سرعة ودقة الأداء المهارى المركب.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص علي "توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين المجموعتين الضابطة التجريبية في القياس البعدي في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

الاستنتاجات:

في ضوء الدراسة وأهدافها والمنهج المستخدم وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة للبيانات والنتائج وفي حدود عينة البحث توصل الباحث إلي أنه :-

- ١- توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين المجموعتين الضابطة التجريبية في القياس البعدي في بعض المهارات المركبة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

٤. ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من أهمية كبيرة في الارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم وبخاصة مستوى الأداء المهارى.
٥. ضرورة استخدام مدربي ناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة لتدريبات الساكيو لما لها من تأثير إيجابي في تطوير المهارات المركبة.
٦. العاملين بمجال تدريب كرة القدم بصفة عامة وتدريب الناشئين بصفة خاصة على إجراء المزيد من الدراسات العلمية عن تأثير تدريبات الساكيو على المستوى البدني.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

أحمد؛ أشرف (٢٠١٨) ، تأثير تدريبات الساكيو علي بعض الصفات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم بدولة الكويت ،كلية التربية الرياضية ،جامعة أسوان .

Ahmed ; Ashraf (2018), *The effect of Sakyo training on some general and skill traits of s soccer goalkeepers in the State of Kuwait*, Faculty of Physical Education, Aswan University.

أبو عبده؛ حسن (٢٠١٥) ، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ماهي للنشر والتوزيع ،الإسكندرية.

Abu Abdo; Hassan (2015), *Modern trends in football planning and training*, Mahi for Publishing and Distribution, Alexandria.

البساطي؛ أمرا لله (٢٠٠١)، التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية.

Al-Basati: Amrallah (2001 AD), *Functional Physical Training in Football*, New University Publishing House, Alexandria.

حسين؛ رفاعي (٢٠١٣)، أساسيات علم التدريب الرياضي ،مطبعة مكة (٢٨-٥٢).

Hussein; Rifai (2013), *The Basics of Sports Training*, Makkah Press (28-52).

حمدون؛ هشام (٢٠٠٨)، تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ،(رساله دكتوراه غير منشورة) ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

Hamdoun; Hisham (2008), *the effect of training using more than one ball on some c complex skill performances for junior footballers*, unpublished Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education, University of Alexandria.

رزق الله ؛ بطرس (١٩٩٤) ، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ، ط١ ، دار المعارف ، الإسكندرية.

Rizkallah ; Boutros (1994), *Physical and Skill Requirements for a Football Player*, 1st Edition, Dar Al Maaref, Alexandria.

رمضان؛ رائد (٢٠١٦) ، تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة علي أداء بعض المهارات المركبة لناشئين في كرة القدم،(بحث منشور)،كلية التربية الرياضية ،جامعة بورسعيد.

Ramadan, Raed (2016), *the effect of a training program for speed development on the p performance of some complex skills for juniors in football*, published research, Faculty of Physical Education, Port Said University.

سلطان؛ محمد (٢٠٠٤)، نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" علي أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئي كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات ،العدد ٥٣،كلية التربية الرياضية بالإسكندرية .

Sultan, Muhammad (2004), *the percentage of the contribution of the basic composite skills "integrated" to the performance of some tactical principles for football juniors*, Journal of Theories and Applications, Issue 53, Faculty of Physical Education in Alexandria.

شعلان؛ إبراهيم (١٩٩٤) ، تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية المستوي المهاري لناشئي كرة القدم ، (بحث نشر) ، عدد ١٩، جامعة حلوان .

Shaalán; Ibrahim (1994), *the effect of the proposed training program on developing the skill level of football juniors*, published research, No. 19, Helwan University.

عبدالبحير؛ هيثم (٢٠٠٩) ، تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية علي بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم ، رسالة دكتوراه (غير منشور) ، كلية تربية رياضية ، جامعة بورسعيد .

Abdel-Basir; Haitham (2009), *the effect of developing some harmonic abilities on some complex skills of football players*, Ph.D. thesis, unpublished, Faculty of Physical Education, Port Said University.

عبدالخالق؛ عصام الدين (٢٠٠٣) ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، الطبعة الحادية عشر ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .

Abdel-Khaleq; Essam El-Din (2003), *Mathematical Training, Theories and Applications, Eleventh Edition*, Faculty of Knowledge, Alexandria.

عبد الستار؛ محمد (٢٠٠٥م) ، تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة علي بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

Abdul-Sattar; Muhammad (2005 AD), *the effect of developing complex kinetic performances on some components of special fitness for juniors in football*, MA, Faculty of Physical Education, Mansoura University.

عبدالمولي؛ أحمد (٢٠٠٨) ، تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية علي بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

Abdel-Mawli, Ahmed (2008), *The effect of a training program for physical fitness on some functional responses and the effectiveness of complex skill performance for junior footballers*. Master's degree, Faculty of Physical Education, Mansoura University.

عاطيه؛ عمرو (٢٠١٦) ، تأثير التدريبات المركبة علي بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية وزمن ودقة الأداء الحركي المركب لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية مجلد ٢٤ ج ١ ، جامعة أسبوط .

Attia; Amr (2016), *The effect of compound exercises on some components of special fitness, functional variables, time and accuracy of complex motor performance for junior footballers*, published research, Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Volume 42, Part 1, Assiut University.

فاروق ؛ محمد (٢٠١٧) ، تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي التوافق الحركي وسرعة إنجاز الأداء الحركي المركب لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

Farouk, Mohamed (2017), *The effect of S.A.Q. Sakyo training on motor compatibility and speed of achievement of complex motor performance for junior footballers*, published research, Journal of Sports Sciences, Faculty of Physical Education, Minia University.

مختار؛ حنفي (١٩٩٤) ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

Mokhtar; Hanafi (1994), *The Scientific Foundations in Football Training*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

مصطفى؛ محمود (٢٠١٥) ، تأثير برنامج تدريبي لتنمية الرشاقة علي أداء بعض المهارات المركبة . بحث نشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد .

Mostafa, Mahmoud (2015), *the effect of a training program for agility development on t the performance of some complex skills*. Published research, Faculty of Physical Education, Port Said University.

وكوك:مجدي(٢٠٠٢)، علاقة نمو بعض العناصر البدنية خلال فترة الاعداد ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم. بحث منشور، جامعة طنطا.

Ocok; Magdy (2002), *the relationship of the growth of some physical elements during the preparation period with some physiological variables for football players*. Published research, Tanta University.

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

Baechle, T. Earle , R, & Wathen (2000),*Essentials of Strength Training and Conditioning*, second edition. china: Human Kinetics.

Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011), *method on power p performance in elite soccer players*, Journal of Strength and Conditioning Research, Vol.,25, Issue 5.

Zoran Milanović, Goran Sporiš, Nebojša Trajković, Nic James, and Krešimir Šamija (2013) *Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players*, J Sports Sci Med. Vol 12, no 1, p 97–103.