

تأثير تدريبات الساقو على بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة الصالات

ا.د/ ياسر محفوظ الجوهري 1

ا.د/ شريف إبراهيم عبده عبد الله 2

الباحث / عمرو محمد محمد علي. 3

¹ أستاذ كرة القدم بقسم الرياضات الجماعية ورياضات المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها .
² أستاذ تدريب كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية والعباب المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس .
³ باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

ملخص البحث :

يهدف البحث إلى إعداد تدريبات الساقو (S.A.Q) للاعبى خماسي كرة القدم ، والتعرف علي تأثير تدريبات باستخدام التناوب بين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية (تدريبات الساقو) (SAQ) علي أداء المهارات الهجومية الخاصة للاعبى كرة الصالات ، تحقيقاً لأهداف البحث واختباراً لفروضه سوف يستخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث انه المنهج الملائم لطبيعة البحث عن طريق استخدام نموذج من التصميمات التجريبية وهو المجموعتين (التجريبية والضابطة) وبتطبيق القياس القبلي والبعدي لهما ، وسوف يتم تحديد مجتمع البحث من فرق الدوري الممتاز لكرة الصالات والبالغ عددهم (12) فريق بإجمالي عدد (265) لاعب وهم اللاعبين المقيدين بالاتحاد المصري لكرة الصالات موسم 2022 / 2023م ، وقد قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وتمثلت العينة من لاعبي فريق الاسماعيلي لكرة الصالات بإجمالي عدد (20) عشرون لاعب وقسموا على مجموعتي البحث بالتساوي عشوائياً ، كما قام الباحثون باختيار عدد (10) عشرة لاعبين (5) من نادي الاسماعيلي الرياضي و (5) الاقل تميزاً من نادي المصري كعينة الاستطلاعية وهم من مجتمع الباحثون ومن خارج العينة الأساسية بهدف التأكد من صلاحية وثبات الاختبارات ومدى مناسبتها لعينة البحث وكذا توزيع الزمنى للوحدات التدريبية ، في ضوء نتائج البحث تحقيقاً لهدفه والتي جاءت من خلال اختبار الفروض التي وضعت لذلك فقد توصل الباحثون إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساقو في تحسين المهارات الهجومية للاعبى كرة الصالات ، وتبين ذلك من الآتي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية .

الكلمات الافتتاحية : تدريبات الساقو - المهارات الهجومية - كرة الصالات



مقدمة البحث

يعيش العالم ثورة التطور والتقدم العلمي في مختلف المجالات والميادين ، ومما لا شك فيه أن عالم الرياضة قد شمله هذا التطور والتقدم ، وقد انعكس أثر هذا التقدم علي مستوى المنافسات والإنجازات الرياضية ، ويعود ذلك إلى تطور مجالات عديدة منها علم التدريب الرياضي ، وتطور الطرق والأساليب المتبعة في إعداد وتدريب اللاعبين وفقاً للأسس والأصول العلمية البحتة ، بالإضافة إلى تطور الأجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب .

كما أن الاهتمام بالبناء البدني الجيد في السنوات القليلة الماضية أدى إلى ظهور العديد من الأساليب التدريبية الحديثة التي شهدت إقبالاً كبيراً من كلا الجنسين ، والتي اعتمدت علي التغيير في نمط التدريب والخروج عن التدريبات التقليدية ، واستخدام أدوات متنوعة ، والاعتماد علي التشويق والإثارة وبذل المجهود العالي، هذه الظروف التدريبية التي تقود إلى تحقيق العديد من الفوائد البدنية والمهارية والنفسية والخطئية.

يذكر "يحيي السيد" (2002م) أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهارى والنفسى للاعبين ، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية (13 : 21).

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها وإعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية ، إلى أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منهما في الآخر "مفتاح مجادى" (2016) (11 : 97)

ويشير "حسن أبو عبده" (2008) أنه في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهارى دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء ، وبالتالي فان عملية الإعداد المهارى لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في كرة القدم تهدف بصورة أساسية



لتعليم المهارات الحركية الرياضية التي تستخدمها اللاعبه أثناء المنافسة الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن للاعبة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من الإنجاز ،ولضمان إتقان المهارات الأساسية وتثبيتها أثناء المنافسة يجب أن يقوم الفرد الرياضي من وقتا لآخر بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما تقابله اللاعبه أثناء المواقف المختلفة للمباراة (2) :39،28).

ويري "عويس الجبالي" (2003) انه يجب أن نفرق بين كرة القدم (اللعبة الأم) وكرة الصالات (كرة القدم الخماسية) رغم اشتراكها في جميع المهارات الأساسية الفنية والبدنية لكن مع فارق المستوي العالي المطلوب لإتقان هذه المهارات ، والاختلاف الكبير في طرق وصعوبة الأداء ومعدلات اللعب وتطبيقات قانون كرة الصالات (8 : 30).

ويوضح "يوسف كماش" (2002) فلعبة كرة الصالات تختص بقانون خاص بها سريع الأداء يتدخل ويحدد ملامح وزمن وطريقة الأداء فيها فالقانون في هذه اللعبة هو الذي يلعب ويسيطر فيها ولكن بقدرات اللاعبين عن طريق فكر وعقول اللاعبين الذين يجيدون التنفيذ الجيد لتطبيقات قانون اللعبة وفنيات ومهارات الأداء بها، ورغم إن لعبة كرة الصالات منبثقة من (كرة القدم الأم) إلا أنها يحكمها مساحات لعب صغيره جدا بالمقارنة بمقياس ملعب (كرة القدم الأم). وعلي ذلك يمكن تعريف كرة الصالات بأنها لعبة فن التغلب علي الصعوبات وفنيات الأداء المهارى والخططي العالي الدفاعي والهجومى وفق ضوابط القانون (14 : 9).

ويشير "مكي الراوي" (2001) بأنها لعبة فن اللعب المهارى والخططي الدفاعي والهجومى الفعال لقانون كرة القدم العالية والمتميزة وحرفية الأداء وذلك داخل المساحات الصغيرة والضيقة للتحرك أو المناورة بالكرة أو بدونها وفي مواجهة مرمي ضيق وصغير نسبيا لكرة القدم الأم ، وفي مواجهة مسافة قانونية صغيرة جدا تضع صعوبة أخرى للأداء وفي اقل زمن ممكن ، وتحت الضغط المكثف والمباشر والمستمر والمتعدد من المنافسين طوال زمن المباراة علي أرضية بدنية ونفسية قوية ومن خلال الرشاقة في الأداء وسرعة البديهة وحسن التصرف في مواجهة الموقف في إطار التطبيقات الفنية وضوابط الأداء المتعددة التي وضعها قانون اللعبة (12 : 31).



ويذكر "عبدالله غانم" (2016) مواصفات مهارات كرة الصالات وتوصيفها يجب أن تتناسب مع توصيف اللعبة وقانونها وتطبيقاتها الفنية وصعوبات الأداء الخاصة بكرة الصالات والتي تتمثل في عدة جوانب ومنها مساحة اللعب الصغيرة , حجم الضغوط الواقعة علي اللاعب في هذه المساحة, الكثافة العددية للاعبين في هذه المساحة, زمن المباراة القصير نسبيا والذي يعتبر عائقا أمام تصحيح أخطاء اللاعبين وتعديل النتيجة, صغر مساحة المرمى وصغر حجم الكرة , أرضية الملعب التي تزيد من سرعة الكرة وتؤثر علي حركة اللاعبين ومن هذه الجوانب يتضح لنا ما يحتاجه اللاعب من مهارات فنية خاصة ودقيقه لتساعده علي التعامل مع ظروف اللعب الخاصة التي ذكرنا جزء منها.

وتعتبر لعبة كرة الصالات أو كما تعرف كرة القدم الخماسية (بالإنجليزية: Futsal) إحدى الأنواع الرسمية لكرة القدم والتي يعترف بها الإتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) (6 :13). ويرى "محمد سلطان" (2004) انه في ظل التطورات التي طرأت علي كرة القدم عامة وخطط اللعب الدفاعية خاصة مما يتطلب من اللاعب أن يتضمن الأداء المهاري المركب حتى يستطيع التغلب علي هذه الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه علي اعلي مستوي وبشكل مؤثر (10 :45).

ومن هنا وجب علي المدرب أن يستخدم طرق التدريب الحديثة شديدة التوافق مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي ومراعاتها عند تخطيط التدريب .

ويذكر كلا من "خيرية إبراهيم، محمد بريقع" (2015) أن تدريب السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية أصبح وسيلة شائعة في تدريب أي رياضة حيث أن معظم الرياضات تتطلب حركات سريعة لليدين والرجلين (3 :13).

ويذكر "زوران ميلانفيتش واخرون zoran Milanovic et al" (2012) انه أصبحت تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات المستخدمة حديثا في المجال الرياضي , وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية, وتمارس تدريبات الساكيو S.A.Q كبرنامج اضافي (تكميلي) بجانب تدريبات المقاومة والتي تمارس في صالات الجيم , وذلك للاستفادة من ناتج القوه العضلية المكتسبة من تدريبات المقاومة ونقلها للأداء الميداني من خلال تدريبات الساكيو S.A.Q . (17 :97).



ويوضح "فيكرام سينغ Vikram Singh" (2008) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تركز بشكل كبير على الجري السليم (فنيات الجري) بالإضافة إلى الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة القصوى والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية كشرط أساسي لتحقيق الانجاز الرياضي (16: 142).

ويذكر "عمرو صابر" (2017) أن تدريبات الساكيو S.A.Q هي تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فرديه, لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي , بالإضافة الي التوقع و صفاء الذهن وسرعة رد الفعل , وجميعها مفاتيح رئيسيه لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضه. كما يذكر أنه يمكن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في جزء الإحماء البدني لتمييزها بالدينامية والمرونة , أو كجزء رئيسي داخل البرنامج التدريبي أو كبرنامج مستقل لتمييزها بالعدو المتكرر والتسارع والحركات الانفجارية وسرعة تغيير الاتجاه , ويمكن استخدامها في بناء وتقوية العضلات من خلال إضافة المقاومات إلى تدريباتها لتحاكي أنظمة تدريبات القوة الانفجارية والبليومترك. مع التركيز على كل من سلامة النظام الغذائي وفترات استعادة الاستشفاء للحصول على الاستعادة القصوى , ومن الممكن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q بشكل منفرد أي يتم التدريب على كل عنصر سواء أكان سرعه انتقاله أو رشاقه أو سرعة استجابة حركيه منفردا عن الآخر (7 : 9).

ومما سبق نلاحظ أن تدريبات الساكيو S.A.Q تم تصميمها لتلائم متطلبات الرياضيين ذوي المستوى العالي بهدف الوصول بهم إلى قمة الأداء الرياضي والتي يطلق عليها الحافة الرياضية The Edge , وأيضاً يمكن استخدامها بشكل موضوعي لتناسب المبتدئين والناشئين عن طريق تناسب الشدة والحمل التدريبي لأعمارهم السنية .

وعلى الرغم من أن تدريبات الساكيو S.A.Q تم استخدامها وتطبيقها لسنوات عديدة , إلا أن العديد من اللاعبين لا يمارسون هذه التدريبات حتى الآن , فالمدربون الرياضيون لا يملكون الدراية الكافية عن طبيعة هذه التدريبات , وهذا قد يعزي إلى نقص الكتب العلمية وقلة الدراسات التي تناولتها بالفحص والتدقيق, مما نتج عنه عدم دراية المدربين الرياضيين بكيفية إدراج هذه التدريبات التكميلية داخل برامجهم التدريبية بشدة وحمل يتماشى مع البرنامج التدريبي العام .



مشكلة البحث:

إن الهدف الأساسي من عملية التدريب هو محاولة إيصال اللاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي وتحقيق النتائج باستخدام أفضل الطرق والوسائل العلمية. في كرة القدم للصالات فإن اللاعب يقوم بأداء حركات اللعب المختلفة بالكرة وبدونها طيلة فترة المباراة .

كما يعد الجانب المهارى من أهم الجوانب التي يسعى الباحثون والمدربون إلى الارتقاء به في كرة الصالات .

ومن خلال عمل الباحثين وخبرتهم ومن متابعة الباحثين لمباريات الدوري المصري الممتاز ومباريات منتخب مصر لكرة الصالات قد لاحظ الباحثون وجود قصور في بعض القدرات البدنية الخاصة والتي أثرت علي الأداء المهاري حيث أن اللاعبين يصلون إلي مرمي المنافس لكن دون ترجمة هذه الهجمات إلى أهداف وهذا نتيجة فقد الكرة بسبب التميرر الخاطىء أو الاستلام الخاطىء للكرة أو عدم دقة التصويب ويظهر ذلك بوضوح في النصف الثاني من زمن المباراة حيث هبوط اللياقة البدنية وبالتالي تأثيرها الواضح علي الأداء المهاري, من هنا وجد الباحثون أهمية دراسة هذه المشكلة في محاولة ايجابية للتغلب عليها بوضع تدريبات مناسبة تعمل علي تطوير الجانبي البدني والمهاري معا وتستند هذه التدريبات علي أساس علمي حيث استند الباحثون علي الآراء العلمية السالفة الذكر والتي توضح العلاقة بين الخصائص البدنية ومستوي الأداء المهاري حيث يمكن الارتقاء بمستوي الأداء المهاري للاعب كرة الصالات من خلال تنمية الصفات البدنية وربطهم معا للوصول باللاعب إلى التكامل في الأداء .

أهمية البحث:

تكمّن أهمية الدراسة في النقاط التالية :

1. تعد الدراسة الأولى في حدود علم الباحثين التي هدفت في التعرف علي مدى تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) علي المهارات الهجومية لكرة الصالات في جمهورية مصر العربية.
2. سوف تساعد الدراسة في التركيز علي تنمية الصفات البدنية وربطها بالمهارات الهجومية في كرة القدم للصالات .
3. تعد هذه الدراسة مهمة حيث أنها سوف تعمل علي تنمية المهارات الهجومية من إحساس بالكرة ودقة التمير والجري بالكرة والتصويب الدقيق علي المرمي .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى :

- إعداد تدريبات الساكيو (S.A.Q) للاعبين خماسي كرة القدم .
- التعرف علي تأثير تدريبات باستخدام التناوب بين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية (تدريبات الساكيو) (SAQ) علي أداء المهارات الهجومية الخاصة للاعبين كرة الصالات.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض الخصائص البدنية والمهارات الهجومية (قيد البحث) للمجموعة الضابطة للاعبين كرة الصالات ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض الخصائص البدنية والمهارات الهجومية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية للاعبين كرة الصالات ولصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق داله إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض الخصائص البدنية والمهارات الهجومية لصالح المجموعة التجريبية .

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:



تحقيقاً لأهداف البحث واختباراً لفروضه سوف يستخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث انه المنهج الملائم لطبيعة البحث عن طريق استخدام نموذج من التصميمات التجريبية وهو المجموعتين (التجريبية والضابطة) وبتطبيق القياس القبلي والبعدي لهما .

مجتمع البحث:

سوف يتم تحديد مجتمع البحث من فرق الدوري الممتاز لكرة الصالات والبالغ عددهم (12) فريق بإجمالي عدد (265) لاعب وهم اللاعبين المقيدين بالاتحاد المصري لكرة الصالات موسم 2022 / 2023 م .

عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وتمثلت العينة لاعبي من فريق الاسماعيلي لكرة الصالات بإجمالي (20) عشرون لاعب وقسموا على مجموعتي البحث بالتساوي عشوائياً ، كما قام الباحثون باختيار (10) عشرة لاعبين بواقع (5) من نادي الاسماعيلي الرياضي و (5) الاقل تميزا من نادي المصري كعينة الاستطلاعية وهم من مجتمع الباحثون ومن خارج العينة الأساسية بهدف التأكد من صلاحية وثبات الاختبارات ومدى مناسبتها لعينة البحث وكذا توزيع الزمني للوحدات التدريبية .

اعتدالية توزيع أفراد العينة :

قام الباحثون بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد العينة في ضوء السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث ، وجدول (1) يوضح ذلك .



جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث
لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية (ن = 10)				المجموعة الضابطة (ن = 10)				العينة ككل (ن = 20)				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
1.42	0.84	20.00	20.40	0.00	0.85	20.50	20.50	1.64	0.83	20.00	20.45	سنة	السن
0.00	5.56	174.50	174.50	0.92 -	3.60	176.50	175.40	0.36 -	4.58	175.50	174.95	سم	الطول
0.11	8.24	72.50	72.80	0.99	3.65	70.00	71.20	0.48	6.26	71.00	72.00	كجم	الوزن
0.10 -	0.35	3.53	3.52	0.25 -	0.27	3.60	3.58	0.12 -	0.31	3.56	3.55	الثانية	عدو (20م) من البداية العالية
0.71 -	0.52	13.06	12.93	0.52 -	0.92	3.17	13.01	0.45 -	0.73	13.08	12.97	الثانية	الجري المتعرج بطريقة بارو
0.76 -	4.76	27.00	25.80	0.26	5.74	26.00	26.50	0.09	5.14	26.00	26.15	عدد	الجري في المكان لمدة (15) ثانية
1.32 -	2.27	4.50	3.50	0.25 -	1.20	2.00	1.90	0.31	1.95	2.50	2.70	درجة	التصويب باتجاه هدف صغير على بعد (10م)
1.05	1.43	2.00	2.50	0.33	1.83	2.50	2.70	1.12	1.60	2.00	2.60	درجة	إيقاف الكرة داخل مربع (1م) من مسافة (6م)



0.56	2.68	5.00	5.50	0.38	2.39	5.50	5.80	0.18	2.48	5.50	5.65	درجة	تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة (٣٠) ثانية
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	--

تابع جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث
لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية (ن = 10)				المجموعة الضابطة (ن = 10)				العينة ككل (ن = 20)				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
0.19 -	1.32	15.77	15.68	0.33	2.10	16.93	17.16	0.57	1.87	16.07	16.42	الثانية	الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو
1.32 -	5.66	29.00	26.50	0.20	6.05	23.50	23.90	0.41 -	5.85	26.00	25.20	درجة	سيطرة علي الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة
0.79 -	0.52	7.66	7.53	0.20 -	0.42	7.93	7.91	0.52 -	0.50	7.80	7.72	الثانية	الاستلام ثم التمرير
0.18 -	0.55	1.33	1.30	0.73	0.27	0.83	0.90	0.63	0.47	1.00	1.10	درجة	
0.85 -	0.73	6.91	6.70	0.62 -	0.85	7.10	6.92	0.65 -	0.78	6.98	6.81	الثانية	الاستلام ثم الجري ثم التمرير
1.39	0.54	0.50	0.75	0.34	0.44	0.50	0.55	0.92	0.49	0.50	0.65	درجة	
1.06	0.65	7.23	7.46	1.14 -	0.47	8.11	7.93	0.33 -	0.60	7.77	7.70	الثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
0.65	0.46	0.50	0.60	0.53	0.28	0.50	0.55	0.60	0.37	0.50	0.58	درجة	



يتضح من الجدول السابق أنه قد تراوحت قيم معاملات الالتواء لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ما بين (\pm 3) مما يدل على أن درجات أفراد العينة في جميع المتغيرات قيد البحث تتوزع إعتدالياً .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات :

- الرستاميتير لقياس المتغيرات البيولوجية { الطول , الوزن } .
 - القياسات البدنية مرفق (2) :
 - اختبار العدو (20م) من البدء العالي لقياس السرعة الانتقالية .
 - اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو لقياس الرشاقة .
 - اختبار الجري في المكان لمدة (15) ثانية لقياس السرعة الحركية .
- ### الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة الأصلية , ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية (5) من لاعبي فريق نادي الاسماعيلي الرياضي و(5) الاقل تميزا من لاعبي فريق النادي المصري, وذلك في الفترة من 1 / 7 حتى 15 / 7 / 2022م بهدف التأكد من ثبات الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث وكذا التوزيع الزمني للوحدات التدريبية المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية على النحو التالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثون صدق التمايز , حيث قام الباحثون بتطبيق هذه الاختبارات قيد البحث على عينة استطلاعية قوامها (5) لاعبين من نادي الاسماعيلي وخارج عينة البحث الاساسية (مجموعة مميزة) , (5) لاعبين من نادي المصري (مجموعة غير مميزة), وجدول (3) , (4) يوضح معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول (2)



دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في كرة الصالات

في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = 10)

قيمة (Z)	المميزين		الأقل تميزاً		وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
* 2.63	15.00	3.00	40.00	8.00	ث	السرعة الانتقالية عدو (20م) من البداية العالية
* 2.63	15.00	3.00	40.00	8.00	ث	الرشاقة الجري المتعرج بطريقة بارو
* 2.53	39.50	7.90	15.50	3.10	ع	السرعة الحركية الجري في المكان لمدة (15) ثانية

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (2) ما يلي :

– توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في كرة الصالات في اختبارات المتغيرات البدنية ولصالح اللاعبين المميزين ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفتين .

جدول (3)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في كرة الصالات

في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = 10)

قيمة (Z)	المميزين		الأقل تميزاً		المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
* 2.56	39.50	7.90	15.50	3.10	التصويب باتجاه هدف صغير على بعد (10م)
** 2.89	40.00	8.00	15.00	3.00	إيقاف الكرة داخل مربع (1م) من مسافة (6م)
** 2.65	40.00	8.00	15.00	3.00	تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة (30) ثانية
** 2.63	15.00	3.00	40.00	8.00	الجري بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو
** 2.66	40.00	8.00	15.00	3.00	السيطرة على الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة
* 2.44	16.00	3.20	39.00	7.80	الاستلام ثم التمرير
* 2.64	38.50	7.70	16.50	3.30	
** 2.63	40.00	8.00	15.00	3.00	الاستلام ثم الجري ثم التمرير
** 2.84	40.00	8.00	15.00	3.00	
** 2.63	15.00	3.00	40.00	8.00	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
* 2.45	38.50	7.70	16.50	3.30	

** دال عند مستوي (0.01) * دال عند مستوي (0.05)

يتضح من جدول (3) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في كرة القدم في اختبارات المتغيرات المهارية ولصالح اللاعبين المميزين ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفتين .

ب . الثبات :

قام الباحثون بحساب معامل ثبات الاختبارات المستخدمة عن طريق تطبيق الاختبار علي عينة البحث الاستطلاعية ثم إعادة تطبيقه مرة اخري وبفاصل زمني قدرة (5) ايام بين التطبيقين (الأول - الثاني) وذلك في الفترة من 2022/9/10م الي 2022/9/15م وجدول (4), (5) يوضحا معامل ثبات الاختبارات المستخدمة .

جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية (ن = 10)

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
** 0.96	0.22	3.60	0.25	3.57	عدو (20م) من البداية العالية	السرعة الانتقالية
** 0.94	1.02	13.19	1.03	13.02	الجري المتعرج بطريقة بارو	الرشاقة
** 0.97	5.68	26.75	6.26	26.00	الجري في المكان لمدة (15) ث	السرعة الحركية

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (4) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية بين
- (0.94 : 0.97) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات المهارية (ن = 10)

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
** 0.95	1.04	2.25	1.31	2.00	التصويب باتجاه هدف صغير على بعد (10م)
** 0.98	1.67	2.75	1.77	2.63	إيقاف الكرة داخل مربع (1م) من مسافة (6م)
** 0.97	2.26	5.63	2.33	5.63	تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة (٣٠) ثانية
** 0.98	1.83	17.22	1.92	17.08	الجري بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو
** 0.95	4.53	25.25	6.03	24.13	السيطرة على الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة
** 0.93	0.46	7.89	0.39	7.83	الاستلام ثم التمرير
** 0.91	0.25	1.00	0.28	0.96	
** 0.98	0.87	6.83	0.79	6.73	الاستلام ثم الجري ثم التمرير
** 0.94	0.52	0.63	0.50	0.56	
** 0.92	0.59	7.99	0.51	7.91	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
** 0.83	0.32	0.56	0.27	0.50	

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (5) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات المهارية ما بين (0.83 : 0.98) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

تكافؤ عينة البحث:

قام الباحثون بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث وجدول

(6) يوضح ذلك .

جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = 20)

قيمة (Z)	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	الاختبار		
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي				
0.33	101.0	10.10	20.40	109.0	10.90	20.50	سنة	السن		
0.15	103.0	10.30	147.5	107.0	10.70	175.4	سم	الطول		
0.23	108.0	10.80	72.80	102.0	10.20	71.20	كجم	الوزن		
0.49	98.50	9.85	3.52	111.5	11.15	3.58	الثانية	عدو (20م) من البداية العالية	السرعة الانتقالية	تغيرات بدنية
0.61	97.0	9.70	12.93	113.0	11.30	13.01	الثانية	الجري المتعرج بطريقة بارو	الرشاقة	
0.23	102.0	10.20	25.80	108.0	10.80	26.50	عدد	الجري في المكان لمدة (15) ثانية	السرعة الحركية	
1.72	127.5	12.75	3.50	82.50	8.25	1.90	درجة	اختبار التصويب باتجاه هدف صغير على بعد (10م)		تغيرات مهارية
0.04	104.5	10.45	2.50	105.5	10.55	2.70	درجة	إيقاف الكرة داخل مربع (1م) من مسافة (6م)		
0.31	101.0	10.10	5.50	109.0	10.90	5.80	درجة	تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة (30) ثانية		
1.63	83.50	8.35	15.68	126.5	12.65	17.16	الثانية	الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو		
1.02	118.5	11.85	26.50	91.50	9.15	23.90	درجة	السيطرة على الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة		
1.59	84.0	8.40	7.53	126.0	12.60	7.91	الثانية	الاستلام ثم التمرير		
1.62	125.5	12.55	1.30	84.50	8.45	0.90	درجة			
0.91	93.0	9.30	6.70	117.0	11.70	6.92	الثانية	الاستلام ثم الجري ثم التمرير		
0.68	113.5	11.35	0.75	96.50	9.65	0.55	درجة			
1.70	82.50	8.25	7.46	127.5	12.75	7.93	الثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير		
0.13	106.5	10.65	0.60	103.5	10.35	0.55	درجة			

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من الجدول (6) :

عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات

البرنامج التدريبي المقترح :

محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

1- تحديد زمن البرنامج المقترح بالأسابيع

- الزمن الكلى للبرنامج = 8 أسابيع .

2- تحديد عدد مرات التدريب الأسبوعي

- عدد الوحدات التدريبية 3 وحدات تدريبية .

- أيام التدريب (الأحد , الثلاثاء , الخميس) من كل أسبوع .

3- تحديد حجم الحمل للبرنامج

- زمن مرحلة الإعداد العام = 860 دقيقة .

- زمن مرحلة الإعداد الخاص = 880 دقيقة .

- زمن مرحلة ما قبل المنافسات = 580 دقيقة .

- زمن البرنامج الكلى = 860 + 880 + 580 = 2320 ق

4- تحديد شدة حمل البرنامج

- الحمل الأقصى بنسبة 90 % : 100 % من أقصى قدرة للاعب

- الحمل العالى بنسبة 75 % : 89 % من أقصى قدرة للاعب

- الحمل المتوسط بنسبة 50 % : 74 % من أقصى قدرة للاعب

5- تقسيم أسابيع البرنامج على مراحل فترة الإعداد

▪ 3 أسابيع للأعداد العام .

▪ 3 أسابيع لأعداد الخاص .

▪ 2 أسبوعين لأعداد ما قبل المنافسات

الخطوات التنفيذية للبحث :

- القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي في اختبارات المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث

للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في يومي الأحد , الاثنين الموافقين

2 ، 3 / 10 / 2022م بهدف تحقيق التكافؤ بين المجموعتين .

- تطبيق البرنامج التدريبي

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والمستخدم تدريبات الساكويو على المجموعة

التجريبية، وكذا المجموعة البرنامج على التقليدي المجموعة الضابطة ، بنفس عدد الوحدات والأزمنة وفي



نفس الظروف لهما وذلك خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 4 / 10 / 2022م حتى يوم الثلاثاء الموافق 29 / 11 / 2022م .

– القياس البعدي:

بعد انتهاء كل من مجموعتي البحث بتطبيق البرنامج الخاص بهما قام الباحثون بإجراء القياس البعدي في اختبارات المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث في يومي الأربعاء والخميس الموافق 30 / 11 ، 1 / 12 / 2022م وتم القياس البعدي في نفس طريقة القياس القبلي .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار مان ويتي اللابارومتري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- اختبار ويلكوكسون اللابارومتري .
- نسبة التحسن المئوية .

وقد ارتضى الباحثون مستويي دلالة (0.05، 0.01) ، كما استعان بالبرنامج الإحصائي SPSS وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة .

عرض النتائج وتفسيرها

نتائج الفرض الأول : والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .

جدول (7)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = 10)

قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	الاختبار	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي			
** 2.81	0.00	0.00	3.31	55.0	5.50	3.58	الثانية	السرعة الانتقالية	عدو (20م) من البداية العالية
** 2.80	0.00	0.00	10.01	55.0	5.50	13.01	الثانية	الرشاقة	الجري المتعرج بطريقة بارو
** 2.82	55.0	5.50	31.9	0.00	0.00	26.5	عدد	السرعة الحركية	الجري في المكان لمدة (15) ثانية
** 2.92	55.0	5.50	0.00	0.00	0.00	1.90	درجة	اختبار التصويب باتجاه هدف صغير على بعد (10م)	
** 2.20	33.5	4.79	3.90	2.50	2.50	2.70	درجة	إيقاف الكرة داخل مربع (1م) من مسافة (6م)	
** 2.72	45.0	5.50	7.60	0.00	0.00	5.80	درجة	تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة (30) ثانية	
** 2.80	0.00	0.00	12.86	55.0	5.50	17.16	الثانية	الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو	
** 2.81	55.0	5.50	30.2	0.00	0.00	23.90	درجة	السيطرة على الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة	
** 2.80	0.00	0.00	5.07	55.0	5.50	7.91	الثانية	الاستلام ثم التمرير	
* 2.24	15.0	3.00	1.07	0.00	0.00	90.0	درجة		
* 2.80	0.00	0.00	4.39	55.0	5.50	6.92	الثانية	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	
* 2.00	10.0	2.50	0.75	0.00	0.00	0.55	درجة		
** 2.80	0.00	0.00	5.10	55.0	5.50	7.93	الثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	
* 2.00	10.0	2.50	0.75	0.00	0.00	0.55	درجة		

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (7) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي

جدول (8)

نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية

الاختبار	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن المئوية		
					السرعة الانتقالية	الرشاقة
المتغيرات البدنية	الثانية	3.58	3.31	7.60 %	عدو (20م) من البداية العالية	السرعة الانتقالية
	الثانية	13.01	10.01	23.09 %	الجري المتعرج بطريقة بارو	الرشاقة
	عدد	26.5	31.9	20.38 %	الجري في المكان لمدة (15) ثانية	السرعة الحركية
المتغيرات المهارية	درجة	1.90	0.00	68.42 %	اختبار التصويب باتجاه هدف صغير على بعد (10م)	
	درجة	2.70	3.90	44.44 %	إيقاف الكرة داخل مربع (1م) من مسافة (6م)	
	درجة	5.80	7.60	31.03 %	تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة (30) ثانية	
	الثانية	17.16	12.86	25.07 %	الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو	
	درجة	23.90	30.2	26.36 %	السيطرة على الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة	
	الثانية	7.91	5.07	35.84 %	الاستلام ثم التمرير	
	درجة	90.0	1.07	18.52 %		
	الثانية	6.92	4.39	36.56 %	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	
	درجة	0.55	0.75	36.36 %		
	الثانية	7.93	5.10	35.67 %	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	
درجة	0.55	0.75	36.36 %			

يتضح من جدول (8) ما يلي :

– تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ما بين (7.60 % : 68.42 %) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج التقليدي في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدي المجموعة قيد البحث .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب وكذلك تنفيذ البرنامج التدريبي (التقليدي) فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية ورقم الوحدات بالإضافة



إلى التوزيع الزمني للإعداد البدني على العناصر البدنية العامة والخاصة وفقاً لأهميته بالنسبة إلى كل عنصر بالإضافة إلى التمرينات المختلفة التي وضعها المدرب للمجموعة الضابطة والتي استهدفت تنمية المتغيرات البدنية المختلفة وكذلك الاهتمام بتمرينات التقوية العامة والخاصة وكذلك إعطاء تمرينات لتنمية العناصر المختلفة ، ويرى الباحثون أن فترة الإعداد عادة تحدث تقدم في مستوى الحالة البدنية للاعب نظراً لأنه يدخل هذه الفترة عقب فترة راحة طويلة يصل فيها المستوى البدني إلى أدناه خلال الموسم التدريبي .

ويرجع الباحثون ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي (التقليدي) وما اشتمل عليه من إعداد بدني والمهاري وتوزيعه طبقاً للأهمية النسبة لكل مهارة بالإضافة إلى تدريبات تطوير الأداء ، ويعزي الباحثون هذا التحسن إلى التطور الذي حدث في المتغيرات البدنية المهامية في كرة قدم الصالات ، حيث أن البرنامج التدريبي التقليدي قام بتحسين المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية { درجة الكرة ، تمرير الكرة بالقدم من الدرجة ، استلام الكرة ، التحكم في الكرة ، التصويب باتجاه الهدف ، المراوغة بعد الاستلام والتصويب } .

نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهامية لصالح القياس البعدي.

جدول (9)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = 10)

قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	الاختبار
	مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي	مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي		
** 2.80	0.00	0.00	3.05	55.0	5.50	3.52	الثانية	السرعة الانتقالية عدو (20م) من البداية العالية
** 2.80	0.00	0.00	8.90	55.0	5.50	12.93	الثانية	الرشاقة الجري المتعرج بطريقة بارو
** 2.81	55.0	5.50	36.90	0.00	0.00	25.80	عدد	السرعة الحركية الجري في المكان لمدة (15) ثانية
* 2.56	36.0	4.50	5.10	0.00	0.00	3.50	درجة	اختبار التصويب باتجاه هدف صغير على بعد (10م)
** 2.69	45.00	5.00	4.60	0.00	0.00	2.50	درجة	إيقاف الكرة داخل مربع (1م) من مسافة (6م)
** 2.71	54.00	6.00	9.50	1.00	1.00	5.50	درجة	تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة (30) ثانية
** 2.80	0.00	0.00	9.90	55.0	5.50	15.68	الثانية	الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو
** 2.81	55.0	5.50	36.30	0.00	0.00	26.50	درجة	السيطرة على الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة
** 2.80	0.00	0.00	3.50	55.0	5.50	7.53	الثانية	الاستلام ثم التمرير
* 2.21	21.0	3.50	1.70	0.00	0.00	1.30	درجة	
** 2.80	0.00	0.00	2.82	55.0	5.50	6.70	الثانية	الاستلام ثم الجري ثم التمرير
** 2.89	45.0	5.50	1.25	0.00	0.00	0.75	درجة	
** 2.81	0.00	0.00	3.53	55.0	5.50	7.46	الثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
* 2.43	28.0	4.00	1.10	0.00	0.00	0.60	درجة	

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (9) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .

جدول (10)

نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات البدنية والمهارية

نسبة التحسن المئوية	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبار		
13.33	3.05	3.52	الثانية	عدو (20م) من البداية العالية	السرعة الانتقالية	المتغيرات البدنية
31.16	8.90	12.93	الثانية	الجري المتعرج بطريقة بارو	الرشاقة	
43.02	36.90	25.80	عدد	الجري في المكان لمدة (15) ث	السرعة الحركية	
45.71	5.10	3.50	درجة	اختبار التصويب باتجاه هدف صغير على بعد (10م)		المتغيرات المهارية
84.00	4.60	2.50	درجة	إيقاف الكرة داخل مربع (1م) مسافة (6م)		
72.73	9.50	5.50	درجة	تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة (30) ثانية		
36.90	9.90	15.68	الثانية	الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو		
36.98	36.30	26.50	درجة	السيطرة على الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة		
53.51	3.50	7.53	الثانية	الاستلام ثم التمرير		
30.77	1.70	1.30	درجة			
57.99	2.82	6.70	الثانية	الاستلام ثم الجري ثم التمرير		
66.67	1.25	0.75	درجة			
52.69	3.53	7.46	الثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير		
83.33	1.10	0.60	درجة			

يتضح من جدول (10) ما يلي :

- تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية ما بين (13.33 % : 84.00 %) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام مجموعة تدريبات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية (الساكيو) في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى المجموعة قيد البحث .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى تدريبات الساكوي وتنوع محتواه من تدريبات تدمج المهارات الفنية لكرة الصالات مع تدريبات الساكوي والتي تعمل على رفع المستوى البدني والمهاري ، حيث أن هذه مهارات كرة قدم الصالات يجب أن تتصف بالسرعة والرشاقة وهي تدريبات الساكوي .

ويعزو الباحثون تقدم المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات لإتباع المجموعة التجريبية المزج التكاملي بين أسلوب التدريب المركبة والمرتبطة بعناصر اللياقة البدنية وهو تدريب الساكوي علي اعتبار أن استخدام طبيعة المزج التكاملي أصبح من الاتجاهات التدريبية الحديثة نحو التكاملية وليست الفردية

وأنه يجب أن يشتمل البرنامج التدريبي عليه من خلال تدريبات والقوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل الهوائي بما يفي متطلبات الأداء الحركي والمهاري بكفاءة عالية وبما ينعكس أثره علي تطوير الحالة التدريبية بندياً ، وباعتبار أن كرة قدم الصالات إحدى أنواع الألعاب المزج بين الرياضات الهوائية واللاهوائية إلا أن المهارات لها تتصف بالأداء اللاهوائي فكان لابد أن يجد المدرب أسلوب يساعد علي الارتقاء والتقدم في إعطاء أولوية في برامج التدريب من خلال استخدام أسلوب يتفاعل مع تدريب الساكوي السبيل الوحيد والذي ساعد في استخدامه كقاعدة لتنمية كل متطلبات البدنية اللازمة بكرة قدم الصالات ، ولتحقيق أعلى مستوى للأداء في هذه الرياضة يجب أن تنمي مكونات اللياقة البدنية بصفة عامة والسرعة بأنواعها والرشاقة بصفة خاصة وهذا باستخدام طرق ووسائل التدريب الحديثة حيث تدريبات الساكوي يعمل على زيادة فاعلية العضلات بتعبئة واستثارة أكبر عدد من الوحدات الحركية لتشارك في زيادة عدد الألياف العضلية والتي هي من أهم العوامل التي تؤثر في الأداء التنافسي .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة " طاهر الجوادي " (2022م) (4) ، دراسة " مجد السمراني ، زاهد السمراني " (2021م) (9) ، دراسة " Arjunan " (2015) (15) والتي توصلت الدراسة إلى تفوق مجموعة الساكوي في المتغيرات البدنية قيد البحث

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .
نتائج الفرض الثالث : والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (11)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = 20)

قيمة (Z)	التجريبية			الضابطة			وحدة القياس	الاختبار	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي			
* 2.08	77.50	7.75	3.05	132.5	13.25	3.31	الثانية	عدو (20م) من البداية العالية	السرعة الانتقالية
* 2.00	78.50	7.85	8.90	131.5	13.15	10.01	الثانية	الجري المتعرج بطريقة بارو	الرشاقة
* 2.46	137.5	13.75	36.90	72.50	7.25	31.90	عدد	الجري في المكان لمدة (15) ثانية	السرعة الحركية
** 2.98	143.5	14.35	5.10	66.50	6.65	3.20	درجة	اختبار التصويب باتجاه هدف صغير على بعد (10م)	
* 2.03	129.5	12.95	4.60	80.50	8.05	3.90	درجة	إيقاف الكرة داخل مربع (1م) من مسافة (6م)	
* 2.26	124.5	13.45	9.50	75.50	7.55	7.60	درجة	تمرير الكرة بالقدم من الدرجة لمدة (30) ثانية	
** 3.78	55.00	5.50	9.90	155.0	15.50	12.86	الثانية	الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو	
** 2.77	141.5	14.15	36.30	68.50	6.85	30.20	درجة	السيطرة على الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة	
** 3.78	55.00	5.50	3.50	155.0	15.50	5.07	الثانية	الاستلام ثم التمرير	
** 3.66	152.0	15.20	1.70	58.00	5.80	1.07	درجة		
** 3.78	55.00	5.50	2.82	155.0	15.50	4.39	الثانية	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	
* 2.00	130.0	13.00	1.25	80.00	8.00	0.75	درجة		
** 3.78	55.00	5.50	3.53	155.0	15.50	5.10	الثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	
* 2.11	129.5	12.95	1.10	80.50	8.05	0.75	درجة		

* دال عند مستوي (0.05) ** دال عند مستوي (0.01)

يتضح من جدول (11) ما يلي :

– توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون هذه الفروق الدالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لإتباع المجموعة التجريبية المزج التكاملي بين تدريبات الساكيو مع التدريبات الفنية في إطار متزامن وممنهج في الوحدة التدريبية الواحدة لذلك عزز من دور الطرفين علي حدة الطرف العلوي من تمكين السرعة الحركية والانتقالية والرشاقة وهذا ساهم في إحداث تغيير فعلي عنصري الرشاقة والسرعة لهما تأثير إيجابي علي مستوي الإنجاز البدني والفني باعتبار أن كرة الصالات ، فتلك العناصر



تزيد من معدلات الإثارة في المجموعات العضلية من خلال العلاقة بين العضلات والنظام العصبي عن طريق تحويل الزيادة في القوة المكتسبة من مجموعة حركات إلى حركة واحدة مع استمرارية أدائها بقوة وسرعة ، ويمثل ذلك جمعاً بين نوعين من الطاقة وهي الطاقة اللاهوائية والطاقة الهوائية في أن واحد من خلال استغلال طاقة ثلاثي فوسفات الأيدونوزين وفوسفات الكرياتين كإنزيمات لاهوائية تعتمد علي القوة والسرعة في عنصر القدرة وإنزيمات الطاقة الهوائية في نظام دورة كربس والنظام الهوائي بما يسهم في تركيب عنصر بدني وفسيولوجي جديد وبالتالي كانت الفروق واضحة بين المجموعتين شديد الوضوح والتأثير للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة " زاهد قاسم ، مجيد فليح " (2022) (9) التي هدفت إلى إعداد تمارين الساكيو لتطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة القدم والتي توصلت إلى أن تمارين الساكيو المستخدمة في البرنامج التدريبي لها تأثير ملحوظ في تطوير المتغيرات البدنية والوظيفية وتتفق هذه النتيجة مع "Arjunan (2015) (15) والتي هدفت إلى معرفة تأثير تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية لدي ناشئ كرة القدم ، وأظهرت أهم النتائج تفوق مجموعة الساكيو في المتغيرات البدنية قيد البحث .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث تحقيقاً لهدفه والتي جاءت من خلال اختبار الفروض التي وضعت لذلك فقد توصل الباحثون إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في تحسين إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم، وتبين ذلك من الآتي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

كما تم توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .

- تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ما بين (7.60 % : 68.42 %) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج التقليدي في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى المجموعة قيد البحث .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .
- تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية ما بين (13.33 % : 84.00 %) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام مجموعة تدريبات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية (الساكيو) في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى المجموعة قيد البحث .

ثانياً : التوصيات

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات الآتية :
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على فرق كرة القدم للصالات لمختلف المراحل العمرية .
- إدراج تدريبات الساكيو على فرق كرة القدم للصالات.
- تعريف المدربين بأهمية تدريبات الساكيو في الإعداد البدني العام والخاص في كرة قدم الصالات .
- الاتجاه للتدريب بالأجهزة والأدوات الحديثة في كرة قدم الصالات .
- الاهتمام بتمارينات المهارة المركبة في كرة قدم الصالات .
- دمج تدريبات الساكيو في تدريبات إنهاء الهجوم بكرة قدم الصالات.
- ضرورة تطبيق أساليب تدريب أخرى لرفع المستوى البدني في كرة قدم الصالات .
- الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية العام والخاص في كرة قدم الصالات .
- إجراء دراسات مشابهة مع مختلف المراحل العمرية والنوع واللعبة .



قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

1. احمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك (2002) : الاختبارات في التربية البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
2. حسن السيد أبو عبده (2002) : الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
3. خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع (2015) : برامج تدريب السرعة ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة والتوازن ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
4. طاهر سعد طاهر الجوادي (2022) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي بعض المهارات المركبة علي ناشئ كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية مج 44 ، ع 44 ، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ، جامعة بورسعيد .
5. عادل عبد البصير علي (1999) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
6. عبدالله محمود غانم (2016) : اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة علي مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة النجاح الوطنية .
7. عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدري ، بديعة على عبد السميع (2017) : تدريبات الساكيو الرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
8. عويس علي الجبالي (2003) : التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق ، ط4 ، G.M.S ، القاهرة .
9. مجد فليح السمراي ، زاهد قاسم السمراي (2021) : تأثير تمرينات الساكيو S.A.Q في تطوير عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين لكرة القدم ، بحث منشور ، مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث ، مج 2 ، ع 5 ، مركز ابن العربي للثقافة والنشر ، فلسطين .



10. محمد إبراهيم سلطان (2004) : نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المندمجة علي بعض المبادئ الخطئية لناشئي كرة القدم , بحث منشور , مجلة نظريات وتطبيقات , ع 53 , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الإسكندرية .
11. مفتاح مجادي (2016) : اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام ترمينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئ كرة القدم (12 - 14) سنة , مجلة الإبداع الرياض , مجلد رقم 7 , عدد رقم 2 , الرياض , السعودية .
12. مكي محمود الراوي (2001) : بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل , العراق .
13. يحيي السيد إسماعيل (2002م) : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب , المركز العربي للنشر , الزقازيق .
14. يوسف لازم كماش (2002) المهارات الأساسية بكرة القدم (تدريب - تعليم - قانون) , دار الفكر العربي , عمان .

ثانياً : المراجع الأجنبية

15. Arjunan, R (2015) Effect of Speed Agility and Quickness
16. Vikram Singh (2008): Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.
17. Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (2012): Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103.