

تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية علي ناشئين كرة القدم

**The effect of S.A.Q drills on some physical abilities of soccer juniors**

أ.د /رائد حلمي رمضان

أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية

**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 الرياضية

**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**

## المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى تحسين أداء اللاعبين من النواحي البدنية وذلك من خلال التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية ، 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 القدرات البدنية وهي (السرعة الانتقالية، والسرعة الحركية ، والرشاقة) بكرة القدم؛ ويوصى الباحث باستخدام تدريبات الساكيو في تدريب لاعبي كرة القدم حيث يعمل على تطوير وتحسين القدرات البدنية، وكذلك في الرياضات المختلفة لما له من أهمية كبيرة في تطوير قدرات اللاعبين ولكلا الجنسين .

الكلمات المفتاحية: تدريبات الساكيو (S.A.Q)، القدرات البدنية.

## ABSTRACT

The current research aims to improve the performance of the players in the physical aspects, by identifying the effect of Sakyo training on some physical abilities. Football (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 Sakyo training is a very effective way to develop and improve physical abilities, namely (transitional speed, motor speed, and agility) in football; The researcher recommends the use of Sakyo exercises in training football players, as it works to develop and improve physical abilities, 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.

يرى الباحثون 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 او 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.

وتذكر بديعة واخرون (٢٠١٧) أن تدريب الساكيو من طرق الحديثة في التدريب ويهدف إلي تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزات تنافسية ويساعد في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس الظروف ومواقف اللعب .

ويرى فاروق (٢٠١٧) "أن تدريبات الساكيو تتناسب بصورة كبيرة مع نوعية الأداء في كرة القدم والتي تتميز بالسرعة والرشاقة التفاعلية والكفاح لمدة طويلة خلال المباراة مع الاحتفاظ بقدر كبير من اللياقة البدنية والفنية حتي اخر أوقات المنافسة" (ص،٣٣).

ويشير Vicram (٢٠٠٨) إلي أن الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية أن السرعة الانتقالية تحتاج إلي زمن الوصول لأقصى سرعة أي يجب أن تكون تزايدية، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج لهذا الزمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن .

بينما يري Bachle et all (٢٠٠٠) "إلي وجود تشابه بين مصطلحي السرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية.

ويوضح أبو فريخة (٢٠٠٨) "أن مفهوم السرعة الانتقالية هو القدرة علي الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني انها عبارة عن محاولة التغلب علي مسافة معينة في أقصر زمن ممكن" (ص،١٣٢).

ويذكر الجمل (٢٠٠٢) "أن مفهوم السرعة الحركية هو" سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلات معينة عند أداء الحركات الوحيدة" (ص،٦٨).

ويرى أبو فريخة (٢٠١٣) أن "الرشاقة هي مقدرة علي تغيير أوضاع الجسم أو تغيير السرعة أو تغيير الاتجاهات علي الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح" (ص،٤٣).

ويشير شيبارد sheppard (٢٠٠٦) إلي أن مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها التساؤلات من قبل الباحثين في المجال الرياضي، غلي أن لا يوجد إجماع حول مفهوم الرشاقة، وهذا قد يعزي لارتباطها ببعض القدرات البدنية والحركية.

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث كمخطط أحمال لفريق تحت ١٨ سنة بنادي عزبة اللحم لاحظ الباحث ضعف مستوي اللياقة البدنية لديهم وانخفاضها بشكل كبير في المباريات وبخاصة الشوط الثاني مما يؤثر علي أداء الفريق ونتائجه.

ولذلك تسأل الباحث هل إذا استخدم تدريبات الساكيو سيؤدي ذلك إلى تحسين في مستوى القدرات البدنية لديهم؟، وهذا مادفع الباحث إلى إجراء البحث باستخدام تدريبات الساكيو في محاولة لتحسن بعض القدرات البدنية علي ناشئين كرة القدم تحت ١٨ سنة.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي بعض القدرات البدنية علي ناشئين كرة القدم ومن خلال ذلك التعرف علي :

- ١- الفروق بين المجموعتين الضابطة التجريبية في القياس البعدي في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم.
- ٢- مقدار حجم التأثير لبرنامجي تدريب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين المجموعتين الضابطة التجريبية في القياس البعدي في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق في مقدار حجم التأثير لبرنامجي تدريب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح برنامج المجموعة 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.

حيث أن (S) اختصار (speed) تعني : السرعة الحركية

(A) اختصار (Agility) تعني: الرشاقة

(Q) اختصار (Quiquess) تعني: السرعة الانتقالية.

الدراسات السابقة:

قام مصطفى (٢٠٢١) بتأثير استخدام تدريبات الساكيو على مستوى الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم بدولة الكويت. عينة مكونة من (٢٤) لاعب من لاعبي نادي العربي الكويتي، وكانت أهم النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متوسطات نتائج اختبارات القدرات البدنية لصالح القياس البعدي. وأوصى البحث بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكبو لتنمية المتغيرات البدنية والمهارية على ناشئ كرة القدم تحت (١٢) سنة بدولة الكويت.

قام أموري (٢٠١٩) بدراسة بعنوان *تأثير استخدام تدريبات الساكبو في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة الناشئين*. هدف البحث التعرف على تأثير تدريبات الساكبو في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد للناشئين. وكانت حجم عينة (٣٠) لاعب تحت ١٨ سنة ناشئ كرة اليد. وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عنصر القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد ناشئين.

قام Azmy (٢٠١٨) بدراسة بعنوان *تأثير سرعة برنامج التمرين وخفة الحركة والسرعة (SAQ) في تحسين السرعة والرشاقة والتسارع*. وهدفت هذه الدراسة إلى تحليل تأثير برنامج تدريب السرعة وخفة الحركة والسرعة لزيادة السرعة وخفة الحركة والتسارع وكانت حجم العينة (٢٦) لاعب كرة قدم. وكانت أهم النتائج تأثير أساليب التدريب السرعة، الرشاقة، والسرعة (SAQ) على تحسن بشكل كبير من أداء لاعبي كرة القدم.

قام Christopher (٢٠٠٠) بدراسة بعنوان *تطوير السرعة الحركية والرشاقة، وسرعة الانتقال على لاعبات كرة القدم*. هدف البحث تقليل تعرض لاعبات كرة القدم لإصابات الرباط الصليبي من خلال تطور السرعة الحركية والرشاقة والسرعة الانتقالية، وكانت حجم العينة (٢٠) لاعبة كرة قدم من مرحلة ثانوي. وكانت أهم النتائج هي تحسن كفاءة الحركية للاعبات كرة القدم في رشاقة والسرعة الانتقالية والسرعة الحركية وتقليل خطر الاصابات.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

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

- مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث:

ناشئين تحت ١٨ سنة لفريق مركز شباب عزبة اللحم لكرة القدم .

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الناشئين تحت ١٨ سنة بمركز شباب عزبة اللحم وبلغ عددها ٣٠ ناشئ

تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على ١٥ ناشئ.

- تجانس وتكافؤ عينة البحث:



دلالة إحصائية (٠,٠٥) وان 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 القدرات البدنية:

جدول (٣) معامل الالتواء للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

ن=٢=١٥

م	الإحصاء الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
			س-	ع±	الوسيط	معامل الالتواء	س-	ع±
1	الرشاقة عامة		٠,٥٦	٥,٣٠	٠,٩٩	٥,٤٧	٠,٣٩	٥,٤٠
2	الرشاقة بارو	ث	٠,٥١	٤,٠٠	٠,٤٦	٤,٠٧	٤٦,	٤,٠٠
3	الجرى في المكان لمدة ٣٠ (ث)		٠,٨٣	١٥,٠٠	٠,٠٧-	١٦,٠٠	٧٦,	١٦,٠٠
4	السرعة اختبار العدو من بداية متحركة	ث	٠,٤٧	٥,٣٠	٠,٣٩-	٥,٣٨	٠,١٦	٥,٣٥

\* الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٥٨)

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية الرشاقة (الرشاقة عامة) و(بارو) والسرعة (الجرى في المكان لمدة ٣٠ ث) و(من بداية متحركة اختبار العدو) قد تراوحت من (-٠,٣٩) الى (٠,٩٩) بينما تراوحت للمجموعة التجريبية من (٠,٠٠) الى (١,٧٤) وتلك القيم قد انحصرت ما بين (٣±) بخطأ معياري بلغ (٠,٥٨)، مما يدل على تجانس المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تلك الاختبارات.

ن=٢=١٥

جدول (٤) تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات	ن	مجموع		متوسط		مستوى الدلالة الاحصائية
			الرتب	الرتب	الرتب	قيمة U المحسوبة	
1	الرشاقة عامة	١٥	١ ت	٢ ت	١٣,٥٧	١٧,٤٣	٠,٢٣
2	الرشاقة بارو	١٥	١ ت	٢ ت	١٩٨,٠٠	١٧,٨٠	٠,٠٧
3	السرعة الجرى في المكان لمدة ٣٠ (ث)	١٥	١ ت	٢ ت	٢١٢,٥٠	١٤,١٧	٠,٨٦

اختبار العدو	من بداية متحركة	١٥	١٥	٢٢٨,٠٠	٢٣٧,٠٠	١٥,٢٠	١٥,٨٠	١٠٨,٠٠	٠,٨٥
--------------	-----------------	----	----	--------	--------	-------	-------	--------	------

\* 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 اختبارات القدرات البدنية الرشاقة (الرشاقة عامة) و(بارو) والسرعة (الجري في المكان لمدة ٣٠ ث)) و(من بداية متحركة اختبار العدو) من (٧٨,٠٠) الى (١٠٨,٠٠) وهي أكبر من قيمة مان ويتني (U) الجدولية البالغة (٦٤,٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وان مستوى الدلالة الاحصائية قد تراوح من (٠,٠٧) الى (٠,٨٥) 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 الساكبو .



- اختبارات القدرات البدنية:

من خلال المسح المرجعي للعديد من المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم تم التوصل إلى الاختبارات القدرات البدنية مرفق (٢) وكانت كمايلي :

- اختبار الجري في المكان لمدة ٣٠ ث (سرعة حركية )
- اختبار بارو (رشاقة).
- الجري النجزاجي ما بين الأقماع (رشاقة). الجنابي (٢٠١٩)
- اختبار العدو من بداية متحركة (سرعة انتقالية) علاوي (١٩٨ : ٢٤٧).
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

قام الباحث أثناء إجراء هذا البحث باستخدام الأجهزة والأدوات الآتية:

- ١- 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 ٢٠٢١/٧/١٦ بنادي عزبة اللحم وذلك بهدف:

- ١- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تنفيذ البرنامج .
- ٢- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- ٣- تدريب المساعدين علي إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك لتجنب الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها ولضمان صحة التسجيل .

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية (قيد البحث):

قام الباحث بالاطلاع علي العديد من الدراسات العلمية في كرة القدم بصفة وقد توصل الباحث إلى اختبارات القدرات البدنية تم استخدامهم في ثلاث دراسات هو دراسة مصطفى (٢٠٢١)، ودراسة فاروق (٢٠١٧)، ودراسة نور الدين (٢٠١٦) وقد حققت هذه الاختبارات معاملات علمية عالية ومن ثم قام الباحث بحساب معامل الصدق لها.

معامل صدق اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث):

جدول ( ٥ ) الصدق لاختبارات القدرات البدنية (قيمة ت)

قيمة (ت)		عدد	عدد	الجري الزجراجي بين الأقماع (ث)		بارو (ث)		الجري في المكان لمدة ٣٠ ث (عدد)		العدو من بداية متحركة (ث)
قيمة ت	قيمة ت	قيمة ت	قيمة ت	قيمة ت	قيمة ت	قيمة ت	قيمة ت	قيمة ت	قيمة ت	قيمة ت
٠,٨٩	٥,٦٨	٠,٨٦	٤,٨٠	٠,٨٧	٥,١٢	٠,٨٢	٤,٠٥	١١	١١	البحث الأول
٠,٩١	٦,٦١	٠,٨٤	٤,٤٠	٠,٩٢	٦,٩٧	٠,٨٧	٥,١٢	١١	١١	البحث الثاني
٠,٧٦	٣,٦٩	٠,٧٢	٣,١٥	٠,٦٤	٢,٣٩	٠,٨٨	٦,٣٢	١٥	١٥	البحث الثالث

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث بدلالة قيمة (ت) الجدولية بالثلاث أبحاث كانت عالية حيث تراوحت لاختبار الجري الزجراجي بين الأقماع تراوحت ما بين (٠.٨٢ : ٠.٨٨) بينما في اختبار بارو تراوحت ما بين (٠.٦٤ : ٠.٩٢) وكانت للجري في المكان لمدة ٣٠ ث تراوحت ما بين (٠.٧٢ : ٠.٨٦) وكانت قيمة (ت) الجدولية للعدو من بداية متحركة تراوحت ما بين (٠.٧٦ : ٠.٩١) وهذا مما يدل علي صدق هذه الاختبارات.

ب - حساب معامل الثبات لاختبارات القدرات البدنية:

جدول ( ٦ ) معاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث ن=١٥

قيمة معامل الارتباط		الجري الزجراجي بين الأقماع (ث)		بارو (ث)		الجري في المكان لمدة ٣٠ ث (ث)		الجري من بداية متحركة (ث)	
١١	٠,٩٦	٠,٩٦	٠,٩٦	١١	٠,٩٦	٠,٩٦	٠,٩٦	١١	البحث الأول
١١	٠,٩٩	٠,٩٧	٠,٩٩	١١	٠,٩٧	٠,٩٢	٠,٩٩	١١	البحث الثاني
١٥	٠,٨٩	٠,٧٧	٠,٨٩	١٥	٠,٧٧	٠,٩٤	٠,٩٦	١٥	البحث الثالث

يتضح من جدول ( ٦ ) أن معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث الثلاث أبحاث كانت عالية حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط لاختبار الجري الزجراجي بين الأقماع ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٩)، ولاختبار بارو تراوحت ما بين (٠.٧٧ : ٠.٩٧)،

وللاختبار الجري في المكان لمدة ٣٠ ث تراوح ما بين (٩١:٩٤)، ولاختبار الجري من بداية متحركة تراوح ما بين (٩٤:٩٩):  
٩٩). وهذا ما يؤكد ثباتها وقابليتها للتطبيق.

البرنامج التدريبي :

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلي تحسين بعض القدرات البدنية لناشئين كرة القدم تحت ١٨ سنة من خلال استخدام تدريبات  
الساكيو .

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:

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

\* للاستدلال على اسم التمرين مرفق (١)

ويتضح من الجدول (٧) إجماع كل السادة الخبراء على مناسبة هذه التدريبات للناشئين تحت ١٨ سنة مع إجراء

بعض التعديلات على التمرينات، قام الباحث بتعديلها وفقا 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:			
٤	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 الساكيو (٣٠) دقيقة.



أجرى الباحث القياس البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) يوم ٢٠٢٢/٣/٩ ثم تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها 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 صنفه كالتالي: (صغير  $\geq 0,2$  - متوسط  $\geq 0,5$  - كبير  $\geq 0,8$ )
- عرض ومناقشة النتائج:
- أ- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

- عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

"توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

جدول رقم (٩) الإحصاء الوصفية في القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة والاختبارات القدرات البدنية قيد البحث  
ن=١٠=٢=١٥

م	الاختبارات	الإحصاء		القياس البعدي	
		س-	ع±	س-	ع±
١	الرشاقة عامة	٤,٨٣	٠,٤١	٤,٤٢	٠,٢٤
٢	الرشاقة بارو (ت)	٤,١٣	٠,٣٥	٥,٦٠	٠,٦٣
٣	الجرى في المكان لمدة ٣٠ (ث)	١٦,١٣	٠,٦٤	١٩,٨٠	١,٠٨
٤	اختبار العدو من بداية متحركة	٤,٨٩	٠,٤٥	٤,٣٦	٠,١٤

يتضح من الجدول (٩) أن قيم المتوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة الضابطة لاختبارات القدرات البدنية الرشاقة (الرشاقة عامة) و(بارو) والسرعة (الجرى في المكان لمدة ٣٠ (ث)) و(اختبار العدو من بداية متحركة) قد تراوحت من



(٤,١٣) الى (١٦,١٣) بينما تراوحت في القياس البعدي للمجموعة التجريبية من (٤,٣٦) الى (١٩,٨٠)، مما يدل على  
أفضلية القياس البعدي في تلك الاختبارات.

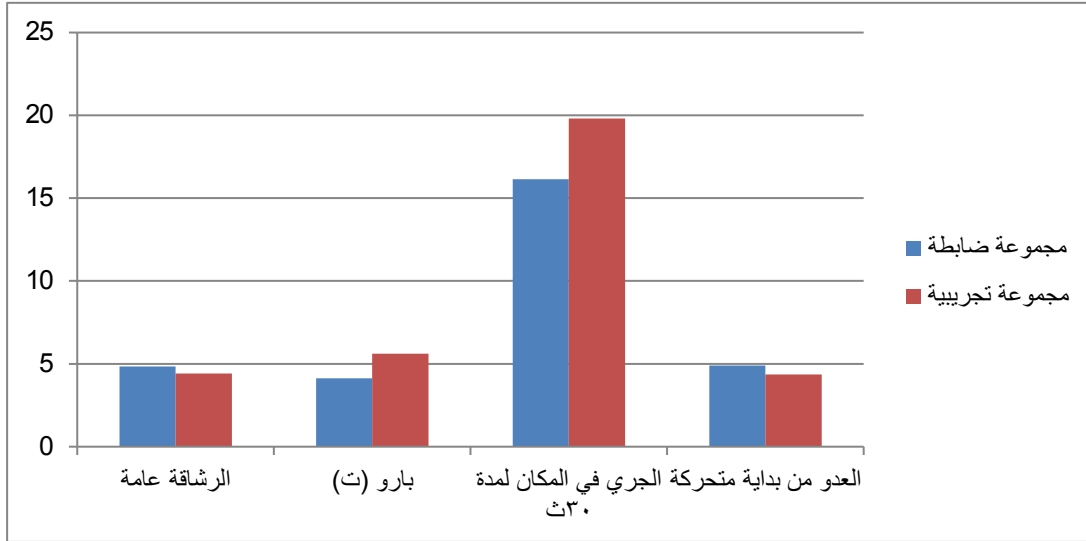
جدول (١٠) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في درجة اختبارات القدرات البدنية قيد

البحث ن=٢=١٥

م	الإحصاء	ن	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة U	مستوى الدلالة الاحصائية
			١ ت	٢ ت	١ ت	٢ ت		
١	الرشاقة عامة	١٥	١٥	٢٠,٣٧	١٠,٦٣	٣٠٥,٠٠	١٥٩,٥٠	٠,٠٠
٢	الرشاقة بارو (ت)	١٥	١٥	٨,٤٧	٢٢,٧٣	١٢٧,٠٠	٣٣٨,٠٠	٠,٠٠
٣	السرعة الجري في المكان لمدة ٣٠ (ت)	١٥	١٥	٨,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٣٤٥,٠٠	٠,٠٠
٤	اختبار العدو من بداية متحركة	١٥	١٥	٢٠,٢٧	١٠,٧٣	٣٠٤,٠٠	١٦١,٠٠	٠,٠٠

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

يتضح من الجدول (١٠) والشكل رقم (٣) أن قيم مان ويتني (U) لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي قد تراوحت في الاختبارات البدنية الرشاقة (الرشاقة عامة) و(بارو) والسرعة (الجري في المكان لمدة ٣٠ (ث) و(اختبار العدو من بداية متحركة من (٠,٠٠) الى (٤١,٠٠) وهي أصغر من قيمة مان ويتني (U) الجدولية البالغة (٦٤,٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وان قيم مستوى الدلالة الاحصائية قد بلغت (٠,٠٠) 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.



شكل رقم (٢)

#### – مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول (١٠) والشكل البياني (٢) الخاصين بالمقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ذات متوسط الرتب الأفضل في تلك الاختبارات.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن تدريبات الساكيو داخل البرنامج التدريبي شملت على التدريبات التي تنمي عناصر اللياقة البدنية حيث أنها تعتمد على تدريبات (سرعة حركية، سرعة انتقالية، رشاقة) وتتناسب مع المرحلة العمرية للاعبين مع مراعاة الأحمال البدنية الموضوعية على أساس علمي، وأن تدريبات الساكيو تتميز بدرجة حمل مرتفعة مما أثر إيجابياً على القدرات البدنية للمجموعة التجريبية.

ويتفق كما يوضح عبد الخالق (٢٠٠٣)؛ إبراهيم (٢٠١٤) على أن السرعة والرشاقة تؤدي إلى قدرة اللاعب على أداء الواجب الحركي بشكل يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد وبدقة وانسيابية وتوقيت سليم، وأن التحليلات العلمية الفنية أكدت أن سرعة الأداء وسرعة التفاعل مع المواقف خلال المباراة تعد أحد المحددات المؤثرة في نتائج المباريات بشكل مباشر.

كما يذكر أبو عبده (٢٠١٨) أن السرعة في كرة القدم تساعد على مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل زمن ممكن.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلاً من Jovanovic et all (٢٠١١)؛ صالح (٢٠١٧)؛ خيري (٢٠٢١) والتي أكدت أن تدريبات الساكيو SAQ وسيلة فعالة لتحسين القدرات البدنية لدى اللاعبين، وأنها تؤثر إيجابياً على التوافق الحركي وبعض المتغيرات البدنية مثل (السرعة الانتقالية، الرشاقة، سرعة الأداء) لدى ناشئين كرة القدم.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص علي "توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لنادي كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

ب- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

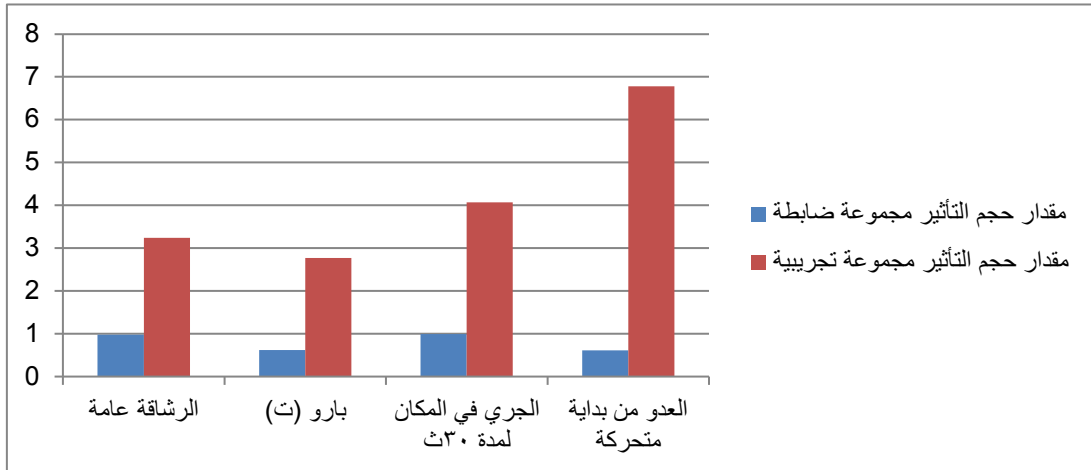
-عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:

" توجد فروق في مقدار حجم التأثير لبرنامج تدريب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لنادي كرة القدم لصالح برنامج المجموعة التجريبية".

جدول (١١) مقدار وقيم حجم التأثير لبرنامج المجموعة الضابطة وبرنامج المجموعة التجريبية في درجة اختبارات القدرات البدنية قيد البحث ن=١ ن=٢=١٥

م	الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		القياس القبلي	القياس البعدي	مقدار	حجم التأثير	القياس القبلي	القياس البعدي	مقدار	حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±
1	الرشاقة عامة	٥,٣١	٠,٥٦	٤,٨٣	٠,٤١	٠,٩٨	٥,٤٧	٠,٣٩	٤,٤٢
2	بارو (ت)	٤,٤٠	٠,٥١	٤,١٣	٠,٣٥	٠,٦٢	٤,٠٧	٠,٤٦	٥,٦٠
3	الجري في المكان	١٥,٤٠	٠,٨٣	١٦,١٣	٠,٦٤	٠,٩٩	١٦,٠٠	٠,٧٦	١٩,٨٠
4	السرعة لمدة ٣٠ (ث)	٥,١٧	٠,٤٧	٤,٨٩	٠,٤٥	٠,٦١	٥,٣٨	٠,١٦	٤,٣٦
	من بداية متحركة	٦,٧٨	٠,١٤	٤,٣٦	٠,١٤	٠,١٤	٤,٣٦	٠,١٤	٤,٣٦

\* قيم ومقدار حجم التأثير من [ (٠,٢) الى (٠,٥) صغير]، ومن [ (٠,٥) الى (٠,٨) كبير]، ومن (٠,٨) الى أكثر من ذلك كبير]. يتضح من الجدول (١١) أن مقدار حجم التأثير لبرنامج المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية الرشاقة (الرشاقة عامة) و(بارو) والسرعة (الجري في المكان لمدة ٣٠ ث)) و(من بداية متحركة اختبار العدو) كان كبيرا حيث بلغ على التوالي (٠,٩٨)، (٠,٦٢)، (٠,٩٩)، (٠,٦١)، وأن مقدار حجم التأثير لبرنامج المجموعة التجريبية كان كبيرا حيث بلغ على التوالي (٣,٢٤)، (٢,٧٧)، (٤,٠٧)، (٦,٧٨)، وتدل تلك القيم على أفضلية برنامج المجموعة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الأفضل في تلك الاختبارات عن برنامج المجموعة الضابطة.



شكل (٣)

#### - مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يظهر الجدول (١١) والشكل البياني (٣) والخاصين بمقدار حجم التأثير لبرنامجي تدريب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم أن مقدار حجم التأثير لبرنامج المجموعة التجريبية المقترح باستخدام تدريبات الساكيو كان أكبر من مقدار حجم التأثير لبرنامج المجموعة الضابطة بالأسلوب التقليدي مما يدل على أفضلية برنامج المجموعة التجريبية المقترح باستخدام تدريبات الساكيو في رفع مستوى القدرات البدنية لناشئ كرة القدم.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو اشتملت داخل البرنامج التدريبي على تدريبات ركزت على تحسين بدء الانطلاق في السرعة الانتقالية وسرعة تغيير الاتجاه في الرشاقة وسرعة تنفيذ الأداء والذي أدى بدوره لتنشيط البدني لصالح المجموعة التجريبية.

ويوضح أبو يوسف (٢٠٠٥) "أن السرعة عامل مهم في كرة القدم الحديثة، فقد أصبح على اللاعب ألا يفقد الكرة حركتها وعليه أن يفكر في الحركة التي تعقبها مهما كانت السرعة وحركة واتجاه الكرة" (ص:٤٨).

كما يشير خريبط ( ٢٠١٧ ) إلى أن " السرعة تساعد في مقدرة اللاعب على تأدية الحركات في أقصر وقت ممكن أثناء سير المباراة". (ص،٤٥)

ويري حمزة ، عمرو(٢٠١٦) بأن الرشاقة تعتبر تغير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من Vikram (٢٠٠٨)؛ Remco؛(٢٠٠٩)؛ Zoran (٢٠١٢) حيث أشارت نتائجها إلى ان تدريبات الساكيو ساهمت في تحسين القدرات البدنية لناشئي كرة القدم.

الاستنتاجات:

١- الاستنتاجات:

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

١ . البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو أثر بشكل إيجابي على تنمية بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة.

٢ . وجود فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٣ . وجود فروق في مقدار حجم التأثير لبرنامج تدريبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم لصالح برنامج المجموعة التجريبية.

٢- التوصيات:

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

١ . ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي لما له من أهمية كبيرة في الارتقاء بالمستوى البدني لناشئي كرة القدم.

٢ . ضرورة استخدام تدريبات الساكيو لما لها من تأثير إيجابي على المستوى البدني لناشئي كرة القدم.

٣ . العاملين بمجال تدريب كرة القدم بصفة عامة وتدريب الناشئين بصفة خاصة على إجراء المزيد من الدراسات العلمية عن تأثير تدريبات الساكيو على المستوى المهاري.

## قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

إبراهيم؛ مفتى (٢٠١٤) ، *جمل السرعة المركبة مع المهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويلة* ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ .

Ibrahim, Mufti (2014 AD), *Compound Speed Sentences with Skills in Football in the Mufti Long Way*, Al-Kitab Center for Publishing, 1st Edition.

أبو عبده؛ حسن (٢٠١٨)، *الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق)*، ماهي للطباعة والنشر، الإسكندرية.

Abu Abdo; Hassan (2018), *skill preparation for football players (theory and application)*, Mahi for printing and publishing, Alexandria.

الجنابى؛ عبد المنعم (٢٠١٩)، *أساسيات القياس والإختبار فى التربية الرياضية*، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Janabe, Abdel Moneim (2019), *The Basics of Measurement and Testing in Physical Education*, 1st Edition, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

أموري ؛ رياض (٢٠١٩)، *تأثير استخدام تدريبات الساكيو فى تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة الناشئين* ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل.

Amore; Riyadh (2019), *The effect of using Sakyo exercises in developing strength with speed and some basic skills of junior handball players*, published research, College of Physical Education, University of Babylon.

حمزة؛ عمرو (٢٠١٦)، *تدريبات الساكيو - الرشاقة التفاعلية* ، دار الفكر العربي القاهرة.

Hamza; Amr (2016), *Saq drills - Interactive Agility*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

خريبط ؛ ريسان (٢٠١٧)، *اللياقة البدنية*، دار الفكر العربي ، ط ١، القاهرة.

khouribet; Raysan (2017), *Physical Fitness*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1st floor, Cairo.

خيري؛ أيمن (٢٠٢١)، *تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات البدنية والحس حركية الخاصة بالدوران في السباحة الحرة* ، (رسالة دكتوراة)، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية.

khaire; Ayman (2021), *The effect of S.A.Q training on some physical abilities and kinetic sense of free-swimming rotation*, Ph.D., Faculty of Physical Education for Girls, University of Alexandria.

رفاعي؛ محمد (٢٠١٥ م) ، *تأثير برنامج تدريبي لتنمية الرشاقة على أداء بعض المهارات المركبة*، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.

Rifai, Muhammad (2015), *the effect of a training program for agility development on the performance of some complex skills*, published research, Faculty of Physical Education, Port Said University.

عبد الخالق، عصام (٢٠٠٣) *التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات*، منشأة المعارف، ط ١١، القاهرة.

Abdel-Khaleq, Essam (2003) *Mathematical Training Theories-Applications*, Knowledge Foundation, 11th Edition, Cairo.

عبد المولى؛ أحمد (٢٠٠٨)، تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية علي بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري المركب لناشئ 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 soccer*. Master's degree, Faculty of Physical Education, Mansoura University.

علاوي؛ محمد (٢٠٠١م)، إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.

Allawi, Muhammad (2001 AD), *motor performance tests*, Arab Thought House, Cairo

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

Farooq; Mohamed (2017), *The effect of S.A.Q Saky training on motor compatibility and the speed of completion of complex motor performance for junior soccers*, published research, Journal of Sports Sciences, Faculty of Physical Education, Minia University.

محمد، أحمد (٢٠١٦)، تأثير برنامج تدريبي باستخدام الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئ كرة القدم، ماجستير ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي.

Mohamed, Ahmed (2016), *The effect of a training program using Saky on improving some physical abilities and the level of individual offensive tactical performance of soccer juniors*, MA, Faculty of Physical Education in Qena, South Valley University.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

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

Ben Abdelkrim N,EIFazaa S&ElAti J (2007), *Time-motion analysis and physiological data of elite under 19 years old basketball players during competition*.Br J sports Med 41,69-75.

Christopher W. Yap (2000) , *Development of Speed,Agility, Quickness for the female soccer athlete*, Journal strength and conditioning , page 10.

Jovanovic M1, Sporis G, Omrcen D, Fiorentini F (2011), *Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players*, J Strength Cond Res, vol 25, no 5, p 92-128.

**K azmi,N w kusnaink (2018) , *Effect of exercise program speed ,Agility,and Quickness(SAQ) in improving speed ,Agility,and Acceleration*, Journal of physics,22(2).page4.**

**Remco Polman, Jonathan Bloomfield , and Andrew Edwards (2009), *Effects of SAQ Training and Small-Sides Games onNeuromuscular Functioning in Untrained Subjects*, International Journal of Sports physiology and Performance, 4, 494-505>**

**Sheppard.J.M&Young W.B(2006), *Agility literature review: classifications.,training and testing*.journal of sports sciences,september,24(9):919-932.**

**Vikram Singh (2008), *Effects of S.A.Q. drills on skills of volleyball players*, athesis Submitted to the lakshmibai National Institute of physical education, Gwalior.**