

## تأثير تطوير السمات الارادية لتحسين مستوى اداء التصويب على المرمى لدى الناشئين في كرة القدم بدولة الكويت

\* نواف فلاح عوض الشمري

### — المقدمة ومشكلة البحث :

يذكر " حسن أبو عبده " (٢٠١٠م) من أن الإعداد البدني والوظيفي للاعب والذي يتم عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي يمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والخططية خلال المباراة حيث تعد التمرينات البنائية والوظيفية هي وسيلة الإعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم. (٧ : ٢١)

لذا وجب علي المدرب أن يستخدم طرق التدريب الحديثة شديدة التوافق مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي ومراعاتها عند تخطيط التدريب، ومن التدريبات التي أصبحت في الفترة الأخيرة شائعة الاستخدام من قبل الرياضيين تدريبات الساكيو حيث يمارسها المبتدئين وذوي المستوى العالي.

و يشير كلا من " إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي " (٢٠٠١م) إلى أن الوصول بمستوي اللاعبين إلي الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة ، بالإضافة لمحتوي أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء قاعدة من النشء ، وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة. (١ : ٢٣ )

كما يذكر " يحي السيد " (٢٠٠٢م) أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلا وهيكلًا وتنظيما يتفق مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلي ارتفاع المستويات الرياضية. (١٥ : ٤٣)

\*معلم تربية بدنية بدولة الكويت.

وهذا ما يؤكد " عادل الفاضي " (٢٠٠٤م) من ضرورة أن يتم إعداد الرياضي للوصول إلي اعلي مستوى للأداء باستخدام طرق وأساليب علمية للتدريب في ضوء المفاهيم الشاملة ذات التأثير المباشر علي اللاعب ومدى قدرته علي الانجاز من خلال إعداد بدنيا ومهاريا وفتيا. (٩: ١٦)

حيث يذكر " ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. " (٢٠١١م) إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed ، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (١٨: ١٢٨٥)

ويضيف كلا من " فيلمورجان و بالانيسامي Velmurugan & Palanisamy " (٢٠١٣م) إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسيولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (٢١: ٤٣٢)

كما يذكر " ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. " (٢٠٠٩م) إلى أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة. (١٩: ٤٩٤)

ويتفق كل من عصام عبدالخالق (٢٠٠٥)، محمد علاوي (١٩٩٤)، حسن ابو عبده (٢٠١٠) على تقسيم السرعة الي:

أ. سرعة الانتقال: ويقصد بها التحرك او الانتقال من مكان الى اخر بأقصى سرعة ممكنة في اقل زمن ممكن وهذا النوع من السرعة مستخدم ومطلوب في كرة القدم مثل العدو السريع بدون كرة لتنفيذ خطة معينة او اخرى بالكرة او الانتقال السريع بها من مكان الى اخر بالملعب.

ب. سرعة الأداء (السرعة الحركية): وتعنى سرعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية معينة عند اداء الحركات المهارية كسرعة ركل الكرة او سرعة الاقتراب والوثب والتمرير والاستلام وكلها نماذج من الحركات المطلوبة في اداء مهارات كرة القدم.

ج. سرعة الاستجابة: وتعرف بانها الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير وتعرف ايضا بانها الاستجابة الحركية للمواقف المتغيرة اثناء المباراة وخاصة حراس المرمى. (١٠ : ١٦٢)، (١٢ : ١٥٢، ١٥٣)، (٧ : ٦٠).

و تعتبر المهارات الأساسية العمود الفقري لمختلف الأنشطة الرياضية، ويُعد إتقانها من أهم عوامل وصول اللاعبين إلى مستوى عال في هذه الأنشطة وفي هذا الصدد يؤكد كل من "محمد شوقي كشك وأمر الله البساطي" (٢٠٠٠م) على أن إتقان أداء المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية يعد من أهم الأسس الجوهرية لنجاح اللاعب فضلاً عن الفريق وتحقيق الفوز. (١٣ : ٤٣).

كما يؤكد "عادل الفاضي" (٢٠٠٤م) على أن الأداء المهاري في رياضة كرة القدم يلعب دوراً هاماً في تحقيق إيجابيات كرة القدم بصورة كبيرة لصالح الفريق الذي يؤدي هذا الأداء المهاري بصورة جيدة ومنتقنة إذا ما قورن هذا الفريق بفريق آخر لا يؤدي بنفس الكفاءة. (٩ : ١)

و يذكر "محمد حسن علاوى" (١٩٩٠م) على تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد على أن ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لن يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضى الذى يمارسه. (١٢ : ٨٠، ٨١).

ويؤكد "حنفي مختار" (١٩٩٠) على العلاقة الوثيقة بين الحالة البدنية والحالة المهارية حيث يذكر أن الحالة البدنية للاعبين هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها الحالة المهارية وأن الحالة البدنية الممتازة للاعبين خاصة في الألعاب الجماعية تؤثر بدرجة كبيرة في مستوى الأداء المهاري من حيث دقة واتقان المهارات الحركية (٨ : ٧٠).

وباطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات المرجعية مثل دراسة" فيكرام سينغ **Vikram Singh**(٢٠٠٨م)(٢٢)ماريو جوفانوفيتش وآخرون **Mario Jovanovic**, **et al** (٢٠١١)(١٨)زوران ميلانوفيتش وآخرون **Zoran Milanović , et al**" (٢٠١٢) (٢٤)" بديعة عبد السميع " (٢٠١١م)(٦)اشرف موسى(٤)م٢٠١٤م(٤) احمد نور(٢٠١٦) (٣) احمد عادى سليم (٢٠١٦م)(٢) وعلى- حد علمه- وجدا أن هناك قلة وندرة الدراسات العلمية في مجال كرة القدم فى البيئة الكويتية، كما أن بعض الدراسات قد اتخذت اتجاهها مغايرا-على حد علم الباحث-ولم تتجه أيا منها لما اتجهت إليه الدراسة الحالية،مما استرعى اهتمام الباحث إلى إجراء هذا البحث كمحاولة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو على مستوى التصويب من المحاورة فى مواجهة المرمي لناشئي كرة القدم بدولة الكويت.

**هدف البحث:** يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو على مستوى التصويب من المحاورة فى مواجهة المرمي لناشئي كرة القدم بدولة الكويت.

**فروض البحث:** توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات كل من القياسين القبلي والبعدي فى مستوى التصويب من المحاورة فى مواجهة المرمي لناشئي كرة القدم بدولة الكويت ( العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

### إجراءات البحث:

\* **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لطبيعة هذا البحث باستخدام

التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس ( القبلي - البعدي)

\* **وعينة البحث:** اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة

القدم تحت(١٦ سنة) ممثلة في نادي الجهراء وبلغ حجمها(٢٠) ناشئا، بالإضافة(١٠)

ناشئين من (نادي الصليخات) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية،

وكذلك(١٠) ناشئا من(نادي حولي) تحت ١٩ سنة لإجراء الدراسات الاستطلاعية .

**تجانس عينة البحث :** قد قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي) و القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) والمتغيرات المهارية (التصويب مواجهة من المحاورة) (قيد البحث) كما هو موضح بجدول (١)

### جدول (١)

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية**

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٥,٠٥	٠,٥٣٤	١٥,٠٠
	الطول	١٦١,٣٠٠	٢,٠٤٣	١٦١,٢٣
	الوزن	٥٧,٢٣	١,٢٦٥	٥٧,٥٦
	العمر التدريبي	٢,٣٣	٠,٦٣٤	٢,٠٠
المتغيرات البدنية (قيد البحث)	العدو ٣٠ م من بداية متحركة	٦,٤٥	٠,١٣٠	٦,١٢
	اختبار نيلسون	٣,٢٣	٠,٥١٣	٣,٥
	الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين	١٥,٤٣	٠,٤٧٦	١٥,٣٤
المتغيرات المهارية	التصويب مواجه من المحاورة	43.300	1.031	43

يتضح من جدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) حيث أن معامل الالتواء يقع بين ٣+، ٣- وهو في حدود المنحنى الطبيعي.

**أدوات جمع البيانات :** اشتملت أدوات جمع البيانات على الأجهزة والأدوات الآتية:

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع القامة. - ميزان طبي معاير لقياس الوزن - ساعة إيقاف
- ملعب كرة قدم - شريط قياس - صولجان خشبي -كرات كرة قدم-عدد (٢) مرمى صغير
- أقماع تدريب ارتفاع ٥٠ سم - شاخص بعرض ٦٠سم ارتفاع ١٥٠سم

**ثانياً: المسح المرجعي:** قام الباحث بإجراء المسح المرجعي- في حدود ما توفر لديه - من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال وذلك بهدف تحديد

الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة والتصويب مواجهة من المحاورة في كرة القدم ، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح مرفق (١) وعرضهما على الخبراء مرفق (٢).  
ثالثا: استمارات الاستبيان.

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدي مناسبة الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة والتصويب مواجهة من المحاورة في كرة القدم ، وكذلك متغيرات البرنامج التدريبي المقترح ومرفق (٣)(٤)(٥)(٦) يوضح ما توصل إليه الباحث.

#### \*الدراسات الاستطلاعية: - الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٤/١٩م حتى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٤/٢١م على عينة من ناشئي كرة القدم تحت (١٦ سنة) وقد بلغت (١٠ ناشئين) من نادي الصليبيخات الرياضي وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن:

- التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة في الاختبارات .  
- التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وتسجيل البيانات.  
- التأكد من سلامة تنفيذ ترتيب أداء الاختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث) ومقدار الوقت الذي تستغرقه وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعه لها.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية: أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٥/٣م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٧/٥/٩م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث) للتأكد من ثبات وصدق تلك الاختبارات.

-حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية(قيد البحث): لإيجاد صدق الاختبارات فقد استخدم الباحث صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) على مجموعتين من اللاعبين الأولى بنادي حولي تحت (١٦ سنة) كمجموعة مميزة وبلغ عددهم (١٠ ناشئين) والأخرى مجموعة غير مميزة

ممثلة في نادي الصليبيخات الرياضي كمجموعة غير مميزة وبلغ عددهم (١٠ ناشئين) ، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين اللاعبين، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، وتم إعادة التطبيق بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريبا، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين لحساب الثبات كما هو موضح جدول (٢).

### جدول (٢)

#### المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

ثبات الاختبارات		صدق الاختبارات				الاختبارات البدنية والمهارية				
معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		قيمة "ت"		المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
* ٠,٩٧٦-	٠,١٥٤	٥,٢٥	٠,١٥٨	٥,٣١	* ١٢,١٣-	٠,١٥٨	٥,٣١	٠,٣١٧	٤,٢٢	العدو ٣٠ م من بداية متحركة
* ٠,٨٤٢	٠,٤٧٢	١,٢	٠,٤٨٣	١,٧	* ٢,٣٣	٠,٤٨٣	١,٧	٠,٤٢١	١,٢	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
* ٠,٩٢١	٣,٢١٢	١٥,٩٠	٢,١٤	١٥,٩٢	* ١,٣١	٢,١٤	١٥,٩٢	١,٢٣١	١٤,٠٢	الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين
* ٠,٦٥٧	٠,٦٧٤	٤٦,٣	٠,٥١٦	٤٦,٤	* ٧,٩٧	٠,٥١٦	٤٦,٤	٠,٤٨٣	٦٨,٧	التصويب مواجه من المحاورة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢ قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٢) إنه توجد فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة عند مستوى (٠,٠٥) لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق التمايز بين المجموعتين في هذه الاختبارات البدنية الخاصة والمهارية (قيد البحث)، كما يتضح من نفس الجدول وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية (قيد البحث).

- **الدراسة الاستطلاعية الثالثة:** أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ١٧/٥/٢٠١٧م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٣/٥/٢٠١٧م حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح مرفق (٦)، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- ١ - التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة خلال التدريب.
- ٢- تعريف اللاعبين لأشكال تدريبات الساكيو ومناسبتها لهم وقدرتهم على تنفيذها
- ٤- توزيع أزمناة التطبيق اليومي طبقا للهدف المطلوب للبرنامج.
- ٥- أن عدد مرات التكرار لكل تدريب بمناسبتها لظروف العينة طبقا للزمن الكلي للتدريب.

\* **البرنامج التدريبي المقترح:** قبل وضع البرنامج التدريبي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس إلى يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .

**أولاً: هدف البرنامج .** تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة و التصويب مواجه من المحاورة فى كرة القدم لناشئي كرة القدم بدولة الكويت ( العينة قيد البحث).

**ثانياً: معايير وضع البرنامج.** من خلال تحليل الإطار المرجعي والدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الحصول عليها في هذا المجال فقد راعى الباحث عند وضع البرنامج الأسس العلمية التالية:

- تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ٢٠ دقيقة قبل التنفيذ.
  - مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرينات.
  - استخدام الباحث طريقة التدريب الفترى(مرتفع الشدة)، والتدريب التكراري، والتدريب الدائري في وضع محتوى البرنامج التدريبي.
  - أداء جميع التدريبات بأعلى درجة ممكنة من السرعة الفردية.
  - تنوع التدريبات بقدر الإمكان لتحقيق أكبر قدر من خبرات النجاح الفردية.
  - مراعاة خصائص المرحلة العمرية وقدراتها البدنية والوظيفية.
- ثالثاً : محتوى البرنامج :** من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال تمكن الباحث من حصر عدد من تدريبات



- الساكيو كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح لوضعها داخل الدوائر التدريبية على شكل محطات وتحتوي كل دائرة على عدد من التدريبات المرتبة وفق الهدف المراد تحقيقه.
- كما تم عرض تدريبات الساكيو المختارة على مجموعة من الخبراء مرفق (٣) وهي موضحة تفصيلاً بمرفق (٥)
- رابعاً: **خصائص محتويات البرنامج.** اشتملت فترة تطبيق البرنامج على (١٠) أسابيع متصلة خلال فترتي الأعداد الخاص والأعداد للمباريات بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وبإجمالي الوحدات التدريبية في نهاية البرنامج (٤٠) وحدة تدريبية يومية في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٦/٢م حتى يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٨/٩م وذلك بهدف تحقيق النتائج التي يسعى إليها الباحث من خلال تطبيق البرنامج.
- الراحة بين كل تمرين ٦٠ ث يؤدي بينها تمرين الإطالة على اعتبار أنه أحد تمرينات الدائرة التدريبية.
- الراحة بين المجموعات ٢-٤ ق ويتم قياس أقصى تكرار خلال ٣٠ ث لكل تمرين كل ٣ أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج.

#### \*خطوات إجراء تجربة البحث:

- **القياسات القبليّة:** قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧/٥/٢٨م وحتى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٧/٥/٣٠م.
- **التجربة الأساسيّة:** قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائيّة على المجموعة التجريبيّة وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٦/٢م وحتى يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٨/٩م.
- **القياسات البعديّة:** قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٨/١١م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧/٨/١٣م.
- \***المعالجة الإحصائيّة:** - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - الوسيط - معامل الارتباط - اختبار (ت) الفروق - معدل التغير.

\* عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في المتغيرات البدنية (قيد البحث)

ن = ٢٠

معدل التغير %	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية (قيد البحث)	م
		٢ع	٢م	١ع	١م			
%١٨,١٠	٦,٨٢	٠,٣١٤±	٥,٣٦	٠,١٣٠±	٦,٥٤٥	ث	اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة	١
%١٥,١٧	٤,٠٤	٠,٥١٠±	٢,٧٤	٠,٥١٣±	٣,٢٣	ث	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	٢
%١١,٤١	٩,٤٨	٠,٨٣٠±	١٣,٦٦	٠,٤٧٦±	١٥,٤٣	ث	الجرى والدوران ربع دورة جهة اليمين	٣
%٢٩,٧٩	٧,١٩	٣,٢١±	٥٦,٢٠	١,٠٣±	٤٣,٣٠	درجة	التصويب من المحاورة مواجهة المرمى	٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) هي (٢,٥٩)

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) و لصالح القياس البعدي و يعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو كان له دورة الفعال في تطوير عنصر السرعة الانتقالية، والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لإراديياً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية. وهذا ما يؤكد كلاً من " بديعة عبد السميع" (٢٠١١م) (٦)، " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢) (٢١) من أن تدريبات الساكيو تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة لمستقبلات أخرى تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة. كما يتفق ذلك أيضاً مع ما ذكره " زوران ميلانوفيتش Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢) (٢٤) من أن تدريبات الساكيو تعتبر أحد الأشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من

أهمها السرعة بأنواعها. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من " فيكرام سينغ, **Vikram Singh** (٢٠٠٨) (٢٢)، ريمكو بولمان وآخرون, **Remco Polman, et al.** (٢٠٠٩) (١٩)، ماريو جوفانوفيتش وآخرون, **Mario Jovanovic, et al.** (٢٠١١) (١٨) في أن تدريبات الساكبو تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين والرشاقة والسرعة الحركية.

كما يتضح من نفس الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) و لصالح القياس البعدي و يعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكبو قامت بتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتي أسهمت بشكل كبير ومباشر في تحسن السرعة حيث أن الزيادة التي حدثت في القوة المميزة بالسرعة نتيجة استخدام تدريبات الساكبو والتي تعمل على استثارة الوحدات الحركية مما يؤدي إلى اشتراك عدد كبير منها ينتج عنه انقباض قوى وسريع يعمل على زيادة الأداء المتفجر والسرعة. وهذا ما يؤكد " اينريكو لوبيز وآخرون, **Enrique Lopez, et al.** (٢٠٠٧) (١٧) من أن العضلات القوية تعتبر بالضرورة عضلات سريعة ولهذا فالقوة العضلية من العناصر البدنية الرئيسية والتي يجب العمل على تنميتها حتى تعمل على تحسين السرعة الحركية. كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من " فيكرام سينغ, **Vikram Singh** (٢٠٠٨) (٢٢)، ريمكو بولمان وآخرون, **Remco Polman, et al.** (٢٠٠٩) (١٩)، ماريو جوفانوفيتش وآخرون, **Mario Jovanovic, et al.** (٢٠١١) (١٨) " فيلمورجان وبالانيسامي **Velmurugan & Palanisamy** (٢٠١٢) (٢١)، زوران ميلانوفيتش وآخرون, **Zoran Milanović, et al.** (٢٠١٢) (٢٤) اشرف موسى (٢٠١٤) (٤) احمد نور (٢٠١٦) (٣) احمد عادى سليم (٢٠١٦) (٢) في التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكبو، وأن استمرار التقدم بالبرنامج التدريبي أحدث تغير ملحوظ في المتغيرات البدنية الخاصة مما كان له تأثير في تحسين الأداء المهارى (قيد البحث) وهذا ما ظهر من الفروق بين القياسات القبلية والبعدي و أن التحسن كان بصورة تصاعدي مع تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذا التحسن في الاداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة ( العينة قيد البحث) إلى ما احتوى عليه البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات الساكيو التي أثرت بشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهارى وذلك بعد تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة. وهذا ما يؤكد " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٥م) من أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الحركية ارتباطا وثيقا ، إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة، بل كثير ما يقاس مستوى هذا الأداء المهارى على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة.(١٨٩:٩) كما يتفق أيضا مع ما ذكره " ياسر عثمان " (٢٠٠٩م) من أن تحسن القدرات البدنية وتنمية الاداءات المهارية الحركية يمكن أن يحدثا معا ،وعندما يتوافر لدى الفرد قدرات بدنية عالية فان مستوى أداء الاداءات المهارية الحركية يصبح جيدا ، والوصول لمستوى متقدم من الاداءات المهارية الحركية يؤكد أيضا تحسن القدرات البدنية.(٧٥:١٥). كما تتفق هذه النتائج أيضا مع ما ذكره " حسن أبو عبده " (٢٠١٠م) من أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الأداء المهارى، حيث تعتبر الحالة البدنية للاعب أحد الأسس التي تحدد كفاءة الأداء المهارى والخططي ولا يمكن تنفيذ الأداء المهارى بطريقة إلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الاداءات الحركية الأساسية للمهارات في كرة القدم.(٣٧:٧) ويتفق ذلك مع ما توصل إليه " عمرو حمزة " (٢٠١٠) (١٦) من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

ومما سبق عرضة و مناقشته يتحقق صحة الفرض الأول و الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات كل من القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصويب من المحاورة في مواجهة المرمي لناشئي كرة القدم بدولة الكويت ( العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدي

### الاستخلاصات :

١- البرنامج التدريبي اظهر تأثيرا ايجابيا علي تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة مثل السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية لناشئي كرة القدم بدولة الكويت ( العينة قيد البحث)

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصويب من المحاورة في مواجهة المرمي لناشئي كرة القدم بدولة الكويت ( العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدي

### التوصيات:

١- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على ناشئي كرة القدم لدورها في تحسين القدرات البدنية الخاصة و مستوى التصويب من المحاورة في مواجهة المرمي (قيد البحث) لناشئي كرة القدم بدولة الكويت.

٢- إجراء مثل هذه الدراسة في الألعاب الأخرى ومقارنتها بكرة القدم.

٣- العمل علي توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب كرة القدم.

## قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- ابراهيم حنفى شعلان، محمد ابراهيم عفيفي: كرة القدم للناشئين (الحديث في الاعداد المهاري والفني والخططي ٥٠٠ تدريب عملي وتطبيقي)، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٢- احمد عادى سليم نهار الخالدى (٢٠١٧م): تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية والاداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم بدولة الكويت"، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية بقنا،جامعة جنوب الوادى.
- ٣- احمد نور الدين محمد (٢٠١٦ م): تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية بقنا،جامعة جنوب الوادى.
- ٤- اشرف محمد موسى(٢٠١٤ م): تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية
- ٥- أمر الله احمد البساطي(٢٠٠١م): الإعداد البدني . الوظيفي في كرة القدم ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية .
- ٦- بديعة على عبد السميع (٢٠١١م): فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ ١٠٠م حواجز،مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
- ٧- حسن السيد أبو عبده(٢٠١٠م):الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية، ط ١٠ ، الإسكندرية.
- ٨-حنفى محمود مختار(١٩٩٤م): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم،دار الفكر العربي القاهرة.
- ٩- عادل عبد الحميد ألفاضى(٢٠٠٤م):المكون المهاري وعلاقته بالمكون الخططي في تدريب ١٦ سنة في كرة القدم،إنتاج علمي،كلية التربية الرياضية، الإسكندرية.

- ١٠- **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م):** التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط١٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١١- **عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل (١٩٩٧م) :** تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٢- **محمد حسن علاوى :** " علم التدريب الرياضي " ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ١٣- **محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي:** أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم، ٢٠٠٠م.
- ١٤- **مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م):** البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٥- **ياسر عثمان محمد عثمان(٢٠٠٩م):** تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهاريه لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

### ثانيا : المراجع الإنجليزية :

**16-Amr Hamza (2010):** effect of functional strength training on oxidative stress and certain physical variables for athletes, 5th International Scientific Congress "Sport, stress, adaptation-Olympic sport and Sport for all.

**17-Enrique Lopez, Francisco Saucedo, Enrique Navarro (2007):** Analysis of the fencing lunge flight phase in EPEE , 12th Annual Congress of the ECSS, 11–14 July, Jyväskylä, Finland

**18-Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2013):** Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292

**19-Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009):** Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505

**20-Struick A, Reilly t, Dorna, D (2002):** Anthropometric and Fitness, of elite players two football codes, journal of sport medicine and physical fitness, Liverpool, unitel Kingdom, vol (42)

**21-Velmurugan G. & Palanisamy A. (2013):** Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432

**22-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.

**23-Young, W. B., & Farrow, D. (2006):** A review of agility: Practical applications for strength and conditioning. Strength and Conditioning Journal 28(5): 24-29.

**24-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.