

تأثير استخدام تدريبات S . A . Q علي بعض المكتسبات التدريبية لنادي كرة القدم

الدكتور/ محمد محمود حسن فتح الله زيتون

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير السرعة باستخدام أسلوب التدريب S.A.Q وذلك للتعرف على :

- تأثير البرنامج على تطوير بعض القدرات البدنية (سرعة الانطلاق . الرشاقة . القدرة العضلية .
 - تأثير البرنامج على مستوى الأداء المهارى المركب للاعبى كرة القدم .
- تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعه واحده باستخدام القياس القبلى و البعدى ، يشمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم بدوري الجمهورية والذين تتراوح أعمارهم من (١٥ : ١٦) سنة والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم للعام ٢٠٢٤ بنادي انبي الرياضي وقد تم وكانت اهم النتائج أن تدريبات S.A.Q لها تأثير إيجابي على المستوى المهارى المركب والبدني قيد البحث ، وكانت اهم التوصيات تطبيق تدريبات S.A.Q فى مراحل متقدمة ضمن برامج التدريب لنادي كرة القدم .

الكلمات المفتاحية : تدريبات S.A.Q – المتغيرات البدنية – المتغيرات المهارية المركبة

- مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضي و علم الحركة – كلية علوم الرياضة – جامعة بنها .

Research Summary

- The research aims to design a training program to develop speed using the S.A.Q training method to identify:
- The effect of the program on the development of some physical abilities (starting speed, agility, muscular strength).
- The effect of the program on the level of complex skill performance of football players.

The experimental method was used with an experimental design for one group using pre- and post-measurement.

The research community includes soccer players in the Republic League, whose ages range from (١٥:١٦) years and who are registered in the records of the Egyptian soccer Association for the year ٢٠٢٤ at Enppi Sports Club. The most important results were that S.A.Q training has a positive effect on the complex and physical skill level under study.

The most important recommendations were to apply S.A.Q training in advanced stages within training programs for young soccer players

Keywords: S.A.Q drills - physical variables - complex skill variables • Doctoral teacher in the Department of Sports Training and Kinesiology - Faculty of Sports Sciences - Benha University

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التدريب الرياضي له شأن عظيم في إعادة صياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير ما يمكن من طاقات داخل الإنسان في اتجاه الهدف المنشود , فالتدريب الرياضي طبقا للتطور البيولوجي والفسولوجي ما هو إلا تدريب للطاقة بأنواعها وتتجلى قدرة المدرب في إطلاق تلك الطاقات الكامنة , كما أن التدريب الرياضي المنتظم يساعد على تطور المستوى والذي بدوره يجعل اللاعبين قادرين على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية

ويرى حسن أبو عبده (٢٠٠٨ م) أن معظم نظريات التدريب الرياضي تهدف إلى إعداد الصفات البدنية إعدادا يتناسب مع الأهداف الخاصة بالأداء المهاري المطلوب انجازه , وتحتل كرة القدم كأحد أنواع الأنشطة الرياضية مكانة لائقة واهتمام كبير من معظم الدول المتقدمة وغير المتقدمة نظرا لأهميتها الكبرى لفئات المجتمع المختلفة , حيث إنها تهدف إلي بناء وتشكيل الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة. (١٤:٧)

تعتبر رياضة كرة القدم الأكثر شعبية على المستويات المحلية والعالمية والتي تساعد في إعداد النشء إعدادا متكاملًا سواء كان (بدنيا، مهاريا، خططيا، نفسيا)، إذا أعدت لها البرامج التدريبية المناسبة وفقا لإمكانياتهم وقدراتهم وذلك على أسس وقواعد علمية سليمة، ولقد تعانقت كل الجهود العلمية نحو تطوير المستوى البدني والفني لهذه الرياضة، حتى يكون اللاعب ذو كفاءة بدنية ومهارية وخططية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة، لذا تهتم الدول المتقدمة في المجال الرياضي باستخدام الطرق العلمية الحديثة للعديد من العلوم المختلفة للاستفادة منها في الارتقاء بمستوى اللعبة والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وهذا يعكس مستوى التقدم العلمي والحضاري للدولة. (٢٤:١٧)

ويشير فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan G. & Palanisamy (٢٠١١م) إلى أن تدريبات ال S.A.Q تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وإن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (٤٣٢:٢١)

بدأ استخدام تدريبات ال S.A.Q كبرنامج اضافي (تكميلي) بجانب التدريبات على المقاومات العضلية المتنوعة سواء في صالات الجيم أو خارجها للاستفادة من درجة التطور الحاصلة في مستوى القوة العضلية باستخدام هذه المقاومات ومن ثم نقلها إلى الأداء التطبيقي الميداني، إذ يتمكن المدربين من

استعمال هذه التدريبات لمساعدتهم في التدريب بظروف مشابهة لظروف ومواقف النشاط التخصصي والتي لا تتوفر في ظروف التدريب التقليدي، وتتميز تدريبات ال S.A.Q بتعدد استعمالاتها ضمن الوحدة التدريبية فقد تكون جزءاً من الأحماء البدني لتمييزها بالديناميكية والمرونة أو كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج التدريب أو كبرنامج مستقل أو منفرد، أي التدريب على كل عنصر أو استخدامها بشكل متعدد داخل الوحدة التدريبية، لذلك نلاحظ إن هذه التدريبات صممت لتلائم متطلبات جميع الفئات والأعمار بغرض الوصول إلى قمة الأداء، كما يمكن استخدامها مع الناشئين والشباب والناشئين بشكل يتناسب وقدراتهم وامكاناتهم، إذ إن هذه التدريبات تسهم في " تقليل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية لاعتمادها على دورة الاطالة والتقصير بشكل كبير وتسهم في إعطاء الفرصة للمدربين للتنوع والابتكار في أعداد وتنفيذ التمرينات كما انها تمثل تدريبات وظيفية كونها تسهم في تحسين القدرة الحركية والكفاءة العصبية والعضلية". (٥:٧)

ويذكر "عمر وأبو المجد وجمال النمكي (١٩٩٧م) " أن كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتأسس على السرعة الوظيفية الخاصة والتي تتمثل في البدايات والتوقفات السريعة والمفاجئة ، التسارع والانعكاس المفاجي للسرعة ،التغير الحاد والمفاجي في الاتجاهات كل هذا يتم بسرعة عالية جداً وبالرغم من امتلاك اللاعب للمهارة يأتي في المرتبة الأولى إلا أنه إن لم يستطيع الاستحواذ على الكرة قبل أن يلحق بها المدافع فلا أهمية لهذه المهارة وربما يذكر البعض أن المتحكم الرئيسي في السرعة هي العوامل الوراثية الأنة يمكن تعليم وتطوير السرعة فبالرغم من امتلاك الفرد لكل من الألياف السريعة والبطيئة بنسب متفاوتة بين الأفراد مما يحد كونه سريعاً أو بطئاً فإنه يمكن تطوير السرعة عن طريق تطوير تكنيك الأداء لمناطق الدفع وتوليد القوة الانفجارية وبهذا يمكن تدريب الجسم ليحسن من نشاط الألياف السريعة ليصبح أكثر سرعة . (٦:١٤)

ومن خلال اطلاع الباحثون على المراجع العربية والأجنبية المتخصصة والمسح المرجعي الدراسات العلمية وفي حدود علم الباحثون ومن خلال عملة كمدرب بقطاع الناشئين لفترة زمنية كبيرة فقد لاحظ الآتي :

- وجد أن شكل وطبيعة الأداء الحركي للناشئين يتسم باللعب البطيء وخصوصاً في الانتشار والانتقال من مكان لآخر في الملعب ، وهذا ما يؤدي إلى عدم بناء الهجمات السريعة ، وهذا عكس ما توصلت إليه كرة القدم الحديثة في تأكيدها على اللعب والانتشار السريع .
- لم تتعرض غالبية الدراسات والبحوث العلمية السابقة في حدود على الباحثون إلى المزج والربط بين أنواع المركبات الخاصة بالسرعة لناشي كرة القدم ومحاولة تطويرها وتحسينها كلاً على حدا باستخدام اسلوب S.A.Q.

وإيماننا منا بأهمية قطاع الناشئين الذي يمثل القاعدة الأساسية لتنشئة وإعداد أجيال من اللاعبين يمثلون أمل ومستقبل كرة القدم لمرحلتى الشباب والكبار , حيث يتم اختيار صفوف اللاعبين منهم للانضمام للفرق والمنتخبات القومية , لذا انبثقت فكرة البحث لدى الباحثون والتي تبلورت في محاولة صميمة للربط بين هذا الأسلوب من التدريبات وبما يحدث من مواقف لعب خلال المباراة .

وهذا ما دعى الباحثون إلى إستخدام تدريبات S.A.Q و معرفة تأثيرها على بعض المكتسبات التدريبية للناشئ كرة القدم .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات S.A.Q وذلك للتعرف على :

- ١- تأثير البرنامج على المستوى البدني للناشئ كرة القدم.
- ٢- تأثير البرنامج على مستوى الأداء المهارى للناشئ كرة القدم.

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث الحالي يفترض الباحثون ما يلي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى القياسات البدنية قيد البحث.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى القياسات المهارية قيد البحث.

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

- تدريبات S.A.Q

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدرجات الرشاقة وتدرجات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية (٢٣:٥).

- المكتسبات التدريبية :

هى كل ما تم تنميته وتطويره خلال المراحل الأعدادية (عام - خاص) سواء كانت مكتسبات بدنية وفسيوأوجية ونفسية فى الخطة التدريبية إلى مرحلة المنافسات. (٦ : ٣)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى البعدى لمجموعة واحدة تجريبية.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

- مجتمع البحث :

وتمثل مجتمع البحث في لاعبي فرق دوري الجمهورية أ للناشئين تحت ١٦ سنة وعددهم (٦٣٠) لاعب وذلك من واقع سجلات الاتحاد المصري لكرة القدم لموسم (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥).

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية والمتمثلة في فريق الناشئين تحت ١٦ سنة لنادي أنبي الرياضي وعددهم (٣٥) لاعب وذلك للاعتبارات التالية :

- عمل الباحثون كمخطط احمال للفريق الاول والمشرف علي مخططين الاحمال بقطاع الناشئين
- موافقة النادي علي تطبيق البرنامج المقترح
- وتم تقسيمهم كالتالي :

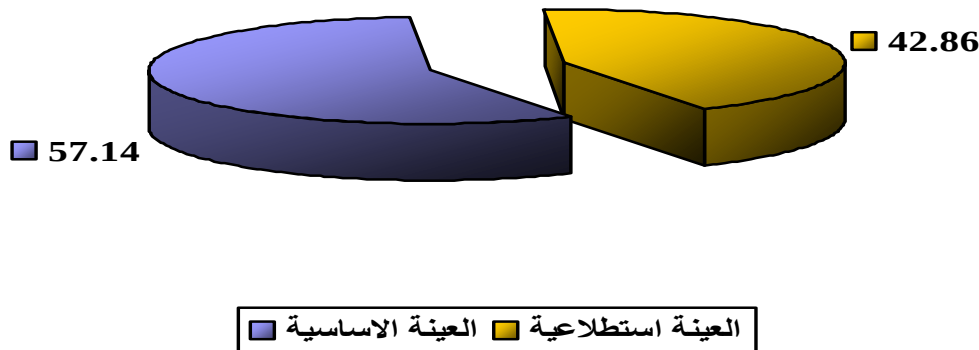
- عينة استطلاعية : وعددهم (١٥) لاعب.

- عينة اساسية : وعددهم (٢٠) لاعب.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	المجتمع	
٢٠	١٥	٣٥	العدد
٥٧,١٤	٤٢,٨٦	١٠٠	%



شكل (١)

عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية)

- تجانس عينة البحث:

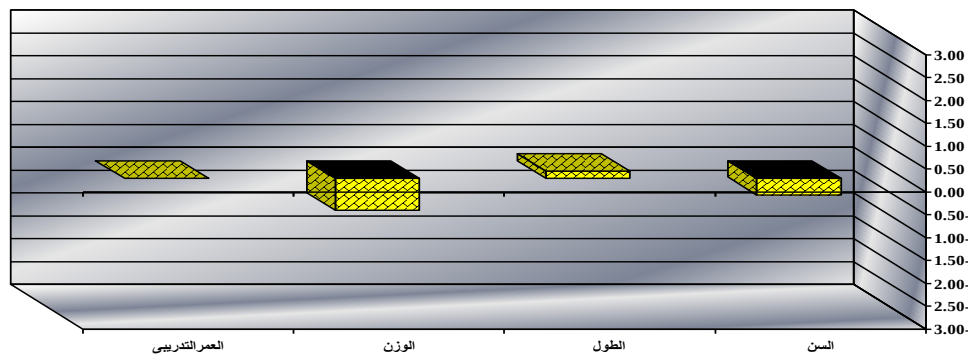
جدول (٢)

تجانس عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن = ٣٥

المتغيرات	الوحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	١٤,٩١٤	١٥,٠٠٠	٠,٥٠٧	٠,٣٥٤-
الطول	سم	١٦٤,٣٤٣	١٦٤,٠٠٠	٥,٤٠١	٠,١٥٨
الوزن	كجم	٦١,٤٨٦	٦٢,٠٠٠	٤,٨٢٩	٠,٦٩٧-

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات السن والطول والوزن وقد انحصر بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .



شكل (٢)

معامل الالتواء لعينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

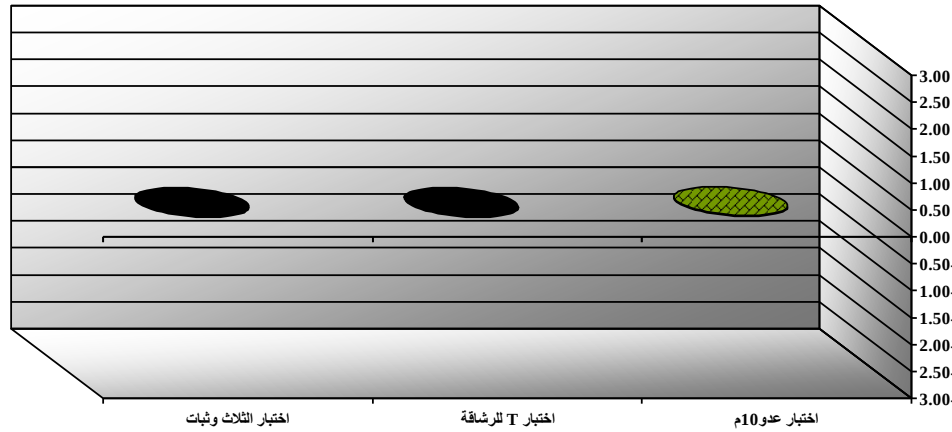
جدول (٣)

تجانس عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في المتغيرات البدنية

ن = ٣٥

المتغيرات	الوحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
اختبار عدو ١٠م	ثانية	١,٨٣١	١,٨٧٠	٠,١٤٦	٠,٠١٥
اختبار T للرشاقة	ثانية	٦,٧٧٩	٦,٨٧٠	٠,٥٤٧	٠,٠٢٤-
اختبار الثلاث وثبات	سنتيمتر	٥,٤٥٥	٥,٤١٠	٠,٢٣١	٠,٠٢١-

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في المتغيرات البدنية قد انحصر بين $(٣ \pm)$ ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .



شكل (٣)

معامل الالتواء لعينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في المتغيرات البدنية

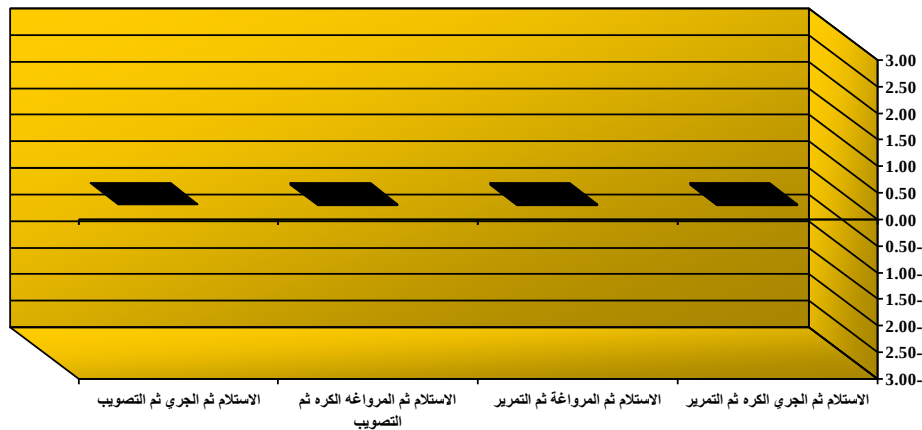
جدول (٤)

تجانس عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في المتغيرات المهارية

ن = ٣٥

المتغيرات	الوحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الاستلام ثم الجري الكره ثم التمرير	ثانية	٣,٦٨٩	٣,٧٣٠	٠,٢٩٨	٠,٠٢٣-
الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير	ثانية	٥,٠٩٦	٥,١٦٠	٠,٤١٢	٠,٠٢٣-
الاستلام ثم المرواغة الكره ثم التصويب	ثانية	٧,٥٢٤	٧,٦٣٠	٠,٦٠٦	٠,٠٣٠-
الاستلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٤,٠٨٦	٤,١٤٠	٠,٣٣٢	٠,٠١٥-

يتضح من جدول (٤) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في المتغيرات المهارية قد انحصر بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .



شكل (٤)

معامل الالتواء لعينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في المتغيرات المهارية

أدوات جمع البيانات :

استند الباحثون لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلي الوسائل والأدوات التالية:

* الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان إلكتروني لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام - ريستاميتير لقياس الأطوال لأقرب سنتيمتر .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية ولأقرب جزء من الثانية - صفارة - ملعب للتدريب - صندوق مقسم - حواجز وأقماع وكرات طبية وأطواق وأحبال مطاطية وسلم رشاقة.
- ساعة إيقاف وصفارة - مسطرة مدرجة - بارشوات السرعة - جهاز speed gate

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث: مرفق (١)

أ- اختبارات المتغيرات البدنية :

- اختبار عدو ١٠م - اختبار T للرشاقة - اختبار الثلاث وثبات .

ب- اختبارات المتغيرات المهارية:

- الاستلام ثم الجري الكره ثم التمرير - الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير .
- الاستلام ثم المرواغة الكره ثم التصويب - الاستلام ثم الجري ثم التصويب .

الدراسة الاستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية (الصدق، الثبات) ، وذلك بتطبيق الاختبارات علي العينة الاستطلاعية والتي يمثلها (١٥) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من لاعبي فريق الناشئين تحت ١٦ سنة لنادي أنبي الرياضي.

المعاملات العلمية:

١- صدق اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية:

تم حساب صدق اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق حساب صدق التمييز وذلك بتطبيقها علي "العينة الاستطلاعية" والبالغ قوامها (١٥) لاعب من لاعبي فريق الناشئين تحت ١٦ سنة لنادي أنبي الرياضي ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الرُبيع الأعلى والرُبيع الأدنى باستخدام اختبار "مان ويتني U " "Mann Whitney"، وذلك بعد أن قام الباحثون بترتيب درجات "العينة الاستطلاعية" ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم في الاختبارات لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين اللاعبين المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، ثم قام الباحثون بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، حيث كان عدد كل مجموعة (٤) لاعب ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين درجات الربيع (الأعلى والأدنى) ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات.

جدول (٧)

التوصيف الاحصائي للرُّبيع (الأعلى والأدنى) في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٢ = ٤

المتغيرات	المجموعات	متوسط	وسيط	الانحراف معياري	الالتواء	اعلي قيمة	اقل قيمة
اختبار عدو ١٠ م	الرُّبيع الأعلى	١,٦٥٣	١,٦٤٥	٠,٠٤٢	١,٠٠٧	١,٧١	١,٦١
	الرُّبيع الأدنى	٢,٠٠٨	٢,٠٠٠	٠,٠٣١	١,١٣٨	٢,٠٥	١,٩٨
اختبار T للرشاقة	الرُّبيع الأعلى	٦,١١٠	٦,١١٠	٠,١٧٥	٠,٠٠٠	٦,٣٢	٥,٩٠
	الرُّبيع الأدنى	٧,٤٥٨	٧,٤٨٠	٠,١٣٣	٠,٨٥٣	٧,٥٩	٧,٢٨
اختبار الثلاث وثبات	الرُّبيع الأعلى	٥,٧٤٨	٥,٧٦٥	٠,٠٥٤	١,٤٦٨	٥,٧٩	٥,٦٧
	الرُّبيع الأدنى	٥,١٧٣	٥,١٦٥	٠,٠٩٨	٠,١٨٥	٥,٢٨	٥,٠٨
الاستلام ثم الجري الكره ثم التمرير	الرُّبيع الأعلى	٣,٣٢٣	٣,٣٢٠	٠,٠٩٥	٠,١٤٨	٣,٤٤	٣,٢١
	الرُّبيع الأدنى	٤,٠٦٠	٤,٠٧٥	٠,٠٧٤	٠,٩٦٢	٤,١٣	٣,٩٦

٤,٤٣	٤,٧٥	٠,٠٠٠	٠,١٣٣	٤,٥٩٠	٤,٥٩٠	الرُّبِيع الأعلى	الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير
٥,٤٧	٥,٧١	— ٠,٩٧١	٠,١٠٤	٥,٦٣٠	٥,٦١٠	الرُّبِيع الأدنى	
٦,٥٥	٧,٠١	٠,٠٠٠	٠,١٩٢	٦,٧٨٠	٦,٧٨٠	الرُّبِيع الأعلى	الاستلام ثم المرواغة الكره ثم التصويب
٨,٠٨	٨,٤٢	— ٠,٨٢٢	٠,١٤٨	٨,٣٠٠	٨,٢٧٥	الرُّبِيع الأدنى	
٣,٥٥	٣,٨١	٠,٠٠٠	٠,١٠٧	٣,٦٨٠	٣,٦٨٠	الرُّبِيع الأعلى	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
٤,٣٩	٤,٥٨	— ٠,٩١٢	٠,٠٨٢	٤,٥١٥	٤,٥٠٠	الرُّبِيع الأدنى	

يتضح من جدول (٧) التوصيف الاحصائي (المتوسط ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، الالتواء ، اعلي قيمة ، اقل قيمة) للرُّبِيع (الأعلى والأدنى) في اختبارات اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، كما يتضح أن معامل الالتواء لأفراد للرُّبِيع (الأعلى والأدنى) قد انحصر بين (± 3) في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانسهم.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين الربع (الأعلى والأدنى) في اختبارات اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ٤

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة
اختبار عدو ١٠ م	الربع الأعلى	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٢١
	الربع الأدنى	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠		
اختبار T للرشاقة	الربع الأعلى	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٢١
	الربع الأدنى	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠		
اختبار الثلاث وثبات	الربع الأعلى	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٢١
	الربع الأدنى	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠		
الاستلام ثم الجري الكره ثم التمرير	الربع الأعلى	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٢١
	الربع الأدنى	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠		
الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير	الربع الأعلى	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٢١
	الربع الأدنى	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠		
الاستلام ثم المرواغة الكره ثم التصويب	الربع الأعلى	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٢١
	الربع الأدنى	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠		
الاستلام ثم الجري ثم التصويب	الربع الأعلى	٢,٥٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٢١
	الربع الأدنى	٦,٥٠٠	٢٦,٠٠٠		

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين الربع (الأعلى والأدنى) في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح الربع (الأعلى) حيث كانت قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٢١) وهي قيم لا تزيد عن (٠,٠٥) ، مما يدل على صدق الاختبارات.

٢- ثبات اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية:

تم إيجاد معامل ثبات اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - Retest) علي عينة بلغ قوامها (١٥) لاعب من لاعبي فريق الناشئين تحت ١٦ سنة لنادي أنبي الرياضي "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد اعتبر الباحثون نتائج الصدق لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بمثابة التطبيق الأول ، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبفلس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٥

متغيرات البحث	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة " ر "	مستوي الدلالة
	س/	ع±	س/	ع±		
اختبار عدو ١٠م	١,٨٣٩	٠,١٤٩	١,٨٢٤	٠,١٤٩	*٠,٩٨٨	٠,٠٠٠
اختبار T للرشاقة	٦,٨٠٨	٠,٥٦٢	٦,٩٣٨	٠,٥٩١	*٠,٩٩٧	٠,٠٠٠
اختبار الثلاث وثبات	٥,٤٤٧	٠,٢٣٧	٥,٥٩٩	٠,٤٤٣	*٠,٧٥٤	٠,٠٠١
الاستلام ثم الجري الكره ثم التمرير	٣,٧٠٥	٠,٣٠٧	٣,٧٠٠	٠,٣٢٠	*٠,٩٩١	٠,٠٠٠
الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير	٥,١١٨	٠,٤٢٥	٥,١٠٤	٠,٤٣٥	*٠,٩٩٧	٠,٠٠٠
الاستلام ثم المرواغة الكره ثم التصويب	٧,٥٥٥	٠,٦٢٤	٧,٤٩٣	٠,٦٣٠	*٠,٩٨٩	٠,٠٠٠
الاستلام ثم الجري ثم التصويب	٤,١٠٣	٠,٣٤٢	٤,١٨٢	٠,٣٦١	*٠,٩٩٧	٠,٠٠٠

* قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥١٤)

يتضح من جدول (٩) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ذو قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيم "ر" المحسوبة ما بين (٠,٧٥٤ - ٠,٩٩٧) ، مما يدل على ثبات الاختبارات .

ومن نتائج الجدولين (٨ ، ٩) والخاصة بمعاملات الصدق والثبات لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث يكون الباحثون قد تحقق من توافر الصلاحية العلمية لاستخدام الاختبارات قيد البحث.

- خطوات تطبيق البحث :

الدراسة الإستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من صدق، ثبات ادوات البحث ، وذلك علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (١٥) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من فريق الناشئين تحت ١٦ سنة لنادي أنبي الرياضي ، وقد تم إختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة، وذلك في الفترة من (٢٠٢٤ / ٧ / ١) إلي (٢٠٢٤ / ٧ / ٢).

- القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث في الفترة ٥-٦ / ٧ / ٢٠٢٤ م بمقر النادي وإشتملت على .

اليوم الأول	قياسات الطول - الوزن - القياسات البدنية
اليوم الثاني	القياسات المهارية

- خطوات إعداد البرنامج:

تم أتباع الخطوات التالية لإعداد البرنامج:

- ١- تحديد الهدف من البرنامج وهو التعرف علي تأثير تدريبات S.A.Q علي بعض المكتسبات التدريبية لناشئ كرة القدم
- ٢- الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تحقق الهدف الذي وضع من اجله البرنامج. - تحديد تدريبات S.A.Q قيد الدراسة - تحديد محتوى البرنامج ككل .
- ٣- وضع البرنامج في شكله النهائي من حيث - مدة البرنامج - عدد الجرعات .
- ٤- زمن الجرعة التدريبية .

- الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحثون بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال أراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه والتي تمثلت في النقاط التالية :

- ١- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .

- ٢- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين .
- ٣- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي .
- ٤- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
- ٥- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .
- ٦- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
- ٧- أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث والتي يمكن تصنيفها إلى تمرينات إحماء - تمرينات بالأنقال - تدريبات S.A.Q - وتدرجات دورة الاطالة والتقصير (تمرينات تنافسية محددة بواجب - تمرينات تهدئة.
- النقاط التي تم مراعاتها من قبل الباحثونين عند تصميم البرنامج التدريبي:
- ١- اختيار الوقت المناسب لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في ضوء فترة الأعداد بحيث لا يتجاوز المدة المحددة للتدريب وفق البرنامج التدريبي المقترح من حيث عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع وزمن كل جرعة.
- ٢- أن يتم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي والذي يتكون من مجموعة من تدريبات S.A.Q مرفق (٢) - وتدرجات تنافسية بشدات مختلفة حتي يتم تحقيق الغرض من البرنامج .
- ٣- اختيار طريقة تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات S.A.Q بالشكل الذي يتناسب مع طبيعة البحث .
- محتوي البرنامج :**
- يتضمن محتوى البرنامج علي تدريبات الإحماء وتدرجات الجزء الرئيسي (تدريبات بالأنقال - تدريبات S.A.Q - تدريبات دورة الأطالة تقصير) والتدرجات المهارية وتدرجات التهدئة وهي كما يلي :
- تدريبات الإحماء والتهيئة البدنية :
- وتتضمن تدريبات الإحماء والتهيئة البدنية والإطالة وتهدف الي إعداد اللاعب بدنياً وكذلك أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة وبطريقة منظمة ومتدرجة لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء الرئيسي ، ويتفق كلا من أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م)، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) أن فترة الأحماء تتوقف على الواجب الرئيسي للجرعة إضافة إلى درجة حرارة الجو، وحالة الفرد التدريبية، وأن اللاعب يحتاج في بداية الجرعة التدريبية أو قبل المنافسة عادة إلى القيام بنشاط بدني بهدف المساعدة على تكييف أجهزة الجسم لأداء حمل المنافسة .
- تدريبات الجزء الرئيسي :

يحتوي علي تدريبات دورة الأطالة تقصير و التدريبات المهارية ، ويشير محمد علاوى (١٩٩٤م) إلى أن هذا الجزء يحتوي على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية بجوانبها المختلفة ويستغرق من ٣/٢ إلى ٤/٣ من الزمن الكلى للوحدة التدريبية.

- تدريبات (التهدة البدنية) :

وتهدف تدريبات الختام والتهدة البدنية الي عودة المصارع الي حالته الطبيعية من خلال مجموعة من تدريبات الاسترخاء والتهدة ، ويشير محمد علاوى (١٩٩٤م) أن هذا الجزء يهدف إلى العودة بالفرد إلى حالته الطبيعية حيث لا يجب أن تنتهى الوحدة التدريبية بعد التمرينات المرتفعة الشدة ويستغرق هذا الجزء ما بين ٩/١ إلى ١٠/١ الزمن الكلى المخصص للوحدة التدريبية .

- التجربة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية علي عينة البحث الأساسية والتي قوامها (٢٠) لاعب من داخل مجتمع البحث من فريق الناشئين تحت ١٦ سنة لنادي أنبي الرياضي ، علي أن لا يكونوا قد إشتراكوا في التجربة الإستطلاعية ، وذلك في الفترة من (١٠ / ٧ / ٢٠٢٤) إلي (١١ / ٩ / ٢٠٢٤).

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات S.A.Q لبعض المكتسبات التدريبية لناشئ كرة القدم: مرفق (٣)

قام الباحثون بتصميم البرنامج باستخدام تدريبات S.A.Q لبعض المكتسبات التدريبية لناشئ كرة القدم وذلك في ضوء القدرات البدنية لعينة البحث وفي ضوء محتوى البرنامج المقترح :

- هدف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلي الارتقاء بقدرات اللاعبين عينة البحث بدنياً ومهارياً بأستخدام تدريبات S.A.Q للتعرف علي أثرها على بعض المكتسبات التدريبية لناشئ كرة القدم.

القياسات البعيدة:

تم إجراء القياسات البعيدة لأفراد عينة البحث بنفس الطريقة التي تمت مع القياسات القبلية في الفترة ١٥-١٦ / ٩ / ٢٠٢٤ م بمقر النادي وإشتملت على .

اليوم الأول	قياسات الطول - الوزن - القياسات البدنية
اليوم الثاني	القياسات المهارية

٨/٣ المُعالجة الإحصائية :

استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعالجة البيانات إحصائياً لإستخراج التالي:

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .

- الوسيط medain

- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- الالتواء skewness
- اعلي قيمة MAX
- اقل قيمة MIN
- اختبار "مان ويتني" U " Mann Whitney
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient .
- اختبار "ويلكوكسن" Wilcoxon
- عرض ومناقشة النتائج :
- أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :
- ١- عرض نتائج الفرض الاول :

والذي ينص علي : "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث".

وللتحقق من صحة الفرض الأول للبحث وجب علي الباحثون حساب دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين كرة القدم افراد عينة البحث باستخدام اختبار "ويلكوكسن" Wilcoxon معتمدا علي تقريب "Z" الطبيعي .

جدول (١٢)

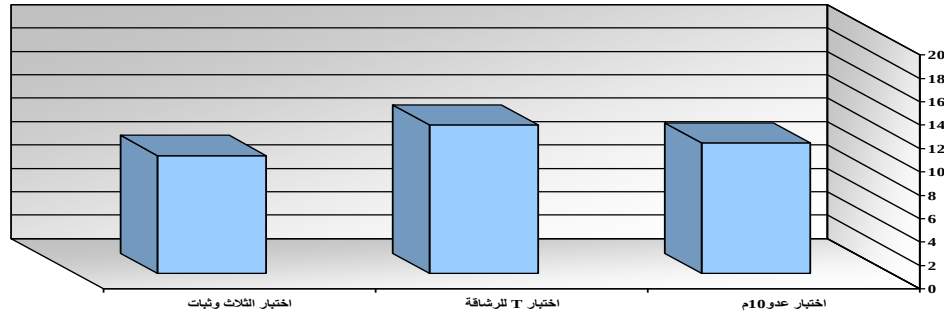
التوصيف الاحصائي للقياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين كرة القدم

ن=٢٠

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	أكبر قيمة	نسبة التحسن %
اختبار عدو ١٠م	القبلي	٢٠	١,٨٢٥	٠,١٤٧	١,٦١	٢,١١	١١,١٨
	البعدي	٢٠	١,٦٢١	٠,١٣١	١,٤٢	١,٨٦	
اختبار T للرشاقة	القبلي	٢٠	٦,٧٥٨	٠,٥٤٨	٥,٩٠	٧,٧٤	١٢,٧١
	البعدي	٢٠	٥,٨٩٩	٠,٤٧٧	٥,١٧	٦,٧٧	

١٠,١٢	٥,٨١	٥,٠٨	٠,٢٣٣	٥,٤٦٢	٢٠	القبلي	اختبار الثلاث وثبات
	٦,٤٠	٥,٦٠	٠,٢٥٦	٦,٠١٤	٢٠	البعدي	

يتضح من جدول (١٢) "المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اقل قيمة - أكبر قيمة - نسبة التحسن" للقياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين كرة القدم.



شكل (٥)

نسبة التحسن الحادثة لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين كرة القدم

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس (القبلي - البعدي) لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين كرة القدم

الاختبار	نوع الإشارات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
اختبار عدو ١٠م	الرتب السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٤٥-	٠
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
اختبار T للرشاقة	الرتب السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٢٢-	٠
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
اختبار الثلاث وثبات	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٩٢٣-	٠

		٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٢٠	الرتب الموجبة
				٠	التساوي

يتبين من الجدول (١٣) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي ومتوسطات رتب درجات القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين كرة القدم ، وقد تراوحت قيمة (Z) ما بين (-٣,٩٤٥ ، -٣,٩٢٢) ، وكان مستوى الدلالة للأختبارات (٠,٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠,٠٥) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ ولصالح القياس البعدي.

٢- مناقشة نتائج الفرض الاول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) للاعبين كرة القدم تحت ١٦ سنة في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي

يتبين من الجدول (١٢) ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الكلية في جميع الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (د) المحسوبة اكبر من قيمتها عند مستوى دلالة معنوية (٠,٠٥)، وأن النسب المئوية لمعدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية تراوحت ما بين (١٠,١٢% : ١٢,٧١%) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثون ذلك التحسن للبرنامج التدريبي المقنن لتدريبات S.A.Q وما يحتويه من تدريبات مشابهة من طبيعة الأداءات في كرة القدم مثل السرعات المختلفة وتكرار التحرك بالكرة وبدون الكرة ، وكان لذلك الأثر الإيجابي الواضح في جميع الإختبارات البدنية .

إن التدريبات الخاصة تمثل أهمية كبيرة في تحسين الأداء، كما يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها وتشترك فيها العضلات العاملة في الحركة .

ويؤكد ذلك السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) أن التمرينات الخاصة بها تطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار التكنيك وتؤدي أيضاً في تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك ، والتمرينات الخاصة تأخذ أشكالاً متعددة وفقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس. (٩ : ١٨٠)

كما يعزى الباحثون دلالة بعض المتغيرات البدنية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) للتدريبات S.A.Q في البرنامج التدريبي وهذا ما أكدته دراسة محمود عبدالقادر (٢٠٢٢م) (١٨) من وجود تأثير لتدريبات S.A.Q على الناحية البدنية بالنسبة للقياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (السرعة، الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة)

كما أكدت دراسة كلا من عبدالرحمن محمود (٢٠٢١م) (١١) ، Singh V (٢٠٠٨) (٢٠) على أن تدريبات S.A.Q أثناء التدريب تؤدي إلى حدوث صعوبة في التنفس مما ينتج عنه تكيف الجسم لهذه الشدة الواقعة على أجهزة الجسم الداخلية ، وهذا بدوره يؤدي إلى تطور في الناحية البدنية .

ويتفق كلا من احمد نور الدين (٢٠١٦م) (٣) Katayama k., &eatel (٢٠٠١) (٢٢) أنه تزداد نسبة التحسن في الصفات البدنية من خلال التدريبات اللاهوائية والتدريبات الهوائية ووضع الادوات المناسبة حيث أنه انعكاساً لأثر حمل التدريب على الأجهزة الحيوية نتيجة الحمل الخارجي للتدريبات اللاهوائية التي يقوم بها اللاعب بهدف تطوير الحالة الوظيفية والبدنية .

ويشير الباحثون إلى اتفاق نتائج الدراسة الحالية مع ما تمه عرضة من آراء ووجهات نظر حول تأثير التدريبات S.A.Q على المتغيرات (البدنية)

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في القياسات البدنية قيد البحث.

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

١- عرض نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص علي : "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث".

وللتحقق من صحة الفرض الأول للبحث وجب علي الباحثون حساب دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات المهارية قيد البحث للاعبين كرة القدم افراد عينة البحث باستخدام اختبار "ويلكوكسن" "Wilcoxon" معتمدا علي تقريب "Z" الطبيعي .

جدول (١٤)

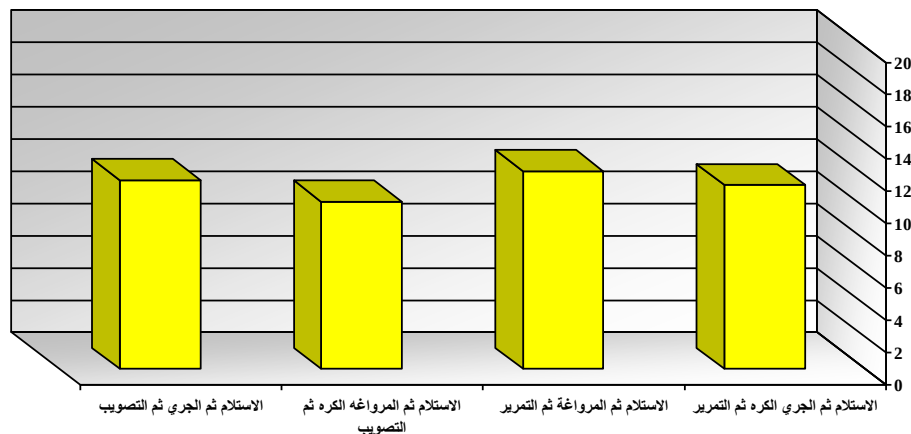
التوصيف الاحصائي للقياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث للاعبين كرة القدم

ن = ٢٠

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	أكبر قيمة	نسبة التحسن %
الاستلام ثم الجري الكره ثم التمرير	القبلي	٢٠	٣,٦٧٧	٠,٢٩٨	٣,٢١	٤,٢١	١١,٤٠
	البعدي	٢٠	٣,٢٥٨	٠,٢٦٥	٢,٨٥	٣,٧٣	
	القبلي	٢٠	٥,٠٨٠	٠,٤١٣	٤,٤٣	٥,٨٢	١٢,٢٩

	٥,١٠	٣,٨٩	٠,٣٦٠	٤,٤٥٥	٢٠	البعدي	الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير
١٠,٣٩	٨,٥٨	٦,٥٥	٠,٦٠٧	٧,٥٠٠	٢٠	القبلي	الاستلام ثم
	٧,٦٩	٥,٨٧	٠,٥٤٣	٦,٧٢١	٢٠	البعدي	المرواغة الكره ثم التصويب
١١,٧٣	٤,٦٧	٣,٥٥	٠,٣٣٢	٤,٠٧٤	٢٠	القبلي	الاستلام ثم الجري
	٤,١٢	٣,١٤	٠,٢٩٢	٣,٥٩٦	٢٠	البعدي	ثم التصويب

يتضح من جدول (١٤) "المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اقل قيمة - أكبر قيمة - نسبة التحسن" للقياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث للاعبين كرة القدم.



شكل (٦) نسبة التحسن الحادثة لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث للاعبين كرة القدم

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس (القبلي - البعدي) لعينة البحث في المتغيرات
المهارية قيد البحث للاعبين كرة القدم

الاختبار	نوع الإشارات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الاستلام ثم الجري الكره ثم التمرير	الرتب السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٢٦-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير	الرتب السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٢٤-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
الاستلام ثم المرواغة الكره ثم التصويب	الرتب السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٢٣-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
الاستلام ثم الجري ثم التصويب	الرتب السالبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	٣,٩٣٢-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				

يتبين من الجدول (١٥) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي ومتوسطات رتب درجات القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث للاعبين كرة القدم ، وقد تراوحت قيمة (Z) ما بين (٣,٩٣٢- ، ٣,٩٢٣-) ، وكان مستوى الدلالة للأختبارات (٠,٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠,٠٥) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ ولصالح القياس البعدي.

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) للاعبين كرة القدم تحت (١٦) سنة في بعض المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.

يتبين من الجدول (١٢) , وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الكلية في جميع الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي, حيث أن قيمة (د) المحسوبة اكبر من قيمتها عند مستوى دلالة معنوية (٠,٠٥), وأن النسب المئوية لمعدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية تراوحت ما بين (١٠,٣٩% : ١٢,٢٩%) لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحثون هذا التحسن في المهارات المركبة إلى أن الباحثون راعى التدرج في التدريبات المعطاة للاعبين ومناسبتها لهم مع عدم الانتقال من مرحلة إلا بعد إتقان التي تسبقها مع تقنين شدة وتكرارات التدريبات المعطاة ومراعاة الفروق الفردية لذلك أدى البرنامج لتحسن ملحوظ في القياس البعدي. بالإضافة إلى تم وضع مجموعه من التدريبات في ضوء إحتياجات المرحلة السنية وبذلك يكون قد تم إنجاز هذه المهارة خلال تدريبات SAQ الموضوعه لهم.

ويتفق مع كلاً من محمد خليل (٢٠٠٩م) (١٦) عادل الفاضل (٢٠١٢م) (١٠) إلى أن هذه المهارات المركبة تمثل أكثر من ٧٠% من الأداء المهارى للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا تم أدائها بنجاح تنتهي أما بالتمرير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير تمثل ٦٢%، ويمثل الاستلام ثم التمرير منها ٢٩% ، والجمل المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب تمثل ١١% بينما التمرير المباشر من الحركة يمثل ٢٦%، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء .

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من هشام حمدون (٢٠٠٨م) (١٩) محمد خليل (٢٠٠٩م) (١٦) في أن التدريب على الأداءات الحركية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى إختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب وهو الإنجاز.

ويتفق ذلك مع ما توصلوا إليه سالم الحسناوى (٢٠١٢م) (٨) Katayama k., &eatel (٢٣) (٢٠٠٧م) في أن التحسن في سرعة ودقة الأداء يرجع إلى التدريبات التي تتطلب تغييراً في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهاري من سرعة ودقة في الأداء لتحقيق الغرض المطلوب.

ويتفق مع ما ذكره أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) (٤)، إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) (١)، هشام حمدون (٢٠٠٨م) (١٩)، فادى فريد (٢٠١٦م) (١٣) Mohamed,M.(١٩٩٥) (٢٥) Mc Millan,(٢٠٠٥) (٢٤)

K Helgerud, j ., Macdonald, R., Holf, j أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقاً لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير واستلام - ومراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لتتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة .

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي في القياسات المهارية قيد البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في حدود أهداف الدراسة وتسؤولاتها وعينة الدراسة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات والمعالجات الإحصائية , توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :-
- أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات S.A.Q المطبق على العينة التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً في المتغيرات البدنية قيد

البحث (السرعة, الرشاقة ,

قوة مميزة بالسرعة)

- أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقنن لتدريبات S.A.Q المطبق على التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً في الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث .

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحثون بالآتي

:-

- الاستفادة من تدريبات ال S.A.Q في تدريب كرة القدم وخلق بيئة تدريبية تشبه إلى حد كبير مستوى الأداء في المباريات .

- التركيز علي وضع تدريبات ال S.A.Q في برامج التدريب للمراحل السنية المختلفة.

- إدراج تدريبات ال S.A.Q ضمن برامج التدريب الفردي مع مراعاة تخصص و واجبات كل مركز .

- إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بتدريبات S.A.Q على عينات أخرى من لاعبي كرة القدم.

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للأداءات المهارية المركبة على فاعلية بعض الجمل الخططية الهجومية لدى ناشئى كرة القدم ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٨ ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- احمد نور الدين محمد (٢٠١٦) : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي سرعة اداء بعض المهارات الهجومية لدى المبتدئين في كرة القدم رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي.
- ٤- أمر الله البساطى (٢٠٠١م) : الإعداد البدنى فى كرة القدم ، (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية .
- ٥- بديعة عبد السميع (٢٠١١ م) : فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئى ١٠٠م حواجز " إنتاج علمي " ، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية .
- ٦- تامر عماد درويش (٢٠١٨م): تأثير استخدام إستراتيجيات مختلفة للتهدة القمية على بعض المكتسبات التدريبية لمصارعى الدرجة الأولى، بحث منشور، مجلة البحوث، التربية الرياضية ، جامعة المنوفية
- ٧- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد المهارى فى كرة القدم، الطبعة الثامنة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ٨- سالم الحسناوى (٢٠١٢م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين الأداء الفنى لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .
- ٩- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م): نظريات التدريب والجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، دار بورسعيد للطباعة ، الإسكندرية
- ١٠- عادل الفاضى (٢٠١٢م) : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٧٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية.
- ١١- عبدالرحمن محمود عبدالله (٢٠٢١) : تأثير استخدام تدريبات S.A.Q علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشي كرة القدم رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية.

- ١٢- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي "نظريات - تطبيقات"، ط ١١ ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ١٣- فادى فريد (٢٠١٦م) : فاعلية الفيديو التفاعلى على بعض الأداءات المهارية المركبة فى كرة القدم لطلاب المرحلة الأساسية العليا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بغزة ، الجامعة الإسلامية ، فلسطين.
- ١٤- فرحات رمضان الغالى (٢٠٠١م) : الخصائص البيولوجية للاعبى كرة القدم لترشيد انتقاء الناشئين " ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٥- محمد حسن علاوي (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- محمد خليل (٢٠٠٩) : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره علي الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ١٧- محمد عبدالستار محمود (٢٠٠٥م) : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٨- محمود عبدالقادر (٢٠٢٢) : تأثير استخدام تدريبات S.A.Q علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- ١٩- هشام حمدون (٢٠٠٨م): تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

٢٠-Singh V (٢٠٠٨): Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.

٢١-Velmurugan G. & Palanisamy A. (٢٠١١): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume: ٣ ,Issue : ١١, ٤٣٢ .

٢٢- Katayama k., &eatel (٢٠٠١) Intermittent hypoxia improves endurance performance and submaximal exercise efficiency .hight alt., med., boil., vol.٤,issue,٢٩١-٣٠٤

٢٣-Lounana J, Campion f, Noakes TD, Medelli J. (٢٠٠٧): Relationship between HRmax , HR reserve, VO₂Max, and VO₂reserve in elite cyclists. Med Sci Sports Exerc



Print ISSN: ٢٦٨٢-٢٦٨٧

Online ISSN: ٢٦٨٢-٢٦٩٥

جامعة بنها



المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences



٢٤-Mc Millan, K Helgerud, j ., Macdonald, R., Holf, j (٢٠٠٥)

Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players british journal of sports medicine, vol ٣٩ (issue ٥) : pp٢٧٣ .

٢٥-Mohamed,M.(١٩٩٥): Lectures on human physiology respiration faculty of medicine, tanta university,