



The Effect of (S.A.Q) Training with Different Styles on a Number of Skill Variables of Young Soccer Players

Obaida amer ali^{1*}

Hamoudi Essam Noaman¹

Mahmood Hamdon Yunus²

1- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit

2- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Mosul

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.26>

Article info.

Article history:

-Received: 16/9/2021

-Accepted: 20/9/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Different Style
- Soccer
- Training
- Skill

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

Through the researcher's follow-up to methods of teaching the performance of swimming crawling effectiveness, the researcher found that most of the uneducated (6-9) years old who want to learn face great difficulties in learning skills according to their sequence such as buoyancy, flow, and movements of the arms and legs, especially in its beginning because the pools Swimming is a strange environment for them because there is a state of fear in learning to swim and leads to a rapid loss of awareness and sense of movement and the environment, since the lack of observance of the basic principles of motor learning, including the sense of movement and the accompanying perception and sense of movement, which is gradually formed through practical practice and repetition of work for the muscles involved in performance, so the researcher, through his observations of those observations, considered the use of educational exercises to learn to perform the effectiveness of swimming crawling by implementing sensory-motor exercises that have an important role in the learning process of crawling swimming, in addition to the educational method used for this purpose. The aim of the research is to:

1. Preparing exercises according to the sensorimotor abilities using an educational aid to learn to perform the crawling swimming activity for uneducated people aged (6-9) years.

2. The sensorimotor abilities exercises have an effect on learning to perform the free swimming activity for uneducated people aged (6-9) years.

The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of solving the problem. The most important conclusions were:

1. The exercises according to the kinesthetic abilities had an effective and positive role in enabling the experimental group to learn the basic skills in.

Corresponding Author obaida.amer92@gmail.com, University of Tikrit - College of Physical Education and Sports Sciences.

تأثير تمارينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبي كرة القدم الشباب

عبيده عامر علي

ا.د حمودي عصم نعمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت

ا.م.د محمود حمدون يونس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

الخلاصة:

هدف البحث الى الاتي:

- الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- الفروق في عدد من المتغيرات المهارية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي .
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث .
- وتوصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات أهمها :
- حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد التي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى تطوراً إيجابياً في اغلب المتغيرات المهارية باستثناء (الدرجة)
- حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المركب الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً إيجابياً في كافة المتغيرات المهارية .
- حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المختلط الذي نفذته المجموعة التجريبية الثالثة تطوراً إيجابياً في كافة المتغيرات المهارية .
- ان تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب أثبتت فاعليتها بشكل اكبر في تطوير المتغيرات المهارية (التهديد البعيد , الدرجة).
- وقد أوصى الباحثون بعدد من التوصيات :
- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب لفاعليتها في تطوير المتغيرات المهارية.
- اجراء دراسات باستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة على لاعبي كرة القدم ولفئات العمرية الاخرى ولكلا الجنسين .

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- أساليب مختلفة
- كرة القدم
- مهارية
- تمارينات

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن التقدم الذي حصل في مجال الألعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة إنما جاء نتيجة جهود كبيرة قام بها العديد من العلماء و المختصين في المجال الأكاديمي والتطبيقي .

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من أهم الألعاب التي شملها التطور في التدريب الرياضي , إذ تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية الواسعة الإنتشار لما تتمتع به من تشويق وإثارة وممتعة للممارسين والمشاهدين لذلك نالت اهتمام المختصين للوصول الى المستويات الرياضية العالية عن طريق استخدام افضل الطرائق والوسائل والاساليب التدريبية .

وان تمرينات (S.A.Q) احد الاساليب التدريبية الحديثه شائعة الاستخدام في الفترة الاخيرة من قبل المختصين والباحثين، وهو مصطلح مشتق من الحروف الاولى لكل من السرعة الانتقالية (Speed) والرشاقة (Agility) والسرعة الحركية (Quickness) وهو اسلوب او نظام تدريب يهدف إلى تطوير القدرات البدنية والحركية والسيطرة على حركة الجسم من خلال تطوير الایعاز العصبي العضلي وتحسين قدرة الرياضي على أداء حركات متفجرة متعددة الاتجاهات من خلال إعادة برمجة الجهاز العصبي والعضلي للعمل بفعالية ، ويمكن استخدامه بأسلوبين هما الاسلوب المنفرد اي التدريب كل عنصر على حدة في الوحدة التدريبية او استخدامه بالأسلوب المركب اي تدريب كافة العناصر الثلاثة سوية داخل تمرين واحد في الوحدة التدريبية ، كما يمكن استخدامه من قبل غالبية الرياضيين حيث يمارسه المبتدئون وذوي المستويات العالية⁽¹⁾. وتعد المهارات الأساسية ركيزة مهمة للعبة كرة القدم ويتوقف على اتقانها تحقيق افضل النتائج مما يجعلها الاساس في اختيار اللاعبين الموهوبين وان العمل على اعداد لاعبي كرة القدم والارتقاء بمستواه يهدف بالأساس الى الارتقاء بأداء المهارات الاساسية لتحقيق افضل النتائج .

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث في دراسة تأثير تمرينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة ومن خلال تصميم تمرينات لهذه الأساليب ومعرفة تأثيرها على الجوانب المهارية للاعبين كرة القدم الشباب بالإضافة الى الكشف عن الفرق بين تأثيرات كل منها .

2 مشكلة البحث :

من خلال ممارسة واهتمام الباحث ومتابعته للعبة كرة القدم لاحظ ان هذه اللعبة تتطلب اعدادا عاليا وذلك لما تمتلكه هذه اللعبة من تحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات والركض لأخذ الفراغ وكذلك القفز والانطلاق المتكرر وسرعة الحركة فضلا عن تبادل المراكز بصورة مستمرة وتنفيذ المهارات الأساسية تحت ضغط

1 - Milanovic , Zoran et al : Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial,(Journal of Human Movement Science V38 , 2014) . p 1-2

المنافس سواء كانت بالكرة او بدونها ومن خلال متابعة الباحث للتطور الحاصل في لعبة كرة القدم العالمية وجد ان كل ما تقدم ذكره لا يلبي مستوى الطموح لدى اغلب لاعبي الاندية والمؤسسات المحلية بكرة القدم وهذا ما دعا الباحث الى الاعتماد على اسلوب جديد ربما يعمل على حل مشكلة خفة الحركة والاداء الحركي السريع وتغيير الاتجاهات وتحسين عدد من المتغيرات المهارية هذا من جانب ومن جانب اخر وبعد اطلاع الباحث على العديد من البحوث والدراسات وعلى حد علم الباحث لم يجد اي دراسة تتناول استخدام المقارنة بين اساليب تمارينات (S.A.Q) المنفرد والمركب والمختلط داخل الوحدة التدريبية في لعبة كرة القدم فضلا عن ان اغلب المدربين واللاعبين ليس لديهم دراية كافية عن هذه الاساليب التي تجمع ثلاث صفات بدنية (السرعة الانتقالية , الرشاقة , السرعة الحركية) والتي تعد الركيزة الاساسية في هذه اللعبة وبلاضافة الى عدم وجود دراسات قارنت بين تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة في لعبة كرة القدم , الأمر الذي دعا الباحث بالتقصي عن إمكانية الوقوف على هذه الأساليب عن طريق الوصول إلى نتائج التجريب لغرض التوصل إلى أنسب هذه الاساليب وأصلحها في تحقيق أفضل المستويات للاعبين كرة القدم (فئة الشباب) للاستفادة العلمية من نتائج هذه الدراسة لتهيئة الفرق الرياضية بكرة القدم ومن خلال الإجابة عن التساؤل الذي تحددت به مشكلة البحث والمتمثل بالآتي :

ما هي التأثيرات التي يمكن ان تحدثها تمارينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة (المنفرد والمركب والمختلط) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب ؟ وأي الأساليب أفضل ؟

3. اهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

- الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- الفروق في عدد من المتغيرات المهارية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي

4 فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المختلط بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي.

5. مجالات البحث :

- المجال البشري: لاعبو نادي شباب الدور الرياضي لفئة الشباب في كرة القدم للموسم (2019-2020) .
 - المجال الزمني : للمدة من 1 / 7 / 2020 ولغاية 1 / 5 / 2021.
 - المجال المكاني : ملعب نادي الدور الرياضي لكرة القدم في قضاء الدور ١ محافظة صلاح الدين .
- #### 6. تحديد المصطلحات

- تمارينات (S.A.Q) : هو نظام او اسلوب تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تمارينات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية ويهدف هذا التدريب إلى تحسين حركة اللاعبين متعددة الاتجاهات من خلال إعادة برمجة نظامهم العصبي العضلي .⁽¹⁾
- ويعرفه الباحث اجرائيا : وهو اسلوب تدريبي يشمل تمارينات السرعة (speed) والرشاقة (agility) والسرعة الحركية (quickness) داخل الوحدة التدريبية سواء في تمرين واحد يشمل الثلاث صفات او بشكل تمرين منفرد لكل صفة .
- تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد اي تدريب كل عنصر على حدة في الوحدة التدريبية.
- تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب من خلال دمج الثلاثة عناصر في تمرين معين في نفس الوحدة التدريبية.
- تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط اي من خلال استخدام الاسلوبين (المنفرد , والمركب) داخل الوحدة التدريبية .

ثانيا : الدراسات النظري والدراسات المشابهة

1- الدراسات النظرية

- تمارينات (S.A.Q) :

¹⁻ lee e . brown . vance a . ferrigano ; **training for speed , agility and quickness** : (library of congress , 2005) 22 .

أن المدربين الرياضيين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق والاساليب التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية تساعدهم للوصول لافضل المستويات وتحقيق افضل النتائج .

وتعد تمرينات (S.A.Q) إحدى هذه الاساليب المستخدمة في المجال الرياضي ويستخدم المدربون الرياضيون تمرينات (S.A.Q) لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف وموقف اللعب والتي لا تتوافر في البرامج التقليدية إلا أنها بالرغم من أهميتها لا يمكن أن تحل محل الطرق التقليدية فهي نظام مكمل للبرامج التقليدية يهدف إلى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري و حدوث التكيفات اللازمة , وان تمرينات (S.A.Q) اصبحت من التمرينات شائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي , وقد اثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية .⁽¹⁾

وان تمرينات (S.A.Q) احد الاساليب الحديثة التي تسعى الى الارتقاء بمستوى اللاعبين للوصول الى المستويات العليا التي تحقق افضل النتائج .⁽²⁾

2- الدراسات المشابهة :

- دراسة (سامية اسماعيل احمد مهران , 2019)⁽³⁾

" تأثير استخدام تمرينات الساكوي على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة وهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات الساكوي الاساسية على :

- تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المؤثرة على المهارات الهجومية في كرة السلة.

- تطوير مستوى اداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياس القبلي -البعدي، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة في الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي(2018-2019) وكان قوامها (33) طالبة (مجموعة تجريبية واحدة)، وكانت مدة المنهاج (6) اسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع , واستخدمت الباحثة

¹ - عمرو صابر حمزة و نجلاء البدي و بديعه علي عبد السميع , ط 1 ؛ تمرينات الساكوي الرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية : (القاهرة , دار الفكر العربي , 2017) ص 3-9

² - Cronin JB and Hansen KT , **strength and power predictors of sports speed** .(j strength cond res , 2005) p349

³ - سامية اسماعيل احمد مهران ؛ " تأثير استخدام تمرينات الساكوي على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة : (بحث منشور , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة حلوان , جزء 3 , العدد 86 , 2019) ص 419

المعالجات الاحصائية (المتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف المعياري و معامل الالتواء و اختبار(ت)و نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي)، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة :

- تحسين المتغيرات البدنية (السرعة ، الرشاقة ، القدرة العضلية للرجلين ، الدقة ، التوافق) .
- تحسين المتغيرات مهارية (الرمية الحرة ، التصويب السلمي، التحكم في المحاورة ، التمريرة الصدرية) .

ثالثاً : اجراءات البحث

1. منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث

2. مجتمع البحث وعينته :

تألف مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم فئة الشباب لاندية محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم (8) اندية بواقع (192) لاعباً ، اما عينة البحث فتكونت من (33) لاعبا من لاعبي نادي شباب الدور الرياضي لكرة القدم فئة الشباب، وقد قسمت العينة الى ثلاث مجاميع تجريبية من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي بأستخدام القرعة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة وتم استبعاد اللاعبين الذين كانت قيم اختباراتهم تؤثر على تكافؤ مجاميع البحث وكان عددهم (6) وتم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (3) والجدول (1) يبين عدد مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين وحراس المرمى فضلاً عن نسبهم المئوية .

الجدول (1)

عدد مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين وحراس المرمى ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	
100%	192	مجتمع البحث
17,18%	33	عينة البحث
12,5%	24	عينة البحث التجريبية
3,12%	6	اللاعبون المستبعدون عدا حراس المرمى
1,56%	3	حراس المرمى

3. اجراءات البحث الميدانية :

تعد الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث من الخطوات البناءة التي تسهم بشكلٍ فعال في إضفاء السمة الإيجابية المميزة على البحث ، إذ تختلف هذه الإجراءات من بحثٍ إلى آخر وبحسب خصوصية الأهداف المراد تحقيقها ، ولأجل أن يكون البحث الحالي قائماً على أسس ومبادئ علمية سليمة لجأ الباحث إلى إجراء عدداً من الإجراءات الميدانية قيد البحث وكما يأتي:

- التجارب الاستطلاعية :

أجرى الباحث عدداً من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد من أجل تخطي العقبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد واللاعبين أثناء تنفيذ التمرينات والوحدات التدريبية والاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها وقد كان لكل تجربة هدفٌ يختلف عن أهداف التجارب الأخرى

- تصميم تمرينات (S.A.Q) لمجاميع البحث الثلاثة :

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم وضع الخطوات الرئيسية في تصميم تمرينات (S.A.Q) الخاصة بالبحث إذ تم استخدام تمرينات (S.A.Q) ، في ثلاثة أساليب مختلفة ، إذ تنفذ المجموعة التجريبية الأولى تمرينات (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد ، وتستخدم المجموعة التجريبية الثانية تمرينات (S.A.Q) بالأسلوب المركب ، في حين تستخدم المجموعة التجريبية الثالثة تمرينات (S.A.Q) بالأسلوب المختلط .

- الإجراءات النهائية للبحث :

- الاختبارات القبلية:

تم إجراء اختبارات المتغيرات المهارية يوم الاحد المصادف (2020/10/25)

- تنفيذ تمرينات (S.A.Q) لمجاميع البحث الثلاثة :

وبعد انتهاء الباحثون من تطبيق الاختبارات القبلية المهارية تم تنفيذ تمرينات (S.A.Q) المعدة من قبل الباحث على مجاميع البحث الثلاثة من تاريخ (2020/11/1) ولغاية (2021/1/21) وقد تم مراعاة النقاط الآتية عند تنفيذ تمرينات (S.A.Q) على مجاميع البحث الثلاثة وهي :

- تم تطبيق تمرينات (S.A.Q) بالأساليب الثلاثة الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي ،
- تبدأ كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم ، يليه الإحماء الخاص وبما يخدم الجزء الرئيسي المستخدم
- استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ أساليب تمرينات (S.A.Q) الثلاثة المستخدمة في البحث
- تم تنفيذ أسلوب تمرينات (S.A.Q) الثلاثة خلال (12) دورة صغيرة (أسبوعية) وبواقع أربع دورات متوسطة
- كل دورة متوسطة تتكون من ثلاث دورات صغيرة تتكون من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ " 36 " وحدة تدريبية) وسيتم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الاحد والثلاثاء والخميس)
- تم استخدام التحميل التدريجي بتموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (2 : 1)
- إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالشدة فقط مع تثبيت كل من الحجم والراحة
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر

- النبض الى (100) ن/د بين التكرارات و(90) ن/د بين المجاميع وذلك لضمان عودة اللاعب الى الحالة شبه الطبيعية من خلال اعطاء فترات الراحة الكافية لاستعادة الشفاء في اساليب (S.A.Q) .
- تم استخدام جهاز (pulse oximeter) الذي يقيس مؤشر النبض أثناء العمل والتي من خلاله يتم السيطرة على معدل قيمة النبض بصورة مباشرة للتأكد من مؤشر النبض اثناء العمل واثناء الراحة بين التكرارات والمجاميع
 - تم اخذ القيم القصوى للتمارين المستخدمة من خلال التجارب الاستطلاعية والتي يتم على اساسها العمل بالشدد المستخدمة
 - تم تصنيف التمرينات المستخدمة في البحث بالنسبة لاسلوب (S.A.Q) المنفرد الى تمرينات السرعة الانتقالية القصوى وتمرينات الرشاقة وتمرينات السرعة الحركية حيث تضمن اسلوب (S.A.Q) المنفرد (3) تمرينات لكل متغير
 - تم تصنيف التمارين المستخدمة في البحث بالنسبة لاسلوب (S.A.Q) المركب الى ستة تصنيفات وذلك حسب ماذكر في المصادر الخاصة (زكي محمد حسن , 2017) (فاتن ابو السعود امام وعبير ممدوح عيسى , 2020) لضمان التنوع وتغيير المثيرات في التدريب وكما يلي :
- 1- السرعة الحركية، الرشاقة، السرعة الانتقالية
 - 2- الرشاقة، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية
 - 3- السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة
 - 4- السرعة الانتقالية، الرشاقة، السرعة الحركية
 - 5- السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، الرشاقة
 - 6- الرشاقة، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية
- سيتم استخدام تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط من خلال اعطاء تدريب اسلوب (S.A.Q) المنفرد واسلوب تدريب (S.A.Q) المركب بنفس الوحدة التدريبية
 - ان زمن اداء الدورات المتوسطة الاربعة هو (378,58 د) زمن الدورة المتوسطة الاولى , (376,6 د) (زمن الدورة المتوسطة الثانية , (375,43 د) زمن الدورة المتوسطة الثالثة , (374,81 د) زمن الدورة المتوسطة الرابعة وان مجموع زمن الحمل الكلي هو (1,505,43 د)
- * إن تموج حركة الحمل التدريبي في المناهج التدريبية الثلاثة كان معتمداً على زمن درجة الحمل التدريبي الكلي لكل دورة صغرى وكما هو مبين في الشكل (3)

الدورات	الدورة المتوسطة الاولى			الدورة المتوسطة الثانية			الدورة المتوسطة الثالثة			الدورة المتوسطة الرابعة			المجموع
	1	2	3	4	5	6	7	8	9				

	12	11	10										الأسبوع مستوى الحمل
													%100
													%95
													%90
													%85
864	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	عدد التكرارات
1,505,43 د	125,12 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	125,12 د	125,74 د	126,42 د	125,74 د	126,42 د	زمن الحمل بالدقيقة للمجموعة التجريبية الاولى
1,505,43 د	125,12 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	125,12 د	125,74 د	126,42 د	125,74 د	126,42 د	زمن الحمل بالدقيقة للمجموعة التجريبية الثانية
1,505,43 د	125,12 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	125,12 د	125,74 د	126,42 د	125,74 د	126,42 د	زمن الحمل بالدقيقة للمجموعة التجريبية الثالثة

شكل 3

تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الاسبوعية

- الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ تمرينات (S.A.Q) لمجاميع البحث التجريبية الثلاثة قام الباحث بإجراء اختبارات المتغيرات المهارية على لاعبي عينة البحث في يوم الاحد (2021/1/24) .

4. المعالجات الاحصائية:

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) بوساطة الحاسبة الالية (الكومبيوتر) .

رابعا : عرض النتائج ومناقشتها :

بعد الانتهاء من تنفيذ كافة إجراءات البحث والحصول على البيانات ومعالجتها احصائياً للتأكد من تحقق أهداف البحث ، تم إجراء عرض وتحليل النتائج ومناقشتها لكافة المتغيرات التي تناولها البحث وكما يأتي :

- عرض وتحليل نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعات البحث الثلاث :

الجدول (2)

القيم الاحصائية للمتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد

Sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		ع [±]	س	ع [±]	س		
*0,000	7,202	1,885	12,125	1,552	7,875	درجة	التهديف البعيد
0,073	2,104	0,553	11,412	0,897	11,857	ثانية	الدرجة

*معنوي عند مستوى دلالة (sig) $\geq (0,05)$

الجدول (3)

القيم الاحصائية للمتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب

sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		ع [±]	س	ع [±]	س		
*0,007	3,789	2,815	15,250	3,195	9,570	درجة	التهديف البعيد
*0,007	3,768	0,598	10,752	0,855	12,036	ثانية	الدرجة

*معنوي عند مستوى دلالة (sig) $\geq (0,05)$

الجدول (4)

القيم الاحصائية للمتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط

Sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		ع [±]	س	ع [±]	س		
*0,014	3,240	2,416	12,875	1,642	9,875	درجة	التهديف البعيد
*0,017	3,113	0,366	11,282	1,268	12,486	ثانية	الدرجة

*معنوي عند مستوى دلالة (sig) $\geq (0,05)$

- مناقشة نتائج الفروق بين اختبارات المتغيرات المهارية القبلية والبعدي لمجاميع البحث الثلاث :

في ضوء نتائج الجداول (2, 3, 4) التي تم الحصول عليها وتم ذكرها آنفاً، نلاحظ ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في غالبية المتغيرات المهارية التي تم اعتمادها في البحث وللمجاميع التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المنفرد) والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المركب) والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المختلط) اذا اثبت كل أسلوب فاعلية كبيره في حصول التطور

المعنوي في غالبية المتغيرات المهارية للاعبين عينة البحث في المجاميع التجريبية الثلاثة وهذا يدل على فعالية التأثيرات الايجابية الفعالة لتمرينات (S.A.Q) وما تضمنه من تمارين لها طابع خاص في التدريب على الجوانب البدنية مشابهة للأداء الحركي الذي يحدث في اثناء المباراة كما ان طبيعة أداء هذه التمارين تحتوي على اكثر من صفة بدنية تخدم الجانب المهاري، وهذا ما يتطلبه اداء المهارات في لعبة كرة القدم وهذا بدوره أدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق التحسن الذي حصل في غالبية المتغيرات البدنية للمجاميع التجريبية الثلاثة ، والذي كان له تأثيره الإيجابي في تنمية الأداء المهاري في كرة القدم ، وذلك لأن اللياقة البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء مختلف المهارات الأساسية التي تحتويها كرة القدم نظراً لما تتضمنه هذه المهارات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون في أدائهم لهذه المهارة أو تلك ، وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من (محمد عبدة الوحش ومفتي ابراهيم حماد ، 1985) و(مفتي ابراهيم حماد ، 1998) بهذا عندما ذكروا بأنه بدون مستوى عالٍ من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم يكون من الصعب تحقيق الأداء المهاري بمستوى عالي أيضاً لأن هذه الصفات هي التي تحدد وبدرجة كبيرة كفاءة الأداء المهاري في المباراة . (1) (2)

وهذا ما اكده (عصام عبد الخالق ، 2005) بأن الاداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية ارتباطاً وثيقاً ، اذ يعتمد اتقان الاداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية خاصة بل كثير ما يقاس مستوى هذا الاداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة . (3)

وعند مناقشة كل متغير مهاري على حدة يعزو الباحث التطور الحاصل الى تمرينات (S.A.Q) وما حققته من نتائج ايجابية في تطوير المتغيرات البدنية للمجاميع التجريبية الثلاثة وفيما يخص مهارة التهديف البعيد يعزو الباحث السبب إلى ارتباط مهارة التهديف البعيد بصفة القوة الانفجارية لمعضلات الرجلين بصورة رئيسية فضلاً عن سرعة أداء ضرب الكرة بالقدم من خلال امتلاك اللاعب لصفة القوة المميزة بالسرعة وكذلك خفة حركته عند اداء مهارة التهديف واقتصاده في الجهد من خلال امتلاكه للرشاقة والتوافق العصبي العضلي ، وقد لاحظنا حدوث التطور المعنوي لصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوافق لكافة لاعبي عينة البحث الذين نفذوا تمرينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة ، لأن تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لمعضلات الرجلين وكذلك الرشاقة والتوافق يؤدي إلى زيادة كفاءة القدم الضاربة في التحكم بعملية ضرب الكرة بالقوة المناسبة والدقة العالية لإصابة الهدف بشكل صحيح مما يعني رفع مستوى القوة

¹ - محمد عبدة الوحش ومفتي إبراهيم ؛ الأعداد المتكامل للاعبين كرة القدم : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985) ص 171

² - مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ص 211

³ - عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته ، ط12 : (دار المعارف الاسكندرية ، 2005) ص 189

العضلية لعضلات الرجلين لدى لاعبي المجاميع التجريبية وهو ما أدى إلى تنمية قدرتهم على أداء مهارة التهديف البعيد بسبب العلاقة الطردية بين القوة العضلية ومهارة التهديف البعيد ، وهذا يتفق مع ما ذكر (هه فال خورشيد ، 2004) إلى أنه توصل إلى تطور في المهارات الأساسية نتيجة لتطور الصفات البدنية بقوله " إن العامل البدني يجب أن يشمل على قوة اللاعب التي تساعده على التصويب بقوة ورشاقة " (1) ، وهذا ما أشار إليه (محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم ، 1985) على أن "كلاً من الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب أن يوازن بين نسبة كل منهما في التصويب طبقاً للموقف الذي يتواجد فيه " . (2)

وفيما يخص مهارة **الدرجة** فيرى الباحث أن التطور الحاصل لدى لاعبي مجموعتي (الاسلوب المركب ، والاسلوب المختلط) من خلال استخدام تمارينات (S.A.Q) والتي نتج عنها تطور للمتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية والرشاقة) والذي انعكس إيجابياً على تطوير مهارة الدرجة في كرة القدم حيث أنها تعتمد على صفتي الرشاقة والسرعة وبما أن هاتين الصفتين متطورتان لدى المجاميع التجريبية فإنهما تعدان من العوامل الأساسية في تطوير هذه المهارة لدى اللاعبين ، إذ يشير (معتر يونس الطائي، 2001) حول ذلك بقوله " أن مهارة الدرجة تعتمد على سرعة اللاعب ورشاقته " (3)

وبالإضافة إلى ذلك إن التطور الحاصل في مهارة الدرجة بالكرة يعود إلى أن هذه المهارة تجمع بين عدة صفات بدنية هي السرعة والتوافق والرشاقة وإن هذه الصفات قد أظهرت تمارينات (S.A.Q) في الاساليب الثلاثة تطويرها باستخدام الأسس العلمية بما كان له أثره في تطوير مهارة الدرجة بالكرة ، فقد ظهر التطور بالمهارة نتيجة ارتباطها بتطور الصفات البدنية الرئيسية في المهارة حيث يشير (محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم ، 1985) إلى أن الدرجة تتطلب السهولة والانسابية و الدقة والتحكم في الأداء بالإضافة للتوافق في أداء الحركة الاقتصاد في الجهد . (4)

- عرض وتحليل نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار البعدي:

الجدول (5)

القيم الاحصائية لتحليل التباين للمتغيرات المهارية بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار

البعدي

¹ - هه فال خورشيد الزهاوي: " أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، 2004) ص 65

² - محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم ؛ مصدر سبق ذكره : (1985) ص 68

³ - معتر يونس ذنون الطائي؛ اثر برنامجين تدريبيين باسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 2001) ص 64

⁴ - محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم ؛ مصدر سبق ذكره : (1985) ص 171

Sig	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغيرات المهارية
*0,042	3,688	21,292	42,583	2	بين المجموعات	التهدف البعيد
		5,774	121,250	21	داخل المجموعات	
			163,833	23	المجموع الكلي	
*0,043	3,671	0,978	1,956	2	بين المجموعات	الدرجة
		0,266	5,594	21	داخل المجموعات	
			7,550	23	المجموع الكلي	

(sig)(0,05) $\geq$ معنوي عند مستوى دلالة

الجدول (6)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للتهدف البعيد لمجموعات البحث الثلاث

Sig	الفرق بين الأوساط الحسابية	مجاميع البحث
*0,017	3,125 = 15,250 - 12,125	2 - 1
0,539	0,750 = 12,875 - 12,125	3 - 1
0,061	2,375 = 12,875 - 15,250	3 - 2

من خلال الجدول (6) والخاص بالتهدف البعيد تبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط

الجدول (7)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للدرجة لمجموعات البحث الثلاث

Sig	الفرق بين الأوساط الحسابية	مجاميع البحث
*0,018	0,660 = 10,752 - 11,412	2 - 1

0,620	0,130=11,282-11,412	3 - 1
0,053	0,530=11,282-10,752	3 - 2

من خلال الجدول (7) والخاص بالدرجة تبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط
- مناقشة نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار البعدي :

بعد عرض وتحليل الجدول (5) تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية لاختبارات المتغيرات المهارية (التهديف البعيد , الدرجة) في الاختبارات البعيدة بين مجموعات البحث الثلاث التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) مما أوجب على الباحث استخراج اقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للمجاميع التجريبية ولكل متغير مهاري على حدة وبعد مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية لاختبارات المتغيرات المهارية ظهر لنا تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب على المجموعتين الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط , ويرى الباحث ان سبب تفوق تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب الى ان استخدام عناصر تمارينات (S.A.Q) (السرعة speed) و (الرشاقة agility) و (السرعة الحركية quickness) بشكل مركب في كل تمرين فضلاً عن صياغة التمارينات المستخدمة وما تضمنته من اداءات متنوعة ومتغيرة وهذا ساهم بشكل كبير في تحقيق افضل النتائج وهذا ما اكده مصطفى عبد الكريم لعبي (2020) نقلا عن (Anderson and weeks, 1996) حيث اشار الى ان التدريب الحاصل لدى اللاعبين الذين يمارسون عدة تنويعات في التمرين سوف تصبح لديهم القدرة على الاداء المثالي والصحيح مما يساعد على الانجاز الحركي .⁽¹⁾

¹ - مصطفى عبد الكريم لعبي ؛ تأثير تمارينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة ميسان , 2020) ص 76

خامسا : الاستنتاجات والتوصيات

1. الاستنتاجات :

- حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد التي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى تطوراً إيجابياً في اغلب المتغيرات المهارية باستثناء (الدرجة)
- حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المركب الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً إيجابياً في كافة المتغيرات المهارية .
- حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المختلط الذي نفذته المجموعة التجريبية الثالثة تطوراً إيجابياً في كافة المتغيرات المهارية .
- ان تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب أثبتت فاعليتها بشكل اكبر في تطوير المتغيرات المهارية (التهديف البعيد , الدرجة).

2. التوصيات :

- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب لفاعليتها في تطوير المتغيرات المهارية.
- اجراء دراسات باستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة على لاعبي كرة القدم وللفئات العمرية الاخرى ولكلا الجنسين .

المصادر العربية والاجنبية

- سامية اسماعيل احمد مهران ؛ " تأثير استخدام تمارينات الساكوي على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة : (بحث منشور , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة حلوان , جزء 3 , العدد 86 , 2019)
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته , ط12 : (دار المعارف الاسكندرية , 2005)
- عمرو صابر حمزة و نجلاء البدري و بديعه علي عبد السميع , ط1 ؛ تمارين الساكوي الرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية : (القاهرة , دار الفكر العربي , 2017)
- محمد عبدة الوحش ومفتي إبراهيم ؛ الأعداد المتكامل للاعبي كرة القدم : (دار الفكر العربي , القاهرة , 1985)
- مصطفى عبد الكريم لعبي ؛ تأثير تمارينات الساكوي (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبي الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة ميسان , 2020)
- معتز يونس ذنون الطائي؛ اثر برنامجين تدريبيين باسلوب التمارين المركبه و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة الموصل, العراق, 2001)
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث , ط1: (القاهرة , دار الفكر العربي , 1998).

- Cronin JB and Hansen KT , strength and power predictors of sports speed .(j strength cond res , 2005)
- lee e . brown . vance a . ferrigano ; training for speed , agility and quickness : (library of congress , 2005)
- Milanovic , Zoran et al : Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial,(Journal of Human Movement Science V38 , 2014)
- Samia Ismail Ahmed Mahran , " The Effect of Using (S.A.Q) Training on the Development Some Elements of Physical , Skill and Offensive Fitness Basketball " (published research , Scientific Journal of
- College of Physical Education & Sport Science , Halwan University , part 3 , 86 , 2019)
- Essam Abed Al khaleq , Sport Training Theories and Application , 12 : (House of Knowledge , Alescandaria , 2005)
- Amro Saber Hamza & Naglaa Albadri &/ badeaa Ali Abed Alsameea , 1 ,(S.AQ) Training Fitness and Quickness Interactive : (Cairo , House of Thought , 2017)
- Mohammed Abda Alwahsh & Mufti Ibrahim , the Total Preparation for Soccer Players : (the house of thought , Cairo , 1985)
- Mustafa abed Alkarem Laebe , the effect of (S.A.Q) Training in Development some Quickness , Skillful and Offensive Abilities for Basketball players : (unpublished thesis , College of Physical Education & Sport Science , Mesan University , 2020)
- Muataz yonis Danon Al Tai , the Effect of Two Training Programs in the Compound Style and Playing Training in Some Physical and Skill Qualities in soccer : (Unpublished phd Thesis, College of Physical Education & Sport Science , Musul university ,Iraq , 2001)
- Mufti Ibrahim Hamad , Modern Sports Training , 1 : (Cairo , The House of Thought , 1998)