



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبي الشباب بكرة القدم

رسالة تقدم بها الطالب

تحسين محمد فرحان

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة كربلاء

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

ا.م.د. حسين مناتي ساجت

ا.د. أحمد مرتضى عبد الحسين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَى
عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

إقرار المشرفان:

نشهد بان هذه الرسالة الموسومة:

(تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم) قد تمت تحت إشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

المشرف: ا.د. احمد مرتضى عبد الحسين

التوقيع:

المشرف: ا.م.د. حسين مناتي ساجت

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة.. نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع:

ا.د. حاسم عبد الجبار صالح

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

2021 / /

إقرار المقوم اللغوي

اشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة:

(تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبي الشباب بكرة القدم) وقد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية فوجدتها قد كتبت بأسلوب سليم وخالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: ساهرة عليوي حسين

اللقب العلمي: م.د

مكان العمل: جامعة كربلاء / كلية التربية

التاريخ: / / 2021 م

إقرار المقوم العلمي

اشهد أني قرأت هذه الرسالة الموسومة:

(تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبي الشباب بكرة القدم) وقد تمت مراجعتها من الناحية العلمية تحت اشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم وخالٍ من الأخطاء العلمية، ولأجله وقعت.



التوقيع:

الاسم: صادق جعفر محمود

اللقب العلمي: أ.د.

مكان العمل: جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2021 م

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد بأننا، اطلعنا على الرسالة الموسومة:
(تأثير تمرينات الساكوي في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:	التوقيع:
الاسم: ا.د. حسين مكي محمود	الاسم: ا.م.د. خالد محمد رضا
التاريخ: 2021 / /	التاريخ: 2021 / /
عضوًا:	عضوًا:

التوقيع:
الاسم: ا.د. ماجد شندي والي
التاريخ: 2021 / /
رئيسًا:

صدقت من قِبَل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء بجلسته المرقمة
() والمنعقدة بتاريخ / / 2021 م .

التوقيع

ا.د. حبيب علي طاهر

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء / وكالة

التاريخ / / 2021

الاهداء

وصفتك في مكان غير هذا بأنك أبي وأخي وصديقي ونسيت أن أوصفك بمنارة
العلم فأنت ذاك يابتي..... كم تمنيت وجودك معي الان
لك الرحمة والغفران ابي العزيز

دعيت الله بان يجعلني تربه من تراب الجنة لأكون تحت قدميها إلى من
وضعت الجنة تحت أقدامها

أمي حباً وتقديراً

إلى من تفانت في حبها لي (زوجتي)....

إلى من جعله الله زينة الحياة الدنيا ولدي (حمودي)

إلى كل من ساندني وكان عوناً لي في عملي أساتذتي الأفاضل....

إلى من أعانني في عملي (اصدقائي)....

اهدي ثمرة جهدي هذا

الباحث

الشكر والتقدير

الحمد لله الأول بلا أول كان قبله ، والآخر بلا آخر يكون بعده ، تجلى للقلوب بالعظمة واحتجب عن الابصار بالعزة ، واقتدر على الاشياء بالقدرة ، والهمنا من شكره وفتح لنا ابواب العلم ببروبيته . وصلى الله على محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين وصحبة المنتجبين اما بعد :

فهذا البحث مدينة لكل يد بيضاء ازجيت اليها، ومنها اليد البيضاء لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء المقدسة متمثلة بعميدها الاستاذ الدكتور حبيب علي طاهر المحترم ومعاونيه وشعبة الدراسات العليا المحترمين .

الشكر والعرفان للمشرفين على هذه الرسالة الدكتور احمد مرتضى عبد الحسين والدكتور حسين مناتي ساجت الذي كان لبصماتهما الأثر الكبير في هذا البحث.

وأقدم عظيم شكري وامتناني لكل لجنة إقرار العنوان ومن ساعدني ولم يبخل علي في النصيحة وتذليل العقبات في طريقي من أساتذتي الأعضاء وأخص منهم الدكتور علاء فليح جواد والدكتور جمال صبري فرج والدكتور حسين مكي محمود والدكتور حاسم عبد الجبار والدكتور زهير صالح مجهول والدكتور خالد محمد والدكتور محمد عبد الرضا والأستاذ صاحب عبد الحسين والدكتور حيدر سلمان المحترمون فجزاهم الله خير الجزاء.

وأقدم شكري وتقديري وعظيم امتناني الى كل افراد اسرتي لهما الفضل الكبير في اكمال دراستي، كما احب اشكر عينة البحث المتمثلة بنادي شباب الحسين الرياضي التي تحملت العناء على مدار ثلاثة اشهر كذلك الشكر موصول لجامعة الكوفة والمتمثلة بالدكتور محمود ناصر راضي مسؤول المختبر للاختبارات الفسلجية .

واخيرا اتقدم بالشكر والامتنان الى كل فرد لم اذكر اسمه وله الفضل في هذه الرسالة ولو بكلمة واحدة داعيا من الله سبحانه وتعالى ان يوفقني والجميع لما فيه الخير.

((وما توفيقى الا بالله عليه أتوكل واليه انيب))

الباحث

مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبى الشباب بكرة القدم

المشرفان

الباحث

ا.د. احمد مرتضى عبد الحسين

تحسين محمد فرحان

ا.م.د. حسين مناتي ساجت

من خلال متابعة الباحث لدوري الدرجة الأولى لفئة الشباب لاندية كربلاء بكرة القدم والاطلاع على الكثير من المصادر العلمية الحديثة ومساعدة السادة المشرفين وما لدى الباحث من خبرة ميدانية كون الباحث لاعب مثل العديد من الأندية ومتابعته لكثير من التمرينات والوحدات التدريبية للمدربين وجد هناك العديد من الفرق تؤدي التدريبات بشكل جيد نتيجة الاهتمام بالجانب البدني والمهاري وكذلك الوظيفي وبذلك وصول الكرة الى مرمى المنافس دون ترجمتها الى هدف نتيجة فقدانها من قبل الفريق المنافس نتيجة لقلة اللاعبين المهاجمين للتصرف بالكرة امام الهدف بالشكل الصحيح ، مما حث الباحث تركيز التدريب على المهارات وخاصة مهارة التهديف بداخل القدم وان تكون هذه التمرينات مقننه لكي تحدث او تطور المتغيرات الفسيولوجية التي قد يكون هناك ضعف فيها لذى ارتى الباحث إعطاء تمرينات بأسلوب تدريبي حديث وان هذه التمرينات هي تمرينات الساكيو التي تساهم في تطوير القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبى الشباب بكرة القدم .

ويهدف البحث الى:

التعرف على تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبى الشباب بكرة القدم.

حيث قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لمجتمع وعينة البحث والبالغ عددهم (23) لاعب قسمت لكل مجموعة (7) لاعبين.

وبعد اطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة التي تناولت المناهج التدريبية وبمساعدة السادة مشرفي البحث، قام الباحث بأعداد تمرينات الساكيو وبما يتناسب مع لعبة كرة القدم، حيث طبقت المجموعة التجريبية التمرينات التي تم اعدادها الخاصة بتطوير القدرة اللاهوائية القصى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهاج المعد لها من قبل مدربها، وقد تضمنت التدريبات (24) وحدة تدريبية، وقد استغرق تنفيذ التدريبات (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد، اشتملت كل وحدة تدريبية على 3 تمرينات. وجاءت اهم استنتاجات البحث بما يأتي: ان تمرينات الساكيو كان لها الأثر الإيجابي في تطور المتغيرات الوظيفية (القدرة اللاهوائية القصى) ، ان لتمرينات الساكيو الأثر الكبير في تطور القابليات البيوحركية (القدرة الانفجارية للرجلين ، الرشاقة ، سرعة الاستجابة ، التوافق) والمهارية(الاخمد ، الدحرجة ، التهديف).

ثبت المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرفان	3
4	إقرار المقوم اللغوي	4
5	إقرار المقوم العلمي	
6	إقرار لجنة المناقشة	5
7	الإهداء	6
8	الشكر والتقدير	7
10-9	مستخلص الرسالة باللغة العربية	8
17-10	قائمة المحتويات	9
	الفصل الأول	
20	التعريف بالبحث	1
21-10	مقدمة البحث وأهمية	1 -1
22	مشكلة البحث	2 -1
23	اهداف البحث	3 -1
23	فروض البحث	4 -1
23	مجالات البحث	5 -1
23	المجال البشري	1 -5 -1
23	المجال الزماني	2 -5 -1

23	المجال المكاني	3-5-1
24-23	تحديد المصطلحات	1-6
	الفصل الثاني	
26	الدراسات النظرية والدراسات المترابطة	2
26	الدراسات النظرية	1-2
26	تمرينات الساكيو (المعنى والمفهوم)	1-1-2
27	فوائد تدريبات الساكيو	2-1-2
28	القدرات اللاهوائية	3-1-2
29	انواع القدرات اللاهوائية	4-1-2
29	القدرات اللاهوائية القصوى	1-4-1-2
29	السعة اللاهوائية	2-4-1-2
29	السعة اللاهوائية القصيرة	3-4-1-2
29	السعة اللاهوائية المتوسطة	4-4-1-2
30	السعة اللاهوائية الطويلة	5-4-1-2
30	الاختبارات اللاهوائية	6-4-1-2
33-30	القابليات البيوحركية	5-1-2
35-33	القدرة الانفجارية واهميتها للاعب كرة القدم	1-5-1-2
36-35	سرعة الاستجابة الحركية واهميتها للاعب كرة القدم	2-5-1-2
38-36	التوافق واهميته للاعب كرة القدم	3-5-1-2
39-38	الرشاقة واهميتها للاعب كرة القدم	4-5-1-2
39	المهارات بكرة القدم	6-1-2
40-39	الاخمداد	1-6-1-2
43-41	الدرجة	2-6-1-2

44-43	التهديف بكرة القدم	3-6-1-2
44	الدراسات السابقة	2-2
46-45	دراسة امير عباس مهدي (2020)	1-2-2
48-46	دراسة حسنين محمد جهاد (2020)	2-2-2
49-48	مناقشة الدراسات السابقة من حيث	3-2-2
	الفصل الثالث	
51	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
51	منهج البحث	1-3
51	مجتمع البحث وعينته	2-3
52-51	تجانس العينة	1-2-3
53-52	تكافؤ العينة	2-2-3
54	الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	3-3
55	إجراءات البحث الميدانية	4-3
56	تحديد القابليات البيومترية والمهارات المرتبطة بالتهديف	1-4-3
57	توصيف الاختبارات لمتغيرات البحث قيد الدراسة	3-4-3
59-57	القدرة اللاهوائية القصوى	1-3-4-3
61-60	القدرة الانفجارية للرجلين	2-3-4-3
63-62	اختبار لقياس الرشاقة	3-3-4-3
65-64	اختبار قياس سرعة الاستجابة نيلسون	4-3-4-3
66-65	اختبار لقياس التوافق	5-3-4-3
68-67	الدرجة	6-3-4-3
70-69	الاحماد	7-3-4-3

72-71	التهديف	8-3-4-3
73	التجربة الاستطلاعية	4-4-3
73	التجربة الاستطلاعية الأولى	1-4-4-3
74	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-4-4-3
74	الأسس العلمية للاختبارات	3-4-4-3
74	صدق الاختبارات	أولا /
75	ثبات الاختبارات	ثانيا/
76-75	موضوعية الاختبارات	ثالثا /
77	الاختبارات القبليّة	5-4-3
78	تمرينات الساكيو المعدة من قبل الباحث	6-4-3
79	التجربة الرئيسية	7-4-3
79	الاختبارات البعديّة	7-4-3
79	الوسائل الإحصائية	5-3
الفصل الرابع		
81	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
81	عرض النتائج لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها	1-4
83-81	عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات الاختبارات القبليّة البعديّة للمجموعة الضابطة.	1-1-4
86-84	عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات والاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية.	2-1-4
96-86	مناقشة الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للمجموعتين (الضابطة_ والتجريبية)	3-1-4

99-96	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها	2-4
108-99	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية	1-2-4
الفصل الخامس		
110	الاستنتاجات والتوصيات	5
110	الاستنتاجات	1-5
111	التوصيات	2-5
المصادر والمراجع		
118-113	المصادر العربية	1
119	المصادر الأجنبية	2
157-121	الملاحق	3
A - C	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	4

الجدول		
52	التجانس لعينة البحث	1
53	التكافؤ بين المتغيرات البحثية	2
57-56	يبين عدد الموافقون وغير الموافقون والنسبة المئوية وقيمة (كا ²) المحسوبة والجدولية للاختبارات المبحوثة	3
77	يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة بالبحث	4
81	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القياسات القبليّة البعدية للمجموعة الضابطة.	5
84	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القياسات القبليّة البعدية للمجموعة التجريبية.	6
96	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها:	7

	الاشكال	
59	يوضح اختبار (Wingate test)	1
61	يوضح اختبار القدرة الانفجارية	2
63	يوضح اختبار الرشاقة	3
65	يوضح اختبار سرعة الاستجابة	4
66	يوضح اختبار التوافق بين العين والرجل	5
68	يوضح اختبار الدرجة بين (5) شواخص ذهابا وايابا	6
70	يوضح اختبار مهارة الاخمد	7
72	يوضح اختبار تهديف الكرات	8

	الملاحق	
121	لجنة العلمية لقرار العنوان	1
123-122	استمارة استطلاع رأي الخبراء المختصين في المجال الرياضي	2
124	أسماء الخبراء والمتخصصين	3
125	فريق العمل المساعد	4
149-126	التمرينات المستخدمة	5
157-150	الوحدات التدريبية	6
160-158	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	7

الفصل الأول

1-1 المقدمة واهمية البحث.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 اهداف البحث.

4-1 فرض البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تحديد المصطلحات.

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد شهد العالم تطورا ملموسا وكبير في لعبه كره القدم والاساليب التدريبيه عبر التاريخ وكذلك الضوابط والقوانين الخاصه بهذه اللعبة الاكثر شعبيه في معظم دول العالم حتى وصلت الى المرحله الحاليه والمعروفه من حيث تعدد المراكز والتكتيك اذ لم تعد تركز على الهجوم فقط ولكن اصبحت تهتم في التكتيك وتطوير مهاره ليكون سلاح هجومي فعال واكثر اتقان لتحقيق الهدف المنشود فالتدريب الرياضي من خلال التطور الحاصل في هذا المجال والاستفاده من العلوم الاخرى لخدمه هذه اللعبة ومثال هذه العلوم علم الفسلجه وعلم النفس وعلم البايوميكانيك وبقية العلوم لتوظيفها في لعبة كرة القدم كما ان تطور علم التدريب ساهم بتطور الاساليب الحديثه ايضا ومن هذه الاساليب اسلوب تمرينات الساكيو وما لهذا الاسلوب من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري لهذه الرياضة ولعبة كرة القدم واحده من الألعاب التي تتطلب البحث والدراسة المستمرة بسبب تعدد مهاراتها وكثرة المتغيرات التي تحدث إثناء المباريات فهي تحتاج الى تنوع التمرينات لكي يكون اللاعب اكثر اتقانا واكثر ثباتا عند أداء المهارات ، ومن هذه المهارات مهارة التهديف فهي من المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، وتعدُّ السلاح الهجومي الأول في لعبة كرة القدم الحديثه .

لذا فإن تمرينات الساكيو تعد من التمرينات الحديثه المستخدمة في المجال الرياضي كونها تحسن من كفاءة الأداء من خلال تنمية القدرة على أداء الحركات السريعة، والتي بدورها تساهم في القدرة الانفجارية والرشاقة وسرعة الاستجابة والتوافق والقدرة اللاهوائية القصوى مما تنعكس في اتمام مهارة التهديف بداخل القدم بالشكل المطلوب.

وتعد القدرة اللاهوائية القصوى واحد من المتغيرات المهمة للاعب كرة القدم
لما لها من الأهمية في كفاية العضلة لانتاج الطاقة اللاهوائية (اللاوكسجينية) كذلك
تمثل القدرة على انتاج أقصى طاقة او شغل ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاجيني وهذا
ما يحتاجه لاعب كرة القدم اثناء التهديف .

وان الاساليب التدريبية الحديثة اثرت تأثير كبير جدا في تطور كرة القدم والتي
انعكست على إنجازات الفرق حيث ان تمرينات الساكيو واحدة من التمرينات المهمة
التي تلعب دور مهم للاعب كرة القدم من خلال تأثيراته على الكثير من المتغيرات
الفسولوجية والبدنية بشكل عام والمتغيرات الفسولوجية اللاهوائية بشكل خاص
والقدرات البدنية التي لها أهمية مما تنعكس على مهارة التهديف والتي تتميز بنظام
عصبي- عضلي خاص بها ، اذ ان مهارة التهديف في كرة القدم من المهارات
الهجومية وهي أساس وعمود التكتيك الهجومي في اللعبة وجميع حركات الهجوم
الجيد التي تنتهي بالتهديف على مرمى الفريق المنافس ؛ فضلاً عن أنها تتطلب من
اللاعب القدرة على الربط الحركي مع بعضها البعض من أجل الحصول على أكبر
قدر ممكن من السرعة لجميع أجزاء الجسم لحظة استلام الكرة والتهديف وهذا يعتمد
على قدرة اللاعبين على تثبيت وتوجيه المجموعات العضلية لخدمة الأداء المهاري.

من هنا تكمن أهمية البحث على اعداد تمرينات الساكيو من خلال توفير
الأسس العلمية طيلة فترة التدريب والتي تساعد اللاعب على أداء حركات تحت
ظروف متغيرة ، ليكون اللاعب قادراً على مجابهة مختلف الظروف ، والمواقف التي
يتعرض لها خلال أشواط المباراة وبشكل جيد ومعرفة تأثيرها على تطوير القدرة
اللاهوائية القصوى وبعض القابليات البيوحركية والمهارات المرتبطة بالتهديف بداخل
القدم للشباب في كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث:

تعد مهارة التهديف من اهم المهارات وأكثرها استخداما في الثلث الأخير القريب على مرمى المنافس والتي من خلالها يستطيع الفريق الذي يتقن مهارة التهديف ان يكون غالبا هو الاقرب للفوز لامتلاكه السلاح الأهم في المباراة.

ومن خلال متابعة الباحث لدوري الدرجة الأولى لفئة الشباب لنادية كربلاء بكرة القدم والاطلاع على الكثير من المصادر العلمية الحديثة ومساعدة السادة المشرفين وما لدى الباحث من خبرة ميدانية كون الباحث لاعب مثل العديد من الأندية ومتابعته لكثير من التمرينات والوحدات التدريبية للمدربين وجد هناك العديد من الفرق تؤدي التدريبات بشكل جيد نتيجة الاهتمام بالجانب البدني والمهاري وكذلك الوظيفي وبذلك وصول الكرة الى مرمى المنافس دون ترجمتها الى هدف نتيجة فقدانها من قبل الفريق المنافس نتيجة لقلة اللاعبين المهاجمين للتصرف بالكرة امام الهدف بالشكل الصحيح ، مما حث الباحث تركيز التدريب على المهارات وخاصة مهارة التهديف بداخل القدم وان تكون هذه التمرينات مقننه لكي تحدث او تطور المتغيرات الفسيولوجية التي قد يكون هناك ضعف فيها لدى ارتى الباحث إعطاء تمرينات بأسلوب تدريبي حديث وان هذه التمرينات هي تمرينات الساكيو التي تساهم في تطوير القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبى الشباب بكرة القدم .

3-1 اهداف البحث: يهدف البحث الى :

- 1- اعداد تمرينات الساكيو للاعبى كرة القدم الشباب .
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبى الشباب بكرة القدم.
- 3- التعرف على افضلية الفرق بين المجموعتين التجريبيه والضابطة في القدرة اللاهوائية القصى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبى الشباب بكرة القدم .

4-1 فرضا البحث:

- 1- هناك تاثير ايجابي لتمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبى الشباب بكرة القدم.
- 2- ان لتمرينات الساكيو افضلية في القدرة اللاهوائية القصى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبى الشباب بكرة القدم.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 **المجال البشرى:** لاعبوا نادي الحسين الرياضى بكرة القدم فئة الشباب للموسم التدريبي 2020-2021 في محافظة كربلاء .
- 1-5-2 **المجال الزماني:** للفترة من 2020 / 11 / 16 - 2021 / 4 / 18
- 1-5-3 **المجال المكاني :** ملعب نادي الحسين^(ع) الرياضى ومختبر الفسلجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة.

1-6 تحديد المصطلحات:

تمرينات الساكيو (S.A.Q): وهي نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة الى ثلاث مكونات رئيسية هي

السرعة الخطية Speed وسرعة تغير الاتجاه Agility والسرعة الحركية التفاعلية
(1) Quicknes

القابليات البايوحركية (2): مصطلح جديد أكثر حداثة من مصطلح مكونات اللياقة البدنية ويعني القابلية المهيمنة على الأداء الحركي وتأثيرها على الرياضة التخصصية اذ يمكن تصنيف الأنشطة الرياضية وفقا للقابلية السائدة في الاداء كما وتشمل كل الصفات الموروثة والمكتسبة بالإضافة الى إنه يشمل القدرات المتعلقة بالعمليات العقلية العليا.

(1) عمرو صابر حمزة (واخرون) : تدريبات الساكيو ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2017 ، ص9 .

(2)Bompa O.T(2016):Strength, Muscular and power in sports, complete speed training p112.

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 تمرينات الساكيو(المعنى والمفهوم):

2-1-2 فوائد تدريبات الساكيو:

3-1-2 القدرات اللاهوائية:

4-1-2 انواع القدرات اللاهوائية :

1-4-1-2 القدرات اللاهوائية القصوى :

2-4-1-2 السعة اللاهوائية :

3-4-1-2 السعة اللاهوائية القصيرة:

4-4-1-2 السعة اللاهوائية المتوسطة :

5-4-1-2 السعة اللاهوائية الطويلة:

6-4-1-2 الاختبارات اللاهوائية:

5-1-2 القابليات البيوحركية:

1-5-1-2 القدرة الانفجارية واهميتها للاعبى كرة القدم:

2-5-1-2 سرعة الاستجابة الحركية واهميتها للاعبى كرة القدم :

3-5-1-2 التوافق واهميته للاعبى كرة القدم :

4-5-1-2 الرشاقة واهميتها للاعبى كرة القدم :

6-1-2 المهارات المرتبطة بالتهديف :

1-6-1-2 الاخمد :

2-6-1-2 الدرجة :

3-6-1-2 التهديف بكرة القدم :

2-2 الدراسات المترابطة

1-2-2 دراسة امير عباس مهدي (2020):

2-2-2 دراسة حسنين محمد جهاد (2020):

3-2-2 مناقشة الدراسات السابقة من حيث:

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 تمرينات الساكيو(المعنى والمفهوم):

يبحث الكثير من المدربين والرياضيين وبشكل دائم ومستمر عن افضل الطرائق التدريبية والوسائل والأجهزة التي تساعد على تحسين مستوى الانجاز للرياضيين واكتساب الميزة التنافسية التي تؤهلهم لتحقيق الانجاز، لذا فان تدريبات الساكيو تمثل احداث التقنيات المستخدمة في هذا المجال وكذلك تعمل على رفع مستوى القدرات البدنية والمهارية والوظيفية في العديد من الفعاليات الرياضية كونها تعمل على تنمية السرعة بانواعها المختلفة وأصبحت من التدريبات الشائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي كما ان تمرينات الساكيو عبارة عن سرعة الخطية أي يكون الجري بدون كرة واقصى سرعة لدى اللاعب وكذلك الجري مع تغيير الاتجاه ويقصد بها الرشاقة والسرعة الحركية أي بمعنى السرعة بالكرة وسرعة رد الفعل وان تمرينات الساكيو قد تحتاج بعض الأدوات المساعدة ومثال ذلك سلم السرعة .

تعد تمرينات الساكيو برنامج اضافي (تكميلي) يهدف الى تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية للاستفادة من درجة التطور الحاصلة في المستوى ؛ كونها تستخدم من قبل الرياضيين حيث يمارسها المبتدئين والمستوى العالي .

وعرفة (عمرو صابر واخرون) وهي نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة الى ثلاث مكونات رئيسية هي السرعة الخطية Speed وسرعة تغيير الاتجاه Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness⁽¹⁾

(1) عمرو صابر حمزة (واخرون): مصدر سبق ذكره ، ص 13 .

وان مصطلح (S. A.Q) مشتق من الحروف الاولى لكل من السرعة Speed و الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness.

ويشير (ريكمو بولمان واخرون) (ان التدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع ، والتوافق بين العين واليد ، والقدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة (1)"

ويضيف (فيلورجان وبالانيسامي) الى ان (التدريبات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي حيث ينتج عنه تأثيرات متكاملة لعدد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد(2)

2-1-2 فوائد تدريبات الساكيو(3) :

تستخدم تدريبات الساكيو S. A.Q في المجال الرياضي للاستفادة منها في تحسين :

- 1- التسارع .
- 2- حركات الذراع .
- 3- التحمل الخاص
- 4- التحركات .
- 5- زمن الاستجابة .
- 6- القدرة الانفجارية .
- 7- الوعي البصري .
- 8- القدرة العضلية .

ويرى الباحث ان تمرينات الساكيو تمرينات مرتبطة بالجهاز العصبي لذلك يفضل إعطائها في بداية الوحدة التدريبية وتتكون من تمرينات قصيرة وذات زمن قصير ولكن بشدد عالية او قصوية

(1)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 .

(2)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 : 11432 ، .

(3) عمرو صابر حمزة (واخرون): مصدر سبق ذكره ، ص 14 .

كذلك يفضل إعطائها بأكثر من محطة لتطوير أكثر من متغير فسلجي او بدني او مهاري على ان لا يتجاوز زمنها ال (12-15) ثانية.

2-1-3 القدرات اللاهوائية (1)

تعتمد القدرات اللاهوائية على النظام اللاهوائي في انتاج الطاقة ، وقد تم اتفاق على ان هناك نوعين من نظم انتاج الطاقة اللاهوائية هما نظام انتاج الطاقة السريعة المفاجئة (النظام الفوسفاتي ATP- PC) ونظام الطاقة قصير المدى (الجلزمة اللاهوائية _ نظام اللاكتيك)

ويندرج تحت النظام اللاهوائي الفوسفاتي العناصر البدنية الاتية:

- السرعة .

-القدرة العضلية .

ويندرج تحت نظام اللاكتيك (التحمل الخاص) العناصر البدنية التالية :

- تحمل السرعة .

-تحمل القوة (المتحركة -الثابتة) .

-تحمل الأداء .

-تحمل قدرة

-قوة مميزة بالسرعة

(1) علي فهمي البيك (واخرون): الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي " نظريات -تطبيقات " ، ط1 ، منشأة المعارف بالإسكندرية ،2009،ص103-105.

2-1-4 انواع القدرات اللاهوائية : تنقسم القدرات اللاهوائية الى نوعين

2-1-4-1 القدرات اللاهوائية القصوى :

وهي القدرة على انتاج اقصى طاقة او شغل ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي ، وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة او قوة وفي اقل زمن ممكن مثل رمي الجلة - رمي الرمح - رمي القرص - الوثب الطويل - عدو (40-50-60)⁽¹⁾ .

2-1-4-2 السعة اللاهوائية :

تعرف السعة اللاهوائية على انها المقدرة على دوام الاحتفاظ بالانقباضات العضلية العنيفة التي تعتمد على العملية الميكانيكية اللاهوائية والتي تستمر لاكثر من عشر ثواني وحتى اقل من دقيقتين ، ويتم تقسيم السعات اللاهوائية الى ثلاث فئات رئيسة هي :

2-1-4-3 السعة اللاهوائية القصيرة:

وهي تشير الى شغل الكلي الذي يتم انتاجه اثناء اقصى جهد بدني يدوم حوالي عشر ثواني والذي يعتمد بشكل رئيسي على النظام الفوسفاتي (ATP-PC) ومساهمته نظام الجلزة اللاهوائية (نظام حامض اللاكتيك) .⁽²⁾

2-1-4-4 السعة اللاهوائية المتوسطة :

وهي تشير الى الشغل الكلي الذي يتم انتاجه اثناء اقصى جهد بدني يدوم حوالي 30 ثانية حيث يعبر الاداء على المقدرة اللاهوائية لنظام الجلزة اللاهوائية (نظام حامض اللاكتيك) .

(¹) علي فهمي البيك (واخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص 104 .

(²) علي فهمي البيك (واخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص 104 .

2-1-4-5 السعة اللاهوائية الطويلة: (1)

وهي تشير الى الشغل الكلي الذي يتم انتاجه اثناء اداء اقصى جهد بدني يدوم حوالي 90 ثانية حيث يعتمد الاداء على نظام الجلکزة اللاهوائية ومساهمته النظام اللاهوائي.

2-1-4-6 الاختبارات اللاهوائية القصيرة (10 ث أو أقل) :

هي نمط من الاختبارات تتطلب العمل البدني بأقصى جهد maximal efforts لمدة تصل إلى حوالي 10 ثوان بالنسبة لمعظم الأشخاص، و 30 ثانية كحد أقصى بالنسبة لبعض الرياضيين. وتدخل الاختبارات اللاهوائية القصيرة ضمن اختبارات اللياقة البدنية، كما تبدو واضحة في أنشطة مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وغيرها، حيث يتصف الإتجار في تلك الأنشطة بأنه يستخدم 100% من السرعة القصوى. maximal velocity. ولكون مصادر الطاقة في الجسم محدودة، لذا نجد أنه يصبح من النادر أن يستمر الفرد في بذل أقصى جهد لأكثر من 30 ثانية(2).

2-1-5 القابليات البيوحركية:

تعرف القابليات البيوحركية بانها " القابليات ذات الخلفية البيولوجية وتظهر في الاداء الحركي لذلك احتوت تسميتها على المقطع Bio وكذلك مقطع motor وهي قدرات مهمة للأداء الحركي الناجح والقدرة السائدة منها هي التي يتطلبها اداء اللعبة او الفعالية الرياضية(3)".

يتطلب انجاز القمة لمعظم الألعاب الرياضية على الأقل اثنتين من الصفات البدنية ، وان العلاقات بين القوة العضلية والسرعة والتحمل تولد وتنتج نوعيات و أشكال نوعية بدنية رياضية مهمة ، والفهم الأفضل لهذه العلاقات يساعدنا بفهم القدرة والتحمل العضلي ويساعدنا بتخطيط تدريب القوة الخاصة للرياضيين، فإشراك القوة والتحمل يولد التحمل العضلي وهو القابلية لأداء

(1) علي فهمي البيك (واخرون) : مصدر سبق ذكره ،ص104 .

(2) محمد نصر الدين رضوان وخالد بن حمدان ال مسعود : القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2013،ص125.

(2) complete speed training – Bompa O.T) :Strength، Muscular Endurance and Powrer in sports ، 2004 ، p23

التكرارات الكثيرة ضد المقاومة المقررة ولمدة طويلة ، في حين تكون القدرة الانفجارية هي القابلية لأداء حركات انفجارية باقصر زمن ممكن ، وتنتج من إدماج القوة العالية مع السرعة ، ان الصفات البدنية لها اصول بايولوجية حركية مرتبطة بالأداء الحركي⁽¹⁾.

حيث يعرفها (Bompa) " هي القابليات الاساسية ذات الاستجابات المحددة لعملية التدريب والتي تشكل اللياقة البدنية والتي تؤثر بكيفية تحريك الجسم ، فهي جميع الانشطة البدنية الموروثة والمكتسبة التي تلعب دورا مؤثرا في الوصول الى المستويات العليا من الانجاز (**Biomotor Abilities**)⁽²⁾

○ **Bio** : تعني البادئة الحيوية اي الاهمية البيولوجية .

○ **Motor**: المحرك وتعني الحركة .

○ **Abilities**: تعني القابليات⁽³⁾

وأشار (جمال صبري) الى ان القابليات البيوحركية تمثل المفهوم الحديث والشامل للياقة البدنية ، وهي كالاتي:⁽⁴⁾

1- الصفات البدنية : تشمل (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة الثابتة) .

2- القدرات البدنية : تشمل (القدرة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل القدرة ، تحمل الاداء) .

3- القدرات الحركية : تشمل (التوافق ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة الحركية) .

ان القابليات البيوحركية هي الاساس في اداء مهارات الالعاب والفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة اليد ، حيث تشكل القابليات البيوحركية الاساسية (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، التوافق-الرشاقة-التوازن) الدور الاساسي الذي تركز عليه اداء المهارات بأفضل صورة ، فضلا

(1)Bompa O.T (2004) :Strength, Muscular Endurance and Powrer in sports , complete speed training ،2004 ،p54.

(2)udar Bompa : www.hii thighin tensiy in terdalt raining . ga 2016/01/ biomotor_ abilities _ in _ physical _ movement.

(3)Tudar Bompa : OP.Cit.

(4) جمال صبري فرج : مصدر سبق ذكره ،2015 .

عن دورها في تشكيل باقي القابليات البيوحركية المكتسبة ، والتي تعطي الاداء الانسيابية والجمالية.

ان في قانون الخصوصية يوجد تحديد للاستجابة الطبيعية لشدة التدريب ، وهذه الاستجابة المحددة سوف تميل للتأكيد على واحدة او اكثر من القابليات التي تشكل مكونات اللياقة البدنية ، وان القابليات الاساسية وهي (القوة والسرعة والتحمل والمرونة والتوافق) التي سوف تستجيب الى التدريب وستؤثر بكيفية تحريك الجسم لذلك اطلق عليها اسم القابليات البيوحركية ، ويذكر (Bompa) بانه تحتوي اغلب النشاطات البدنية عناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة فالتمرينات للتغلب على المقاومة هي تمرينات القوة العضلية وتمرينات السرعة تتضمن حركات تتصف بالسرعة القصوى والتردد العالي ، اما تمرينات ذات لمسافات الطويلة فهي تمرينات التحمل والمطاولة وان الوصول الى اقصى ما يمكن لمعدل الحركة ينتج في تمرينات المرونة اما التمرينات المركبة والمعقدة تعرف بتمرينات التوافق⁽¹⁾ .

وتمثل القابليات البيوحركية الصفات البدنية التي يرثها الانسان بايولوجيا والتي تحقق الحركة بالنسبة له مثل (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة العامة) ، والتي يمكن الاستدلال عنها تشرحيًا بوجود العضلات والمفاصل لجسم الانسان ووظيفتها في تشكيل بنية الجسم وحركته الرئيسية ، فضلا عن القدرات البدنية والحركية التي تتحقق بمزيج تلك الصفات البدنية لتلبي متطلبات طبيعة عمل الانسان (التخصص الرياضي) ، لتشكل بدورها جميع القابليات البيوحركية المصطلح الجديد والشامل للياقة البدنية والحركية في المجال الرياضي

حيث يذكر (جمال صبري نقلا عن بومبا) يتطلب انجاز القمة لمعظم الالعاب الرياضية على الاقل اثنين من القابليات البيوحركية ، والعلاقة بين القوة والسرعة والتحمل تولد وتنتج نوعيات واشكال بدنية رياضية مهمة ... فاشترك القوة والتحمل يولد التحمل العضلي ، في حين تكون القدرة هي القابلية لأداء حركات انفجارية بأقصر زمن ممكن وتنتج من ادماج القوة العالية مع السرعة ، وان اشترك التحمل مع السرعة يدعى بتحمل السرعة ، وان الرشاقة هي اشترك

(1)IAAF'introduction to coaching theory،WWW.back to coachr.org s homeoge،2015.

معقد من السرعة والتوافق والمرونة والقدرة ، والتوضيح العملي لها بالجمناستك والمصارعة وكرة القدم الامريكية والكرة الطائرة والبيسبول والملاكمة والغطس والتزلج ، وعندما تشترك الرشاقة والمرونة فان النتيجة هي القابلية الحركية ، فضلا عن ان القابلية لتغطية مساحة اللعب بسرعة وبتوقيت وتوافق جيدان⁽¹⁾ .

ويجب ان يكون التطوير الخاص للقابليات البيوحرورية منهجيا ، والتطوير السائد للقابلية بتأثير مباشر وغير مباشر في القابليات الاخرى ويعتمد على المدى بعيد على التشابه بين الطرائق التدريبية الموظفة وخصوصية اللعبة ، لذلك فتطوير القابليات البيوحرورية السائدة يجب ان يكون ايجابياً ونادراً ما يكون سلبياً ، وعندما يطور الرياضي القوة العضلية يجب ان تكون لديه خبرات بالنقل الايجابي الى السرعة والتحمل ، وبالمقابل عندما يصمم برنامج تدريبي القوة العضلية فقط لتنمية القوة القصوى فسيكون هناك اثر سلبي في تطوير التحمل الهوائي بنفس الشيء عند تطوير التحمل الهوائي يكون فيه نقل سلبي الى القوة او السرعة، وان القوة العضلية هي قابلية مهمة جدا فيجب ان تدرب دائماً مع باقي القابليات⁽²⁾

ويرى الباحث بأن القابليات البيوحرورية هي مجموع الصفات والقدرات البدنية والحركية التي من خلالها تقوم معظم الفعاليات الرياضية والتي يجب تطوير هذه القابليات لتحقيق الإنجاز الرياضي وتكون عادةً واحدة مكملة للآخرى .

2-1-5-1 القدرة الانفجارية واهميتها للاعب كرة القدم:

تعد القدرة الانفجارية واحدة من القابليات البيوحرورية الخاصة للاعب كرة القدم فهي مزيج من القوة والسرعة في ان واحد ، والتي تتطلب من اللاعب القدرة في مزجها خدمة للمهارة الحركية لذلك فهي تمثل مقدرة لاعب الجمناستك على أداء جهد بدني يمتاز بالقوة القصوى وبالسرعة القصوى ، ولوقت ليس بالبعيد كانت اغلب المصادر والمراجع العربية لا يميزون بين القدرة الانفجارية كقدرة والقوة المميزة بالسرعة لكونهما متشابهتين من حيث بذل اقصى قوة وبأسرع

(1) جمال صبري فرج : السرعة والانجاز الرياضي (التخطيط - التدريب - الفسيولوجيا - الاصابات والتأهيل) ، بيروت ، دار الكتب العالمية ، 2018 ، ص478.

(2) جمال صبري فرج : نفس المصدر السابق ، ص 481.

وقت او اقل زمن ، الا ان هناك صنفهما في ذلك الوقت على أساس انهما قدرتان وليست قدرة واحدة ، فالقدرة الانفجارية كما يؤكد (صريح عبد لكريم) بأن القدرة الانفجارية تعد من اكثر القدرات البدنية أهمية في المسابقات للألعاب الرياضية التي تتطلب اطلاق قوة عالية وبسرعة كبيرة ، والقدرة الانفجارية هي عبارة عن مزيج دقيق بين القوة والسرعة أي بذل القوة في شكل متفجر وبأقل زمن ممكن وقد تكون على شكل دفع لحظي (1) .

أما (عصام عبد الخالق) فيرى أن القدرة الانفجارية هي "قدرة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقصر زمن ممكن" أو "قدرة الرياضي بالتغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة" ويشير إلى أن الرياضي الذي يمتاز بقدرة عالية هو الذي يمتاز بقوة عضلية كبيرة وكذلك بدرجة كبيرة من السرعة وأيضاً بدرجة عالية من تكامل القوة والسرعة معا(2)

ويؤكد جمال صبري عن (تيودور بومبا) أن القدرة الانفجارية هي قابلية تحضير للقوة وبأسرع معدل زمني لكي تعطي للجسم أو الأداة أعلى زخم ، والقدرة هي ناتج (القوة × معدل السرعة) ويضيف أن الرياضي يمكن أن يكون قوياً جداً ولكنه لايملك قدرة عالية بسبب المعدل الواطئ من الإفادة من قابلية الانقباض للعضلات القوية في مدة زمنية قصيرة جداً . وإن أفضل الطرائق لتطوير القدرة الانفجارية هو تدريب البلايومترك أو ما يعرف بتدريب (دائرة التطويل - التقصير) ، وهذه التمرينات هي التي تحمل بها العضلة وهي في حالة الامتداد (التطويل) ويتبعها مباشرة انقباض مركزي (تقصير) ، وبعبارة فلسجية أن العضلة التي تمد قبل الانقباض يمكن أن تنقبض بقوة اكبر وبسرعة أعلى وقد أشارت العديد من الدراسات في المجال الرياضي أن الهدف من استخدام تمارين البلايومترك هو لقياس الزيادة في القدرة الانفجارية حيث أكدت على تطوير النظام العصبي - العضلي في سرعة الانقباض عند استخدامها(3) .

(1) صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البايو ميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، عمان ، دار دجلة ، 2010 ، ص263-264.

(2) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط12 ، منشأة المعارف ، 2005 ص138.

(3) تيودور بومبا: تدريب القوة البلايومترك لتطوير القوة القصوى ، (ترجمة جمال صبري) ، عمان ، دار دجلة ، 2010 ، ص5 .

اما (محمد رضا) فيرى ان المثير التدريبي الرئيسي المستخدم في تطوير القدرة الانفجارية هو أداء حركة التمرين بسرعة عالية جدا مرتبطة بكمية القوة اللازمة في نفس التمرين والذي يتطلب كفاءة عالية للجهاز العصبي والجهاز العضلي (1)

وللقدرة الانفجارية أهمية كبيرة في كرة القدم ، اذ تعد واحدة من اهم عناصر الاعداد الخاص لان اللاعب يستخدمها في مهارات متعدد منها التهديف سواء كان بالرأس او بالقدم .

ويرى الباحث ان القدرة الانفجارية اقصى انقباض عضلي يتم في زمن قصير جدا او لتكرار واحد فقط وعادتا تظهر في حالات استثنائية عند تسليط ضغط عصبي عضلي وافراز مادة الادرينالين في حالة الخوف او التوتر العصبي مما يتولد قدرة انفجارية للعضلات .

2-5-1-2 سرعة الاستجابة الحركية واهميتها للاعب كرة القدم :

تعد سرعة الاستجابة من القدرات المهمة التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي وتتفاوت درجات الحاجة اليها من نشاط الى اخر حسب المتطلبات المهارية والخطية في كل نشاط رياضي ، وتلعب سرعة الاستجابة دور أساسيا في تطوير مستوى الرياضي وتفوقه في بعض الألعاب والفعاليات الرياضية اذ ان لكل فعالية او لعبة رياضية استجابة خاصة بها تختلف باختلاف الحافز الذي يكون سمعيا او حسيا او بصريا وتظهر أهميتها في الكثير من الألعاب ، وتحدد المدة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة نهاية الاستجابة له أي انها تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة وتحدث سرعة الاستجابة (سرعة الفعل الحركي) كآلاتي (2)

1. تأثير مؤثر بالمستقبلات الحسية

2. توصيل المثيرات الى المستقبلات الحسية

3. خروج المثير الى الشبكة العصبية وبناء الإشارة الحركية

(1) محمد رضا إبراهيم :التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008 ، ص634.

(2) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط1 ، منشأة المعارف ، 2005 ، ص165 .

4. دخول الإشارة الحركية من المراكز العصبية الى العضلات

5. اثاره العضلات و ظهور نشاط ميكانيكي حركي فيها.

يعرفها (محمد حسن علاوي) بأنها تعني القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن (1).

ويرى (يعرب خيون) ان ((زمن الاستجابة يحوي كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة)) (2).

ويمكن تقسيم سرعة الاستجابة(3)

1- الاستجابة البسيطة :- يكون في هذه الاستجابة نوع المثير معروفا مسبقا للرياضي أي انه يكون عارفا بنوع المثير وشدته قبل حدوثه وهذا موجود في الكثير من الفعاليات الرياضية .

2- الاستجابة المركبة:- وفيه لا يكون المثير معروفا سلفا للرياضي وفي هذه الحالة يجب ان يقوم بالتعرف على المثير أولا قبل ان يستجيب له . كما قد يتطلب اختيارا الرياضي مثيرا منتقيا يستجيب له من ضمن مجموعة من المثيرات تعرض عليه مرة واحدة متتالية.

3- الاستجابات المتسلسلة :- وهي من أكثر الاستجابات حدوثا إذ تتعاقب الاستجابات تعاقبا زمنيا ، وغالبا ماتكون كل استجابة في المجموعة مثيرا للاستجابة التالية مثل الركض أو الجمناستك..

2-1-5-3 التوافق واهميته للاعبي كرة القدم :

يعدُّ التوافق من العوامل التي لها تأثير كبير وفعال، وذو أهمية كبيرة للفرد في حياته العامة وفي أي نشاط رياضي بصفة خاصة ، أما بالنسبة للاعب المبارزة فيجب عليه أن يتمتع بنسبة عالية من هذا العامل، لأنه يعدُّ أحد القدرات الحركية المهمة للاعب المبارزة .

(1) محمد حسن علاوي :. علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 ، ص 133 .

(2) يعرب خيون :التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط1 ، بغداد ، كتب الصخرة ، 2002 ، ص 33 .

(3) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط3، القاهرة ، 1995، ص 473.

ويعرف التوافق بأنه " عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة على الجسم ويختلف باختلاف الفعل الحركي والتجارب السابقة لدى الأفراد(1).

وعرّفها (ساري أحمد) عن (مسنجر) " هو قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين ، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية، ذات جهد فعّال لإنجاز ذلك الواجب الحركي(2).

وتبرز أهمية التوافق عندما يقوم الرياضي بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خصوصاً إذا كانت الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في الوقت نفسه، أو التي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد، وهذا ما نلاحظه في كرة القدم حيث يتطلب من اللاعب الدرجة مع النظر الى بقية زملاء اللاعبين لمعرفة مكان أي اللاعب الأقرب الى التهديف للقيام بتمرير الكرة له .

ويشير (نجاح مهدي شلش و مازن عبد الهادي) إلى أن التوافق يقسم الى(3):-

1. التوافق العام : كما في أداء المهارات الأساسية كالمشي والركض والتسلق .
2. التوافق الخاص : وهو يرتبط بطبيعة النشاط الممارس مثل الدرجة ثم الركل في كرة القدم أو القفز ثم الرمي بكرة اليد .
3. توافق الأطراف : ويظهر في الأعمال التي تتطلب توافقاً للقدمين أو اليدين أو لكليهما معاً كرة القدم والمبارزة وكرة الطاولة وغيرها .

- توافق القدمين – العينين

- توافق الذراعين – العينين

- توافق الذراعين – القدمين – العينين .

1- . وجيه محبوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط ، بغداد ، مكتب العادل للنشر والطباعة ، 2000 ، ص 57 .

2- ساري أحمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية والصحية ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2001 ، ص51 .

3- نجاح مهدي شلش و مازن عبد الهادي : مبادئ التعلم الحركي ، ط1 ، بابل ، دار ألوان للطباعة والنشر ، 2006 ، ص51 .

ويرى الباحث ان التوافق هو مقدرة الرياضي على تحريك اكثر من مجموعة عضلية وفي اكثر من اتجاه واحد وفي نفس الوقت ويكون بأنسيابية وتناسق في الحركة وجمالية حيث يتطلب توافق عضلي عصبي بحيث يخدم طبيعة النشاط الرياضي .

2-1-5-4 الرشاقة واهميتها للاعب كرة القدم :

تعد الرشاقة من مكونات القدرات الحركية الأساسية وذلك لارتباطها ببعض الصفات البدنية والحركية و الرشاقة تساهم بشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية واتقانها حيث كلما زادت رشاقة اللاعب تحسن مستواه بسرعة .

ويرى البعض ان الرشاقة هي ((القدرة على تغيير اتجاه الجسم او بعض اجزائه بسرعة))(1) والرشاقة ((هي تناسق الحركات التي يؤديها اللاعب بأستخدام التوافق العضلي العصبي ونشاهد هذه الحركات في لعب الكرة بالرأس وتنطيط الكرة بالقدمين والتهديف كما تظهر الرشاقة بوضوح في اثناء الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتطلب الدقة والسرعة وصعوبة التنفيذ)) (2) . كما ذكر (مفتي إبراهيم) "أن للرشاقة مكانة خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بكافة القدرات الحركية فهي قدرة ذات طبيعة مركبة(3) ، والرشاقة من أكثر المكونات الحركية أهمية بالنسبة للنشاطات الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم، أو تغيير أوضاعه من الهواء، أو على الأرض، أو الانطلاق، أو التوقف بسرعة وتغيير الاتجاه وعرفها (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين) بانها امكانية اللاعب "بالأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة، بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة(4).

ومن المعروف أن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة ، يمكن تقسيم الرشاقة على نوعين وحسب علاقتها بالنشاط الرياضي الممارس كالآتي:(5)

- (1) مهند حسين واحمد إبراهيم : ميدا التدريب الرياضي ، ط 1 ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص 340 .
- (2) وميض شامل كامل : تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات ، (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد) ، 2012 ، ص 28 .
- (3) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 199.
- (4) محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 236.
- (5) فتحي أحمد هادي السقاف: التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر، 2010، ص 124.

1. الرشاقة العامة: قدرة الرياضي على الإنجاز الجيد للحركات العامة، بتوافق وتوازن ودقة.
2. الرشاقة الخاصة: قدرة الرياضي على تغيير، وتعديل طريقة التنفيذ الحركي للفعالية، أو اللعبة الرياضية بأفضل كفاءة.

وللرشاقة أهمية كبيرة في أداء المهارات الهجومية والدفاعية للاعب كرة القدم لان لعبة كرة القدم تحتاج الى درجة عالية من الرشاقة لكي يستطيع اللاعب من أداء هذه المهارة بصورة صحيحة تساعده من اخلال دفاعات الفريق المنافس، كما يذكر صالح شافي ((للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخطط الفنية كما انها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسات وخاصتا التي يتطلب الأداء الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف وضروف الاستحواذ على الكرة)) (1)

ويرى الباحث ان الرشاقة هي تغير أوضاع الجسم بخفة وانسيابية استجابياً للمثير في مختلف الاتجاهات سواء كل الجسم او جزء منه وبسرعة عالية سواء على الأرض او في الهواء او في الماء خدمة للواجب الحركي .

2-1-6 المهارات بكرة القدم :

2-1-6-1 الاخمام:

تعد السيطرة على الكرة احد المهارات الأساسية في كرة القدم ويقصد بها إخضاع الكرة وجعلها تحت طوع وتصرف اللاعب ومقدرته على التحكم فيها خلال مواقف اللعب المختلفة ، ومتطلبات اللعب الحديث في كرة القدم تفرض على اللاعب إتقان السيطرة على الكرة من الحركة وتحت ضغط الخصم وبأي مسافة بالملعب خاصة الضيقة منها لجميع الكرات الممررة اليه (أرضية - متوسطة - عالية) ومن أي اتجاه (يمين -يسار - امام -خلف) او حسب المسافة سواء اكانت قصيرة او طويلة وبأي جزء من الجسم عدا اليدين (الرأس - الصدر - البطن - الفخذ - الساقين - القدم) (2).

(1) صالح شافي العاذي : التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ، ط1 ، دمشق ، دار العرب ، 2011 ، ص353.

(2) محمد كشك وامرالله البساطي :أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2000، ص38 .

" ومن الواضح بان اللاعب الذي يتقن مهارة السيطرة على الكرة يكون اكثر امكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة حركة والثبات ، فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة اضافة الى انه يكسب الوقت. فاللاعب يهيئ الكرة بالسرعة الممكنة من اجل المناولة او التهديد او للقيام بحركة اخرى يبتغيها اللاعب في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية (1)".

" وغالبا مايتحكم ويدير المباراة اللاعبون الذين يملكون تقنيات التحكم بالكرة في أي جزء من أجزاء الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة لجميع الكرات المناولة اليه سواء اكانت هذه الكرات عالية او ارضية بالاضافة الى استخدام القدرة الفائقة في التحكم بالكرة بمراحل متسلسلة وبمهارات حركية من اجل القيام بحركات هجومية او دفاعية مختلفة الجوانب (2). وهناك ثلاثة جوانب او انواع للسيطرة على الكرة وهي(3):-

1- استلام الكرة بواسطة (داخل القدم - خارج القدم - وجهه القدم).

2- إخماد الكرة بواسطة (داخل القدم - خارج القدم - أسفل القدم).

3- امتصاص الكرة بواسطة (وجه القدم - الفخذ - الصدر - البطن - الرأس)

ويرى الباحث ان مهارة الاخمد بداية واساس كل عمل هجومي ومهم حيث ان الاخمد الجيد هو الذي ينجح الفريق في حالة مهاجمة الفريق المنافس او في حالة ابطال هجوم الخصم واللاعب الجيد هو الذي يستطيع اخمد الكرة مهما كانت قوتها واتجاهها في أي جزء مسموح للاخمد ودون ابتعاد الكرة عن اللاعب .

2-6-1-2 الدرجة :

تعتبر مهارة الدرجة بالكرة من وسائل وخطط الهجوم الفردي حيث يلتجأ اللاعب لأداء تلك المهارة عندما لا يتوافر فرص ومجال لأداء التميرير او لأجتياز المنافس ولإعطاء الزملاء الفرص للتخلص من ضغط المنافسين والاستعداد لأستقبال الكرة او للاحتفاظ بالكرة في حيازة

(1) قاسم لزام وآخرون : اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، دار زهران ، عمان ، 2011 ، ص127 .

(2) غازي صالح محمود : الاسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم ، مكتب زاكي للطباعة ، بغداد ، 2007 ، ص52 .

(3) يوسف لزام كماش : المهارات الاساسية في كرة القدم ، دار الخليج ، عمان ، 1999 ، ص57 .

وملكية الفريق او عند الحاجة الى اكتساب مساحة خالية او بهدف التخفيف عن ضغط المنافسين على نصف ملعب فريقه الدفاعي⁽¹⁾. " والجري بالكرة يعني استخدام اللاعب القدم في التحكم فيها أثناء تحركه بها. وعلى الرغم من سرعة الاداء في كرة القدم الحديثة والرغبة الملحة في استخدام التمرير المباشر بين اللاعبين إلا انه يتضح في كل يوم يمر انه لا غنى عن مهارة الجري بالكرة نظرا لما لها من فوائد عديدة وتعتبر حلا لاغنى عنه في الكثير من مواقف كرة القدم ، وفيما يلي بعض المواقف التي يستخدم فيها الجري بالكرة :-

- 1- قطع مساحات خالية امام المهاجم .
 - 2- عدم وجود زميل مهاجم يمكن التمرير اليه .
 - 3- العمل على تقريب المسافة التي يريد اللاعب ان يهدف منها على المرمى .
 - 4- الهروب من الرقابة الضاغطة للمدافع .
 - 5- الرغبة في جذب مدافع لخلق مساحة خالية .
- وهناك نوعان من الجري بالكرة الاول الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي والثاني الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي⁽²⁾.

" بينما يرى البعض ان الدحرجة هي استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها مع او بدون تحويل اللعب ، وهناك شروط اساسية يجب على اللاعب مراعاتها عند استخدام الدحرجة بالكرة وهي :-

- 1- النظر الى الكرة عند مسها بالقدم .
- 2- انحناء الجسم الى الامام قليلا .
- 3- توزيع النظر بين الساحة واللاعبين .
- 4- يكون جسم اللاعب بين الكرة والخصم اثناء المزاحمة من قبل الخصم .

(1) ابراهيم شعلان ومحمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط1 ، 2001 ، ص53 .

(2) مفتي ابراهيم حماد : موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم، الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط1 ، 1998 ، ص159 .

وان من اهم اهداف قيام اللاعب بالدرجة هو اجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة لغرض فتح ثغرة يمكن الاستفادة منها في عملية الهجوم (1)

ومن الاخطاء الشائعة اثناء الجري بالكرة هي :-

- 1- ضرب الكرة بقوة زائدة يؤدي الى ابتعادها كثيرا عن اللاعب .
- 2- النظر بصورة دائمة الى الكرة اثناء الجري بها مما يؤدي الى عدم استطاعة اللاعب ملاحظة ما يدور حوله في الملعب .
- 3- ميل الجذع للخلف وتصلبه اثناء الجري بالكرة(2).

وان الجري الجيد بالكرة مع معرفة فنون اللعب تسبب صعوبة للمدافع، لأن تواجد الكرة يعمل على تواجد الخصم في حالة تركيز قصوي ، وان درجة اللاعب السريعة للكرة له اهمية كبيرة ، في نجاحه عندما يحاول التقدم باتجاه الهدف ، ان اغلب الاهداف المسجلة بكرة القدم تأتي بعد اداء الدرجة السريعة للكرة ثم التهديد في المرمى ، ذلك ان اللاعب الذي يتمكن من اجتياز خصمه بالدرجة سيؤدي الى خلق فراغ يجعل خصمه بعيدا عن اللعب، واللاعبون الذين يمتلكون هذه القدرة والامكانية لهم اهمية كبيرة في الهجوم في ثلث الساحة الامامي ويفضل الابتعاد عنها في حالة الدفاع الا اذا تأكد اللاعب من نجاحها (100%) .

والدرجة هي الركض او التقدم بالكرة مع احتفاظ اللاعب بها وحمائتها من الخصم مع القدرة على التحكم بالدرجة وتغيير الاتجاه ويعتمد هذا على قدرات وامكانيات اللاعب الشخصية وخبرته وتجاربه السابقة ، ولكي ينجح اللاعب في اداء الدرجة عليه ان يوفر حماية للكرة بجسمه بحيث يكون بينه وبين الخصم عن طريق قيادة الكرة بالقدم البعيدة عن اللاعب الخصم أي تغطية الكرة عن الخصم (3) .

(1) موفق اسعد الهيتي : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، دار دجلة ، عمان ، ط2 ، 2009 ، ص104 .

(2) محمد عبدة صالح الوحش ومفتي ابراهيم حماد : اساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، ط1 ، 1994 ، ص36 .

(3) موفق اسعد الهيتي : التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم ، دار دجلة ، عمان ، ط2 ، 2009 ، ص113 .

كما أكد (wellon) "يجب تركيز النظر إثناء الدرجة على الكرة واللاعب و الملعب(1).

ويرى الباحث ان مهارة الدرجة هي التي تنجح عمل الفريق واللاعب من خلال الاستحواذ على الكرة بشكل صحيح وعدم فقدان الكرة بسهولة ويجب ان يكون نظر اللاعب موزع على الملعب والكرة والزميل والمنافس .

3-6-1-2 التهديف بكرة القدم :

يعد التهديف على المرمى من اهم مهارات اللعب الهجومي بكرة القدم وان اللاعب الجيد هو الذي يكون فعالا في داخل منطقة الجزاء للفريق الخصم أي استغلال اية فرصة يستطيع اللاعب فيها من التهديف على المرمى لغرض تسجيل هدف واللاعب الجيد هو الذي يمتلك القابلية على التهديف بكلا القدمين لان اللاعب الذي لايجيد التهديف على هذا النحو يفقد كثيرا من الفرص السهلة وان مقومات نجاح الفريق اثناء اللعب وجود لاعب او لاعبين يجيدان التهديف على المرمى من مسافات مختلفة حيث يعد التهديف الوسيلة الاساسية لتقرير النتيجة لخصمين متكافئين(2).

ويرى البعض ان التهديف هو الوسيلة الاساسية لتسجيل الاهداف ، والتي يجب ان يتقنها اللاعبون والتي لم تعد حكرا على المهاجمين بل اصبح على جميع اللاعبين التدريب عليها وأجادتها من مختلف المسافات والاتجاهات ، و التهديف الجيد يتميز بما يلي :

1- الدقة : وتعني اختيار المكان الملائم لوضع الكرة والتي من خلاله يتم إحراز الهدف .

2- القوة : وتعني إعطاء الكرة الزخم المناسب لتحركها .

3- السرعة : وتعني سرعة اتخاذ القرار بالتصويب وسرعة تنفيذه(3).

وان التهديف على المرمى قد يكون المرحلة النهائية لتحركات تكتيكية جماعية مثل أن تمرر الكرة على الجانبين مع عمل تمريرات ثنائية (1-2) او تمريرة عالية ساقطة للقادم من الخلف، ثم يقوم

(1)wellon-k-J-soccerskills-tactics-.rownpublishhers-in nework-1979-p-166.

(2) الفريد كونزة : كرة القدم ، ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي الحسن ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، 1981 ، ص120 .

(3) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب :كرة القدم .تعليم-تدريب ،النخيل للطباعة ،البصرة ، ط1 ، 2009 ، ص55.

اللاعب بعمل عرضية مقوسة داخل منطقة الجزاء يهيئها المهاجم برأسه الى زميله القادم من خارج منطقة الجزاء فيكون التهديف على المرمى لإحراز الهدف ومن هنا يكون التهديف نهاية للهجمة الجماعية والتسجيل يترجم السيطرة واللعبة الجماعي بالاهداف عبر التهديف على المرمى⁽¹⁾. ومن الصعوبة ان يخسر الفريق اذا ما ادى عشر تصويبات على المرمى في مباراة ما ويعتقد ان (10) تصويبات نحو المرمى تعطي (86%) من فرص الفوز⁽²⁾. والتهديف هو من أكثر مهارات كرة القدم التي يجب أن نوليها اهتماما كبيرا في تدريبات الناشئين والشباب (الفئات العمرية) وذلك لأنها مهارة تعد لأكثر تعقيدا من الفعاليات الأخرى في كرة القدم، إذ أن تعلم الخطأ فيها سيكون من الصعوبة تصحيحه وتجاوزه في المراحل المتقدمة (مع اللاعبين المتقدمين) ولذلك نرى أن المدربين يعانون كثيرا من أولئك اللاعبين الذين تعلموا عادات خاطئة⁽³⁾

2-2 الدراسات المترابطة:

1-2-2 دراسة امير عباس مهدي (2020):

(تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وتركيز انزيم كرياتين فوسفو كاينيز للاعبين الصم بكرة القدم للصالات)⁽⁴⁾

وقد هدفت الدراسة الى:

- اعداد تدريبات الساكيو (S.A.Q) وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وتركيز انزيم كرياتين فوسفو كاينيز للاعبين الصم بكرة القدم للصالات.

(1) طه إسماعيل : وسائل تنفيذ التكتيك الهجومي الفردي ، مجلة سوبر الاسبوعية ، العدد 122 ، السنة الثالثة ، مطابع مؤسسة الامارات للأعلام ، ابو ضبي ، 2006 ، ص 64.

(2) موفق مجيد المولى : الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للطباعة، عمان، 2000، ص 161.

(3) قاسم لزام صبر : جدول التدريب والأداء الخططي بكرة القدم، ط1، بغداد، المكتبة الرياضية، 2010، ص 283.

(4) امير عباس مهدي : تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وتركيز انزيم كرياتين فوسفو كاينيز للاعبين الصم بكرة القدم للصالات . (رسالة ماجستير، جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)، 2020.

• معرفة تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وتركيز انزيم كرياتين فوسفو كاينيز للاعبين الصم بكرة القدم للصالات. واتباع الباحث الاجراءات الاتية في تنفيذ اهداف البحث .

استخدم المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة .

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الصم بكرة القدم للصالات في اللجان الفرعية التابعة للجنة البارالمبية الوطنية العراقية اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية اذ مثل لاعبي الصم بكرة القدم للصالات في اللجنة الفرعية في محافظة النجف المجموعة بالضابطة والبالغ عددهم (10) لاعب ، فيما مثل المجموعة التجريبية لاعبي الصم بكرة القدم للصالات في اللجنة الفرعية في محافظة بابل والبالغ عددهم (14) لاعب اذ تم استبعاد (4) لاعبين لغرض التجارب الاستطلاعية من اللاعبين الغير منضبطين في التمرين لذلك اصبح عدد العينة (10) لكل مجموعة وتشكل نسبة (33،83) من المجتمع الاصلي ، للتحقق من التجانس في متغيرات (الطول وكتلة الجسم والعمر) وتكافؤ العينة ولأجل ارجاع الفروق الى العامل التجريبي قام الباحث بمعالجة النتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالوسائل الاحصائية المناسبة .

ومن مناقشة نتائج البحث توصل الباحث الى استنتاجات كثيرة كان اهمها :

- تدريبات الساكيو اثرت بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية (الرشاقة والسرعة الانتقالية والسرعة الحركية) والمهارات الاساسية (سرعة الدحرجة ودقة المناولة والتهديف).
- لتدريبات الساكيو كان لها تأثير كبير في تحسين مستويات الانزيمات (CPK) للاعبين الصم بكرة القدم للصالات .

التوصيات

❖ الاهتمام بمرحلة الاعداد ولاسيما الاعداد الخاص عن طريق تدريبات الساكيو لما لها من اهمية كبيرة وتحضيرا للانتقال الى مرحلة ما قبل المنافسات ، اذ ان تدريبات الساكيو لها اثر بالغ في احداث التغييرات في المنهج التدريبي من لدن المدربين باستخدام تمرينات الساكيو في تدريباتهم .

❖ الاهتمام بتنوع الوسائل التدريبية الخاصة بدقة التهيف والمناولة وسرعة الدرجة واهميتها وبما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم للصالات .

2-2-2 دراسة حسنين محمد جهاد (2020):

(أثر تمرينات مركبة بالوسط المائي في تطوير بعض القابليات البايوحركية والمهارات الدفاعية وأنواع التهيف للاعبي كرة القدم الشباب) (1) :

وقد هدفت الدراسة الى :

- إعداد تمرينات مركبة بالوسط المائي للاعبي كرة القدم الشباب .
- التعرف على تأثير التمرينات المركبة بالوسط المائي في بعض القابليات البايوحركية والمهارات الدفاعية وأنواع التهيف للاعبي كرة القدم الشباب .
- التعرف على أفضلية التأثير في الإختبار البعدي لمجموعي البحث في بعض القابليات البايوحركية والمهارات الدفاعية وأنواع التهيف للاعبي كرة القدم الشباب .

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها واتبع الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي اي اختبار

(1) حسنين محمد جهاد : أثر تمرينات مركبة بالوسط المائي في تطوير بعض القابليات البايوحركية والمهارات الدفاعية وأنواع التهيف للاعبي كرة القدم الشباب ، (أطروحة دكتوراه ، جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) ، 2020 .

المجموعتين قبل التجربة وبعدها، تم تحديد مجتمع البحث للاعبين أندية مركز محافظة واسط فئة الشباب للموسم الكروي 2019-2020 المسجلين رسمياً في كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم، وتم سحب عينة البحث عشوائياً باستخدام طريقة القرعة لتحديد النادي الذي يمثل عينة البحث، وتم تقسيمهم بالعينة بالتساوي حيث بلغ عدد العينة (20) لاعباً لكل مجموعة (10) لاعبين، وبلغت نسبة العينة 10.75% من مجتمع البحث.

ومن استنتاجات الدراسة:

- ان استمرار الوحدات التدريبية وفقاً للتمرينات المعدة من قبل الباحث في الوسط المائي قد عزز من كفاءة الجهازين العصبي والعضلي في تنظيم القابليات البايوحرورية التي تتناسب واداء المهارات الدفاعية وانواع التهديد لأفراد العينة.
- ان الارتفاع في مستوى الماء وانخفاضه قد ساهم في التحكم بشدة الوحدات التدريبية والتدرج بها وقد ساهم في تطور القابليات البايوحرورية التي بدورها ساعدت على اتقان الاداء الفني للمهارات الدفاعية وانواع التهديد لأفراد العينة.

اما التوصيات فقد أوصى:

- 1- تشجيع المدربين على استخدام الوسط المائي كوسيلة تدريبية لم تستخدم في لعبة كرة القدم لما لها من دور فعال في تطوير الجانبين البدني والمهاري.
- 2- محاولة التغيير في اداء الوحدات التدريبية وكسر الروتين الممل باستخدام وسائل تدريبية تتميز بنوع من الحداثة حيث يساهم في تنمية الجانب النفسي لدى اللاعبين.

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة من حيث:

أوجه التشابه:

- 1- تتفق الدراسة الحالية مع دراسة امير عباس مهدي في استخدام تمرينات الساكيو
- 2- تتفق الدراسة الحالية مع دراسة حسنين محمد جهاد في تطوير القابليات البيو حركية ومهارة التهديف وعينة الدراسة.
- 3- تتفق الدراسة الحالية مع الدراستين السابقين لامير عباس مهدي عباس وحسنيين محمد جهاد في استخدامهم للمنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي .

أوجه الاختلاف:

- 1- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة امير عباس مهدي في استخدام عينة اللاعبين الصم بكرة القدم للصالات في حين الدراسة الحالية لاعبين الدرجة الأولى لكرة القدم المفتوحة .
- 2- اختلفت في استخدام نوع التهديف حيث ان دراسة امير استخدم نوعين من التهديف في حين الدراسة الحالية نوع واحد وهو التهديف بداخل القدم.
- 3- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة امير عباس مهدي في المتغيرات الفسيولوجية حيث ان الدراسة السابقة شملت cpk في حين الدراسة الحالية استخدم القدرة اللاهوائية القصوى .
- 4- تختلف الدراسة الحالية مع دراسة حسنيين محمد جهاد حيث الدراسة السابقة استخدمت تمرينات مركبة بالوسط المائي في حين الدراسة الحالية استخدمت تمرينات الساكيو .
- 5- تختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عدد افراد العينة .

الفصل الثالث

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

2-3 مجتمع البحث وعينته:

1-2-3 تجانس العينة:

2-2-3 تكافؤ العينة:

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 تحديد القابليات البيوحركية والمهارات المرتبطة بالتهديف:

3-4-3 توصيف الاختبارات لمتغيرات البحث قيد الدراسة:

1-3-4-3 القدرة اللاهوائية القصوى:

3-3-4-3 اختبار قياس سرعة الاستجابة نيلسون:

4-3-4-3 اختبار لقياس الرشاقة :

5-3-4-3 اختبار لقياس التوافق:

6-3-4-3 الدرجة:

7-3-4-3 الأحماد:

8-3-4-3 التهديف:

4-4-3 التجربة الاستطلاعية:

1-4-4-3 التجربة الاستطلاعية الاولى:

2-4-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية:

3-4-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

5-4-3 الاختبارات القبليّة:

6-4-3 تمرينات الساكيو المعدة من قبل الباحث:

7-4-3 التجربة الرئيسية:

8-4-3 الاختبارات البعدية:

5-3 الوسائل الإحصائية:

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**3-1 منهج البحث:**

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث وبالطريقة العمدية بلاعبى كرة القدم المتمثلة بنادي الحسين الرياضي بأعمار دون (19سنة) والبالغ عددهم (23) لاعب للموسم التدريبي (2020-2021) وتم اختيار عينة البحث بواقع (14) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (60.869)% من مجتمع البحث وتم اختيار (6) لاعبين للتجربة الاستطلاعية وتم استبعاد (3) لاعبين حراس المرمى .

3-2-1 تجانس العينة:

قام الباحث باجراء عملية التجانس بالمتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على متغيرات البحث والتوصل الى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وكانت المتغيرات (الطول والكتلة والعمر التدريبي والعمر الزمني) باستخدام Leven test وكما مبين بالجدول(1).

جدول (1)

يبين التجانس لعينة البحث

نوع الدلالة	اختبار ليفين		وحدة القياس	المتغير	ت
	Sig	القيمة المحسوبة			
غير معنوي	0.674	0.185	سم	الطول	1
غير معنوي	0.232	1.586	كغم	الكتلة	2
غير معنوي	0.137	2.541	سنة	العمر الزمني	3
غير معنوي	0.870	0.028	سنة	العمر التدريبي	4

يبين لنا من خلال الجدول (1) ان قيمة (sig) لكل المتغيرات انها اكبر من (0.05) مما يؤكد على عدم وجود فروقات داخل العينات وهذا يؤكد التجانس.

2-2-3 تكافؤ العينة:

لغرض معرفة واقع القياسات والاختبارات والمتغيرات قيد الدراسة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحث بقياس هذه المتغيرات، ومن اجل التعرف على دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة وللتأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة بين مجموعتي البحث.

جدول (2)

يبين التكافؤ بين المتغيرات البحثية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t قيمة المحسوبة	sig	نوع الدلالة
1	القدرة اللاهوائية القصوى	واط	التجريبية	6839.6286	372.03664	0.278	0.786	غير معنوي
			الضابطة	6668.1286	119.47051			
2	القدرة الانفجارية	سم	التجريبية	33.7143	7.82548	0.526	0.609	غير معنوي
			الضابطة	31.8571	5.11301			
3	الرشاقة	ثانية	التجريبية	10.0343	0.63171	-0.030	0.977	غير معنوي
			الضابطة	10.0443	0.63663			
4	التوافق	ثانية	التجريبية	6.0071	0.66327	-0.024	0.981	غير معنوي
			الضابطة	6.0157	0.66370			
5	سرعة الاستجابة	ثانية	التجريبية	2.4771	0.26139	0.330	0.747	غير معنوي
			الضابطة	2.4257	0.31937			
6	الاحماد	درجة	التجريبية	2.4286	0.97590	0.000	1.000	غير معنوي
			الضابطة	2.4286	0.97590			
7	الدرجة	ثانية	التجريبية	11.4900	0.36579	0.317	0.757	غير معنوي
			الضابطة	11.4214	0.44036			
8	التهدف	درجة	التجريبية	11.1429	2.26779	-0.580	0.573	غير معنوي
			الضابطة	11.8571	2.34013			

من خلال الجدول (2) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) ولجميع المتغيرات المبحوثة، مما يؤكد على تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المبحوثة.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية :-

3-3-1 الادوات المستخدمة في البحث :

- الملاحظة.

- الاستبانة.

- الاختبار والقياس.

3-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث :

- ميدان اللعب .

- اهداف صغيرة قياس 1 متر العدد (2) .

- دوائر صغيرة وبداخلها ارقام عدد (8) .

- دراجة مونارك عدد (1) سويدية الصنع .

- جهاز قياس الكتلة عدد (1) كوري المنشأ.

- جهاز لابتوب (hp) عدد (1) كوري المنشأ.

- ساعات توقيت يدوية عدد (3) نوع (Kislo 610) صينية المنشأ.

- حاسبة الكترونية يدوية (SHARP) عدد (1).

- شواخص طويلة لقياس الرشاقة عدد(6).

- شواخص قصيرة عدد(10).

- شريط قياس عدد (2) .

- حبل عدد (2).

- صافرات عدد (3) .

- حواجز عدد (20).

- كرات قدم عدد(7) .

- مغنيسيوم .

- قطعة من القماش .

- منضدة .

- لوحة من الخشب.

4-3 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-3 تحديد القابليات البيوحركية والمهارات المرتبطة بالتهديف :

بعد المشاورة مع السادة المشرفين، وحسب اراء اللجنة العلمية لأقرار العنوان (*) تحديد

متغيرات البحث المدروسة وكالاتي.

أ- القابليات البيوحركية وهي :

1- القدرة الانفجارية للرجلين.

2- الرشاقة.

3- سرعة الاستجابة الحركية.

4- التوافق.

ب- واما المهارات المرتبطة بالتهديف فقد تم الاتفاق على المهارات الاتية:

1-الاحماد.

2-الدرجة.

3-التهديف بداخل القدم.

* ينظر ملحق (1).

3-4-2 تحديد الاختبارات للمتغيرات البيوحركية والمهارية والوظيفية

بعد ان تم تحديد متغيرات الدراسة للقابليات البيوحركية (القدرة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، سرعة الاستجابة الحركية، التوافق) والمتغيرات المهارية (الاخماد، الدرجة، التهديف بداخل القدم) من قبل اللجنة العلمية لاقرار العنوان، قام الباحث بعرض استمارة استبانة (*) للخبراء والمختصين (**). بهدف تحديد انسب الاختبارات لقياس المتغيرات قيد الدراسة وبعد جمع البيانات وتقريغها وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على قيمة (كا²) اكبر من الجدولية البالغة (3.84) والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين عدد الموافقون وغير الموافقون والنسبة المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية للاختبارات المبحوثة

ت	المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	اسم الاختبار	عدد الموافقون	عدد غير الموافقون	النسبة المئوية للموافقون	قيمة كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1	القدرة الانفجارية	واط	اختبار الوثب العمودي	11	صفر	100%	11	معنوي
			الوثب العريض من الثبات	صفر	11	صفر %	صفر	غير معنوي
2	الرشاقة	ثانية	اختبار T للرشاقة	3	8	27.27%	2.272	غير معنوي
			من البدء العالي الركض المتعرج بين (6) شواخص لمسافة (13.50م) ذهاباً واياباً	10	1	90.90%	7.363	معنوي
3	التوافق	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة	9	2	81.81%	4.454	معنوي
			اختبار الجري في شكل 8	4	7	36.36%	0.818	غير معنوي
4	سرعة الاستجابة	ثانية	اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية	10	1	90.90%	7.363	معنوي

* ينظر ملحق (2).

** ينظر ملحق (3).

غير معنوي	2.272	%27.27	8	3	الركض عكس اتجاه يد المحكم لمسافة (5)م			
معنوي	7.363	%90.90	1	10	الاخماد في إيقاف الكرة في مختلف أجزاء الجسم عدا الذراعين	درجة	الاخماد	5
غير معنوي	2.272	%27.27	8	3	قياس قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص أو الكتم			
معنوي	11	%100	صفر	11	الدرجة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا	ثانية	الدرجة	6
غير معنوي	صفر	% صفر	11	صفر	الدرجة لمسافة 10 متر			
معنوي	4.454	%81.81	2	9	اختبار تهديف الكرات ال (7) على مرمى مقسم الى 3 مناطق	درجة	التهديف	7
غير معنوي	0.818	%36.36	7	4	التهديف نحو مرمى مقسم إلى 8 مربعات			

3-4-3 توصيف الاختبارات لمتغيرات البحث قيد الدراسة:

1-3-4-3 القدرة اللاهوائية القصوى:

- قياس (Wingate test)⁽¹⁾

-الغرض من الاختبار: قياس القدرة اللاهوائية القصوى

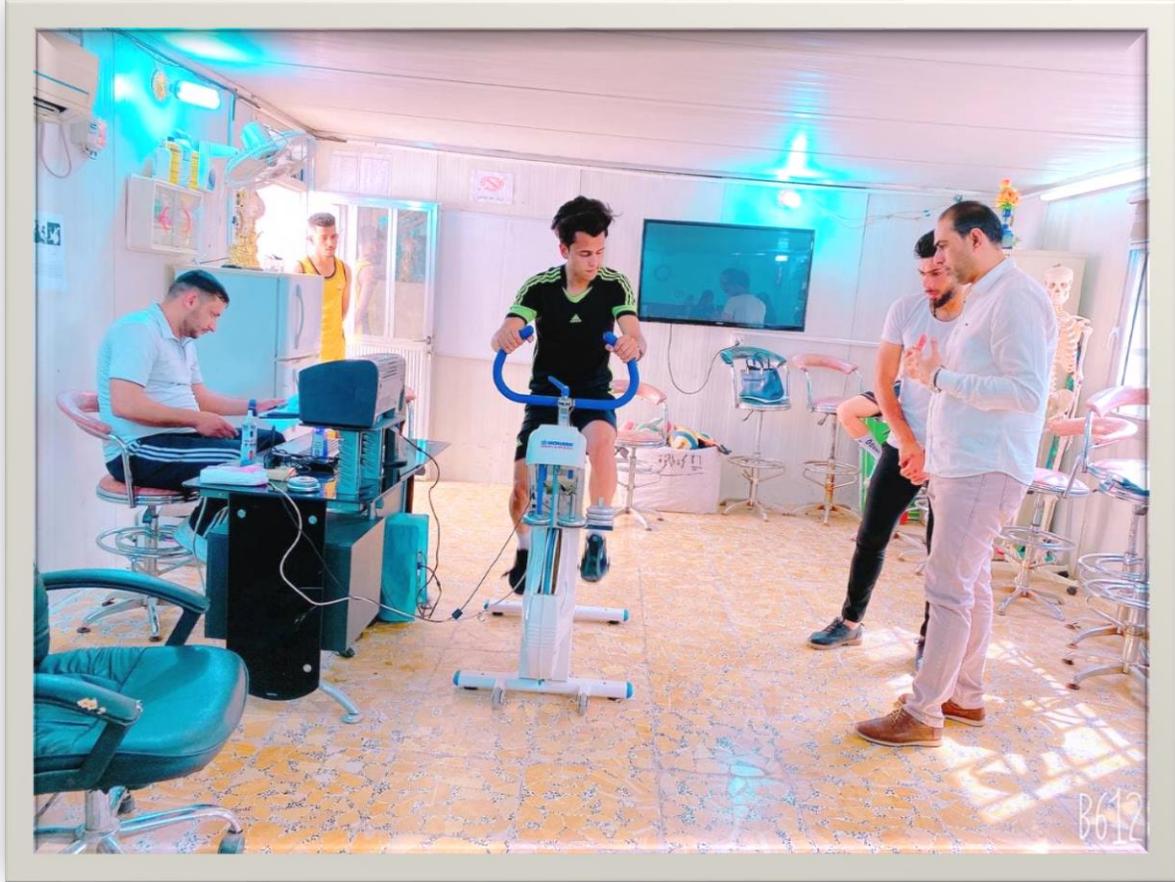
-الأدوات اللازمة: (ساعة توقيت، حاسبة، دراجة الجهد البدني مونارك، ميزان طبي لأخذ الطول والوزن)

(1) هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجية الجهد البدني، الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية ، جامعة الملك سعود، 2009، ص313.

-إجراءات الاختبار: يتم اجراء الاختبار باستخدام الدراجة الثابتة طراز مونارك وفقا للخطوات الآتية:

1. يتم اخذ كتلة المفحوص الى اقرب كيلوا غرام صحيح .
- 2.يقوم المفحوص باجراء عملية الاحماء على الدراجة لمدة (3-4) دقائق حيث توضع مقاومة من 1-2 كغم تبعا لوزن المفحوص وقبل نهاية عملية الاحماء يقوم المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة لمدة 3-5 ثانية ويكرر ذلك مرتين الى ثلاث مرات
- 3.تدخل بيانات المفحوص الى الكمبيوتر وتوضع المقاومة تبعا لوزن المفحوص والتي تعادل 7.5% من وزن جسمه .
4. يصعد المفحوص على الدراجة ويتم ضبط المقعد حسب طوله بحيث تكون هناك ثنية خفيفة جدا عند مفصل الركبة في حدود 10 درجات ثم يضبط حزام القدم ، وتشرح لإجراءات للمفحوص على ان ينبه بان يتم التحريك عند تلقي الإشارة
5. يرفع الثقل عن سلة الثقل ويبدأ المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة ممكنة بسرعة لاتقل عن 80 دورة وذلك لمدة لا تتجاوز ثلاث ثواني ثم بعد ذلك يتم انزال الثقل برفق وفي الوقت نفسه يتم الضغط على زر بدء البرنامج لتبدأ عملية القياس ويستمر المفحوص بتحريك العجلة لمدة 30 ثانية على ان يتم تشجيعه وحثه على المحافظة على سرعة الدوران قدر المستطاع .

التسجيل : يتم تسجيل النتائج بشكل مباشر من خلال توصيل الدراجة ببرنامج مثبت في حاسبة الكترونية لغرض حساب المتغيرات .



شكل (1)

يوضح اختبار (Wingate test) على دراجة مونارك

3-4-3-2 اختبار القفز العمودي من الثبات: (1)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات: حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض 3.6م، لوحة من الخشب مدهونة باللون الأسود وترسم عليها خطوط باللون الأبيض بين كل خط سنتمتران، مسحوق المغنيسيوم ، قطعة من القماش لمسح علامات المسحوق بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المفحوص ، ويرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول 30 سم .

مواصفات الأداء :

-يمسك المختبر قطعة من الطباشير ثم يقف مواجهها للوحة ويمد الذراعين عاليا لاقصى ما يمكن ويحدد علامة بالتباشير أو مسحوق المغنيسيوم على اللوحة ، مع ملاحظة العقبين للأرض .

-يقف المفحوص بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب، بحيث تكون القدمين على الخط الـ30سم.

-يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل والى الخلف مع ثني الجذع للامام والاسفل وثنى الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط .

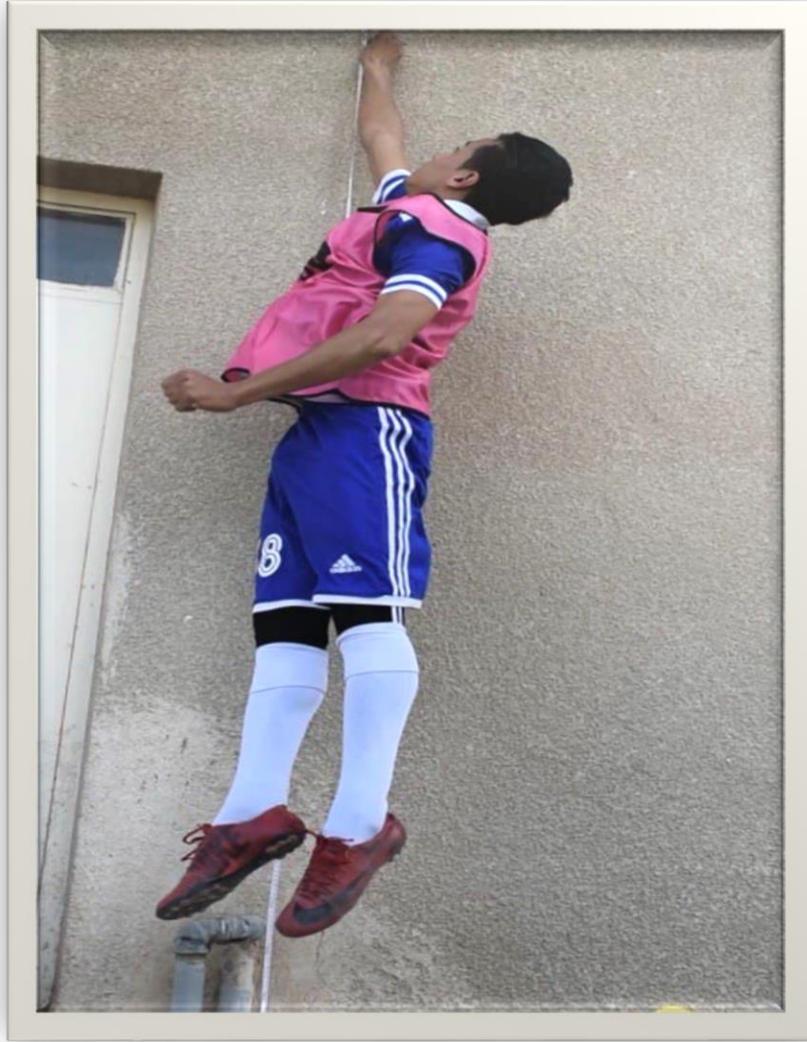
-يقوم المختبر بدفع القدمين معا ومد الركبتين للقفز للاعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للامام وللأعلى للوصول بها الى اقصى ارتفاع ممكن حيث يضع علامة بالمسحوق على اللوحة في اعلى نقطة يصل اليها كما في الشكل (2).

-يفضل وقوف المحكم على منضدة بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات بوضوح.

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :اختبارات الأداء الحركي ،القااهرة ،دار الفكر العربي ،2001 ،ص68-71 .

التسجيل: تسجل المسافة بالرسم) بعد استخراجها من الفرق بين طول الذراع للاعلى ومسافة القفز.

-يعطى للاعب المختبر محاولتين وتحسب له نتيجة احسن محاولة



الشكل (2)

يوضح اختبار القفز العمودي

3-4-3 اختبار الركض من البدء الركض المتعرج بين (6) شواخص لمسافة (13.50 م) ذهاباً وإياباً:¹

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تغيير الاتجاه في اثناء الركض (الرشاقة).
- الأدوات اللازمة: شواخص عدد (6) ارتفاع الواحد منها (35سم) وقطره (10سم)، ساعة توقيت الكترونية، وشريط قياس، وشريط لاصق، وصافرة.

❖ الاجراءات:

وضع الشريط اللاصق على الأرض وطوله (1.50م) وهو خط البدء ثم تحدد نقطتين عند جانبيه (أ، ب)، ويبعد الشاخص الأول عن خط البدء مسافة (1.50م) وبشكل مواجه لخط البدء، ويبعد الشاخص الأول عن الشاخص الثاني مسافة (2.40 م)، وهكذا لبقية المسافات بين الشواخص، وتم تثبت جميع الشواخص على الأرض في خط مستقيم، والمسافة بين خط البدء وعلامة الشاخص السادس الأخير (13.50م).

❖ وصف الأداء:

1. يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء من جهة اليمين (أ).
2. إعطاء إشارة البدء للاعب عبر الصافرة ليقوم بالركض المتعرج بين الشواخص ثم يدور حول الشاخص السادس ويستمر في الركض المتعرج بين الشواخص بالطريقة السابقة نفسها حتى خط النهاية عند جهة اليسار (ب) وبصافرة.

❖ شروط الاختبار:

1. اخذ اللاعب الوضع الصحيح (الاستعداد من البدء العالي عند النقطة أ)، ويجب أن يكون اتجاه الركض المتعرج بين الشواخص الستة.

(1) فانز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم (1987م): أقتبسه فارس سامي يوسف شابا، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2000 م، ص(85-87).

2. ينتهي الاختبار بان يقطع اللاعب خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب)،
ويعلن الرقم الذي سجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.
❖ إدارة الاختبار:

1. مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وحساب الاخطاء أولاً وتسجيل زمن الاختبار ثانياً.
 2. مؤقت: إعطاء إشارة البدء مع التوقيت وملاحظة الاداء.
- ❖ حساب الدرجة:

يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه منذ لحظة إعطائه إشارة البدء عند النقطة (أ) وحتى يقطع خط النهاية عند النقطة (ب).



شكل (3) يوضح اختبار الرشاقة

3-4-3 اختبار نيلسون(1):

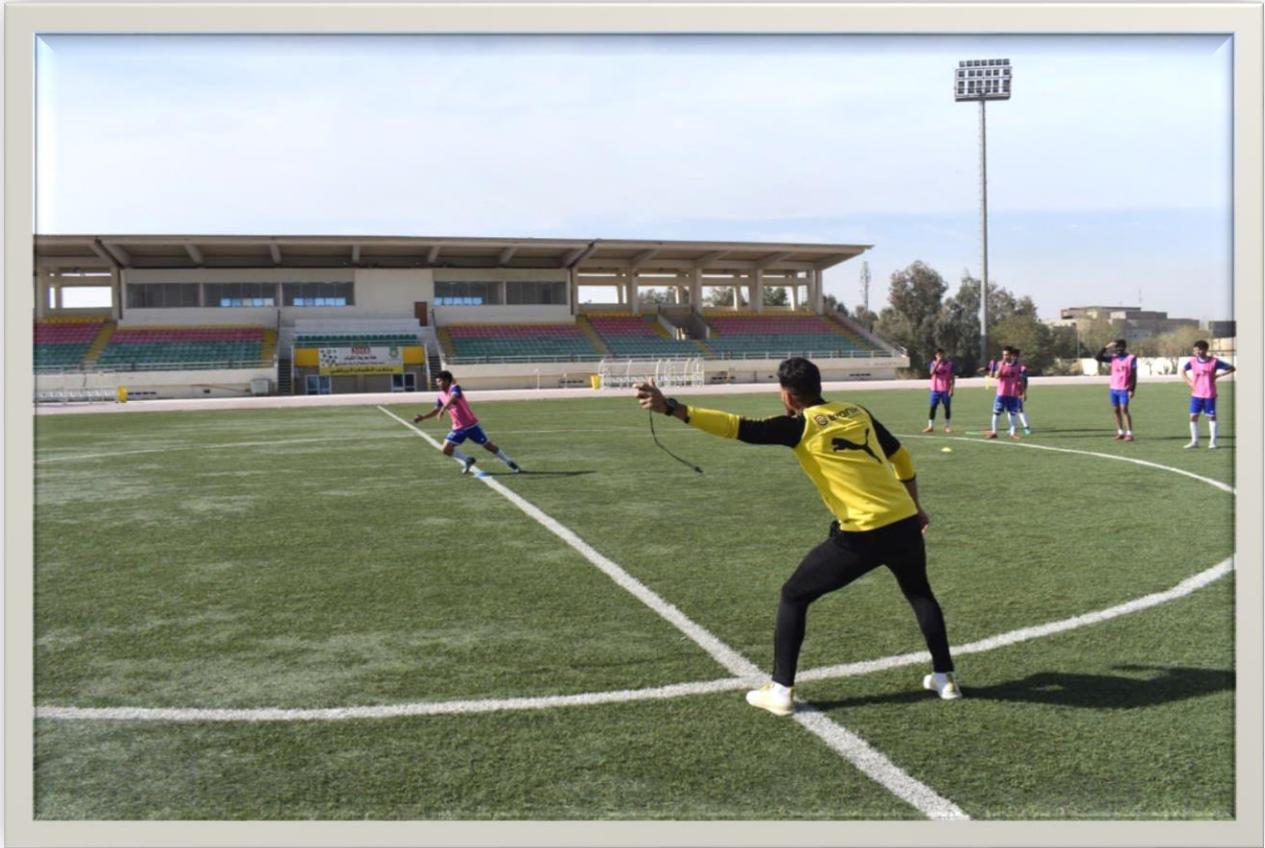
الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة .

متطلبات الاختبار: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20)م وبعرض (2)م ساعة توقيت إلكترونية – شريط قياس – مغنيسيوم لتأشير ، كذلك تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط ، المسافة بين خط وآخر (6)م وطول كل خط (1)م .

وصف الاختبار : يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر ، يتخذ المختبر وضع الاستعداد ، اذ يكون خط المنتصف بين القدمين ، وينحني بجسمه للأمام قليلاً ، ويمسك المحكم بساعة توقيت بأحدى يديه ويرفعها الى أعلى ثم يقوم بسرعة ، بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة ، يستجيب المختبر لأشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة (6)م ، وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة ، واذا بدأ المختبر الركض بالاتجاه الخاطئ فأن المحكم يستمر في تشغيل الساعة فيغير المختبر من اتجاهه ويصل الى الجانب الصحيح ، وشكل (3) يوضح ذلك.

التسجيل : اعطاء ست محاولات لكل جانب ، يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة ، ثم الدرجة النهائية هي متوسط الدرجات الست .

(1) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص34 .



شكل (4)

يوضح اختبار سرعة الاستجابة

3-4-3-5 اختبار الدوائر المرقمة (1)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين والرجلين.

الأدوات: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثمانية دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سنتيمترا، وترقم الدوائر.

(1) محمد صبحي حسنين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995، ص416.

مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4)... حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر ثمان دوائر. الشكل (5) يوضح اختبار الدوائر المرقم.



شكل (5)
يوضح التوافق بين العين والرجل

3-4-2-6 الدرجة:

اسم الاختبار: الدرجة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا.(1)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه .

الأدوات المستعملة: مكان لأداء الاختبار يحدد فيه خط البداية على بعد (2) م من الشاخص

الأول وأربعة شواخص متتالية لمسافة بين كل شاخص وآخر(1.5 م) بحيث تكون مسافة

الاختبار 8 م وعدد الشواخص (5) . كرة قدم، ساعة توقيت، صافرة.

طريقة الأداء: بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص

الخمس والعودة أيضا باجتياز الشواخص والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت.

تعليمات الاختبار :

يمكن للاعب إن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار .

يجب عدم توقف حركة اللاعب أثناء الاختبار .

إذا خرجت الكرة من سيطرة اللاعب لا تحتسب المحاولة .

تعطى للاعب محاولتين ويحتسب له أفضل زمن يسجله .

(1) حسام سعيد المؤمن: منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية

التقييم : - يحتسب الزمن لأقرب 100/1 من الثانية .



شكل (6)

يوضح اختبار الدرجة

3-4-3-7 الاخماد:

اسم الاختبار : اختبار إيقاف حركة الكرة (الاخماد) (1)

هدف الاختبار : قياس إيقاف الكرة (الاخماد) في مختلف أجزاء الجسم عدا الذراعين

الادوات المستخدمة :

❖ كرات قدم عدد (5)

❖ شواخص عدد(4)

❖ شريط قياس

❖ طريقة الأداء: تحدد منطقة 2×2 بواسطة (4) شواخص يقف اللاعب على بعد (1م) من

المنطقة المحددة ، يقف المدرب على بعد (6م) من المنطقة ويقوم برمي الكرة بيده الى الأعلى باتجاه المنطقة ليقوم اللاعب بالدخول ومحاولة إيقاف حركة الكرة بأي جزء من جسمة عدا الذراعين من ثم يرجع الى نقطة الانطلاق وهكذا على التوالي ، يجب إيقاف الكرة داخل المنطقة المحددة .

❖ طريقة التسجيل : يعطى اللاعب خمس محاولات (درجة لكل محاولة صحيحة) .

❖ لا تحتسب المحاولة ناجحة اذا قام بأيقافها خارج المنطقة المحددة ، اذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية ، فشل في ايقافها



شكل (7)

يوضح مهارة الاخماد

3-4-3 اختبار تهديف الكرات . (1)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف بداخل القدم .

الأدوات المستعملة : سبع كرات قدم ، وشاخص ، وحبل ، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة بحسب ما في الشكل (8) .

طريق الأداء : توزع (7) كرات في منطقة الجراء ، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجراء باتجاه الكرة الاولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ، ثم يتوجه للكرة الثانية .. وهكذا مع الكرات كلها ، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض ، على إن يتم الأداء من وضع الركض ومن داخل القدم.

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو الآتي:

- يمنح اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1،2).
- يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).
- يمنح اللاعب صفراً إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى.
- الدرجة القصوية للاختبار : (21) درجة.

(1) رعد حسين حمزة: تأثير تمارين خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003، ص 108.



شكل (8)

يوضح اختبار تهديف الكرات بداخل القدم

3-4-4 التجربة الاستطلاعية:**3-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:**

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية. قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية قام بها الباحث على العينة الاستطلاعية متكونة من (6) لاعبين من نادي شباب الحسين الرياضي من فئة الشباب وهم من خارج العينة الرئيسية على ملعب الشباب الرياضي في يوم السبت 2020/12/26 تمام الساعة الثانية ظهراً قبل قيامه بالتجربة الرئيسية من اجل اختيار أساليب البحث وأدواتها لأكثر أمان لهذه التجربة وقد أظهرت التجربة ما يأتي:

- 1- ملائمة الأجهزة والأدوات لمستخدمتها في البحث.
- 2- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات
- 3- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .
- 4- تحديد الأخطاء التي قد تحصل أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبليّة والبعديّة.
- 5- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
- 6- مدى استعداد فريق العمل المساعد (*)

3-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية ثانية لتطبيق تدريبات الساكيو على العينة الاستطلاعية متكونة من (6) لاعبين من فئة الشباب وهم من خارج العينة الرئيسة على ملعب الشباب الرياضي في يوم الاثنين 2020/12/28 تمام الساعة الثانية ظهراً لغرض معرفة المعوقات التي تواجه الباحث عند تطبيق التمرينات وتم التحقق من الامور الآتية:

للم تحديد عدد التكرارات لكل تمرين مستخدم من تدريبات الساكيو .

للم معرفة زمن الاستشفاء (الراحة) ، والعودة الى قدرة اللاعب لأداء التمرين اللاحق بنفس الاداء .

للم معرفة الوقت اللازم لتطبيق مفردات التدريبات المعدة.

للم التعرف على الشدد القصوية لكل لاعب للتمرينات المستخدمة .

للم التعرف على الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق التدريبات.

3-4-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

أولا / صدق الاختبارات:

يعد الصدق من أهم معايير جودة الاختبار إذا يشير الى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس أو الظاهرة التي وضع من أجل قياسها وقد كسبت الاختبارات المعنية أحد أنواع الصدق صدق المحتوى أو المضمون عندما تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين (*). ويعد الصدق واحد من المؤشرات التي يجب توفرها في أداة الاختبار المعتمدة في قياس أي من الصفات والظواهر الرياضية ويقصد بصدق الاختبار أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد التي وضع الاختبار لقياسه⁽¹⁾ وقد كسبت الاختبارات المعنية احد أنواع الصدق صدق

* ينظر ملحق (3)

(1) محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية للاختبارات التربوية الرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010، ص12.

المحتوى او المضمون واستخدم الباحث الصدق الظاهري من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين كما في ص 58.

ثانيا/ ثبات الاختبارات:

يجب أن يتمتع الاختبار بدرجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق والموضوعية لما وضع من أجله الاختبار⁽¹⁾.

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبارات اذ طبقت الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية الأولى وهم (6) لاعبين من لاعبي شباب نادي الحسين بكرة القدم وتم اجراء هذه الاختبارات بتاريخ 2020/12/26 تمام الساعة العاشرة صباحا على ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة بعدها تم إعادة تطبيق الاختبار على العينة نفسها مع مراعاة للظروف نفسها التي أجريت في الاختبار الأول بتاريخ 2021/1/3 أي بعد سبعة أيام .

بعدها تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين الأول والثاني اذ كانت قيم معامل الارتباط دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.81) وعند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات . وكما مبين في الجدول (4)

ثالثا /موضوعية الاختبارات:

يقصد بالموضوعية بأنها " عدم اختلاف المقدرين بالحكم على شيء ما أو على موضوع معين " ⁽²⁾ وتعني ان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها ان تكون ، أي انها درجة الاتفاق بين الخبراء والمختصين والابتعاد عن الآراء الذاتية وان الاختبار الذي يتصف بالموضوعية هو " الاختبار الذي يبعد الشك والأختلاف من قبل المختبرين عند تطبيقه ⁽³⁾،

(1) عبد المنعم احمد جاسم: مصدر سبق ذكره، 2019، ص90.

(2)مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير). ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 64.

(3) إبراهيم احمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية: القاهرة، مطبعة الجيزة، 1998، ص79.

حيث اجريت الاختبارات بإشراف محكمين(*) من قبل السادة الخبراء المتخصصين في التربية الرياضية مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها وطريقة إجراء الاختبارات ، بعد أن تم جمع النتائج ومن ثم معاملتها إحصائيا حيث تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات المحكمين الحيايين وكانت قيم معامل الارتباط دالة وبعد مقارنتها مع القيمة الجدولية والبالغة (0.81) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني إن الاختبار يتمتع بدرجة موضوعية لأن قيمتها اعلى من القيمة الجدولية مما يدل على موضوعية الاختبار وكما مبين في جدول (4) .

* المحكمين:

- 1- ا.د. حسن علي حسين
 - 2- أ.م.د. خالد محمد
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء .
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء .

جدول (4)

يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	الدلالة	معامل الموضوعية	الدلالة
1	القدرة الانفجارية	0.891	معنوي	0.911	معنوي
2	الرشاقة	0.901	معنوي	0.903	معنوي
3	سرعة الاستجابة	0.899	معنوي	0.899	معنوي
4	التوافق	0.911	معنوي	0.897	معنوي
5	الاحماد	0.889	معنوي	0.902	معنوي
6	الدحرجة	0.911	معنوي	0.899	معنوي
7	التهديف	0.893	معنوي	0.930	معنوي

3-4-5 الاختبارات القبلية:

بعد تقسيم العينة الرئيسية إلى مجموعتين ضابطة وعددها (7) لاعبين وتجريبية وعددهم (7) لاعبين، تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث البالغة (14) لاعب يوم الأربعاء الموافق 2021/1/13 في الساعة الثانية ظهراً على ملعب الشباب الرياضي في كربلاء المقدسة، والتي شملت اختبارات القابليات البيوحركية والاداء المهاري وفي اليوم الثاني المصادف يوم الخميس 2021/1/14 في تمام الساعة الحادية عشر صباحاً تم إجراء اختبار القدرة اللاهوائية القصوى في مختبر الفسلجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة

بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق نفس الظروف عند إجراء الاختبارات البعدية.

3-4-6 تمرينات الساكيو(S.A.Q) المعدة من قبل الباحث:

اطلع الباحث على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة التي تناولت المناهج التدريبية وبمساعدة السادة مشرفي البحث، قام الباحث بأعداد تمرينات الساكيو (*) وبما يتناسب مع لعبة كرة القدم، حيث طبقت المجموعة التجريبية التمرينات التي تم اعدادها الخاصة بتطوير القدرة اللاهوائية القصى والقابليات البيوحركية والمهارات المرتبطة بالتهديف بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهاج المعد لها من قبل مدربها، وقد تضمنت التدريبات (24) وحدة تدريبية (*)، وقد استغرق تنفيذ التدريبات (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد، اشتملت كل وحدة تدريبية على 3 تمارين، وقد راعى الباحث ما يأتي عند تطبيق التدريبات:

- مدة تنفيذ التدريبات (8) اسبوع كانت ضمن فترات الاعداد الخاص.
- تضمنت الوحدة التدريبية الواحدة (3) تمرينات، اذ تضمنت تمارين الساكيو و تمارين هدفت الى تطوير متغيرات بحث الدراسة وهي القابليات البيوحركية من قدرة انفجارية ورشاقة وتوافق وسرعة الاستجابة والقدرة اللاهوائية القصى ومهارة الاخمد والدرجة والتهديف بداخل القدم.
- راعى الباحث مبدأ التموجية بحمل التدريب وبشكل تموجي 1-2 .
- كانت أيام التدريب هي (الاحد – الثلاثاء – الخميس).
- تراوحت الشدة التي استخدمت في التمرينات (90% - 100%) من اقصى ما يتحمله اللاعب.
- تراوح زمن التمرينات (25 – 30 دقيقة) بالجزء الرئيسي للوحدة التدريبية التي تراوح زمنها من (85 – 90 دقيقة).
- استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري.

* ينظر ملحق (5)

* ينظر ملحق (6)

- راعى الباحث مبدأ التنوع في التدريب والتمرينات التي تم استخدامها وكانت معظم التمارين مع الكرات لرفع الروح المعنوية للاعب وضمان عدم الشعور بالملل من خلال إعادة او تكرار بعض التمارين، وكذلك من خلال تنويع أماكن وطريقة العمل في التمرين.

3-4-7 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتطبيق تمرينات (الساكيو) والمعدة من قبله وعلى افراد المجموعة التجريبية وللفترة من 2021 / 1 / 17 ولغاية 2021 / 3 / 20 .

3-4-8 الاختبارات البعدية:

اجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث يومي الاثنين والثلاثاء (22-2021/3/23) وفي الساعة الثانية ظهراً والحادية عشر صباحاً مع مراعاة توفير نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبلية قدر الامكان، وبنفس تسلسل الذي جرى به الاختبار القبلي، وسجلت النتائج في استمارات خاصة تم اعدادها مسبقاً طبقاً بحسب الشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

3-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ال (spss) .

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

- اختبار Leven test .

-اختبار t test للعينات المستقلة والمتناظرة.

-معامل الارتباط بيرسون.

-اختبار مربع كاي(كا²).

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض النتائج لمجموعي البحث وتحليلها ومناقشتها

1-1-4 عرض وتحليل نتائج القياسات الاختبارات القبليّة البعدية للمجموعة الضابطة.

2-1-4 عرض وتحليل نتائج القياسات والاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.

3-1-4 مناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين (الضابطة_

والتجريبية)

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث ومناقشتها

1-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل الرابع على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، التي توصل اليها الباحث من خلال اجراء الاختبارات القبليّة والقياسات وتطبيق تمرينات (الساكيو) المعدة من قبل الباحث واجراء الاختبارات والقياسات البعدية للعينه، ولقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم تم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث.

1-4 عرض النتائج لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعة الضابطة.

جدول (5)

يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفرق للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبدي

نوع الدالة	Sig	أقيمة المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.006	-4.192	17.17552	-72.0000	100.91876	6740.1286	119.47051	6668.1286	واط	القدرة اللاهوائية القصى
معنوي	0.000	- 17.223	0.34007	-5.85714	4.88925	37.7143	5.11301	31.8571	سم	القدرة الانفجارية
معنوي	0.000	11.050	0.06412	0.70857	0.66818	9.3357	0.63663	10.0443	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.000	7.706	0.10474	0.80714	0.47845	5.2086	0.66370	6.0157	ثانية	التوافق
معنوي	0.001	5.616	0.07530	0.42286	0.13683	2.0029	0.31937	2.4257	ثانية	سرعة الاستجابة
معنوي	0.000	-6.971	0.18443	-1.28571	0.75593	3.7143	0.97590	2.4286	درجة	الاحماد
معنوي	0.003	4.886	0.14267	0.69714	0.54814	10.7243	0.44036	11.4214	ثانية	الدرجة
معنوي	0.000	-7.550	0.35952	-2.71429	1.61835	14.5714	2.34013	11.8571	درجة	التهدف

يبين الجدول رقم (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي، حيث نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقدرة اللاهوائية القصوى كان بقيمة (6668.1286) وبانحراف معياري مقداره (119.47051) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (6740.1286) وبانحراف معياري مقداره (100.91876) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-4.192) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig (0.006) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

حيث نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقدرة الانفجارية كان بقيمة (31.8571) وبانحراف معياري مقداره (5.11301) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (37.7143) وبانحراف معياري مقداره (4.88925) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-17.223) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرشاقة كان بقيمة (10.0443) وبانحراف معياري مقداره (0.63663) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (9.3357) وبانحراف معياري مقداره (0.66818) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (11.050) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للتوافق كان بقيمة (6.0157) وبانحراف معياري مقداره (0.66370) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (5.2086) وبانحراف معياري مقداره (0.47845) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (7.706) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لسرعة الاستجابة كان بقيمة (2.4257) وبانحراف معياري مقداره (0.31937) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (2.0029) وبانحراف معياري مقداره (0.13683) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (5.616) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.001) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الاخمد كان بقيمة (2.4286) وبانحراف معياري مقداره (0.97590) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (3.7143) وبانحراف معياري مقداره (0.75593) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (6.971) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الدرجة كان بقيمة (11.4214) وبانحراف معياري مقداره (0.44036) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (10.7243) وبانحراف معياري مقداره (0.54814) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (4.886) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.003) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التهذيب بداخل القدم كان بقيمة (11.8571) وبانحراف معياري مقداره (2.34013) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (14.5714) وبانحراف معياري مقداره (1.61835) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-7.550) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسية البعدية للمجموعة التجريبية.

الجدول (6)

يبين الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى

نوع الدلالة	Sig	أقيمة المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	-17.040	17.70462	-301.6871	378.61942	714.3143	372.3664	6839.6286	واط	القدرة اللاهوائية القصوى
معنوي	0.000	-16.630	0.67006	-11.14286	6.56832	44.8571	7.82548	33.7143	سم	القدرة الانفجارية
معنوي	0.000	10.102	0.14056	1.42000	0.55794	8.6143	0.63171	10.0343	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.000	6.994	0.20875	1.46000	0.29296	4.5471	0.66327	6.0071	ثانية	التوافق
معنوي	0.000	8.688	0.07761	0.67429	0.11968	1.8029	0.26139	2.4771	ثانية	سرعة الاستجابة
معنوي	0.000	-8.000	0.28571	-2.28571	0.48795	4.7143	0.97590	2.4286	درجة	الاخماد
معنوي	0.000	13.251	0.10953	1.45143	0.35508	10.0386	0.36579	11.4900	ثانية	الدرجة
معنوي	0.000	-12.173	0.52812	-6.42857	1.98806	17.5714	2.26779	11.1429	درجة	التهديف

يبين الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى، حيث نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقدرة اللاهوائية القصوى كان بقيمة (6839.6286) وبانحراف معياري مقداره (372.3664) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدى كان بقيمة (714.3143) وبانحراف معياري مقداره (378.61942) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة

بلغت (-17.040) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

حيث نجد الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقدرة الانفجارية كان بقيمة (33.7143) وبانحراف معياري مقداره (7.82548) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (44.8571) وبانحراف معياري مقداره (6.56832) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-16.630) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرشاقة كان بقيمة (10.0343) وبانحراف معياري مقداره (0.63171) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (8.6143) وبانحراف معياري مقداره (0.55794) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (10.102) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للتوافق كان بقيمة (6.0071) وبانحراف معياري مقداره (0.66327) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (4.5471) وبانحراف معياري مقداره (0.29296) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (6.994) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لسرعة الاستجابة كان بقيمة (2.4771) وبانحراف معياري مقداره (0.26139) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (1.8029) وبانحراف معياري مقداره (0.11968) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (8.688) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الاخمداد كان بقيمة (2.4286) وبانحراف معياري مقداره (0.97590) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (4.7143) وبانحراف معياري مقداره (0.48795) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-) (8.000) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الدحرجة كان بقيمة (11.4900) وبانحراف معياري مقداره (0.36579) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (10.0386) وبانحراف معياري مقداره (0.35508) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (13.251) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التهذيب بداخل القدم كان بقيمة (11.1429) وبانحراف معياري مقداره (2.26779) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (17.5714) وبانحراف معياري مقداره (1.98806) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-12.173) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-3 مناقشة الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للمجموعتين (الضابطة_

والتجريبية)

أولاً: القدرة اللاهوائية القصوى :

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجداول (5) و(6) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار (القبلي_ البعدي) ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

يعزو الباحث تطور متغير القدرة اللاهوائية القصوى الحاصل في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الى تمارينات الساكيو اذ عملت هذه التمارينات بانواعها وتشكيلاتها على تطوير هذا المتغير بشدد علميه دقيقه وبتكرارات كافية وشدد قصوى كتمارينات القفز وتغيير الاتجاه بسرعة والوثب وقد عملت هذه التمارينات على تطور القدرة اللاهوائية القصوى وهذا ما يبينه الجدول (6) وهذا ما يتفق مع (محمد نصر الدين رضوان) " بأن الاختبارات اللاهوائية تتطلب العمل البدني بأقصى جهد وبمدة تصل الى حوالي (10) ثواني لمعظم الاشخاص و (30) ثانياه كحد اقصى بالنسبة لبعض الرياضيين والتي تبدو واضحة في لعبه كرة القدم حيث يتصف الانجاز في هذه اللعبة بأن يستخدم 100% من السرعة القصوى ولكون مصادر الطاقة في الجسم محدودة لذا يصبح من النادر استمرار الفرد في بذل اقصى جهد في اكثر من 30 ثانياه(1) ، ويرى الباحث ان التقنين المستخدم في التمارينات من حيث الشدة والتكرار والمجاميع ونسبه الراحة بينهما ساهمت على تطور تغير القدره اللاهوائيه القصوى بما ينسجم مع كرة القدم.

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة يعزو الباحث التطور الحاصل في الاختبار البعدي الى استخدام الاسلوب المتبع من قبل المدرب حيث كانت هذه التمارينات قريبه من نظام التدريب الفوسفاجيني اذ تطورت القدرة اللاهوائية القصوى لان هذا المتغير يقع ضمن نظام الطاقة الاول اللاهوائي (الفوسفاجيني) وهذا ما اشار اليه (علي فهمي البيك) " هي القدرة علي انتاج اقصى طاقة او شغل ممكن بالنظام الفوسفاجيني وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة او قوة وفي اقل زمن ممكن مثل رمي الجلة ورمي القرص والتهديف بكرة القدم والوثبات البلايومترك وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم" (2) وان التدريبات التي ادرجها المدرب من ضمن الوحدات التدريبية كان زمنها اقل من (15) ثانية.

(1) محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، 2013 ، ص125

(2) علي فهمي البيك : مصدر سبق ذكره ، 2009 ، ص104

ثانياً: القدرة الانفجارية للرجلين:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجداول (5) و(6) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار (القبلي _ البعدي) ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التطور الى عاملين ، الاول نتيجة لطبيعة التمرينات المستخدمة اثناء العجلة التدريبية المبينة على اسس وفترات الراحة والتي تتحاشى مع طبيعة الفعالية او نوع اللعبة بحيث ظهر اثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل ادائها مع الشكل العام لاداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج افضل في اكتساب المتغيرات البدنية (1) كذلك السبب الاخر تحسين عمل الاجهزة الوظيفية اي اجهزة الجسم الداخلية من جراء تدريبات الساكوي ، كما ان التخطيط للتمرينات المعدة من قبل الباحث وتطبيقها في الاعداد لتطوير القدرة الانفجارية كونها تعتمد على الاطراف السفلى وسرعة استقبال المثير ، والربط بين القوة والسرعة الحركية للعضلة الواحدة ، او العضلات المشتركة في اداء الحركة وهذا مايؤكد (محمد رضا) ان المثير التدريبي الرئيسي المستخدم في تطوير القدرة الانفجارية هو أداء حركة التمرين بسرعة عالية جدا مرتبطة بكمية القوة اللازمة في نفس التمرين والتي يتطلب كفاءة عالية للجهاز العصبي والجهاز العضلي(2) وينقل (عادل عبد البصير) عن (لارسون ويواكيم) انه يشترط لتوفير القدرة العضلية ان يتميز الرياضي بدرجة عالية من القوة، ودرجة عالية من السرعة، ودرجة عالية من المهارات الحركية لادماج القوة العضلية بالسرعة .

والتي يمكن انمثلها بالمعادلة الاتية : القدرة الانفجارية = القوة × السرعة (3)

وهذا ما اعتمده الباحث من خلال تصميم وحدات التدريبات الخاصة بالقدرة الانفجارية والتي اشتملت على النقاط التي تم ذكرها مسبقا والتي احتوت على التمارين.

(1) ابو العلا واحمد نصر : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1، 1992، ص98 .

(2) محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008 ، ص 634 .

(3) عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ن 1999 ، ص 98 .

يعزو الباحث التطور الحاصل في المجموعة الضابطة بأختبارهم البعدي الى المنهج المتبع من قبل المدرب والتزام اللاعبين وحرصهم على مواصلة عملهم الدؤوب وتنفيذ وحداتهم التدريبية بكل حماس ، اذ " ان التدريب المعتاد اليومي يمثل جزء مهم في اعداد الرياضي وعلى جميع المستويات " (1) .

ويرى الباحث ان القدرة الانفجارية لها أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم اذ ان اللاعبين بحاجة كبيرة الى التمتع بقدرة انفجارية كبيرة خصوصا في حالة الاخمد والدرجة والتهديف وعند الالتحام مع المنافس وغيرها من المهارات والحركات.

ثالثا: الرشاقة:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديتين للضابطة والتجريبية في الجداول (5) و(6) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار (القبلي _ البعدي) ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على حصول تطور في معدل الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي.

يعزو الباحث هذا التطور الحاصل في المجموعة التجريبية الى طبيعة تمارينات (الساكيو) وخصوصا التمارينات المستخدمة لتطوير الرشاقة إذ أن الرشاقة تمتاز بالطابع المركب لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية ، وتعد صفة السرعة القاسم المشترك في جميع تمارينات الرشاقة، وهذا ماشار إليه (ريسان خريبط) أن " ارتباط صفة السرعة بالرشاقة بقوة ليس أكثر من عامل السرعة مع تغير الاتجاه" (2) .

وكلما زادت رشاقة اللاعب تحسن مستواه بسرعة ويؤكد معظم العلماء على ان الرشاقة تضم الكثير من المكونات الحركية كرد الفعل الحركي والتوازن والتنسيق والربط على درجة عالية من التعقيد (ان الأداء الصادر من قابلية التوافق الحركي ذات التصرف الميكانيكي والذي يلعبه بصورة مشتركة الجهازان العصبي والعضلي لتوجيه شكل النشاط الحركي المعين ، والرشاقة ماهية الا

(1)syd Hoar.a.z.:the judo ,publish by ippon , book , 4473 , London , n12o af ,England , p477.

(2) ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1988ص278.

تكامل وانسجام مستلزمات ذات النوع من النشاط المطلوب والتي لا يمكن ان تؤدي الا بتوفر المواصفات المطلوبة للمكونات الأساسية لهذه الحركات (1).

وهذا ما اكده (قاسم حسن حسين) بانها " قدرة الرياضي على حل واجب حركي او عدة واجبات مختلفة في نوع الفعالية او اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم " (2) وتظهر الرشاقة لدى لاعب كرة القدم من خلال سرعة وتوافق الأداء سواء كانت بالكرة أو بدونها، وقدرة اللاعب على التوقف والانطلاق وتغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء وهذا ما اشار إليه (معتر يونس الطائي) بقوله أن " أهمية الرشاقة تمكن في قدرته على تغير اتجاهه والتقاطع الذي يؤديه اللاعب والركض السريع والتوقف المفاجئ في أثناء تنفيذ التمارين فضلاً عن تغير أوضاع جسمه أثناء السيطرة على الكرة والدرجة بها والتهدف بالقدم أو الرأس من القفز وأخيراً قدرته على الانتباه لمجريات التمارين في استقبال الكرة والتحرك نحو الهدف أو أداء واجب حركي معين (3)، ويعزو الباحث التطور الحاصل في المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى استمرار اللاعبين بالتدريب ولطبيعة التمرينات المتبعة من قبل المدرب والتزامهم في الوحدات التدريبية خلال فترة التدريب مما أدى الى تطور هذه المجموعة وهذا ما اكده (أبو العلا احمد عب الفتاح) " من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان ينظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لمدة لا تقل عن (8-12) أسبوعاً (4) ويرى الباحث إن سبب تطور نتائج هذه القابلية البيوحركية (الرشاقة) يعود إلى تمرينات الساكيو والتي أثرت وبشكل ايجابي في الأداء الحركي الذي يتطلب واجبات متعددة مع السيطرة على أوضاع الجسم وأطرافه .

(1) صالح شافي العاذي: التدريب الرياضي افكاراً وتطبيقاتاً ، ط1، دمشق ، دار العرب ، 2011، ص335 .

(2) قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ، ص305 .

(3) معتر يونس الطائي : أثر برنامجين لتدريبي بأسلوب التمارين المرقية وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والنهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة الموصل 2001 ، ص50 .

(4) أبو العلا احمد عب الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص242 .

رابعاً: سرعة الاستجابة الحركية

خلال عرض نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية والموضح في الجداول (5) و (6) إذ تم استخدام اختبار (t) اظهرت النتائج الى مدى تحسن سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية من خلال مقارنة الاختبار القبلي والبعدي كذلك حصول فرق معنوي في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث التطور الذي حصل في المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى طبيعة تمارين الساكيو وخصوصا التمارينات المستخدمة التي عملت على تطوير قدرات اللاعبين سواء البدنية أو الحركية أو المهارية حيث توسع من ادراكهم الحسي والحركي والمعرفي وزيادة تركيز انتباههم وهذا ما أكده (بلال خلف) بان الأجهزة " تعمل على تنمية مهارات المتدربين وتنوع مصادر المعرفة لديهم وتساهم الأجهزة في زيادة المعرفة الإدراكية عند اللاعب وتزيد من انتباهه وتصوره الذهني كما وتساهم في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود افعال ايجابية (1) ، وهذا ما أظهرت نتائجه في الاختبار البعدي . ثم حصول تكيف لتلك الاجهزة من خلال التكرار وتنوعه وهذا بدوره يؤدي الى سرعة في اتخاذ القرار، فضلاً عن ذلك فإن " للبرامج الناتجة من تجارب وخبرات اللاعبين يمكن ان تخدم الرياضي في التوقع الصحيح الذي يقلل من زمن الاستجابة فضلاً عن الاداء المهاري الجيد والقدرات البدنية الخاصة كلها(2).

ويعزو الباحث تطور المجموعة الضابطة الى المنهج المعد من قبل المدرب الذي اعطى نتائج معنوية للمجموعة الضابطة للاختبارات البعدية لمتغير البحث المدروس ، وكذلك الانتظام من قبل لاعبين المجموعة الضابطة وهذا يتفق مع ماتم ذكره من قبل(قاسم حسن) " ان التنظيم في

(1) بلال خلف السكرانة ؛ اتجاهات حديثة في التدريب . عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع, 2011, ص194.

(2)Adrian cojocariu . cezar honceriu : the effect of the sprcific training upon the values of choice reaction time at the level of the upper limbs in the lawn tennis , faculty of physical sports university of lasi , Romania , (IVSL), p

التدريبات تكسب الرياضي معرفة او مهارة او قدرة او أفكار لازمة لاداء معين او بلوغ هدف محدد (1).

ويرى الباحث ان لسرعة الاستجابة لها أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم اذ ان اللاعبين بحاجة كبيرة الى التمتع بسرعة عالية لاستقبال المثير والتصرف بأقصى سرعة ممكنة لسبق المنافس في التصرف بالكرة واتخاذ القرار لتحقيق اهداف يطمح لها الفريق .

خامساً: التوافق

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجداول (5) و (6) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار (القبلي _ البعدي) ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على حصول تطور في قدرة التوافق ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث أسباب التطور الحاصل في الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية إلى طبيعة ونوعية تمارين الساكيو وتطبيقها في الوحدة التدريبية بشكل جيد والعمل على وصول الرياضي إلى التطبع والتوافق الجيد وهذا يعكس انسجام العمليات العقلية والايجازات العصبية مع ما مطلوب أدائه من حركة سريعة عند العمل بتلك التمارينات، وهذا ما أكده (grosser) بقوله أن " العمل المشترك بين الجهازين العصبي والعضلي وفق نطاق الحركة الإرادية والذي تشترك فيه مختلف الأعصاب المركزية فضلاً عن تطوير الصفات النفسية والعقلية وكلاهما يعدان من مستلزمات إتقان فن الأداء الحركي" (2).

كما يعزو الباحث هذا التطور الحاصل في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة نتيجة لتطور القابليات الأخرى وكذلك التمرين المنظم في الوحدات التدريبية كما يؤكد (كمال ياسين) " ان

(1) قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998 ، ص178 .

(2) Grosser Lzimmermann : triningderkenditionellenfahigkeitin,hofman, schorndort, 1995, p120.

التدريب المنظم يعمل على تطوير عمل الأجهزة الداخلية بتأثير التمرينات التي يؤديه الرياضي خلال الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملاً أساسياً ومهماً في عملية التكيف المطلوب " (1) .

ويرى الباحث ان استخدام تمرينات الساكيو التي تزيد من كفاءة اللاعب في العمل ولا يتم ذلك إلا من خلال التدريب الفعلي لتنفيذ المهارات الحركية المتنوعة بالكرة وبدونها بفعالية عالية والذي يزيد مستوى المقاومة في الأداء بصورة سهلة ومهارة عالية والسيطرة على مجريات اللعب من خلال الربط بين المهارات الحركية والتكنيك.

المهارات المرتبطة بالتهديف:

أولاً / الإخماد:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجداول (5) و (6) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار (القبلي _ البعدي) ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على حصول تطور في التحكم بإيقاف الكرة والذي يقيس مهارة الإخماد ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب الفروق الحاصلة الى تحسين مهارة الإخماد عند اللاعبين وكذلك الاحساس بالكرة الى طبيعة تمرينات الساكيو المستخدمة من قبل الباحث التي تحتم على اللاعب الاستحواذ على الكرة والتسليم والاستلام والسيطرة على الكرة وإخمادها بأي جزء من أجزاء الجسم وفق قانون كرة القدم لكي يسهل لنفسه اتخاذ الوضع المناسب لاتجاه الكرة ولكون كل هذه من مميزات اللعب الحديث الذي تتطلب من اللاعب الإحساس الكروي العالي والرشاقة في المفاصل وعضلات الجسم لغرض أداء الحركة بصورة صحيحة ، وهذا ما يتفق مع (الربيعي ، المشهداني) لا بد من ربط تعلم الإخماد مع ضرب الكرة أي ضرب الكرة الأرضية وأخمادها بين زميلين أو بصورة فردية وكذلك تعليم الإخماد مع الطيران وربطها بضرب الكرة بالرأس (2) ، اما المجموعة

(1) كمل ياسين لطيف : تأثير تدريب بعض المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والنهارات الأساسية للاعب كرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، ع 4 ، م 4 ، 2011 ، ص 92 .

(2) كاظم الربيعي ، عبد الله المشهداني : كرة القدم للناشئين ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة 1991ص159.

الضابطة فيعزو الباحث اسباب ظهور الفروق إلى تركيز اللاعبين على التدريبات المهارية والبنية والجماعية والتي تزيد من نمو الإحساس اللاعب بالكرة وما نتج عنه من تطوير في الأداء إذ " ان تكرار أي نوع من المهارة ينمي لدى اللاعب حالة الإحساس مع الكرة" (1)

ثانياً/الدرجة

من خلال الجدول (5) و جدول (6) تبين وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين ، ويعزو الباحث الفروق المعنوية التي ظهرت لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى تمرينات الساكيو التي كان لها الأثر الفعال في تحسين الأداء الفردي للاعب وكذلك ربطها مع المهارات الأخرى كالمرونة والسرعة والرشاقة ، وهذا ما يشير إليه) يوسف لازم) إلى أن ((لاعب كرة القدم يجب أن يمتلك المهارات الأساسية ويؤديها بسرعة ودقة)) (2) وهنا يفضل أن يكون التدريب وفق أساليب غير مألوفة لدى اللاعبين كتغير سرع اللاعب والدرجة في أقصى سرعة وتغيير الاتجاه مع الكرة ، حتى يتناسب ذلك مع المتطلبات الحديثة للعب من قيادة الكرة والتوافق بها ثم الانطلاق والاستمرار وتغير الاتجاه وكذلك حركات التمويه والخداع ، فضلاً عن تنفيذها الذي يعتمد على صفة الشمولية والتدرج والتكامل في تدريب المهارات الأساسية وهذا ما أكده (الشبلي) نقلا عن (سعد منعم الشخلي) يقوله إن " كرة القدم الحديثة تهدف إلى سرعة الأداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة على الركض بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الدرجة ما زال لا غنى عنها في مواقف كثيرة من المباريات " (3)، كما ان للدرجة ارتباط وثيق بالجهاز العصبي حيث كلما كان التوافق بين الجهاز العصبي العضلي عاليا كلما كانت مهارة الدرجة بأفضل صورها وهذا ما أكدته (حسن عبد الجواد) " ان الدرجة بالكرة تعبر عن التوافق العصبي والعضلي بين جميع أجزاء الجسم بحيث تؤدي بانسجام وسيطرة دون

(1) هه ظال خورشيد رفيق : اثر تمارين مهارة بدنية على أسس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات البدنية والمهارة والوظيفية للاعبى كرة قدم الشباب ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل) ، 2004 ، ص92 .

(2) يوسف لازم كماش ، المهارات الأساسية بكرة القدم ، دار الخليج ، عمان ، 1999 .

(3) سعد منعم الشخلي : مجموعة بحوث منشورة ، بغداد ، مكتبة الكرار ، 2004، ص930.

توتر بحيث تستعمل في الظروف المناسبة والمكان المناسب حتى لا تكون سبباً في هزيمة الفريق وضياع مجهوداته (1).

إما معنوية الفروق التي ظهرت في المجموعة الضابطة فيعزوها الباحث إلى التدريبات التقليدية التي طبقت خلال وحداتهم التدريبية والتي تأثرت بالعوامل الثابتة ، والمتحركة من حيث عدد مرات التدريب والزمن للوحدات التدريبية ، واستخدام القدمين في كثير من المواقف التدريبية كالجري بالكرة أو من دونها كل ذلك ساهمة في تطوير هذه المهارة وهذا ما يؤكد (هاشم ياسر) " ان تنفيذ اكبر عدد من التكرارات للاداء المهاري مع الكرة ضمن الشروط الخاصة يساعد على رفع مستوى الدقة في تنفيذ أساليب أداء اللاعبين في المهارات الهجومية" (2)

ثالثاً / التهديد

تبين من خلال الجدول (5) و جدول (6) هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي , ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل في المجموعة التجريبية إلى فاعلية تمارينات الساكيو وتأثيرها في تطوير مهارة التهديد بداخل القدم كون معظم هذه التمارين يكون ختامها التهديد على مرمى صغير ولكون معظم هذه التمارينات يكون ختامها بالتهديد على مرمى صغير متر واحد لزيادة دقة اللاعب بالتهديد في داخل القدم وعند العودة الى الأهداف الطبيعية والقانونية او اثناء المباريات سوف يلاحظ هناك فرق كبير في تطور مهارة التهديد وتطور التوافق والترابط الحركي لتحسين الجهاز العصبي من خلال الدمج بين سرعة الأداء الحركي والدقة في التصويب وبما أن التدريب الحديث يركز على التهديد ويعدها من أهم أهداف التدريب اليومي للاعبين أو قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب منها اللاعب الكرة إلى مرمى الخصم ليسجل هدفاً , وهذا ما أكد عليه معظم المختصين بكرة القدم ومنهم (الربيعي ، المشهداني) بقولهم

(1) حسن عبد الجواد : كرة القدم ، ط5، بيروت ، دار العلم للملايين ، 1980 ، ص 56 .

(2) هاشم ياسر حسن : تطوير أداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة بكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ن 2009 ، ص14 .

أن من الواجب بناء الوحدات التدريبية على تعلم التهديد ويجب التركيز على الدقة والتدرج للحصول إلى التهديد الديناميكي القوي (1).

إما المجموعة الضابطة فيعزو الباحث التطور الذي حصل إلى التمارين التي طبقت خلال الوحدات التدريبية لتدريبات المدرب والتي أغلبها تنتهي بالتهديد مما انعكس ايجابيا على الاختبار البعدي للاعبين المجموعة الضابطة .

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها:

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموعة	وحدة القياس	المتغيرات
معنوي	0.019	2.709	378.61942	7141.3143	التجريبية	واط	القدرة اللاهوائية القصوى
			100.91876	6740.1286	الضابطة		
معنوي	0.003	2.308	6.56832	44.8571	التجريبية	سم	القدرة الانفجارية
			4.88925	37.7143	الضابطة		
معنوي	0.000	-2.193	0.55794	8.6143	التجريبية	ثانية	الرشاقة
			0.66818	9.3357	الضابطة		
معنوي	0.009	-3.119	0.29296	4.5471	التجريبية	ثانية	التوافق
			0.47845	5.2086	الضابطة		
معنوي	0.013	-2.911	0.11968	1.8029	التجريبية	ثانية	سرعة الاستجابة
			0.13683	2.0029	الضابطة		
معنوي	0.012	2.941	0.48795	4.7143	التجريبية	درجة	الاخمداد
			0.75593	3.7143	الضابطة		
معنوي	0.017	-2.778	0.35508	10.0386	التجريبية	ثانية	الدرجة
			0.54814	10.7243	الضابطة		
معنوي	0.009	3.096	1.98806	17.5714	التجريبية	درجة	التهديد
			1.61835	14.5714	الضابطة		

يبين الجدول رقم (7) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، حيث نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة للقدرة اللاهوائية القصوى كان بقيمة (6740.1286) وبانحراف معياري مقداره (100.91876) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للقدرة اللاهوائية القصوى للمجموعة التجريبية كان بقيمة (7141.3143) وبانحراف معياري مقداره (378.61942) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (2.709) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.019) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

حيث نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة للقدرة الانفجارية كان بقيمة (37.7143) وبانحراف معياري مقداره (4.88925) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للقدرة الانفجارية كان بقيمة (44.8571) وبانحراف معياري مقداره (6.56832) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (2.308) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.003) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة للرشاقة بقيمة (9.3357) وبانحراف معياري مقداره (0.66818) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية للرشاقة كان بقيمة (8.6143) وبانحراف معياري مقداره (0.55794) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-2.193) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية .

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة للتوافق كان بقيمة (5.2086) وبانحراف معياري مقداره (0.47845) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية للتوافق كان بقيمة (4.5471) وبانحراف معياري مقداره (0.29296) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-3.119) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.009) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة لسرعة الاستجابة كان بقيمة (2.0029) وبانحراف معياري مقداره (0.13683) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لسرعة الاستجابة كان بقيمة (1.8029) وبانحراف معياري مقداره (0.11968) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-2.911) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.013) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة لمهارة الاخمد كان بقيمة (3.7143) وبانحراف معياري مقداره (0.75593) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لمهارة الاخمد كان بقيمة (4.7143) وبانحراف معياري مقداره (0.48795) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (2.941) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.012) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة لمهارة الدرجة كان بقيمة (10.7243) وبانحراف معياري مقداره (0.54814) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لمهارة الدرجة كان بقيمة (10.0386) وبانحراف معياري مقداره (0.35508) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-2.778) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار

sig فكانت (0.017) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة لمهارة التهديف بداخل القدم كان بقيمة (14.5714) وبانحراف معياري مقداره (1.61835) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لمهارة التهديف بداخل القدم كان بقيمة (17.5714) وبانحراف معياري مقداره (1.98806) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (3.096) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.009) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية. أولاً/القدرة اللاهوائية القصوى:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (7) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير القدرة اللاهوائية القصوى .

يعزو الباحث ان التطور الحاصل في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في قيمة القدرة اللاهوائية القصوى الى تمارينات الساكيو المعدة من قبل الباحث والتي اشتملت على تمارينات خاصة وتدريبات سرعة الاستجابة وتدريبات الرشاقة التي استهدفت معظم عضلات الرجلين والمفاصل التي تشترك في الاداء بلعبه كره القدم وكان لتقنين الشدد التدريبية والاحجام وفترات الراحة بين التكرارات و بين المجاميع او التمارين الاثر الواضح والفعال اذ ان اغلب التمارينات استهدفت تطوير كل من سرعه الاستجابة والقدرة الانفجارية والرشاقة التوافق مما ينعكس بالتالي على متغير القدرة اللاهوائية القصوى حيث التزمت التمارينات بأزمان محدده للتنفيذ وهذا ما يتفق مع (سعد سعدون جواد) " ان زياده المخزون العضلي من ATP_CP و زياده نشاط انزيم

الكرياتين كايينز اسهم في اعاده بناء ثلاثي فوسفات الاديوسين وهذه العوامل تعمل على زياده قدره انتاج الطاقه اللاهوائيه وبالتالي زياده القدره اللاهوائيه القصوى" (1)

ثانيا: القدرة الانفجارية:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (7) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير القدرة الانفجارية .

يعزو الباحث أفضلية نتائج المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في اختبارهم البعدي إلى استخدام الوحدات التدريبية لتمرينات الساكيو التي طبقت بأسلوب مقنن من حيث مكونات الحمل التدريبي مما أثر بفاعلية كبيرة في تطور متغيرات البحث اما بالنسبة للقدرة الانفجارية فتمرينات القفز دور كبير في تطوير العضلات للرجلين من خلال التمارين ومنها تمارين القفز التي تضمنتها تمرينات الساكيو وهذا ما أكدته (تيودور بومبا) إذ " ان القدرة الانفجارية هي قابلية التحضير للقوة و بأسرع معدل زمني لكي نعطي للجسم او اقل تناقض في بالزخم والقدرة وهي ناتج القوة × السرعة ويضيف أن الرياضي يمكن أن يكون قويا جدا " (2) هذا و أيضا ما أكدته (سعد محسن) " بأن التدريب الموجه بالقفز بوزن الجسم الى مجموعات عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها (3) ولكن لا يملك قدرة عالية بسبب المعدل الواطي من الإفادة من قابلية الانقباض للعضلات في مدة زمنية قصيرة جدا وهذا من خلال تدريبات القفز الثابت أو المتحرك أدت إلى حدوث سرعة حركيه عالية أثناء التمرين وهذا ادئ إلى حدوث تطور الألياف العضلية من خلال استناره الوحدات الحركية العالية ، كما أشار (مفتي إبراهيم) " بأن القدرة الانفجارية أعلى قوة ديناميكية ذات سرعة عالية يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة

(1) سعد سعدون جواد جلو الزبيدي : تأثير تمرينات خاصة بالانتقال الحرة في تطوير القدرة اللاهوائية القصوى (الفسفاجينية) للاعبين كرة القدم الناشئين بأعمار (15) سنة ، 2018.

(2) تيودور بومبا ترجمة جمال صبري : تدريب القوة البليومتريك لتطوير القوة القصوى ، ط1 ، عمان ، دار دجلة ، 2010 ، ص5 .

(3) سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد) ، 1996 ، ص99 .

لذلك فان التمرينات ساعدت وبشكل كبير قوة اللاعب وديناميكيته وحسنت ادائه العضلي بشكل كبير" (1)، ان التطور الحاصل في المجموعة التجريبية في متغير القدرة الانفجارية يعود الى تمرينات الساكيو التي أجريت على عينة المجموعة التجريبية وبشكل منتظم وبواقع ثلثه وحدات تدريبية أسبوعيا مما ساعد هذا التنظيم على تطور اللاعبين واحداث تغيرات فسيولوجية في جميع وظائف أجهزة الجسم ويؤيد ذلك من خلال مذكرته (سهام قاسم وهدى بدوي) " ان القوة يمكن ان تتحسن بالتدريب المنتظم المتناسب مع قدرة اللاعبين عن طريق اجبار العضلات على التكيف وحسب نوعية التمرين المؤدي والأسلوب التدريبي المستعمل (2) ويعزو الباحث ان تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود لتمرينات الساكيو المعدة من قبل الباحث اذ ان لتمرينات الساكيو تعمل على تطوير القدرة الانفجارية وهذا مايتفق مع (ريكمو بولمان واخرون) " ان تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع ، والتوافق بين العين واليد ، والقدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة (3).

ثالثا: الرشاقة

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (7) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير الرشاقة .

ويعزو الباحث هذا التطور إلى طبيعة تمرينات الساكيو التي طبقت وفقا للاسس العلمية للتدريب الرياضي لاهتمامها في تطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانطلاق من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي بما ينسجم مع قابليات و قدرات اللاعبين للمجموعة التجريبية من حركات الانطلاق وتغيير الاتجاه وأوضاع الجسم في الأرض والهواء باتجاهات وأوضاع

(1) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص24 .

(2) سهام قاسم سعيد وهدى بدوي شبيب : تأثير استخدام التدريب الهرمي بأسلوبين مختلفين (المتقابل – المسطح) لتطوير القوة الخاصة والتحمل

الهوائي وبعض مكونات الجسم للاعبين كرة الطائرة ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، م14 ن 2ع ، 2015 ، ص246 .

(3)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 .

مختلفة وبتكرارات مناسبة ساعد على تحسين رشاقة اللاعبين وهذا ما يؤكد عليه (عصام عبد الخالق) " ان كلما زادت رشاقة الرياضي استطاع بسرعة تحسين مستواه على ان لاننسى المبدأ التربوي الأساسي التدرج من البسيط الى المركب اذ يجب على الفرد ان يحلها الى مكوناتها البسيطة (1) وهذا ما يؤكد عليه (خالد تميم الحاج) "ان التدريب الجيد في كرة القدم يتسم بالتخطيط والتنظيم الاستمرارية وفق اسس علمية يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة في كرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل كالتوقيت الصحيح للتكرارات (2)

ويرى الباحث ان الرشاقة من المتغيرات الأساسية للاعب في كرة القدم كونها تضم الكثير من المكونات الحركية كرد الفعل الحركي والتوازن والتنسيق التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية في كرة القدم واتقانها اذ انها تظهر جليا في حركات المراوغة واداء المهارات الدفاعية والهجومية والخداع والتهديف وخاصة التهديف بداخل القدم. ويعزو الباحث ان تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود لتمارين الساكيو المعدة من قبل الباحث اذ ان لتمرينات الساكيو تعمل على تطوير الرشاقة وهذا مايتفق مع (فيلورجان وبالانيسامي) الى ان (التدريبات الساكيو نظام تدريبي حيث ينتج عنه تأثيرات متكاملة لعدد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد(3).

رابعاً: سرعة الاستجابة:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (7) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير سرعة الاستجابة .

(1) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005 ، ص184 .

(2) خالد تميم الحاج : اساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، الأردن ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، 2016 ، ص139 .

(3)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 : 11432 ، .

يعزو الباحث سبب التطور الحاصل في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الى استخدام تمارينات الساكيو المعدة من قبل الباحث التي ساعدت على تأقلم الجهاز العصبي وتطوير قابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي وفي رياضة كرة القدم يتوقف نجاح الأداء الصحيح وسرعة الاستجابة الحركية السليمة في مواقف اللعب والتغيير السريع لظروف المنافسة على التعرف السريع لها من قبل اللاعب وهذا ما يؤكد (عصام عبد الخالق) القدرة على التوجيه المكاني والزمني لمختلف المواقف ومقدرة توقع اللاعب ومستوى الأداء المهاري وسرعة الحركة (1) إذ تضمنت هذه التمارينات تمرينات لمسافات قصيرة طورت من خلالها سرعة الاستجابة لان سرعة الاستجابة مرتبطة بالوقت القصير والمسافة القصيرة واعدت هذه التمارينات على وفق اسس علمية وموضوعية وفق ضوابط التدريب الرياضي اذا كانت هذه التمارينات بالكرة او بدون كرة ومع حركة سريعة واكثر فعالية ومفاجئة وتنوع التمارينات المقترحة من قبل الباحث حيث كانت بأسرع وقت ممكن وخلال لحظات وهذا يتفق مع (عبد الجبار سعيد محسن) " اذ يجب ان تكون كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقصر زمن معين وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير أي ظهور المثير ولحظة بداية الاستجابة ل(2) ويعزو الباحث ان تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود لتمارين الساكيو المعدة من قبل الباحث اذ ان لتمارين الساكيو تعمل على تطوير سرعة الاستجابة الحركية وهذا ما يتفق (عمرو صابر واخرون) "من فوائد تمارينات الساكيو في المجال الرياضي للاستفادة منها في تحسين زمن سرعة الاستجابة الحركية (3).

(1) عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكرة ، 2005 ، ص 139 .

(2) عبد الجبار سعيد محسن : اعداد الرياضيين بدنيا مهاريا خططيا نفسيا ، ط 1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2016 ، ص 103 .

(3) عمرو صابر حمزة (واخرون): مصدر سبق ذكرة ، ص 14 .

خامسا / التوافق:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (7) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير التوافق .

اما بالنسبة لمتغير التوافق فكان تطوره المعنوي في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة يعود لتمارين الساكيو المستخدمة اذ ان لهذا التطور المعنوي أثر في شكلي المهارة النهائي وهذا ما اعتمده الباحث في تمرينات اذ وفق بين الجهاز العصبي والعضلي ويعزو الباحث التطور الحاصل ولمتغير التوافق الى تأثير تمرينات السرعة والرشاقة والقدرات التوافقية ضمن التمرينات الساكيو المعدة من قبل الباحث والتي احتوت على الكثير من المتغيرات والتدخلات بين الحركات السهلة الحركات الصعبة اثناء الأداء كذلك ان التمرينات المعدة تحتاج الى تحفيز عضلي عصبي ذو مستوى عالي وبشده عالية في الاداء والى درجات عالية من التوافق الحركي مما تطلب من اللاعبين بذل اقصى جهدهم بالدقة والتركيز العاليين ومن خلال ذلك تحسنه التوافق الحركي بشكل كبير اذ يؤكد (قاسم حسن حسين ومنصور العنبي) " ان هناك علاقة متبادلة بين مكونات التوافق الحركي والتكنيك وتعتمد كلياً على تطوير الصفات البدنية كالسرعة والقوة ويعتمد على سلامة الاعضاء والأعصاب وهذا يتطلب كفاءة الجهاز العصبي(1)"

ويشير (سعد محسن 1996) "إن التوافق الذي يحصل نتيجة استعمال التدريبات المهارية البدنية المضمنة ضمن تمرينات الساكيو التي تعتمد على تحفيز الجهاز العصبي الذي ينظم التوافق الداخلي في العضلة نفسها وكذلك بين العضلات المشتركة بالانقباض ومن ثم توظيفها بنسب متوازنة من القدرات البدنية كالقوة والسرعة في اداء الواجبات الحركية المختلفة بتوافق عالي جدا وهذا ما يحتاجه اللاعب الشاب بكرة القدم(2)"

(1) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1998 ، ص 205 .

(2) سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) ، 1996 ص 113-114 .

كما ان لتطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث وإعادة تكرارها خلقت حالة من الالية والانسيابية في الأداء مما عملت وبشكل مباشر في تطور التوافق العضلي العصبي للارتباط المباشر بالاداء المهاري السليم من خلال التمارين المستخدمة والمقاربة لحالات اللعب واجواء المنافسة، ويعزو الباحث ان تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود لتمرينات الساكيو المعدة من قبل الباحث اذ ان لتمرينات الساكيو تعمل على تطوير التوافق وهذا مايتفق مع (ريكمو بولمان واخرون) " ان تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع ، والتوافق بين العين واليد ، والقدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة (1) .

الإخماد:

من خلال ما تبين عرضة بالجدول (7) من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في متغير الإخماد ويرى الباحث التطور الحاصل في مهارة الإخماد نتيجة لتمرينات الساكيو المستخدمة من قبل الباحث وقد أخذت بعين الاعتبار الوقت الكافي لتطوير هذه المهارة والتي لا تؤدي الا بوجود كرة اذ تعتمد أيضا على بعض الصفات البدنية والحركية والعقلية لإتمامها بصورة صحيحة وكذلك إحساس اللاعب بالكرة نتيجة التمرين وتقنين الشدد والتكرارات من جهة وإلى نمو التوافق العصبي العضلي من جهة أخرى . إذ إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله قادراً على التعامل مع الكرة بخبرته(2)

حيث أن هذه المهارة تحتاج وبشكل مستمر إلى استعمال الكرة بشكل رئيس لأن الاعتماد على الجانب البدني بكل صفاته يكون قليلاً وان التدريب بدون الكرة لا يتفق مع ما تحتاج إليه مهارة الإخماد بل يحتاج اللاعب الى الانسجام مع الكرة والإحساس بها والسيطرة عليها واستعمال أجزاء

(1) 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 .

(2) هشام حمدان عباس : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لخماسي كرة القدم لذوي العوق الخاص ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد .كلية التربية الرياضية ، 2006 ، ص 105 .

الجسم المسموح بها كافة بالاخمداد لذا يفضل اعتماد اللاعب على خبرة وتقديره للمواقف كما " تتطلب هذه المهارة توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بهذا الأداء وأن أي خلل في هذا التوقيت يؤدي إلى فقدان الكرة وعدم التحكم فيها بالشكل المطلوب⁽¹⁾ وأن اللاعب الذي يجيد هذه المهارة يكون أكثر سيطرة والتحكم بالكرة حيث يمكنه التوقف والتحرك بالكرة بسهولة ، فهي لا تسمح للمنافس بقطع الكرة زيادة إلى كسبه للوقت فاللاعب يهيا الكرة بالسرعة الممكنة من أجل المناولة أو التهديد أو القيام بحركة أخرى⁽²⁾، ولهذا يجب على اللاعب التدريب المستمر على مهارة الإخمداد لأن إتقان هذه المهارة تزيد الثقة عند اللاعب . وكما يؤكد " أن تمارينات السيطرة على الكرة تخلق الإحساس وتجعل الصداقة بين اللاعب والكرة قوية مما يجعلها طوعه وتحت سيطرته⁽³⁾.

الدرجة:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (7) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في مهارة الدرجة .

أما بالنسبة لمهارة الدرجة فيعزو الباحث تطورها في المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى التمارينات التي اعتمدها بالأساس على الناحيتين البدنية والمهارية (تمارينات الساكيو) اذ لاتتم الدرجة من دون أن تجتمع الصفات معاً وكذلك نرى ان مهارة الدرجة مرتبطة بعدة مهارات كالمراوغة والتهديد وبدنيا مثل السرعة والرشاقة وعقلياً مثل التركيز اذ يؤكد (امر الله البساطي ومحمد كشك) " الدرجة بالكرة تعبر عن التوافق العصبي والعضلي بين جميع اجزاء الجسم

(1) زهير الخشاب وآخرون:كرة القدم ، الموصل ،مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ،1999،ص159.

(2) قاسم لزام (وآخرون) : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، القاهرة ، دار القاهرة للنشر والطباعة ، 2005، ص157.

(3) حنفي محمود مختار،التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1995، ص13.

بحيث تؤدي بأنسجام وسيطرة دون توتر اذ تستعمل في كل الظروف المناسبة والمكان المناسب حتى لا تكون سبباً في هزيمة الفريق وضياع مجهوده⁽¹⁾

ويرى الباحث ان التخطيط قد راعى اعداد التمرينات في مدة الاعداد الخاص علي شكل مواقف مهارية خلال الوحدات التدريبية حتى يناسب ذلك مع الانطلاق والاستدارة وتغيير الاتجاه وكذلك حركات التمرين والخداع وراعى الباحث المرحلة العمرية للمجموعة التجريبية حيث كانت تحب مهارة الدحرجة كما ذكر (سامي الصفار وآخرون) "ان من الخصائص المميزة للاعمار الصغيرة هي حب الدحرجة بالكرة والتي يجب الاستفادة منها في عملية التدريب"⁽²⁾

مهارة التهديف:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (7) من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة في متغير التهديف حيث يرى الباحث أن تطور الحاصل في مهارة التهديف التي تعد من المهارات المهمة يعود لتأثير تمرينات الساكيو وتركيز في هذه التمرينات على التهديف وتحديد التهديف بداخل القدم ، لذلك يجب أن يكون هناك اهتماماً أكثر لتطوير هذه المهارة وتأكيد الزيادة بالتكرارات في التدريبات لأن التكرار يزيد من عامل الخبرة والإحساس والدقة في إصابة الهدف وهذا ما تضمنتها التمرينات المقترحة .

وقد اعتمد الباحث في وضع تمرينات الساكيو وفق الأساليب والاسس العلمية الصحيحة في وضع التمارين البدنية والمهارية المتعلقة بمهارة التهديف بداخل القدم مما ظهر واضحا هذا التأثير الكبير في تطوير مستوى أداء هذه المهارة من خلال اختيار التمرينات المناسبة التي مكنت المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات⁽³⁾. وكما نرى أن التمرينات قد طورت الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية التي تعتمد مهارة التهديف على البعض منها كما نرى في سرعة الاستجابة والقدرة الانفجارية والرشاقة والتوافق العصبي

(1) امر الله البساطي ومحمد كشك : أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار) ، دار المعارف ، الإسكندرية، 2000، ص166.

(2) سامي الصفار وآخرون؛ كرة القدم ، ج1، ط2:الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص67.

(3) حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993 ، ص46 .

العضلي فضلاً على أن لاعب كرة لقدم " لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية ومن ناحية أخرى أن الطابع المميز للمهارات الأساسية بكرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها " (1).

(1) هشام محمد إبراهيم : طرق استعمال تمارين الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، 1985 ، ص 35 .

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. ساعدت تمارينات الساكيو في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين .
2. استخدم مبدا التنوع للتمرينات ساعدت على رفع مستوى اللاعبين وكسر حاجز الملل والروتين .
3. ان تمارينات الساكيو كان لها الأثر الإيجابي في تطور المتغيرات الوظيفية (القدرة اللاهوائية القصوى) .
4. ان لتمرينات الساكيو الأثر الكبير في تطور القابليات البيوحركية (القدرة الانفجارية للرجلين ، الرشاقة ، سرعة الاستجابة ، التوافق) والمهارية (الاخمد ، الدرجة ، التهديف) .
5. ان تمارينات الساكيو ساعدت اللاعب على الربط بين القابليات والمهارات في نفس التمارينات مما ساعد في تطور هذه القابليات والمهارات لدى اللاعبين وبشكل كبير جدا .

2-5 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام الأساليب التدريبات الحديثة والتمرينات (تمرينات الساكيو) وذلك لاهميتها في اكتشاف كل ماهو جديد وتطوير للرياضة الممارسة والابتعاد عن الأساليب التقليدية.
- 2- ضرورة استخدام تمرينات (الساكيو) لفئات عمرية أخرى غير الشباب سواء كانوا ناشئين او متقدمين ومع مهارات أخرى غير المهارات المدروسة وملاحظة نسب تطورها .
- 3- ضرورة استخدام تمرينات (الساكيو) وألتزام اللاعبين بالوحدات التدريبية وعدم التخلف عنها للاستفادة من جميع التمرينات كذلك تقنين الشدد المستخدمة.
- 4- ضرورة استخدام اختبار (**Wingate test**) كأختبار لقياس القدرة اللاهوائية القصى او المتغيرات الفسيولوجية او الوظيفية للتعرف على هذه المتغيرات من قبل المدربين.
- 5- ضرورة التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب .

المراجع والمصادر العربية والاجنبية

المراجع والمصادر العربية:

- القران الكريم .
- ابو العلا واحمد نصر :فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1، 1992.
- إبراهيم احمد سلامة؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية: القاهرة، مطبعة الجيزة، 1998.
- ابراهيم شعلان ومحمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط1 ، 2001 .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- امر الله البساطي ومحمد كشك : أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار)، دار المعارف ، الإسكندرية، 2000.
- امير عباس مهدي :تأثير تدريبات الساكيو(S.A.Q) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وتركيز انزيم كرياتين فوسفو كاينيز للاعبين الصم بكرة القدم للصالات .(رسالة ماجستير ،جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)، 2020.
- بلال خلف السكرانة ؛ اتجاهات حديثة في التدريب . عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع ،2011.
- تيودور بومبا ترجمة جمال صبري : تدريب القوة البلومترك لتطوير القوة القصوى ، ط1 ، عمان ، دار دجلة ، 2010.
- تيودور بومبا: تدريب القوة البلومترك لتطوير القوة القصوى ، (ترجمة جمال صبري) ، عمان ، دار دجلة ، 2010.
- جمال صبري فرج : السرعة والانجاز الرياضي (التخطيط - التدريب - الفسيولوجيا - الاصابات والتأهيل) ، بيروت ، دار الكتب العالمية ، 2018 .
- حسام سعيد المؤمن: منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- حسن عبد الجواد : كرة القدم ، ط5، بيروت ، دار العلم للملايين ، 1980.
- حسنين محمد جهاد : أثر تمرينات مركبة بالوسط المائي في تطوير بعض القابليات البايوحركية والمهارات الدفاعية وأنواع التهديد للاعبين كرة القدم الشباب ، (أطروحة دكتوراه ، جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) ، 2020 .

- حسين حسون عباس (واخرون) : اثر تمارينات الأسلوب المتعاكس في تطوير القدرة الانفجارية وهارة التصويب من القفز عاليا للشباب بكرة اليد ، مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 2 ، العدد 2 ، 2014.
- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993.
- حنفي محمود مختار، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1995.
- خالد تميم الحاج : اساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، الأردن ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، 2016.
- رعد حسين حمزة: تأثير تمارينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003.
- ريسان خريط : التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1988.
- زهرة شهاب أحمد الربيعي : منهج مقترح لتطوير القابليات التوافقية وأثره بمستوى الأداء لمهارات الجمناستك الفني ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1993.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم ، الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- ساري أحمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية والصحية ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2001 .
- سامي الصفار وآخرون: كرة القدم ، ج1، ط2: الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- سعد سعدون جواد جلو الزبيدي : تأثير تمارينات خاصة بالانتقال الحرة في تطوير القدرة اللاهوائية القصى (الفوسفاجينية) للاعبى كرة القدم الناشئين بأعمار (15) سنة ، 2018.
- سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996.
- سعد منعم الشبخلي : مجموعة بحوث منشورة ، بغداد ، مكتبة الكرار ، 2004.
- سهام قاسم سعيد وهدي بدوي شبيب : تأثير استخدام التدريب الهرمي بأسلوبين مختلفين (المتقابل - المسطح) لتطوير القوة الخاصة والتحمل الهوائي وبعض مكونات الجسم للاعبى كرة الطائرة ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، م14 ن ع2 ، 2015.
- صالح شافي العاذي : التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته نط1 ، دمشق ، دار العرب ، 2011 .
- صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البايو ميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، عمان ، دار دجلة ، 2010.

- طه إسماعيل : وسائل تنفيذ التكتيك الهجومي الفردي ، مجلة سوبر الاسبوعية ، العدد 122 ، السنة الثالثة ، مطابع مؤسسة الامارات للأعلام ، ابو ضبي ، 2006.
- عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب :كرة القدم .تعليم-تدريب ،النخيل للطباعة ،البصرة ،ط1 ،2009.
- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ن 1999.
- عبد الجبار سعيد محسن : اعداد الرياضيين بدنيا مهاريا خططيا نفسيا ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2016.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005 ، ص184 .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط12 ، منشأة المعارف ، 2005 .
- علي فهمي البيك (واخرون) : الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي " نظريات - تطبيقات " ، ط1 ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2009.
- عمر صابر حمزة (واخرون) : تدريبات الساكيو ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2017.
- غازي صالح محمود : الاسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم ، مكتب زاكي للطباعة ، بغداد ، 2007.
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم (1987م): أقتبسه فارس سامي يوسف شابا، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2000 .
- فتحي أحمد هادي السقاف: التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر، 2010.
- الفريد كونزة : كرة القدم ، ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي الحسن ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، 1981 .
- قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر .
- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1998 .

- قاسم لزام (وآخرون) : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، القاهرة ، دار القاهرة للنشر والطباعة ، 2005.
- قاسم لزام صبر : جدول التدريب والأداء الخططي بكرة القدم، ط1، بغداد، المكتبة الرياضية ، 2010.
- قاسم لزام وآخرون : اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، دار زهران ، عمان ، 2011.
- كاظم الربيعي ، عبد الله المشهداني : كرة القدم للناشئين ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، 1991.
- كمل ياسين لطيف : تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والنهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، ع 4 ، م 4 ، 2011.
- محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية للاختبارات التربية الرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- محمد حسن علاوي :. علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008 .
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط3، القاهرة ، 1995.
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997.
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.
- محمد عبدة صالح الوحش ومفتي ابراهيم حماد : اساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة، ط1 ، 1994 .
- محمد كشك وامرالله البساطي : أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2000.

- محمد نصر الدين رضوان وخالد بن حمدان ال مسعود : القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2013.
- مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير). ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999.
- معتز يونس الطائي : أثر برنامجين لتدريبي بأسلوب التمارين المرقية وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والنهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة الموصل، 2001.
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- مفتي ابراهيم حماد : موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم، الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط1 ، 1998.
- مهند حسين واحمد إبراهيم : مبدا التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2005.
- موفق اسعد الهيتي : التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم ، دار دجلة ، عمان ، ط2 ، 2009.
- موفق اسعد الهيتي : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، دار دجلة ، عمان ، ط2 ، 2009.
- موفق اسعد محمود ، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان ، دار دجلة ، 2007.
- موفق مجيد المولى : الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للطباعة، عمان، 2000.
- نجاح مهدي شلش و مازن عبد الهادي : مبادئ التعلم الحركي ، ط1 ، بابل ، دار ألوان للطباعة والنشر ، 2006.
- هاشم ياسر حسن : تطوير أداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة بكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ن 2009.
- هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجية الجهد البدني ، الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية ، جامعة الملك سعود، 2009.

- هشام حمدان عباس : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لخماسي كرة القدم لذوي العوق الخاص ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، 2006.
- هشام محمد إبراهيم : طرق استعمال تمارين الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، 1985.
- هه ظال خورشيد رفيق : اثر تمارين مهارة بدنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبي كرة قدم الشباب ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل) ، 2004.
- وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط ، بغداد ، مكتب العادل للنشر والطباعة ، 2000.
- وميض شامل كامل : تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات ، (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد) ، 2012 ،
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط1 ، بغداد ، كتب الصخرة ، 2002.
- يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية في كرة القدم ، دار الخليج ، عمان ، 1999.

● المصادر الأجنبية

- Adrian cojocariu . cezar honceriu : the effect of the sprcific training upon the values of choice reaction time at the level of the upper limbs in the lawn tennis , faculty of physical sports university of lasi , Romania , (IVSL).
- Bompa O.T (2004) :Strength, Muscular Endurance and Powrer in sports ، complete speed training ،2004.
- Bompa O.T(2016):Strength, Muscular and power in sports, complete speed training.
- Bompa O.T(2016):Strength, Muscular and power in sports, complete speed training.
- Grosser Lzimmermann :triningderkenditionellenfahiqeitin,hofman, schorndort ، 1995.
- IAAF"introduction to coaching theory,WWW.back to coachr.org s homeoge,2015.
- Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11432 .
- Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009): Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects.
- syd Hoar.a.z.:the judo ,publish by ippon , book , 4473 , London , n12o af ,England.
- Tudar Bompa : OP.Cit.
- udar Bompa : www.hii thighin tensity in terdalt raining . ga 2016/01/ biomotor_abilities _ in _ physical _ movement.
- Velmurugan G. & Palanisamy A. (2013): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi complete speed training – Bompa O.T) :Strength, Muscular Endurance and Powrer in sports ،2004 ،p23.
- wellon-k-J-soccerskills-tactics-.rownpublishhers-in newrork-1979-p-166.

الملاحق

ملحق (1)

يبين أعضاء اللجنة العلمية لإقرار الموضوع

العدد: ٢٠٢٠ / ١١ / ٤
التاريخ: 2020/11/4

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
شعبة الدراسات العليا

الكلية العلمية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا

أمر اداري
م/ تشكيل لجنة علمية لإقرار موضوع

استنادا للصلاحيات المخولة لنا نقرر :

7- تشكيل لجنة علمية لإقرار موضوع بحث طالب الماجستير (تحسين محمد فرحان) بعنوان ((تأثير تمرينات الساكوي (S.A.Q) في تطوير القدرة والسعة اللاهوائية القصوى وبعض القابليات البيوحركية ودقة التهديد بخارج القدم للاعبين كرة القدم الشباب) وتتألف اللجنة من السادة المبيبة أسمائهم :

ت	اسم التدريسي	الشهادة	مكان العمل	المنصب
1-	د. جمال صبري فرح	دكتوراه	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	رئيسا
2-	د.م.د. عماد عودة جودة	دكتوراه	جامعة القادسية / كلية التربية	عضوا
3-	د.م.د. خالد محمد رضا	دكتوراه	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عضوا
4-	د.م.د. احمد مرتضى عبد الحسين	دكتوراه	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عضوا ومشرفا
5-	د.م.د. حسين مناتي ساجت	دكتوراه	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عضوا ومشرفا

8- سيكون موعد الجلسة العلمية يوم الاثنين الموافق 2020/11/16 وفي تمام الساعة العاشرة صباحا.

أ.د. حاسم عبد الجبار صالح
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
2020 / 11 / 4

نسخة منه الى //
.....
سكتب السيد العميد للفضل بالعلم مع التقدير
-السادة رئيس وأعضاء اللجنة العلمية المحترمين

العراق - محافظة كربلاء - سكتب بريد كربلاء - ص ب 01125 - هـ 32364 فاكس 8850678
www.phsl.uokerbala.edu.iq
p@uokerbala.edu.iq

الملحق (2)

استمارة استطلاع رأي الخبراء المختصين في المجال الرياضي

الأستاذة/الفاضل/ة.....المحترم/ة

تحية طيبة...

يروم الباحث (تحسين محمد فرحان) طالب ماجستير في جامعة كربلاء كلية التربية البدنية و علوم الرياضة بإجراء رسالة الموسومة ((تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم)) ولتحقيق اهداف الرسالة تطلبت الحاجة الى اجراء اختبارات للقابليات البيوحركية والمهارات المطلوبة ، ونظرا لما نعده فيكم من علمية وخبرة وكفاءة علمية يود الباحث الاستنارة بأرائكم لتحديد اختبارات للمهارات المرتبطة بالتهديف المناسبة لمتطلبات الرسالة .

مع خالص الشكر والتقدير

الاسم :

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي : / / 20

مكان العمل:

التخصص الدقيق:

التاريخ توقيع الاستمارة :

التوقيع :

الباحث

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة /جامعة كربلاء

الملاحظات	لا أوافق	أوافق	الاختبارات للقبليات البيوحركية والمهارات	المتغيرات
			- من البدء العالي الركض المتعرج بين (6) شواخص لمسافة (13.50) ذهابا وإيابا	الرشاقة
			- اختبار T للرشاقة	
			- اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية	سرعة الاستجابة
			- الركض عكس اتجاه يد المحكم لمسافة (5)م	
			- اختبار الدوائر المرقمة	التوافق
			- اختبار الجري في شكل 8	
			- اختبار سارجنت للوثب العمودي	القدرة الانفجارية
			- الوثب العريض من الثبات	
			- الإخماد في إيقاف الكرة في مختلف أجزاء الجسم عدا الذراعين	الإخماد
			- قياس قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص أو الكتم	
			- الدرجة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا	الدرجة
			- الدرجة لمسافة 10 متر	
			- اختبار تهديف الكرات ال (7) على مرمى مقسم الى 3 مناطق	التهديف
			- التهديف نحو مرمى مقسم إلى 8 مربعات	

ملحق (3)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم في إجراءات البحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	سعد منعم نافع الشبخلي	أ.د.	تدريب رياضي كرة قدم	جامعة بغداد/كلية العلوم السياسية
2	مؤيد الطائي	أ.د.	فلسجة كرة قدم	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	احمد عبد الأمير	أ.د.	تدريب رياضي كرة قدم	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	حسين حسون	أ.د.	تريب رياضي رفع الانتقال	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	حاسم عبد الجبار	أ.د.	تدريب رياضي كرة اليد	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	حسن علي حسين	أ.د.	اختبارات وقياس كرة قدم	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	علاء فليح جواد	أ.م.د.	تدريب رياضي العاب قوى	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	محسن محمد حسن	أ.م.د.	علم نفس كرة قدم	جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	علي حسن فليح	أ.م.د.	فلسجة تدريب كرة قدم	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	وميض شامل كامل	أ.م.د.	تدريب رياضي كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	خالد محمد رضا	أ.م.د.	تدريب رياضي كرة القدم	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (4)

فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاختصاص	الاسم
جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طالب ماجستير	علي حسين صبري
النشاط الرياضي لمديرية تربية كربلاء	مدرب منتخب تربية كربلاء	حسين عيفان كاظم
رئاسة جامعة كربلاء/قسم النشاطات الطلابية	م. مدرب رياضي	علي صبحي عاصي
جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طالب ماجستير	علي فضل عباس

الرموز التي تم استخدامها في التمرينات

التهديف	
حركة لاعب مع كرة	
حركة الكرة	
حركة اللاعب بدون كرة	

ملحق (5)

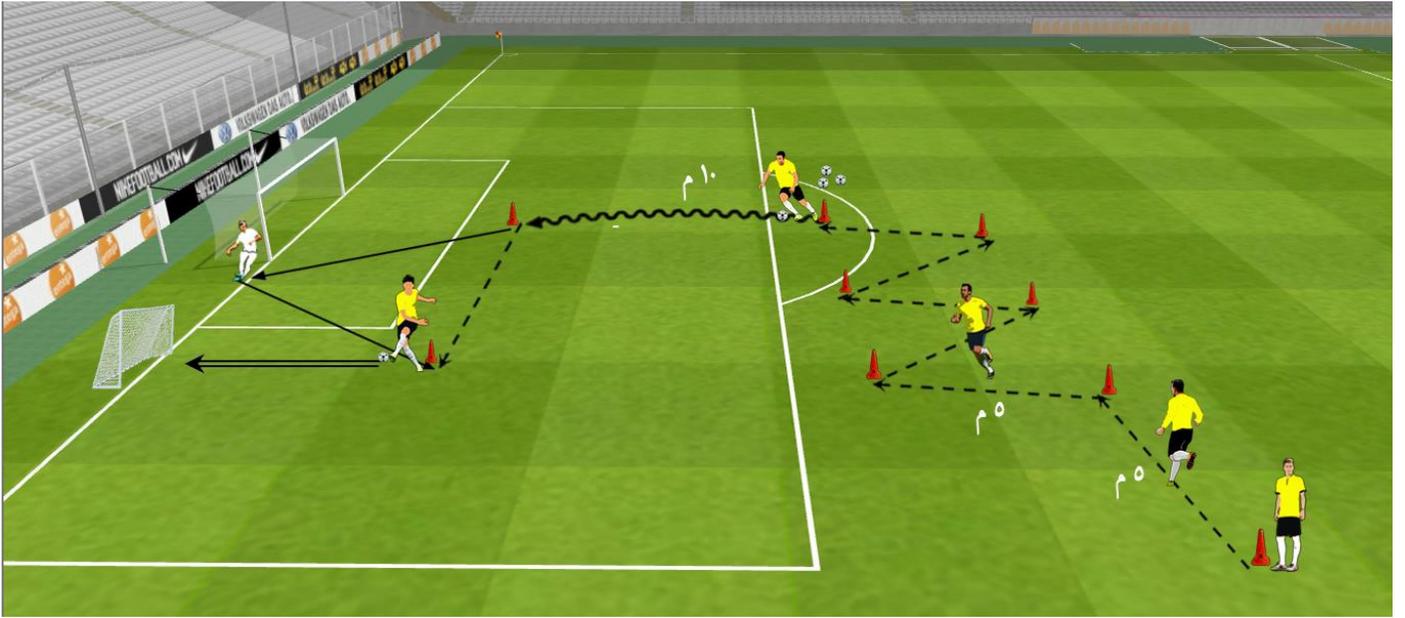
التمرينات الساكيو (S.A.Q) المستخدمة

التمرين الاول

الغرض من التمرين : تطوير السرعة / الرشاقة/ الدحرجة / التهديف

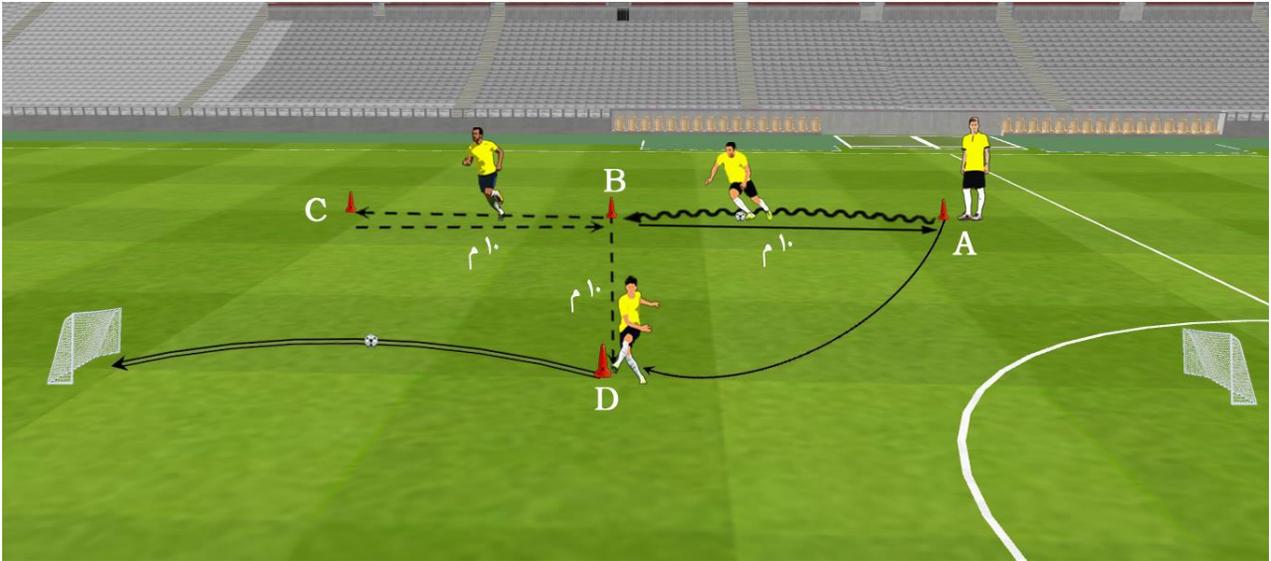
الأدوات المستخدمة : شواخص / كرات / هدف صغير

عند سماع صافره الحكم يقوم اللاعب بالانطلاق في مسافه خمسه متر عند وصول الشاخص الاول يقوم اللاعب بعمل زكزاك وبين شاخص واخر 5 امتار ثم استلام الكره والجري بالكره لمسافه 5 م ثم لعب دبل باص مع المدرب ثم التهديف على المرمى.



التمرين الثاني

الغرض من التمرين : الدحرجة / سرعة / رشاقة / اخماد / تهديف
 الأدوات المستخدمة : شواخص / كرات م اهداف صغيرة
 عند اشارته المدرب يقوم اللاعب بالدحرجة بالكره لمسافه 10 متر من الشاخص الى
 A الشاخص B ثم الدوران تمرير الكره الى الزميل الذي كان في نفس المكان
 والانطلاق من الشاخص B الى الشاخص C والعوده الى الشاخص B و تغيير الاتجاه
 والانطلاق الى شاخص D لاستلام كره من الزميل والتهديف على المرمى.



التمرين الثالث

الغرض من التمرين : رشاقة / دحرجة / سرعة / تهديف
 الأدوات المستخدمة : سلم الرشاقة / شواخص / هدف صغير
 يقوم اللاعب برفع مفصل الركبه على سلم الرشاقة مسافه 10 متر من الشاخص A
 الوصول الى الشاخص B واستلام كرة من الزميل واخماد الكرة في اي جزء من
 جسمه والدحرجة بها لمسافة 10 متر الى الشاخص C ثم ارجاع الكرة الى الزميل
 والانطلاق الى الشاخص D ثم استقبال الكرة من الزميل للتهديف بداخل القدم



التمرين الرابع

الغرض من التمرين : رشاقة / سرعة الاستجابة / تهديف
 الأدوات المستخدمة : سلم الرشاقة/ شواخص / اهداف صغيرة
 يقوم اللاعب الجري السريع فوق سلم الرشاقة تم الانطلاق بسرعه على الشاخص
 الموجود في الجانب الأيمن 5م ثم الرجوع الى الشاخص الامامي وسط الملعب ثم
 عمل زكزاك بين الشواخص والنظر الى المدرب اي كرة يرمي في اي اتجاه للتهديد
 في احد الهدفين

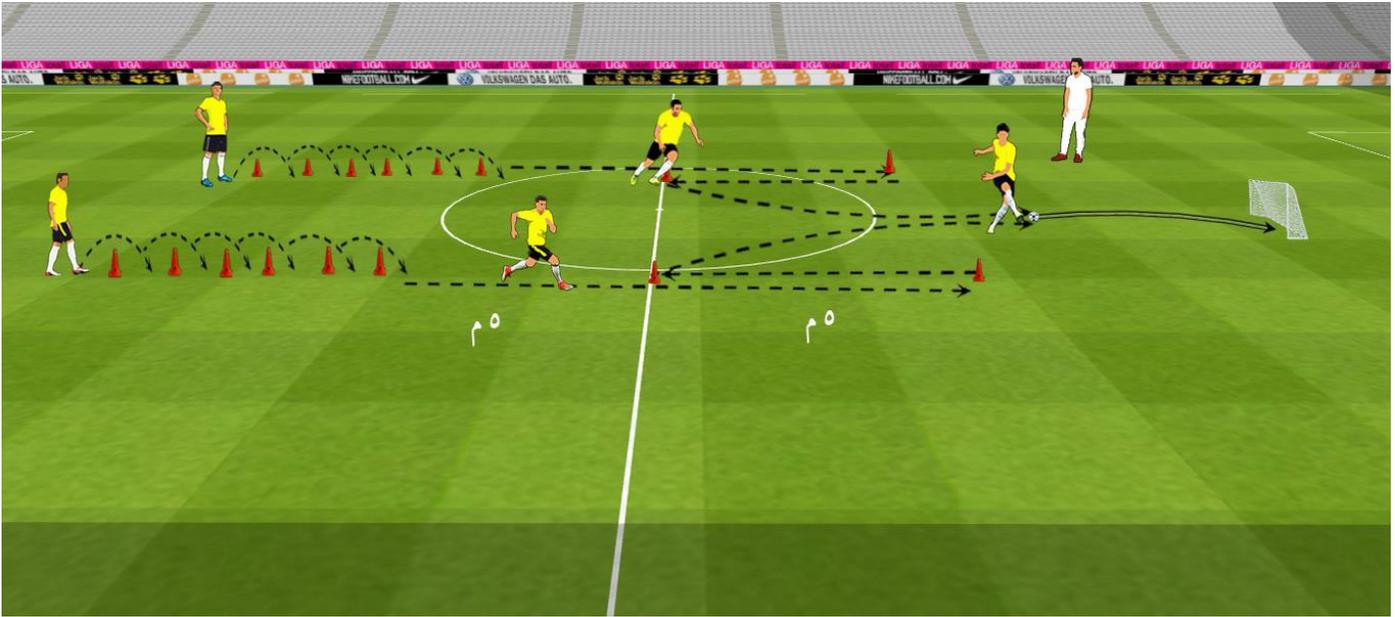


التمرين الخامس

الغرض من التمرين : قدرة انفجارية للرجلين / سرعة / رشاقة / تهديف

الأدوات المستخدمة : شواخص / كرات / هدف صغير

يقف اللاعبون خلف الشواخص عند سماع اشاره البدء يقوم اللاعبون بالقفز فوق الشواخص ثم الانطلاق بسرعة الشاخص البعيد A و الرجوع الى الشاخص الوسط B ثم الانطلاق الى الكره والتسديد على المرمى واللاعب الذي يكون اسرع من اللاعب الاخر هو الذي يسدد.



التمرين السادس

الغرض من التمرين : رشاقة / توافق / قدرة انفجارية للرجلين / دحرجة / تهديف
 الأدوات المستخدمة : سلم الرشاقة / ودائر / شواخص / حواجز / كرات / اهداف
 صغيرة
 عند سماع صافره البدء يقوم اللاعب بعمل رفع ركبه على سلم الرشاقة ثم القفز رجل
 واحدة الى داخل الدوائر ثم بعدها يقوم بالقفز فوق الحواجز ثم يأخذ الكرة والدحرجة
 بالكرة الى الشاخص الاحمر الموجود في الوسط ثم التهديف على المرمى وهكذا
 بالنسبة للمجموعة الأخرى.

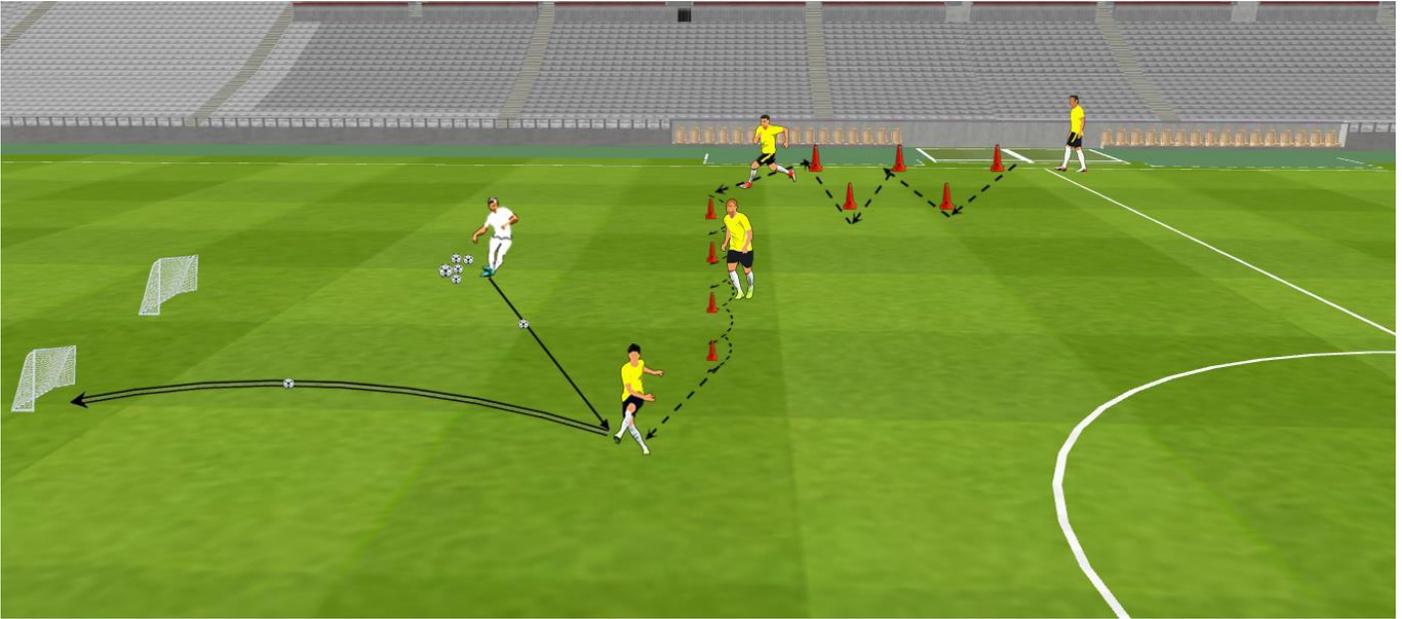


التمرين السابع

الغرض من التمرين : رشاقة / اخماد / تهديف / سرعة استجابة

الأدوات المستخدمة : شواخص / كرات / اهداف صغيرة

يقوم اللاعب بالانطلاق من خلف الشاخص اداء تمرين الزكزاك ثم رفع مفصل الركبه للجانب ويكون مواجهه الى المدرب تم استلام الكرة من المدرب واخمادها والتهديف في احد الهدفين.



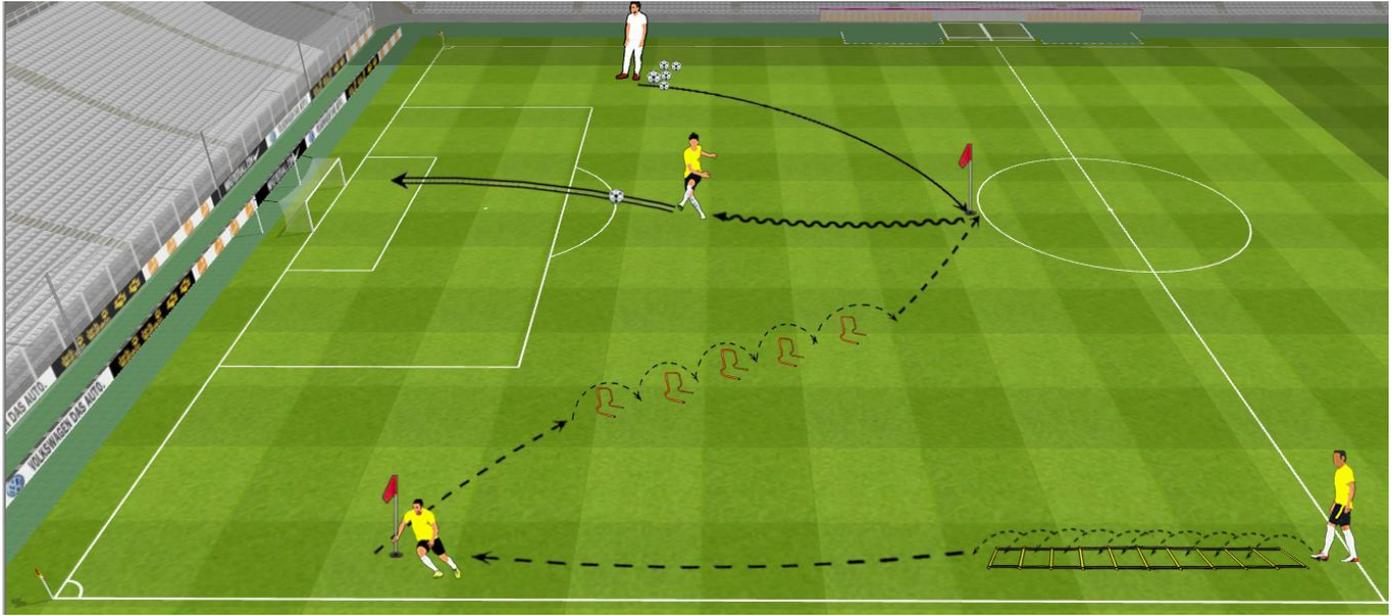
التمرين الثامن

الغرض من التمرين : قدرة انفجارية / دحرجة / رشاقة / سرعة الاستجابة / تهديف
الأدوات المستخدمة : حواجز / شواخص / كرات / هدفين صغيرين احمر واصفر
يقوم اللاعب بالقفز فوق الحواجز ثم اخذ الكرة والدحرجه بالكرة بين الشواخص التي
تبعد الواحد عن الآخر 1م ثم تمرير الكرة الى المدرب لعمل دبل باص وعند سماع
شارة المدرب في اي لون سوف يهدف يقوم اللاعب بالتهديف عكس الاشاره.



التمرين التاسع

الغرض من التمرين : رشاقة / قدرة انفجارية / اخماد / دحرجة / تهديف
الأدوات المستخدمة : سلم الرشاقة / حواجز / شواخص / كرات / هدف كبير
يقوم اللاعب بالركض السريع على سلم الرشاقة ثم الانطلاق بسرعة الى الشاخص
الامامي ثم الدوران و قفز الحواجز حتى الوصول الى الشاخص الثاني تم استلام
تمريره من المدرب والدحرجه بها ثم التسديد على المرمى.

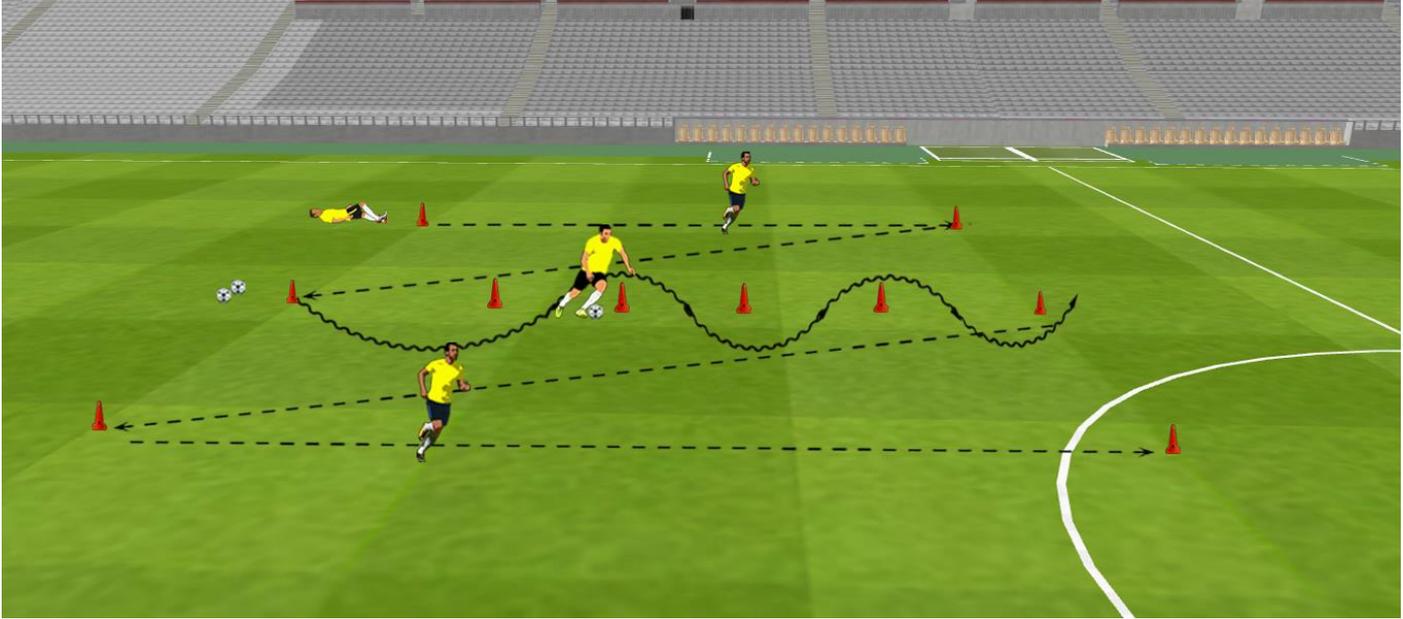


التمرين العاشر

الغرض من التمرين : سرعة الاستجابة / سرعة / رشاقة / دحرجة /

الأدوات المستخدمة : كرات / شواخص

من وضع الانبطاح وعند سماع الصافره يقوم اللاعب بالانطلاق من أ الى ب ثم الرجوع الى ج ثم الدحرجة بالكرة بين الشواخص ثم الانطلاق الى هـ ثم الى و.



التمرين الحادي عشر
الغرض من التمرين : قدرة انفجارية / دحرجة / سرعة استجابة / تهديف
الأدوات المستخدمة : شواخص / كرات / هدفين صغيرين احمر واصفر
القفز الجانبي يمين ويسار من فوق الشاخص ثم الانطلاق بالكرة مسافه 20 متر ثم
التهديف على المرمى عكس إشارة لون الهدف التي يعطيها المدرب .



التمرين الثاني عشر

الغرض من التمرين : توافق / رشاقة / قدرة انفجارية / تهديف

الأدوات المستخدمة : دوائر / شواخص للرشاقة كبيرة / شواخص صغيرة / كرات /

هدف كبير

يقوم اللاعب بالقفز بكلتا القدمين داخل الدوائر الأربعة ثم الانطلاق وعمل زكزاك بين

الشواخص ثم الانطلاق بسرعه الى الشواخص الصغيره والقفز ثم التهديف على

المرمى.

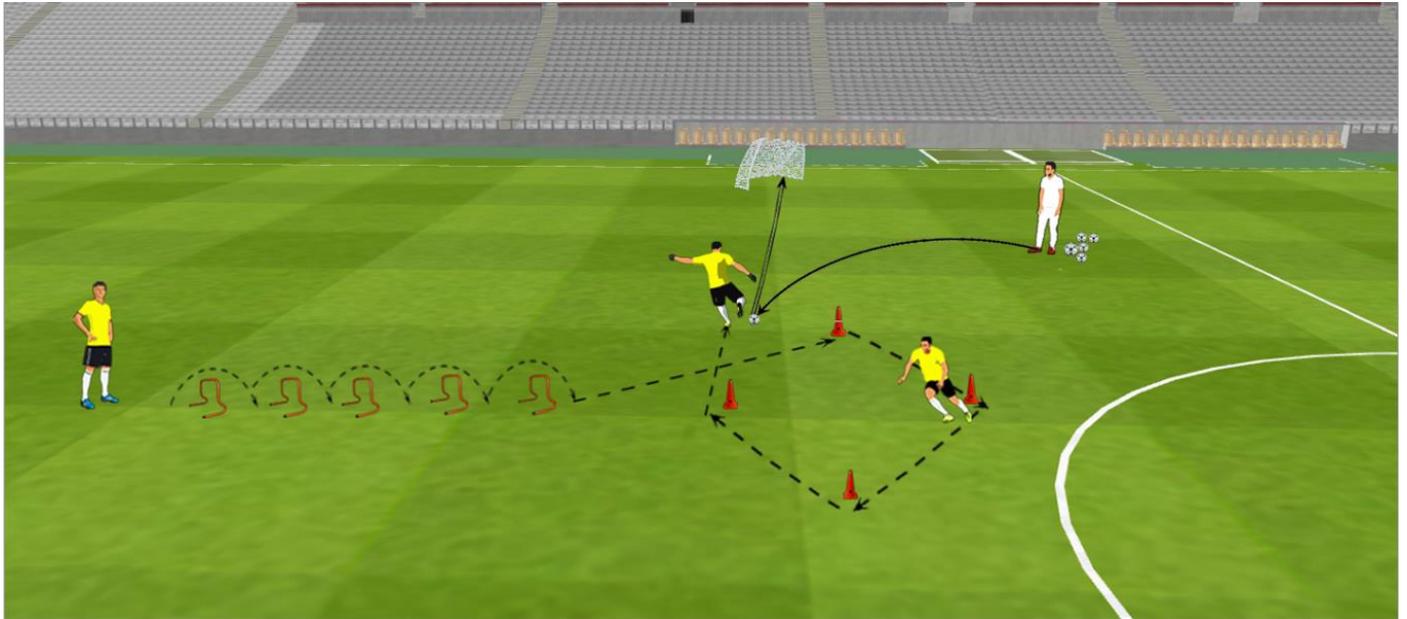


التمرين الثالث عشر

الغرض من التمرين : رشاقة / توافق / قدرة انفجارية / تهديف
الأدوات المستخدمة : سلم الرشاقة / دوائر / حواجز / كرات / هدف
يقوم اللاعب عمل رفع ركبته للامام ثم رفع ركبته للجانب ثم القفز القفز داخل الدوائر
ثم قفز الحواجز على الامام والرجوع للخلف ثم القفز الى الامام والتسديد على
المرمى.



التمرين الرابع عشر
الغرض من التمرين : قدرة انفجارية / رشاقة / اخماد / تهديف
الأدوات المستخدمة : حواجز / شواخص / كرات / هدف صغير
يقوم اللاعب بقفز الحواجز الخمسة ثم الانطلاق بسرعة الى الشاخص الاول وتغيير
الاتجاه للشاخص الثاني ثم الثالث ثم الرابع تم استلام تمريرة من المدرب والتهديف
بداخل القدم.

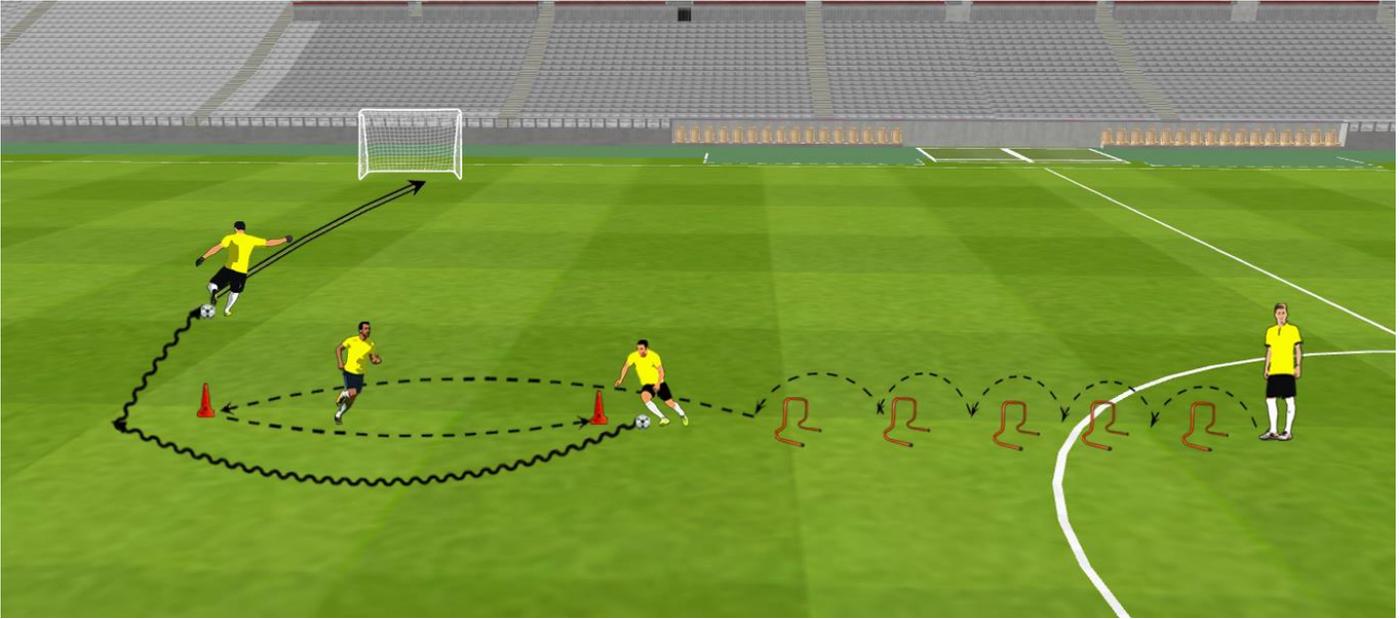


التمرين الخامس عشر

الغرض من التمرين : قدرة انفجارية / رشاقة / دحرجة / تهديف

الأدوات المستخدمة : حواجز / شواخص / كرات / هدف

يقوم اللاعب بالقفز الشواخص الخمسة ثم الانطلاق الى الشاخص A ثم الوجوع الى الشاخص B والدحرجة بالكرة ثم دوران والتسديد على المرمى.

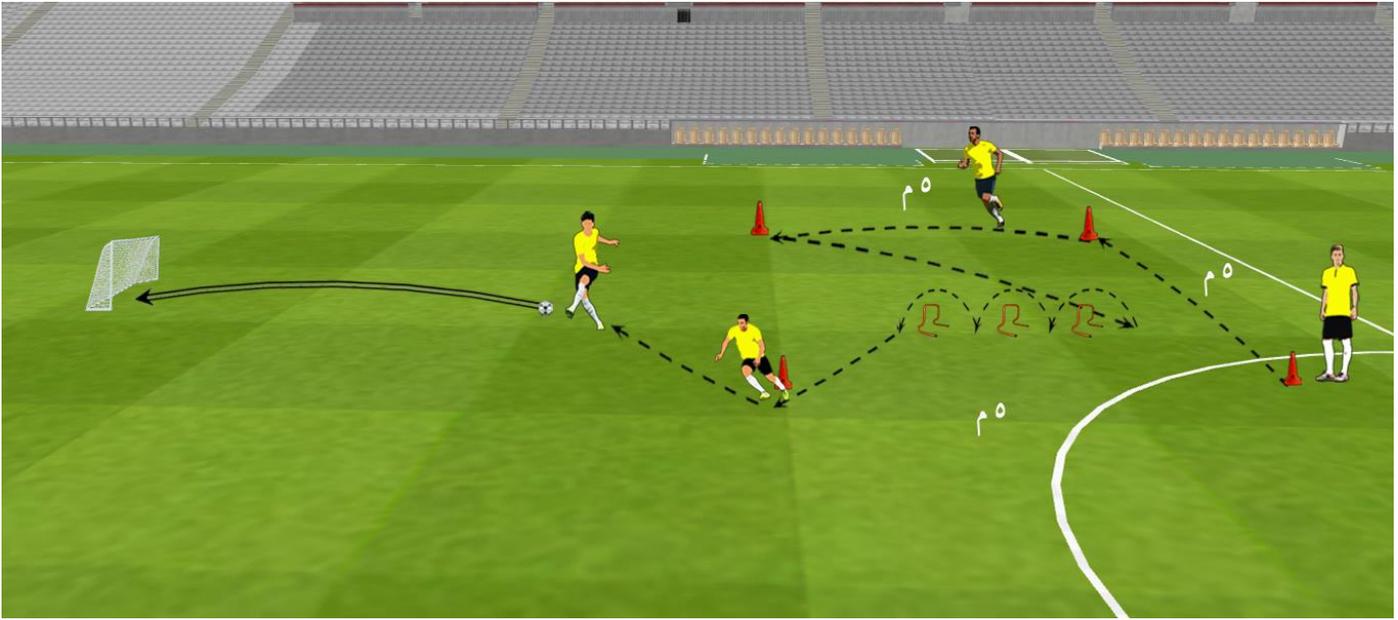


التمرين السادس عشر

الغرض من التمرين : سرعة / رشاقة / قدرة انفجارية / تهديف

الأدوات المستخدمة : شواخص / حواجز / كرات / هدف صغير

يقوم اللاعب بالانطلاق بسرعة الى الشاخص الاول ثم الانطلاق الى الشاخص الثاني وتغيير الاتجاه تم الرجوع الى الحواجز و قفز الحواجز الثلاث ثم تغيير الاتجاه والانطلاق الى الشاخص والتوجه للكرة والتهديف على المرمى.

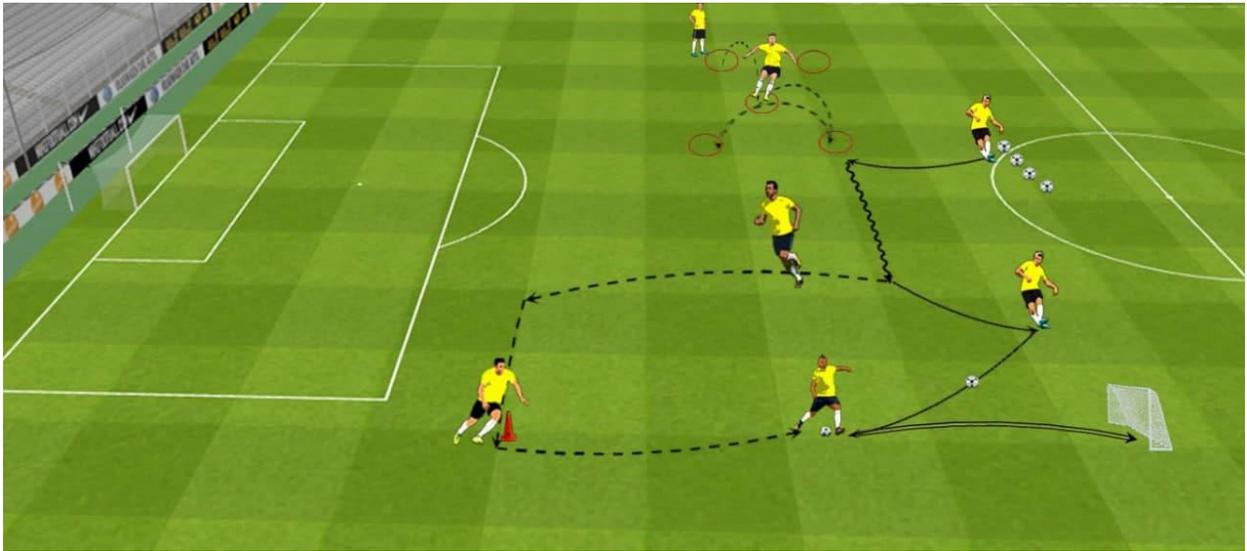


التمرين السابع عشر

الغرض من التمرين : توافق / اخماد / دحرجة / رشاقة / تهديف

الأدوات المستخدمة : دوائر / كرات / شاخص / هدف

يقوم اللاعب بالقفز داخل الدوائر حسب الرقم الموجود داخل الدائرة وبالتسلسل من الرقم واحد الى الرقم خمسة ثم استلام كرة من الزميل والدحرجة بالكرة لمسافة 8 متر ثم التمير للزميل وتغيير الاتجاه والانطلاق بسرعة بين الشواخص ثم استلام كرة والتهديف على المرمى .



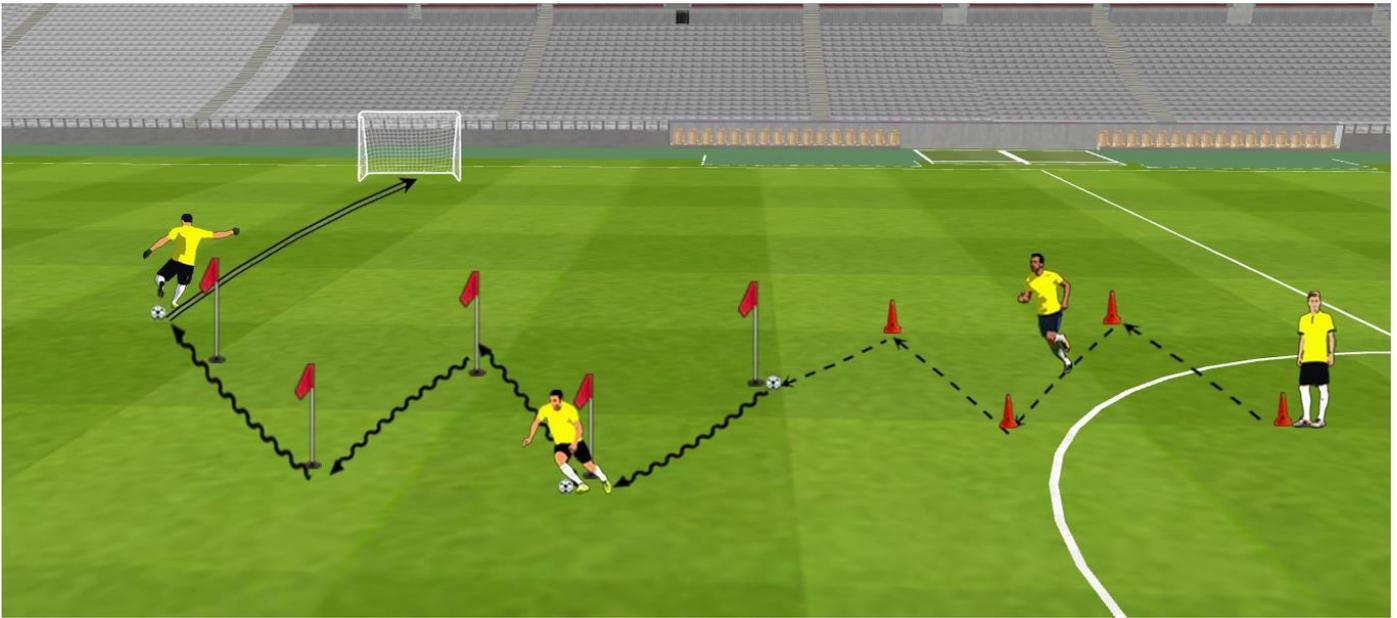
التمرين الثامن عشر

الغرض من التمرين : رشاقة / دحرجة / تهديف

الأدوات المستخدمة : شواخص كبيرة / شواخص صغيرة / كرات / هدف

يقوم اللاعب بالركض بسرعة بين شواخص ال5 والمسافة بين شواخص واخر 3 متر

(زكزاك) ثم اخذ الكرة والدحرجة بها من خلف الشواخص ثم التهديف على المرمى.

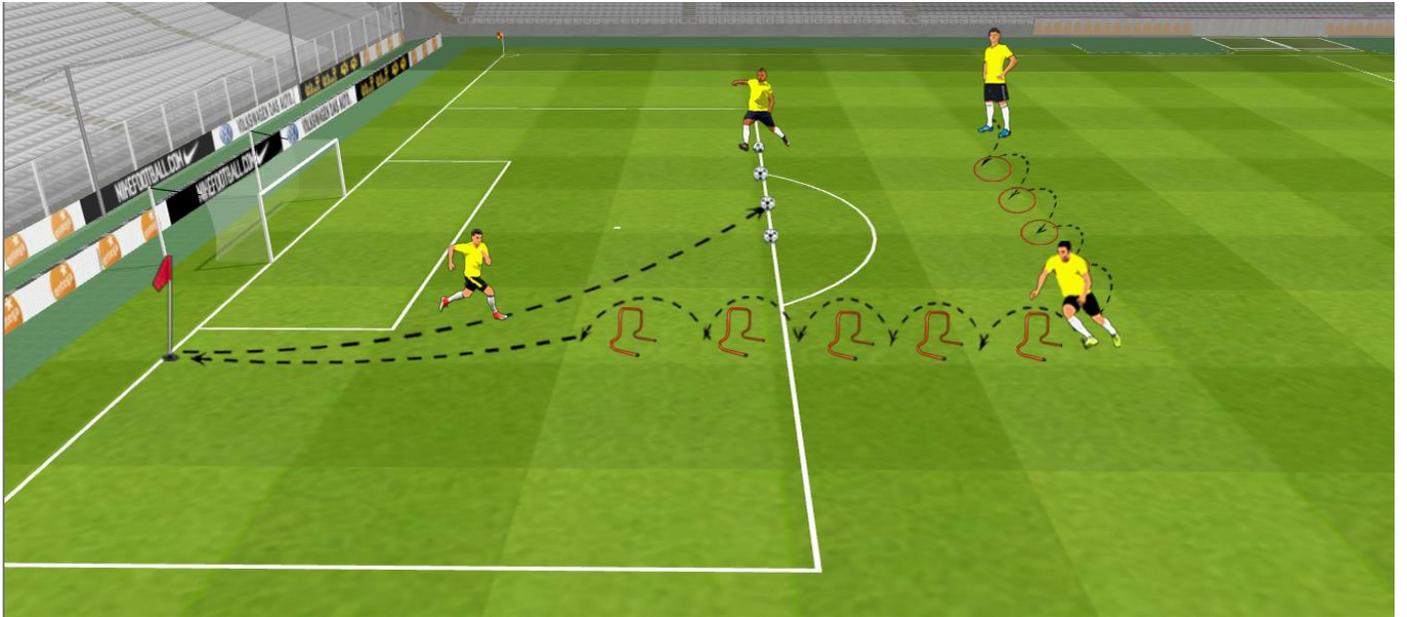


التمرين التاسع عشر

الغرض من التمرين : قدرة انفجارية / سرعة / توافق / تهديف

الأدوات المستخدمة : دوائر / حواجز / شاخص / كرات / هدف

يقوم اللاعب بالقفز داخل الدوائر ثم الخروج منها بركلتها القدمين ثم قفز الحواجز الـ 5 والانطلاق الى الشاخص والرجوع للتسديد الكرات على المرمى.



التمرين العشرون

الغرض من التمرين : اخماد / رشاقة / دحرجة / تهديف

الأدوات المستخدمة : شواخص / كرات / هدف

وقوف اللاعب امام الشاخص الامامي المواجهه للمرمى الانطلاق الى الشاخص الجانبي لاستلام تمريرة من الزميل ثم الدحرجة بالكرة والرجوع الى خلف الشاخص الاول ثم الدحرجه بالكره امام المرمى والتسديد على المرمى.



التمرين الحادي والعشرون

الغرض من التمرين : دحرجة / قدرة انفجارية / سرعة الاستجابة / تهديف

الأدوات المستخدمة : حواجز / شواخص ملونه / كرات / اهداف صغيرة

يقوم اللاعب بالدحرجة بالكرة ثم ايقاف الكرة ثم القفز من فوق الحواجز وعند سماع

اشارة المدرب اي لون من الشواخص يقوم اللاعب بالجري نحوه واخذ الكرة والتسديد

على المرمى.

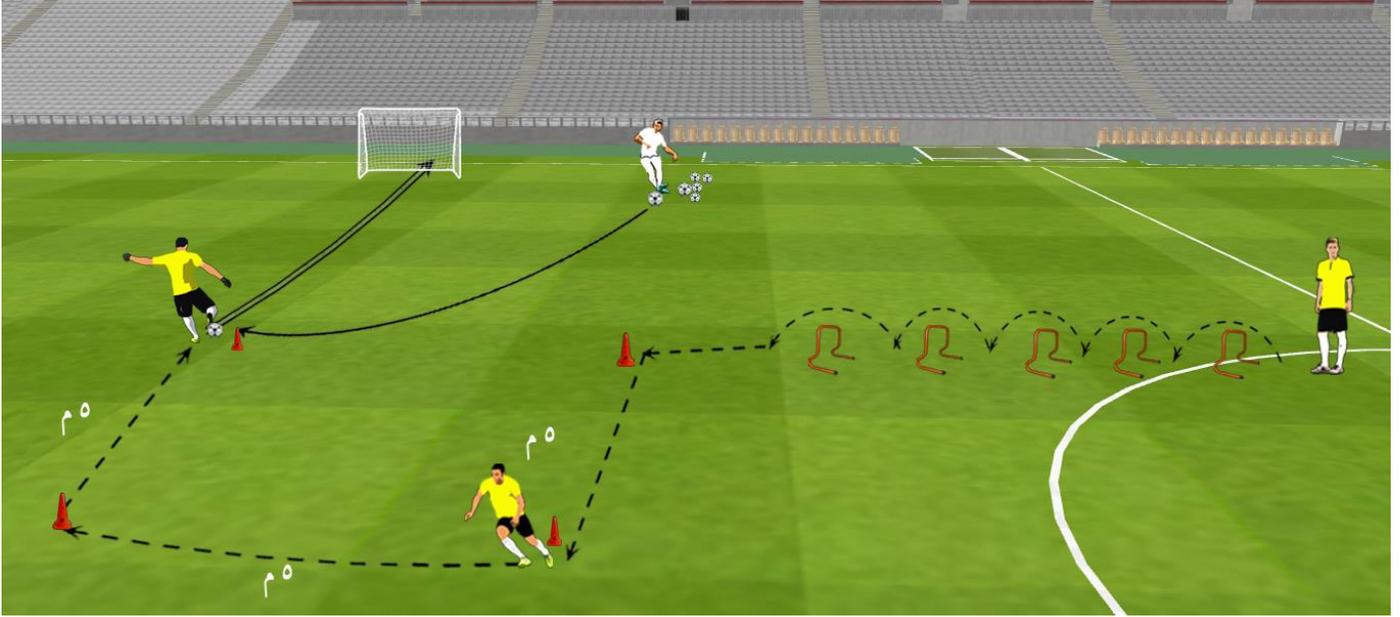


التمرين الثاني والعشرون

الغرض من التمرين : قدرة انقجارية / رشاقة / اخماد / تهديف

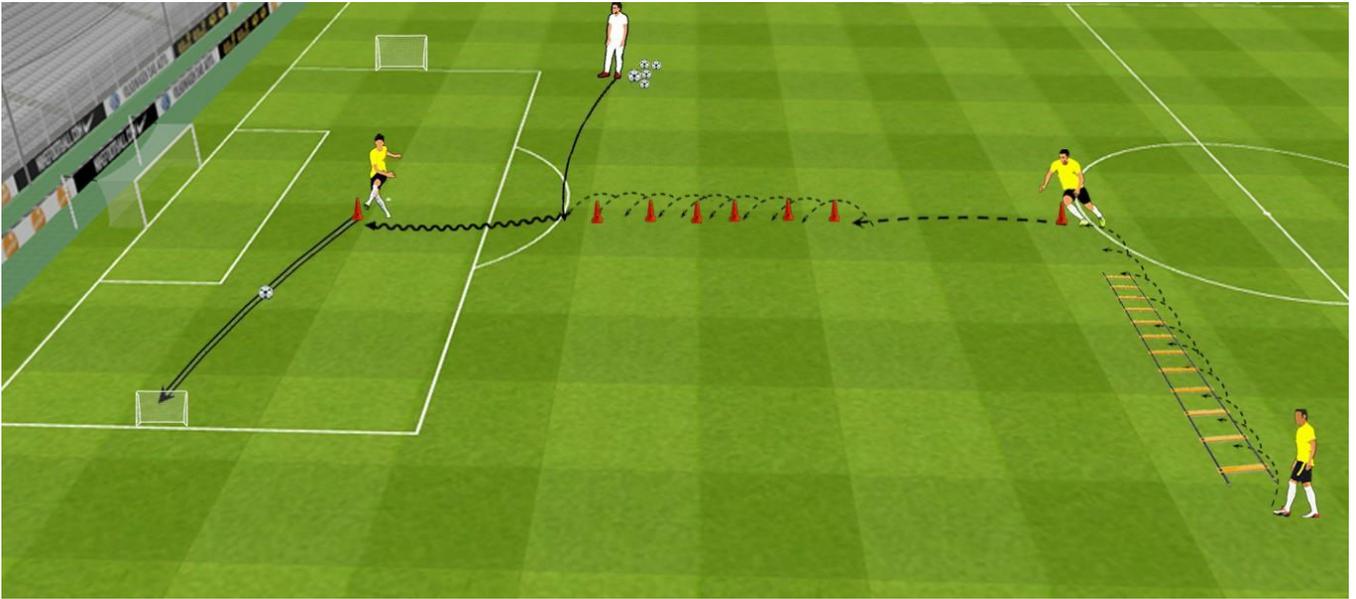
الأدوات المستخدمة : حواجز / شواخص / كرات / هدف

يقوم اللاعب بالقفز من فوق الحواجز ثم الانطلاق بسرعة للشاخص الاول وتغيير الاتجاه ثم الشاخص الثاني ثم الى الشاخص الثالث ثم استلام تمريره من المدرب والتهديف بداخل القدم.



التمرين الثالث والعشرون

الغرض من التمرين : رشاقة / سرعة / قدرة انفجارية / اخماد / تهديف
الأدوات المستخدمة : سلم الرشاقة / شواخص / كرات / اهداف صغيرة
يقوم اللاعب برفع ركبه على سلم الرشاقة للجانب ثم عند الوصول الى الشاخص الجري
بسرعه الى الشواخص ال6 ثم القفز فوق الشواخص ثم استلام تمريره من المدرب والتهديف
على احد المرميين.



ملحق (6)

الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبين نادي شباب الحسين الرياضي

الأسبوع: الأول (الاحد – الثلاثاء – الخميس)

اليوم والتاريخ : الاحد 2021 / 1 / 17

شدة الوحدة التدريبية: (90 – 95%)

زمن التمرينات : (25 – 30) دقيقة من الجزء الرئيسي والتي زمنها (85-90) دقيقة

هدف الوحدة التدريبية: (القدرة الانفجارية –سرعة الاستجابة-الرشاقة-التوافق-الاخماد- الدرجة-
التهديف)

طريقة التدريب : التكراري

اليوم	رقم التمرين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن التمرين الكلي
الاحد	3	% 90	12 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9 د
	14	% 90	13 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.10 د
	1	% 90	14 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.20 د
الثلاثاء	7	% 95	11 ث	3	2	1 د	2 د	9.6 د
	2	% 95	12 ث	3	2	1 د	2 د	9.12 د
	18	% 95	11 ث	3	2	1 د	2 د	9.6 د
الخميس	5	% 90	13 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.10 د
	23	% 90	14 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.20 د
	9	% 90	12 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9 د

الأسبوع : الثاني

اليوم والتاريخ : الاحد 2021 / 1 / 24

شدة الوحدة التدريبية : (90 – 100%)

زمن التمرينات : (25 – 30) دقيقة من الجزء الرئيسي والتي زمنها (85-90) دقيقة

هدف الوحدة التدريبية : (القدرة الانفجارية –سرعة الاستجابة-الرشاقة-التوافق-الاحماد- الدرجة-
التهديف)

طريقة التدريب : التكراري

اليوم	رقم التمرين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجميع	زمن التمرين الكلي
الاحد	4	% 95	13 ث	3	2	د 1	د 2	9.18 د
	22	% 95	11 ث	3	2	د 1	د 2	9.6 د
	8	% 95	14 ث	3	2	د 1	د 2	9.24 د
الثلاثاء	10	% 100	10 ث	2	2	د 2	د 2.30	9.40 د
	19	% 95	11 ث	3	2	د 1	د 2	9.6 د
	17	% 100	10 ث	2	2	د 2	د 2.30	9.40 د
الخميس	11	% 90	14 ث	5	2	ث 30	د 1.30	9.20 د
	21	% 90	12 ث	5	2	ث 30	د 1.30	9 د
	20	% 90	11 ث	5	2	ث 30	د 1.30	8.50 د

الأسبوع : الثالث (الاحد – الثلاثاء – الخميس)

اليوم والتاريخ : الاحد 2021 / 1 / 31

شدة الوحدة التدريبية : (90 – 100%)

زمن التمرينات : (25 – 30) دقيقة من الجزء الرئيسي والتي زمنها (85-90) دقيقة

هدف الوحدة التدريبية : (القدرة الانفجارية –سرعة الاستجابة-الرشاقة-التوافق-الاحماد- الدرجة-
التهديف)

طريقة التدريب : التكراري

اليوم	رقم التمرين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن التمرين الكلي
الاحد	5	% 90	14 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.20 د
	8	% 90	13 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.10 د
	2	% 90	14 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.20 د
الثلاثاء	9	% 100	11 ث	2	2	2 د	2.30 د	9.44 د
	7	% 100	12 ث	2	2	2 د	2.30 د	9.48 د
	14	% 95	14 ث	3	2	1 د	2 د	9.24 د
الخميس	1	% 95	11 ث	3	2	1 د	2 د	9 د
	18	% 95	12 ث	3	2	1 د	2 د	9.12 د
	3	% 95	12 ث	3	2	1 د	2 د	9.12 د

الأسبوع : الرابع (الاحد – الثلاثاء – الخميس)

اليوم والتاريخ : الاحد 2021 / 2 / 7

شدة الوحدة التدريبية : (90 – 100%)

زمن التمرينات : (25 – 30) دقيقة من الجزء الرئيسي والتي زمنها (85- 90) دقيقة

هدف الوحدة التدريبية : (القدرة الانفجارية – سرعة الاستجابة- الرشاقة- التوافق- الاخمد- الدرجة- التهديف)

طريقة التدريب : التكراري

اليوم	رقم التمرين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن التمرين الكلي
الاحد	4	% 90	12 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9 د
	22	% 90	13 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.10 د
	8	% 90	14 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.20 د
الثلاثاء	21	% 95	11 ث	3	2	1 د	2 د	9.6 د
	19	% 95	10 ث	3	2	1 د	2 د	9 د
	17	% 95	12 ث	3	2	1 د	2 د	9.12 د
الخميس	11	% 100	10 ث	2	2	2 د	2.30 د	9.40 د
	10	% 100	11 ث	2	2	2 د	2.30 د	9.44 د
	20	% 90	13 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.10 د

الأسبوع : الخامس (الاحد – الثلاثاء – الخميس)

اليوم والتاريخ : الاحد 2021 / 2 / 14

شدة الوحدة التدريبية : (95 – 100%)

زمن التمرينات : (25 – 30) دقيقة من الجزء الرئيسي والتي زمنها (85-90) دقيقة

هدف الوحدة التدريبية : (القدرة الانفجارية –سرعة الاستجابة-الرشاقة-التوافق-الاحماد- الدرجة-التهديف)

طريقة التدريب : التكراري

اليوم	رقم التمرين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن التمرين الكلي
الاحد	19	% 95	11 ث	3	2	1 د	2 د	9.6 د
	4	% 95	10 ث	3	2	1 د	2 د	9 د
	21	% 95	12 ث	3	2	1 د	2 د	9.12 د
الثلاثاء	8	% 100	11 ث	2	2	2 د	2.30 د	9.44 د
	13	% 100	11 ث	2	2	2 د	2.30 د	9.44 د
	16	% 95	13 ث	3	2	1 د	2 د	9.18 د
الخميس	12	% 95	11 ث	3	2	1 د	2 د	9.6 د
	15	% 95	10 ث	3	2	1 د	2 د	9 د
	22	% 95	12 ث	3	2	1 د	2 د	9.12 د

الأسبوع : السادس (الاحد – الثلاثاء – الخميس)

اليوم والتاريخ : الاحد 2021 / 2 / 21

شدة الوحدة التدريبية : (90 – 100%)

زمن التمرينات : (25 – 30) دقيقة من الجزء الرئيسي والتي زمنها (85-90) دقيقة

هدف الوحدة التدريبية : (القدرة الانفجارية –سرعة الاستجابة-الرشاقة-التوافق-الاخماد- الدرجة-التهديف)

طريقة التدريب : التكراري

اليوم	رقم التمرين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن التمرين الكلي
الاحد	6	90 %	12 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9 د
	23	90 %	14 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.20 د
	3	90 %	14 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.20 د
الثلاثاء	1	95 %	11 ث	3	2	1 د	2 د	9.6 د
	20	95 %	10 ث	3	2	1 د	2 د	9 د
	17	95 %	12 ث	3	2	1 د	2 د	9.12 د
الخميس	11	95 %	10 ث	3	2	1 د	2 د	9 د
	9	95 %	12 ث	3	2	1 د	2 د	9.12 د
	2	100 %	12 ث	2	2	2.30 د	2.30 د	9.48 د

الأسبوع : السابع (الاحد – الثلاثاء – الخميس)

اليوم والتاريخ : الاحد 2021 / 2 / 28

شدة الوحدة التدريبية : (90 – 100%)

زمن التمرينات : (25 – 30) دقيقة من الجزء الرئيسي والتي زمنها (85-90) دقيقة

هدف الوحدة التدريبية : (القدرة الانفجارية –سرعة الاستجابة-الرشاقة-التوافق-الاخماد- الدرجة-
التهديف)

طريقة التدريب : التكراري

اليوم	رقم التمرين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن التمرين الكلي
الاحد	3	% 95	13 ث	3	2	1 د	2 د	9.18 د
	6	% 95	11 ث	3	2	1 د	2 د	9.6 د
	14	% 95	13 ث	3	2	1 د	2 د	9.18 د
الثلاثاء	7	% 100	12 ث	2	2	2 د	2.30 د	9.48 د
	2	% 95	10 ث	3	2	1 د	2 د	9 د
	18	% 100	11 ث	2	2	2 د	2.30 د	9.44 د
الخميس	5	% 90	14 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.20 د
	23	% 90	12 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9 د
	9	% 90	11 ث	5	2	30 ث	1.30 د	8.50 د

الأسبوع : الثامن (الاحد – الثلاثاء – الخميس)

اليوم والتاريخ : الاحد 2021 / 3 / 7

شدة الوحدة التدريبية : (90 – 100%)

زمن التمرينات : (25 – 30) دقيقة من الجزء الرئيسي والتي زمنها (85-90) دقيقة

هدف الوحدة التدريبية : (القدرة الانفجارية –سرعة الاستجابة-الرشاقة-التوافق-الاحماد- الدرجة-
التهديف)

طريقة التدريب : التكراري

اليوم	رقم التمرين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن التمرين الكلي
الاحد	19	95 %	11 ث	3	2	1 د	2 د	9.6 د
	4	95 %	10 ث	3	2	1 د	2 د	9 د
	21	95 %	12 ث	3	2	1 د	2 د	9.12 د
الثلاثاء	8	100 %	12 ث	2	2	2 د	2.30 د	9.48 د
	13	100 %	12 ث	2	2	2 د	2.30 د	9.48 د
	16	95 %	13 ث	3	2	1 د	2 د	9.18 د
الخميس	12	95 %	11 ث	3	2	1 د	2 د	9.6 د
	15	95 %	10 ث	3	2	1 د	2 د	9 د
	22	90 %	11 ث	5	2	30 ث	1.30 د	9.6 د

The research aims to:

To identify the effect of Sakyo exercises on the maximum anaerobic capacity and the skill of scoring inside the foot and some of the biokinetic and skill abilities of young football players.

Where the researcher, using the experimental method, designed equal groups with pre- and post-tests for the research community and sample, which numbered (23) players, and each group was divided into (7) players.

After reviewing the scientific references and previous theoretical studies that dealt with the training curricula and with the help of the research supervisors, the researcher prepared the Sakyo exercises in proportion to the football game. And the skill, while the control group applied the curriculum prepared for it by its trainer, and the exercises included (24) training units, and the implementation of the exercises took (8) weeks and by (3) training units per week, each training unit included 3 exercises. **The most important conclusions of the research The following:** Sakyo exercises had a positive impact on the development of functional variables (maximum anaerobic capacity), Sakyo exercises had a great impact on the development of biokinetic abilities (explosive ability of the legs, agility, response speed, coordination) and skill (depression, rolling, scoring).

Abstract

The effect of Sakyo exercises on the maximum anaerobic capacity and scoring skill inside the foot and some of the biokinetic and skill abilities of young football players

Supervising: Prof.Dr. Ahmed Mortada Abdel Hussein

A.M.D. Hussein Manati Sajit

researcher: Tahseen Muhammad Farhan

Through the researcher's follow-up to the first-class league for the youth category of Karbala football clubs and access to many modern scientific sources and the assistance of the supervisors and the researcher's field experience as the researcher is a player like many clubs and following up on many exercises and training units for coaches, he found that there are many teams performing the exercises Well as a result of paying attention to the physical and skill aspect as well as functional, and thus the ball reaches the opponent's goal without translating it into a goal as a result of losing it by the opposing team as a result of the lack of attacking players to dispose of the ball in front of the goal correctly, which urged the researcher to focus training on skills, especially the skill of scoring inside the foot and to be These exercises are codified in order to occur or develop physiological variables in which there may be weakness, so the researcher decided to give exercises in a modern training style, and that these exercises are Sakyo exercises that contribute to the development of the maximum anaerobic capacity and the skill of scoring inside the foot and some of the biokinetic and skill capabilities of young football players.

A



Ministry of Higher Education and Scientific Research

Kerbala University

College of Physical Education and Sports Sciences

**The effect of Saky exercises on the maximum anaerobic capacity
and scoring skill inside the foot and some of the biokinetic and skill
abilities of young football players**

A message submitted by the student

Tahseen Mohammed Farhan

To the Council of the College of Physical Education and Sports Sciences as part of
the requirements for obtaining a master's degree in Physical Education and Sports
Science

Supervisor

Prof.Dr. Ahmed Mortada Abdul Hussein

Asst.Prof.Dr. Hussein Manati Sajit

1442 A.H

2021 A.D