

2021

The Effect of SAQ Training on Developing some Physical and Skill Variables in Juniors Female at Prince Ali Football Centers

Mohammad Adel Maqableh
m.maqableh@yu.edu.jo

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Maqableh, Mohammad Adel (2021) "The Effect of SAQ Training on Developing some Physical and Skill Variables in Juniors Female at Prince Ali Football Centers," *Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي)* Vol. 41: Iss. 4, Article 8.

Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/vol41/iss4/8

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي) by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

أثر تدريبات الساقو على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم

The Effect of SAQ Training on Developing some Physical and Skill Variables in Juniors Female at Prince Ali Football Centers

Mohammad Adel Maqableh
Faculty of physical Education
Al Yarmouk University
Hashemite Kingdom of Jordan
m.maqableh@yu.edu.jo

Hasan Mahmoud Alwedyan
Faculty of physical Education
Al Yarmouk University
Hashemite Kingdom of Jordan
m.maqableh@yu.edu.jo

Baha'a Aldeen Ziad Al-owidate
Physical Education Teacher
Ministry of Education
Hashemite Kingdom of Jordan
medo_medo_1214@yahoo.com

محمد عادل مقابلة
كلية التربية الرياضية/ جامعة اليرموك
المملكة الأردنية الهاشمية
m.maqableh@yu.edu.jo

حسن محمود الوديان
كلية التربية الرياضية/ جامعة اليرموك
المملكة الأردنية الهاشمية
m.maqableh@yu.edu.jo

بهاء الدين زياد العويدات
معلم تربية رياضية/ وزارة التربية والتعليم
المملكة الأردنية الهاشمية
medo_medo_1214@yahoo.com

Abstract

The study aimed to identify The Effect of SAQ Training on Developing some Physical and Skill Variables in Juniors Female at Prince Ali Football. The researchers used the experimental method. The study sample consisted of (20) juniors Female players at Al- Sheikh Hussein Football juniors female Center. The sample was divided into one group experimental. Tests were taken for the athletes in physical tests (30 m sprint test, vertical jump of stability, throwing of the medical ball weight (3) kg. and skill tests (running with ball, shooting at goal, side throw). before and after the S.A.Q exercises were applied to the experimental group. The proposed (6) weeks with (3) training modules in One week and each training unit took (75) minutes. The data were analyzed using the arithmetic mean, standard deviations, Pearson correlation coefficient, Paired Samples t-Test for double samples, Cohen Equation For Effect Size, The results also showed that there were statistically significant differences at the level of significance ($0.05 \leq \alpha$) between the pre and post test of the experimental group in all the physical tests (30 m sprint test, vertical jump of stability, throwing of the medical ball weight (3) kg of the study and for the benefit of the telemetry. The results also showed that there were statistically significant differences at the level of significance ($0.05 \leq \alpha$) in all the skill tests (running with ball, shooting at goal, side throw) of the study and for the benefit of the telemetry.

Keywords: Sports Training, S.A.Q Training, Prince Ali Football Centers for juniors Female, Football, juniors' female football players.

المخلص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر تدريبات الساقو على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) لاعبة من مركز واعدات الشيخ حسين تم اختيارهم بالطريقة العمدية. تم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي، وتم أخذ اختبارات للعبات تمثلت في اختبارات بدنية (اختبار عدو 30 مترًا ثنائية، رمي الكرة الطبية وزن (3) كغم باليدين من وضع الوقوف، الوثب العامودي من الثبات) واختبارات مهارية (اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم، اختبار التصويب على المرمى، اختبار رمية التماس لابعد مسافة)، وذلك قبل وبعد تطبيق تدريبات الساقو والذي خضعت لها المجموعة التجريبية، واستغرق تطبيق البرنامج (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، وكل وحدة تدريبية استغرقت (75) دقيقة. تم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بيرسون واختبار (Paired Samples t-Test) للعينات المزدوجة ومعادلة كوهين "Cohen" لحساب حجم الأثر، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية (اختبار العدو مسافة (30) متر، الوثب العامودي من الثبات، رمي الكرة الطبية بوزن (3) كغم باليدين فوق الرأس من وضع الوقوف) لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية (الجري بالكرة بخط متعرج بين القوائم، التصويب على المرمى، رمية التماس لابعد مسافة) لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي، تدريبات الساقو، مراكز سمو الأمير علي للواعدات، ناشئات كرة القدم.

مقدمة

شهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تطوراً متزايداً وملحوظاً في جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والخططية التي تتداخل مع بعضها بعضاً بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية، وذلك من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية، وينصب الاهتمام الكبير على المهارات الأساسية والتي تعد مؤشراً ذا قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهام الرئيسية في اللعبة، كما أن هناك قدرات بدنية مثل السرعة والقوة والرشاقة ذات دلالات هامة لقيام لاعبي الفرق والمنتخبات في أداء المهام الفنية (الاطرش، 2009).

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم وهي رياضة جماهيرية تمارس من قبل الصغار والكبار، كما أن ممارستها حالياً لم تعد مقتصرة على الرجال فقط، بل أصبحت تمارس من قبل الفتيات أيضاً، وأصبحنا نرى فرقاً ومنتخبات نسوية بكرة القدم محلية وعربية وعالمية، حتى إن باب الإحتراف في كرة القدم قد فُتح أمام اللاعبات، ولم يعد حكراً على اللاعبين الذكور (ابو طامع وحمدان، 2010).

لقد أصبحت دول العالم المتقدمة تهتم بفئة الناشئين من جميع النواحي وفي مختلف الألعاب الرياضية، حيث تعد هذه الفئة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في الوصول إلى مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل، كما أنها تمثل القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم انتقاؤهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً مقنناً، وهذا لن يأتي إلا من خلال التخطيط السليم والمبني على برامج تدريبية ونتائج اختبارات وقياسات تعطي مؤشراً حقيقياً للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية (معمّر، 2012).

يعد التخطيط السليم للتدريب الرياضي ومستوى الأداء البدني والمهاري والخططي من المتطلبات الضرورية لرفع كفاءة لاعب كرة القدم، إذ إن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا لا يتحقق إلا من خلال تنفيذ خطة طويلة المدى لها أهداف محددة تمتد إلى عدة سنوات، وبهذا يعد تخطيط التدريب الرياضي هو أقصر الطرق وأكثرها ضماناً وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة (شعلان وعفيفي، 2001).

التدريب الرياضي يعد من العلوم التطبيقية المتطورة التي تعتمد على العلم ومستحدثاته والذي يهدف تزويد المدربين

بمختلف العلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعد في تحقيق النجاحات مع اللاعبين من خلال إتاحة الفرصة أمامهم لاستخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي (ابو عبده، 2010).

يوضح الوقّاد (2003) أن التدريب الرياضي الحديث هو عملية مخططة يتم بناؤها بالاعتماد على أسس علمية سليمة تساعد اللاعبين في الوصول إلى التكامل في الأداء الرياضي وتحقيق الهدف من التدريب وهو محاولة الوصول إلى مراكز متقدمة، وتحقيق هذا الهدف لا يتم بالصدفة، بل يتطلب من المدرب القيام بالإلمام بقدرات لاعبيه البدنية والفنية والخططية للوصول إلى المستوى الرياضي المطلوب.

ويشير الحوفي والشافعي (2005) إلى أن الأعداد البدني يعتبر أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم، فالبرغم من أهمية الأعداد المهاري في كرة القدم إلا أن الإعداد البدني يساعد اللاعب على أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى طول زمن المباراة، كما أنه يمكن اللاعب من الاستمرار لأطول فترة ممكنة في مختلف الأداءات سواء كانت مهارة أو بدنية أو خططية خلال المباريات، حيث إنه بدون ارتباط وثيق بين حالة البدنية والمهارة تقل إنتاجية اللاعب بسبب التعب وبالتالي تؤثر على فاعليته أثناء المباراة ويضيف Spitz, et, al (2018) أن القدرات البدنية هي العمود الفقري والقاعدة التي لا تقبل أي مناقشة حول أهميتها لأنها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية فهي تلعب دوراً أساسياً لتحقيق التفوق في مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية، وهي الأساس الذي تعتمد عليه عمليات الإعداد المهاري والخططي والنفسي.

إن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي يستطيعون من خلالها تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بمختلف عناصره تتطلب أن يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالاعتماد على برامج مقننة بدنياً ومهارياً وفنياً، بالإضافة إلى تدريبات متطورة تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم والتي تضع الأساس الصحيح لبناء قاعدة الناشئين (شعلان وعفيفي، 2001).

ومن هذا المنظور أصبح الاهتمام بفرق الناشئين في مختلف الاختصاصات الرياضية أمراً هاماً في جميع مجالات النشاط البدني الرياضي، حيث إن الأفراد الموهوبين يمثلون ثروة يجب اكتشافها وتنميتها ورعايتها والحفاظ عليها، فلا سبيل للوصول إلى هذه الأهداف إلا بالعناية البالغة بالجيل الناشئ

يستخدمونه للمساعدة في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي ظروف ومواقف اللعب التنافسية نفسها، والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية كتدريبات المقاومة والبيومترك وغيرها.

ويضيف Velmurugan and Palanisamy (2012) إلى أن تدريبات الساكيو S.A.Q هي نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد، حيث يقوم على تجزئة السرعة إلى ثلاثة مكونات رئيسة هي السرعة الإنتقالية Speed وسرعة تغيير الإتجاه Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness.

وتنبع أهمية الدراسة في محاولة التعرف إلى أثر تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم، ويمكن تحديد أهميتها في النقاط التالية:

- تعد هذه الدراسة الأولى والتي تطبق على واعدات كرة القدم على مستوى الوطن العربي على حد علم الباحثين والتي تناولت الفئة العمرية من (9-13) سنة.
- تساعد هذه الدراسة في الكشف عن مواطن القوة والضعف للمستوى البدني والمهاري لدى واعدات كرة القدم.
- أهمية الدراسة العلمية في إعطاء نظرة أمام المدرب من أجل رسم المعالم العامة أمامه في البناء الصحيح للعمل المستقبلي، وكذلك تسهيل العمل التدريبي والتخطيط من خلال اعتماد البرنامج التدريبي اضافة إلى البرامج التدريبية الأخرى.

مشكلة الدراسة:

من خلال خبرة الباحثين في مجال كرة القدم وكونه حكماً عاملاً في الاتحاد الأردني لكرة القدم ومن خلال إدارته ومشاهدته للعديد من مباريات كرة القدم للدوري النسوي وللواعدات، ومن خلال إهتمام الباحثين ومتابعته للعديد من تدريبات واعدات كرة القدم في مركز واعدات الشيخ حسين، فقد لاحظ أن هناك قصوراً في الأداء البدني والكثير من الأخطاء المهارية التي ترتكب اثناء الأداء، وهذه الأخطاء تسبب أحيانا في إعاقة تطور وتقدم الناشئة بدنياً ومهارياً للوصول إلى المستويات الرياضية العليا، وانعكاس ذلك على متطلبات اللعبة خططياً والسبب في ذلك يعود من وجهة نظر الباحثين إلى عدم الإهتمام بفئة الواعدات من الناحية البدنية والمهارية وكذلك عدم اتباع

ومحاولة تزويده بالقسط الأكبر من الإهتمام والعمل الجاد Zuber, et. al (2016)، وهذا يتطلب الإهتمام ببرامج تدريب الناشئين وتخطيطها بأسلوب علمي ومستمر، لأنه من المهم جداً في هذه المرحلة الحساسة أن ينفذ الناشئ المهارات الأساسية بالطريقة الصحيحة، وإذا تميزت عملية تدريب الناشئين بالاستمرارية والتخطيط فإن ذلك يضمن توفر لاعبين ذوي مستوى عالٍ ورفد الأندية والمنتخبات الوطنية بهم.

اتخذت البرامج التدريبية شكل وهيكل جديد يتماشى مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة في عملية التدريب والتي أصبح استخدامها أمراً أساسياً من أساسيات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى الإرتقاء بقدرات اللاعبين للمستويات العالية (الحاوي، 2002). ويؤكد الجبالي (2003) بأنه على المدرب أن يكون ملماً بالأسس العلمية المرتبطة بعملية التدريب وأن لا يكتفي بخبرته الشخصية في إنجاز عملية التدريب، بل يسعى إلى استكمال الجوانب كافة من خلال الدراسة المستمرة والمتزامنة مع عملية التدريب.

لذا وجب على المدرب ان يستخدم طرق وأساليب التدريب الحديثة التي تتوافق مع النشاط الرياضي التخصصي ومراعاتها عند تخطيط التدريب، ومن الأساليب التدريبية التي أصبحت شائعة الاستخدام عند الدول العالمية حديثاً في المجال الرياضي تدريبات الساكيو، حيث تمارس هذه التدريبات من قبل جميع الفئات سواء كانوا مبتدئين أو ذوي مستوى عالي، وقد اثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والمهارية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية، وهي تتيح للمدربين التنوع والابتكار في تنفيذ تمارينها لاحتوائها على اشكال حركية متعددة، وعلى الرغم من استخدامها وتطبيقها لسنوات عديدة إلا أن الكثير من الدول والمدربين والرياضيين لا يستخدمونها حتى الآن، فمعظم المدربين لا يملكون الدراية الكافية عن طبيعة وآلية هذه التدريبات (حمزة وصابر والبدر وعبدالسميع، 2017).

ويشير Polman,et al (2009) إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكل من (السرعة الإنتقالية Speed، الرشاقة Agility، السرعة الحركية التفاعلية Quickness)، وهي نظام تدريبي متكامل نشأ في الولايات المتحدة الأمريكية وطور عام 1980 وأصبح متداول من خلال مجموعة من المدربين عملوا في مجال كرة القدم الأمريكية ومنذ ذلك الوقت انتقل استخدامه إلى ألعاب رياضية أخرى، حيث أصبح المدربون

مصطلحات الدراسة

- تدريبات الساكيو (SAQ): يوضح حمزة وآخرون (2017) أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكل من (السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility، السرعة الحركية Quickness).
- المتغيرات البدنية: هي مجموعة العناصر البدنية التي سيتم تناولها في الدراسة وتشمل (السرعة، القوة الانفجارية للذراعين والرجلين) (تعريف اجرائي).
- المتغيرات المهارية: هي مجموعة المهارات التي سيتم تناولها في الدراسة وتشمل الجري بالكرة، التصويب، رمية التماس (تعريف اجرائي).
- السرعة: هي مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن (كماش، 2002).
- القوة الانفجارية: هي القدرة على إنتاج أقصى قوة لمرة واحدة في فترة زمنية قصيرة (اسماعيل، 2016).
- مهارة الجري بالكرة: تعرف بأنها "مهارة من المهارات الأساسية في كرة القدم التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء كانوا مدافعين أو مهاجمين، وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضاً مع الموقف المهاري والخططي أثناء تاديتة للمهارة" (ابو عبده، 2010 ب).
- مهارة التصويب: تعرف بأنها "مهارة من مهارات كرة القدم الأساسية تتم بهدف إرسال الكرة إلى داخل مرمى الفريق المنافس ودخولها بكامل استدارتها بين القائمين وتحت العارضة وهي النتيجة المنطقية لبلوغ ذروة الهجوم، كما أنها تمثل فحوى لعبة كرة القدم" (WWW.FIFA.COM).
- مهارة رمية التماس: هي "طريقة لاستئناف اللعب، ولا يمكن تسجيل هدف مباشرة منها، وتحتسب عندما تجتاز الكرة بكامل استدارتها الخط الجانبي لميدان اللعب سواء على الأرض أو في الهواء، ويمكن تنفيذها من النقطة التي اجتازت فيها الكرة الخط الجانبي، وتمنح ضد الفريق الذي كان آخر من لمس الكرة احد لاعبيه" (WWW.FIFA.COM).

المدرين للأسس والمبادئ العلمية في عملية التدريب كمبدأ الاستمرارية بالتدريب، حيث يعتقد الباحثون أن هناك دوراً يمكن أن تقوم به البرامج التدريبية الحديثة في استثمار طاقات الواعدات وتطويرها من الناحيتين البدنية والمهارية، مما دفع الباحثين إلى القيام بإعداد تدريبات حديثة ومتكاملة وهي تدريبات الساكيو لمعرفة أثرها على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف الى:

- أثر تدريبات الساكيو على تطوير بعض المتغيرات البدنية في كرة القدم لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم.
- أثر تدريبات الساكيو على تطوير بعض المتغيرات المهارية في كرة القدم لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم.

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.05 \leq \alpha$ بين القياسيين القبلي والبعدي على تطوير بعض المتغيرات البدنية في كرة القدم لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.05 \leq \alpha$ بين القياسيين القبلي والبعدي على تطوير بعض المتغيرات المهارية في كرة القدم لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم.

مجالات الدراسة:

- المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة في الفترة الواقعة (من يوم السبت 2019\12\21 إلى يوم الأربعاء 2020\2\26)، حيث أجريت خلال هذه الفترة الاختبارات القبليّة وتطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات البعديّة.
- المجال المكاني: تم تطبيق الدراسة في مجمع الشيخ حسين الرياضي التابع لوزارة الشباب الموجود في مدينة اربد.
- المجال البشري: تم إجراء الدراسة على واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم في الشيخ حسين وتتراوح أعمار الواعدات من (9-13) سنة.

قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت (15) سنة ولصالح القياس البعدي.

دراسة الخالدي (2016) هدفت إلى التعرف إلى تأثير تدريبات الساكيو على مستوى الأداء الحركي المنفرد لناشئي كرة القدم بدولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس (القبلي - البيئي - البعدي)، تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة والتي تكونت من (20) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية لمدة (10) أسابيع وبواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعية، وقد أظهرت النتائج أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت (15) سنة ولصالح القياس البعدي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

دراسة (Mario Jovanovic, et. Al, 2011) هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات S.A.Q على القدرة العضلية لموهوبي كرة القدم، وتكونت العينة من (100) لاعب كرة قدم تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين؛ إحداهما تجريبية من (50) لاعباً قاموا بأداء تدريبات S.A.Q لمدة (8) أسابيع، والأخرى ضابطة من (50) لاعباً قاموا بأداء التدريبات التقليدية في المدة نفسها، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (الوثب العريض، عدو 5 م، عدو 10 م، عدو 30 م، الجري المكوكي بالكرة) لصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية.

دراسة Velmurugan and Palanisamy (2012) هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات S.A.Q وتدريبات البليومترك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين، وتكونت العينة من (30) رياضياً من جامعة كبادي تم تقسيمهم بالتساوي إلى ثلاث مجموعات تجريبية، المجموعة التجريبية الأولى (10) رياضيين قاموا بأداء تدريبات S.A.Q لمدة (6) أسابيع، والمجموعة التجريبية الثانية (10) رياضيين قاموا بأداء تدريبات البليومترك لمدة (6) أسابيع، والأخرى ضابطة (10) رياضيين، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدي للمجموعات الثلاثة في اختبارات السرعة الانتقالية لصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية التي قامت بأداء تدريبات S.A.Q.

- واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم: هي مراكز تعليمية وتدريبية لرياضة كرة القدم للأطفال ومنتشرة في جميع محافظات المملكة الأردنية الهاشمية وتحت إشراف الاتحاد الأردني لكرة القدم حيث تقوم على تعليم وتدريب الاطفال من (9-13) سنة (تعريف اجرائي).

الدراسات السابقة:

قام الباحثون بمراجعة مصادر المعلومات وقواعد البيانات المتوفرة، وتم العثور على دراسات عربية وأجنبية وتم ترتيبها من الأقدم إلى الأحدث.

أولاً: الدراسات العربية:

دراسة المجالي (2013) هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على تطوير القدرة الانفجارية ومهارة ركل الكرة عند ناشئي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (28) ناشئ من مراكز سمو الأمير علي للواعدين، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، مجموعة تجريبية (14) ناشئ ومجموعة ضابطة (14)، وقامت المجموعة التجريبية بتطبيق تدريبات الساكيو لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وبواقع (45) دقيقة لكل وحدة تدريبية، أما المجموعة الضابطة فطبقت البرنامج التقليدي، ولقياس القوة الانفجارية تم استخدام اختبار الوثب الأفقي واختبار الوثب العمودي، ولمهارة ركل الكرة تم استخدام اختبار ركل الكرة من الثبات لأقصى مسافة، وأظهرت النتائج أن تدريبات الساكيو له تأثير دال إحصائي عند مستوى الدلالة على تحسين القوة الانفجارية ومهارة ركل الكرة وإلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة.

دراسة حسن (2015) هدفت التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي، وقد تم تطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية من لاعبي كرة القدم تحت (15) سنة بنادي الشباب المسلمين بقنا وقوامها (20) لاعباً لمدة (10) أسابيع وبواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعية، وقد أظهرت النتائج أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية

دراسة (Janos, et. al, 2015) هدفت التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين اختبار رشاقة رد الفعل وسرعة تغيير الاتجاهات لدى لاعبي كرة القدم الموهوبين، وتكونت العينة من (16) لاعب مستوى عال، وتم تطبيق اختبارين للرشاقة أحدهما اختبار Change of direction speed (Cods) والآخر اختبار رشاقة رد الفعل من تصميم الباحث لمدة (6) أسابيع، وكان من أهم النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين الاختبارين.

دراسة (Suresh and Bevinson, 2016) هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات S.A.Q على القدرة الانفجارية والسرعة والرشاقة لدى الرياضيين في كلية الهندسة، وتكونت العينة من (24) لاعبا جامعا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (12) لاعبا مارسوا تدريبات S.A.Q لمدة شهرين بواقع (3) وحدات تدريبية لمدة في الشهر الأول، تم زيادتهم إلى (4) وحدات تدريبية في الشهر الثاني، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث (السرعة، القدرة الانفجارية، الرشاقة) مقارنة بلاعبى المجموعة الضابطة.

التعليق على الدراسات السابقة:

لاحظ الباحثون أن هناك تشابهاً ما بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في عدة أمور، مثل إجراء الدراسات على عينات متشابهة من حيث العمر مثل دراسة المجالي (2013) وحسن (2015) والخالدي (2016)، ومن حيث اللعبة التخصصية حيث تشابهت مع جميع الدراسات السابقة، وايضا التشابه في دراسة الجوانب البدنية والمهارية معا مثل دراسة المجالي (2013) و (Dolan, 2013) وحسن (2015) والخالدي (2016).
إستفاد الباحثون من الدراسات السابقة ما يلي:

- التعرف على كيفية اختيار عينة الدراسة والتحقق من مدى تمثيلها لمجتمع الدراسة.
- تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في اختبارات الدراسة الحالية.
- الإسترشاد بخطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح.
- تميزت هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات العلمية السابقة بأنها الدراسة الأولى من نوعها التي طبقت تدريبات الساكيو على واعدات كرة القدم لما لهذه الفئة من أهمية كبرى، حيث تعد نواة للكثير من الأندية والمنتخبات الوطنية.

دراسة (Zoran, et al, 2012) هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات S.A.Q لمدة (12) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كرة لموهوبي كرة القدم، وتكونت العينة من (132) لاعب تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (66) لاعب قاموا بأداء تدريبات S.A.Q لمدة (12) أسبوعا، والأخرى ضابطة (66) لاعباً قاموا بأداء التدريبات التقليدية في المدة نفسها، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة ولصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

دراسة (Nageswaran, 2013) هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات S.A.Q على السرعة والرشاقة والتوازن لدى اللاعبين الجامعيين، وتكونت العينة من (24) لاعباً جامعياً من كلية Rajah's College تتراوح أعمارهم ما بين (17-23) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحدهما تجريبية قامت بأداء تدريبات S.A.Q لمدة (6) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وتم تدريبهم صباحاً، والمجموعة الثانية ضابطة قامت بأداء البرنامج التقليدي، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في متغيرات السرعة السرعة والرشاقة والتوازن.

دراسة (Dolan, 2013) هدفت التعرف إلى العلاقة بين رشاقة رد الفعل وقوة المركز والتوازن ومستوى أداء مهارات كرة القدم، وتكونت العينة من (14) لاعب من لاعبي القسم الثالث، وتم تطبيق البرنامج لمدة (8) أسابيع وكان من أهم النتائج وجود علاقات ارتباطية بين كل من رشاقة رد الفعل وقوة عضلات المركز والتوازن ومستوى أداء مهارات (التصويب، دقة التمرير، المهارات الفنية بالكرة، الاحساس باللعبة).

دراسة (Arjunan, 2015) هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (S.A.Q) على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ مدارس كرة القدم، وتكونت العينة من (60) ناشئ في المرحلة الثانوية، تم تقسيمهم بالتساوي إلى (4) مجموعات كل مجموعة (15) ناشئ، حيث قسمت المجموعات إلى (3) مجموعات تجريبية (الأولى تدريبات السرعة، الثانية تدريبات الرشاقة، الثالثة تدريبات S.A.Q)، والمجموعة (الرابعة مجموعة ضابطة)، وتم تنفيذ البرنامج لمدة (6) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التي مارست تدريبات الساكيو في المتغيرات البدنية (السرعة، الرشاقة، التحمل العضلي).

الطريقة والإجراءات:**منهج الدراسة:**

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهدافها.

مجتمع الدراسة:

تم اجراء الدراسة على واعداً مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم في منطقة الشيخ حسين، وتكوّن مجتمع الدراسة من (24) لاعبة وذلك بالرجوع إلى سجلات الاتحاد الأردني لكرة القدم.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكوّنت من (20) لاعبة كمجموعة تجريبية واحدة، وتم استبعاد (4) لاعبات من مجتمع الدراسة كعينة استطلاعية.

الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبات من خارج عينة الدراسة ومن مجتمع الدراسة وعلى صالة مجمع الشيخ حسين الرياضي، وهدفت العينة الاستطلاعية إلى التأكد من صلاحية الأدوات والإمكانات والمنشآت المستخدمة في الدراسة، ومعرفة المشكلات التي قد تواجه الإختبارات وإمكانية تلافها، والتأكد من كفاءة فريق المساعدين في كيفية التعامل مع الإختبارات، ومعرفة وقت أداء الإختبارات، وإجراء التعديلات اللازمة كافة على الأدوات والتسلسل السليم للتمرينات المختلفة في البرنامج التدريبي لكي تتناسب مع الزمن وفترات الراحة. أداة الدراسة (تدريبات الساكيو):

بغرض إعداد البرنامج التدريبي المحتوي على تدريبات الساكيو قام الباحثون بمراجعة الدراسات الخاصة بالبرامج التدريبية والكتب النظرية ذات العلاقة بموضوع تدريبات الساكيو كتدريبات السرعة الحركية وتدريبات الرشاقة.

صدق الإختبارات:

بعد اطلاع الباحثين على العديد من الدراسات والمراجع التي تطرقت إلى موضوع تدريبات الساكيو، اختاروا مجموعة من الإختبارات لقياس متغيرات الدراسة البدنية والمهارية، ولغرض التأكد من صدق إختبارات الدراسة استخدم الباحثون صدق المحكمين، حيث قام بتوزيع الإختبارات على محكمين في الجامعات الأردنية والخبراء من مدربي كرة القدم وعددهم (6)، وطلب منهم إعطاء آرائهم ومقترحاتهم حول الإختبارات، والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

ثبات الإختبارات:

للتأكد من ثبات الإختبارات قام الباحث بتطبيقها مرتين بفارق زمني أسبوع واحد على عينة استطلاعية مكونة من (4) لاعبات، ثم تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين لاستخراج ثبات الاعادة (Test R.test) تطبيق الإختبار واعادة تطبيقه، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين الاول والثاني لإختبارات الدراسة على العينة الاستطلاعية (ن=4)

الرقم	الإختبار	معامل الارتباط
1	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (مهاري)	0.79
2	التصويب على المرمى (مهاري)	0.81
3	رمية التماس لأبعد مسافة (مهاري)	0.84
4	عدو (30 متر/ثانية) (بدني)	0.80
5	الوثب العامودي من الثبات (بدني)	0.81
6	رمي الكرة الطبية (3 كغم باليدين فوق الرأس من وضع الوقوف) (بدني)	0.83

يظهر من جدول (1) ان معاملات ثبات الاعادة كانت مقبولة حيث تراوح معامل الارتباط بين (0.79 – 0.84) كان اعلاها لإختبار رمية التماس لابعد مسافة (مهاري) (0.84)، وادناها لإختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (مهاري) (0.79)، وهي مؤشرات عالية تدل على درجة ثبات مقبولة لاجراض هذه الدراسة.

الأدوات المستخدمة:

جهاز الرستمتر لقياس الطول، ميزان طبي لقياس الوزن، ملعب كرة قدم، كرات قدم، صافرة، ساعة إيقاف، شريط قياس، شواخص اقمام، سلم الرشاقة.

إختبارات الدراسة:

لتحقيق أهداف وفرضيات الدراسة قام الباحثون بتحديد إختبارات الدراسة، وهي كما يلي: الملحق رقم (3). أولاً: الإختبارات البدنية:

1. السرعة: إختبار عدو 30 م (الحكيم، 2004).

2. القوة الانفجارية (عضلات الرجلين): إختبار الوثب العمودي من الثبات (ابو عبده، 2008).

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

جدول (2)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

عدد الأسابيع	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	عدد الوحدات التدريبية في البرنامج	الزمن التدريبي في الوحدة اليومية	الزمن التدريبي خلال الأسبوع	الزمن التدريبي الكلي للبرنامج
6	3	18	75	225	1350

متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغيرات المستقلة: - تدريبات الساكيو.

ثانياً: المتغيرات التابعة: - نتائج الاختبارات البدنية والمهارية لأفراد عينة الدراسة.

المعالجة الإحصائية:

للوصول إلى أهداف الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين لاستخراج ثبات الاعادة (Test R.test).
- اختبار (Paired Samples t.Test) للعينات المزدوجة: للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة.
- معادلة كوهين "Cohen" لحساب حجم الأثر.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي

نصت على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي على تطوير بعض المتغيرات البدنية في كرة القدم لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم.

وللإجابة عن هذه الفرضية قام الباحثون باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة، وتم استخدام اختبار تي لعينتين مترابطتين (Paired t test) للتعرف على الفروق بالمتوسطات الحسابية بين الاختبارين لأفراد عينة الدراسة في تطوير بعض المتغيرات البدنية في كرة القدم لدى واعدات مركز سمو الأمير علي لكرة القدم. كما هو موضح بالجدول رقم (3).

3. القوة الانفجارية (عضلات الذراعين): اختبار رمي الكرة الطبية (3) كغم باليدين فوق الراس من وضع الوقوف (الحكيم، 2004).

ثانياً: الاختبارات المهارية:

1. الجري بالكرة: اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ابراهيم، 1994).
2. التصويب: اختبار التصويب على المرمى (محمود، 2008).
3. رمية التماس: اختبار رمية التماس لابعاد مسافة (حماد، 1996).

مراحل تنفيذ الدراسة:

أولاً: إجراء الاختبارات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية وذلك بالتعاون مع المساعدين، وتم إجراء الاختبارات على صالة وملعب مجمع الشيخ حسين الرياضي التابع لوزارة الشباب.

ثانياً: تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، حيث تم التطبيق لمدة (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (75) دقيقة، أي أن البرنامج اشتمل على (18) وحدة تدريبية، كما هو موضح في الملحق رقم (2).

محتوى البرنامج التدريبي (المجموعة التجريبية):

- الجزء التمهيدي (10 دقيقة): الاحماء بهدف التهيئة الفسيولوجية والبدنية.
- الجزء الرئيسي (60 دقيقة): تدريبات الساكيو.
- الجزء الختامي (5 دقائق): تمرينات استرخاء، وذلك بهدف العودة إلى الوضع الطبيعي.

ثالثاً: إجراء الاختبارات البعدية:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وذلك بالتعاون مع المساعدين، وتم إجراء الاختبارات على صالة وملعب مجمع الشيخ حسين الرياضي التابع لوزارة الشباب.

جدول (3)

تطبيق اختبار (Paired t test) لمعرفة الفروق بالمتوسطات الحسابية بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة في تطوير بعض المتغيرات البدنية في كرة القدم

الاختبار	وحدة القياس	العدد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	حجم الأثر	مقدار التحسن
العدو (30) متر	الثانية	20	القبلي	6.22	0.449	8.238	19	0.000	1.84	1.26 ثانية
			البعدي	4.96	0.561					
الوثب العامودي من الثبات	سم	20	القبلي	24.30	6.562	10.134	19	0.000	2.26	9.90 سم
			البعدي	34.20	7.834					
رمي الكرة الطبية وزن (3) كغم	متر	20	القبلي	1.82	0.356	3.488	19	0.000	4.47	32 سم
			البعدي	2.14	0.425					

يتضح من نتائج جدول رقم (3) وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية (اختبار العدو مسافة (30) متر، الوثب العامودي من الثبات، رمي الكرة الطبية بوزن (3) كغم باليدين فوق الرأس من وضع الوقوف) لدى أفراد عينة الدراسة، حيث كان الفارق بالمتوسطات الحسابية لصالح القياس البعدي وعليه تم قبول الفرضية البديلة والتي نصت على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي على تطوير بعض المتغيرات البدنية في كرة القدم لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم".

وعند حساب حجم الأثر (Effect Size) وفقاً لمعادلة "Cohen" "كوهين" المبينة بجدول رقم (4) تبين أن حجم الأثر للاختبارات البدنية الثلاثة هو كبير، أي تعد العتبة لحجم الأثر الكبير (0.8) وفقاً لتصنيف "كوهين" كما هو موضح بالجدول رقم (4) ويمكن القول أن هناك أثراً كبيراً لتدريبات الساكيو في تطوير المتغيرات البدنية (اختبار العدو، الوثب العامودي من الثبات، رمي الكرة الطبية) في كرة القدم لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم.

جدول (4)

معادلة وتصنيف حجم الأثر بحسب (Cohen 1988).

معادلة حجم الأثر حسب "كوهين"	تصنيف حجم الأثر
$d = T / \sqrt{N}$ $T = t \text{ test value}, N = \text{sample size}$	d = 0.2 صغير
	d = 0.5 متوسط
	d = 0.8 كبير

يفسر الباحثون وجود التطور في المستوى البدني لدى عينة الدراسة إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو، حيث اتسم بالتنمية الشاملة والمتوازنة مع التدرج السليم بما يتماشى مع الأهداف الموضوعة للبرنامج والمحتوى التدريبي، كما تمت مراعاة تنوع تدريبات الساكيو المستخدمة في البرنامج التدريبي، مما يشير إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي في تطوير المستوى البدني للواعدات، وبالنظر إلى التحسن في مستوى القدرة العضلية للذراعين والرجلين يشير الباحثون إلى أن البرنامج التدريبي احتوى على مجموعة من التدريبات المقننة والمتدرجة في اتجاه العمل العضلي مع التركيز الكبير على العضلات العاملة في الأداء وذلك من خلال استخدام تمارين حرة وتمارين مقاومة كالكرات السويدية والحبال المطاطة، كما احتوى على تمارين الوثب والرشاقة لاهميتها لهذه المرحلة العمرية مما أدى إلى تحسين القوة العضلية للذراعين والرجلين، وهذا يفسر التحسن في المستوى البدني للقدرة العضلية للذراعين والرجلين لدى عينة الدراسة، حيث يؤكد عيسى (2018) على أن تدريبات الساكيو تعد وسيلة جيدة لتطوير عناصر اللياقة البدنية عامة والقدرة العضلية خاصة دون حدوث أي إصابات، كما أنها تحدث تحسناً في عضلات الجسم بشكل عام، كما يفسر الباحثون التطور في مستوى السرعة إلى ما تضمنه البرنامج التدريبي من تدريبات خاصة بالسرعة قامت بتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتي ساهمت بشكل كبير في تحسن السرعة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه Little & William (2005) بأن تدريبات الساكيو باستخدام الحواجز وسلم الرشاقة تعمل على

α بين القياسيين القبلي والبعدي على تطوير بعض المتغيرات المهارية في كرة القدم لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم.

للإجابة عن هذه الفرضية قام الباحثون باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة، وتم استخدام اختبار تي لعينتين مترابطتين (Paired t test) للتعرف على الفروق بالمتوسطات الحسابية بين الاختبارين لأفراد عينة الدراسة في تطوير بعض المتغيرات المهارية في كرة القدم لدى واعدات مركز سمو الأمير علي لكرة القدم. كما هو موضح بالجدول رقم (5).

تحسين السرعة لمسافات قصيرة، كما أنها تساعد في تحسين حركات القدمين الانفجارية، وهذا ما أكدته Zoran Milanovic,et al. (2012) من أن تدريبات الساكيو تعد أحد الأشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بكل أشكالها. واتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة حسن (2015) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة وبعض المهارات، ودراسة Nageswaran (2013) التي أظهرت أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو أدى إلى تطوير المتغيرات البدنية كالسرعة والرشاقة والتوازن.

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصت على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ≤

جدول (5)

تطبيق اختبار (Paired t test) لمعرفة الفروق بالمتوسطات الحسابية بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة في تطوير بعض المتغيرات المهارية لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم

الاختبار	وحدة القياس	العدد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	حجم الاثر	مقدار التحسن
الجري بالكرة بخط متعرج بين القوائم	الثانية	20	القبلي	32.26	3.961	5.285	19	0.000	1.18	3.76 ثانية
			البعدي	28.50	9.926					
التصويب على المرمى	الدرجة	20	القبلي	12.50	2.417	4.371	19	0.000	0.97	1.9 درجة
			البعدي	14.40	3.346					
رمية التماس لأبعد مسافة	متر	20	القبلي	7.19	1.177	6.281	19	0.000	1.40	1.56 متر
			البعدي	8.75	1.525					

الأثر الكبير (0.8) وفقاً لتصنيف "كوهين" كما هو موضح بالجدول رقم (4) ويمكن القول أن هناك أثراً كبيراً لتدريبات الساكيو في تطوير المتغيرات المهارية (الجري بالكرة بخط متعرج بين القوائم، التصويب على المرمى، رمية التماس لأبعد مسافة) في كرة القدم لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم.

ويفسر الباحثون وجود التطور في المستوى المهاري لدى عينة الدراسة إلى تأثير تدريبات الساكيو المستخدمة في البرنامج التدريبي، حيث تم استخدام بعض التدريبات المهارية باستخدام أسلوب الساكيو والتي تتشابه مع الأداء الفعلي للمهارات والتي أثرت بشكل كبير على تطوير مستوى الأداء المهاري وذلك بعد تطوير المستوى البدني، حيث يشير عبد الخالق (2005) إلى أنه هناك ارتباطاً وثيقاً بين الأداء المهاري والقدرات البدنية الحركية، إذ أن اتقان الأداء المهاري يعتمد على مدى تطوير متطلبات هذا

يتضح من نتائج جدول رقم (5) أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية (الجري بالكرة بخط متعرج بين القوائم، التصويب على المرمى، رمية التماس لأبعد مسافة) لدى أفراد عينة الدراسة، حيث كان الفارق بالمتوسطات الحسابية لصالح القياس البعدي، وعليه تم قبول الفرضية البديلة والتي نصت على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسيين القبلي والبعدي على تطوير بعض المتغيرات المهارية في كرة القدم لدى واعدات مراكز سمو الأمير علي لكرة القدم".

وعند حساب حجم الأثر (Effect Size) وفقاً لمعادلة "Cohen" "كوهين" المبينة بجدول رقم (4) تبين أن حجم الأثر لجميع الاختبارات البدنية الثلاثة هو كبير أي تعد العتبة لحجم

الاستنتاجات:

- إن برنامج تدريبات الساكيو أدى إلى الإرتقاء بمتغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين).
- إن برنامج تدريبات الساكيو أدى إلى الإرتقاء بمتغيرات الدراسة المهارية (الجري بالكرة، التصويب، رمية التماس).

التوصيات:

- في ضوء النتائج التي اسفرت عنها هذه الدراسة، أوصى الباحثون على ضرورة:
- العمل على تعميم البرنامج التدريبي (تدريبات الساكيو) على المختصين في الدائرة الفنية التابعة للاتحاد الأردني لكرة القدم وذلك للاستفادة منه في مختلف الفئات العمرية.
- ضرورة التركيز والاهتمام من قبل المدربين على استخدام تدريبات الساكيو في مراحل الإعداد من أجل الارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية.
- إجراء دراسات علمية أخرى، لمعرفة أثر تدريبات الساكيو على متغيرات بدنية ومهارية أخرى.

المراجع والمصادر:

القران الكريم.

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، مفقي. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، مصر: دار الفكر العربي.
- أبو طامع، بهجت وحمدان، بسام. (2010). اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للنجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، مجلد (24)، عدد (10)، نابلس، فلسطين.
- أبو عبده، حسن السيد. (2008). الاعداد البدني للاعب كرة القدم، ط (1)، مصر: الفتح للطباعة والنشر.
- أبو عبده، حسن السيد. (2010). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط (10)، مصر: مطبعة الاشعاع الفنية.

الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة، وهذا ما يؤكد عثمان (2009) بأن تحسن القدرات البدنية وتنمية الأداء المهاري يمكن حدوثهما معاً، حيث انه عندما تتوافر لدى الفرد قدرات بدنية عالية فإن مستوى أداء المهارات يكون جيداً والوصول إلى مستوى متقدم بالأداء المهاري يؤكد أيضاً التحسن في القدرات البدنية. كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره أبو عبده (2010) بأن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تعد عاملاً أساسياً وضرورياً لرفع مستوى الأداء المهاري، إذ إن الحالة البدنية تعد أحد الأسس التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، ولا يمكن للاعب تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاكه للخصائص البدنية التي تخدم الأداء الحركي للمهارات في كرة القدم، وهذا ما توصل إليه حمزة (2010) من أن التدريب على المهارة وحدها لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج جيدة، حيث أنه بجانب تنمية المهارة لا بد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها، واتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة المجالي (2013) التي أظهرت أن تدريبات الساكيو له تأثير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة على تحسين القوة الانفجارية ومهارة ركل الكرة، كما اتفقت مع نتائج دراسة Dolan (2013) التي كان من أهم نتائجها وجود علاقات ارتباطية بين كل من رشاقة رد الفعل وقوة عضلات المركز والتوازن ومستوى أداء مهارات (التصويب، دقة التمرير، المهارات الفنية بالكرة، الاحساس باللعبة)، كما اتفقت مع نتائج دراسة حسن (2015) التي أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية ولصالح القياس البعدي، كما اتفقت مع نتائج دراسة الخالدي (2016) التي أظهرت أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية الفردية قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت (15) سنة ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات والتوصيات:

توصل الباحثون في ضوء نتائج الدراسة إلى الاستنتاجات والتوصيات التالية:

- أبو عبده، حسن السيد. (2010ب). الاعداد المهاري للاعب كرة القدم: النظرية والتطبيق، ط (8)، مصر: ماهي للنشر والتوزيع.
- إسماعيل، سعد محسن. (2016). تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب، اطروحة دكتوراة، بغداد، العراق.
- الأطرش، محمود. (2009). تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للابحاث، العدد (22)، ص 1829-1848، نابلس، فلسطين.
- الجبالي، عويس علي. (2003). التدريب الرياضي-النظرية والتطبيق، ط (4)، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- الحاوي، يحيى السيد. (2002). المدرب الرياضي بين الاسلوبين التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، مصر: دار المعارف للنشر.
- حسن، اشرف محمد. (2015). تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد (83)، الإسكندرية، مصر.
- الحكيم، علي سلوم جواد. (2004). الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، القادسية، العراق.
- حماد، مفتي ابراهيم. (1996). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، مصر: دار الفكر العربي.
- حمزة، عمرو وصابر، نورالدين والبديري، نجلاء وعبد السميع، بديعة علي. (2017). تدريبات الساكيو: الرشاقة التفاعلية، السرعة الحركية التفاعلية، مصر: دار الفكر العربي.
- الحوفي، محمود والشافعي، احمد. (2005). تأثير تنمية تحمل الأداء على معدل انتاجية بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم. مجلة نظريات وتطبيقات، 389 (56).
- الخالدي، احمد عادي. (2016). تأثير تدريبات الساكيو على مستوى الأداء الحركي المنفرد لناشئي كرة القدم بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد (4)، الاسكندرية، مصر.
- شعلان، ابراهيم وعفيفي، محمد. (2001). كرة القدم للناشئين، ط (1)، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- عثمان، ياسر عثمان. (2009). تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- عيسى، عيسى ماهر. (2018). تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لدى الناشئين بدولة الكويت، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، جامعة المنصورة، المنصورة، مصر.
- كماش، يوسف. (2002). اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، جامعة الناصر، ليبيا.
- المجالي، ثامر. (2013). اثر الاسلوب التدريبي (S.A.Q) على تطوير القوة الانفجارية ومهارة ركل الكرة عند ناشئي مراكز سمو الأمير علي للواعدين بكرة القدم، ماجستير، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- محمود، موفق اسعد. (2008). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، الأردن: دار دجلة.
- معمر، لباد. (2012). تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (4)، المجلد (5).
- الوقاد، محمد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم، مصر: دار السعادة.

المراجع العربية مترجمة

- Abu Abdo, H. (2008). Physical Preparation of Junior Football, Edition (1), Egypt: Al-Fath for Printing and Publishing.
- Abu Abdo, H. (2010A). Modern Betrayal in Football Planning and Training, Edition (10), Egypt: Al-Ishaa'a Technical Press.
- Abu Abdo, H. (2010B). Skills Preparation for Junior Football: theory and application, Edition (8), Egypt: Mahi for publishing and distribution.
- Abu Tameh, B. and Hamdan, B. (2010). Attitudes of Female Students of The Department of Physical Education at Kadoorie University in Palestine Towards Junior Football, An-Najah Journal for Scientific Research (Humanities), Volume (24), Number (10), Nablus, Palestine.
- Al-Atrash, M. (2009). The Effect of a Suggested Training Program for Psychological Gifts on Developing the Level of Skill and Tactical Performance of

- Kamash, Y. (2002). Fitness for Junior Football, Al-Nasser University, Libya.
- Mahmoud, M. (2008). Learning and Festivals in Football, Jordan: Dar Digla.
- Majali T. (2013). The Effect of The (S.A.Q) Training Method on Developing The Explosive Power and Kicking Skill for The Youngest of his Highness Prince Ali's Promising Football Centers, unpublished master's thesis, Mutah University, Karak, Jordan.
- Muammar, L. (2012). The Effect of a Training Program on Developing Some Basic Skills for Junior Football Under 12 Years Old, Journal of Sports Sciences, Issue (4), Volume.(5)
- Othman, Y. (2009). The Effect of Using Cross Training Method on Physical and Skill Variables for Junior football, unpublished master's thesis, Faculty of Physical Education, Helwan University.
- Shalan, I. and Afifi, M. (2001). Football for Juniors, Edition (1), Egypt: The Book Center for Publishing.
- Football Players, An-Najah University Journal for Research, No. 22, pp. 1829-1848, Nablus, Palestine.
- Al-Hakim, A. (2004). Tests Measurement and Statistics in the Sport Field, Al-Qadisiyah University, Al-Qadisiyah, Iraq.
- Al-Hawi, Y. (2002). The Sports Coach Between the Traditional Method and Modern Technology in Training, Egypt: Dar Al Maref for Publishing.
- Al-Hofi, M. and Al-Shafei, A. (2005). The Effect of Developing Performance Endurance on The Productivity Rate of Some Integrated Offensive Skills for Junior Footballers. Journal of Theories and Applications, 389.(56)
- Al-Jabali, O. (2003). Athletic Training - Practice and Application, Edition (4), Egypt: The Book Center for Publishing.
- Al-Khalidi, Ahmed Adi. (2016). The Effect of SAQ Training on the Level of Individual Motor Performance of Junior Football in the State of Kuwait, Journal of Sports Science and Education Applications, issue (4), Alexandria, Egypt.
- Al-Waqqad, M. (2003). Modern Planning in Football, Egypt: Dar Al-Saada.
- Hammad, M. (1996). The New in the Skilled and Tactical Preparation of the Junior Football, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Hamza, A. Saber, N. Al-Badri, N. and Abdel-Sami', B. (2017). SAQ Exercises: Agility the Speed Kinetic Interactive, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Hassan, A. (2015). The Effect of Using SAQ Exercises on Some Local Abilities and Individual Sports Skills For Junior Football, Journal of Sports Science Applications, Issue (83), Alexandria, Egypt.
- Ibrahim, M. (1994). The New in The Skilled and Tactical Preparation of the Junior Football, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Ismail, S. (2016). The Effect of Training Methods for The Development and Development of Aviation and Businessmen on the Accuracy of Shooting, PhD thesis, Baghdad, Iraq.
- Issa, I. (2018). The Effect of SAQ Training on Some Variables in The National Games and The Digital Level of The Long Jump Competition for The Junior Company in The State of Kuwait, Journal Scientific of Specialized Education and Sports Sciences, Mansoura University, Mansoura, Egypt.
- ثانياً: المراجع الاجنبية:
- Arjunan, R. (2015). Effect of Speed, Agility and Quickness
- (S. A. Q) Training on Selected Physical Fitness Variables among School Soccer Players. International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature.
- Dolan, K. (2013). Reactive agility, core strength, balance, and soccer performance, Ithaca College Theses. Vol. 3. , Issue 10.
- Janos, M. Jozsef, T. & Levente, R. (2015). Relationship Between Reactive Agility and Change of Direction Speed in Amateur Soccer Players. The Journal of Strength and Conditioning Research, 30.(6)
- Mario, J. Goran, S. Darija, O. & Fredi, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25 (5)/1285–1292.
- Nageswaran, A. (2013). Effect of SAQ Training on Speed Agility and Balance Among Inter Collegiate Athletes, International Journal of Scientific Research, Vol.II, Issue.
- Polman, R. Walsh, D. Bloomfield, J. & Nesti, M. (2009). Effective conditioning of female

- soccer players, Journal of Sports Sciences, 22 (2), 191-203.
- Suresh, A. & Bevinson P. (2016). Effect of SAQ Training Associated with Speed Training on Agility Explosive Power and Speed among Engineering College Sports Persons. International, Journal of Recent Research and Applied Studies, Volume 3, Issue 6.(12)
- Velmurugan, G. & Palanisamy, A. (2012). Effects of Saq Training and plyometric Training on Speed Among College men Kabaddi players, Indian journal of applied research, Volume: 3, Issue: 11, 432 .
- Zoran, M. Goran, S. Nebojsa, T. Nic, J. & Kresimir, S. (2012). Effects of a 12 week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine, 12, 97-103.
- Zuber, C. Zibung, M. & Conzelmann, A. (2016). Holistic patterns as an instrument for predicting the performance of promising young soccer players—a 3-years longitudinal study, Frontiers in psychology, 7, 1088.
- Littl, T. & Willam, A. (2005). Specipicty of acceleration maximum speed, and agility in professional soccer players, strength condres. WWW.FIFA.COM, JENTER: 16/4/2020, 15:52]