

تأثير تدريبات (S.A.Q) على بعض المتغيرات مهارية لبراعم كرة القدم

أ.د/ ماجد مصطفى أحمد إسماعيل

أ.م.د/ بدر محمد شحاتة

الباحث/ محمود عبد الحليم عبد العليم

مقدمة البحث:

أصبحت للرياضة معالم جديدة تتم على التقدم المستمر في كافة العلوم المرتبطة بها و هذا يسهم في تطوير النواحي البدنية والفنية للرياضة التخصصية والتي تجعلنا كمختصين وباحثين في حاجة مستمرة ودائمة الى البحث والتجريب لكل جديد يطراء على الساحة الرياضية ووفق لتطوير العديد من العلوم اداى ذلك الى تطور الى علم التدريب الرياضى لذا وجب على العاملين في مجال التدريب الرياضى والباحثين دراسة الاساليب التدريبية الحديثة والتعرف على نتائج تطبيقها بما يضمن تحقيق نتائج افضل في فترات زمنية قصيرة باقل الامكانيات .(1-3)

لذا يقوم بعض المدربين واللاعبون وعلماء الرياضة بالبحث بشكل مستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الاداء الرياضى واكتساب ميزة تنافسية وتدريب الساكيو (SAQ) تعتبر احدى احدث التقنيات المستخدمة فى مجال الرياضة وإذا نظرنا الى جميع الفاعليات الرياضية تقريبا بلا إستثناء نلاحظ انها تتطلب الحركات السريعة ، سواء للطرف العلوى او للطرف السفلى او كليهما معاً. وقد أستطاعت تدريبات الساكيو (SAQ) ان تحسن من كفاءة الاداء الرياضى من خلال تنمية هذا الجانب.(4-10)

ويمكن استخدام تدريبات الساكيو(SAQ) فى برامج التدريب المهارى لتمييزها بالمرونة او كجزء رئيسى داخل البرنامج التدريبى او كبرنامج مستقل لتمييزها بالعدو المستمر والتسارع والحركات الانفجارية وسرعة تغير الاتجاه وتتيح للمدربين التنوع والابتكار فى تنفيذ تدريبات لاحتوائها على اشكال حركية متعددة والتي تلائم ظروف اللعب.(3-9)

كما يستخدم المدربون الرياضيون تدريبات(SAQ) لمساعدتهم فى تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب فهى نظام يهدف الى تحسين السرعة بهدفها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الاداء المهارى وحدثوا التكيفات اللازمة فى تدريبات الساكيو (SAQ) تناسب اللاعبين على اختلاف مستوياتهم التدريبية ولايوجد اعداد خاص مسبق (فترة تأسيسية) قبل البدء فى تطبيق تدريبات الساكيو (SAQ) بالاضافة إلى تمتعها بدرجة عالية من الامان وندرة حدوث الاصابات الرياضية بها.

وتعتمد تدريبات الساكيو (SAQ) على التعميم الضمنى وفيها يقوم المدرب بتجزئة المهارة الى

وحدات صغيرة لسهولة تعليمها والتدريب عليها. (4-15).

وتشير (محفظة سليمان وآخرون 2008م) انه حديثاً تم استخدام تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية كطريقة شائعة لتحسين القدرات المهارية التي تعمل على تطوير الجهاز العصبي العضلي للاعبين. (9-13)

ويتفق كلاً من (أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين 1993م) على ان بالرغم من ان عملية النمو عملية متواصلة تبدأ منذ الولادة حتى مرحلة البلوغ الا ان العلماء قامو بتقسيم مراحل النمو إلى عدة مراحل تختلف تبعاً لطبيعة كلاً منها من حيث الهدف والاحتياجات والجوانب السيكولوجية والبيولوجية (1-1)

كما تمتد مرحلة الطفولة المتأخرة من (9:12) سنة والبعض يطلق على هذه المرحلة مرحلة ما قبل المراهقة وهنا يتضح السلوك بصفة عامة أكثر جدية في هذه المرحلة التي تعتبر مرحلة اعداد للمراهقة ومظاهر هذه المرحلة تتمثل في (النمو الجسمي - النمو الفسيولوجي - النمو الحركي - النمو الحسي - النمو العقلي -النمو الانفعالي - النمو اللغوي - النمو الاجتماعي) (6-12).

مشكلة البحث:

ومن خلال الاطلاع على بعض الابحاث العلمية والمراجع المتخصصة في التدريب والعمل في مجال تدريب براعم كرة القدم في نادى المقاولون للالعاب الرياضية ثبت ضرورة اضافة تدريبات (S.A.Q) إلى البرنامج التدريبي في مجال كرة القدم حيث أتضح أهمية هذه العناصر البدنية وتنميتها في المرحلة السنية، كما تعتبر تدريبات (S.A.Q) من التدريبات البدنية التي يجب تنميتها في هذه المرحلة السنية لبراعم فريق كرة القدم (2013) لانها تعتبر نوافذ لاداء مهارات هذه المرحلة العلمية كما ان اللاعبين في المستويات المتقدمة تواجههم مشكلات في عدم قدره علي اداء مهارة المرواغة (الرشاقة) وتغير الاتجاه والارتداد من سرعة لسرعة معاكسة (سرعة - رشاقة) والسبب في ذلك سوء الاعداد من الصغر في بدايات الممارسة والاهتمام بممارسة كرة القدم دون الاهتمام بتنمية هذه العناصر للبراعم مما ادى الى تفكير الباحث لاعداد برنامج خاص لبراعم كرة القدم لتنمية بعض المهارت البدنية والمهارية لتدريبات الساكيو (S.A.Q). و تتطلب فترات الاعداد في الوقت الراهن وسائل وطرق واساليب تربوية تساعد على تقليص الزمن بحيث يؤدي الى الاقتصاد في الوقت مع تجنب حدوث الاصابات وعلى ذلك جاء هذا البحث بمحاولة ايجاد اسلوب تدريب مستحدث يعد من احسن الاساليب التربوية التي ظهرت في الاوان الاخيرة في العالم المتقدم وها تدريبات الساكيو (S.A.Q). تعد لعبة كرة القدم واحدة من

الالعاب الجماعية واسعة الانتشار لكونها تتميز بالحماس والاثارة والتشويق لدى ممارستها ومحبيها في كل مكان في العالم ولقد تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقا وفرض هذا التطور على البراعم واجبات بدنية ومهارية وخططية كثيرة كما ان تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخططية للبراعم قد ادى الى صعوبة اداء بعد المهارات والواجبات اثناء المباراة مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة الي الاهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية التي تساعد علي تطوير مستوى اللعبة وكذلك البحث عن اساليب متنوعة ومتغيرة تساعد علي تحسين مستوى الاداء والارتقاء به للوصول لاعلى مستوى بدني وفني ممكن.

و يسهم في تحقيق نتائج جيدة ، ولما كان لسرعة الاداء في لعبة كرة القدم تأثير واضح على مباحثة المنافس وانجاز المهام المكلف بها وان الجانب الخططي يعتمد بشك كبير علي سرعة الاداء اي ان عامل الوقت هو الاساس ولما كانت تدريبات الساكيو (S.A.Q) تخرج في شكل متداخل بمعنى ان يشتمل التدريب الواحد على اقصى من مكون من المكونات اوالمهارية مع اقتران الاداء بعامل الزمن الامر الذي يمكن اعتباره تدريبات وظيفية تشبه ما يحدث في المباراة.

هدف البحث:

- تحسين بعض المتغيرات المهارية لبراعم كرة القدم باستخدام تدريبات الساكيو من خلال تخطيط برنامج تدريبات الساكيو لبراعم كرة القدم
- التعرف علي تأثير برنامج علي بعض التغيرات المهارية لبراعم كرة القدم
- التعرف علي الفروق الفردية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لبراعم كرة القدم

فرض البحث:

- البرنامج يؤثر علي بعض المتغيرات المهارية لبراعم كرة القدم
- توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لبراعم كرة القدم .

مصطلحات البحث:

تدريبات الساكيو (S.A.Q) :-

ان مصطلح الساكيو (S.A.Q) مشتق من الحروف الاولى لكل من (السرعة الانتقالية speed، الرشاقة Agility، السرعة الحركية Quickness). (7-494)

مرحلة براعم كرة القدم :-

هم صغار اللاعبين من سن 5 سنوات وحتى دون 12 سنة ممن يمارسون لعبة كرة القدم وتقام لهم مهرجانات رياضية ترعها مناطق كرة القدم التابعة للاتحاد المصرى وليس لهم مسابقات على مستوى الاتحاد. (11-21)

المتغيرات المهارية :-

هى كل الحركات الضرورية الهادفة التى تؤدى لغرض معين فى اطار قانون كرة القدم سواء ان كانت هذه الحركات بالكرة او بدون كرة. (11-80)

إجراءات البحث:**منهج البحث :**

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذوى القياسين (القبلى والبعدى) لمجموعة تجريبية واحدة نظراً لملائمة ولطبيعة أهداف البحث وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية.

مجتمع البحث :

- اندية منطقة القاهرة لكرة القدم وعددها 20 نادي

عينة البحث :

يتكون من براعم كرة القدم فريق (2013) بنادى المقاولون وقد بلغ عددهم (24) لاعب كعينة اساسية .

شروط اختيار عينة البحث :

1. انتظام جميع افراد العينة فى التدريب
2. جميع افراد العينة يخضعون لبرنامج تدريبي واحد بنفس عدد الساعات التدريبية
3. خلو افراد العينة من الاصابات
4. تكافؤ الاداء المهارى لافراد العينة
5. توافر العينة المطلوبة لاجراءات البحث

وجداول (1)(2) يوضحان التوصيف الاحصائى للعينة وتكافؤها.

جدول (1)

توصيف عينة البحث في قياسات (السن - الطول - الوزن) قيد البحث

الاختبارات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	معامل الالتواء
السن	9.487	0.277	9.500	0.193-
الطول	135.041	3.665	134.000	1.640
الوزن	41.291	5.145	41.00	1.463

يتضح من جدول (1) ان جميع قيم معاملات الالتواء في قياسات (السن - الطول - الوزن) قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات في هذه القياسات .

جدول (2)

توصيف عينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث

الاختبارات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	معامل الالتواء
اختبار الجري المتعرج بالكره	15.1042	60755	15.100	320
اختبار الجري بالكره في خط مستقيم	9.0958	46296	9.100	175
اختبار السيطرة علي الكره عكس الاشاره	4.9275	13175	4.890	187
اختبار الدوائر المتداخله	42.0833	9.77093	40.00	156

يتضح من جدول (2) ان جميع قيم معاملات الالتواء في الاختبارات المهارية قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات في هذه الاختبارات .

أدوات جمع البيانات :

1- إستخدام جهاز الرستاميتير لقياس الطول (Rat miter).

2- شريط لقياس المحيطات

3- ميزان

4- اقماع

5- كور كرة قدم

6- اطواق

7- سلم تمرينات

8- مانيزيا

9- صفارة

البرنامج المقترح:

1- هدف البرنامج التدريبي :-

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والبحوث السابقة استطاع الباحث تحديد اهداف البحث ويهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي (S.A.Q) وتأثيره على بعض المتغيرات المهارية لبراعم فريق كرة القدم (2013) للتعرف على :-
- تأثير البرنامج على بعض المتغيرات المهارية قيد البحث متمثلة في (الجرى بالكرة - السيطرة على الكرة - المحاورة) لبراعم فريق كرة القدم (2013).

2 - الاسس التي وضع عليها البرنامج التدريبي :

قام الباحث بوضع البرنامج اعتماداً على الاسس التالية وفقاً للمسح المرجعي للمراجع العملية والبحوث السابقة (1) (2) (3) (5) (7) (8) (9) (11) :

- مراعاة الهدف من البرنامج
- ملائمة محتوى البرنامج لمسوى وقدرات عينة البحث
- مراعاة الفروق الفردية لافراد عينة البحث
- توافر الامكانيات والادوات المستخدمة في البرنامج
- مرونة البرنامج وقبوله لتطبيق العمل
- خضوع البرنامج لمبادئ التدريب الرياضي
- تدرج التمرينات من السهل للصعب
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل النموذجي والتوجيه للاحمال التدريبية
- الاهتمام بقواعد الاحماء والتهدئة
- التكيف

• فترة الاعداد ما قبل تطبيق البرنامج الى (4) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع قبل البرنامج الرئيسي لتدريبات الساكيو وتتميز مرحلة التجهيز بانها مرحلة تمهيدية ينتقل منها اللاعب من حالة الراحة الى حالة التكيف الفسيولوجي ويكون الهدف منها:

1. التركيز على تحمل الاداء الحركي مع تغير مسافات وسرعة الجرى

2. يمتلك الاع اساس من القوة قبل تنفيذ برنامج (S.A.Q) يحتاج الى تقوية العضلات العاملة على المفاصل والوقاية من الاصابات والقيام بالتمارين بدون شدات واجهاد
3. الاهتمام بتمارين المرونة ومرعاة التنسيق بين تمارين القوة والمرونة حيث ان التنمية الزائدة للمرونة تؤثر تأثيراً ضاراً على درجات الصفات الاخرى وخاصاً القوة
4. التوافق العضلي العصبي بشدة منخفضة للقدرة على التحكم لاداء المهارات بشكل افضل
5. تمارين ايجديات الجرى السريع (A.B.C)
6. القيام بتمارين الساكيو منخفضة ومتوسطة الشدة لتعلم مهارات جديدة والاهتمام بالتكنيك.

3-البيانات الاساسية للبرنامج: (متغيرات البرنامج)

- مرحلة الاعداد الخاص
- طريقة التدريب المستخدمة (طريقة التدريب الفترى مرتفعة الشدة)وذلك استرشاداً من خلال المسح المرجعي والقراءات النظرية لانها تشمل فترة الاداء ويعقبها فترة الراحة ومناسبة لهذه المرحلة العمرية
- البرنامج لمدة (8) اسابيع
- مرحلة براعم فريق كرة القدم (2013) لنادى المقاولون العرب
- مكان تطبيق البرنامج (نادى المقاولون العرب)
- عدد وحدات التدريبات الاسبوعية (3) وحدات فى الاسبوع
- زمن وحدة تدريبات الساكيو فى البرنامج (20:30) دقيقة الاسبوع الاول والثانى (30)ق ومن الاسبوع الثالث الى الثامن (20)ق
- الاحمال التدريبية 1:1 يوم تمرين ويوم راحة
- مرعة اجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (الاحماء-الجزء الرئيسى-الجزء الختامى)
- برنامج الساكيو(S.A.Q) (برنامج البحث الاساسى) (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية فى الاسبوع باجمالى (24) وحدة تدريبية يتم تطبيق برنامج الساكيو(S.A.Q) فى فترة (الاعداد الخاص).

- تتراوح زمن الوحدة التدريبية من (90) دقيقة كوحدة كاملة والاحماء (10) دقائق والجزء المهارى والخططى (50) دقيقة وتدريبات الساكيو(S.A.Q) (20) دقائق والاسترخاء (10) دقائق.

- الاداء يكون بشدة عالية لملائمة الشدة العالية لبرنامج تدريبات الساكيو(S.A.Q)
- تشكيل دورة الحمل الاسبوعية تموج الحمل (1:1) يوم تمرين ويوم راحة اسبوع اقصى شدة واسبوع متوسط الشدة

تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج والاحمل وتقسيم الوحدة الزمنية للبرنامج وزمن الراحة لتنفيذ البرنامج بناء على المسح المرجعى للرسائل العلمية والكتب وشبكة المعلومات الدولية قبل البدء فى برنامج الساكيو(S.A.Q) القيام بعمل فترة اعداد يكون الهدف تهيئة الجسم لتدريبات (S.A.Q) حيث اظهرت البحوث التى اجريت ان الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلاً تتحسن اسرع اذا ماكان التدريب يشتمل على تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الاخرى .

4- تحديد مكونات البرنامج:

- قام الباحث بالاطلاع وعمل مسح مرجعى للمراجع العلمية والبحوث المرتبطة والدراسات المرجعية بموضوع البحث واستطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج (1) (2) (3) (5) (7) (8) (9) (11) من حيث تحديد القياسات وفترة تنظيم البرنامج وشدة وزمن الوحدات ووضع برنامج فى صورته النهائية يتناسب لمرحلة براعم كرة القدم .
- كما استعان الباحث ايضا بشبكة المعلومات الدولية واكاديمية البحث العلمى والتكنولوجيا والشبكة القومية للمعلومات العلمية والتكنولوجية للحصول على احدث المراجع والدراسات العربية والاجنبية المرتبطة بموضوع البحث وكيفية تصميم البرنامج التدريبى.
- مرعاه مبادئ التدريب الرياضى (التدرج ،الاستمرارية ،الفروق الفردية ،عوامل الامن والسلامة)

5- معايير البرنامج التدريبى :

- ان يتناسب البرنامج التدريبى مع اهداف البحث
- ملائمة البرنامج ومحتوياته مع المرحلة السنوية

- مرونة البرنامج وقابلية التعديل
- الاستمرارية والانتظام فى ممارسة البرنامج
- مراعاة الاسس الرياضية والفسولوجية للبرنامج (الاحماء - الجزء الرئيسى - الجزء الختامى)
- 6 - شدة الحمل فى البرنامج التدريبى :

اعتمد الباحث فى تدريبات الساكيو (S.A.Q) لبراعم كرة القدم على استخدام معدل النبض كأحد المؤشرات سهلة الاستخدام لتحديد مستوى شدة الحمل من خلال استخدام طريقة- Pwers howley.

اقصى معدل للنبض = 208 - (0,7 × العمر) ن/ق

قيمة النبض = شدة الحمل % × (اقصى معدل لضربات لقلب - نبض الراحة) + نبض الراحة

= قياس نبض الراحة = قياس النبض لمدة 10 ثوانى × 6

7- أجزاء الوحدة التدريبية داخل البرنامج :-

أ-الأحماء :

اشتمل الاحماء لمدة (10) دقائق لرفع درجة حرارة الجسم وتهيئة أجزاء الجسم والقلب للمجهود المطلوب والحماية من الأصابات .

ب-الجزء الرئيسى:

تدريبات الساكيو(S.A.Q) لمدة (20:30) ق وقت الراحة بين التكرارات نسبة العمل الى الراحة 1:3 وتصل 1:5 .

ج-الجزء الختامى : اشتمل الجزء الختامى على تمارين الاطالة والاسترخاء ومدته (5) دقائق.

8-التجربة الاساسية:

- القياسات القبلية :-

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية فى نادى المقاولون للمجموعة الاساسية وذلك وفقا لما

يأتى :-

- القياسات المهارية قيد البحث متمثلة فى (الجرى المتعرج بالكرة - اختبار الدوائر المتداخلة -

اختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم - اختبار السيطرة على الكرة عكس الإشارة) لبراعم كرة القدم لفريق (2013) . يوم الاحد الموافق 2022/8/28م.

- تطبيق البرنامج :-

تم تطبيق البرنامج فى نادى المقاولون من 30-8-2022م الى 30-10-2022 م أيام (الاحد - الثلاثاء -الخميس) من كل اسبوع طوال فترة البرنامج .

- القياس البعدى :-

تم اجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية بنفس شروط ومواصفات القياسات القبليه بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك فى يوم الاثنين 31-10-2022م ويوم الثلاثاء 1-11-2022م ومقارنتها بالقياس القبلى باستخدام الاساليب الاحصائية اللازمة .

المعالجات الإحصائية :

أستخدم الباحث برنامج SPSS لحساب المعالجات الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي (م)
- الانحراف المعياري (ع)
- معامل الألتواء (ل)
- اختبار التوزيع الطبيعي
- اختبار العشوائية
- اختبار دلالة الفروق t – test
- معامل الارتباط

عرض النتائج والمناقشة:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (3)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات المهاريّة
لبراعم كرة القدم فريق (2013)

الاختبارات	القياسات القبليّة		القياسات البعدية		متوسط الفرق	انحراف الفرق	قيمة ت
	المتوسّطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسّطات الحسابية	الانحرافات المعيارية			
اختبار الجري المتعرج بالكره	15.104	0.607	12.620	0.640	2.483	0.762	15.955
اختبار الجري بالكره في خط مستقيم	9.095	0.462	7.512	0.620	1.583	0.796	9.738
اختبار السيطرة علي الكره عكس الاشاره	4.927	0.131	3.712	0.249	1.215	0.305	19.492
اختبار الدوائر المتداخله	42.083	9.770	59.166	8.681	17.083	7.359	11.371

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة $0.05 = 2.093$

يتضح من جدول (3) ان جميع قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عن د مستوي دلالة 0.05 علي جميع الاختبارات المهاريّة قيد البحث بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية.

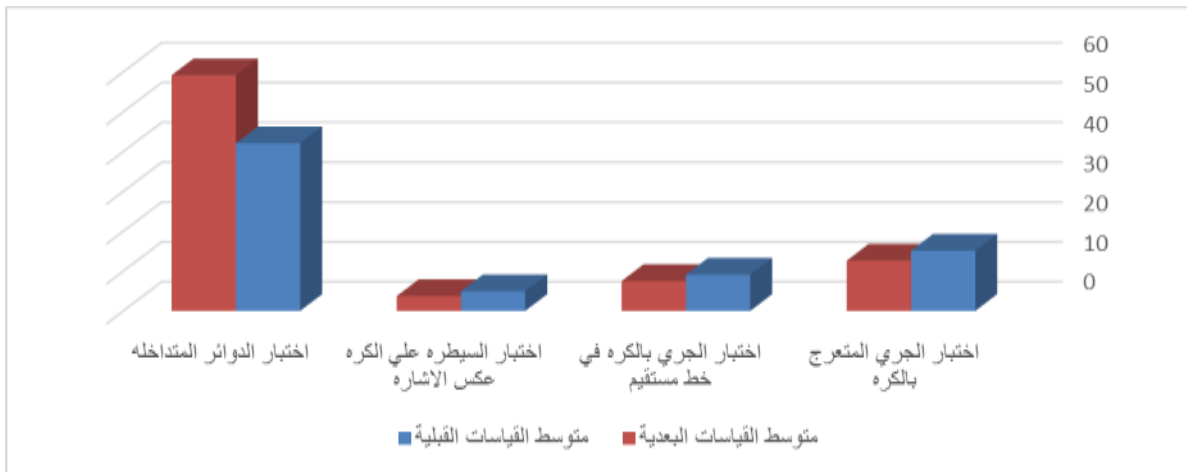
جدول (4)

نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات
المهاريّة لبراعم كرة القدم فريق (2013)

الاختبارات	متوسط القياسات القبليّة	متوسط القياسات البعدية	نسب التغير
اختبار الجري المتعرج بالكره	15.104	12.620	19.7
اختبار الجري بالكره في خط مستقيم	9.095	7.512	21.1
اختبار السيطرة علي الكره عكس الاشاره	4.927	3.712	32.7
اختبار الدوائر المتداخله	42.083	59.166	40.6

يتضح من جدول (4) ان نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية علي

الاختبارات المهارية قد انحصرت ما بين (19.7 % ، 40.6 %)



شكل (1)

متوسطي القياسات القبلية والبعدية في الاختبارات المهارية لبراعم كرة القدم فريق (2013)

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (3)، (4) وشكل بياني (1) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدية علي جميع الاختبارات المهارية لبراعم كرة القدم فريق (2013) قيد البحث ولصالح القياسات البعدية ، ومتوسط القياس القبلية اختبار الجري المتعرج بالكرة (15.104) والبعدى (12.620) محققة نسبة تحسن قدرها (19.7)، ومتوسط القياس القبلية اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (9.095) والبعدى (7.512) محققة نسبة تحسن قدرها (21.1)، ومتوسط القياس القبلية اختبار السيطرة على الكرة عكس الإشارة (4.927) والبعدى (3.712) محققة نسبة تحسن قدرها (32.7)، ومتوسط القياس القبلية اختبار الدوائر المتداخلة (42.083) والبعدى (59.166) محققة نسبة تحسن قدرها (40.6) .

ويرجع الباحث ان برنامج تدريب الساكوي (S.A.Q) لبراعم كرة القدم فريق (2013) ادى الى تحسن فى الاداء المهارى والاختبارات المهارية وذلك لمناسبة تدريبات الساكوي (S.A.Q) لمرحلة البراعم لما يتوافر بها من تنوع التدريبات مما يودى الى انجذاب هذه المرحلة والاستجابة لنوعية تدريبات الساكوي وقدرة المدرب على التنوع والابتكار لمنع رتابة التمرين وتعتبر هذه العناصر البدنية (السرعة - الرشاقة - السرعة الحركية - بالاضافة الى سرعة الاستجابة) وتعد هذه العناصر نوافذ لاداء المهارات فى هذه المرحلة العمرية حيث تؤدى الى تحسن فى اداء مهارة المراوغة (الرشاقة) وتغيير الاتجاه والارتداد من سرعة الى سرعة معاكسة (سرعة - رشاقة) والقدرة على السيطرة على الكرة فى اقل زمن ممكن (سرعة الاستجابة) والارتقاء لضرب الكرة بالراس باقصى

انقباض عضلى (سرعة حركية) والجرى بالكرة بسلاسة وانسيابية (سرعة انتقالية) مما يودى الى تنمية القدرات البدنية والحركية وعندما يتوفر لدى اللاعب قدرات بدنية عالية فان مستوى اداء المهارات الحركية يصبح جيداً .

يؤكد (عصام عبد الخالق وآخرون 2005م) ان تدريبات الساكيو (S.A.Q) تودى الى الوصول بمستوى اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من متطلبات اللاعب الحديث يستلزم تاسيس اللاعب منذ الصغر وفقاً لبرامج مقننة مهارياً وخطياً بالإضافة لمحتوى اقصى تطوراً من التدريبات التي تتناسب مع قدرات البراعم وامكاناتهم والتي تضع الاساس الصحيح لبناء القاعدة منذ النشئ ومن التدريبات التي تسهم في تحسين الاداء المهارى للبراعم تدريبات الساكيو .

يشير (بولمان وآخرون 2009م) ان تدريبات الساكيو (S.A.Q) تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية وتحسين القدرات التوافقية مما ينتج عنها تحسن كبير في الاداء والمستوى المهارى .(10-130)

يتفق (محمود محمد جاد الشامى 2020م) ان تدريبات الساكيو (S.A.Q) عن طريق التركيز على تفعيل المسارات العصبية الى العضلات بسرعة ومع دقة الاداء عن طريق اداى الى تحسن التكيفات العصبية وبرمجتها في التخلص من الحركات العشوائية مما ادى الى تحسن الاداء المهارى والتوافق مع ظروف المباريات .(6-66)

أكد (فيلمورجان وبالانيسامى 2012م) ان تدريبات الساكيو (S.A.Q) تحسن كفاءه الاداء الرياضى من خلال تنمية هذا الجانب وقد اثبتت تدريبات الساكيو فاعليتها في تحسين القدرات المهارية والحركية للاعبين الناشئين فى الفاعليات الرياضية . (13-205)

ترى (بديعة على عبد السميع 2016) ان تدريبات الساكيو (S.A.Q) ادت الى تحسن القدرات التوافقية الخاصة وان امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية يساعم فى سرعة واكتساب واتقان المهارات الحركية حيث ينعكس ذلك على ارتفاع مستوى الاداء المهارى .(2-30)

ادوات جمع البيانات :

ادوات الجانب النظري : اعتمدنا في جمع البيانات العلمية النظرية علي عدة مصادر عربية واجنبية ولة علاقة كبيرة بموضوع الدراسة .

ادوات الجانب التطبيقي :

- اعتمدنا علي استخدام الطرق المناسبة الملائمة لتحقيق الفريديات كما استخدم استعمال برنامج تدريبي علي شكل وحدات تدريبية تساهم في تنمية المتغيرات المهارية وتخضع لها المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات

في ضوء النتائج تم استنتاج مايلي :-

- 1- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية علي تطوير بعض المتغيرات
- 2- أظهرت نتائج الاختبارات علي مجموعة التجريبية كانت ذو فاعلية في الاختبارات البعدية وهذا يدل علي ان البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذو فاعلية في تنمية تطوير المتغيرات المهارية لبراعم كرة القدم

التوصيات:

- في ضوء هدف وحدود وأستنتاجات البحث قد توصل الباحث إلى مجموعة من التوصيات وهي :-
- 1- وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوي المهاري للاعبين
 - 2- الاهتمام بإجراء دراسات اخرى على تدريبات الساكيو (S.A.Q) على الفئات العمرية المختلفة.
 - 3- إجراء تدريبات تدريبات الساكيو (S.A.Q) على لاعب المستويات العليا.

المراجع:

-المراجع العربية:

- 1- ابو العلا عبد الفتاح - احمد نصر الدين السيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي - القاهرة (1993م)
- 2- احمد السيد احمد : تأثير استخدام تدريبات S.A.Q علي بعض محددات النشاط الهجومي للاعبات كرة اليد الصغار المجله العلميه كليه التربيه الرياضيه جامعه بني سويف
- 3- امر الله احمد البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته منشاه المعارف بالاسكندريه 1998
- 4- بديعة علي عبد السميع : فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي 100 م حواجز ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، (2016) م
- 5- خيريه ابراهيم السكري - محمد جابر بريقع : برنامج تدريب السرعة الانتقاليه - السرعة الحركيه - الرشاقيه منشاه المعارف بالاسكندريه 2015
- 6- عائشة محمد الفاتح :تأثير استخدام تدريبات (SAQ) على مستوى التوافق النفسى وبعض القدرات التوافقية والاداء المهارى فى رياضة المبارزة :المجلة العلمية للتمية البدنية والرياضة جامعة حلوان القاهرة (2019)م .
- 7- عمرو صابر حمزة - نجلاء البدرى نور الدين - بديعة علي عبد السميع :تدريبات الساكيو الرشاقيه التفاعلية السرعة الحركية التفاعلية (2017) م.
- 8- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي دار الفكر العربي 1990
- 9- محمد صبحي حسانين - كمال عبد الحميد : اللياقه البدنيه ومكوناتها دار الفكر العربي 1992
- 10- محمود محمد جاد الشامى : تأثير استخدام تدريبات الساكيو (SAQ) على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل تحت 18 سنة ، كلية التربية الرياضية ، قسم نظريات وتطبيقات ألعاب القوى ، جامعة بنها (2020) م
- 11- مصطفى عبد الله تأثير تدريبات S.A.Q علي بعض القدرات التوافقية لبراعم كليه القدم المجله العلميه لكليه التربيه الرياضيه جامعه بنها

- 12- مصطفى عبدالله عبد المقصود ،تأثير التدريب التفاعلي على تنمية بعض القدرات الفنية والمهارية لبراعم كرة القدم ،جامعة بنها ،(2017) م .
- 13- ياسين رمضان كمال : مرحلة الطفولة المتأخرة مذكرات من مقرر ماده الصحة النفسية بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي (2018) م .

المراجع الاجنبية:

- 14_) Mahfuza sliman b sharif , majidsaid (2009) the effect of SAQ exercises on physical level and performance of basketball players , journal of physical education research volume issue
- 15-) POLMAN REMCO , jonathan bloomfield , and Andrew Edwards (2009) : effects of SAQ training and small – sided games on neuromuscular functioning in untrained subjects , international journal of sports physiology and performance , 4 , 494 – 505 .
- 16-) Remcopolman , : effects of SAQ training and small sided gameson neuromas culer fun ctioning in untrained subject internatonal jornal of sports physiology and performance , 40494 – 5050.
- 17-) Velmurgan planisamy (2013) : effects of saq traning and plymetric traning on speed among college men kabaddi playsr , indian , journal of applied research , volume : 3 , issue : 11,43
- 18-) Velmurugan G . & Palanisamy A : Effects of Saq training and plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players , Indian journal of applied research , Volume : 3 , Issue : 11, 432,2012 .