

تأثير تمارينات (S.A.Q) باستخدام الكرات في تطوير السرعة الحركية وبعض المهارات الهجومية  
للاعبي الشباب بكرة القدم

The effect of (S.A.Q) exercises using balls in developing motor speed and  
some offensive skills for youth football players

م. د محمد هادي جاسم

المديرية العامة لتربية كركوك

[hammodhadi@yahoo.com](mailto:hammodhadi@yahoo.com)

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات (S.A.Q) باستخدام الكرات في تطوير السرعة الحركية وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم لدى لاعبين الشباب ، والتعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية وذات الاختبارين القبلي والبعدي ، حيث تمثلت عينة البحث من لاعبين نادي غاز الشمال لفئة الشباب وللموسم الكروي (2023-2024) والبالغ عددهم (20) لاعبا مقسمين على مجموعتين بالتساوي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وبعد الاختبارات القبليّة والبعديّة تم جمع البيانات وتطبيق الوسائل الإحصائية حيث توصل الباحث الى عدة استنتاجات ومن أهمها ان تمارينات (S.A.Q) باستخدام الكرات كان لها الأثر الإيجابي في تطوير السرعة الحركية ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للشباب وقد أوصى الباحث باستخدام الأساليب الحديثة ومنها تمارينات (S.A.Q) مع الكرات وذلك لاهميتها في اكتشاف ما هو جديد والابتعاد عن الأساليب التقليدية القديمة .

الكلمات المفتاحية: تمارينات (S.A.Q) - السرعة الحركية - المهارات الهجومية

## ABSTRACT

The research aimed to identify the effect of (S.A.Q) exercises using balls in developing motor speed and some offensive football skills among young players, and to identify the superiority of the effect between the control and experimental groups for the post-test. The researcher used the experimental approach with two equal groups, the control and experimental, and the pre-and post-tests. The research sample consisted of North Gas Club players for the youth category and for the football season (2023-2024), numbering (20) players divided equally into two groups, and the research sample was chosen intentionally.

After the pre- and post-tests, data was collected and statistical methods were applied. The researcher reached several conclusions, the most important of which is that (S.A.Q) exercises using balls had a positive impact on developing motor speed and the skills of handling and scoring in football for young people. The researcher recommended using modern methods, including (S.A.Q) exercises. With balls because of their importance in discovering what is new and moving away from old traditional methods.

**Keywords:** S.A.Q exercises - motor speed - offensive skills

### 1-1 مقدمة واهمية البحث :

ان استخدام طرق وأساليب التدريب الحديثة وعلوم الرياضة المختلفة مع علم التدريب الرياضي يؤدي الى تحقيق اهداف التدريب المطلوبة في مختلف النشاطات الرياضية سواء كانت فردية او فرقية من خلال وضع تمارينات خاصة تؤدي الى تحسين وتطوير مستوى اللاعبين من جميع النواحي ( البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتربوية ) ، ان المدربين واللاعبين ذوي الاختصاص يبحثون دائما وبشكل مستمر عن الأساليب الحديثة بهدف تحسين وتطوير مستوى الأداء الرياضي واكتساب الميزات التنافسية ومن هذه الأساليب هي تمارينات الرشاقة التفاعلية ( S.A.Q ) المستخدمة في المجال الرياضي بشكل عام ولعبة كرة القدم

بشكل خاص كونها تعمل على تحسين كفاءة الأداء من خلال تنمية القدرة على أداء الحركات السريعة ولها فعالية واضحة في تحسين القدرات البدنية والمهارية للاعبين في جميع الأنشطة الرياضية .

ان أسلوب تدريب (S.A.Q) هو أسلوب تدريبي معاصر والمنتشرة في الفترة الأخيرة بين الرياضيين وهو مصطلح يستخدم لوصف كلمة مركبة من اول حرف للسرعة (Speed) والرشاقة (Agility) والسرعة الحركية (Quickness) ويعتبر هذا النوع من النظام التدريبي يهدف الى تحسين القدرات البدنية والحركية والقدرة على التحكم في حركة الجسم وتوجيهها بشكل متقن عبر تطوير اليعاز العضلي العصبي لتعزيز الأداء الرياضي على أداء حركات مفاجئة باتجاهات مختلفة عبر إعادة برمجة الجهاز العضلي العصبي للعمل بكفاءة ، ويستخدم هذا الأسلوب الرياضيين المبدئين ونوي المستويات العليا . ( Milanoic at al ,2014)

ان لعبة كرة القدم بطبيعتها ممارستها تحتاج الى اتقان العديد من المهارات الأساسية مثل المناولة والتهديف والاختام والدرجة إضافة الى اكتساب بعض الصفات البدنية مثل السرعة والقوة والتحمل والمرونة حتى يتمكن اللاعب من تقديم افضل ما يمكن تقديمه لفريقه ولنفسه لان لعبة كرة القدم تتصف بكثرة المتغيرات وسرعة التصرف وسرعة اتخاذ القرار والتصرف الصحيح إزاء تلك المواقف المتغيرة والمتعددة مما يجعلها تكون في صدارة الألعاب الرياضية من حيث المشاهدة والممارسة .

تعد فئة الشباب باعمار دون ( 18 ) سنة مهمة جدا كونها في بداية الطريق لتكوين اللاعب وانه سياتخذ منها الخطوات الأولى لبناء مهارته والتي يجب ان تبنى بشكل مميز وبالتالي سيصب ذلك في مصلحة اللاعب في المستقبل ، من هنا تكمن أهمية البحث على اعداد تمرينات (S.A.Q) باستخدام الكرات في تحسين وتطوير السرعة الحركية وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الشباب .

## 2-1 مشكلة البحث :

ان لعبة كرة القدم تتطلب الارتقاء في جميع مراحل الاعداد للحالة البدنية والمهارية ورفع القدرات الوظيفية للاعبين الى المستوى الذي يجعلهم يحققون كل ما تطلبه لعبة كرة القدم ومن اهم هذه المتطلبات هي سرعة الأداء والتصرف ، وهي من الصفات الموروثة وتحتاج الى وقت طويل الى الوصول بها الى المستويات المطلوبة كونها اخر الصفات البدنية تطورا ، ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب كرة القدم وكونه لاعب سابق حيث لاحظ ان هناك

بطىء في أداء لاعبين الشباب مع الكرة لذا ارتى الباحث في اعداد تمرينات بأسلوب تدريبي حديث وهي تمرينات الرشاقة التفاعلية (S.A.Q) باستخدام الكرات التي قد تساهم في تحسين وتطوير السرعة الحركية مع الكرة ومهارتي المناولة والتهديف لدى لاعبي الشباب .

### 3-1 اهداف البحث :

- اعداد تمرينات (S.A.Q) باستخدام الكرات للاعبين الشباب بكرة القدم .
- التعرف على تأثير تمرينات (S.A.Q) باستخدام الكرات في تطوير السرعة الحركية وبعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة القدم .
- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في السرعة الحركية وبعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة القدم .

### 4-1 فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في السرعة الحركية وبعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة القدم .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السرعة الحركية وبعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة القدم .

### 5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبين نادي غاز الشمال لفئة الشباب بكرة القدم للموسم الكروي (2023-2024)
- المجال الزمني : ( 3 / 11 / 2023 ) لغاية ( 8 / 3 / 2024 )
- المجال المكاني : ملعب نادي غاز الشمال

### 6-1 تحديد المصطلحات :

- تمرينات (S.A.Q) : يعرف هذا النظام على انه نظام تدريبي متكامل يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة الى ثلاثة مكونات وهي : (السرعة الخطية Speed) ( الرشاقة Agility) (السرعة الحركية Quickness) (محمد الخالدي: 2012)

- السرعة الحركية : يقصد بها سرعة الأداء الحركي وهي سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة أو سرعة أداء حركة (علاوي:1992)

## 2- منهجية البحث :

### 1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يتلائم مع طبيعة البحث واتباع التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ( الضابطة والتجريبية ) ذات الاختبارين القبلي والبعدي والجدول رقم (1) يوضح ذلك .  
الجدول رقم (1) يوضح التصميم التجريبي حسب الخطوات وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المجموعات	الخطوة الأولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة
1	التجريبية	اختبارات السرعة الحركية	تمارينات S.A.Q مع الكرات	اختبارات السرعة الحركية	الفرق بين المجموعتين التجريبية
2	الضابطة	المناولة التهديف	التمرينات المعدة من قبل المدرب	المناولة التهديف	التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

### 2-2 مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث من لاعبين نادي غاز الشمال لفئة الشباب المشارك في الدوري العراقي الدرجة الأولى للموسم الكروي (2023-2024) والبالغ عددهم (28) لاعبا ، تم اختيار العينة بطريقة العمدية حيث تم استبعاد (3) حراس مرمى و(5) لاعبين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية ليصبح عدد عينة البحث (20) لاعبا مقسمين على المجموعتين التجريبية والضابطة ولكل مجموعة (10) لاعبين والجدول رقم (2) يوضح ذلك .

### الجدول رقم (2) يوضح مجتمع وعينة البحث ونسبهم المئوية

معلومات مجتمع وعينة البحث	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	28	100%
عينة البحث	20	71%
عينة التجربة الاستطلاعية وحراس المرمى	8	29%

**2-2-1 تنجاس عينة البحث :**

لغرض التأكيد من التوزيع الطبيعي وتجانس العينة اعتمد الباحث في استخدام معامل الالتواء في المتغيرات (الطول – الكتلة – العمر الزمني – العمر التدريبي) والجدول رقم (3) يوضح ذلك الجدول رقم (3) يوضح تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	172	172.5	1.167	0.112
الكتلة	كغم	68	69	0.840	- 0.195
العمر الزمني	شهر	214	217	2.026	- 0.565
العمر التدريبي	شهر	43.3	45	0.866	0.245

من خلال الجدول رقم (3) يتضح ان جميع القيم كانت محصورة بين  $(\pm 3)$  وبذلك فان عينة البحث توزعت بشكل اعتدالي وهذا يدل على تجانس افراد البحث وفق متغيرات البحث .

**2-2-2 تكافؤ عينة البحث :**

تم اجراء تكافؤ بين مجموعتين البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة والجدول رقم (4) يوضح ذلك .

**الجدول رقم (4) يوضح تكافؤ عينة البحث**

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع+	س	ع+			
السرعة الحركية	درجة	8.183	1.464	8.835	1.376	-0.330	0.571	غير معنوي
المناولة	درجة	2.855	1.030	2.937	1.080	0.225	0.735	غير معنوي
التهديف	درجة	5.750	1.235	5.350	1.115	0.604	0.558	غير معنوي

• معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

من الجدول رقم (4) يتضح ان الفروق كانت غير معنوية بين افراد مجموعتين البحث ، اذ بلغت جميع القيم المحسوبة اكبر من قيمة  $(0.05)$  وهذا يدل على تكافؤ مجموعتين البحث .

### 3-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

- الاختبارات والقياسات
- ملعب كرة القدم
- شبكة المعلومات الدولية ( الانترنت )
- كرات قدم قانونية عدد (20)
- شواخص بلاستيكية عدد (40)
- صافرة عدد (4)
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2)
- جهاز حاسوب نوع hp عدد (1)
- جهاز لقياس الوزن والطول
- اهداف صغيرة عدد (4)
- أعمدة بلاستيكية عدد (10)
- سلم ارضي للتدريب

### 4-2 إجراءات البحث الميدانية :

بعد مراجعة المصادر والمراجع العلمية واجراء مقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي بكرة القدم تم تحديد متغيرات البحث وهي (السرعة الحركية والمناولة والتهديف ) فضلا عن الاختبارات الخاصة لكل متغير .

#### 1-4-2 اختبار السرعة الحركية : (وميض شامل 2004)

- اسم الاختبار : المناولة المرتدة نحو مصطبة لمدة (30) ثانية
- الهدف من الاختبار : قياس السرعة الحركية
- الادوات المستعملة : ( صافرة ، كرات قدم ، ساعة توقيت ، شريط قياس ، مصطبة بطول 3 متر وارتفاع 30 سم )
- وصف الاداء : يقف اللاعب على بعد (3) امتار من المصطبة ومعه كرة وعند سماع الصافرة من المدرب يقوم بركل الكرة نحو المصطبة ويستمر بالمناولة والركل لمدة (30) ثانية
- طريقة التسجيل: يحسب عدد المناولات الصحيحة التي يقوم به اللاعب لمدة (30) ثانية

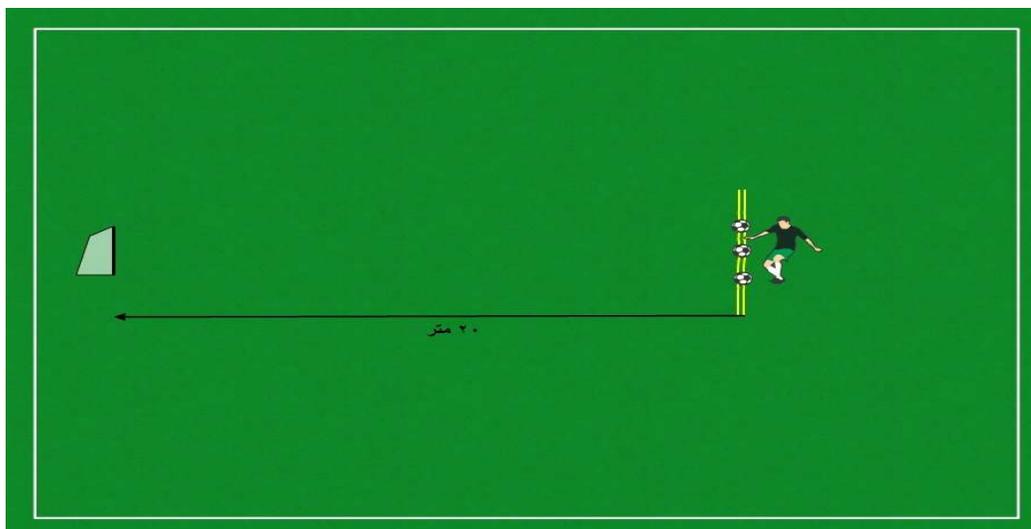


### الشكل (1)

#### يوضح اختبار السرعة الحركية

#### 2-4-2 اختبار المناولة بكرة القدم : (وميض شامل 2004)

- اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متر.
- الهدف من الاختبار / قياس دقة المناولة .
- الأدوات المستعملة / كرات قدم عدد (5)، هدف صغير أبعاد (63×110) سم
- تعليمات الاختبار/ يرسم خط بطول (1م) بخط بداية على مسافة (20م) في الهدف الصغير وتوضع كرة ثابتة على خط البداية .
- وصف الاختبار / يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير ويبدأ عند اعطاء الاشارة بمناولة الكرة نحو هدف لتدخل اليه ، وتعطي كل اللاعب (5) محاولات متتالية .
- طريقة التسجيل / تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرة لخمس وعلى النحو الآتي :
- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الى الهدف الصغير .
- درجة واحدة اذا مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف .
- صفر في حالة الخروج الكرة عن الهدف الصغير .



## الشكل (2)

### يوضح اختبار المناولة بكرة القدم

3-4-2 اختبار التهديف بكرة القدم : (مفتي إبراهيم 1994)

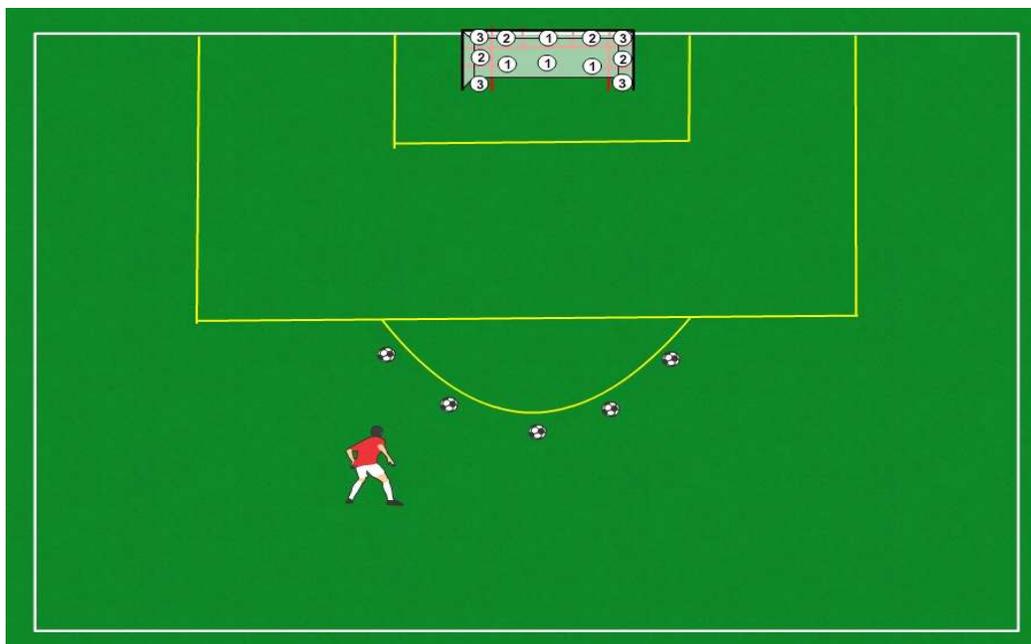
- ❖ اسم الاختبار : التهديف على مرمى مقسم الى مربعات
- ❖ الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف على المرمى
- ❖ الادوات المستعملة : هدف كرة القدم قانوني ، كرات قدم قانونية عدد(5) ، شريط القياس ، حبال ملونة لتقسيم المرمى
- ❖ وصف الاختبار : توضع ( 5 ) كرات على قوس الجزاء والذي يبعد ( 18 ) ياردة عن خط المرمى والمسافة بين كرة واخرى ( 2 ) ياردة ، اذ يقوم اللاعب بالتهديف في المربعات المؤشرة بالاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الاخرى على ان يتم الاختبار من وضع الركض والرجوع الى الخلف بعد كل حالة تهديف الى المرمى كما هو موضح في الشكل ( 5 )
- ❖ طريقة التسجيل : تحتسب عدد النقاط التي تدخل الاهداف المحددة وحسب ما مؤشر في المربعات وكما يأتي :-

(3) درجات الى المنطقة رقم (3)

(2) درجة الى المنطقة رقم (2)

(1) درجة الى المنطقة رقم (1)

(صفر) درجة خارج حدود المرمى



الشكل (3)

يوضح اختبار التهديف بكرة القدم

## 5-2 التجربة الاستطلاعية :

من اجل الوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل بدء التجربة الرئيسية قام الباحث بعدد من التجارب الاستطلاعية في ملعب نادي غاز الشمال وكان لكل تجربة هدف يختلف عن الأهداف الأخرى وكما يلي :

## 1-5-2 التجربة الاستطلاعية الأولى :

أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى في تمام الساعة الثانية ظهرا من يوم السبت الموافق 2023/12/2 على (5) لاعبين من مجتمع البحث وذلك للوقوف على ما يأتي :

- كفاءة فريق العمل المساعد ومدى اتقانه في تنفيذ الاختبارات .
- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث .
- معرفة المعوقات والصعوبات التي تظهر في الاختبارات .
- معرفة الأوقات الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار .

## 2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث في يوم الاثنين الموافق 2023/12/4 بأجراء تجربة استطلاعية ثانية خاصة بالتمرينات المرتبطة ب(S.A.Q) مع الكرات والمعدة من قبل الباحث وكان الهدف من هذه التجربة هي :

- تحديد الوقت الذي يستغرقه كل تمرين .
- تحديد واجبات فريق العمل المساعد .
- معرفة مدى قابلية اللاعبين عند تطبيق التمرينات .
- التأكيد من زمن فترة الراحة بين التكرارات والتمرينات .

## 2-6 الاختبارات القبلية :

قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية وهي الاختبارات البدنية والمهارية ( السرعة الحركية – المناولة – التهديف ) وبمساعدة الفريق العمل المساعد على المجموعتين الضابطة والتجريبية في تمام الساعة الثانية ظهرا من يوم الاحد الموافق 2023/12/10 وعلى أرضية ملعب نادي غاز الشمال ، اذ تم اختبار جميع اللاعبين بيوم واحد .

## 2-7 تصميم وتنفيذ التمرينات :

بعد ما قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية بدأ بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وذلك من اجل تحقيق الهدف الأساسي من الدراسة ، وبعد تقسيم عينة البحث الى مجموعتين الضابطة والتجريبية تم تنفيذ البرنامج من تاريخ 2023/12/16 لغاية 2024/2/7 مراعيًا تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات (S.A.Q) مع الكرات وقد راعى الباحث النقاط التالية :

- من اجل تهيئة المجموعات العضلية العاملة لاداء التمرينات تم بدء الوحدة التدريبية بالاحماء العام و ثم الاحماء الخاص .
- تم تطبيق التمرينات وفق تدرج من السهل الى الصعب .
- تم تطبيق التمرينات في مرحلي الاعداد الخاص .
- تم تحديد مدة التمرينات ب(8) أسابيع على معدل (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وكانت حسب الأيام (السبت – الاثنين – الأربعاء) .
- استخدم الباحث شدة الحمل التي تتراوح ما بين (85-100%)
- استخدم الباحث طريقتي التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة .
- تم تطبيق جميع التمرينات على أرضية ملعب نادي غاز الشمال .

- ان زمن الوحدة التدريبية الكلي (90) دقيقة اما زمن تنفيذ تمرينات (S.A.Q) باستخدام الكرات تراوح (32-45) دقيقة .
- مدة الراحة بين التكرارات خاضعة الى (1:2) و (1:3) اما مدة الراحة بين المجاميع هي (60-120) ثانية .
- تم استخدام الراحة الإيجابية بين التكرارات والتمرينات .
- تم حساب الشدة عن طريق النبض القصى وفق المعادلة التالية (النبض القصى = 220 - العمر)

## 2-8 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية في المدة المخصصة للبحث قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية مراعيًا نفس الظروف التي تم فيها الاختبارات القبلية وبمساعدة نفس فريق العمل المساعد وبنفس التوقيت الاختبارات السابقة وهي الساعة الثانية ظهرا من يوم الاحد الموافق 2024/2/11 .

## 2-9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS .

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

بعد جمع البيانات الخاصة بمتغيرات البحث كان لا بد للباحث من عرضها لكي يقوم بإصدار القرارات المتعلقة بهذه المتغيرات وذلك من اجل تسهيل مهمة تصنيف البيانات بما يتناسب مع اهداف وفروض البحث وفيما يلي وصف هذه البيانات ومناقشتها .

## 3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات البحث للاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

## 3-1-1 عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة :

الجدول رقم (5) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والدلالة بين

### الاختبارات للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع+	س	ع+	س			
السرعة الحركية	مناولات	1.632	9.185	1.575	9.245	3.824	0.224	غير معنوي

المناولة	درجة	2.935	1.330	3.676	0.985	4.085	0.005	معنوي
التهديف	درجة	5.175	1.280	5.284	0.350	1.494	0.235	غير معنوي

ن = (10) كل مجموعة درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة

(0.05)

### 2-1-3 عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

الجدول رقم (6) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والدلالة بين

الاختبارات للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع+	س	ع+			
السرعة الحركية	مناولات	9.095	1.257	12.232	1.655	9.237	0.004	معنوي
المناولة	درجة	2.846	0.925	5.235	1.344	7.110	0.000	معنوي
التهديف	درجة	4.980	0.915	6.140	1.211	5.208	0.000	معنوي

ن = (10) كل مجموعة درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة (0.05)

### 3-1-3 مناقشة نتائج متغيرات البحث للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة :

من خلال ملاحظة الجدول رقم (5) يتبين ان هناك فروق غير معنوية في الاختبارين السرعة الحركية والتهديف للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث السبب ان المنهج التدريبي الذي وضعه المدرب قد لا تحتوي على تمارينات عديدة لتطويع هذان العنصران إضافة الى عدم تطبيق اللاعبين لبعض التمارين التي تحتوي على السرعة الحركية والتهديف بشكل جيد ومنظم ، بينما تبين ان هناك فروق معنوية في اختبار المناولة ويعزو الباحث السبب على وجود تمارينات عديدة في منهج المدرب تحتوي على مهارة المناولة وكما يشار في كثير الأحيان ان لعبة كرة القدم تسمى أحياناً بلعبة المناولات وهذا ما يؤكد (قاسم لازام 2007) " ان المناولة هي من اهم الفعاليات في كرة القدم بل حتى من خلال الاحصائيات الاتية من تحليل المهاري للفريق وجد ان المناولات بانواعها تشكل 90% من فعاليات كرة القدم " .

ومن خلال ملاحظة الجدول رقم (6) يتبين وجود فروق معنوية في جميع الاختبارات للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث السبب الى تمارينات

الرشاقة التفاعلية (S.A.Q) مع الكرات الذي اعتمده الباحث والذي أدى الى تطوير ملحوظ في عينة البحث .

حيث يرجح الباحث التطور الحاصل في اختبار السرعة الحركية الى خصوصية تمارينات (S.A.Q) باستخدام الكرات التي تمحورت على السرعة الحركية للرجلين بناء على ما يحتاجه لاعب كرة القدم من انقباضات سريعة إضافة الى حركات مغايرة يضطر اللاعب لتغيير وضعيته بسرعة عالية جدا من حركة الرجلين وهذا ما يؤكد (Azmi,Kusnanik,2018) الى الأبحاث التي أجريت سابقاً " ان تمارينات بأسلوب (S.A.Q) له اثر كبير على متغيرات اللياقة البدنية وخصوصاً السرعة الحركية " ويرى (Zoran,et,al2013) بان تدريب (S,A,Q) هي جزء من عملية التدريب كاملة ويمكن اعتبارها أداة فعالة لتحسين السرعة وخفة الحركة للاعب كرة القدم .

ويتبين من الجدول رقم (6) وجود فروق معنوية في اختبار المناولة للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث السبب الى وجود تمارينات عديدة في منهج الباحث يحتوي على استخدام الكرات مع تمارينات الرشاقة التفاعلية (S.A.Q) وان معظم هذه التمارينات تهدف الى تطوير مهارة المناولة لانها المهارة الأكثر شيوعاً في لعبة كرة القدم ، حيث يرى (قاسم لزام 2013) " يجب إعطاء مهارة المناولة الاهتمام الخاص في تدريب اللاعبين لانها من المهارات المؤثرة في كرة القدم ولا بد للفريق الحائز على الكرة ان يحسن عمل المناولات بأداء سريع ودقيق والتي تؤدي الى رفع الروح المعنوية للاعبين وكذلك الاقتصاد بالجهد وخلق فرص للتهديف " .

وكذلك الجدول رقم (6) يوضح وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار التهديف للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث السبب الى وجود تمارينات عديدة لمهارة التهديف مع الرشاقة التفاعلية (S.A.Q) ضمن منهاج الذي وضعه الباحث إضافة ان تطبيق التمارينات كانت جيدة من قبل عينة البحث ، حيث تعد مهارة التهديف من اهم المهارات الهجومية بكرة القدم اذ لا يمكن لأي فريق من تسجيل الأهداف وتحقيق الفوز وحسم النتيجة الا من خلال زيادة التهديف على مرمى المنافس فضلا انها نهاية عمل جميع المهارات والامكانيات والخطط والأداء سواء كانت فردية او جماعية وهذا ما يؤكد (موفق المولى 2000) " ان مهارة التهديف من المهارات الأكثر تشويقاً واثارة في كرة القدم وعند تحليل أي مباراة كرة القدم نلاحظ ان الفوز يميل الى جانب الفريق الذي تكون نسبة التهديف الناجح عند لاعبيه عالية " .

### 2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعيدة :

#### 1-2-3 عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث للاختبارات البعيدة :

الجدول رقم (7) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		الاختبار الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع+	س	ع+			
السرعة الحركية	مناولات	12.232	1.655	9.245	1.575	3.155	0.000	معنوي
المناولة	درجة	5.235	1.344	3.676	0.985	3.642	0.007	معنوي
التهدف	درجة	6.140	1.211	5.284	0.350	2.645	0.015	معنوي

ن = (10) في كل مجموعة درجة الحرية (ن-1) مستوى الدلالة

(0.05)

#### 2-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

من خلال ملاحظة الجدول رقم (7) يتبين ان هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث التطور الحاصل في جميع الاختبارات البدنية والمهارية بكرة القدم يعود الى تطبيق تمرينات (S.A.Q) مع الكرات وان جميع التمرينات الذي اعتمده الباحث كانت مع الكرات سواء فردية او جماعية ، حيث يرى الباحث ان المنهج التدريبي الذي وضعه كان يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي والتي تشير ان التدريب المنظم وفق الأسس العلمية المختارة وتقنين حمل التمرينات والتدرج في الشدة والحجم والراحة أدى الى تطور متغيرات البحث ويؤكد هذا الكلام (سلمان علي 1983) حيث يقول " ان التدريب عملية بنائية تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية وتنميتها وصولا الى تحقيق افضل انجاز "

بالنسبة الى السرعة الحركية يرى الباحث انها أصبحت من محددات التي تحدد نتائج مباريات كرة القدم حيث اصبح جميع الاعداد البدني والمهاري والخططي الحديثة تعتمد على السرعة بشكل عام والسرعة الحركية بشكل خاص والجانب الأكبر تكون من خلال السرعة

الحركية مع الكرة حيث يرى (علي أبو الشون 2002) " ان كرة القدم الحديثة أصبحت السيطرة فيها على الكرة من خلال الحركة السريعة او عند أداء الركض مع الكرة ، لذلك لا ترى لاعبا يسيطر على الكرة من الوقوف كما كان في الماضي ، كما ان سرعة تنفيذ المهارات الأساسية كلها خاصة بكرة القدم مثل مناولة الكرة بين اللاعبين والسرعة في الانطلاق وسرعة رد الفعل للاستحواذ على الكرة " .

وكذلك يبين من خلال الجدول رقم (7) ان هناك فروق معنوية في اختبار المناولة لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث السبب استخدام جميع تمرينات (S.A.Q) مع الكرات وان معظم هذه التمرينات كانت تحتوي مهارة المناولة لانها هي المهارة السائدة واكثر استخداما وهي من المهارات المؤثرة في كرة القدم والمفتاح الحقيقي للعب الجماعي ، والمناولة يجب ان تتصف بالدقة والبساطة والقوة وهذا ما يؤكداه ( مفتي إبراهيم 2010 ) " لعل لا شي يهدم الفريق اكثر من المناولات الخاطئة وغير مقننة كما لا شي يبني الثقة بين افراد الفريق قدر المناولات الجيدة والدقيقة بين اللاعبين "

اما بالنسبة الى اختبار التهديد فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث السبب الى نوعية التمرينات الذي اعددها الباحث للمجموعة التجريبية والتي كانت تحتوي على مهارة التهديد بعد أداء تمرينات الرشاقة التفاعلية (S.A.Q) فضلا ان تطبيق التمرينات كانت جيدة من قبل لاعبين المجموعة التجريبية ، اذ يعد التهديد مرتكزا أساسيا في الوحدة التدريبية ويجب التدريب عليها لانها الوسيلة التي من خلالها يمكن الفوز وحسم المباراة وهذا ما يشير اليه (عادل تركي وسلام جبار 2009) " ان التهديد من الوسائل المهمة والرئيسية لتسجيل الأهداف والتي يجب على كل لاعب سواء مهاجم او مدافع او لاعب وسط ان يجيد ويتقن التهديد ، اذ لم يعد حكرا على المهاجمين فقط والتدريب عليه بشكل متنوع ومن مختلف الاتجاهات والمسافات " .

#### الاستنتاجات :

- ان تمرينات (S.A.Q) مع الكرات يؤثر بشكل الإيجابي في تطوير السرعة الحركية ومهارتي المناولة والتهديد بكرة القدم للاعبين الشباب .
- ان نوعية التمرينات التي كانت تحتوي جميعها على الكرات وتوزيعها بشكل متساوي أدى الى تطوير واضح في كافة المتغيرات وخاصة مهارية .
- كان تصميم وتنظيم واعداد تمرينات (S.A.Q) مع الكرات ملائمة مع إمكانات وقدرات وقابليات لاعبين الشباب .

### التوصيات :

- ضرورة اعتماد تمرينات (S.A.Q) باستخدام الكرات في تطوير القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم من قبل المدربين في المناهج التدريبية .
- ضرورة استخدام الأساليب الحديثة في التدريب وذلك لاهميتها في اكتشاف كل ما هو جديد والابتعاد عن الأساليب التقليدية القديمة .
- ضرورة الاهتمام بالتمرينات التي تكون مع الكرات وتحمل طابع الاثارة والتشويق وخاصة في الفئات العمرية لأنها تزيد من تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم .
- اجراء بحوث مشابهة لتمرينات (S.A.Q) باستخدام الكرات مع فئات عمرية أخرى مثل (الناشئين والمتقدمين) ومع العاب أخرى مثل ( كرة القدم صالات ) .

### المصادر :

- سلمان علي : المدخل الى التدريب الرياضي ، ط1 ، ( الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1983 )
- عادل تركي و سلام جبار : تعلم وتدريب كرة القدم ، ط1 ، ( البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 )
- علي أبو الشون : تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 )
- قاسم لزام صبر : نظرية الاستعداد وتدرجات المناطق المحددة بكرة القدم ، ط3 ( دار الجامعة للنشر ، 2007 )
- محمد جاسم الخالدي : البايوميكانيك في التربية البدنية والرياضة ، ط1 ( جامعة الكوفة ، 2012 )
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط2 ، ( القاهرة ، دار المعارف ، 1992 )
- مفتي إبراهيم حماد : المرجع الشامل في كرة القدم ، ط1 ( القاهرة ، دار الكتاب الحديث للطباعة ، 2010 )
- مفتي ابراهيم حماد ؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 )
- موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة بكرة القدم ، ط1 ، ( دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 2000 )

- وميض شامل كامل؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات بكرة القدم، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004)

- Azmi,K,Kusnanik N ; Effect Exercise Program Speed , Agility ,and Quickness (S.A.Q) in Improving speed , Agility and acceleration ,(Journal of physics : conference series 947 : 2018) .
- Milanovic Zorran et al : Dose (S.A.Q) training improve the speed and flexibility of young soccer players : A randomized controlled trial , (Journal of Human movement science V 38 : 2014 ) .
- Zoran milanovic , et , al : Effect of a 12 week (S.A.Q) Training programme on Agility with and without the Ball among young soccer players ( Journal of sports science and medicine , 2013 )