

تأثير تدريبات الساكيو المقترحة لتطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعب

كرة القدم الصالات

م.د. مجيد حميد مجيد / جامعة الانبار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

pa.ma_hameed@uoanbar.ed.iq

ملخص البحث

أن اللاعب في كرة القدم للصالات يجب ان يتميز بسرعة التحمل ، إذ يتم الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بسرعة عالية مما يتطلب إعداداً جيداً تمكن اللاعبين من السيطرة في الملعب والتصرف بالشكل الأمثل، وأن طبيعة الأداء في لعبة ككرة القدم الصالات كرة القدم يتميز بالإيقاع السريع والمباغطة فضلاً عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عال من الدقة في الأداء ، وتكمن مشكلة البحث في قلة إعطاء المدربين الاهتمام الواضح بتطوير التحمل الخاص، لما تتميز به هذه اللعبة بالسرعة الفائقة وتحمل القوة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع المنافس والانتقال في جوانب الملعب كافة من أجل الاستحواذ على الكرة أو خلق الفراغ السريع لغرض السيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة بأنواعها والخداع والتهديف بدقة متناهية ، **وهدف البحث** : إعداد تدريبات الساكيو وتأثيرها في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الصالات. وكذلك معرفة مدى تدريبات الساكيو وتأثيرها في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الصالات. واعتمد الباحث على المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ، إذ مثل لاعبي كرة القدم الصالات في نادي أمانة بغداد للموسم الرياضي 2020 - 2021 والبالغ عددهم (12) لاعب ، إذ تم استبعاد (2) لاعبين لغرض التجربة الاستطلاعية لذلك أصبح عدد العينة (10) وتم التقسيم للمجموعتين لكل مجموعة 5 لاعبين ، وتم استخدام الاختبارات المناسبة لغرض استخراج القدرات البدنية والمهارات الأساسية وتم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة **وخرج الباحث بالاستنتاجات الآتية:**

- ان التدريب الناتج عن استخدام التدريبات المقترحة يؤثر ايجاباً على تحسن مستوى الاداء المهاري الذي يعتمد على دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات .

يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة اعتماد تدريبات الساكيو المقترحة والذي أدى الى تطوير صفة التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الصالات .

الكلمات المفتاحية : التدريب الرياضي ، كرة القدم للصالات

The effect of the proposed Sakyo exercises to develop special endurance and some basic skills for futsal players

Abstract

That the player in futsal football must be characterized by the speed of endurance, as the transition from attack to defense and vice versa is done at a high speed, which requires good preparation that enables players to control the field and act in an optimal manner, and that the nature of performance in a game like futsal football is characterized by fast pace and suddenness. In addition to its successive and sequential skills that require a high level of accuracy in performance, the problem of the research lies in the lack of coaches giving clear attention to the development of special endurance, because this game is characterized by high speed and endurance of strength for the ability of team players to move to take the right place and open gaps in the opponent's defense and move in all sides of the field in order to acquire the ball or create a quick vacuum for the purpose of controlling the ball and controlling it and the ability to handle all kinds, deception and scoring with extreme accuracy, **and the aim of the research:** preparing Sakyo exercises and their impact on special endurance and some basic skills for futsal players. As well as knowing the extent of Sakyo training and its impact on special endurance and some basic skills of futsal players. The researcher relied on the experimental method in the manner of the two equal groups (control and experimental), as the football players represented the futsal players in the Baghdad Municipality Club for the sports season 2021-2020, numbering (12) players, as (2) players were excluded for the purpose of the pilot experiment, so the number of the sample became (10). The two groups were divided for each group of 5 players, and the appropriate tests were used for the purpose of extracting physical abilities and basic skills. The results were processed by appropriate statistical means. **The researcher came out with the following conclusions:**

The training resulting from the use of the proposed exercises positively affects the improvement of the level of skill performance, which depends on the accuracy of some basic skills in futsal football.

The researcher recommends the following:

The necessity of adopting the proposed Sakyō exercises, which led to the development of special endurance and some basic skills for futsal players .

Keywords: sports training, futsal

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن التقدم البشري وازدهاره وتطوره يعتمد على ما يبتكره العلماء من نتائج علمية مثمرة تعمل على رفع متطلبات التقدم البشري منها الصناعية والتجارية والسياسية والاجتماعية والتربوية والتعليمية والرياضية . وتعد البحوث العلمية في الجانب الرياضي وما يتمخض عنها من نتائج انعكست وبشكل واضح على مجمل القدرة الانجازية باختلاف صنوف الرياضة وعملت على تقديم الرياضة والرياضيين إلى المجتمع باعتبارهم احد أهم الركائز التي تبنى عليها المجتمعات البشرية؛ ولهذا فإن الانجازات الرياضية لمختلف الألعاب لم تظهر بصورة عفوية وإنما من خلال التخطيط المنهجي وفق الأسس العلمية التي يلعب الابتكار فيها الشيء الكثير وصولاً إلى بناء المستوى المتكامل وتحقيق الانجازات في البطولات الرياضية .

إن المدربين واللاعبين وذوي الاختصاص يبحثون بشكل دائم ومستمر عن أساليب تدريبية حديثة بهدف تحسين مستوى الأداء الرياضي واكتساب الميزات التنافسية ومنها تدريبات الساكيو المستخدمة في المجال الرياضي كونها تحسن من كفاءة الأداء من خلال تنمية القدرة على أداء الحركات السريعة ولها فاعلية واضحة في تحسين القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية ومنها كرة القدم للصالات، إذ تمارس تدريبات الساكيو كتمرينات إضافية وتكميلية بجانب تدريبات المقاومة للاستفادة من ناتج القوة العضلية المكتسبة من تدريب المقاومات ونقلها للأداء الميداني بواسطة هذه التدريبات فهذا النوع من التدريبات والأداء الحركي له تأثيراته على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية ويختلف تأثيرها على هذه المتغيرات وفقاً للتدريبات المؤدية من قبل اللاعبين والتي تختلف سرعة أدائها حسب متطلبات مواقف اللعب .

هذا النوع من التدريبات والأداء الحركي بكل تأكيد له تأثيراته على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، ويختلف تأثيره على هذه المتغيرات وفقاً للتدريبات البدنية والحركية المؤدات من قبل اللاعبين .

من هنا اكتسب البحث أهميته الى ان لاعب كرة القدم الصالات يجب ان يتميز بسرعة التحمل ، إذ يتم الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بسرعة عالية مما يتطلب إعداداً جيداً تمكن اللاعبين من السيطرة في الملعب والتصرف بالشكل الأمثل، وأن طبيعة الأداء في لعبة ككرة القدم الصالات كرة القدم يتميز بالإيقاع السريع والمباغته فضلاً عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عال من الدقة في الأداء ومن خلال استخدام هذه التدريبات والتي من المؤمل أن تسهم في المحافظة على قدرات وجهود اللاعبين للأداء السريع والفعال والاقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة وبشكل مميز من خلال استخدام تدريبات الساكيو لمعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات .

1-2 مشكلة البحث :

إن الوصول إلى الأداء المثالي أثناء المباراة يأتي من تكامل الجوانب البدنية والمهارية لدى اللاعبين وكذلك الاستخدام الأمثل للتمرينات التي تكون مشابهة للأداء خلال المباراة وتكمن مشكلة البحث في قلة إعطاء المدربين الاهتمام الواضح بتطوير التحمل الخاص، لما تتميز به هذه اللعبة بالسرعة الفائقة وتحمل القوة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع المنافس والانتقال في جوانب الملعب كافة من أجل الاستحواذ على الكرة أو خلق الفراغ السريع لغرض السيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة بأنواعها والخداع والتهديف بدقة متناهية فضلاً عن امتلاك اللاعب القوة الكافية من أجل التقدم والتراجع من أجل الاستحواذ على الكرة حيث ان لاعب كرة القدم الصالات لابد ان يجيد اللعب في كافة مناطق اللعب ان وقت المباراة يقسم الى شوطين والتي تتطلب من اللاعب بذل حركات سريعة وانطلاقات متعددة من 5-10 متر في اوقات متكررة فكل ذلك لا يتحقق مالم يمتلك اللاعب التحمل الخاص لذا ارتأى الباحث دراسة تأثير استخدام تدريبات الساكيو والتمارين المركبة والمعتمدة في العملية التدريبية لعينة البحث للاعبين كرة القدم للصالات .

1-3 أهداف البحث :

1. إعداد تدريبات الساكيو وتأثيرها في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الصالات .
2. معرفة مدى تأثير تدريبات الساكيو في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الصالات .

1-4 فرضا البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات البحث لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين في متغيرات البحث لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو محافظة بغداد بكرة القدم الصالات للموسم (2020-2021)

1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2021/7/10 إلى 2021/10/1

1-5-3 المجال المكاني : محافظة بغداد - قاعة نادي وسام المجد .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها لتحقيق أهداف البحث وفروضه إذ أن المنهج التجريبي " يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، ويمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية"، استخدام الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين وهما المجموعة الضابطة والتجريبية .(علاوي وراتب،1999،ص217)

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي محافظة بغداد بكرة القدم للصالات ، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، إذ مثل لاعبي كرة القدم الصالات في نادي أمانة بغداد للموسم الرياضي 2020 -2021 والبالغ عددهم (12) لاعب ، إذ تم استبعاد (2) لاعبين لغرض التجارب الاستطلاعية من اللاعبين الغير منضبطين في التمرين لذلك أصبح عدد العينة (10) مقسم على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ، للتحقق من تجانس في متغيرات (الطول وكتلة الجسم والعمر) ولأجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي قام الباحث بمعالجة النتائج الاختبارات

القبلية لأفراد عينة البحث بالوسائل الإحصائية المناسبة ، ولمعرفة تجانس أفراد العينة في المتغيرات ومعامل الالتواء الذي أظهر تجانس العينة على وفقاً لما هو مبين في الجدول أدناه .

جدول (1) يبين قياسات التجانس وقيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية
					المتغيرات
0.809	2.964	175.5	176.3	السنتيمتر	الطول
0.203 -	2.651	24.5	24.32	سنة	العمر
0.655 -	2.289	70	69.5	كغم	كتلة الجسم

ويظهر من الجدول (1) أن معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث متجانسة بدليل أن قيمة معامل الالتواء لجميع متغيرات الدراسة تقع ضمن $(1 \pm)$ مما يدل على تجانسها .

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية
- الملاحظة و المقابلة الشخصية
- الاختبارات والمقاييس البدنية والمهارية بكرة القدم للصالات
- استمارة تسجيل البيانات

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

ومن أجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة استعان الباحث بعدة أدوات ووسائل لتنفيذ البحث.

- ملعب كرة قدم للصالات.
- حاسبة لابتوب نوع hp ، أمريكية المنشأ.
- ساعة توقيت الكترونية أمريكية المنشأ.
- كرات قدم عدد 12.
- شواخص عادية
- شريط قياس متري
- هدف قانوني بكرة القدم للصالات
- جهاز البدء
- راية أو أشاره

• مسطبة

• ميزان لقياس الكتلة وشريط قياس

2- 4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد اختبارات التحمل الخاص والمهارات الأساسية وكيفية قياسها :

1- اختبار تحمل الاداء

الهدف من الاختبار : قياس تحمل الاداء 0

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت - 3 حواجز - كرات قدم .

وصف طريقة الأداء : يؤدي اختبار تحمل الأداء على شكل محطات على خطوط منتصف ملعب كرة القدم حيث يبدأ اللاعب مع سماع أشاره البدء بالسيطرة بالكرة داخل دائرة قطرها (2م) عدد 30 مرة ثم يتبعها بالجري مع الكرة والوثب على ثلاث حواجز المسافة بينهما (10م) على أن يمرر الكرة أسفل كل حاجز ويجري اللاعب بالكرة عقب الوثب فوق الحاجز في اتجاه قوس الضربة الركنية ليقوم بركل الكرة داخل دائرة قطرها (1م) بمنطقة الجزء ثم يتبع ذلك بالجري ليهدف عدد(5)مرات على المرمى من خارج المنطقة بعدها يجري ليقوم بضربة التماس من خط التماس المقابل لداخل منطقة الجزء بعدها يتجه بالجري المتعرج بالكرة بين (6) أعمدة بمسافة بين كل عمود واخر (2) م عدد ثلاث مرات واحدة منهما بالكرة ويتبع ذلك بالجري بالكرة الى مكان بداية الاختبار ليكرر الاداء مرة اخرى ويحسب زمن الاداء الكلي .

التسجيل: يحسب زمن الاداء لدورتين كاملتين ويعطى اللاعب راحة قدرها دقيقة بين كل دورة واخرى (كمال، 2004، ص72).

2- اختبار تحمل السرعة (ركض 20 م × 5)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة .

الأدوات اللازمة: تحدد مسافة (20 م) توضح فيها نقطتا البداية والنهاية، ساعة توقيت عدد (2) .

إداريو الاختبار : مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً ، مؤقت عدد (2) يعطي البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء .

مواصفات الأداء : من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية ومع إشارة البدء يركض اللاعب بسرعة إلى خط النهاية والعودة خلف الخط مكررة ذلك (5) مرات

تعليمات الاختبار: تعطى للاعبين محاولة واحدة فقط.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل لأقرب 1/100 ثانية. (المؤمن، 2001، ص65)

3- اختبار الحجل المستمر على قدم واحدة لقطع اكبر مسافة في الدقيقة

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة .

الأدوات اللازمة : ساعة أيقاف ، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية .

وصف تعليمات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالحجل المستمر بالقدمين معاً ولمدة دقيقتيه ليسجل اكبر مسافة .

التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها بالمتري في دقيقة واحدة. (قيس وبسطويسي، 1984، ص44)

4- اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص

اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً .

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

الأدوات المستخدمة: كرة صالات عدد (1) ، راية حمراء ، ساعة توقيت ، مكان لأداء الاختبار يحدد فيه خط البداية على بعد (2م) من الشاخص الأول وخمسة شواخص متتالية المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) بحيث تكون مسافة الاختبار (8م) وعدد الشواخص (5) .

طريقة الأداء: بعد رفع الراية يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضاً باجتياز الشواخص والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت .

شروط الأداء: يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار .

يجب عدم توقف حركة اللاعب أثناء الاختبار .

• إذا خرجت الكرة عن سيطرة اللاعب لا تحتسب محاولة.

طريقة التسجيل : يعطى اللاعب محاولتين ويحتسب له أفضل زمن يسجله ويحتسب الزمن لأقرب (100/1) ثانية . (محب، 1999، ص65)

5- اختبار المناولة على هدف صغير من بعد (10) متر

اسم الاختبار: المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م) .

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة: كرات صالات عدد (3) و شاخص وشريط قياس وهدف صغير أبعاده كالاتي: العرض (20سم) والطول (68سم) .

طريقة الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10م) من الهدف وعند رفع الراية يقوم المختبر بمناولة الكرة باتجاه الهدف .

طريقة التسجيل: تعطى لكل مختبر (3) محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة والقائمين وصفر للمحاولة الفاشلة. (عطيه، 2002، ص116)

6- التهديف نحو هدف مقسم من بعد (10) متر

اسم الاختبار: اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10) م .
الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف .

الأدوات المستخدمة: كرة خاصة بكرة القدم للصالات عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام وراية حمراء وشاخص واستمارة تسجيل .

طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (10م) من الهدف وعند رفع الراية يقوم بالتهديف .

التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم احتساب الدرجات حسب الموقع حيث يتم إعطاء ثلاث درجات في حالة إصابة كل من المربعين في زوايا الهدف وإذا أصاب اللاعب القسمين الآخرين يتم إعطائه درجتان وفي حالة إصابة المربع الأوسط يتم إعطائه درجة واحدة. (وسام، 2007، ص83)

2-5 التجربة الاستطلاعية :

من اجل الوقوف على النواحي الايجابية والسلبية التي قد تظهر مستقبلاً ولغرض تلافيتها والقيام بتطوير أو حذف أو تعديل بعض الخطوات البحثية وللتأكد من ملائمة المدة الزمنية المقترحة للوحدة التدريبية ولغرض التأكد من سلامة عمل الأجهزة والأدوات والتعرف على صلاحية القياسات والاختبارات المستعملة في البحث ومدى قدرة الباحث وفريق العمل على أدائها وتنفيذها. فقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (2) لاعبين يوم الاثنين 2021/7/12 الساعة الرابعة عصراً في قاعة نادي وسام المجد مع فريق العمل المساعد، وكانت هذه التجربة خاصة بالاختبارات .

وهدف التجربة الاستطلاعية إلى:

1. معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث في مجريات عمله ووضع الحلول المناسبة لها.
2. معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .
3. معرفة العدد المناسب للتدريبات والتكرارات وبشكل تقريبي للوحدات التدريبية قيد الدراسة
4. تهيئة المتطلبات لأداء التدريبات داخل الوحدات التدريبية.
5. تدريب فريق العمل المساعد في الوحدات التدريبية .
6. التأكد من كفاية الأجهزة والأدوات اللازمة لأداء اللاعبين في الاختبارات والتأكد من صلاحية وتحقيق الأمان.

7. المدة الزمنية والتوقيتات وتحديد أوقات الراحة المناسبة.

2-6 الاختبارات القبلية

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية (قبل تدريبات الساكيو) وتمت الاختبارات القبلية في الأربعاء الموافق 2021/7/14 في تمام الساعة الخامسة عصراً في قاعة نادي وسام المجد على مجموعة البحث بعد أن يتم توضيح الاختبار لعينة البحث من أجل الحصول على جميع المتغيرات من خلال الأداء. وقد حاول الباحث قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطة بالاختبار من حيث (الزمن ، المكان ، الأدوات المستخدمة ، طريقة التنفيذ، فريق العمل) وجعلها مشابهة في الاختبارات القبلية والبعديّة . وبعد إجراء الاختبارات القبلية والحصول على النتائج الأولية ومن أجل معرفة مدى تكافؤ العينتين قام الباحث بحساب متغيرات الدراسة .

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

مستوى الدلالة	sig	T المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع±	س	ع±	س			
غير معنوي	0.19	0.450	0,110	1,38	0,146	1,35	دقيقة	تحمل الأداء	1
غير معنوي	0.11	1.385	1,101	22,30	0,472	21,7	ثانية	تحمل السرعة	2
غير معنوي	0.09	1.966	16,47	175,2	14,97	170	متر	تحمل القوة	3
غير معنوي	0.25	0.703	0.541	11.12	1.171	10.84	الثانية	الدرجة	4
غير معنوي	0.07	0.978	1.178	4.5	1.932	3.8	درجة	المناوله	5
غير معنوي	0.23	0.000	1.90	6.5	2.990	6.5	درجة	التهديف	6

* معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن+1-2-2) = 8، قيمة الجدولية = 2.306

2-7 التجربة الرئيسية:

اعد الباحث ومن خلال الاطلاع على آراء بعض الخبراء المختصين في مجال علم التدريب الرياضي ومدربين كرة القدم للصالات تدريبات خاصة على وفق متطلبات الساكيو بناءً على بعض المتغيرات وأدبيات التدريب الرياضي لتطوير القدرات البدنية والمهارية، وكانت التدريبات تتناسب مع احتياجات اللاعبين من القدرات البدنية والوظيفية والتي شملت تدريبات التحمل والسرعة والقوة وبعض المهارات الأساسية ، ووضع الشدد، والتكرارات، وفترات الراحة المناسبة معتمداً بذلك على القابلية البدنية، إذ إن المنهج المعد والمستخدم

للمجموعة البحث يختلف من ناحية التمرينات في المنهج الذي يستخدمه المدرب، والفرق في استخدام تدريبات الساكيو في أثناء الوحدات التدريبية وكان تطبيق التمرينات الخاصة في فترة الأعداد الخاص كالآتي:

1. تبدأ تدريبات الساكيو يوم السبت الموافق 2021/7/17 وينتهي يوم السبت الموافق 2021/8/8 .
2. مدة التدريبات (8) أسابيع.
3. عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات .
4. أيام التدريب الأسبوعي (السبت - الاثنين - الأربعاء).
5. زمن الوحدة التدريبية (45-60) دقيقة.

6. استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري الشدة كونها أكثر ملائمة لتدريب متغيرات البحث في مرحلة الإعداد الخاص، وتدرج الباحث بالشدة التدريبية، وذلك لملائمتها القدرات والمهارات، مراعيًا بذلك عدد التكرارات، ومدة الراحة، ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر، وكانت فترات الراحة ملائمة بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد مجموعة البحث، والمحافظة على عدم وصول اللاعب إلى الحمل الزائد.

7. وضع الباحث تدريباته وفق المنهاج العام للمدرب؛ وذلك بدخوله مرحلة الإعداد الخاص وقام الباحث بالدخول في القسم الرئيسي، وقد بدء بشدة تدريبية (80%) في الأسبوع الأول مكونة من ثلاث وحدات تدريبية وبشكل تصاعدي إلى (95%) في الأسبوع الأخير مراعيًا بذلك التدرج بالتدريبات المستخدمة وعدم الوصول باللاعب إلى مرحلة الحمل الزائد وهذا موضح في مخطط شدة الحمل التدريبي للتمرينات الخاصة.

2 - 8 الاختبار البعدي :

بعد انتهاء مدة التدريبات الساكيو تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم الجمعة الموافق 2021/8/10 في تمام الساعة الخامسة عصرًا ، مراعيًا في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها على مختبر إذ حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي والبعدي) والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

2-9 الوسائل الإحصائية :

استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) تم حساب كل من قيم:

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء.
- اختبار (T-test) للعينات المترابطة والمستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية لأفراد عينة البحث المجموعة الضابطة

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	Sig	T المحسوبة	ف هـ	ف	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
					ع±	س	ع±	س			
معنوي	0.03	2.96	0.12	0.06	0,10	1,29	0,146	1,35	دقيقة	تحمل الأداء	1
معنوي	0.03	2.87	0.15	0.12	0,40	21,59	0,472	21,71	ثانية	تحمل السرعة	2
معنوي	0.03	2.850	0.23	4.12	13,37	174,12	14,97	170	متر	تحمل القوة	3
معنوي	0.00	12.63	0.035	0.14	0.517	10.98	0.541	11.12	الثانية	الدرجة	4
معنوي	0.00	9	0.632	1.8	0.948	6.3	1.178	4.5	درجة	المناوله	5
معنوي	0.01	4.070	1.398	1.8	0.948	8.3	1.90	6.5	درجة	التهديف	6

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05) ، درجة الحرية (ن - 1) = 5-1 = 4 ، مستوى الدلالة (0.05)

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية لأفراد عينة البحث المجموعة التجريبية

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	Sig	T المحسوبة	ف هـ	ف	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
					ع±	س	ع±	س			
معنوي	0.00	10.8	0.13	0.19	0,073	1,19	0,110	1,38	دقيقة	تحمل الأداء	1
معنوي	0.00	5,49	0.46	1.22	0,508	21,08	1,101	22,30	ثانية	تحمل السرعة	2

معنوي	0.00	5.201	0.28	21.4	5,24	196,63	16,47	175,25	متر	تحمل القوة	3
معنوي	0.00	6.091	0.13	0.25	1.081	10.58	1.171	10.84	الثانية	الدرجة	4
معنوي	0.00	6.622	1.76	3.7	1.080	7.5	1.932	3.8	درجة	المناوله	5
معنوي	0.00	6.249	1.61	3.2	1.636	9.7	2.99	6.5	درجة	التهديف	6

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05) ، درجة الحرية (ن - 1) = 4 - 1 = 3 ، مستوى الدلالة (0.05)

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية لأفراد عينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للمجموعتين

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		T المحسوبة	sig	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
1	تحمل الأداء	دقيقة	1,19	0,073	1,29	0,10	2,34	0.03	معنوي
2	تحمل السرعة	ثانية	21,08	0,508	21,59	0,40	2,26	0.03	معنوي
3	تحمل القوة	متر	196.63	5.24	174.12	13.37	4.43	0.01	معنوي
4	الدرجة	الثانية	10.58	1.081	10.98	0.517	3.060	0.010	معنوي
5	المناوله	درجة	7.5	1.080	6.3	0.948	2,640	0.030	معنوي
6	التهديف	درجة	9.7	1.636	8.3	0.948	2.341	0.04	معنوي

* معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05) ، درجة الحرية (ن-1) = 5+5-2 = 8 ، قيمة الجدولية = 2.306

4-3 مناقشة النتائج:

يبين الجدول (5) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية بعد عرض نتائج تحمل الاداء تبين ان الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية كان افضل من الاختبار القبلي ، اما المجموعة الضابطة فقد حققت هي الاخرى تحسناً في الاختبار البعدى مقارنة بالاختبار القبلي ، وعند اختبار النتائج البعدية للمجموعتين تبين ان المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة وبذلك يتحقق فرض البحث ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية الى تأثير تدريبات الساكبو المقترحة والتي كانت بديلة عن بعض التمرينات المتبعة من قبل المدرب وذلك بسبب استخدام افضل مراحل التقسيم

الزمني في توزيع مفردات البرنامج التدريبي وهذا يتفق مع ما أشار إليه الشيشاني " ان أهم مميزات التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي هو اعتماده على الاسس والمبادئ العلمية السليمة والتي تأخذ بنظر الاعتبار استجابة الجسم لحجم التدريبات البدنية ونوعيتها التي يخضع لها الرياضي أثناء التدريب" (الشيشاني، 1994، ص13) ، من خلال نتائج اختبار تحمل القوة ظهرت الفروق المعنوية لمصلحة المجموعة التجريبية وذلك من خلال البرنامج التدريبي المقترح الذي هدف الى تهيئة الجسم وتحسين حالة أعضائه وأجهزته حتى تعمل في ظروف مناسبة تساعده على رفع مستوى استعداده البدني وهذا ما أكده (أبو العلا) من أجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان ينظم الرياضي في التدريب منظماً ومستمرأ لفترة لا تقل عن (8-12) أسبوعاً (أبو العلا، 1994، ص422). وان الفروق المعنوية في متغير تحمل القوة يعود الى نوعية التمارين المستعملة والتي ساعدت أفراد عينة البحث على التطور الكلي وكفاءة الحركة التي يستفيد منها اللاعب في أثناء أدائه مما أثرت ايجابياً على تحسين مستواهم من خلال تحسين هذه الصفة بواسطة أداء تكرارات كثيرة تتميز بها صفتا المطاولة والقوة مما أثرت على المجاميع العضلية وبذلك تحسن مستوى الاداء فضلاً عن اعادة التكرارات لمرات كثيرة يؤدي الى تثبيت التكنيك الصحيح بسرعة وترفع قابلية التحمل بسرعة أيضاً وبما أن صفة تحمل القوة لها أهمية خاصة في كرة القدم الصالات اذ يتصف أن نصف الشغل المنجز في أثناء المباراة من قبل اللاعب باستعمال الأوكسجين وأنها توفر للاعب متطلبات في التدريب منها في المباراة وهذا ما راعاه الباحث في برنامجه من خلال زيادة الحجم التدريبي حيث أن العمل بالمقاومات ولفترات طويلة ليتمكن أن يقيس صفة التحمل فضلاً عن التدرج والحجم وفترات الراحة البينية والتي بنيت على أسس علمية والذي من خلاله يستدل على امكانية اللاعب في أداء التكرارات ومدة الراحة البينية بين تلك التكرارات ، وبين المجاميع بواسطة تلك العملية كان الجسم مهياً للتدريب الفعلي ضمن الوحدات التدريبية في التدريبات المقترحة ، وهذا ما أكده (أبو العلا) "أن لعبة كرة القدم تتطلب تنمية هذه الصفات لما لها من أهمية لكون عملية تنمية الإمكانات اللاكتيكية تهدف الى تنمية قدرة العضلة على التحمل العضلي الناتج من الطاقة اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك أي تحمل القوة وتحمل السرعة" (أبو العلا وحسانين، 1997، ص64) ، من خلال ما بينه جدول نجد أنه قد حصل فيه فرق معنوي بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة لمصلحة المجموعة التجريبية وهذا يعني بأن التدريب بهذه الصفة البدنية صحيح وحدث تطور في تلك الصفة لمستوى العينة التجريبية وهذا لا يعني بأن تدريب المجموعة الضابطة غير صحيح ولم يحدث اي تطور ملحوظ في مستوى العينة الضابطة ويعزو الباحث سبب حصول المجموعة التجريبية على دلالة معنوية إلى نوعية التمارين الفعالة في تحسين هذه الصفة البدنية لان تدريب القوة المميزة بالسرعة والسرعة يؤثران بشكل ايجابي في تحسين مطاولة السرعة لان تطور صفة السرعة يعمل على تطور مطاولة السرعة فضلاً عن استخدام تمارين المنافسة وما لها من تأثير في التطور واستعمال طريقة التدريب الفتري في تدريب مطاولة السرعة حيث يذكر بتروف نقلاً عن حمدان الكبيسي "أن التدريب الفتري يفيد على وجه الخصوص في تطوير التحمل

بأنواعه المختلفة" (الكبيسي، 1994، ص126). لذلك فإن عملية وضع التمارين الخاصة لهذه الصفة أخذت بنظر الاعتبار الشدة والحجم والراحة حيث كانت الشدة مرتفعة في تدريبها والحجم التدريبي ليس كبيراً مع إعطاء الوقت الكافي للاعب لاستعادة الشفاء لكي يكون مستعداً للتمرين ، ومن هنا يتضح فاعلية تدريبات الساكوي والذي نفذ بأسلوب التدريب الفترى المرتفع الشدة والتكراري وظهر التفوق الواضح لدى لاعبي المجموعة التجريبية والذي يعزوه الباحث الى المنهجية التي أتبعها في صياغة مفردات الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى الى إتقان اللاعبين للمهارات الحركية وإن استخدام تدريبات الساكوي وفر للاعبين أجواءً مشابهة للعب الحقيقي مع إعطاء دافعيه أكثر نحو التدريب وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (البليبيسي) نقلاً عن (مختار) (أن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة) (البليبيسي، 2000، ص80) ، ويعزو الباحث الفروق المعنوية لمهارة الدرجة التي ظهرت في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الى نوع التمرينات المستخدمة أثناء الوحدات التدريبية التي طبقت على افراد عينة البحث والتي تضمنت تمرينات بالكرة لما تحتاجه هذه المهارة من الاحساس بها والسيطرة عليها والتي تعتمد على خبرة اللاعب وتقديره لمكان الكرة وايضا الى استخدام مجموعة من المثيرات البصرية وهذا يتفق مع ما اشار اليه (زهير الخشاب وآخرون) "تتطلب هذه المهارة توظيفاً دقيقاً واحساساً بأجزاء الجسم التي تقوم بهذا الاداء وان اي خلل في هذا التوقيت يؤدي الى فقدان الكرة وعدم التحكم فيها بالشكل المطلوب". (الخشاب وآخرون، 1999، ص87)) ، اما بالنسبة للفروق المعنوية التي ظهرت في مهارة المناولة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية فيعزو الباحث الى استخدام تمارين متنوعة بمختلف المناولات وبأكثر من كرة مما ساهم في هذا التطور وهذا يتفق مع ما اشار اليه (حنفي محمود ، 1982) "يمكن ان يصبح اللاعب في الأداء الفني للمهارة اليأ عند التدريب المنتظم بالكرة وتكرار الكثير للتمرينات النوعية الخاصة وبأكثر من كرة". (محمود، 2001، ص76) ، اما بالنسبة للفروق المعنوية التي ظهرت في اختبار مهارة التهديف في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية فيعزوها الباحث الى فاعلية تدريبات الساكوي أسهمت في تطوير مهارة التهديف للاعبين لكرة القدم للصالات التي استخدمت في الوحدات التدريبية مما جعل التمارين مشابهة لما يحدث في المباراة وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عمار كاظم ، 1999) "تأتي أهمية التهديف من كونه يقرر نتيجة المباراة ويعد الفريق الذي يحرز اكبر عدد من الاهداف خلال المباراة فائزاً" (كاظم، 1999، ص7) ، إذ تعمل الوحدة التدريبية اليومية على إيصال اللاعبين الى درجة الإتقان في المهارات الحركية بالرغم من كثرتها وتنوعها ولذلك تأخذ هذه المهارات قسطاً كبيراً من وقت الوحدة التدريبية (فالمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات تشكل جانباً هاماً من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقاً من المبدأ القائل بأن المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم، إذ أن اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخطئية المكلف بها، فلاعب كرة القدم للصالات ممكن أن يكون

لاعبا جيدا إذا استوعب المهارات الأساسية أتقنها بالشكل المطلوب بذلك فان أهم واجبات التدريب هو العمل الى الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى من الحالة التدريبية) (كماش، 1999، ص16)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- ان التدريبات المطبقة اثبتت تقدماً واضحاً على المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وهي التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات .
- 2- ان التدريب الناتج عن استخدام التدريبات المقترحة يؤثر ايجاباً على تحسن مستوى الاداء المهاري الذي يعتمد على دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات .
- 3- للتدريبات الساكيو المقترحة الأثر البالغ في تطوير الأداء المهاري من خلال تطبيق مفردات التدريبات المعدة من قبل الباحث .

4-2 التوصيات

- 1- ضرورة اعتماد تدريبات الساكيو المقترحة والذي ادى الى تطوير صفة التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الصالات .
- 2- التأكيد على استعمال الاسس العلمية عند وضع التدريبات الساكيو من حيث تسلسل التمارين المستعملة ومقدار الحمل المعطى خلال الوحدة التدريبية مع التأكيد على فترات الراحة البينية .
- 3- استعمال طرائق تدريبية متنوعة وبوسائل عديدة لتطوير مستوى التحمل الخاص للاعبين بكرة القدم الصالات على وفق اسلوب علمي دقيق في تحديد مكونات الحمل التدريبي .
- 4- التأكيد على مبدأ التدرج في رفع الاحمال التدريبية بالشكل الذي يتناسب مع مستوى اللاعبين .
- 5- التنوع في استعمال التمارين البدنية والمهارية خلال الوحدات التدريبية بشكل يتناسب وطبيعة الفترة الزمنية المحددة .

المصادر

- 1- ابو العلا عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- 2- ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين : فسيولوجية ومورفولوجية الرياضي وطرق القياس للتقويم ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997.

- 3- احمد عادل الشيشاني: الاعداد البدني للمنافسات الرياضية , السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية, عدد4, السعودية 1994.
- 4- حسام سعيد المؤمن: منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم , رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بغداد , 2001.
- 5- حمدان رحيم الكبيسي: تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين, اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد, 1994.
- 6- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة , دار الفكر العربي, 2001
- 7- رحيم عطية: بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في العراق , اطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية ,جامعة البصرة, 2002.
- 8- زهير الخشاب (واخرون): كرة القدم, الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 1999.
- 9- سلام عمر محمد البلبيسي: أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة الموصل, 2000.
- 10- عمار كاظم خليف: اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم , رسالة ماجستير, جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية , 1999.
- 11- قيس ناجي , بسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ,جامعة بغداد , 1984.
- 12- كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض القدرات البدنية والعقلية الخاصة في بعض المهارات الاساسية وخطط اللعب الفردية بكرة القدم , اطروحة دكتوراه , جامعة البصرة , 2004
- 13- محجوب إبراهيم : تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم , أطروحة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد, 1999.
- 14- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي, القاهرة, دار الفكر العربي, 1999.
- 15- وسام شامل كامل: اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة بغداد, 2007.
- 16- يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم, تعليم- تدريب, دار الخليج, عمان , 1999.

ملحق رقم (1) نموذج الوحدة التدريبية

ت	التمارين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع
1	وضع اربع شواخص يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الاول الى الشاخص الثاني ثم العودة الى البداية ثم الركض الى الشاخص الثالث ثم العودة الى البداية ثم الركض الى الشاخص الرابع والعودة الى البداية	%80	4	30 ثا	2	60 ثا
2	الركض الى مسافة 5م والعودة ثم الى 10م والعودة الى نقطة البداية ثم الى 15م والعودة ثم الى 20م والعودة ثم الى 25م والعودة الى نقطة البداية	%80	4	30 ثا	2	60 ثا
3	الركض بين الشواخص والمسافة بين شاخص واخر من (1-2)م على ان يكرر التمرين ولكن يطلب من اللاعب الركض الى الخلف	%80	4	30 ثا	2	60 ثا
4	ركض مسافة 20م بأقصى سرعة ثم الركض للخلف 10م وركض 20م للأمام بأقصى سرعة ثم الركض الى الخلف 10م	%80	4	30 ثا	2	60 ثا
5	ثني ومد الرجلين (دبني) بنقل (5) كغم	%80	4	30 ثا	2	60 ثا
6	الفجر من الثبات بإحدى الرجلين لمدة 15ثا ثم تبديل الرجل	%80	4	30 ثا	2	60 ثا
7	دحرجة الكرة بين 5 شواخص ثم مناولة الكرة للزميل واستلامها والتهديف على المرمى	%80	4	30 ثا	2	60 ثا
8	تنطيط الكرة ثم اخمادها والدحرجة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى	%80	4	30 ثا	2	60 ثا
9	دحرجة الكرة بين الشواخص الموضوعه من منتصف الملعب نحو منطقة الجزاء المسافة بين شاخص واخر 2م ثم عمل مناولة جدارية والتهديف	%80	4	30 ثا	2	60 ثا
10	وضع خمس كرات على خط منطقة الجزاء - صافرة انطلاق نحو الكرة الاولى والتهديف مع متابعة الكرة ووضعها في مكانها والعودة الى خط البداية والانطلاق الى الكرة الثانية والتهديف وهكذا.	%80	4	30 ثا	2	60 ثا