



تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبين الشباب لكرة القدم

م.علي هاشم حمزة

مديرية تربية بابل

alih8248@gmail.com

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تحتاج الى قدرات بدنية وفسولوجية بشكل كبير وذلك لخصوصية هذه اللعبة والتي تعتمد على بناء متكامل من الجانب البدني والفسولوجي لكي يستطيع اللاعب تحمل ظروف المباراة حيث نجد أن المتغيرات الاساسية الذي يحتاجها لاعب كرة القدم بدنية وفسولوجية ، وتماما مع أسلوب التدريب الحديث لكرة القدم الذي تتطلب بناء بدني متعدد الجوانب لذا لجأ المدربون الى استخدام أساليب ووسائل وادوات وأجهزة حديثة لتنفيذ العملية التدريبية وفق أسس علمية تضمن تحقيق نتائج جيدة حيث وقد الباحث هنالك عدم تكامل في البرامج التدريبية التي قد تكون غير دقيقة وعدم التركيز على دور اللياقة البدنية والفسولوجية التي تعتبر الركيزة الأساسية للاعب كرة القدم . فقد وجد الباحث ان تدريبات الساكيو تمثل احدى التقنيات الحديثة المستخدمة في المجال الرياضي كونها تعمل على تحسين كفاءة الاداء من خلال تطوير القدرة على اداء الحركات السريعة والتي لها فاعلية واضحة في تحسين القدرات البدنية والوظيفية والحركية في الفعاليات التخصصية ، وتمارس كبرنامج اضافي وتكميلي بجانب تدريبات المقاومة، إذ نجد لها تأثيرا واضحا لتدريبات السرعة بأنواعها على المتغيرات الداخلية الفسولوجية والتي تؤدي دوراً فاعلاً في رفع مستوى الأداء من خلال تطور كفاءة أجهزة الجسم . هدف البحث الى اعداد برنامج تدريبي بأسلوب التدريب الساكيو في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لشباب كرة القدم. ومعرفة تأثير أسلوب التدريب الساكيو في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لشباب كرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي (التصميم التجريبي لمجموعتين الضابطة والتجريبية) باستخدام القياس القبلي والبعدي ، وحدد مجتمع البحث اللاعبين الشباب اقل من 19 سنة في نادي المدحتية الرياضي لكرة القدم للموسم (2022-2023) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (18) لاعباً وبعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى ضابطة بواقع (9) لاعب والثانية تجريبية وبواقع (9) لاعب أيضاً. وكانت بعض الاستنتاجات ظهور تطور واضح للمجموعتين الضابطة ، التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لشباب كرة القدم. وهنالك افضلية في تطور بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لشباب كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب تدريبات الساكيو. وأن استخدام أي اسلوب من أساليب التدريب قد يؤثر بشكل ايجابي على المتغيرات البدنية والفسولوجية لشباب كرة القدم.

كلمات مفتاحية : تدريبات الساكيو ، المتغيرات البدنية والفسولوجية ، كرة القدم

The effect of Sakyo training on some physical and physiological variables for young football players

Assist.Lec. Ali Hashim Hamzah

Babylon Education Directorate

alih8248@gmail.com

Abstract

Football is one of the games that require physical and physiological abilities to a great extent due to the specificity of this game, which depends on an integrated structure from the physical and physiological side so that the player can



withstand the conditions of the match, as we find that the basic variables that a football player needs are physical and physiological, and in line with the modern training method in football, which requires a multi-faceted physical structure, so coaches have resorted to using modern methods, means, tools and devices to implement the training process according to scientific foundations that guarantee achieving good results, as the researcher found that there is a lack of integration in training programs that may be inaccurate and a lack of focus on the role of physical and physiological fitness, which is considered the basic pillar of a football player. The researcher found that Sakio training represents one of the modern techniques used in the sports field, as it works to improve performance efficiency by developing the ability to perform rapid movements, which have a clear effectiveness in improving physical, functional and motor abilities in specialized events, and is practiced as an additional and complementary program alongside resistance training, as we find a clear effect of speed training of all kinds on internal physiological variables, which play an effective role in raising the level of performance through the development of the efficiency of the body's systems. The aim of the research was to prepare a training program using the Sakio training method to develop some physical and physiological variables for young football players. And to know the effect of the Sakyu training method in developing some physical and physiological variables for young football players. The researcher used the experimental method (experimental design for two groups, control and experimental) using pre- and post-measurement, and the research community identified young players under 19 years old in Al-Madhatiya Sports Club for football for the season) 2022-2023 (and the research sample was selected by simple random method, numbering (18) players, and then they were divided into two groups, the first control with 9) players and the second experimental with 9) players as well. Some of the conclusions were the emergence of a clear development for the control and experimental groups in some physical and physiological variables for young football players. There is an advantage in the development of some physical and physiological variables for young football players in favor of the experimental group that used the Sakyu training method. And that the use of any training method may positively affect the physical and physiological variables for young football players.

Keywords: Sakyu training, physical and physiological variables, football

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث



يعد التدريب الرياضي احد الوسائل المهمة وتهدف الى تطوير الى تطوير مستوى الرياضي الى وصولا الى تحقيق الانجازات ، حيث ان التدريب الرياضي المبني على اسس علمية سليمة وحديثة يؤدي احداث تغيرات ايجابية تؤثر في صحة الفرد والفريق بأكمله والذي بدوره يعمل على تحسين الحالة الوظيفية والفسولوجية للجسم.

ان لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب جهدا كبيرا ومتوصلا يقدم فيه اللاعب كل ما يملك من مجهود بدني وفكري ونفسي ، وعلى هذا الأساس لا بد من تهيئة اللاعبين بصورة تمكنهم من أداء هذه الأحمال وبالأداء نفسه أثناء الوحدات التدريبية أو المباريات أو تعلم المهارات الأساسية لهذه اللعبة . ان الهدف الاساسي للمدربين هو وصول اللاعبين الى المستويات الرياضية العالية التي تؤهلهم لدخول المنافسات وامكانية تحقيق نتائج جيدة ، لذا وجب عليهم تطوير برامجهم التدريبية بأشكال ومقادير من النشاط العضلي وحسب متطلبات الفعالية فضلاً عن انظمة انتاج الطاقة العاملة على وفق العمل العضلي المؤدى، ان المتغيرات البدنية والفسولوجية مهمة جدا في تحسين اداء لاعبي كرة القدم يتضح مستواها من حالة اجهزة الجسم الوظيفية ومدى كفاءتها في اداء مهامها بشكل متميز، إذ يتوقف بنائها وتطورها من حيث الكم والنوع على مستوى أداء اللاعب ، ومهما اختلفت مستويات الاداء فأنها تعتمد في جوهرها الى انظمة الطاقة في الجسم لان اتجاه التدريب كماً ونوعاً واسلوباً يتحدد على وفق النظام الاساسي للإمداد بالطاقة.

ان المدربين واللاعبين وذوي الاختصاص اليوم يبحثون بشكل دائم ومستمر عن طرائق تدريبية حديثة بهدف تحسين مستوى الاداء للاعب واكتساب الميزات التنافسية وجد الباحث ان تدريبات الساكيو تعد من احداث الاساليب والتقنيات المستخدمة في المجال الرياضي كونها تحسن من كفاءة الاداء من خلال تنمية القدرة على اداء الحركات السريعة ولها فاعلية واضحة في تحسين القدرات البدنية والفسولوجية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية ومنها كرة القدم، إذ تمارس تدريبات الساكيو كبرنامج إضافي ومكمل بجانب تدريبات المقاومة للاستفادة من ناتج القوة العضلية المكتسبة من تدريب المقاومات ونقلها للإداء الميداني من خلال هذه التدريبات.

وهذا النوع من التدريبات والاداء الحركي بكل تأكيد له تأثير على بعض المتغيرات البدنية الفسولوجية كمعدل ضربات القلب والسعة الحيوية للرئتين وحامض اللاكتيك والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين للاعبين كرة القدم ، ويختلف تأثيرها على هذه المتغيرات وفقاً للمتغيرات البدنية والحركية المؤدات من قبل اللاعبين والتي تختلف سرعة ادائها حسب متطلبات مواقف اللعب ومراكز اللاعبين والتي تتنوع وفقاً لمركز كل لاعب، ومن هنا اكتسب البحث اهميته من خلال استخدام الأساليب والطرق الحديثة وتحقيقاً للنتائج الايجابية التي تسهم في المحافظة على قدرات وجهود اللاعبين للاستمرار في الاداء الجيد لأطول فترة ممكنة وبشكل متميز باستخدام تدريبات الساكيو لمعرفة اثرها في بعض المتغيرات البدنية الفسولوجية .

1-2 مشكلة البحث

كرة القدم من الالعب ذات متطلبات متنوعة ومتعددة التي تختلف في طبيعتها ومدة دوام ادائها وسرعتها على نظم مختلفة لإنتاج الطاقة كونها مرتبطة بأدوار ومهام تؤدي بعدة أشكال ومهارات حركية متعددة حسب مراكز واجبات كل لاعب وطبيعة الاداء الفردي والجماعي، ولإداء هذه الانماط والمهارات



الحركية المتعددة تأثيرات بدنية وفسيولوجية على وظائف أجهزة جسم الرياضي ، قد تسهم ايجاباً او سلباً في طبيعة وكيفية الاداء النهائي وتختلف حسب مراكز اللعب، وهذا يعني ان امتلاك اللاعب لقدرات بدنية وفسيولوجية مهم جداً للوصول به والفريق الى المستوى الاداء المثالي في المباراة او الوحدة التدريبية .

ومن خلال تجربة الباحث المتواضعة في المجال التدريبي والاكاديمي بكرة القدم ومن خلال المتابعة المستمرة لدوري الدرجة الأولى في محافظة بابل بكرة القدم لاحظ بشكل واضح البعض من المدربين لا يستخدم تدريبات متنوعة ترتبط بطبيعة الاداء والواجب المطلوب وحسب مراكز اللعب مما له تأثير في قدرة اللاعبين على تنفيذ واجباتهم بالشكل المناسب والمطلوب مما سبب تبايناً واضحاً في مستوى الاداء العام للفريق وكانت اغلب التدريبات معتاد عليها، لذا ارتأى الباحث استخدام تقنية جديدة وحديثة في التدريب وهي تدريبات الساكيو لأجل رفع مستوى القدرات البدنية والوظيفية والمهارية بما يتناسب وطبيعة الاداء على وفق مراكز اللعب ومعرفة تأثير هذه التدريبات على بعض المتغيرات البدنية الفسيولوجية للاعبين الشباب بكرة القدم..

3-1 أهداف البحث

- اعداد تدريبات لاستخدام طريقة وتقنية الساكيو في تدريب بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لشباب كرة القدم..
- معرفة تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لشباب كرة القدم.

4-1 فرض البحث

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لشباب كرة القدم.

5-1 مجالات البحث

- المجال البشري: لاعبو فريق نادي المدحتية بكرة القدم للشباب تحت سن 19 سنة .
- المجال الزمني: 2022/12/4 ولغاية 2023/3/12.
- المجال مكاني: قاعة الموهبة الرياضية – بابل .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي (التصميم التجريبي لمجموعتين الضابطة والتجريبية واستخدام القياس القبلي والبعدي).

2-2 مجتمع البحث وعينته



حدد المجتمع (اللاعبين الشباب تحت سن 19 سنة) في نادي المدحنية الرياضي بكرة القدم للموسم (2022-2023) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (19) لاعباً وبعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى ضابطة تحتوي على (9) لاعب والثانية تجريبية تحتوي أيضاً (9) لاعب.

2-3 إجراءات تجانس وتكافؤ العينة

2-3-1 تجانس العينة

قبل تنفيذ البرنامج المعد من قبل الباحث ومن أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث فقد لجأ الباحث إلى التحقق من تجانس العينة في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجيا وهي (الطول، الوزن، العمر) وكما هو موضح في الجدول (1).

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المونال	معامل الالتواء
العمر	سنة	18.32	0.379	18	0.84
الطول	سم	177.5	4.655	174	0.75
الوزن	كغم	72.45	1.19	72	0.37
العمر التدريبي	سنة	4.3	0.315	4.1	0.634

*يوضح الجدول (1) قيم معامل الالتواء للمتغيرات المدروسة بين (+-1) مما يدل ان العينة تتوزع

توزيعاً اعتدالياً

2-3-2 تكافؤ العينة

لا بد ان تكون مجموعتنا البحث (التجريبية، الضابطة) متكافئتين في متغيرات البحث (قيد الدراسة) وقبل البدء بالبرنامج لجأ الباحث إلى تحقيق مبدأ التكافؤ بين المجموعتين، وقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المستقلة، وكما هو موضح في جدول (2).

جدول (2) يوضح التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في متغيرات البحث

ت	الاختبارات البدنية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	الركض السريع 30م من الوقوف (ثا)	4.37	0.529	4.42	0.524	0.21	غير معنوي
2	اختبار الجري المتعرج (ثا)	11.41	0.295	11.515	0.357	0.668	غير معنوي



					7		
غير معنوي	0.359	3.101	40.429	3.436	41.05	الفقر العمودي من الثبات (سم)	3
غير معنوي	0.229	0.89	20.452	0.845	20.32	القوة المميزة بالسرعة للرجلين (عدد)	4
غير معنوي	0.21	0.79	3.72	0.88	3.8	جهاز السبايروميتر (لتر)	5
غير معنوي	1.175	2.547	170.6	1.509	171.5	معدل النبض عند المجهود (ن/ق)	6
غير معنوي	1.538	3.591	72.3	3.675	72.8	معدل النبض اثناء الراحة (ن/ق)	7

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16) وتحت مستوى دلالة $(0.05) = 2.12$

2-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

2-3-1 وسائل جمع البيانات

*المصادر العربية والاجنبية - شبكة المعلومات الدولية - الملاحظة - المقابلة الشخصية- الاختبارات والمقاييس البدنية والفسولوجية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

*شريط قياس *ميزان طبي *ساعة توقيت *ملعب كرة القدم *كرات قدم عدد 10 *جهاز طبي لقياس معدل ضربات القلب * استمارة تسجيل النتائج *جهاز تسجيل * جهاز لقياس السعة الحيوية .

2-3 إجراءات البحث

1-4-2 تحديد متغيرات البحث

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد ان هذه المتغيرات مهمة جدا للاعبين كرة القدم للشباب وبناءً عليه فقد تم اختيارها وإجراء القياسات حولها .

1- السرعة الانتقالية

2- الرشاقة

3- القوة الانفجارية للرجلين

4- القوة المميزة بالسرعة للرجلين

5- السعة الحيوية للرجلين

6- معدل نبض القلب

2-3-3 اختبارات متغيرات البحث

1- ركض (20) م والبدء من (30)م(قيس ناجي، بسطويسي أحمد 1987، ص363)



- 2- الجري المتعرج (محمد صبحي حسانين 2001 ص282)
- 3- القفز العمودي من الثبات (محمد صبحي حسانين 2001 ، ص304)
- 4- ثني ومد الركبتين في (20 ثا)(قيس ناجي ،بسطويسي أحمد 1987، ص287)
- 5- جهاز السبايروميتر
- 6- معدل النبض عند المجهود (قياس النبض بواسطة جهاز الكتروني)
- 7- معدل النبض اثناء الراحة

2-3-4 الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والتي تتمتع بصدق ، وثبات ، وموضوعية عالية ومعتمده من قبل اغلب الباحثين ومن مصادر سابقة .

2-3-4 التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/12/5م على عينة مكونة من (10) لاعبين من فريق منتدى شباب المدحتية بكرة القدم وكان الغرض منها :-

1. معرفة المعوقات اثناء اجراء التجربة الرئيسة .
2. تسلسل الاختبارات بصورة تتناسب مع العينة .
3. التأكد من كفاءة كادر العمل المساعد.
4. مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة.

2-7 التجربة الميدانية

2-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت بتاريخ 2022/12/13

2-5-2 التجربة الرئيسة : المدة من 2022/12/14 الى 2023/2/21

2-5-3 الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2023/2/20

2-8 الأسلوب التدريبي المستخدم

بعد التعرف على نتائج الاختبارات القبلية ومستويات اللاعبين تم اعداد تدريبات خاصة على وفق متطلبات الساكوي تتناسب مع احتياجات اللاعبين من القدرات البدنية والحركية والفسولوجية والتي شملت تدريبات السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة والرشاقة، وتم البدء بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية وفق آلية خاصة بأشراف الكادر المساعد للباحث يوم الاربعاء الموافق 2022/12/14 في قاعة الموهبة الرياضية، وتم الانتهاء من تطبيق التجربة يوم الاثنين الموافق 2023/2/13.

1- مدة البرنامج التدريبي (2 شهر)

2- زمن الوحدة التدريبية (90 دقيقة).



- 3- عدد الوحدات التدريبية (24 وحدات تدريبية) بواقع (3 وحدات تدريبية في كل أسبوع) .
4- ايام التدريب الاسبوعي (السبت – الاثنين – الاربعاء).

2-9 الوسائل الإحصائية

*الوسط الحسابي *الانحراف المعياري *المنوال *معامل الالتواء
*اختبار (t) للعينات المستقلة *اختبار (t) للعينات المترابطة .

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض نتائج اختبارات المتغيرات البدنية والفسولوجية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

ت	الاختبارات البدنية	الاختبار القبلي س ع	الاختبار البعدي س ع	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
1	ركض (20) م والبدء من (30) م(ثا)	4.37	0.529	4.15	0.542
2	اختبار الجري المتعرج (ثا)	11.417	0.295	8.833	0.637
3	القفز العمودي من الثبات (سم)	41.057	3.436	45.12	3.2
4	ثني ومد الركبتين في (20 ثا) (عدد)	20.325	0.845	24.577	0.611
5	جهاز السبايروميتر (لتر)	3.8	0.88	4.11	0.68
6	معدل النبض عند المجهود (ن/ق)	171.5	1.509	169.8	2.299
7	معدل النبض اثناء الراحة (ن/ق)	72.8	3.675	70.6	1.366

من خلال الجدول (3) الذي يبين نتائج الاختبارات للمتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبين الشباب بكرة القدم وللاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات نجدها مختلفة وهناك فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمعرفة هذا الاختلاف (الفروق) استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة) ومنه كانت القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية بلغت (2.306) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) اذن هنالك فروقاً معنوية لكافة الاختبارات للمتغيرات البدنية والفسولوجية ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 عرض نتائج اختبارات الصفات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي



جدول (4) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

ت	الاختبارات البدنية	الاختبار القبلي س ع	الاختبار البعدي س ع	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
1	ركض (20) م والبدء من (30) م(ثا)	4.42	0.524	4.1	0.424
2	اختبار الجري المتعرج (ثا)	11.515	0.357	8.292	0.337
3	القفز العمودي من الثبات (سم)	40.429	3.101	45.32	3.345
4	ثني ومد الركبتين في (20 ثا) (عدد)	20.452	0.89	27.122	0.744
5	جهاز السبايروميتر (لتر)	3.72	0.79	4.18	0.98
6	معدل النبض عند المجهود (ن/ق)	170.6	2.547	167	2.825
7	معدل النبض اثناء الراحة (ن/ق)	72.3	3.591	68.3	2.636

من خلال الجدول (4) الذي يبين نتائج الاختبارات للمتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبين الشباب بكرة القدم وللاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات نجدها مختلفة وهناك فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمعرفة هذا الاختلاف (الفروق) استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة) ومنه كانت القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية بلغت (2.306) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) اذن هنالك فروقاً معنوية لكافة الاختبارات للمتغيرات البدنية والفسولوجية ولصالح الاختبار البعدي .

3-3 عرض نتائج اختبارات الصفات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية.

جدول (5) يوضح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث.

ت	الاختبارات البدنية	المجموعة الضابطة س ع	المجموعة التجريبية س ع	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
1	ركض (20) م والبدء من (30) م(ثا)	4.15	0.542	4.1	0.424
2	اختبار الجري المتعرج (ثا)	8.833	0.637	8.293	0.337
3	القفز العمودي من الثبات (سم)	45.12	3.2	45.32	3.345



4	ثني ومد الركبتين في (20 ثا) (عدد)	24.577	0.611	27.122	0.744	5.906	معنوي
5	جهاز السبايروميتر (لتر)	4.11	0.68	4.18	0.98	2.82	معنوي
6	معدل النبض عند المجهود (ن/ق)	170.8	2.299	167	2.825	2.215	معنوي
7	معدل النبض اثناء الراحة (ن/ق)	70.6	1.366	68.3	2.636	2.528	معنوي

من خلال الجدول (5) الذي بين الاختبارات للمتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبين الشباب بكرة القدم للاختبارين البعديين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات نجدها مختلفة وهناك فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمعرفة هذا الاختلاف (الفروق) استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة) ومنه كانت القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية بلغت ((2.12)) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) اذن هنالك فروقاً معنوية لكافة الاختبارات للمتغيرات البدنية والفسولوجية ولصالح المجموعة التجريبية .

4-3 مناقشة النتائج

1-4-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث

من خلال ملاحظة جدول (3)، (4) تبين لنا ان جميع متغيرات البحث للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) قد حصل لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي حيث كانت قيم (t) المحسوبة اكبر من قيم الجدولية عند درجة حرية (8) وبنسبة خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدي.

والسبب في تطور المجموعتين هو الانتظام في التدريب والاستمرار عليه وهذا ساعد على تطور المتغيرات البدنية والفسولوجية وهذا ما أشار اليه (قاسم حسن حسين ،1998، ص178) ان عملية التدريب هي « تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار لازمة لأداء عمل أو بلوغ هدف معين فضلاً عن تحقيق أهداف تنظيمية مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة نظر التنظيمية لتحقيق الأهداف المطلوبة » ، وان الانتظام في التدريب يؤدي الى تحسين الصفات البدنية والفسولوجية حيث يؤدي الى حدوث تغيرات وظيفية في الأجهزة الحيوية وهذا بدوره يزيد من معدلات النشاط الوظيفي بصورة تمكن تلك الأجهزة من التكيف لمواجهة الاحمال البدنية ويشير (اشراق غالب ،2004 ، ص 101) «ان معدل ضربات القلب من أهم المؤشرات المصاحبة للمجهود البدني والتي يعتمد عليها كمقياس لتقييم مستوى اللياقة البدنية وكفاءة الرياضيين » .

وقد حصل تطور اكبر في المجموعة التجريبية وذلك بسبب تدريبات الساكيو ان هذه التدريبات تمثل احدث التقنيات المستخدمة في هذا المجال من خلال تنمية الصفات البدنية والفسولوجية وبما يتناسب مع خصوصية هذه اللعبة ، حيث بدأ استخدام تدريبات الساكيو كبرنامج اضافي بجانب التدريبات على



المقاومات العضلية المتنوعة للاستفادة من درجة التطور الحاصلة في مستوى القوة العضلية باستخدام هذه المقاومات ومن ثم نقلها الى الاداء التطبيقي الميداني، إذ يتمكن المدرب من استخدام هذه التدريبات لمساعدتهم في التدريب تحت نفس ظروف المباراة ولمواقف النشاط التخصصي والتي لا تتوفر في ظروف التدريب التقليدي.

وهذا ما أشار اليه كل من (دان وديفيد)، (Dan Lewindon, David Joyce, 2014, p174) "حيث تتميز تدريبات الساكيو بتعدد استعمالاتها ضمن الوحدة التدريبية فقد تكون جزءاً من الاحماء البدني لتمييزها بالديناميكية والمرونة او كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج التدريب او كبرنامج مستقل او منفرد، اي التدريب على كل عنصر او استخدامها بشكل متعدد داخل الوحدة التدريبية، لذلك نلاحظ ان هذه التدريبات صممت لتلائم متطلبات الرياضيين ذوي المستوى العالي لغرض الوصول الى قمة الاداء، كما يمكن استخدامها مع الناشئين والشباب بشكل يتناسب وقدراتهم وامكاناتهم، إذ ان هذه التدريبات تسهم في " تقليل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية لاعتمادها على دورة الاطالة والتقصير بشكل كبير وتسهم في اعطاء الفرصة للمدربين للتنوع والابتكار في اعداد وتنفيذ التمرينات كما انها تمثل تدريبات وظيفية كونها تسهم في تحسين القدرة الحركية والكفاءة العصبية والعضلية "

3-4-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

من خلال ملاحظة جدول (5) تبين ان المجموعة التجريبية كانت افضل في تطوير المتغيرات البدنية والفسولوجية في كرة القدم من خلال وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية .

بعد عرض النتائج تبين هنالك تطور في الأداء للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والفسولوجية ويرجع هذا السبب الى أسلوب التدريب المستخدم من قبل المدرب حيث عمل الى تحسين المتغيرات البدنية والفسولوجية والتي انعكست بدورها على تحسن المستوى الرقمي للاعبين وهذا ما ذكره كل من (ريسان خريط ، علي تركي ، 2002، ص142) " إذ ان التدريب المنتظم يؤدي الى الوصول بأجهزة الجسم الحيوية الى التكيف المطلوب وتحسن كفاءة الجهازين الدوري الدموي والتنفسي وبالتالي حصول نقص في معدل النبض "

ان سبب تطور المجموعة التجريبية اكبر من المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث التركيز على المتغيرات البدنية والفسولوجية المهمة في لعبة كرة القدم وتطويرها بشكل مثالي من خلال التكرار المناسب لحالة اللاعب والزيادة التدريجية بصورة صحيحة للتكرارات وعدد مرات تكرارها خلال الوحدة التدريبية واستخدام تدريبات الساكيو وهذا مؤشر على نجاح البرنامج التدريبي لاحتوائه على متطلبات التدريب الصحيحة والتدريبات الحديثة وذات تقنية جديدة، حيث تضاعفت جهود الباحثين والعاملين في مجال التدريب الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية نحو العمل على تحسين وتطوير الأداء في نوع النشاط الرياضي الممارس بهدف رفع مستوى الإنجاز في النشاط اعتماداً على كافة الأساليب العلمية الحديثة والمتطورة في عملية التدريب والتعليم .

ان تدريبات الساكيو S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي واثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية والفسولوجية وهذا ما أشار اليه (زكي محمد حسن ، 2015، ص23) أن تدريب الساكيو يستخدم لكي يزيد كلاً من السرعة وكذلك المقدرة الخاصة ببذل أقصى



جهد من خلال حركات ذات السرعة العالية، لي ان هذه التدريبات في الحقيقة هي عبارة عن مجموعة من المعالجات أو الابداعات اليدوية وكذلك القدرة على الاستهلاك الكبير الذي ينصب على دورة الاطالة والتقصير ، اثناء إقامة الجسر لمأ الفراغ بين تدريبات المقاومة التقليدية من جهة والحركات الوظيفية الخاصة من جهة أخرى .

وتمتلك هذه التدريبات أسلوب خاص حيث يمكن تطبيقها بشكل منفرد أي يتم التدريب على كل عنصر سواء كانت سرعة S.A.Q انتقالية أو رشاقة أو سرعة استجابة حركية منفردا عن الآخر، وسوف تحقق النتائج المرجوة، لكن لو تم استخدامهم سويا والتدريب عليهم بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج هائلة في تحسين فنيات الأداء الرياضي وهذا ما يؤكد (فيلمورجان وبالانيسامي 2012، ص13) (Velmurugan & Palanisamy) من أن تدريبات الساكيو تعمل زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة.

ويتفق ذلك مع ما ذكره (زوران ميلانوفيتش وآخرون ، 2013، ص15) (Zoran Milanović, et all) من أن تدريبات الساكيو تعتبر أحد الاشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها .

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- ظهور تطور واضح للمجموعتين الضابطة ، التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لشباب كرة القدم.
- هنالك افضلية في تطور بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لشباب كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب تدريبات الساكيو.
- أن استخدام أي اسلوب من أساليب التدريب قد يؤثر بشكل ايجابي على المتغيرات البدنية والفسولوجية لشباب كرة القدم.

4-2 التوصيات

- 1- تعميم نتائج هذا البحث على كافة مدربي كرة القدم للشباب .
- 2- توجيه المدربين لاستخدام تدريبات الساكيو في تنفيذ برامجهم التدريبية .
- 3- اجراء دراسات مشابهة لفئات ومتغيرات اخرى ومعرفة ما تسفر عنه هذه الدراسات .

المصادر

- اشراق غالب . بعض المتغيرات الوظيفية واللياقة الحركية وعلاقتها بمستوى الإنجاز في لعبة المبارزة : رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004 .
- ريسان خريبط وعلي تركي . فسولوجيا الرياضة : جامعة بغداد ، 2002 .



- زكي محمد حسن . أسلوب تدريب ال S.A.Q : أحد أساليب التدريبات الحديثة (السرعة - الرشاقة - سرعة الانطلاق) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر ، 2015
- قاسم حسن حسين . أسس التدريب الرياضي : ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، 1998 .
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد . الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء : مطبعة جامعة بغداد ، 1987.
- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة : ج1، ط4 مطبعة دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 .

-Dan Lewindon, David Joyce (2014), High – Performance Training for sport, the Amazon Book.

-Velmurugan& Palanisamy.2012;Entitled The effects of Sakyu and plyometric exercises on improving students.

- Zoran Milanović, Goran Sporiš, Nebojša Trajković (2013):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