

# تأثير تدريبات الساكيو SAQ على بعض الاداءات المهارية المركبة والخطية الهجومية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة بدولة الكويت

د. أحمد صبيح ديوان الشمري  
حاصل على الدكتوراه  
بقسم التربية البدنية والرياضة  
كلية التربية الأساسية - الكويت

## مقدمة ومشكلة الدراسة:

محاولات الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي عملية مستمرة تتنافس عليها كل دول العالم بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى وأفضل الإنجازات في مختلف الأنشطة الرياضية، وهنا تكمن أهمية البحث العلمي في قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية جديدة يمكن استخدامها في الميدان العملي لتحقيق طفرة رياضية ، ويتضح ذلك من خلال تطبيق نتائج الدراسات والأبحاث العلمية من كافة المجالات في تطوير كرة القدم العربية والتي أدت إلى ظهور وسائل وأساليب جديدة في التدريب جعلت المباريات تأخذ شكلاً تنافسياً صحياً.

يشير رامشكومار ، م. مادان **Rameshkumar, M. Madan** (٢٠١٩) إلى ان مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed ، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (٤ : ٣٤)

فيما يوضح ديفيد أرماندو ، هاري أمير **David Armando, Hari Amir** (٢٠٢٠) إلى ان لاعب كرة القدم لابد وأن يتمتع بتوافق حركي جيد وتكوين عصبي مناسب مما يؤثر إيجابياً على الأداء المهاري. (٣ : ١١٨)

ولما كان لاعب كرة القدم يجب أن يتمتع بقدر عالي من السرعة والقدرة على تغيير الاتجاه والربط بين الجري بدون كرة لخلق المساحة الخالية ثم الاستلام والجري بالكرة أو التمرير وتغيير اتجاهاته بشكل مستمر طول زمن المباراة، مما يوضح أهمية أسلوب تدريبات الساكيو SAQ في تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية والرشاقة بشكل تفاعلي بدون الكرة أو مع الكرة مما سوف يؤدي للحصول على نتائج أفضل.

حيث يوضح شين ماكديرموت **Shane McDermott** (٢٠١٦) أن طبيعة العلاقة الارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية، الرشاقة ، السرعة الحركية)، السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء، والسرعة الحركية هي أقصى انقباض أو استجابة حركية للعضلة في اقل زمن ممكن. (٨ : ٧)

واستناداً على نتائج الدراسات المرجعية التي تناولت تدريبات الساكيو SAQ ومنها دراسة ماريو جوفانوفيتش وآخرون **Mario Jovanovic et al** (٢٠١١)(٥)، ودراسة ميلانوفيتش وآخرون **Zoran Milanović, et al** (٢٠١٣)(٩)، ودراسة لا شاندراكومار ، راميش **N Chandrakumar, C Ramesh** (٢٠١٥)(٧)، ودراسة شين ماكديرموت **Shane McDermott** (٢٠١٦)(٨)، ودراسة نيهات إيلر ، سردار إيلر **Nebahat Eler, Serdar Eler** (٢٠١٨)(٦)، ودراسة رامشكومار ، م. مادان **Rameshkumar, M. Madan** (٢٠١٩)(٤)، ودراسة ديفيد أرماندو ، هاري أمير **Armando, Hari Amir** (٢٠٢٠)(٣) اتضح مدى أهميتها وتأثيرها الإيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة.

فمن خلال خبرة الباحث في مجال كرة القدم بصفته لاعب دولي سابق ومدرب كرة قدم وحاصل على دكتوراة في تدريب كرة القدم وعضو الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، وجد ان هناك ضعف في مستوى السرعة والرشاقة لاعبي الفئات السنة تحت ١٥ سنة بدولة الكويت واقتار معظم اللاعبين للقدرة علي السيطرة والانطلاق بالكرة والتحكم فيها خلال المباريات، الامر الذي قد يرجع لافتقار اللاعبين لمستوى جيد من السرعة والرشاقة وبالبحث وجد أن اسلوب تدريب الساكيو أحد اهم أساليب التدريب لتطوير السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية من خلال أداء تدريبات مركبة تجمع تلك الصفات معاً من خلال تبادل الاشكال التدريبية بدون كرة وباستخدام الكرة مما سوف قد يؤدي لتطوير الاداءات المهارية المركبة والاداءات الخطية الهجومية للاعبين، مما يستدعي دراسة هذا الاسلوب لتحسين مستويات اللاعبين عينة الدراسة الحالية.

## هدف الدراسة:

تحسين بعض الاداءات المهارية المركبة والخطية الهجومية للاعبى كرة القدم تحت ١٥ سنة بدولة الكويت وذلك من خلال تحقيق الواجبات التالية:-

- (١) التعرف على تأثير تدريبات الساكيو SAQ على تحسين مستوى (السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – الرشاقة) لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة.
- (٢) التعرف على تأثير تدريبات الساكيو SAQ على تحسين مستوى بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة.
- (٣) التعرف على تأثير تدريبات الساكيو SAQ على تحسين مستوى بعض الاداءات الخطية الهجومية لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة.

## فروض الدراسة:

- (١) توجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي والبعدى لعينة الدراسة فى مستوى (السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – الرشاقة) ولصالح القياس البعدى.
- (٢) توجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي والبعدى لعينة الدراسة فى مستوى الاداءات المهارية المركبة ولصالح القياس البعدى.
- (٣) توجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي والبعدى لعينة الدراسة فى مستوى الاداءات الخطية الهجومية ولصالح القياس البعدى.

## الكلمات الدالة:

### تدريب الساكيو (SAQ):

يعرفها ماريو جوفانوفيتش وآخرون **Mario Jovanovic et al (٢٠١١)** بأنها "شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية". (٥ : ١٢٨٥)

### الأداءات المهارية المركبة:

يعرفها أحمد صبيح (٢٠١٨) بأنها "عبارة عن أداءات لأكثر من مهارة فى تسلسل حركى وتتداخل نهاية كل مهارة مع بدايات أداء المهارة التالية لتكون سلسلة أداءات حركية (مهارة) متداخلة بدون انفصال لتصبح أداء مهارة مركب (مدمج). (١ : ٩)

### الأداءات الخطية الهجومية :

يعرفها حسن أبو عبده (٢٠١٧) بأنها "خط يشارك فيها أعضاء الفريق كأفراد أو جماعات أو كفريق ، ومن خلالها يتحرك اللاعبون بوعي وفهم وإدراك حسب ظروف ومقتضيات المباراة ودور كل لاعب فى الفريق أثناء الهجوم بهدف تحقيق الفوز وإحراز أكبر عدد من الأهداف، مستغلين فى ذلك إمكاناتهم وقدراتهم الحركية والمهارية بصورة أفضل من لاعبي الفريق المنافس". (٢ : ١٧٩)

## الدراسات المرجعية:

دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون **Zoran Milanović, et al (٢٠١٣)** (٩) بعنوان تأثيرات تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كرة لناشئى كرة القدم ، وبلغ قوام العينة (١٣٢) ناشئى كرة قدم ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (٦٦) ناشئى كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع ، والأخرى ضابطة (٦٦) ناشئى كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية فى نفس المدة ، ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

دراسة لا شاندراكومار ، راميش **N Chandrakumar, C Ramesh (٢٠١٥)** (٧) بعنوان تأثير تدريبات السلم و SAQ على السرعة والرشاقة للاعبى الريشة الطائرة بالاندية الرياضية، وتم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين (التجريبية – الضابطة)، وبلغ حجم العينة على (٣٠) لاعبي مستوى الدرجة الاولى، وتوصلت النتائج إلى تفوق

لاعبى المجموعة التجريبية على المجموع الضابطة فى مستوى السرعة والرشاقة ويوصى باستخدام تدريبات SAQ فى تحسين مستوى السرعة والرشاقة.

دراسة شين ماكديرموت **Shane McDermott** (٢٠١٦) (٨)، بعنوان تأثير تدريبات البليومتري و SAQ والتدريب التقليدي على السرعة الانتقالية والرشاقة والقفز والتمرير والتصويب لدى لاعبي كرة القدم الشباب، واستخدم المنهج التجريبي وبلغ حجم عينة الدراسة الاساسية على (٣٣) لاعب مقسمين إلى ثلاث مجموعات، وبلغ مدة تنفيذ البرنامج التدريبي (٩) اسابيع تدريبية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التى استخدمت تدريبات SAQ تحسنت فى مستوى السرعة والرشاقة، بينما تحسنت مجموعة تدريبات البليومتري فى مستوى القفز والتصويب، وتفوق مجموعة تدريبات SAQ ومجموعة تدريبات البليومتري على مجموعة التدريب التقليدي فى جميع متغيرات الدراسة ويوصى بدمج تدريبات SAQ وتدريب البليومتري معا للحصول على نتائج أفضل.

دراسة نيهات إيلر ، سردار إيلر **Nebahat Eler, Serdar Eler** (٢٠١٨) (٦) بعنوان تأثير تمارين الرشاقة على سرعة تغير الاتجاه والسرعة الانتقالية وفق شدة حمل التدريب، وتم استخدام المنهج التجريبي ، وبلغ قوام العينة (٧٥) فرد من انسات كرة اليد، كما بلغت مدة تطبيق البرنامج التدريبي (١٠) أسابيع، وأظهرت النتائج وجود فروق معنوية دالة احصائيا بين نتائج القياس القبلي – البعدي فى مستوى الجري الزجراجي واختبار ٢٠ متر جري ولصالح القياس البعدي.

### إجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة:

تم استخدم المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لتطبيق الدراسة وإجراءاته؛ والشكل رقم (١) يوضح التصميم التجريبي للدراسة:-



### شكل رقم (١)

#### التصميم التجريبي المستخدم فى الدراسة

### مجالات الدراسة:

#### (١) المجال المكانى:

تم تطبيق القياسات القبلية والتجربة الأساسية والقياسات البعدية الدراسة بملعب نادى الكويتى الرياضى بدولة الكويت.

#### (٢) المجال الزمنى:

قام الباحث بتنفيذ الدراسة فى الفترة الزمنية من يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٧/١٤م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/١٠/٤م، وشملت هذه الفترة الدراسات الاستطلاعية والقياسات القبلية وتطبيق البرنامج ثم تطبيق القياسات البعدية، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة (٨) أسابيع ، فى كل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية مقسمة ايام (السبت – الاثنين - الخميس) من كل أسبوع.

### (٣) المجال البشري ومجتمع الدراسة:

ناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة بالكويت، والمسجلين بالاتحاد الكويت لكرة القدم موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠، وتم اختيار العينة من ناشئ نادي الكويت الرياضي لتطبيق الدراسة الأساسية وبلغ عددهم (٣٠) ناشئ، ونادي النصر الرياضي لإجراء الدراسات الإستطلاعية وبلغ عددهم (١٦) ناشئ.

#### عينتي الدراسة:

##### (١) عينة الدراسة الإستطلاعية:

تم اختيار (١٦) ناشئ تحت ١٥ سنة من نادي النصر الكويتي كعينة إستطلاعية وذلك لإجراء الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية والخططية قيد الدراسة.

##### (٢) عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ فريق الكويت تحت ١٥ سنة والبالغ عددهم (٣٠) ناشئ خضعوا للبرنامج التدريبي قيد الدراسة.

##### (٣) شروط اختيار العينة:

- أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي.
- أن يكون عمر اللاعب تحت ١٥ سنة وقت إجراء القياسات البعدية للتجربة الأساسية.
- أن يكون مسجل بالاتحاد الكويت لكرة القدم موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠م.
- أن يكون اللاعب من غير المنتظمين في تدريبات خارج التجربة.
- أن يخضع للكشف الطبي للتأكد من خلوه من الأمراض التي قد تؤثر على نتائج قياس متغيرات البحث او توقع الضرر على الناشئ، والقدرة على ممارسة النشاط والاستمرار في البرنامج التدريبي.

##### (٤) توصيف عينة الدراسة الأساسية:

#### جدول (١)

التوصيف الاحصائي لعينة الدراسة من ناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة في القياسات الأساسية

ن=٣٠

القياسات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤.١٢٠	٠.١٦٥	٠.١١٠
الوزن	كجم	٦٥.٤٣٥	٥.٤٢٦	٠.٤٣٨
الطول	سم	١٦٦.٨٠٢	٦.١٦٤	٠.٣٢٥
العمر التدريبي	سنة	٢.٧٨٣	٠.٤٣٧	٠.٤١٨

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة الدراسة تقترب من الصفر وتتنحصر ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة الدراسة ووقوعها في المنحني الاعتدالي للقياسات.

#### وسائل وادوات جمع البيانات:

##### (١) أجهزة قياس المتغيرات الأساسية:

- جهاز معتمد لقياس الطول "رستاميتز" لأقرب سنتيمتر.
- ميزان طبي معتمد لقياس الوزن لأقرب ١/٢ كيلو.

##### (٢) أدوات مستخدمة في قياس المتغيرات البدنية والمهارية والخططية:-

- شريط قياس "مازورة لأقرب سم".
- ساعة إيقاف.
- اقماع - أطواق - سلالم - حواجز - رايات - شواخص - قمصان تدريب - كرات قدم - اهداف كرة قدم).

### (٣) الاستمارات:

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية "السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي".
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية والخطية.

### (٤) الأدوات الخاصة بالبرنامج التدريبي قيد الدراسة:

- أدوات تدريبية "كرات قدم – صافرة – شواخص – أقماع – حواجز – أطباق - رايات - سبورة – قمصان مختلفة الألوان - أهداف كرة قدم – أهداف كرة يد – أهداف مصغرة – اشربة لاصقة).
- أدوات خاصة بالمدرّب "خرائط مرسومة للتدريبات- ساعة توقيت – استمارات متابعة".

### متغيرات الدراسة:

#### الاختبارات البدنية وتشمل على:-

- (١) السرعة الانتقالية : اختبار عدو (٣٠م) من بداية متحركة. (ثانية)
- (٢) السرعة الحركية : التمريرة الحائطية على حائط التدريب. (ثانية).
- (٣) الرشاقة : اختبار الجري على شكل حرف T الخاص بكرة القدم. (ثانية)

#### اختبارات الأداءات المهارية وتشمل على:-

#### أولاً: اختبارات الأداءات المهارية المنتهية بالتمرير:-

- (١) التمرير المباشر.
- (٢) الاستلام ثم التمرير.
- (٣) الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير.
- (٤) الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير.
- (٥) الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير.

#### ثانياً : اختبارات الأداءات المهارية المنتهية بالتصويب:-

- (١) التصويب المباشر.
- (٢) الاستلام ثم التصويب.
- (٣) الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب.
- (٤) الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب.
- (٥) الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير.

#### الأداءات الخطية الهجومية :

- (١) العمق فى الهجوم بالاختراق مع تبادل المراكز.
- (٢) الاتساع فى الهجوم بسرعة تحويل الكرة للجانب الأخر.
- (٣) الاتساع فى الهجوم والإنهاء بكرة عرضية.
- (٤) السند فى الهجوم بمساندة أحد لاعبي الأجناب.
- (٥) الزيادة العددية فى مكان تواجد الكرة.
- (٦) تبادل المراكز بتحريك أحد اللاعبين للخلف.
- (٧) التغلب على مصيدة التسلل بتأخير اللعب.
- (٨) الهجوم الخاطف المرتد.
- (٩) التمرير والاستلام من الاختراق فى العمق ثم الأتساع فى الهجوم.
- (١٠) التحول الجماعى للهجوم بسرعة تغيير إتجاه الهجوم.

#### الدراسة الاستطلاعية:-

#### هدف الدراسة:

التحقق من الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية والخطية الهجومية المستخدمة فى الدراسة، وتمت خلال الفترة من يوم الاحد الموافق ١٤/٧/٢٠١٩م إلي يوم الاثنين الموافق ٢٢/٧/٢٠١٩م.

## تطبيق الدراسة:

تم تطبيق الدراسة على عينة من ناشئى نادى النصر ومن خارج مجتمع الدراسة الاساسية ومن داخل مجتمع الدراسة وبلغ عددهم (١٦) ناشئى وذلك لتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية والخطية الهجومية قيد الدراسة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث كان الهدف منها ما يلى:-

## حساب معامل صدق الاختبارات:

للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة في الدراسة قام الباحث بإيجاد صدق المقارنة الطرفية على عينة بلغت (١٦) ناشئى، وحساب معنوية (ت) ومعامل الصدق والجدول رقم (٢)،(٣)،(٤)،(٥) التالي يوضح ذلك.

### جدول (٢)

معامل صدق المقارنة الطرفية فى الاختبارات البدنية لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة

ن=١٦

معامل صدق التميز	الفرق بين المتوسطات	الارباع الادنى ن = ٤		الارباع الاعلى ن = ٤		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		ع ±	-س	ع ±	-س		
*٠.٨٤١	٠.٧١٨	٠.٢٣٥	٤.٩٣٠	٠.١٧٥	٤.٢١٢	ثانية	اختبار السرعة الانتقالية العدو (٣٠م) من بداية متحركة
*٠.٨٣٥	٧.٢٣٧	٣.١٠١	٢٦.٣٩١	٣.٣٩١	٣٣.٦٢٨	ثانية	التمريرة الحائطية على حائط التدريب
*٠.٩١٥	٢.٥٦٤	٠.٥٤٧	١١.٦٠	٠.١٨٨	٩.٠٣٦	ثانية	اختبار الرشاقة T الخاص بكرة القدم

\*قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٢) أن هناك فروق دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٣٥ - ٠.٩١٥) وهذه القيم أعلى من قيم (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير الى صدق الاختبارات البدنية (السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - الرشاقة).

### جدول (٣)

معامل صدق المقارنة الطرفية فى اختبارات الأداءات المهارية المنتهية بالتمرير لناشئى كرة القدم

تحت ١٥ سنة ن=١٦

معامل الصدق	الفرق بين المتوسطات	الارباع الادنى ن = ٤		الارباع الاعلى ن = ٤		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المنتهية بالتمرير
		ع ±	-س	ع ±	-س		
*٠.٨١٨	٠.١٨١	٠.٠٩٢	٢.٢١١	٠.٠٦٧	٢.٠٣٠	ثانية	اختبار التمرير المباشر
*٠.٨٣١	٠.٥٠٠	٠.١١٣	٢.٢٠	٠.٢٤٧	٢.٧٠٠	درجة	
*٠.٨٣٧	٠.٢٥٤	٠.١١١	٥.٣١٢	٠.٠٥٥	٥.٠٥٨	ثانية	اختبار استلام ثم تمرير
*٠.٨٢٦	٠.٥٠٠	٠.١٢٩	٢.١٠	٠.٢٤٧	٢.٦٠٠	درجة	
*٠.٨١٠	٠.٢٨٠	٠.١٨٩	٥.٧٨٤	٠.٠٦٧	٥.٥٠٤	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم التمرير
*٠.٧٨٩	٠.٢٥٠	٠.١٣٨	٢.٠٥٠	٠.١٤٧	٢.٣٠٠	درجة	
*٠.٨٢٠	٠.٢٧٦	٠.١٦٠	٥.٨١٤	٠.٠٤٦	٥.٥٣٨	ثانية	اختبار استلام ثم المراوغة ثم التمرير
*٠.٨٠٢	٠.٢٠٠	٠.٠٩١	٢.٠٠٠	٠.١٢١	٢.٢٠٠	درجة	
*٠.٨٢٦	٠.٣٥	٠.١٨٣	٦.٢٠	٠.٠٦٨	٥.٨٥٠	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير
*٠.٨٥٤	٠.٤٠٠	٠.٠٧٦	١.٥٠	٠.١٢٧	١.٩٠٠	درجة	

\*قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٣) أن هناك فروق دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٨٩ - ٠.٨٥٤) وهذه القيم أعلى من قيم (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير الى صدق الاختبارات المهارية المنتهية بالتمرير.

#### جدول (٤)

معامل صدق المقارنة الطرفية في اختبارات الأداءات المهارية المنتهية بالتصويب لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة

ن=١٦

معامل الصدق	الفرق بين المتوسطات	الارباع الأدنى ن = ٤		الارباع الأعلى ن = ٤		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المنتهية بالتصويب
		ع ±	-س	ع ±	-س		
*٠.٨٤٧	٠.٢١٦	٠.١٢١	٢.٢٧٨	٠.٠٥٧	٢.٠٦٢	ثانية	اختبار التصويب المباشر
*٠.٨٥٣	٠.٤٥	٠.١١٨	٢.٣٥٠	٠.٢٤٧	٢.٨٠٠	درجة	
*٠.٩٠٧	٠.٣٣٤	٠.١٢٥	٥.٣٢٦	٠.٠٨١	٤.٩٩٢	ثانية	اختبار استلام ثم تصويب
*٠.٨٣٥	٠.٣٠٠	٠.١١٥	٢.٥٠	٠.١٤٧	٢.٨٠٠	درجة	
*٠.٩٥٤	٠.٦٤٢	٠.١٥٤	٧.١٢٠	٠.٠٤٥	٦.٤٧٨	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم التصويب
*٠.٧٩٣	٠.٤٥	٠.٢١٧	٢.١٥٠	٠.٢٤٧	٢.٦٠٠	درجة	
*٠.٩٣٤	١.٢١٥	٠.٢٦٥	٩.٠٢١	٠.١٥٨	٧.٨٠٦	ثانية	اختبار استلام ثم المراوغة ثم التصويب
*٠.٧٨٤	٠.٤٠٠	٠.٢١٢	٢.٠٠	٠.٢٢٧	٢.٤٠٠	درجة	
*٠.٩٢٧	١.١٩	٠.٣١٤	١٠.٠٥٤	٠.١١٢	٨.٨٦٤	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب
*٠.٨١٦	٠.٦٠٠	٠.٢١٠	١.٢٠	٠.٣٤٧	١.٨٠٠	درجة	

\*قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٤) أن هناك فروق دالة إحصائية حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٨٤ - ٠.٩٥٤) وهذه القيم أعلى من قيم (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير الى صدق الاختبارات المهارية المنتهية بالتصويب.

#### جدول (٥)

معامل صدق المقارنة الطرفية في اختبارات الاداءات الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة

ن=١٦

معامل الصدق	الفرق بين المتوسطات	الارباع الأدنى ن = ٤		الارباع الأعلى ن = ٤		وحدة القياس	الاختبارات الخططية الهجومية
		ع ±	-س	ع ±	-س		
*٠.٧٢٥	٠.٥٥٨	٠.٢٩٥	٦.٢١٣	٠.٢٨٨	٥.٦٥٥	ثانية	اختبار العمق في الهجوم بالاختراق مع تبادل المراكز
*٠.٧١٤	٠.٤٢٢	٠.٢١٦	١.٩٩٣	٠.٢١١	٢.٤١٥	درجة	
*٠.٨٣٧	١.١١٦	٠.٥١١	٨.١١٤	٠.٤٣٦	٦.٩٩٨	ثانية	اختبار الاتساع في الهجوم بسرعة تحويل الكرة للجانب الآخر
*٠.٧٢٤	٠.٥٣٢	٠.١٠٩	١.٧٨٤	٠.١١٧	٢.٣١٦	درجة	
*٠.٨١٦	٠.٧٨٦	٠.٣٨٧	٨.٨٩٨	٠.٣٢٦	٨.١١٢	ثانية	اختبار الاتساع في الهجوم والإتهام بكرة عرضية
*٠.٨٦٢	٠.٩٩٥	٠.١٥٥	١.٦٥٩	٠.٢٢٥	٢.٦٥٤	درجة	
*٠.٨٦٥	١.٠٠٠	٠.٣٩٨	٦.٣١٤	٠.٣٦٥	٥.٣١٤	ثانية	اختبار السند في الهجوم بمساعدة أحد لاعبي الأجناب
*٠.٨٣٣	٠.٧٦٥	٠.٢١١	٢.٢٢٥	٠.٢١٠	٢.٩٩٠	درجة	
*٠.٨٦١	٠.٩٢١	٠.٤٧١	٨.٤٣٤	٠.٣٣٦	٧.٥١٣	ثانية	اختبار الزيادة العددية في مكان تواجد الكرة
*٠.٨٥٥	٠.٨٨٩	٠.٣١٣	٢.٣٢٦	٠.٣٤٢	٣.٢١٥	درجة	
*٠.٩٠٥	١.٢٤٧	٠.٥١٢	٧.٠٥٤	٠.٤٣٨	٥.٨٠٧	ثانية	اختبار تبادل المراكز بتحرك أحد اللاعبين للخلف
*٠.٧١١	٠.٤٥٩	٠.١٨٨	١.٦٥٠	٠.٢١٧	٢.١٠٩	درجة	
*٠.٩٢٥	١.٢٥٦	٠.٥١٦	١٠.٣٢١	٠.٤٢٧	٩.٠٦٥	ثانية	اختبار التغلب على مصيدة التسلل بتأخير اللعب
*٠.٨٧٢	٠.٩٤٢	٠.٣١١	٢.٤٠٠	٠.٣٢٨	٣.٣٤٢	درجة	
*٠.٩٠٣	١.٤٣٥	٠.٦٩٣	٧.٩٨١	٠.٤١٩	٦.٥٤٦	ثانية	اختبار الهجوم الخاطف المرتد
*٠.٨٢٧	٠.٨٩١	٠.٢٥٥	٢.١١٠	٠.٢٧٧	٣.٠٠١	درجة	
*٠.٨٤٢	٠.٩١٣	٠.٧١٥	٧.٢٢٥	٠.٥٥١	٦.٣١٢	ثانية	اختبار سرعة التمرير والاستلام من الاختراق في العمق ثم الاتساع في الهجوم
*٠.٧٥٣	٠.٧٥٠	٠.٣٠١	٢.٤٥٠	٠.٢٨٨	٣.٢٠٠	درجة	
*٠.٧٨١	٠.٧٨٧	٠.٥٢٤	٥.٩٠٢	٠.٤١٨	٥.١١٥	ثانية	اختبار التحول الجماعي للهجوم بسرعة تغيير اتجاه الهجوم
*٠.٨٢٢	٠.٩٢٩	٠.١٨٧	٢.٢٢٦	٠.٢١٤	٣.١٥٥	درجة	

\*قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروق دالة إحصائية حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧١١ - ٠.٩٢٥) وهذه القيم أعلى من قيم (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير الى صدق الاختبارات الخططية الهجومية.

## الثبات:

من أجل حساب ثبات الاختبار، قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار Test – Retest على (١٦) ناشئ من نادي النصر تحت ١٥ سنة في كرة القدم، وذلك بعد مرور أسبوع مع الاخذ بعين الاعتبار ضبط جميع المتغيرات والظروف التطبيق الأولى، وكما موضح بالجدول (٦)، (٧)، (٨)، (٩) حيث تشير نتائج الجدول إلى وجود معامل ثبات عالي للمتغيرات البدنية والمهارية باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين الأول والثاني في المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة لإيجاد معامل الثبات ن=١٦

معامل الثبات	الفرق بين المتوسطات	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		ع ±	-س	ع ±	-س		
*٠.٨٧٩	٠.٠٦١	٠.٢١٣	٤.٥١٠	٠.٢٠٥	٤.٥٧١	ثانية	اختبار السرعة الانتقالية العدو (٣٠م) من بداية متحركة
*٠.٨٨٢	١.٠٩٦	٣.٢٥١	٣١.١٠٥	٣.٢٤٦	٣٠.٠٠٩	ثانية	التمريرة الحائطية على حائط التدريب
*٠.٩١١	٠.١٢٩	٠.٣٥٤	١٠.١٨٩	٠.٣٦٧	١٠.٣١٨	ثانية	اختبار الرشاقة T الخاص بكرة القدم

\*قيمة " ر " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٦) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث ان قيمة (ر) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٨٧٩ - ٠.٩١١) وهى اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات للاختبارات البدنية (السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - الرشاقة).

### جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين القياسين الأول والثاني في اختبارات الأدعاءات المهارية المنتهية بالتمرير لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة ن=١٦

معامل الثبات	الفرق بين المتوسطات	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المنتهية بالتمرير
		ع ±	-س	ع ±	-س		
*٠.٩١٥	٠.٠٢٢	٠.٠٦٦	٢.١٤٢	٠.٠٧٩	٢.١٢٠	ثانية	اختبار التمرير المباشر
*٠.٩٠٢	٠.٠٢٥	٠.١٧٦	٢.٤٢٥	٠.١٨٠	٢.٤٥٠	درجة	
*٠.٩١٦	٠.٠٢٠	٠.٠٧٤	٥.١٦٥	٠.٠٨٣	٥.١٨٥	ثانية	اختبار استلام ثم تمرير
*٠.٨٢٤	٠.٠٧٥	٠.١٩٤	٢.٢٧٥	٠.١٨٨	٢.٣٥٠	درجة	
*٠.٨١١	٠.٠٨٤	٠.١٥٢	٥.٥٦٠	٠.١٢٨	٥.٦٤٤	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم التمرير
*٠.٨٧٦	٠.٠٥٠	٠.١٦٣	٢.٢٢٥	٠.١٤٢	٢.١٧٥	درجة	
*٠.٨٤٥	٠.٠٥١	٠.١١٢	٥.٦٢٥	٠.١٠٣	٥.٦٧٦	ثانية	اختبار استلام ثم المراوغة ثم التمرير
*٠.٨٨٣	٠.٠٥٠	٠.٠٩٧	٢.١٥٠	٠.١٠٦	٢.١٠٠	درجة	
*٠.٩١٨	٠.٠١٠	٠.١١٨	٦.٠١٥	٠.١٢٥	٦.٠٢٥	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير
*٠.٨٩٢	٠.٠٥٠	٠.٠٨٨	١.٧٥٠	٠.١٠١	١.٧٠٠	درجة	

\*قيمة " ر " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٧) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث ان قيمة (ر) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٨١١ - ٠.٩١٨) وهى اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات للاختبارات المهارية المنتهية بالتمرير.



**جدول (٨)**  
**دلالة الفروق بين القياسين الأول والثاني في اختبارات الأداءات المهارية المنتهية بالتصويب**  
**لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة**  
**ن=١٦**

معامل الثبات	الفرق بين المتوسطات	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المنتهية بالتصويب
		ع ±	-س	ع ±	-س		
*.٩١٥	.٠١٥	.٠٨٢	٢.١٥٥	.٠٨٩	٢.١٧٠	ثانية	اختبار التصويب المباشر
*.٩٠٣	.٠٢٥	.١٧٨	٢.٦٠٠	.١٨٢	٢.٥٧٥	درجة	
*.٨٩٤	.٠٣٤	.٠٩٥	٥.١٢٥	.١٠٣	٥.١٥٩	ثانية	اختبار استلام ثم تصويب
*.٩٠٦	.٠٢٥	.١٢٥	٢.٦٧٥	.١٣١	٢.٦٥٠	درجة	
*.٨٣٥	.٠٧٩	.٩٦٤	٦.٧٢٠	.٩٩٥	٦.٧٩٩	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم التصويب
*.٨٤٣	.٠٧٥	.٢٢٧	٢.٤٥٠	.٢٣٢	٢.٣٧٥	درجة	
*.٨٦٤	.٠٥٩	.٢١٦	٨.٣٥٤	.٢١١	٨.٤١٣	ثانية	اختبار استلام ثم المراوغة ثم التصويب
*.٨٧٩	.٠٥٠	.٢١٥	٢.١٥٠	.٢١٩	٢.٢٠٠	درجة	
*.٧٧٢	.١١٧	.٢٠٩	٩.٣٤٢	.٢١٣	٩.٤٥٩	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب
*.٨٩٢	.٢٥	.٢٧٠	١.٧٥٠	.٢٧٨	١.٥٠٠	درجة	

\*قيمة " ر " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٨) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث ان قيمة (ر) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٧٧٢ - ٠.٩١٥) وهى اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات للاختبارات المهارية المنتهية بالتصويب.

**جدول (٩)**  
**دلالة الفروق بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات الخطية الهجومية لناشئ كرة القدم**  
**تحت ١٥ سنة**  
**ن=١٦**

معامل الثبات	الفرق بين المتوسطات	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الاختبارات الخطية الهجومية
		ع ±	-س	ع ±	-س		
*.٨١١	.١٣١	.٢٨٢	٥.٨٠٣	.٢٩١	٥.٩٣٤	ثانية	اختبار العمق فى الهجوم بالاختراق مع تبادل المراكز
*.٨٩٤	.٠٦٦	.٢٢٠	٢.٢١٠	.٢١٣	٢.٢٠٤	درجة	
*.٨٤٣	.٠٦٧	.٤٦٦	٧.٤٨٩	.٤٧٣	٧.٥٥٦	ثانية	اختبار الاتساع فى الهجوم بسرعة تحويل الكرة للجانب الأخر
*.٩٢٥	.٠٣٥	.١٦٧	٢.٠٨٥	.١١٣	٢.٠٥٠	درجة	
*.٨٣٦	.٠٩٤	.٣٦٦	٨.٤١١	.٣٥٦	٨.٥٠٥	ثانية	اختبار الاتساع فى الهجوم والإنهاء بكرة عرضية
*.٩٣١	.٠٣٣	٢.٠٠١	٢.١٨٩	.١٩٠	٢.١٥٦	درجة	
*.٧٩٩	.٢١١	.٣٧٥	٥.٦٠٣	.٣٨١	٥.٨١٤	ثانية	اختبار السند فى الهجوم بمساندة أحد لاعبي الأجناب
*.٨٠٣	.١٤٤	٢.٢١١	٢.٧٥١	.٢١٠	٢.٦٠٧	درجة	
*.٨٥٥	.١٧٢	.٤٤١	٧.٨٠١	.٤٢٣	٧.٩٧٣	ثانية	اختبار الزيادة العددية فى مكان تواجد الكرة
*.٩١٨	.٣٥	.٣١٦	٢.٨٠٥	.٣٢٧	٢.٧٧٠	درجة	
*.٩٠٨	.٠٣١	.٤٧١	٦.٤٦١	.٤٧٥	٦.٤٣٠	ثانية	اختبار تبادل المراكز بتحريك أحد اللاعبين للخلف
*.٩٥٢	.٠٢٥	.٢٤٢	١.٩٠٤	.٢٠٢	١.٨٧٩	درجة	
*.٧٥٢	.٣٧٦	.٤٩٣	٩.٣١٧	.٤٨١	٩.٦٩٣	ثانية	اختبار التغلب على مصيدة التسلل بتأخير اللعب
*.٩١٦	.٠٦٩	٣.١١	٢.٨٠٢	.٣١٩	٢.٨٧١	درجة	
*.٩٠٤	.١١٠	.٥٦٠	٧.١٥٣	.٥٥٦	٧.٢٦٣	ثانية	اختبار الهجوم الخاطف المرتد
*.٩١١	.٠٤٩	.٢٥٨	٢.٦٠٤	.٢٦٦	٢.٥٥٥	درجة	
*.٨١٦	.١٧٩	.٦٣٦	٦.٥٩٠	.٦٣٣	٦.٧٦٨	ثانية	اختبار سرعة التمرير والاستلام من الاختراق فى العمق ثم الاتساع فى الهجوم
*.٨٩١	.٠٧٥	٣.٠٥	٢.٧٥٠	.٢٩٤	٢.٨٢٥	درجة	
*.٨٤٧	.٠٩٧	.٤٦٨	٥.٤١١	.٤٧١	٥.٥٠٨	ثانية	اختبار التحول الجماعى للهجوم بسرعة تغيير إتجاه الهجوم
*.٨٥٦	.٠٨٥	.٢١١	٢.٧٧٥	.٢٠١	٢.٦٩٠	درجة	

\*قيمة " ر " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٩) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث ان قيمة (ر) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٧٥٢ - ٠.٩٥٢) وهى اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات للاختبارات الخطية الهجومية.

## البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو SAQ :

### خطوات إعداد برنامج تدريبات الساكيو SAQ :

■ عمل مسح شامل للدراسات المرجعية في مجال تدريبات الساكيو مثل دراسة ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic et al (٢٠١١) (٥)، ودراسة ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al (٢٠١٣) (٩)، ودراسة لا شاندراكومار ، راميش N Chandrakumar, C Ramesh (٢٠١٥) (٧)، ودراسة شين ماكديرموت Shane McDermott (٢٠١٦) (٨)، ودراسة نيهات إيلر ، سردار إيلر Nebahat Eler, Serdar Eler (٢٠١٨) (٦)، ودراسة رامشكومار ، م. مادان Rameshkumar, M. Madan (٢٠١٩) (٥)، ودراسة ديفيد أرماندو ، هاري أمير David Armando, Hari Amir (٢٠٢٠) (٣) لتحديد متغيرات الدراسة والمعاملات العلمية التي أجريت علي عينات متشابهة بعينة الدراسة.

■ مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تحديد متغيرات الدراسة وكذلك تصميم البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة السنوية.

### أهداف تدريبات الساكيو SAQ المستخدمة في الدراسة:

تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة بالسرعة والرشاقة باستخدام الكرة وبدون استخدام الكرة في مواقف تفاعلية بين اللاعبين بعضهم البعض وبين اللاعبين والكرة، مع مراعاة أن تحاكي التدريبات استخدام الكرة في المواقف الخطئية الهجومية.

### أسس وضع برنامج تدريبات الساكيو SAQ :

- (١) تحديد الهدف العام من البرنامج التدريب "تحسين مستوى انواع السرعة والرشاقة".
- (٢) فحص الدراسات والمراجع التي تناولت تدريبات الساكيو SAQ .
- (٣) مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين خلال تطبيق البرنامج التدريبي.
- (٤) التنوع في استخدام التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي حيث تم اعداد عدد (٢٦) تدريب لتطوير انواع السرعة والرشاقة باستخدام الكرة وبدون استخدام الكرة بصورة تفاعلية بين اللاعبين بعضهم البعض، لتحقيق هدف الاسلوب المستخدم في الدراسة من خلال التفاعل بين القدرات البدنية السرعة والرشاقة والكرة وباستخدام أداءات حركية تتفق مع طبيعة الاداء المهاري والخططي لكرة القدم. مرفق (١)
- (٥) تحديد درجات توزيع الحمل التدريبي خلال الاسابيع التدريبية وفق لطرق التدريب المستخدمة في التدريب وهي التدريب الفترى مرتفع الشدة، وذلك من حيث التدرج في رفع شدة الحمل والثبات والنزول بالحمل ثم اعادة رفع درجة الحمل مرة اخرى وقد تم تحديد بداية حمل التدريب بـ ٧٥% ثم التدرج حتى ٩٠% خلال الحمل العالي وقد مر التدريب خلال هذه المستويات بالمرحل "الرفع – الثبات – النزول – الصعود).
- (٦) تم حساب فترات الراحة البيئية وفقاً لطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة للناشئين وذلك باستخدام معدلات النبض بالعودة في تدريبات الشدة القصوي لنبض ٦٠ ن/ق، والعودة إلي ٤٠ ن/ق في التدريبات أقل من القصوي، وكان متوسطها لعينة الدراسة (٤٥) ثانية بين التكرارات ، و(١٢٠) ثانية بين المجموعات.
- (٧) تم التدرج في في مستوى تموجية حمل التدريب حيث كانت (١:١)، (١:٢) خلال اداء الوحدات التدريبية.
- (٨) تم الاعتماد على طريقة الحمل الفترى المرتفع الشدة، حيث تحتاج تدريبات السرعة والرشاقة لاستخدام الشدة العالية في التدريبات المستخدمة وهو ما يتفق مع طبيعة طرق التدريب المستخدمة.

### التوزيع الزمني للبرنامج:

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال تدريب كرة القدم تم تحديد المدة الكلية للبرنامج في شهرين (٨) أسابيع تدريبية بواقع ثلاث وحدات اسبوعية أي باجمالي (٢٤) وحده تدريبية وذلك لإتقافهم علي ملائمة تلك الفترة لإحداث التطور والنمو في مستوى القدرات البدنية السرعة والرشاقة لدي الأفراد عينة الدراسة في ضوء تدريبات الساكيو SAQ قيد الدراسة.

## أجزاء الوحدة التدريبية:

الزمن الكلي للوحدة التدريبية تراوح ما بين (٩٥.٤٥ ق - ١٣.١٥ ق) دقيقة موزعة علي الأجزاء بالترتيب التالي:-

### (١) الجزء التمهيدي (التحضيرى):

ويشتمل هذا الجزء على تدريبات الإحماء بغرض تهيئة العضلات بزيادة الحركة الدموية داخل العضلات ورفع درجة حرارة الجسم وتنمية الجهاز العصبي المركزي، وهذا الجزء يستغرق (١٥) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية.

### (٢) الجزء الرئيسي:

يشتمل على تدريبات الساكبو SAQ لتنمية القدرات البدنية الخاصة، وهذا الجزء يستغرق ما بين (٧٠.٤٥ ق - ٩٣.١٥ ق) دقيقة كحد أقصى.

### (٣) الجزء الختامي:

ويعقب الجزء الرئيسي فترة تهدئة واسترخاء، وقد اشتملت على مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية، وهذا الجزء يستغرق (٥) دقائق.

## الدراسة الإستطلاعية الثانية:

### أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- (١) تعرف فريق العمل المساعد على ماهية الاختبارات وكيفية تطبيقها.
- (٢) تعرف الفريق المساعد بالأخطاء والمعوقات التي قد تواجه تطبيق الاختبارات قبل إجراء الدراسة.
- (٣) التعرف على صلاحية وسلامة الادوات المساعدة والأجهزة المستخدمة فى إجراء الاختبارات.
- (٤) مراعاة تسلسل مفردات الاختبارات (التسلسل المنطقى والعلمى لاداء الاختبارات).
- (٥) التعرف على الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبارات وعلى مدى الكفاءة التى يتمتع بها الفريق المساعد.
- (٦) التعرف على مدى الجدية من قبل الناشئين واستجابتهم الحقيقية للاختبارات.
- (٧) التعرف إلى مدى ملائمة الوقت المخصص لتنفيذ الاختبارات.
- (٨) التعرف على مدى ملائمة شروط الاختبارات لأفراد العينة.

## عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع الدراسة وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (١٦) ناشئ تحت ١٥ سنة من نادى النصر وهم أنفسهم الذي سبق تطبيق عليهم المعاملات العلمية للصدق والثبات فى اختبارات الدراسة وتمت هذه الدراسة يوم الخميس الموافق ٢٥/٧/٢٠١٩ م.

## نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- ١- تم مراجعة شروط تطبيق القياسات والاختبارات فى الدراسة الأساسية.
- ٢- تم التأكد من صلاحية جميع الأدوات التى سوف يتم استخدامها فى الدراسة الأساسية.
- ٣- تم إعداد بطاقة التسجيل وطريقة كتابة البيانات وكذلك ترتيب أداء القياسات والاختبارات بصورة سهلة ومنظمة لكل من الباحث والمساعدين مع مراعاة تكافؤ الفرص بالنسبة لأفراد العينة.
- ٤- تقسيم الاختبارات والقياسات إلى مجموعتين وذلك بحيث يتم التطبيق على فترتين خلال يوم الواحد.

## القياسات القبليّة:

تم تطبيق الاختبارات البدنية على عينة الدراسة لمدة ثلاث ايام، من يوم السبت الموافق ٢٧/٨/٢٠١٩ م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٩/٧/٢٠١٩ م وكانت وفق لما يلى:-

- (١) يوم السبت:- تطبيق القياسات الأساسية (الطول - الوزن) والاختبارات البدنية.
- (٢) يوم الاحد:- تطبيق الاختبارات المهارية المركبة.
- (٣) يوم الاثنين:- تطبيق الاختبارات الخطئية الهجومية.

## تطبيق البرنامج التدريبي:- مرفق (٢)

تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٣١م إلي يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٩/٣٠م، وذلك أيام "السبت - الاثنين - الخميس" من كل أسبوع وخلال (٨) أسابيع بعدد (٢٤) وحده تدريبيية على أن يكون زمن الوحدة التدريبيية ما بين (٩٥.٤٥ ق - ١٣٠.١٥ق).

### القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية بعد اعطاء اللاعبين يوم راحة، وكانت من يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/١٠/٢م إلي يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/١٠/٤م، وتم تطبيق الاختبارات البدنية بنفس الأسلوب الذى تم استخدامه فى القياسات القبليية.

### المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعاملات الاحصائية التى تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائى SPSS لاستخراج المعالجات التالية:-

- (١) المتوسط الحسابى.
- (٢) الانحراف المعياري.
- (٣) النسبة المئوية.
- (٤) معامل الإلتواء.
- (٥) معامل الارتباط "ر" لبيرسون.
- (٦) قيمة (ت) الفروق بيرد.

### عرض النتائج:

أولاً:- عرض نتائج التساؤل الأول:- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى لعينة الدراسة فى مستوى (السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - الرشاقة) ولصالح القياس البعدى.

### جدول رقم (١٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى فى الاختبارات البدنية لنادى كرة القدم تحت ١٥ سنة

ن=٣٠

اختبار (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س		
**٦.٢١٥	١١.٣٨١	٠.٥١٥	٠.١٠٤	٤.٠١٠	٠.١١٧	٤.٥٢٥	ثانية	اختبار السرعة الانتقالية العدو (٣٠) من بداية متحركة
**٧.٣١٠	٢٥.٤٩٠	٧.٢٤٩	٢.٦٧١	٢١.١٨٩	٣.٠٩١	٢٨.٤٣٨	ثانية	التمريرة الحائطية على حائط التدريب
**٦.٣٣٨	١٣.٧٦٢	١.٤٢١	٠.٧٨١	٨.٩٠٤	١.٢١٧	١٠.٣٢٥	ثانية	اختبار الرشاقة T الخاص بكرة القدم

\*قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠١ = ٢.٧٧١

\*قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٥٢

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى حيث ترواحت ما بين (٦.٢١٥ - ٧.٣١٠)، كما بلغت نسبة التحسن ما بين (١١.٣٨١% - ٢٥.٤٩٠%) ولصالح القياس البعدى فى مستوى الاختبارات البدنية الخاصة بـ (السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - الرشاقة) لنادى كرة القدم تحت ١٥ سنة.

## ثانياً: عرض نتائج التساؤل الثاني

توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى لعينة الدراسة فى مستوى الاداءات المهارية المركبة ولصالح القياس البعدى.

### جدول رقم (١١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى فى الاختبارات المهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة التى تنتهى بالتمرير

ن=٣٠

اختبار (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س		
**٧.٨٨٢	٣٥.٤١٤	٠.٧٠٩	٠.٢٠١	١.٢٩٣	٠.٢٩٩	٢.٠٠٢	ثانية	التمرير المباشر
**٨.٣٢٩	٨٥.٠٣٧	١.٧٩٦	٠.٢١٤	٣.٩٠٨	٠.٢١٨	٢.١١٢	درجة	
**٦.٢٦١	٢٩.٠٢٢	١.٣٠٦	٠.٤٢٨	٣.١٩٤	٠.٥٤٨	٤.٥٠٠	ثانية	استلام ثم تمرير
**٨.٣٢٦	٨٧.٥٢٦	١.٦٥٦	٠.١٩٩	٣.٥٤٨	٠.٢١٨	١.٨٩٢	درجة	
**٥.٥٥٧	٢٥.٠٦٩	١.٤٣٩	٠.٣٨٩	٤.٣٠١	٠.٥٥٥	٥.٧٤٠	ثانية	استلام ثم الجري ثم التمرير
**٩.٠٨٣	٩٢.٢٩٠	١.٦٥٢	٠.١٧٣	٣.٤٤٢	٠.٢٠٩	١.٧٩٠	درجة	
**٥.٩١٢	٢٢.٤٩٣	١.٣٠١	٠.٤٠١	٤.٤٨٣	٠.٥٤٩	٥.٧٨٤	ثانية	استلام ثم المراوغة ثم التمرير
**٨.١١٥	٨٧.٦٩٤	١.٥١٨	٠.١٧٢	٣.٢٤٩	٠.٢١٦	١.٧٣١	درجة	
**٥.٢٩٥	٢٥.١٧٩	١.٥١١	٠.٣٨٩	٤.٤٩٠	٠.٥٣٨	٦.٠٠١	ثانية	استلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير
**٧.٩٠٤	٩٥.٦٩٦	١.٥٧٩	٠.٢٠٢	٣.٢٢٩	٠.٢٢٥	١.٦٥٠	درجة	

\*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٥٢ \*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠١ = ٢.٧٧١

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى حيث ترواحت ما بين (٥.٢٩٥ - ٩.٠٨٣)، كما بلغت نسبة التحسن ما بين (٢٢.٤٩٣% - ٩٥.٦٩٦%) ولصالح القياس البعدى فى مستوى الاختبارات المهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة التى تنتهى بالتمرير.

### جدول رقم (١٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى فى الاختبارات المهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة التى تنتهى بالتصويب

ن=٣٠

اختبار (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س		
**٧.٩٠٥	٣٧.٥١١	٠.٨٠٨	٠.٢١٨	١.٣٢٦	٠.٣٠١	٢.١٥٤	ثانية	التصويب المباشر
**١.٤٢٦	٨٣.٧٤٤	١.٧٦٧	٠.٢٥٤	٣.٨٧٧	٠.٢١٥	٢.١١٠	درجة	
**٥.٢٨٤	٢٥.٨١٦	١.١١٤	٠.٣٨١	٣.٢٠١	٠.٥٢٧	٤.٣١٥	ثانية	استلام ثم تصويب
**٧.١٥٦	٧٥.٠٠٠	١.٥٠٠	٠.٢٧٦	٣.٥٠٠	٠.٣٠١	٢.٠٠٠	درجة	
**٥.٢٢٦	٣٣.٦٤٦	٢.١٨٧	٠.٥٤٢	٤.٣١٣	٠.٦٥٠	٦.٥٠٠	ثانية	استلام ثم الجري ثم التصويب
**٨.٧١٣	٩٠.١٢٤	١.٥٨٨	٠.٢٢٤	٣.٣٥٠	٠.٢٤٥	١.٧٦٢	درجة	
**٥.٢٥٨	٥٩.١٢٥	٣.١٨٩	٠.٢٩٠	٤.٦١٣	٠.٦٢٦	٧.٨٠٢	ثانية	استلام ثم المراوغة ثم التصويب
**٩.١١٥	٩٤.٥٠٠	١.٥١٢	٠.٢٤١	٣.١١٢	٠.٢٢٤	١.٦٠٠	درجة	
**٦.١٨٤	٤١.٦٠١	٣.٥٥٤	٠.٢٩٩	٤.٩٨٩	٠.٦٩٣	٨.٥٤٣	ثانية	استلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب
**٨.٠٧٤	١٠٢.٣٤١	١.٥٣٠	٠.٢٥٣	٣.٠٢٥	٠.٢٨٧	١.٤٩٥	درجة	

\*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٥٢ \*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠١ = ٢.٧٧١

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى حيث ترواحت ما بين (٥.٢٢٦ - ١٠.٤٢٦)، كما بلغت نسبة التحسن ما بين (٢٥.٨١٦% - ١٠٢.٣٤١%) ولصالح القياس البعدى فى مستوى الاختبارات المهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة التى تنتهى بالتصويب.

### ثالثاً:- عرض نتائج التساؤل الثالث

توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة في مستوى الأداءات الخطئية الهجومية ولصالح القياس البعدي.

#### جدول رقم (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات الخطئية الهجومية لنادي كرة القدم تحت ١٧ سنة

ن=٣٠

اختبار (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات الخطئية الهجومية
			±٢ع	س٢	±١ع	س١		
**٨.٠٠٣	٢٨.٤٣٤	١.٦٣٥	٠.٣٠١	٤.١١٥	٠.٥٤٩	٥.٧٥٠	ثانية	اختبار العمق في الهجوم بالاختراق مع تبادل المراكز
**٩.٤١٥	٦٧.٧١٠	١.٥٣٥	٠.٢٩٤	٣.٨٠٢	٠.٣٢٩	٢.٢٦٧	درجة	
**٦.٣٨٥	٢٠.٥٢٠	١.٤٩٨	٠.٣٧٨	٥.٨٠٢	٠.٧٨٢	٧.٣٠٠	ثانية	اختبار الاتساع في الهجوم بسرعة تحويل الكرة للجانب الأخر
**٧.٥٢٦	٧٩.٤٣٥	١.٦٦١	٠.٣٠١	٣.٧٥٢	٠.٥٤٩	٢.٠٩١	درجة	
**٥.٩٠٧	٢٦.٨٧٤	٢.٣٦٦	٠.٤٢٢	٦.٤٣٨	٠.٨٠١	٨.٨٠٤	ثانية	اختبار الاتساع في الهجوم والإنهاء بكرة عرضية
**٩.٥٤٧	٦٧.٦٤٠	١.٦٩١	٠.٢٤١	٤.١٩١	٠.٣٢٨	٢.٥٠٠	درجة	
**٨.٢٨٣	٢٢.٦٧١	١.٢٠٥	٠.٢١٦	٤.١١٠	٠.٤٣٩	٥.٣١٥	ثانية	اختبار السند في الهجوم بمساعدة أحد لاعبي الأجناب
**١٠.٢٦٨	٤٤.٧٢٧	١.٢٣٠	٠.٢٩٥	٣.٩٨٠	٠.٤٠١	٢.٧٥٠	درجة	
**٥.٤٦٢	٣٠.٠٩٨	٢.٣٤٢	٠.٣٨٩	٥.٤٣٩	٠.٦٨٤	٧.٧٨١	ثانية	اختبار الزيادة العددية في مكان تواجد الكرة
**٧.٠٨١	٤٠.٠٠٠	١.٢٠٠	٠.٣٠٠	٤.٢٠٠	٠.٥٠١	٣.٠٠٠	درجة	
**٨.٧١٤	١٩.٦٩١	١.٢٢٤	٠.٢١٦	٤.٩٩٢	٠.٣٥٤	٦.٢١٦	ثانية	اختبار تبادل المراكز بتحريك أحد اللاعبين للخلف
**٩.٠٦٢	٨٨.٨٨٨	٢.٠٠٠	٠.٢٨٤	٤.٢٥٠	٠.٣٢٨	٢.٢٥٠	درجة	
**٥.٣١٢	٣١.٠٦٢	٣.٣٥٢	٠.٤٢٧	٧.٤٣٩	٠.٩٠٣	١٠.٧٩١	ثانية	اختبار التغلب على مصيدة التسلل بتأخير اللعب
**٨.٣٥١	٣٨.٧٠١	١.٢٠٤	٠.٢٣٦	٤.٣١٥	٠.٣٩٩	٣.١١١	درجة	
**٦.٢٨٠	١٩.٨٧٥	١.٤٤١	٠.٣٨١	٥.٨٠٩	٠.٦١١	٧.٢٥٠	ثانية	اختبار الهجوم الخاطف المرتد
**٩.٦١٦	٥٥.٢٨٣	١.٤٦٥	٠.٢١٤	٤.١١٥	٠.٣٣٧	٢.٦٥٠	درجة	
**٨.٦١٨	٢١.٣٥٣	١.٣٨٨	٠.٣٢٥	٥.١١٢	٠.٤٣٨	٦.٥٠٠	ثانية	اختبار سرعة التمرير والاستلام من الاختراق في العمق ثم الاتساع في الهجوم
**٩.٤٣٣	٤٤.١٩٣	١.١٧٢	٠.٢٤٦	٣.٨٢٤	٠.٣٠١	٢.٦٥٢	درجة	
**٧.٣٢٦	١٦.٨٠٠	٠.٩٦٦	٠.٢٨٨	٤.٧٨٤	٠.٥٤٩	٥.٧٥٠	ثانية	اختبار التحول الجماعي للهجوم بسرعة تغيير إتجاه الهجوم
**٦.٩٩٣	٤١.٧٩٨	١.٢١٣	٠.٣١١	٤.١١٥	٠.٤٣٩	٢.٩٠٢	درجة	

\*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠١ = ٢.٧٧١

\*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٥٢

يوضح جدول رقم (١٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي حيث ترواحت ما بين (٥.٣١٢ - ١٠.٢٦٨)، كما بلغت نسبة التحسن ما بين (١٦.٨٠٠% - ٨٨.٨٨٨%) ولصالح القياس البعدي في مستوى الاختبارات الخطئية الهجومية لنادي كرة القدم تحت ١٥ سنة.

## مناقشة النتائج:

يرجع الباحث تحسن مستوى عينة الدراسة فى مستوى الاختبارات البدنية لما تضمنه البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكوي SAQ والذي تضمن على تدريبات بدنية باستخدام الكرة وبدونها بصورة تفاعلية بين اللاعب والكرة او بين اللاعبين مع بعض وفى صورة مواقف تحاكي الربط تطوير السرعة والقدرة على تغيير الاتجاه والاداءات المهارية للتمرير والتصويب بصورة مركبة وفى صورة مواقف متعددة للأنهاء على المرمي من الاطراف والعمق مما أدى لتحسين مستوى الاداءات المهارية المركبة والاداءات الخطئية الهجومية لعينة الدراسة.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون **Zoran Milanović et al. (2013) (9)** والذي توصلت نتائجها إلى أن تدريبات تدريبات الساكوي كان لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى الرشاقة بدون الكرة وباستخدام الكرة، كما تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة **لا شاندراكومار ، راميش N Chandrakumar, C Ramesh (2015) (7)** والتي توصلت إلى أن تدريبات تدريبات السلم و SAQ كان لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى السرعة والرشاقة، كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة **شين ماكديرموت Shane McDermott (2016) (8)** والتي توصلت إلى أن تدريبات الساكوي تعمل على تعزيز مستوى السرعة والرشاقة والاداء المهارى، كما تتفق مع نتائج دراسة **نبهات إيلر ، سردار إيلر Nebahat Eler, Serdar Eler (2018) (6)** والتي توصلت إلى أن تمرينات السرعة وتغير الاتجاه لها عامل هام تغير الاتجاه والانتقال السريع، ويعزى الباحث هذا التحسن فى أن أسلوب تدريبات الساكوي SAQ يساعد تطوير مستوى قدرة اللاعبين للسرعة والرشاقة حيث يتم تنفيذ تلك التدريبات بصورة تحاكي الاداءات المهارية والاداءات الخطئية الفردية للاعبين حيث يتضمن استخدام الكرة فى التمرير والمرواغة والانهاء على المرمي بعد اداء تدريبات السرعة الانتقالية وتغير الاتجاه السريع مما يساعد فى تطوير قدرة اللاعبين لزيادة سرعة الاداءات المهارية والخطئية، كما أن هذا الاسلوب يتضمن التقيد باداء التدريبات السريعة ومتغير الاتجاه وفقاً نقاط محددة مما يساعد على تطوير حركة القدمين بصورة فعالة مما سوف يؤدي لتطوير دقة استخدام اللاعب لقدمه بصورة أكثر اتقان وهذا ما أدى لتطوير مستوى اللاعبين فى مستوى الاداءات المهارية المركبة والاداءات الخطئية الهجومية.

## الاستنتاجات:

فى حدود أهداف البحث والإجراءات المتبعة وتطبيق البرنامج التدريبي والأسلوب الإحصائي المستخدم تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- (1) أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكوي SAQ فروقاً بين المتغيرات فى مستوى القدرات البدنية (السرعة الانتقالية – الرشاقة – السرعة الحركية) وكانت لصالح القياس البعدى.
- (2) أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكوي SAQ فروقاً بين المتغيرات فى الاداءات المهارية المنتهية بالتمرير وكانت لصالح القياس البعدى.
- (3) أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكوي SAQ فروقاً بين المتغيرات فى الاداءات المهارية المنتهية بالتصويب وكانت لصالح القياس البعدى.
- (4) أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكوي SAQ فروقاً بين المتغيرات فى مستوى الاداءات الخطئية الهجومية وكانت لصالح القياس البعدى.

## التوصيات:

من خلال الاستنتاجات التى توصل إليها الباحث يوصي الباحث :

- (1) الاعتماد على تدريبات الساكوي SAQ فى تنمية مستوى السرعة والرشاقة والاداءات المهارية والخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم.
- (2) اجراء المزيد من الابحاث التى تهتم بتطوير الاداءات الخطئية الهجومية لدى الناشئين.
- (3) ضرورة مراجعة وتعديل البرامج التدريبية الموضوعه للناشئين باندية الكويت فى ضوء التطورات ونتائج الأبحاث العلمية الحديثة.
- (4) تطبيق البرنامج التدريبي العلمى المقنن المستخدم فى الدراسة من قبل الأتحاد الكويتى لكرة القدم على مراحل الناشئين فى المراحل العمرية المختلفة.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

١. احمد صبيح ديوان : تأثير التدريبات الفنية الإجبارية على بعض الأداءات المهارية والخطئية لناشئ كرة القدم بدولة الكويت، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٨ .
٢. حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ماهى للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠١٧ .

### ثانياً: المراجع الأجنبية

3. David Armando, Hari Amirullah Rahman : THE EFFECT OF TRAINING METHODS AND EYE-FOOT COORDINATION ON DRIBBLING ABILITIES IN STUDENTS AGED 12 – 13 YEARS, Acta Facilitates Education is Physical Universitatis Comenianae 2020, 60(1): 117-133.
4. Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292
5. N Chandrakumar, C Ramesh : Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players, International Journal of Applied Research 2015; 1(12): 527-529.
6. Nebahat Eler, Serdar Eler : The Effect of Agility Exercises on the COD Speed and Speed in Terms of the Frequency of the Training, Universal Journal of Educational Research 6(9): 1909-1915, 2018.
7. Rameshkumar, M. Madan : EFFECT OF 12 WEEKS SAQ TRAINING PROGRAMME ON SELECTED SKILLPERFORMANCE VARIABLES OF YOUTH BASKETBALL PLAYERS, INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH, Volume-8 , Issue-10 | October - 2019 , PRINT ISSN No. 2277 – 8179, DOI : 10.36106/ijsr.
8. Shane McDermott : Effects of Plyometric, SAQ and traditional training on sprint, agility, jumping passing and shooting performance in young soccer players, Master's Thesis, Science of Sports Coaching and Fitness Testing, University of Jyväskylä, 2016.
9. Zoran Milanović, Goran Sporiš , Nebojša Trajković , Nic James, Krešimir Šamija: 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 (2013) 12, 97-103



## المخلص

# تأثير تدريبات الساكيو SAQ على بعض الاداءات المهارية المركبة والخطية الهجومية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة بدولة الكويت

د. أحمد صبيح ديوان الشمري  
حاصل على الدكتوراه  
بقسم التربية البدنية والرياضة  
كلية التربية الأساسية - الكويت

تهدف الدراسة إلى تحسين بعض الاداءات المهارية المركبة والخطية الهجومية للاعبى كرة القدم تحت ١٥ سنة بدولة الكويت، وتم استخدام المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لتطبيق الدراسة، وتمثل مجتمع الدراسة على ناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة بالكويت، والمسجلين بالاتحاد الكويت لكرة القدم موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠، وتم اختيار العينة من ناشئ نادى الكويت الرياضى لتطبيق الدراسة الأساسية وبلغ عددهم (٣٠) ناشئى، ونادى النصر الرياضى لإجراء الدراسات الإستطلاعية وبلغ عددهم (١٦) ناشئى.

وفى حدود أهداف البحث والإجراءات المتبعة وتطبيق البرنامج التدريبي والأسلوب الإحصائى المستخدم تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١. أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو SAQ فروقاً بين المتغيرات فى مستوى القدرات البدنية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - السرعة الحركية) وكانت لصالح القياس البعدي.
٢. أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو SAQ فروقاً بين المتغيرات فى الأداءات المهارية المنتهية بالتمرير وكانت لصالح القياس البعدي.
٣. أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو SAQ فروقاً بين المتغيرات فى الأداءات المهارية المنتهية بالتصويب وكانت لصالح القياس البعدي.
٤. أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو SAQ فروقاً بين المتغيرات فى مستوى الأداءات الخطية الهجومية وكانت لصالح القياس البعدي.

## Summary

# The effect of SAQ training on some complex skill performances and offensive planning for junior footballers under 15 years old in the State of Kuwait

**Dr. Ahmed Sobeih Diwan El-Shemary**

PhD holder

Department of Physical Education and Sports  
Faculty of Basic Education - Kuwait

The study aims to improve some complex skill performances and offensive tactics for football players under 15 years old in the State of Kuwait. , and registered with the Kuwait Football Association season 2019/2020, and the sample was selected from the juniors of Kuwait Sports Club to implement the basic study, and their number was (30) juniors, and Al-Nasr Sports Club to conduct survey studies, and their number reached (16) juniors.

Within the limits of the research objectives, the procedures followed, the application of the training program, and the statistical method used, the researcher was able to reach the following conclusions:

1. The training program using SAQ exercises showed differences between the variables in the level of physical abilities (transitional speed - agility - motor speed) and they were in favor of the post-measurement.
2. The training program using SAQ exercises showed differences between the variables in the skill performances that ended with passing, and they were in favor of the post-measurement.
3. The training program using SAQ exercises showed differences between the variables in the skill performances that ended with correction, and they were in favor of the post-measurement.
4. The training program using SAQ exercises showed differences between the variables in the level of offensive tactical performances, and they were in favor of the dimensional measurement.