



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير تمرينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض
القدرات البدنية والمهارات الأساسية
للاعبي كرة القدم الشباب
رسالة مقدمة**

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة
ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير
في التربية البدنية وعلوم الرياضة
من قبل الطالب

عمر ناظم علوان

بإشراف

أ.م.د فؤاد عبد اللطيف غيدان

2021 م

1443 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا

يَحْتَسِبُ ﴿١﴾ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴿٣﴾ إِنَّ اللَّهَ بَلِغٌ

أَمْرِهِ ﴿٤﴾ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٥﴾ ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ: " تأثير تمرينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب" المقدمة من طالب الماجستير (عمر ناظم عنوان) قد تمت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ تأثير تمرينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب " المُقدّمة من طالب الماجستير (عمر ناظم علوان)، وقد رُوجعت من الناحية الإحصائية بإشرافي وأصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت.

التوقيع :

المقوم الإحصائي : أ.م.د. عدي عبدالحسين كريم

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة / جامعة ديالى

التاريخ: / / 2021

إقرار المقوم اللغوي

أشهد بأنّ هذه الرسالة الموسومة بـ " تأثير تمارينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب " المُقدّمة من طالب الماجستير (عمر ناظم علوان)، قد رُوجعت من الناحية اللغوية، وأصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

المقوم اللغوي : د. إبراهيم عبدالله مراد

مكان العمل: جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية

التاريخ: 2021 / /

إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ " تأثير تمارينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب " المقدمة من طالب الماجستير (عمر ناظم علوان) وقد رُجعت من الناحية العلمية بإشرافي وأصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ، وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة.

التوقيع:

المقوم العلمي : أ.م.د. محمد غني الجبوري

مكان العمل: الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

التاريخ: / / 2021

إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ " تأثير تمارينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب " المقدمة من طالب الماجستير (عمر ناظم علوان) وقد رُجعت من الناحية العلمية بإشرافي وأصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ، وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة.

التوقيع:

المقوم العلمي : أ.م.د. مثنى ليث حاتم

مكان العمل: جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2021

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب) وقد ناقشنا طالب الماجستير (عمر ناظم علوان) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقرّ انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. عاطف عبدالخالق أحمد

عضو اللجنة

2021/ /

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. نزار ناظم حميد

عضو اللجنة

2021/ /

التوقيع:

الاسم: أ.د. نبراس كامل هدايت

رئيس اللجنة

2021 / /

صدّقت هذه الرسالة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة

ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ / / 2021

التوقيع

أ.د. ماجدة حميد كمبش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

2021 / / م

الإهداء

إلى العراق ... حباً وسلاماً

إلى مروح أبي... مغفرةً ورحمة

إلى أمي... إجلالاً وعرفاناً

إلى أخي... فخراً واعتزازاً

إلى نزوجتي... حباً ووفاءً

إلى ابني... قرّة عيني

عبد الله

إلى كل من علمني حرفاً... إخلاصاً وعرفاناً

إلى كل محبي الرياضة... حباً جما

أهدي ثمرة جهدي مع خالص تحياتي

عمر

الشكر والثناء

الحمدُ لله ربِّ العالمين، وما توفيقِي ولا اعتصامي إلا باللهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ إِنَّهُ نَعَم المولى ونعم النصير، والصَّلَاة والسَّلَام على أشرف الأنبياء والمرسلين سَيِّدُنَا مُحَمَّد وَعلى آله الطيبين وصحبه الطاهرين الذين اذهب الله عنهم الرجس وطهرهم تطهيرًا، ورُوى الْحَدِيث الشَّرِيف: ((لا يشكر الله من لا يشكر الناس))، انطلاقًا من هَذَا الْحَدِيث الشَّرِيف أجد نفسي ممتنًا لبعض الأشخاص لمواقفهم الطيبة معي وتقديم الدعم لي في إنجاز هذا البحث.

لا يسعني وأنا أخطو أول درجة من درجات العلم، إلا أن أتقدم بالشكر والعرفان لله عَزَّ وَجَلَّ الذي منحني الصحة والصبر على العمل، وبذل الجهد لمواصلة المسيرة في هَذِهِ الدراسة، ومن واجب العرفان أتقدم بالشكر الجزيل إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى المتمثلة بعميدها الأستاذ الدكتور **ماجدة حميد كمبش**، والمعاون العلمي الاستاذ المساعد الدكتور **محمد وليد**، للجهود القيِّمة واحتضان طلبة الدراسات العليا لإكمال مسيرة البحث العلمي.

ويقتضي الوفاء ان اتقدم بوافر الثناء و الاحترام و الاعتزاز الى المشرف الاستاذ المساعد الدكتور **فؤاد عبد الطيف** لرعايته الكريمة و نصائحه الخالصة ومتابعته المستمرة لخطوات البحث، فجزاه الله عني خير الجزاء واتمنى له الصحة الدائمة والموفقية.

ومن دواعي العرفان بالجميل أتقدم بالشكر إلى أساتذة السنة التحضيرية والحلقة النقاشية (السمنار)، الذين لم يبخلوا علينا بمعلوماتهم الوافرة، فجزأهم الله خير الجزاء .
وامتتاني للمقوم الاحصائي والمقوم اللغوي والمقوم العلمي، و مترجم مستخلص الرسالة إلى اللغة الانكليزية، وإلى لجنة المناقشة رئيساً واعضاء جزاكم الله خير الجزاء .
وأتقدم بالعرفان لموظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، لما أبدوه من مساعدة في توافر المصادر العلمية للباحث، فجزأهم الله خير الجزاء .

واقدم شكري وامتتاني الى جميع القائمين على نادي الشهيد اركان الرياضي من اداريين ومدربين ولاعبين لما قدموه لي من مساعدة وصبر جميل اثناء اجراء التجربة واختبارات البحث ، شاكرًا لهم من كل قلبي، فجزأهم الله تعالى خير الجزاء .

ويعجز لساني عن تقديم الشكر والمحبة والاحترام إلى فريق العمل المساعد كل من

(د. عمر حامد، د. كريم هادي، د. صالح نهاد، احمد عدنان، علي ناظم)

وأتقدم بوافر الشكر إلى جميع زملاء الدراسة الذين كانوا نعم الإخوة، فنذكر اللحظات الجميلة كلها التي عشناها معًا متحدين الأوضاع الصعبة التي مر بها وطننا العزيز على مدار مُدّة الدراسة، شاكرًا الله عزَّ وَجَلَّ على معرفتي بهم وراجيًا لهم الموفقية والنجاح في حياتهم العلمية والعملية.

اهدي ثمرة جهدي هذا الى روح والدي العزيز والى روح اخي الشهيد رحمهما الله واسكنهم الفردوس الاعلى مع النبيين والصديقين والشهداء وحسن أولئك رفيقا.

وأخيرًا وليس آخرًا أقف عاجز اللسان عن التعبير عن مشاعر الحب والحنان إلى من كانوا خير جليس، وتحملوا طوال مُدّة الدراسة صبرًا جميلًا عائلتي الكريمة (أمي

الغالية أطال الله لنا بعمرها وكتب لها دوام الصحة والعافية علي وأخي وزوجتي وولدي
حفظهم الله جميعاً) ولا يسعني أمامهم إلا أن أقدم لهم ما وفقني الله تعالى إليه، حفظهم
وأدامهم عزاً وسنداً.

والى كل من ساعدني ولو بكلمة وعذرا لمن لم يرد اسمه سهواً والله الموفق والحمد
والشكر لله سبحانه الذي انعم نعمته عليّ وأتمها.
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصلى الله على سيدنا مُحَمَّد وآل بيته الطيبين
الطاهرين وأصحابه الميامين.

الباحث

مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمارينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب

الباحث

عمر ناظم علوان

بإشراف

أ.م.د. فؤاد عبد اللطيف



جاءت أهمية الدراسة كون ان تمارينات الساكيو S.A.Q وجدت للوصول بالرياضي الى المستويات العليا من التدريب وذلك عن طريق دمج تمارينات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية مع بعض. والسبب ان هذه الصفات اذا ما تم تدريبها كلاً على حدة لا تعطي النتائج المرجوة لتطوير الاداء الرياضي بما يتشابه مع الاداء في المباراة. وتعتبر تمارينات الساكيو بمثابة نظام مكمل للبرامج التدريبية يهدف الى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة والقدرات البدنية والمستوى المهاري. حيث وجد الباحث ان هنالك مشكلة لهذه الفئة العمرية (الشباب) وهذا قد يعزى إلى ان المدربين يقومون بتنمية القدرات البدنية(السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية) بشكل منفرد لكل قدرة وعدم دراية معظم مدربي كرة القدم بتمارينات الساكيو (S.A.Q) على الرغم من اهميتها في تنمية القدرات البدنية والمهارات الاساسية وتعد من الطرق التدريبية الحديثة في لعبة كرة القدم.

وهدفت الدراسة الى:-

1. إعداد تمارينات الساكيو (S.A.Q) وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

2. التعرف على تأثير تمرينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبى كرة القدم الشباب.

3. التعرف على تأثير تمرينات الساكيو في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبى كرة القدم الشباب.

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي اندية ديالى لفئة الشباب وعددهم (14) نادياً ، وتكونت عينة البحث من لاعبي نادي الشهيد اركان الرياضي بكره القدم للشباب إذ بلغ عددهم(30) لاعباً.

وشملت اجراءات البحث الميدانية اجراء التجارب الاستطلاعية والاختبارات التي شملت اختبار القدرات البدنية واختبارات المهارات الاساسية قيد البحث ،وقام الباحث بإعداد تمرينات الساكيو (S.A.Q) وطبقت هذه التمرينات ضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية واستغرقت من 30-44 دقيقة بواقع (3) وحدات في الأسبوع لمدة (8) أسابيع، إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة وبواقع دورتين متوسطتين، و(3) وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة.

واستنتج الدراسة الى:-

1. أدت تمرينات الساكيو (S.A.Q) التي اعدھا الباحث على تطوير القدرات البدنية

للمجموعة التجريبية ، ولمصلحة الاختبارات البعدية.

2. إنّ التمرينات الساكيو (S.A.Q) أكثر فعالية من التمرينات المعتمدة حالياً في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية.

3. ساعد تطور القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية وتحمل القوة وتحمل السرعة في زيادة قدرة اللاعبين وتطويرهم من الجانب البدني والمهاري.

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما الآتي:

1. ضرورة الاعتماد على تمارين الساكيو (S.A.Q) المستخدمة من الباحث، نظرًا إلى فعاليته لتطوير المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث.
2. الاهتمام بتنوع الطرائق والوسائل التدريبية الخاصة لأهميتها وبما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم.
3. اجراء دراسات اخرى باستخدام تمارين الساكيو (S.A.Q) وتأثيرها المتغيرات الوظيفية والقدرات الحركية للألعاب الرياضية المختلفة .

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	اقرار المشرف	3
4	اقرار الخبير الاحصائي	4
5	اقرار المقوم اللغوي	5
6	اقرار المقوم العلمي الأول والثاني	6
7	اقرار لجنة المناقشة والتقويم	7
8	الاهداء	8
11-9	شكر والثناء	9
14-12	مستخلص الرسالة باللغة العربية	10
14	ثبت المحتويات	11
21-20	ثبت الجداول	12
22-21	ثبت الاشكال	13
22	ثبت الملاحق	14
28-23	الباب الأول	
24	التعريف بالبحث	1
24	مقدمة البحث وأهميته	1 - 1
26	مشكلة البحث	2 - 1
27	اهداف البحث	3 - 1

27	فرضيات البحث	4-1
28	مجالات البحث	5 - 1
28	المجال البشري	1 - 5 - 1
28	المجال الزمني	2 - 5 - 1
28	المجال المكاني	3 - 5 - 1
28	تحديد المصطلحات	6 - 1
57-29	الباب الثاني	
30	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
30	الدراسات النظرية	1 - 2
30	تمارين الساكيو: (S.A.Q)	1-1-2
32	فوائد تمارين الساكيو	1-1-1-2
33	القدرات البدنية	2-1- 2
35	القدرات البدنية الخاصة بالدراسة	1-2-1-2
35	السرعة الانتقالية	1-1-2-1-2
36	تحمل السرعة	2-1- 2-1 -2
38	تحمل السرعة بكرة القدم	1-2-1-2-1-2
39	القوة المميزة بالسرعة	3-1-2-1-2
41	تحمل القوة	4-1-2 -1-2
43	اسس بناء تحمل القوة	1-4-1-2-1-2
43	خصائص تحمل القوة	2-4-1-2-1-2
43	الرشاقة	5-1-2-1-2
46	المهارات الأساسية بكرة القدم	3-1-2

47	المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة	1-3-1-2
54	الدراسات السابقة:	2 - 2
54	دراسة امير عباس مهدي (2020)	1-2-2
55	دراسة مصطفى عبد الكريم لعبيي (2021)	2-2-2
56	التعليق على الدراسات السابقة	3-2-2
56	أوجه الإفادة من الدراسات	1-3-2-2
56	مميزات الدراسة الحالية	2-3-2-2
56	مناقشة الدراسات السابقة	4-2-2
83-58	الباب الثالث	
59	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
59	منهج البحث:	1-3
59	مجتمع البحث وعينته	2-3
62	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة	3 - 3
62	وسائل جمع المعلومات:	1 - 3 - 3
62	الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث	2-3-3
63	إجراءات البحث الميدانية	4-3
63	تحديد المهارات الأساسية واختباراتها	1-4 - 3
64	تحديد اختبارات المهارات الأساسية	2-4 - 3
66	اختبارات المهارات الأساسية المستخدمة بالبحث	3-4-3
66	اختبار الدرجة	1-3-4-3
67	اختبار المناولة	2-3-4-3

68	اختبار التهديف	3-3-4-3
69	تحديد القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة	4-4-3
70	تحديد الاختبارات للقدرات البدنية قيد البحث	1-4-4-3
72	الاختبارات البدنية المستخدمة بالبحث	2-4-4-3
72	اختبار السرعة الانتقالية	1-2-4-4-3
73	اختبار تحمل السرعة	2-2-4-4-3
75	اختبار القوة المميزة بالسرعة	3-2-4-4-3
76	اختبار تحمل القوة	4-2-4-4-3
77	اختبار الرشاقة	5-2-3-3-3
78	التجارب الاستطلاعية	5-3
78	التجربة الاستطلاعية الأولى	1-5-3
78	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-5-3
79	الاختبارات القبلية	6-3
79	التجربة الرئيسية	7-3
82	الاختبارات البعدية	8-3
83	الوسائل الإحصائية	9-3
114 - 84	الباب الرابع	
85	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
85	عرض نتائج الاختبارات القبلية - البعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات المهارات الأساسية والقدرات البدنية الخاصة وتحليلها ومناقشتها	1-4
85	عرض نتائج الاختبارات القبلية - البعدية للمجموعة	1-1-4

	التجريبية لمتغيرات المهارات الاساسية وتحليلها ومناقشتها	
90	عرض نتائج الاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعة التجريبية لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة وتحليلها ومناقشتها	2-1-4
96	عرض نتائج الاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعة الضابطة لمتغيرات المهارات الاساسية والقدرات البدنية الخاصة وتحليلها ومناقشتها	2-4
96	عرض نتائج الاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعة الضابطة لمتغيرات المهارات الاساسية وتحليلها ومناقشتها	1-2-4
99	عرض نتائج الاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعة الضابطة لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة وتحليلها ومناقشتها	2-2-4
102	عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة لمتغيرات المهارات الاساسية والقدرات البدنية الخاصة وتحليلها ومناقشتها	3-4
102	عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة لمتغيرات المهارات الاساسية وتحليلها ومناقشتها	1-3-4
106	عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة وتحليلها ومناقشتها	2-3-4
117-115	الباب الخامس	

116	الاستنتاجات والتوصيات	5
116	الاستنتاجات	1-5
1117	التوصيات	2-5
127-118	المصادر	
125-118	المصادر العربية	
127-125	المصادر الاجنبية	
182-128	الملاحق	
A-B-C-D	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

ثبت الجدول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
57	يبين بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	1
59	يبين التصميم التجريبي	2
60	يبين التجانس في معايير (الطول-الوزن-العمر التدريبي)	3
61	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث	4
64	يبين الأهمية النسبية للمهارات الأساسية	5
65	يبين اختبارات المهارات الأساسية المترشحة	6
70	يبين الأهمية النسبية لاتفاق السادة المتخصصين والخبراء ^(١) حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم	7
71	يبين اختبارات القدرات البدنية المترشحة	8
85	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة التجريبية لمتغيرات المهارات الأساسية	9
86	يبين الأوساط الحسابية وانحراف الفروق وقيمة (ت) ونسبة الخطأ بين الاختبارات القبلية والبعدي	10

90	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمتغيرات القدرات البدنية.	11
91	يبين الأوساط الحسابية وانحراف الفروق وقيمة (ت) ونسبة الخطأ بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمتغيرات القدرات البدنية	12
96	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية المجموعة الضابطة لمتغيرات المهارات الأساسية	13
97	يبين الأوساط الحسابية وانحراف الفروق وقيمة (ت) ونسبة الخطأ بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لمتغيرات المهارات الأساسية	14
99	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة لمتغيرات القدرات البدنية	15
100	يبين الأوساط الحسابية وانحراف الفروق وقيمة (ت) ونسبة الخطأ بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لمتغيرات القدرات البدنية	16
102	يبين الوصف الاحصائي للاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج اختبار المهارات الأساسية	17
103	يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتها (T) المحتسبة و نسبة الخطأ، ودلالة الفروق للاختبارين البعديين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج متغيرات البحث لاختبار المهارات الأساسية	18
106	يبين الوصف الاحصائي للاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج القدرات البدنية	19
107	يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتها (T) المحتسبة و نسبة الخطأ، ودلالة الفروق للاختبارين البعديين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج القدرات البدنية	20

ثبوت الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
1	يوضح اختبار الدرجة	66
2	يوضح اختبار المناولة	67
3	يوضح اختبار التهديد	69
4	يوضح اختبار العدو (30 م) م البدء الطائر (لقياس السرعة الانتقالية القسوى).	72
5	يوضح اختبار تحمل السرعة	74
6	يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة	75

76	يوضح اختبار تحمل القوة	7
77	يوضح اختبار الرشافة	8
85	يوضح الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في متغيرات المهارات الأساسية	9
90	يوضح الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية	10
96	يوضح الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة لمتغيرات المهارات الأساسية	11
99	يوضح الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة لمتغيرات القدرات البدنية	12
102	يوضح فروق الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج اختبار المهارات الأساسية	13
106	يوضح الأوساط للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج القدرات البدنية	14

ثبت الملاحق

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
1	أسماء السادة الخبراء المتخصصين الذين تم الاستعانة بهم	133
2	فريق العمل المساعد	134
3	استبانة لتحديد أبرز المهارات الأساسية بكرة القدم	136-135
4	استبانة تحديد اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم	138-137
5	استبانة لتحديد أبرز القدرات البدنية بكرة القدم	140-139
6	استبانة تحديد الاختبارات البدنية بكرة القدم	142-141
7	استمارة تسجيل نتائج اختبارات القدرات البدنية.	143
8	التمرينات المستعملة في البحث	161-144
9	البرنامج التدريبي	185-162

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيات البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تحديد المصطلحات.

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته**

تعد لعبة كرة القدم الأكثر شعبية في العالم والتي يمكن ممارستها في العديد من الأماكن دون الحاجة إلى الأدوات أو الأجهزة الخاصة ، كما تعد هذه اللعبة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً في أداء اللاعبين وقدرتهم على تقديم مستويات متميزة من خلال قدرتهم لتقديم أفضل مستوى مهاري على طول وقت المباراة مما يدل على تطور قابليتهم المختلفة منها البدنية والمهارية.

إن التنافس الكبير في لعبة كرة القدم وتقارب الأداء الفني والخططي جعل من الصعب التنبؤ بنتائج الفرق ، وهذا يحتم على المدربين إجراء الاختبارات لمعرفة قابلية اللاعبين قبل وخلال المناهج التدريبية وبشكل دوري وهذه الاختبارات لا بد أن تشمل جميع متطلبات الأداء في لعبة كرة القدم بغية الوقوف على المتحقق من الأهداف التدريبية وصولاً إلى الهدف الأساس إلا وهو التفوق على الفرق المنافسة في البطولات الرياضية ، ولا شك أن التطور الذي حصل في المستويات الدولية والإقليمية راجعاً إلى تطور علم التدريب وارتباطه بالعلوم المساعدة مما انعكس إيجاباً على نظريات التدريب والذي ترجمه فاعلية المناهج التدريبية ومكوناتها كالأحمال التدريبية ودرجة تعقيد التمارين المكونة من حيث الجوانب البدنية والفنية والخططية .

أذ يعد التدريب الرياضي في مقدمة المجالات التي لاقت تطوراً ملحوظاً في الآونة الأخيرة ، وقد شمل هذا التطور الألعاب الرياضية كافة وبأنواعها المختلفة وذلك من خلال إدخال العديد من العلوم النفسية والفسولوجية والفيزيائية والميكانيكية التي من شأنها دراسة جميع ما هو مؤثر في الوصول إلى أعلى إنجاز في جميع أنواع الألعاب الرياضية لذلك فقد تطورت مجالات التدريب وأساليبه بما يلائم وطبيعة الفعالية من

خلال إدخال برامج ووسائل أكثر تطوراً كذلك دراسة مظاهر الضعف ومعالجتها بشتى الطرق .

ويمكن أن نلاحظ أن كرة القدم الشاملة تعتمد وبشكل كبير جداً على القدرات البدنية كونها العامل الرئيس في تنفيذ كل الواجبات الرئيسة والأساسية بهذه اللعبة (كرة القدم)، وإن رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم لأقصى مدى تسمح به قدراتهم واكتساب اللياقة البدنية التي تعرف على انها الحالة السليمة للرياضي من حيث كفاءته الجسمانية من استخدامها بمهارة وكفاية خلال الأداء الحركي.

تعد المهارات الاساسية للاعب كرة القدم "من اهم مكونات لعبة كرة القدم لتحقيق الهدف الرئيس لإتقان أداء وتعامل اللاعب مع الكرة واجادة اللاعب لهذه المهارات تعني تنفيذ كل الواجبات الخطئية بدقة بصورة آلية وسريعة بأقل جهد ووقت ممكن"⁽¹⁾.

وان المهارات الاساسية بكرة القدم "هي فن المناورة بكرة القدم ، وتعكس تطور البلد في لعبة كرة القدم ، وتعمل على زيادة الاحساس بالكرة وتعطي للفرد الثقة العالية بالانفس ، وتعمل على خلق الفراغات اثناء اللعب " ⁽²⁾

ان تمارينات الساكيو S.A.Q وجدت للوصول بالرياضي الى المستويات العليا من التدريب وذلك عن طريق دمج تمارينات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية مع بعض. والسبب ان هذه الصفات اذا ما تم تدريبها كلاً على حدة لا تعطي النتائج المرجوة لتطوير الاداء الرياضي بما يتشابه مع الاداء في المباراة. وتعتبر تمارينات

(1) غازي صالح محمود ورياض مزهر خريبط؛ خماسي كرة القدم (الصالات)، ط1: (بغداد: مكتب النبراس للطباعة والتصميم ، 2014) ص 49 .

(2) فرات جبار سعدالله وهه فال خورشيد الزهاوي؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرة القدم، ط1: (عمان : دار دجلة ، 2011) ص204 .

الساكيو بمثابة نظام مكمل للبرامج التدريبية يهدف الى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة والقدرات البدنية والمستوى المهاري.

2-1 مشكلة البحث:

إن التدريب الرياضي كما هو معلوم يهدف إلى وصول اللاعبين للتكامل في كل من الحالة البدنية والمهارية والوظيفية والخطئية والنفسية والذهنية والمعرفية ، والتي تمكنه من الأداء المثالي خلال المنافسة والعمل على استمرارها طيلة هذه المدة ، ويتم ذلك من خلال الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عملية التدريب الرياضي .

ومن خلال خبرة الباحث في مجال لعبة كرة القدم كونه عمل لاعبا فضلاً عن اطلاعه على المصادر والبحوث والدراسات العلمية لاحظ أن اغلب المدربين و اللاعبين لا يولون اهمية لهذه التمرينات الحديثة والمركبة واستخدام التمرينات التقليدية، لذلك وجد الباحث ان هنالك مشكلة لهذه الفئة العمرية وهذا قد يعزى إلى ان المدربين يقومون بتنمية القدرات البدنية(السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية) بشكل منفرد لكل قدرة وعدم دراية معظم مدربي كرة القدم بتمرينات الساكيو (S.A.Q) على الرغم من اهميتها في تنمية القدرات البدنية والمهارات الاساسية وتعد من الطرق التدريبية الحديثة في لعبة كرة القدم.

3-1 أهداف البحث:

1. إعداد تمارينات الساكيو (S.A.Q) وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب.
2. التعرف على تأثير تمارينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب.
3. التعرف على تأثير تمارينات الساكيو في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب.

4-1 فرضيات البحث:-

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الاساسية ولمصلحة الاختبارات البعدية.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية ولمصلحة الاختبارات البعدية.
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الشهيد اركان الرياضي لكرة القدم للشباب للموسم الرياضي (2020 - 2021).

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 1 / 9 / 2020 ولغاية 2021/7/4 .

3-5-1 المجال المكاني:

- ملعب نادي الشهيد اركان الرياضي الواقع في محافظة ديالى.

6-1 - تحديد المصطلحات :-

- تعريفات الساكيو S.A.Q :- "مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الخطية Speed ، الرشاقة Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness إلا أنّ تمرينات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع ، والتوافق بين العين واليد ، القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة وأن تمرينات الساكيو S.A.Q نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد، وهي نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف إلى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة إلى ثلاث مكونات رئيسة هي السرعة الخطية Speed وسرعة تغيير الاتجاه Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness"⁽¹⁾.

(1) عمرو صابر حمزة واخرون؛ تدريبات الساكيو - الرشاقة التفاعلية- السرعة الحركية التفاعلية؛ (القاهرة؛ دار الفكر العربي؛ 2017) ص13.