مجلة الثقافة الرياضية
SPORT CULTURE
Vol.17, Spec. Issue, (2026): 366-385.
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت
Tikrit University
IRAQI
Iraqi Academic Journals
DOI : https://doi.org/10.25130/sc.2026.17.19
ISSN: 2073 – 9494/ E - ISSN: 2664 - 0988

The Effect of Psycho Training According to Different Rest Periods on the Development of Complex Skill Performance of Football Players

*Anwar Majeed[1] Abdullah M. Tiawy[2]
Tikrit University/ College of Physical Education And sports Science

ARTICLE

Received: 13/5/ 2026
Revised: 18/ 5 / 2026
Accepted: 20 /5 / 2026
Available online: 1/ 8/ 2026

Keywords

- Training
- S.A. Q
- Different Breaks
- Complex Skill Performance
- Football

ABSTRACT

The research aimed to identify the effect of Sakyo training according to different rest periods between the pre- and post-tests of the first and second experimental groups on the composite skill performance of young football players, and to identify the differences between the two post-tests of the first experimental group and the second experimental group in the complex skill performance of young football players. The research community determined by the deliberate method represented by football players the youth category of the clubs of Salah Al-Din Governorate for the sports season (2025-2026), which are (8) clubs with (192) players, while the research sample consisted of (24) players from the youth players of Al-Dhalu'iSports Club for youth football category, and the sample was divided into two experimental groups, and the researchers used a number of tests for variables related to the research and the method of pre- and post-test to obtain the data that were processed statistically through the statistical program (SPSS).), the researchers reached a number of conclusions, the most important of which are: Exercises in the Sakyo method according to different rest periods achieved development in the players of the two experimental groups in complex skill performance.

Corresponding Author; Anwar Majeed
Tikrit University/ College of Physical Education And sports Science
Email: mailto:anwar.m.jassam@tu.edu.iq

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

تأثير تدريبات الساكيو وفق فترات راحة مختلفة في تطوير الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم

أنور مجيد جسام[1] عبد الله محمد طياوي[2]

جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تفاصيل المقال

تاريخ الاستلام: 2026 /5/13

النسخة المعدلة : 2026 /5/18

تاريخ القبول: 2026/5/20

متوفر على الانترنت : 1/ 2026/8

الكلمات المفتاحية

- تدريبات
- الساكيو.
- فترات راحة مختلفة
- الاداء المهاري المركب
- كرة القدم

الخلاصة

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو وفق فتراتراحة مختلفة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية الاولى والثانية في الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب، والتعرف على الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبيتين لملاءمته وطبيعة البحث، وحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثل بلاعبي كرة القدم فئة الشباب لأندية محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي(2025-2026) والبالغ عددهم (8) نادي بواقع (192) لاعبًا، اما عينة البحث فتكونت من (24) لاعبًا من لاعبي شباب نادي الضلوعية الرياضي لكرة القدم فئة الشباب وقسمت العينة الى مجموعتين تجريبيتين، واستخدم الباحثان عدد من الاختبارات للمتغيرات المتعلقة بالبحث وبطريقة الاختبار القبلي والبعدي للحصول على البيانات التي تم معالجتها إحصائيًا عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS)، وتوصل الباحثان لعدد من الاستنتاجات أهمها: حققت التمرينات بأسلوب ساكيو وفق فترات الراحة المختلفة تطورًا لدى لاعبي المجموعتين التجريبيتين في الأداء المهاري المركب.

© This is an open access article under the CC By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم واحدة من أكثر الالعاب التي تطورت بشكل سريع خلال السنوات الماضية كونها من الألعاب الجماعية واسعة الانتشار واللعبة الشعبية الاولى في العالم لما تتميز بيه من تشويق واثاره ومتعه للممارسين والمشاهدين وعلى جميع الأصعدة البدني والمهاري والخططي والنفسي والسبب الرئيسي لهذا التطور هو نتيجة استخدام الطرائق والأساليب التدريبية الحديثة.

إذ يؤكد (محمود وعلي،2025، 128) أن "الفرد الناجح قادر على التفكير في كيفية إدارة عمله إذ أن الانسان يمتاز بقدرته الفريدة على التفكير من أجل تجاوز العقبات وقيود الحياة" وهذا يدفع الانسان للتفكير بإيجاد طرق جديدة لتجاوز العقبات وتطوير المستوى لذا فإن المدربين واللاعبين وذوي الاختصاص يبحثون بشكل دائم ومستمر عن طرائق تدريبية حديثة تهدف الى تحسين مستوى الاداء الرياضي واكتساب الميزات التنافسية وواحد من هذه الاساليب لتطوير السرعة هي تدريبات الساكيو، حيث تمارس هذه التدريبات من جميع الفئات سواء كانوا مبتدئين او ذوي مستوى عالي، ويذكر ماريو جوفانوفيتش وآخرون الى ان "مصطلح الساكيو(S.A.Q) مشتق من الحروف الاولى لكلاً من السرعة الانتقالية Speed، والرشاقةAgility، والسرعة الحركيةQuickness". (Mario & et al, 2011, p. 1290)

ان الاداء المهاري المركب من العناصر المهمة التي يجب ان يتميز بها لاعب كرة القدم والتي تمكنه من الاداء المتميز في المباريات ومن خلال المواقف الدفاعية والهجومية واستخدام جميع انواع التمريرات والاستلام والسيطرة على الكرة والجري بالكرة والخداع والتهديف وهذا كله ينحصر في إمكانية اللاعب لأداء المهارات المركبة وبذلك يكون مستعد لتنفيذ الواجبات وفي مختلف ظروف ومواقف المباراة.

ومن المؤثرات الرئيسة في تدريبات الساكيو والتي لم تنل ما يكفي من الدراسة هي **فترات الراحة** والتي تُعد عاملاً حاسماً في تحقيق التكيف المطلوب في الأداء المهاري فالتوازن بين شدة التدريب وفترات الراحة يؤثر بشكل مباشر في استجابة الأجهزة الحيوية بالجسم، وبالتالي ينعكس على قدرة اللاعب في تنفيذ المهارات المركبة بجودة أعلى وضمن أزمنة أداء مثالية.

بناءً على ما سبق، تبرز اهمية هذه الدراسة لتسلط الضوء على تأثير تمرينات الساكيو وفق فترات راحة مختلفة في تطور الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم، وتهدف إلى معرفة مدى تأثيرها في تحسين الأداء المهاري المركب الذي يجمع بين أكثر من مهارة في آنٍ واحد، مثل الاستلام، والتمرير، والتهديف، وإن تقديم دراسة علمية لآلية تطبيق هذه التدريبات ومدى فعاليتها في تطوير الجوانب المختلفة لدى لاعبي كرة

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

القدم للشباب ، من شأنه أن يساهم في إثراء الجانب التطبيقي في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم ، ويقدم فائدة للمدربين العاملين في هذا المجال ، ويعزز من فعالية برامج الإعداد البدني والمهاري المواكبة للمتغيرات الحديثة في كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثان في مجال كرة القدم كونهما لاعبا كرة القدم سابق وكذلك من خلال متابعتهم دوري الشباب في محافظة صلاح الدين لاحظا ضعف الاداء المهاري للاعبي كرة القدم فئة الشباب وكذلك الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة لاحظ وجود اشكالية جوهرية في كيفية تطبيق تدريبات الساكيو حيث يتم التركيز غالباً على حجم التمرين والشدة دون اعطاء اهمية علمية دقيقة لفترات الراحة ومدى تأثيرها على جودة الاستجابة الحركية، فضلاً على ان تدريبات الساكيو تضع عبئاً كبيراً على الجهاز العصبي المركزي ونظام الطاقة الفوسفاجيني، حيث يعتبر أي خلل في تقنين فترات الراحة سواء كانت قصرة تؤدي الى تراكم التعب او طويلة تؤدي الى فقدان العضلة تنبيهها الحركي الامر الذي سيؤثر على دقة الاداء المهاري المركب وهو الجانب الذي يتطلب اعلى درجات التركيز والتوافق، وتكمن المشكلة على ان اغلب المناهج التدريبية لا تعتمد على اسس فسيولوجية واضحة في تحديد فترات الراحة والاستشفاء بين المجموعات والتمرينات مما يؤدي الى اخطاء في تنفيذ الواجبات خلال المباراة لذا ارتأى الباحثان دراسة تأثير تدريبات الساكيو وفق فترات راحة مختلفة للوقوف على الزمن المثالي والمناسب الذي يضمن تطوير الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم، وفي ظل التحديات البدنية والمهارية التي تفرضها مواقف اللعب في مباريات كرة القدم ولاسيما لفئة الشباب يبرز التساؤل الذي حددت به مشكلة البحث والمتمثل بالاتي:

- **ماهي التأثيرات التي يمكن ان تحدثها تدريبات الساكيو وفق فترات راحة مختلفة نسبة الى العمل (1الى 2) و (1الى 3) في الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب ؟ واي الفترات أفضل؟**

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث الى الكشف عن:

1- الكشف عن تأثير تدريبات الساكيو وفق نسبة العمل الى الراحة(2:1) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى في الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب.

2- الكشف عن تأثير تدريبات الساكيو وفق نسبة العمل الى الراحة(3:1)بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

3- التعرف على الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب.

1-4 فروض البحث:

1- هناك فروق ذوات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الاداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تدريبات (S.A.Q) وفق نسبة العمل الى الراحة2:1، ولصالح الاختبار البعدي.

2- هناك فروق ذوات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الاداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تدريبات (S.A.Q) وفق نسبة العمل الى الراحة3:1، ولصالح الاختبار البعدي.

3- هناك فروق ذوات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية في الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب.

1-5 مجالات البحث:

- **المجال البشري:** لاعبو نادي الضلوعية الرياضي لفئة الشباب في كرة القدم/ محافظة صلاح الدين.
- **المجال الزماني:** ابتدأ من 2025/11/7 ولغاية 2026/2/26
- **المجال المكاني:** ملعب نادي الضلوعية الرياضي لكرة القدم في قضاء الضلوعية /محافظة صلاح الدين.

1-6 تحديد المصطلحات:

الساكيو (S.A.Q): مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الخطية Speed والرشاقة، Agility, والسرعة الحركية التفاعلية Quickness (حمزة، نورالدين، و عبدالسميع، 2017، صفحة 13)

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3- 1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ومشكلته، وذكر (محسن و اخران، 2023، صفحة 606) بأنَّ مجتمع البحث "يعد الأمور المهمة في عملية إجراء البحث فهو يتكون من جميع الأفراد أو الاحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث".

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثل بلاعبي كرة القدم فئة الشـــباب لأندية محافظة صـــلاح الدين للموســم الرياضـــي(2025-2026) والبالغ عددهم (8) نادي بواقع (192) لاعباً ، ويشـير (عيدان، 2024) في اختيار العينة إلى أنه "يتم اختيار العينة الملائمة للبحث بحســـب التقدير من الباحثان لاحتياج المعلومات التي تحقق غرض البحث" (عيدان وآخرون 2024، 305)، لذا اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (24) لاعباً يمثلون شباب نادي الضلوعيـــــــة الرياضي لكرة القدم والذين يمثلون نسـيبـــــة مقدارها (12،5%) من مجتمع البحث وقت قسـمت العينة الى مجموعتين مجموعة تجريبية اولى ومجموعة تجريبية ثانية باسـتخدام القرعة لكل مجموعة وذلك بعد ان قام الباحثان باسـتبعاد اللاعبين الذين لم يلزموا بأجراء الوحدات التدريبة وكان عددهم(2) وتم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (2) ، والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

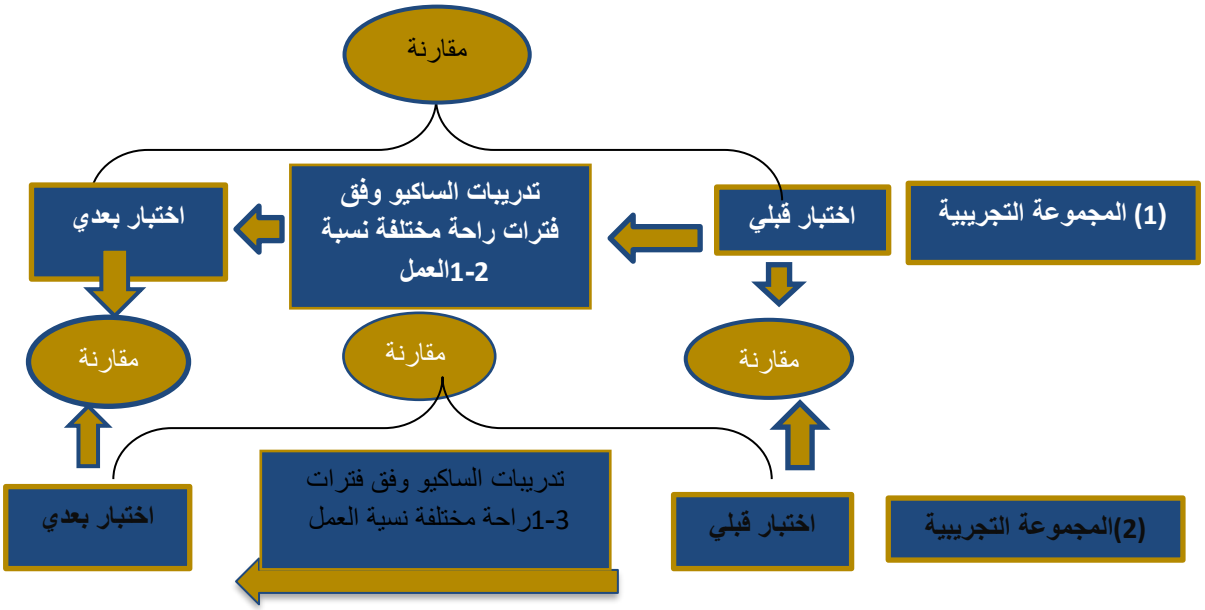
يبين توزيع المجتمع وعينات البحث والنسبة المئوية

العنوان	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	144	%100
عينة البحث	24	%12,5
عينة البحث التجريبية	20	%10,41
اللاعبون المستبعدون عدا حراس المرمى	2	%1,04
حراس المرمى المستبعدون	2	%1,04

2-3 التصميم التجريبي:

اســـتخدم الباحثان التصـــميم التجريبي الذي يطلق عليه اســـم " تصـــميم المجموعات المتكافئة العشـــوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكمة الضـــبط" (عباس و آخرون، 2012، صفحة 192) والشكل (9) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0



الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

2-4 تجانس وتكافؤ مجموعتين البحث

2-4-1 التجانس بين مجموعتي البحث

لمعرفة تجانس أفراد العينة في المتغيرات (الطول- العمر- الكتلة- العمر التدريبي) معامل الالتواء الذي أظهر تجانس العينة على وفقاً لما هو مبين في الجدول(2).

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال وقيم معامل الالتواء لمتغيرات (الطول ، الكتلة ، العمر الزمني ، العمر التدريبي).

القيم الاحصائية / متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الألتواء
الكتلة	كغم	66.600	4.772	68	0,293-
الطول	سنتمتر	167.850	5.081	165	0,560
العمر الزمني	السنة	17.500	0.827	17	0,604
العمر التدريبي	شهر	37.800	9.752	36	0,184

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

2-4-2 التكافؤ بين مجموعتي البحث

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيتين في الأداء المهاري المركب التي تم الاعتماد عليها في البحث والتي تم ذكرها آنفاً وكما هو مبين في الجدول(3).

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig)، ودلالة الفروق

الاختبار	المجموعة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة (sig)
الأداء المهاري المركب الأول	التجريبية الأولى	درجة	10.305	0.600	1.386	0.183
	التجريبية الثانية	درجة	9.931	0.606		
الأداء المهاري المركب الثاني	التجريبية الأولى	درجة	14.883	0.893	0.055	0.957
	التجريبية الثانية	درجة	14.861	0.902		

2-5 وسائل جمع البيانات (ادوات البحث العلمي) المستخدمة في البحث

استخدم الباحثان ادوات البحث العلمي الاتية: (الاستبانات، الاختبارات والقياسات، المقابلات الشخصية، شبكة الانترنيت، الملاحظة، المراجع والمصادر العلمية(العربية والانكليزية)).

2-6 تحديد اختبارات الاداء المهاري المركب

2-6-1 تحديد اختبارات الاداء المهاري المركب

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية في لعبة كرة القدم، تم ترشيح الاختبارات المستخدمة في دراسة (الحيالي، 2016، الصفحات 119-126)من خلال اعداد استمارة استبيان وتم توزيع الاستمارة على السادة المختصين (ملحق 2) وتم اختيار اختبارات الاداء المهاري المركب الاول واختبار الاداء المهاري المركب الثاني من بين الاختبارات الأربعة للاداء المهاري المركب.

2-7 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

تم إيجاد الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات قيد الدراسة وكما مبين.

2-7-1الصدق

يعد الصدق أهم شرط من شروط الاختبار الجيد وهو يعني أن يكون صادقاً في قياس ما وضع من أجله (الياسري، 2010، صفحة 27) وعليه استخدم الباحثان صدق المحتوى او صدق المضمون.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

2-7-2 الثبات

يقصد بثبات الاختبار "لو اعيد تطبيق الاختبار على نفس الافراد فانه يعطي نفس النتائج او نتائج مقاربة" (عبدالمجيد، 1999، صفحة 70)، لذا قام الباحثان باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات، وفي ضوء ما تقدم تم تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية الاولى وهم (4) لاعبين من لاعبي شباب نادي الضلوعية بكرة القدم وتم اجراء هذه الاختبارات بتاريخ 2025/11/4 في تمام الساعة الثالثة عصراً على ملعب نادي الضلوعية الرياضي في محافظة صلاح الدين بعدها تم إعادة تطبيق الاختبار على العينة نفسها مع مراعات للظروف نفسها التي اجريت في الاختبار الاول بتاريخ 2025/11/11 أي بعد سبعة أيام، وأن الاختبارات جميعها تمتعت بمعامل ثبات عالي وكما مبين في الجدول(4).

2-7-3 الموضوعية

ان من الشروط الواجب توفرها في الاختبار الجيد هو الموضوعية فالموضوعية تعني قلة وعدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما كان اختلاف المحكمين، وهي كذلك "الاتفاق بين حكمين عند قياس لاعب في النتائج وذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج" (فرحات، 2000، صفحة 169) لذا فان الاختبار قد تم تقييمه من قبل حكمين*[1] اذا تم استخراج قيمة موضوعية الاختبار باستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج المحكمين، وكما مبين في الجدول(4) وبذلك فان الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية.

جدول (4)

يبين القيم المعنية بمعاملات الثبات والموضوعية لاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	المتغيرات		الاختبارات	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	الاداء المهاري المركب	الأداء المهاري المركب الأول	التمريرة القصيرة، الاخماد، الدحرجة، التهديف القريب	0,837	0,91	0,93
2		الأداء المهاري المركب الثاني	الدحرجة، التمرير المتوسطة، الاخماد، التهديف القريب	0,853	0,92	0,92

* م.د خلدون خلف مهدي، تدريسي في مديرية التربية محافظة صلاح الدين، دكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م طارق جاسم صالح، تدريسي في مديرية التربية محافظة صلاح الدين، ماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

© This is an open access article under the CC By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

2-8 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

استخدم الباحثان عدد من الأجهزة والأدوات وهي :(ملعب كرة قدم، جهاز حاسوب نوع hp عدد (1)، جهاز (Pulse oximeter) لقياس مؤشر النبض عدد(2)، ميزان الكتروني يقيس الكتلة، مسطرة قياس مدرجة بطول (2) متر لقياس الطول، ساعة ايقاف لقياس الزمن، شريط قياس سنتمتري، هدف كرة قدم ، بورك، شواخص، موانع بارتفاع 40 سم، شريط لاصق، عصي رشاقة، سلم رشاقة، اطواق دائرية متعددة الألوان، كرات قدم عدد (8)، طلاء، صافرة نوع فوكس عدد (4)).

2-9 الاجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

2-9-1التجارب الاستطلاعية

يشير (غيث محمد كريم وآخرون، 2023، 290) أن التطبيق الاستطلاعي "يعد تدريباً عملياً للتعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند إجراء التجربة الرئيسة بغية تجاوزها" لذا قام الباحثان بإجراء التجارب الاستطلاعية الآتية:

2-9-1-1 التجربة الاستطلاعية الاولى

أجري الباحثان هذه التجربة على عدد من لاعبي نادي الضلوعية البالغ عددهم (4) لاعبين في يوم الخميس الموافق 2025/11/6 في ملعب نادي الضلوعية الرياضي وكان الغرض منها،

اعتماد تمرينات الساكيو، وذلك للتعرف على كيفية تطبيق التمرينات والكشف على الاخطاء والمعوقات التي تحدث، فضلاً عن تحديد الزمن المناسب لكل تمرين.

2-9-1-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

كانت يوم الســـبت بتاريخ (2025/11/8) وهي تجربة كان الهدف منها التعرف على كيفية تطبيق التمرينات وفق فترات راحة مختلفة والتعرف على التكرارات المناسبة لتمرينات الساكيو من خلال قياس مؤشر النبض باستخدام جهاز(pulse oximeter).

2-9-1-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة

اجرى الباحثان هذه التجربة على عدد من لاعبي نادي الضلوعية البالغ عددهم (4) لاعبي في يوم الاحد الموافق 2025/11/9 في ملعب نادي الضلوعية الرياضي وكان الغرض منها الوقوف على النواحي التنظيمية والادارية لتنفيذ التمرينات البدنية، وتحديد عدد التكرارات لكل تمرين مستخدم من تدريبات الساكيو، وايضاً التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة، ومعرفة المعوقات التي قد تظهر، وتلافي حدوث الاخطاء والتداخل في العمل، وكذلك التأكد من كفاءة فريق العمل ومدى تفهمه لتنفيذ التمرينات والقياسات، وبذلك قد حققت هذه التجربة الأغراض المرجوة منها وتم توزيع المهام بين افراد فريق العمل المساعد.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

2-9-2 اعداد وتصميم التمرينات البدنية بأسلوب الساكيو وفق فترات راحة مختلفة

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم تم اعداد وتصميم التمرينات البدنية بأسلوب الساكيو الخاصة بالبحث وفق فترات راحة مختلفة اذ تنفذ المجموعة التجريبية الاولى تمرينات الساكيو وفق نسبة الراحة على العمل(1 الى 2) وتنفذ المجموعة التجريبية الثانية تمرينات الساكيو وفق نسبة العمل الى الرحة (1الى 3) اذ قام الباحثان بتصميم (18) تمرين وتم توزيع هذه التمارين على السادة المختصين في مجالات (علم التدريب الرياضي، وكرة القدم) وفقاً استمارة الاستبيان لتحديد ما يناسب بحثنا، اذ تم اعتماد تمرينات الساكيو الخاصة بالبحث بعد الاخذ بالتعديلات التي تم طرحها، اذا حازت على نسبة اتفاق قدرها(100%).

2-10 الاجراءات النهائية للبحث

2-10-١ **الاختبارات القبلية**

تم اجراء اختبارات الاداء المهاري المركب وللمجموعتين التجريبيتين في يوم (الجمعة) المصـــادف (2025/11/14) في ملعب نادي الضلوعية الرياضي / صلاح الدين، إذ تم تطبيق اختبار الأداء المهاري المركب الأول ثم اختبار الأداء المهاري المركب الثاني.

2-10-3 **تنفيذ التجربة الرئيسة**

بعد الإنتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية البدنية والمهارية لمجموعتي البحث تم تنفيذ تمرينات الساكيو وفق فترات راحة مختلفة المعدة من قبل الباحث على المجموعتين التجريبيتين من تـــاريخ (2025/11/18) ولغاية (1/20 /2026) إذ حرص الباحثان على مجموعة من النقاط:

- بدء جميع الوحدات التدريبية بالأحماء العام ثم يليه الاحماء الخاص.
- تم استخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتنفيذ تمرينات الساكيو في المجموعتين التجريبيتين.
- اعتمد فترات الراحة بين التكرارات على زمن العمل الى الراحة وكانت 2:1 للمجموعة التجريبية الأولى و 3:1 للمجموعة التجريبية الثانية، فضلاً عن الاعتماد على مؤشر النبض إذ كان بين تكرار وآخر 120الى 130 ن/د.
- اعتمد الراحة بين المجاميع(180) ثانية والتمرينات بناءاً على طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة(180)ثانية.
- الشدة المستخدمة(90%) والذي حدد وفقاً لمؤشر النبض.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

- تم التحكم بتموج الحمل التدريبي لتمرينات الساكيو وفق فترات راحة مختلفة من خلال التغير بالحجم فقط
- نفذ تمرينات الساكيو وفق فترات راحة مختلفة بوقع(3) وحدات تدريبية في السبوع أي تنفيذ(27) وحد تدريبية خلال (9) أسابيع وبثلاث دورات متوسطة.
- تبدا كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام ثم يليه الإحماء الخاص بما يخدم الجزء الرئيسي المستخدم.
- إنَّ مجموع زمن الأداء للدورة المتوسطة الأولى كان(266.57) دقيقة ولدورة المتوسطة الثانية كان(306.33) دقيقة والدورة المتوسطة الثالثة كان(318.57) دقيقة للمجموعة التجريبية الأولى.
- إنَّ مجموع زمن الأداء للدورة المتوسطة الأولى كان(296.19) دقيقة ولدورة المتوسطة الثانية كان(348.14) دقيقة والدورة المتوسطة الثالثة كان(365.47) دقيقة للمجموعة التجريبية الثانية.
- تنفيذ تدريبات الساكيو في بداية الجزء الرئيسي من كل وحدة تدريبية.

- ان حركة تموج الحمل كانت (2:1) كما في لشكل ادناه.

الدورات	الدورة المتوسطة الأولى			الدورة المتوسطة الثانية			الدورة المتوسطة الثالثة		
الأسبوع مستوى الحمل	الاسبوع الاول	الاسبوع الثاني	الاسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الاسبوع الخامس	الاسبوع السادس	الاسبوع السابع	الاسبوع الثامن	الاسبوع التاسع
5									
4									
3									

الشكل (2)

يوضح تموج حركة الحمل

3-10-2 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التدريبي بتاريخ(2026/1/20) والموافق يوم (الثلاثاء)، وبعد أخذ راحة لمدة ثلاثة ايام نفذت بعدها الاختبارات البعدية بتاريخ (2026/2/24) والموافق يوم (السبت)، علماً ان الباحثان حرص على تهيئة جميع الظروف للاختبارات القبلية ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار وبنفس فريق العمل المساعد وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

2-11 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الملائمة بالاعتماد على الحقيبة الاحصائية3 باستخدام (SPSS) لحل وتحصيل بيانات بحثه والتي اشتملت على الاتي:(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، النسبة المئوية، اختبار (T) للعينات المرتبطة).

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأداء المهاري المُركَّب

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للأداء المهاري المُركَّب للمجموعة التجريبية الاولى

الجدول (5)

يبين الأَوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)
			سَ	ع	سَ	ع		
1	الأداء المهاري المُركَّب الأول	درجة	10.305	0.600	8.764	0.621	5.854	0.000
2	الأداء المهاري المُركَّب الثاني	درجة	14.883	0.893	11.679	1.151	12.667	0.000

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) < (0,05) .

يتبين لنا من خلال الجدول (5) أن النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للأداء المهاري المُركَّب للمجموعة التجريبية الثانية:

الجدول (6)

تُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)
			سَ	ع	سَ	ع		
1	الأداء المهاري المُركَّب الأول	درجة	9.931	0.606	7.832	0.664	7.796	0.000
2	الأداء المهاري المُركَّب الثاني	درجة	14.861	0.902	13.011	0.935	6.911	0.000

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) < (0,05) .

يتبين لنا من خلال الجدول (6) أن النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للأداء المهاري المُركَّب للمجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية:

الجدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية الأولى والتجريبية الثانية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)
			سَ	ع	سَ	ع		
1	**الأداء المهاري المُركَّب الأول**	درجة	8.764	0.621	7.832	0.664	3.238	0.005
2	**الأداء المهاري المُركَّب الثاني**	درجة	11.679	1.151	13.011	0.935	2.838	0.011

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) < (0,05).

يتبين لنا من خلال الجدول (7) أن النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى في الأداء المهاري المركب الأول.

أما الأداء المهاري المركب الثاني فتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات للأداء المهاري المُركَّب للمجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية:

من خلال الجدولين (5) و(6) يتضح لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى لاعبي المجموعتين التجريبية الأولى والثانية ولصالح الاختبار البعدي وهذا التطور في المستوى يعود إلى الأسلوب العلمي المستخدم في البرنامج التدريبي الذي استخدم أسلوب ساكيو وتأثيره الفعال لتطوير الأداء المهاري المركب لدى المجموعتين التجريبيتين والذي اعتمد على التخطيط العلمي والتي اثبت فاعليته في النتائج التي اظهرتها في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبار القبلي إذ أن لأسلوب ساكيو في التمارين واعتماد الراحات المختلفة بالأسلوبين (1 إلى 2) و(1 إلى 3) له طابع خاص في التدريب على الاداء المهاري المركب إذ أن فترات الراحة بالنسبة للعمل تكون قادرة على تنمية وتطوير مستواهم المهاري من خلال الحركات السريعة لأداء التمرير والدحرجة والتهديف سواء مع الأدوات أو مع الزميل بالإضافة إلى تبادل المراكز والتحرك لأماكن واتجاهات متعددة وبمسافات مختلفة تمثل حالة تشبه لما يكون في المباراة والتي تساعد على تطوير الجانب المهاري لدى اللاعب أذ يشير (Jones)" انه لكي يتم تطوير الأداء المهاري المركب يفضل استخدام تمارين

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

المهارات المركبة المتميزة بالسرعة داخل المساحات التدريبية فهي من الأساليب الحديثة التي تعرض اللاعبين بشكل متكرر لمواقف يواجهونها خلال المباراة الرسمية وان اللاعبون الذين يتعرضون باستمرار لمثل هذه المواقف يتحسن لديهم صنع القرار والأداء المهاري المركب" (Jones, 2007, p. 39)، إذ أن التدريب المركب يساعد على إتقان الأداء المهاري وتحقيق الأهداف المرجوة في المباراة وذلك يتنفيذ الواجب الخططي الهجومي أو الدفاعي سواء أكان ذلك بمفرده أو مع الزملاء في الفريق إذ أن "التدريب على المهارات المركبة وفي مناطق محددة فضلاً عن انه يسهم بشكل كبير في تعلم واتقان المهارات الاساسية فانه يحقق الاداء الجيد الأداء المهاري المركب والتحركات الخطيطية الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية" (الهيتي، 2014، صفحة 77).

ومن الجدول (7) تبين لنا أن هناك فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية الأولى والثانية في الأداء المهاري المركب ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ويعزو الباحثان هذا الفرق المعنوي إلى استخدام الأسلوب المركب في تدريب المهارات الاساسية بجرعات تدريبية وبصورة مقننة لتحسين وتطوير المهارات الاساسية المركبة والمنفردة معاً وفقاً لما يتطلبه الأداء في لعبة كرة القدم إذ أن التمرينات التي استخدمت مع المجموعة التجريبية الأولى تميزت براحات اكبر مقارنة مع العمل وكانت مترابطة وموجهة نحو الهدف لتطوير الأداء المركب إذ أن دمج أكثر من مهارة في التمرين مع التركيز على الدقة والسرعة في الأداء كان له تأثير إيجابي على تطور الأداء المهاري المركب الأول ويتفق الباحثان مع كل من (مفتي ابراهيم، 1991 وحنفي محمود مختار، 1994) على " ان الاداءات المهارية المركبة في كرة القدم تتضح اهميتها في كونها عامل مهم وحيوي ورئيسي، فبدونها لايمكن للاعب ان ينفذ الخطط او يقوم بالواجبات الملقاة على عاتقه باعتبارها كثيرة ومتنوعة من حيث مكان اللاعب في الملعب وارتباط حركته وادائه بالمنافس او الزميل وهذا يتطلب اجادة فائقة في الاداءات المهارية المركبة حيث انها تحسن من سرعة ودقة الاداءات المهارية المركبة" (حماد، 1991، صفحة 131) (مختار، 1994، الصفحات 65-67).

وأن تطور المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت فترات راحة (1 إلى 3) وبفرق معنوي أكبر من المجموعة التجريبية الأولى يأتي نتيجة الأسلوب ساكيو المستخدم معهم في الوحدات التدريبية المقترحة من قبل الباحثان ويعزو الباحثان هذه النتيجة والفرق المعنوي الى فاعلية الاسلوب المركب وفق فترات الراحة (1 إلى 3) التي ساهمت بشكل أكبر في تطويره إذ أن اللعب بدحرجة الكرة لمسافات مختلفة مع القيام تمريرات متوسطة واخماد الكرة ثم التهديف على المرمى يتطلب راحة أقل كونه يؤدي بشدة أكبر من التمرينات التي تتضمن استخدام التمريرات القصيرة مع الدحرجة والاخماد والتهديف، وتميزت التمرينات للمجموعة الثانية بأداء

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

المهارات بصورة سلسلة مترابطة وتكرارات متناسبة مع فترات الراحة والشدة المستخدمة والتشابه في التمرينات مع ما يحدث داخل المباراة والتأكيد على معرفة التصرف الأنسب حسب الموقف الذي يوضع فيه داخل المباراة وإن ربط الأداء المنفرد مع المركب لما يتطلبه الموقف في اللعب يساعد على تنفيذ الخطط بشكل جيد، وهذا ما سعى لتحقيقه الباحثان من خلال التمرينات المقترحة وفق أسلوب ساكيو من اجل تطوير مستوى اللاعبين لمعرفة التصرف الصحيح أثناء الأداء إذ أن "استخدام التمرينات في مناطق محددة يؤدي الى تعويد اللاعبين على التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب، كما ان لعبة كرة القدم تؤدي بصورة مركبة او منفردة ، ولهذا يعد اداء المهارات في ظروف مشابهة لما يحصل في المباراة من المتطلبات الاساسية لان ربط هذه المهارات مع بعضها يقدم لنا حالات متشابهة كما يجري في المباراة " (العكيدي، 2015، صفحة 67)، فضلاً عن ذلك فإن الوحدات التدريبية المعتمدة على الأسلوب العلمي في تطوير مستوى اللاعبين واعتماد مبدأ التدرج والتنويع في التمرينات وكذلك التوقيتات الصحيحة لتنفيذ التمرينات داخل الوحدة التدريبية ساعد على تطور مستواهم، ويشير إلى ذلك (ابراهيم شعلان، 1994) على أن "اعداد التدريبات المهارية المركبة في المرحلة المتقدمة من البرنامج بما يعطي اللاعبين فرص التفكير واتخاذ القرار والتي تتضمن مواقف اللعب المختلفة ومتطلبات الاداء خلال المباراة " (شعلان، 1994، صفحة 12)، وأن التدريب المستمر بالأسلوب المركب يؤدي إلى زيادة وعي اللاعبين وقدرتهم على ربط الحركات والمهارات داخل الملعب وتنفيذ الخطط والوصول لتسجيل نقاط من خلال جملة حركية مهارية تنتهي بالتهديف إذ يشير (علي، 2021، 444) إن التهديف على المرمى لا يكون الا بامتلاك اللاعبين للأداة المهارية المركبة وبالتالي يكون اللاعبين مؤهلين لتنفيذ الواجبات الخططية في مختلف ظروف اللعبة"(عبيدة عامر علي وآخران، 2021، 444)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

1- حققت التمرينات بأسلوب ساكيو وفق فترات الراحة المختلفة تطوراً لدى لاعبي المجموعتين التجريبيتين في الأداء المهاري المركب.

2- حققت التمرينات بأسلوب ساكيو وفق فترات الراحة (1 إلى 2) لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى تطوراً إيجابياً في الأداء المهاري المركب الأول.

3- حققت التمرينات بأسلوب ساكيو وفق فترات الراحة (1 إلى 2) لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية تطوراً إيجابياً في الأداء المهاري المركب الثاني.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

4- وضوح الهدف من الوحدات التدريبية كان له أثر في تحفيز عينة البحث وزيادة الرغبة والتشويق لأداء التمرينات في الوحدات التدريبية.

التوصيات

1- ضرورة تطبيق التمرينات بأسلوب ساكيو وفق فترات الراحة المختلفة القائمة على الاسس العلمية الصحيحة في تطوير كافة المهارات الاساسية بكرة القدم والأداء المهاري المركب مع الاخذ بنظر الاعتبار امكانية وقدرات اللاعبين.

2- ضرورة اعتماد أسلوب التدريب (ساكيو) باستخدام الراحات المختلفة والتي اعدها الباحثان لتطوير مستوى الاداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة القدم.

3- التأكيد على مدربي لعبة كرة القدم أن يكون هناك مراعاة لأحمال التدريبية وتقنين الراحات بما يتوافق مع الهدف المطلوب من الوحدات التدريبية وأن تكون مشابهة لمواقف اللعب الحقيقية في المباريات.

5- امكانية اجراء بحوث ودراسات مشابهة على فعاليات رياضية فرقية اخرى ولفئات عمرية مختلفة .

6- إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على كرة القدم للنساء والصالات

References

1. Hammad, Mufti Ibrahim. (1991). Attacking in Football. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
2. Hamza, Amr Saber, Nour El-Din, Naglaa El-Badry, and Abdel-Samie, Badiaa Ali. (2017). Saccio Training: Reactive Agility and Reactive Movement Speed (S.A.Q.). Cairo, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
3. Al-Hayali, Mahmoud Hamdoun. (2016). The Effect of Different Training Spaces, Determined According to Game Analysis, on Complex Skill Performance, Aerobic and Anaerobic Capacity, and Fatigue Index of Young Football Players. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Mosul.
4. Shaalan, Ibrahim. (1994). The Effect of a Proposed Program on Developing the Skill Level of Young Football Players. Helwan University: Faculty of Physical Education.
5. Abbas, Muhammad Khalil, et al. (2012). Introduction to Scientific Research Methodology and Psychology (Vol. 4). Amman: Dar Al-Maysara.
6. Abdulmajid, Marwan. (1999). Scientific Foundations and Statistical Methods for Testing and Measurement in Physical Education (Volume 1). Amman: Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution.
7. Ali, Obaida Amer, et al. (2021): The Effect of Different Methods of S.A.Q. Exercises on the Complex Skill Performance of Young Football Players. Published Research. Journal of Sports Culture. Proceedings of the First Scientific Conference. College of Physical Education and Sports Sciences. Tikrit University.
8. https://iasj.rdd.edu.iq/journals/uploads/2025/03/08/af72e4c754fa0930a8bf8a112bfccaae.pdf
9. Al-Akeedi, Nabhan Faza. (2015). The effectiveness of paired and group training formations for skill exercises within specific zones on a number of physical and skill

© This is an open access article under the CC By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

variables in young football players. University of Mosul: College of Physical Education and Sports Sciences.
10. Eidan, Mohammed Jalab, et al. (2024): The effect of shockwave therapy rehabilitation exercises on improving pain levels and wrist joint muscle strength in patients with De Quervain's syndrome. Published research. Journal of Sports Culture. Proceedings of the First Scientific Conference. College of Physical Education and Sports Sciences. Tikrit University.
11. https://iasj.rdd.edu.iq/journals/uploads/2025/02/16/eb4394da3aad766824a2106f9e4426b3.pdf
12. Issa Najm Mahmoud and Jassim Abbas Ali; Developing a Scale for Irrational Beliefs among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences at Anbar University: (Published research, Journal of Sports Culture, Proceedings of the First Scientific Conference, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit University, 2025).
13. https://iasj.rdd.edu.iq/journals/uploads/2025/06/30/815b4c0cf4568540115364916f2243f7.pdf
14. Farhat, Laila El-Sayed. (2000). Measurement and Testing in Physical Education. Cairo, Egypt: The Book Center for Publishing.
15. Karim, Ghaith Mohammed, et al. The Effect of Microteaching on Learning Overhead and Underhand Passing Skills in Volleyball: (Published research, Journal of Sports Culture, Proceedings of the First Scientific Conference, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit University, 2023).
16. https://iasj.rdd.edu.iq/journals/uploads/2025/02/22/87ab54dad41fbdf0ec37c67d5c90d690.pdf
17. Mohsen, Basma Naeem, et al. (2023): Predicting Information Processing Based on the Visual Memory Test in Volleyball for Colleges of Physical Education and Sports Sciences in Iraq. Published research. Journal of Sports Culture, Proceedings of the First Scientific Conference, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit University.
18. https://iasj.rdd.edu.iq/journals/uploads/2025/02/23/def6f4f8a0ee1c6a19eeb2123144407d.pdf
19. Mukhtar, Hanafi Mahmoud. (1994). Scientific Foundations of Football Training. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
20. Al-Hiti, Muwaffaq Asaad Mahmoud. (2014). Modern Football Playing Strategies, Plans, and Methods. Amman: Dar Dijla for Printing and Publishing.
21. Al-Yasiri, Muhammad Jassim. (2010). Theoretical Foundations of Physical Education Tests (Volume 1). Najaf, Iraq: Dar Al-Dhiya for Printing and Design.
22. Jones, S. &. (2007). *Physiological and technical demands of 4 vs. 4and 8 vs. 8 in elite youth soccer Piayers*. Kinesiology.
23. Mario, J., & et al. (2011). *Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players*. Journal of Strength and Conditioning Research.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

الدورة الصغرى	اليوم	الوحدة التدريبية	رقم التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية	معدل الشدة القصوى بالثانية	الشدة المستخدمة	معدل زمن اداء التمرين بالثانية	عدد التكرارات	عدد المجاميع	معدل زمن الراحة بين التكرارات بالثانية	معدل زمن الراحة بين المجاميع والتمارين	زمن عمل التمرين الكلي بالثانية	زمن (الراحات الكلي) بالثانية	زمن التمرين الكلي	زمن التمرين الكلي بالدقيقة	الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الاسبوعية
الاولى	الاحد	1	1	10	%90	11.11	3	2	22.22	180	66.66	448.88	515.54	8.59د	24.99د	84.27د
			2	8	%90	8.88	3	2	17.76	180	53.28	431.04	484.32	8.07د		
			3	9	%90	10	3	2	20	180	60	440	500	8.33د		
	الثلاثاء	2	4	17	%90	18.88	3	2	37.76	180	113.28	511.04	624.32	10.40د	31.2د	
			5	16	%90	17.77	3	2	35.54	180	106.62	502.16	608.78	10.14د		
			6	18	%90	20	3	2	40	180	120	520	640	10.66د		
	الخميس	3	7	12	%90	13.33	3	2	26.66	180	79.92	466.64	546.56	9.10د	28.08د	
			8	14	%90	15.55	3	2	31.1	180	93.3	484.4	577.7	9.62د		
			9	13	%90	14.44	3	2	28.88	180	86.64	475.52	562.16	9.36د		
الثانية	الاحد	4	10	10	%90	11.11	4	2	22.22	180	88.88	493.32	582.2	9.70د	27.99د	98.03د
			11	8	%90	8.88	4	2	17.76	180	71.04	466.56	537.6	8.96د		
			12	9	%90	10	4	2	20	180	80	480	560	9.33د		
	الثلاثاء	5	13	17	%90	18.88	4	2	37.76	180	151.04	586.56	737.6	12.29د	36.87د	
			14	16	%90	17.77	4	2	35.54	180	142.16	573.24	715.4	11.92د		
			15	18	%90	20	4	2	40	180	160	600	760	12.66د		
	الخميس	6	16	12	%90	13.33	4	2	26.66	180	106.64	519.96	626.6	10.44د	33.17د	
			17	14	%90	15.55	4	2	31.1	180	124.4	546.6	671	11.18د		
			18	13	%90	14.44	4	2	28.88	180	115.52	533.28	648.8	10.81د		
الثالثة	الاحد	7	1	10	%90	11.11	3	2	22.22	180	66.66	448.88	515.54	8.59د	24.99د	

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

			11	8	%90	8.88	3	2	17.76	180	53.28	431.04	484.32	8.07د	
			3	9	%90	10	3	2	20	180	60	440	500	8.33د	84.27د
الثلاثاء	8		13	17	%90	18.88	3	2	37.76	180	113.28	511.04	624.32	10.40د	
			5	16	%90	17.77	3	2	35.54	180	106.62	502.16	608.78	10.14د	31.2د
			15	18	%90	20	3	2	40	180	120	520	640	10.66د	
الخميس	9		7	12	%90	13.33	3	2	26.66	180	79.92	466.64	546.56	9.10د	
			17	14	%90	15.55	3	2	31.1	180	93.3	484.4	577.7	9.62د	28.08د
			9	13	%90	14.44	3	2	28.88	180	86.64	475.52	562.16	9.36د	

نموذج من الوحدات التدريبية لتمرينات الساكيو بالأسلوب الفتري المرتفع الشدة
(الدورة المتوسطة الاولى (الدورات الصغرى الاولى والثانية والثالثة) نسبة العمل الى الراحة 1-2)

ملحق (2)

السادة ذوي الخبرة والاختصاص الذين تم عرض استمارة استبيان الاداء المهاري المركب

ت	الاسم الكامل	اللقب العلمي	التخصص العلمي	مكان العمل
1	هه فال خورشيد رفيق	أ.د	تدريب كرة قدم	جامعة السليمانية تربية رياضية
2	محمد علي مجيد	أ.د	تدريب كرة قدم	جامعة بغداد كلية الآداب
3	فاضل دحام منصور	أ.د	تدريب كرة قدم	جامعة واسط تربية رياضية
4	حمودي عصام نعمان	أ.د	تدريب كرة يد	جامعة تكريت تربية رياضية
5	عبدالمنعم احمد جاسم	أ.د	قياس وتقويم كرة قدم	جامعة تكريت تربية رياضية
6	عدي محمود زهمر	أ.د	تدريب كرة سلة	جامعة تكريت تربية رياضية
7	عاطف عبد الخالق	أ.د	تدريب كرة قدم	جامعة تكريت تربية رياضية
8	نكتل مزاحم خليل	أ.د	تدريب كرة يد	جامعة تكريت تربية رياضية
9	ابتسام حيدر بكتاش	أ.د	تدريب العاب قوى	جامعة تكريت تربية رياضية
10	ذو الفقار صالح عبدالحسين	أ.د	تدريب كرة قدم	جامعة البصرة تربية رياضية
11	فؤاد حماد عسل	أ.م.د	تدريب كرة قدم	جامعة الانبار تربية رياضية
12	قصي حاتم خلف	أ.م.د	تدريب كرة قدم	جامعة ديالى تربية رياضية
13	فارس سامي يوسف	أ.م.د	تدريب كرة قدم	جامعة بغداد تربية رياضية
14	احمد خليفة مجبل	م.د	فسيولوجيا تدريب كرة قدم	وزارة التربية

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0