



تأثير استخدام تدريبات (S.A.Q) على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم

أ.م.د/ أكرم كامل إبراهيم

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

د / محمود محمد رفعت تركي

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

الباحث / محمود عبد القادر محمود

باحث بدرجة الماجستير بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالي لما يساهم به في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في جميع مجالات الحياة عامةً ومجال التربية البدنية والرياضية خاصةً، وعليه فقد تقدمت أساليب التدريب الرياضي مستفيدة من ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف المختلفة والتي تهدف إلى الوصول باللاعب إلى المستوى الذي يمكنه من تحقيق افضل الإنجازات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه وفي حدود ما تسمح به قدراته الفنية. (٢ : ٢)

ويشير **لظفي كمال (١٩٩٣م)** إلى أن التدريب الحديث في كرة القدم أصبح يعتمد كلياً على وضع برنامج زمني علمي مدروس يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي حتى يعد اللاعب إعداداً سليماً بالشكل الذي يحقق افضل النتائج خلال الموسم الرياضي. (٦ : ٢٢٤)

كما يذكر **عمرو أبو المجد وجمال النمكي (١٩٩٧م)** إلى أن التخطيط في تدريب كرة القدم يلعب دوراً أساسياً لتحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في الجانب البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلاً هاماً لإحراز افضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته. (٥ : ٨)

ويذكر **يحيى السيد (٢٠٠٢م)** أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلاً وهيكلًا تنظيمياً يتفق مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة





من ضروريات التأهيل البدني للاعبين، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية. (٩ : ٤٣)

ويُضيف كل من فلموروغان، بالانيزامي **Velmurugan, Palanisamy** (٢٠١٣م) أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات مُتكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد، وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت نتائجها، وذلك لاختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (١٥ : ٤٣٢)

ويؤكد الفكرة التي يسعى الباحث لتنفيذها .. توصيات العديد من الدراسات السابقة التي تناولت تأثير استخدام تدريبات الساكيو، حيث أشارت إلى مُناسبة هذا الأسلوب في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للعديد من الأنشطة الرياضية. (٢)، (١٢)، (٨)، (٧)، (١٤)، (١١)

وعلي الرغم من اتفاق الخبراء في مجال التدريب الرياضي على أهمية تحديد المحتويات الرئيسية لبرامج التدريب بشكل عام. إلا أنه مازال هناك تباين شديد في الوسائل والطرق التي تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية لهذه المحتويات بما يُساهم في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للناشئين في كرة القدم.

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه أبو العلا احمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٩م) إلي أن نوعية التدريبات وتشكيل درجة الحمل من حيث الحجم والشدة لكل تدريب تعتبر من العوامل الهامة في إكساب لاعبي الفريق اللياقة الفنية كل حسب دوره ومركزه. (١ : ٦٠)

ومن خلال ما سبق .. وفي إطار إدراك الباحث لأهمية الإعداد البدني وتأثيره المباشر على تنفيذ الجانب الخططي بكفاءة وفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء وبالتالي حسم نتائج المباريات لصالح الفريق الذي يتميز لاعبه بمستوى عالٍ من إتقان للمهارات الأساسية لرياضة كرة القدم، كذلك سعي الباحث لتدارك المشاكل التي تواجه طبيعة العمل مع تدريب ناشئي كرة القدم، والتأكيد على استخدام الأساليب المُناسبة لتحسين الأداء البدني بما يتناسب مع مُتطلبات واحتياجات التدريب .. جاءت فكرة البحث الحالي من خلال التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو على علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم .

هدف البحث:

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو لمعرفة تأثيرها علي بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم .





فروض البحث:

١. توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم ولصالح القياسات البعدية .
٢. توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم ولصالح القياسات البعدية .
٣. توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث:

١ . تدريبات الساكيو S.A.Q Drills:

مُصطلح مُشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility، والسرعة الحركية Quickness، وقد أصبحت تدريبات الساكيو S.A.Q شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي، حيث أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات الحركية في العديد من الأنشطة الرياضية. (١٢)

٢- القدرات البدنية الخاصة :-

يعرفها "ميشل كلارك" Michael a. clark al (٢٠١٢م) " : بأنها القدرات التي يتطلبها النشاط الرياضي المختار ولها تأثير قوى ومباشر على مستوى الأداء المهاري .(٢٥ : ١٣٨)

الدراسات المرجعية

- ١- أجرى فيكرام سينغ، **Vikram Singh** (٢٠٠٨) (١٦) دراسة بهدف التعرف علنتأثير تدريبات الساكيو على مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة، على عينة بلغ قوامها (٥٠) ناشئ كرة طائرة من نادى دلهي الرياضي، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (٢٥) ناشئ كرة طائرة قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع، والأخرى ضابطة (٢٥) ناشئ كرة طائرة قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القدرة العضلية للرجلين) ومستوى الأداء المهاري (الضرب الساحق، حائط الصد) لصالح مجموعة تدريبات الساكيو.
- ٢- أجرى ريمكو بولمان وآخرون. **Remco Polman, et al** (٢٠٠٩) (١٧) دراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات الساكيو والألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى غير المتدربين، وبلغ قوام العينة (٢٠) فرد من غير الممارسين لأي أنشطة رياضية، تم تقسيمهم بالتساوي الى





- مجموعتين احدهما تجريبية (١٠) افراد قاموا بأداء تدريبات الساكيو والألعاب الصغيرة لمدة (٦) أسابيع، والأخرى ضابطة (١٠) افراد لم يمارسوا أي أنشطة تدريبية في نفس المدة، وكان من أهم النتائج حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- أجرى اخيل ميهروترا وآخرون. **Akhil Mehrotra, et al.** (٢٠١١) (١٠) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات تدريبات الساكيو لمدة (٦) أسابيع على بعض القياسات الانثروبومترية والبدنية، وبلغ قوام العينة (٣٠) مبتدئ هوكي، وقاموا بتنفيذ تدريبات الساكيو لمدة (٦) اسابيع، وكان من أهم النتائج ان تدريبات الساكيو لمدة (٦) أسابيع اثرت إيجابيا على الطول والوزن لدى مبتدئ الهوكي.
- ٤- أجرى ماريو جوفانوفيتش وآخرون. **Mario Jovanovic, et al.** (٢٠١١) (١٣) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات تدريبات الساكيو على القدرة العضلية لموهوبي كرة القدم، وبلغ قوام العينة (١٠٠) لاعب كرة قدم، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (٥٠) لاعب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (٨) أسابيع، والأخرى ضابطة (٥٠) لاعب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (الوثب العريض، عدو ٥م، عدو ١٠م، عدو ٣٠م، الجري المكوكي بالكرة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.
- ٥- أجرى زوران ميلانوفيتش وآخرون. **Zoran Milanović, et al.** (٢٠١٢) (١٨) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كرة للاعب كرة القدم، وبلغ قوام العينة (١٣٢) لاعب كرة قدم، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (٦٦) لاعب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع، والأخرى ضابطة (٦٦) لاعب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (قبلي - بعدي) لمجموعتين إحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، وذلك لمُناسبتة لطبيعة هذا البحث.



ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية)، وإجمالي عددها (٥٦) ناشئ بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة المسجلين بقوائم أندية: (السلام الرياضي - النجوم الرياضي) بمدينة السادات التابعيين لمنطقة المنوفية لكرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م، حيث تم تقسيم عينة البحث الأساسية إلى مجموعتين متساويتين في العدد بواقع (١٨) ناشئ لكل مجموعة، حيث تم اختيار المجموعة الضابطة من نادي النجوم الرياضي، والمجموعة التجريبية من نادي السلام الرياضي.

كما بلغ عدد العينة الاستطلاعية (٢٠) ناشئ تحت ١٦ سنة. بواقع (١٠) ناشئ من نادي النجوم الرياضي، (١٠) ناشئ من نادي السلام الرياضي، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث)، وإجراء الدراسات الاستطلاعية الخاصة ببرنامج تدريبات الـ S.A.Q والجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)
تصنيف عينة البحث الأساسية والاستطلاعية

النسبة المئوية %		عدد الطالبات		فئة العينة	
٦٤.٢٨ %	٣٢.١٤ %	٣٦	١٨	الضابطة	
	٣٢.١٤ %		١٨	التجريبية	
٣٥.٧٢ %		٢٠		الاستطلاعية	
١٠٠ %		٥٦		الإجمالي	

يتضح من جدول (١) أن إجمالي العينة الأساسية بلغ (٣٦) ناشئ بنسبة (٦٤.٢٨ %)، كما بلغ حجم العينة الاستطلاعية (٢٠) ناشئ بنسبة (٣٥.٧٢ %) من إجمالي عينة البحث.

١ - اعتدالية توزيع عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة:

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث (الأساسية، والاستطلاعية) في بعض المتغيرات المختارة (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)

ن = ٥٦

معدلات النمو	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
معدلات النمو	السن	١٥.٨٣	١٥.٧٥	٠.٦٩	٠.٣٥
	الطول	١٦٧.٥٤	١٦٨.٠٠	٦.٣٧	٠.٢٢ -
	الوزن	٦٣.٤٢	٦٤.٠٠	٤.٣١	٠.٤٠ -
العمر التدريبي	سنة	٥.٣٦	٥.٠٠	٠.٨٥	١.٢٧





يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث (الأساسية، الاستطلاعية) من ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة في بعض المتغيرات المختارة (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قيد البحث انحصرت ما بين (± 3) ، حيث تراوحت القيم ما بين - ٠.٤٠ إلى ١.٢٧، مما يعني تجانس أفراد عينة البحث، ووقوعها تحت المنحني الطبيعي والتوزيع الاعتمالي.

ثالثاً : وسائل وأدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث تم استخدام الأدوات والوسائل التالية:

١- المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة كرة القدم وعلم التدريب الرياضي التي توافرت للباحث وذلك بهدف:-

- تحديد وحصر المتغيرات البدنية والمهارية التي تتناسب مع عينة البحث.
- تحديد الاختبارات البدنية والمهارية التي تتناسب مع طبيعة البحث.
- تحديد وحصر محتويات البرنامج التدريبي.
- تحديد وحصر تدريبات S.A.Q المستخدمة بالبرنامج التدريبي.

٢- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية:-

- ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام ، جهاز الريستاميتير لقياس الطول " بالسنتيمتر".
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب جزء من الثانية ، كرات طبية ، أحبال مطاطية ، سلم رشاقة.
- ملعب كرة قدم قانوني ، شريط للقياس ، أقماع ، مقاعد سويدية ، أطواق .

٣- استمارات البحث :

- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد البحث :

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث تتوفر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وهي كما يلي:

- استمارة تسجيل قياسات الناشئين في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
- استمارة فردية لتسجيل قياسات الناشئين في الاختبارات البدنية والمهارية.
- استمارة مجمعة لتسجيل قياسات الناشئين في الاختبارات البدنية.
- استمارة مجمعة لتسجيل قياسات الناشئين في الاختبارات المهارية. مرفق (٥)



٤ - الاختبارات المستخدمة:

(أ) الاختبارات البدنية:

- اختبار عدو ٣٠ م.
- اختبار الوثب العمودي من الثبات.
- اختبار بارو للرشاقة.
- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل

(ب) الاختبارات المهارية:

- اختبار الإستلام ثم التمرير.
- اختبار الإستلام ثم الجرى ثم التمرير.
- اختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير.
- اختبار الإستلام ثم التصويب.
- اختبار الإستلام ثم الجرى ثم التصويب.
- اختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب.
- ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة

رابعاً: المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث):

١ - صدق الاختبارات البدنية (قيد البحث):

تم حساب معاملات صدق الاختبارات البدنية (قيد البحث) عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية، البالغ عددهم (٢٠) ناشئ تحت ١٦ سنة. ثم ترتيب قياسات عينة البحث الاستطلاعية تنازلياً، وحساب دلالة الفروق بين متوسطات الربيع الأعلى والربيع الأدنى. كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية (قيد البحث)

$$n = 2 = 1 = 5$$

قيمة "Z" المحسوبة	قيمة "ت" المحسوبة	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات البدنية (قيد البحث)
		ع±	س	ع±	س		
** ٩.٣٦	* ٦.٣٧	٠.٢٣	٦.٩٤	٠.٢٧	٥.٨١	ثانية	الجرى ٣٠ متر
** ١١.٥٤	* ٧.٥٨	٠.٨٥	٢٤.٦٥	٠.٩٢	٢٩.٤٠	سم	الوثب العمودي من الثبات
** ١٥.٢٢	* ١٠.٤٣	٠.٢٦	١١.٨٦	٠.٣١	٩.٧٥	ثانية	اختبار بارو
** ٩.٨٤	* ٥.٣٧	٠.٦٥	٧.١٠	٠.٥٠	٩.٣٠	سم	ثني الجذع أماماً أسفل

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن+١) - ٢ = (٨)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاهين = ٢.٣٠٦



** قيمة "Z" الجدولية = $1.96 \pm$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية (الربيع الأعلى، الربيع الأدنى) في الاختبارات البدنية (قيد البحث)، ولصالح الربيع الأعلى .. مما يدل على أن هذه الاختبارات البدنية (قيد البحث) تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

٢ - ثبات الاختبارات البدنية (قيد البحث):

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبارات البدنية (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٢٠) ناشئ تحت ١٦ سنة، حيث اعتبر الباحث القياسات الخاصة بالصدق بمثابة تطبيق للاختبارات، ثم قام بإعادة التطبيق (بفاصل زمني قدره ثلاثة أيام) تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، والجدول (٤) يوضح معاملات الثبات بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٤)

معاملات الارتباط (الثبات) بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية (قيد البحث)

ن = ٢٠

الاختبارات البدنية (قيد البحث)	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
الجري ٣٠ متر	ثانية	٦.٣٨	٠.٢٥	٦.٣٢	٠.٢٣	* ٠.٩٤
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٧.٠٣	٠.٨٩	٢٧.٢١	٠.٧٨	* ٠.٩١
اختبار بارو	ثانية	١٠.٨١	٠.٢٩	١٠.٧٦	٠.٢٦	* ٠.٩٣
ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٨.٢٠	٠.٥٥	٨.٢٥	٠.٥٠	* ٠.٩٦

* قيمة "ر" الجدولية عند د.ح (ن - ٢) = (١٨)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاهين = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية (قيد البحث) قد تراوحت ما بين ٠.٩١ إلى ٠.٩٦، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥). مما يدل على ثبات هذه الاختبارات البدنية.

٣ - صدق الاختبارات المهارية (قيد البحث):

تم حساب معاملات صدق الاختبارات المهارية (قيد البحث) عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية، البالغ عددهم (٢٠) ناشئ تحت ١٦ سنة.



ثم ترتيب قياسات عينة البحث الاستطلاعية تنازلياً، وحساب دلالة الفروق بين متوسطات الربيع الأعلى والربيع الأدنى. كما هو موضح بالجدول (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات المهارية (قيد البحث)

قيمة "Z" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات المهارية (قيد البحث)
		ع±	س	ع±	س		
** ٥.١٣	* ٣.٤٩	٠.٢٩	٧.٩٦	٠.٣٤	٧.١٨	ثانية	استلام تمرير
** ٤.١٠	* ٣.٠٥	٠.٢٠	١.١٥	٠.٣٠	١.٧٠	درجة	
** ٧.٠٥	* ٤.٩١	٠.٢١	٩.٨٧	٠.٢٦	٩.٠٥	ثانية	استلام جري تمرير
** ٣.٨٣	* ٢.٧٩	٠.٢٥	١.٠٥	٠.٣٥	١.٦٥	درجة	
** ٦.٥٠	* ٣.٦٩	٠.٣٩	١١.٤٦	٠.٣٢	١٠.٥٣	ثانية	استلام مراوغة تمرير
** ٣.٥١	* ٢.٧٣	٠.٢٠	١.٠٠	٠.٣٥	١.٥٥	درجة	
** ٤.١٤	* ٣.١٣	٠.٢٦	٧.١٣	٠.٤١	٦.٣٧	ثانية	استلام تصويب
** ٥.٥٩	* ٣.١٢	٠.٢٥	١.١٠	٠.٢٠	١.٦٠	درجة	
** ٨.٧٠	* ٥.٨٩	٠.٣٢	١٠.٦٦	٠.٣٧	٩.٢٢	ثانية	استلام جري تصويب
** ٤.٤٧	* ٣.٣٣	٠.٢٠	٠.٩٥	٠.٣٠	١.٥٥	درجة	
** ٦.٢٣	* ٣.٦٠	٠.٣٩	١١.٢٨	٠.٣٣	١٠.٣٦	ثانية	استلام مراوغة تصويب
** ٥.٨١	* ٣.٠٢	٠.٣٥	٠.٨٥	٠.٢٥	١.٥٠	درجة	
** ٤.٤٧	* ٣.٠٧	٠.٢٥	٧.٤٥	٠.٣٠	٨.٠٥	متر	ضرب الكرة لأبعد مسافة

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن+١) - ٢ = (٨)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاهين = ٢.٣٠٦

** قيمة "Z" الجدولية = ± ١.٩٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية (الربيع الأعلى، الربيع الأدنى) في الاختبارات المهارية (قيد البحث)، ولصالح الربيع الأعلى .. مما يدل على أن هذه الاختبارات المهارية (قيد البحث) تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

٤ - ثبات الاختبارات المهارية (قيد البحث):

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبارات المهارية (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٢٠) ناشئ تحت ١٦ سنة،



حيث اعتبر الباحث القياسات الخاصة بالصدق بمثابة تطبيق للاختبارات، ثم قام بإعادة التطبيق (بفاصل زمني قدره ثلاثة أيام) تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، والجدول (٦) يوضح معاملات الثبات بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٦)

معاملات الارتباط (الثبات) بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية (قيد البحث)

ن = ٢٠

قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات المهارية (قيد البحث)
	ع±	س	ع±	س		
* ٠.٩٠	٠.٢٩	٧.٥٤	٠.٣٢	٧.٥٧	ثانية	استلام تمرير
* ٠.٨٤	٠.٣٠	١.٥٠	٠.٢٥	١.٤٥	درجة	
* ٠.٨٨	٠.١٩	٩.٤٢	٠.٢٤	٩.٤٦	ثانية	استلام جري تمرير
* ٠.٨٢	٠.٣٠	١.٤٥	٠.٤٠	١.٣٥	درجة	
* ٠.٨٦	٠.٣٢	١٠.٩٦	٠.٣٦	١١.٠٠	ثانية	استلام مراوغة تمرير
* ٠.٨٠	٠.٢٥	١.٣٥	٠.٣٠	١.٣٠	درجة	
* ٠.٨٩	٠.٣١	٦.٧٢	٠.٣٤	٦.٧٥	ثانية	استلام تصويب
* ٠.٨٣	٠.٣٠	١.٤٥	٠.٢٥	١.٣٥	درجة	
* ٠.٨٧	٠.٢٩	٩.٨٩	٠.٣٥	٩.٩٤	ثانية	استلام جري تصويب
* ٠.٨١	٠.٣٠	١.٣٥	٠.٢٠	١.٢٥	درجة	
* ٠.٨٥	٠.٣٢	١٠.٧٧	٠.٣٦	١٠.٨٢	ثانية	استلام مراوغة تصويب
* ٠.٧٩	٠.٣٥	١.٢٥	٠.٢٥	١.٢٠	درجة	
* ٠.٧٧	٠.٤٠	٧.٨٥	٠.٣٠	٧.٧٥	متر	ضرب الكرة لأبعد مسافة

* قيمة "ر" الجدولية عند د.ح (ن - ٢) = (١٨)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاهين = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية (قيد البحث) قد تراوحت ما بين ٠.٧٧ إلى ٠.٩٠، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥). مما يدل على ثبات هذه الاختبارات المهارية.



■ اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات (قيد البحث):

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات (قيد البحث)
 $n = 36$

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	
٠.٢٧	٠.٦٨	١٥.٧٥	١٥.٨١	سنة	السن	معدلات النمو
٠.٢١ -	٦.١٧	١٦٧.٥٠	١٦٧.٠٨	سنتيمتر	الطول	
٠.٢٨ -	٤.٠٢	٦٣.٥٠	٦٣.١٣	كيلوجرام	الوزن	
١.٧٨	٠.٨٨	٥.٠٠	٥.٥٢	سنة	العمر التدريبي	
١.٠٠ -	٠.٢٩	٦.٥٠	٦.٤١	ثانية	الجري ٣٠ متر	الاختبارات البدنية
١.١٤ -	٠.٨١	٢٧.٥٠	٢٧.٢٠	سم	الوثب العمودي من الثبات	
١.٧٠	٠.٣٧	١٠.٥٠	١٠.٧١	ثانية	اختبار بارو	
١.٨٧	٠.٥١	٨.٠٠	٨.٣٢	سم	ثني الجذع أماماً أسفل	
٠.٦٨	٠.٢٩	٧.٥٠	٧.٥٧	ثانية	استلام تمرير	الاختبارات المهارية
٠.٤٣ -	٠.٣٥	١.٥٠	١.٤٥	درجة		
٠.٥١ -	٠.٣٠	٩.٥٠	٩.٤٥	ثانية	استلام جري تمرير	
٠.٥٠	٠.٣٠	١.٢٥	١.٣٠	درجة		
٠.٦٣	٠.٤١	١٠.٩٠	١٠.٩٩	ثانية	استلام مراوغة تمرير	
١.١٣ -	٠.٤٠	١.٥٠	١.٣٥	درجة		
٠.٥٥ -	٠.٣٣	٦.٨٠	٦.٧٤	ثانية	استلام تصويب	
١.٢٩ -	٠.٣٥	١.٥٠	١.٣٥	درجة		
٠.٥٥	٠.٤٤	٩.٨٥	٩.٩٣	ثانية	استلام جري تصويب	
٠.٣٨	٠.٤٠	١.٢٥	١.٣٠	درجة		
٠.٤٨	٠.٤١	١٠.٧٥	١٠.٨٢	ثانية	استلام مراوغة تصويب	
١.٦٧	٠.٤٥	١.٠٠	١.٢٥	درجة		
٠.٥٥ -	٠.٢٨	٧.٧٥	٧.٧٠	متر	ضرب الكرة لأبعد مسافة	

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الالتواء للقدرات البدنية واختباراتها (قيد البحث) انحصرت ما بين (± 3) ، حيث تراوحت القيم بين - ١.٢٩ إلى ١.٨٧، مما يعني تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات (قيد البحث)، وبالتالي وقوعها تحت المنحني الطبيعي والتوزيع الاعتدالي.



• تكافؤ مجموعتي البحث:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة لمجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) في المتغيرات (قيد البحث)

ن = ١٨ = ٢ ن

اختبارات المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
		ع±	س	ع±	س		
معدلات النمو	السن	سنة	١٥.٨٩	٠.٦٥	١٥.٧٣	٠.٧٠	٠.٦٩
	الطول	سنتيمتر	١٦٧.٢٧	٦.٢١	١٦٦.٨٨	٦.١٢	٠.١٨
	الوزن	كيلوجرام	٦٣.٢٠	٤.٠٧	٦٣.٠٥	٣.٩٦	٠.١١
العمر التدريبي	الدرجة	٥.٥٦	٠.٩٢	٥.٤٨	٠.٨٣	٠.٠٨	٠.٢٧
الاختبارات البدنية	الجري ٣٠ متر	ثانية	٦.٤٢	٠.٣١	٦.٣٩	٠.٢٦	٠.٣١
	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٧.١٦	٠.٨٤	٢٧.٢٣	٠.٧٧	٠.٢٥
	اختبار بارو	ثانية	١٠.٧٤	٠.٣٩	١٠.٦٨	٠.٣٥	٠.٤٧
	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٨.٣٠	٠.٥٤	٨.٣٣	٠.٤٧	٠.١٧
الاختبارات المهارية	استلام تمرير	ثانية	٧.٥٤	٠.٢٤	٧.٥٩	٠.٣٣	٠.٥١
	استلام جري تمرير	درجة	١.٤٠	٠.٣٠	١.٤٥	٠.٣٥	٠.٤٥
		ثانية	٩.٤٣	٠.٣٢	٩.٤٧	٠.٢٧	٠.٣٩
	استلام مراوغة تمرير	درجة	١.٢٥	٠.٣٥	١.٣٥	٠.٢٥	٠.٩٦
		ثانية	١٠.٩٤	٠.٤٣	١١.٠٣	٠.٣٨	٠.٦٥
	استلام تصويب	درجة	١.٣٠	٠.٤٥	١.٤٠	٠.٣٥	٠.٧٢
		ثانية	٦.٧٢	٠.٣٦	٦.٧٦	٠.٢٩	٠.٣٦
	استلام جري تصويب	درجة	١.٣٥	٠.٤٠	١.٣٠	٠.٣٠	٠.٤١
		ثانية	٩.٨٩	٠.٤٦	٩.٩٧	٠.٤١	٠.٥٤
	استلام مراوغة تصويب	درجة	١.٢٥	٠.٣٥	١.٣٠	٠.٤٠	٠.٣٩
ثانية		١٠.٧٧	٠.٤٤	١٠.٨٦	٠.٣٨	٠.٦٤	
ضرب الكرة لأبعد مسافة	درجة	٧.٦٥	٠.٣٠	٧.٧٥	٠.٢٥	٠.١٠	
	متر	٧.٦٥	٠.٣٠	٧.٧٥	٠.٢٥	٠.١٠	

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن+١) - ٢ = (٣٤)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاهين = ٢.٠٤٢





يتضح من جدول (٨) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسات القبلية لمجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) في المتغيرات (قيد البحث)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القياسات القبلية لتلك المتغيرات.

خامساً: البرنامج التدريبي :-

١- خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

تم تصميم البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات S.A.Q بجانب باقي العناصر البدنية الأخرى للمهارات قيد البحث من خلال :-
المسح المرجعي للدراسات العربية والأجنبية والكتب العلمية التي تناولت هذه الموضوعات بجانب المقابلات التي قام بها الباحث مع السادة الخبراء للوقوف على الشكل النهائي للبرنامج ، ومن خلال هذا تم الوقوف على عدة جوانب وهي :-

- تحليل الاحتياجات.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوي وقدرات عينة البحث.
- تحديد خصائص المرحلة السنوية.
- تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.

٢- أسس وضع البرنامج:

تم وضع البرنامج التدريبي وفقاً للأسس التالية:-

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية للناشئين وذلك بتحديد المستوى.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص نمو الناشئين.
- مراعاة أن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء للمهارات قيد البحث.
- التقدم في البرنامج من خلال الشدة وليس الحجم.
- الاحتفاظ بالطريقة التموجية لأجزاء الوحدة التدريبية.
- تطبيق مبدأ إنتقال أثر التدريب.
- تطبيق تشكيل الحمل المتدرج في كل أجزاء الوحدة التدريبية.
- مراعاة التوازن بين درجات الحمل وفترات الراحة.





٣- تصميم البرنامج:

في ضوء ما أشارت إليه المراجع العلمية والدراسات السابقة تم تصميم البرنامج المقترح وفقاً للخطوات التالية:-

أ- تحديد الهدف من البرنامج المقترح:

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات S.A.Q ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

ب- محتوى البرنامج:

أشتمل البرنامج التدريبي العام على:-

- تدريبات الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم المختلفة وذلك تنشيط الدورة الدموية.
- تنمية المرونة لمفاصل الجسم مع إطالة العضلات.
- تحديد تدريبات S.A.Q وتوزيعها داخل الوحدات تبعاً للنسبة المئوية المحددة ، وقد تم اختيار (٣٠) تدريباً تم وضعهم للتدريب من خلال البرنامج المقترح. مرفق (٨)
- تدريبات التهدئة والختام.

٤- تنظيم الأسلوب التدريبي :-

قام الباحث بعد قراءته للعديد من المراجع والدراسات السابقة بعمل الخطوات التالية لتنظيم البرنامج:-

- تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج.
- تحديد درجة وشدة الحمل الأسبوعية.
- تحديد حجم التدريب الإسبوعي واليومي.
- التوزيع النسبي للإعداد البدني خلال مراحل البرنامج.

أ - تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج:-

١- استخدم الباحث الطريقة التوجية في تشكيل الحمل الشهري (١ - ٣) خلال دورة الحمل من الأسبوع الأول حتى الأسبوع الثاني عشر وذلك لأن عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع كانت ثلاث وحدات ومن خلال الرجوع لأراء السادة الخبراء تم الاتفاق على أن تكون الأحمال التدريبية بعد الأسبوع الثاني تتراوح شدتها ما بين الحمل المتوسط والحمل الأقل من الأقصى. كما هو موضح بالشكل (١)



تشكيل درجات الحمل الفترية للبرنامج التدريبي.

الأسابيع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي	الثاني
درجات الحمل												
أقصى												
عالي												
متوسط												

شكل (٢)

تشكيل درجات الحمل الفترية

يتضح من الشكل السابق أن:

الأسابيع ذات الحمل المتوسط هي (٣) أسبوع ، بينما الأسابيع ذات الحمل الأقل من الأقصى هي (٥) أسابيع ، أما الأسابيع ذات الحمل الأقصى هي (٤) أسابيع ، وذلك لبرنامج التدريب وذلك من الأسبوع الأول وحتى الأسبوع الثاني عشر .

٢- استخدم الباحث الطريقة التمرجية على مدارالوحدات التدريبية اليومية حيث تم استخدام تشكيل الحمل (١ - ١) وذلك في ضوء تشكيل الحمل الأسبوعي المستخدم وفقاً لما أشارت إليه المراجع والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي وآراء السادة الخبراء وذلك على مدار (١٢) أسبوع.

ب - تحديد شدة الحمل:-

حدد الباحث درجة شدة الحمل وفقاً للآتي :

- حمل متوسط : ٥٠٪ - ٧٤٪ من أقصى قدرة للناشيء.
- حمل عالي : ٧٥٪ - ٨٩٪ من أقصى قدرة للناشيء.
- حمل أقصى : ٩٠٪ - ١٠٠٪ من أقصى قدرة للناشيء.

(١) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
درجات الحمل						
الحمل الأقصى						
الحمل الأقل من الأقصى						
الحمل متوسط						
زمن الوحدة	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق

شكل (٣)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل المتوسط



(٢) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقل من الأقصى

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
درجات الحمل						
أقصى			•			
عالي	•				•	
متوسط						
زمن الوحدة	٩٠ق		٩٠ق			٩٠ق

شكل (٤)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقل من الأقصى

(٣) : تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقصى

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
درجات الحمل						
أقصى	•				•	
عالي			•			
متوسط						
زمن الوحدة	٩٠ق		٩٠ق			٩٠ق

شكل (٥)

تشكيل درجات الحمل الأسبوعية للأسبوع ذو الحمل الأقصى

ج- تحديد حجم التدريب الإيسبوعى:-

قام الباحث بتحديد حجم التدريب الإيسبوعى كما يلي:-

١- مجموع زمن الحمل المتوسط خلال فترة الإعداد الكلية

$$٢٧٠ق \times ٤ أسبوع = ١٠٨٠ق.$$

٢- مجموع زمن الحمل الأقل من الأقصى خلال فترة الإعداد الكلية

$$٢٧٠ق \times ٥ أسابيع = ١٣٥٠ق.$$

٣- مجموع زمن الحمل الأقصى خلال فترة الإعداد الكلية

$$٢٧٠ق \times ٣ أسابيع = ٨١٠ق.$$

٤- المجموع الكلى لزمن التدريب خلال فترة الإعداد الكلية

$$١٠٨٠ق + ١٣٥٠ق + ٨١٠ق = ٣٢٤٠ق.$$



جدول (١٢)

تحديد حجم التدريب الإيسوعي

الأسبوع المتوسط	الأسبوع الأقل من الأقصى	الأسبوع الأقصى	الحمل	شدة الحمل	حجم الحمل
	١	٢	الحمل الأقصى	%٩٠ - %١٠٠	ق٩٠
	٢	١	الحمل الأقل من الأقصى	%٧٥ - %٨٩	ق٩٠
٢	١		الحمل المتوسط	%٥٠ - %٧٤	ق٩٠
ق٢٧٠	ق٢٧٠	ق٢٧٠	إجمالي زمن الأسبوع		

د - التوزيع النسبي للإعداد البدني خلال مراحل البرنامج:-

١- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي خلال الوحدات التدريبية اليومية:-

أ- الإحماء:-

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى إعداد وتهيئة الفرد الرياضي في جميع النواحي للجزء الرئيسي ، حيث يمثل الإحماء (١٥ %) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج التدريبي وتم خلالها مراعاة العناصر البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث.

ب- الجزء الرئيسي:-

والجزء الرئيسي يمثل (٧٥ %) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج ، ويحتوي الجزء الرئيسي على تلك الوجبات التي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي ، حيث تتحدد تلك الوجبات طبقاً للهدف الذي ترمى إليه الوحدة التدريبية ، مع مراعاة الشروط العلمية لكل تدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

ج- الختام:-

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول ، حيث يمثل الختام (١٠ %) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي.

٢- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:-

قام الباحث بتوزيع الأزمنة على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح بناءً على الأهداف المحددة

لكل من مرحلتي البرنامج:-





وفيما يلي عرض الجداول التي توضح على التوالي ما يلي:
- التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي.

جدول (١٣)

المحتوي العام للبرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	التوزيع الزمني
١	مراحل البرنامج	الإعداد البدني الخاص
٢	عدد الأسابيع	١٢ أسبوع
٣	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات
٤	إجمالي الوحدات التدريبية	٣٦ وحدة
٥	إجمالي زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	٩٠ دقيقة



جدول (١٤)

تحديد حجم التدريب الأسبوعي واليومي للمجموعة التجريبية

الإعداد البدني الخاص												الفترة	
الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع	
	•	•		•				•				٩٠-١٠٠%	أقصى
•					•	•			•	•		٧٥-٨٩%	عالي
			•				•				•	٥٠-٧٤%	متوسط
٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	المجموع (١٠٠٪) بالدقائق	
٤٠,٥ق	٤٠,٥ق	٤٠,٥ق	٤٠,٥ق	٤٠,٥ق	٤٠,٥ق	٤٠,٥ق	٤٠,٥ق	٤٠,٥ق	٤٠,٥ق	٤٠,٥ق	٤٠,٥ق	الإجماء بالدقائق	
١٠٪	١٥٪	١٥٪	٢٥٪	٣٠٪	٣٥٪	٤٠٪	٤٥٪	٥٠٪	٥٠٪	٥٥٪	٦٠٪	النسبة	التدريبات S.A.Q
٢٠.٢٥ق	٣٠.٣٨ق	٣٠.٣٨ق	٥٠.٦٣ق	٦٠.٧٥ق	٧٠.٨٨ق	٨١ق	٩١.١٣ق	١٠١.٥ق	١٠١.٥ق	١١١.٣٨	١٢١.٥	الدقائق	
١٠٪	٢٠٪	٢٠٪	٣٠٪	٣٠٪	٣٥٪	٣٥٪	٣٥٪	٣٠٪	٣٠٪	٣٠٪	٣٠٪	النسبة	الإعداد المهاري
٢٠.٢٥ق	٤٠.٥ق	٤٠.٥ق	٦٠.٧٥ق	٦٠.٧٥ق	٧٠.٨٨ق	٧٠.٨٨ق	٧٠.٨٨ق	٦٠.٧٥ق	٦٠.٧٥ق	٦٠.٧٥ق	٦٠.٧٥ق	الدقائق	
٨٠٪	٦٥٪	٦٥٪	٤٥٪	٤٠٪	٣٠٪	٢٥٪	٢٠٪	٢٠٪	٢٠٪	١٥٪	١٠٪	النسبة	الإعداد الخططي
١٦٢ق	٣١.٦٣ق	٣١.٦٣ق	٩١.١٣ق	٨١ق	٦٠.٧٥ق	٥٠.٦٣ق	٤٠.٥ق	٤٠.٥ق	٤٠.٥ق	٣٠.٣٨ق	٢٠.٢٥ق	الدقائق	
٢٠.٢,٥ق	٢٠.٢,٥ق	٢٠.٢,٥ق	٢٠.٢,٥ق	٢٠.٢,٥ق	٢٠.٢,٥ق	٢٠.٢,٥ق	٢٠.٢,٥ق	٢٠.٢,٥ق	٢٠.٢,٥ق	٢٠.٢,٥ق	٢٠.٢,٥ق	زمن الجزء الرئيسي	
٢٧ق	٢٧ق	٢٧ق	٢٧ق	٢٧ق	٢٧ق	٢٧ق	٢٧ق	٢٧ق	٢٧ق	٢٧ق	٢٧ق	زمن الجزء الختامي	



سادساً : اختيار المساعدين:

اختر الباحث ثلاث مساعدين من زملائه المدربين بنادي السلام الرياضي ، وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه من حيث متطلبات القياس وكيفية أداء الاختبارات البدنية والمهارية ، فضلاً عن تزويدهم بالمعارف الخاصة بأية استفسارات تواجههم أثناء تطبيق البحث.

سابعاً : الدراسة الاستطلاعية:

الهدف الأساسي من إجراء الدراسات الاستطلاعية هو التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحث وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ومناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة وتطبيق بعض وحدات البرنامج وتمت هذه الدراسات كالآتي:

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأربعاء ٩ / ٩ / ٢٠٢٠م إلى يوم السبت ١٢ / ٩ / ٢٠٢٠م ، وكان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على:
- ملائمة الاختبارات البدنية لعينة البحث.
 - مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
 - مدى صلاحية المكان لإجراء الاختبارات.
 - مدى استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها وتدريبهم على تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بكل اختبار.
 - الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.
- وقام الباحث بتطبيق الاختبارات المختارة علي أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين بمعاونة المساعدين وأسفرت الدراسة عن مناسبة الاختبارات لعينة البحث ، وكذلك صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من يوم الأربعاء ١٦ / ٩ / ٢٠٢٠م إلى يوم الأربعاء ٢٣ / ٩ / ٢٠٢٠م ، بهدف التأكد من المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) للاختبارات قيد البحث.





٣- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجرى الباحث هذه الدراسة علي العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين خلال الفترة من يوم السبت ٢٦ / ٩ / ٢٠٢٠م إلى يوم الاثنين ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٠م ، وذلك بتطبيق بعض وحدات البرنامج التدريبي بهدف تحديد:

- الصعوبات التي قد يجدها الباحث عند تطبيق البرنامج المقترح علي عينة البحث.
- مناسبة محتوى البرنامج التدريبي لعينة البحث.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :

- التحقق من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- التحقق من صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
- استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها على تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بكل اختبار.
- التحقق من صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث.
- تنسيق وتنظيم سير العمل أثناء التطبيق.
- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها والتي تم تلافيها أثناء التطبيق والمتمثلة في:-
- نقص بعض الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التنظيم الجيد للمكان قبل إجراء الاختبارات.
- عدم الاستيعاب الكامل لبعض المساعدين لكيفية القياس.

ثامناً : خطوات تطبيق البحث:

١- القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي وإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمتغيرات البدنية والمهارية وذلك يوم الأربعاء ٣٠ / ٩ / ٢٠٢٠م لمجموعتي البحث بنادي السلام الرياضي.

٢- تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي من يوم السبت ٣ / ١٠ / ٢٠٢٠م إلى يوم الأربعاء ٢٣ / ١٢ / ٢٠٢٠م ، وكانت مدة البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.





٣- القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وذلك يوم السبت ٢٦ / ١٢ / ٢٠٢٠م لمجموعتي البحث (التجريبية-الضابطة) ، وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة فيها.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث .. استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- اختبار **T. Test** لحساب دلالة الفروق.
- اختبار **Z. Test** لحساب دلالة الفروق.
- النسبة المئوية %.
- معدلات التحسن باستخدام النسبة المئوية %.

وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥) في اتجاه واحد واتجاهين.



تاسعاً: عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

١ - عرض نتائج الفرض الأول:

أ - دلالات الفرق للمجموعة الضابطة:

جدول (٩)

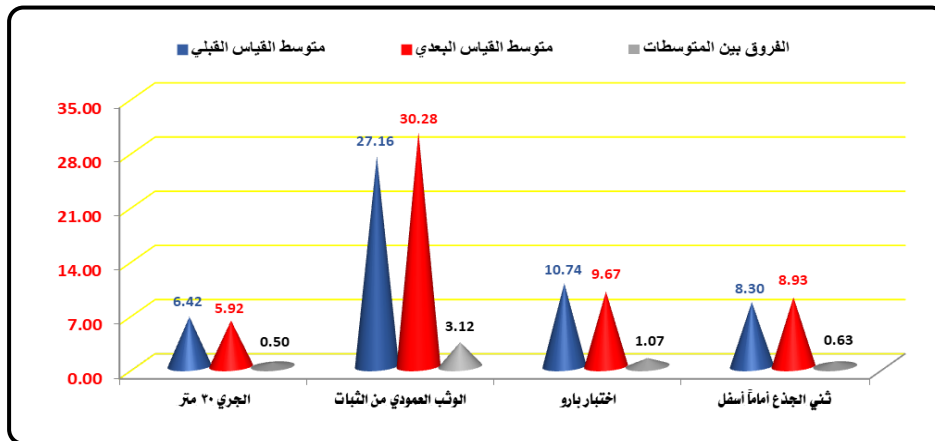
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث (الضابطة) في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

ن = ١٨

الاختبارات البدنية (قيد البحث)	وحدة القياس	العنصر	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
			س	ع±	س	ع±		
الجري ٣٠ متر	ثانية	سرعة	٦.٤٢	٠.٣١	٥.٩٢	٠.٢٤	٠.٥٠	* ٥.٢٦
الوثب العمودي من الثبات	سم	قدرة	٢٧.١٦	٠.٨٤	٣٠.٢٨	٠.٧٩	٣.١٢	* ١١.١٦
اختبار بارو	ثانية	رشاقة	١٠.٧٤	٠.٣٩	٩.٦٧	٠.٣٦	١.٠٧	* ٨.٣١
ثني الجذع أماماً أسفل	سم	مرونة	٨.٣٠	٠.٥٤	٨.٩٣	٠.٤٨	٠.٦٣	* ٣.٦٠

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن-١) = (١٧)، ومستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٤٠

يتضح من جدول (٩)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث (الضابطة) في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي.



شكل (١)

الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث (الضابطة) في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)



ب - دلالات الفرق للمجموعة التجريبية:

جدول (١١)

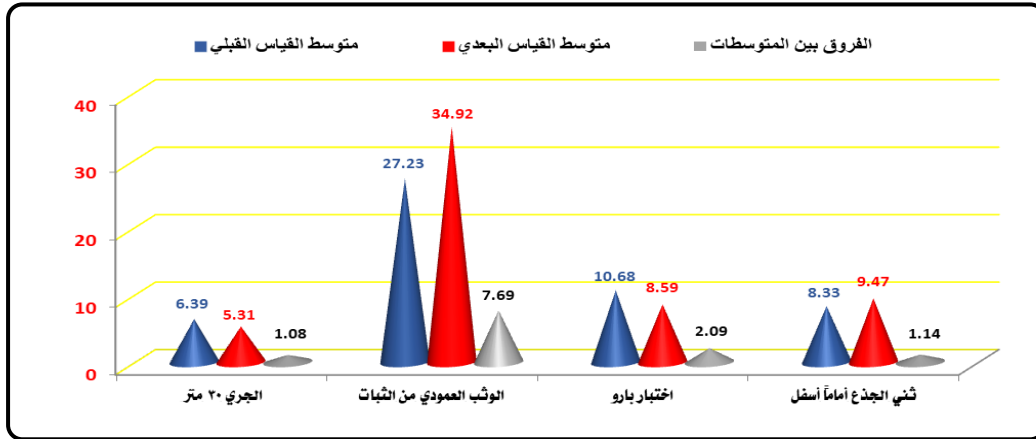
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث (التجريبية)
في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

ن = ١٨

الاختبارات البدنية (قيد البحث)	وحدة القياس	العنصر	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
			س	ع±	س	ع±		
الجري ٣٠ متر	ثانية	سرعة	٦.٣٩	٠.٢٦	٥.٣١	٠.٢١	١.٠٨	* ١٣.٣٢
الوثب العمودي من الثبات	سم	قدرة	٢٧.٢٣	٠.٧٧	٣٤.٩٢	٠.٧٠	٧.٦٩	* ٣٠.٤٧
اختبار بارو	ثانية	رشاقة	١٠.٦٨	٠.٣٥	٨.٥٩	٠.٣٣	٢.٠٩	* ١٧.٩١
ثني الجذع أماماً أسفل	سم	مرونة	٨.٣٣	٠.٤٧	٩.٤٧	٠.٤١	١.١٤	* ٧.٥٤

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن - ١) = (١٧)، ومستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٤٠

يتضح من جدول (١١)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث (التجريبية) في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي.



شكل (٣)

الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث (التجريبية)
في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)



٢ - عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٣)

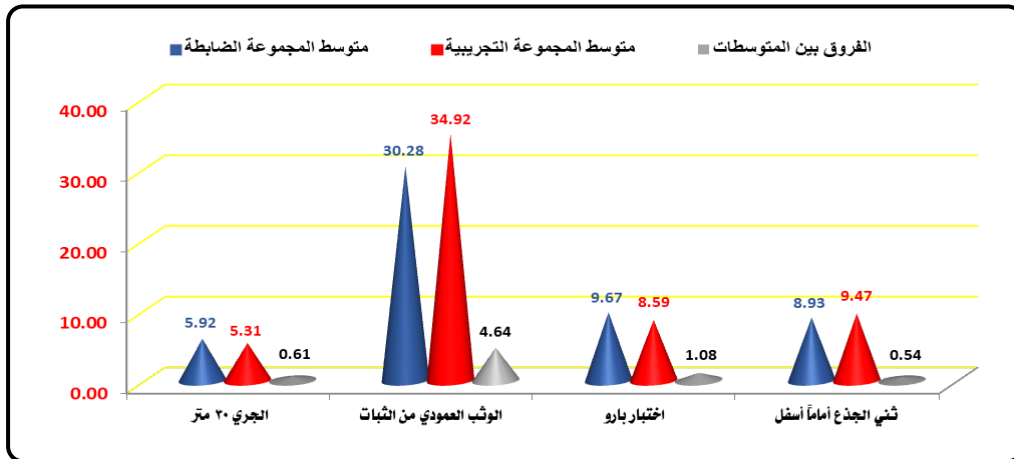
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعي البحث (الضابطة، التجريبية)
في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

$$18 = 2n = 1n$$

الاختبارات البدنية (قيد البحث)	وحدة القياس	العنصر	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
			ع±	س	ع±	س		
الجرى ٣٠ متر	ثانية	سرعة	٥.٩٢	٠.٢٤	٥.٣١	٠.٢١	٠.٦١	* ٧.٨٩
الوثب العمودي من الثبات	سم	قدرة	٣٠.٢٨	٠.٧٩	٣٤.٩٢	٠.٧٠	٤.٦٤	* ١٨.١٣
اختبار بارو	ثانية	رشاقة	٩.٦٧	٠.٣٦	٨.٥٩	٠.٣٣	١.٠٨	* ٩.١٢
ثني الجذع أماماً أسفل	سم	مرونة	٨.٩٣	٠.٤٨	٩.٤٧	٠.٤١	٠.٥٤	* ٣.٥٣

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن+١) - ٢ = (٣٤)، ومستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٦٩٧

يتضح من جدول (١٣)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعي البحث (الضابطة، التجريبية) في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح قياسات المجموعة التجريبية.



شكل (٥)

الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعي البحث (الضابطة، التجريبية)
في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)



٣ - عرض نتائج الفرض الثالث:

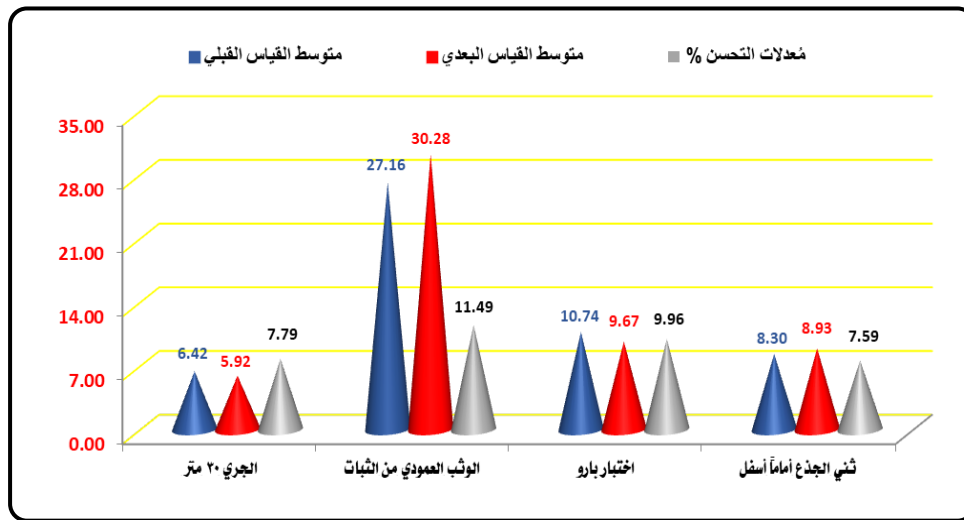
أ - معدلات التحسن الحادثة للمجموعة الضابطة:

جدول (١٥)

معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

الاختبارات البدنية (قيد البحث)	وحدة القياس	العنصر	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	معدلات التحسن بين المجموعتين %
الجري ٣٠ متر	ثانية	سرعة	٦.٤٢	٥.٩٢	٠.٥٠	٧.٧٩ %
الوثب العمودي من الثبات	سم	قدرة	٢٧.١٦	٣٠.٢٨	٣.١٢	١١.٤٩ %
اختبار بارو	ثانية	رشاقة	١٠.٧٤	٩.٦٧	١.٠٧	٩.٩٦ %
ثني الجذع أماماً أسفل	سم	مرونة	٨.٣٠	٨.٩٣	٠.٦٣	٧.٥٩ %

يتضح من جدول (١٥)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٧) وجود معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعدية، حيث تراوحت معدلات التحسن بين ٧.٥٩% إلى ١١.٤٩%.



شكل (٧)

معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)



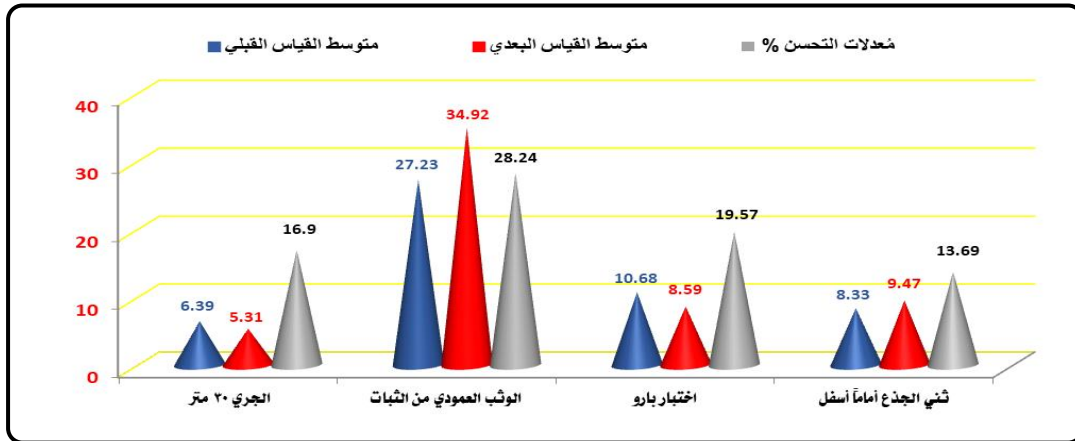
ب - مُعدلات التحسن الحادثة للمجموعة التجريبية:

جدول (١٧)

مُعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

الاختبارات البدنية (قيد البحث)	وحدة القياس	العنصر	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	مُعدلات التحسن بين المجموعتين %
الجري ٣٠ متر	ثانية	سرعة	٦.٣٩	٥.٣١	١.٠٨	١٦.٩٠ %
الوثب العمودي من الثبات	سم	قدرة	٢٧.٢٣	٣٤.٩٢	٧.٦٩	٢٨.٢٤ %
اختبار بارو	ثانية	رشاقة	١٠.٦٨	٨.٥٩	٢.٠٩	١٩.٥٧ %
ثني الجذع أماماً أسفل	سم	مرونة	٨.٣٣	٩.٤٧	١.١٤	١٣.٦٩ %

يتضح من جدول (١٧)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٩) وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعديّة، حيث تراوحت مُعدلات التحسن بين ١٣.٦٩% إلى ٢٨.٢٤%.



شكل (٩)

مُعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)



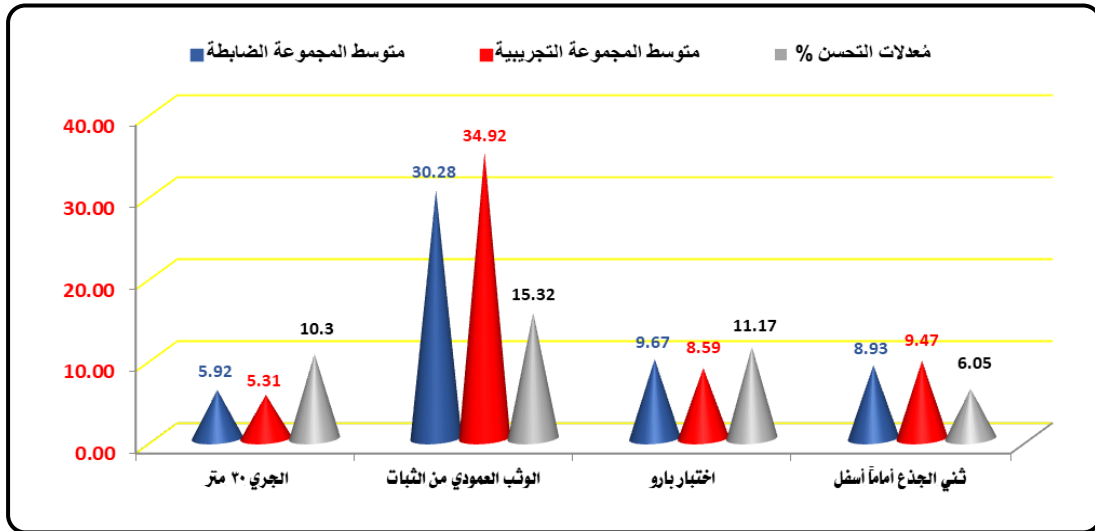
٤ - عرض نتائج الفرض الرابع:

جدول (١٩)

معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

الاختبارات البدنية (قيد البحث)	وحدة القياس	العنصر	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	الفرق بين المتوسطين	معدلات التحسن بين المجموعتين %
الجرى ٣٠ متر	ثانية	سرعة	٥.٩٢	٥.٣١	٠.٦١	١٠.٣٠ %
الوثب العمودي من الثبات	سم	قدرة	٣٠.٢٨	٣٤.٩٢	٤.٦٤	١٥.٣٢ %
اختبار بارو	ثانية	رشاقة	٩.٦٧	٨.٥٩	١.٠٨	١١.١٧ %
ثني الجذع أماماً أسفل	سم	مرونة	٨.٩٣	٩.٤٧	٠.٥٤	٦.٠٥ %

يتضح من جدول (١٩)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١١) وجود معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح قياسات المجموعة التجريبية، حيث تراوحت معدلات التحسن بين ٦.٠٥ % إلى ١٥.٣٢ %.



شكل (١١)

معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)





ويرى الباحث أن النتائج الإيجابية التي تحققت من خلال الفروق ونسب التحسن في جميع إختبارات مستوى الأداء البدني للقدرات البدنية الخاصة لصالح القياسات البعدية يرجع إلى إستخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات (S.A.Q) والذي راعى فيه الباحث الأسس العلمية عند تصميمه وتطبيقه على أفراد عينة البحث .

فقد إشتمل البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات (S.A.Q) على تدريبات لتنمية السرعة الحركية والسرعة الإنتقالية والقدرة المطلوبة وكذلك الرشاقة المطلوبة لناشئ كرة القدم .
وهذه النتيجة التي توصل إليها الباحث تتفق مع نتائج دراسة كل من عمرو صابر، بيداء طارق (٢٠١٢م) (٣١) أن تدريبات الساكيو (S.A.Q) تؤثر إيجابيا في تحسين المتغيرات البدنية (الرشاقة ، رشاقة رد الفعل)، ودراسة بديعة على عبد السميع (٢٠١٤م) (٤) أن تدريبات الساكيو (S.A.Q) تؤثر إيجابيا في تحسين مستوى القدرات الاتية (الرشاقة، التوافق، سرعة الاستجابة)
ويتفق ذلك مع ما ذكره زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢) (٢٤) من أن تدريبات الساكيو تعتبر أحد الاشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها.

كما تتفق مع دراسة ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١) (١٩) في أن تدريبات الساكيو تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع والرشاقة والسرعة الحركية.
كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة أحمد نور الدين (٢٠١٦م) (٣) أن تدريبات الساكيو أدت إلى تحسين القدرات البدنية مما ينعكس بدوره على مستوى الأداء المهارى.

ويشير "محمد إبراهيم شحاتة" (٢٠٠٦م) من أن اللاعب حتى يصل إلى المستوى المنشود في رياضته لابد من التدريب على العديد من البرامج التدريبية المقننة على أسس علمية بهدف إمداد اللاعبين بالقدرات البدنية الخاصة برياضته . (١١ : ٦٣)

وهذا ما يؤكد "حامد محمد الكومى" (٢٠٠٢م) على أن القدرة العضلية تلعب دورا كبيرا فى تحديد مستوى الأداء فى كثير من المهارات لذا فقد اهتم الباحثين بتنمية هذه الصفة البدنية الهامة. (١٢ : ٩٨)

وهذا ما يدعمه "محمد نصر الدين رضوان" (٢٠٠٦م) على ان القدرة العضلية تعمل على تمكين اللاعب من التنفيذ السريع القوى للحركات لكونها تربط بين السرعة والقوة العضلية فى آن واحد. (١٣ : ٤٣)





كما يشير "عويس الجبالي" (٢٠٠٠م) نقلاً عن "بكتل" (١٩٨١م) الى ان عدم التنمية الكاملة للمرونة يؤثر بصورة سلبية على نتائج الاداء وتؤثر بصورة سلبية على شكل الاداء الحركي حيث امتلاك اللاعب لخصائص المرونة فانه يمتلك السرعة في اداء المهارات الحركية وكذلك سرعه وسهولة الاداء. (٤٧٧: ١٤)

ويتفق كلاً من "عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" (١٩٩٦م) " الى ان الرشاقة من اهم الصفات البدنية التي تتميز بالايقاع السريع وترتبط بالعديد من مكونات الأداء البدني كالتوازن والسرعة والدقة والتوافق والتوازن والجلد في حالة استمرار الأداء. (١٥: ٥٦)

ويرى الباحث أنه باستخدام البرنامج التدريبي المقترح ارتفع معدل التحسن في المتغيرات البدنية (السرعة، القدرة، الرشاقة، المرونة).

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الأول الذي ينص توجد فروق دالة احصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم ولصالح متوسط القياس البعدي.

عاشراً: الاستخلاصات والتوصيات :- أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى للمعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث .. تمكن الباحث من استخلاص ما يلي:

١. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعديّة.
٢. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعديّة.
٣. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعديّة لمجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) في المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح متوسطات المجموعة التجريبية.
٤. تراوحت مُعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ما بين ٧.٥٩% إلى ١١.٤٩%.
٥. تراوحت مُعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ما بين ١٣.٦٩% إلى ٢٨.٢٤%.





٦. تراوحت مُعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ما بين ٦.٠٥ % إلى ١٥.٣٢ %.

ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى ما أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استنتاجات وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي :-

١. الاهتمام بتفعيل دور تدريبات الساكيو في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة لما لها من تأثير فعال على النواحي البدنية وبالتالي النواحي المهارية .
٢. توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال التدريب بهذا الإستفادة من هذا البرنامج ونتائجه .
٣. ابتكار أشكال متعددة للأدوات التي يمكن توظيفها في تدريبات الساكيو والتي من شأنها التأثير على القدرات البدنية والمهارات الفنية للرياضات الأخرى .
٤. إجراء المزيد من الدراسات باستخدام تدريبات الساكيو على رياضات مختلفة من أهم متطلباتها البدنية السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية..
٥. إستخدام الإختبارات المستخلصة كوسيلة لتقييم مدى التحسن البدني .

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (١٩٩٩م): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد أمين أحمد الشافعي (٢٠٠٠م): تطوير الإعداد الفني لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣- أمرالله البساطي (١٩٩٨م): دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدره علي الاداء المهاري في كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الاسكندرية .
- ٤- حنفي محمود مختار (١٩٩٧م) : كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٥- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي (١٩٩٧م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.





- ٦- لطفي محمد كمال (١٩٩٣م): دراسة لبعض المتغيرات البيولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء الفني للاعبين كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر العدد ٢٥ - ٢٦، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٧- مدحت شوقي طوس، محمد أحمد همام (٢٠١٧م): تأثير تدريبات الساكوي s.a.q على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد السادس، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- ٨- محمد حسني مصطفى محمد (٢٠١٦م): تأثير تدريبات الساكوي s.a.q على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٦، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٩- يحيى السيد إسماعيل (٢٠٠٢م): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
- ١٠- أحمد نور الدين محمد : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكوي على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان ، ٢٠١٦ م .
- ١١- محمد إبراهيم شحاته : أساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ٢٠٠٦ م
- ١٢- حامد محمد الكومي : أثر استخدام التدريب البلوميتيري على سرعة أداء التحركات الدفاعية لدى ناشئي كرة اليد ، إنتاج علمي ، مجلة نظريات وتطبيقات العلوم الرياضية ، العدد ٤٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ١٣- محمد نصر الدين : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠٦ .
- ١٤- عويس على الجبالي : التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، دار GMS للنشر ، القاهرة ٢٠٠٠ م .
- ١٥- عبد العزيز النمر ، وناريمان الخطيب : تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٦ م.





ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16- **Akhil Mehrotra, Vikram Singh, Shyam Lal, M.N. Rai (2011):** *Effect of six weeks S.A.Q. drills training programme on selected anthropometrical variables, Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences, Vol. I No. 1, PP.121-129*
- 17- **Azmi and Kusnanik (2018):** *Effect of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness(SAQ)in Improving Speed, Agility, and Acceleration, IOP Conf. Series: Journal of Physics: Conf. Series 947 (2018) 012043*
- 18- **Jovanovic, Mario, Sporis, Goran, Omrcen, Darija, Fiorentini, Fredi (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*
- 19- **Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011):** *Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elitesoccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285-1292*
- 20- **Nining Kusnanik and Ben Rattray (2017):** *EFFECT OF LADDER SPEED RUN AND REPEATED SPRINT ABILITY IN IMPROVING AGILITY AND SPEED OF JUNIOR SOCCER PLAYERS, Acta Kinesiologica 11 (2017) Issue 1: 19-22*
- 21- **Velmurugan, Palanisamy (2013):** *Effect of S.A.Q Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian Journal of applied research, Volume (3), Issue (11).*
- 22- **Vikram Singh (2008):** *Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmbai National Institute of Physical Education, Gwalior*
- 23- **Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009):** *Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505*
- 24- **Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (2011):** *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 , 12, 97-103.*
- 25- **Michael a. Clark et al:** *NASM of Essentials of personal fitness, sport medicine, method, USA 2012*

