

تأثير استخدام تدريب S.A.Q على بعض القدرات البدنية لدى لاعبات كرة القدم

الدكتور/ مصطفى عبدالله عبدالمقصود

الدكتور/ محمد سعيد مصلي

الدكتور/ شادي هشام جمال

الباحث/ محمد عبدالعزيز عبدالعزيز

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير استخدام تدريب S.A.Q على بعض القدرات البدنية لدى لاعبات كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ، كما بلغ قوام عينة البحث الأساسية (٣٠) لاعبه بنسبه مئوية ٣٠٪ من مجتمع البحث ، ومدة التدريب (٨) أسابيع بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع أي أشتمل التدريب علي ٣٢ وحدة تدريبية، وأشارت أهم النتائج إلى:

- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً على تحسن القدرات البدنية الخاصة (السرعة - الرشاقة - الدقة - القوة المميزة بالسرعة) .
- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو أثر بشكل إيجابي على تنمية بعض القدرات البدنية (قيد البحث) للاعبات كرة القدم .
- تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الساكيو يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب .
- وجود فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) للاعبات كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

Summary of the research in English:

The research aims to identify the effect of using S.A.Q training on some of the physical abilities of female soccer players. The researcher used the experimental approach using an experimental design with two control and



experimental groups. The strength of the basic research sample was (30) female players, representing a percentage of 30% of the research population, and the duration of the training. (8) weeks, with four training units per week, meaning the training included 32 training units. The most important results indicated:

The training program using Saky exercises showed a positive effect on improving special physical abilities (speed, agility, accuracy, and strength .characterized by speed)

The training program using Saky exercises had a positive impact on the development of some physical abilities (under research) for female soccer .players

Developing skill performance through Saky training leads to raising both the skill and physical level, thus shortening the total time for effective .training volumes and making optimal use of it in developing training

There are differences at the level of statistical significance (0.05) between - the control and experimental groups in the post-measurement of some physical abilities (under research) for female soccer players in favor of the .post-measurement of the experimental group

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد الاعداد البدني أحد الجوانب الهامة للأداء الفني في رياضة كرة القدم إذ يتأسس عليه قدرة اللاعبين على القيام بمتطلبات وواجبات الأداء في التدريب والمنافسات , وفي الفترة الأخيرة تعددت أساليب التدريب الرياضي التي تهدف الى تحسين المستوى البدني بحيث تتخلص من النظم التقليدية من أجل مواكبه التطور الفني ومسايرة روح العصر وبما يتسم به من انفجار معرفي وتقدم تكنولوجي .

ويشير (حفي مختار ، ١٩٩٤) أن رياضة كرة القدم هي الرياضة الأكثر شهرة والأكثر شعبية على المستوى العالمي , فيقوم بممارستها الجميع من الفئات العمرية , وذلك لسهولة لعبها ولمتعتها الكبيرة التي تعطيها لمن يقوم بممارستها , بالإضافة إلى عدم احتياجها إلى معدات كثيرة وكبيرة كباقي الرياضات فان كل ما تحتاج إليه لممارسة هذه اللعبة هي الكرة , والتدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم , وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب , ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرأ لاعبيه البدنية والفنية والذهنية وصفاهم الخلقية والنفسية والإرادية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات. (٧ : ٧٢)

وهذا ما يؤكد (حسن أبو عبده, ٢٠١٠) من أن الإعداد البدني والوظيفي للاعب والذي يتم عن طريق تنميه وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي يمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والخططية خلال المباراه حيث تعد التمرينات البنائية والوظيفية للاعب وسيلة الإعداد البدني الخاص للاعبى كرة القدم . (٦ : ٢)

ويضيف كلا من (فيلمورجان وبالانيسامى , 2012 velmurugan & palanisamy) أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين والناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضى . (٢٤ : ٤٣٢)

ويشير كلاً من (إبراهيم شعلان ومحمد عفيفى, ٢٠٠١) أن الوصول بمستوى اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره لمختلفة يستلزم تاسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً ومهارياً وفنياً , بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلائم مع قدرات الناشئين وامكانياتهم , والتي تضع الأساس الصحيح لبناء قاعدة من الناشئ , وبما يخلق جيل من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة . (١ : ٢٣)

كما يذكر (عويس على الجبالى , ٢٠٠٣) أنه يجب على المدرب أن يكون ملم بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد على الخبرة فقط فى انجاز عملية التدريب بل يسعى دائماً لاستكمال هذه الجوانب من خلال دراسته المستمرة المتزامنة مع عملية التدريب . (١٠ : ١٧)

يذكر (حسن أبو عبده, ٢٠٠٣) أن الاعداد البدني يعتبر أحد أهم عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية , وينحصر هدفها بصفه عامه فى اكتساب الأسس البدنية والوظيفيه العامة والخاصة بكره القدم , فبالرغم من أهمية دور الإعداد المهارى فى كره القدم , إلا أن الإعداد البدني يلعب أيضاً دوراً هاماً فى مساعدة اللاعب على أداء المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة طول زمن المباراه , حيث أنه بدون الارتباط الوثيق للحالة البدنية والمهارية قل انتاجية اللاعب مما يؤثر على فاعليته أثناء المباراه. (٦ : ٢١-٢٢)

ويذكر (يحيى السيد اسماعيل , ٢٠٠٢) أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً مع التطور الجديد فى الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح

استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين , فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية . (١٧ : ٤٣)

كما يذكر (شترديك strudwick a ,reilly t ,dorna,d , 2002) أن التنمية المتزنة للصفات البدنية الخاصة احد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب والتي يجب مراعاتها حيث يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المقنن مثل ركل الكرة والتصويب الذي يتطلب درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة ولذو وجب على المدرب الاهتمام بتنميتها خلال فترات التدريب لضمان مستوى جيد للاعبين في هذا الأداء المهاري . (٢٣ : ١٦٦)

حيث يذكر (ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario jovanovic et al , 2011) إلى أن مصطلح السايكو s.a.q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية speed , الرشاقة agility والسرعة الحركية quickness . (٢١ : ١٢٨٥)

هذا ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (محمد شوقي كشك و أمر الله البساطي, ٢٠٠٠) (١٥ : ٣٤) أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها , لتحقيق التفوق على المنافسة ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم , ودراسة (فيلمورجان وبالانيسامي velmurugan & palanisamy , 2012) (٢٤ : ٤٣٢) أن تدريبات السايكو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين والناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقته تناولها في المجال الرياضي .

وتطرقت الجمعية الكندية لكرة القدم وظهرت لنا نموذج علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة لتنفيذ محتوى تدريبي في مرحلة بداية النشاط من خلال نموذج رباعي الأبعاد , ويشمل هذا النموذج المكونات (البدنية , المهارة , الاجتماعية , النفسية) التي تمثل نموذج التطور الرباعي الأركان , وكل ركن من أركان هذا النموذج يعكس جانباً واسعاً في تنمية وتطوير مستوى اللاعب تدريجياً , ويتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه رباعية الأركان . (١٩)

وإن طبيعة كرة القدم المتمثلة بزمن المباراة وأداء اللاعبات التي ألزمت اللاعب بالتحرك لمسافات متنوعة كذلك طبيعته التنافس الذي يجري على مساحات كبيرة كل هذه الأمور تتطلب من لاعبي كرة القدم قدرات بدنية ونفسية عالية خاصة بعد التطور الواضح الذي شهدته كرة القدم

وبوجه خاص فى جانبها الخططى مما يفرض على اللاعبه الاستجابة السريعة والدقيقة لكل ما يحدث من تغير فى مواقف اللعب . (١٤ ، ٩٦١)

والتكامل فى الإعداد البدنى والمهارى والخططى والنفسى يعد من الوسائل الهامه التى تقى اللاعبات من الوقوع فى ظاهره الضغوط النفسية ولكن هذا الاعداد قد لا يكون كافياً عند خوض المنافسات إذا لم يكن لدى اللاعبات استراتيجيات واضحة تؤهلها لمواجهة هذه لضغوط النفسية التى تحدث للاعبات كرة القدم أثناء التدريب وأثناء المنافسة لأن اللاعبه تحتاج إلى سرعة التصرف والسرعة فى إتخاذ القرارات وهذا يعتمد على ما تتمتع به اللاعبات من سمات . (١٢ ، ٨٤)

ويشترط محمد فتحى عبد المجيد (٢٠٢٣) بأن كرة القدم قد تطورت فى العصر الحديث وأخذت شكلاً جديداً وأن فى الجوانب التى يتطلبها الأداء التنافسى، فنرى طرق اللعب قد تباينت وتعددت تج عنها إختلاف فى الخطط الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية والتى إستلزمته درجة عالية ومتميزة من الأداء المهارى خلال مواقف أكثر تعقيداً تتطلب سرعة ودقة وكفاحاً وتحركاً مستمر طوال زمن المباراة وبكفاءة قصوى بجميع اللاعبين . (١٦ ، ١٤٧)

ويعد الأسلوب التدريبي (S.A.Q) أحد الأساليب التدريبية شائعة الاستخدام فى الفترة الاخيرة من قبل الرياضيين ، وهو مصطلح مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الانتقالية (Speed)والرشاقة (Agility) والسرعة الحركية (Quickness) كما انه اسلوب أو نظام تدريب يهدف إلى تطوير القدرات البدنية والحركية والسيطرة على حركة الجسم من خلال تطوير الابعاز العصبي العضلي وتحسين قدرة الرياضي على أداء حركات متفجرة متعددة الاتجاهات من خلال إعادة برمجة الجهاز العصبي والعضلي للعمل بفعالية، ويتميز بتعدد استخدامه ضمن الوحدة التدريبية فقد يكون جزء من الاحماء البدني لتمييزه بالديناميكية والمرونة او كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج التدريب أو كبرنامج مستقل أو منفرد أي التدريب على كل عنصر أو استخدامه بشكل مركب داخل الوحدة التدريبية ، كما يمكن استخدامه من قبل الرياضيين حيث يمارسه المبتدئين وذوي المستوى العالي. (٢٦ ، ١٩٧-١٩٨)

وفى كره القدم يلعب تخطيط التدريب دوراً هاماً وأساسياً ، حيث أن عمليه التدريب لها متطلبات وواجبات متعدده ومتشعبة ومعقدة يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة ، فمثلا الأداء الرياضى للاعبى كرة القدم لا يتوقف على اللياقة البدنية من حيث القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل فحسب ، بل يعتمد أيضاً على قدرته المهاريه وأرتباطها بالخطط الصعبه داخل الفريق كمجموعه ، بالاضافه الى الخطط الفردية ، واخيراً الناحية التربوية والنفسة كالهزيمة ، وروح الكفاح ، والتضحيه فى سبيل الفريق أو العمل على نصرته . وهذه النقاط الرئيسية المتعددة فى التدريب والتعليم تستدعى أن تكون هناك ولاشك خطة تدريبية يضعها



المدرّب بعناية وبتفكير سليم مبنّى على أسس علمية سليمة , وأن تكون هذه الخطة منظمة ومرتّجة بحيث يضمن المدرّب أن يصل الى الهدف المطلوب والذي وضعت الخطة لتحقيقه, ومما لا شك فيه أن أساس وضع الخطه ليس فقط المعرفة العلمية ولكن للخبرة في ميدان كرة القدم دورها الواضح , وعلى ذلك لا بد أن يرتبط العاملان معا. (٨ , ٢٩٧)

ومن هنا نبعت فكرة البحث وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذا البحث للتعرف على تأثير تدريبات الساكبو على بعض القدرات البدنية لدى لاعبات كره القدم حيث أنه على حد علم الباحث لم يتناول أحد الباحثين هذا الموضوع مما يضيف عليه أهمية وضرورة لإجرائه .

كما أن القدرات البدنية والمهارية تعد من الجوانب الهامة للاعبات في كرة القدم حيث يرتبط الأداء المهاري بشكل عام بالقدرات البدنية ونتيجة لهذا الارتباط فقد بات من المهم ان يتميز لاعب كرة القدم بقدرات بدنية خاصة بنوع المهارة من اجل تكامل الشروط لتحقيق الهدف من أداء المهارة المطلوبة.

وعلى هذا الأساس يرى الباحث أن مشكلة تنمية القدرات البدنية والمهارية لفئة اللاعبات تتطلب حرصاً كبيراً ودراية كبيرة في المجال التدريبي , لذلك جاءت الدراسة الحالية لمعرفة تأثير استخدام تدريب S.A.Q على بعض القدرات البدنية لدى لاعبات كرة القدم .

هدف البحث .

يهدف البحث إلى التعرف على : تأثير تدريب S.A.Q على بعض القدرات البدنية لدى لاعبات كرة القدم بأكاديميات كرة القدم من خلال :

١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريب S.A.Q على بعض القدرات البدنية لدى لاعبات كرة القدم.

٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات كرة القدم.

٣- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبات كرة القدم.

فروض البحث .

١- توجد فروق إحصائية دالة معنوياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق إحصائية دالة معنوياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.



٣- توجد فروق إحصائية دالة معنوياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية .

مصطلحات البحث .

الساكيو S.A.Q :

إن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الاولى لكلا من السرعة Speed والرشاقة Agility والسرعة التفاعلية Quickness (١٦ : ٩٧ - ١٠٣)

تعرف (بديعه على عبدالسميع , ٢٠١١) تدريبات الساكيو بانها "شكل تدريبي تكاملى يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية فى نفس الوحدة التدريبية " . (١٠ : ١٥٨)

القدرات البدنية :

قدره اللاعب على الاستمرار فى الأداء بفاعليه دون هبوط فى كفاءته او هو مقدره اللاعب على مقاومه التعب لفترة زمنية طويلة

لاعبات كرة القدم النسائية :

هي مجموعة الأنسات الذين يمارسون رياضة كرة القدم في المرحلة السنية ما بين (١٦ - ١٨) سنوات؛ حيث إن خصائصها الحركية تتشابه فيما بينها إلى حد كبير؛ وإن هذه المرحلة تمارس كرة القدم في ظل مواصفات خاصة تختلف عن الناشئين الشباب من حيث: مساحة الملعب - عدد اللاعبين - مقياس المرمى - مقياس الكرة - زمن اللعب ، وإن الهدف الرئيس لتلك المرحلة يتركز في تعلم مهارات كرة القدم، وتحقيق المرح والمتعة كهدف فرعي، و الفوز بالمنافسات.

إجراءات البحث :-

منهج البحث

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه وإختباراً لفروضه ، اتتبع الباحث المنهج التجريبي لمجموعه تجريبية واحده وباستخدام القياس القبلي البيئي البعدي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبات اكاديميه G.S.A فرع القاهره بالمعادي والبالغ عددهم (٢٦) لاعبة بنسبة مئوية ٣٠٪ لعام ٢٠٢٢/٢٠٢١

ثالثا: عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (٢٠) لاعبة , ليصبح العدد الفعلي لعينة البحث الأساسية (١٢) من لاعبات كرة قدم يمثلون, كما تم إختيار (٨) لاعبات من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الإستطلاعية , كما في الجدول التالي :

جدول (١)

تصنيف عينة البحث (الأساسية , الاستطلاعية)

النسبة المئوية	العدد الفعلي للاعبت كرة القدم	مجتمع البحث	العينة
٦٠٪	(١٢) لاعبة	(٢٠)	الاساسية
٤٠٪	(٨) لاعبات	من لاعبة كرة القدم	الاستطلاعية
١٠٠٪	(٢٠) لاعبة		الإجمالي

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في بعض متغيرات النمو والعمر التدريبي قيد

البحث

ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	عام	١٧,٢٢	١٧	١,٣٥	٠,٧٥٢
الطول	سم	١٥٨,٣٣	١٥٧	٢,٢٤	٠,١١-
الوزن	كجم	٦٥,١٨	٦٨	٢,٣٤	٠,٢٥٨
العمر التدريبي	عام	٢,٢٤	١	١,٥٧	٠,٢٣٩

يتضح من جدول (٢) ان معامل الالتواء للمتغيرات إنحصرت بين (± 3) ، مما يدل على أن عينة البحث تقع داخل المنحنى الاعتمالي في المتغيرات المختارة قيد البحث.

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في بعض متغيرات البدنية قيد البحث

ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
عدو ٣٠ من البدء العالي	ثانية	٥.٢١	٥.٦	٠.٦٢	٠.٦٥
الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٤٢.٦٣	٤٢.٠٠	٢.٥٥	٠.٧٦
ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٢.٩٢	٣	٠.٨٨	١.٨٢٥
الجري الزجزاجي	ثانية	١١.٥٤	١١	١.٢٩	١.٣٤

يتضح من جدول (٣) ان معامل الالتواء للمتغيرات إنحصرت بين (± 3) ، مما يدل على أن عينة البحث تقع داخل المنحنى الاعتمالي في نتائج إختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث. وسائل وأدوات جمع البيانات:

يتطلب تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات والقياسات على عينة البحث اختيار مجموعة

من الأجهزة والأدوات وبعض وسائل جمع البيانات وهي كالتالي :

-ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب كجم.

-جهاز مقياس الطول رستامير Restamer لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.

-ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية.

-مقاعد سويدية – مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام.

-ساعة إيقاف.

-أقماع.

-شريط قياس.

-حواجز صغيرة.

-مرمى صغير.

-كرات قدم.

-ملعب كرة قدم.

المسح المرجعي:

-المسح المرجعي لتحديد القدرات البدنية والمهارية والأختبارات المستخدمة لقياسها:

-قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة

بكرة القدم وتم عمل مسح مرجعي للتعرف على أنسب القدرات البدنية والأختبارات المهارية

المستخدمة لقياسها للبراعم وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي (أحمد عبدالمولى ابراهيم

(٢٠٠٨) (٢)، إسلام مسعد على محمود (٢٠٠٧) (٣) أن أنسب القدرات البدنية لعينة البحث

وتمثلت في (السرعة , المرونة , الرشاقة, قدرة عضلية

أستمارة تسجيل البيانات:

١. أسماء السادة الخبراء .

٢. أستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أنسب الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية.

٣. الاختبارات البدنية بالبرنامج التدريبي.

٤. أستمارة تسجيل البيانات الخاصة بكل لاعبه فى القياسات القبلية والبعديّة لصفات البدنية الخاصة فى كرة القدم .

٥. أستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية.

٦. البرنامج التدريبي بإستخدام تدريب S.A.Q .

٧. أسماء المدربين المساعدين للباحث الذين شاركوا فى الأختبارات البدنية والمهارية فى القياس القبلى والبعدى .

الإختبارات البدنية قيد البحث :-

في حدود إطلاع الباحث على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة وذلك بهدف تحديد الصفات البدنية وحصر الإختبارات البدنية الخاصة بها لعرضها على السادة الخبراء لتحديد أنسب هذه الإختبارات وفقاً لطبيعة البحث وقد أسفر ذلك عن الآتي:-

جدول (٤)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في إختبارات القدرات البدنية والتي تتوافق مع طبيعة البحث

ن=١٢

رأى الخبير		الإختبارات	م	المتغيرات
النسبة المئوية	موافق			
١٠٠٪	١٠	إختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي	١	السرعة
٤٠٪	٤	إختبار العدو ١٠ ثواني	٢	
٥٠٪	٥	إختبار العدو في المكان ١٥ ثانية	٣	
٣٠٪	٣	إختبار الجري ٥٠ متر	٤	
٢٠٪	٢	الوقوف على قدم واحدة	١	إتزان
٨٠٪	٨	الوثب والتوازن فوق العلامات	٢	
٥٠٪	٥	التقوس خلفاً من الانبطاح	١	المرونة
٤٠٪	٤	ثني الجذع أماماً من الجلوس طويل	٢	
٧٠٪	٧	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٣	
٥٠٪	٥	الجري المتعرج	١	الرشاقة
١٠٠٪	١٠	الجري الزجزاجي	٢	

يتضح من جدول (٤) النسب المئوية طبقاً لآراء الخبراء على الإختبارات البدنية المناسبة لطبيعة البحث وقد تراوحت النسبة بين ٢٠ إلى ١٠٠٪، وقد إرتضى الباحث نسبة قبول (٧٠٪) من آراء السادة الخبراء على الإختبارات البدنية قيد البحث.

اختيار المساعدين ASSISTANTS

قام الباحث بإختيار مجموعة من المساعدين للاستعانة بهم في القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث وأيضا تطبيق البرنامج والذين بلغ عددهم (٤) مرفق (١٦) ثم قام الباحث بتدريبهم على إجراء القياسات وكيفية حساب الدرجات والهدف من كل اختبار والهدف من الدراسة بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التي تساعد على الإجابة على كل الأسئلة والاستفسارات التي قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والاختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسة.

الدراسة الإستطلاعية:

الدراسة الأستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١٢) لاعبة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية , وذلك فى الفترة الزمنية من ١٠/١٠/٢٠٢١م إلى ٢٠/١٠/٢٠٢١م وذلك للتعرف على :-

- التحقق من مدى صلاحية أجهزة القياس المستخدمة ومعاييرها.
- تحديد أنسب المواعيد لإجراء الإختبارات .
- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث عند تطبيق التجربة الأساسية.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات وتفرغ النتائج.
- التعرف على مدى مناسبة الأختبارات المستخدمة لعينة البحث.
- اختيار المكان ومناسبة لإجراء الاختبارات والقياسات المستخدمة.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية ثانية للبرنامج المقترح على عينة البحث الإستطلاعية التى تبلغ عددهم (١٢) لاعبة تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الفعلى ومن خارج العينة الأساسية وذلك يوم الأثنين الموافق ٣٠/١٠/٢٠٢١م حتى يوم السبت الموافق ٣/١١/٢٠٢١م وذلك للتعرف على :-

- مدى مناسبة التمرينات المستخدمة فى البرنامج المقترح على عينة البحث الأساسية.
- مناسبة عدد مرات التكرار لكل تمرين فى الوحدة التدريبية.
- الفترة الزمنية المناسبة لكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية لتحقيق الهدف من البرنامج.
- التأكد من صلاحية المكان والأدوات المستخدمة فى البرنامج.
- تجريب وحدة تدريبية من البرنامج للتأكد من أن البرنامج أداة صالحة لتحقيق ما وضع من أجله.

وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية الثانية عن الأتى :

- ملائمة محتوى البرنامج ومناسبة للتطبيق على عينة البحث.
- إمكانية تعديل بعض التمرينات للتماشى مع قدرات عينة البحث.
- مدى مناسبة الفترة الزمنية لكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية , والتوزيع الزمنى خلال فترة البرنامج الكلية .
- تقنين شدة الحمل المستخدم فى برنامج التدريبى بإستخدام تدريب S.A.Q

- أجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج.

المعاملات العلمية للاختبارات

صدق الاختبارات

- تم حساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق حساب صدق التمايز بين مجموعتين مميزة وغير مميزة للاعبات كرة القدم .

ثبات الاختبارات

- تم حساب ثبات الاختبارات البدنية عن طريق تطبيق واعاده تطبيق الإختبار Test -Retest للاعبات كرة القدم .

ثامناً: البرنامج التدريبي :

الهدف من البرنامج:

- التعرف على أسس وضع البرنامج فاعلية استخدام تدريب S.A.Q على بعض القدرات البدنية للاعبات كرة القدم .

- مراعاة الهدف من البرنامج.

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات اللاعبات.

- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.

- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.

- مراعاة فترات الراحة البنائية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية.

أسس ومعايير البرنامج التدريبي:

من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة واستطلاع آراء الخبراء في التدريب الرياضي

والتي تناولت أسس التدريب، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه،

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج والتي تمثلت في النقاط التالية:

- تحديد فترة تطبيق البرنامج التدريبي.

- ملائمة البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية.

- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.

- توفير الإمكانيات المستخدمة.

- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو لعينة البحث.

- مراعاة الفروق الفردية والاستجابة الفردية وذلك بتحديد المستوى لكل فرد داخل العينة.



- تحديد شدة وحجم التدريبات وفترات الراحة البيئية وفقاً للأحمال التدريبية، ومحتوى وهدف كل مرحلة من مراحل فترة تطبيق البرنامج التدريبي.
- تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية اليومية وفقاً لكل مرحلة.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- تحديد وإجراء الاختبارات والقياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج.
- مراعاة الأسس الرياضية الفسيولوجية للبرنامج (الإحماء - الجزء الرئيسي - الختام).
- البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)
- البرنامج لمدة (١٢ إسبوع).
- المرحلة السنوية (١٦-١٨) سنة
- توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد)
- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣ وحدات) (السبت - الإثنين - الأربعاء).
- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
- عدد وحدات البرنامج (٣٦ وحدة).
- زمن وحدة التدريب اليومية (٩٠ دقيقة).
- زمن التدريب الأسبوعي الواحد (٢٧٠ دقيقة).
- زمن البرنامج ككل (٣٢٤٠ دقيقة).
- الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط).

جدول (٥)

نموذج تخطيطي لأسابيع البرنامج التدريبي لعينة البحث وموضح به الأزمنة بالدقائق والأحمال التدريبية المستخدمة

الأسبوع والمحتوى	الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦	الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢	المجموع	
درجات الحمل	أقصى												٤	
	عالي												٤	
	متوسط												٤	
الإحماء	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٥٤٠	
الجزء البدني	السرعة	٤٠	٤٠	٣٠	٢٩	٢١	١٩	١٦	١٦	١١	١١	-	٢٣٣	
	إتزان	٤٤	٤٠	٣٣	٢٦	٢٠	١٨	١٥	١١	٩	-	-	٢١٦	
	الرشاقة	-	-	٢٥	٢٥	١٥	٢٧	٢٦	٢٢	٢٠	١٠	٩	٤	١٨٣
	المرونة	٥	٥	١٦	٢٠	٢٨	٢٦	١٥	١٥	١١	٩	١٥	٥	١٧٠
	قدرات توافقية	١٣	١٤	٩	٢٠	١٥	-	-	-	-	٩	-	-	٧١
المجموع	١٠٢	٩٩	١١٣	١٢٠	٩٩	٩٠	٧٢	٦٤	٥١	٣٩	٢٤	٩	٨٨٢	
الجزء المهاري	الركل	٤٤	٤٤	٤١	٢٥	١٦	١٩	٢٤	١٩	٢٨	٤٤	٣٤	٣٥٧	
	الجري بالكرة	٣٢	٣٠	٢٥	١٥	١٦	٢٤	٣٥	٢٣	٣٨	٤٢	٢٣	٣١٢	
	المراوغة	٣٢	٣٠	١٥	٢١	٢٧	١٨	٣٠	٢٦	١٦	٤٣	٤٦	٢٤	٣٢٨
	السيطرة	-	٧	١٦	١٨	١٧	١٣	٢٩	٣٢	٣٠	٢١	٢٤	٣٩	٢٤٦
المجموع	١٠٨	١١١	٩٧	٧٩	٧٦	٨١	١٠٨	١٠٠	١١٢	١٢٥	١٣٧	١٢٦	١٢٦٠	
تخصصات	١ ضد ١ المدرب	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٣٠	٢٦	١٥١	
	٢ ضد ٢ المدرب	-	-	-	١١	٣٥	٣٩	١٦	-	-	-	٢٠	١٥١	
	١ ضد ١ بمساعدة المدرب	-	-	-	-	-	-	-	-	١٢	١٦	٢٣	٧٦	
	٢ ضد ٢ بمساعدة المدرب	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
المجموع	-	-	-	١١	٣٥	٣٩	١٦	-	-	١٢	٢٣	٢٠	٣٧٨	
الختتام	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٨٠	
الإجمالي	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٣٢٤٠	

يتم وضع نموذج تخطيطي لكل إسبوع على حده من أسابيع البرنامج التدريبي للمجموعة

التجريبية وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية.

الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية) فى القدرات البدنية يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/١١/٨ م وليوم واحد وتم قياس مستوى القدرات البدنية عن طريق الإختبارات البدنية وذلك بملاعب أكاديمية هيرو، على النحو التالى:

- قياس السن والطول والوزن

- قياس الصفات البدنية الخاصة المختارة قيد البحث.

تنفيذ البرنامج:

بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى على عينة البحث، وذلك لمدة ثلاثة أشهر فى الفترة من السبت ٢٠٢١/١١/١٣م وحتى الاربعاء ٢٠٢٢/١/٨م أى لمدة (١٢) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية هى ايام السبت والاثنين والاربعاء، وكان زمن الوحدة ٩٠ دقيقة.

القياس البيني :

بعد الانتهاء من تطبيق نصف البرنامج سته اسابيع على عينة البحث تم إجراء القياس البيني على المجموعة التجريبية والضابطة على نفس القدرات البدنية وبنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية.

القياس البعدى :

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث تم إجراء القياس البعدى على المجموعة التجريبية والضابطة وعددها (٢٤) لاعبه وذلك فى الفترة من ٢٠٢٢/١/١٠م، على نفس القدرات البدنية وبنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية مستخدماً جهاز الحاسب الآلى وذلك من خلال برنامج الحزم الإحصائية Spss ، وقد إستعانت الباحثة خلال هذا البحث بالمعاملات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابى . - معامل الإلتواء . - تحليل التباين .

- الوسيط .
- نسب التحسن
- التقلطح
- الاختبار اقل فرق معنوى .
- الإنحراف المعياري .

عرض نتائج البحث

جدول (٦)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى)
فى القدرات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	عدو ٣٠ م	بين القياسات	٢	٣.٥٥٨	٤.٧٧٩	*٥٤.١٧٦
		داخل القياسات	٣٣	٠.٢٧١	٠.٠٨٨	
		المجموع	٣٥	٣.٨٢٨		
٢	عدو ٥٠ م	بين القياسات	٢	١.٢٨٧	٥.٠١٣	*٤٦.١٢٨
		داخل القياسات	٣٣	١.٥٤٥	٠.١٠٩	
		المجموع	٣٥	٢.٨٣٢		
٣	الجرى الزجراجى بين الاقماع	بين القياسات	٢	١.٨٤٨	٥.٩٢٤	*٤٧.٨٥٢
		داخل القياسات	٣٣	٠.٧٨٥	٠.١٢٤	
		المجموع	٣٥	٢.٦٣٣		
٤	الوثب العريض من الثبات	بين القياسات	٢	٠.٣٨٣	١.٦٣١	*٣٩.٣٩٧
		داخل القياسات	٣٣	٠.١٧٨	٠.٠٤١	
		المجموع	٣٥	٠.٥٦١		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٣٣ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٢٩
يوضح جدول (٦) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس
البينى - القياس البعدى) فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية
٠.٠٥ ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحث الى
أجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات

جدول (٧)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي)
القياس البعدي) في متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث

LSD	فروق المتوسطات			القياسات	الاختبارات البدنية	م
	القياس البعدي	القياس البيئي	القياس القبلي			
٠.٢٤٦	↑*٠.٦٧٠	↑*٠.٣٤٠		٥.٨١٩	القبلي	١
	↑*٠.٣٣٠			٥.٤٧٩	البيئي	
				٥.١٤٩	البعدي	
٠.٢٧٣	↑*٠.٥٦٣	↑*٠.٢٨٤		٧.٧٧٨	القبلي	٢
	↑*٠.٢٧٩			٧.٤٩٤	البيئي	
				٧.٢١٥	البعدي	
٠.٢٩١	↑*٠.٦٥٤	↑*٠.٣٣١		٧.٠١٣	القبلي	٣
	↑*٠.٣٢٣			٦.٦٨٣	البيئي	
				٦.٣٥٩	البعدي	
٠.١٦٨	↑*٠.٣٧٦	↑*٠.١٩٤		١.٤٤٨	القبلي	٤
	↑*٠.١٨٢			١.٦٤١	البيئي	
				١.٨٢٣	البعدي	

يوضح جدول (٧) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي

- القياس البيئي - القياس البعدي) في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث

جدول (٨)

معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس
البيني

- القياس البعدي) في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن %		
				القياس القبلي	القياس البيني	القياس البعدي
١	عدو ٣٠ م	القبلي	٥.٨١٩		٥.٨٤٣	١١.٥١٤
		البيني	٥.٤٧٩			٦.٠٢٣
		البعدي	٥.١٤٩			
٢	عدو ٥٠ م	القبلي	٧.٧٧٨		٣.٦٤٩	٧.٢٣٢
		البيني	٧.٤٩٤			٣.٧١٩
		البعدي	٧.٢١٥			
٣	الجرى الزجراجي بين الاقماح	القبلي	٧.٠١٣		٤.٧١٧	٩.٣٢٧
		البيني	٦.٦٨٣			٤.٨٣٩
		البعدي	٦.٣٥٩			
٤	الوثب العريض من الثبات	القبلي	١.٤٤٨		١٣.٣٦٨	٢٥.٩٤١
		البيني	١.٦٤١			١١.٠٩١
		البعدي	١.٨٢٣			

يوضح جدول (٨) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس

القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث

مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الدراسة الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في الاختبارات البدنية (قيد البحث) الخاصة بدلالة الفروق لمتوسط زمن أداء اختبارات الأداءات المهارية ، ودقة أداء اختبارات الأداءات المهارية قيد البحث والزمن والدقة معاً ، عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني و البعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي .

ويعزي الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في زمن أداء اختبارات البدنية قيد البحث معاً لصالح القياس البعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو والذي قد يكون ساعد على رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية - والتي تأثرت بالمشيريات الموجودة داخل البرنامج - بالأعصاب الحركية مما يعمل على التحسن المستمر في الأداءات المهارية، كما كان للتغذية الرجعية دور حيث ساهمت في إصلاح قدر كبير من أخطاء اللاعبين وبالتالي تحسنت نواتج القدرات البدنية للمجموعة التجريبية في الأداءات الحركية قيد البحث بصورة جيدة .

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة محمد ابراهيم سلطان (٢٠٠٤) (١١)، محمد السيد الجندي (٢٠٠٥) (١٣)، اسلام مسعد على محمود (٢٠٠٧) (٣)، احمد عبدالمولى ابراهيم (٢٠٠٨) (٢)، عبدالله ابراهيم احمد سالم (٢٠٠٨) (٢١)، (22) 2009 Remco polman et al ، عمرو على فتحى شادى (٢٠١١) (٩) ، Akhil Mehrotra et al, 2011(18) ، جمعه الواعر (٢٠١٢) (٥) ، ، حيث اتفقت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية الأداءات الحركية في كرة القدم

وأظهرت نتائج الدراسة الخاصة بمقارنة نسب التحسن القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في جميع اختبارات الأداءات المهارية (قيد البحث) ، واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) ، الخاصين بدلالة الفروق لمتوسط زمن الأداء لاختبارات الأداءات الحركية (قيد البحث) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي . ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من دراسة جمعه الواعر (٢٠١٢) (٥) ، Mario Jovanovic et al, 2011(64) في أن التدريب على الأداءات الحركية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب . وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه الدراسات السابقة كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية القدرات البدنية من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداءات الحركية

المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء الدراسة وأهدافها والمنهج المستخدم وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة للبيانات والنتائج وفي حدود عينة البحث توصل الباحث إلي أنه :

- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً على تحسن القدرات البدنية الخاصة (السرعة - الرشاقة - الدقة - القوة المميزة بالسرعة) .
- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو أثر بشكل إيجابي على تنمية بعض القدرات البدنية (قيد البحث) للاعبات كرة القدم .
- تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الساكيو يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب .
- وجود فروق عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) للاعبات كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- وجود فروق في مقدار حجم التأثير لبرنامجي تدريب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) للاعبات كرة القدم لصالح برنامج المجموعة التجريبية .
- وجود فروق في نسبة التحسن في أزمنة ودقة الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً : التوصيات:

- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي لما له من أهمية كبيرة في الارتقاء بالمستوى البدني للاعبات كرة القدم.
- ضرورة استخدام تدريبات الساكيو لما لها من تأثير إيجابي على المستوى البدني للاعبات كرة القدم
- العاملين بمجال تدريب كرة القدم بصفة عامة وتدريب اللاعبات بصفة خاصة على إجراء المزيد من الدراسات العلمية عن تأثير تدريبات الساكيو على المستوى المهاري .

المراجع :

- ١- إبراهيم حفني شملان ، محمد عفيفي : كرة قدم الناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٢- أحمد عبدالمولي ابراهيم ، تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنيه على بعض الاستجابات الوظيفيه وفاعليه الاداء المهارى لمركب لناشئى كره القدم ، رساله دكتوراه غير منشوره كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق ، ٢٠٠٨ م
- ٣- إسلام مسعد على محمود ، تأثير برنامج تدريبات نوعيه لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعليه الاداءات المهاريه المركبه لناشئى كره القدم ، رساله ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ م
- ٤- بديعة على عبد السميع : فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض متغيرات البنية والمستوي الرقمي لناشئي ١٠٠م حاجز ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١١ م
- ٥- جمعه الواعر ، تأثير تدريبات السرعة الخاصه على بعض الاداءات المهاريه المركبه لناشئى كرة القدم بالجماهيريه الليبيه ، رساله ماجستي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٢ م .
- ٦- حسن أبو عبده ، الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية ، ط١٠ ، الإسكندرية
- ٧- حفني محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٨- عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدي نور الدين ، بديعه علي عبد السميع ، تدريبات السايكو الرشاقة التفاعلية ، السرعة الحركية التفاعلية S.A.Q ، دار الفكر العربي ، ٢٠١٧ ، القاهرة
- ٩- عمرو على فتحي شادى ، تأثير استخدام بعض اساليب تنميه القوه الخاصه على مستوى الاداء المهارى المنفرد والمركب لناشئى كره القدم ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١١ م

١٠- عويس علي الجبالي : التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م

١١- محمد ابراهيم سلطان ، نسبه مساهمه المهارات الاساسيه المركبه المندمجه على اداء بعض المبادئ الخططيه لناشئ كره القدم بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، ع ٥٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م

١٢- محمد أحمد عبد العزيز الشربيني ، تأثير تدريبات السايكو في عدد من الصفات البدنية والفسيوولوجية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ .

١٣- محمد السيد الجندی ، تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجيه وفاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م

١٤- محمد شرقي هادي الحسيني ، محمود حمدون يونس الحيايى ، تأثير تمرينات اسلوب (S.A.Q) في عدد من الصفات البدنية للاعبى كرة قدم الصالات الشباب ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد ١٨ ، العدد ١ ، ٢٠٢٢ م

١٥- محمد شوقي كشك ، أمر الله البسطاوي : أسس الإعداد المهارى والخططى في كرة القدم (ناشئين - كبار) ، ط٢ ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م

١٦- محمد فتحي عبد المجيد محمد ، تخطيط نموذج تدريبى مقترح لكرة القدم النسائيه المصرية ،المجلة العلمية للبحوث التطبيقية في المجال الرياضي ، وزارة الشباب والرياضة ، المجد ٣ ، العدد ١ ، يناير ، ٢٠٢٣

١٧- يحيى السيد اسماعيل : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢ م

18- Akhil Mehrotra, Vikram Singh, ShyamLal, M.N.Rai: Effect of six weeks S.A.Q. drills training programme on selected anthropometrical variables, Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences (2011) , Vol. I No. 1

19-https://www.sport.ta.gov.ae/human-sciences/athletic_training/football-training-planning.html

20-Mario Jovanovic , Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite – soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285, 1292

21-Mario Jovanovic , Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite – soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285, 1292

22-Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009): Effects of S.A.Q. Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505

23-Strudivick . A , Reilly . t , Dorna , D (2002) : Anthropometric and fitness of elite players two football clubs , journal of sport medicine and physical fitness , liver pool , united kingdom , Vol (42) , 166

24-Velmurugan , G. & Palanisamy A ., (2012) : effects of saq training and plyometric training on spd among colleg menk abaddi players , indian , journal of applied research , Vol 3 , Issue 12

25-Zoran Milanovi, Goran Sporiš, Nebojša Trajkovi, Nic James, Krešimir Šamija(2012) : Effects of a 12 Week S.A.Q. Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine, 12, 97-103

26-Zoran Milanovi. , Sporiš. Goran , Trajkovi . Nebojša , James . Nic , Sekuli .Damir , Vukovi . Goran (2014): Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players ? A randomized controlled trial, journal of Human , Movement Science,38 , 197-198