

ملخص للبحث

اسم البحث

تأثير استخدام تدريبات الساكيو (SAQ) على بعض المتغيرات الفسيولوجية

والبدنية الخاصة للاعبى كرة القدم

اسم الباحث : محمود السيد ابراهيم السيد

التخصص الدقيق : علوم الصحة الرياضية

اسم الكلية : التربية الرياضية

اسم الجامعة : بنها

اسم الدولة : مصر

البريد الالكتروني: Mahmoud.alsayed@fped.bu.edu.eg

هدف البحث : التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو (SAQ) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبى كرة القدم

المنهج المستخدم : التجريبي

عينة البحث وخصائصها : ناشئين كرة القدم تحت ١٦ سنة (١٨) تجريبي (٤) استطلاعى

اهم الاستنتاجات : استخدام تدريبات الساكيو (SAQ) له تاثير ايجابى على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبى كرة القدم

بيانات الاصدار : العدد (٢٤) لعام ٢٠١٩ م الجزء العاشر

Search summary

Search Name : The effect of using SAQ exercises on some physiological variables

The special physicality of football players

Researcher Name: mahmoud elsayed ibrahim

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha

Name of the country : Egypt

E-mail : Mahmoud.alsayed@fped.bu.edu.eg

Search aim: To know the effect of using the SAQ training on some physiological and physical variables of soccer players

. Curriculum used: Experimental method

. The experimental study sample was selected and they numbered (18) players in addition to (4) players to conduct exploratory studies And excluding (8) players discontinued from adhering to training periods and physiological and physical measurements

The most important results:. on some physiological and physical variables of soccer players

Release Notes: .

تأثير استخدام تدريبات السايكو (SAQ) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبى كرة القدم

*م.د/ محمود السيد إبراهيم السيد

- مقدمة ومشكلة البحث :

الهدف الأساسى للمدربين هو الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العليا التى تؤهلهم لدخول المنافسات وإمكانية تحقيق النتائج الإيجابية لذا عليهم تطوير برامجهم التدريبية بأشكال من التدريبات العضلية وحسب متطلبات أنظمة الطاقة العاملة على وفق العمل العضلى المؤدى وأن القدرات البدنية التى تميز أداء لاعبي كرة القدم يتضح مستواها من حالة أجهزة الجسم الوظيفية ومدى كفاءتها فى أداء مهامها بشكل مميز .

يذكر زوران ميلانوفيتش واخرون (Zoran milanovic et all) (٢٠١٣م) أن الأداء فى رياضة كرة القدم يتطلب أن يقوم اللاعبون بعدد من الحركات التى تتطلب فى أدائها عناصر القوة ، السرعة ، الرشاقة ، التوازن ، الإلتزان ، المرونة والتحمل . (٩٧ : ١٢)

ويشير حسن أبو عبده (٢٠١٠م) أن الإعداد البدنى والوظيفى للاعب والذى يتم عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسى يمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والخطية خلال المباراه حيث تعد التمرينات البنائية والوظيفية هى وسيلة الإعداد البدنى الخاص للاعبى كرة القدم . (٢ : ٣)

ويذكر رامكو بولمان واخرون (Marco Polman et all) (٢٠٠٩م) أن تحليل الأداء الحركى بتوقيت الحركة للاعبين لأكثر من نادى يؤكد على أن عناصر السرعة ، الرشاقة و السرعة الحركية SAQ تعتبر هامة جدا لأداء اللاعبين خلال المباراه فعلى سبيل المثال فإن

لاعبى كرة القدم المحترفين يقومون بأداء أكثر من ٢٨% من الأداء العالى عن طريق الجرى و ٥٨% من السرعات عن اللاعبين الأقل منهم إحترافا . (١٠ : ٤٩٤)

وهذا ما يؤكد زوان ميلانوفيتش واخرون (Zoran milanovic et all) (٢٠١٣م) أن الحالة البدنية للاعبين خلال المباراه تعتبر حالة معقدة حيث يقوم اللاعبون بتغطية ١٠ كم كمتوسط خلال المباراه حيث بتحليل هذه المسافة المقطوعة فإنها تحتوى على أداءات بسرعة كل ٩٠ ث (١١% من جميع الحركات والأداءات) حيث يستمر الأداء بمتوسط من ٢ : ٤ ثوانى لتغطية مسافة ١٥ م . (٩٧ : ١٢)

وتشير **محفظة سليمان** وآخرون (**Mahfodha Soliman et all**) (٢٠١٨م) أنه حديثاً تم استخدام تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية SAQ كطريقة شائعة لتحسين القدرات واللياقة البدنية للاعبين كما يتم استخدامها لتطوير القدرات المهارية حيث تعمل على تطوير الجهاز العصبي العضلي للاعبين . (٧ : ٤٨)

حيث يذكر **ماريو جوفانوفيتش** وآخرون (**Mario Jovanovic et all**) (٢٠١١م) إلى أن مصطلح الساقو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الإنتقالية Speed ، الرشاقة Agility و السرعة الحركية Quickness (٩ : ١٢٨٥) .

ويشير كلا من **فيلمورجان وبالانيسامى** (**Velmorgan & Palanisamy**) (٢٠١٢م) إلى أن تدريبات الساقو تعتبر نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبي الواحد وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى إختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي . (١١ : ٤٩٤)

ومن خلال المسح المرجعي للأبحاث الأجنبية والعربية التي تناولت البرامج التدريبية التي استخدمت تدريبات الساقو في كرة القدم وجد الباحث العديد من الدراسات التي تناولتها كبرنامج مستقل أو منفرد يتناول الجزء البدني فقط كما لم تتجه أى من هذه الدراسات إلى ما إتجهت هذه الدراسة بإستخدام تدريبات الساقو بشكل تكاملي مقنن في جميع أجزاء الوحدة التدريبية وأيضاً تناول تأثير تلك التدريبات على الجانب الفسيولوجي الذي يمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والخططية خلال المباراه.

وهذا ما وجده الباحث من خلال متابعته لكثير من تدريبات بعض الفرق الأوربية من خلال الشبكة العنكبوتية وجد إستخدامهم لتدريبات الساقو في جميع أجزاء الوحدة التدريبية بشكل متكامل كالأحماء والجزء البدني والمهارى والخططى وربطها بطبيعة الأداء والواجب المطلوب لكل مركز من اللاعبين مما يسهم في المحافظة على قدرات وجهود اللاعبين للإستمرار فى الأداء لأطول فترة ممكنة وبشكل مميز يتميز بالسرعة والرشاقة والأستمرارية .

وهذا مادفع الباحث للقيام بتلك الدراسة محاولة منه للتعرف على تأثير إستخدام تدريبات الساقو (SAQ) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبى كرة القدم .

- هدف البحث :

- يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الساقو (SAQ) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبى كرة القدم من خلال :-
- تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والمتمثلة فى (معدل نبض القلب فى الراحة وبعد المجهود) .
 - تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة فى (السرعة الإنتقالية ، الرشاقة و السرعة الحركية) .

- فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لصالح القياس البعدي للاعبى كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي للاعبى كرة القدم.

- مصطلحات البحث :

- تدريبات الساكيو (SAQ) :-

مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الإنتقالية Speed ، الرشاقة Agility و السرعة الحركية Quickness (٩ : ١٢٨٥) .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي وبذلك لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار مجتمع البحث من ناشئين كرة القدم بمحافظّة القليوبية ، ثم قام الباحث بإختيار عينة عمديّة من ناشئى كرة القدم بنادى بنها الرياضى تحت ١٦ سنة والبالغ عددهم (٣٠) لاعب والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم قبل إجراء الدراسة وتم أختيار عينة الدراسة التجريبية وبلغ عددهم (١٨) لاعب بالإضافة الى عدد (٤) لاعبين لإجراء الدراسات الإستطلاعية وإستبعاد (٨) لاعبين منقطعين عن الإلتزام بفترات التدريب والقياسات الفسيولوجية والبدنية وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

المستبعدين	العينة الإستطلاعية	عينة البحث	العدد الإجمالي
(٨) لاعبين	(٤) لاعبين	(١٨) لاعب	(٣٠) لاعب

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لمجتمع البحث والبالغ عدده (١٨) لاعب للتأكد من وقوعه تحت المنحنى الإعتدالى وذلك ما يوضحه جدول (٢):

جدول (٢) تجانس مجتمع البحث

ن=٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤,٢٠	٠,٦٠	١٤,٤٥	-١,٢٦
الطول	سم	١٦٥,٤٤	٢,٢٠	١٦٥,٠٠	٠,٢٨
الوزن	كجم	٦١,٧٢	٣,٦٥	٦٢,٠٠	-١,٩٣
معدل النبض أثناء الراحة	ن/ق	٧٤,٥٥	٠,٥١	٧٥,٠٠	-٠,٢٤
معدل النبض بعد المجهود	ن/ق	١٦٤,٤٤	٠,٥١	١٦٤,٠٠	٠,٢٤
السرعة الإنتقالية	ث	٥,١٢	٠,٢٩	٥,١٩	-١,١٤
الرشاقة	ث	٢١,٠٤	١,٣٠	٢٠,٨١	١,٥٢
سرعة الإستجابة الحركية (جهة اليمين)	ث	٣,٠٤	٠,٣٧	٢,٩٤	٢,٠٥
سرعة الإستجابة الحركية (جهة اليسار)	ث	٣,٠٩	٠,٢٩	٣,٠٠	١,٧٢

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث قد تراوحت بين (-١,٩٣-٢,٠٥) أي إنحصرت ما بين (+٣, -٣) مما يدل على إعتدالية مجتمع البحث .

رابعا : وسائل جمع البيانات

إستند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى الوسائل والأدوات التالية:

أولا : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

• قياس النبض في الراحة وبعد المجهود بإستخدام جهاز (Compact Pulse Oximeter Devices).

• ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

• ريستاميتير لقياس الطول .

ثانيا : الإختبارات المستخدمة في البحث

- اختبار ٣٠ م عدو لقياس السرعة الإنتقالية

- إختبار إيلينوس لقياس الرشاقة

- إختبار نيلسون للإستجابة للسرعة الحركية

•الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في ٧/٨/٢٠١٨م حيث قام بتطبيق الدراسة على

عدد ٤ لاعبين .

هدف الدراسة

- لإختبار جهاز (Compact Pulse Oximeter Devices) والتأكد من سلامته وتشغيله
- تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الإختبار لكل لاعب
- التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز .

طريقة القياس :

- يقوم اللاعب بوضع إصبعه فى الجهاز ثم يقيس النبض من خلال قياس التغير الذي يصيب موجات الضوء عند مرورها في الجلد بناءً على درجة التأكسج مع كل نبضة



شكل (١)

يوضح جهاز (Compact Pulse Oximeter Devices)

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى ١٠/٨/٢٠١٨م حيث قام بتطبيق الدراسة على عدد ٤ لاعبين بهدف تقنين الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الساكيو SAQ.

هدف البرنامج المقترح :

-يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبى كرة القدم .

الأسس والقواعد العامة للبرنامج :

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد .
- الإهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة
- مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرينات .
- مراعاة مبدأ التدرج فى التمرينات من السهل للصعب ومن البسيط للمركب .
- التنوع فى إستخدام التمرينات فى جميع أجزاء الوحدة التدريبية .
- ربط تدريبات الساكيو بتدريبات مهارية وخطوية .
- مراعاة عوام الأمن والسلامة أثناء التدريب .

مدة البرنامج التدريبي :

- مدة البرنامج التدريبي (١٠) أسابيع بواقع (٥) تدريبات فى الأسبوع الواحد بواقع إجمالى ٥٠ وحدة تدريبية فى إجمالى البرنامج .
- طريقة التدريب المستخدمة :
- إستخدم الباحث طريقة الحمل الفترى المرتفع الشدة والتدريب الدائرى .

تنفيذ التجربة الاساسية :

●القياسات القبلية

- تم إجراء القياسات القبلية فى المتغيرات الفسيولوجية والبدنية خلال الفترة الزمنية من ٢٠١٨/٨/١٥ م إلى ٢٠١٨/٨/١٨ م .

●تطبيق تجربة البحث الأساسية :

- قام الباحث بتطبيق تجربة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠ / ٨ / ٢٠١٨ م الى يوم ٢٨ / ١٠ / ٢٠١٨ م بواقع (١٠) اسابيع.

●القياسات البعدية :

- تم إجراء القياسات البعدية فى عينة البحث الأساسية خلال الفترة الزمنية ٣٠ / ١٠ / ٢٠١٨ م إلى ٢ / ١١ / ٢٠١٨ م .

المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة بيانات البحث:

- المتوسط الحسابي.
 - معامل الالتواء
 - الوسيط.
 - الانحراف المعياري
 - إختبار (ت)
 - الفرق بين متوسطين .
 - عرض النتائج ومناقشتها :
- أولاً : عرض النتائج :

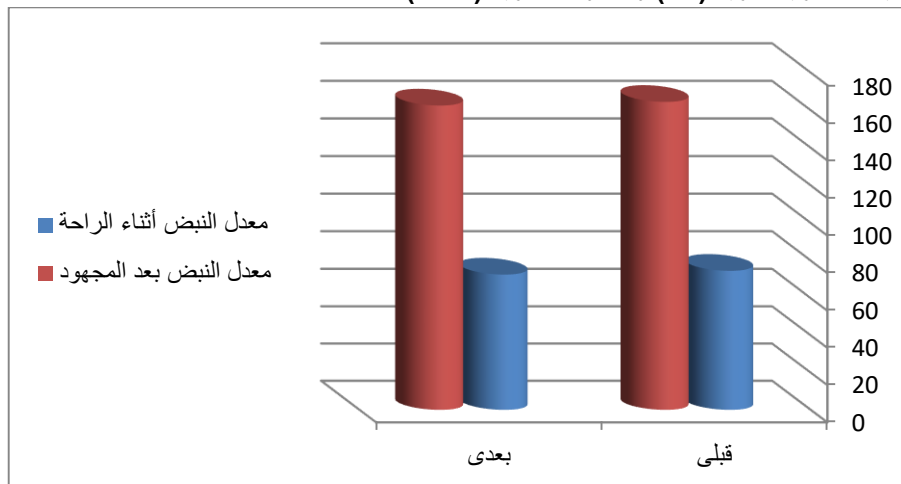
جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لعينة البحث
 فى بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

ن=١٨

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	ع	س	ع	س		
معدل النبض أثناء الراحة	٧٤,٥٥	٠,٥١	٧٢,٥٥	٠,٦١	٢,٠٠	*٢٤,٧٣
معدل النبض بعد المجهود	١٦٤,٤٤	٠,٥١	١٦٢,٥٠	٠,٦١	١,٩٤	*٣٥,٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٧) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٤



شكل رقم (٢)

يوضح القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية

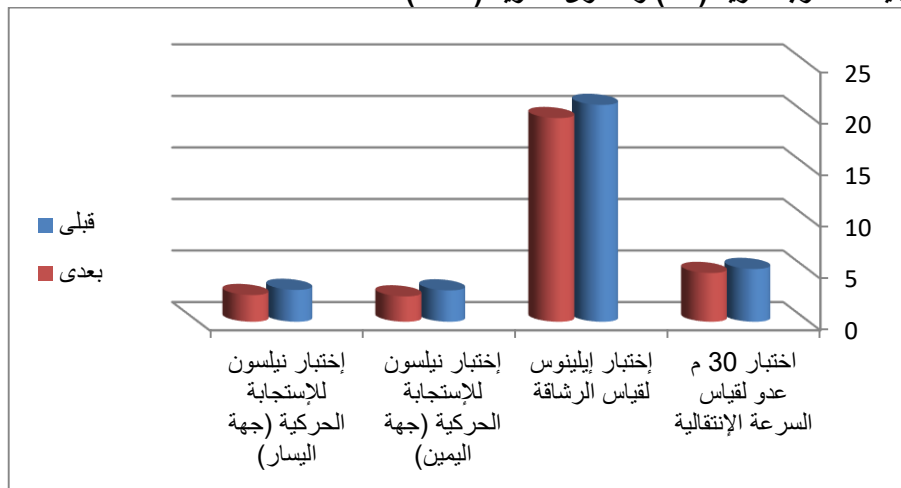
جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لعينة البحث
في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن=١٨

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	س	ع	س	ع		
إختبار ٣٠ م عدو لقياس السرعة الإنتقالية	٥,١٢	٠,٢٩	٤,٧٣	٠,٤٩	٠,٣٩	*٣,٢٨
إختبار إيلينوس لقياس الرشاقة	٢١,٠٤	١,٣٠	١٩,٧٦	٠,٦٢	١,٢٨	*٤,٦٦
إختبار نيلسون للإستجابة الحركية (جهة اليمين)	٣,٠٤	٠,٣٧	٢,٤٦	٠,٣٢	٠,٥٧	*٤,٥٩
إختبار نيلسون للإستجابة الحركية (جهة اليسار)	٣,٠٩	٠,٢٩	٢,٥٩	٠,٤٠	٠,٤٩	*٤,٥٣

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٧) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٤



شكل رقم (٣)

يوضح القياس القبلي والبعدي للقدرات البدنية الخاصة

ثانيا : مناقشة النتائج

(١) مناقشة الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات

القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم .

يتضح من جداول (٣) وشكل (٢) وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس القبلي

والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في متغير معدل النبض أثناء الراحة وبعد المجهود.

ويعزو الباحث ذلك الفروق المعنوية لمعدل ضربات القلب أثناء الراحة وبعد المجهود إلى دور تدريبات الساكيو التي إتسمت بالتنمية الشاملة والمنتزعة مع التدرج السليم بمايتماشى مع الأهداف الموضوعية للبرنامج والمحتوى التدريبي وكذلك التأثير الإيجابي للتدريب على الجهاز العصبى السمبثاوى واللاسمبثاوى مما يعمل على إنخفاض معدل النبض حيث أن التدريب المنظم يؤدي إلى الوصول بأجهزة الجسم الحيوية إلى التكيف المطلوب وتحسن فى كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وبالتالي حصول نقص فى معدل النبض.

ويتفق السابق مع مذكره هزاع محمد (٢٠٠٨م) (٦) أن سبب تحسن عمل القلب وإنخفاض معدل النبض ناتج إلى زيادة حجم الضربة وكمية الدم التي يضخها القلب فى كل ضربة من ضرباته مما يجعل القلب أكثر كفاءة فى عمله وتلبية إحتياجات الجسم الحيوية بعدد أقل من الضربات .

ويفسر ذلك سعد الشبخلى (٢٠٠٠م) (٤) إلى سبب الإختلاف فى توازن عمل الجهاز العصبى اللاإرادى والذي يتجه نحو نشاط الجهاز العصبى الباراسمبثاوى يؤدي إلى تثبيط القلب ومن ثم إنخفاض فى معدل نبضاته حيث أن بطأ معدل ضربات القلب يعتبر مؤشرا جيدا يعكس سلامة جهاز القلب والأوعية الدموية عند الرياضى .

ويتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة فاضل دحام (٢٠١٨م) (٥) حيث أن البرنامج التدريبى بإستخدام تدريبات الساكيو أدى إلى أنخفاض معدل النبض للاعبى كرة القدم عينة البحث لجميع خطوط اللعب .

ويتفق أيضا مع مذكره مانولوبولوس ايفاجالوس واخرون (Manolopoulos Evaggelos) (٢٠١٢م) (٨) أن المتابعة المستمرة لمؤشر معدل ضربات القلب (HR) للاعبين يعتبر من أفضل الطرق لمتابعة تأثير الحالة الفسيولوجية للاعبين فى الفريق للطرق التدريبية المختلفة .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول القائل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة فى بعض المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدي للاعبى كرة القدم .

(٢) مناقشة الفرض الثانى والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة فى بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي للاعبى كرة القدم .

يتضح من جداول (٤) وشكل (٣) وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث فى القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم والمتمثلة فى (السرعة الإنتقالية ، الرشاقة و السرعة الحركية) .

ويعزو الباحث ذلك الفروق المعنوية للقدرات البدنية الخاصة إلى أن تدريبات الساكيو تركز على الجرى السليم ذو التكنيك العالى وهذا يتماشى مع الأنماط الحركية الانفجارية فى كرة القدم التي يتطلب نجاح أدائها إلى السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية .

ويتفق ذلك مع مذكره أشرف محمد (٢٠١٥م) (٢) أن تدريبات الساكيو أدت إلى تحسين عناصر القدرات البدنية الخاصة (السرعة الإنتقالية ، الرشاقة و السرعة الحركية) والتي من شأنها توليد أنقباضا عضليا يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية فى العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية .

ويشير كلا من فيلمورجان وبالانيسامى (Velmorgan & Palanisamy) (٢٠١٢م) (١١) إلى أن تدريبات الساكيو تعتبر نظام تدريبى حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل البرنامج التدريبى الواحد .

ويتفق ذلك مع مذكره احمد عبدالمولى (٢٠٠٨م) (١) أن البرنامج التدريبى المقنن والذي يستخدم وسائل علمية تدريبية حديثة يؤثر فى النواحي البدنية كالقدره العضلية والسرعة الإنتقالية والرشاقة تأثيرا إيجابيا عن البرامج التقليدية

ويتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة أشرف محمد (٢٠١٥م) (٢) أن البرنامج التدريبى بإستخدام تدريبات الساكيو على لاعبي كرة القدم أدى إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة فى متغيرات (السرعة الإنتقالية ، الرشاقة و السرعة الحركية) .

ويتفق أيضا تلك النتائج مع دراسة كلا من زوان ميلانوفيتش واخرون (Zoran milanovic et all) (٢٠١٣م) (١٢) و ماريو جوفانوفيتش واخرون (Mario Jovanovic et all) (٢٠١١م) (٩) أن البرنامج التدريبى بإستخدام تدريبات الساكيو على لاعبي كرة القدم أدى إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة وخصوصا السرعة والرشاقة .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى القائل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه فى بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم

الإستخلاصات و التوصيات:

أولا : الإستخلاصات :

- فى ضوء أهداف البحث وفى حدود العينة وما تم التوصل إليه من نتائج أستخلص الباحث ما يلى :
- أن البرنامج التدريبى بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q له تأثير إيجابى على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى كرة القدم والمتمثلة فى (معدل النبض أثناء الراحة وبعد المجهود) .
 - أن البرنامج التدريبى بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q له تأثير إيجابى على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم والمتمثلة فى (السرعة الإنتقالية ، الرشاقة و السرعة الحركية).

ثانياً: التوصيات :

فى ضوء ما توصل إليه نتائج البحث يوصى الباحث بالآتى:

• من الضروري إجراء إختبارات فسيولوجية وبدنية مستمرة فى كل مرحلة من مراحل التدريب للوقوف على مستوى التطور .

• إستخدام تدريبات ساكيو (SAQ) مع فئات عمرية مختلفة .

• إجراء دراسات مقارنة لتأثير التدريب على مراكز اللعب المختلفة.

المراجع العربية والاجنبية :

أولاً: المراجع العربية

١- أحمد عبدالمولى (٢٠٠٨م) : تأثير برنامج تدريبي لللياقة البدنية على بعض الإستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة .

٢- أشرف محمد (٢٠١٥م) : تأثير إستخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئى كرة القدم ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد الثالث والثامنون . مصر .

٣- حسن أبو عبدة (٢٠١٠م) : الإتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية ، ط١٠ ، الإسكندرية .

٤- سعد الشخلى (٢٠٠٠م) : دراسة فاعلية الأداء وعلاقته ببعض المؤشرات الوظيفية للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.

٥- فاضل دحام (٢٠١٨م) : تأثير تدريبات الساكيو فى بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميوجيوية على وفق خطوط اللعب للاعبى منتخب جامعة واسط بكرة القدم ، بحث منشور فى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة واسط ، بغداد .

٦- هزاع محمد (٢٠٠٨م) : فسيولوجيا الجهد البدنى ، الأسس النظرية والأجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية ، جامعة الملك سعود ، السعودية.

ثانيا:المراجع الأجنبية

7- **MahfodhaSuliman , B.Sharif , Majid Said (2009):** The Effect of SAQ Exercises on Physical Level and Performance of Basketball Players . Journal of Physical Education Research , Volume 5 issue IV .

8-**MANOLOPOULOSEVAGGELOS1,PAPADOPOULOS, , GISSIS IOANNIS4,BEKRISEVAGGELOS5,SOTIROPOULOSARISTOMENIS:** The effect of training, playing position, and duration of participation on aerobic capacity in soccer players , Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 12(2), Art 6, pp.188 - 194, 2012.

9-**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

10- **Remco C J Polman, Andrew M Edwards (2009):** Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects: alongitudinal study International Journal of Sports Physiology and Performance, 2009, 4, 494-505

11- **Velmurugan G. & Palanisamy A. (2013):** Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian ,journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11,432

12- **Zoran Milanović, Goran Sporiš, Nebojša Trajković (2013):**Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Playerss , Journal of Sports Science and Medicine (2013) 12, 97-103