



The effect of a training program by using (S.A.Q) exercises on some physical abilities of football players

Dr. Salah Mahmood Omar

College of Physical Education and Sport Sciences/ University of Halabja

salah.omar@uoh.edu.iq

Abstract

The aim of the research is to identify the impact of the vocabulary of the training program using (S.A.Q) exercises on some physical abilities studied by the research sample, and to identify the differences in some physical abilities studied between the players of the two groups, the experimental group and the control group, in the pre-test and post-test. The researcher used the experimental method due to its suitability and the nature of the research. The research community consisted of players from the Derbendikhan sports club football team, who are considered applicants for the sports season (2022/2023), totaling (24) players. The research sample was deliberately selected and divided into two groups, experimental and control, with (9) players in each group. The researcher concluded a number of conclusions, including that the proposed training exercises in the SAQ style had a positive impact on the physical abilities under study, as shown by the research results. There was a noticeable development in the increase in data of a number of physical variables, accompanied by a development in other physical variables that had a positive impact on them. This is an indicator confirming the development of the research sample in terms of physical abilities, a result reflected in the ability of the proposed training exercises to achieve the desired goal. The use of physical tests is considered a valid and accurate indicator for evaluating the physical aspect and training programs aimed at improving performance.

Keywords: training, (S.A.Q), physical abilities, football.



تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (S.A.Q) على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم "

م. د. صلاح محمود عمر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة حلبجة

salah.omar@uoh.edu.iq

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير مفردات البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات (S.A.Q) في بعض القدرات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث، والتعرف على الفروق في بعض القدرات البدنية قيد الدراسة بين لاعبي المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي. واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث بلاعبي نادي دربندخان الرياضي بكرة القدم فئة المتقدمين للموسم الرياضي (2023/2022) والبالغ عددهم (٢٤) لاعبا وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (9) لاعبين لكل مجموعة، واستنتج الباحث عدد استنتاجات ومنها أن التمرينات التدريبية المقترحة بأسلوب الساكيو (S.A.Q) أثرت بصورة إيجابية في القدرات البدنية قيد الدراسة وهذا ما أظهرته نتائج البحث، والتطور الملحوظ في ارتفاع بيانات عدد من المتغيرات البدنية قابلهما تطور في متغيرات بدنية أخرى أثرت إيجابيا عليها، وهو مؤشر يؤكد تطور مستوى عينة البحث من حيث تطور القدرات البدنية وهو الناتج الذي عكسه على مقدرة التمرينات التدريبية المقترحة على تحقيق الهدف المرجو منها ، وأن استخدام الاختبارات البدنية يعدّ مؤشراً صحيحاً و دقيقاً لتقييم الجانب البدني والبرامج التدريبية التي تهدف إلى رفع مستوى الأداء.

الكلمات المفتاحية : تدريبات ، (S.A.Q) ، القدرات البدنية ، كرة قدم .



1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب قدرات خاصة في الأداء وكذلك التطوير المستمر فيها يحتاج إلى التلقائية الدائمة في تشكيل عملية التدريب لإمكان الوصول للمستويات العالية.

يسعى العلماء والباحثون في مجال التدريب الرياضي والمدربون باستمرار إلى ابتكار طرق تدريبية متطورة تهدف إلى تحسين وتطوير أداء اللاعبين. يُعتبر هذا النهج جزءاً لا يتجزأ من التقنيات المستخدمة في مجال التدريب وكرة القدم خاصة، حيث تتطلب معظم الفعاليات الرياضية الحركات السريعة، سواء كانت للأطراف العلوية أو السفلية أو كليهما معاً، وأصبحت تمارين هذا الأسلوب شائعة الاستخدام وقد أثبتت فعاليتها في تحسين مستوى اللاعبين، يمكن تدريب كل عنصر من السرعة الانتقالية والرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية بشكل فردي لتحقيق الأداء المطلوب للرياضي. ومع ذلك، عندما يتم تدريب هذه العناصر بشكل متكامل ومتناسق داخل الوحدة التدريبية اليومية، فإن ذلك سيؤدي إلى تحقيق نتائج مذهلة في تحسين الأداء الفني للرياضي. (لعبي، 2020؛ 23-24)

وان الإعداد البدني يُعتبر أحد الجوانب الأساسية والحاسمة لأداء لاعب كرة القدم بشكل ممتاز، هي الأساس التي تستند إليها جميع الإعدادات الأخرى، سواء كانت المهارية أو الخططية أو النفسية، فكلما كان اللاعب جاهزاً من الناحية البدنية كلما استطاع تطبيق المهارات والخطط بشكل أفضل، يهتم الخبراء في مجال التدريب الرياضي اهتماماً كبيراً لتطوير الصفات البدنية بهدف تحقيق الإعداد المتكامل والشامل للرياضيين، حيث يسعون إلى تحقيق التوازن بين النواحي البدنية والمهارية مع الأخذ بعين الاعتبار الجوانب الخططية والنفسية أيضاً وتتمثل أهمية التدريب البدني في تعزيز وتحسين حالة اللاعب البدنية، وتطوير قدراته لتنفيذ المهام المطلوبة خلال التدريب والمنافسة في المباريات بكفاءة أكبر وأدنى مستوى من الإرهاق. كما تلعب التمارين البدنية دوراً حيوياً في تعزيز قدرة اللاعب على سرعة استعادة الشفاء، وإن الغرض الرئيسي للإعداد البدني هي تعزيز القدرات الفسيولوجية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة. يتضمن ذلك تطوير المطاولة والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومكوناتها مثل القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة ومطاولة السرعة وتحقيق الأداء المتميز في أداء وتنفيذ الحركات البسيطة أو المركبة وإتقان الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة في كرة القدم بمهارة ودقة على



أعلى مستوى وذلك في ظل ظروف المباراة المتغيرة والضغط الناجم عن المنافسة في أماكن الملعب المختلفة. (الحياي، 2022؛ 26) وأن أسلوب تدريب (S.A.Q) هو أسلوب تدريبي محدد و معاصر المنتشرة في الفترة الاخيرة بين الرياضيين، وهو مصطلح يستخدم لوصف كلمة مركبة من أول حرف السرعة الانتقالية (Speed) والرشاقة (Agility) والسرعة الحركية (Quickness) يعتبر هذا النوع من النظام التدريبي يهدف إلى تحسين القدرات البدنية والحركية والقدرة على التحكم في حركة الجسم و توجيهها بشكل متقن عبر تطوير الاعياز العضلي العصبي تعزيز أداء الرياضي على أداء حركات متفجرة باتجاهات المختلفة عبر إعادة برمجة الجهاز العضلي و العصبي للعمل بكفاءة ، ويتميز بتنوع استخدامه ضمن الوحدة التدريبية يمكن ان يكون فقرة من الاحماء لتمييز بالأداء الحركي والمرن أو كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج التدريب او 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. (Milanović et al, 2014, 1-2)

وإن كل ما سبق ذكره يشير إلى أهمية البحث في استخدام برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (S.A.Q) في سبيل تحسين الأداء البدني ، وذلك عن طريق استغلال البرنامج التدريبي من قبل المدربين و العاملين في شؤون التدريب في اللعبة كرة القدم والوصول إلى المستويات المرموقة ، وإفراد هذا المجال بمجموعة من الحلول العلمية لتحقيق الإنجاز الرياضي المتميز .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث كمدرّب لفريق نادي دربنديخان الرياضي بكرة قدم فئة المتقدمين لاحظ أن اللاعبين بحاجة الى تحسن في التحرك وتغير الاتجاه واخذ الفراغ والانطلاق والقفز المتعاقبة وسرعة الحركة بالإضافة الى تغيير المراكز بشكل متواصل وانجاز المهارات الأساسية تحت رقابة الخصم سواء كانت بالكرة او بدونه، وبناءا على متابعة الباحث للوضع الحاصل ادرك أن ثمة انخفاض في مستوى اداء بعض القدرات البدنية لدى أغلب اللاعبين بنادي دربنديخان الرياضي بكرة القدم، وهذا ما يدعو الى التفكير وإيجاد حل لهذا الانخفاض في مستوى الأداء وذلك عن طريق استخدام أسلوب تدريبي حديث يعمل على تطوير القدرات البدنية باستخدام ترمينات قد تؤدي الى زيادة السرعة والرشاقة والقدرة على اداء حركات السريعة ، و بواسطة كل ما تقدم و ذكر تتميز مشكلة البحث



في التساؤل الآتي: الى مدى يؤثر برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (S.A.Q) على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي لفريق الأول بنادي دربندخان الرياضي؟

3-1 اهداف البحث:

1-3-1: التعرف على تأثير مفردات البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات (S.A.Q) في بعض القدرات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث.

2-3-1: التعرف على الفروق في بعض القدرات البدنية قيد الدراسة بين لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

3-3-1: التعرف على الفروق في بعض القدرات البدنية قيد الدراسة بين لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارين الاختبار البعدي والاختبار البعدي.

4-1 فرضيات البحث:

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية.

2-4-1 وجود فروق ذات دلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

3-4-1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية قيد الدراسة بين أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1: المجال البشري: لاعبو نادي دربندخان الرياضي بكرة قدم فئة المتقدمين.

2-5-1: المجال الزمني: الفترة من (2023/4/23) الى (2023/6/3).

3-5-1: المجال المكاني: ملعب المخصص بنادي دربندخان الرياضي في مدينة دربندخان.



1-6 تعريف المصطلحات:

تدريبات (S.A.Q): هي "اسلوب تدريبي يتضمن كل من السرعة (speed) والرشاقة (agility) والسرعة الحركية (quickness) داخل الوحدة التدريبية سواء في تمرين واحد للصفات الثلاثة او بشكل تمرين منفرد لكل صفة لكون هذه العناصر تعمل بنظام طاقة واحد وتدريب بنفس طريقة التدريب وكذلك تأثيرها على الجهاز العصبي المركزي". (الدوري، 2021؛ 27)

2 اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث لاعبي فئة المتقدمين لنادي دربنديخان الرياضي لكرة القدم للموسم الرياضي (2022/2023) والتي يبلغ عددهم (٢٤) لاعبا وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (9) لاعبين لكل مجموعة، ومن الجدير بالذكر فان الباحث استبعد اللاعبين الذين اجريت عليهم التجارب الاستطلاعية وحراس المرمى، والجدول (1) يبين عدد عينة البحث والمشاركين في التجربة الاستطلاعية فضلاً عن نسبهم المئوية.

جدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته ونسبهم المئوية

معلومات مجتمع وعينة البحث	العدد	النسبة المئوية %
مجتمع البحث	24	100 %
عينة البحث	18	75 %
عينة التجربة الاستطلاعية وحراس المرمى	6	25 %



2-3 التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث:

2-3-1 التجانس في متغيرات العمر و الكتلة والطول:

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (الكتلة، والطول، والعمر) والجدول (2) يعرض الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية وقيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الاختلاف
الكتلة	(كغم)	76	1.23	1.61
الطول	(سم)	178	2.18	1.22
العمر	(سنة)	26.8	3.33	12.42

ومن الجدول (2) يتضح إن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات (الكتلة والطول والعمر) لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (1.22-12.42) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذ يشير كلاً من (التكريري والعبيدي، 1999) إلى أن " كلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (30%) يعني إن العينة غير متجانسة ". (التكريري والعبيدي، 1999؛ 161)

2-3-2: التكافؤ في بعض متغيرات البحث قيد الدراسة:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة والجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ.

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ

المتغيرات المعتمدة بالتكافؤ	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدالة
	س	± ع	س	± ع			
القوة الانفجارية	1.93	4.82	1.92	3.47	0.850	0.198	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	46.70	0.43	47.05	0.65	0.825	0.156	غير معنوي
السرعة الانتقالية القصوى	4.47	0.71	4.48	0.34	0.775	0.230	غير معنوي
السرعة الحركية للرجلين	26.20	3.62	25.80	2.95	1.213	0.119	غير معنوي
سرعة الاستجابة	1.90	0.30	1.86	0.34	0.810	0.192	غير معنوي



غير معنوي	0.187	0.815	0.98	11.04	0.66	10.98	الرشاقة
غير معنوي	0.096	1.276	1.91	7.10	2.17	7.12	التوافق

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

ومن الجدول (3) يتضح ان الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (0.850,0.825,0.775,1.213,0.810,0.815,1.276) وعند مستويات احتمالية على التوالي (0.230,0.119,1.192,0.187,0.096,0.198,0.156) وهذه القيم هي اكبر من (0.05) وهذا يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث.

2-4 وسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحث وسائل عدة للغرض جمع المعلومات المطلوبة في بحثه وهي:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- استمارة الاستبانة.
- أجراء المقابلة.
- بطاقات تسجيل الاختبارات.
- استمارات تسجيل.

2 - 5 : الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والكتلة.
- ساعات توقيت يدوية (Casio) يابانية الصنع عدد (2).
- صافرة نوع (fox).
- كرات قدم قانونية عدد (24).
- شواخص.

2-6 توصيف الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

2-6-1 توصيف القياسات الجسمية:

2-6-1-1 قياس كتلة الجسم:

لاستخدام هذا القياء يقف اللاعب على جهاز الرستاميتير مرتدٍ سروال قصير فقط، وتم قياس وزن الجسم لأقرب (50غرام).

2-6-1-2 قياس طول الجسم:

تم استخدام جهاز الرستاميتير للقياس الطول، اثناء القياس يقف اللاعب حافي القدمين والنظر في اتجاه الامام



ويقيس طول الجسم من اخر نقطة للقدمين ولأعلى نقطة في الجمجمة.

2-6-2: توصيف الاختبارات المستخدمة بالبحث:

استخدم الباحث عددا من الاختبارات وذلك لتطبيق اجراءات البحث واشتملت على:

(1) اختبار الوثب الطويل من الثبات: لقياس صفة القوة الانفجارية للرجلين.

(البيك واخران، 2009؛ 100-101)

(2) اختبار الحجل على قدم واحدة لمدة (10) ثوان: لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

(عبد الجبار وبسطويس، 1984؛ 292-293)

(3) اختبار عدو (30) متراً من وضع البداية : لقياس السرعة الانتقالية القصوى.

(الحكيم، 2004؛ 113، 112)

(4) اختبار الركض في المكان (15) ثانية: لقياس السرعة الحركية للرجلين.

(حسانين، 1995؛ 38-39)

(5) اختبار نيلسون لقياس الاستجابة الحركية (المعدل) : لقياس سرعة الاستجابة الحركية.

(الفرطوسي واخران، 2015؛ 285-289)

(6) اختبار الجري المكوكي: لقياس الرشاقة.

(علي، 2010؛ 113)

(7) اختبار الدوائر المرقمة: لقياس التوافق.

(حسانين، 1995؛ 425-426)



7-2 خطوات الإجراءات الميدانية:

1-7-2 تصميم التمارين التدريبية المقترحة:

تم تصميم التمارين التدريبية المقترحة (الملحق 1) وذلك بما ينسجم وأهداف البحث، وتم عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والمتخصصين في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم، لبيان رأيهم عن تناسب التمرينات المعروضة، وتم الأخذ بملاحظات السادة الخبراء الى أن استقرت التمرينات التدريبية كما هي مذكورة في البحث، ولابد من الإشارة إلى أن الباحث اختار التمارين التدريبية بالاعتماد على تحليل محتوى المراجع العلمية بما يتناسب مع متطلبات تحقيق أهداف البحث.

2-7-2 التجارب الاستطلاعية:

من أجل الوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل بدء التجربة الرئيسية قام الباحث بعدد من تجارب الاستطلاعية وذلك عند الساعة العاشرة صباحاً بالضبط من يومي الاحد والاثنين بتاريخ (2023/4/24-23) في ملعب كرة القدم التابع لنادي دربنديخان الرياضي، وكان لكل تجربة هدف يختلف عن أهداف التجارب الأخرى وكما يأتي:

1-2-7-2 التجربة الاستطلاعية الأولى (للاختبارات المبحوثة):

اجريت هذه التجربة في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاحد بتاريخ (2023/4/23) على (4) لاعبين من مجتمع البحث وكان الغرض من التجربة ما يأتي:

- الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه في تنفيذ الاختبارات.
- الوقوف على مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كافة الاختبارات.
- الوقوف على مدى ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث.
- التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها في الاختبارات.
- التعرف على أخطاء القياس والقيام بإستدراكها.
- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات المبحوثة.



2-2-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية (للتمارين المعتمدة في البحث):

اجريت هذه التجربة عند الساعة العاشرة صباحاً بالضبط من يوم الاثنين بتاريخ (2023/4/24) على لاعبي عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه تحديد نسبة العمل الى الراحة للتمارين.
- التأكد من مدى ملائمة نسب العمل الى الراحة بين التكرارات المقترحة مع قدرات العينة وهل توجد أية صعوبات أثناء أداء وتكرار التمارين ، فضلاً عن التعرف على مدد الراحة المناسبة بين المجاميع.
- تحديد الواجبات المناطة بكل فرد من فريق العمل المساعد.
- تحديد الوقت الذي يستغرقه كل تمرين ، والتعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التمارين.

2-7-3 الاختبارات والقياسات القبلي:

تم إجراء الاختبارات القبلي عند الساعة العاشرة صباحاً بالضبط يوم الخميس بتاريخ (2023/4/27) حيث تم إجراء الاختبارات البدنية على افراد عينة البحث.

2-7-4 تنفيذ التمرينات التدريبية:

بعد الانتهاء من اتمام الاختبارات القبليّة، قام الباحث بإنجاز إجراءات البرنامج التدريبي المقترح وذلك من أجل تحقيق الهدف الاساس من الدراسة، وبعد تقسيم عينة الدراسة على مجموعتين المجموعة تجريبية والمجموعة ضابطة، تم تنفيذ البرنامج التدريبي من تاريخ (2023/4/30) الى (2023/6/8)، وقد راعى الباحث عند تنفيذ البرنامج التدريبي استخدام اسلوب تدريب الساكيو (S.A.Q) في البرنامج التدريبي المقترح، وتمت مراعاة البدء بالوحدة التدريبية بالإحماء العام ثم الإحماء الخاص، وذلك من أجل تهيئة المجموعات العضلية العاملة لأداء التمرينات التدريبية، وتم اختيار التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية من خلال المصادر والدراسات التي استخدمت هذا النوع من التمارين، فضلاً عن إجراء بعض التغييرات عليها من قبل الباحث بما يخدم البحث، وتم تنفيذ التمرينات التدريبية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية، وتم تنفيذ المنهج التدريبي خلال (6) دورات



(أسبوعية) صغرى و دورة متوسطة واحدة، و ان حركة الحمل متموجا في الدورة المتوسطة كان بمعدل (1:2)، الدورة المتوسطة تكونت من ثلاثة دورات صغرى حيث تكونت من (3) وحدة تدريبية (أي تنفيذ 18 وحدة تدريبية) وتم تطبيق الوحدات التدريبية في أيام (السبت والاثنين والاربعاء)، وإن التحكم بحركة الحمل عن طريق التغيير شدة الحمل وتثبيت الحجم الحمل فقط، وتم تحديد زمن أداء التمرينات التدريبية من خلال التجارب الاستطلاعية، فضلاً عن الاستفادة من المصادر والدراسات التي استخدمت هذا النوع من التمارين، وتم تحديد مدد الراحة بين التكرارات والتمارين بمدة العمل نفسها بين تكرار وآخر و (4) دقائق بين التمرينات ، فضلاً عن إجراء التجارب الإستطلاعية للتأكد من مدى ملاءمتها للاعبين عينة البحث، وتم استخدام الراحة الايجابية بين تكرار وآخر، وتم تحديد التكرارات للتمرينات المستخدمة بالإسناد على التجارب الاستطلاعية، وتم انتهاء من الوحدة التدريبية بتمارين الاسترخاء وتهذئة عضلات الجسم، وتناولت المجموعة الضابطة التمرينات الاعتيادية في الوحدات التدريبية المتفق عليها مع فريق العمل المساعد.

2-7-5 الاختبارات والقياسات البعدية:

بعد تطبيق التجربة الرئيسية، تم بدء بأجراء الاختبارات البعدية للوقوف على المستوى الذي وصل إليه لاعبو العينة، حيث قام الباحث بإجراء الاختبارات على لاعبي عينة البحث في يوم السبت بتاريخ (2023/6/3) وبنفس ظروف تنفيذ الاختبارات والقياسات القبلي، وتم الإجراء تحت الظروف والوقت والمتطلبات نفسها لجميع لاعبي العينة.

2-8 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية للوسائل العلمية (SPSS):

- النسبة المئوية. - الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الاختلاف.
- معامل الارتباط البسيط. - اختبار (ت) للعينات المستقلة. - اختبار (ت) للعينات المرتبطة.



3: عرض النتائج ومناقشتها:

بعد جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات البحثية، كان لابد للباحث من عرضها كي يقوم بإصدار القرارات الخاصة والمتعلقة بهذه المتغيرات، وذلك من أجل تسهيل مهمة تصنيف البيانات بما يتناسب مع أهداف وفروض البحث وفيما يأتي وصف لهذه البيانات ومناقشتها:

1-3: عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي:

الجدول (4) يبين عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات البدنية لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (للاختبارين القبلي والبعدي)

المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الإحتمالية	الدلالة
	س	± ع	س	± ع			
القوة الانفجارية	1.93	4.82	1.94	4.76	1.210	0.230	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	46.70	0.43	46.82	0.47	0.890	0.176	غير معنوي
لسرعة الانتقالية القصوى	4.47	0.71	4.46	1.12	0.825	0.450	غير معنوي
السرعة الحركية	26.20	3.62	27.15	2.20	1.211	0.224	غير معنوي
سرعة الاستجابة	1.90	0.30	1.92	0.31	0.910	0.245	غير معنوي
الرشاقة	10.98	0.66	11.05	0.98	1.230	0.451	غير معنوي
التوافق	7.12	2.17	7.19	3.10	0.740	0.238	غير معنوي
المجموعة التجريبية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الإحتمالية	الدلالة
	س	± ع	س	± ع			
القوة الانفجارية	1.92	3.47	2.14	2.22	2,524	0,021	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	47.05	0.65	55.12	0.67	2,407	0,023	معنوي
لسرعة الانتقالية القصوى	4.48	0.34	3.10	0.74	2,733	0,015	معنوي
السرعة الحركية	25.80	2.95	29.50	1.34	2,274	0,042	معنوي
سرعة الاستجابة	1.86	0.34	2.45	0.77	2,385	0,043	معنوي
الرشاقة	11.04	0.98	12.31	1.60	3,052	0,013	معنوي
التوافق	7.10	1.91	8.84	1.20	2,912	0,016	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$



2-3 عرض نتائج بيانات المتغيرات البدنية للاختبارين البعدي والبعدي:

الجدول (5) يبين عرض وتحليل نتائج بيانات المتغيرات البدنية لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (للاختبارات البعدية)

بيانات المتغيرات البدنية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الإحتمالية	الدالة
	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي				
	س	± ع	س	± ع			
القوة الانفجارية	1.94	4.76	2.14	2.22	4,085	0,001	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	46.82	0.47	55.12	0.67	3,064	0,005	معنوي
السرعة الانتقالية القصوى	4.46	1.12	3.10	0.74	4,381	0,001	معنوي
السرعة الحركية	27.15	2.20	29.50	1.34	3,734	0,004	معنوي
سرعة الاستجابة	1.92	0.31	2.45	0.77	3,032	0,012	معنوي
الرشاقة	11.05	0.98	12.31	1.60	7,411	0,000	معنوي
التوافق	7.19	3.10	8.84	1.20	2,562	0,007	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

3-3 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي والاختبارات البعدية، ويعزو الباحث التطور الحاصل في متغير القوة الانفجارية إلى إن التمرينات (S.A.Q) الذي اعتمده الباحث في تطبيق التمرينات الذي أدى إلى تطوير أداء عينة البحث في الاختبارات المعتمدة من قبله إذ ان خصوصية التمرينات التدريبية من تنوع من حيث الشدة المستخدمة وكان لها تأثيرات فعالة على الجهاز العصبي ، فالتمارين (S.A.Q) تساعد في سرعة ردود افعال العضلات والوصول بها الى الحالة التدريبية الجيدة ، مما عكس هذا التطور الايجابي في نتائج الاختبار الذي يقيس القوة الانفجارية لأفراد عينة البحث ، إذ يرى (سيد) إن المنهاج التدريبي الصحيح هو الذي قادر على أن يطور الصفات التي يحتاج اليها نوعية النشاط المتخصص للاعب كقاعدة لعملية التدريب، وفقا لذلك يتوجب أن يطور مكونات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم مثل (السرعة والقوة والتحمل) عندما يكون نوعية التدريبات التخصصية التي توظف فيها



الكرة، واعداد اللاعبين بشكل كاف في هذه الجهة من اللياقة يعتبر ضروري بشكل رئيسي للتخصصهم الرياضي. (سيد، 2003؛ 31)

ويتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي والاختبارات البعيدة، ويرجع الباحث الى ان التحسن الناتج في متغير القوة المميزة بالسرعة إلى فاعلية تمرينات التدريبية أدى الى تحسن متغير القوة المميزة بالسرعة، حيث ان الباحث اعتمد على الخصائص والاسس العلمية المتعلقة بهذه الصفة اذ يؤكد (حسين، 1998) بهذا الخصوص "ان هدف تدريب القوة المميزة بالسرعة يكون في زيادة سرعة الانقباض العضلي تبعا لنوع الحركات والمجاميع العضلية، وتحريك المقاومة بأسرع ما يمكن". (حسين، 1998؛ 179)، وان "القوة المميزة بالسرعة تعتبر عنصر هام واساسي في ممارسة النشاط البدني ويمكن تطويرها عن طريق تجاوز العقبات التي تحتاج لدرجة فائقة من الانقباض العضلي السريع". (القطان، 1995؛ 137)

ويتبين من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار السرعة الانتقالية القصوى للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي والاختبارات البعيدة، ويرجع الباحث ذلك الى التحسن الحاصل في متغير السرعة الانتقالية القصوى إلى تمرينات (S.A.Q) الذي اعتمده الباحث في تطبيق التمرينات الذي أدت إلى تطوير أداء عينة البحث ويجب الإشارة إلى أن التحسن الذي انجزه لاعبي المجموعة التجريبية في متغير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين كان مسببا آخر في تحسين السرعة الانتقالية القصوى لأن القوة العضلية من اسباب المهمة في تحسين السرعة الانتقالية القصوى، ويشدد على هذا (الشربيني، 2018) نقلاً عن (موسى) أن البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات (S.A.Q) أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين والتي شاركت بنسبة كبيرة ومباشرة في تحسن السرعة الانتقالية، إذ إن الازدياد التي حدثت في القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية نتيجة استخدام هذه التمرينات يؤدي الى استثارة الوحدات الحركية مما يؤدي الى اشتراك عدد كبير منها ينتج عنه انقباض متين وسريع يعمل على ازدياد الاداء المندفع و السريع. (الشربيني، 2018؛ 95)

ويتبين من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار السرعة الحركية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي والاختبارات البعيدة، ويرجع الباحث التطور الحاصل في متغير السرعة الحركية إلى خصوصية التمرينات البدنية بأسلوب (S.A.Q) التي تمحورت على السرعة الحركية للرجلين، بناء على ما



يحتاجه لاعب كرة القدم في اثناء المباراة من الانقباضات العضلية السريعة، بالإضافة الى احتواء التمرينات على حركات متغايرة يضطر اللاعب الى تغيير وضعيته بسرعة فائقة جداً عن طريق سرعة حركة الرجلين، وبهذا الصدد يؤكد (Azmi& Kusnanik,2018) إلى أن الابحاث التي اجراها (كومار وهابولا) توثق أن التمارين بأسلوب (S.A.Q) له اثر كبير على متغيرات اللياقة البدنية خصوصا السرعة الحركية , Kusnanik , Azmi& (2018,3)، كما يؤكد (Zoran, et al) بأن تدريب (S.A.Q) كجزء من عملية التدريب الكاملة يمكن اعتبارها أداة فعالة لتحسين السرعة وخفة الحركية وسط لاعبي كرة القدم. (Zoran, et al,2013,102)، ويؤكد (Bloomfield et al) بأن أسلوب (S.A.Q) هو اسلوب تدريبي مهم لتحسين السرعة والسرعة الحركية.

ويتبين من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار سرعة الاستجابة للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي والاختبارات البعدية، ويرجع الباحث التطور الحاصل في متغير سرعة الاستجابة إلى تمرينات الساكيو (S.A.Q) الذي اعتمده الباحث في تطبيق البرنامج التدريبي الذي أدى إلى تطوير أداء عينة البحث، حيث تكمن أهمية تمرينات (S.A.Q) في تطوير حركات الذراعين والرجلين والاستجابة الزمنية، مثلما تعد من أفضل الاساليب التدريبية المستخدمة في تحسين رد الفعل. (حمزه واخرون ،2017، 14)، حيث أشار (المداغمة) نقلاً عن (De-Vries) "إن القابليات الحركية لعمليات الأعصاب، التغير السريع بين الإثارة والكبح ، والقدرة على تنظيم نموذج جديد للتوافق العصبي العضلي يؤدي إلى أداء تردد حركي عالي (المداغمة، 2009، 548)، كما يشير (Browen&Ferrigno) بأن تدريبات (S.A.Q) تعد من أفضل التدريبات النوعية الوظيفية وذلك لمحاكاتها للمسارات الحركية العصبية للأداء من حيث البدء والتسارع والتثبيت والتباطؤ، وهذا ما يحدث في لعبة كرة القدم للصالات (Browen&Ferrigno,2005 ,136)

ويتبين من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي والاختبارات البعدية، ويعزو الباحث التطور الحاصل في متغير الرشاقة الى تأثير التمرينات البدنية بأسلوب (S.A.Q) وما تضمنه من تحركات بدنية موجهة نحو تطوير صفة الرشاقة، فضلاً عن مراعاة الاسس والمبادئ التدريبية لتنمية هذه الصفة، كما أنه كلما تشابه أسلوب التدريب مع ما يحدث ويتناسب مع طبيعة الأداء يؤدي إلى تنمية صفة الرشاقة، كما أن التحركات المركبة والسريعة والمعقدة والمفاجئة مع الدوران في اتجاهات متنوعة وبمسافات مختلفة تخدم صفة الرشاقة ومشابهة لأداء لاعب كرة القدم , فضلاً عن علاقة الرشاقة مع بقية



الجوانب البدنية إذ أن تطور الصفات البدنية يؤدي الى تنمية الرشاقة بشكل كبير، إذ يشير (الحيالي، 2008) " بأنه كلما تقاربت نهج التدريب مع ما يحصل بالواقع ويتوافق مع طبيعة الأداء ينتج عنه الارتفاع في مستوى الأداء بشكل عام و متغير الرشاقة بشكل خصوص" (الحيالي، 2008، 77).

ويتبين من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار التوافق للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي والاختبارات البعدية، ويرجع الباحث التطور الحاصل في متغير التوافق إلى الخصوصية في التمارين المنفذة في الحصص التدريبية من حيث التمرکز على النشاط المستخدم وحركات مفاجئة و غير مألوفة من قبل اللاعب مع التركيز على السرعة العالية و الدقة في الأداء والتكرار المستمر قد يؤدي إلى اكتساب وتطوير التوافق العصبي العضلي، يتأكد ذلك كل من (مجدي) و (مصطفى) في دراستهم التي اشارت إلى أن تمرينات (S.A.Q) له تاثير الايجابي لعملية الارتقاء بمستوى التوافق العصبي العضلي. (مجدي، 2013، 9)، (مصطفى، 2016، 17)

ويذكر (الجبالي، 2003) أن الإعداد البدني يمثل المبدأ الأساسي التي تنشأ عليها خطوات إتقان وإنجاز و تأدية مراحل الفنية وهو الطريق الأساسي لتحقيق التميز الرياضي وذلك عن طريق تطوير مراحل السمات البدنية والوظيفية اللاعب. (الجبالي، 2003، 115)

وهذا ما يؤكده (ابو عبده، ٢٠١٥) من أن الإعداد البدني والوظيفي للاعب والذي يتم من خلال التحسن وتطوير الصفات البدنية والحركية اللازمة لتأدية أداء التنافسي يمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والخطية خلال المباراة حيث تعد التمرينات البنائية والوظيفية هي وسيلة الإعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم. (أبو عبده، 2015، 12)

ويشير (الشربيني، 2018) "إن تمرينات (S.A.Q) تضم العناصر الثلاثة داخل وحدة تدريبية واحدة سواء كان ذلك بالتناوب بين القدرات البدنية الثلاث أم من خلال تمرينات حركية تشمل الثلاث عناصر نظرا لتشابه مستوى الشدد التدريبية ونظام الطاقة العامل واختلاف شكل الأداء". (الشربيني، 2018، 4)

ويعرف (azmi& Kusnanik) اسلوب (S.A.Q) بأنه يتضمن اسلوب من التمارين التي تعمل و تؤدي الى التحسن المهارات الحركية الأساسية و قدرة اللاعب على استخدام المهارات بدقة و سرعة فائقة، إضافة الى تحسين القوة أو القدرة في الفعالية المنجزة. (azmi& Kusnanik, 2018, 94)



ويؤكد (حسن، 2017) في هذا الخصوص بأنه "من الأساليب الفعالة في تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة لمعظم ممارسي الأنشطة الرياضية سواء الفردية او الجماعية وكذلك المسابقات". (حسن، 2017، 9-10)

4- الخاتمة:

استنتج الباحث عدد استنتاجات ومنها أن التمارين التدريبية المطروحة بأسلوب الساكيو (S.A.Q) أثرت بصورة إيجابية في القدرات البدنية قيد الدراسة وهذا ما أظهرته نتائج البحث، والتطور الملحوظ في ارتفاع بيانات بعض المتغيرات البدنية بالمقبل هنالك تحسن في متغيرات بدنية أخرى واثرت ايجابيا عليها، وهو مؤشر يؤكد تطور مستوى عينة البحث من حيث تحسين الأداء البدني وهو الناتج الذي عكسه على مقدرة التمارين التدريبية المطروحة على تحقيق الهدف المرجو منها ، وأن استخدام الاختبارات البدنية يعدّ مؤشراً صحيحاً و دقيقاً لتقييم الجانب البدني والبرامج التدريبية التي تهدف إلى رفع مستوى الأداء .

واوصى الباحث باستخدام التمارين التدريبية المطروحة في تدريب الفرق الرياضية في المنطقة ، وكذلك يوصي الباحث باعتماد هكذا نوع من انواع التدريب في تدريس المواد العملية وذلك من اجل رفع مستوى انجاز الطلاب، وكذلك يوصي الباحث المدربين باستخدام هكذا نوع من التمرينات التدريبية كونها ركيزة أساسية يمكن الاعتماد عليها في التحقق من تطور الأداء البدني للاعبين كرة القدم ، ويوصي الباحث المدربين بضرورة إجراء اختبارات بدنية ومهارية على لاعبي كرة القدم قبل الخوض في مراحل الإعداد للمنافسات الرياضية ، ليكون لهم عوناً في معرفة مستوى لاعبيهم وقبل الخوض في غمار المنافسة ، وإجراء دراسات مشابهة لمعرفة مدى تأثير التمرينات التدريبية المعدة على مستوى بعض المتغيرات في فعاليات رياضية أخرى وحسب متطلبات كل فعالية .

المصادر :

- (1) أبو عبده ، حسن السيد (2013) ؛ " الاتجاهات الحديثة في تخطيط و التدريب كرة القدم " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .



- (2) البيك علي فهمي وأخران (2009) ؛ سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات " طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية ، ط1 ، ج2 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- (3) التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد (1999) ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
- (4) عويس، الجبالي(2003) : "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق" ، ط4، حلوان، مصر.
- (5) صبحي،حسانين(1995)؛ "القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضة" ،ج1، ط3(القاهرة، دار الفكر العربي.
- (6) حسن، محمد الزكي (2017) : "اسلوب تدريب S.A.Q احد اساليب التدريب الحديثة السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق **Speed Agility and Quickness** " ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- (7) حسين ، قاسم حسن ؛ (1998) " اسس التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- (8) الحكيم، علي سلوم جواد (2004) : "الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي"، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية
- (9) حمزة، عمرو صابر، وآخرون(2017): "تمارين الساكيو-الرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (10) الحياي، احمد رمضان سبع (2022): "أثر منهاج التدريب الذكي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة والتفكير الخططي والاحتفاظ بالكرة للاعبين كرة القدم الشباب"، اطروحة دكتوراه غير منشور، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل.
- (11) الحياي، محمود حمدون يونس (2008): "أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، موصل.



- 12) الدوري، عبدة عامر علي (2021): "تأثير تمارينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب"، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت .
- 13) سيد، أحمد نصر الدين (2003): "فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14) الشربيني، محمد احمد عبد العزيز(2018): "تأثير تدريبات الساكيو في عدد من المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، مصر.
- 15) عبد الجبار ، قيس ناجي وبطوسي ، احمد (1984) ؛ الإختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- 16) علي، محمد شاكر(2010) : اثر تمارينات القوة المميزة بالسرعة بشدد مختلفة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 17) الفرطوسي ، علي سموم واخران (2015) ؛ القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي ، ط1 ، مكتب النور ، بغداد.
- 18) القطان ، طارق محمد شكري (1995) ؛ " دراسة مقارنة لثلاثة اساليب مقترحة على تنمية القوة المتفجرة للرجلين لدى لاعبي كرة السلة " ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، جامعة حلوان ، العدد 24 .
- 19) لعبي، مصطفى عبدالكريم (2020) : "تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية وعلوم الرياضة-جامعة ميسان.
- 20) مجدي، سماح محمد (2013): "فعالية تدريبات الساكيو على مستوى التوافق الحركي والاداء المهاري لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة"، مجلة بحوث التربية الرياضية والبدنية، جامعة بنها.



- (21) المدامغة، محمد رضا إبراهيم (2009): " التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي "، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد.
- (22) مصطفى، محمد حسني (2016م): "تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد(77)، الجزء(2)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- 23) Azmi K, Kusnanik N.w, (2018): Effect of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Improving Speed, Agility, and acceleration, Journal of Physics: Conference Series 947
- 24) Brown, I&Ferriano, V (2005): Training for Speed Agility, and Quickness (2nd Edition) Human Kinetics Champaign, IL.
- 25) Milanovic, Zoran et al (2014): Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial, (Journal of Human Movement Science V38.
- 26) Zoran Milanović.et.al (2013): 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, 2013).