



The Effect of (S.A.Q) Training with Different Styles on the Compound Skillful Performance of Young Soccer Players

Obaida amer ali^{1*}

Hamoudi Essam Noaman¹

Mahmood Hamdon Yunus²

1- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit

2- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Mosul

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.27>

Article info.

Article history:

-Received: 16/9/2021

-Accepted: 20/9/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Different Style
- Soccer
- Training
- Skillful

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

This study aims at :

_The differences in the compound skillful performance for the first experimental group players which used (S.A.Q) training with individual style between the both the pre and posttest .

_The differences in of the compound skillful performance for the second experimental group players which used (S.A.Q) training with compound style between the both the pre and posttest .

_The differences in the compound skillful performance for the third experimental group players which used (S.A.Q) training with mixed style between both the pre and posttest .

_The differences in the compound among the three groups for the posttest .

The researcher has applied the experimental method for its convenience with the nature of the problem of the research .

The researcher has concluded the following :

-S.A.Q training with individual style which perform the first experimental group achieved a positive development in the Compound Skillful Performance except (the first test) .

-S.A.Q training with compound style which perform the second experimental group achieved a positive development in Compound Skillful Performance .

-S.A.Q training with mixed style which perform the third experimental group achieved a positive development in Compound Skillful Performance .

-S.A.Q training with compound style has proven to the Compound Skillful Performance

The researcher has recommended the following :

-Confirming the soccer coaches to use S.A.Q training with deferent styles in training young soccer players because its effective ness in developing the Compound Skillful Performance.

-execution a studies by using S.A.Q training with deferent styles on another organized games .

Corresponding Author obaida.amer92@gmail.com , University of Tikrit - College of Physical Education and Sports Sciences.

تأثير تمارينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة في الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب

عبيده عامر علي

ا.د حمودي عصم نعمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت

ا.م.د محمود حمدون يونس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

الخلاصة:

هدف البحث الى الاتي:

- الفروق في الاداء المهاري المركب للاعبي المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 - الفروق في الاداء المهاري المركب للاعبي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي .
 - الفروق في الاداء المهاري المركب للاعبي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط بين الاختبارين القبلي والبعدي .
 - الفروق في الاداء المهاري المركب بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي .
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث .
- وتوصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات أهمها :
- حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد التي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى تطوراً إيجابياً في كافة اختبارات الاداء المهاري المركب باستثناء (الاختبار الاول)
 - حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المركب الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً إيجابياً في كافة اختبارات الاداء المهاري المركب .
 - حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المختلط الذي نفذته المجموعة التجريبية الثالثة تطوراً إيجابياً في كافة اختبارات الاداء المهاري المركب.
 - ان تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب أثبتت فاعليتها بشكل اكبر في تطوير الاداء المهاري المركب .

وقد أوصى الباحثون بعدد من التوصيات :

- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب لفاعليتها في تطوير الاداء المهاري المركب .
- اجراء دراسات باستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة على الالعاب المنظمة الاخرى

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- أساليب مختلفة
- كرة القدم
- المهاريّة
- تمارينات

1- التعريف بالبحث**1-1 مقدمة البحث وأهميته**

إن التطور الذي حصل في كافة المجالات الحياتية وبالأخص في مجال الألعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة حيث حدث نتيجة لجهود العديد من العلماء و ذوي الاختصاص في المجال الأكاديمي والتطبيقي . حيث تعد لعبة كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب التي شملها التطور في التدريب الرياضي حيث نالت اهتمام المختصين عن طريق استخدام افضل الطرائق والوسائل والاساليب التدريبية للوصول الى المستويات الرياضية العالية وتحقيق افضل النتائج .

وان تمرينات (S.A.Q) احد الاساليب التدريبية الحديثه شائعة الاستخدام في الفترة الاخيرة من قبل المختصين والباحثين، وهو مصطلح مشتق من الحروف الاولى لكل من السرعة الانتقالية (Speed) والرشاقة (Agility) والسرعة الحركية (Quickness) وهو اسلوب او نظام تدريب يهدف إلى تطوير القدرات البدنية والحركية والسيطرة على حركة الجسم من خلال تطوير الایعاز العصبي العضلي وتحسين قدرة الرياضي على أداء حركات متفجرة متعددة الاتجاهات من خلال إعادة برمجة الجهاز العصبي والعضلي للعمل بفعالية ، ويمكن استخدامه بأسلوبين هما الاسلوب المنفرد اي التدريب كل عنصر على حدة في الوحدة التدريبية او استخدامه بالأسلوب المركب اي تدريب كافة العناصر الثلاثة سوية داخل تمرين واحد في الوحدة التدريبية ، كما يمكن استخدامه من قبل غالبية الرياضيين حيث يمارسه المبتدئون وذوي المستويات العالية.⁽¹⁾ يعد الاداء المهاري المركب " من العناصر المهمة التي يجب ان تتوفر لدى لاعبي كرة القدم والتي تساعده على الاداء الامثل خلال المباريات من خلال الاستحواذ والسيطرة على الكرة واستخدام جميع انواع التمريرات واستلام الكرة من الثبات واثناء الحركة والتهديف على المرمى وذلك لا يكون الا بامتلاك اللاعبين للأداءات المهارية المركبة وبالتالي يكون اللاعبين مؤهلين لتنفيذ الواجبات الخططية وفي مختلف ظروف اللعب " .⁽²⁾ ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث في دراسة تأثير تمرينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة ومن خلال تصميم تمرينات لهذه الأساليب ومعرفة تأثيرها على الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب بالإضافة الى الكشف عن الفرق بين تأثيرات كل منها .

2 مشكلة البحث :

1 - Milanovic , Zoran et al : **Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial,**(Journal of Human Movement Science V38 , 2014) . p 1-2

² - محمود حمدون يونس الحيايى ؛ تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة الموصل , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2016) ص 11

من خلال ملاحظة واهتمام الباحث ومتابعته للعبة كرة القدم لاحظ ان هذه اللعبة تتطلب اعدادا عاليا وذلك لما تمتلكه هذه اللعبة من تحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات وتنفيذ المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس سواء كانت بالكرة او بدونها ومن خلال متابعة الباحث للتطور الحاصل في لعبة كرة القدم العالمية وجد ان كل ما تقدم ذكره لا يلبي مستوى الطموح لدى اغلب لاعبي الاندية والمؤسسات المحلية بكرة القدم وهذا ما دعا الباحث الى الاعتماد على اسلوب جديد ربما يعمل على حل مشكلة خفة الحركة والاداء الحركي السريع وتغيير الاتجاهات وتحسين عدد من المتغيرات المهارية هذا من جانب ومن جانب اخر وبعد اطلاع الباحث على العديد من البحوث والدراسات وعلى حد علم الباحث لم يجد اي دراسة تتناول استخدام المقارنة بين اساليب تمارينات (S.A.Q) المنفرد والمركب والمختلط داخل الوحدة التدريبية في لعبة كرة القدم فضلا عن ان اغلب المدربين واللاعبين ليس لديهم دراية كافية عن هذه الاساليب التي تجمع ثلاث صفات بدنية (السرعة الانتقالية , الرشاقة , السرعة الحركية) والتي تعد الركيزة الاساسية في هذه اللعبة الأمر الذي دعا الباحث بالتقصي عن إمكانية الوقوف على هذه الأساليب عن طريق الوصول إلى نتائج التجريب لغرض التوصل إلى أنسب هذه الاساليب وأصلحها في تحقيق أفضل المستويات للاعبين كرة القدم (فئة الشباب) للاستفادة العلمية من نتائج هذه الدراسة لتهيئة الفرق الرياضية بكرة القدم ومن خلال الإجابة عن التساؤل الذي تحدتت به مشكلة البحث والمتمثل بالآتي :

ما هي التأثيرات التي يمكن ان تحدثها تمارينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة (المنفرد والمركب والمختلط) في الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب ؟ وأي الأساليب أفضل ؟

3. اهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

- الفروق في الاداء المهاري المركب للاعبين المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- الفروق في الاداء المهاري المركب للاعبين المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- الفروق في الاداء المهاري المركب للاعبين المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- الفروق في الاداء المهاري المركب بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي

4 فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المختلط بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاداء المهاري المركب بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي.
- 5. مجالات البحث :**

- **المجال البشري:** لاعبو نادي شباب الدور الرياضي لفئة الشباب في كرة القدم للموسم (2019-2020) .
 - **المجال الزماني :** للمدة من 1 / 7 / 2020 ولغاية 1 / 5 / 2021.
 - **المجال المكاني :** ملعب نادي الدور الرياضي لكرة القدم في قضاء الدور ١ محافظة صلاح الدين .
- 6. تحديد المصطلحات**

- **تمارينات (S.A.Q) :** هو نظام او اسلوب تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تمارينات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية ويهدف هذا التدريب إلى تحسين حركة اللاعبين متعددة الاتجاهات من خلال إعادة برمجة نظامهم العصبي العضلي .⁽¹⁾
- **ويعرفه الباحث اجرائيا :** وهو اسلوب تدريبي يشمل تمارينات السرعة (speed) والرشاقة (agility) والسرعة الحركية (quickness) داخل الوحدة التدريبية سواء في تمرين واحد يشمل الثلاث صفات او بشكل تمرين منفرد لكل صفة .
- **تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد** اي تدريب كل عنصر على حدة في الوحدة التدريبية.
- **تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب** من خلال دمج الثلاثة عناصر في تمرين معين في نفس الوحدة التدريبية.
- **تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط** اي من خلال استخدام الاسلوبين (المنفرد , والمركب) داخل الوحدة التدريبية .

ثانيا : الدراسات النظري والدراسات المشابهة

1-الدراسات النظرية

- **تمارينات (S.A.Q) :**

¹⁻ lee e . brown . vance a . ferrigano ; **training for speed , agility and quickness** : (library of congress , 2005) 22 .

أن المدربين الرياضيين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق والاساليب التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية تساعد على الوصول لافضل المستويات وتحقيق افضل النتائج ، ويرى (محمد احمد عبد العزيز الشربيني ، 2018) ان تمارين (S.A.Q) تضم كل من تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية داخل وحدة تدريبية واحدة سواء كان ذلك بالتناوب بين القدرات البدنية الثلاث ام من خلال تمارين حركية تشمل الثلاث عناصر نظرا لتشابه مستوى الشدد التدريبية ونظام الطاقة العام واختلاف شكل الأداء⁽¹⁾.

وتشير (mahfodadha soliman et al, 2018) الى انه حديثا تم استخدام تمارين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية (S.A.Q) كطريقة شائعة لتحسين القدرات واللياقة البدنية للاعبين كما يتم استخدامها لتطوير القدرات المهارية حيث تعمل على تطوير الجهاز العصبي العضلي للاعبين .⁽²⁾

2- الدراسات المشابهة :

- دراسة (R Arjunan , 2015)⁽³⁾

" تأثير تمارين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية (S.A.Q) على بعض متغيرات اللياقة البدنية بين لاعبي كرة القدم المدرسية "

وكان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو :

- معرفة تأثير تمارين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية (S.A.Q) على بعض متغيرات اللياقة البدنية بين لاعبي كرة القدم المدرسية

واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينه مكونة من (60 طالبا) وتم تقسيمهم إلى أربعة مجاميع متساوية مجموعة ضابطة وثلاثة مجاميع تجريبية كل مجموعة تضم (15) طالبا خضعت المجموعة التجريبية الاولى لتدريب السرعة والمجموعة التجريبية الثانية لتدريب الرشاقة والمجموعة التجريبية الثالثة لتدريب السرعة الحركية ، ، وتدريب كل مجموعة (3) مرات في الأسبوع لمدة (6) أسابيع، وتم استخدام الوسائل الاحصائية عن طريق تحليل التباين المشترك (ANCOVA)

¹ - محمد احمد عبد العزيز الشربيني: "تأثير تدريبات الساقو في عدد من المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين"، (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية الرياضية، مصر، 2018) ص 4

²- Mahfodha Soliman et al : the effect of SAQ exercises on physical level and performance of basketball players : (journal of physical Education research , volume 5 issue IV , 2018)p48

³- R Arjunan , **Effect of speed , Agility , and quickness (S.A.Q) training on selected physical fitness variables among school soccer players** : (international journal of research in humanities arts and literature , vol 3 , issue 10 , 2015) p 15

وكانت اهم نتائج الدراسة الدراسة هي :

- لا يوجد نوع واحد من التدريب كافي لتحسين مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم وينصح بتضمين تدريب السرعة والرشاقة والسرعة الحركية في جدول تدريب لاعبي كرة القدم .

ثالثا : اجراءات البحث

1. منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث

2. مجتمع البحث وعينته :

تألف مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم فئة الشباب لاندية محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم (8) اندية بواقع (192) لاعبا ، اما عينة البحث فتكونت من (33) لاعبا من لاعبي نادي شباب الدور الرياضي لكرة القدم فئة الشباب, وقد قسمت العينة الى ثلاث مجاميع تجريبية من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي بأستخدام القرعة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة وتم استبعاد اللاعبين الذين كانت قيم اختباراتهم تؤثر على تكافؤ مجاميع البحث وكان عددهم (6) وتم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (3) والجدول (1) يبين عدد مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين وحراس المرمى فضلاً عن نسبهم المئوية .

الجدول (1)

عدد مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين وحراس المرمى ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	
100%	192	مجتمع البحث
17,18%	33	عينة البحث
12,5%	24	عينة البحث التجريبية
3,12%	6	اللاعبون المستبعدون عدا حراس المرمى
1,56%	3	حراس المرمى

3. اجراءات البحث الميدانية :

تعد الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث من الخطوات البناءة التي تسهم بشكل فعال في إضفاء السمة الإيجابية المميزة على البحث ، إذ تختلف هذه الإجراءات من بحثٍ إلى آخر وبحسب خصوصية الأهداف المراد تحقيقها ، ولأجل أن يكون البحث الحالي قائماً على أسس ومبادئ علمية سليمة لجأ الباحث إلى إجراء عدداً من الإجراءات الميدانية قيد البحث وكما يأتي:

- التجارب الاستطلاعية :

أجرى الباحث عدداً من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد من أجل تخطي العقبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد واللاعبين أثناء تنفيذ التمرينات والوحدات التدريبية والاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها

- تصميم تمرينات (S.A.Q) لمجاميع البحث الثلاثة :

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم وضع الخطوات الرئيسية في تصميم تمرينات (S.A.Q) الخاصة بالبحث إذ تم استخدام تمرينات (S.A.Q) ، في ثلاثة أساليب مختلفة ، إذ تنفذ المجموعة التجريبية الأولى تمرينات (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد ، وتستخدم المجموعة التجريبية الثانية تمرينات (S.A.Q) بالأسلوب المركب ، في حين تستخدم المجموعة التجريبية الثالثة تمرينات (S.A.Q) بالأسلوب المختلط .

- الإجراءات النهائية للبحث :

- الاختبارات القبلية:

تم إجراء اختبارات الأداء المهاري المركب يوم الاثنين المصادف (2020/10/26)

- تنفيذ تمرينات (S.A.Q) لمجاميع البحث الثلاثة :

وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات تم تنفيذ تمرينات (S.A.Q) المعدة من قبل الباحث على مجاميع البحث الثلاثة من تاريخ (2020/11/1) ولغاية (2021/1/21) وقد تم مراعاة النقاط الآتية عند تنفيذ تمرينات (S.A.Q) على مجاميع البحث الثلاثة وهي :

- تم تطبيق تمرينات (S.A.Q) بالأساليب الثلاثة الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي ،
- تبدأ كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم ، يليه الإحماء الخاص وبما يخدم الجزء الرئيسي المستخدم
- استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ أساليب تمرينات (S.A.Q) الثلاثة المستخدمة في البحث
- تم تنفيذ أسلوب تمرينات (S.A.Q) الثلاثة خلال (12) دورة صغيرة (أسبوعية) وبواقع أربع دورات متوسطة
- كل دورة متوسطة تتكون من ثلاث دورات صغيرة تتكون من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ " 36 " وحدة تدريبية) وسيتم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الأحد والثلاثاء والخميس)
- تم استخدام التحميل التدريجي بتموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (2 : 1)
- إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالشدة فقط مع تثبيت كل من الحجم والراحة
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض الى (100) ن/د بين التكرارات و(90) ن/د بين المجاميع وذلك لضمان عودة اللاعب الى

- الحالة شبه الطبيعية من خلال اعطاء فترات الراحة الكافية لاستعادة الشفاء في اساليب (S.A.Q) .
- تم استخدام جهاز (pulse oximeter) الذي يقيس مؤشر النبض أثناء العمل والتي من خلاله يتم السيطرة على معدل قيمة النبض بصورة مباشرة للتأكد من مؤشر النبض اثناء العمل واثناء الراحة بين التكرارات والمجاميع
 - تم اخذ القيم القصوى للتمارين المستخدمة من خلال التجارب الاستطلاعية والتي يتم على اساسها العمل بالشدد المستخدمة
 - تم تصنيف التمرينات المستخدمة في البحث بالنسبة لاسلوب (S.A.Q) المنفرد الى تمرينات السرعة الانتقالية القصوى وتمرينات الرشاقة وتمرينات السرعة الحركية حيث تضمن اسلوب (S.A.Q) المنفرد (3) تمرينات لكل متغير
 - تم تصنيف التمارين المستخدمة في البحث بالنسبة لاسلوب (S.A.Q) المركب الى ستة تصنيفات وذلك حسب ماذكر في المصادر الخاصة (زكي محمد حسن , 2017) (فاتن ابو السعود امام وعبير ممدوح عيسى , 2020) لضمان التنوع وتغيير المثيرات في التدريب وكما يلي :
- 1- السرعة الحركية، الرشاقة، السرعة الانتقالية
 - 2- الرشاقة، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية
 - 3- السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة
 - 4- السرعة الانتقالية، الرشاقة، السرعة الحركية
 - 5- السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، الرشاقة
 - 6- الرشاقة، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية
- سيتم استخدام تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط من خلال اعطاء تدريب اسلوب (S.A.Q) المنفرد واسلوب تدريب (S.A.Q) المركب بنفس الوحدة التدريبية
 - ان زمن اداء الدورات المتوسطة الاربعة هو (378,58 د) زمن الدورة المتوسطة الاولى , (376,6 د) زمن الدورة المتوسطة الثانية , (375,43 د) زمن الدورة المتوسطة الثالثة , (374,81 د) زمن الدورة المتوسطة الرابعة وان مجموع زمن الحمل الكلي هو (1,505,43 د)
 - * إن تموج حركة الحمل التدريبي في المناهج التدريبية الثلاثة كان معتمداً على زمن درجة الحمل التدريبي الكلي لكل دورة صغرى وكما هو مبين في الشكل (3)

الجموع	الدورة المتوسطة الرابعة			الدورة المتوسطة الثالثة			الدورة المتوسطة الثانية			الدورة المتوسطة الأولى			الدورات
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع مستوى الحمل
													%100
													%95
													%90
													%85
864	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	عدد التكرارات
1,505,43 د	125,12 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	125,12 د	125,74 د	126,42 د	125,74 د	126,42 د	زمن الحمل بالدقيقة للمجموعة التجريبية الأولى
1,505,43 د	125,12 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	125,12 د	125,74 د	126,42 د	125,74 د	126,42 د	زمن الحمل بالدقيقة للمجموعة التجريبية الثانية
1,505,43 د	125,12 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	125,12 د	125,74 د	126,42 د	125,74 د	126,42 د	زمن الحمل بالدقيقة للمجموعة التجريبية الثالثة

شكل 3

تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الاسبوعية

- الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ تمرينات (S.A.Q) لمجاميع البحث التجريبية الثلاثة قام الباحث بإجراء اختبارات الاداء المهاري المركب على لاعبي عينة البحث في يوم الاحد (2021/1/24)

4. المعالجات الاحصائية:

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) بوساطة الحاسبة الآلية (الكومبيوتر).

رابعا : عرض النتائج ومناقشتها :

بعد الانتهاء من تنفيذ كافة إجراءات البحث والحصول على البيانات ومعالجتها احصائياً للتأكد من تحقق أهداف البحث ، تم إجراء عرض وتحليل النتائج ومناقشتها لكافة المتغيرات التي تناولها البحث وكما يأتي :

- عرض وتحليل نتائج الفروق في الأداء المهاري المركب بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث :

الجدول (2)

القيم الاحصائية للأداء المهاري المركب بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد

sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاداء المهاري المركب
		ع±	س	ع±	س		
0,221	1,344	1,101	7,757	1,644	8,762	ثانية	الاختبار الاول
*0,009	3,607	1,807	12,787	2,287	16,247	ثانية	الاختبار الثاني
*0,193	1,441	1,011	16,756	4,296	18,867	ثانية	الاختبار الثالث
*0,006	3,841	0,938	14,420	1,516	15,956	ثانية	الاختبار الرابع
*0,026	2,819	3,079	52,875	6,620	59,833	ثانية	مجموع ازمنا الاختبارات الأربعة

*معنوي عند مستوى دلالة $(0,05) \geq (sig)$

الجدول (3)

القيم الاحصائية للاداء المهاري المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
الثانية التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب

sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاداء المهاري المركب
		ع±	س	ع±	س		
*0,000	10,203	0,852	6,481	1,379	9,467	ثانية	الاختبار الاول
*0,000	6,610	1,035	11,128	1,053	15,292	ثانية	الاختبار الثاني
*0,010	3,515	0,787	15,175	1,827	17,908	ثانية	الاختبار الثالث
*0,016	3,136	0,718	12,136	2,516	15,117	ثانية	الاختبار الرابع
*0,000	6,497	1,700	45,118	5,528	57,786	ثانية	مجموع ازمنا الاختبارات الأربعة

*معنوي عند مستوى دلالة $(0,05) \geq (sig)$

الجدول (4)

القيم الاحصائية للاداء المهاري المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية الثالثة التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط

sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاداء المهاري المركب
		ع±	س	ع±	س		
*0,003	4,428	1,079	7,572	1,638	9,885	ثانية	الاختبار الاول
*0,003	4,435	0,948	12,682	1,832	16,011	ثانية	الاختبار الثاني
*0,046	2,428	0,740	15,975	3,457	18,923	ثانية	الاختبار الثالث
*0,044	2,450	0,677	13,692	3,256	16,291	ثانية	الاختبار الرابع
*0,014	3,269	1,910	51,512	8,708	61,111	ثانية	مجموع ازمنا الاختبارات الأربعة

*معنوي عند مستوى دلالة $(0,05) \geq (sig)$

- مناقشة نتائج الفروق بين اختبارات الاداء المهاري المركب القبلية والبعدي لمجاميع البحث الثلاث :

في ضوء نتائج الجداول (2 ، 3 ، 4) التي تم الحصول عليها وتم ذكرها آنفاً، نلاحظ ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في غالبية اختبارات الاداء المهاري المركب التي تم اعتمادها في البحث وللمجاميع التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المنفرد) والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المركب) والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المختلط) وقد ظهر تطور لم يصل الى المعنوية في (اختبار الاداء المهاري المركب الاول) للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المنفرد) ،

ويعزو الباحث هذا التطور في نتائج الاداء المهاري المركب الى فعالية التأثيرات الايجابية الفعالة لتمرينات (S.A.Q) وطريقة اعدادها بصورة سليمة احدثت التكيفات للاعبين وانعكست على تطور الاداء المهاري المركب وهذا يتفق مع توصل اليه (عبد الباسط عبد الحليم، 1998) " ان المنهاج التدريبي المعد اعداداً جيد يحدث فروقاً في نسبة التحسن للاداءات المهارية المركبة " (1)

كما يعزو الباحث التطور الحاصل في الاداء المهاري المركب لمجاميع البحث الثلاثة الى نتائج المتغيرات البدنية والتي انعكست ايجاباً على تطور الاداء المهاري المركب ومنها (السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، الرشاقة ، التوافق ، القوة المميزة بالسرعة) حيث يشير (موفق اسعد محمود الهيتي، 2014) الى ان من الاهداف التي تخدم الاداء المهاري المركب في كرة القدم منها السرعة في الحركة وتغير الاتجاه والتحرك واخذ المكان المناسب " (2)

وكذلك يشير (ياسر عثمان ، 2009) الى ان عندما يتوفر لدى الفرد قدرات بدنية عالية فهذا مدلول على انه يمتلك مستوى جيد ايضا من الاداءات المهارية والعكس صحيح ، (3)

- عرض وتحليل نتائج الفروق في الأداء المهاري المركب بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار البعدي:

الجدول (5)

القيم الاحصائية لتحليل التباين للاداء المهاري المركب بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار البعدي

الاداء المهاري المركب	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	Sig
-----------------------	--------------	-------------	----------------	----------------	--------------	-----

¹ - عبد الباسط محمد عبد الحليم؛ دراسة تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1998) ص23

² - موفق اسعد محمود الهيتي؛ استراتيجية خطط وطرق اللعب الحديثة في كرة القدم : (عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، 2014) ص77

³ - ياسر عثمان محمد ؛ تأثير استخدام التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حوان ، 2009) ص 75

*0,043	3,676	3,805	7,610	2	بين المجموعات	الاختبار الاول
		1,035	21,738	21	داخل المجموعات	
			29,348	23	المجموع الكلي	
*0,035	3,952	6,902	13,804	2	بين المجموعات	الاختبار الثاني
		1,746	36,674	21	داخل المجموعات	
			50,478	23	المجموع الكلي	
*0,005	6,846	5,110	10,002	2	بين المجموعات	الاختبار الثالث
		0,731	15,341	21	داخل المجموعات	
			25,343	23	المجموع الكلي	
*0,000	17,614	10,889	21,778	2	بين المجموعات	الاختبار الرابع
		0,618	12,982	21	داخل المجموعات	
			34,760	23	المجموع الكلي	
*0,000	25,691	137,194	274,389	2	بين المجموعات	مجموع أزمنة الاختبارات الأربعة
		5,340	112,146	21	داخل المجموعات	
			386,535	23	المجموع الكلي	

(sig)(0,05) ≥ *معنوي عند مستوى دلالة

الجدول (6)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للأداء المهاري المركب الاول لمجموعات البحث الثلاث

Sig	الفرق بين الأوساط الحسابية	مجاميع البحث
*0,020	1,276 = 6,481-7,757	2 - 1
0,720	0,185 = 7,572-7,757	3 - 1
*0,044	1,091 = 7,572-6,481	3 - 2

من خلال الجدول (6) والخاص بالأداء المهاري المركب الاول تبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط ولمصلحة المجموعة الثانية

الجدول (7)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للأداء المهاري المركب الثاني لمجموعات البحث الثلاث

مجاميع البحث	الفرق بين الأوساط الحسابية	Sig
2 - 1	1,658=11,128-12,787	*0,020
3 - 1	0,105=12,682-12,787	0,875
3 - 2	1,553=12,682-11,128	*0,029

من خلال الجدول (7) والخاص بالأداء المهاري المركب الثاني تبين لنا ماياتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط ولمصلحة المجموعة الثانية

الجدول (8)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للأداء المهاري المركب الثالث لمجموعات البحث الثلاث

مجاميع البحث	الفرق بين الأوساط الحسابية	Sig
2 - 1	1,581=15,175 -16,756	*0,001
3 - 1	0,781=15,975 - 16,756	0,082
3 - 2	0,800=15,975 -15,175	0,075

من خلال الجدول (8) والخاص بالأداء المهاري المركب الثالث تبين لنا ماياتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط

الجدول (9)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للأداء المهاري المركب الرابع لمجموعات البحث الثلاث

مجاميع البحث	الفرق بين الأوساط الحسابية	Sig
2 - 1	2,284=12,136-14,420	*0,000
3 - 1	0,728=13,692-14,420	0,078
3 - 2	1,556=13,692-12,136	*0,001

من خلال الجدول (9) والخاص بالأداء المهاري المركب الرابع تبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط ولمصلحة المجموعة الثانية

الجدول (10)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لمجموع الأداء المهاري المركب لمجموعات البحث الثلاث

مجاميع البحث	الفرق بين الأوساط الحسابية	Sig
2 - 1	7,756=45,118-52,875	*0,000
3 - 1	1,362=51,512-52,875	0,252
3 - 2	6,393= 51,512-45,118	*0,000

من خلال الجدول (10) والخاص بمجموع الأداء المهاري المركب تبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط ولمصلحة المجموعة الثانية
- مناقشة نتائج الفروق في الأداء المهاري المركب بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار البعدي :

بعد عرض وتحليل الجدول (5) تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية لاختبارات الاداء المهاري المركب ومجموع الاداء المهاري المركب في الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الثلاث التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) مما أوجب على الباحث استخراج اقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للمجاميع التجريبية ولكل اختبار اداء مهاري على حدة فضلاً عن مجموع ازمدة اختبارات الاداء المهاري المركب وبعد مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية لجميع اختبارات الاداء المهاري المركب

ومجموع الأداء المهاري المركب ظهر لنا تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب على المجموعتين الاولى التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد والثالثة التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط ، في جميع اختبارات الاداء المهاري المركب ومجموع اختبارات الاداء المهاري المركب وبهذا فان تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب أثبتت فاعليتها بشكل اكبر في تطوير الاداء المهاري المركب

ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب على المجموعتين التجريبيتين الاخرتين بمتغيرات اختبارات الاداء المهاري المركب ومجموع اختبارات الاداء المهاري المركب الى فعالية تمرينات (S.A.Q) المركبة الموضوعة من قبل الباحث لهذه المجموعة وبالإضافة الى ربط المتغيرات وتركيبها وكيفية اخراجها بصورة سليمة انعكست على تطور الاداء المهاري المركب وهذا ما يؤكده (امر الله احمد البساطي ، 2015) "عندما يتعلق الهدف من الوحدة التدريبية (ذات الاتجاه المركب) بواجبات متباينة يصبح الربط والتسلسل في محتواها امراً غاية في الاهمية . (1)

ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب بمتغيرات اختبارات الاداء المهاري المركب ومجموع اختبارات الاداء المهاري المركب الى فعالية تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب المعدة من قبل الباحث والتي ساعدت فعلاً في تطوير مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث بشكل جيد وأنعكس ذلك التطور على مستوى الأداء المهاري والذي ظهر في الاداء المهاري المركب ، إذ يذكر (حنفي محمود مختار ، 1998) (أن اختيار التمرينات المناسبة والموجهة وأستخدامها ضمن أسلوب تدريبي مناسب ووجود التخطيط الجيد يمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات وتنفيذها على وفق متطلبات اللعب الحديث) . (2)

خامساً : الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات

- حققت تمرينات (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد التي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى تطوراً إيجابياً في كافة اختبارات الاداء المهاري المركب باستثناء (الاختبار الاول)
- حققت تمرينات (S.A.Q) بالأسلوب المركب الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً إيجابياً في كافة اختبارات الاداء المهاري المركب .
- حققت تمرينات (S.A.Q) بالأسلوب المختلط الذي نفذته المجموعة التجريبية الثالثة تطوراً إيجابياً في كافة اختبارات الاداء المهاري المركب.

¹ - امر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) : (الرياض، دار جامعة الملك سعود للنشر، 2015) ص217

² - حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)، ص 46

- ان تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب أثبتت فاعليتها بشكل اكبر في تطوير الاداء المهاري المركب .
2 - التوصيات

- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب لفاعليتها في تطوير الاداء المهاري المركب .

- اجراء دراسات باستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة على الالعب المنظمة الاخرى .

سادسا : ثبت المصادر العربية والاجنبية

• امر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) : (الرياض، دار جامعة الملك سعود للنشر، 2015)

• حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)

• عبد الباسط محمد عبد الحليم؛ دراسة تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي

كرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1998)

• محمد احمد عبد العزيز الشربيني: "تأثير تمارينات الساكيو في عدد من المتغيرات البدنية والفسولوجية

والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين"، (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة كفر الشيخ، كلية

التربية الرياضية، مصر، 2018)

• محمود حمدون يونس الحياي ؛ تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل اللعب في

الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبي كرة القدم الشباب : (

اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016)

• موفق اسعد محمود الهيتي؛ ؛ استراتيجية خطط وطرق اللعب الحديثة في كرة القدم : (عمان، دار

دجلة للطباعة والنشر، 2014)

• ياسر عثمان محمد ؛ تأثير استخدام التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم

: (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حوان ، 2009) .

• lee e . brown . vance a . ferrigano ; **training for speed , agility and quickness** : (library of congress , 2005) -

• Mahfodha Soliman et al : the effect of SAQ exercises on physical level and

• Milanovic , Zoran et al : **Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial,**(Journal of Human Movement Science V38 , 2014)

• performance of basketball players : (journal of physical Education research , volume 5 issue IV , 2018)

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.27>

- R Arjunan , **Effect of speed , Agility , and quickness (S.A.Q) training on selected physical fitness variables among school soccer players** : (international journal of research in humanities arts and literature , vol 3 , issue 10 , 2015)
- Amr Allah Ahmed Albesate , Sport Training (Theories and Application) : (Al Read , University of al Malek Saud for Publish , 2015)
- Hanafe Mahmood Muktar , Technical Director for Soccer , (Cairo , Center of Books for Publish , 1998)
- Abd al Baset Mohamed Abd al Halem , Study the Effect of Training Program of Some Compound Skill for Young Soccer : (Unpublished Thesis , College of Physical Education & Sport Science , Alxenderia University , 1998)
- Mohammed Ahmed Abd Alazez al Sherbeny : The Effect of (S.A.Q) Training in Number of Physical and Physiological Variables and Fulfillment for Young Swimmers , (Unpublished Thesis , Kafr al Shek University , College of Physical Education & Sport Science , Cairo , 2018)
- Mahmood Hamdon Youns al Hyali , The Effect of Different Specific Training Areas Per Play Course Analysis on Compound Skillful Performance , Aerobic and Nonaerobic Abilities and Fatigue Parameter of Young Soccer,(Unpublished thesis , Musul University , College of Physical Education & Sport Science , 2016)
- Moafeq Asaad Mahmood al Hetee , Modern Strategy , Plans and Methods of Playing in Soccer : (Amman , Degla for Printing and Publish , 2014)
- Yasser Othman Mohammed , The Effect of Using Cross _ Training on Physical and Skillful Variables for Young Soccer : (Unpublished Thesis , College of Physical Education & Sport Science , Hawan University , 2009)