



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات خاصة بأسلوب (S.A.Q) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات

محمد شرقي هادي الحسيني

رسالة ماجستير
تربية بدنية وعلوم الرياضة

بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
محمود حمدون يونس الحياي

الملخص

تأثير تمرينات خاصة بأسلوب (S.A.Q) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية
للاعبي كرة القدم للصالات

المشرف	الباحث
أ.م.د. محمود حمدون يونس الحياي	محمد شرقي هادي الحسيني
٢٠٢١ م	١٤٤٢ هـ

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتألفت عينة البحث من لاعبي منتدى الاندلس للشباب بكرة قدم الصالات والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً لاعباً يمثلون نسبة (١٧,٦٤) من مجتمع البحث ، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة، وتم استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاختبارات واللاعبين اللذين لم يستطيعوا الالتزام بالتجربة وكان عددهم (١٠) لاعبين فضلاً عن استبعاد حراس المرمى وعددهم (٤) حراس، وتم تحقيق التجانس في

متغيرات (العمر و الطول و الوزن و العمر التدريبي)، والتكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية التي حددت من قبل السادة المتخصصين.

وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي.

وتضمنت اجراءات البحث تصميم تمرينات خاصة بأسلوب (S.A.Q) التي طبقت على المجموعة التجريبية، وكذلك اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمارين المستخدمة وكذلك الشدد الملائمة، فضلاً عن التكرارات و اوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية، ثم تم تنفيذ تمرينات الاسلوب التدريبي، اذ نفذت المجموعة التجريبية تمرينات اسلوب (S.A.Q)، بينما نفذت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل مدرب الفريق، واستغرق تنفيذ التجربة (٩) اسابيع خلال ثلاث دورات متوسطة، وبواقع (٩) دورات صغرى ويتموج حركة حمل (٢ : ١) في كل دورة متوسطة، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، وبعد ذلك قام الباحث باجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبلية.

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) للحصول على (الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء و النسبة المئوية و اختبار (t) للعينات المرتبطة و اختبار (t) للعينات المستقلة).

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- حققت التمرينات الخاصة بأسلوب (S.A.Q) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في جميع المتغيرات البدنية والمهارية، وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية.
- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في متغيري القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتوافق، ولم تحقق تطوراً في السرعة الانتقالية القصوى والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة والقوة الانفجارية للرجلين والرشاقة، كما حققت تطوراً في اغلب المتغيرات المهارية باستثناء التهديف وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدي للاعبين المجموعة الضابطة.
- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت تمرينات خاصة بأسلوب (S.A.Q) تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين.

وقد اوصى الباحث بمجموعة من التوصيات الآتية:

- ضرورة الاهتمام واستخدام تمارين خاصة بأسلوب (S.A.Q) للاعبين كرة القدم للصالات من قبل المدربين لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع المتغيرات البدنية والمهارية.
- التنويع في تسلسل المتغيرات والتمارين لأسلوب (S.A.Q) وذلك لما أظهره هذا البحث من نتائج من خلال التنويع في تسلسل المتغيرات داخل الوحدات التدريبية، فضلاً عن التنويع في الاداءات الحركية داخل التمارين المستخدمة وفقاً للمتغيرات المعتمدة.
- على الأندية أو المؤسسات ذات العلاقة الاستفادة من نتائج البحث في اعداد لاعبيهم الشباب بكرة القدم للصالات.
- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى ولكلا الجنسين بكرة القدم للصالات، فضلاً عن إجراء دراسات مشابهة على الألعاب المنظمة الأخرى.

University of Mosul
College of Physical Education
and Sport Sciences



**The effect of special exercises by (S.A.Q) technique
on a number of physical and skillful variables for
futsal players**

Mohammed Sharkee Hade AL. hussainy

Master Thesis
Physical Education and Sport Sciences

Supervised by
Dr
Mahmood Hamdoon Y. Alhyali

Abstract

The effect of special exercises by S.A.Q technique on a number of physical and skillful variables for futsal players

Researcher
Mohammed Sharkee Hade
ALhussainy.
1442 AH

Supervisors
Dr. Mahmood Hamdoon Y.
ALhyali.
2021 AD

The research aimed to reveal:

- The differences in a number of physical and skillful variables for the experimental group players between the pre and post-tests.
- The differences in a number of physical and skillful variables for the control group players between the pre and post-tests.
- The differences in a number of physical and skill variables between the experimental and control groups in the post-test.

To verify the objectives of the research, the researcher put the following hypotheses:

- There are significant differences in a number of physical and skillful variables for the experimental group between the pre and post-test, for the interest of the post test.
- There are significant differences in a number of physical and skillful variables for the control group between the pre and post-test.
- The presence of significant differences in a number of physical and skillful variables in the post tests between the experimental and control groups, for the interest of the experimental group.

The researcher used the experimental method for its convenience to the research nature, and the experiment was carried out on a sample of (30) players from Andalusia Youth Forum (under the age of 19) years, so (14) players were excluded from the research sample, (10) players for the and (4) players were excluded from being goalkeepers, Homogeneity was achieved in the variables (age, height, weight, training age), and parity between the two research groups in the physical and skill variables that

was determined by the specialists, An experimental design called the pre- and post-test randomized control group design was adopted.

The research procedures included a designing of (SAQ) exercises that were applied to the experimental group, as well as conducting a number of exploratory experiments to determine the used exercises as well as the appropriate (intensities, repetitions, and rest times) for these exercises, after that the physical and skillful tests were implemented, then exercises were carried out. Then the training method special exercises were implemented, The experimental group implemented (SAQ) style exercises, while the control group implemented the curriculum prepared by the team coach.

The implementation of the experiment took (9) weeks during three intermediate cycles with (9) small cycles and with a wave movement of (2: 1) in each intermediate session and with (3) training units per week. After that, the researcher conducted the physical and skills tests with the same procedures and steps that were followed in the pre-tests, The researcher used the following statistical methods: (the arithmetic mean, standard deviation, skew coefficient, coefficient of variation, percentage, (T) test for related samples, T-test for independent samples).

The data were statistically handled using the (SPSS) program to obtain (the arithmetic mean, standard deviation, coefficient of variation, skew coefficient, T-test for related samples and T-test for independent samples).

The researcher had deduced the following points:

- The (S.A.Q) style exercises that were carried out by the experimental group achieved an improvement in all the physical and skillful variables by comparing the results of all the pre and post variables of the experimental group players.
- The control group achieved an improvement in the variables of (strength characterized by speed of legs, coordination) variables of, and did not achieve an improvement in the maximum transitional speed, kinetic velocity, response speed, explosive strength of the legs, and agility, and it also achieved an improvement in most of the skillful variables except scoring by

comparing the results of all the pre and post variables of the control group players.

- The experimental group that carried out the S.A.Q style exercises achieved a better progress than the control group in all physical and skillful variables by comparing the results of the post tests of the two groups.

Through the conclusions, the researcher recommended:

- The necessity of paying attention and using the (S.A.Q) style exercises for futsal players by coaches, as the results of the research showed a clear improvement in all physical and skillful variables.
- Diversification in the sequence of variables and exercises for the technique (S.A.Q), because of the results shown by this research through diversification in the sequence of variables within the training units, as well as the diversification of the kinetic performances within the exercises used according to the adopted variables.
- The clubs or relevant institutions should benefit from the results of the research in preparing their young football players in futsal .
- The possibility of conducting a similar research on other age groups and for both sexes with futsal , as well as conducting a similar studies on other organized games.