



جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمرينات الرشاقة التفاعلية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة قدم الصالات الشباب

محمد عبد الله محمد الحديدي

رسالة ماجستير

التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

محمود حمدون يونس الحياي

المستخلص

تأثير تمرينات الرشاقة التفاعلية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة قدم الصالات الشباب

المشرف
أ.م.د. محمود حمدون يونس الحياي

٢٠٢٢ م

الباحث
محمد عبدالله محمد الحديدي

١٤٤٤ هـ

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 - الفروق في عدد عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 - الفروق في عدد 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 لملاءمته وطبيعة البحث، وتألفت عينة البحث من لاعبي نادي عمال نينوى الرياضي للشباب بكرة قدم الصالات، والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً يمثلون نسبة (٣٧,٥) من مجتمع البحث، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة، وتم استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاختبارات واللاعبين الذين لم يستطيعوا الالتزام بالتجربة، وكان عددهم (١٠) لاعبين

فضلاً عن استبعاد حراس المرمى وعددهم (٤) حراس، وتم تحقيق التجانس في متغيرات (العمر، والطول، والوزن، والعمر 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 الرشاقة التفاعلية التي طبقت على المجموعة التجريبية، وكذلك اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمارين المستخدمة وكذلك الشدد الملائمة، فضلاً عن التكرارات واوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية، ثم تم تنفيذ تمرينات الاسلوب التدريبي، اذ نفذت المجموعة التجريبية تمرينات الرشاقة التفاعلية، بينما نفذت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل مدرب الفريق، واستغرق تنفيذ التجربة (٩) اسابيع خلال ثلاث دورات متوسطة، وبواقع (٩) دورات صغرى وبتموج 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، والانحراف المعياري، ShapiroTest, Levene's Test، والنسبة المئوية، واختبار (t) للعينات المرتبطة، واختبار (t) للعينات المستقلة) وحجم الأثر (Test Eta Squared) (Cohen d Test).

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- حققت تمرينات الرشاقة التفاعلية التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً إيجابياً في أغلب المتغيرات البدنية باستثناء السرعة الانتقالية القصوى، فضلاً عن التطور الإيجابي جميع المتغيرات المهارية.
- أدى المنهاج المعد من قبل المدرب الذي نفذته المجموعة الضابطة تطوراً إيجابياً في متغيرات الرشاقة، والقوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والتوافق ولم يحقق تطوراً في بقية المتغيرات البدنية. فضلاً عن التطور الايجابي في جميع المتغيرات المهارية.
- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات الرشاقة التفاعلية على المجموعة الضابطة في أغلب المتغيرات البدنية، باستثناء السرعة الانتقالية القصوى والقوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، فضلاً عن تفوق المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية.

وقد اوصى الباحث بمجموعة من التوصيات الآتية:

- ضرورة الاهتمام بتمارين الرشاقة التفاعلية من قبل مدربي لعبة كرة قدم الصالات لما أظهرته نتائج البحث من تحسن إيجابي في المتغيرات البدنية، فضلاً عن المتغيرات المهارية، للاعبين كرة قدم الصالات.
- الاهتمام باستخدام الأجهزة الالكترونية في عملية تدريب، واختبار لاعبي كرة قدم الصالات، لأنها تتيح للمدرب إمكانية السيطرة على ازمة الاختبارات وتنفيذ التمرينات وتنويع المثيرات، فضلاً عن عامل التشويق للاعبين والذي يعكس واقع المباراة الفعلي.
- على الأندية والمؤسسات ذات العلاقة توفير الأجهزة الالكترونية، والأدوات الحديثة، الخاصة بالاختبارات والتمرينات لما لها من دور كبير في العملية التدريبية.
- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على الألعاب الفرقية الأخرى، والفعاليات الفردية، فضلاً عن إجراء بحوث على فئات عمرية أخرى ولكلا الجنسين في لعبة كرة قدم الصالات.

University of Mosul
College of Physical Education
and Sport Sciences



The Influence of Interactive Agility Exercises on a Number of Physical and Skill Variables of Youth Futsal Players

Prepared by

Mohammed Abdullah Mohammed Al-Hadeedi

Master Thesis

Physical Education and Sport Sciences

Supervised by

Ass. Prof.

Dr.Mahmood Hamdoon Y. Alhyali

Abstract

The Influence of Interactive Agility Exercises on a Number of Physical and Skill Variables of Youth Futsal Players

Supervisor

**Assistant Prof. Dr. Mahmood
Hamdoon**

2022 AD

Researcher

**Mohammed Abdullah
Mohammed**

1444 AH

The research aims to reveal the following:

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

In order to achieve the objectives of the research, the researcher put the following hypotheses:

- There are significant differences in a number of physical and skill variables of the experimental group between the pre and post-tests and in favour of the post test.
- There are significant differences in a number of physical skill variables of the control group between the pre and post-tests.
- There are significant differences in a number of physical skill variables in the post-tests between the experimental and control groups, in favour of the experimental group.

The researcher used the experimental method for its suitability for the nature of the research. The research sample consisted of 30 players of Nineveh Workers Sport Club in youth futsal, which represents 37.5% of the research content. The sample was divided into two groups (experimental and control) by

following the method of random selection using a lottery of (8) players for each group. The players who didn't complete the tests and who couldn't adhere to the experiment were excluded, and their number was (10) players, in addition to the exclusion of (4) goalkeepers. Homogeneity was achieved in the variables of (age, height, weight, and training age), and in the equivalence between the two research groups in the physical and skill variables that were determined by the specialists.

The experimental design, which is called the control random-choice group design of pre and post-test, was adopted. The research procedures included the design of interactive agility exercises that were applied to the experimental group, as well as designing a number of electronic devices and conducting a number of exploratory experiments to determine the used exercises and the appropriate stress, and also the appropriate repetitions and rest times for these exercises, after that, physical and skill tests were performed, then interactive agility exercises were implemented, as the experimental group implemented the interactive agility exercises, while the control group implemented the curriculum prepared by the team coach. Execution of the experiment took (9) weeks during three medium courses, and by (9) small courses with a load movement undulation of (2:1) in each medium course, and by (3) training units per week. After that, the researcher conducted the dimensional physical and skill tests through the same procedures and steps used in the pre-tests.

The data were statistically processed using the (SPSS) program to obtain (arithmetic average, standard deviation, correlation coefficient, percentage, T-test for related samples, T-test for independent samples and the effect size).

The researcher has come to the following conclusions:

- The interactive agility exercises implemented by the experimental group has achieved a positive development in most of the physical variables, except for the maximum transitional speed, in addition to the positive development of all skill variables.

- The curriculum prepared by the trainer and implemented by the control group led to a positive development in the agility variables, the explosive power of the legs, the legs power characterized by speed and compatibility, where it did not achieve any development in the rest of the physical variables. In addition to the positive development in all skill variables.
- The experimental group that used interactive agility exercises has outperformed the control group in most of the physical variables, with the exception of the maximum transitional speed and explosive power of the legs and legs power characterized by speed, as well as the superiority of the experimental group in all skill variables.

The researcher has recommended the following:

- The necessity of paying attention to the interactive agility exercises by futsal coaches because the research results showed a positive improvement in the physical variables, as well as the skill variables of futsal players.
- Paying attention to the use of electronic devices in the process of training and testing futsal players, as it allows the coach to control the times of the tests, implementing the exercises and diversifying stimulants, as well as the exciting factor for the players, which reflects the actual reality of the match.
- Clubs and related institutions should provide electronic devices because of their great role in the training process.
- The possibility of conducting similar research on other team games and individual activities, as well as conducting the research on other age groups and for both genders in the game of futsal.