

## تأثير تمارينات اسلوب (S.A.Q) في عدد من المهارات الاساسية

### للاعبين كرة قدم الصالات

محمد شرقي هادي الحسيني

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

البريد الالكتروني: medomadred\_sport@yahoo.com

محمود حمدون يونس الحيايلى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

البريد الالكتروني: mahmood.h.y@uomosul.edu.iq

تاريخ تسليم البحث ٢٠٢١/١/٢٤ ..... تاريخ قبول النشر ٢٠٢١/٢/٢٣

DOI:

### الملخص

يهدف البحث إلى الكشف عن الفروق في عدد من المهارات الاساسية للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي، والفروق في عدد من المهارات الاساسية للاعبين المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي، والفروق في عدد من المهارات الاساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي منتدى شباب الاندلس والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً وبأعمار (تحت ١٩) سنة، تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة، بعد ان تم استبعاد (٤) لاعبين منهم، (٢) لاعبين لم يكملوا الاختبارات و (٢) لاعبين لكونهم حراساً للمرمى، 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 تمارينات بأسلوب (S.A.Q) والتي 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 تمارينات الاسلوب التدريبي، اذ نفذت المجموعة التجريبية تمارينات 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 الباحثان باجراء الاختبارات المهارية البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبلية.

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) للحصول على (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل الاختلاف، والنسبة المئوية، واختبار (t) للعينات المرتبطة، واختبار (t) للعينات المستقلة)، وكانت ابرز النتائج، حققت تمارينات اسلوب (S.A.Q) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في

المهارات الاساسية جميعها وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: (اسلوب (S.A.Q)، مهارات اساسية، كرة قدم الصالات).

## The Effect of S.A.Q Training Style on a Number of Basic Skills for Futsal players

Mohammed Sh. Hadi Al-Husseini

College of Physical Education & Sport Sciences / University of Mosul

e-mail: medomadred\_sport@yahoo.com

Mahmood H. Younis Al-Healiy

College of Physical Education & Sport Sciences / University of Mosul

e-mail: mahmood.h.y@uomosul.edu.iq

Received Date: 24/01/2021 ..... Accepted Date 23/02/2021

DOI:

### ABSTRACT

The research aims to reveal the following:

- The differences in a number of basic skills for the experimental group players between the pre and post-tests.
- The differences in a number of basic skills for the control group players between the pre and post-tests.
- The differences in a number of basic skills between the experimental and control groups in the post-test.

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

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

The researchers used the experimental method for its convenience to the research nature, and the experiment was carried out on a sample of (20) players from Andalusia Youth Forum with ages (under 19) years, they are divided in to two groups experimental and control with & player for each group, (4) players were excluded from the research sample , (2) players were excluded because they didn't complete the test. and (2) players were excluded for being goalkeepers, Homogeneity was achieved in the variables (age, height, weight, and training age), and parity between the two research groups in the physical and skill variables that were determined by the specialists. An experimental design called the pre- and post-test randomized control group design was adopted.

The research procedures included designing (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 skill pre-tests were implemented, then training style exercises were carried out. Then the training method 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 researchers conducted the skills tests with the same procedures and steps that were followed in the pre-tests, The researchers 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 researchers concluded: (S.A.Q) style exercises carried out by the experimental group achieved an improvement in all the physical and skill variables by comparing the results of all the pre and post variables of the experimental group players.

**Keyword:** ( S.A.Q Style, Basic Skills, Futsal Players).

#### ١ - التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث:

يعد الاسلوب التدريبي (S.A.Q) احد الاساليب التدريبية شائعة الاستخدام في الفترة الاخيرة من قبل الرياضيين، وهو مصطلح مشتق من الحروف الاولى لكل من السرعة الانتقالية (Speed) والرشاقة (Agility) والسرعة الحركية (Quickness) كما انه اسلوب تدريبي يهدف إلى تطوير الصفات البدنية والحركية والسيطرة على حركة الجسم من خلال تحسين اليعاز العصبي العضلي وتحسين قدرة الرياضي على أداء حركات متفجرة متعددة الاتجاهات من خلال تحسين الجهاز العصبي والعضلي للعمل بفعالية، ويتميز بتعدد استخدامه ضمن الوحدة التدريبية فقد يكون جزء من الاحماء البدني لتمييزه بالديناميكية والمرونة او كجزء من القسم الرئيس لبرنامج التدريب او كبرنامج مستقل او منفرد اي التدريب على كل عنصر او استخدامه بشكل مركب داخل الوحدة التدريبية، كما يمكن استخدامه من قبل الرياضيين حيث يمارسه المبتدئين وذوي المستوى العالي، Zoran et al, (198-197, 2014)، ويضيف (baechle et al) الى ان هنالك علاقة ارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية). (baechle et al, 2000, 14) وقد تطرقت العديد من الدراسات الى تأثير هذا الاسلوب التدريبي كدراسة كل من (Emeish, 2015) والتي كانت حول تأثير اسلوب (S.A.Q) على التهديف من القفز بكرة اليد، اما (jovanovic et al, 2011) فقد تطرق الى تأثير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية على قدرة الاداء للاعبين كرة القدم، وكانت دراسة (Azmi&Kusnanik, 2018) حول تأثير هذا الاسلوب على السرعة والرشاقة والتسارع، في حين تطرق (Zoran et al, 2013) الى تأثير (١٢) اسبوع لبرنامج تدريب (S.A.Q) على الرشاقة بالكرة وبدون كرة للاعبين كرة القدم الشباب، كما تطرقت بعض الدراسات العربية الى اسلوب (S.A.Q) كدراسة (مهران ٢٠١٩) حول تأثير هذه التدريبات على اللياقة البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة، ودراسة (طوس وهمام، ٢٠١٧) التي تطرقت الى تأثير تدريبات (S.A.Q) على القدرات التوافقية بكرة اليد في حين تطرق (حسن، ٢٠١٥) على استخدام هذه التدريبات في كرة القدم للناشئين على الجوانب البدنية والمهارات الهجومية الفردية، اما دراسة (عبدالسميع، ٢٠١١) فكانت حول هذه التدريبات وفي سياق (١٠٠م) حواجز على الفصل الكهربائي والجانب البدني والمستوى الرقمي، اما دراستنا سوف نتفرد بدراسة تأثير

اسلوب (S.A.Q) على المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات، اذ تعد المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم للصالات احد اهم المتغيرات التي يستطيع المدرب تطويرها بالاعتماد على الطرائق والاساليب والتمارين والاسس العلمية المناسبة والحديثة في التدريب، كما ان المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات تعد الفصيل في كثير من الاحيان لحسم نتيجة المباراة من خلال الاستحواذ والسيطرة على مجريات المباريات واستثمار الفرص وتسجيل اعلى نسبة من الاهداف ومن ثم تحقيق الفوز ، ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث في دراسة اسلوب (S.A.Q) للاعبين كرة قدم الصالات ومعرفة تأثيره على الجوانب المهارية ومن خلال ذلك يأمل الباحثان التوصل إلى نتائج تكشف للمدربين والعاملين في هذا المجال أهمية هذا النوع من التدريب وهي محاولة بحثية نأمل من خلالها التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة.

## ٢-١ مشكلة البحث:

من خلال ممارسة واهتمام الباحثان ومتابعته للعبة كرة القدم للصالات لاحظا ان هذه اللعبة تتميز بإعدادات بدنية عالية وذلك لما تتطلبه هذه اللعبة من تحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات والركض لأخذ الفراغ داخل مساحة صغيرة، وكذلك والانطلاق المتكرر وسرعة، الحركة فضلاً عن تبادل المراكز بصورة مستمرة وتنفيذ المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس سواء كانت بالكرة او بدونها وخطط اللعب الكثيرة والمعقدة، فضلاً عن أن طبيعة اداء لاعب كرة القدم للصالات غالباً ما تكون مركبة من اكثر من صفة ولاسيما في بداية الحركة، ومن خلال متابعة الباحثان للتطور الحاصل في لعبة كرة القدم للصالات وجد ان هنالك بطيء في كل ما تقدم ذكره خلال الاداء لدى اغلب لاعبي الاندية والمؤسسات بكرة القدم للصالات، وهذا ما يدعو الى ايجاد حل لهذا البطيء في الاداء وذلك من خلال الاعتماد على اسلوب مميز يعمل على تطوير الامكانيات المهارية للاعبين كرة قدم الصالات هذا من جانب، ومن جانب آخر وبعد اطلاع الباحثان على العديد من البحوث والدراسات وعلى حد علم الباحثان لم يجد اي دراسة تتناول استخدام هذا الاسلوب في لعبة كرة قدم الصالات، فضلاً عن ان اغلب المدربين ليس لديهم دراية في هذا الاسلوب الذي يجمع ثلاث صفات بدنية تعد الركيزة الاساسية في هذه اللعبة، ومن خلال كل ما تقدم يحاول الباحثان حل مشكلة البحث والتي تحددت في التساؤل الآتي:- هل هناك تأثير للأسلوب التدريبي (S.A.Q) في عدد المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات؟

## ١-٣ اهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

- الفروق في عدد من المهارات الاساسية للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- الفروق في عدد من المهارات الاساسية للاعبين المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- الفروق في عدد من المهارات الاساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

## ١-٤ فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المهارات الاساسية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المهارات الاساسية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

#### ٥-١ مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو منتدى شباب الاندلس بكرة قدم الصالات.
- المجال المكاني: قاعة منتدى شباب الاندلس / الموصل
- المجال الزمني: ابتداءً من (٢٠٢٠/٩/١٠) ولغاية (٢٠٢٠/١١/٢٤).

#### ٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ اسلوب (S.A.Q): هو شكل أو اسلوب تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية بصورة منفردة أو مركبة في نفس الوحدة التدريبية، ويهدف هذا التدريب إلى تحسين حركة الرياضيين متعددة الاتجاهات من خلال إعادة برمجة نظامهم العصبي العضلي. (Murray , 2016,1)

#### ٣-٣ اجراءات البحث

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث: حُدِدَت عينة البحث الرئيسية بالطريقة العمدية من لاعبي منتدى الاندلس للشباب بكرة قدم الصالات للموسم الرياضي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) وكان قوامها (٢٠) لاعباً، وتم اختيار (١٦) لاعباً يمثلون عيني البحث التجريبية والضابطة ، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال أتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة، وتم استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاختبارات وكان عددهم (٢)، فضلاً عن استبعاد حراس المرمى وعددهم (٢)، والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) عينة البحث واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

العينة	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الرئيسية	٢٠	١٠٠%
عينة البحث التجريبية والضابطة	١٦	٨٠%
اللاعبين المستبعدين	٤	٢٠%

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والبيانات: استخدم الباحثان ادوات البحث الآتية (تحليل المحتوى والاستبيان، والمقابلات الشخصية والاختبارات والقياسات)

٣-٣-١ تحديد المهارات الاساسية: لغرض تحديد أهم المهارات الاساسية للاعبين كرة قدم الصالات التي تتعلق بموضوع البحث وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية ، تم تصميم استبيان ملحق (١) وتم توزيعه على مجموعة من السادة المختصين في مجال كرة القدم، وكرة قدم الصالات ملحق (٤) وظهر الاستبيان حصول المهارات الاساسية ( الدرجة ، والتحكم بإيقاف حركة الكرة (الإخماد) ، والتمرير ، والتهديف) على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر . والجدول (٢) يبين النسب المئوية لاتفاق السادة المتخصصين وحسب تسلسل نسبها .

جدول (٢) النسب المئوية لاتفاق السادة المتخصصين حول تحديد المهارات الاساسية

ت	المهارات الاساسية	العدد	المتفقين	النسبة المئوية
١	الدرجة	١٤	١٤	%١٠٠
٢	التحكم بإيقاف حركة الكرة (الإخماد)	١٤	١٤	%١٠٠
٣	التمرير	١٤	١٤	%١٠٠
٤	التهديف	١٤	١٤	%١٠٠
٥	المراوغة والخداع	١٤	٢	%١٤,٢٨
٦	قطع الكرة	١٤	١	%٧,١٤

٣-٣-٢ تحديد اختبارات المهارات الاساسية: بعد تحليل محتوى المصادر العلمية، تم اعتماد مجموعة من الاختبارات المناسبة لطبيعة البحث، ووضعها في استمارة استبيان ملحق (٢) وتوزيعها على مجموعة من السادة المتخصصين ملحق (٤) في مجالي كرة القدم، وكرة قدم الصالات، والقياس والتقويم لاختيار الاختبارات الملائمة للدراسة وبعد جمع الاستبيانات ، تم اعتماد الاختبارات حصلت على نسب اتفاق (٧٥%) فأكثر والجدول (٣) يبين الاختبارات ونسب الاتفاق وحسب تسلسل نسبها .

الجدول (٣) نسب الاتفاق للسادة المتخصصين في تحديد الاختبارات المهارية ونسبها المئوية

ت	الاختبارات المهارية	المهارة المقاسة	العدد	المتفقين	النسبة المئوية
١	اخماد الكرة المتدرجة داخل مستطيل مقسم من وضع الحركة	السيطرة على الكرة (الإخماد)	١٧	١٥	%٨٨,٢٣
٢	الدرجة بالكرة حول (٥) شواخص بطريقة بارو	الدرجة بالكرة	١٧	١٤	%٨٢,٣٥
٣	تمرير كرة ارضية من الدرجة على مسطبة مقسمة	المناوله	١٧	١٤	%٨٢,٣٥
٤	التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة المرسومة داخل الهدف	التهديف	١٧	١٣	%٧٦,٤٧

٣-٣-٣ القياسات والاختبارات المستخدمة:

٣-٣-٣-١ القياسات الجسمية:

٣-٣-٣-١-١ قياس طول الجسم: تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم، وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصق للجدار على أن تمس الجدار مؤخرتا القدمين والوركين ولوحا الكتفين، والنظر متجه الى الأمام ويقاس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة في الجمجمة .

٣-٣-٣-١-٢ قياس كتلة الجسم: لقياس الكتلة يقف اللاعب على الميزان وهو مرتدي السروال فقط، ويتم قياس وزن جسمه لأقرب مائة غرام.

٣-٣-٢-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٣-٢-٢-٢ الاختبارات المهارية: قام الباحثان بأخذ الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فاكثر وفيما يلي توضيح للاختبارات المستخدمة في البحث.

- اختبار الدرجة بالكرة حول (٥) شواخص بطريقة بارو لقياس الدرجة بالكرة.
- اختبار التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة المرسومة داخل الهدف لقياس التهديف.
- اختبار تمرير كرة ارضية من الدرجة على مسطبة مقسمة لقياس المناولة.
- اختبار اخماد الكرة المتدرجة داخل مستطيل مقسم من وضع الحركة لقياس السيطرة على الكرة (الإخماد). (العزاوي, ٢٠٠٩, ١٣٥)

٣-٤ تجانس عينة البحث: تم اجراء التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة، والعمر التدريبي) والجدول (٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيم معامل الاختلاف والالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف والالتواء للتجانس

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيم معامل الاختلاف	قيم معامل الالتواء
		س	ع ±		
العمر	سنة	١٧,٤٣٧	٠,٥١٢	%٢,٩٣٦	٠,٢٧٩
الطول	سم	١٦٨,٠٦٥	٣,٧١٤	%٢,٢٠٩	٠,٥٦٨
الكتلة	كغم	٦٤,٢٥٠	٤,١٠٦	%٦,٣٩٠	٠,٢٣٨
العمر التدريبي	سنة	٣,٨٧٥	٠,٧١٨	%١٨,٥٢٩	٠,١٩٢

الجدول (٤) يبين إن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات (العمر، والطول، والكتلة، والعمر التدريبي) كانت اقل من (٣٠%) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات كما إن قيم معامل الالتواء كانت

محصورة بين (+) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذ إن معامل الالتواء كلما كان بين (+) (١) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي. ( جلال، ٢٠٠٨ ، ٨٩ )

٣-٥ تكافؤ مجموعتي البحث: تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الاساسية، وكما هو مبين في الجدول (٥)

الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتكافؤ في المهارات الاساسية بين مجموعتي البحث

مستوى الاحتمالية	( ت ) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المهارات الاساسية
		ع ±	س	ع ±	س		
٠,٥٩٥	٠,٥٤٥	٠,٨٠٩	٩,٣١٥	١,٢٨٥	٩,٠٢٢	ثانية	الدرجة
٠,٦١٤	٠,٥١٥	٣,٠٤٤	١٩,٨٧٥	١,٥٨١	١٩,٢٥٠	درجة	التهدف
٠,٦٣١	٠,٤٩١	٢,٣٢٩	١٧,٠٠٠	١,٦٩٠	١٧,٥٠٠	درجة	التمرير
٠,٤٤٥	٠,٧٨٥	٣,٣٩٩	١٤,١٢٥	٢,٢٠٣	١٣,٠٠٠	درجة	الإخماد

من خلال الجدول (٥) تبين أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي (٠,٥٤٥)، (٠,٥١٥)، (٠,٤٩١)، (٠,٧٨٥) وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي كانت على التوالي (٠,٥٩٥)، (٠,٦١٤)، (٠,٦٣١)، (٠,٤٤٥) وجميعها اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (٠,٠٥) اي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المهارات الاساسية.

### ٣-٦ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- كرات قدم صالات عدد (١٠). - ساعة توقيت عدد (٤). - جهاز (ox meter) لقياس مؤشر النبض عدد (٢). - شواخص مختلفة الارتفاعات عدد (٢٥). - اعمدة رشاقة عدد (١٢). - شريط قياس عدد (١). - شريط لاصق عدد (٥). - اقلام تخطيط. (٥) - سلالم عدد (٢) بطول (٩) أمتار. - ميزان طبي عدد (١). - اطواق تدريب عدد (١٢). - حواجز افقية بأرتفاع (٢٠سم) عدد (٢).

٣-٧ متغيرات البحث وكيفية ضبطها: تتميز البحوث التجريبية بوجود المتغيرات التابعة والمستقلة ، وهنا لا بد من تحديد هذه المتغيرات في البحث لأهميتها البالغة وهما: المتغيرات المستقلة تمارينات اسلوب (S.A.Q) والمتغيرات التابعة المهارات الاساسية.

### ٣-٨ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

#### ٣-٨-١ التجارب الاستطلاعية:

- التجربة الاستطلاعية الأولى: كانت بتاريخ (١٠/٩/٢٠٢٠) تم فيها اعتماد التمارين بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء التي قد تحدث ، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.



- التجربة الاستطلاعية الثانية: كانت بتاريخ (٢٠٢٠/٩/١٢) بينت إمكانية اعتماد الاختبارات المختارة ، فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد(ملحق ٩) ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل، وعلى ضوء ذلك تم توزيع الاختبارات على ثلاثة ايام .

- التجربة الاستطلاعية الثالثة: بتاريخ (٢٠٢٠/٩/١٣) وكان الهدف منها التعرف على القيم القصوى للتمارين المستخدمة.

- التجربة الاستطلاعية الرابعة: بتاريخ (٢٠٢٠/٩/١٤) وكان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع، وكذلك التكرارات المناسبة لكل تمرين وفقاً للشدد المستخدمة.

### ٣-٨-٢ تصميم تمارين اسلوب (S.A.Q) المستخدم في البحث:

بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم تصميم تمارين اسلوب (S.A.Q) الخاص بالبحث (الملحق ٧) في استمارة الاستبيان وتم توزيعه على السادة المتخصصين في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد مدى صلاحيته.

### ٣-٨-٣ الاختبارات المهارية القبليّة :

تم إجراء الاختبارات المهارية القبليّة في يوم الاحد الموافق (٢٠٢٠/٩/١٥) الساعة الثالثة عصراً وكما يأتي: الاحد (٢٠٢٠/٩/١٥) : تم اجراء اختبارات (التهدف، والتمرير، والاخماد، والدرجة).

### ٣-٨-٤ تنفيذ تمارين اسلوب (S.A.Q) المستخدم في البحث

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبليّة كافة تم تنفيذ تمارين اسلوب (S.A.Q) المعدة من قبل الباحثان على المجموعة التجريبية بتاريخ (٢٠٢٠/٩/٢٠) ولغاية (٢٠٢٠/١١/١٩) في حين نفذت المجموعة الضابطة البرنامج الخاص والمعد من قبل مدربا الفريق<sup>(٩)</sup> ، وقد تم مراعاة النقاط الآتية عند تنفيذ تمارين اسلوب (S.A.Q) وهي :

- تم تطبيق اسلوب تمارين(S.A.Q) الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي .  
- تم تبدأ الوحدات التدريبية كافة بالإحماء العام من اجل تهيئة عضلات الجسم جميعها ، يليه الإحماء الخاص وبما يخدم الجزء الرئيس المستخدم.

- تم استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ اسلوب تمارين(S.A.Q) المستخدمة، وهذا ما اشار إليه كل من (J ovanovic et al ,2011,1294).

- تم تنفيذ اسلوب تمارين(S.A.Q) خلال (٩) دورات صغرى (أسبوعية) ، وبواقع ثلاث دورات متوسطة.

- كل دورة متوسطة تتكون من ثلاث دورات صغرى .

- تتكون كل دورة صغرى من (٣) وحدات تدريبية في هذا الاسلوب، وهذا ما اكد عليه (Sporis et al,2011,66)

(٩) اعتمد الباحثان نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$

- تم تنفيذ " ٢٧ " وحدة تدريبية ويكون إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الاحد, والثلاثاء, والخميس).
- تم استخدام التحميل بتموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (٢ : ١) .
- إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالشدة فقط.
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع بالاعتماد على الطريقة التدريبية المستخدمة ، وذلك من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض الى(١٠٠) ن/د بين التكرارات و(٩٠) ن/د بين المجاميع, اذ أكد (حسن) على استخدام الشد المرتفعة في هذا الاسلوب مع اعطاء فترات الراحة المتسعة لاستعادة الشفاء (حسن، ٢٠١٥، ٥٧٢) .
- 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 في اثناء العمل وفي اثناء الراحة بين التكرارات والمجاميع.
- تم اخذ القيم القصوى للتمارين المستخدمة والتي يتم على اساسها العمل بالشد المستخدمة.
- تم انهاء الوحدات التدريبية بالاتفاق مع المدرب للمجموعتين بتمارين التهدئة والاسترخاء ولذلك لعودة الجسم الى الحالة الشبه طبيعية.
- تم تصنيف التمارينات المستخدمة في البحث الى ستة تصنيفات وذلك حسب مذكر في المصادر الخاصة بأسلوب (S.A.Q) لضمان التنوع وتغيير المثيرات في التدريب وكما يأتي:  
(السرعة الحركية، والرشاقة، والسرعة الانتقالية و الرشاقة، والسرعة الانتقالية، والسرعة الحركية والسرعة الانتقالية، والسرعة الحركية، والرشاقة والسرعة الانتقالية، والرشاقة، والسرعة الحركية والسرعة الحركية، والسرعة الانتقالية، والرشاقة الرشاقة، السرعة الحركية، والسرعة الانتقالية.
- ان زمن أداء الدورات المتوسطة الثلاثة هو (الدورة المتوسطة الأولى(٢٣٣,٤٣-٢٨٧,٠٣) دقيقة والدورة المتوسطة الثانية(٢٢٩,٥٥-٢٧٩,٥) دقيقة والدورة المتوسطة الثالثة (٢٢٨,٢١-٢٧٧,٠٨) دقيقة .
- إن مجموع زمن الحمل الكلي هو(٦٩١,١٩-٨٤٤,٠١) دقيقة.
- ٣-٨-٥ الاختبارات المهارية البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية للمدة من (٢٢/١١ / ٢٠٢٠) ولغاية (٢٤/١١/٢٠٢٠) وبالتسلسل نفسه للاختبارات القبلية .
- ٣-٩ الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي: (النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف، ومعامل الالتواء، واختبار (ت) للعينات المستقلة، واختبار(ت) للعينات المرتبطة).

١-٤ عرض وتحليل النتائج:

١-١-٤ عرض وتحليل نتائج المهارات الاساسية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المهارات الاساسية
		ع±	س	ع±	س		
*٠,٠١٢	٣,٣٦٠	٠,٥٤٥	٧,٧٠٠	١,٢٨٥	٩,٠٢٢	ثانية	الدرجة
*٠,٠٠١	٥,٠٨٨	٤,٣٣٤	٢٦,٢٥٠	١,٥٨١	١٩,٢٥٠	درجة	التهدف
*٠,٠٠٤	٤,١٣٠	٢,٩٩٧	٢٣,١٢٥	١,٦٩٠	١٧,٥٠٠	درجة	التمرير
*٠,٠٠١	٥,١٤٥	١,٧٧٢	١٨,٥٠٠	٢,٢٠٣	١٣,٠٠٠	درجة	الإخماد

• معنوي عند مستوى احتمالية  $\geq (٠.٠٥)$

من خلال الجدول (٦) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات الاساسية لدى المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٣,٣٦٠ ، ٥,٠٨٨ ، ٤,١٣٠ ، ٥,١٤٥) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠١٢ ، ٠,٠٠٤ ، ٠,٠٠١ ، ٠,٠٠١) وهذه القيم هي أصغر من (٠,٠٥) .

٢-١-٤ عرض وتحليل نتائج المهارات الاساسية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المهارات الاساسية
		ع±	س	ع±	س		
*٠,٠٢٦	٢,٨٠٦	٠,٨٧١	٩,٠٧٥	٠,٨٠٩	٩,٣١٥	ثانية	الدرجة
٠,٠٦٦	٢,١٧٥	٢,٦١٥	٢٢,٣٧٥	٣,٠٤٤	١٩,٨٧٥	درجة	التهدف
*٠,٠٢١	٢,٩٥٨	٢,٥٠٧	١٩,٥٠٠	٢,٣٢٩	١٧,٠٠٠	درجة	التمرير
*٠,٠٤٨	٢,٣٩٣	١,٩٩٥	١٦,٣٧٥	٣,٣٩٩	١٤,١٢٥	درجة	الإخماد

• معنوي عند مستوى احتمالية  $\geq (٠.٠٥)$

من خلال الجدول (٧) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في اغلب المهارات الاساسية لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٨٠٦، ٢,٩٥٨، ٢,٣٩٣) عند مستويات احتمالية (٠,٠٢٦ ، ٠,٠٢١ ، ٠,٠٤٨) وهذه القيم هي أكبر من (٠,٠٥) .
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في متغير التهدف لدى المجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,١٧٥) عند مستوى احتمالية (٠,٠٦٦) وهذه القيم هي أكبر من (٠,٠٥) .

٤-١-٣ عرض نتائج المهارات الاساسية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المهارات الاساسية
		ع±	س	ع±	س		
*٠,٠٠٢	٣,٧٨٤	٠,٨٧١	٩,٠٧٥	٠,٥٤٥	٧,٧٠٠	ثانية	الدرجة
*٠,٠٤٨	٢,١٦٥	٢,٦١٥	٢٢,٣٧٥	٤,٣٣٤	٢٦,٢٥٠	درجة	التهدف
*٠,٠٢٠	٢,٦٢٤	٢,٥٠٧	١٩,٥٠٠	٢,٩٩٧	٢٣,١٢٥	درجة	التمرير
*٠,٠٤١	٢,٢٥٢	١,٩٩٥	١٦,٣٧٥	١,٧٧٢	١٨,٥٠٠	درجة	الإخماد

• معنوي عند مستوى احتمالية  $\geq (٠.٠٥)$

من خلال الجدول (٨) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدى في جميع المهارات الاساسية بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٣,٧٨٤، ٢,١٦٥، ٢,٦٢٤، ٢,٢٥٢) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠٠٢، ٠,٠٤٨، ٠,٠٢٠، ٠,٠٤١) وهذه القيم هي أصغر من (٠,٠٥) .

٤-٢ مناقشة النتائج:

يعزو الباحثان التطور الحاصل في نتائج المهارات الاساسية في كل من الجدولين (٨) و(٦) واللذين يشيران الى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في المهارات الاساسية فضلا عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في جميع المهارات الاساسية، الى التأثيرات الايجابية الفعالة لتمرينات اسلوب(S.A.Q) وما تضمنه من تمارين لها طابع خاص في التدريب على الجوانب البدنية مشابهة للأداء الحركي الذي يحدث في اثناء المباراة كما ان طبيعة أداء هذه التمارين تحتوي على اكثر من صفة بدنية تخدم الجانب المهاري، وهذا ما يتطلبه اداء المهارات في لعبة كرة قدم الصالات، وهذا ما أكدته (Louise) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى المساهمة في المكونات البدنية للأداء بشكل مثالي. (Louise, 2011,123)، وهذا ما اكده البيجواني نقلاً عن (صبر وأخران) بأنه على لاعب كرة قدم الصالات إذا ما أراد أن يكون لديه التحسن في أداء المهارات الحركية وجب أن يكون ذا مقدرة عالية وجيدة في أداء التحمل والقوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة(البيجواني،٢٠١٥، ٦٤)، "وإن التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن". (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ١٦٦).

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من (Singh, 2008) و (Polman,2009) و (Jovanovic,et al,2011) و (Velmurugan& Palanisamy,2012) ( Zoran, et al,2012) في التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (S.A.Q)، وان استمرار التقدم بالبرنامج التدريبي احدث تغير ملحوظ في المتغيرات البدنية الخاصة مما كان له تأثير في تحسين الاداء المهاري، وهذا ما ظهر من

الفروقات بين القياسات القبلية والبعديّة، وان التحسن كان بصورة تصاعديّة مع تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبيّة.

وعند مناقشة كل متغير مهاري على حدة يرى الباحثان أن التطور والتفوق الحاصل لدى لاعبي المجموعة التجريبيّة في مهارة الدرجة يعود الى استخدام تمارين اسلوب (S.A.Q) والتي تضمنت اداءات حركية تخدم هذه المهارة كالانطلاق والاستدارة وتغيير الاتجاه والدوران فضلا عن تأثيرها بشكل كبير في جميع المتغيرات البدنية ، إذ أن مهارة الدرجة تعتمد في ادائها على الصفات البدنية كالسرعة بأنواعها ( الانتقالية والحركية والاستجابة) والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والرشاقة والتوافق وغيرها من الصفات البدنية الأخرى والتي يستطيع اللاعب من خلالها التفوق في اداء المهارة ، وهذا ما اشار اليه (Zoran,et al) أن تدريب (S.A.Q) كان له تأثير إيجابي على الرشاقة بالكرة (الدرجة) وبدون كرة في اختبارات كرة القدم والحركات الأكثر تعقيداً مع الدوران في اتجاهات مختلفة سواء مع الكرة أم بدونها يوفر دعماً قوياً لفعالية هذا التدريب (Zoran,2013,102)، اما مهارتي التهديف والتمرير يعزو الباحثان التطور الحاصل لدى لاعبي المجموعة التجريبيّة الى اسلوب التمارين المستخدم والذي اثر بشكل فعال بالمتغيرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتوافق العصبي العضلي) والتي لها دور كبير في مهارتي التهديف والتمرير لارتباطهما بالقوة العضلية لعضلات الرجلين والتوافق بين كافة اعضاء الجسم، لأن تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين يؤدي إلى زيادة كفاءة القدم الضاربة في التحكم بعملية ضرب الكرة بالقوة المناسبة والدقة العالية كما إن هناك علاقة وثيقة بين هاتين المهارتين والتوافق العصبي العضلي من حيث التوقع الصحيح وتقدير المسافة وزمن وصول الكرة في الوقت والمكان المناسب ،اذ يشير (محمد) بأن "استخدام تمارين (S.A.Q) يؤدي الى تنمية مهارات اللعبة لما يتضمنه من اداء حركي يخدم الجانب المهاري، فضلاً عن تطوير الاداء البدني بشكل عام. (محمد، ٢٠١٧، ١٦٦)، وتتفق نتيجة هذه الدراسة بدراسة (حسن) والتي اشارت الى ان تمارين (S.A.Q) كان لها تأثير فعال في مهارتي التمرير والتهديف للاعبين كرة القدم الناشئين.

(حسن، ٢٠١٥، ٢٠٩)

وفيما يخص الاخمد يرى الباحثان ان التطور الحاصل لدى لاعبي المجموعة التجريبيّة كان بسبب استخدام تمارين اسلوب (S.A.Q) والتي تتضمن اداءات حركية مركبة وسريعة تتطلب قدر كبير من التوافق العصبي العضلي بين اعضاء الجسم كافة، وهذا ما أدى إلى خلق نوع من التناسق والتوافق الحركي العالي بين مختلف أجزاء الجسم، إذ إن مهارة الاخمد تتطلب القدرة على التحكم في مختلف أجزاء الجسم وهذا يتطلب توافقاً حركياً عالياً، وهذا ما اشار إليه (طوس وهمام) بان اسلوب تدريب (S.A.Q) احد الاساليب المهمة التي من خلالها يمكن التغلب على القصور في مستوى القدرات التوافقية لتحسين الاداء المهاري (طوس وهمام) ، (٦٩، ٢٠١٧) وتتفق نتيجة هذه الدراسة بدراسة (حسن) والتي اشارت الى ان تمارين (S.A.Q) كان لها تأثير فعال في مهارة الاخمد للاعبين كرة القدم الناشئين (حسن، ٢٠١٥، ٢٠٩)، كما كان لتقنين الاحمال التدريبيّة من حيث شدة وحجم التمارين والراحة البيئية والاعتماد على الخصوصية في التدريب من حيث نظام انتاج الطاقة العامل ونوعية التمارين المستخدمة ، فضلاً عن المجموعات العضلية العاملة الدور الايجابي في التكييفات

الفسيولوجية التي نحن بصدها، اذ ان لكل متغير في لعبة كرة قدم الصالات متطلبات خاصة يجب الاهتمام به عند تقنين التدريب، كما ان اختيار الطريقة التدريبية المناسبة (التكراري) التي تخدم كل من السرعة والرشاقة والسرعة الحركية والتي تعد من افضل الطرق التدريبية للصفات التي تعتمد على الجهاز العصبي المركزي، اذ كان أداء الترمينات بالشدد التدريبية (٨٥-١٠٠%) وبأزمنة لا تتجاوز (١٥) ثانية مع التكرارات القليلة نسبياً لهذا الأداء، فضلاً عن الراحة حتى استعادة الشفاء بين التكرارات والمجاميع مما يعني عودة مصادر الطاقة الفوسفاجينية إلى مصادرها الطبيعية وهذا يؤدي إلى استمرارية أداء التكرارات من قبل اللاعبين بالأزمنة المحددة نفسها اعتماداً على طريقة التدريب التكراري، وهذا ما تم مراعاته في ترمينات اسلوب (S.A.Q) المستخدمة، وبهذا الخصوص يذكر (الجبالي) "أن مبدأ نمذجة عملية التدريب مهم جداً، إذ تتم هذه العملية من خلال محاولة المدرب تنظيم عملية التدريب عن طريق تحديد الهدف واختيار الطريقة او الاسلوب ومكونات الحمل في العملية التدريبية، وهنا يجب أن تصاغ هذه العملية بما يتشابه مع المنافسة المراد تحقيق الإنجاز فيها(الجبالي، ٢٠٠٣، ٧٣). ويشير كل من (خريبط وعبد الفتاح) بأنه تحت تأثير التدريب اللاهوائي تزداد قدرة الالياف العضلية السريعة لإنتاج الطاقة في عدم وجود الاوكسجين (خريبط وعبد الفتاح، ٢٠١٦، ١٧٣)، كما اكد (بسطويسي) بأن أفضل الطرائق التدريبية المستخدمة في تنمية الصفات البدنية التي تعتمد على النظام الفوسفاجيني هي طريقة التدريب التكراري التي تتميز بأن الشدد التدريبية فيها عالية. (بسطويسي، ١٩٩٩، ٣١٤)، اما السبب الآخر والذي يعود الى تطور وتفوق لاعبي المجموعة التجريبية فهو التدرج في زيادة الحمل التدريبي عند الانتقال من دورة تدريبية صغرى الى اخرى، والذي يعد من المبادئ المهمة والأساسية في التدريب الرياضي، لذلك حصلت الزيادة في شدة ودرجة الحمل التدريبي (التكيف) في الدورات التدريبية الصغرى (الثانية والخامسة والثامنة) في ترمينات اسلوب (S.A.Q) للاعبين المجموعة التجريبية، فضلاً عن ان التحكم في شدة الحمل التدريبي كان له الدور الايجابي والعامل الأساسي في حصول التطور المعنوي للمتغيرات قيد الدراسة وذلك لان السرعة بأنواعها والرشاقة تعتمد على شدة الحمل التدريبي التي تصل الى الاداء القصوي وذلك لأداء انقباضات عضلية سريعة من خلال سرعة اليعاز العصبي للعضلات العاملة، اذ يشير (ابو جميل) ان عملية تخطيط حمل التدريب عملية دقيقة تحتاج الى الدراسة والخبرة والامانة، ولهذا يجب على المدرب ان يتقن الحمل التدريبي للاعب بأسلوب علمي في ضوء دراسته التخصصية وخبراته العملية حتى يتم تحقيق الهدف بأقصى فاعلية وممكنه وبدون اي اثار سلبية على صحة اللاعب وقدراته الراهنة والمستقبلية. (ابو جميل، ٢٠١٥، ٤٣)، ويضيف(عبد الظاهر، ٢٠١٤) بانه "يمكن ان يتم الارتفاع بحمل التدريب بشكل تدريجي او في شكل وثبات فالارتفاع التدريجي بحمل التدريب يمكن ان يفيد اللاعب في معظم الاحوال نظراً لقلّة المشاكل والاضرار التي تتعلق بتنفيذه والتي تتصل بحالة الرياضي". (عبد الظاهر، ٢٠١٤، ١٠٢) كما اكد(عبد الظاهر، ٢٠١٨) بانه يعد استخدام اسلوب التحميل التدريجي من الاساليب الممتازة للرياضيين المبتدئين أو لأولئك الذين لم يعتادوا على التدريب باستخدام شدة التدريب العالية وان وجود اسبوع الاستشفاء بعد كل اسبوعين او ثلاثة يسهل من الليات الوصول الى مستويات التكيف المطلوبة ويحافظ على كفاءة اللاعب الصحية(عبد الظاهر، ٢٠١٨، ١٦٤)، وقد كان لانتظام واستمرار لاعبي المجموعة التجريبية في (٢٧) وحدة تدريبية ولمدة (٩) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في كل أسبوع

الأثر الفعّال في حصول تغيرات في أجهزة الجسم الوظيفية ولاسيما نظام الطاقة الفوسفاجيني، إذ يشير (Wilmore) بأنه "نتيجة للفترات الطويلة في التدريب وبشكل مستمر ومنظم تحدث للأجهزة الداخلية في الجسم تغيرات وظيفية يطلق عليها التكيف الوظيفي المزمّن" (Wilmore, 1978, 26) ويذكر (حمد) عن مبدأ الاستمرارية بأنه "لا يرتقي ولا يتقدم اللاعب إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين عاملاً مهماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدة" (حمد، ٢٠٠٩، ١٠)، كما كان لمبدأ التنوع والتغيير في الوحدات التدريبية الدور الفعال في النتائج التي نحن بصددّها، إذ تم التنوع في تسلسل كل من السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية، فضلاً عن التمارين المستخدمة وما تضمنته من أداءات متنوعة ومتغيره تخدم المتغيرات البدنية لأسلوب (S.A.Q) إذ يؤكد (ابو جميل) ان الانشطة التدريبية المستخدمة يمكن ان تتنوع من عدة أوجه كالتنوع في الصفات البدنية التي يتم تميمتها خلال عملية التدريب والتنوع في تشكيل الاحمال البدنية الموجهة لتنمية كل صفة من الصفات والتنوع في المجموعات العضلية المقصودة للتدريب والتنوع في المهارات والخطط التدريبية والتنوع في وسائل التدريب المستخدمة ولاتباع مبدأ التنوع في التدريب اثار ايجابية عديدة فهو يعمل على تخفيف العبء النفسي الواقع على اللاعبين مما يزيد من تقبلهم للمزيد من التدريب ويرفع كفاءة تطبيقهم للأحمال التدريبية المختلفة فتزداد بالتالي كفاءة العملية التدريبية في تحقيق اهدافها. (ابو جميل، ٢٠١٥، ٢٠)

هذا ويرى (القط) بأن "المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي في نوع النشاط الممارس من خلال المستويات البدنية والمهارية والوظيفية، وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد في البرنامج التدريبي الذي يطبقه" (القط، ١٩٩٩، ١٢).

أما فيما يخص الجدول (٧) والخاص بنتائج المجموعة الضابطة فيعزو الباحثان هذه النتائج إلى المنهاج الخاص بالمدرّب.

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٥-١ الاستنتاجات:

- حققت تمارين اسلوب (S.A.Q) التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في جميع المتغيرات المهارية وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعديّة للاعبين المجموعة التجريبية.
- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في المهارات الاساسية باستثناء التهديف وذلك من خلال مقارنة نتائج المتغيرات القبلية والبعديّة جميعها للاعبين المجموعة الضابطة .
- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت تمارين اسلوب (S.A.Q) تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في المهارات الاساسية جميعها وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين .

##### ٥-٢ التوصيات:

- ضرورة الاهتمام واستخدام تمارين اسلوب (S.A.Q) للاعبين كرة قدم الصالات من قبل المدربين لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع المهارات الاساسية.

- التنوع في تسلسل المتغيرات والتمرينات لاسلوب (S.A.Q) وذلك لما أظهره هذا البحث من نتائج من خلال التنوع في تسلسل المتغيرات داخل الوحدات التدريبية فضلا عن التنوع في الاداءات الحركية داخل التمرينات المستخدمة وفقا للمتغيرات المعتمده .
- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى ولكلا الجنسين بكرة قدم الصالات فضلا عن اجراء دراسات مشابهه على الالعب المنظمة الاخرى.

#### المصادر

١. ابو جميل، عصام احمد حلمي(٢٠١٥): "التدريب في الانشطة الرياضية"، ط١، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
٢. بسطويسي، أحمد (٢٠١٤): "أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية"، ط ١، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
٣. الجبالي، عويس (٢٠٠٣) : "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق"، ط٤، حلوان، مصر .
٤. جلال، احمد سعد(٢٠٠٨) : مبادئ الاحصاء النفسي (تطبيقات وتدريبات عملية على برنامج SPSS)، ط١، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة - مصر.
٥. الجبوري، عمار شهاب أحمد(٢٠٠٨): "تصميم وبناء بعض الإختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
٦. حسن، اشرف محمد موسى(٢٠١٥): "تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم" ، بحث منشور في مجلة تطبيقات علوم الرياضة العدد (٨٣)، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، مصر .
٧. حمد، راشد داؤد (٢٠٠٩) : "خماسي كرة القدم"، (مراجعة) أسعد لازم، ط١، العراق .
٨. خريبط، ريسان وعبد الفتاح، ابو العلا (٢٠١٦): "التدريب الرياضي"، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة- مصر .
٩. طوس، مدحت شوقي وهمام، محمد احمد(٢٠١٧): "تأثير تدريبات الساكيو(S.A.Q) على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد"، بحث منشور في مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، العدد ٦، مصر .
١٠. عبد السميع، بديدة علي (٢٠١١): فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م حواجز , مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات
١١. عبد الظاهر، محمد محمود (٢٠١٤): "الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب خطوات نحو النجاح"، ط١، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة.



١٢. عبد الظاهر محمد محمود (٢٠١٨): "الاعداد الرياضي طويل المدى ومتطلبات الانجاز التنافسي"، ط١، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
١٣. العزاوي، انمار عبد المنعم (٢٠٠٩): "بناء بطارية اختبار مهارية للاعبين خماسي كرة القدم للمتقدمين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الاساسية، قسم العلوم، جامعة الموصل.
١٤. القبط، محمد علي أحمد (١٩٩٩): "وظائف أعضاء التدريب الرياضي، مدخل تطبيقي"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٥. كشك، محمد والبساطي، امر الله (٢٠٠٠): اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٦. محمد، احمد عاصم عثمان (٢٠١٧م): "تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق (S.A.Q) على تطوير اداء مجموعات (الناجي نوكتا) لدى لاعبي رياضة الجودو"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
١٧. مهران ، سامية اسماعيل احمد (٢٠١٩): "تأثير استخدام تدريبات S.A.Q على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة"، كلية التربية الرياضية للبنات، بالجزيرة، مصر.
18. 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(2017) 012043
19. Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D. (2000): "Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics.
20. Emeish . Mohamed Kamal (2015): Effect Of S.A.Q exercises On Certain Physical Variables And Jump Shot in Handball, Science, Movement and Health, Vol. XV, ISSUE 2 Supplement, 2015 ,September 2015, 15 (2, Supplement): 462-467
21. Louise E, (2011): Sport-specific video-based reactive agility training in rugby union players, Thesis presented in partial fulfillment of the requirements for the degree Master of Sport Science at Stellenbosch University
22. Mario . Jovanovic , Sporis . Goran , Omrcen. Darija, Fiorentini . Andfredi (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players , Journal of Strength and Conditioning Research, v. 25 , n.5 , may.

- 
23. polman , Remco& Jonathan Bloomfield, And Andrew Edwards(2009): Effects of SAQ training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sport physiology and performance, 4, 494-505.
24. Sporis . Goran , Fiorentini. Fredi (2011): Effects of Speed , Agility , Quickness Training Method on Power Performance in Elite Soccer Players , The Journal of Strength and Conditioning Research, Kinesiology 42(2010) 1:65-72
25. Velmurugan G.& palanisamy A (2012): Effect of saq training and plyometric training on speed Among College men Kabaddi players, Indian journal of applied research, Volume:3, Issue: 11, 432.
26. Vikram Singh(2008) :Effect of S.A.Q. drills on skill of volleyball players, A THESIS, submitted to the Lakshmi Bai National Institute of physical Education, Gwalior.
27. Wilmore, J.H (1978): "Athletic Training and Physical Fitness", Boston's.
28. Zoran Milanović. , Sporiš. Goran , Trajković . Nebojša , James . Nic , Šamija . Krešimir (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.
29. Zoran Milanović. , Sporiš. Goran , Trajković . Nebojša , James . Nic , Sekulić . Damir , Vučković . Goran (2014): Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players ? A randomized controlled trial, journal of Human Movement Science,38
- Web Site
30. Dwayne, Murray (2016): The Benefits Of Saq Training. <https://www.bio-synergy.uk/blog/news/guest-posts/the-benefits-of-saq-training-by-pt-anthony-dwayne-murray/>

الملحق (١)

استمارة استبيان آراء السادة المتخصصين حول تحديد أهم المهارات الاساسية في

لعبة كرة القدم وكرة قدم الصالات

الأستاذ الفاضل : ..... المحترم

تحية طيبة :

في النية أجراء البحث الموسوم " تأثير تمارين أسلوب (S.A.Q) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة قدم الصالات " على عينة من فئة الشباب ، وبعد إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد المتغيرات المهارية للاعبين كرة قدم الصالات ، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة كرة قدم الصالات ، يرجى بيان رأيكم في تحديد أهم هذه المتغيرات المهارية التي تخدم هدف البحث وإضافة أي متغير مهاري ترونه مناسب ولم يتم إدراجها في استمارة الاستبيان .

اسلوب (S.A.Q) : هو شكل او اسلوب تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية بصورة منفردة او مركبه في نفس الوحدة التدريبية ويهدف هذا التدريب إلى تحسين حركة الرياضيين متعددة الاتجاهات من خلال إعادة برمجة نظامهم العصبي العضلي

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

الاسم الكامل :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على آخر لقب علمي :

الجامعة والكلية :

التاريخ :

التوقيع :

الاختيار	المتغيرات المهارية	ت
( )	الدرجة	١
( )	التمرير	٢
( )	التهديف	٣
( )	الاحماد	٤
( )	المراوغة والخداع	٥
( )	قطع الكرة	٦

الملحق (٢)

أراء السادة المختصين في لعبة كرة القدم حول تحديد أهم الاختبارات المهارية

في لعبة كرة قدم الصالات

الأستاذ الفاضل : ..... المحترم

تحية طيبة :

في النية أجراء البحث الموسوم " تأثير تمارين أسلوب (S.A.Q) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة قدم الصالات " على عينة من فئة الشباب ، وبعد إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة تم تحديد الاختبارات المهارية للاعبي كرة القدم للصالات لكل ختار ، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة كرة القدم ، يرجى بيان رأيكم في تحديد أهم هذه الاختبارات المهارية التي تخدم هدف البحث وإضافة أي اختبار ترونه مناسب ولم يتم إدراجها في استمارة الاستبيان . ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

تاريخ الحصول على أقر لقب علمي :

اللقب العلمي :

الاسم الكامل :

التوقيع :

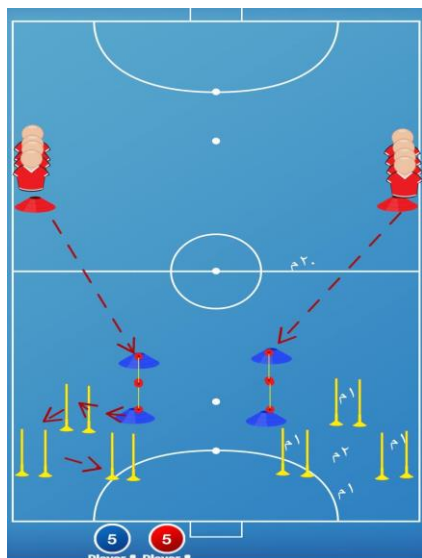
التاريخ :

الجامعة والكلية :

الاختبار	الاختبار	المهارات	ت
( )	الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً.	الدرجة	١
( )	الدرجة بالكرة حول (٦) شواخص بأبعاد مختلفة ذهاباً وإياباً.		
( )	الدرجة بالكرة حول (٥) شواخص بطريقة بارو.		
( )	تمرير كرة أرضية من الدرجة على مسطبة مقسمة.	التمرير	٢
( )	تمرير الكرة على الدوائر المتداخلة المرسومة على الحائط من الكرات الثابتة.		
( )	تمرير الكرة على اربع اهداف		
( )	التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة المرسومة داخل الهدف	التهديف	٣
( )	التهديف من الحركة من الكرة القادمة من جانب الرجل المسيطرة		
( )	التهديف من الحركة من الكرة القادمة من الخلف		
( )	اخمد الكرة الارضية بالقدم من الحركة	الاخمد	٤
( )	اخمد الكرة الارضية بالقدمين من وضع الحركة ثم تمريرها الى اهداف على الجانبين		
( )	اخمد الكرة المتدحرجة داخل مستطيل مقسم من وضع الحركة		

### الملحق (٣)

تمارين اسلوب (S.A.Q) المستخدمة في البحث التي ستنفذها المجموعة التجريبية



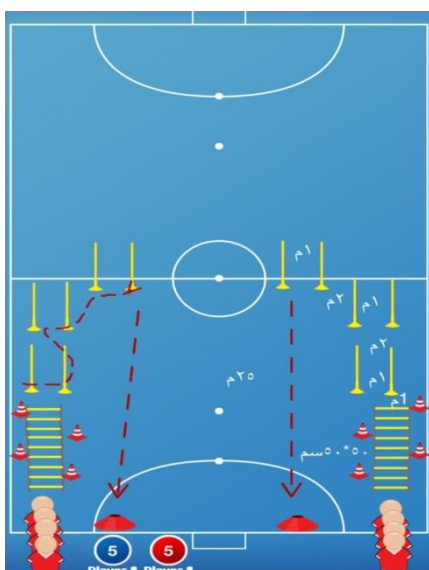
الشكل (١) يوضح التمرين الاول

#### التمرين الاول:

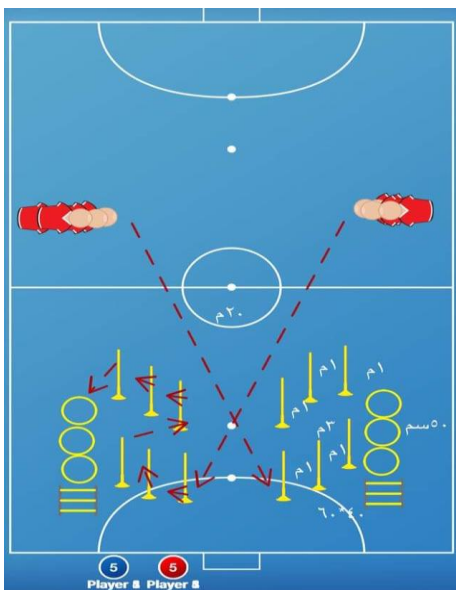
الهدف من التمرين: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة  
طريقة اداء التمرين: مجموعتين كل مجموعة (٤) لاعبين يقوم  
اللاعب الاول من كل مجموعة بالقيام بالجري لمسافة (٢٠م) الى  
الحاجز الذي ارتفاعه (٢٠سم) وطوله (٢م) والاستدارة جانبا  
وتعاقب القدمين للأمام والخلف (٥) تكرار والوصول الى الاعمدة  
والقيام بالجري المتعرج بينهم المسافة بين كل زوج للاعمدة (١م)  
وبين الثاني والثالث والرابع والخامس (٢م) وانهاء التمرين.

#### التمرين الثاني:

الهدف من التمرين : السرعة الحركية، الرشاقة، السرعة الانتقالية  
طريقة اداء التمرين : مجموعتين كل مجموعة (٤) لاعبين يقوم  
اللاعب الاول من كل مجموعة بإدخال القدمين بالتعاقب داخل  
السلم المثبت على الارض والذي ابعاده (٥٠\*٥٠سم) وعند كل  
دخول للقدمين يجب عبور الشاخص الذي يكون بجانب السلم  
ومن ثم الدخول مرة اخرى للسلم ثم الجري المتعرج بين ستة اعمدة  
والذي تكون المسافة بين الاول والثاني (١م) وبين الثاني والثالث  
(٢م) اما بين الثالث والرابع (١م) وبين الرابع والخامس (٢م)  
والخامس والسادس (١م) ثم الجري والانتقال مسافة (٢٥م) وانهاء  
التمرين.



الشكل (٢) يوضح التمرين الثاني

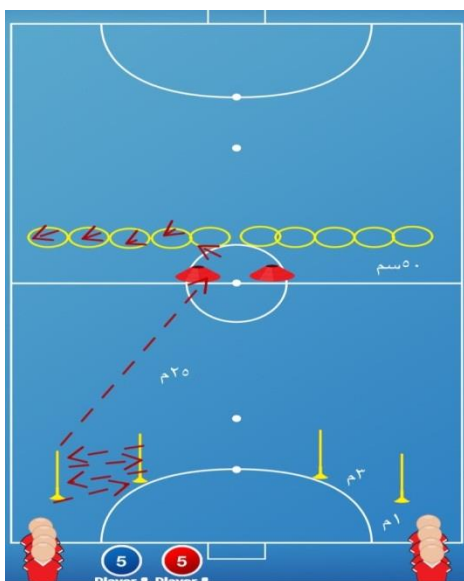


الشكل (٣) يوضح التمرين الثالث

### التمرين الثالث:

لتمرين: السرعة الانتقالية، الرشاقة، السرعة الحركية

طريقة اداء التمرين: مجموعتين كل مجموعة (٤) لاعبين يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري السريع بالتقاطع مسافة (٢٠م) والوصول الى الاعمدة المسافة بينهم (١م) والمسافة بين العمود الثالث والرابع (٣م) اذ يقوم اللاعب بالجري المتعرج بين الاعمدة والوصول الى ثلاث حلقات قطر الواحدة (٥٠سم) والسلم (٥٠×٥٠سم) المثبتان على الارض وادخال القدمين بالتعاقب للامام داخل السلم وبالتعاقب الى الجانب داخل الحلقات ومن ثم انتهاء التمرين.

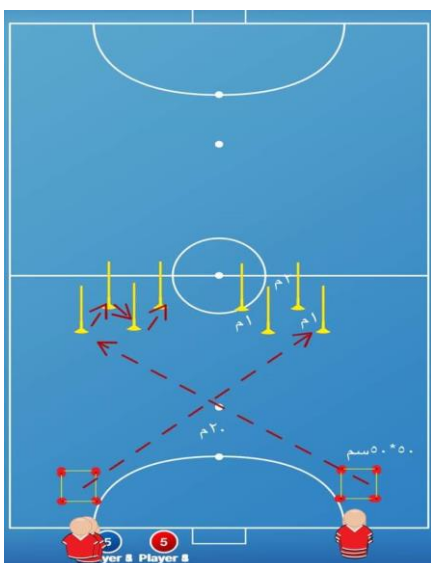


الشكل (٤) يوضح التمرين الرابع

### التمرين الرابع:

الهدف من التمرين: الرشاقة، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية

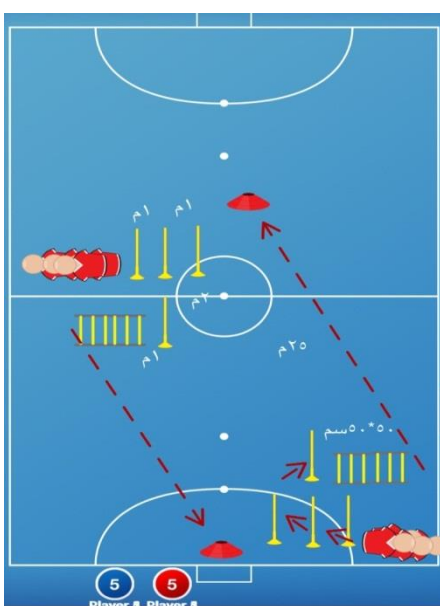
طريقة اداء التمرين: مجموعتين كل مجموعة (٤) لاعبين يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بالقيام بالجري المرتد (٣\*٤م) بين عمودين المسافة بينهم (٣م) اي الجري من العمود الاول الى العمود الثاني ومن ثم العودة الى العمود الاول ثم الجري مرة اخرى الى العمود الثاني والعودة الى العمود الاول ثم الانتقال بسرعة من خلال الجري الى الشاخص الموضوع على الارض مسافة (٢٥م) وبعد ذلك القيام باستدارة الجسم الى الجانب وبتعاقب دخول القدمين داخل (٥) حلقات الذي قطر كل واحده (٥٠سم) ومن ثم الانتهاء.



الشكل (٥) يوضح التمرين الخامس

#### التمرين الخامس:

الهدف من التمرين: السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، الرشاقة  
طريقة اداء التمرين: مجموعتين كل مجموعة (٤) لاعبين يقوم  
اللاعب الاول من كل مجموعة بأداء السرعة الحركية من خلال  
المربع المثبت على الارض الذي ابعاده (٥٠×٥٠سم) بتعاقب  
دخول القدمين للأمام ثم الى جهة اليمين ثم الى جهة اليسار ثم  
الرجوع الى نقطة البداية و ثم الجري السريع لمسافة (٢٠م)  
والانتقال للأعمدة الخاصة بالرشاقة والجري المتعرج بينها والتي  
تكون المسافة بينهم (١م) ثم انتهاء التمرين.



الشكل (٦) يوضح التمرين السادس

#### التمرين السادس:

الهدف من التمرين: الرشاقة، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية  
طريقة اداء التمرين: مجموعتين كل مجموعة (٤) لاعبين يقوم  
اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري المتعرج بين اربعة اعمدة  
المسافة بين الاول والثاني والثالث (١م) وبين الثالث والرابع (٢م)  
في حين المسافة بين الرابع والسلم الخاص بالسرعة الحركية (١م)  
وعند الوصول الى السلم القيام باجتيازه بتعاقب القدمين الى الامام  
والرجوع الى الخلف والتي تكون ابعاده (٥٠×٥٠سم) ومن ثم  
الجري لمسافة (٢٥م) نحو شاخص النهاية والذهاب الى المجموعة  
المقابلة .

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٥) - العدد (٧٦) - ٢٠٢٢

تأثير تمارين اسلوب (S.A.Q) في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة قدم الصالات

الدورة المتوسطة الاولى (الدورات الصغرى الاولى والثانية والثالثة)

الدورة الصغرى	المرحلة	الوحدة التدريبية	التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية	الشدّة المستخدمة	زمن اداء التمرين بالثانية	عدد التكرارات	عدد المماريع	زمن الراحة بين التكرارات بالثانية	زمن الراحة بين المماريع والتمارين بالثانية	زمن التمرين الكلي بالثانية	زمن التمرين الكلي بالدقيقة	الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بالدقيقة	
الاولى	الاحد	١	السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، الرشاقة	%٨٥	١٣,٠٥-١٢,٠٥	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	١٧,١٤-١٤	٣٢,٣٤-٢٦,١		
		٢	السرعة الحركية ، الرشاقة، السرعة الانتقالية	%٨٥	١٥,٣٥-١٤,٣٥	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	١٤,٥٣-١٢,١٠			
	الثلاثاء	٣	السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية	%٨٥	١٣,٢٩-١٢,٢٩	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	١٧,١٧-١٤,٠٣	٣٢,١٢-٢٦,١٥		
		٤	الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية	%٨٥	١٥,٥٥-١٤,٥٥	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	١٤,٥٥-١٢,١٢			
	الخميس	٣	٥	السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة	%٨٥	١٣,١٧-١٢,١٦	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	١٧,١٥-١٤,٠٢		٣٢,١٩-٢٦,١٣
			٦	الرشاقة ، السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية	%٨٥	١٥,٤٧-١٤,٤٧	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	١٤,٥٤-١٢,١١		
الثانية	الاحد	١	السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، الرشاقة	%٩٠	١٢,٣٣-١١,٣٨	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	١٦,٦٤-١٣,٥١	٣١,٠٩-٢٥,٥٣		
		٢	السرعة الحركية ، الرشاقة، السرعة الانتقالية	%٩٠	١٤,٥-١٣,٥٥	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	١٤,٤٥-١٢,٠٢			
	الثلاثاء	٣	السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية	%٩٠	١٢,٥٥-١١,٦١	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	١٦,٦٧-١٣,٥٤	٣١,١٣-٢٥,٥٨		
		٤	الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية	%٩٠	١٤,٦٨-١٣,٧٤	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	١٤,٤٦-١٢,٠٤			
	الخميس	٦	٥	السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة	%٩٠	١٢,٤٤-١١,٤٨	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	١٦,٦٥-١٣,٥٣		٣١,١١-٢٥,٥٦
			٦	الرشاقة ، السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية	%٩٠	١٤,٦١-١٣,٦٦	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	١٤,٤٦-١٢,٠٣		
الثالثة	الاحد	٧	السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، الرشاقة	%٨٥	١٣,٠٥-١٢,٠٥	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	١٧,١٤-١٤	٣٢,٣٤-٢٦,١		
		٨	السرعة الحركية ، الرشاقة، السرعة الانتقالية	%٨٥	١٥,٣٥-١٤,٣٥	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	١٤,٥٣-١٢,١٠			
	الثلاثاء	٩	السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية	%٨٥	١٣,٢٩-١٢,٢٩	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	١٧,١٧-١٤,٠٣	٣٢,١٢-٢٦,١٥		
		٤	الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية	%٨٥	١٥,٥٥-١٤,٥٥	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	١٤,٥٥-١٢,١٢			
	الخميس	٩	٥	السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة	%٨٥	١٣,١٧-١٢,١٦	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	١٧,١٥-١٤,٠٢		٣٢,١٩-٢٦,١٣
			٦	الرشاقة ، السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية	%٨٥	١٥,٤٧-١٤,٤٧	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	١٤,٥٤-١٢,١١		



مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٥) - العدد (٧٦) - ٢٠٢٢

تأثير تمارين اسلوب (S.A.Q) في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة قدم الصالات

الدورة المتوسطة الثاني (الدورات الصغرى الرابعة والخامسة والسادسة)

الدورة الصغرى	اليوم	الوحدة التدريبية	التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية	الشدة القصوى بالثانية	الشدة المستخدمة	زمن اداء التمرين بالثانية	عدد التكرارات	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات بالثانية	زمن الراحة بين المجموع والتمرين	زمن التمرين الكلي بالثانية	زمن التمرين الكلي بالدقيقة	الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية
الرابعة	الاحد	١٠	١ السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، الرشاقة	١١.١٠-١٠.٢٥	%٩٠	١٢,٣٣-١١,٣٨	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٩٨,٦٤-٨١١,٠٤	١٦,٦٤-١٣,٥١	٣١,٠٩-٢٥,٥٣
			٢ السرعة الحركية ، الرشاقة، السرعة الانتقالية	١٣.٠٥-١٢.٢٠	%٩٠	١٤,٥-١٣,٥٥	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٧-٧٢١,٣	١٤,٤٥-١٢,٠٢	
الرابعة	الثلاثاء	١١	٣ السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية	١١.٣٠-١٠.٤٥	%٩٠	١٢,٣٣-١١,٣٨	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٩٨,٦٤-٨١١,٠٤	١٦,٦٤-١٣,٥١	٣١,١٣-٢٥,٥٨
			٤ الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية	١٣,٢٢-١٢,٣٧	%٩٠	١٤,٥-١٣,٥٥	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٧-٧٢١,٣	١٤,٤٥-١٢,٠٢	
الرابعة	الخميس	١٢	٥ السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة	١١.٢٠-١٠.٣٤	%٩٠	١٢,٥٥-١١,٦١	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	١,٠٠٠,٤-٨١٢,٨٨	١٦,٦٧-١٣,٥٤	٣١,١١-٢٥,٥٦
			٦ الرشاقة ، السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية	١٣.١٥-١٢.٣٠	%٩٠	١٤,٦٨-١٣,٧٤	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٨,٠٨-٧٢٢,٤٤	١٤,٤٦-١٢,٠٤	
الخامسة	الاحد	١٣	١ السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، الرشاقة	١١.١٠-١٠.٢٥	%٩٥	١١,٦٨-١٠,٧٨	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٩٣,٤٤-٨٠٦,٢٤	١٦,٥٥-١٣,٤٣	٣٠,٩٢-٢٥,٣٨
			٢ السرعة الحركية ، الرشاقة، السرعة الانتقالية	١٣.٠٥-١٢.٢٠	%٩٥	١٣,٧٣-١٢,٨٤	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٢,٣٣-٧٧١,٠٤	١٤,٣٧-١١,٩٥	
الخامسة	الثلاثاء	١٤	٣ السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية	١١.٣٠-١٠.٤٥	%٩٥	١١,٨٩-١١	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٩٥,١٢-٨٠٨	١٦,٥٨-١٣,٤٦	٣٠,٩٧-٢٥,٤٢
			٤ الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية	١٣,٢٢-١٢,٣٧	%٩٥	١٣,٩١-١٣,٠٢	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٣,٤٦-٧١٨,١٢	١٤,٣٩-١١,٩٦	
الخامسة	الخميس	١٥	٥ السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة	١١.٢٠-١٠.٣٤	%٩٥	١١,٧٨-١٠,٨٨	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٩٤,٢٤-٨٠٧,٠٧	١٦,٥٧-١٣,٤٥	٣٠,٩٥-٢٥,٤١
			٦ الرشاقة ، السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية	١٣.١٥-١٢.٣٠	%٩٥	١٣,٨٤-١٢,٩٤	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٣,٠٤-٧١٧,٦٤	١٤,٣٨-١١,٩٦	
السادسة	الاحد	١٦	١ السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، الرشاقة	١١.١٠-١٠.٢٥	%٩٠	١٢,٣٣-١١,٣٨	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٩٨,٦٤-٨١١,٠٤	١٦,٦٤-١٣,٥١	٣١,٠٩-٢٥,٥٣
			٢ السرعة الحركية ، الرشاقة، السرعة الانتقالية	١٣.٠٥-١٢.٢٠	%٩٠	١٤,٥-١٣,٥٥	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٧-٧٢١,٣	١٤,٤٥-١٢,٠٢	
السادسة	الثلاثاء	١٧	٣ السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية	١١.٣٠-١٠.٤٥	%٩٠	١٢,٣٣-١١,٣٨	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٩٨,٦٤-٨١١,٠٤	١٦,٦٤-١٣,٥١	٣١,١٣-٢٥,٥٨
			٤ الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية	١٣,٢٢-١٢,٣٧	%٩٠	١٤,٥-١٣,٥٥	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٧-٧٢١,٣	١٤,٤٥-١٢,٠٢	
السادسة	الخميس	١٨	٥ السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة	١١.٢٠-١٠.٣٤	%٩٠	١٢,٥٥-١١,٦١	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	١,٠٠٠,٤-٨١٢,٨٨	١٦,٦٧-١٣,٥٤	٣١,١١-٢٥,٥٦
			٦ الرشاقة ، السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية	١٣.١٥-١٢.٣٠	%٩٠	١٤,٦٨-١٣,٧٤	٣	٢	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٨,٠٨-٧٢٢,٤٤	١٤,٤٦-١٢,٠٤	

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٥) - العدد (٧٦) - ٢٠٢٢

تأثير تمارين اسلوب (S.A.Q) في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة قدم الصالات

الدورة المتوسطة الثالثة (الدورات الصغرى السابعة والثامنة والتاسعة)

الدورة الصغرى	اليوم	الوحدة التدريبية	التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية	هدف التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية	الشدة القصوى بالثانية	الشدة المستخدمة	زمن اداء التمرين بالثانية	عدد التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة بين التكرارات بالثانية	زمن الراحة بين المجموع والتمارين	زمن التمرين الكلي بالثانية	زمن التمرين الكلي بالدقيقة	الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية
٣٠,٩٢-٢٥,٣٨	الاحد	١٩	١	السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة	%٩٥	١١,٦٨-١٠,٧٨	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٩٣,٤٤-٨٠٦,٢٤	١٦,٥٥-١٣,٤٣	٣٠,٩٢-٢٥,٣٨	
			٢	السرعة الحركية، الرشاقة، السرعة الانتقالية	%٩٥	١٣,٧٣-١٢,٨٤	٣	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٢,٣٣-٧٧١,٠٤	١٤,٣٧-١١,٩٥			
٣٠,٩٧-٢٥,٤٢	الثلاثاء	٢٠	٣	السرعة الانتقالية، الرشاقة، السرعة الحركية	%٩٥	١١,٨٩-١١	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٩٥,١٢-٨٠٨	١٦,٥٨-١٣,٤٦	٣٠,٩٧-٢٥,٤٢	
			٤	الرشاقة، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية	%٩٥	١٣,٩١-١٣,٠٢	٣	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٣,٤٦-٧١٨,١٢	١٤,٣٩-١١,٩٦			
٣٠,٩٥-٢٥,٤١	الخميس	٢١	٥	السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، الرشاقة	%٩٥	١١,٧٨-١٠,٨٨	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٩٤,٢٤-٨٠٧,٠٧	١٦,٥٧-١٣,٤٥	٣٠,٩٥-٢٥,٤١	
			٦	الرشاقة، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية	%٩٥	١٣,٨٤-١٢,٩٤	٣	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٣,٠٤-٧١٧,٦٤	١٤,٣٨-١١,٩٦			
٣٠,٧٨-٢٥,٢٤	الاحد	٢٢	١	السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة	%١٠٠	١١,١٠-١٠,٢٥	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٨٨,٨-٨٠٢	١٦,٤٨-١٣,٣٦	٣٠,٧٨-٢٥,٢٤	
			٢	السرعة الحركية، الرشاقة، السرعة الانتقالية	%١٠٠	١٣,٠٥-١٢,٢٠	٣	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٥٨,٣-٧١٣,٢	١٤,٣٠-١١,٨٨			
٢٩,٨٢-٢٥,٢٩	الثلاثاء	٢٣	٣	السرعة الانتقالية، الرشاقة، السرعة الحركية	%١٠٠	١١,٣٠-١٠,٤٥	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٣٠,٤-٨٠٣,٦	١٥,٥٠-١٣,٣٩	٢٩,٨٢-٢٥,٢٩	
			٤	الرشاقة، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية	%١٠٠	١٣,٢٢-١٢,٣٧	٣	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٥٩,٣٢-٧١٤,٢٢	١٤,٣٢-١١,٩٠			
٣٠,٨-٢٥,٢٦	الخميس	٢٤	٥	السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، الرشاقة	%١٠٠	١١,٢٠-١٠,٣٤	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٨٩,٦-٨٠٢,٧٢	١٦,٤٩-١٣,٣٧	٣٠,٨-٢٥,٢٦	
			٦	الرشاقة، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية	%١٠٠	١٣,١٥-١٢,٣٠	٣	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٥٨,٩-٧١٣,٨	١٤,٣١-١١,٨٩			
٣٠,٩٢-٢٥,٣٨	الاحد	٢٥	١	السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة	%٩٥	١١,٦٨-١٠,٧٨	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٩٣,٤٤-٨٠٦,٢٤	١٦,٥٥-١٣,٤٣	٣٠,٩٢-٢٥,٣٨	
			٢	السرعة الحركية، الرشاقة، السرعة الانتقالية	%٩٥	١٣,٧٣-١٢,٨٤	٣	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٢,٣٣-٧٧١,٠٤	١٤,٣٧-١١,٩٥			
٣٠,٩٧-٢٥,٤٢	الثلاثاء	٢٦	٣	السرعة الانتقالية، الرشاقة، السرعة الحركية	%٩٥	١١,٨٩-١١	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٩٥,١٢-٨٠٨	١٦,٥٨-١٣,٤٦	٣٠,٩٧-٢٥,٤٢	
			٤	الرشاقة، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية	%٩٥	١٣,٩١-١٣,٠٢	٣	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٣,٤٦-٧١٨,١٢	١٤,٣٩-١١,٩٦			
٣٠,٩٥-٢٥,٤١	الخميس	٢٧	٥	السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، الرشاقة	%٩٥	١١,٧٨-١٠,٨٨	٤	٢	٨٠-٦٠	٢١٠-١٨٠	٩٩٤,٢٤-٨٠٧,٠٧	١٦,٥٧-١٣,٤٥	٣٠,٩٥-٢٥,٤١	
			٦	الرشاقة، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية	%٩٥	١٣,٨٤-١٢,٩٤	٣	٩٠-٧٠	٢١٠-١٨٠	٨٦٣,٠٤-٧١٧,٦٤	١٤,٣٨-١١,٩٦			

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٥) - العدد (٧٦) - ٢٠٢٢

تأثير تمارين اسلوب (S.A.Q) في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة قدم الصالات

الملحق (٤)

السادة المختصون بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم وكرة قدم الصالات الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم الخاصة بأنتقاء المتغيرات البدنية والمهارية واختباراتها وتمارين اسلوب (S.A.Q) والمقابلات الشخصية المستخدمة في البحث

اسم الكلية والجامعة	اللقب العلمي	الاختصاص	تمارين اسلوب (S.A.Q)	المقابلة الشخصية	الاختبارات	المهارات	أسماء السادة المختصين
تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي/ساحة وميدان	*	*			د. عناد جرجيس عبد الباقي
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي/كرة قدم	*		*		د. هاشم احمد سليمان
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم/كرة يد	*	*	*		د. ثيلام يونس علاوي
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي/ساحة ميدان	*	*			د. اياد محمد عبدالله
تربية بدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم/كرة قدم	*	*	*	*	د. . مكي محمود حسين
تربية رياضية/جامعة الموصل	استاذ	تدريب رياضي/مبارزة	*	*			د. زياد يونس الصفار
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم/كرة قدم			*	*	د. وليد خالد رجب
تربية رياضية /جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم/كرة يد			*		د. سعد باسم جميل
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	أستاذ	تعلم حركي/كرة قدم			*	*	د. نوفل فاضل رشيد
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي /كرة يد	*			*	د. نوفل محمد الحيالي
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي/ساحة وميدان	*				د. ياسر منير البقال
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي/كرة سلة	*	*			نبيل محمد عبدالله
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة قدم	*	*	*	*	د. معن عبد الكريم جاسم

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٥) - العدد (٧٦) - ٢٠٢٢

تأثير تمارين اسلوب (S.A.Q) في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة قدم الصالات

اسم الكلية والجامعة	اللقب العلمي	الاختصاص	تمارين اسلوب (S.A.Q)	المقابلة الشخصية	الاختبارات	المهارات	أسماء السادة المختصين
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة البحرين	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/كرة قدم			*		د. علي حسين طويل
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/اقتال			*		د. عمر سمير ذنون
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة قدم	*				د. عثمان عدنان عبدالصمد
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	أستاذ مساعد	بايو ميكانيك/ كرة قدم			*	*	د. نشأت بشير الحساوي
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة قدم صالات			*	*	د. وميض شامل كامل
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة تكريت	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة قدم				*	د. عبدالله محمد طياوي
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة قدم	*		*	*	د. هادي احمد خضر
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/ جمناستك					د. حيدر غازي
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	مدرس دكتور	تدريب رياضي/ كرة قدم			*	*	د. علي زهير صالح
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	مدرس دكتور	تدريب رياضي/ كرة قدم	*		*	*	د. طارق حسين محمد
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	مدرس دكتور	تدريب رياضي/ كرة قدم	*				د. عبدالله حسن
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	مدرس دكتور	قياس وتقويم/ كرة قدم صالات	*	*	*	*	د. عمار شهاب احمد
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	مدرس دكتور	تدريب رياضي/ كرة قدم صالات			*	*	د. ادھام صالح البيجواني
تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	مدرس دكتور	تدريب رياضي/كرة قدم	*	*	*	*	د. محمد شاكر علي