

اثر تمرينات الساكيو (S.A.Q) في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبي كرة القدم المتقدمين

أ.د. حسن علي حسين

أ.د. حسين حسون عباس

م.م. علي فلاح الصافي

جامعة كربلاء_ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تمرينات الساكيو (S.A.Q) في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبي كرة القدم المتقدمين، التعرف على اثر تمرينات الساكيو (S.A.Q) في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبي كرة القدم المتقدمين و التعرف على افضلية التأثير بين تمرينات الساكيو والتمرينات المعدة من قبل الباحثون في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبي كرة القدم المتقدمين. استخدم الباحثون المنهج التجاريبي بتصميم المجموعات المتكافئة(ضابطة وتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي. وتكون مجتمع البحث من لاعبو نادي كربلاء الرديف بواقع (35 لاعب). توصل البحث إلى استنتاجات اهمها هناك تأثير ايجابي للتمرينات المختارة في تنمية بعض مظاهر الانتباه وأنواع السرعة ومهاراتي القطع والتهديف ولمجموعتي البحث (التجريبية ، الضابطة) ولكن بنسب متفاوتة. وأظهرت المجموعة التجريبية التي اعتمدت التمرينات الساكيو تفوقاً واضحاً على افراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية جميعها . اوصى الباحثون بضرورة استخدام تمرينات الساكيو في بعض مظاهر الانتباه ومهارة قطع الكرة للفئات العمرية، وضرورة اهتمام المدربين باللاعبين ومنهم فئة المتقدمين في القدرات العقلية .

Abstract

The effect of S.A.Q exercises in some aspects of attention and talking skill of advanced football players

By

Ali Falah Al-Safi

Dr. Hussein Hassoun Abbas

Dr. Hassan Ali Hussein

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The aim of the research is to prepare Sakyo exercises (S.A.Q) in some aspects of attention and talking skill for advanced football players, to identify the effect of Sakyo exercises (S.A.Q) on some aspects of attention and talking skill for advanced football players, and to identify the priority effect between Sakyo exercises and the exercises prepared of some aspects of attention

attention and talking skill of advanced football players. The researchers used the experimental method by designing equal groups (control and experimental) with pre- and post-test. The research community consisted of the players of the Karbala Reserve Club, with a rate of (35 players). The research reached conclusions, the most important of which is that there is a positive effect of the selected exercises in developing some aspects of attention, types of speed, some aspects of attention and talking skill, and for the two research groups (experimental and control), but in varying proportions. The experimental group that adopted the Sakyo exercises showed a clear superiority over the members of the control group in all the post tests. The researchers recommended the need to use Sakyo exercises in some aspects of attention and talking skill, and the need for coaches to pay attention to players, including the advanced category in mental abilities.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

الإنجازات الرياضية لمختلف الألعاب لم تظهر بصورة عفوية وإنما من خلال التخطيط الممنهج وفق الأسس العلمية التي يلعب الابتكار فيها الشيء الكثير وصولاً إلى بناء المستوى المتكامل وتحقيق الانجازات في البطولات الرياضية. إن المدربين واللاعبين ذوي الاختصاص يبحثون بشكل دائم ومستمر عن أساليب تدريبية حديثة بهدف تحسين مستوى الأداء الرياضي واكتساب الميزات التنافسية ومنها تدريبات الساكيو المستخدمة في المجال الرياضي كونها تحسن من كفاءة الأداء من خلال تنمية القدرة على أداء الحركات السريعة ولها فاعلية واضحة في تحسين القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية ومنها كرة القدم. ووفقاً لتطور العديد من العلوم أدى ذلك إلى تطور علم التدريب الرياضي الذي أصبح له طابعاً مميزاً في الفترة الأخيرة حيث ازدهرت العديد من الرياضات بفعل هذا التقدم وأخذت طابع القوة، والسرعة، والدقة، والرشاقة، والاتقان في أداء اللاعبين بالقدرة الحركية الفائقة، لذا وجب على العاملين في مجال التدريب الرياضي والباحثون دراسة الأساليب التدريبية الحديثة والتعرف على نتائج تطبيقها، بما يضمن تحقيق نتائج أفضل في فترات زمنية قصيرة بأقل الامكانيات فقد اتخذت البرامج التدريبية شكلًا وهيكلاً يتفق مع هذا التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية والتي أصبحت ضرورة م ضروريات الاعداد البدني والوظيفي والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام الوسائل العلمية في التدريب يؤدي إلى الوصول الأمثل إلى الفورمة الرياضية. ومن هنا اكتسبت أهمية البحث نحو استخدام التدريبات والأساليب الحديثة والتي من شأنها تحقيق النتائج الإيجابية والتي تسهم في القدرات العقلية ومنها مظاهر الانتباه ومهارة القطع لدى لاعبي كرة القدم.

٢-١ مشكلة البحث:-

تمثل القدرات العقلية ومنها مظاهر الانتباه أحدى العوامل المهمة في تحقيق المستوى الأفضل في الأداء واحراز النجاح لمختلف الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم ، والتي تشكل فيها مظاهر الانتباه ركيناً مهماً في التعامل مع طبيعة اللعب ذات المهارات المتعددة فضلاً عن متغيرات اللعب وظروف المباريات . وأن أتقان المهارات الحركية يقف عليها حسم المباراة وتؤثر في هذه المهارات عدد غير قليل من الامور التي تعززها و من هذه الامور الانتباه الذي يشكل عنصراً هاماً في تعلم المهارات الحركية بكرة القدم حيث يجب ان يتوافر عند لاعبي كرة القدم الانتباه الدقيق بصورة مستمرة لحركات اللاعبين لذلك للخبرة المتواضعة للباحثون وجدوا اسلوباً تدريبياً يساهم في تسريع اللعب وهي تدريبات الساكيو لمساعدتها في تدريب اللاعبين

بصورة تحاكي ظروف اللعب وموافقه والتي لا تتوافق في المناهج التقليدية كالمقاومات وغيرها، الا انها وبالرغم من اهميتها لا يمكن ان تحل محل الطرق التقليدية فهي نظام مساعد ومكمل للمناهج التقليدية يهدف الى تحسين مظاهر الانتباه المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الاداء المهاري وتحسين مهارة القطع لدى لاعبي كرة القدم لنادي كربلاء الرديف .

3- أهداف البحث:

1. اعداد تمرينات الساكيو(S.A.Q) للاعبين كرة القدم المتقدمين.
2. التعرف على اثر تمرينات الساكيو(S.A.Q) في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبين كرة القدم المتقدمين.
3. التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار البعد في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبين كرة القدم المتقدمين.

4- فرضيات البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبين كرة القدم المتقدمين .
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبين كرة القدم المتقدمين .

5- مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي كربلاء الرديف
- 1-5-2: المجال الزماني: من لغاية (18-1-2022) الى (28-5-2022).
- 1-5-1 المجال المكاني: ملعب الادارة المحلية لنادي كربلاء.

6- تحديد المصطلحات :

6-1 الانتباه : يعرفه (راجح) بأنه ” اختيار وتهيؤ ذهنی، أو هو توجيه الشعور وتركيزه على شيء معين استعداداً لمحظته أو أدائه أو التفكير فيه ⁽¹⁾.

ويعرفه (جلال، وعلوي) بأنه ” حصر الذهن في شيء بحيث يصبح هذا الشيء في بؤرة الشعور أو توجيه الشعور نحو هذا الشيء ⁽²⁾.

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2- منهج البحث:

من اجل توضيح معالم الدراسة اختار الباحث التصميم التجاري ذا (المجموعتين المتكافئة التجريبية والضابطة ذات الضبط المحكم بالإختبار القبلي والبعدي) لملاءمتِه في تحقيق الفروض ومتغيرات البحث، والشكل (1) يوضح ذلك:

⁽¹⁾ راجح احمد عزت (١٩٧٠) : ”أصول علم النفس ” ط٨، المكتب المصري الحديث، الإسكندرية

⁽²⁾ جلال سعد، وعلوي، محمد حسن (١٩٧٥) : ”علم النفس التربوي الرياضي ” ط٤، دار المعارف، القاهرة

النوع	المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية	1	• اختبار تركيز الانتبا • اختبار تحويل الانتبا • اختبار حدة الانتبا • اختبار مهارة القطع	تمرينات السرعة التفاعلية (S.A.Q)	• اختبار تركيز الانتبا • اختبار تحويل الانتبا • اختبار حدة الانتبا • اختبار مهارة القطع
	2	الضابطة	التمرينات المعدة من قبل المدرب	

2-2 مجتمع وعينات البحث :

المجتمع في التجارب التربوية والرياضية "جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين تجمعهم صفة مشتركة يكونون موضوع مشكلة البحث"⁽³⁾، حدد مجتمع البحث من لاعبي نادي كريلاء الرديف للموسم الكروي(2020-2021) وبالبالغ عددهم (35) لاعب ضمن الفريق كما مبين في الجدول (1) اختار الباحث عينات بحثة بالأسلوب العشوائي بواقع (8) لاعب للتجربة الاستطلاعية والعينة الرئيسية تكونت من (24)لاعب وبواقع (12) لاعب للمجموعة الواحدة تم استبعاد(3) لاعبين هم حراس المرمى.

الجدول (1)

بيان توزيع المجتمع وعينات البحث والنسبة المئوية

النوع	العدد الكلي	عينة التجربة الاستطلاعية	النسبة المئوية التجربة الاستطلاعية	عينة التجربة الأساسية	النسبة المئوية التجربة الأساسية	النوع
اللاعبين المستبعدين	3	8	%22	24	%68.5	اللاعبين

1-2-3 التجانس بين مجموعتي البحث :

ولمعرفة تجانس أفراد العينة في المتغيرات (الطول- العمر - الكتلة- العمر التدريسي) معامل الالتواء الذي أظهر تجانس العينة على وفقاً لما هو مبين في الجدول أدناه .

جدول (2)

بيان قياسات التجانس (الطول - العمر-الكتلة) وقيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث

⁽³⁾ محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط1 ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص185

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	
				المنوال	المتغيرات
0.37	1.46	167	الستيمتر	164	الطول
0.24-	0.26	19	سنة	19	العمر
0.52	1.14	61	كغم	61	الوزن
0.22	0.16	4	سنة	3	العمر التدريبي

ويظهر من الجدول (2) أن معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث متجانسة بدليل أن قيمة معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد الدراسة تقع ضمن (± 1) مما يدل على تجانسها، وبعد تقسيم عينة البحث على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة من خلال الطريقة العددية .

- 3 وسائل البحث والاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة :-

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية . -
- الاختبارات والقياسات . -
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) -
- ملعب كرة قدم •
- كرات قدم قانونية عدد (10) •
- شواخص بلاستيكية عدد(20) •
- صافرة عدد (4) •
- ساعة توقيت الكترونية (100/1) من الثانية، نوع RS ألمانية الصنع عدد 2 •
- اشرطة قياس معدنية بطول (25) م •
- جهاز حاسوب نوع ASUS •
- جهاز لقياس الوزن والطول •
- اهداف متحركة مختلفة القياس •
- اعمدة بلاستيكية عدد (5) •
- كاميرات نوع Sony •
- سلم ارضي للتدريب •
- حبل مطاطية عدد 6 •

- 4 اجراءات البحث الميدانية:

1 إجراءات تحديد مظاهر الانتباه

للغرض تحديد أهم مظاهر الانتباه كرية القدم قام الباحث بتحديد مظاهر الانتباه وإدراجها في استماره استبيان^{*} وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين^{**} في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي وعلم النفس فضلاً عن المختصين في لعبه كرة القدم لاستطلاع آرائهم حول تحديد أهم مظاهر الانتباه التي يتوجب توفرها عند لاعبي كرة القدم لنادي كربلاء الرديف ، وبعد جمع الاستمارات وتفریغ البيانات ومعالجتها احصائياً تم قبول ترشيح أهم المظاهر التي حفقت أعلى نسب الأهمية النسبية حسب رأي (9) من الخبراء والمختصين^{*}، وبهذا أصبح عدد المظاهر المقبولة (3) من أصل (8) مظاهر انتباه ، والجدول (3) يبيّن ذلك

الجدول (3)

يبين اتفاق الخبراء التي حازت على أعلى النسب لاختيار مظاهر الانتباه

نعت	مظاهر الانتباه	حجم الانتباه	حدة الانتباه	تركيز الانتباه	ثبات الانتباه	توزيع الانتباه	تحويل الانتباه	تشتيت الانتباه	انتقاء الانتباه	ت	الأهمية النسبية	قبول الترشيح
نعم	كلا	درجة الأهمية										
✓		%44	40									1
	✓	%94	85									2
	✓	%89	80									3
✓		%44	45									4
✓		%38	35									5
	✓	%78	70									6
✓		%38	35									7
✓		%44	25									8

3-4-1-1 إجراءات اختيار اختبارات مظاهر الانتباه

للغرض ترشيح الاختبارات التي تعبر عن قياس أهم المظاهر لدى اللاعبين ، قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث ، ومن ثم ترشيح أحد الاختبارات وإدراجها في استماره استبيان^{*} وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين^{**} في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي وعلم النفس فضلاً عن المختصين في كرة

* ينظر ملحق (2)

** ملحق (3) ..

ملحق (4)

القدم لاستطلاع أرائهم حول بيان صلاحية الاختبار من خلال عرضة على (9) من الخبراء والمحترفين وبعد جمع الاستثمارات وتحليل اراء الخبراء والمحترفين باستخدام النسبة المئوية لاتفاق ثم قبول الاختبارات المعنية بقياس مظاهر الانتباه المرشحة والجدول (4) بين ذلك

جدول(4)

يبين الآراء المتفقة لاختبارات مظاهر الانتباه

الختبارات التي تم اختيارها	عدد الخبراء	عدد الآراء المتفقة	النسبة المئوية	ت
اختبار تركيز الانتباه	9	8	%89	1
اختبار تحويل الانتباه	9	7	%78	2
اختبار حدة الانتباه	9	8	%89	3

تيار اختبارات مهارة القطع(مهاجمة الكرة) :

بعد أن حدد الباحثون المهارات التي تخدم الدراسة قيد البحث الواجب توافرها لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في محافظة كربلاء ، ولغرض ترشيح الاختبارات التي تعبّر عن قياس المهارات، قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث ، ومن ثم ترشيح مجموعة من الاختبارات وإدراجها في استماره استبيان^{*} وعرضها على مجموعة من الخبراء والمحترفين^{*} في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي فضلاً عن المحترفين في كرة القدم لاستطلاع أرائهم حول مدى صلاحية الاختبارات وحسب رأي(9) من الخبراء والمحترفين وبعد جمع الاستثمارات وتحليل اراء الخبراء والمحترفين باستخدام النسبة المئوية لاتفاق ثم قبول الاختبارات المعنية بقياس الاختبارات المهارية المرشحة ، والجدول (6) يبين ذلك .

جدول (6)

يبين الآراء المتفقة لاختبارات المهارية

الختبارات التي تم اختيارها	عدد الخبراء	عدد الآراء المتفقة	النسبة المئوية	ت

*ملحق(6)

*ملحق (7)

%89	8	9	اختبار قطع الكرة من المنافس	1
-----	---	---	-----------------------------	---

٤-٤-٤ توصيف الاختبارات العقلية والبدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

اولاً/ مقياس اختبار بوردن – انفيوموف لقياس مظاهر الانتباه⁽⁴⁾:

ان المقياس او الاختبار الموضح في الملحق (6) عبارة عن استمارة تحتوي على (31) سطراً من الارقام العربية يحوي كل سطر على (40) رقماً فبنلا يحتوي الاختبار على (1240) رقماً، وت تكون الارقام في كل سطر من مجموعات وضعت بطريقة مقننة، وت تكون كل منها من (3-5) ارقام مختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظهما من المختبر، ويقيس هذا الاختبار خمسة مظاهر من مظاهر الانتباه هي (الحدة، والتركيز، والتوزيع، والثبات، والتحويل).

١- اختبار تركيز الانتباه:

- الغرض: هو قياس تركيز انتباه اللاعب.
- الأدوات: ورقة مقياس الانتباه، ساعة توقيت، قلم.
- مواصفات الاختبار: عند سماع كلمة ابدا يقوم الحكم بقلب النموذج في لحظة تشغيل ساعة التوقيت ويبدا بالبحث والشطب للرقم (97) من السطر الواحد يتلو الاخر ومن اليسار الى اليمين.
- الشروط: زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط، وعند سماع كلمة قف يضع المختبر علامة راسية بجانب الارقام التي وصل اليها.
- تسجيل النتائج واحتسابها تم استخراج الدلالات الآتية:
 - A: كمية الارقام التي نظرت من البداية حتى كلمة قف.
 - S: عدد الارقام المفروض شطبها في الجزي المتطور.
 - B/ عدد الارقام الساقطة من التشطيب + عدد الارقام التي شطبت خطأ.
 - E: معامل صحة العمل بالمعادلة.

$$E = \frac{(S-B) \times 100}{S}$$

٢- اختبار تحويل الانتباه:

- الغرض من الاختبار: هو قياس ثبات الانتباه اللاعب.
- الأدوات: ورقة مقياس الانتباه، ساعة توقيت، قلم.
- مواصفات الاختبار: يكرر الاداء نفسه بالنسبة لاختبار حدة الانتباه ويكون الشطب للرقم (92).
- الشروط: زمن الاختبار دققتان.

⁽⁴⁾ احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك، المقياس في المجال الرياضي. ط4: (القاهرة، دار الكتب الحديثة، 1996)، ص523.

- التسجيل واحتساب النتائج: يتم استخراج الدلالات التالية:

C = مجموعة الحروف المشطوبة بطريقة صحيحة.

B = مجموعة الحروف المشطوبة بطريقة غير صحيحة.

D = مجموعة الحروف الساقطة من التشطيب والمفروض شطبها.

A = ثبات الانتباه

$$A = \frac{C-B}{C+D}$$

اختبار حدة الانتباه : ⁽⁵⁾

التعليمات :

- مع كلمة (ابدأ) يقوم اللاعب بقلب نموذج الاختبار في لحظة تشغيل الساعة ويبدا بشطب الرقم (٤٧) الذي في آخر كل مجموعة .
- زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط .

طريقة التصحيح واحتساب النتائج

- إحصاء العدد الكلي للأرقام التي وصل إليها المختبر خلال الدقيقة الواحدة للاختبار حتى كلمة (قف)، (أي الحجم الكلي للجزء المنظور ويرمز له بالحرف (A)

- إحصاء عدد (٤٧) التي قام المختبر بشطبها في الجزء المنظور، ويرمز لها بالرمز (C) ويتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار(*) .

- إحصاء عدد الأرقام التي قام المختبر بشطبها عن طريق الخطأ في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (W) .

- إحصاء عدد الأرقام المنسية التي لم يشطبها المختبر في الجزء المنظور إذ يرمز لها بالرمز (O) .

· يتم استخراج مستوى حدة الانتباه لدى المختبر عن طريق المعادلة الآتية :

$$\text{حدة الانتباه (U)} = \frac{A \times O+C}{A+C}$$

$$\text{حدة الانتباه} = \frac{\text{عدد الأرقام المشطوبة صحيحا}}{\text{عدد الأرقام المشطوبة صحيحا}} - \frac{\text{عدد الأرقام المشطوبة خطأ}}{\text{عدد الأرقام المشطوبة صحيحا}} + \frac{\text{عدد الأرقام المنسية}}{\text{عدد الأرقام المنسية}}$$

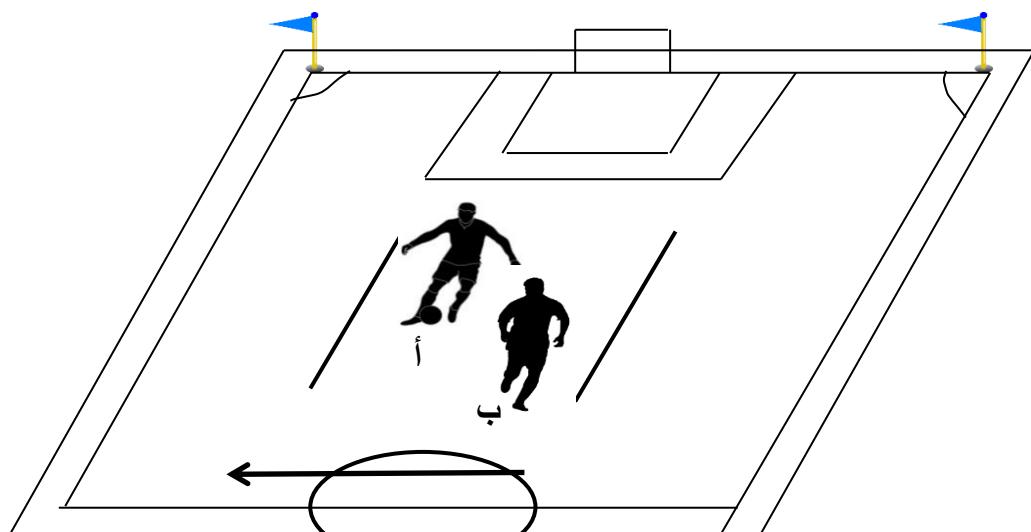
ملاحظة : كلما ارتفع ناتج الحدة ارتفع مستوى الحدة لدى اللاعب .

- اختبار قطع الكرة من المنافس⁽⁶⁾:

⁵ حسين، مصطفى، ومحمود، صديقة محمد (١٩٨٩) "؛ (مظاهر الانتباه لدى لاعبي الأنشطة الرياضية" (دراسة مقارنة) "المجلة العلمية للتربية البنائية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد الأول، جامعة حلوان، مصر

الغرض من الاختبار: قياس القدرة والمهارة في إبعاد الكرة عن المنافس.

الإجراءات: يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة 15 ياردة، (شكل رقم 5).



شكل (5)

يوضح اختبار قطع الكرة من المنافس

- يقوم اللاعبان (أ ، ب) بالوقوف وجهاً لوجه في منتصف منطقة الـ 15 ياردة.
- يقوم احد اللاعبين ولتكن اللاعب (ب) بأداء الاختبار، وفي هذه الحالة تكون الكرة مع اللاعب الآخر (أ).
- حين يعطي الحكم اشارة البدء يحاول اللاعب (أ) المرور بالكرة من اللاعب (ب) الذي يحاول قطع الكرة من اللاعب (أ)، والسير للأمام لاجتياز خط منطقة الـ 15 ياردة.

تعليمات الاختبار:

- لا يسمح بركل الكرة بالقدم لإبعادها بعيداً عن المنافس، وإنما تطبق الطرق الفنية المستخدمة في كرة القدم.
- يسمح باستخدام كلتا القدمين لقطع الكرة.
- لا بد من إتباع الطرق القانونية في الهجوم.
- تعطى خمس محاولات متتالية.

احتساب الدرجات:

- يمنحك اللاعب (ب) درجتان عن كل محاولة صحيحة يستطيع فيها قطع الكرة من المنافس والتقدم بها للأمام حتى خط الجانب.
- لا يمنحك اللاعب (ب) أي درجات إذا فشل في قطع الكرة والسيطرة عليها من خلال منطقة الـ 15 ياردة.

⁽⁶⁾ موقف اسعد محمود؛ الاختبار والتكتيك في كرة القدم، ط2، عمان، دار مجلة، 2009، ص50

- لا يمنح اللاعب (ب) أي درجات إذا حدث منه أخطاء لا يقرها قانون اللعبة.
- الدرجة النهائية للاختبار هي: 10 درجات.

4-3 التجربة الاستطلاعية:

من أجل الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته ولتلafi ومواجهه المعوقات والصعوبات التي قد تظهر لدى إجراء التجربة، تم إجراءها على العينة الاستطلاعية البالغة (8) لاعبين في يوم الثلاثاء وبتاريخ 5/1/2022 وكان الهدف منها:

- التعرف على كفاءة وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التحقق من صلاحية الاختبارات والملاعب.
- تهيئة وإعداد فريق العمل المساعد.
- معرفة الزمن الذي تستغرقه الاختبارات.
- معرفة تسلسل الاختبارات.

4-4 الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث ولمتغيرات البحث جميعها، واعطت المجموعتان معلومات عن الاختبار قبل التنفيذ لغرض تعريف اللاعبين وتم شرح الاختبارات كافة لهم وكيفية تطبيقها وجرى الاختبار القبلي في يوم الأربعاء الساعة الخامسة عصرا (11/1/2022) عمل الباحثون على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبارات فضلاً عن فريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان خلال اجراء الاختبارات البعدية

4-5 : تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثون بإجراء التكافؤ لمتغيرات البحث والجدول (3) يبين ذلك يدل على تحقيق مبدأ التكافؤ لتلك الاختبارات.

مستوى الدلالة	الدلالـة	قيم(t)	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		المتغيرات	ت
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس		
عشوائي	0.86	-0.16	1.30	8.66	1.13	8.75		تركيز الانتباـه درجة	1
عشوائي	0.84	0.19	0.99	8.41	1.07	8.33		تحويل الانتباـه درجة	2

عشواني	0.45	0.76	6.78	78.75	8.11	76.41	درجة	حدة الانتباه	3
عشواني	0.45	0.76	0.75	4.25	0.85	4.00	درجة	مهارة القطع	4

6-4-3 : التجربة الاساسية:-

قام الباحثون بتطبيق تمارينات (الساكيو) المعدة وعلى افراد المجموعة التجريبية وللفترة من 28-2-2022 لغاية 28-3-2022 ، حيث تضمنت المجموعة التجريبية اداء البرنامج التدريبي ب(3) وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة شهرين حيث نفذت المجموعة التجريبية ب(24) وحدة تدريبية وكانت الشدة التدريبية المستخدمة في الاداء (85%) وبالسرعة الممكنة وتضمنت (24) تمرین وقد راعى الباحث انتظام اللاعبين في التدريب والدرج في مستوى الاحمال التدريبية اما المجموعة الضابطة فقد كانت تحت اشراف المدرب * ومنهجه الخاص . فيما يلي البرنامج تضمن البرنامج التدريبي المخصص لهم، وتم حسب ما يأتي:

- 1- كان موعد ابتداء تنفيذ التمارينات يوم (الخميس) الموافق 28/2/2022 .
- 2- تم تطبيق التمارينات في مرحلة الأعداد الخاص .
- 3- حددت مدة التجربة ب(8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاثة وحدات في الأسبوع .
- 4- استخدم الباحثون شدة تتراوح ما بين (85-100%) .
- 5- استخدم الباحثون طريقة التدريب الفوري مرتفع الشدة والتكراري.
- 6- كان موعد انتهاء التجربة يوم (الخميس) الموافق 3/28 / 2022 .

3-4-17 الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تنفيذ التمارينات تم اجراء الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث خلال ايام الخميس والجمعة والسبت بتاريخ (الاربعاء ، خميس ، جمعة) الساعة الخامسة عصراً على ملعب الادارة المحلية لنادي كربلاء تمت مراعاة شروط تنفيذ الاختبارات وتعليماتها تحت نفس الضروف والامكانيات المتاحة والمستخدمة في الاختبارات القبلية وسجلت النتائج في استمرارات خاصة تم اعدادها مسبقاً بحسب الشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

3-5 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الحقيقة الاحصائية SPSS لاستخراج المعالجات الاحصائية المناسبة للحصول على النتائج التي تهدف اليها

- 1- عرض نتائج اختبارات أنواع السرعة والتهديف للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :
- 1-1- عرض نتائج اختبارات مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها :

جدول (4) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدالة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الصابطة في مظاهر الانتباه ومهارة القطع

الدالة	مستوى الدالة	(t) المحسوبة	فـ	الاختبار أبعدي		الاختبار القبلي		نـ بر	نـ بر	الاختبارات
				عـ +	سـ	عـ +	سـ			
معنوي	0.006	3.43	1.83	1.33	1.30	6.83	8.66	درجة	12	تركيز الانتباه
معنوي	0.018	2.78	1.75	1.82	0.99	6.66	8.41	درجة	12	تحويل الانتباه
غير معنوي	0.111	-1.73	-4.58	6.15	6.78	83.33	78.75	درجة	12	حدة الانتباه
غير معنوي	0.11	-1.73	-1.16	1.66	1.33	4.33	3.16	درجة	12	القطع

نـ = (12) في كل مجموعة درجة الحرية (نـ - 1) مستوى الدالة (0.05)

يُلاحظ من الجدول (4) أن المجموعة الصابطة في اختبار تركيز الانتباه كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (1.30±8.66) وبعدياً (1.33±6.83) ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (1.83) بقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة (3.43) ودرجة (Sig) > (0.006) لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدى.

أما في اختبار تحويل الانتباه فقد كان الوسط الحسابي والإإنحراف المعياري للمجموعة الصابطة قبلياً (8.41±8.66) وبعدياً (1.82±6.66) ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (1.75) بقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة (2.78) ودرجة (Sig) > (0.018) لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدى .

وفي اختبار حدة الانتباه فقد كان الوسط الحسابي والإإنحراف المعياري للمجموعة الصابطة قبلياً (6.78±78.75) وبعدياً (83.33±6.15) ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (-4.58) بقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة (-1.73) ودرجة (Sig) > (0.111) لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار القبلي. المجموعة الصابطة .

وفي اختبار القطع كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (1.33+3.16) وبعدياً (1.66+4.33) ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (-1.16) بقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة (-1.73) ودرجة (Sig) < (0.11) لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار القبلي.

4-1-2 عرض نتائج اختبارات مظاهر الانتباه مهارة القطع للاختبارات القبلية والبعديه للمجموعة التجريبية

وتحليلها:

جدول (5) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدالة بين الاختبارات القبلية والبعديه للمجموعة التجريبية في أنواع السرعة والتهديف

الدالة	مستوى الدالة	(t) المحسوبة	F	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		نوع الدالة	نوع الدالة	الاختبارات
				موجع	مس	موجع	مس			
معنوي	.000	8.99	4.33	1.16	1.13	4.41	8.75	درجة	12	تركيز الانتباه
معنوي	.000	6.13	3.50	1.46	1.07	4.83	8.33	درجة	12	تحويل الانتباه
معنوي	00.0	-4.96	-16.50	6.89	8.11	92.91	76.41	درجة	12	حدة الانتباه
معنوي	0.00	-6.50	-3.33	1.30	0.98	6.66	3.33	درجة	12	القطع

ن = (12) في كل مجموعة درجة الحرية (n - 1) مستوى الدالة (0.05)

يُلاحظ من الجدول (5) أن المجموعة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (1.13 ± 8.75) وبعدياً (1.16 ± 4.41) ، ويبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (3.50) بقيمة (t) المحسوبة للعينات المتداولة (8.99) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار تحويل الانتباه فقد كان الوسط الحسابي والإنحراف المعياري للمجموعة التجريبية قبلياً (8.33 ± 1.07) (وبعدياً 4.83 ± 1.46) ، ويبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (3.50) بقيمة (t) المحسوبة للعينات المتداولة (6.13) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار حدة الانتباه فقد كان الوسط الحسابي والإنحراف المعياري للمجموعة التجريبية قبلياً (76.41 ± 8.11) (وبعدياً 92.91 ± 6.89) ، ويبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختباري (-16.50) بقيمة (t) المحسوبة للعينات المتداولة (-4.96) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي .

يُلاحظ من الجدول (9) أن المجموعة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (7.59 ± 0.46) (وبعدياً 5.75 ± 0.27) ، ويبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (1.84) بقيمة (t) المحسوبة

للعينات المترابطة (13.25) ودرجة (Sig) > (0.00) لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدى .

وفي اختبار القطع كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (3.33 \pm 0.98) وبعدياً (1.30 \pm 6.66) ، ويبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (-3.33) بقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة (6.50) - ودرجة (Sig) > (0.00) لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدى .

٤-١-٣ عرض نتائج اختبارات مظاهر الانتباه والقطع لاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها :

جدول (6) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات أنواع السرعة والتهديف

الاختبار	نوعي	(t) المحسوبة	الاختبار البعدى المجموعة التجريبية		الاختبار البعدى المجموعة الضابطة		نوعي الدالة	الاختبارات
			موجة	موجة	موجة	موجة		
تركيز الانتباه	معنوي 0	4.72	1.33	4.41	1.33	6.83	درجة	
تحويل الانتباه	معنوي 1	2.71	1.46	4.83	1.82	6.66	درجة	
حدة الانتباه	معنوي 0	-3.59	6.89	92.91	6.15	83.33	درجة	
القطع	معنوي 1	-3.81	1.302	6.66	1.66	4.33	درجة	

ن = (12) في كل مجموعة درجة الحرية (n - 1) مستوى الدلالة (0.05)

٤-١-٤ مناقشة نتائج اختبارات مظاهر الانتباه القبلية والبعدية لمجموعتي البحث والبعدية فيما بينهما :

يعزو الباحثون سبب التطور الحاصل في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الى استخدام تمريرات الساكيو المعدة من قبل الباحثون التي ساعدت من خلال ملاحظة الجدول (5) نجد ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية لمظاهر الانتباه يختلف عن الاختبار البعدى من حيث قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وهذا يظهر مدى تأثير التمريرات الساكيو التي ادخلت في المنهج التدريبي على تطوير مظاهر الانتباه فقد اظهرت النتائج الى ان تطوراً حاصلاً في تركيز الانتباه اذ ان التمريرات المستخدمة اعطت لعينة البحث فرصة جديدة للسيطرة والتحكم في الافكار مما زاد على قدرة

التركيز لديهم وذاك بعزل العوامل المشتلة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالأداء التي لعبت دوراً مهماً في تطوير قدرة التركيز لديهم

"فالأراضي الذي يمتلك التركيز العميق هو الذي يستطيع أن يوفق بين مواقفة الجسدية والعقلية لكيانه الخاص"⁽⁷⁾. اذ ان لاعب كرة القدم بحاجة الى ضبط التوتر لغرض السيطرة على ادائه المهاري وان الثقة العالية بالنفس لدى اللاعب تساعده على التغلب على المواقف الصعبة اثناء المباراة وهذا ما أكدته (راتب، 1997)⁽⁸⁾ "اذ ان زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب اثناء المباراة تساعده على زيادة تركيز الانتباه".

كما اشار (الخشاب 1999)⁽⁹⁾ وتزداد اهمية تركيز الانتباه وخاصة عند المهاجمين لغرض استغلال الفرص للتخلص من المدافعين او خلق فرصه سهلة لزميلة فضلاً عن مدى استغلال هذه الظاهرة اثناء التهديف من الحالات الثابتة". وهنا يجدر الاشارة الى الأهمية القصوى للتركيز طوال وقت المباراة اذ يفقد التركيز اكثر اللاعبين خلال اوقات المباراة لا سيما ذو الخبرات البسيطة وغير المحترفين نتيجة الجهد والتعب ،

لاسيما ان الانتباه من القدرات العقلية التي ينتج عنها فعل حركي جيد وقد اطلق عليه (وجية محجوب 1983) التركيز . والتركيز يساعد على رد فعل جيد ومن ثم استجابة حركية جيدة⁽¹⁰⁾. ويؤكد زهير الخشاب وآخرون⁽¹¹⁾ " ان من اهم العوامل الاساسية التي تتوقف عليها دقة التهديف هي قدرة اللاعب على التركيز عند التهديف".

اما تحويل الانتباه فقد تطور بمقدار جيد اذ يحتاج اللاعب له لآنها تمثل قدرة اللاعب على تحويل انتباذه الى الملعب بين الكرة والزميل والمنافس والمدرب في بعض الاحيان ، وهي تدل على مدى قدرة اللاعب على لتحكم بانتباذه . والباحث يعزو التطور في تحويل الانتباه بالنسبة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى ان تحويل الانتباه اثناء اداء المهارات الاساسية عملية ليست سهلة ولكن اختيار التمرينات المناسبة والتدريب المتواصل عليها يعطي نتائج ايجابية وهذا ما حدث بالفعل مع المجموعة التجريبية.

اما حدة الانتباه اذ تعد واحده من اهم القدرات العقلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بدرجات كبيرة في تعلم المهارات الاساسية وخاصة اثناء الوحدات التدريبية لغرض فهم اللاعب لكافة اجزاء المهارة الاساسية المطلوب تعلمها والتدريب عليها الامر الذي يؤدي الى اعطاء صورة متكاملة عن طبيعة الاداء الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها او التدريب عليها . اذ يحتاج لاعب كرة القدم في عمليات التعلم الاولى للمهارة الاساسية للانتباه الكامل لمجريات الاداء الحركي بشكله الكامل والجزئي من خلال استقبال المثيرات الرئيسية المشاركة في العمل والتي تأتي من حاستي السمع والبصر مما يؤدي الى تكوين الية العمل الحركي بواسطة

(2) John suer : sporting body sporting mind .united king on cambridge vniu press

(3) أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي. مفاهيم تطبيقات، ط2:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص361

(4) زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ المصدر سبق ذكره ، 1999، ص279

(1) فاخر عاقل ؛ علم النفس ، ط7 : (بيروت ، دار العلم للملائين ، 1983) ص67

(2) زهير الخشاب (وآخرون) ؛ كرة القدم ،(الموصل، دار الطباعة للنشر، جامعة الموصل، 1988) ص 105

اختيار المثير المناسب للعمل الحركي وبالتالي اختيار استجابة مناسبة. اما في مهارة القطع (مهاجمة الكرة) فيعزى الباحث التطور الحاصل الذي تفوق به لاعبو المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى نوعية التمرينات التي تخللت إعطاء تمارين مناسبة للمهاجمين ولاعبي الوسط بالضغط الهجومي وفي الثلث الامامي من الملعب مما ساعدت اللاعبين على رفع مستوى تركيزهم وتحويل انتباهم على اللاعب المنافس والكرة من خلال السرعة في الضغط على المنافسين. وهذا ما يؤكده عادل تركي) "ان المهاجمة الجيدة يمهد لها حسن اختيار المكان لهذا يلاحظ اللاعبين الجيدين في اختيار المكان المناسب (جيدون مهاجمة الكرة"⁽¹²⁾

ويعد توقيت مهاجمة الكرة من الأسس التي يجب ان يتلقاها اللاعبون وهي تعتمد على التنبؤ وسرعة التحرك واتخاذ القرار.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات

- ساعدت تمارين الساكيو في تطوير الجانب والعقل والمهاري للاعبين المتقدمين
- ان تمارين الساكيو كان لها الأثر الكبير في تطور مظاهر الانتباه (تركيز الانتباه، حدة الانتباه، تحويل الانتباه)
- ان تمارين الساكيو ساعدت اللاعب على اداء المهارات بدقة اكبر من خلال تحسين القدرات العقليه ومهارة القطع للاعبين

2- التوصيات

- ضرورة استخدام الأساليب الحديثة والتمرينات (الساكيو) وذلك لأهميةها في اكتشاف كل ما هو جديد وتطوير الرياضة الممارسة والابتعاد عن الاساليب التقليدية.
- ضرورة استخدام تمارين (الساكيو) لفئة عمرية أخرى غير المتقدمين سواء كانوا ناشئين او شباب ومع مهارات أخرى غير المهارات المدرosaة وملحوظة نسب تطورها.
- ضرورة استخدام تمارين (الساكيو) والتزام اللاعبين بالوحدات التدريبية وعدم التخلف عنها للاستفادة من جميع التمارين ذلك تقتين الشدد المستخدمة .
- العمل على التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد.

المصادر

- محمد علي مجید زایر : تأثیر استخدام تمرینات بالكرة وبدونها والاثنین معاً لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالمهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008.
- محمد جاسم محمد الخالدي: البايوميكانيك في التربية البدنية والرياضة، جامعة الكوفة، ط 1، 2012.
- محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط 1 ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، 2002 .
- محمد نصر الدين رضوان ؛ طرق قیاس الجهد البدني في الرياضة، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- محمد علي مجید زایر ، أثر التمارين باستخدام جهاز مساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهییف لدى اللاعبین الشابب بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ..

⁽¹²⁾) عادل تركي حسن وسالم جبار صاحب: كرة القدم - تعلم - تدريب ، النخيل للطباعة ، البصرة ، ط 1 ، 2009

- وميض شامل كامل محمد: تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2012.
- مفتى ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة،دار الفكر العربي،1994).
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005 .
- عبد الجبار سعيد محسن : اعداد الرياضيين بدنيا مهاريا خططيا نفسيا ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2016 .