

اثر تمرينات الساكيو(S.A.Q) في بعض انواع السرعة ومهارة التهديف للاعبى كرة القدم

المتقدمين

م.م علي فلاح محمد حسن الصافي أ.د حسن حسون عباس أ.د حسن علي حسين

جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى اعداد تمرينات الساكيو(S.A.Q) والتعرف على اثر تمرينات الساكيو(S.A.Q) في انواع السرعة ومهاراتي القطع والتهديف للاعبى كرة القدم المتقدمين، وكذلك التعرف على افضلية التأثير بين تمرينات الساكيو والتمرينات المعدة من قبل الباحثون في بعض انواع السرعة ومهاراتي القطع والتهديف للاعبى كرة القدم المتقدمين. استخدم الباحثون المنهج التجاربي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي. وقد تضمنت التدريبات (24)وحدة تدريبية، وقد استغرقت تنفيذ التدريبات (8)اسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالاسبوع الواحد حيث قام الباحثون بوضعها في جداول والتي تعد وسائل توضيحية لما جاءت به نتائج الدراسة وذلك بقصد التعرف على مدى صلاحتها ومطابقتها لاهداف الدراسة وفرضتها من اجل تحليل واقع الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين فضلاً عن تحقيق فرضيات البحث للاختبار البعدى للمجموعة التجريبية وبغية تحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحثون الحقائق الاحصائية(spss). وعليه فقد توصل إلى استنتاجات وتوصيات عدة اهمها هناك تأثير ايجابي للتمرينات المختارة في تنمية انواع السرعة ومهارة التهديف لمجموعتي البحث (التجريبية ، الضابطة) ولكن بنسب متفاوتة . وأظهرت المجموعة التجريبية التي اعتمدت التمرينات الساكيو التي استخدماها الباحثون تفوقاً واضحاً على افراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية جميعها . وبناءً على هذه النتائج اوصى الباحثون بما يأتي ضرورة استخدام التمرينات الساكيو للمراحل العمرية الشباب والناشئين

Abstract

The effect of S.A.Q exercises in some types of speed and scoring skill for advanced football players

By

The aim of the research is to prepare Sakyo exercises (S.A.Q) in some types of speed and scoring skill for advanced football players, to identify the effect of Sakyo exercises (S.A.Q) in some types of speed and scoring skill for advanced football players, and to identify the priority effect between Sakyo exercises and the exercises prepared of some in some types of speed and scoring skill for 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 types of speed and scoring skill for advanced football players, 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 المنهج وفق الأسس العلمية التي يلعب الابتكار فيها الشيء الكثير وصولاً إلى بناء المستوى المتكامل وتحقيق الإنجازات 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 الرياضيات بفعل هذا التقدم وأخذت طابع القوة، والسرعة، والدقة، والرشاقة، والاتقان في أداء اللاعبين بالقدرة الحركية الفائقة، لذا وجب على العاملين في مجال التدريب الرياضي والباحثين 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 ملحة لدوريات الاعداد البدنى 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 والاساليب الحديثة والتي من شأنها تحقيق النتائج الايجابية والتي تسهم في رفع السرعة وكذلك قدرات السرعة ومهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث:-

صفة السرعة هي موروثة وصعبة التطوير وتحتاج فيها السرعة الى وقت طويل الى الوصول بها الى المستويات المطلوبة كونها اخر الصفات البدنية تطويراً ، والسرعة عنصر مهم من الصعب تطويرها قياساً بباقي العناصر أو القدرات لأنها من الصفات الوراثية لكن للتدريب تأثيراً في تحسين الأداء والاستفادة من الصفة الوراثية إلى أعلى درجة ممكنة¹ (1) لذلك للخبرة المتواضعة للباحثون وجدوا اسلوب تدريبياً يساهم في تسريع اللعب وهي تدريبات الساكيو لمساعدتها في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي ظروف اللعب وموافقه والتي لا تتوفر في المناهج التقليدية كالمقومات وغيرها، الا انها وبالرغم من اهميتها لا يمكن ان تحل محل الطرق التقليدية فهي نظام مساعد ومكمل للمناهج التقليدية يهدف الى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللائقة البدنية العامة ومستوى الاداء المهاري وتحسين مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم لنادي كربلاء الرديف .

1-3 أهداف البحث:

اعداد تمرينات الساكيو(S.A.Q) للاعبين كرة القدم المتقدمين.

التعرف على اثر تمرينات الساكيو(S.A.Q) في بعض انواع السرعة ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم المتقدمين.

التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في بعض انواع السرعة ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم المتقدمين.

1-4 فرضيات البحث:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض انواع السرعة ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم المتقدمين.

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين في بعض انواع السرعة ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم المتقدمين.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي كربلاء الرديف

1-5-2: المجال الزماني: من لغاية (2022-1-28) الى (2022-3-28).

المجال المكاني: ملعب الادارة المحلية لنادي كربلاء.

¹ محمد علي مجید زاير : تأثير استخدام تمرينات بالكرة وبدونها والاثنين معاً لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالمهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008، ص 29

1-6 تحديد المصطلحات :

1-6-1 تدريبات الساكيو :

ويعرف هذا النظام على انه نظام تدريبي متكمال يهدف إلى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة إلى ثلاثة مكونات رئيسة هي

السرعة الخطية Speed وسرعة تغيير الاتجاه Agility

والسرعة الحركية التفاعلية Reaction Kinematic Velocity (2)

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث :

من أجل توضيح معالم الدراسة أختار الباحث التصميم التجاري ذا (المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الضبط المُحكم بالإختبار القبلي والبعدي) لملاءمتِه في تحقيق الفروض ومتغيرات البحث، والشكل (1) يوضح ذلك:

المجموعة	الاختبار القبلي	الاختبار المستقل	الاختبار البعدي	ت
التجريبية	اختبار سرعة الانتقال	تمرينات السرعة التفاعلية (S.A.Q)	اختبار سرعة الانتقال	1
	اختبار سرعة الحركة		اختبار سرعة الحركة	
الضابطة	اختبار سرعة الاستجابة	التمرينات المعدة من قبل المدرب	اختبار سرعة الاستجابة	
	اختبار مهارة التهديف		اختبار مهارة التهديف	2

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 كربلاء الرديف للموسم الكروي(2020-2021) والبالغ 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)

يبين توزيع المجتمع وعينات البحث والنسبة المئوية

(2) محمد جاسم محمد الخالدي: البايوميكانيك في التربية البدنية والرياضة, جامعة الكوفة، ط1، 2012، ص98.

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

اللاعبين المستبعدين	النسبة المئوية	عينة التجربة الاساسية	النسبة المئوية الاستطلاعية	عينة التجربة الاستطلاعية	العدد الكلي	ت
3	%68.5	24	%22	8	35	1

3-2-1 التجانس بين مجموعتي البحث :

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

جدول (2)

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

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط	المنوال	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية
						المتغيرات
0.37	1.46	167	164	167.56	السنتيمتر	الطول
0.24-	0.26	19	19	19.39	سنة	العمر
0.52	1.14	61	61	60.88	كغم	الوزن
0.22	0.16	4	3	3.60	سنة	العمر التدريبي

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

2- 3 وسائل البحث والاجهزه 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
- حبال مطاطية عددها 6

2_ 4 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 إجراءات تحديد أنواع السرعة

من خلال الخبرة المتواضعة للباحثون تم تحديد المتغيرات المراد دراستها في البحث وكالآتي
أنواع السرعة:

- السرعة الانتقالية
- السرعة الحركية
- سرعة الاستجابة

3-4-2-1 إجراءات اختيار اختبارات أنواع السرعة:

بعد أن حدد الباحثون أنواع السرعة الواجب توافرها لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في محافظة كربلاء ، ولغرض ترشيح الاختبارات التي تعبر عن قياس أنواع السرعة ، قام الباحثون بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث ، ومن ثم ترشيح مجموعة من الاختبارات

3-4-2-2 توصيف الاختبارات العقلية والبدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

اختبار السرعة الانتقالية ركض 50 م

اسم الاختبار: ركض 50 م

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم.

الأدوات المستخدمة: ملعب لكرة القدم، إشارة (راية او علم صغير)، ساعة توقيت .

طريقة الأداء: يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية وعندما يعطي الميقاتي إشارة البدء الاختبار بحيث يقوم في نفس اللحظة بتشغيل ساعة الإيقاف عندما يقطع المختبر خط الـ 50 م مع الكرة يقوم الميقاتي بإيقاف ساعته كما موضح بالشكل أدناه.

⁽⁴⁾ محمد نصر الدين رضوان ؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص

التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي قطع فيه مسافة (50 م) بأقصى سرعة .

اختبار سرعة الاستجابة الحركية :

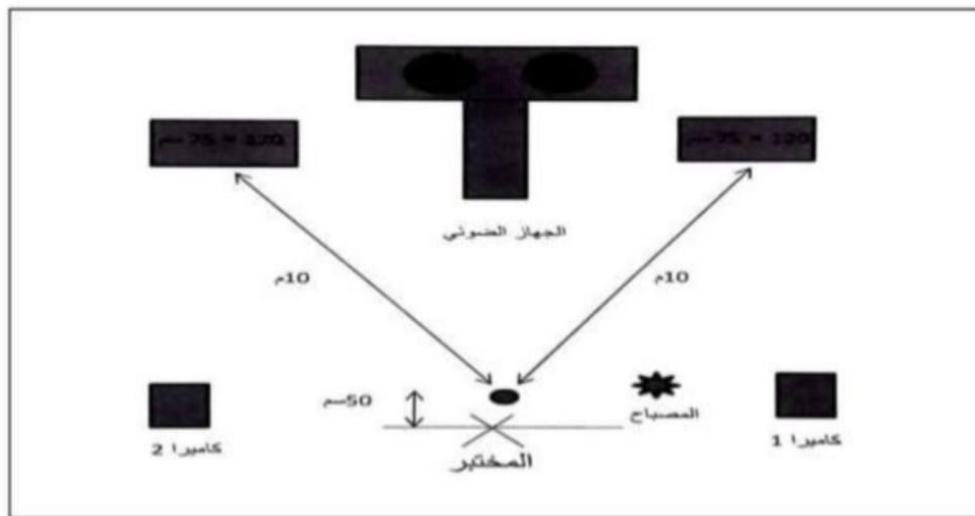
اسم الاختبار : اختبار سرعة الاستجابة الحركية(5) :

الغرض من الاختبار : قياس زمن الاستجابة الحركية بالكرة .

الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد (4) ، هدف صغير قياس (20 سم عرض × 75 سم ارتفاع عدد (2) ، كاميرا فيديو سرعتها (300 صورة الثانية) عدد (2) ، جهاز كهربائي يحتوي على ضوئيين بالجانب ، ومع ضوء ثالث يوضع قرب موقع الكرة لغرض ظهوره عند الكاميرا وتكون اضاءته مع أي ضوء من الضوئيين المثبتين على الجهاز الكهربائي .

طريقة الأداء : يقف المختبر على بعد (50) سم عن الكرة وامام الجهاز الضوئي في المنتصف ، ويكون على جانبي الجهاز اهداف صغيرة (120 سم عرض * 75 سم ارتفاع) ويركل اللاعب الكرة نحو الهدف الصغير الذي يبعد (10) عن موقع الكرة بالاتجاه الذي يحدده الضوء (أي إذا كان الضوء الذي أضاء يمين اللاعب الكرة نحو الهدف اليمين والعكس صحيح) وتعطى لكل لاعب (3) محاولات وتحسب له أفضل محاولة وتوضع كاميرا الفيديو في الجانب الغرض قياس الوقت من لحظة ظهور المثير الى لحظة ترك الكرة القدم اللاعب .

التسجيل : يكون احتساب الوقت من لحظة ظهور المثير الى لحظة ترك الكرة القدم اللاعب .



شكل (2)

اختبار سرعة الاستجابة الحركية

اختبار المناولة باتجاه مسطبة لمدة 30 ثانية(6)

(5) محمد علي مجید زاير ، اثر التمارين باستخدام جهاز مساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2014 .

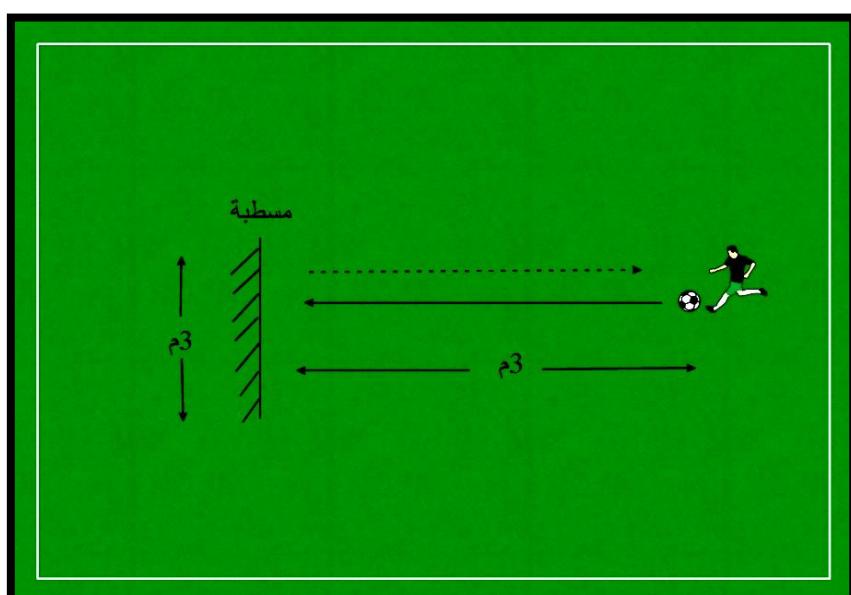
اسم الاختبار: المناولة باتجاه مسطبة لمدة 30 ثا .

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية (سرعة الأداء)

الأدوات المستخدمة: إشارة (راية او علم صغير)، ساعة توقيت، مسطبة، كرة قدم، شريط قياس .

طريقة الأداء: يقوم اللاعب عند رؤية الإشارة لعب الكرة بالقدم اليمين أو اليسار في أي جزء يفضله اللاعب من على بعد (3م) نحو مسطبة بعرض(3م) وارتفاع (50 سم) ويستمر بالمناولة بعد ارتداد الكرة لمدة (30) ثانية، كما موضح بالشكل أدناه.

التسجيل: تحسب للاعب عدد المناولات التي يؤديها أثناء (30) ثانية.



شكل(3) يوضح اختبار المناولة باتجاه مسطبة لمدة 30 ثا

(7) 3-4-2-3 اختبار التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات:

- هدف الاختبار: قياس دقة التصويب نحو المرمى

- الأدوات المستعملة:

شريط لتعيين منطقة التهديف .

هدف كرة قدم قانوني.

ملعب كرة قدم.

كرات قدم عدد(5).

- طريقة الأداء:

⁽⁶⁾ وميض شامل كامل محمد: تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2012، ص39.

⁽¹⁾ مفتى ابراهيم حماد؛الحديد في الاعداد البدنى والمهارى والخططى للاعب كرة القدم: (القاهرة،دار الفكر العربي،1994)ص 260

توضع (5) كرات على خط الجزاء الذي يبعد 18 يارد عن خط المرمى والمسافة بين كرة و أخرى (1) يارد ، حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

- طريقة التسجيل:

تحسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحسب درجات كل كرة من الكرات الخامسة كالتالي:

تحسب كل كرة بالنقط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحسب للمنطقة الاعلى حسب المناطق المرقمة ، وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.

5 درجات الى المنطقة رقم 5

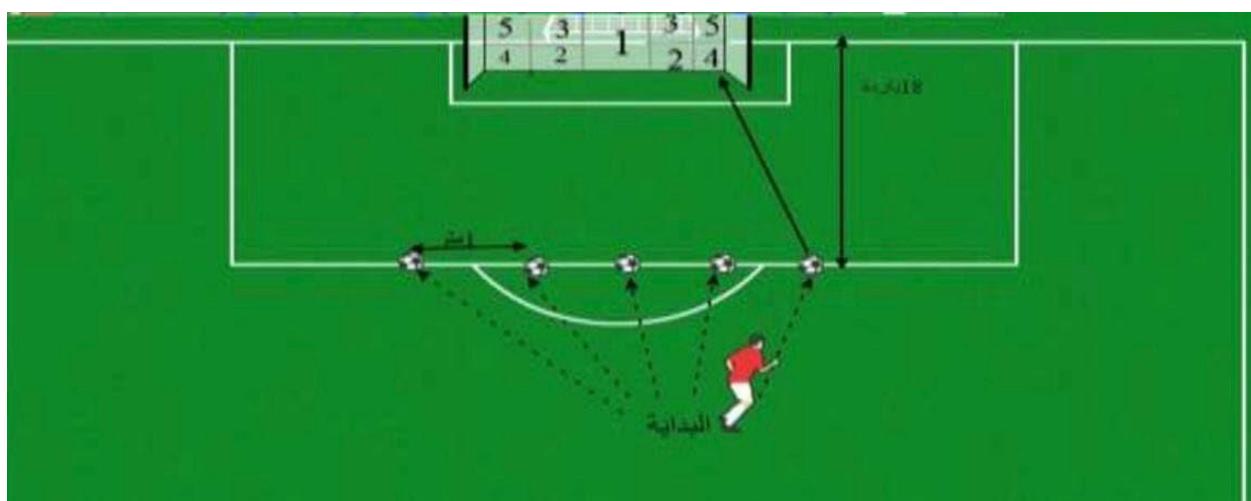
4 درجات الى المنطقة رقم 4

3 درجات الى المنطقة رقم 3

درجتان الى المنطقة رقم 2

درجة واحدة الى المنطقة رقم 1

صفر خارج حدود المرمى



شكل رقم(4) اختبار التهديف نحو هدف مقسم

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

من أجل الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته ولتلafiي ومواجهة المعوقات والصعوبات التي قد تظهر لدى إجراء التجربة، تم إجراءها على العينة الاستطلاعية البالغة (8) لاعبين في يوم الثلاثاء وبتاريخ 2022/1/5 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.

- 4-3 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 (2022/1/11) 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 البعيدة

- 4-5 : تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثون بإجراء التكافؤ لمتغيرات البحث والجدول (3) يبين ذلك

مستوى الدلالة	الدلالـة	(t)	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	
عشوائي	.670	.400	.340	7.60	.460	7.59	ثانية	السرعة الانتقالية 1
عشوائي	.510	.660	.900	7.41	.930	7.16	ثانية	السرعة الحركية 2
عشوائي	.430	.860	.270	3.40	.280	3.50	ثانية	سرعة الاستجابة 3
عشوائي	.720	.350-	1.24	8.91	1.08	9.08	درجة	مهارة التهديف 4

- 4-6 : التجربة الأساسية:-

قام الباحثون بتطبيق تمرينات (الساكيو) المعدة وعلى افراد المجموعة التجريبية ولفتره من 12-1-2022 لغاية 25-2-2022 ، 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) تمرين وقد راعى الباحث

انتظام اللاعبين في التدريب والتدرج 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:

كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم (الخميس) الموافق 12/1/2022 .

تم تطبيق التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص .

حددت مدة التجربة بـ(8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلث وحدات في الأسبوع.
استخدم الباحثون شدة تتراوح ما بين (85-100 %) .

استخدم الباحثون طريقة التدريب الفوري مرتفع الشدة والتكراري.

كان موعد انتهاء التجربة يوم (الخميس) الموافق 24/2/2022 .

3-4-3 الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات تم اجراء الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث خلال ايام الخميس والجمعة والسبت بتاريخ (3/1,2,3/2022) (الاربعاء ، خميس ، جمعة) الساعة الخامسة عصراً على ملعب الادارة المحلية لنادي كريلاء تمت مراعاة شروط تنفيذ الاختبارات وتعليماتها تحت نفس الظروف 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 لاستخرج المعالجات الاحصائية المناسبة للحصول على النتائج التي تهدف اليها

4-1 عرض نتائج اختبارات أنواع السرعة والتهديف للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض نتائج اختبارات أنواع السرعة والتهديف للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها :

الاختبارات	نوعيّة	بيان	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	F	(t)	مستوى	الادلة
------------	--------	------	-----------------	-----------------	---	-----	-------	--------

		المحسوبة		ع ⁺	س	ع ⁺	س			
معنوي	0.05	3.46	0.68	0.65	6.91	0.34	7.60	ثانية	الصابطة	السرعة الانتقالية
معنوي	0.00	-6.46	-3.16	1.44	10.58	0.90	7.41	ثانية	الصابطة	السرعة الحركية
معنوي	0.01	4.38	0.43	0.19	2.97	0.27	3.40	ثانية	الصابطة	سرعة الاستجابة
معنوي	0.00	-7.34	-4.25	1.40	13.16	1.24	8.91	درجة	الصابطة	التهديف

جدول (4) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلاله بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الصابطة في أنواع السرعة والتهديف

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

4-1-2 عرض نتائج اختبارات أنواع السرعة والتهديف للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها:

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

الدلاله	مستوى الدلاله	(t) المحسوبة	ف	الاختبار أبعدي		الاختبار القبلي		ن التجريبية	ن المجموعه	الاختبارات
				ع ⁺	س	ع ⁺	س			
معنوي	0.00	13.25	1.84	.270	5.75	.460	7.59	ثانية	التجريبية	السرعة الانتقالية
معنوي	0.00	-12.58	-6.00	1.46	13.16	.930	7.16	ثانية	التجريبية	السرعة الحركية
معنوي	0.00	14.57	1.31	.070	2.19	.280	3.50	ثانية	التجريبية	سرعة الاستجابة
معنوي	0.00	-16.69	-8.25	1.30	17.33	1.08	9.08	درجة	التجريبية	التهديف

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

من خلال الجدولين 5 و 4 ظهر هناك فروق معنوية للاختبارات الموضعية للمتغيرات المدروسة والخاصة بعينة البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحثون ان التحسن الذي ظهر في المتغيرات كان سببه الانتظام في التدريبات والتطبيق الصحيح للتمرينات الموضعية والالتزام بتطبيقها. أن لاعبي مجموعتي البحث قد تم تحسين الانواع المختلفة من السرعة بكرة القدم ، إذ أن سرعة العضلات كما هو معلوم محددة وراثياً بنسبة توافر نسبة نوع الألياف البيضاء والحمراء التي تتميز كلّاً منها بخصائص تمكّنها من تغلّب صفة بطء وسرعة العضلات، إلا ان تحسين أنواع السرعة الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم في التدريب الرياضي يختص بتدريبات الجهاز العصبي وتحسين الاداء المهاري لتلافي الحركات الزائدة ورسم البرنامج الحركي باقتصادية بمسارات تطورها التكرارات الكبيرة للحركات السريعة مما يوافر عامل الزمن المهدور في تلك الحركات الزائدة في الانقباضات، فضلاً عن التغلب على مقاومات احتكاك العضلات ولزوجتها وسرعة وصول السیال العصبي وتحسين الطاقة اللاهوائية ، إذ كان تقدّم الحمل التدريجي لتمرينات الساكيو موجّه بشكلٍ مناسب لهذا الغرض في تطوير أنواع مختلفة من سرعة الاداء الحركي الذي يحكم أنواعه زمن الحركة التي كانت مطاولة السرعة بالشدة الأقل والتكرارات العالية وسرعة زمن رد الفعل والسرعة الانتقالية وهي ما يميز سرعة الاداء بكرة القدم.

4-1-3 عرض نتائج اختبارات أنواع السرعة والتهديف للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية وتحليلها:

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

الاختبار	القيمة المحسوبة	(t)	الاختبار البعدي المجموعة التجريبية		الاختبار البعدي المجموعة الضابطة		القيمة المحسوبة	الاختبارات
			ع ⁺	س	ع ⁺	س		
معنوي	0.00	13.10	.0790	2.19	.190	2.97	ثانية	سرعة الانتقالية
معنوي	0.00	5.66	.270	5.75	.650	6.91	ثانية	سرعة الحركة
معنوي	0.00	-4.34	1.46	13.16	1.44	10.58	ثانية	سرعة الاستجابة
معنوي	0.00	-7.53	1.302	17.33	1.40	13.16	درجة	التهديف

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

4-1-4 مناقشة نتائج اختبارات سرعة أنواع السرعة القبلية والبعدية لمجموعتي البحث والبعدية فيما بينهما :

يعزو الباحثون سبب التطور الحاصل في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الى استخدام تمرينات الساكيو المعدة من قبل الباحثون التي ساعدت على تأقلم الجهاز العصبي وتطوير قابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي وفي رياضة كرة القدم يتوقف نجاح الاداء الصحيح وسرعة الاستجابة الحركية السليمة في مواقف اللعب والتغيير السريع لظروف المنافسة على التعرف السريع لها من قبل اللاعب وهذا ما يؤكده (عصام عبد الخالق) القدرة على التوجيه المكاني والزمني لمختلف المواقف ومقدرة توقع اللاعب ومستوى الاداء المهاري وسرعة الحركة 8 إذ تضمنت هذه التمرينات تمرينات لمسافات قصيرة طورت من خلالها سرعة الاستجابة لأن سرعة الاستجابة مرتبطة بالوقت القصير والمسافة القصيرة واعدت هذه التمرينات على وفق اسس علمية وموضوعية وفق ضوابط التدريب الرياضي اذا كانت هذه التمرينات بالكرة او بدون كرة ومع حركة سريعة واكثر فعالية ومقاجئة وتنوع التمرينات المقترحة من قبل الباحثون حيث كانت بأسرع وقت ممكن وخلال لحظات وهذا يتفق مع (عبد الجبار سعيد محسن) "اذا يجب ان تكون كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقصر زمن معين وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير اي ظهور المثير ولحظة بداية الاستجابة له 9 ، في متغير مهارة التهديف حيث يرى الباحثون أن تطور الحاصل فيها يعود لتأثير تمرينات الساكيو وتركيز في هذه ماماً التمرينات على مهارة التهديف ، لذلك يجب أن يكون هناك اهتمام اكبر لتطوير هذه المهارة وتأكيد الزيادة بالتركيز في التدريبات لان التكرار يزيد من عامل الخبرة والإحساس والدقة في مهاجمة الكرة وافتتاحها من المنافس وكذلك إصابة الهدف وهذا ما تضمنتها التمرينات المقترحة ، وفي هذا الصدد يشير (فرات جبار)(10) الى "ان لعبة كرة القدم تحتاج الى متطلبات عقلية وبدنية عالية جدا لغرض التهيئة العام والصحيح بالمستوى المطلوب من الجانب الفني والسلوكي لدى اللاعب اثناء المباراة لغرض تنفيذ فعاليات سريعة ومقاجئة ومتكررة ومتعددة في السرعة الممكنة والتوفيق المناسب". ويعلو الباحث ذلك الى ان التمرينات الخاصة لها فاعلية على المتغيرات المهاريه والقدرات العقلية للمجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تستخدم التمرينات الخاصة ، حيث ان تنمية القدرات العقلية في رياضة كرة القدم يسهم بشكل كبير في الارتفاع بمستوى اللاعبين . فقد دلت النتائج على ان التمرينات التي استخدمها الباحث التي ادخلت في المنهج التربوي تؤدي الى تطوير مهارة التهديف بشكل كبير اذ ان هذه المهارة تحتاج الى تدريب مكثف ومستمر لاعتمادها بشكل مباشر الى عنصر الدقة الذي يتتطور من خلال مواصلة التدريب المستمر والناجح

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

⁸ (عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005 ، ص139)

⁹ عبد الجبار سعيد محسن : اعداد الرياضيين بدنيا مهاريا خططيا نفسيا ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2016 ، ص103.

(1) فرات جبار سعد الله وله فال خورشيد ؛ مصدر سبق ذكره ، 2011 ، ص 18

ساعدت تمرينات الساكيو في تطوير الجانب البني والعقلي والمهاري للاعبين المتقدمين ان تمرينات الساكيو كان لها الأثر الكبير في تطور أنواع السرعة(السرعة الانتقالية،السرعة الحركية،سرعة الاستجابة).

ان تمرينات الساكيو ساعدت اللاعب على اداء المهرات بدقة اكبر من خلال تحسين الاداء الحركي وسرعته

5-2 التوصيات

ضرورة استخدام الأساليب الحديثة والتمرینات (الساکیو) وذلك لاهميتها في اكتشاف كل ما هو جديد وتطوير للرياضة الممارسة والابتعاد عن الاساليب التقليدية.

ضرورة استخدام تمرينات (الساکیو) لفئة عمرية أخرى غير المتقدمين سواء كانوا ناشئين او شباب ومع مهارات أخرى غير المهارات المدرستة وملحوظة نسب تطورها.

ضرورة استخدام تمرينات (الساکیو) والتزام اللاعبين بالوحدات التدريبية وعدم التخلف عنها للاستفادة من جميع التمرینات كذلك تقنيـن الشدد المستخدمة .

العمل على التدرج بالتمرینات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد.

المصادر

- محمد علي مجيد زاير : تأثير استخدام تمرينات بالكرة وبدونها والاثنتين معا 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، ط١، 2012.
- محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط١ ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع، 2002 .
- محمد نصر الدين رضوان ؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- محمد علي مجيد زاير ، أثر التمرینات باستخدام جهاز مساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ..
- وميض شامل كامل محمد: تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة 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 ، ط١ ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005 .
- عبد الجبار سعيد محسن : اعداد الرياضيين بدنيا مهاريا خططيا نفسيا ، ط١ ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2016 .