

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

م.م علي فلاح محمد حسن الصافي      أ.د حسين 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 ومهارتي القطع والتهديف للاعبي كرة القدم المتقدمين، وكذلك التعرف على افضلية التأثير بين تمرينات الساكيو والتمرينات المعدة من قبل الباحثون في بعض انواع السرعة ومهارتي القطع والتهديف للاعبي كرة القدم المتقدمين. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي. وقد تضمنت التدريبات (24) وحدة تدريبية، وقد استغرقت تنفيذ التدريبات (8) اسابيع 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 صلاحيتها ومطابقتها لاهداف الدراسة وفروضها من اجل تحليل واقع الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين فضلاً عن تحقيق فرضيات البحث للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وبغية تحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss). وعليه فقد توصل إلى استنتاجات وتوصيات عدة اهمها هناك تأثير ايجابي للتمرينات المختارة في تنمية أنواع السرعة ومهارة التهديف ولمجموعتي البحث ( التجريبية ، الضابطة) ولكن بنسب متفاوتة. وأظهرت المجموعة التجريبية التي اعتمدت التمرينات السايكو التي استخدمها الباحثون تفوقاً واضحاً على افراد المجموعة الضابطة في الأختبارات البعدية جميعها. وبناءً على هذه النتائج اوصى الباحثون بما يأتي ضرورة استخدام التمرينات السايكو 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 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.

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

الانجازات 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 وذوي 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 مميز 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 شكلاً وهيكلًا 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 الامثل الى 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 موروثية وصعبة التطوير وتحتاج فيها السرعة الى وقت طويل الى الوصول بها الى المستويات المطلوبة كونها اخر الصفات البدنية تطورا ، " والسرعة عنصر مهم من الصعب تطويرها قياسا ببقية العناصر أو القدرات لأنها من الصفات الوراثية لكن للتدريب تأثيرا في تحسين الأداء والاستفادة من الصفة الوراثية إلى أعلى درجة ممكنة" ( 1 ) لذلك للخبرة المتواضعة للباحثون وجدوا اسلوبا تدريبيا يساهم في تسريع اللعب وهي تدريبات الساكيو لمساعدتها في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي ظروف اللعب ومواقفه والتي لا تتوافر 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 السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الاداء المهاري وتحسين مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم لنادي كربلاء الرديف .

## 1-3 أهداف البحث:

اعداد تمارينات الساكيو (S.A.Q) للاعبي كرة القدم المتقدمين.  
التعرف على اثر تمارينات الساكيو (S.A.Q) في بعض انواع السرعة ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم المتقدمين.  
التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في بعض انواع السرعة ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم المتقدمين.

## 1-4 فرضا البحث:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض انواع السرعة ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم المتقدمين.  
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين في بعض انواع السرعة ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم المتقدمين.

## 1-5 مجالات البحث:

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

1-5-2: المجال الزمني: من لغاية ( 2022-1-11 ) الى ( 2022-3-28 ) .

المجال المكاني: ملعب الادارة المحلية لنادي كربلاء.

<sup>1</sup> محمد علي مجيد زاير : تأثير استخدام تمارينات بالكرة وبدونها والاثنين معا لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالمهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008، ص29

## 1-6 تحديد المصطلحات :

### 1-6-1 تدريبات السايكو :

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

السرعة الخطية Speed وسرعة تغيير الاتجاه Agility

والسرعة الحركية التفاعلية Reaction Kinematic Velocity (2)

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث:

من أجل توضيح معالم الدراسة أختار الباحث التصميم التجريبي ذا (المجموعتين المتكافئة التجريبية والضابطة ذات الضبط المُحكم بالإختبار القبلي والبُعدي) لملاءمته في تحقيق الفروض ومتغيرات البحث، والشكل (1) يوضح ذلك:

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

### 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 الرئيسة تكونت من (24) لاعب وبواقع (12) لاعب للمجموعة الواحدة تم استبعاد (3) لاعبين هم حراس المرمى.

### الجدول (1)

يبين توزيع ا لمجتمع 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 ،

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

### 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

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

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

### 2-3 وسائل البحث والأجهزة والادوات والوسائل المستخدمة :-

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياسات.
- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت)
- ملعب كرة قدم
- كرات قدم قانونية عدد (10)
- شواخص بلاستيكية عدد(20)
- صافرة عدد (4)
- ساعة توقيت الكترونية (1/100) من الثانية، نوع RS ألمانية الصنع عدد 2

- اشربة 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 عدد 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 وكالاتي  
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 كريلاء ،  
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 4

اسم الاختبار: ركض 50 م

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعبي 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 ال 50 م مع الكرة يقوم  
الميقاتي بإيقاف ساعته كما موضح بالشكل أدناه.

(4) محمد نصر الدين رضوان ؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص

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

اختبار سرعة الاستجابة الحركية :

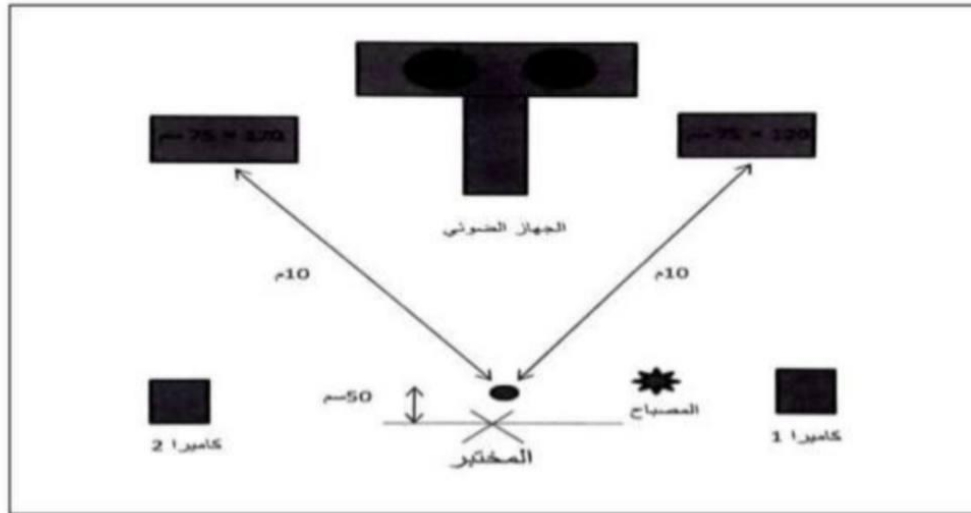
اسم الاختبار : اختبار سرعة الاستجابة الحركية (5) :

الغرض من الاختبار : قياس زمن الاستجابة الحركية بالكرة .

الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد ( 4 ) ، هدف صغير قياس ( 20 اسم عرض  $\times$  75 سم ارتفاع عدد ( 2 ) ، كاميرة فيديو سرعتها ( 300 صورة الثانية ) عدد ( 2 ) ، جهاز كهربائي يحتوي على ضوئين بجانب ، ومع ضوء ثالث يوضع قرب موقع الكرة لغرض ظهوره عند الكاميرا وتكون اضاءته مع أي ضوء من الضوئين 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  $\times$  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 يركل اللاعب الكرة نحو الهدف اليمين والعكس صحيح ) وتعطى لكل لاعب ( 3 ) محاولات وتحتسب له أفضل محاولة وتوضع كاميرة 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 .



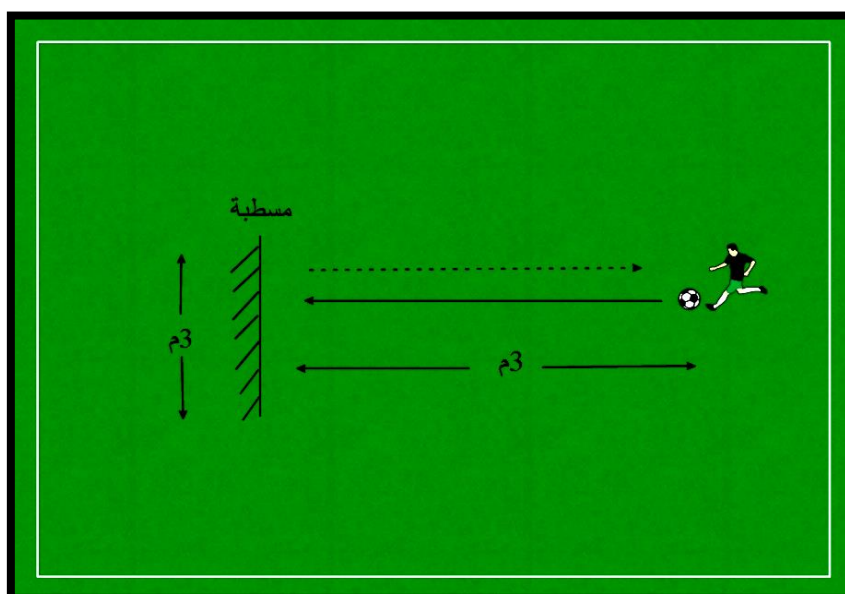
شكل (2)

اختبار سرعة الاستجابة الحركية

اختبار المناولة باتجاه مسطبة لمدة 30 ثانية(6)

(5) محمد علي مجيد زاير ، أثر التمرينات باستخدام جهاز مساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهيف 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  
3-2-4-3 اختبار التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات: (7)

– 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 الاداء:

(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) مفتي ابراهيم حماد: الجديدي في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة: دار الفكر

العربي، 1994) ص260

توضع (5)كرات على خط الجزاء الذي يبعد 18 يارد عن خط المرمى والمسافة بين كرة واخرى (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:

تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالآتي:

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

5 درجات الى المنطقة رقم 5

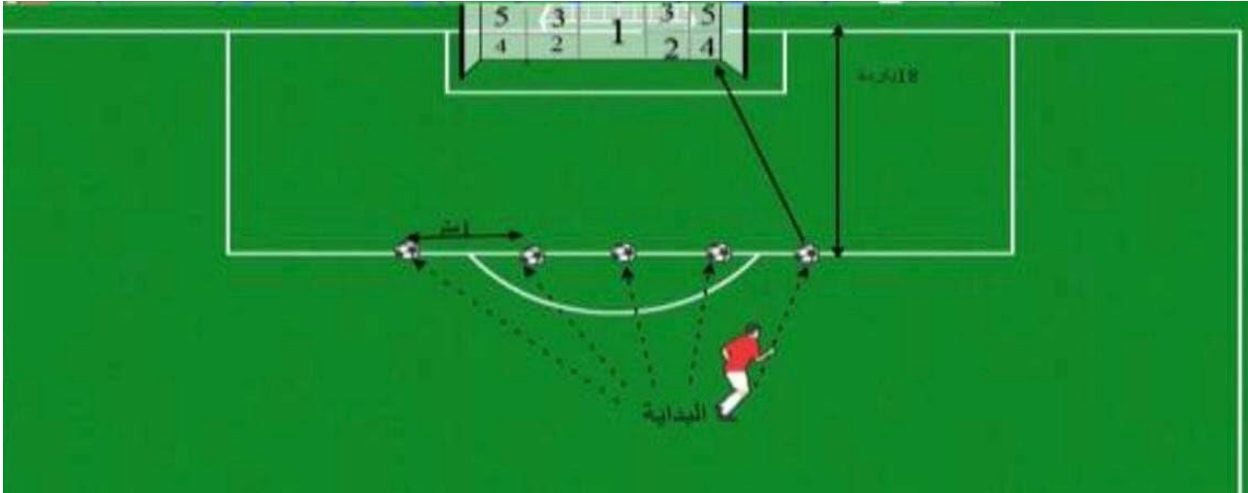
4 درجات الى المنطقة رقم 4

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 اجل الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته ولتلافي ومواجهة المعوقات والصعوبات التي قد تظهر لدى إجراء التجربة، تم إجراؤها 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.

### 3-4-4 الاختبارات القبلية :-

تم إجراء 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

### 3-4-5 : تكافؤ مجموعتي البحث :

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

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

### 3-4-6 : التجربة الاساسية:-

قام الباحثون بتطبيق تمرينات (الساكيو) المعدة وعلى افراد المجموعة التجريبية وللفترة 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%/100%) 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 2022/1/12 .

تم تطبيق التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص .

حددت مدة التجربة بـ(8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع.

استخدم الباحثون شدة تتراوح ما بين (85-100 %) .

استخدم الباحثون طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري.

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

### 3-4-7 الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات تم اجراء الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث خلال ايام الخميس والجمعة والسبت بتاريخ (3،2،1/3/2022) (الاربعاء ، خميس ، جمعة ) الساعة الخامسة عصراً على ملعب الادارة المحلية لنادي كربلاء تمت مراعاة شروط تنفيذ الاختبارات وتعليماتها تحت نفس الظروف والامكانيات المتاحة والمستخدمة في الاختبارات القبلية وسجلت النتائج في استمارات خاصة تم اعدادها مسبقاً بحسب الشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

### 3 - 5 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الحقيبة 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 :

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

الاختبارات	المجموعة	الفرق	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف	(t)	الدالة	مستوى	الدالة
------------	----------	-------	-----------------	-----------------	---	-----	--------	-------	--------

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

جدول (4) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة بين الاختبارات القبلية

والبعدي للمجموعة الضابطة في أنواع السرعة والتهديف

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

4-1-2 عرض نتائج اختبارات أنواع السرعة والتهديف للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة

التجريبية وتحليلها:

جدول (5) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة بين الاختبارات القبلية

والبعدي للمجموعة التجريبية في أنواع السرعة والتهديف

الاختبارات	المجموعة	قيمة ت	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	(t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
			س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>				
السرعة الانتقالية	التجريبية	ثانية	7.59	.460	5.75	.270	1.84	13.25	0.00	معنوي
السرعة الحركية	التجريبية	ثانية	7.16	.930	13.16	1.46	-6.00	-12.58	0.00	معنوي
سرعة الاستجابة	التجريبية	ثانية	3.50	.280	2.19	.070	1.31	14.57	0.00	معنوي
التهديف	التجريبية	درجة	9.08	1.08	17.33	1.30	-8.25	-16.69	0.00	معنوي

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

من خلال الجدولين 5 و4 ظهر هناك فروق معنوية للاختبارات الموضوعية للمتغيرات المدروسة والخاصة بعينة البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحثون ان التحسن الذي ظهر في المتغيرات كان سببه الانتظام في التدريبات والتطبيق الصحيح للتمرينات الموضوعية 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 كلاً منهما بخصائص تمكنها من تغليب صفة بطئ 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 السائل العصبي وتحسين الطاقة اللاهوائية ، إذ كان تقنين الحمل التدريبي لتمرينات الساكيو موجه بشكل 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 الإنتقالية وهي ما يميز سرعة الاداء بكرة القدم.

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

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

الاختبارات	الدرجة	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		(t)	المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
السرعة الانتقالية	ثانية	2.97	0.190	2.19	0.0790	13.10	0.0	معنوي	0.0
السرعة الحركية	ثانية	6.91	0.650	5.75	0.270	5.66	0.0	معنوي	0.0
سرعة الاستجابة	ثانية	10.58	1.44	13.16	1.46	-4.34	0.0	معنوي	0.0
التهديف	درجة	13.16	1.40	17.33	1.302	-7.53	0.00	معنوي	0.00

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 تمارينات 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 يؤكد (عصام عبد الخالق) القدرة على التوجيه المكاني والزمني لمختلف المواقف ومقدرة توقع اللاعب ومستوى الاداء المهاري وسرعة الحركة 8 إذ تضمنت هذه التمارينات تمرينات لمسافات قصيرة طورت من خلالها سرعة الاستجابة لان سرعة الاستجابة مرتبطة بالوقت القصير والمسافة القصيرة واعدت هذه التمارينات على وفق اسس علمية وموضوعة وفق ضوابط التدريب الرياضي اذا كانت هذه التمارينات بالكرة او بدون كرة ومع حركة سريعة واكثر فعالية ومفاجئة وتنوع التمارينات المقترحة من قبل الباحثون حيث كانت بأسرع وقت ممكن وخلال لحظات وهذا يتفق مع ( عبد الجبار سعيد محسن ) " اذ يجب ان تكون كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقصر زمن معين وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير أي ظهور المثير ولحظة بداية الاستجابة له 9 ، في متغير مهارة التهديد حيث يرى الباحثون أن تطور الحاصل فيها يعود لتأثير تمارينات الساكيو وتركيز في هذه ماماً التمارينات على مهارة التهديد ، لذلك يجب أن يكون هناك اهتمام اكثر لتطوير هذه المهارة وتأكيد الزيادة بالتكرارات في التدريبات لان التكرار يزيد من عامل الخبرة والإحساس والدقة في مهاجمة الكرة وافتكاكها من المنافس وكذلك إصابة الهدف وهذا ما تضمنتها التمارينات المقترحة ، وفي هذا الصدد يشير (فرات جبار)(10) الى "ان لعبة كرة القدم تحتاج الى متطلبات عقلية وبدنية عالية جدا لغرض التهيؤ العام والصحيح بالمستوى المطلوب من الجانب الفني والسلوكي لدى اللاعب اثناء المباراة لغرض تنفيذ فاعليات سريعة ومفاجئة ومتكررة ومتعددة في السرعة الممكنة والتوقيت المناسب". ويعزو الباحث ذلك الى ان التمارينات الخاصة لها فاعلية على المتغيرات المهارية والقدرات العقلية للمجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تستخدم التمارينات الخاصة ،حيث ان تنمية القدرات العقلية في رياضة كرة القدم يسهم بشكل كبير في الارتقاء بمستوى اللاعبين . فقد دلت النتائج على ان التمارينات التي استخدمها الباحث التي ادخلت في المنهج التدريبي تؤدي الى تطوير مهارة التهديد بشكل كبير اذ ان هذه المهارة تحتاج الى تدريب مكثف ومستمر لاعتمادها بشكل مباشر الى عنصر الدقة الذي يتطور من خلال مواصلة التدريب المستمر والناجح

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات

<sup>8</sup> (عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005 ، ص 139

<sup>9</sup> عبد الجبار سعيد محسن : اعداد الرياضيين بدنيا مهاريا خططا نفسيا ، ط 1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2016 ، ص 103.

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

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

ان تمارينات الساكيو ساعدت اللاعب على اداء المهارات بدقة اكبر من خلال تحسين الاداء الحركي وسرعته

## 5-2 التوصيات

ضرورة استخدام الأساليب الحديثة والتمارين (الساكيو) وذلك لاهميتها في اكتشاف كل ماهو جديد وتطوير  
للرياضة الممارسة والابتعاد عن الاساليب التقليدية.

ضرورة استخدام تمارينات (الساكيو) لفئة عمرية أخرى غير المتقدمين سواء كانوا ناشئين او شباب ومع  
مهارات أخرى غير المهارات المدروسة وملاحظة نسب تطورها.

ضرورة استخدام تمارينات (الساكيو) والتزام اللاعبين بالوحدات التدريبية وعدم التخلف عنها للاستفادة من  
جميع التمارينات كذلك تفتين الشدد المستخدمة .

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

## المصادر

- محمد علي مجيد زاير : تأثير استخدام تمارينات بالكرة وبدونها والاثنين 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، ط1،  
2012.

- محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط1 ، عمان ، وائل للنشر  
والتوزيع، 2002 .

- محمد نصر الدين رضوان ؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب  
للنشر، 1998.

- محمد علي مجيد زاير ، أثر التمارينات 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 تمارينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية  
وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد،  
2012.

- مفتي 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 .