

تأثير تدريبات الساكيو على بعض الصفات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم بدولة الكويت

أ.د/أشرف مصطفى أحمد

عثمان خالد أحمد يوسف

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم في عصرنا الحالي تطوراً ملحوظاً لمختلف مجالات الحياة حيث خضعت معظم الظواهر للبحث العلمي للوصول إلى حياة أفضل عن طريق التوصل إلى أحدث الوسائل و الأجهزة لإنجاز الأعمال المختلفة ، فالبحث العلمي يساهم في التقدم بالأنشطة الرياضية ، فاذا نظرنا إلى المستويات العالمية في البطولات والدورات الأولمبية نستطيع أن نتعرف على مدى التقدم الهائل والإرتفاع السريع في مستوى أداء اللاعبين بجانب أن تحديد الأداء الجيد لمهارة معينة في نوع النشاط الممارس له دور فعال في تقدم النتائج الرياضية .

ويذكر " أمر الله البساطي" (٢٠٠١م) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى فرق كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططية، وأصبح للتخطيط أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب آجلها المختلفة لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية، فلم يعد تحقيق اللاعب للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب واللاعب هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إطار عام للتدريب العملي القائم على أسس علمية وتربوية أو بمعنى آخر أن يكون هناك إطار عام من العمل (التدريب) المخطط. (١: ٢٠٣)

ويضيف " مفتى إبراهيم" (١٩٩٨م) أن التخطيط يتميز بالنظرة المستقبلية لمستويات المنافس حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة، فبدلاً من أن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتنبأ بالمستويات التي يتصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتمشى معها مستقبلاً. (٦: ٢٧٣)

وفي السنوات الأخيرة تطورت نظريات وطرق التدريب الرياضى تطوراً سريعاً تلك النظريات والطرق التي تهتم برياضة المستويات العالية باعتبار النتائج الجيدة التي تتحقق على المستوى الدولي هي نتاج حقيقى لصراع النظرية والأسلوب والطريقة في إدارة وإخراج عمليات التدريب الرياضى، مع صياغة عملية مدروسة لهذه العمليات التدريبية ، أساس هذه الصياغة (التنظيم والاستمرار) وأهدافها تحقيق (النتائج). (٥: ١٢٨-١٢٩)

ولهذا التطور ومتطلباته اثر كبير في اختيار موضوعات البحث التي لها علاقة بأسلوب التدريب الذي يؤدي إلي الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والخطية والسماة الإرادية (٣ : ١٢).

و يرى " مفتى إبراهيم حماد " (١٩٩٦م) أن إجادة المهارات الأساسية هو مفتاح الفوز الأول في مباريات كرة القدم وإجادتها يتطلب من اللاعب بذل الجهد والمثابرة خلال التدريب كما يتطلب الوقت أيضا فالمهارة تتطور لدى اللاعب خلال فترة زمنية قصيرة ويلعب تصحيح الخطأ في الأداء من خلال التغذية الرجعية الصحيحة وتكرار الأداء الصحيح لعدد كبير من المرات تحت مختلف الظروف دوراً هاماً في الرقى بمستوى الأداء المهارى.(٧ : ٦٥)

ويرى " زكي محمد حسن " (٢٠١٥م) أن الأساليب الفعالة في تطوير القدرات البدنية العامة و الخاصة لمعظم ممارسي الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية و كذلك المسابقات هو أسلوب تدريب الساكيو S.A.Q (٢ : ٩) .

ويضيف " عمرو صابر " (٢٠١٧م) ان مصطلح الساكيو مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الخطية speed والرشاقة Agility و السرعة التفاعلية Quickness وإنها عبارة عن نظام تدريبي تكميلي يهدف إلي محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة إلي ثلاث مكونات رئيسية هي السرعة الخطية speed و سرعة تغيير الاتجاه Agility و السرعة الحركية التفاعلية Quickness(٤ : ١٣) .

ومن خلال المتابعة المستمرة للباحث لحراس مرمى كرة القدم في كافة القطاعات (المحلية والعالمية) على كافة الأصعدة (البراعم - الناشئين - الفريق الأول) ظهر جلياً مدى أهمية تدريب هؤلاء الحراس على بعض التدريبات التي من شأنها إحداث تطور في الصفات البدنية التي هي القاعدة الأساسية لكفاءة حراس مرمى كرة القدم، بالإضافة إلى تنمية بعض الإدراكات الحس-حركية والتي تعتبر بالغة الأهمية لمهام حارس المرمى.

ومن هذا المنطلق تبادر إلى ذهن الباحث استخدام تدريبات مختلفة يمكن أن تحاكي المتغيرات البدنية التي تدخل في تنفيذ هذه المهام ، ألا وهي تدريبات الساكيو والتي يمكن أن تساهم من خلال تنمية الصفات البدنية والمهارية والإدراك الحركي التي يحتاجها حارس مرمى كرة القدم. لذلك قام الباحثة بمحاولة التعرف على تأثير استخدام

تدريبات الساكيو على بعض الصفات البدنية والمهارية والإدراك الحركي لدى حراس مرمى كرة القدم بدولة الكويت.
هدف البحث:

يهدف البحث الى محاولة التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على كل من :

- ١- تأثير تدريبات الساكيو على بعض الصفات البدنية (السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة - التحمل) لحراس مرمى كرة القدم
- ٢- تأثير تدريبات الساكيو على المستوى المهاري (التمرير باليدين - التمرير بيد واحدة - التمرير من فوق الرأس - المحاورة) لحراس مرمى كرة القدم
- ٤- نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات (البدنية - المهارية) فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض الصفات البدنية (قيد البحث) لصالح القياسات البعدي لدى المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في الصفات المهارية لصالح القياسات البعدي لدى المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض الصفات الحركية (قيد البحث) لصالح القياسات البعدي لدى المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات (البدنية - المهارية - الإدراكية الحركية) (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد نسب تغير ايجابية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في (البدنية - المهارية - الإدراك الحركي) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
المصطلحات المستخدمة :
١- تدريبات الساكيو (S.A.Q):

هي عبارة عن شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة و تدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية.(٢ : ١٠)

ويعرفها كل من "عمرو صابر ، نجلاء البديري ، بدیعة عبد السميع"
(٢٠١٧م) بأن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة

الخطية Speed ، الرشاقة Agility ، والسرعة الحركية التفاعلية Quickness وهي نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف إلى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة إلى هذه المكونات الرئيسية. (٤ : ١٣) الدراسات السابقة:

١- دراسة: فيكرام سينغ vikram Singh (٢٠٠٨)(٩) بعنوان " تأثير تدريبات السايكو على مستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة"، هدفت الدراسة التعرف على مدى تأثير تدريبات السايكو على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكرة الطائرة، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي: على (٥٠) ناشئى كرة طائرة من نادى دلهى الرياضى تقسمهم بالتساوى الى مجموعتين احداها تجريبية (٢٥) ناشئى كرة طائرة قاموا باداء تدريبات السايكو لمدة (١٢) اسبوعا ،والاخرى ضابطة (٢٥). وكان من أهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة احصائية فى المتغيرات البدنية (السرعة - المرونة - الرشاقة - القدرة العضلية للرجلين) ومستوى الاداء المهارى (الضرب الساحق - حائط الصد) لصالح مجموعة تدريبات السايكو.

٢- دراسة: ماريو جوفانوفيتشى وآخرون Mario Jovanovic , et al (٢٠١١) (٨) بعنوان " تأثير تدريبات السايكو على القدرة العضلية لموهوبى كرة القدم"، هدفت الدراسة التعرف على تأثر تدريبات السايكو على القدرة العضلية لموهوبى كرة القدم، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي: على (١٠٠) موهوب كرة قدم ، تم تقسيمهم بالتساوى الى مجموعتين إحدهما تجريبية (٥٠) موهوب كرة قدم. وكان من أهم النتائج: وجود فروق دالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات (الوثب العريض - عدو ٥٠ م - عدو ١٠ م - عدو ٣٠ م - الجرى المكوكى بالكرة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

٣- دراسة: عمر صابر ، بيذاء طارق (٢٠١٢) (٤) بعنوان " فاعلية تدريبات السايكو على رشاقة رد الفعل ومستوى اداء الشقلبة الامامية على حسان القفز"، هدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات السايكو على بعض المتغيرات البدنية (السرعة - الرشاقة - رشاقة رد الفعل) ومستوى اداء الشقلبة الامامية على حسان القفز، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي. طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة بغداد، وبلغ قوام عينة البحث ٢٠ طالبة. وكان من أهم النتائج: وجود فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية (السرعة- الرشاقة - رشاقة رد الفعل - مستوى أداء الشقلبة الامامية على حسان القفز) وذلك لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :
أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبيئي والبعدي.

ثانياً: مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث من جميع الأندية المسجلة بالاتحاد الكويتي لكرة القدم قوامهم ١٥ نادي للعام التدريبي ٢٠١٨/٢٠١٩ م.
ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى كرة القدم تحت ١٦ سنة من ستة أندية هي (العربي - كاظم - القادسية - الكويت - الشباب - اليرموك) والمسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم للموسم ٢٠١٨/٢٠١٩ قوامهم (١٨) حارس قام الباحث بتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة (٩) حراس بالإضافة إلى اختيار (١٠) حراس للدراسة الاستطلاعية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. والجدول رقم (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

عينة البحث الأساسية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
٢٨	٪١٠٠	٩	٪٣٢,١٤	٩	٪٣٢,١٤	١٠	٪٣٥,٧١

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو التالية (العمر التدريبي السن - الوزن - الطول)، كما قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية والمهارية وجدولى أرقام (٢)، (٣) توضح ذلك.

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
لعينة البحث في متغيرات النمو

ن=٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٥,٩٦	٠,٥٠	١٥,٠٠	٠,٢٤
الطول	سنتيمتر	١٦٨,٠٧	٦,٣٤	١٦٨,٥	٠,٢٠-
الوزن	كيلوجرام	٦٠,٤٦	٧,٨٩	٦١,٥	٠,٤٠-
العمر التدريبي	سنة	٤,٠٤	٠,٨٤	٤,٠٠	٠,١٤

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات قيد البحث، معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمدركات الحس حركية=٢٨

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
٠,٠٧-	٥,٨	٠,٤١	٥,٧٩	ثانية	اختبار عدو ٣٠ من البدء العالي	المتغيرات البدنية
٠,٦٤-	١٠,٦٠	٠,٤٢	١٠,٥١	ثانية	اختبار الجري النجلاحي بين الأقماع ٢٠م	
٠,٧٥	٤,٦٠	٠,٢٠	٤,٦٥	متر	اختبار رمى كرة طبية من الوقوف	
٠,٦٨	٢٤,٠٠	١,٥٩	٢٤,٣٦	عدد	اختبار الجري في المكان ٣٠ ث	
١,٠٢-	٢,٠٠	١,٠٦	١,٦٤	سم	اختبار ثنى الجذع أماماً	
٠,٣٨	٩,٠٠	١,٣٣	٩,١٧	درجة	استلام الكرة المتدرجة على الأرض	المتغيرات المهارية
٠,٣٩	١٧,٠٠	٢,٢١	١٧,٢٩	درجة	ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)	
٠,٦٢	١٥,٠٠	١,٤١	١٥,٢٩	درجة	الطيران والارتقاء والسقوط	

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية والمهارية ، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

رابعاً: أدوات جمع البيانات :
- استطلاع رأي الخبراء :

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء وتم عرضها على الخبراء والمتخصصين لإبداء الرأي حول الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) وتم اختيار الخبراء المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في مجال رياضة كرة القدم وعلم النفس الرياضي.

وقد قام الباحث باختيار الاختبارات التالية:

- اختبار المحاورة بين الأقماع.
- اختبار التصويب بالزمن.
- اختبار التصويب بالكرة الطبية من الجلوس طولاً.

- اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة.
- اختبار (باس) المعدل للتوازن الديناميكي.

- الاختبارات المستخدمة :

١- الاختبارات المهارية :

قام الباحث بوضع المهارات الخاصة بحراسة المرمى فى كرة القدم فى استمارة استطلاع رأي الخبراء وتم عرضها على الخبراء المتخصصين.
حدد الباحث مهارات حراسة المرمى وفقاً لما جاء بنتائج استطلاع رأي الخبراء.

جدول (٤)

نتيجة استطلاع رأي الخبراء حول أهم المهارات الخاصة بحراس مرمى كرة القدم

م	المهارات الهجومية	النسبة المئوية
١	استلام الكرة المتدحرجة على الأرض ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة) الطيران والارتقاء والسقوط	١٠٠% ١٠٠% ١٠٠%

ثم قام الباحث بوضع اختبارات لكل مهارة من المهارات فى استمارة وتم عرضها على السادة الخبراء والمتخصصين فى مجال كرة القدم.
وقد حدد الباحث الاختبارات المهارية والتي نسبتها ٨٠% فأكثر وفقاً لآراء

الخبراء وهى :

- اختبار استلام الكرة المتدحرجة على الأرض.
- اختبار لكم الكرة (ضرب الكرة بقبضة اليد)
- اختبار الطيران والارتقاء والسقوط.

ويوضح الجدول رقم (٥) النسبة المئوية الخاصة بالاختبارات المهارية وفقاً

لآراء الخبراء.

جدول (٥)

النسبة المئوية الخاصة بالاختبارات المهارية لحراس مرمى كرة القدم

م	الاختبارات	التكرار	النسبة المئوية
١	التمرير الكرة باليدين.	٥	%٥٠
٢	التمرير بيد واحدة.	٥	%٥٠
٣	استلام الكرة المتدحرجة على الأرض	٨	%٨٠
٤	ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)	٨	%٨٠
٥	الطيران والارتقاء والسقوط	٨	%٨٠
٦	تصويب الكرة.	٤	%٨٠
٧	المحاورة (المحاورة بين الأقدام) الاختبار الأول	٥	%٥٠
٨	التمرير من فوق الرأس (الاختبار الثاني)	٤	%٤٠

٢- الاختبارات البدنية :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والمراجع العلمية التي تناولت عناصر اللياقة البدنية والتي تقيس أهم العناصر البدنية المرتبطة بحراس مرمى كرة القدم.

ثم قام الباحث بوضع تلك العناصر البدنية في استمارة وتم عرضها على السادة الخبراء والمتخصصين وقد تم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة ٧٠% فيما أكثر وقد توصل الباحث إلى الاختبارات التالية:

١. اختبار استلام الكرة المتدحرجة على الأرض

٢. اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)

٣. اختبار الطيران والارتقاء والسقوط

وقد حدد الباحث العناصر البدنية والتي نسبتها ٨٥% فأكثر وفقاً لآراء الخبراء،

وقد بلغ عددهم (٥) عناصر وهم :

١- السرعة.

٢- المرونة.

٣- الرشاقة.

٤- القوة.

٥- التحمل.

ثم قام الباحث بوضع اختبارات لتلك العناصر البدنية وتم عرضها على السادة الخبراء والمتخصصين وقد جاءت نتيجة استطلاع رأي الخبراء كالتالي. مرفق رقم (١٢)

- حصل عدد (٥) اختبارات بدنية على نسبة ٧٨%.

- حصل عدد (٥) اختبارات بدنية على نسبة ٢٢%.
 - حصل عدد (٥) اختبارات بدنية على نسبة صفر %.
- ويوضح الجدول رقم (٦) النسبة المئوية الخاصة بالاختبارات البدنية المرتبطة بحراس مرمى كرة القدم وفقاً لآراء الخبراء.

جدول (٦)

النسبة المئوية الخاصة بالاختبارات البدنية وفقاً لآراء الخبراء والمتخصصين

م	الاختبارات	التكرار	النسبة المئوية
١	١- اختبار عدو ٣٠ م.	٧	٧٨ %
	٢- اختبار عدو ١٠٠ م.	٢	٢٢ %
	٣- اختبار الجرى حول دوائر الملعب	-	-
٢	١- اختبار ثنى الجرع أماماً من الوقوف.	٧	٧٨ %
	٢- اختبار ثنى الجرع أماماً من الجلوس طويلاً.	٢	٢٢ %
	٣- اختبار مرونة المنكبين.	-	-
٣	١- اختبار الوثبة الرباعية.	٢	٢٢ %
	٢- اختبار الجرى الزجراجى بين الأقماع ٢٠ م.	٧	٧٨ %
	٣- اختبار الجرى المفتوح حول الأقماع.	-	-
٤	١- اختبار رمى كرة طبية من الوقوف.	٧	٧٨ %
	٢- اختبار قوة القبضة (الديناموميتر).	٢	٢٢ %
	٣- اختبار انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين.	-	-
٥	١- اختبار الجرى فى المكان ٣٠ م.	٧	٧٨ %
	٢- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف خلال ٣٠ ث	-	-
	٣- اختبار الوثب بالحبل بالقدمين معاً (١٥) ث	٢	٢٢ %

وقد حدد الباحث الاختبارات البدنية المرتبطة بمستوى الأداء المهاري لحراس

مرمى كرة القدم والتي نسبتها تزيد عن ٧٥% وفقاً لآراء الخبراء وهي :

- اختبار عدو ٣٠ م (السرعة) ٧٨%.
- اختبار ثنى الجرع أماماً من الوقوف (المرونة) ٧٨%.
- اختبار الجرى الزجراجى بين الأقماع ٢٠ م (الرشاقة) ٧٨%.
- اختبار رمى كرة طبية من الوقوف (القوة) ٧٨%.
- اختبار الجرى فى المكان ٣٠ م (التحمل) ٧٨%.

٣- الأجهزة والأدوات :

قام الباحث باستخدام بعض الأجهزة والأدوات فى البرنامج التدريبى وهي:

- جهاز الرستاميتير. لقياس الطول والوزن.
- أحبال.

- سلم أحبال أرضي .

- مدرجات خشبية .

- أقماع وكور .

٤- المساعدون :

تم اختيار عدد (٣) مساعدين من خريجي كليات التربية الرياضية لما لهم من خبرة في مجال التدريب الرياضي .

خامساً: الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعيتين في الفترة من ١٠ / ٢ / ٢٠١٩م إلى ١٥ / ٢ / ٢٠١٩م على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (١٠) حراس .

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الأحد الموافق ١٠ / ٢ / ٢٠١٩م إلى الخميس ١٥ / ٢ / ٢٠١٩م وكان الهدف من هذه الدراسة:

• التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه تطبيق الاختبارات على عينة البحث.

• تحديد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة.

• تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات (قيد البحث)

٢- المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث:

- الصدق:

لحساب معامل الصدق استخدم الباحث طريقة صدق التمايز، حيث قام بمقارنة

درجات أفراد عينة البحث الاستطلاعية بمجموعة أخرى أكبر في العمر الزمني (١٦)

سنة كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (٧)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة
المميزة
والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية
ن=١ ن=٢ = ١٠

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
* ١٠,٨٤	١,٢٤	٥,٤٥	٠,١٥	٤,٣٨	اختبار عدو ٣٠ من البدء العالي	المتغيرات البدنية
* ٥,٩٠	٠,٨٢	١٠,٣٩	٠,٦٣	٨,١٠	اختبار الجري الزجراجي بين الأقماع ٢٠م	
* ٢٩,١٩	١,٠٠	٤,٣٩	٠,٥٣	٦,٢٤	اختبار رمي كرة طبية من الوقوف	
* ٤,٨٠	١,١٧	٢٤,٦٠	١,٢٧	٢٧,٥	اختبار الجري في المكان ٣٠ ث	
* ١١,٦٢	٠,٩٩	١,٩	٠,٧٤	٤,٩	اختبار ثني الجذع أماماً	
* ١٤,١٨	١,٥٥	١٠,٢٠	١,٥١	٢٠,٦	اختبار استلام الكرة المتدرجة على الأرض	المتغيرات المهارية
* ٥,٦٣	٢,٧٧	١٩,١٠	١,٤٠	٢٤,٨	اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)	
* ٧,٤٨	١,٨٥	١٦,١٠	١,٤٩	٢١,٧	اختبار الطيران والارتقاء والسقوط	

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من الجدول رقم (٧)، أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ مما يدل علي صدق تلك الاختبارات. - الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني يوميين وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) حراس من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، حيث تم تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٨)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة بين التطبيق الأول
والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية والمهارية
ن=١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
* ٠,٩٦	٣,٢٧	٤,٥٦	١,٢٤	٥,٤٥	اختبار عدو ٣٠ من البدء العالي	المتغيرات البدنية
* ٠,٩٩	٠,٨٢	١٠,٣٤	٠,٨٢	١٠,٣٩	اختبار الجري الزجاجي بين الأقدام	
* ٠,٩٨	٠,٢٢	٤,٦٣	١,٠٠	٤,٣٩	اختبار رمى كرة طيبة من الوقوف	
* ٠,٩١	١,١٠	٢٤,٩	١,١٧	٢٤,٦٠	اختبار الجري في المكان ٣٠ ث	
* ٠,٩٥	٠,٩٢	٢,٨	٠,٩٩	١,٩	اختبار ثنى الجذع أماماً	
* ٠,٩٤	١,٣٤	١٠,٧٠	١,٥٥	١٠,٢٠	اختبار استلام الكرة المتدرجة على الأرض	المتغيرات المهارية
* ٠,٩٧	٢,٦٧	١٩,٤٠	٢,٧٧	١٩,١٠	اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)	
* ٠,٩١	١,٩١	١٩,٦٠	١,٨٥	١٦,١٠	اختبار الطيران والارتقاء والسقوط	

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

يوضح جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية والمهارية ، حيث يتضح وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات قيد الدراسة الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات.
٣- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت هذه الدراسة يوم الجمعة ٢٠١٩/٢/١٥ حتى يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٢/١٧م على عينة بلغ عددهم (١٠) حراس عينة الدراسة الاستطلاعية. وكانت تهدف هذه الدراسة إلى تطبيق وحدة تدريبية على عينة الدراسة الاستطلاعية للتأكد من عدم وجود قصور في تنفيذ الاختبارات ومناسبتها للمرحلة السنية والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة وكذلك إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.
٤- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو :
- أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريب المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) إلى تنمية الصفات البدنية للارتقاء بمستوى المهاري لحراس مرمى كرة القدم (قيد البحث)
- أسس وضع البرنامج:

راعى الباحث الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- أن يساعد البرنامج التدريبي المقترح على تطوير مستوى الصفات البدنية والمستوى والمستوى المهاري لحراس مرمى كرة القدم.
- التدرج بحمل التدريب من أقصى ما يستطيع الحارس أدائها وقد تراوحت من ٧٠-٧٥% تزداد داخل الوحدات التدريبية.
- تنوع تدريبات لجميع عضلات الجسم.
- التوزيع الزمني لمحتوات البرنامج:
- بعد أن قام الباحث بتحديد الأسس العامة للبرنامج تم استطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة الكلية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع، وزمن كل وحدة تدريبية يومياً. والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء الخبراء فى المحتوى الزمني الكلي للبرنامج

النسبة المئوية	رأي الخبير	محتوى البرنامج المقترح
١٠٠%	١٢ أسبوع	الفترة الزمنية الكلية للبرنامج
١٠٠%	٣ وحدات	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
١٠٠%	٩٠ دقيقة	زمن الوحدة التدريبية الواحدة

يتضح من الجدول رقم (٩) اتفاق السادة الخبراء على التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية.

- توزيع محتويات البرنامج التدريبي:

اشتملت مدة البرنامج التدريب ثلاث شهور بواقع ١٢ أسابيع زمن الوحدة التدريبية (٩٠ق) ويتم التدرج بحمل التدريب من ٧٠ - ٩٠%.

سادساً: الدراسة الأساسية:

١- القياسات القبلية:

تم القياس القبلى لعينة البحث يوم الخميس ٢٠١٩/٢/٢١م إلى الجمعة ٢٠١٩/٢/٢٢م. فى نادي القادسية الكويتي وقد تم قياس الاختبارات البدنية - واختبارات المدركات الحس-حركية بعد الإحماء مباشرة وتم تفرغ النتائج فى استمارة تسجيل نتائج الاختبارات.

٢- تطبيق تدريبات الساكيو:

بعد الانتهاء من القياسات القبلية لأفراد عينة البحث تم تطبيق تدريبات الساكيو لتنمية الصفات البدنية والمدركات الحس-حركية لحراس مرمى كرة القدم من يوم الأحد ٢٠١٩/٢/٢٤م إلى الأحد ٢٠١٩/٥/١١م داخل نادي القادسية الكويتي بواقع ثلاث وحدات تدريبية يومية لمدة ١٢ أسابيع.

٣- القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد نهاية فترة التدريب والتي استمرت ١٢ أسبوع بإجراء القياسات البعدية وذلك يومي الخميس والجمعة ١٥ ، ١٦/٥/٢٠١٩م وذلك تحت نفس ظروف وشروط القياسات القبلية وتم تفرغ النتائج فى استمارة تسجيل نتائج الاختبارات. سابقاً: المعالجات الإحصائية :

قامت الباحثة بإجراء المعالجات الإحصائية وذلك لتحقيق أهداف البحث وفروضه وقد تضمنت خطة المعالجة الإحصائية للبيانات الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى. - الانحراف المعياري. - الوسيط. - معامل الالتواء. - اختبار "ت" - معامل الارتباط. - تحليل التباين. - أقل فرق معنى L.S.D عرض النتائج ومناقشتها: أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والتتبعي للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية والمهارية

$n = 9$

قيمة (ت)	التتبعي		القبلي		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
* ٥,٧٧	٠,٤٢	٥,٦٣	٠,٤١	٥,٨٠	اختبار عدو ٣٠م من البدء العالي	الاختبارات البدنية
* ٧,٣٧	٠,٧٧	٩,٥٢	٠,٦٣	١٠,٧٧	اختبار الجري الزجراجي بين الأقسام ٢٠م	
* ١٤,٤٢	٠,٢٥	٤,٩١	٠,٢٥	٤,٦٢	اختبار رمى كرة طبية من الوقوف	
* ٨,٢٢	٠,٩٣	٢٣,٨٩	١,١٣	٢٢,٤٤	اختبار الجري فى المكان ٣٠ث	
* ١٢,٠٩	١,٠٠	٣,٣٣	١,٣٣	١,٥٦	اختبار ثنى الجذع أماماً	
* ١٦,٤٤	٠,٨٣	١٤,٢٢	٠,٧١	٨,٦٧	اختبار استلام الكرة المتدرجة على الأرض	الاختبارات المعايير
* ٧,٢٦	٠,٩٧	١٨,٢٢	٠,٨٣	١٤,٧٨	اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)	
* ٦,٨٣	٠,٢٧	١٢,٣٦	٠,٢٤	١٢,٥٧	اختبار الطيران والارتقاء والسقوط	

* قيمة (ت) عند مستوى $\alpha = 0,05 = 2,31$

يوضح جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والتتبعي للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية والمهارية والمدرجات الحس-حركية حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والتتبعي للمجموعة التجريبية لصالح القياس التتبعي فى جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (١١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والتتبعي
للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

قيمة (ت)	التتبعي		القبلي		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
*٣,٥٩	٠,٤٣	٥,٨٠	٠,١٧	٥,٩١	اختبار عدو ٣٠م من البدء العالي	الاختبارات البدنية
*٥,٤٩	٠,٥٣	١٠,١٣	٠,٥٧	١٠,٩٠	اختبار الجري الزجلجي بين الأقسام ٢٠م	
*١٠,٠٠	٠,١٦	٤,٨٢	٠,١٦	٤,٧٣	اختبار رمى كرة طبية من الوقوف	
*١٠,٠٠	٠,٩٣	٢٣,٨٩	١,٠٩	٢٢,٧٨	اختبار الجري في المكان ٣٠ث	
*١٠,٠٠	٠,٧٣	٢,٥٥	٠,٨٨	١,٤٤	اختبار ثنى الجذع أماماً	المهارية
*١٨,٣٨	١,١٧	١٢,٨٩	٠,٨٨	٨,٥٦	اختبار استلام الكرة المتدرجة على الأرض	
*٨,٤٩	١,١٧	١٦,٨٩	٠,٩٣	١٤,٨٩	اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)	
*٣,٥٠	٠,١٦	١٢,٥٢	٠,١٧	١٢,٦٠	اختبار الطيران والارتقاء والسقوط	

* قيمة (ت) عند مستوى $\alpha = 0,05$ = ٢,٣١

يوضح جدول (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والتتبعي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية والمدركات الحس-حركية حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والتتبعي للمجموعة الضابطة لصالح القياس التتبعي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (١٢)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة في الاختبارات المهارية والبدنية

ن = ٩

(القبلي - التتبعي - البعدي) للمجموعة التجريبية

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
اختبار عدو ٣٠ من البدء العالي	بين المجموعات	٣,١١	٢	١,٥٦	*١٠,٣٥
	داخل المجموعات	٣,٦١	٢٤	٠,١٥	
اختبار الجري الزجاجي بين الأقماع ٢٠م	بين المجموعات	٤٥,٦١	٢	٢٢,٨١	*٥٠,٥٤
	داخل المجموعات	١٠,٨٣	٢٤	٠,٤٥	
اختبار رمى كرة طبية من الوقوف	بين المجموعات	٤,١١	٢	٢,٠٥	*٤٣,٠١
	داخل المجموعات	١,١٥	٢٤	٠,٠٥	
اختبار الجري في المكان ٣٠ث	بين المجموعات	٨٢,٨٩	٢	٤١,٤٤	*٤٧,١٢
	داخل المجموعات	٢١,١١	٢٤	٠,٨٨	
اختبار ثنى الجذع أماماً	بين المجموعات	٥٦,٨٩	٢	٢٨,٤٤	*٢٧,١٩
	داخل المجموعات	٢٥,١١	٢٤	١,٠٥	
اختبار استلام الكرة المتدرجة على الأرض	بين المجموعات	٦٧٤,٠٧	٢	٣٣٧,٧٠	*٣٣٠,٩١
	داخل المجموعات	٢٤,٤٤	٢٤	١,٠٢	
اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)	بين المجموعات	٢٨٩,٨٥	٢	١٤٤,٩٣	*١٨٦,٣٣
	داخل المجموعات	١٨,٦٧	٢٤	٠,٧٨	
اختبار الطيران والارتقاء والسقوط	بين المجموعات	٢,٠٢	٢	١,٠١	*١٦,٦٧
	داخل المجموعات	١,٤٥	٢٤	٠,٠٦	

* قيمة (ف) الجدولية = ٣,٤٠

يوضح جدول (١٢) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة في الاختبارات البدنية والمهارية والمدرجات الحس-حركية في القياس (القبلي - التتبعي - البعدي) للمجموعة التجريبية حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) للمجموعة التجريبية وبناء على ذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطات القياسات باستخدام اختبار اقل فرق معنوى

L.S.D

جدول (١٣)
دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة للمجموعة التجريبية
في الاختبارات البدنية والمهارية

الدلالة ٠,٠٥	الفرق بين المتوسطات			المتوسط	القياسات	الاختبارات
	بعدي	تتبعي	قبلي			
٠,٣٢	*٠,٧٩	٠,١٧		٥,٨٠	القبلي	اختبار عدو ٣٠ من البدء العالي
	*٠,٦٢			٥,٦٣	التتبعي	
				٥,٠١	البعدي	
٠,٥٥	*٣,١٦	*١,٢٥		١٠,٧٧	القبلي	اختبار الجري الزجراجي بين الأقماع ٢٠ م
	*١,٩١			٩,٥٢	التتبعي	
				٧,٦١	البعدي	
٠,٠٤	*٠,٩٤	*٠,٢٩		٤,٦٢	القبلي	اختبار رمى كرة طبية من الوقوف
	*٠,٦٥			٤,٩١	التتبعي	
				٥,٥٦	البعدي	
٠,٧٧	*٤,٢٣	*١,٤٥		٢٢,٤٤	القبلي	اختبار الجري في المكان ٣٠ ث
	*٢,٧٨			٢٣,٨٩	التتبعي	
				٢٦,٦٧	البعدي	
٠,٨٤	*٣,٥٥	*١,٧٧		١,٥٦	القبلي	اختبار ثنى الجذع أماماً
	*١,٧٨			٣,٣٣	التتبعي	
				٥,١١	البعدي	
٠,٨٣	*١٢,٢٢	*٥,٥٥		٨,٦٧	القبلي	اختبار استلام الكرة المتدرجة على الأرض
	*٦,٦٧			١٤,٢٢	التتبعي	
				٢٠,٨٩	البعدي	
٠,٧٣	*٨,٠٠	*٣,٤٤		١٤,٧٨	القبلي	اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)
	*٤,٥٦			١٨,٢٢	التتبعي	
				٢٢,٧٨	البعدي	
٠,٠٥	*٠,٦٦	*٠,٢١		١٢,٥٧	القبلي	اختبار الطيران والارتقاء والسقوط
	*٠,٤٥			١٢,٣٦	التتبعي	
				١١,٩١	البعدي	
٠,٦٧	*٥,٢٣	*٢,٣٤		١,٤٤	القبلي	اختبار دقة التوجيه الزاوي
	*٢,٨٩			٣,٧٨	التتبعي	
				٦,٦٧	البعدي	

يوضح جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية والمدرجات الحس-حركية حيث يتضح وجود فروق داله إحصائيا بين القياس التتبعي والقبلي لصالح القياس التتبعي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية كما يتضح وجود فروق بين القياس البعدي وكلا من القياسين القبلي والتتبعي لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (١٤)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة في الاختبارات المهارية والبدنية
(القبلي - التتبعي - البعدي) للمجموعة الضابطة
ن = ٩

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي	بين المجموعات	٠,٣٥	٢	٠,١٨	٠,٩٩
	داخل المجموعات	٤,٢٥	٢٤	٠,١٧	
اختبار الجري الزجراجي بين الأقماع ٢٠ م	بين المجموعات	١٩,٠٠	٢	٩,٥٠	*٣٢,١٠
	داخل المجموعات	٧,١٠	٢٤	٠,٣٠	
اختبار رمى كرة طبية من الوقوف	بين المجموعات	٠,٥٨	٢	٠,٢٩	*٧,٣٤
	داخل المجموعات	٠,٩٥	٢٤	٠,٠٤	
اختبار الجري في المكان ٣٠ م	بين المجموعات	٢٠,٠٧	٢	١٠,٠٤	*١٠,٣٢
	داخل المجموعات	٢٣,٣٣	٢٤	٠,٩٧	
اختبار ثنى الجذع أماماً	بين المجموعات	٢٠,٠٧	٢	١٠,٠٤	*١٤,٤٥
	داخل المجموعات	١٦,٦٧	٢٤	٠,٦٩	
اختبار استلام الكرة المتدرجة على الأرض	بين المجموعات	٣٣٨	٢	١٦٩	*١٤١,٤٩
	داخل المجموعات	٢٨,٦٧	٢٤	١,١٩	
اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)	بين المجموعات	٩٠,٣٠	٢	٤٠,١٥	*٣٩,٠٦
	داخل المجموعات	٢٤,٦٧	٢٤	١,٠٣	
اختبار الطيران والارتقاء والسقوط	بين المجموعات	٠,٧٦	٢	٠,٣٨	*١٨,١٣
	داخل المجموعات	٠,٥٠	٢٤	٠,٠٢	

المتغيرات البدنية

المتغيرات المهارية

* قيمة (ف) الجدولية = ٣,٤٠

يوضح جدول (١٤) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة في الاختبارات البدنية والمهارية والمدرجات الحس-حركية في القياس (القبلي - التتبعي - البعدي) للمجموعة الضابطة حيث يتضح وجود فروق داله إحصائيا بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) للمجموعة التجريبية وبناء على ذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطات القياسات باستخدام اختبار اقل فرق معنى L.S.D

جدول (١٥)
دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة للمجموعة الضابطة
في الاختبارات البدنية والمهارية

الدلالة ٠,٠٥	الفرق بين المتوسطات			المتوسط	القياسات	الاختبارات
	بعدي	تتبعي	قبلي			
٠,١٤	*٠,٢٨	٠,١١		٥,٩١	القبلي	اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي
	٠,١٧			٥,٨٠	التتبعي	
				٥,٦٣	البعدي	
٠,٤٥	*٢,٠٣	*٠,٧٧		١٠,٩٠	القبلي	اختبار الجري الزجراجي بين الأقماع ٢٠ م
	*١,٢٦			١٠,١٣	التتبعي	
				٨,٨٧	البعدي	
٠,٠٣	*٠,٣٥	*٠,٠٩		٤,٧٣	القبلي	اختبار رمي كرة طبية من الوقوف
	*٠,٢٦			٤,٨٢	التتبعي	
				٥,٠٨	البعدي	
٠,٨٠	*٢,١١	*١,١١		٢٢,٧٨	القبلي	اختبار الجري في المكان ٣٠ م
	*١,٠٠			٢٣,٨٩	التتبعي	
				٢٤,٨٩	البعدي	
٠,٦٨	*٢,١٢	*١,١١		١,٤٤	القبلي	اختبار ثني الجذع أماماً
	*١,٠١			٢,٥٥	التتبعي	
				٣,٥٦	البعدي	
٠,٩٠	*٨,٦٦	*٤,٣٣		٨,٥٦	القبلي	اختبار استلام الكرة المتدرجة على الأرض
	*٤,٣٣			١٢,٨٩	التتبعي	
				١٧,٢٢	البعدي	
٠,٨٤	*٤,٢٢	*٢,٠٠		١٤,٨٩	القبلي	اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)
	*٢,٢٢			١٦,٨٩	التتبعي	
				١٩,١١	البعدي	
٠,٠٢	*٠,٣٩	*٠,٠٨		١٢,٦٠	القبلي	اختبار الطيران والارتقاء والسقوط
	*٠,٣١			١٢,٥٢	التتبعي	
				١٢,٢١	البعدي	

يوضح جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية والمدركات الحس-حركية حيث يتضح وجود فروق داله إحصائيا بين القياس التتبعي والقبلي لصالح القياس التتبعي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية والمدركات الحس-حركية كما يتضح وجود فروق بين القياس البعدي وكلا من القياسين القبلي والتتبعي لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (١٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى
للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية

قيمة (ت)	البعدى		القبلي		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
*١٨,٦٥	٠,٣٣	٥,٠١	٠,٤١	٥,٨٠	اختبار عدو ٣٠م من البدء العالي	الاختبارات البدنية
*١٣,٠٩	٠,٦٠	٧,٦١	٠,٦٣	١٠,٧٧	اختبار الجري الزجلجى بين الأقماع ٢٠م	
*١٤,٤٦	٠,١٢	٥,٥٦	٠,٢٥	٤,٦٢	اختبار رمى كرة طبية من الوقوف	
*٩,٧٣	٠,٧١	٢٦,٦٧	١,١٣	٢٢,٤٤	اختبار الجري في المكان ٣٠ث	
*١٠,٥٢	٠,٦٠	٥,١١	١,٣٣	١,٥٦	اختبار ثنى الجذع أماماً	الاختبارات المعملية
*٢٤,٧٥	١,٣٦	٢٠,٨٩	٠,٧١	٨,٦٧	اختبار استلام الكرة المتدرجة على الأرض	
*٢١,٤٧	٠,٨٣	٢٢,٧٨	٠,٨٣	١٤,٧٨	اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)	
*١٤,٧٥	٠,٢٢	١١,٩١	٠,٢٤	١٢,٥٧	اختبار الطيران والارتقاء والسقوط	

* قيمة (ت) عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١

يوضح جدول (١٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والتبعي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية والمدرجات الحس-حركية حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والتبعي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (١٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى
للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

قيمة (ت)	البعدى		القبلي		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
*٧,٦٢	٠,٤١	٥,٦٣	٠,٤٣	٥,٩١	اختبار عدو ٣٠م من البدء العالي	الاختبارات البدنية
*١٠,٨٦	٠,٥٣	٨,٨٧	٠,٥٧	١٠,٩٠	اختبار الجري الزجلجى بين الأقماع ٢٠م	
*٧,٢٦	٠,٢٦	٥,٠٨	٠,١٦	٤,٧٣	اختبار رمى كرة طبية من الوقوف	
*١٩,٠٠	٠,٩٣	٢٤,٨٩	١,٠٩	٢٢,٧٨	اختبار الجري في المكان ٣٠ث	
*١٩,٠٠	٠,٨٨	٣,٥٦	٠,٨٨	١,٤٤	اختبار ثنى الجذع أماماً	الاختبارات المعملية
*٢٣,٢٦	١,٢٠	١٧,٢٢	٠,٨٨	٨,٥٦	اختبار استلام الكرة المتدرجة على الأرض	
*١٣,٠٣	٠,٩٣	١٩,١١	٠,٩٣	١٤,٨٩	اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)	
*٩,١٩	٠,١١	١٢,٢١	٠,١٧	١٢,٦٠	اختبار الطيران والارتقاء والسقوط	

* قيمة (ت) عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١

يوضح جدول (١٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والتتبعي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية والمدركات الحس-حركية حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والتتبعي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (١٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
*٣,٤٥	٠,٣٣	٥,٠١	٠,٤١	٥,٦٣	اختبار عدو ٣٠م من البدء العالي	الاختبارات البدنية
*٨,٦٩	٠,٦٠	٧,٦١	٠,٥٣	٨,٨٧	اختبار الجري الزجلجي بين الأقماع ٢٠م	
*٤,٨٦	٠,١٢	٥,٥٦	٠,٢٦	٥,٠٨	اختبار رمى كرة طبية من الوقوف	
*٣,٦٠	٠,٧١	٢٦,٦٧	٠,٩٣	٢٤,٨٩	اختبار الجري في المكان ٣٠ ث	
*٥,٢٩	٠,٦٠	٥,١١	٠,٨٨	٣,٥٦	اختبار ثنى الجذع أماماً	
*٦,٩٦	١,٣٦	٢٠,٨٩	١,٢٠	١٧,٢٢	اختبار استلام الكرة المتدرجة على الأرض	الاختبارات المعاصرة
*١١,٠٠	٠,٨٣	٢٢,٧٨	٠,٩٣	١٩,١١	اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)	
*٣,٦٠	٠,٢٢	١١,٩١	٠,١١	١٢,٢١	اختبار الطيران والارتقاء والسقوط	

* قيمة (ت) عند مستوى $\alpha = 0,05$ = ٢,٣١

يوضح جدول (١٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية والمدركات الحس-حركية حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (١٩)

نسب التقدم للقياس التتبعي والبعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية

نسب التقدم %			البعدي	التتبعي	القبلي	الاختبارات	
٣×١	٣×٢	٢×١					
%١٣,٦٢	%١١,٠١	%٢,٩٣	٥,٠١	٥,٦٣	٥,٨٠	اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي	الاختبارات البدنية
%٢٩,٣٤	%٢٠,٠٦	%١١,٦١	٧,٦١	٩,٥٢	١٠,٧٧	اختبار الجري الزجلجي بين الأقماع ٢٠ م	
%٢٠,٣٥	%١٣,٢٤	%٦,٢٨	٥,٥٦	٤,٩١	٤,٦٢	اختبار رمي كرة طبية من الوقوف	
%١٨,٨٥	%١١,٦٤	%٦,٤٦	٢٦,٦٧	٢٣,٨٩	٢٢,٤٤	اختبار الجري في المكان ٣٠ ث	
%٢٢٧,٥٦	%٥٣,٤٥	%١١٣,٤٦	٥,١١	٣,٣٣	١,٥٦	اختبار ثني الجذع أماماً	
%١٤٠,٩٥	%٤٦,٩١	%٦٤,٠١	٢٠,٨٩	١٤,٢٢	٨,٦٧	اختبار استلام الكرة المتدرجة على الأرض	الاختبارات المهارية
%٥٤,١٣	%٢٥,٠٣	%٢٣,٢٧	٢٢,٧٨	١٨,٢٢	١٤,٧٨	اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)	
%٥,٢٥	%٣,٦٤	%١,٦٧	١١,٩١	١٢,٣٦	١٢,٥٧	اختبار الطيران والارتقاء والسقوط	

يوضح جدول (١٩) نسب التقدم لكل من القياس التتبعي والقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية والمدركات الحس-حركية حيث يتضح وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي ، ووجود نسب تقدم للقياس التتبعي عن القياس القبلي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (٢٠)

نسب التقدم للقياس التتبعي والبعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

نسب التقدم %			البعدي	التتبعي	القبلي	الاختبارات
٣×١	٣×٢	٢×١				
%٤,٧٤	%٢,٩٣	%١,٨٦	٥,٦٣	٥,٨٠	٥,٩١	اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي
%١٨,٦٢	%١١,٥٦	%٧,٠٦	٨,٨٧	١٠,١٣	١٠,٩٠	اختبار الجري الرجزلجى بين الأقماع ٢٠ م
%٧,٤٠	%٥,٣٩	%١,٩٠	٥,٠٨	٤,٨٢	٤,٧٣	اختبار رمى كرة طبية من الوقوف
%٩,٢٦	%٤,١٩	%٤,٨٧	٢٤,٨٩	٢٣,٨٩	٢٢,٧٨	اختبار الجري في المكان ٣٠ ث
%١٤٧,٢٢	%٣٩,٦١	%٧٧,٠٨	٣,٥٦	٢,٥٥	١,٤٤	اختبار ثنى الجذع أماماً
%١٠١,١٧	%٢٣,٥٩	%٥٠,٥٨	١٧,٢٢	١٢,٨٩	٨,٥٦	اختبار استلام الكرة المتدرجة على الأرض
%٢٨,٣٤	%١٣,١٤	%١٣,٤٣	١٩,١١	١٦,٨٩	١٤,٨٩	اختبار ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)
%٣,١٠	%٢,٤٨	%٠,٦٣	١٢,٢١	١٢,٥٢	١٢,٦٠	اختبار الطيران والارتقاء والسقوط

يوضح جدول (٢٠) نسب التقدم لكل من القياس التتبعي والقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية والمدركات الحس-حركية حيث يتضح وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي ، ووجود نسب تقدم للقياس التتبعي عن القياس القبلي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية. ثانياً: مناقشة النتائج:

اعتماداً على النتائج التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً قام الباحث بعرض وتفسير النتائج تبعاً لأهداف البحث وفروضة كما يلي:

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والتتبعي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس التتبعي. وبلغت أكبر قيمة ل (ت) في المتغيرات البدنية لمتغير اختبار رمى كرة طبية من الوقوف حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ١٤,٤٢ و أقل قيمة ل (ت) في المتغيرات البدنية قيد البحث لاختبار عدو ٣٠ متر من البدء العالي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة هي ٥,٧٧ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، أما بالنسبة للمتغيرات المهارية فقد حققت مهارة التمرير باليدين أعلى قيمة ل (ت) بلغت ١٦,٤٤ و أقل قيمة لمتغير الرمية الحرة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٦,٨٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويتضح من الجدول (١١) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والتتبعي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس التتبعي. وبلغت أكبر قيمة ل (ت) في

المتغيرات البدنية لمتغير رمى كرة طبية من الوقوف و اختبار الجرى فى المكان ٣٠ ثانية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ١٠,٠٠ و اقل قيمة ل(ت) فى المتغيرات البدنية قيد البحث لمتغير العدو ٣٠ متر من البدء العالى حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة هي (٣,٥٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، أما بالنسبة للمتغيرات المهارية فقد حققت مهارة التمريرة باليدين أعلى قيمة ل(ت) بلغت ١٨,٣٨ و اقل قيمة لمتغير التمرير من فوق الرأس حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٤,٨٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

ويوضح الجدول رقم (١٢) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدى) فى الاختبارات المهارية والبدنية التجريبية حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية، حيث أظهر الجدول رقم (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي ، وبين القياس التتبعي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى، فى المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية حيث بلغت أعلى قيمة ل(ف) فى المتغيرات البدنية قيد البحث لمتغير الجرى الزجراجى بين الاقمار حيث بلغت قيمة (ف) ٥٠,٥٤ ، وبلغت اقل قيمة ل (ف) فى المتغيرات البدنية هي لمتغير اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالى حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة ١٠,٣٥ وبلغت أعلى قيمة ل(ف) فى المتغيرات المهارية قيد البحث لمتغير التمرير باليدين حيث بلغت قيمة (ف) ٣٣٠,٩١ وبلغت اقل قيمة ل(ف) فى المتغيرات المهارية قيد البحث لمهارة المحاورة بين الاقمار حيث بلغت قيمة ف المحسوبة ١٦,٦٧ .

ويوضح الجدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدى) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية حيث يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس التتبعي والقياس القبلي فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكبو حيث أن هذه التدريبات حديثة إلى حد ما يستخدمها المدرب لتنمية وتطوير بعض المدركات الحس الحركية وبعض الصفات البدنية وفق خطة تدريبية طويلة المدى لمدة ثلاثة شهور ووفق أحمال تدريبية مقننة ووفق وحدات تدريبية مبنية على أسس علمية وكذلك تقنين الشدات والأحمال واستخدام المعينات التدريبية الحديثة وفق لما أتىح للباحث.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكبو والذي استخدم فى تنفيذه بعض الأدوات مثل الأحبال المطاطة والسلم المتدرج وبعض الأثقال

الخفيفة يستخدمها المدرب لتنمية وتطوير بعض المدركات الحس الحركية وبعض الصفات البدنية في البرنامج التدريبي قيد البحث.

ويشير الجدول (١٩) إلى نسب التحسن بين نتائج قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - التتبعي - القياس البعدي) (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث بلغت نسب التحسن للقياس التتبعي ، عن القياس القبلي ١٥,٩٦%، ٤,١٢%، ١١,٦٥%، ٩,٤١%، ٧٧,٠٨% على الترتيب ولصالح القياس التتبعي . كما يوضح الجدول نسب تحسن القياس التتبعي والقياس البعدي عن القياس التتبعي ٦,٩٩%، ١٣,٦٦%، ١٠,٩٤%، ١٤,٩٦%، ٣٩,٦١%، على الترتيب لصالح القياس البعدي ، وكذلك بلغت نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي ٢١,٨٤%، ١٧,٢٢%، ٣٠,٦٤%، ٢٥,٧٨%، ١٤٧,٢٢% لصالح القياس البعدي على الترتيب.

نسب التحسن بين نتائج قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - التتبعي - القياس البعدي) في المتغيرات المهارية قيد البحث، حيث بلغت نسب التحسن للقياس التتبعي ، عن القياس القبلي ٥٠,٥٨%، ١٨,٢٥%، ١٣,٤٣%، ٤٨,٦٨%، ٧,٠٦%، ١٠٦,١٨%، ٣٦,٩٧%، ٦١,٨١%، ٣٦,٩٧% على الترتيب ولصالح القياس التتبعي . كما يوضح الجدول نسب تحسن القياس التتبعي والقياس البعدي عن القياس التتبعي ٣٣,٥٩%، ١٣,٧٣%، ١٣,١٤%، ٤٥,٨٧%، ١١,٥٦%، ٥١,٥٠%، ٣٣,٤٨%، ٦٩,٢٠%، على الترتيب لصالح القياس البعدي ، وكذلك بلغت نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي ١٠١,١٧%، ٣٤,٤٩%، ٣٤,٣٤%، ٢٨,٣٤%، ١١٦,٨٩%، ١٨,٦٢%، ٢١٢,٣٦%، ١١٥,٩٧%، ١٣١,٧٥% لصالح القياس البعدي على الترتيب.

ويُرجع الباحث نسب التحسن بين نتائج قياسات البحث الثلاثة إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو باستخدام بعض الأدوات التي من شأنها تساعد في تنمية الصفات البدنية وبعض المدركات الحس حركية ، وكذلك يرى الباحث أن التحسن في القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بأداء بعض مهارات حارس مرمى كرة القدم قد أدى إلى تحسن في مستوى هذه المهارات وهذه المدركات قيد البحث.

ومن استعراض مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها لمتغيرات البحث ومنها الصفات البدنية والمهارية والمدركات الحس-حركية الخاصة بحراس مرمى كرة القدم يكون قد تحقق صحة فروض البحث مجتمعة.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال ما تم استخدمت الباحث من تدريبات على أفراد عينة البحث من حراس مرمى كرة القدم أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- تؤثر تدريبات الساكيو المستخدمة فى تطوير الصفات البدنية لحراس مرمى كرة القدم (عينة البحث)
- ٢- تؤثر تدريبات الساكيو المستخدمة فى تطوير الصفات المهارية لحراس مرمى كرة القدم (عينة البحث)
- ٣- تؤثر تدريبات الساكيو المستخدمة فى تطوير المدركات الحس-حركية لحراس مرمى كرة القدم (عينة البحث)
- ٤- وجدت فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) فى مستوى الصفات البدنية و المهارية والمدركات الحس حركية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية التى تعرضت لتدريبات الساكيو المقترحة.
- ٥- تفاوتت نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية والمدركات الحس-حركية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات:

- فى ضوء الاستنتاجات التى تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية الى العاملين فى مجال تدريب حراس مرمى كرة القدم:
- ١- استخدام تدريبات الساكيو المقترحة لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من أهمية فى تطوير الصفات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم.
 - ٢- استخدام تدريبات الساكيو المقترحة لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من أهمية فى تطوير المدركات الحس-حركية لحراس مرمى كرة القدم.
 - ٣- ضرورة مراعاة المدربين تطوير المتغيرات البدنية لما يمثله من أهمية فى تنفيذ واجبات ومتطلبات مركز حراسة المرمى.
 - ٤- التأكيد على متغيرات المدركات- الحس حركية فى برامج تدريب حراس مرمى كرة القدم لما تمثله هذا المدركات من أهمية كبيرة فى قدرات الحراس.
 - ٥- أهمية تدريبات الساكيو فى تنمية مدركات حس-حركية وكل هذه المتغيرات يحتاجها حراس مرمى كرة القدم فى الأداء بصورة متواصلة أثناء المباراة.
 - ٦- توجيه عملية التدريب فى كرة القدم إلى استخدام المستحدثات التدريبية التى ترقى بالعملية التدريبية من الناحيتين (البدنية - المهارية)

المراجع

- ١- أمر الله أحمد البساطى (٢٠٠١م): الإعداد البدنى - الوظيفة فى كرة القدم ، تخطيط-تدريب - قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
- ٢- زكى محمد حسن (٢٠١٥م): "أسلوب تدريب تدريب ال S.A.Q أحد أساليب التدريب الحديثة (السرعة - الرشاقة - سرعة الانطلاق)". ط ١ . دار الكتاب الحديثة . القاهرة.
- ٣- على علك الطائي (٢٠٠٤م): مقارنة فى سرعة رد الفعل البصرى والسمعى بين اللاعبين المتميزين وغير المتميزين فى لعبة الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الثانى، كلية الطب، جامعة بغداد.
- ٤- عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدرى ، بديعة عبد السميع (٢٠١٧م): تدريبات الساكيو (الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية)، دار الفكر العربى.
- ٥- فيلين.ف.ب (٢٠٠٩م): نظريات وطرق تدريب الناشئين، دار الثقافة البدنية والرياضة، موسكو.
- ٦- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨م): التدريب الرياضى الحديث " تخطيط - تدريب - قيادة، دار الفكر العربى، طبعة أولى ، القاهرة.
- ٧- مفتى إبراهيم حماد : كرة القدم للفتيات، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.
- 8- Mario JovanovicDarija, GoranSporiesFredi. Omrcen (2011): Effect of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength.
- 9- ViKram Singh (2008): Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted Institute of Physical Education, Gwalior.