

تدريبات (S.A.Q) وأثرها في بعض المهارات الهجومية للاعبين المنتخب العراقي للكابادي

استلام البحث : ٢٠٢٥/٥/٦

أ.د. اكرم حسين جبر

جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

علي ساري صبر

مديرية تربية القادسية

قبول البحث : ٢٠٢٥/٥/٢٧

AKRAM.HUSSEIN@QU.EDU.IQalisarisaber@gmail.com**ملخص البحث**

في ظل التطور المتسارع الذي تشهده الالعاب الجماعية برزت الحاجة الى اعتماد مناهج تدريبية حديثة تعنى بسقل المهارات ولا سيما في لعبة الكابادي التي بدأت تشق طريقها حديثا في العراق ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتبين أثر تدريبات SAQ في تنمية المهارات الهجومية للاعبين المنتخب العراقي للكابادي سعيا الى تقديم إطار علمي يسهم في تطوير الاداء التنافسي وفق اسس تدريبية معاصرة

اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المحكم مستندا الى مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة بلغ عدد كل منهما عشرة لاعبين تم اختيارهم من مجتمع البحث المتمثل بلاعبين المنتخب العراقي للكابادي للموسم الرياضي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ خضعت المجموعة التجريبية الى برنامج تدريبي باستخدام تدريبات SAQ بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا ولمدة ثمانية اسابيع تضمنت تمارين مركبة تعالج عناصر السرعة الحركية والرشاقة وسرعة الانتقالية وفق شدة تدريبية مدروسة تعتمد التدرج والتحميل النوعي بينما استمرت المجموعة الضابطة على البرنامج الاعتيادي

الكلمات المفتاحية (تدريبات (S.A.Q) ، المهارات الهجومية، لعبة الكابادي)

S.A.Q. training and its impact on some offensive skills of Iraqi kabaddi players

Ali Sari Sabr

Prof. Dr. Akram Hussein Jabr

University of Al-Qadisiyah - College of
Physical Education and Sports Sciences
University of Al-Qadisiyah - College of
Physical Education and Sports Sciences

Abstract

In light of the rapid development of team sports, the need to adopt modern training methods focused on honing skills has emerged, particularly in kabaddi, a game that has recently begun to make its way in Iraq. This study aims to demonstrate the impact of SAQ training on developing the offensive skills of Iraqi kabaddi national team players. The aim is to provide a scientific framework that contributes to developing competitive performance according to contemporary training principles. The researcher adopted a well-designed experimental approach based on two equal groups: an experimental group and a control group. Each group consisted of ten players, selected from the research community, represented by the Iraqi kabaddi national team players for the 2024-2025 sports season. The experimental group underwent a training program using SAQ training, consisting of three units per week for eight weeks. The program included complex exercises addressing elements of motor speed, agility, and transition speed, according to a carefully considered training intensity based on gradual progression and specific loading. The control group continued with the regular program.

Key words (S.A.Q training, offensive skills, kabaddi)**١ - المقدمة:**

علم التدريب الرياضي يعد من العلوم المهمة كونه يهدف الى اعداد الرياضي بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وفق برامج مخططة مسبقاً ومبنية على أسس علمية دقيقة للوصول الى أعلى مستوى ممكن في الفعالية التي يمارسها وصولاً الى تحقيق الإنجاز الرياضي إذ يعتمد التدريب الرياضي على مبدأ الخصوصية الذي يمثل العنصر الرئيس لتحقيق النجاح في ممارسة أي لعبة او فعالية رياضية.

وأن لعبة الكابادي على الرغم من كونها رياضة تراثية في اسيا ولها جذور تعود الى أكثر من ٤ الاف عاما مضت، الا أنها تعد من الألعاب حديثة النشوء في العراق، إذ دخلت للعراق عام ٢٠١٤ ورغم المدة الزمنية القصيرة الا أنها تطورت بشكل

ملحوظ وحققت إنجازات على المستوى المحلي والعربي والقاري والعالمي وللحفاظ على الإنجازات التي حققتها رياضة الكبائي بالعراق ولزبادتها وتحقيق إنجازات اكبر ولتطوير هذه الرياضة بشكل يتماشى مع تطور فرق العالم واسيا وحتى الدول العربية يجب وضع هذه اللعبة موضع الاهتمام والدراسة وتشخيص نقاط القوة لتعزيزها ونقاط الضعف لمعالجتها واستعمال الطرق والأساليب التدريبية الحديثة مثل تدريبات الساكيو (S.A.Q) التي تعد اختصاراً لتدريبات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية، إذ تتعد هذه التدريبات عن التمارين التقليدية ذات الجانب الواحد وتهدف الى تنمية القدرات البدنية والتحكم بالجسم عن طريق دمج هذه الصفات وتطوير عمل الجهاز العصبي والعضلي وتحسين قدرة الرياضي بالقيام بحركات انفجارية متعددة الاتجاهات عن طريق اعادة برمجة الجهاز العصبي- العضلي وتنفيذ واجبات حركية متعددة وتغيير سرعة واتجاه اجزاء من الجسم او الجسم كله بزمن قصير ورشاقة عالية، بما ينسجم مع متطلبات هذه اللعبة بدمج هذه الصفات في لعبة الكبائي.

ولكون الباحث لاعب منتخب وطني في هذه اللعبة ومشاركاته العديدة بالبطولات العالمية والقارية لاحظ أن هنالك تطور كبير في لعبة الكبائي على مستوى الفرق الاسبوية والعالمية، إذ أصبحت المهارات الهجومية والتغلب على المدافعين اكثر صعوبة، والمهاجم يواجه تحديات كبيرة في اداء المهارات الهجومية المركبة ومباغته المدافعين لكون المهارات الهجومية بالكبائي تتكون من حركات مركبة ومتعددة، اذ يحتاج اللاعب الى تحضير بدني وذهنى عالي لاتخاذ القرارات وتغيير أوضاع الجسم بأقصر وقت ممكن، وهذا ما يتطلب منه قدرات بدنية كالرشاقة والسرعة الانتقالية والسرعة الحركية العالية لأجزاء الجسم ودمج هذه الصفات في تمارين مركبة والابتعاد عن تمارين الجانب الواحد، وذلك ما تركز عليه تدريبات (S.A.Q) إذ ترتبط هذه العناصر بالناحية المهارية للاعب الكبائي فهي تكسب اللاعب القدرة على الانسياب الحركي والتوافق وضبط الايقاع الحركي وفقاً لمتطلبات الاداء وتساعد لاعب الكبائي للقيام بالمهارات الهجومية بدرجة عالية من السرعة لمباغته الخصوم والقيام بحركات متعددة ومتتابعة بأقصر زمن ممكن، وعلى الرغم من أهمية تدريبات (S.A.Q) وارتباطها بالأداء المهاري للعبة الكبائي من خلال عملها على تطوير المهارات الهجومية بشكل مركب وليس منفرد لتدريب اللاعب على القيام بالحركات الصعبة والمركبة بأتقان مما يخدم متطلبات الفعالية الا أن العديد من اللاعبين لا يمارسون هذه التدريبات حتى الان في الكبائي، وعند الاطلاع على العديد من المناهج التدريبية لأغلب مدربي الكبائي وما تحتويه هذه المناهج من تفاصيل خاصة بأغلب الصفات البدنية والمهارية وجد أن تدريبات ((السرعة الحركية، والسرعة الانتقالية، والرشاقة)) فيها تدرّب بشكل منفرد وليس مركب، فالمدربون لا يمتلكون الدراية الكافية عن طبيعة هذه التدريبات (S.A.Q) لقلة الدراسات التي تناولتها، لذي ارتأى الباحث الخوض في هذه الدراسة لمعرفة تأثيرها على المهارات الهجومية للعبة الكبائي، وتكون هناك دراية كافية من قبل المدربين لإدراجها ضمن مناهجهم التدريبية بشدد واحمال مختلفة وتوظيف هذه التدريبات (S.A.Q) بشكل مقنن لذلك الغرض.

٢- الغرض من الدراسة:

وكان الغرض من الدراسة هو اعداد تدريبات (S.A.Q) لتطوير بعض المهارات الهجومية للاعب المنتخب العراقي للكبائي، والتعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعب المنتخب العراقي للكبائي، والفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعب المنتخب العراقي للكبائي.

٣- الطريقة والاجراءات:

٣-١ مجتمع البحث :

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي المنتخب العراقي في لعبة الكبائي لفئة المتقدمين للموسم الرياضي ٢٠٢٤-٢٠٢٥، والبالغ عددهم ٢٠ لاعباً، تعد عملية تحديد المجتمع واختيار العينة ركيزة أساسية يعتمد عليها الباحث في اختبار فرضياته وتحقيق أهداف بحثه، ولضمان تمثيل العينة للمجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً، يجب أن يتم اختيارها بعناية بما يتوافق مع طبيعة المشكلة البحثية، حيث إن "الأهداف التي يضعها الباحث والإجراءات التي يستخدمها تحدد طبيعة العينة التي سيختارها (٤: ٤١)

حيث تم تقسيم مجتمع البحث إلى مجموعتين متكافئتين باستخدام الطريقة العشوائية المنتظمة (الفرعة) (الأرقام الفردية للمجموعة التجريبية ١،٣،٥،.....) والمجموعة الضابطة الزوجية ٢،٤،٦،.....) تضمنت المجموعة الضابطة (١٠) لاعبين يخضعون للتدريبات المعتادة دون استخدام العامل، بينما تضمنت المجموعة التجريبية (١٠) لاعبين يخضعون للتدريبات التجريبية باستخدام العامل التجريبي (تدريبات S.A.Q) ينتج هذا التوزيع العشوائي للعينات إمكانية تعميم النتائج على المجتمع الأصلي الذي اختيرت منه العينة (٦: ١٠٢) كما يوضح الجدول (١)

الجدول (١)

يوضح عدد أفراد مجتمع وعينة البحث والنسبية المئوية

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مجتمع البحث
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
% ٥٠	١٠	% ٥٠	١٠	٢٠

٣-١-١-١ تجانس مجتمع البحث:

يُعتبر تجانس مجتمع البحث من العناصر الأساسية لضمان دقة النتائج وموثوقيتها، إذ يساعد في عزل تأثير أي عوامل خارجية قد تؤثر على التجربة، ويُقصد بالتجانس تحقيق استقرار في توزيع المتغيرات داخل كل مجموعة من عينات البحث على حدة.

وكما هو موضح في الجدول (٢) فإن التجانس في المتغيرات المختارة لكل من المجموعة التجريبية والضابطة قد تم التحقق منه باستعمال مؤشرات إحصائية تشمل (المتوسط الحسابي، والوسيط، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء)، كانت قيم معامل الالتواء تقع ضمن النطاق المقبول إحصائياً بين (+) و (-)، مما يشير إلى أن توزيع البيانات داخل كل مجموعة كان طبيعياً ومستقرًا.

الجدول (٢)

يبين تجانس مجتمع البحث (التجريبية، والضابطة) في المتغيرات المختارة

المجموعات	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التجريبية	الطول	سم	175.9	176	0.70	0.17
	الوزن	كغم	71.7	72	0.46	-0.04
	العمر الزمني	سنة	23.7	24	0.46	-0.08
	العمر التدريبي	سنة	5.7	6	0.46	-0.04
الضابطة	الطول	سم	175.5	176	0.70	0.16
	الوزن	كغم	71.2	72	0.46	-0.01
	العمر الزمني	سنة	23.4	23.5	0.03	-0.03
	العمر التدريبي	سنة	5.9	6	0.46	-0.06

تظهر هذه النتائج أن كل مجموعة تتميز بتجانس داخلي في متغيراتها، مما يرفع من موثوقية التجربة ويضمن استقرار توزيع البيانات داخل العينات.

٣-١-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

لضمان أن التغيرات التي ستظهر في نتائج الاختبارات تُعزى إلى العامل التجريبي فقط، وقبل البدء في تطبيق التدريبات للمجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحث بالتحقق من التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث، ثم ذلك من خلال ضبط المتغيرات التجريبية لضمان أن مجموعتي البحث بخط شروع واحد، وذلك للتحقق من أن المتغيرات التابعة للدراسة لم تتأثر بأي عوامل أخرى خارجية.

وتم إجراء الاختبارات القبلية باستعمال اختبار (t) للعينات المستقلة، كما هو موضح في الجدول (٣)، وتشير البيانات الواردة في الجدول إلى أن قيم (t) المحسوبة لجميع المتغيرات التابعة لم تحقق الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، إذ كانت قيم مستوى الدلالة أعلى من (٠,٠٥) في الحالات جميعها.

الجدول (٣)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
عشوائي	0.726	2.13	17.90	2.46	17.60	عدد	المس باليد
عشوائي	0.813	1.84	19.50	5.57	18.20	عدد	المس بالرجل
عشوائي	0.813	1.94	12.00	1.78	11.50	عدد	الرفس

تؤكد هذه النتائج تكافؤ المجموعتين قبل بدء التجربة، مما يضمن أن أي تغييرات لاحقة في الأداء يمكن إرجاعها بشكل مباشر إلى تأثير التدريبات (S.A.Q)

٣-٢ تصميم الدراسة:

يعد المنهج من الأمور المهمة والأساسية في تنفيذ البحوث العلمية، إذ إن المنهج يمثل " الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه والذي يمكن من خلاله التوصل إلى حل مشكلته (١٠ : ٨١)، وان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد المنهج المستخدم ويجب على الباحث اختيار المنهج الملائم لتحديد خطوات بحثه (٥ : ٥١)، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب الضبط المحكم ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي " لان ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام التجربة (٩ : ٣٣)، كما " ان البحوث التجريبية ادق انواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر على العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة " (١ : ١٠٧) .

٣-٣ المتغيرات المدروسة:

ان ما يميز البحوث التجريبية هو وجود المتغيرات المستقلة والتابعة ويجب على الباحث تحديد المتغيرات التابعة والمستقلة في البحث التجريبي فضلاً عن محاولته معرفة المتغيرات الدخيلة ليكون العمل التجريبي منتظماً ومنسقاً بصيغة علمية دقيقة ، ويشير (فاندالين) الى ان المتغيرات التابعة تتأثر بعوامل متعددة غير العامل التجريبي، لذلك لا بد من ضبط هذه العوامل وإتاحة

المجال للمتغيرات المستقلة (التجريبية) وحدها لتؤثر في المتغيرات التابعة " (٢: ٢٤٢) ولذلك لا بد من تحديد المتغيرات التابعة والمستقلة في البحث لأهميتها البالغة، ويؤكد (حسن أحمد و سوزان أحمد) على " ضرورة تصميم التجربة تصميماً دقيقاً حتى نتمكن من التعرف على التأثير الحقيقي للمتغير التجريبي " (٣: ٧٥) ويضيف (مروان عبد المجيد) على ذلك بقوله " أن مهمة الباحث ليس أن يعزل المتغير المستقل فحسب، ولكن مهمته أيضاً أن يتحقق من مقدار الأثر الذي يساهم به " (٧: ١٥٣) .

١.٣.٣ المتغيرات المستقلة في البحث:

وهي " المتغيرات التي يتحكم فيها الباحث القائم بالبحث (السبب) والتي عن طريقها تتأثر المتغيرات التابعة (النتيجة) " ويسمى المتغير المستقل ب(العامل التجريبي) أو ب (المتغير التجريبي) " (٨: ٦٠)، وقد تناول البحث الحالي متغير مستقل واحد هو تدريبات (S.A.Q).

٢.٣.٣ المتغيرات التابعة في البحث:

المتغير التابع هو " المتغير الذي يهدف الباحث من خلاله الى التعرف على مدى تأثره بالمتغير المستقل (٨: ٤٠) " وقد تناولت المتغيرات على المهارات الدفاعية والهجومية للاعب المنتخب الوطني للكبادي.

٤-٣ تحديد المهارات الهجومية المستخدمة واختباراتها:

١-٤-٣ تحديد المهارات الهجومية المستخدمة:

لغرض تحديد اهم المهارات الهجومية المستخدمة في لعبة الكبادي والتي تخدم اهداف البحث تم تحليل محتوى المصادر العلمية الاجنبية والعربية وسؤال اهل الخبرة وتصميم استمارة استبيان ومن ثم توزيعها على مجموعة من السادة المتخصصين في مجال (علم التدريب الرياضي ولعبة الكبادي) قام الباحث بدراسة المهارات التي حصلت على اتفاق المختصين والخبراء، والحصول على نسبة اتفاق تبلغ ٥٥٪ فأكثر من آراء المحكمين، والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤)

يبين الأهمية النسبية للمهارات الهجومية للعبة الكبادي

ت	المهارات الهجومية	عدد الخبراء	مجموع الدرجات	الأهمية النسبية	الملاحظات
١	اللمس باليد	١٠	٤٧	٩٤	يُعتمد
٢	اللمس بالرجل	١٠	٤٣	٨٦	يُعتمد
٣	عبور خط المكافئة	١٠	٢٦	٥٢	يُسْتَبْعَد
٤	القفز فوق المدافع	١٠	٢٦	٥٢	يُسْتَبْعَد
٥	الرفس	١٠	٤٠	٨٠	يُعتمد
٦	الغوص من السلسلة	١٠	٢٥	٥٠	يُسْتَبْعَد

٢-٤-٣ تحديد اختبارات المهارات الهجومية المستخدمة في لعبة الكبادي:

تم تحديد اختبارات المهارات الهجومية المستخدمة في لعبة الكبادي بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية فضلاً عن استشارة أهل الخبرة، قام الباحث باعتماد مجموعة من الاختبارات المناسبة للمهارات الهجومية في لعبة الكبادي المختارة ثم وضعها في استمارة استبيان وتم توزيعها على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجالات (علم التدريب الرياضي، والقياس والتقويم، ولعبة الكبادي) لاختيار الاختبارات الملائمة، وتم اعتماد الاختبارات التي

حصلت على قيمة (٢٤) المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية (٣,٨٦) واعلى نسبة اتفاق للخبراء، والجدول (٥) يوضح نتائج صلاحية الاختبارات

الجدول (٥) يوضح صلاحية الاختبارات الهجومية والدفاعية في لعبة الكبادي

نوع الدلالة	قيمة كا ^٢ المحسوبة	نسبة الاتفاق	راي الخبراء		الاختبارات	المهارات الهجومية
			لا تصلح	تصلح		
معنوي	6.4	%٩٠	١	٩	اختبار مهارة اللمس باليد	اللمس باليد
عشوائي	3.6	%٨٠	٢	٨	اختبار لمس رجل المدافع باليد	
عشوائي	3.6	%٨٠	٢	٨	اختبار لمس قدم المدافع بالرجل	اللمس بالرجل
معنوي	10	%١٠٠	٠	١٠	اختبار مهارة اللمس بالرجل	
عشوائي	3.6	%٨٠	٢	٨	اختبار رفس جذع المدافع	الرفس
معنوي	10	%١٠٠	٠	١٠	اختبار مهارة الرفس	

٣-٤-٣ الاختبارات المستخدمة بالبحث:

١-٣-٤-٣ اختبار مهارة اللمس بالرجل (foot touch) (١٣: ٢٣٧)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة اللمس بالرجل.

المتطلبات والأدوات: ساحة لعب كبادي، اقمام عدد ٤، مصابيح عدد ٤ نفس الوان الاقمام.

طريقة الأداء والإجراءات: يتم وضع اربع شواخص ملونة على مسافة ٥٠ سم لكل منها ويقف اللاعب امام الألوان على مسافة طول ساقه ويتم تحديدها عند النقطتين (ا) و (ب)، ويتم تثبيت مصابيح من نفس الألوان الأربعة امام اللاعب على ارتفاع مترين. ويتم تشغيل المصابيح من قبل الفاحص، ويقوم اللاعب بتنفيذ مهارته وفقا للمصباح الملون، بلمس الشاخص الملون بنفس اللون.

تعليمات الاختبار: يجب شرح الاختبار للعينة، ومنح المختبر تمرينا تجريبيا واحداً.

التسجيل: يتم احتساب عدد اللمسات الصحيحة خلال ٣٠ ثانية كالنتيجة النهائية.

عدد المحاولات: ثلاث محاولات يتم احتساب افضل محاولة.

٢-٣-٤-٣ اختبار مهارة اللمس باليد (hand touch) (١٣: ٢٣٨)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة اللمس باليد.

المتطلبات والأدوات: ساحة لعب كبادي، كرات ملونة عدد ٤، مصابيح عدد ٤ نفس الوان الكرات

طريقة الأداء والإجراءات: يتم وضع أربع كرات ملونة بمستوى يد المختبر تبعد مسافة ٥٠ سم لكل منها ويقف اللاعب امام الكرات على مسافة طول ذراعه ويتم تحديدها عند النقطتين (ا) و (ب)، ويتم تثبيت مصابيح من نفس الألوان الأربعة امام اللاعب على ارتفاع مترين، ويتم تشغيل المصابيح من قبل الفاحص، ويقوم اللاعب بتنفيذ مهارته وفقا للمصباح الملون، بلمس الكره الملونة بنفس اللون.

تعليمات الاختبار: يجب شرح الاختبار للعينة، ومنح المختبر تمرينا تجريبيا واحداً.

التسجيل: يتم احتساب عدد اللمسات الصحيحة خلال ٣٠ ثانية كالنتيجة النهائية.

عدد المحاولات: ثلاث محاولات يتم احتساب أفضل محاولة.

٣-٣-٤-٣ اختبار مهارة الرفس (kicing) (١٣ : ٢٣٩)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الرفس.

المتطلبات والأدوات: ساحة لعب كبادي، كرات ملونة عدد ٤، مصابيح عدد ٤ نفس ألوان الكرات

طريقة الأداء والإجراءات: يتم وضع أربع كرات ملونة بمستوى كتف المختبر تبعد مسافة ٥٠ سم لكل منها ويقف اللاعب امام الكرات على مسافة طول ساقه ويتم تحديدها عند النقطتين (ا) و (ب)، ويتم تثبيت مصابيح من نفس الألوان الأربعة امام اللاعب على ارتفاع مترين، ويتم تشغيل المصابيح من قبل الفاحص، ويقوم اللاعب بتنفيذ مهارته وفقا للمصباح الملون، برفس الكرة الملونة بنفس اللون.

تعليمات الاختبار: يجب شرح الاختبار للعينة، ومنح المختبر تمرينا تجريبيا واحداً.

التسجيل: يتم احتساب عدد اللمسات الصحيحة خلال ٣٠ ثانية كالنتيجة النهائية.

عدد المحاولات: ثلاث محاولات يتم احتساب أفضل محاولة.

٥-٣ الإجراءات الرئيسية للبحث:

١-٥-٣ الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة لغرض التأكد من التجانس والتكافؤ بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة وكذلك للتأكد من أن جميع الأفراد بدأوا من نقطة شروع عمل واحدة وشملت هذه الاختبارات قياس المتغيرات المتعلقة بالمهارات الهجومية، وأجريت الاختبارات القبليّة في يوم السبت المصادف ٢٠٢٤/١٢/١٤، وقام الباحث بتصوير أداء المختبرين، وكذلك قام الباحث بشرح كيفية الاداء وتوضيح الإجراءات المطلوبة فضلاً عن تثبيت كافة الظروف المتعلقة بالاختبارات مثل المكان والزمان والادوات المستخدمة لضمان توفير ظروف مشابهة قدر الإمكان لجميع اللاعبين.

٢-٥-٣ تدريبات (S.A.Q):

بعد اطلاع الباحث والسيد المشرف على المصادر العلمية في مجال علم التدريب الرياضي والدراسات السابقة التي تطرقت لنفس الموضوع وبعد تحليل الأداء الفني للعبة الكبادي تبين ان تمرينات (S A Q) تستخدم في اغلب المهارات الهجومية للعبة، لذلك استخدمها الباحث وبمعدل (٣) وحدات تدريبيّة بالأسبوع ولمدة (٨) أسابيع من يوم ٢٠٢٤/١٢/٢٠ الى ٢٠٢٤/٢/٢٠، وخلال فترة الاعداد الخاص ليوم (السبت، والاثنين، والأربعاء) وبمعدل شدة (٨٥٪ - ١٠٠٪) من اقصى معدل للاعب وحسب نوع العنصر البدني (سرعة، رشاقة، سرعة حركية) وقد استخدم الباحث طرائق التدريب التالية (التكرار والفتري مرتفع الشدة) وقد راعى قاعدة التدرج بالصعوبة مع العناصر البدنية من خلال التدريبات .

- التخطيط الزمني لتنفيذ التدريبات:

- الفترة اعداد خاص.

تم تنفيذ التدريبات (S.A.Q) في بداية الجزء الرئيسي من كل وحدة تدريبيّة في زمن تراوح ما بين (٣٠-٤٥ دقيقة).

- مدة التدريبات (٨ أسابيع) متواصلة للتدريب.

- عدد وحدات التدريب بالأسبوع (٣) وحدات تدريبيّة.

- عدد التدريبات (٢) خلال الوحدة التدريبيّة.

- عدد التكرارات للتمرين (٤-٦) تكرار.

- عدد المجموعات (٢-١).

- الراحة بين التكرارات دقيقتين.

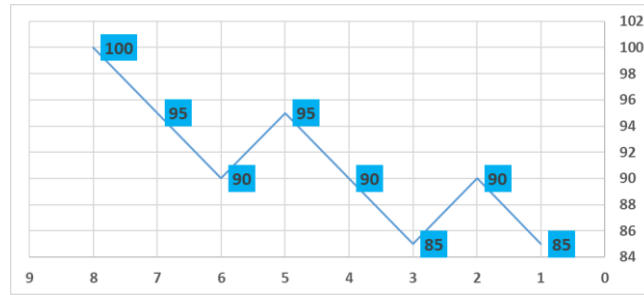
- الراحة بين المجموعات خمس دقائق.

- الراحة بين التدريبات (تامة).

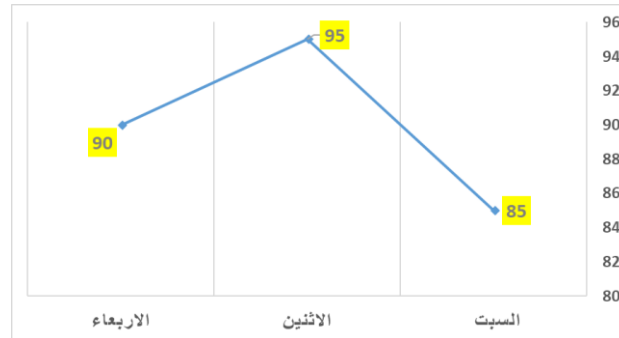
- ان مستوى الشدة المستخدم تراوح بين ٨٥٪ - ١٠٠٪.

تم استخدام تموجيه الحمل لأسابيع التدريب بأسلوب (١-٢) وكما موضح بالشكل (٢)

وتم استخدام تموجيه الحمل لأيام التدريب بأسلوب (١-٢) وكما موضح بالشكل (٣)



شكل (٢) يوضح تموجيه أسابيع التدريب بأسلوب (١-٢)



شكل (٣) يوضح تموجيه أيام التدريب بأسلوب (١-٢)

٣-٥-٣ الاختبارات البعيدة:

بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة الرئيسية والتي بلغت (٨) أسابيع، قام الباحث بأجراء الاختبارات البعيدة لمجتمع البحث وفي يوم الموافق ٢٣/٢/٢٠٢٥ وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية، مع مراعاة نفس الظروف التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات لضمان تجانس جميع العوامل المؤثرة على نتائج الاختبارات.

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات للمهارات الهجومية للمجموعتين (الضابطة، والتجريبية):

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات للمهارات الهجومية للمجموعة الضابطة:

يتناول هذا الجزء عرض نتائج المجموعة الضابطة في المهارات الهجومية التي تم اختبارها قبل وبعد البرنامج التدريبي التقليدي ويهدف هذا العرض إلى تحديد مدى تأثير التدريب الاعتيادي على المهارات الهجومية لدى لاعبي الكبدي وقد تم تقديم النتائج في جدول (٦) الذي يتضمن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل متغير بالإضافة إلى قيمة (Sig) لتحديد الدلالة الإحصائية للفروق.

الجدول (٦) يبين النتائج الإحصائية للمهارات الهجومية للمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي

المهارات الهجومية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة sig	الدلالة
		ع	س	ع	س		
اللمس باليد	عدد خلال ٣٠ ثانية	17.90	2.13	19.20	1.87	0.00	معنوي
اللمس بالرجل		19.50	1.84	20.80	1.99	0.00	معنوي
الرفس		12.00	1.94	14.00	1.70	0.00	معنوي

وفي الجدول (٦) أظهرت النتائج معنوية الفروق لعينة البحث في الاختبارات القبلي والبعدي للمهارات الهجومية للمجموعة الضابطة، وعند مقارنة مستوى الدلالة (sig) لهذه المتغيرات أعلاه والتي كانت (٠,٠٠) مع مستوى الدلالة (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق معنوية في درجة مستوى عينة البحث في الاختبارات (القبلي، والبعدي) ولصالح الاختبارات البعدي، وذلك نتيجة تدريبات المدرب وانعكس ذلك في تطوير المهارات الهجومية لهم، وهذا يحقق الهدف الثاني من الدراسة.

٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات للمهارات الهجومية للمجموعة الضابطة:

فمن خلال الجدول (٦) أظهرت النتائج معنوية الفروق لعينة البحث في الاختبارات القبلي والبعدي للمهارات الهجومية للمجموعة الضابطة، مما يدل على وجود فروق معنوية في درجة مستوى عينة البحث في الاختبارات (القبلي، والبعدي) ولصالح الاختبارات البعدي، وذلك نتيجة لتحسن مستوى قدراتهم البدنية نتيجة تدريبات المدرب وانعكس ذلك في تطوير المهارات الهجومية لهم.

ففي جميع المهارات المدروسة أعلاه قد وجد تطوراً ملحوظاً في الأداء المهاري نتيجة البرنامج التدريبي الاعتيادي للمدرب، فقد أظهرت المهارات الهجومية تحسناً واضحاً لمهارات (اللمس باليد، ومهارة اللمس بالرجل، ومهارة الرفس) ما يعكس تطوراً في سرعة الأداء ودقته نحو المنافسين، فالمدرب دائماً يسعى في تدريباته في تحسين مستويات اللاعبين الهجومية من خلال وضع تدريبات شبيهة بالأداء الحقيقي للعب، ورغم أن هذه النتائج تعكس تأثيراً إيجابياً للتدريب التقليدي إلا أن مستوى التحسن يبقى ضمن الحدود المتوقعة مقارنة بما أظهرته المجموعة التجريبية، ويعزى هذا التحسن إلى الاستمرارية في الأداء والممارسة اليومية التي تؤدي إلى تثبيت المهارات وتحسينها تدريجياً، وقد أشار كل من ميليت وآخرون (15: 23) إلى أن التكرار والاعتدال على تنفيذ المهارات يعزز من كفاءة الجهاز العصبي المركزي في التحكم بالأداء الفني، وعليه فإن التدريب التقليدي يمكن أن يحقق نتائج جيدة في تطوير الأداء المهاري لكنه يفتقر إلى الفاعلية العالية التي تتميز بها البرامج التدريبية المتخصصة مثل تدريبات (S.A.Q)، والتي تجمع بين التحفيز البدني والعصبي والمهاري بشكل متكامل.

٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات للمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية:

١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات للمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية:

يعرض هذا الجزء نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الهجومية لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا لتدريبات (S.A.Q) والتي تهدف إلى تحسين الأداء الفني المرتبط بالمهارات الهجومية في لعبة الكبدي ويهدف هذا العرض إلى بيان مدى فاعلية البرنامج التدريبي في تطوير هذه الجوانب وقد تم تنظيم البيانات في جدول (٧) الذي يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (Sig) لكل متغير.

الجدول (٧) يبين النتائج الإحصائية للمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى

الدالة	قيمة sig	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات الهجومية
		ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	2.81	21.90	2.46	17.60	عدد خلال ٣٠ ثانية	اللمس باليد
معنوي	0.00	5.61	21.90	5.57	18.20		اللمس بالرجل
معنوي	0.00	0.99	15.10	1.78	11.50		الرفس

يبين الجدول (٧) أن النتائج اظهرت معنوية الفروق لعينة البحث في الاختبارات القبلي والبعدية للمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية، وعند مقارنة مستوى الدلالة (sig) لهذه المتغيرات أعلاه والتي كانت (٠,٠٠٠) مع مستوى الدلالة (٠,٠٠٥)، مما يدل على وجود فروق معنوية في درجة مستوى عينة البحث في الاختبارات (القبلي، والبعدية) ولصالح الاختبارات البعدية، وذلك للأثر الإيجابي لفاعلية تدريبات (S.A.Q) في تطوير المهارات الهجومية، أي أن هذا التحسن في الاختبارات البعدية يدل على أن تحسن مستوى القدرات البدنية للاعبين نتيجة التدريبات، قد أدى الى تحسن مستوى اللاعبين الهجومي، وهذا يحقق الهدف الثاني من الدراسة.

٢-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات للمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية:

فمن خلال الجدول (٧) أظهرت النتائج معنوية الفروق لعينة البحث في الاختبارات القبلي والبعدية للمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية، مما يدل على وجود فروق معنوية في درجة مستوى عينة البحث في الاختبارات (القبلي، والبعدية) ولصالح الاختبارات البعدية، وذلك لفاعلية تدريبات (S.A.Q) وأثرها في تطوير المهارات الهجومية، مما يدل على أن التحسن في مستويات القدرات البدنية للاعبين نتيجة التدريبات قد أدى الى تحسن مستويات اللاعبين بالمهارات الهجومية.

ففي مهارة اللمس باليد ومعنويتها المتأنية من التحسن في الاختبارات البعدية يرى الباحث انها كانت نتيجة لتطور السرعة الحركية لليدين وذلك نتيجة التركيز عليها في تدريبات (S.A.Q)، واما في مهارة اللمس بالرجل وتطور اللاعبين في أدائها يعزو الباحث ذلك الى تحسن مستوى اللاعبين في السرعة الحركية للرجلين من خلال وضع تدريبات للسرعة الحركية للرجلين مشابهة للأداء المهاري في اللعب الحقيقي.

وفي مهارة الرفس وطبيعة الأداء فيها حيث تحتاج الى القدرة على التوازن الحركي بثبات أحد الرجلين على البساط وتوجيه الرجل الأخرى (الرفس) نحو المنافس، وهذه المهارة إضافة الى التوازن فانها تتطلب رشاقة، وان تدريبات (S.A.Q) قد ركزت على الصفات المذكورة أعلاه، وقد انعكس هذا التطور المهاري كنتيجة منطقية للتحسن الملحوظ في القدرات اعلاه حيث ساهمت زيادة سرعة الحركة والتوازن والقوة في رفع كفاءة الأداء المهاري مما يدعم ما اشار اليه بومبا (14 : 78) من ان المهارات الفنية لا تتطور بمعزل عن القدرات البدنية الأساسية بل تتكامل معها في الاداء التنافسي كما اكدت دراسة عبد الله (٢٠٢٠) أن دمج تدريبات (S.A.Q) في البرامج مهارية يعزز من كفاءة الأداء الفني من خلال تحفيز الجهاز العصبي والعضلي وتطوير دقة الحركة تحت الضغط. وهذا ينسجم مع ما أشار اليه (11 : 393)

وبذلك فإن هذه النتائج تبرهن على فاعلية تدريبات (S.A.Q) في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين الكباري وتدعم التوجه نحو اعتماد هذه التدريبات في الوحدات الفنية كأداة متكاملة لتحسين الأداء.

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الهجومية للاختبارات البعدية:
١-٣-٤ عرض وتحليل نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الهجومية للاختبارات البعدية:

يتناول هذا الجزء المقارنة الإحصائية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الهجومية بعد تنفيذ البرامج التدريبية لكل مجموعة تهدف هذه المقارنة إلى تقييم مدى تأثير تدريبات (S.A.Q) في تطوير المهارات الهجومية مقارنة بالتدريب التقليدي وقد تم عرض النتائج في الجدول (٨) الذي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل متغير بالإضافة إلى قيمة (Sig) لتحديد دلالة الفروق الإحصائية.

الجدول (٨) يبين النتائج الإحصائية للمهارات الهجومية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

المهارات الهجومية	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة sig	الدلالة
		ع	س	ع	س		
اللمس باليد	عدد خلال ٣٠ ثانية	19.20	1.87	21.90	2.81	0.00	معنوي
اللمس بالرجل		20.80	1.99	21.90	5.61	0.59	عشوائي
الرفس		14.00	1.70	15.10	0.99	0.19	عشوائي

وفي الجدول (٨) أظهرت النتائج معنوية الفروق لعينة البحث في الاختبارات البعدية للمهارات الهجومية بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة)، وعند مقارنة مستوى الدلالة (sig) لهذه المتغيرات أعلاه والتي كانت ما بين (٠,٠٥ - ٠,٠٩) مع مستوى الدلالة (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق معنوية في درجة مستوى عينة البحث في الاختبارات (البعدية) ولصالح المجموعة التجريبية، أي ظهرت هذه المعنوية في اغلب المتغيرات، وعشوائيتها في بعض المهارات الهجومية كمهارتي (اللمس بالرجل، والرفس) بالرغم من ان هناك فروق في الأوساط الحسابية الذي لم يظهر احصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع هذا التطور نتيجةاً لتحسن مستويات القدرات البيومترية للمجموعة التجريبية بشكل واضح وملحوس من خلال ما ظهر من نتائج في الجدول (الأول) والذي انعكس على تطورهم بمهاراتهم الهجومية كما في الجدول (الرابع) نتيجة التدريبات التي وضعها الباحث والتي ركزت على تطوير المهارات الهجومية في اللعب، وهذا يحقق الهدف الثالث من الدراسة.

٤-٣-٢ مناقشة نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الهجومية للاختبارات البعدية:

وفي الجدول (٨) أظهرت النتائج معنوية الفروق لعينة البحث في الاختبارات البعدية للمهارات الهجومية بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة)، مما يدل على وجود فروق معنوية في درجة مستوى عينة البحث في الاختبارات (البعدية) ولصالح المجموعة التجريبية، أي ظهرت هذه المعنوية في اغلب المتغيرات، وعشوائيتها في بعض المهارات الهجومية كمهارتي (اللمس بالرجل، والرفس) بالرغم من ان هناك فروق في الأوساط الحسابية الذي لم يظهر احصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

وحصل هذا التطور نتيجةاً لتحسن مستوى العينة بالقدرات البيومترية للمجموعة التجريبية بشكل واضح وملحوس. ويعزو الباحث هذا التطور الذي حصل للقدرات البيومترية لتدريبات (S.A.Q) التي وضعها الباحث والذي انعكس على تطورهم بمهاراتهم الهجومية وهذا ما ينسجم مع ما أشار إليه (12: 52)

وتشير نتائج الجدول (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات المهارية لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية تدريبات (S.A.Q) في تحسين الأداء المهاري فقد تفوقت المجموعة التجريبية في مهارة اللمس باليد، أما في مهارتي (اللمس بالرجل، والرفس) أظهرت النتائج عدم معنويتها بالرغم من ان هناك فروق بسيطة بالأوساط الإحصائية التي لم تظهر احصائياً بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) ولصالح الأوساط للمجموعة التجريبية، مما يشير إلى أن هذه المهارات ربما تتطلب مدة أطول أو تحفيزاً تدريبياً متخصصاً بشكل أكبر لتحقيق فروق واضحة.

وتدعم هذه النتائج ما أشار إليه فاريلا وزملاؤه (16: 40) بأن التدريبات المتكاملة مثل SAQ تسهم في تحسين القدرات الفنية من خلال تعزيز التوافق العضلي العصبي وسرعة اتخاذ القرار في المواقف التفاعلية، وكما أكد سميث (17: 33) "أن التدريب المعتمد على الحركة المتغيرة والسرعة في التبديل الحركي يعزز من مهارات الأداء في الرياضات الجماعية".

وبذلك يمكن القول إن تفوق المجموعة التجريبية في المهارات الهجومية يشير إلى التأثير الإيجابي الواضح لتدريبات (S.A.Q)، في حين أن بعض المهارات قد تحتاج إلى تدخلات تدريبية تكملية أو فترات زمنية أطول للوصول إلى مستوى دلالة معنوية مماثل.

٥- الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفرضياته ووفقاً للنتائج الإحصائية والمناقشات العلمية توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- أن تدريبات (S.A.Q) ساهمت في تطوير المهارات الهجومية بشكل ايجابي نتيجة ارتباطها المباشر مع القدرات البدنية (مثل السرعة الحركية، والانتقالية، والرشاقة) لدى لاعبي المنتخب العراقي للكبادي.
- ٢- أظهرت نتائج المقارنة البعدية أن التدريب التقليدي ساهم في تحسين الأداء البدني والمهاري ولكن بمستوى أقل من تدريبات (S.A.Q) مما يوضح أن التدريب التقليدي يفتقر إلى التكامل في تحفيز الجهاز العصبي والعضلي كما في .SAQ.
- ٣- أكدت النتائج وجود ارتباط تكاملي بين تطور الجوانب البيوحركية وتحسن الأداء المهاري للاعبي المنتخب العراقي للكبادي.

٦- المصادر:

- 1- Ikhlas Abdel Hafeez and Mustafa Hussein Bahi: Scientific Research Methods and Statistical Analysis in the Fields of Education, Psychology, and Sports, Cairo, Book Center for Publishing and Distribution, 2000, p. 107
- 2- Deobold Van Dalen; Research Methods in Education and Psychology, translated by Dr. Muhammad Nabil Noufal and others: (Anglo-Egyptian Library, Cairo, 1977, p. 242)
3. Hassan Ahmed Al-Shafie and Susan Ahmed Morsi; Principles of Scientific Research .in Physical Education and Sports: (Alexandria, Manshaat Al-Maaref, 1999), p. 75
4. Risan Khuraibat Majeed; Scientific Research Methods in Physical Education: (Mosul, Directorate of Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul, 1988), p. 41
5. Saeed Jassim Al-Asadi: Ethics of Scientific Research in the Humanities, Social Sciences, and Education, Basra, Warith Cultural Foundation, 2008, p. 51
6. Muhammad Labib Al-Najih and Muhammad Munir Morsi; Educational Research - Its Principles - Methodology: (Cairo, Al-Tab, 1983), p. 102
7. Marwan Abdul Majeed Abarham; Methods and Approaches to Scientific Research in Physical Education and Sports: (Jordan, Amman) Dar Al-Fikr for Printing, Publishing, and Distribution, 2002, p. 153
8. Nouri Ibrahim Al-Shawk and Rafi Saleh Fathi Al-Kubaisi; A Researchers' Guide to Writing Research in Physical Education: (Baghdad, University of Baghdad, Higher Education and Scientific Research Press, 2004), p. 60
9. Wajih Mahjoub Jassim: Scientific Research Methods and Approaches, Baghdad, Dar Al-Hikma for Printing, 1993, p. 33
10. Wajih Mahjoub: Scientific Research and Its Approaches, Baghdad, Directorate of Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 2002, p. 81.
11. Raya-González, J., Castillo, D., Domínguez-Díez, M., & Yanci, J. (2020). Acute and chronic effects of a resistance training protocol on change-of-direction speed and linear

- sprint in elite young soccer players. *Biology of Sport*, 37(4), 393–399.
<https://doi.org/10.5114/biolSport.2020.96315>
12. Young, W. B., Murray, M. P., & Talpey, S. W. (2021). Physical qualities for agility performance in team sports: A brief review. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 29(2), 43–52
13. Rao, E. P. (2002). *The complete handbook on Kabaddi* (1st ed., p. 236). Jagadamba Publications1
14. Bompa, T. O. (2015). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics, p78
15. Millet et al., Combining Hypoxic Methods for Peak Performance. 2016. (p23)
16. Varela et al., 2020 , Effect of the tangential NBI current drive on the stability of pressure and energetic