

## تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الساكيو S.A.Q على تعلم بعض التقدمات في الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

أ.م.د خالد ابو السعود عبدالله<sup>(١)</sup>

د/رانيا صديق عبداللطيف

### مقدمة ومشكلة البحث:.

يتميز العصر الحالي بأنه عصر العلم، بحيث أصبحت العلوم المختلفة من ضروريات الحياة، فقد حدث انفجار معرفي كبير في مجالات العلوم الإنسانية، أدى إلى حدوث تغيرات متلاحقة ومتسارعة تزايدت خلالها المعرفة العلمية في الكم والنوع، ولمواكبة هذا التطور المعرفي أصبح اهتمام علماء التربية منصباً على التركيز على البرامج التعليمية، وقد برز هذا الاتجاه في مجال تدريس التربية البدنية، ويعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية حيث أن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث التقدم المطلوب.

ويرى محمد السيد خليل (٢٠٠٠م) أن البرنامج هو مجموعة الخبرات المنتظمة والفعالة التي تساعد المربين في مجال التربية الرياضية في تنفيذ مناهجهم بأسلوب يقوم على الأسس العلمية السليمة حيث تمكنهم في النهاية من تحقيق ما يبتغون من أهداف وذلك في وقت محدد وإمكانات خاصة. (٤٢) : (٢٣٥)

ويذكر أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٥م) أن برامج التربية البدنية المعاصرة أصبحت مرادفاً مقبولاً لمناهج التربية البدنية فإن كانت المناهج تعبر عن الوجه البنائي فإن البرامج تعبر عن الوجه التنفيذي وهما كالعلة الواحدة ذات الوجهين، حيث يصعب فصل أحدهما عن الآخر. (٣٠:١٠)

ويشير كلا من أيلين وديع فرج، سلوى عز الدين فكري (٢٠٠٢م) إلى أن البرامج التعليمية تعد جانباً هاماً من جوانب تطور التربية الرياضية عامة والمهارات الحركية خاصة، ويوضح البرنامج سير العمل الواجب القيام به لتحقيق الأهداف المقصودة، كما يوفر الأسس الملموسة لإنجاز الأعمال

<sup>١</sup>استاذ مساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

مدرس بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

ويحدد نواحي النشاط الواجب القيام بها من خلال مدة معينة، والبرنامج عبارة عن مجموعة من الأنشطة والممارسات العملية بقاعة أو حجرة الدرس لمدة زمنية وفقاً لتخطيط وتنظيم هادف محدد ويعود على المتعلم بالتحسن. (٧٤:١٢)

والحركة الرياضية هي أساس التمرينات وقد اختلف المفكرون وعلماء التربية في وضع تعريف ثابت وشامل يوضح معنى ومفهوم التمرينات الرياضية وذلك بسبب أن كل صاحب تعريف ينظر إليه بمنظوره الشخصي فمنهم من اهتم بالناحية الفسيولوجية في التعريف ومنهم من اهتم بالناحية النفسية والتربوية ومنهم من اقتصر على الناحية التشريحية، وتعرف "عطيات خطاب" (٢٠٠٠م) التمرينات بأنها الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق احسن مستوى ممكن من الأداء الرياضي والمهني في مجالات الحياة المختلفة. (٦٧:٣٧)

والتمرينات تساعد بشكل عام علي تعلم المهارات الحركية الأساسية حيث تعد المهارات الحركية الأساسية هي المفردات الأصلية في حركة التلميذ التي يجب الاهتمام بها في برامج التعليم من أجل إكساب التلاميذ الحصيلة المناسبة من تلك المهارات التي تساعدهم في تعلم باقى الألعاب الرياضية المتخصصة في المستقبل. (١٥٦:١٧)

ومن التمرينات التي تسهم في تنمية وتحسين مستوى الأداء البدني تمرينات الساكيو S.A.Q حيث يستطيع ممارستها الناشئين وذوي المستويات العليا .

ويشير " ماريو وآخرون Mario, et al " (٢٠١١م) إلى أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (٤٢ : ١٨) .

ويضيف " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy " (٢٠١٢م) إلى أن تمرينات الساكيو S.A.Q نظام حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج واحد (٤٧ : ٤٣٢) .

ويشير " ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. " (٢٠٠٩م) إلى أن تمرينات الساكيو S.A.Q نظام متكامل يهدف الى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة (٤٤ : ٤٩٤) .

ويذكر " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy " (٢٠١٢م) أن تمرينات الساكيو S.A.Q تعتبر من الأشكال الحديثة في المجال الرياضي وان الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على الصغار والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي (٤٧ : ٤٣٢) .

ويشير محمد فاروق (٢٠١١ م ) ( ٢٦ ) نقلا عن " مفتي ابراهيم " (١٩٩٨م) (٣١) أن الرشاقة من عناصر اللياقة البدنية التي تتعدد مركباتها وارتباطها الوسيط بكافة الصفات البدنية، وترتبط أيضاً بالأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوافقه وتعكس مقدرة الجسم علي الاسترخاء في التوقيات الصحيحة وإحساسه بالمسافات وتغيير الاتجاهات التي تعد أهم جوانب الرشاقة وهي خاصية نادرا ما لا تكون ضمن الأداء المهاري الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه حيث تظهر الحاجة إلي أنجاز الحركة كلها مرة واحدة ( ٢٦ : ١٥٧ ) .

ويرى " مفتي إبراهيم " (٢٠١٠م) أن السرعة من أهم عناصر مكون الإعداد البدني والتي تؤثر إلي ابعاد الحدود علي تحديد كفاءته ، حيث تعرف بأنها المقدرة علي أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن وكذلك تتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات ( ٢٩ : ٢٠٧ )  
وتعتبر لعبة الهوكي من الألعاب التي تتطلب سرعة في الأداء الحركي وملاحظة دقيقة من المعلم في تعليم المهارات نظرا لدقتها وكثرة أخطائها وعدم وضوحها والإمام بها بين الممارسين كغيرها من الألعاب الجماعية الأخرى ( ٩ : ٢٤٢ ) .

ومن خلال عمل الباحثان كاعضاء هيئة تدريس في مقرري اساسيات الهوكي والتمرينات الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة اسيوط وجدوا ان الميل الي الطرق التقليدية أكثر للتعليم لا يناسب طلاب الفرقة الثانية في تعليم مهارة التقدم بالكرة في الهوكي ولا بد من استخدام طرق حديثة لما تتطلبه تلك المهارات من سرعة اداء ورشاقة وذلك للسيطرة والاحتفاظ بالكرة وبذلك لا يحققوا المستوي المطلوب في الأداء بالرغم من الجهود التي يقوم بها القائمين بالتدريس، وبذلك سعى الباحثان الي التوصل الي نوع من التمرينات يساعد على تحسين السرعة بانواعها والرشاقة للمتعلمين .

وفي حدود ما أطلع عليه الباحثان من مراجع ودراسات تبين له أنه يمكن للبرامج المخططة والمنفذة بأسلوب ومنهجية علمية أن تؤثر ايجابيا على الاداء الحركي للمتعلمين مثل دراسة أحمد عماد عبد الحميد (٢٠١٦م) (٤)، حنان محمد أحمد، إيمان سيد أحمد (٢٠١١م) (٢٢)، محمد جابر السيد

(٢٠٠٩م) (٤٤)، محمد فؤاد راشد (٢٠١٤م) (٤٨)، رشيد عامر محمد (٢٠٠٤م) (٢٥)، منى عوض حسين (٢٠٠٤م) (٥٤)، أحمد عبد العظيم عبد الله (٢٠٠٢م) (٣)، محمد خضر الأسمر، جاسم محمد نايف (٢٠٠٢م) (٤٦)، دلال فتحى يوسف (٢٠٠٠م) (٢٣) ومن ذلك اتضح أهمية تناول تمارينات مختلفة تعمل على تطوير القدرات الحركية، وفي حدود الاطلاع على البحوث والدراسات وعلى الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) لم يجد الباحثان أي من الدراسات التي تناولت تأثير تمارينات الساكيو S.A.Q على بعض التقدّمات فى الهوكى وهذا كان من احد الدوافع الحقيقية لإجراء هذه البحث بالإضافة إلى الأهمية والدور الذي تلعبه تمارينات الساكيو S.A.Q في تحسين الحالة البدنية في النشاط الرياضي الممارس.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمارينات الساكيو ومعرفة تأثيره على: تعلم بعض التقدّمات فى الهوكى لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في تعلم مهارات التقدّمات فى الهوكى قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في تعلم مهارات التقدّمات فى الهوكى قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم مهارات التقدّمات فى الهوكى قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

#### ١- البرنامج: Program

يعرفه أبوالنجا أحمد عزالدين (٢٠٠٣م) هو "عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق هذه الخطة".

(٢ : ٢٢)

#### ٢- تمارينات الساكيو S.A.Q :

شكل تعليمي تكاملي يتم فيه التناوب بين تمرينات السرعة الانتقالية وتمرينات الرشاقة وتمرينات السرعة الحركية في نفس وقت التعليم ( ٦ : ٢٣ ) .  
الدراسات المرتبطة:

**قام احمد محمد نور (٢٠١٦) (٣) بدراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الاداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم وهدفت البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات SAQ الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومية الفردي لناشئي كرة القدم تحت ٢٠ و استخدم المنهج التجريبي ويمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية مواليد (١٩٩٧م) ، بلغ حجم العينة (١٦) لاعب اختيرت بالطريقة العمدية من ناشئي نادي اسوان وكانت اهم الاستخلاصات ان البرنامج التدريبي المقترح " باستخدام تدريبات SAQ الساكيو " أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية والمهارية والخططية للعينة قيد البحث .**

#### **دراسة : " فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢) (٤٧)**

بعنوان " تأثيرات تدريبات الساكيو وتدريبات البليومتريك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين" ، وبلغ قوام العينة (٣٠) رياضي من جامعة كبادي ، تم تقسيمهم بالتساوي الى ثلاث مجموعات تجريبية ، المجموعة التجريبية الاولى (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (٦) أسابيع ، والمجموعة التجريبية الثانية (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات البليومتريك لمدة (٦) أسابيع والأخرى ضابطة (١٠) رياضيين ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للثلاث مجموعات في اختبارات السرعة الانتقالية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الاولى .

#### **٥. دراسة : " زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢) (٥١)**

بعنوان تأثيرات تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كرة لموهوبي كرة القدم ، وبلغ قوام العينة (١٣٢) موهوب كرة قدم ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (٦٦) موهوب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع ، والأخرى ضابطة (٦٦) موهوب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة ، ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مع استخدام القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط والبالغ عددهم ٧٥٠ طالباً.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وقد بلغ إجمالي العينة ٤٠ طالباً، وقد حدد الباحثان عدد (١٦) طالباً من خارج عينة البحث تم استخدامهم كعينة إستطلاعية .  
توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحثان بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد العينة في المتغيرات (الانثروبومترية - البدنية - المهارية)، وجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث  $n = 40$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	لوسيط	عامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	سنة	٩.٨٥	.٤٦	٩.١٠	.٥٢
	طول القامة	تر	.٧٥	.٣٧	.٧٠	٠.٢٨

-	٠.٥١	٥	٠.٢١	٤.٠٠	جم	وزن الجسم	
٠	٠.٥٦	٩٥	٠.٩١	٠.٩٨	تر	الوثب العريض من الثبات	المتغيرات البدنية
٠	٠.٣٦	٩	٠.١٢	٩.٥٠	دد	الانبطاح المائل	
-	٠.١٨	٠٠٠	٠.٧٥	٠.١١	انية	الوثب داخل الدوائر الرقمية	
٠	٠.٣٦	٠.١٠	٠.٦٢	٠.٤٠	رجة	التصويب بالمضرب على المستطيلات المتداخلة	
٠	٠.٣٤	٠٠٠٣	٠.٨٦	٩.٠٧	انية	التقدم بدرجة الكرة	المتغيرات المهارية
٠	٠.٣٢	٧.١٠	٠.١٣	٧.٢٠	انية	التقدم بدفع الكرة	
١	٠.١٧	٨.٢٣	٠.٠٦	٠.٤٠	انية	التقدم بالمشاورة الهندية	

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (-٠.٥١، ١.١٧) في متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية (قيد البحث) للعينة الأساسية وجميع هذه القيم تنحصر بين  $+ ٣$  مما يدل على تجانس مجموعتي البحث.

- تكافؤ مجموعات البحث (التجريبية - الضابطة):

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٢).

#### جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢ = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت
متغيرات النمو	العمر الزمني	سنة	الضابطة	٩.٧٦	٠.٣٥	٠.٠٩
			التجريبية	٩.٧٣	٠.٣٢	٠.٩٨
	طول القامة	متر	الضابطة	٠.٧٥	٠.٣١	٠.٩٧
			التجريبية	٠.٧٣	٠.٣٠	٠.١٣
	وزن الجسم	كجم	الضابطة	٤.٥٠	٠.٧٠	٠.٩١
			التجريبية	٤.٦٠	٠.٨٦	٠.٠١
المتغيرات البدنية	الوثب العريض من الثبات	متر	الضابطة	٠.٩٠	٠.٩٨	٠.٩٥
			التجريبية	٠.٩٢	٠.٩٩	٠.٢٠
	الانبطاح المائل	عدد	الضابطة	٩.٣٥	٠.١٥	٠.٩٩
			التجريبية	٩.٦٠	٠.١٨	٠.٠٤



١	٠	.٦٠	الضابطة	ثانية	الوثب داخل الدوائر	الرقمية
	.٢١	.٧٣	التجريبية			
١	٠	.٨٥	التجريبية	درجة	التصويب بالمضرب على المستطيلات المتداخلة	
	.٠٠	.٤٦	الضابطة			
٠	١	.٣٥	الضابطة	درجة		
	.٩٧	.١٤	التجريبية			
١	١	.٣٠	التجريبية	ثانية	التقدم بدرجة الكرة	المتغيرات المهارية
	.٢٠	.١١	الضابطة			
١	٣	٩.٩٠	الضابطة	ثانية		
	.٣٣	.٧٦	التجريبية			
١	٣	٩.٩٨	التجريبية	ثانية	التقدم بدفع الكرة	
	.١١	.٢٤	الضابطة			
١	٢	٧.٥٠	الضابطة	ثانية		
	.٦٧	.١٠	التجريبية			
١	٢	٧.٦٠	التجريبية	ثانية	التقدم بالمحاورة الهندية	
	.٩٠	.١٧	الضابطة			
١	٢	٠.١٠	الضابطة	ثانية		
	.١٩	.٨٩	التجريبية			
١	٢	٠.٤٥	التجريبية	ثانية		
	.٢٣	.١٩	الضابطة			

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٣١

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٩٥ : ١.٩١) وهي اقل من قيمة (ت)

الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية.

أدوات جمع البيانات :

١. الاختبارات البدنية قيد البحث مرفق (٢) .
٢. الاختبارات المهارية قيد البحث مرفق (٣) .
٣. الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج :
٤. كرات هوكي - عصا هوكي - تنس أرضي - استيكرز (علامات ملونة / حروف وأرقام) - كرات طائرة ملونة ( أبيض، أصفر، أزرق) - أطواق بلاستيك ملونة - كروت ورقية - أطواق - لوحة توازن - حبال.

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت على عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٣/٧م وحتى الاحد الموافق ٢٠٢٣/٣/١٣م وإستهدفت إيجاد المعاملات العلمية.

أولاً / الصدق :

تم حساب الصدق للاختبارات قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية وذلك على عينة إستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددهم (١٦) طالباً من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة اسيوط، وتم ترتيب درجات الطلاب تصاعدياً لتحديد الربيعي الأعلى لتمثل مجموعة الطلاب ذوي المستوى المرتفع في تلك الاختبارات، والربيعي الأدنى لتمثل مجموعة الطلاب ذوي المستوى المنخفض في تلك الاختبارات، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث كما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين ذوات المستوى المرتفع والمستوى المنخفض في

الاختبارات قيد البحث (ن = ١٦)

الاختبارات	الربيعي الأعلى	الربيعي الأدنى	لفرق يمة ت	القيمة القياسية

المحسوبة	المتوسط	المتوسط	المتوسط	المتوسط	المتوسط	المتوسط	المتوسط	المتوسط
المحسوبة	المتوسط	المتوسط	المتوسط	المتوسط	المتوسط	المتوسط	المتوسط	المتوسط
ال	.٢٢	.٩٥	.٤٤	٩.٩٥	.٤٤	٥.٠٠	انينة	التقدم بدرجة الكرة
ال	.٧٦	.٧٨	.٥٦	٧.٨٠	.٥٦	٤.٠٢	انينة	التقدم بدفع الكرة
ال	.٤٣	.٠٨	.٨٠	٠.١٩	.٨٠	٧.١١	انينة	التقدم بالمحاورة الهندية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الربيعي الأعلى وبين المجموعة ذوى الربيعي الأدنى في الاختبارات قيد البحث ولصالح المجموعة ذات الربيعي الأعلى مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

#### ثانياً: الثبات :

ولحساب الثبات تم بتطبيق الاختبارات يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/٣/١٣ وإعادة تطبيقها بفواصل زمني ٧ أيام على عينة قوامها (١٦) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتحت نفس الشروط لإيجاد معاملات الارتباط، كما هو موضح في جدول (٤) .

#### جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث  $n = 15$

الدلالة	الإحصائية	إعادة		التطبيق		الوقت	الاختبارات
		قيمة	المحسوبة	الأول	الثاني		

	لمتوسط ط الحسابي	لانحراف ف المعياري	لمتوسط لانحراف الحسابي	لانحراف ف المعياري	لمتوسط ط الحسابي	لانحراف ف المعياري	ب ي
الاختبارات المهارية	التقدم بدرجة الكرة	لزم	٩.٩٨	٠.٢٤	٩.٧٥	٠.٢١	٠.٩٨١*
	التقدم بدفع الكرة	لزم	٧.٩٠	٠.٦٧	٧.٨٥	٠.٨٧	٠.٩٤٢*
	التقدم بالمحاورة الهندية	لزم	٠.٣٢	٠.٤٣	٠.٢٠	٠.٥١	٠.٨٧١*

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات قد انحصرت ما بين (٠.٨٧١ - ٠.٩٨١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تمت هذه الدراسة بهدف تطبيق البرنامج، وذلك بعد إجراء مسح للمراجع والدراسات السابقة للوقوف على التمرينات المناسبة والأزمنة المناسبة لها.

#### خطوات تنفيذ البحث :

#### القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يوم الاثنين ١٤/٣/٢٠٢٣م.

#### خطوات تصميم وتطبيق البرنامج التعليمي المقترح مرفق (٦):

١. قام الباحثان بمسح مرجعي للمراجع المتخصصة والدراسات السابقة في مجال الهوكي والتمرينات الرياضية.

- مراعاة الهدف من البرنامج ومناسبة المحتوى لإمكانات وقدرات الطلاب.

- توفير الإمكانيات وتصميم الأدوات والأجهزة اللازم استخدامها.
  - مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب والوضع الحالي لعينة البحث فنياً وتكنولوجياً .
  - مراعاة تشابه شكل أداء تدريبات البرنامج المقترح مع طبيعة الأداء الخاص بالمهارات قيد البحث.
٢. قام الباحث بتحديد الدروس التعليمية بدرسين أسبوعياً مرفق (٧).

#### القياسات البعدية :

قام الباحث بالقياس البعدي لعينة البحث يوم الأحد ٢٠٢٣/٥/١م وبنفس الأسلوب الذي اتبع في القياس القبلي وفي ظل نفس الظروف والشروط.

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج EXEL لكل من الأساليب الإحصائية المستخدمة بالدراسة وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

#### عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً/ عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم مهارات التقدّمات في الهوكي قيد البحث لصالح القياس البعدي.

#### جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد

البحث ن = ٢٠

نسبة التحسن %	ق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ا	ب	ا	ب		
	ق	ا	ب	ا	ب		
	م	م	م	م	م		
	ت	ت	ت	ت	ت		
	الم	الم	الم	الم	الم		
	ح	ح	ح	ح	ح		
	س	س	س	س	س		
	و	و	و	و	و		
	ب	ب	ب	ب	ب		
	ي	ي	ي	ي	ي		

٢	٥						التقدم بدرجة الكرة	الاخت بارات المهامية
١	٧						التقدم بدفع الكرة	
١	٤						التقدم بالمحاورة الهندية	

\* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

**يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح متوسط درجات القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٠٠ : ٤.٥١) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فيما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١١.٤٨% : ٢٠.٨٠%)، ويرجع ذلك لان المتغيرات قيد الدراسة يتم ممارستها بصورة طبيعية من خلال التدريبات المهامية الخاصة بلعبة الهوكي حيث أن تلك التدريبات تؤدي من الثبات ومن الحركة مع ضرورة وجود توافق بين العين واليد أثناء الأداء وكلها تدريبات تعمل على تنمية تلك المتغيرات قيد الدراسة، وهذا يعنى أن الأسلوب التقليدي المتبع والذي أثر في استجابات المتعلمين لعملية التعلم كنتيجة للتدريب والممارسة والمران وكذلك تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية في عملية التطبيق داخل الملعب من حيث الإمكانيات والفترة الزمنية للتعلم، ومعرفة المتعلم مضمون الأداء الخاص بالمهارات الحركية يساعد على تكوين الصورة الواضحة لتلك المهارات، وكذلك أهمية وجود المعلم الذي يعطى فكرة واضحة عن كيفية الأداء السليم (النموذج) الذي يجعله أكثر فعالية، وتقديم التغذية الراجعة التصحيحية للطلاب من وقت لآخر أثناء الدرس الأمر الذي أدى إلى تحسن مستوي أداء طلاب المجموعة الضابطة في مهارات التقدّمات قيد الدراسة.**

وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكرته "إيناس أحمد على" (٢٠٠٦م) (٤) والتي أوضحت أن التجريب والممارسة تلعب دوراً رئيسياً في التعلم بشكل عام وتعلم الاداء المهاري بشكل خاص.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من "أحمد عبد الحميد العميري" (٢٠٠٢م) (٣)، "محمد محمد الشحات" (٢٠٠٣م) (١٠)، و"مروى أحمد عامر" (٢٠١٠م) (١١) إلى أن أسلوب الأوامر له تأثير إيجابي محدود على تحسين مستوى الأداء المهاري ونتائج التعلم. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في تعلم مهارات الهوكي قيد البحث لصالح القياس البعدي. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في تعلم مهارات الهوكي قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد

البحث ن = ٢٠

نسبة التحسن %	قائمة المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٥	٦	٠.٠٠	٩.٦٠	٠.٢٤	٩.٩٨	لزمان	التقدم بدرجة الكرة
٢.٩٥	٠.٧٥	٠.٩٦	٩.٩٠	٠.١٧	٧.٦٠	لزمان	التقدم بدفع الكرة
٣	٥						التقدم
٨.٦٩	٠.٤٠						
٣	٧						

٧.٧٨	.٩٠	.٧٦	٢.١٠	.١٩	٠.٤٥	لزمان	بالمحاورة الهندية
------	-----	-----	------	-----	------	-------	-------------------

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

**يتضح من نتائج جدول (٧)** وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط درجات القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٤٠ : ٧.٩٠) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فيما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٧.٧٨% : ٥٢.٩٥%) وذلك لان تمارينات الساكوي تسمح للطلاب في الاشتراك في بيئة تعلم نشطة يستطيعون فيها استخدام تمارينات متنوعة كوسيلة للتعليم، الأمر الذي قد وفر لهم خبرات أكثر مرونة وإتاحة تجارب مفيدة ومجزية لهم، كما وفرت قدراً أكبر من الاحتكاك والتفاعل داخل بيئة ووسط التعلم، مما ساعد على التغلب على مشكلات ومعوقات التدريس لكي يقوموا بالأداء داخل الملعب.

ويرجع الباحثان هذا التقدم في القياس البعدي عن القياس القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى تطبيق البرنامج التعليمي الذي يحتوي على تمارينات متعددة والتي روعي في تصميمها متطلبات الاداء الحركي للأداء المهاري للمهارات قيد البحث، ووفر جواً من التعاون كان يمثل نوعاً من الدعم والمساندة للطلاب، فقد كان هناك جواً يسوده روح الفريق، وبالتالي زال الخوف والقلق، وتم استخدام نماذج جيدة وناجحة، وهذا من شأنه زيادة الثقة لدى الطلاب، حيث أنعكس اثر ذلك على الأداء الفعلي للمتعلمين.

ويتفق ذلك ونتائج دراسة **كلامن غادة عرفة عبدالقادر (٢٠١٩م) (٦)**، **احمد سعد السيد (٢٠١٩م) (٢)** حيث أشاروا إلى فاعلية استخدام التمارينات في العملية التعليمية لما لها من تأثير ايجابي على التعلم، والاهتمام بإدخال بعض الاساليب المختلفة على العملية التعليمية وعدم الاعتماد على طريقة واحد فقط تمشياً مع التحديث والتطوير التربوي مما ينعكس إيجاباً على الأداء المهاري.

ويشير **(Zohar, A, 2005) (٢١)** إلى أن التمارينات تساعد في تعزيز ودعم وجوده وكفاءة التدريس وتدعيم وتنشيط بيئة التعلم، حيث تعزز كفاءة وفاعلية أساليب التعلم، فهو يساعد في التغلب على العقبات التقليدية التي توجد أساليب التعلم التقليدية مما ينعكس إيجابياً على المتعلمين. ومن خلال ما سبق يستنتج الباحث أن استخدام التمارينات في تدريس البرنامج المقترح في الهوكي أدى إلى تحسن المتغيرات قيد البحث وهذه النتائج تحقق الفرض الثاني من الدراسة.



وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص على انه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تعلم مهارات الهوكي قيد البحث لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم مهارات الهوكي قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد

البحث  $n_1 = 20 = n_2$

ق	البعدي تجريبية		البعدي ضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
	ا	ب	ا	ب		
٣	المتوسط الانحراف المعياري	المتوسط الانحراف المعياري	المتوسط الانحراف المعياري	المتوسط الانحراف المعياري	لزمّن	التقدم بدرجة الكرة
٤	٠.٧٥	٠.٠٠	٩.٦٠	٠.٠٩	٤.٧٥	الاختبارات المهارية
٤	٠.٢٠	٠.٩٦	٩.٩٠	٠.١١	٣.٨٥	التقدم بالهدية
٤	٠.٠٠	٠.٧٦	٢.١٠	٠.٨٩	٧.٠٠	التقدم بالمحاورّة

\* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٣١

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٧٥ : ٤.٢٠) وهي نسبة عالية جداً بالنسبة لقيمة (ت) الجدولية وذلك مما يدل على مستوى دلالتها المرتفع.

ويرجع الباحث فوارق التحسن في المتغيرات قيد البحث بين متوسطات درجات القياسين البعديين إلى أن البرنامج التقليدي المستخدم للمجموعة الضابطة لم يؤثر بالقدر الكافي كما في المجموعة التجريبية التي تحتوى على تمارينات الساكيو ضمن البرنامج.

ويؤكد ذلك ما توصلت إليه ولاء عبد الفتاح احمد (٢٠١٥م) (١٤) أن اعطاء البرامج التعليمية القائمة على التمارينات لها أثرها الإيجابي في تنمية وتطوير قدرات المتعلمين ومنها البدنية والمهارية والمعرفية، لما لها من دورها الفعال في تكوين وربط أجزاء المهارات والوصول إلى أفضل النتائج بتعديل السلوك الحركي للطالب باعتبارها الآثار الإيجابية والتي تؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الفني.

ويرى (Zohar, A, 2005) (٢١) أنه بدأ الإعتماد على تمارينات الساكيو بعد تحقيقها نتائج جيدة على المستوى العالمي، وظهر أثرها الإيجابي في دعم التعلم ورفع كفاءته، حيث تتميز تمارينات الساكيو بمجموعة من الخصائص المهمة ومنها تشابه الاداء الحركي، وتوفير الوقت، وتحسين التفاعل بين الطالب والمعلم، وتتيح للمتعلمين المشاركة في مجريات العملية التعليمية، وتساعد في التقدم في التعليم والتعلم.

ويتفق مع ذلك (Yodie L. W. (2009) (٢٠) حول تمارينات الساكيو وما تتميز به من التفاعل اثناء الوقت الحقيقي للتعلم، والتغذية العكسية الفورية، وإضفاء مزيد من الحيوية على عملية التعلم أو التدريب، وإتاحة المجال أمام المتعلمين لممارسة تمارينات نوعية دقيقة تتميز بالسرعة والرشاقة لتنفيذ المهارات المطلوبة منهم، مما يزيد من فرص تحقيق النتائج المرغوبة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة التي توفرت للباحث (١) (٥) (١٢) (١٩) والتي توصلت في نتائجها إلى أهمية تمارينات الساكيو ودورها في زيادة فاعلية الأداء .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث الذي ينص على انه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم مهارات الهوكي قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### الاستنتاجات :

- ١- البرنامج التقليدي المتبع له تأثير ملحوظ على تعلم مهارات التقدّمات في الهوكي.
- ٢- البرنامج المقترح باستخدام تمرينات الساكوي له تأثيرا ايجابى على تعلم مهارات التقدّمات فى الهوكى.
- ٣- هناك فروق في نسب التحسن المئوية للمتغيرات قيد البحث بين عينة البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية التى طبق عليها البرنامج المقترح باستخدام تمرينات الساكوي.

### التوصيات :

- ١- ضرورة استخدام تمرينات الساكوي في عملية التعليم بشكل عام وفي البث المباشر والحي للمحاضرات والدروس التعليمية بشكل خاص بسبب الفوائد والمزايا الكثيرة التي توفرها هذه التمرينات.
- ٢- إمكانية استخدام تمرينات الساكوي لأغراض متعددة كاستخدامها في التدريب وفي تحسين القدرات البدنية بالإضافة إلى استخدامها في التدريس.
- ٣- توظيف تمرينا الساكوي فى تعليم المهارات الأساسية فى الالعاب المختلفة.

### المراجع

أولاً المراجع باللغة العربية:

١. احمد بن عبد العزيز المبارك: اثر التدريس باستخدام الفصول الافتراضية عبر الشبكة العالمية "الانترنت" على تحصيل طلاب كلية التربية فى تقنيات التعليم والاتصال بجامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، الرياض، ٢٠٠٥م.
٢. احمد سعد السيد : تأثير إستخدام تدريبات الساكوي علي تعلم بعض مهارات كرة القدم لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٩م.
٣. أحمد عبد الحميد العميري : تأثير أسلوبى التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان ٢٠٠٢م.

٤. **إيناس أحمد على** : فعالية أنواع متباينة التقنيات التربوية على نواتج التعلم لمهارتي الإعداد والإرسال في الكرة الطائرة للمرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
٥. **شريف بهزات على المرسي**: اثر استخدام الفصول الافتراضية على تنمية مهارات البرمجة لطلاب كلية التربية النوعية، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، ٢٠١١م.
٦. **غادة عرفة عبد القادر**: تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الساكوي في تعلم مهاره رمى الرمح، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٩م.
٧. **فادى محمد زكى**: فعالية برنامج تعليمي باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي على مخرجات التعلم في السباحة لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعه الأزهر، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
٨. **مجدى عزيز إبراهيم** : استراتيجيات التعليم واساليب التعلم، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٩. **محمد محمد الشحات** : تأثير استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الاساسية فى رياضة الهوكى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، المجلة العلمية - الرياضة علوم وفنون، المجلد السادس عشر، العدد الثانى، يناير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
١٠. **محمد محمد الشحات** : تأثير استخدام أسلوبى التعلم التعاوني والأوامر على أداء بعض مهارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب فى رياضة الهوكي، العدد الأول، سبتمبر، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م.
١١. **مروى أحمد محمد عامر** : فعالية أسلوب التنافس على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٠م.
١٢. **منار بدر**: اثر استخدام الفصول الدراسية الافتراضية علي التحصيل الدراسي لدي طلاب تقنية المعلومات . رسالة ماجستير غير منشورة .كلية التربية.جامعة المنوفية، ٢٠١٠م.

١٣. **نبيل علي:** الثقافة العربية وعصر المعلومات، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، يناير ٢٠٠١م.

١٤. **ولاء عبدالفتاح احمد:** تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات الساكيو على مخرجات التعلم في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٥م.

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية:

15. **Freidman, LA:** Self-efficacy and burnout in teaching: The importance of interpersonal-relations efficacy Social Psychology of Education 2003.

16. **Helic, D. & Maurer, H. & Scerbakov, N :** Implementing Complex Web-Based Training Strategies with Virtual Classrooms, Design Studies, 2002

17. **Jill Gorse:** New e-classroom is A dynamic teaching learning facility" In: Brock teaching, Brock university, vol.2., issue.3, 2004.

18. **Lee, M:** Call With a Web-based Instructional system in Cooperative Learning Environments, In ICCE/ICCAT 2000

19. **Stan G Guidera :** College Teaching in the Virtual Classroom: . Faculty Perceptions of the Effectiveness of Online Instruction, Bowling Green State University, 2000

20. **Yodie L. W. (2009):** An Experimental Study Of Instructor Immediacy In the Wimba Virtual Classroom, Unpublished doctoral dissertation, San Diego , USA .

21. **Zohar, A., (2005):** Assessing Teachers' Pedagogical Knowledge In The Context of Teaching Higher-Order Thinking- International Journal of Science Education, 27 (13) 1595-1620.