

تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية والأداء المهارى لناشئى كرة السلة

د/ نواف فيصل عيد الغصاب

يعتبر التدريب الرياضي من المكونات الأساسية في منظومة العمل الرياضي وهو عامل أساسي من تمكين اللاعبين من تحقيق البطولات الرياضية و حمايتهم كذلك من التعرض لمخاطر الإصابات نتيجة الجهد أو التحميل البدني الزائد ، وتمثل طرق التدريب الرياضي الحديثة أهم الوسائل و الأساليب التي يعتمدها المدرب الرياضي المتمكن للوصول لأفضل مستويات الأداء من اللاعبين الذين يقومون بالتدريب تحت إشرافه ، حيث تسهم طرق التدريب الحديثة في رفع مستوى لياقة الرياضيين و زيادة مستوى مهاراتهم الفنية كذلك ومساعدتهم على تحقيق قدر أكبر من التكيف مع الجهد الرياضي المبذول لتمكينهم من الوصول لأعلى مستويات الأداء البدني والفني الممكنة.

ويشير عصام عبد الحميد حسن ، محمود حسين محمود (٢٠١٢م) أن لعبة كرة السلة تعتبر لعبة القوة والسرعة والتحمل ، فهي تتطلب أداء بدنى عالى جداً خلال فترات اللعب الأربعة ويظهر ذلك بشكل واضح فى سرعة التحول من الأداء الخططى الهجومى إلى الدفاعى، وكذا التغير المستمر فى طريقة أداء اللاعبين ما بين السرعة القصوى والهرولة والمشى، أى أن طبيعة العمل فى اللعبة ذو شدة عالية ومتغيرة، وبذلك تكون متطلبات تحقيق الإنجاز العالى فيها أن يعد اللاعبين إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً على مستوى عالى مبنياً على تنمية نظامى الطاقة الهوائى واللاهوائى وبنسب متفاوتة تتطابق مع طبيعة الأداء (٥ : ١).

وتشير نبيلة أحمد عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري (٢٠٠٤م) أن نجاح الأداء الفنى للاعب كرة السلة يتوقف على مدى ما يتمتع به من قدرات بدنية ومهارية وخططية ونفسية بالإضافة إلى البناء الجسماني السليم والكفاءة الوظيفية للأجهزة الحيوية، كما يلعب حمل التدريب دوراً هاماً فى الوصول باللاعب إلى تحقيق أعلى المستويات من خلال الآثار الإيجابية التي تعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى والوظيفي الذي ينعكس بدوره على أداء اللاعب الخططى ويحدد مستوى إنجازه (١٢ : ٢).

ويذكر عادل رمضان (١٩٩٧م) إن كرة السلة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب مستوى عال من القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية حتى يتمكن اللاعب من أداء واجباته المهارية والخططية المكلف بها طوال المباراة بكفاءة عالية لتحقيق أفضل النتائج(٤ : ٩١).

ويذكر طارق عبد الرؤف (١٩٩٨م) أن كرة السلة من الألعاب الجماعية التي يتميز الأداء الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظراً لوجود لاعب ومنافس وأداءه في تفاعل مستمر وغير منقطع ولذلك يتميز الأداء فيها بأنه مجموعة من المهارات المترابطة والمندمجة التي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف معين، ومواقف اللعب في كرة السلة لا تسير على وتيرة واحدة كما أن لكل موقف حلول ممكنة ومتعددة ويتطلب الأمر تكامل عناصر اللياقة البدنية والقدرات المهارية الحركية لاستخدامها في الأداء المهارى(٣ : ٣).

ويذكر كلاً من جوس وجانير Jose and Janeira (٢٠٠٨م) ، أسدي وارزي Asadi and Arazi (٢٠١٢م) أن لعبة كرة السلة الناجحة تعتمد على قدرة اللاعبين على إنتاج قدر كبير من السرعة والرشاقة والقدرة أثناء اللعب حيث اعتبروا أن قدرة اللاعبين على إنتاج مستويات عالية من القوة القصوى في أقصر زمن ممكن تعتبر من العوامل الهامة والضرورية للوصول إلى مستوى أداء رياضي عالي (١٧ : ٩٠٤) (١٥ : ٣٧)

ويشير ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١م) الى ان مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (١٨: ١٢٨٥)

ويشير فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١١م) إلى أن تدريبات الساكيو يعتبر شكل من الاشكال التدريبية الحديثة يمكن توظيفه داخل البرامج التدريبية ، حيث يؤثر إيجابياً على الأداء البدني والمهاري للمتسابقين ، وان الدراسات العلمية التي تناولت تأثيراتها البدنية والمهارية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها ويرجع ذلك إلى اختلاف طريقة إستخدامها داخل برامج التدريب الرياضي. (٢٠ : ٤٣٢)

ويشير ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (٢٠٠٩م) الى أن تدريبات الساكيو تعد نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين مستوى السرعة وكذلك درجة التوافق بالإضافة إلى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة للاعبين (١٩ : ٤٩٤)

يوضح باشلي وآخرون Baechele, et al. (٢٠٠٠م) أن هناك علاقة إرتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية، الرشاقة والسرعة الحركية) حيث تعتبر السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على اداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء، والسرعة الحركية هي اقصى انقباض او استجابة حركية للعضلية في اقل زمن ممكن. (١٦ : ١٤)

ويرى الباحث أن الطبيعة المركبة لرياضة كرة السلة بمتطلباتها البدنية والمهارية والفسولوجية والذهنية تتطلب التنوع في استخدام طرق وأساليب التدريب لتحقيق مستوى عال من الأداء في هذه الرياضة، ونظراً لانتشار رياضة كرة السلة وتطورها السريع فقد أصبح من الضروري زيادة العناية بإعداد الناشئين في هذا النشاط الرياضي ، وأن تتطور برامجها وأساليب الإعداد لها وفقاً لأحدث التطورات ، وفي إطار ما قد يتقرر من تعديلات في القانون الدولي لكرة السلة .

وعليه فإن امتلاك اللاعب لقدرات بدنية ومهارية وفسولوجية وبيوكيميائية مهم جداً للوصول به والمجموعة الى المستوى المثالي في الاداء، ولكون الباحث من العاملين في المجال الاكاديمي والتدريبي بكرة السلة ومن خلال المتابعة المستمرة لبطولات كرة السلة للناشئين لاحظ بشكل واضح عدم قدرة المدربين استخدام تدريبات متنوعة ترتبط بطبيعة الاداء والواجب المطلوب وحسب مراكز اللعب مما افقد اللاعبين القدرة على تنفيذ واجباتهم بالشكل المناسب لخطوط واماكن اللعب الخاصة بهم مما سبب تبايناً واضحاً في مستوى الاداء العام للفريق وكانت اغلب التدريبات تقليدية.

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات العربية والأجنبية فيكرام سينغ, **Vikram Singh** (٢٠٠٨م) (٢١) ، بديعة عبد السميع (٢٠١١م) (٢) ، ماريو جوفانوفيتش وآخرون **Mario Jovanovic, et al.** (٢٠١١م) (١٨) ، محمد حسنى مصطفى (٢٠١٦م) (٨) وجد الباحث أن تدريبات الساكبو تتميز بتعدد استعمالاتها ضمن الوحدة التدريبية فقد تكون جزءاً من الاحماء البدني لتميزها بالديناميكية والمرونة او كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج التدريب او كبرنامج مستقل او منفرد، اي التدريب على كل عنصر او استخدامها بشكل متعدد داخل الوحدة التدريبية، لذلك نلاحظ ان هذه التدريبات صممت لتلائم متطلبات الرياضيين ذوي المستوى العالي لغرض الوصول الى قمة الاداء، كما يمكن استخدامها مع الناشئين والشباب بشكل يتناسب وقدراتهم وامكاناتهم، إذ ان هذه التدريبات تسهم في تقليل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية لاعتمادها على دورة الاطالة والتقصير بشكل كبير وتسهم في اعطاء الفرصة للمدربين للتنوع والابتكار في اعداد وتنفيذ التمرينات كما انها تمثل تدريبات وظيفية كونها تسهم في تحسين القدرة الحركية والكفاءة العصبية والعضلية.

لذا ارتأى الباحث استخدام طريقة حديثة في التدريب وهي تدريبات الساكبو لأجل رفع مستوى القدرات البدنية والحركية والمهارية بما يتناسب وطبيعة الأداء على وفق مراكز اللعب ومعرفة تأثير "تأثير تدريبات الساكبو S.A.Q على بعض القدرات البدنية والأداء المهارى لناشئى كرة السلة".

ومن هنا تتضح اهمية البحث النظرية والتطبيقية:

- قد تساعد نتائج البحث مدربي كرة السلة في تخطيط وبناء البرامج التدريبية الخاصة والتي تعمل على تحسين الأداء الفني للاعبين.
- معرفة تأثير تدريبات الساكبو على الإرتقاء بالقدرات البدنية والأداء المهارى لناشئى كرة السلة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكبو على بعض القدرات البدنية والأداء المهارى لناشئى كرة السلة من خلال :

- ١- التعرف على تأثير تدريبات الساكبو على بعض القدرات البدنية لناشئى كرة السلة .
- ٢- التعرف على تأثير تدريبات الساكبو على الأداء المهارى لناشئى كرة السلة .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث:

- **تدريب الساكبو S.A.Q** : نظام تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين استخدام تدريبات السرعة الانتقالية والرشاقة و السرعة الحركية المشابهة للأداء الحركى فى كرة السلة فى نفس الوحدة التدريبية. (تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية :

(١) أجرت **بديعة عبد السميع (٢٠١١م)** (٢) دراسة بعنوان تأثير استخدام تدريبات الساكبو على كلاً من الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، وقد بلغ عدد إجمالي عينة البحث (١٤) ناشئ لسباق ١٠٠م حواجز ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية (مرونة العمود الفقري، الجري المكوكي مختلف الإبعاد، تمرير كرة تنس على الحائط (٢٥ث)، الوثب العريض من الثبات، ٣٠م عدو من البدء الطائر وسرعة رد الفعل) وفي المتغيرات البيوكيميائية قيد البحث والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز، وفي اتجاه القياس البعدي.

(٢) أجرى **محمد حسنى مصطفى (٢٠١٦م)** (٨) دراسة بعنوان تأثير تدريبات الساكبو s.a.q على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقاً لاهدافه وفروضه. واشتملت عينة البحث على اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الإعدادية بالمدرسة الرياضية بمدينة المنصورة والتابعة لمحافظة المنصورة للعام الدراسي ٢٠١٢م/٢٠١٣م وعددهم (٤٠) طالب بالإضافة إلى (١٦) طالب لإجراء الدراسة الاستطلاعية. وأظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكبو تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على مكونات القدرات التوافقية لدى طلاب المجموعة التجريبية.

الدراسات الأجنبية :

(٣) أجرى **فيكرام سينغ, Vikram Singh (٢٠٠٨م)** (٢١) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات الساكبو على مستوى الأداء المهارى في الكرة الطائرة ، على عينة بلغ قوامها (٥٠) ناشئ كرة طائرة من نادى دلهي الرياضي ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (٢٥) ناشئ كرة طائرة قاموا بأداء تدريبات الساكبو لمدة (١٢) أسبوع ، والأخرى ضابطة (٢٥) ناشئ كرة طائرة قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة ، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القدرة العضلية للرجلين) ومستوى الأداء المهاري (الضرب الساحق، حائط الصد) لصالح مجموعة تدريبات الساكبو.

(٤) أجرى **ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١م)** (١٨) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات الساكبو على القدرة العضلية لموهوبي كرة القدم ، وبلغ قوام العينة (١٠٠) موهوب كرة قدم ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (٥٠) موهوب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكبو لمدة (٨) أسابيع ، والأخرى ضابطة (٥٠) موهوب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (الوثب العريض ، عدو ٥م ، عدو ١٠م ، عدو ٣٠م ، الجري المكوكي بالكرة) لصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية.

إجراءات البحث أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته.

ثانياً - مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئى كرة السلة تحت ١٤ سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩م.

ثالثاً - عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة بنادى الصيد بالقاهرة والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩م وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية ١٥ ناشئى فيما بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية ٧ ناشئى.

جدول (١)

إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية لدى أفراد مجتمع البحث لناشئى كرة السلة ن=١٥

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٣.٣٧	١٣.٤٠	٠.٢٨	-٠.٢٨
الطول	سنتيمتر	١٥٧.٤٣	١٥٨.٠٠	١.٩٧	-٠.٩٦
الوزن	كجم	٥٤.٣٠	٥٤.٠٠	٢.٩٦	-٠.٢٦
العمر التدريبي	سنة	٢.٤٥	٢.٤٠	٠.٢٩	-٠.١٦

يتضح من جدول (١) إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية لدى أفراد مجتمع البحث قيد البحث ، وهى قيم تنحصر بين (-٣،٣) مما يبين إعتدالية توزيع قيم المتغيرات لدى عينة البحث فى المتغيرات الأساسية.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع البيانات لقيم المتغيرات البدنية لناشئى كرة السلة ن=١٥

م	المتغيرات	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١.	قياس الرشاقة	الجري الزجراجي	ث	٧.٧٦	٧.٨٥	٠.٢٧	-٠.٦٧
٢.	قياس القدرة العضلية	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٢.٠٧	١٥٢.٠٠	٤.٥٤	-٠.١٢
٣.	للرجلين	الوثب العمودي لسار جنت	سم	٢٢.٢٧	٢٣.٠٠	١.٩٧	-٠.٩٨
٤.	قياس القدرة العضلية	دفع كرة طبية زنة (٣ كجم)	متر	٣.٦٣	٣.٥٠	٠.٣٠	١.٨٠
٥.	قياس المرونة	اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	سم	٤.٣٥	٤.٦٠	٠.٧٢	-٠.٨٢
٦.	قياس السرعة	اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	٥.٤٩	٥.٤٥	٠.١٥	١.٣٦
٧.	قياس التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	ث	٤.٣٧	٤.٤١	٠.١٢	-٠.٠٣

يتضح من جدول (٢) إعتدالية توزيع البيانات لقيم المتغيرات البدنية لدى مجتمع البحث فى الإختبارات البدنية قيد البحث ، وهى قيم تنحصر ما بين (-٣ ، ٣) مما يبين إعتدالية توزيع البيانات لأفراد مجتمع البحث فى المتغيرات البدنية لناشئى كرة السلة .

جدول (٣)

إعتدالية توزيع البيانات لقيم المتغيرات المهارية لناشئى كرة السلة ن=١٥

م	المتغيرات	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١.	المحاورة	المحاورة بالزجاج	ث	١٣.٥٣	١٣.٥٨	٠.٢٣	٠.٠٢
٢.	التصويب	الرمية الحرة (١٠) رميات	عدد	٤.٣٣	٤.٠٠	١.١١	٠.٤١-
٣.	التمرير	التمرير إلى الحائط (١٥) ث	درجة	٩.٦٠	٩.٠٠	١.٦٤	٠.٤١
٤.	المتابعة	المتابعة المستمرة (١٠) ث	عدد	٣.١٣	٣.٠٠	١.٦٨	٠.٠٧
٥.	القدرة الدفاعية	الخطوات الدفاعية الجانبية	ث	٢٠.٠٩	٢٠.٢١	٠.٨١	٠.٨٩-

يتضح من جدول (٣) إعتدالية توزيع البيانات لقيم المتغيرات البدنية لدى مجتمع البحث فى الإختبارات البدنية قيد البحث ، وهى قيم تنحصر ما بين (-٣ ، +٣) مما يبين إعتدالية توزيع البيانات لأفراد مجتمع البحث فى المتغيرات المهارية لناشئى كرة السلة .

رابعاً : اختيار المساعدين : تم الاستعانة بمدربى كرة السلة بنادى الصيد بالقاهرة ، وقد تم تدريبهم على أساليب القياس المستخدمة فى الاختبارات وتعليماتها وشروط تنفيذها وترتيب أدائها لتوفير الدقة فى تنفيذ الاختبارات .

خامساً – ادوات ووسائل جمع البيانات:

١.المسح المرجعى:

قام الباحث بتحليل الإطار المرجعي وذلك بالاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية وآراء الساده الخبراء والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية الدولية ، بهدف :

- وضع الإطار النظري المحقق لهدف البحث وصياغة المشكلة وأهدافها وفروضها .
- تحديد القدرات البدنية الخاصة.
- تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية .
- وضع محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو.

٢.استمارات تسجيل البيانات :

استمارات تسجيل بيانات الشخصية للاعب والقياسات الانثروبومترية والاختبارات البدنية والاختبارات المهارية.

٣.الأجهزة والأدوات المستخدمة فى الدراسة :

أ. الأجهزة والأدوات المستخدمة فى القياسات:

- رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكليو جرام (Restameter) .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب جزء للثانية (stopwatch).
- شريط قياس و مسطرة مدرجة لقياس المسافة بالسنتيمتر.
- صندوق قياس المرونة.
- ب-الأجهزة والأدوات والملاعب المستخدمة فى التدريب:

أقمار	ملعب كرة السلة وأدواته	كرات طبية	حواجز للتدريب
كرات سويسرية	سلالم رشاقة	أطباق	كرات طبية
أطواق	صناديق بارتفاعات مختلفة	أجهزة جيم متعدد (مالتى جيم).	مقاعد سويدى
أقمار تدريبية	أثقال بأوزان مختلفة	كراسى خشبية	أساتيك مطاط
حبال	كرات سلة		

٤. القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبارات البدنية المستخدمة :-

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمراجع والأبحاث التي تمكن من الإطلاع عليها في مجال كرة السلة وذلك لاختيار القدرات البدنية الخاصة وانسب الاختبارات لقياس تلك القدرات البدنية للمرحلة السنوية قيد البحث ثم قام بعرضها على عدد (١٠) من الخبراء وتوصل للاختبارات التالية جدول(٤) .

جدول (٤)

الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة

م	المتغيرات	الاختبارات	المراجع
١	قياس الرشاقة	الجري الزجراجي	(٢٨٨ : ٢٩٠ - ٧)
٢	قياس القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات الوثب العمودي لسار جنت	(٧ : ٩٣) (٨٥ ، ٨٤ : ٧)
٣	قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين.	دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) باليدين.	(٢٣٥ - ٢٣٦ : ٦)
٤	قياس المرونة	اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	(٣٤١ - ٣٤٤ : ٧)
٥	قياس السرعة الانتقالية.	اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي	(٩ : ٢٩٢)
٦	قياس التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	(٩ : ٤٢٦)

تحديد اختبارات تقييم الأداء الفني :-

تم تحديد الاختبارات المهارية لقياس المهارات الفنية قيد الدراسة من خلال المسح المرجعي للمراجع والدراسات السابقة ثم عرض نتائجها على الخبراء لتحديد أنسبها وتوصل الباحث للاختبارات التالية في جدول (٥):-

جدول (٥)

الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة

م	المهارات الفنية	الاختبارات	المراجع
١	المحاورة	المحاورة بالزجراج	(١٠ : ١٢٩، ١٣)
٢	التصويب	الرمية الحرة (١٠) رميات	(١٣ : ١٠٦)
٣	التمرير	التمرير إلى الحائط (٥ اث)	(١ : ٤٠٧)
٤	المتابعة	المتابعة المستمرة (١٠ اث)	(١٣ : ١٠٨)
٥	القدرة الدفاعية	الخطوات الدفاعية الجانبية	(١٣ : ١٠٩)

٥. الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدة دراسات في الفترة من ٢٠١٨/١١/٢٠ إلى ٢٠١٨/١١/٢٩م بهدف اختيار محتوى وتصميم برنامج تدريبي لتدريبات الساكيو لناشئى كرة السلة والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

أ. الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من (٢٠١٨/١١/٢٠م) الى (٢٠١٨/١١/٢١م) حيث تهدف إلى:

قام الباحث في هذه المرحلة بالتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وطريقة استخدامها وتسلسل إجراء الاختبارات وطريقة تسجيل نتائجها والتأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين على طريقة إجراء وتسجيل القياسات الخاصة بالبحث .

وكانت أهم نتائجها :

١. تم اختيار الإختبارات البدنية والمهارية المناسبة لعينة البحث.
٢. اختيار التدريبات المناسبة لعينة البحث والتي تشابه شكل وطبيعة الأداء في كرة السلة.
٣. تحديد علي المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق والتعرف على كيفية التغلب عليها.
٤. تم التأكد من صلاحية أجهزة التدريب والقياس .

ب. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من (٢٠١٨/١١/٢٢م) الى (٢٠١٨/١١/٢٤م) استهدفت هذه الدراسة:

تحديد تدريبات البرنامج التدريبي الموجه لتنمية القدرات البدنية والأداء المهارى قيد البحث ومدى ملائمة طريقة أدائها للاعبين كرة السلة بالمرحلة السنية قيد البحث وكذلك تقنين متغيرات حمل التدريب لتمرينات البرنامج والتأكد من مناسبة متغيرات حمل التدريب لتمرينات البرنامج

وكانت أهم نتائجها :

١. التأكد من ملائمة محتوى وزمن الوحدة التدريبية والشدة والحجم وفترات الراحة لعينة البحث.
٢. تحديد الشكل النهائي للبرنامج التدريبي بما يناسب قدرات عينة البحث.
٣. ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص والتوزيع الزمني لها.
٤. تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية لتصنيف الأحمال للاعبين وفقا لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
٥. تقنين ومناسبة توزيع أحمال التدريب وفقاً لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي.

ج. الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية الرابعة في الفترة (٢٠١٨/١١/٢٥م) الى (٢٠١٨/١١/٢٩م) على ناشئى كرة السلة من عينة الدراسة الاستطلاعية ولكنهم بنفس مواصفات عينه البحث، وقد راعى الباحث توحيد ظروف القياس والتعرف على الجوانب المختلفة التي يتطلبها البحث، حيث تهدف هذه الدراسة الي إجراء المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة.

المعاملات العلمية للاختبارات :

١- معامل الصدق

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متباينتين من ناشئى كرة السلة المجموعة الأولى غير مميزة من ناشئى كرة السلة تحت ١٤ سنة والمجموعة الثانية مميزة من ناشئى كرة السلة تحت ١٦ سنة، ثم مقارنة دلالة الفروق بين

المجموعتين للتعرف على صدق الاختبارات قيد البحث في التعرف على الفروق بين المجموعتين كما هو موضح بجدول (٦) ، جدول (٧).

جدول (٦)

صدق اختبارات القدرات البدنية لناشئي كرة السلة ن=١ ن=٢

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		مان ويتنى	Z
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	قياس الرشاقة	الجري الزجاجي	ث	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	*٠.٠٠	*٢.٦١-
٢	قياس القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	*٠.٠٠	*٢.٦١-
٣		الوثب العمودي لسار جنت	سم	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	*٠.٠٠	*٢.٦١-
٤	قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين.	دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) باليدين.	متر	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	*٠.٠٠	*٢.٦١-
٥	قياس المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٧.٧٠	٣٨.٥٠	٣.٣٠	١٦.٥٠	*١.٥٠	*٢.٣٠-
٦	قياس السرعة الانتقالية.	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	*٠.٠٠	*٢.٦٢-
٧	قياس التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	ث	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	*٠.٠٠	*٢.٦٣-

قيمة مان ويتنى الجدولية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ قيمة Z الجدولية عند مستوى الدلالة $1.96=0.05$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية حيث كانت قيمة مان ويتنى المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 اقل من قيمتها الجدولية ويؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية مما يشير الى صدق الاختبارات البدنية .

جدول (٧)

صدق اختبارات الأداء المهاري لناشئي كرة السلة ن=١ ن=٢

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		مان ويتنى	Z
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	المحاورة	المحاورة بالزجاج	ث	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	*٠.٠٠	*٢.٦١-
٢	التصويب	الرمية الحرة (١٠ رميات	عدد	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	*٠.٠٠	*٢.٦١-
٣	التمرير	التمرير إلى الحائط (١٥ ث)	درجة	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	*٠.٠٠	*٢.٦١-
٤	المتابعة	المتابعة المستمرة (١٠ ث)	عدد	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	*٠.٠٠	*٢.٦١-
٥	القدرة الدفاعية	الخطوات الدفاعية الجانبية	ث	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	*٠.٠٠	*٢.٦١-

قيمة مان ويتنى الجدولية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ قيمة Z الجدولية عند مستوى الدلالة $1.96=0.05$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية حيث كانت قيمة مان ويتنى المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 اقل من قيمتها الجدولية ويؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية مما يشير الى صدق الاختبارات المهارية .

١- معامل الثبات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث على عينة استطلاعية وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد خمسة أيام من التطبيق الأول مع مراعاة توحيد ظروف القياس، وتم إيجاد حساب الفروق بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية

لحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث وأوضحت النتائج ثبات الاختبارات كما هو موضح بجدول (٨)، جدول (٩).

جدول (٨)

ثبات اختبارات المتغيرات البدنية

ن=٧

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة Z	معامل الخطأ
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	قياس الرشاقة	الجري الزجراجي	ث	٥.٥٠	٢٢.٠٠	٣.٥٠	١٤.٠٠	٠.٥٦-	٠.٥٧
٢	قياس القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٣.٣٣	١٠.٠٠	٥.٢٠	٢٦.٠٠	١.١٢-	٠.٢٦
٣		الوثب العمودي لساير جنت	سم	٣.١٣	١٢.٥٠	٥.٨٨	٢٣.٥٠	٠.٧٧-	٠.٤٤
٤	قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين	دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) باليدين.	متر	٣.٠٠	١٢.٠٠	٦.٠٠	٢٤.٠٠	٠.٨٤-	٠.٤٠
٥	قياس المرونة	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٥.١٧	١٥.٥٠	٤.١٠	٢٠.٥٠	٠.٣٦-	٠.٧٢
٦	قياس السرعة الانتقالية.	اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	٤.٧٠	٢٣.٥٠	٤.١٧	١٢.٥٠	٠.٧٧-	٠.٤٤
٧	قياس التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	ث	٥.٣٣	٢٠.٠٠	٤.٠٠	١٦.٠٠	٠.٢٨-	٠.٧٨

* دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية بين التطبيقين الأول والثاني حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أكبر من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أقل من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات البدنية.

جدول (٩)

ثبات اختبارات المتغيرات المهارية

ن=٧

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة Z	معامل الخطأ
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	المحاورة	المحاورة بالزجاج	ث	٥.٥٠	٢٢.٠٠	٣.٥٠	١٤.٠٠	٠.٥٦-	٠.٥٧
٢	التصويب	الرمية الحرة (١٠ رميات)	عدد	٣.٣٣	١٠.٠٠	٥.٢٠	٢٦.٠٠	١.١٢-	٠.٢٦
٣	التمرير	التمرير إلى الحائط (١٥ ث)	درجة	٣.١٣	١٢.٥٠	٥.٨٨	٢٣.٥٠	٠.٧٧-	٠.٤٤
٤	المتابعة	المتابعة المستمرة (١٠ ث)	عدد	٣.٠٠	١٢.٠٠	٦.٠٠	٢٤.٠٠	٠.٨٤-	٠.٤٠
٥	القدرة الدفاعية	الخطوات الدفاعية الجانبية	ث	٥.١٧	٢٠.٥٠	٤.١٠	١٥.٥٠	٠.٣٦-	٠.٧٢

* دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية بين التطبيقين الأول والثاني حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أكبر من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أقل من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات المهارية.

- القياسات القبليّة:

تم إجراء بعض القياسات البدنية والمهارية الخاصة لناشئ كرة السلة وذلك في ضوء ما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة وتم إجرائها في الفترة من ٢٠١٨/١٢/١م وحتى ٢٠١٨/١٢/٢م ثم تم التأكد من تجانس عينة البحث قبل إجراء الدراسة كما هو موضح بجدول (١)، (٢)، (٣).

- البرنامج التدريبي المقترح

أسس وضع البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكويو:

١. أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية.
٢. مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
٣. توفير الإمكانيات المستخدمة.
٤. تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية اليومية وفقاً لكل مرحلة من مراحل فترة تطبيق البرنامج.
٥. تحديد شدة وحجم التدريبات وفترات الراحة البنينة وفقاً للأحمال التدريبية ومحتوى وهدف كل مرحلة من مراحل فترة تطبيق البرنامج التدريبي.
٦. مراعاة تقليل فترات الراحة الإيجابية تدريجياً مع زيادة شدة وحجم التمرينات المستخدمة.
٧. أن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع طبيعة المرحلة السنوية للأفراد عينة البحث.
٨. مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق.
٩. التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي وتوجيه الاحمال التدريبية وفق للشكل التموجي لشدة الحمل.
١٠. توفير عامل الأمن والسلامة.
١١. مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين.
١٢. استخدام الأدوات والأجهزة المعينة في التدريب وتنفيذ البرنامج ومناسبتها لطبيعة العينة.
١٣. تشابه التدريبات المستخدمة لشكل وطبيعة الأداء في لعبة كرة السلة.
١٤. التنوع في التدريبات المستخدمة ما بين السرعة الحركية والسرعة الإنتقالية والرشاقة.

التوزيع الزمني للبرنامج:

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال تدريب كرة السلة تم تحديد المدة الكلية للبرنامج في شهرين (٦ اسابيع) بواقع أربعة وحدات اسبوعية أي باجمالي (٢٤) وحدة تدريبية وذلك لإتفاقهم علي ملائمة تلك الفترة لإحداث التطور والنمو في مستوى القدرات البدنية والمهارية لدي الأفراد عينة البحث.

طريقة التدريب المستخدمة:

استخدم الباحث طريقة الحمل الفكري المرتفع الشدة، والتدريب التكراري، إضافة لمحتوى من التدريبات ذات طبيعة الأداء المشابهة لناشئى كرة السلة.

الأسس العلمية للبرنامج التدريبي بطريقة الحمل الفكري مرتفع الشدة:

- تحديد أقصى تكرار ٣٠ ث لكل تمرين من التمرينات المختارة.
- تحديد حمل كل تمرين بدلالة معدل النبض.
- تدريبات الأثقال الخاصة بتطوير السرعة الانتقالية يتم تحديد شدتها بـ ٧٥% من اقصى مستوى للفرد مع مراعاة التدرج في تلك الشدات، وعلى أن يكون التكرار من ٨-١٢ مرة لكل تمرين.

- الراحة بين كل تمرين ٦٠ ث يؤدي بينها تمرين الإطالة على اعتبار أنه أحد تمرينات الدائرة التدريبية، مع الوضع في الاعتبار استخدام النبض في الراحة وبعد المجهود في تحديد فترات الراحة المستخدمة قيد البحث.
- تؤدي الدائرة التدريبية المختارة ثلاث مرات يتخللها فترات راحة بين كل منها على اعتبار أن الدائرة التدريبية مجموعة.
- الراحة بين المجموعات ٣-٤ ق.
- تحديد شدة الأحمال والوزن للأثقال أو المقاومات المستخدمة بالكيلو جرام وفقاً لوزن الناشئ والهدف المراد من الوحدة التدريبية المؤداة.

- التجربة الأساسية:

تم تدريب مجموعة البحث في الفترة من ٢٠١٨/١٢/٣ م وحتى ٢٠١٩/١/١٤ م ولمدة ستة أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعية حيث تم استخدام تدريبات الساكبو (المتغير التجريبي) وذلك بعد تحديد ٣٠ تدريب لوضعها داخل الدوائر التدريبية على شكل محطات وتحتوي كل دائرة على عدد التدريبات المرتبة وفق الهدف المراد تحقيقه أثناء تدريب ناشئ كرة السلة.

- القياسات البعدية:

قام الباحث بتنفيذ القياسات والاختبارات البعدية على نفس أفراد عينة البحث وبنفس الشروط التي راعاها خلال القياسات القبلية في الفترة من ٢٠١٩/١/١٥ م وحتى ٢٠١٩/١/١٦ م.

- المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- معامل ويلكوكسون.
- معامل مان ويتني.
- اختبار test-t لعينتين مرتبطين.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

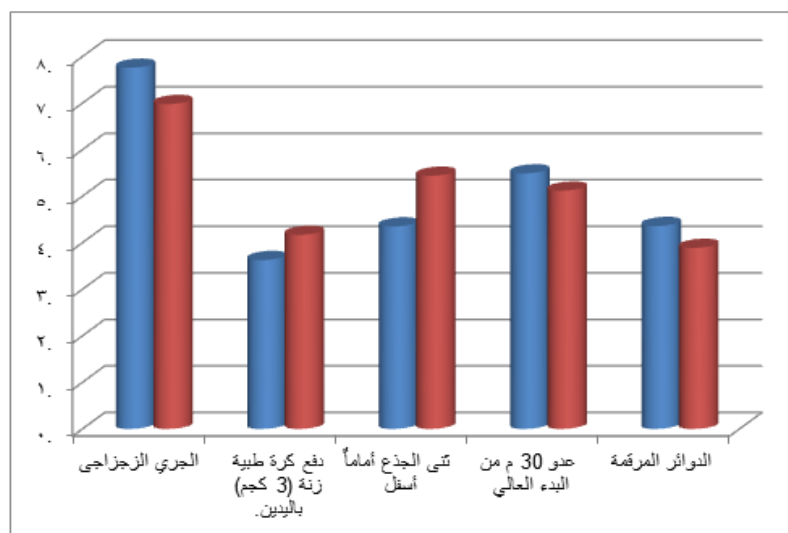
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة و البعدية في القدرات البدنية قيد البحث ن = ١٥

معدل التغير	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		ع +	س	ع +	س			
١٠.٠٥%	*٧.٠٥	٠.٣٧	٦.٩٨	٠.٢٧	٧.٧٦	ث	الجري الزجراجي	١- قياس الرشاقة
٩.٢٥%	*٨.٠٣-	٣.٩٩	١٦٦.١٣	٤.٥٤	١٥٢.٠٧	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	٢- قياس القدرة العضلية للرجلين
١٠.٩١%	*٥.٢٢-	٢.٢٧	٢٤.٧٠	١.٩٧	٢٢.٢٧	سم	الوثب العمودي لسار جنت	
١٤.٨٨%	*٦.٥٨-	.٣٤	٤.١٧	٠.٣٠	٣.٦٣	متر	دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) باليدين.	٤- قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين.
٢٥.٠٦%	*٨.٩٢	.٤٩	٥.٤٤	٠.٧٢	٤.٣٥	سم	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	٥- قياس المرونة
٦.٧٤%	*٩.٩١	٠.٠٩	٥.١٢	٠.١٥	٥.٤٩	ث	اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي	٦- قياس السرعة الانتقالية
١٠.٧٨%	*٥.٤٢	.٤١	٣.٨٩	.١٢	٤.٣٦	ث	اختبار الدوائر المرقمة	٧- قياس التوافق

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٠) والشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة و البعدية في القدرات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياسات البعدية.



شكل (١)

الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة و البعدية في القدرات البدنية قيد البحث

جدول (١١)

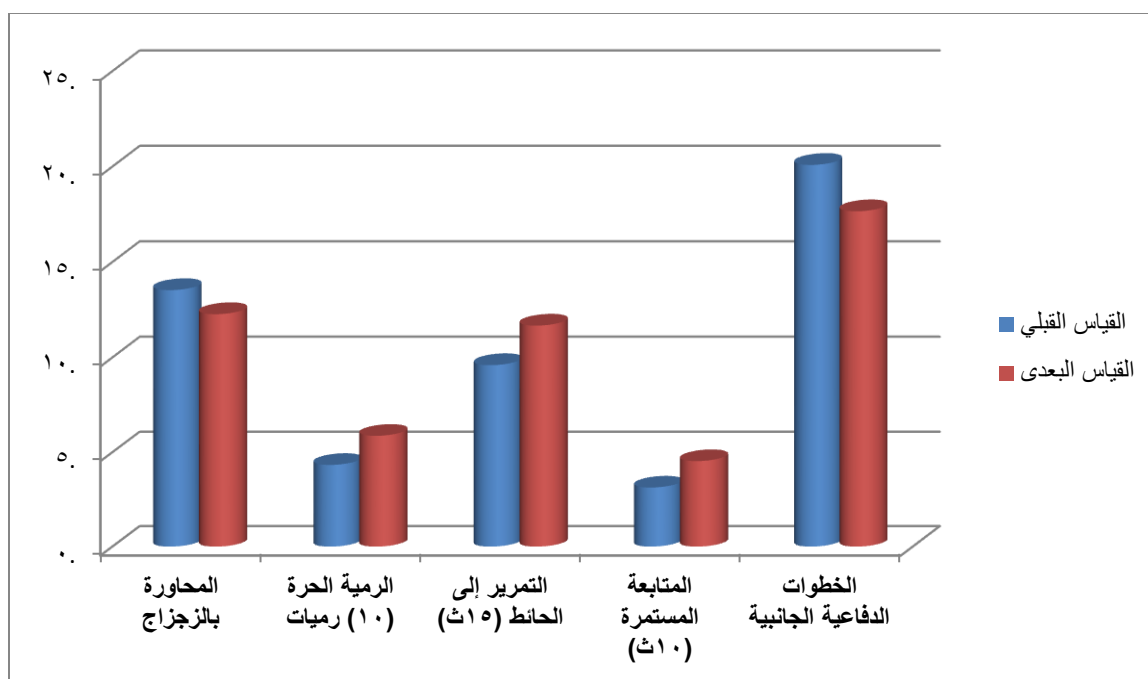
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة و البعدية في المتغيرات المهنية قيد البحث ن = ١٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة ت	معدل التغير
-----------	------------	------	---------------	---------------	--------	-------------

		ع ±	س	ع ±	س	القياس		
٠.١	المحاورة	١٣.٥٣	٠.٢٣	١٢.٢٧	٠.٨٧	ث	المحاورة بالزجاج	%٩.٣١
٠.٢	التصويب	٤.٣٣	١.١١	٥.٨٧	٠.٩٩	عدد	الرمية الحرة (١٠) رميات	%٣٥.٥٧
٠.٣	التمرير	٩.٦٠	١.٦٤	١١.٦٧	١.٧٦	درجة	التمرير إلى الحائط (١٥) (ث)	%٢١.٥٦
٠.٤	المتابعة	٣.١٣	١.٦٨	٤.٥٣	١.٥١	عدد	المتابعة المستمرة (١٠) (ث)	%٤٤.٧٣
٠.٥	القدرة الدفاعية	٢٠.٠٩	٠.٨١	١٧.٦٦	٠.٥٦	ث	الخطوات الدفاعية الجانبية	%١٢.١

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١١) والشكل (٢) وجود فروق دالة بين القياسات القبلية و البعدية في المتغيرات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياسات البعدية.



شكل (٢)

الفروق بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية في المتغيرات المهارية قيد البحث

ثانياً: مناقشة النتائج :

أظهرت البيانات التي تضمنها جدول (١٠) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لنادى كرة السلة لصالح القياس البعدى حيث كانت

قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند ٠.٥. وهى (٢.١٤٥) ، وقد تراوحت تلك النسب بين ٢٥.٠٦% لمتغير أعلى قياس المرونة (اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل) و ٦.٧٤% لمتغير قياس السرعة (اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي).

ويعزى الباحث ذلك إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الساكيو وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث مما نتج عنه تحسن بدني فى متغيرات السرعة والقدرة والمرونة والرشاقة والتوافق.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة فيكرام سينغ, **Vikram Singh** (٢٠٠٨) (٢١) والتي كانت أهم نتائجها أن تدريبات الساكيو أثرت في المتغيرات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القدرة العضلية للرجلين) للاعبى الكرة الطائرة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ريمكو بولمان وآخرون **Remco Polman, et al.** (٢٠٠٩) (١٩) والتي أشارت إلى حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية التى إستخدمت تدريبات الساكيو.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة اخيل ميهوترا وآخرون **Akhil Mehrotra, et al.** (٢٠١١) (١٤) وكان من أهم النتائج ان تدريبات الساكيو لمدة (٦) أسابيع اثرت إيجابيا على القياسات الانثروبومترية والبدنية لدى مبتدئ الهوكي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ماريو جوفانوفيتش وآخرون **Mario Jovanovic, et al.** (٢٠١١) (١٨) والتي كانت من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (الوثب العريض ، عدو ٥م ، عدو ١٠م ، عدو ٣٠م ، الجري المكوكي بالكرة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التى إستخدمت تدريبات الساكيو.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون **Zoran Milanović, et al.** (٢٠١٢) (٢٢) أن تدريبات الساكيو أثرت إيجابياً في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة للاعبى كرة القدم .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة فيلمورجان وبالانيسامي **Velmurugan & Palanisamy** (٢٠١٢) (٢٠) أن تدريبات الساكيو أثرت إيجابياً فى السرعة الانتقالية.

وبذلك تتحقق نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدى ."

أظهرت البيانات التي تضمنها جدول (١١) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية لناشئى كرة السلة لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند ٠.٥. وهى (٢.١٤٥) ، وقد تراوحت تلك النسب

بين ١١٢.٣٩% لمتغير أعلى قياس المرونة (اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل) و ٦.٧٤% لمتغير قياس السرعة (اختبار عدو ٢٠ م من البدء العالي).

كما يرجع الباحث التحسن في الأداء المهارى إلى أن تدريبات الساكيو قامت بتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتي أسهمت بشكل كبير ومباشر في سرعة الأداء حيث أن الزيادة التي حدثت في القوة المميزة بالسرعة نتيجة استخدام تدريبات الساكيو والتي تعمل على استثارة الوحدات الحركية مما يؤدي إلى اشتراك عدد كبير منها ينتج عنه انقباض قوى وسريع ، كما أن تحسن مستوى التوافق والرشاقة والمرونة إنعكس بصورة إيجابية على تحسن مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة السلة.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه مروان على (٢٠٠٣م) (١١) من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة بديعة على عبد السميع (٢٠١١م) (٢) والتي أشارت إلى أن تدريبات الساكيو أثرت إيجابياً على الأداء المهارى والمستوى الرقمى لمتسابقات ١٠٠ متر حواجز

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة فيكرام سينغ, Vikram Singh (٢٠٠٨) (٢١) والتي كانت أهم نتائجها أن تدريبات الساكيو أثرت في مستوى الأداء المهارى (الضرب الساحق، حائط الصد) للاعبى الكرة الطائرة.

وبذلك تتحقق نتائج الفرض الأول والذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي ."

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات: في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

١. أدت تدريبات الساكيو إلى تحسن المتغيرات البدنية لعينة الدراسة .
٢. أدت تدريبات الساكيو إلى تحسن الأداء المهارى لعينة الدراسة .

التوصيات : في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث يوصي بما يلي:

١. تطبيق تدريبات الساكيو في برامج تدريب كرة السلة للناشئين.
٢. التنوع في تدريبات الساكيو بين الطرف العلوي والسفلى مع مراعاة التدرج في الشدة ومراعاة الفروق الفردية والدافعية لكل فرد على حده.
٣. إجراء مزيد من الدراسات المماثلة للوقوف على دور تدريبات الساكيو في تحسين المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية للاعبين في الرياضات المختلفة.

المراجع

المراجع العربية :

- (١) احمد أمين فوزى ، محمد عبد العزيز سلامة: كرة السلة للناشئين ، ط٣ ، الفنية للطباعة ، الإسكندرية، ١٩٨٦م.
- (٢) بديعة على عبد السميع : فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقعى لناشئى ١٠٠م حواجز ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١١م
- (٣) طارق محمد عبد الرؤوف: برنامج تدريبي مقترح لزيادة فاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة السلة، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- (٤) عادل محمد رمضان عبد ربه: أثر تنمية العمل الهوائي واللاهوائي على بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين من ١٤ - ١٦ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
- (٥) عصام عبد الحميد حسن ، محمود حسين محمود : تأثير تدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية لدى ناشئى كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٦٥ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٢ م
- (٦) ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار فى التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧م.
- (٧) محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركى ، ط ٣ دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- (٨) محمد حسنى مصطفى: تأثير تدريبات الساكيو s.a.q على بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٧٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ٢٠١٦ م
- (٩) محمد صبحى حسنين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- (١٠) محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحى حسنين : الحديث فى كرة السلة ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٩م.
- (١١) مروان على عبد الله : تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٣م
- (١٢) نبيلة أحمد عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكرى: منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- (١٣) ياسر عبد الفتاح محمد عبد الفتاح : دراسة مقارنة لأثر استخدام المدخل الخططى والمهارى على فاعلية أداء ناشئى كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤م.

- 14) **Akhil Mehrotra, Vikram Singh, Shyam Lal, M.N.Rai:** Effect of six weeks S.A.Q. drills training programme on selected anthropometrical variables, Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences, Vol. I No. 1, PP.121-129, 2011.
- 15) **Asadi, A., Arazi, H. :** Effects of high-intensity plyometric training on dynamic balance, agility, vertical jump and sprint performance in young male basketball players. JSHR, 4 (1), 35-44. 2012.
- 16) **Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D.:** Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics. 2000.
- 17) **Jose, Ao, Janeira, A. :** Effects of complex training on explosive strength on adolescent male basketball players. J Strength Cond Res, 22(3), 903-909. 2008.
- 18) **Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini ():** Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292, 2011.
- 19) **Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards:** Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505, 2009.
- 20) **Velmurugan G. & Palanisamy A.:** Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432, 2011.
- 21) **Vikram Singh:** Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior, 2008.
- 22) **Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija:** Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103, 2011.

ملخص البحث

" تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية والأداء المهارى

لناشئى كرة السلة"

د / نواف فيصل عيد الغصاب

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية والأداء المهارى لناشئى كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعة تجريبية واحدة على عينة قوامها (١٥) ناشئى من ناشئى كرة السلة بنادى الصيد بالقاهرة والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة للموسم الرياضى ٢٠١٨م / ٢٠١٩م ، تم تدريب مجموعة البحث بإستخدام تدريبات الساكيو لمدة ستة أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعية فى فترة الإعداد الخاص وأدت تدريبات الساكيو إلى تحسن بعض المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث ويوصى الباحث بتطبيق تدريبات الساكيو فى برامج تدريب كرة السلة للناشئين.

الكلمات الدالة :

تدريبات الساكيو

Abstract

"Effect of S.A.Q training on some physical abilities and skillful performance of basketball juniors"

Dr. Nawaf Faisal Eid Al-Ghasab

The research aims to identify the Effect of SAQ training on some physical abilities and skillful performance of basketball juniors, The researcher used the experimental method using one experimental group on a sample of (15) juniors from the basketball players of the Egyptian Shooting Club in Cairo , who are registered with the Egyptian Basketball Federation for the season 2018/ 2019, The training group was trained using SAQ exercises for six weeks by 4 weekly training units during the special preparation period , SAQ training improved Some physical and skill variables are improved for the sample of the study, the researcher recommended that implement the training of SAQ in the training programs for basketball junior.

Key word:

S.A.Q Training