

مستخلص البحث

تأثير تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية المحاوره لناشئات كره السله

ا.د/ فاطمه بسيوني
ا.م.د/ هبه أحمد عاشور
أيه السيد محمد سرحان

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية والمحاوره لدى ناشئات كره السله واستخدام الباحثان المنهج التجريبي لملائمه الطبيعة هدف وفروض وعينة الدراسة قيد البحث مع تجديد استخدام مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بأستخدام القياسات القبلية والبعديه لمتغيرات الدراسة وتم اختيار العينه بالطريقة العمدية وعددهم ١٦ ناشئات مواليد ٢٠٠٨/٢٠٠٩ وتم تقسمهم إلي مجموعتين مجموعته ضابطة والأخرى تجريبية تستخدم التقليدية في المجموعة الضابطة وتستخدم تدريبات الساكيو مع المجموعة التجريبية وقيد الدراسة وكانت من أهم نتائج البرنامج التدريبي التقليدي (للمجموعة التجريبية) ساهم في رفع الكفاءه البدنية ومهاره المحاوره كما إن استخدامها تدريبات الساكيو للمجموعة التجريبية أدى إلي رفع وتحسن بعض المهارات البدنية ومهاره المحاوره مما يدل علي تأثير تدريبات الساكيو في تحسن مستوى أداء الناشئات.

Summary of the research
The effect of Sakyo training on some physical variables for female
basketball players

Prof. Dr. Fatima Bassiouni
Prof. Dr. Heba Ahmed Ashour
Submitted by: Aya El sayed Mohamed Sarhan

The research aims to identify the effect of using Sakyo exercises on some physical variables and conversational variables among female basketball players and the researchers' use of the experimental method to suit the nature of the goal, hypotheses and sample of the study under study with the renewal of the use of two groups, one of them is a control and the other is experimental using the tribal and dimensional measurements of the study variables. 16 young women born in 2008/2009 were divided into two groups, a control group and an experimental group that used traditional in the control group and used Sakyo exercises with the experimental group and under study. For the experimental group, it led to raising and improving some physical skills and conversational skill, which indicates the effect of Sakyo training in improving the performance level of young women.

"تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي بعض القدرات البدنية والمحاورة لناشئات كرة السلة".

أ.د/ فاطمة بسيوني
أ.م.د/ هبه أحمد عاشور
ايه السيد محمد سرحان

المقدمة ومشكلة البحث :

يسود العالم الآن ثورة عارمة في مجالات البحث العلمي وتقوم الدول بتطوير إمكاناتهم المادية والبشرية لخدمة هذا المجال الحيوي حتى تتمكن من مسايرة التطور الكبير الذي تطرق الي معظم مجالات الحياه في هذا العصر ومنها المجال الرياضي ، حيث يعتمد أولاً وأخيراً على الأسس العلمية وأساليب البحث العلمي لإكتشاف الأساليب والنظريات العلمية الحديثة مع مراعاة العوامل التي تسهم في تطوير الإنجازات الرياضية ، وتحقيق المستويات العالمية يتطلب التركيز على العديد من العوامل المختلفة منها البدنية والمهارية والفنية والحركية والنفسية والاجتماعية ، فإذا توافرت في الفرد الرياضي فإنه من الممكن أن يصل بمستوى أدائه إلى درجة تمكنه من الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق أفضل إنجاز رياضي .

وسعيّاً من المدربين واللاعبين والأكاديمين للبحث عن ما هو جديد في طرق التدريب كمحاولة لتحسين الأداء الرياضي واكسابه ميزة التنافسية ، فتظهر تدريبات الساكيو S.A.Q وبالأخص مع رياضة كرة السلة لما لها من صفات حركية سريعة سواء للطرف العلوي أو السفلي أو كليهما فتحققها تدريبات الساكيو .

ويؤكد "جيفريس Jeffreys" (٢٠٠٤) إلي أن تدريبات الساكيو تعد من التمرينات والتدريبات التي تثير التكيفات العصبية في برمجتها والتخلص من الحركات العشوائية والحركات الزائدة كما أنها تتماشى وتحاكي ظروف المباريات المختلفة وذلك بطريقة التقدم التدريجي في مستويات القدرة والسرعة والرشاقة، مما يعزز الأداء المهاري للرياضة ويحسن التحركات البطيئة والسريعة. (Jeffreys، ٢٠٠٤، ٧٧)

لذا يشير كل من عمرو حمزة ، نجلاء البدرى ، بديعة علي (٢٠١٧) أن تدريبات الساكيو S.A.Q ظهرت مؤخرا في المجال الرياضي كما ثبتت كفاءتها في تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الأنشطة الرياضية لما لها من قدرة علي محاكاة مواقف اللعب المختلفة للنشاط الرياضي كما انها تهدف لتطوير السرعة بأنواعها واللياقة البدنية العامة وبالتالي مستوي الأداء المهاري لتميزها بالدينامية والمرونة كما أنها تؤدي كبرنامج مستقل لإتصافها بالعدو المتكرر والتسارع وسرعة تغيير الإتجاه ، والحركات الانفجارية ، كما تحقق نتائج هائلة في تحسين فنيات الأداء المهاري عند التدريب عليها بشكل متكامل لذلك فهي تصل بلاعبى المستويات العليا إلي قمة الأداء الرياضي (الحافة الرياضية) ومع تقنين الشدات والأحمال التدريبية بشكل مناسب فتنال مع المبتدئين والناشئين كما أكدت فاعليتها أيضا لذوي الإحتياجات الخاصة . (عمرو واخرون ٢٠١٧ ، ٩ - ١١)

ويتفق كل من فيلمورجان ، بالانيسامي " **velmurgan & Palanisamy** " (٢٠١٢) وريمكو بولمان وآخرون **Remco polman,at.al** (٢٠٠٩) علي أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعد من الأنماط التدريبية الحديثة المتكاملة التي تهدف إلي تحسين التسارع والتوافق بين العين واليد والقدرة الانفجارية ، وسرعة الإستجابة وتختلف نتائجها وتأثيرها لطريقة تناولها والتدريب عليها . (**velmurgan**، ٢٠١٢ ، ٤٣٢) (**Remco**، ٢٠٠٩ ، ٤٩٤)

واكد كل من عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدرى نور الدين ، وبديعة علي عبد السميع (٢٠١٧) ان تدريبات الساكيو تمارس كتدريبات اضافية بجانب تدريبات المقاومة التي تمارس في صالات الجيم كما انها تساعد في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية كالمقاومات وغيرها ، الا انها بالرغم من اهميتها لا يمكن ان تحل محل الطرق التقليدية ، فهي مكمل للبرنامج التقليدي يهدف الي تحسن السرعة بانواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الاداء المهارى و حدوث التكيفات اللازمة .

(عمرو، ٢٠١٧ ، ٩ ، ١٠)

من خلال خبرة الباحثة قد لاحظت ضعف في المستوى البدنى المطلوب في اداء المتطلبات المطلوبة لاداء المحاوره وإغفال معظم المدربين لتدريبات السرعة وأن معظم الفرق تفتقد لعنصر

السرعة وبالأخص فرق الناشئات فقد ظهر ذلك من خلال المباريات، يحتاج الي فترة اعداد قوية في الوقت الراهن تتطلب وسائل وطرق واساليب تدريبية تساعد علي تقليل الزمن بحيث يساعد علي تقليل الوقت ،تقليل الاصابات مما دفع الباحثة الي التعرف علي العديد من أنظمة التدريب الحديثة وجد أن تدريبات الساكيو هي أنسب تلك الأنظمة التدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (السرعة الإنتقالية ، السرعة الحركية ، سرعة الإستجابة) بلاعبي كرة السلة لما لها من صفات تتماشى مع مواصفات تلك الرياضة ، كما أنها تتصف بسهولة استخدامها وممارستها ومحاكاتها للمنافسة بالإضافة إلي أنها تمدنا بجرعات تدريبية مختلفة الشدة وكذا تنوع حركي رائع ومتعدد يؤدي إلي تحسين القدرات البدنية بصورة كبيرة ، وبما أن إتقان اللاعب للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الحركي الذي يؤديه يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية قدراته البدنية الضرورية للإرتقاء بمستوي الأداء لهذا النوع من النشاط ، وتعتبر رياضة كرة السلة احد الرياضات الهامة التي تتطلب درجة عالية من الحركات الإنفجارية والتسارع مع تغيير الإتجاه والرجوع الي العديد من الدراسات كدراسة " أحمد عاصم عثمان " (احمد عاصم، ٢٠١٧) ، "أحمد نور الدين محمد" (احمد نو، ٢٠١٦)، " بديعة علي عبد السميع" (بديعة، ٢٠١٤)، "زوران ميلانوفيتش و آخرون zoranmilano vic,et al" (zoranmilano vic، ٢٠١٢) " اثبت التحسن في المستوى البدني والمهاري ،هذا ما دعي الباحثة لمحاولة معالجة هذا القصور لدى اللاعبين عن طريق استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q لمعرفة تأثيرها علي بعض القدرات البدنية والمحاورة.

هدف البحث :-

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q علي تطوير بعض القدرات البدنية والمحاورة قيد البحث.

فروض البحث :-

١ - توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي قيد البحث.

٢-توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المحاوره لصالح القياس البعدي قيد البحث.

إجراءات البحث :

أ- منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة (المجموعة التجريبية) الملائم لطبيعة البحث.

ب- مجتمع عينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبات كرة السلة بمنطقة الغربية لكرة السلة تحت ١٤ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة لموسم الحالي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادى طنطا الرياضي تحت ١٤ سنة و اشتملت على (١٥) ناشئه لتطبيق الدراسة الأساسية (مجموعه تجريبية) من مجتمع البحث الذى يشتمل علي (٢٧) ناشئه وعدد (١٢) ناشئه من طنطا الرياضى لعمل الدراسة الاستطلاعية لضبط المعاملات العلمية قيد البحث .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	وحدة قياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	العمر الزمني	سنة	15.06	15.0	0.88
	العمر التدريبي	سنة	4.20	4.0	0.86
	الطول	سم	173.73	175.0	2.89
	الوزن	كجم	70.20	71.0	3.66
المتغيرات البدنية	السرعة الانتقالية	ث	7.56	7.5	0.51
	السرعة الحركية	درجة	12.73	13.0	1.23
	سرعة الاستجابة الحركية لنيسلون	ث	3.44	3.4	0.21

يتضح من جدول (١) إعتدالية البيانات قيد البحث حيث تراوح معامل الالتواء لدى عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (-١.٠٠ ، ١.٦٩) أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

١- وسائل وادوات جمع البيانات :-

أ- الأدوات والأجهزة :

- ١- ملعب كرة السلة ،كرة سلة.
- ٢- جهاز الرستاميتز Rest meter (لقياس الطول والوزن)
- ٣- شريط قياس معايير لقياس المسافات
- ٤- كرات طبية
- ٥- سلم الرشاقة
- ٦- الأستيك المطاط
- ٧- أقماع
- ٨- أطواق مختلفة المقاسات
- ٩- حواجز مقاسات مختلفة
- ١٠- ساعة إيقاف.
- ١١- مدرجات
- ١٢- كرة سويسرية
- ١٣- أحبال وثب
- ١٥- صناديق خطو
- ١٦- صفارة
- ١٧- صالة اللياقة البدنية (الجيم) واستخدام أجهزة المقاوامات المختلفة ، والداملز ، والبار الحديدي .

الآختبارات البدنية ةالمهاريةالمستخدمة في تطبيق وتنفيذ البحث

جدول (٢)

وحدة القياس	الاختبار	المتغيرات البدنية	م
(ث)	اختبار السرعة الانتقالية اختبار عدو (٥٠ م)	اختبار السرعة	١
درجة	اختبار السرعة الحركية اختبار سرعة تمرير الكرة والتقاطها علي الحائط		٢
ث	اختبار سرعة الاستجابة لينسون		

د- التدريبات المستخدمة في البحث (تدريبات الساكيو S.A.Q):-

بعد الإستعانة بالشبكة القومية للمعلومات والإطلاع علي بعض الدراسات العربية والأجنبية التي إستطاعت الباحثة الوصول إليها في مجال تدريبات الساكيو ومنها دراسة " أحمد عاصم عثمان " (احمد ، ٢٠١٧) ، "أحمد نور الدين محمد" (احمد، ٢٠١٦) ، " بديعة علي عبد السميع" (بديعة ، ٢٠١٤) (٣٦) ، "زوران ميلانو فيتش و آخرون vic,et al zoranmilano" (zoranmilano ، ٢٠١٤) تمكنت الباحثة من وضع واختيار تدريبات الساكيو وفقا لعدة أسس تتلائم مع مستوي اللاعبين (عينة البحث) وهي علي النحو التالي:

- ١- تحقيق الهدف الموضوع من أجله تدريبات الساكيو وهو تطوير بعض القدرات البدنية – قيد البحث وتحسين مستوي اداء بعض المهارات الهجومية المركبة – قيد البحث –
- ٢- الإهتمام بالإحماء الجيد بحيث أن يكون بشدة منخفضة لتهيئة الجسم بهدف رفع درجة حرارته ومن ثم الإطالات الثابتة والمتحركة للعضلات المستخدمة .
- ٣- التدرج في الشدات التدريبية للسرعة من الخفيف في المتوسط و العالي .
- ٤- من خلال التسجيل لأحجام التدريب للتحقق من تقدم التدريب .
- ٥- إجراء تمرينات السرعة عقب الإحماء مباشرة
- ٦- استخدام صالات اللياقة البدنية (الجيم) واستغلال تدريبات المقاومة المختلفة لتطوير القوة العضلية لما لها من مردود جيد علي عنصر السرعة .

البرنامج التدريبي المقترح :-

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلي التأثير الإيجابي في تطوير (السرعة الإنتقالية ، سرعة الإستجابة ، السرعة الحركية) ومعرفة تأثيره في المحاوره.

محتوي البرنامج التدريبي المقترح :

تم اختيار محتوى البرنامج المقترح بناء على خبرة الباحثة وما اوردت بعض المراجع و الدراسات العلمية الخاصة بتدريبات الساكيو S.A.Q مثل دراسة " أحمد عاصم عثمان " (احمد، ٢٠١٧)، "أحمد نور الدين محمد" (احمد، ٢٠١٦)، " بديعة علي عبد السميع" (بديعة، ٢٠١٤) ، "زوران ميلانوفيتش و آخرون zoranmilano vic,et al (٢٠١٢، zoranmilano) "فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan&palanisamy (٢٠١٢) (Velmurugan ريمكو بولمان وآخرون Remco polman,et al (٢٠٠٩) ، " فيكرام سينغ Vikram singh " (Vikram ٢٠٠٨) وذلك لحصر برامج التدريب المختلفة في تطوير السرعة بانواعها ودراستها وتحليلها حتي يتسني للباحثة وضع محتوى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو وتطبيقها علي عينة البحث كما أنه سوف يتم الإستعانة بتدريبات المقاومة داخل صالات اللياقة البدنية مرة واحدة كل أسبوع للوصول لأقصى إستفادة من تدريبات القوة العضلية لما لها من مردود جيد في تحسين عنصر السرعة وذلك من خلال التنوع في التدريبات البليومترية لتحسين الوثب والقفز وكل ذلك لسد الفجوة بين تدريبات القوة والسرعة باستخدام مايسمي برد فعل الإطالة والذي يسهل ويطوع وحدات حركية إضافية في العضلات أثناء الأداء ويكسب العضلة صفة المطاطية ، ومن بعد الحصول علي مستوي معين من القوة يتم التدريب علي تدريبات الساكيو عالية الشدة والذي يتناسب مع تدريبات الساكيو وذلك خلال فترة زمنية شهران بمعدل (٣) وحدات في الاسبوع وذلك داخل الجزء الرئيسي للوحدة بحيث (٣٠)ق محتويا علي تدريبات الساكيو مع مراعاة التكرار والشدة والحجم وصولا للجزء الختامي والتهدئة ووحدة تدريبية منفصلة داخل صالة اللياقة البدنية مستخدمة فيها تدريبات المقاومة المختلفة .

أسس وضع البرنامج :

- ١- أن يؤدي إلي تحقيق الهدف الذي وضع من اجله.
- ٢- أن تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص النمو لعينة البحث.
- ٣- أن يتميز البرامج بالشمول والمرونة والسهولة أثناء الممارسة.
- ٤- توافر عوامل الأمن والسلامة والصحة العامة.
- ٥- مراعاة التنوع والتدرج في الحمل التدريبي.
- ٦- تدرج التمرينات من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب.

خصائص حمل البرنامج:

استخدامات الباحثة طريقة التدريب الفكري منخفض ومرتفع الشدة خلال وحدات البرنامج التدريبي، يطبق البرنامج التدريبي لمدة شهرين ، ٨ أسابيع بواقع (٣ وحدات) تدريبية في الأسبوع ، مع التدرج بالحمل التدريبي كما يوضحه جدول (٣)

جدول (٣)

تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي

عدد اسابيع	شهرين (٨) اسبوع.
الهدف من الفترة	تنمية السرعة .
زمن الوحدة	(٦٠ق)
عدد الوحدات في	ثلاث وحدات تدريبية.
الاحمال التدريبية المستخدمة	حمل اقصي شدة ٨٠% : ١٠٠% حمل متوسط شدة ٥٠% : ٨٠% حمل منخفض شدة ٤٠% : ٥٠%
طريقة التدريب	فترى المنخفض والمرتفع الشدة.
طريقة تنفيذ التدريب للوحدة	حسب طبيعة البرنامج والهدف المطلوب منة
مكونات الوحدة التدريبية	- الاحماء . - الجزء الرئيسي . - الجزء الختامي

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ١ / ٣ / ٢٠٢١ : ٢ / ٣ / ٢٠٢١ م على عينة عشوائية بلغ قوامها (١٢) ناشئه للدراسة الإستطلاعية تم سحبهم من نفس عينة البحث الاساسية لتصبح عينة البحث (٢٧) ناشئة واستهدفت الدراسة :-

- ١- إجراء القياسات الخاصة بالقدرات البدنية (السرعة) - قيد البحث.
- ٢- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس
- ٣- اكتشاف الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ القياسات المختارة
- ٤- ترتيب القياسات وذلك لتحقيق النتائج المرجوة في توفير الوقت والجهد

وقد أسفرت هذه الدراسة عن :-

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات - قيد البحث -
- الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (١٢) لاعب وذلك في الفترة من

٢٠٢١/٣/٧ م : ٢٠٢١/٣/٨ م

واستهدفت الدراسة :-

- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات البدنية والمهارية - قيد البحث
- تقنين البرنامج التدريبي المقترح عن طريق تطبيق بعض الوحدات التدريبية
- تحديد الزمن اللازم لكل مرحلة من مراحل البرنامج
- تقنين الاحمال التدريبية للبرنامج
- التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق

وقد أسفرت الدراسة عن :

- حساب الصدق والثبات للإختبارات البدنية والمهارية - قيد البحث - .
 - تحديد زمن كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي
 - وتم تقنين الأحمال التدريبية للبرنامج وبذلك أصبح البرنامج التدريبي صالحا للتطبيق .
- المعاملات العلمية للاختبارات المختارة قيد البحث :
- صدق الاختبارات :

للتأكد من صدق الاختبارات استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة والآخرى غير مميزة ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٢) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة بتطبيق اختبار (T) ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة

في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=١٢

قيمة T	المجموعة الغير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	٢٤	٢٣	١٤	١٣		
11.62	1.10	9.51	1.24	7.01	ث	السرعة الانتقالية
6.24	2.05	10.21	1.06	14.84	درجة	السرعة الحركية
5.24	2.51	4.32	2.31	3.11	ث	سرعة الاستجابة الحركية لنيسلون
3.2	1.21	18.69	1.07	13.25	ث	المحاورة مع تغيير الإتجاه

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥)

ويتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة عند دلالة معنوية تراوحت من (٠.٠١ : ٠.٠٣) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات

ثبات الاختبارات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث قوامها (١٢) ناشئه ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني مدته ٥ أيام بين التطبيقين كفاصل زمني ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=١٢

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	٢٤	٢٣	١٤	١٣		

0.91	1.19	8.35	1.17	8.26	ث	السرعة الانتقالية
0.90	1.86	12.62	1.555	12.525	درجة	السرعة الحركية
0.93	2.62	3.84	2.41	3.715	ث	سرعة الاستجابة الحركية لنيسلون
0.84	1.51	16.32	1.14	16.11	ث	المحاورة مع تيير الاتجاه

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (٠.٥٧)

ويتضح من جدول (٣) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى ثبات نتائج هذه الاختبارات.

تنفيذ الدراسة الأساسية :

القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي في الفترة من يوم ٢٠٢١/٣/١٠ : يوم ٢٠٢١/٣/١١ م.

تطبيق تجربة البحث الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث في الفترة من ٢٠٢١/٣/١٢ الي ٢٠٢١/٥/١٣ لمدة شهرين بواقع ثلاث واحدت أسبوعياً لتدريبات الساكيو داخل صالة اللياقة البدنية لاستخدام تدريبات المقاومة المختلفة بجانب البرنامج التقليدي للمدرب .

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث في الفترة من ٢٠٢١/٥/١٢ م ٢٠٢١/٥/١٣ م وقد تمت جميع القياسات علي نحو ما تم اجرائه في القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية

المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- معامل الارتباط (ر) -قيمة (ت)- نسبة التحسن %

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث

في القدرات البدنية قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	نسبة التحسن %
		١م	١ع	٢م	٢ع		
السرعة الانتقالية	ث	7.56	0.51	6.86	0.44	7.96	9.26
السرعة الحركية	درجة	12.73	1.23	14.66	1.04	6.71	15.2

9.01	5.68	.10	3.13	0.21	3.44	ث	سرعة الاستجابة الحركية لنيسلون
------	------	-----	------	------	------	---	--------------------------------

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنويه (0.05) ويتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في اختبارات القدرة العضلية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي ، حيث أن قيمة قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

جدول رقم (٧)

دلالة للفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في المحاورة قيد البحث

ن=١٥

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	نسبة التحسن
		١٢	١٤	٢٣	٢٤		
الإختبارات المهارية في كرة السلة							
المحاورة مع تغيير الإتجاه	ثانية	١٦.٥٨	١.٥٤	١١.٢٤	١.٤٢	*٤.٢٣	%٤٧.٥٠

تفسير ومناقشة نتائج البحث

مناقشة الفرض الأول للبحث والذي ينص على أن : - توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي قيد البحث . يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية حيث تراوحت (ت)المحسوبة ما بين (٥.٦٨ : ٧.٩٦) وبدرجة تأثير (D) تراوحت من (١.٠٧ : ١.٥) وهي بذلك اكبر من(٨). كما تتراوح نسبة التحسن ما بين (٩.٠١% : ١٥.٢) حيث كانت اقل نسبة تحسن في اختبار (سرعة الاستجابة الحركية لنيسلون) وكانت بنسبة (٩.٠١%) وكانت اعلي نسبة تحسن في اختبار (سرعة الاستجابة الحركية) وكانت نسبة التحسن (١٥.٢%) اي ان البرنامج لة تأثير علي المتغيرات البدنية قيد البحث.

لذلك ترجع الباحثة هذا التطور الحادث في القدرات البدنية - قيد البحث - للتأثير الإيجابي لتدريبات الساكيو عليها حيث أن تلك التدريبات من شأنها تطوير تلك العناصر البدنية (السرعة الإنتقالية ، سرعة الإستجابة وكذا السرعة الحركية).

كما تشير الباحثه للربط هنا بين تلك القدرات البدنية - قيد البحث - المختارة بالإضافة لتخصص تدريبات الساكيو S.A.Q في تطويرها إلي أن الرابط بين (السرعة الإنتقالية ، والسرعة الحركية وسرعة الإستجابة) هي مقدرة اللاعب في أداء تلك الحركات المتشابهه والمتتابعة في أقصر أو أقل زمن ممكن ، بالإضافة الأهم إلي أهميتهم في ممارسة كرة السلة وهذا ما ظهره المسح المرجعي للقدرات البدنية الخاصة طبقاً لأهميتها النسبية في رياضة كرة السلة .

وفي هذا الصدد يؤكد " باكر و نيتون Baker, D and Newton.R (٢٠٠٨) علي أهم فوائد ومميزات تدريبات الساكيو S.A.Q أنها تقف علي تطوير الكفاءة البدنية للرياضة خاصة أثناء الأداء البدني كما تزيد من تحسين التوازن الديناميكي والأداء الحركي والمهاري وتنمية سرعة رد الفعل بالإضافة إلي إطفاء الثقة الرياضية لدي اللاعبين . (Baker, ٢٠٠٨، ١٥٣)

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة " أحمد نور الدين سليم " (احمد، ٢٠١٦) ، بديعة عبد السميع " (٢٠١٤) دراسة "زوران ميلانوفيتش وآخرون" zoranmilonovic,et al (٢٠١٢) ، دراسة "فيلمورجان وبالانيسامي " Velmurugan & palanisamy (٢٠١٢) و دراسة "ريمكوبولمان وآخرون" Remco polman,et al (٢٠٠٩) (١٢) في مقدرة تدريبات الساكيو S.A.Q في تطوير بعض القدرات البدنية المختلفة

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على أن : - توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي قيد البحث.

مناقشة الفرض الأول للبحث والذي ينص على أن : - توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المحاوره لصالح القياس البعدي قيد البحث .

تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهاريه لناشئات كرة السلة وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في المحاوره لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث كانت (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية فكانت في اختبار (المحاوره مع تغيير الاتجاه) كان القياس القبلي(١٦,٥٨) والقياس البعدي(١١,٢٤) وكانت (ت)المحسوبة(٤,٢٣) اعلي من (ت)الجدولية (١,٧٦) فكانت لصالح القياس البعدي وكانت نسبة التحسن (٤٧,٥٠%).

وتعزي الباحثة ذلك التقدم في المستوى المهاري نتاج تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو التي من أهم سيمتها محاكاة المباراة والشكل المهاري للأداء بالإضافة لرفع القدرات البدنية الخاصة بالنشاط مما يظهر مردودة علي الأداء المهاري كما أنه أيضا اشتغلت الباحثة كوحدة تدريبية داخل صالة اللياقة البدنية للإستفادة أيضا بمردود القوة من خلال المقاومات المختلفة وتعزيز الأداء المهاري كنتاج نسعي إليه لتطوير الأداء وبالأخص في المهارات الهجومية المركبة إلي أنها الأكثر استخدامها ومع زيادة دقتها وسرعتها يتمكن اللاعب من وضع نفسه في موقف هجومي أفضل أو الدفاع من خلالها من موقف قوة .

وهذا ما أكده عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) أن أي أداء مهاري يرتبط في تنميته وتطويره ارتباط وثيق بالقدرات البدنية الحركية ، فكلما كان العمل علي تطوير متطلبات الأداء المهاري (بدنيا وحركيا) الخاصة كلما زاد إتقان الأداء المهاري ، حيث أنه في أغلب المواقف نتعرف علي مستوى هذا الأداء المهاري من مدي اكتساب الفرد لتلك الصفات البدنية والحركية الخاصة (عصام، ٢٠٠٥، ١٨٩)

ويتفق علي ذلك " ياسر عثمان " (٢٠٠٩) حيث يذكر أنه من الممكن تحسين كليهما معا (القدرات البدنية ، والأداءات المهارية) ، لذا فعندما يكون لدي الفرد قدرا عاليا من القدرات البدنية فهذا مدلول علي أنه يمتلك مستوى جيد أيضا من مستوى أداء الأداءات المهارية ، والعكس صحيح أيا أنه اذا امتلك أداء مهاري جيد فهو يقف علي مستوى جيد من القدرات البدنية والحركية الخاصة بتلك الأداء . (ياسر ، ٢٠٠٩ ، ٧٥)

وهذا ما أكده " كمال عبد الحميد و صبحي حسنين " (٢٠٠١) إلي أن أي مهارة تحتاج إلي تحسين أدائها يجب الإهتمام إلي تطوير مكوناتها البدنية التي تسهم في أدائها بصورة أفضل أي أن تحسين الأداء المهاري لمهارة معينة لا يكفي فقط التدريب عليها بل يجب معرفة القدرات الحركية الخاصة بها والعمل علي تنميتها من أجل ظهور مردوده علي المستوى المهاري.

(كمال، ٢٠٠١، ٦)

وهذا ما يتفق مع دراسة كل من دراسة "أحمد عاصم عثمان" (٢٠١٧) ، دراسة "أحمد نور الدين سليم" (٢٠١٦) ، دراسة "بديعة عبد السميع" (٢٠١٤) ، دراسة "فيكرام سينغ

Vikram singh" (٢٠٠٨) سواء في تطوير المكونات البدنية وظهور مردودها علي المستوي المهاري أو نتيجة تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q بشكل مباشر علي مستوي الأداء المهاري أيضا.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أن : - توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المحاورة لصالح القياس البعدي قيد البحث.

الاستخلاصات والتوصيات :

أولا : الاستخلاصات :

في ضوء هدف البحث والإجراءات المتبعة وفي حدود عينة البحث والمعالجات الاحصائية وما أسفرت عن نتائج هذا البحث يمكن للباحثة استخلاص ما يلي :

١- أن برنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q والذي طبق علي عينة البحث يؤثر تأثيرا ايجابيا في تطوير القدرات البدنية (السرعة الإنتقالية ، السرعة الحركية ، سرعة الاستجابة) - قيد البحث - لدي عينة البحث .

٢- البرنامج التجريبي له تأثير ايجابي في المستوى البدني وكانت نسب التحسن في المتغيرات البدنية تتراوح ما بين (٩.٠١% : ١٥.٢%) . البرنامج التجريبي له تأثير ايجابي في المستوى البدني وكانت نسب التحسن في المتغيرات البدنية تتراوح ما بين (٩.٠١% : ١٥.٢%) .

٣- البرنامج التجريبي له تأثير ايجابي في المستوى البدني وكانت نسب التحسن في المحاورة فكانت بنسبة (٤٧,٥٠%) .

ثانيا: التوصيات:

في حدود ما أظهرته نتائج هذا البحث والعينة التي طبقت عليها القياسات توصي الباحثة بما يلي :

١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي لاعبي كرة السلة ، وذلك لما ثبت له من تأثير ايجابي علي بعض القدرات البدنية الخاصة كرة السلة .

٢- ضرورة تطبيق الدراسة علي مراحل سنوية مختلفة وكذلك علي رياضات أخرى . تطبيق الدراسة البحثية على عينات في الرياضات الجماعية الاخرة للاستفادة من حداثة الموضوع .

المراجع

- أحمد عاصم عثمان : تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعه الانطلاق (S . A . Q) على تطوير أداء مجموعات (الناجي نوكاتا) لدى لاعبي رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- أحمد نور الدين سليم : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- بديعة علي عبد السميع : فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي ١٠٠م حواجز ، مجلة علوم الرياضة ، نظريات وتطبيقات .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط ١٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- عمرو صابر حمزة ، نجلاء البديري نور الدين ، بديعة علي عبد السميع : تدريبات الساكيو " الرشاقة التفاعلية ، السرعة الحركية التفاعلية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- كمال عبد الحميد إسماعيل : رباعية كرة اليد الحديثة " الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتقويم - اللياقة البدنية " مركز الكتاب للنشر ، محمد صبحي حسنين ، القاهرة .

كمال عبد الحميد إسماعيل : إختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

ياسر عثمان محمد : تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع علي متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

- Baker, D and Newton, R. : Comparison of lower body strength , power, acceleration, speed, agility and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players.J Strength Cond Res 22: 153–158, 2008.
- Jeffres,I. : The use of small-sided games in the metabolic training of high school soccer players strength cond coach 26;77-78.2004
- 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.
- 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
- Velmurgan G & Palanisamy,A : Effects of s.a.q Training and plyometric Training on speed among college men kabaddi players, indian journal of applied research, volume : 3, iissue: 11,432, 2012
- Vikram Singh : Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmbai National Institute of Physical Education, Gwalior. ,2008

zoranmilonovic, : Effects of a 12 Week SAQ Training Programme
Goransporis, on Agility with and without the Ball among
Nebojsa Young Soccer Players, Journal of Sports Science
Trajkovic, Nic and Medicine , 12, 97-103,2012.
James, Kresimir
Samija