

تأثير تدريبات الساكيو (S.a.q) على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري فى كرة السلة

أ.م. د/ ايمان محمد السعوى

أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية □ كلية التربية الرياضية □ جامعة طنطا.

مقدمة ومشكلة البحث:

التدريب الرياضي علم يقوم على أسس ومبادئ عن طريقها يمكن تحقيق أفضل المستويات والنتائج في جميع الفعاليات الرياضية، ومن أجل الوصول لذلك الهدف، لابد من الفهم العميق لأسس ومبادئ هذا العلم، بالإضافة الى إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب الرياضي وتطبيقاته ويرى العلماء والمدرّبين أن أساس التقدم الرياضي هو الارتقاء بمستوى القدرات البدنية التي تتطلبها الفعالية الرياضية، كما إن الوصول باللاعب إلى البطولة وتحقيق الأرقام القياسية والمستوى المهاري العالي في مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة.

يشير أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠١٢م) لقد حظي التدريب الرياضي بتقدم كبير في السنوات الأخيرة حيث إرتبط بعلوم كثيرة كعلوم الحركة بفروعها المختلفة. مما كان له الأثر الإيجابي في ظهورها بمظهر علمي ذي فاعلية كبيرة على المستوى الرياضي. (١: ٥)

ويذكر عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥م) أن التدريب الرياضي عملية مستمرة يتم التخطيط لها في مراحل، كل مرحلة لها واجباتها الخاصة تسعى في النهاية إلى الوصول بالفرد الرياضي إلى قمة مستواه في نوع النشاط الذي يمارسه أثناء مرحلة المنافسة، ويهدف التدريب الرياضي الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول إلى أعلى مستوى لذا يحتاج القائمون علي عملية التدريب الرياضي عند تطوير مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير علي تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة . (٢٨٠ : ٤)

ويضيف مايكل كلارك وآخرون Michael Clark, et., al (٢٠١٢) أنه لكي يتم التنمية المتوازنة للعضلات يجب علينا الإهتمام بالصفات البدنية المساهمة في تحقيق المستويات الرقمية العالية ، والتي يترتب عليها تطوير الأداء الفني والحركي للمتنسابق. (١٩ : ١٤٣)

ويشير كل من "دان ليوندون و ديفد جوسي Dan Lewindon & David Joyce (٢٠١٤) ان برامج التدريب الرياضي تعد الداعم الرئيسي الأول لترقيته القدرات البدنية و الفسيولوجية للأداءات الرياضية المختلفة . (١٦ : ١١)

ولقد حققت التدريبات الحديثة في مجال التدريب الرياضى خطوات كبيرة للأمام في العصر الحديث ، وتجلّى ذلك في الوصول إلى إنجازات رياضية عالية ، والتي كان من الصعوبة الوصول إليها من خلال القائمين على برامج التدريب النمطية في هذا المجال ، ويعود الفضل في هذا التطور إلى التقدم العلمي في ارتباط العلوم الرياضية المختلفة بعضها ببعض. (٣٥:٨)

تعد تدريبات الساكويو (السرعة الحركية التفاعلية والرشاقة التفاعلية) مناسبة لجميع الرياضات سواء كانت جماعية او فردية ، لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والاتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي ، فضلا عن التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل ، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الراضى فى اى رياضة . ومن الممكن استخدام تدريبات الساكويو s.a.q فى جزء الاحماء البدنى لتمييزها بالدينامية والمرونة او كجزء رئيسى داخل البرنامج الرئيسى او كبرنامج مستقل لتمييزها بالعدو المتكرر والتسارع والحركات الانفجارية وسرعة تغير الاتجاه ، ويمكن استخدامها فى بناء العضلات وتقويمها من خلال اضافة المقاومات الى تدريباتها لتحاكى انظمة تدريبات القوة الانفجارية والبليو مترك مع التركيز على كل من سلامة النظام الغذائى وفترات استعادة الاستشفاء للحصول على الاستفادة القصوى . (٦ : ٩)

ويشير عمرو صابر وآخرون (٢٠١٧م) أن تدريبات الساكويو (s.a.q) من التدريبات شائعة الاستخدام حديثا فى المجال الرياضى ، وقد اثبتت فاعليتها فى تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين فى العديد من الفعاليات الرياضية . واستطاعت تربيات الساكويو s.a.q ان تقلل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية فهى تعتمد بدرجة كبيرة على دورة الإطالة والتقصير (ss) stretch-shorteing cycle ، وهذا المصطلح يستخدم لتوصيف نوعية من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة (الانفجارية) كنتيجة لاطالة سريعة للعضلات العاملة ، فالانقباض بالتقصير يكون اقوى لو انه

حدث مباشرة بعد الانقباض بالتطويل لنفس العضلة او المجموعة العضلية ، فمن المعروف علميا انه عندما تحدث اطالة سريعة مفاجئة للعضلة فانها تنقبض فورا لتقاوم هذه الحالة ، ويعتقد العلماء ان هذه العملية تناسس على ما يسمى برد فعل الاطالة او رد الاطالة المنعكسة stretch reflex، مما جعلها امتدادا لزيادة القدرة على بذل اقصى قوة اثناء اداء الحركات ذات السرعة العالية (٦: ٩)

ويؤكد علي ذلك " ديفاراجو Devarju ٢٠١٤ : ان تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من افضل الأساليب التدريبية المستخدمة في تطوير سرعه رد الفعل وتطوير سرعه التسارع، والرشاقة والقوه الانفجارية ومستوي التحمل العام. (١٧ : ١٠٥)

و يتفق كل من ارجونان Arjunan " ٢٠١٥ و ماريو جوفان فيك وآخرين . Et al . Mario Jovanovic " ٢٠١١ علي ان تدريبات الساكيو S.A.Q ينتج عنها مردود كبير للقدرات البدنية كسرعه الاستجابة والسرعة الخطية والرشاقة والقدرة العضلية مقارنة بالتدريبات التقليدية الأخرى. (١٤ : ١٨ - ٢٠) (١٨ : ١٢٩٠ - ١٢٩١)

ورياضة كرة السلة من الأنشطة التي تتميز بطابع خاص حيث شهدت هذه الرياضة اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة، لما تتميز به لعبة كرة السلة من عنصرى التشويق والإثارة، فلقد احتلت رياضة كرة السلة مركزاً متقدماً بين الرياضات التي يتنافس عليها أولمبيا، دولياً، عالمياً ومحلياً، حيث تطورت تطوراً كبيراً وملحوظاً منذ نشأتها حتى يومنا هذا من الناحية القانونية والفنية، ومن الطبيعي أن يتطلب هذا التطور تطوراً مماثلاً في التخطيط العلمى فى مجال التدريب الرياضى حيث لم يعد ظهور اللاعبين المميزين فنياً وبدنياً ولید الصدفة أو الموهبة الطبيعية، بل أصبح من النواتج الأساسية للتخطيط العلمى الموجه والمقصود نحو تنمية قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية خلال المراحل السنية تدريجياً وصولاً إلى أعلى مستويات الممارسة الرياضية المستهدفة. (٣ : ٥)

من خلال خبرة الباحثة العلمية والعملية فى مجال تدريب كرة السلة لاحظت أن هناك قصور على المستوى المحلى فى وضع البرامج التدريبية باستخدام التدريبات الحديثة وبالتحديد تدريبات الساكيو للاعبى كرة السلة وعلى وجه الخصوص مرحلة الناشئين ، وأن هذه البرامج تتعامل بأساليب تدريبية نمطية مما أثر بالسلب على القدرات البدنية الخاصة ، بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة ، كما اتضح من خلال المقابلات الشخصية مع العديد من مدربي كرة السلة باندية جمهورية مصر العربية عدم المعرفة الكافية عن تدريبات الساكيو وخلو برامجهم من تدريبات الساكيو s.a.q والتي تعمل على تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل

برنامج تدريبي واحد ومن الممكن ان يكون لها الاثر في تحسن بعض المتغيرات البدنية .ومن خلال المقابلة الشخصية لبعض المدربين وبسؤالهم عن تدريبات تدريبات الساكيو S.a.q ومدى أهميتها ، تبين عدم وجود قدر كافي من الوعي في هذا المجال لديهم والذي قد يساعدهم على التنمية والارتقاء بهذا الجانب الهام لدى اللاعبين وخاصة في مراحل الناشئين وترى الباحثة ان تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من افضل الأساليب التدريبية المستخدمة في تطوير سرعه رد الفعل وتطوير سرعه التسارع، والرشاقة والقوة الانفجارية ومستوي التحمل العام .

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من المراجع العلمية في مجال التربية الرياضية بصفة عامه ورياضة كرة السلة بصفة خاصة لاحظت الباحثة أن هناك قلة في الدراسات التي تناولت رياضة كرة السلة من جهة البرامج التي تناولت الحالة البدنية والمهارية بصفة خاصة، وفي ضوء المسح المرجعي للدراسات المرجعية في مجال التدريب باستخدام برامج تدريبية قام كل من عمرو صابر ،بيداء طارق(٢٠١٢م) (٥)، بديعه علي عبد السميع " ٢٠١٤ م (٢)، محمد حسنى مصطفى (٢٠١٦م) (٩)، شيف ديسوير ، سوات شودهاري ، سنتو مترا Sentu Shiv Diswar , Swati Choudhary, Mitra ٢٠١٦ (٢٠) ،مدحت شوقي طوس ميخائيل (٢٠١٧م) (١١)، أمانى ابراهيم ، جهاد نبيا " Amany ibrhim , Gehad " nabia ٢٠١٧ (١٣) ، الوك كمر ، صبح تنز Alok Kumar , Sophie Titus ٢٠١٧ م (١٢) ليلي جمال مهنى (٢٠١٨م) (٧)، محمد محمود عيسى (٢٠٢٠م) (١٠). وشبكة المعلومات الدولية "الإنترنت" و في حدود علم الباحثة ، وفي حدود علم الباحثة، تبين لها ندرة الأبحاث والدراسات المستخدمة في دراسة تناولت تأثير تدريبات الساكيو S.a.q على بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الهجومية في كرة السلة ومن هذا المنطلق العلمى قامت الباحثة بدراسة تأثير تدريبات الساكيو (S.a.q) على القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية في كرة السلة

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.a.q وذلك للتعرف على تأثيره على كل من:

١-القدرات البدنية متمثلة في (الرشاقة - التوافق - السرعة- المرونة- التحمل- القدرة) لنشآت كرة السلة.

٢- الجوانب المهارية الهجومية متمثلة في (التمرير والإستلام - التصويب - المحاورة - تحركات القدمين-المتابعة) لناشئات كرة السلة.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية (الرشاقة-التوافق-السرعة-التحمل-القدرة) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري (التمرير والإستلام - التصويب - المحاورة-تحركات القدمين-المتابعة) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث

مصطلحات البحث :

تدريبات الساكيو (s.a.q)

أسلوب تدريبي يعمل علي تجزئه السرعة الي ثلاث مكونات رئيسيه السرعة الخطية Speed ، الرشاقة Agility ، والسرعة الحركية التفاعلية Quickness . (٦ : ١٣)

الدراسات المرجعية

الدراسات المرجعية العربية

اجرى " عمرو صابر ،بيداء طارق(٢٠١٢م) (٥): دراسة بعنوان " فاعلية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل ومستوى اداء مهارة القفز ضما على حضان القفز " الهدف: التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل ومستوى اداء مهارة القفز ضما على حضان القفز المنهج المستخدم : التجريبي العينة: (٢٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد اهم النتائج: وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (السرعة-الرشاقة -سرعة رد الفعل ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حضان القفز) وذلك لصالح القياس البعد للمجموعة التجريبية .

اجرت " بديعه علي عبد السميع " ٢٠١٤ م (٢): دراسة بعنوان " فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠ م حواجز " الهدف: التعرف على " فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠ م حواجز المنهج المستخدم : التجريبي العينة: مجموعه تجريبية قوامها (١٠) اشئين بالمدرسة العسكرية بالإسكندرية ،

وكانت أهم النتائج: وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية و المتغيرات البيوكيميائية والمستوي الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز .

أجرى محمد حسنى مصطفى (٢٠١٦م) (٩) دراسة بعنوان : تأثير تدريبات الساكيو (s.a.q) علي بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية الهدف : إلى التعرف على فاعلية تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي للياقة البدنية المنهج المستخدم : التجريبي العينة :طلاب المدارس الرياضية بمحافظة الدقهلية أهم النتائج :أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على مكونات القدرات التوافقية لدى طلاب المجموعة التجريبية.

أجري مدحت شوقي طوس ميخائيل (٢٠١٧م) (١١) دراسة بعنوان : تأثير تدريبات الساكيو S. A. Q على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد الهدف : إلى التعرف على فاعلية تدريبات الساكيو S. A. Q على بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد المنهج المستخدم : التجريبي العينة :٧٣ ناشئ من المسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد مواليد (٢٠٠٠ - ٢٠٠١) بمنطقة قنا أهم النتائج :أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على مكونات القدرات التوافقية لدى العينة قيد البحث .والتحسن فى المستوى الاداء المهارى كما وجدت نسب تحسن فى جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية

أجرت ليلى جمال مهنى (٢٠١٨م) (٧) دراسة بعنوان : تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية الهدف : إلى التعرف على فاعلية تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية المنهج المستخدم : التجريبي العينة :تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة السميع السعيد الرياضية بنين بمحافظة أسيوط وعددهم ١٢ تلميذ أهم النتائج :أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على مكونات القدرات التوافقية لدى طلاب المجموعة التجريبية.والتحسن فى المستوى الرقمي لسباق ١٠م حواجز كما وجدت نسب تحسن فى جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية

أجرى محمد محمود عيسى (٢٠١٩) (١٠) دراسة بعنوان : تأثير تدريبات الساكيو (s.a.q) على بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لناشئ دفع الجلة الهدف : التعرف تأثير تدريبات الساكيو (s.a.q) على بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي

لناشئ دفع الجلة المنهج المستخدم : التجريبي العينة : ١٤ من ناشئ دفع الجلة مرحلة تحت ١٨ سنة المقيدون بمنطقة الشرقية أهم النتائج : أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لناشئ دفع الجلة

الدراسات المرجعية الاجنبية

اجرى كل من " شيف ديسوير ، سوات شودهاري ، سنتو مترا Sentu Mitra Shiv Diswar , Swati Choudhary, ٢٠١٦ (٢٠) دراسة بعنوان " تأثير مقارنة لتدريبات الساكيو S.A.Q و برنامج التدريب الدائري علي متغيرات اللياقة البدنية المحددة من لاعبي مدارس كره السلة " ، على عينه قوامها (٣٠) لاعب كره السلة مرحلة عمرية (١٤-١٧) سنه وتم تقسيمهم إلى مجموعته (١٥) لاعب استخدموا تدريبات الساكيو S.A.Q ومجموعه أخرى من (١٥) لاعب استخدموا التدريب الدائري ، مستخدمين المنهج: التجريبي ، وقد أسفرت اهم النتائج على ان تدريبات الساكيو S.A.Q كان لها تأثير كبير علي تنميه جميع الصفات البدنية المختارة مقارنة بالتدريب الدائري .

أجرت أمانى ابراهيم ، جهاد نبيا " Amany ibrhim , Gehad nabia " ٢٠١٧ (١٣) دراسة بعنوان " تأثير تدريب (الساكيو) S.A.Q علي زمن سرعه رد الفعل لبداية ١٠٠ متر عدو والتسارع " ، على عينه قوامها (٤٠) طالب بكلية التربية الرياضية جامعه المنصورة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطه قوام كل مجموعته (٢٠) طالب المجموعه التي استخدمت تدريبات الساكيو S.A.Q علي المجموعه الضابطة في اختبارات ٣٠ متر عدو من البدء الطائر و الوثب العريض من الثبات ، وسرعه رد الفعل والتسارع بالإضافة إلى تحسن المستوي الرقمي .

اجرى كل من "الوك كمر ، صبح تتر Alok Kumar , Sophie Titus ٢٠١٧ م (١٢) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي أداء السباحة " ، على عينه قوامها (٢١) سباح سرعه مرحله عمرية (١٢ - ١٧) سنه ، مستخدمين المنهج التجريبي ، وقد أسفرت اهم النتائج على ان تدريبات الساكيو S.A.Q كان لها اثر ودور واضح في تطوير زمن البدء وزمن السباق ، بالإضافة إلى تطوير الرشاقة والقوه الانفجارية .

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبي ، وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي و البعدي.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث في ناشئات كرة السلة بنادي طنطا الرياضى بمدينة طنطا محافظة الغربية تحت (١٤) سنة للموسم التدريبي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م وقوامهم (٢٠) ناشئة ، تم سحب عينة أستطلاحية قوامها (٨) ناشئات وبذلك أصبح عينة البحث الاساسية (١٢) ناشئة .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العدد الكلى للعينة	النسبة	الإستطلاحية		التجريبية	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة
٢٠	%١٠٠	٨	%٤٠	١٢	%٦٠

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث الكلية فى متغيرات النمو

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمنى	سنة	١٣.٣٣	٠.٦٥	١٣.٠٠	٠.٤٣-
طول القامة	سم	١٦٥.٧٥	٣.٠١	١٦٧.٠٠	٠.٩٥-
وزن الجسم	كجم	٦٠.٦٦	٦.٠٣	٦٢.٠٠	١.٥٤-
الرشاقة	ث	٨.٥٧	٠.٠٤	٨.٥٦	٠.٥٦
التوافق	ث	١٠.٢١	٠.٠٤	١٠.٢٣	١.٠٣-
السرعة	ث	٦.٦٧	٠.٥٠	٦.٦٦	١.٠١
التحمل	ق	٧٦.٣٥	٠.١٤	٧٦.٣١	١.٧٥
القدرة	سم	٢٣.٦٢	٠.٠٧	٢٣.٦٦	١.٧٩-
المحاربة	ث	٢١.٢٤	٠.١١	٢١.١٨	١.٤٨
التمرير على الحائط ١٥ ث	درجة	١٠.٦٤	٠.٠٢	١٠.٦٤	٠.١٠
التصويب على السلة من الجانب	عدد	٣٧.٦٦	٠.٧٧	٣٧.٥٠	٠.٧١
الخطوات الدفاعية الجانبية	ث	١٩.٦٣	٠.٠١	١٩.٦٣	٠.٣٨
المتابعة المستمرة (١٠ ث)	ث	١٥.٢٥	٠.٠٣	١٥.٢٥	٠.٧٤

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، والعمر الزمنى) والمتغيرات البدنية قيد البحث وتراوحت

بين (-١.٧٩ : ١.٧٥) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (± 3)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في جميع المتغيرات قيد البحث.

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب بصفة عامة ومجال تدريب كرة السلة بصفة خاصة وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس هذه المتغيرات وطرق قياسها وتحديد الأجهزة والأدوات المناسبة

أ-الاستمارات والمقابلات الشخصية والبرنامج المقترح:

- استمارة تسجيل لنتائج القياسات الخاصة بالنمو لعينة البحث (مرفق ١)
- استمارة تسجيل قياسات الناشئات في الاختبارات البدنية قيد البحث . (مرفق ٢)
- استمارة تفريغ نتائج القياسات الخاصة في الاختبارات المهارية قيد البحث (مرفق ٣)
- الاختبارات والقياسات الخاصة بالنمو الطول الكلى للجسم والوزن الكلى للجسم (مرفق ٤)
- استمارة أستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والاختبارات الخاصة بها
- لناشئات كرة السلة قيد البحث (مرفق ٥)
- الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث (مرفق ٦)
- استمارة أستطلاع رأى الخبراء في المهارات الهجومية لكرة السلة قيد البحث . (مرفق ٧)
- الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث (مرفق ٨)
- أسماء السادة الخبراء حسب الترتيب الهجائي (مرفق ٩)

ب-الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز مقياس الطول رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم -ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب كجم -شريط قياس (متر) لقياس المسافة لأقرب سم- أحبال - صناديق مقسمة -حواجز مختلفة -سلم قفز - جواكت انتقال -أقماع-كرات طبية -صالة جم - كرات سلة بأوزان مختلفة-كرات سلة قانونية-ملعب كرة سلة قانوني.

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئات كرة السلة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٥ / ٧ / ٢٠٢٠ م وحتى ٣١ / ٧ / ٢٠٢٠ م واستهدفت الدراسة التعرف على ما يلي:-

- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء في الصفات البدنية وأنسب اختبارات قيد البحث

ن = ٩

م	أهم الصفات البدنية	الاختبار المناسب	عدد الخبراء
١	الرشاقة	الجرى الزجاجي	٩
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	٩
٣	السرعة	العدو ٢٠ متر	٨
٤	التحمل	الجرى ٥٥×٥ متر	٨
٥	القدرة	الوثب العمودي	٩

جدول (٤)

النسب المئوية لآراء الخبراء في الاختبارات المهارية لقياس مستوى المهارات الفنية قيد الدراسة

ن = ٩

م	المهارات الفنية	الاختبار المناسب	عدد الخبراء
١	المحاورة	التنطيط الزجاجي بالكرة	٩
٢	التمرير	تمرير كرة السلة على الحائط لمدة (٥ ثانية)	٩
٣	التصويب	التصويب على السلة من الجانب	٩
٤	الخطوات الدفاعية الجانبية	تحركات القدمين	٨
٥	المتابعة المستمرة (١٠ ث)	المتابعة المستمرة ١٠ ث	٨

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :
معامل الصدق:

أستخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز للتحقق من صدق (الاختبارات البدنية والمهارية) قيد البحث، وذلك بإيجاد دلالة الفروق بين مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة (مبتدئات من نفس المرحلة العمرية) في (الاختبارات البدنية والمهارية) قيد البحث دلالة الفروق بين نتائج

المجموعة الاستطلاعية وعددها (٨) ناشئات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، من ناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة بنادي طنطا الرياضى وتم حساب دلالة الفروق بين النتائج فى الاختبارات قيد البحث، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٨

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
رشاقة	الجرى الزجراجى	ث	٧.٨٦	٠.٠٢	٨.٦١	٠.٠٦	*٢٣.٠٠
توافق	الدوائر المرقمة	ث	٨.٠٤	٠.٠٢	١٠.٢٠	٠.٠٦	*٥٢.٥٩
سرعة	العدو ٣٠ متر	ث	٥.١٤	٠.٠٢	٦.٦٩	٠.٠٦	*٤١.٤٣
تحمل	الجرى ٥٥×٥ متر	ق	٧١.٥٣	٠.٠٢	٧٦.٣٨	٠.١٩	*٥٠.٢٥
قدرة	الوثب العمودى	سم	٢٩.٢٧	٠.٠٩	٢٣.٥٤	٠.١٠	*٧٥.٦٨
المحاوره		ث	١٩.٨٦	٠.٠٢	٢١.١٧	٠.٠١	*٨٧.٩٠
التمرير على الحائط ١٥ ث		درجة	٩.٩٦	٠.٠٢	١٠.٦٦	٠.٠٢	*٨٠.٢٥
التصويب على السلة من الجانب		عدد	٤٠.٧٥	٠.٥٠	٣٧.٧٥	٠.٩٥	*١٥.١٩
الخطوات الدفاعية الجانبية		ث	١٨.٤١	٠.٠١	١٩.٦٤	٠.٠٢	*٩١.٣٢
المتابعة المستمرة (١٠ ث)		ث	١٧.٤٠	٠.٠٣	١٥.٢٩	٠.٠٣	*٥٦.٤٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٥) بين الأفراد المجموعة المميزة والغير مميزة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث الذي يشير إلى صدق الاختبارات .
معامل الثبات:

قامت الباحثة بأستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمنى قدره ثلاث ايام ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، يوضح ذلك وجدول (٦) .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٨

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			س/ع	ع	س/ع	ع	
رشاقة	الجرى الزجراجي	ث	٨.٦٠	٠.٠٦	٨.٦١	٠.٠٦	*٠.٩٩
توافق	الدوائر المرقمة	ث	١٠.١٩	٠.٠٧	١٠.٢٠	٠.٠٦	*٠.٩٨
سرعة	العدو ٣٠ متر	ث	٦.٧٠	٠.٠٧	٦.٦٩	٠.٠٦	*٠.٩٩
تحمل	الجرى ٥٥×٥ متر	ق	٧٦.٣٩	٠.٢٠	٧٦.٣٨	٠.١٩	*٠.٩٩
قدرة	الوثب العمودي	سم	٢٣.٥٥	٠.١٠	٢٣.٥٤	٠.١٠	*٠.٩٩
المحاورة		ث	٢١.١٦	٠.٠١	٢١.١٧	٠.٠١	*٠.٩٦
التمرير على الحائط ١٥ ث		درجة	١٠.٦٧	٠.٠٢	١٠.٦٦	٠.٠٢	*٠.٩٥
التصويب على السلة من الجانب		عدد	٣٧.٢٥	٠.٥٠	٣٧.٧٥	٠.٩٥	*٠.٨٧
الخطوات الدفاعية الجانبية		ث	١٩.٦٥	٠.٠٢	١٩.٦٤	٠.٠٢	*٠.٩٨
المتابعة المستمرة (١٠ ث)		ث	١٥.٢٨	٠.٠٣	١٥.٢٩	٠.٠٣	*٠.٩٩

قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤ = ٠.٧٢٩

يتضح من جدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية

خامساً: إعداد البرنامج التدريبي: (مرفق ١٠)

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية للمتغيرات قيد البحث وجمع البيانات الأولية و تحليل محتوى المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة (٣)، (٨)، (٩)، (١١) بمتغيرات البحث تمكنت الباحثة من تصميم البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ، وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي (تدريبات الساكيو والتدريبات المهارية للمحاورة والتمرير والتصويب) في فترة الإعداد الخاص الخاص لناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة بمركز شباب السادات

هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح وذلك للتعرف على تأثيره على كل من: القدرات البدنية (الرشاقة- التوافق- السرعة- التحمل -القدرة) والمهارية متمثلة في (المحاورة-التمرير والإستلام - التصويب - تحركات القدمين - المتابعة) لناشئات كرة السلة. أسس وضع البرنامج:

من خلال المسح المرجعي للعديد من المراجع والرسائل العلمية توصلت الباحثة إلى ضرورة توافر الأسس التالية لنجاح البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو s.a.q :

- الاهتمام بالإحماء وتدريبات الإطالة والمرونة.
- التدرج من السهل إلى الصعب في أداء التمرينات ومراعاة الفروق الفردية.
- تكامل تمرينات الذراعين والرجلين لتحقيق أقصى استفادة.
- التنوع في التمرينات واستخدام أدوات مختلفة مثل الحبال والأساتك المطاطة والأثقال المتنوعة والكرات الطبية.

-إعطاء فترات راحة إيجابية بين المجموعات لمدة ٢-٣ دقائق.
 -استخدام طريقة التدريب مرتفع ومنخفض الشدة.
 -الاسترخاء والعودة إلى الحالة الطبيعية في نهاية الوحدة اليومية.
 وتشير الدراسات السابقة والمراجع العلمية أن تدريبات الساكيو (٥)، (٩)، (١٠) تتراوح شدة الحمل فيه بين ٦٥ - ٨٥ % من الحد الأقصى للاعب، ويكون حجم الحمل بتكرارات من ٣-١٠ تكرارات في المجموعة الواحدة وتتراوح عدد المجموعات بين ٣-٥ مجموعات ، وتكون فترات الراحة حتى استعادة الاستشفاء، وتبلغ بين المجموعات بين ٢-٣ دقائق.
 كما أن التدريب لتحسين القدرات البدنية يتطلب التدريب المنتظم والمستمر لعدة أسابيع وتعد فترة (٨) أسابيع فترة كافية للوصول إلى قدر ملموس ودال في تحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة ويمكن قياسه والاستدلال عليه، ويكفي (٣) مرات تدريب أسبوعياً عند استخدام تدريبات الساكيو، ويتراوح زمن الوحدة التدريبية اليومية بين ٩٠-١٠٠ دقيقة.

تدريبات الساكيو المستخدمة في البرنامج التدريبي:

جدول (٧)

تدريبات الساكيو

م	الوصف	التمرين والغرض
١	وصف التمرين	التقدم مع التركيز على حركة الكاحل والبدء بخطوات قصيرة مع سرعة تردد ملائمة القدمين بالجزء الامامي للقدم مع الارض .
	الغرض	تنمية سرعة حركة القدمين ، قوة ومرونة مفصل الكاحل .
٢	وصف التمرين	(وقوف) الجري الجانبي مع تقاطع الرجلين .
	الغرض	تحسين التوازن - مرونة مفاصل الحوض - تحسين حركات الرجلين - تنمية الجري الجانبي
٣	وصف التمرين	الجري الدائري مع رمي الكرة .
	الغرض	(وقوف مواجه) تبادل رمي الكرة مع الجري الدائري مع الزميل . تنمية السرعة الحركية .
٤	وصف التمرين	التقدم ومرجحة الرجلين على استقامتها .
	الغرض	البدء بالجري مع تبادل مرجحة الرجلين ، مراعاة استقامة القدم الحرة ، زيادة سرعة تردد الخطوات ، ملائمة الارض بالجزء الامامي للقدم . تقوية عضلات الحوض ، مرونة مفصل الكاحل .
٥	وصف التمرين	الجري المتقاطع مع رفع الركبتين .
	الغرض	(وقوف) الجري الجانبي مع رفع الركبتين . تنمية قدرة منطقة الحوض على تغيير الاتجاه بقوة وسرعة
٦	وصف التمرين	رمي كرة طبية من وضع القرفصاء .
	الغرض	تنمية رد الفعل - القوة القصوى للجسم .
٧	وصف التمرين	التقدم مع لمس المقعدة بالقدم .
	الغرض	البدء بالهرولة مع لمس المقعدة بالكاحل . زيادة سرعة القدمين .

٨	وصف التمرين	(وقوف على الذراعين) الدوران بالجسم ١٨٠ درجة .
	الغرض	تنمية القدرة على تغيير الاتجاه بقوة وسرعة .
٩	وصف التمرين	التقاط الكرة . (وقوف مواجه) محاولة التقاط الكرة بعد اول ملامسة للكره مع الارض .
	الغرض	تنمية التحفز البصرى كمرحلة اولى لتنمية السرعة الحركية .
١٠	وصف التمرين	التقدم مع سحب الزلاجة
	الغرض	تحسين القوة العضلية ، تنمية البراعة للجزء السفلى للجسم .
١١	وصف التمرين	القفز الجانبي . القفز بخطوات واسعة على الجانبين يمينا ويسارا باستخدام الحواجز .
	الغرض	تنمية قدرة منطقة الحوض على تغيير الاتجاه بقوة وسرعة .
١٢	وصف التمرين	(انبطاح مائل) مع ارتكاز الذراعين على كرة طبية الوصول لوضع القرفصاء الوثب لاعلى مع رفع الكرة لاعلى .
	الغرض	تنمية السرعة الحركية – القدرة الانفجارية .
١٣	وصف التمرين	البعد بالسقوط اماما .
	الغرض	سرعة رد الفعل
١٤	وصف التمرين	الدحرجة الخلفية .
	الغرض	تنمية القدرة على تغيير اتجاه بقوة وسرعة .
١٥	وصف التمرين	الثبات ورد الفعل . الثبات على الكرة ، ودفع الكرة ثم السقوط بالجسم على الكرة يمكن السند باليدين اثناء السقوط على الكرة .
	الغرض	تنمية ثبات الجزع – القدرة على امتصاص الاصطدام .
١٦	وصف التمرين	الدحرجة الامامية على الكتف .
	الغرض	تنمية القدرة على تغيير الاتجاه بقوة وسرعة .
١٧	وصف التمرين	رمى كرة طبية باليدين الوقوف المواجه امام الحائط، رمى الكرة فى اتجاه والنقاطها .
	الغرض	اجمالى انتقال الجسم من الطاقة .
١٨	وصف التمرين	رمى الكرة الجانبي . الوقوف الجانبي مواجه للحائط ، رمى الكرة الطبية فى اتجاه الحائط واستلامها .
	الغرض	تنمية القوة الانفجارية للرمى الجانبي مع تغيير الاتجاه .
١٩	وصف التمرين	الجرى المتقاطع مع رفع الركبتين . (وقوف) الجرى الجانبي مع رفع الركبتين .
	الغرض	تنمية قدرة منطقة الحوض على تغيير الاتجاه بقوة وسرعة .
٢٠	وصف التمرين	رمى الكرة من اعلى الرأس . الوقوف المواجه للحائط ، مسك الكرة خلف الرأس ، رمى الكرة الطبية فى اتجاه الحائط ، واستلامها
	الغرض	تنمية القوة الانفجارية اثناء الرمى .
٢١	وصف التمرين	الوثب العمودى بالمقاومات . الوقوف / ثنى الركبتين ، مرجحة الذراعين للخلف ولأسفل الوثب لاكتساب اكبر مسافة لاعلى باستخدام الاحبال المطاطة .

	الغرض	تنمية السرعة الحركية للجزء السفلى للجسم ، القوة الانفجارية للرجلين .
٢٢	وصف التمرين	التقدم ومرجحة الرجلين على استقامتها . البدء بالجري مع تبادل مرجحة الرجلين ، مراعاة استقامة القدم الحرة ، زيادة سرعة تردد الخطوات ، ملاسمة الأرض بالجزء الامامي للقدم .
	الغرض	تنمية السرعة الحركية للقدمين

- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح:

بعد أن قامت الباحثة بتحديد الأسس العامة للبرنامج وتم استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن كل وحدة تدريبية

جدول (٨)

التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج المقترح طبقا لاراء الخبراء

م	البيان	التوزيع الزمني
١-	عدد الأسابيع	٨ أسابيع
٢-	عدد الوحدات التدريبية	٢٤ وحدة تدريبية
٣-	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات تدريبية
٤-	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	٩٠-١٠٠ دقيقة
٥-	زمن التطبيق في الأسبوع	٢٤٠ دقيقة
٦-	الزمن الكلي لتطبيق مجموعة التدريبات المتزامنة المقترحة	١٩٢٠ دقيقة

تحديد محتويات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكوي (s.a.q) :

يحتوى البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة تدريبات عامة وتدريب بدنية خاصة من تدريبات الساكوي وتدريب مهارية للمهارات قيد البحث

تحديد تشكيل دورة حمل التدريب خلال تنفيذ البرنامج باستخدام تدريبات الساكوي (s.a.q) :

بناء على ما تقدم قامت الباحثة بتقسيم الفترة الكلية الى ٨ أسابيع ثم تقسم كل أسبوع إلى ٣ وحدات تدريبية (وحدات يومية) ، ولقد حددت الباحثة التشكيل ١ : ٢ بمعنى (١منخفض : ٢ مرتفع) داخل دورة الحمل الفترية المكونة من ٨ أسابيع تدريبية حيث ان التشكيل التموجي يحافظ على الاستمرار التدريب وعدم الوصول الى مرحلة الحمل الزائد.

- تحديد شدة الحمل خلال دورة الحمل الفترية (الشهرية) فترة تنفيذ البرنامج باستخدام

تدريبات لساكيو (s.a.q) :

من خلال حساب مدة تنفيذ البرنامج والبالغة (٨ أسابيع) تدريبية وذلك بواقع (٣ وحدات تدريبية) أسبوعيا . حيث يتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين (٩٠ : ١٠٠) دقيقة وأحتوى البرنامج على (٢٤ وحدة تدريبية) وبعد معرفة كل من أيام القياسات (القبلية والبعدية) تم التوزيع النسبي لشدة الحمل التدريبي.

على النحو التالي :-

- الأسبوع الأول : كانت شدة الحمل من ٦٠-٧٠ %
- الأسبوع الثاني : كانت شدة الحمل من ٧٠-٨٠ %
- الأسبوع الثالث: كانت شدة الحمل من ٧٥-٨٥ %

- الأسبوع الرابع : كانت شدة الحمل من ٧٠-٨٠%
 - الأسبوع الخامس : كانت شدة الحمل من ٨٠-٩٠%
 - الأسبوع السادس : كانت شدة الحمل من ٩٠-١٠٠%
 - الأسبوع السابع : كانت شدة الحمل من ٨٠-٩٠%
 - الأسبوع الثامن : كانت شدة الحمل من ٨٥-٩٥%
- والشكل التالي رقم (١) يوضح الرسم البياني لتشكيل دورة الحمل خلال فترة (تنفيذ البرنامج التدريبي) لعينة البحث

الاسابيع	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
درجات الحمل	٦٠-٦٥	٦٥-٧٠	٧٠-٨٠	٧٥-٨٠	٨٠-٩٠	٩٠-٩٥	٨٠-٩٠	٩٠-٩٥
١٠٠%								
٩٠%								
٨٠%								
٧٠%								
٦٠%								
٥٠%								

شكل (١) توزيع درجة الحمل والأزمنة على الأسابيع

- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:
- مدة تطبيق الوحدات التدريبية (٨) أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات تدريبية.
 - عدد وحدات التدريب في البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية.
 - زمن الوحدة التدريبية اليومية (٩٠-١٠٠) ق مقسمة إلى:
 - أ - الاحماء والاعداد البدني: (٢٥) ق
 - ب - الجزء الرئيسي: (٧٠) ق مقسمة على (٣٥) ق زمن التدريبات باستخدام تدريبات الساكيو (s.a.q) - ٣٥ ق تدريبات فنية).
 - ج - الجزء الختامي: (٥) ق.
- القياسات القبلية:
- تم إجراء القياسات القبلية للعينة في الاختبارات البدنية (الرشاقة- التوافق- السرعة- المرونة- التحمل - القدرة) الاختبارات المهارية الهجومية متمثلة في (التمرير والإستلام - التصويب - المحاورة) للعينة قيد البحث. بتاريخ ٢٠٢٠/٨/٢م الى ٢٠٢٠/٨/٤م
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :
- قامت الباحثة بتطبيق محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو (s.a.q) على أفراد عينة البحث يوم ٢٠٢٠/٨/٦م الى ٢٠٢٠/٩/٢٩م ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، .
- القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من مرحلة التطبيق للبرنامج التدريبي تم إجراء القياسات البعدية للعينة في الاختبارات البدنية (الرشاقة- التوافق- السرعة- المرونة- التحمل- القدرة) الاختبارات المهارية الهجومية متمثلة في (التمرير والإستلام - التصويب - المحاورة) للعينة قيد البحث ،يوم ٢٠٢٠/١٠/١م الى ٢٠٢٠/١٠/٣م بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بمعالجات البيانات إحصائياً، بإستخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية:-
المتوسط الحسابي- الإنحراف المعياري- الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط- إختبار "ت"

عرض ومناقشة النتائج

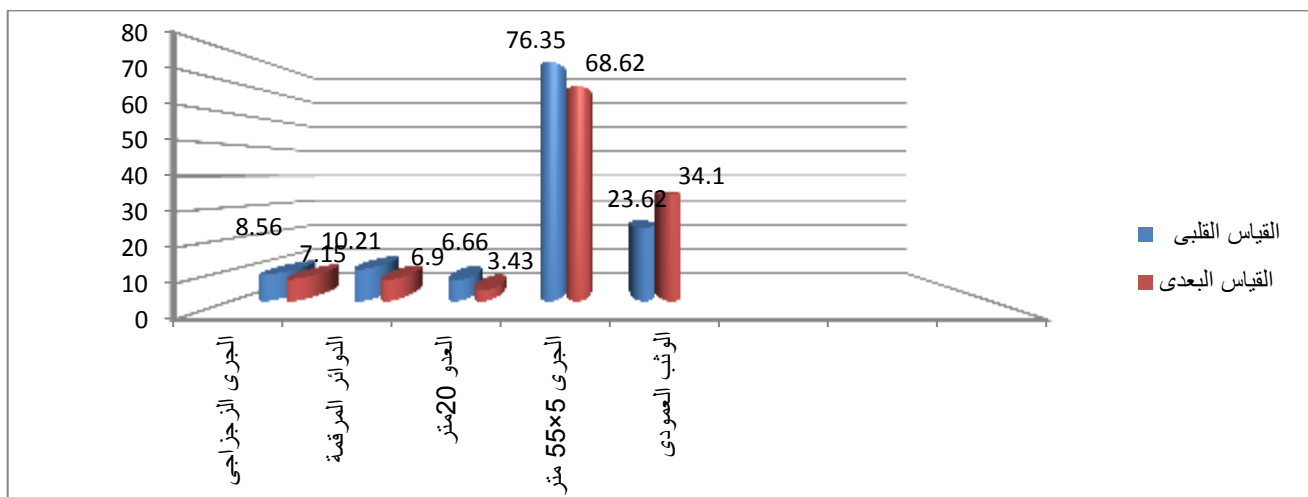
عرض ومناقشة الفرض الاول:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاختبارات البدنية قيد البحث
ن = ١٢

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فرق بين متوسطين	قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±		
رشاقة	الجرى الزجراجى	ث	٨.٥٦	٠.٠٤	٧.١٥	٠.٠٢	١.٤١	*٧٧.٥٢
توافق	الدوائر المرقمة	ث	١٠.٢١	٠.٠٤	٦.٩٠	٠.٠٥	٣.٣١	*٦٤.٧٤
سرعة	العدو ٣٠ متر	ث	٦.٦٦	٠.٠٥	٤.٤٣	٠.٠٥	٢.٢٣	*٣٠.٣٦
تحمل	الجرى ٥٥×٥ متر	ث	٧٦.٣٥	٠.١٤	٦٨.٦٢	٠.٢٤	٧.٧٣	*١٢.٢٤
قدرة	الوثب العمودى	سم	٢٣.٦٢	٠.٠٧	٣٤.١٠	١.٢٧	١٠.٤٨-	*٢٧.٢٣

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١



شكل (٢)

متوسط القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاختبارات البدنية قيد البحث

يتضح من الجدول رقم (٩) والشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية (الرشاقة-التوافق-السرعة-التحمل-القدرة) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث . وكانت القياسات القبلية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة (١٢.٢٤ : ٧٧.٥٢)، وهذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة أحصائيا لصالح القياس البعدي للعينة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

وتعزو الباحثة تلك الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة (الرشاقة-التوافق-السرعة-التحمل-القدرة) قيد البحث . الى أحتواء البرنامج على مجموعة من تدريبات الساكيو s.a.q لجميع القدرات البدنية قيد البحث و ملائمتها لطبيعة الأداء كما ساعد ذلك على اهتمام الناشئات وبذل أقصى جهد في الأداء ، كما ان التقنين العلمي ومراعاة مبدء الفروق الفردية في تدريبات الساكيو s.a.q داخل البرنامج التدريبي بصورة عامة وداخل كل وحدة تدريبية بصفة خاصة بالاسلوب العلمي قد ادى الى التسلسل الحركي بالصورة التي جعلت الناشئات تفوقا في الاداء البدني مما يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح ادى الى تنمية المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث كما تراه الباحثة ان برامج التدريب الرياضي تعد الداعم الرئيسي الأول لترقيه القدرات البدنية و الفسيولوجية للأداءات الرياضية المختلفة وعلى وجه الخصوص رياضة كرة السلة.

وتتفق الباحثة مع ما أشار اليه مايكل كلارك وآخرون Michael Clark, et., al (٢٠١٢) (١٩) أنه لكي يتم التنمية المتوازنة للعضلات يجب علينا الإهتمام بالصفات البدنية المساهمة في تحقيق المستويات الرقمية العالية ، والتي يترتب عليها تطوير الأداء الفني والحركي للمتسابق.

وتتفق الباحثة مع ما أشار اليه محمد احمد عبدة (٢٠١٢م) (٨) ان التدريبات الحديثة في مجال التدريب الرياضي ومنها تدريبات الساكيو حققت خطوات كبيرة للأمام في العصر الحديث ، وتجلى ذلك في الوصول إلى الانجازات الرياضية الحديثة ، والتي كان من الصعوبة الوصول إليها من خلال القائمين على برامج التدريب النمطية في هذا المجال ، ويعود الفضل في هذا التطور إلى التقدم العلمي في ارتباط العلوم الرياضية المختلفة ببعضها ببعض.

ويؤكد علي ذلك " ديفاراجو Devarju ٢٠١٤ (١٧) ان تدريبات الساكيو S.A.Q تعتبر من افضل الأساليب التدريبية المستخدمة في تطوير سرعه رد الفعل وتطوير سرعه التسارع، والرشاقة والقوه الانفجارية ومستوي التحمل العام. وتتفق الباحثة مع هذه النتائج .

كما تتفق الباحثة مع ما أشار اليه كلا من عمرو صابر وآخرون (٢٠١٧م) (٦) أن تدريبات الساكيو (s.a.q) قد اثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية . واستطاعت تربيات الساكيو s.a.q ان تقلل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية فهي تعتمد بدرجة كبيرة على دورة الإطالة والتقصير ،

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من عمرو صابر ،بيداء طارق (٢٠١٢م) (٥)، بديعه علي عبد السميع " ٢٠١٤ م (٢)، محمد حسنى مصطفى (٢٠١٦م) (٩)، شيف ديسوير

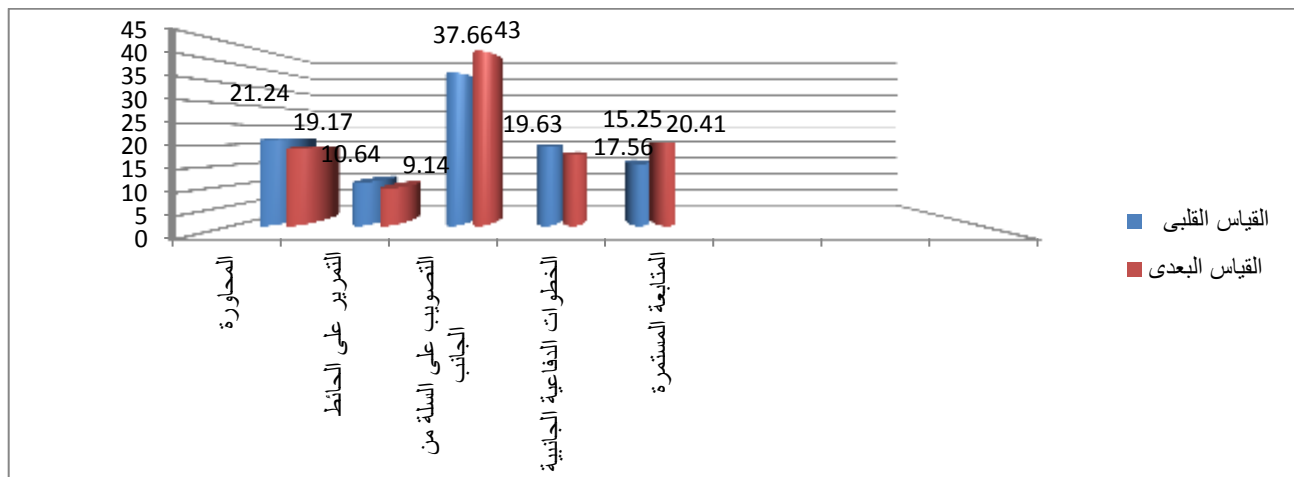
، سوات شودهاري ، سنتو مترا Shiv Diswar , Swati Choudhary, Sentu Mitra
 ٢٠١٦ (٢٠) ،مدحت شوقي طوس ميخائيل (٢٠١٧م) (١١)، أمانى إبراهيم ، جهاد نبيا " "
 Alok Kumar ، Gehad nabia ٢٠١٧ (١٣) ، الوك كمر ، صبح تنز
 Sophie Titus ، ٢٠١٧ م (١٢) ليلى جمال مهنى (٢٠١٨م) (٧)،محمد محمود عيسى
 (٢٠١٩م) (١٠) على فاعلية إستخدام تدريبات الساكوي فى تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة
 قيد البحث .وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الاول والذى ينص:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى في المتغيرات
 البدنية(الرشاقة-التوافق-السرعة-التحمل-القدرة) ولصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث
 جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الاختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٢

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق بين متوسطين	قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±		
المهارية	المحاورة	ث	٢١.٢٤	٠.١١	١٩.١٧	٠.٠٥	٢.٠٧	*٦٨.٦٧
	التمرير على الحائط ١٥ ث	درجة	١٠.٦٤	٠.٠٢	٩.١٤	٠.٠٣	١.٥	*٥١.١٤
	التصويب على السلة من الجانب	عدد	٣٧.٦٦	٠.٧٧	٤٣.٠٠	٠.٨٥	٥.٣٤	*١٤.١٨
	الخطوات الدفاعية الجانبية	ث	١٩.٦٣	٠.٠١	١٧.٥٦	٠.٠٦	٢.٠٧	*١٣.٧٦
	المتابعة المستمرة (١٠ث)	ث	١٥.٢٥	٠.٠٣	٢٠.٤١	٠.١٨	٥.١٦	*١٠.٦١

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١



شكل (٣)

متوسط القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة الاختبارات المهارية قيد البحث
 يتضح من الجدول رقم (١٠) والشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة بين القياس القبلى
 والقياس البعدى في المتغيرات المهارية (المحاورة - التمرير على الحائط ١٥ ث - التصويب
 على السلة من الجانب - الخطوات الدفاعية الجانبية - المتابعة المستمرة) ولصالح القياس
 البعدى للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة (٦٨.٦٧ : ١٤.١٨)، وهذه القيم أعلى

من قيمة ت الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة أحصائيا لصالح القياس البعدي للعينة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

وترجع الباحثة حدوث تحسن معنوي في اختبارات المتغيرات المهارية (المحاورة - التمرير على الحائط ١٥ ث - التصويب على السلة من الجانب - الخطوات الدفاعية الجانبية - المتابعة المستمرة) الى استخدام تدريبات الساكيو الذى أدى الى تحسن القدرات البدنية الخاصة أدى الى تحسن الاداء المهارى كما ان نتيجة تكرار أداء المهارات الفنية في الجزء التدريبي في الوحدة التدريبية (المهارى) ولمجموعة الواجبات الحركية المشابهة للمهارات قيد البحث و راعت الباحثة عند وضع التدريبات المهارية هي ان تتشابه مع طبيعة كل مهارة تقوم بتدريب العينة عليها وتأخذ المسار الحركى للمهارة وكما ان لاستخدام الادوات والوسائل التدريبية أثناء تطبيق الوحدات كما ساعد ذلك على اثارة اهتمام الناشئات وتحفزهم على بذل الجهد فى الاداء وكان لها تأثير فى تلك الفروق الواضحة بين القياس القبلى والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

وترى الباحثة أن النجاح في الأداءات المهارية سواء الدفاعية أو الهجومية في كرة السلة تحتاج لتنمية قدرات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية وأن هناك أكثر من صفة بدنية تسهم في أداء كل مهارة وفقا لطبيعتها، وأن الصفات البدنية الخاصة لا تظهر بصورة منفصلة عند أداء الحركات بل ترتبط معا بصورة واقعية، كما يجب أن يؤدي التدريب خلال برامج الإعداد البدني بنفس خصوصية الأداء المهارى، حيث يساعد ذلك على حدوث التكيف المطلوب لنوع وطبيعة العمل المطلوب في الأداء المهارى.

وتتفق الباحثة مع ما اشار اليه كارفالو وجونسلفيز Carvalho, Gonçalves, (٢٠١٨م) (١٥) ان التواصل فى عملية التدريب وربط الجوانب البدنية والمهارية بعضها ببعض يعمل على تطوير الاداء المهارى فى كرة السلة

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من عمرو صابر ،بيداء طارق (٢٠١٢م) (٥)، بديعه علي عبد السميع " ٢٠١٤ م (٢)، محمد حسنى مصطفى (٢٠١٦م) (٩)، شيف ديسوير ، سوات شودهاري ، سنتو مترا Shiv Diswar , Swati Choudhary, Sentu Mitra ، ٢٠١٦ (٢٠) ،مدحت شوقى طوس ميخائيل (٢٠١٧م) (١١)، أمانى ابراهيم ، جهاد نبيا " ٢٠١٦ Alok Kumar ، ٢٠١٧ (١٣) ، الوك كمر ، صبح تنز Sophie Titus ، ٢٠١٧ م (١٢) ليلى جمال مهنى (٢٠١٨م) (٧)، محمد محمود عيسى (٢٠١٩م) (١٠)، على فاعلية استخدام تدريبات الساكيو فى تطوير المتغيرات المهارية الخاصة لناشئات كرة السلة قيد البحث وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدي فى مستوى الأداء المهارى (التمرير والإستلام - التصويب - المحاورة - تحركات القدمين - المتابعة) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً :- الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم وفي حدود عينة البحث وإستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج استخلصت الباحثة الآتي :-

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .ومن تلك القياسات يتضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية : الرشاقة (الجرى الزجاجي) (١.٤١) (ثانية) التوافق (الدوائر المرقمة) (٣.٣١) (ثانية) السرعة (العدو ٣٠ متر) (٢.٢٣) (ثانية) التحمل (الجرى ٥٥×٥ متر) (٧.٧٣) (ثانية) القدرة (الوثب العمودي) (-١٠.٤٨) (سم)

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .ومن تلك القياسات يتضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية : المحاورة (٢.٠٧) (ثانية) التمرير على الحائط ١٥ ث (١.٥) (درجة) التصويب على السلة من الجانب (٥.٣٤) (عدد) الخطوات الدفاعية الجانبية (٢.٠٧) (ثانية) التصويب على السلة من الجانب (٥.١٦) (ثانية)

ثانياً :- التوصيات

جاءت توصيات هذا البحث من بين سطورهِ و نابعة من نتائجه وفي ضوء بيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحثة وفي حدود البحث وأهدافه وفي ضوء نتائج البحث تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات راجية أن تلقى من يعمل بها مستقبلاً.

١- استخدام تدريبات الساكيو s.a.q لتطوير القدرات البدنية المهارات الهجومية في كرة السلة

١- استخدام تدريبات الساكيو s.a.q لتطوير المهارات في كرة السلة

٣- استخدام تدريبات الساكيو s.a.q لتطوير المهارات في كرة السلة على مراحل عمرية أخرى.

المراجع

اولا: المراجع العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة. ٢٠١٢م
- ٢- بديعه علي عبد السميع: فاعليه تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠ م حواجز، مجله علوم وفنون الرياضة ، العدد الخامس والثلاثون ، كليه التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعه حلوان، ٢٠١٢م.
- ٣- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤م.
- ٤- عصام الدين عبدالخالق : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، منشأه المعارف ، الاسكندرية ، ، ٢٠٠٥م.
- ٥- عمرو صابر ، بيداء طارق : فاعلية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل ومستوى اداء مهارة القفز ضما على حصان القفز، المؤتمر العلمى الدولى الخامس لعلوم التدريب والفلسفة الرياضية ، مجلد ١ ، العدد ٥ مجلة جامعة البصرة ، العراق، ٢٠١٢م
- ٦- عمرو صابر حمزه ، نجلاء البدرى نور الدين ، بديعه علي عبد السميع : تدريبات الساكيو S.A.Q ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٧ م .
- ٧- ليلي جمال مهنى : تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوى الرقمى لمسابقة ١١٠ متر حواجز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد ٣ ، العدد ٤٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ، ٢٠١٨ م .
- ٨- محمد احمد عبدة: التدريب الرياضي مذكرة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ٢٠١٢م .
- ٩- محمد حسنى مصطفى محمد : تأثير تدريبات الساكيو S.a.q علي بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٧٧ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ، ٢٠١٦ م .
- ١٠- محمد محمود عيسى : تأثير تدريبات الساكيو (s.a.q) على بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمى لناشئ دفع الجلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ٢٠١٩م.
- ١١- مدحت شوقى طوس ميخائيل : تأثير تدريبات الساكيو S. A. Q على بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة اليد ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، جامعة جنوب الوادى ، كلية التربية الرياضية بقنا ، العدد ٨ ، ٢٠١٧م

ثانيا: المراجع الاجنبية

- ١٢- Alok Kumar: Effect of S.A.Q Drills on Swimming Performance, International Journal of movement education and sport sciences, vol V no January - December, ٢٠١٧

- ١٣-**Amany ibrahim** , Gehad nabia: Influence of S .A. Q Training On Reaction Time Of ١٠٠ Sprint Start and Block Acceleration , Ovidius University Annals , Series Physical and Sport Science , Movement and Health , Vol XVII ISSUE ١ , Romania , ٢٠١٧ .
- ١٤-**Arjunan**: Effect of Agility Ladder Training and Agility Training on selected Physical fitness variables among school soccer players, humanities, arts and literature, Impact Journals, Vol. ٣, Issue, ١٥-٢٢, ١٠, Oct, ٢٠١٥.
- ١٥-**Carvalho, H. M., Gonçalves, C. E., Collins, D., & Paes, R. R.** (٢٠١٨). Growth, functional capacities and motivation for achievement and competitiveness in youth basketball: an interdisciplinary approach. Journal of sports sciences, ٣٦(٧), ٧٤٢-٧٤٨.
- ١٦-**Dan lewindon, David Joyce**: High-Performance Training for Sports, Amazon book – June ٩, ٢٠١٤
- ١٧-**Devaraju**: Effect of S.A.Q Ttraining on vital Capacity among Hockey Players, International Journal of Management (IJM), ISSN ٠٩٧٦, ٢٠١٤.
- ١٨-**Mario Jovanovic. et al**: Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Human Performance Laboratory, Journal Of Strength and Conditioning Resarch, ٢٥ (٥), ١٢٨٥ - ١٢٩٢ University of Zagreb, May ٢٠١١.
- ١٩-**Michael, A., et, al** (٢٠١٢) :NASM of Essentials of personal fitness, sport medicine, Method, USA.
- ٢٠-**ShivKumar Diswar, Swati Choudhary** , Sentu Mitra:Comparative effect of SAQ and circuit training programme on selected physical fitness variables of school level basketball players , International Journal of Physical Education,Sports and Health ٢٠١٦;٣(٥): ٢٤٧-٢٥٠.

ملخص البحث

تأثير تدريبات الساكيو (s.a.q) على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة

أ.م.د/ ايمان محمد السعودى

أستهدف البحث وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو (s.a.q) :

للتعرف على : تأثير تدريبات الساكيو (s.a.q) على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة

يتمثل مجتمع البحث في ناشئات كرة السلة بنادى طنطا الرياضى بمدينة طنطا محافظة الغربية تحت (١٤) سنة للموسم التدريبى ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م وقوامهم (٢٠) ناشئة ، تم سحب عينة أستطلاحية قوامها (٨) ناشئات وبذلك أصبح عينة البحث الاساسية (١٢) ناشئة .

المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعيارى - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت".

ومن أهم النتائج:

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى في المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث .ومن تلك القياسات يتضح الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات البدنية : الرشاقة (الجرى الزجاجى) (١.٤١)(ثانية) التوافق (الدوائر المرقمة) (٣.٣١) (ثانية) السرعة (العدو ٣٠ متر) (٢.٢٣) (ثانية) التحمل (الجرى ٥٥×٥ متر) (٧.٧٣) (ثانية) القدرة (الوثب العمودى) (-١٠.٤٨) (سم)

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى في المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث .ومن تلك القياسات يتضح الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات المهارية : المحاورة (٢.٠٧) (ثانية) التمرير على الحائط ١٥ ث (١.٥) (درجة) التصويب على السلة من الجانب (٥.٣٤)(عدد) الخطوات الدفاعية الجانبية (٢.٠٧) (ثانية) التصويب على السلة من الجانب (٥.١٦) (ثانية)

التوصيات

- ١-أستخدام تدريبات الساكيو s.a.q لتطوير القدرات البدنية المهارات الهجومية فى كرة السلة
- ١-أستخدام تدريبات الساكيو s.a.q لتطوير المهارات فى كرة السلة
- ٣-أستخدام تدريبات الساكيو s.a.q لتطوير المهارات فى كرة السلة على مراحل عمرية أخرى.

Research Summary

The effect of Sakyo exercises (s.a.q.) on special physical abilities and the level of skill performance in basketball

Iman Mohammed Al-Saudi

The research aimed to develop a training program using the Sakyo exercises (s.a.q):

To learn about: The effect of Sakyo (s.a.q.) training on special physical abilities and the level of skill performance in basketball.

The research community is represented in female basketball in Tanta Sports Club in the city of Tanta, Gharbia Governorate, under (١٤) years for the training season ٢٠٢٠/٢٠٢١ AD, and their strength is (٢٠) youth, an exploratory sample consisting of (٨) young women was withdrawn and thus became the basic research sample (١٢) young.

Statistical treatments: arithmetic mean - standard deviation - median - skew coefficient - simple correlation coefficient - T-test.

Among the most important results:

١- There are statistically significant differences between the tribal and remote measurements in the physical variables and in favor of the dimensional measurement of the sample under study. Among these measurements, the differences between the tribal and remote measurements of the physical variables are: agility (zigzag running) (١.٤١) (second) compatibility (numbered circles) (٣.٣١) (sec) Speed (running ٣٠m) (٢.٢٣) (sec) Endurance (running ٥ x ٥٥m) (٧.٧٣) (sec) Power (vertical jump) (-١٠.٤٨) (cm)

٢- There are statistically significant differences between the pre and post measurements in the skill variables: dribbling (٢.٠٧ sec) passing on the wall ١٥ sec (١.٥) shooting at the basket from the side (٥.٣٤) lateral defensive steps (٢.٠٧) shooting at the basket from the side (٥.١٦) value

Recommendations:

- ١- Using Sakyo s.a.q exercises to develop physical abilities, offensive skills in basketball
- ٢- Using Sakyo s.a.q exercises to develop skills in basketball
- ٣- Using Sakyo s.a.q exercises to develop skills in basketball at other age groups.