**الملخص**

**تاثير تدريبات"S-A-Q" على بعض المتغيرات البدنيه الخاصه ومستوى اداء المهارات الهجوميه لدى لاعبي كره السله بدوله الكويت**

**د/عبد العزيز ضاري برجس محمد**

**يهدف البحث الحالي الى التعرف على فعاله فاعليه تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى اداء المهارات الهجوميه في كره السله واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احداهما تجريبيه والاخرى ضابطه باستخدام القياس القبلي والبعدي واشتملت عينه البحث على لاعبي نادي الكويت الرياضي للموسم التدريبي (2019 - 2020م) وعددهم (24) لاعب من (17 - 20) سنه وقد تم اختيار عدد (16) لاعب لاجراء التجربه الاساسيه للبحث تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبيه والاخرى ضابطه بالاضافه الى (8) لاعبين لاجراء الدراسه الاستطلاعيه للبحث واشارت اهم النتائج الى ان تدريبات الساكيو ادت الى تحسن في مستوى المتغيرات البدنيه لدي لاعبي كره السله ويوصي الباحث بضروره التطبيق تدريبات الساكيو في كره السله على المهارات الهجوميه والدفاعيه كما ان التنوع في تدريبات الساكيو بين الطرف العلوي والسفلي مع مراعاه التدرج في الشده ومراعاه الفروق الفرديه والدافعيه لكل فرد على حده.**