

تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي بعض القدرات البدنية ومستوي اداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبى كرة السلة

أ.م.د/ هبه محمد ابراهيم عاشور

استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

المقدمة ومشكلة البحث :

يسود العالم الآن ثورة عارمة في مجالات البحث العلمي وتقوم الدول بتطويع إمكاناتهم المادية والبشرية لخدمة هذا المجال الحيوي حتى تتمكن من مسايرة التطور الكبير الذي تطرق الى 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 .

وسعيًا من المدربين واللاعبين والأكاديميين للبحث عن ما هو جديد في طرق التدريب كمحاولة لتحسين الأداء الرياضي وإكسابه 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 .

ويذكر أحمد نور الدين (2016) أن الرشاقة أيضا التي تعد من عناصر اللياقة البدنية التي ترتبط بباقي العناصر الأخرى ، وبكافة القدرات الحركية كما أنها ترتبط ارتباطاً وثيق بالأداء الحركي وانسيابيته ودقته وتوافقه وتوضح مدى قدرة الجسم علي الإسترخاء في التوقيات الصحيحة والإحساس بالمسافة وتغيير الإتجاه لذا فهي خاصية نادراً ما لاتكون ضمن الأداء المهاري الحركي الذي يتميز بصعوبته وسرعة تنفيذه .(2 : 157)

ويري محمود حسين (2016) ، " جودمان Goodmann" أن الرشاقة من القدرات الحركية الخاصة برياضة كرة السلة، وتظهر أهميتها في مناورات تغيير الاتجاه والخداع بأنواعه والانطلاقات المفاجئة والتحركات الدفاعية السريعة والمفاجئة ، ويضيف "جودمان Goodmann" (2008) إلي أنها هامة لجميع مراكز اللاعبين ، فصانع اللعب والجناحين يحتاجون للرشاقة للتغلب علي المدافعين سواء بالكرة أو بدونها وكذلك في عملية التسارع والتباطؤ والانتقال من وضع العدو أماما إلي الوثب وغيرها من التحركات التي التي زوايا تغيير الاتجاه فيها أقل من 90 درجة

وتفرضها ظروف اللعبة، ولأعبي الارتكاز والخط الأمامي يحتاجونها ليتمكنوا من أداء حركات الارتكاز والدوران بفعالية عالية، هذا بالإضافة إلى أهميتها في عملية الدفاع والتحركات الدفاعية السريعة لجميع اللاعبين بغض النظر عن مواقعهم (14 : 2)، (17 : 19)

تتميز كرة السلة بكثير من الأداءات المهارية المنفردة والمركبة وتعني بالأداء المهاري المنفرد بأنه الحركة الوحيد التي لها بداية ونهاية أم الأداء المركب فتندمج فيه المرحلة النهائية من المهارة الأولى مع المرحلة التمهيديّة من المهارة الثانية، لذلك فإن طبيعة كرة السلة تحتم علي اللاعبين استخدام تدريبات حركية في أشكال مختلفة بحيث تؤدي كل مهارة دورها الكلي بالطريقة التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المهاري. (12 : 35)

ويؤكد "جيفريس Jeffreys" (2004) إلى أن تدريبات الساكيو تعد من التمرينات والتدريبات التي تثير التكيفات العصبية في برمجتها والتخلص من الحركات العشوائية والحركات الزائدة كما أنها تتماشى وتحاكي ظروف كالمباريات المختلفة وذلك بطريقة التقدم التدريجي في مستويات القدرة والسرعة والرشاقة، مما يعزز الأداء المهاري للرياضة ويحسن التحركات البطيئة والسريعة. (18 : 77)

لذا يشير كل من عمرو حمزة ، نجلاء البديري ، بديعة علي (2017) 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 لتمييزها 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 بلاعبي المستويات العليا إلي قمة الأداء الرياضي (الحافة الرياضية) ومع تقنين الشدات والأحمال التدريبية بشكل مناسب فتلائم مع المبتدئين والناشئين كما أكدت فاعليتها أيضا لذوي الإحتياجات الخاصة. (8 : 9 - 1)

ويتفق كل من فيلمورجان ، بالانيسامي "velmurgan & Palanisamy" (2012) وريمكو بولمان وآخرون Remco polman,at.al (2009) 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 (21 : 432) (20 : 494)

واكد كلا من عمرو صابر حمزة ، نجلاء البديري نور الدين ، وبديعة علي عبد السميع (2017) 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 تحسين السرعة بانواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الاداء المهارى و حدوث التكيفات اللازمة. (9 : 9 ، 10)

وتعتبر كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتطلب طبيعة ممارستها قيام كل لاعب من أعضاء الفريق بواجبات مهارية ووظيفية معينة تتحدد من خلال خمس مراكز يشغلها اللاعبون في الملعب وصانع الألعاب (اللاعب مركز 1) وهو اللاعب الذي غالبا يقوم ببداء الهجوم سواء الموقعي أو الخاطف فلاعب كرة السلة يقع مركزه في واحد من خمس مراكز داخل الملعب اللاعب مركز 1: (Point Guard) – اللاعب مركز 2 (Shooting Guard) ، واللاعب مركز 3 (Small Guard) ويتعين على صانع الألعاب والقاطعين أداء المهارات تحت أقصى الظروف وبدرجة عالية من الثبات حيث يلعب دور هام في قيادة الفريق ، وهناك العديد من الأنظمة الهجومية التي يجب أن يستخدمها الفريق في محاولاته للحصول على نسبة أعلى من التصويب، وذلك يعتمد على الأماكن الهجومية للاعبين وارتباطها بقدرة صانع الألعاب والقاطعين على استخدام الأداءات المهارية الملائمة لمواقف اللعب المتغيرة وفي التوقيتات المناسبة، وصانع اللعب والقاطعين لابد أن يكون لهم قدرات خلاقة داخل الملعب من خلال استخدام مهارات عقلية تمكنه من سرعة حل مواقف اللعب المختلفة. (7:4)،(81:6)

من خلال خبرة الباحثة وعملها كاستاذ مساعد بالكلية وايضا كعملها كمدرسة في كرة السلة بنادى بلدي المحلة قد لاحظت ضعف في المستوى البدني المطلوب في اداء المتطلبات المطلوبة لاداء المهارات الهجومية المركبة وذلك نتيجة الي الراحة الناتجة عن *فيروس كورونا- كوفيد19 " corona-covid19 والرجوع الي ساحة اللعب 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 الساكبو هي أنسب تلك الأنظمة التدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (الرشاقة ، السرعة الإنتقالية ، السرعة الحركية سرعة الإستجابة) بلاعب 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 الانفجارية والتسارع مع تغيير الإتجاه والرجوع الي العديد من الدراسات كدراسة " أحمد عاصم عثمان " (2017) (1)، "أحمد نور الدين محمد" (2016) (2)، "بديعة علي عبد السميع" (2014) (5)، "زوران ميلانوفيتش و آخرون zoranmilano vic,et al" (2012) (23) أثبت 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 والمهارية.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q للتعرف علي :-

1- تأثير تدريبات الساكيو علي تطوير بعض القدرات البدنية قيد البحث.

2- تأثير تدريبات الساكيو علي مستوى أداء بعض المهارات الهجومية المركبة قيد البحث.

فروض البحث :

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

2 - توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية المركبة لصالح القياس البعدي قيد البحث.

مصطلحات البحث : تدريبات الساكيو S.A.Q : هي شكل تدريبي يتم فيه التناوب بين تدريبات

السرعة الإنتقالية والرشاقة والسرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية . (5 : 23)

الدراسات المرجعية :

1- دراسة أحمد عاصم عثمان (2017) (1)عنوانها : " تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعه الانطلاق(S . A .Q) على تطوير أداء مجموعات (الناجي نوكاتا) لدى لاعبي رياضة الجودو " وتهدف هذه الدراسة إلي تصميم برنامج للتعرف على تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعه الانطلاق لدى لاعبي رياضة الجودو.، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي عينة من لاعبي الجودو بنادي الصيد القطامية ، وقد أسفرت نتائج البحث عن تنمية السرعة والرشاقة وسرعه الانطلاق(S. A .Q) لدى لاعبي رياضة الجودو. تحسين مستوى أداء مجموعات (الناجي نوكاتا) Nagi-Na-Kata- لدى لاعبي رياضة الجودو، تحسين نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في السرعة والرشاقة وسرعه الانطلاق (S . A .Q) و مستوى أداء مجموعات (الناجي نوكاتا) لدى لاعبي رياضة الجودو و لصالح القياس البعدي.

إيجاد علاقة إرتباطية بين تنمية السرعة والرشاقة وسرعه الانطلاق (S. A.Q) و مستوى أداء مجموعات (الناجي نوكاتا) (Nagi-Na-Kata- قيد البحث) لدى لاعبي رياضة الجودو 2- دراسة أحمد نور الدين سليم (2016) (2) موضوعها : "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم" وتهدف هذه الدراسة إلي التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها 16 لاعب من ناشئ نادي أسوان ، وقد أسفرت أهم النتائج عن ظهور تحسن ف نتائج القياس لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية ومستوي الأداء الخطط الهجوم الفردي - قيد البحث .

3- دراسة بديعة عبد السميع (2014) (5) موضوعها " فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ 100 م حواجز " وتهدف هذه الدراسة إلي التعرف على فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين (البروتين الكلي والألبومين) وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ 100 م حواجز ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة 10 من ناشئ المدرسة العسكرية بالأسكندرية، وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوكيميائية والبدنية والمستوى الرقمي لناشئ 100م حواجز لصالح القياس البعدي .

4- دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون zoranmilanovic,et al (2012) (23) موضوعها تأثير تدريبات الساكيو لمدة 12 أسبوع علي الرشاقة بكرة وبدون كرة لموهوبي كرة القدم " وتهدف هذه الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات الساكيو علي الرشاقة بكرة وبدون كرة لموهوبي كرة القدم ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها 132 موهوب في كرة القدم، تم تقسيمهم بالتساوي إلي مجموعتين تجريبية وأخري ضابطة عدد كل منهم 66 موهوب، وقد أسفرت أهم النتائج علي وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية .

5- دراسة فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & palanisamy (2012) (21) موضوعها "تأثير تدريبات الساكيو وتديرات البليومتريك علي تحسين السرعة الإنتقالية لدي الطلاب الجامعيين " وتهدف هذه الدراسة إلي التعرف تأثير تدريبات الساكيو وتديرات البليومتريك علي تحسين السرعة الإنتقالية لدي الطلاب الجامعيين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة بلغ قوامها 30 رياضي جامعة كبادي، تم تقسيمهم بالتساوي إلي ثلاث مجموعات المجموعة التجريبية الأولي 10 رياضيين أدوا تدريبات الساكيو لمدة 6 أسابيع، والمجموعة الثانية 10

رياضيين قاموا بأداء تدريبات البليومترك لمدة 6 أسابيع والأخري ضابطة 10 رياضيين، وقد أسفرت أهم النتائج علي وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية الثلاثة في اختبارات السرعة الانتقالية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى .

6-دراسة ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario jovanvic,et al (2011) (19) موضوعها تأثير تدريبات الساكيو علي القدرة العضلية لموهوبي كرة القدم " وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو علي القدرة العضلية لموهوبي كرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة من موهوب كرة القدم اشتملت علي 100 موهوب تم تقسيمهم بالتساوي إلي مجموعتين عدد كل منها 50 موهوب احدهما تجريبية قاموا بأداء تدريبات الساكيو والأخري ضابطة قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة وقد أسفرت أهم النتائج علي وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (الوثب العريض ، عدو 5 م، عدو 10 م، عدو 30 م، الجري المكوكي بالكرة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية .

7-دراسة ريمكوبولمان وآخرون Remco polman,et al (2009) (20) موضوعها تأثير تدريبات الساكيو والألعاب الصغيرة علي بعض المتغيرات البدنية لدي غير المتدربين " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو والألعاب الصغيرة علي بعض المتغيرات البدنية لدي غير المتدربين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة من الممارسين لأي أنشطة رياضية اشتملت علي 20 فرد تم تقسيمهم إلي مجموعتين احدهما تجريبية 10 أفراد قاموا بأداء تدريبات الساكيو والألعاب الصغيرة لمدة 6 أسابيع والأخري ضابطة 10 أفراد لم يمارسوا أي أنشطة تدريبية في نفس المدة وقد أسفرت أهم النتائج علي حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية.

8-دراسة فيكرام سينغ Vikram singh (2008) (22) موضوعها تأثير تدريبات الساكيو علي مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو علي مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة من ناشئي كرة الطائرة من نادي دلهي الرياضي ، تم تقسيمهم بالتساوي إلي مجموعتين تجريبية والأخري ضابطة قوام كل منهما 25 ناشئ ، حيث قامت المجموعة التجريبية بأداء تدريبات الساكيو لمدة 12 أسبوع أما المجموعة الضابطة قامت بأداء تدريبها التقليدية ، وقد أسفرت أهم النتائج علي وجود فروق دالة احصائيا في المتغيرات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة ، القدرة العضلية للرجلين) ومستوي الأداء المهاري (الضرب الساحق ، حائط الصد) لصالح مجموعة تدريبات الساكيو .

إجراءات البحث :

مجتمع البحث :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة السلة بمنطقة الغربية لكرة السلة تحت 16 سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم 2019 / 2020 م.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي بلدية المحلة تحت 16 سنة و اشتملت على (15) لاعب لتطبيق الدراسة الأساسية (مجموعه تجريبية) من مجتمع البحث الذي يشتمل على 22 لاعب وعدد (12) لاعب من نادي طنطا لعمل الدراسة الاستطلاعية لضبط المعاملات العلمية قيد البحث .

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

ن=15

والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

| معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط الحسابي | وحدة قياس | المتغيرات | |
|----------------|-------------------|--------|-----------------|-----------|---|----------------------|
| -0.14 | 0.88 | 15.0 | 15.06 | سنة | العمر الزمني | معدلات النمو |
| -0.43 | 0.86 | 4.0 | 4.20 | سنة | العمر التدريبي | |
| -1.00 | 2.89 | 175.0 | 173.73 | سم | الطول | |
| -0.37 | 3.66 | 71.0 | 70.20 | كجم | الوزن | |
| 1.69 | 0.51 | 7.5 | 7.56 | ث | السرعة الانتقالية | المتغيرات البدنية |
| 0.51 | 1.23 | 13.0 | 12.73 | درجة | السرعة الحركية | |
| 0.51 | 0.21 | 3.4 | 3.44 | ث | سرعة الاستجابة الحركية لنيسلون | |
| 0.16 | 1.16 | 36.0 | 36.06 | ث | اختبار (semo) للرشاقة | مستوى الأداء المهاري |
| 0.54 | 0.63 | 3.0 | 2.60 | درجة | اختبار استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز | |
| -0.38 | 0.77 | 3.0 | 3.20 | درجة | اختبار استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي | |
| -0.38 | 0.77 | 3.0 | 3.20 | درجة | اختبار استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي | |
| 0.78 | 0.48 | 3.0 | 3.33 | درجة | اختبار استلام ثم محاورة ثم تمرير | |
| 0.80 | 0.63 | 2.0 | 2.53 | درجة | اختبار استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير | |
| 0.45 | 0.50 | 3.0 | 3.40 | درجة | اختبار استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب بالقفز | |

يتضح من جدول (1) إعتدالية البيانات قيد البحث حيث تراوح معامل الالتواء لدى عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (-1.00 ، 1.69) أي أنها انحصرت ما بين (-3 ، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

وسائل وادوات جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة :

- 1- ملعب كرة السلة ,كرة سلة.
- 2- جهاز الرستاميتز Rest meter (لقياس الطول والوزن)
- 3- شريط قياس معايير لقياس المسافات
- 4- كرات طبية
- 5- سلم الرشاقة
- 6- الأستيك المطاط
- 7- أقماع
- 8- أطواق مختلفة المقاسات
- 9- حواجز مقاسات مختلفة
- 10- ساعة إيقاف.
- 11- مدرجات
- 12- كورة سويسرية
- 13- أحبال وثب
- 15- صناديق خطو
- 16- صفارة
- 17- صالة اللياقة البدنية (الجيم) واستخدام أجهزة المقاومات المختلفة ، والدامبلز ، والبار الحديدي .

جدول (2)

الأختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في تطبيق وتنفيذ البحث

| وحدة القياس | الاختبار | المتغيرات البدنية | م |
|-------------|--|-------------------|---|
| (ث) | اختبار السرعة الانتقالية اختبار عدو (50 م) | اختبار | 1 |
| درجة | اختبار السرعة الحركية اختبار سرعة تمرير الكرة والتقاطها علي الحائط | السرعة | |
| ث | اختبار سرعة الاستجابة لينسون | والرشاقة | |
| ث | اختبار الرشاقة (semo) | | 2 |
| | اختباراستلام ثم المحاورة ثم التصويب من القفز | المتغيرات | |
| | اختبار استلام ثم المحاورة ثم التصويب السلمي | المهارية | |
| | اختباراستلام ثم خداع ثم محاورة ثم التصويب سلمي | الهجومية | |

| | | |
|------|---|---------|
| درجة | اختبار استلام ثم المحاورة ثم تمرير | المركبة |
| | اختباراستلام ثم المحاورة ثم ارتكاز ثم تمرير | |
| | اختبار استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز | |

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 عمان " (2017) (1) ، "أحمد نور الدين محمد" (2016) (3)، " بديعة علي عبد السميع" (2014) (6) ،"زوران ميلانوفيتش و آخرون zoranmilano vic,et al" (2012) (23) فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan&palanisamy " (2012) (21) ، تمكنت الباحثة من وضع واختيار تدريبات الساكيو وفقا لعدة أسس تتلائم مع مستوى اللاعبين (عينة البحث) وهي علي النحو التالي:

- 1- تحقيق الهدف الموضوع من أجله تدريبات الساكيو وهو تطوير بعض القدرات البدنية - قيد البحث وتحسين مستوى اداء بعض المهارات الهجومية المركبة - قيد البحث -
- 2- الإهتمام بالإحماء الجيد بحيث أن يكون بشدة منخفضة لتهيئة الجسم بهدف رفع درجة حرارته ومن ثم الإطالات الثابتة والمتحركة للعضلات المستخدمة .
- 3- التدرج في الشدات التدريبية للسرعة من الخفيف في المتوسط و العالي .
- 4- من خلال التسجيل لأحجام التدريب للتحقق من تقدم التدريب .
- 5- إجراء تمرينات السرعة عقب الإحماء مباشرة .
- 6- استخدام صالات اللياقة البدنية (الجيم) وإستغلال 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 ، الرشاقة) ومعرفة تأثيره في مستوى اداء بعض المهارات الهجومية المركبة.

محتوي البرنامج التدريبي المقترح : تم إختيار محتوى البرنامج المقترح بناء علي خبرة الباحثة وما أوردته بعض المراجع و الدراسات العلمية الخاصة بتدريبات الساكيو S.A.Q مثل دراسة " أحمد عاصم عمان " (2017) (1) ، "أحمد نور الدين محمد" (2016) (2)، " بديعة علي عبد السميع" (2014) (5) ،"زوران ميلانوفيتش و آخرون zoranmilano vic,et al" (2012) (23) فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan&palanisamy " (2012) (21)، "ماريوجوفانوفيتش

وآخرون MarioJovanovic,et al " (2011) (19)،"ريمكو بولمان وآخرون Remco
 "polman,et al" (2009) (20)، " فيكرام سينغ Vikram singh " (2008) (22) وذلك
 لحصر برامج التدريب المختلفة في تطوير السرعة بأنواعها والرشاقة ودراستها وتحليلها حتي يتسني
 للباحثة وضع محتوى البرنامج المقترح بإستخدام 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 والرشاقة وذلك من خلال التنوع في التدريبات البليومترية لتحسين الوثب والقفز وكل ذلك
 لسد الفجوة بين تدريبات القوة والسرعة بإستخدام 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 (3) وحدات في الاسبوع وذلك داخل
 الجزء الرئيسي للوحدة بحيث (30) ق محتويا علي تدريبات الساكيو مع مراعاة التكرار والشدة
 والحجم وصولا للجزء الختامي والتهدة ووحدة تدريبية منفصلة داخله صالة اللياقة البدنية مستخدمة
 فيها تدريبات المقاومة المختلفة .

أسس وضع البرنامج :

- 1- أن يؤدي إلي تحقيق الهدف الذي وضع من اجله.
- 2- أن تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص النمو لعينة البحث.
- 3- أن يتميز البرامج بالشمول والمرونة والسهولة أثناء الممارسة.
- 4- توافر عوامل الأمن والسلامة والصحة العامة.
- 5- مراعاة التنوع والتدرج في الحمل التدريبي.
- 6- تدرج التمرينات من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب.

خصائص حمل البرنامج:

استخدامت الباحثة طريقة التدريب الفكري منخفض ومرتفع الشدة خلال وحدات
 البرنامج التدريبي، يطبق البرنامج التدريبي لمدة شهرين ، 8 أسابيع بواقع (3وحدات)
 تدريبية في الأسبوع ، مع التدرج بالحمل التدريبي كما يوضحه جدول (3)

جدول (3)

تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي

| مدة البرنامج | شهرين |
|---------------------|--------------|
| عدد أسابيع البرنامج | (8) اسبوع. |

| | |
|--|--|
| الهدف من الفترة | تتمية السرعة والرشاقة. |
| زمن الوحدة التدريبية | (60ق) |
| عدد الوحدات في الاحمال التدريبية المستخدمة | ثلاث وحدات تدريبية. حمل اقصي شدة 80%:100% حمل متوسط شدة 50%:80% حمل منخفض شدة 40%:50% |
| طريقة التدريب | فترى المنخفض والمرتفع الشدة. |
| طريقة تنفيذ التدريب للوحدة التدريبية المجموعات (ق) | حسب طبيعة البرنامج والهدف المطلوب منة |
| مكونات الوحدة التدريبية | 1- الاحماء. 2- الجزء الرئيسي. 3- الجزء الختامي |

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من 1 / 7 / 2020 : 2020/7/2م على عينة عشوائية بلغ قوامها (12) لاعب للدراسة الإستطلاعية تم سحبهم من نفس عينة البحث الأساسية لتصبح عينة البحث (27) لاعب واستهدفت الدراسة :-

- 1- إجراء القياسات الخاصة بالقدرات البدنية (السرعة والرشاقة) - قيد البحث - .
- 2- إجراء القياسات المهارية - قيد البحث - قياس بعض المهارات الهجومية المركبة.
- 3- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- 4- اكتشاف الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ القياسات المختارة.
- 5- 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 (15) لاعب وذلك في الفترة من 2020/7/3م 2020/7/4م .

واستهدفت الدراسة :

- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات 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 للاختبارات البدنية والمهارية - قيد البحث .
 - تحديد زمن كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي .
 - وتم تقنين الاحمال 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 (12) 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 (4)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد

ن=12

البحث

| قيمة T | المجموعة الغير المميزة | | المجموعة المميزة | | وحدة القياس | المتغيرات |
|--------|------------------------|-------|------------------|-------|-------------|--|
| | ع2 | م2 | ع1 | م1 | | |
| 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 |
| 9.54 | 3.05 | 38.11 | 3.54 | 33.15 | ث | اختبار (semo) للرشاقة |
| 10.35 | 2.51 | 2.12 | 1.21 | 3.75 | درجة | استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز |
| 7.62 | 3.21 | 2.21 | 2.01 | 3.62 | درجة | استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي |
| 8.62 | 2.31 | 2.34 | 2.35 | 3.12 | درجة | استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي |
| 9.34 | 2.014 | 2.31 | 3.12 | 3.45 | درجة | استلام ثم محاورة ثم تمرير |
| 7.62 | 2.42 | 2.11 | 2.31 | 3.22 | درجة | استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير |
| 8.45 | 1.056 | 2.01 | 3.07 | 3.15 | درجة | استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب بالقفز |

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (0.05)

ويتضح من جدول (2) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة عند دلالة معنوية تراوحت من (0.01 : 0.03) 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 (12) لاعب ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني مدته 5 أيام بين التطبيقين كفاصل زمني، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (5)

ن = 12

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

| قيمة ر | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المتغيرات |
|--------|----------------|-------|---------------|--------|-------------|--|
| | 2ع | 2م | 1ع | 1م | | |
| 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 |
| 0.92 | 3.42 | 36.04 | 3.295 | 35.63 | ث | اختبار (semo) للرشاقة |
| 0.90 | 1.95 | 2.941 | 1.86 | 2.935 | درجة | استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز |
| 0.87 | 2.75 | 2.798 | 2.61 | 2.915 | درجة | استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي |
| 0.91 | 2.45 | 2.862 | 2.33 | 2.73 | درجة | استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي |
| 0.90 | 2.95 | 2.75 | 2.567 | 2.88 | درجة | استلام ثم محاورة ثم تمرير |
| 0.91 | 2.65 | 2.795 | 2.365 | 2.665 | درجة | استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير |
| 0.90 | 2.12 | 2.68 | 2.067 | 2.58 | درجة | استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب بالقفز |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) = (0.57)

ويتضح من جدول (3) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (0.87 : 0.92) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوية 0.05 مما يشير إلى ثبات نتائج هذه الاختبارات.

تنفيذ الدراسة الأساسية :

القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي في الفترة من 2020/7/5 : 2020/7/6م.

تطبيق تجربة البحث الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث في الفترة من 2020 / 7/9 الي 2020/9/11م 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 2020/9/12م : 2020/9/13م وقد تمت جميع القياسات علي نحو ما تم اجرائها في القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية:-

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

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها :

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في القدرات البدنية

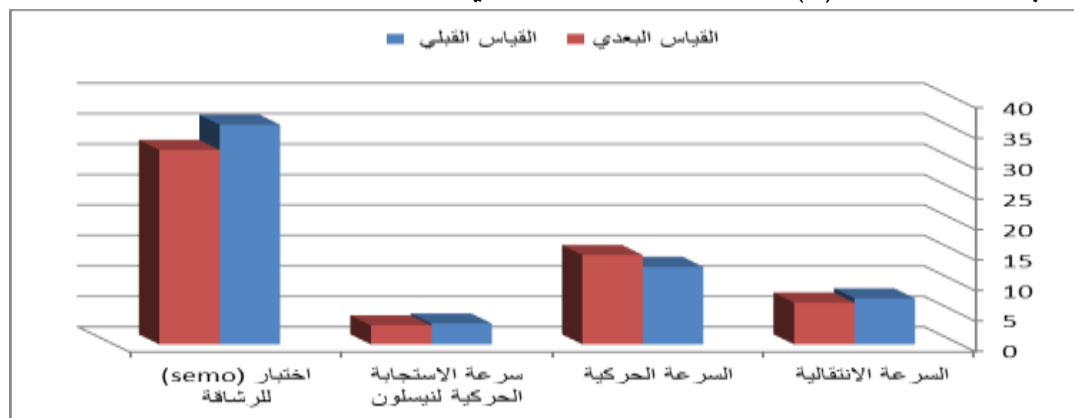
ن=15

قيد البحث

| درجة الأثر D | ابتا2 | قيمة T | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات |
|--------------|-------|--------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|--------------------------------|
| | | | ع2 | م2 | ع1 | م1 | | |
| 1.5 | 0.694 | 7.96 | 0.44 | 6.86 | 0.51 | 7.56 | ث | السرعة الانتقالية |
| 1.27 | 0.617 | 6.71 | 1.04 | 14.66 | 1.23 | 12.73 | درجة | السرعة الحركية |
| 1.07 | 0.535 | 5.68 | .10 | 3.13 | 0.21 | 3.44 | ث | سرعة الاستجابة الحركية لنيسلون |
| 1.17 | 0.58 | 6.24 | 2.31 | 27.93 | 1.16 | 36.06 | ث | اختبار (semo) للرشاقة |

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنويه (0.05)

ويتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية 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 .



شكل (1) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في القدرات البدنية قيد البحث

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء

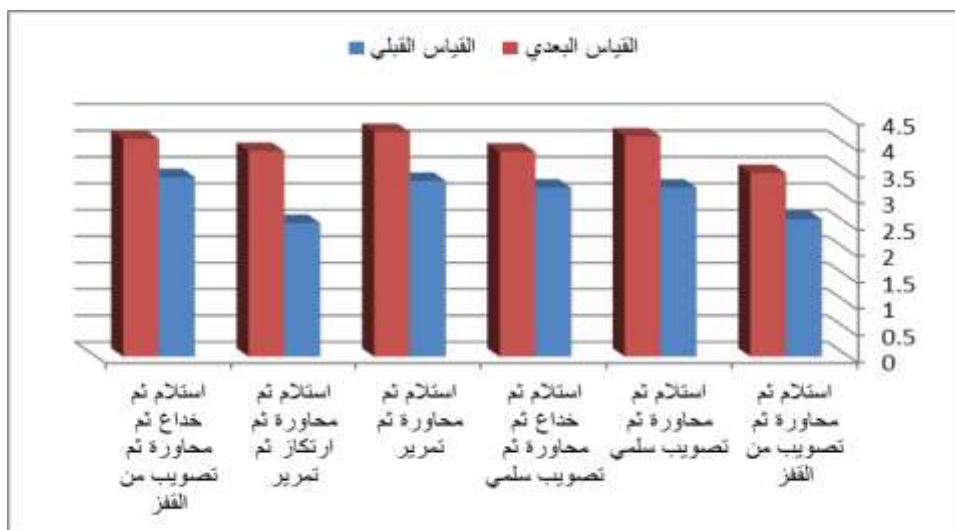
بعض المهارات الهجومية المركبة قيد البحث

ن=15

| درجة الأثر D | ايتا 2 | قيمة T | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة قيا س | المتغيرات |
|--------------|--------|--------|---------------|------|---------------|------|------------|--|
| | | | ع2 | م2 | ع1 | م1 | | |
| 3.31 | 0.916 | 17.52 | 0.58 | 3.48 | 0.63 | 2.60 | درجة | استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز |
| 1.47 | 0.683 | 7.77 | 0.55 | 4.17 | 0.77 | 3.20 | درجة | استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي |
| 1.45 | 0.678 | 7.68 | 0.53 | 3.88 | 0.77 | 3.20 | درجة | استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي |
| 2.42 | 0.854 | 12.80 | 0.37 | 4.25 | 0.48 | 3.33 | درجة | استلام ثم محاورة ثم تمرير |
| 2.03 | 0.805 | 10.75 | 0.28 | 3.89 | 0.63 | 2.53 | درجة | استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير |
| 2.1 | 0.815 | 11.09 | 0.56 | 4.12 | 0.50 | 3.40 | درجة | استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب بالقفز |

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنويه (0.05)

ويتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً (T) بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية المركبة قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05



شكل (2) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية المركبة قيد البحث

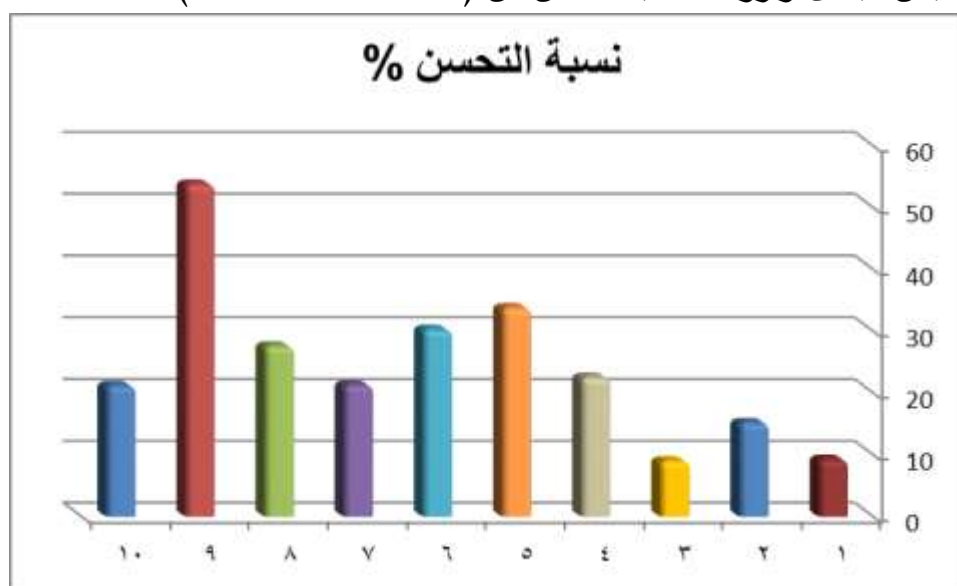
جدول رقم (8)

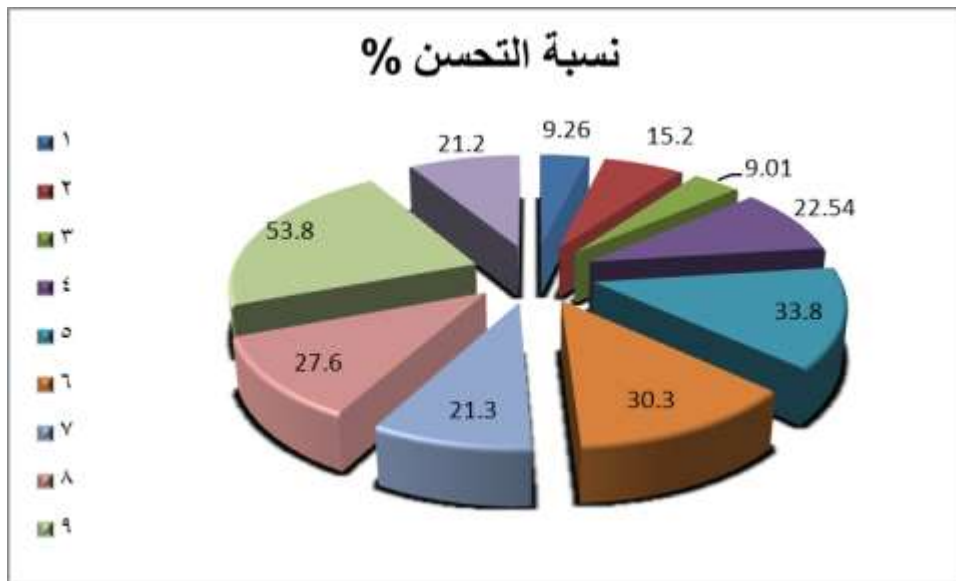
معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية المركبة قيد البحث

يتضح من جدول (8) نسب التحسن في المتغيرات (البدنية والمهارية) بين القياس القبلي والبعدي

| م | المتغيرات | وحدة قياس | البيانات | | |
|----|--|-----------|--------------|--------------|---------------------|
| | | | متوسط القبلي | متوسط البعدي | الفرق بين المتوسطات |
| 1 | السرعة الانتقالية | ث | 7.56 | 6.86 | -0.7 |
| 2 | السرعة الحركية | درجة | 12.73 | 14.66 | 1.93 |
| 3 | سرعة الاستجابة الحركية لنيسلون | ث | 3.44 | 3.13 | -0.31 |
| 4 | اختبار (semo) للرشاقة | ث | 36.06 | 27.93 | 8.13 |
| 5 | استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز | درجة | 2.6 | 3.48 | 0.88 |
| 6 | استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي | درجة | 3.2 | 4.17 | 0.97 |
| 7 | استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي | درجة | 3.2 | 3.88 | 0.68 |
| 8 | استلام ثم محاورة ثم تمرير | درجة | 3.33 | 4.25 | 0.92 |
| 9 | استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير | درجة | 2.53 | 3.89 | 1.36 |
| 10 | استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب بالقفز | درجة | 3.4 | 4.12 | 0.72 |

لصالح القياس البعدي وتراوحت نسب التحسن من (9.01% : 53.8%)





شكل (3)

معدل التغير المئوية بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية المركبة قيد البحث

تفسير ومناقشة نتائج البحث :

مناقشة 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 يتضح من نتائج جدول (6) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية حيث تراوحت (ت) المحسوبة ما بين (5.68 : 7.96) وبدرجة تأثير (D) تراوحت من (1.07 : 1.5) وهي بذلك اكبر من (8) كما تتراوح نسبة التحسن ما بين (9.01% : 22.54) حيث كانت اقل نسبة تحسن في اختبار (سرعة الاستجابة الحركية لينسلون) وكانت بنسبة (9.01%) وكانت اعلي نسبة تحسن في اختبار (الرشاقة semo) وكانت نسبة التحسن (22.54%) اي ان البرنامج له تاثير 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 (الرشاقة، السرعة الإنتقالية، سرعة الإستجابة وكذا السرعة الحركية).

كما تشير الباحثة 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، وارتباط عنصر الرشاقة ببعض القدرات البدنية والحركية، بالإضافة الأهم

إلى 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 (2008) 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 . (16 : 153)

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة " أحمد نور الدين سليم " (2016) (2) ، بديعة عبد السميع " (2014) (5) دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون" zoranmilonovic,et al (2012) (23) ، دراسة "فيلمورجان وبالانيسامي" Velmurugan & palanisamy (2012) (21) ، دراسة "ماريو جوفانوفيتش وآخرون" Mario jovanvic,et al (2011) (19) ، و دراسة "ريمكوبولمان وآخرون" (2009)Remco polman,et al

(20) في مقدره تدريبات الساكيو S.A.Q في تطوير بعض القدرات البدنية المختلفة وبذلك يتحقق صحة 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.

مناقشة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية المركبة لصالح القياس البعدي". يتضح من نتائج جدول (7) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهاريه قيد البحث حيث كانت قيم (ت) المحسوبة تتراوح فيما بين (7.77 : 17.52)، وكانت فروق المتوسطات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، وكانت درجة الاثر (D) تتراوح فيما بين (1.07 : 3.31) وهي بذلك اكبر من (8) اي ان البرنامج له تاثير علي المتغيرات المهاريه بشكل كبير .

وتعزي الباحثة ذلك التقدم في المستوي 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 بمرودود القوة من خلال المقاومات المختلفة وتعزيز الأداء المهاري كنتاج نسعي إليه لتطوير الأداء وبالأخص في المهارات الهجومية المركبة

إلي أنها الأكثر استخداماً 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 (2005) 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 مستوي هذا الأداء المهاري من مدي اكتساب الفرد لتلك الصفات البدنية والحركية الخاصة (7: 189)

ويتفق علي ذلك " ياسر عثمان " (2009) 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 مستوي جيد أيضا من مستوي أداء الأداءات المهارية ، والعكس صحيح أي أنه اذا امتلك أداء مهاري جيد فهو يقف علي مستوي جيد من القدرات البدنية والحركية الخاصة بتلك الأداء . (15 : 75)

وهذا ما أكده " كمال عبد الحميد و صبحي حسانين " (2001) (9) 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 المستوي المهاري للمهارة.

كما أكد كل من محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين (2000) ان إتقان اجاء المهارات الاساسية للانشطة الرياضية يعد من اهم الاسس الجوهرية لنجاح اللاعب فضلا عن الفريق وتحقيق الفوز (13: 43)

وهذا ما يتفق مع دراسة كل من دراسة "أحمد عاصم عثمان" (2017) (1) ، دراسة "أحمد نور الدين سليم" (2016) (2) ، دراسة "بديعة عبد السميع" (2014) (5) ، دراسة "فيكرام سينغ Vikram singh" (2008) (22) 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 بعض المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي قيد البحث.

ويتضح من جدول (8) وجود فروق في نسب التحسن للقياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث في اختبار السرعة الانتقالية (العدو 50متر) كانت القياس القبلي (7.56) والقياس البعدي (6.68) لصالح القياس البعدي وكانت نسبة التحسن (9.26%)، اختبار السرعة الحركية (سرعة تمرير والنقاط الكرة من الحركة) كانت القياس القبلي (12.73) والقياس البعدي (14.66) وكانت لصالح القياس البعدي حيث كانت نسبة التحسن (15.2%)، اختبار السرعة الاستجابة (سرعة الاستجابة الحركية لنيسلون) كان القياس القبلي (3.44) والقياس البعدي (3.13) وكانت لصالح القياس البعدي ونسبة التحسن (9.01%) ، اختبار الرشاقة (اختبار الرشاقة semo) كان القياس القبلي (36.06) وكان القياس البعدي (27.93) لصالح القياس البعدي وكانت نسبة التحسن (22.54)، اختبار (الاستلام ثم المحاورة ثم تصويب من القفز) كان القياس القبلي (2.6) والقياس البعدي (3.38) وكان لصالح القياس البعدي وكانت نسبة التحسن (33.8%)، اختبار (الاستلام ثم المحاورة ثم تصويب السلمي) كان القياس القبلي (3.2) والقياس البعدي (4.17) وكان لصالح القياس البعدي وكانت نسبة التحسن (30.3%) ، اختبار (الاستلام ثم المحاورة ثم ارتكاز ثم تصويب السلمي) كان القياس القبلي (3.2) والقياس البعدي (3.88) وكان لصالح القياس البعدي وكانت نسبة التحسن (21.3%) ، اختبار (الاستلام ثم المحاورة تمرير) كان القياس القبلي (3.33) والقياس البعدي (4.25) وكان لصالح القياس البعدي وكانت نسبة التحسن (27.6%) ، اختبار (الاستلام ثم المحاورة ثم ارتكاز ثم تمرير) كان القياس القبلي (2.53) والقياس البعدي (3.89) وكان لصالح القياس البعدي وكانت نسبة التحسن (53.8%) ، اختبار (الاستلام ثم خداع ثم ارتكاز ثم تصويب من القفز) كان القياس القبلي (3.4) والقياس البعدي (4.12) وكان لصالح القياس البعدي وكانت نسبة التحسن (21.2%) .

كما تري الباحثة أن استخدام تدريبات الساكيو ادى الي تحسن مستوي سرعة الإستجابة الحركية والسرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية مما ادى الي تحسن مستوى أداء المهارات الأساسية الهجومية المركبة. في ضوء ما سبق يتضح أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q قد أثر إيجابيا في تطوير عناصر السرعة بأنواعها وعنصر الرشاقة بالإضافة إلي تحسن أداء (بعض المهارات الهجومية المركبة) لدي عينة البحث التجريبية ، وهذا هو هدف البحث .

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً: الاستخلاصات :

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

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

2- لتدريبات الساكيو S.A.Q تأثير إيجابي في مستوى اداء بعض المهارات الهجومية المركبة أظهر البرنامج المقترح "باستخدام تدريبات الساكيو " تأثيراً إيجابياً في سد الفجوة بين التدريب التقليدي ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس .

3- البرنامج التجريبي له تأثير إيجابي في المستوى البدني والمهاري وكانت نسب التحسن في المتغيرات البدنية تتراوح ما بين (9.01% : 22.54%)، كانت في المتغيرات المهارية تتراوح فيما بين (21.2% : 53.8%) .

ثانياً: التوصيات:

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

1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي لاعبي كرة السلة ، وذلك لما ثبت له من تأثير إيجابي علي بعض القدرات البدنية الخاصة كرة السلة ورفع مستوى الأداء المهاري للمهارات الهجومية المركبة التي هي اساس الفوز في المباراة .

2- 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

1. 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 .

2. أحمد نور الدين : 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 .
سليم (2016)
3. اسلام توفيق السرسى : تأثير تنمية التوافق العضلى العصبى على سرعة ودقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئى كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلون.
(2005)
4. إنجي عادل متولي ، محمد إبراهيم جاد الحق (2013) : دراسة فعالية الأداءات المهارية الهجومية المركبة لصانعي الألعاب في كرة السلة ، مج 44، جامعة حلوان .
5. بديعة علي عبد السميع (2014) : فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئى 100م حواجز ، مجلة علوم الرياضة ، نظريات وتطبيقات .
6. حيدر عبد الرزاق كاظم الحجاج (2010) : تأثير التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبى مراكز اللعب الهجومي المختلفة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية .
7. عصام عبد الخالق (2005) : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط 12 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
8. عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدي نور الدين ، بديعة علي عبد السميع (2017) : تدريبات الساكيو " الرشاقة التفاعلية ، السرعة الحركية التفاعلية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
9. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين (2001) : رباعية كرة اليد الحديثة " الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتقويم - اللياقة البدنية " مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 10 كمال عبد الحميد إسماعيل (2016) : إختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 11 محمد ابراهيم جاد الحق : تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة فى تحسين

- (2008) مستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة , رسالة
دكتوراه, كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا .
- 12 محمد حسن علاوي،ابو : فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
العلاعب الفتاح (2000)
- 13 محمد محمود عبد الدايم ،محمد : الحديث في كرة السلة (الاسس العلمية والتطبيقية)
،ط2،دار الفكر العربي. (2000) صبحي حسانين
- 14 محمود حسين محمود : تاثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بنية حركات القدمين
لناشئى كرة السلة " ، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية
(2016) الرياضية، جامعة المنيا، مايو .
- 15 ياسر عثمان محمد (2009) : تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع علي متغيرات بدنية
ومهارية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة
،كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- 16 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.
- 17 Goodman, C., : Improving agility techniques. NSCA's
Performance Training Journal, 7 (4): 10–
12.2008.
- 18 Jeffres,I. : The use of small–sided games in the metabolic
training of high school soccer players strength
cond coach 26;77–78.2004
- 19 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.

- 20 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
- 21 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
- 22 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
- 23 zoranmilonovic, Goransporis, Nebojsa Trajkovic, Nic James, Kresimir Samija : 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, 97-103,2012.