

تأثير تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة علي بعض المهارات الهجومية والقدرات التوافقية لناشئ كرة السلة

د/ محمود محمد نجيب حسين *

مقدمة البحث

ويوضح عصام عبد الخالق ٢٠٠٥م أن التدريب الرياضي واحدا من الأمور التي تؤثر علي الإرتقاء والنهوض بالأداء الحركي لرياضة كرة السلة ، فمن خلال التدريب الرياضي يصبح إمكانية وصول الناشئين إلي المستويات العالية أفضل ، ويمكن التنبؤ بمستوي تطور قدراتهم البدنية والمهارية ، وتحقيق التقدم المستمر (١٨ : ٥٩)

ويذكر مفتي إبراهيم ٢٠١٠م أن البرامج التدريبية يجب أن تتواءم مع التطورات التي تحدث في الرياضة ، من خلال الإستعانة بالأجهزة والوسائل الحديثة والتي أصبح وجودها ضروري لإحداث التطور البني أو المهاري ، بالإضافة إلي كونها عامل جذب وتشويق للناشئين بما يتوافق مع قدراتهم وإمكانيتهم . (٢٩ : ٨٦)

ويشير Khosia bosih ٢٠٠٠م إلي ضرورة إضافة تمارين مفيدة وحديثة ضمن برامج التدريب الخاصة بالفرق الرياضية ، وأن تأخذ التمارين شكلا داخل إطار القانون الذي يطبق داخل المنافسة (٣٦)

ويذكر الباحث أن العمل مع الناشئين يحتاج إلي معرفة تامة بخصائص وسمات وقدرات وإستعدادات الناشئين ، وكيفية وصول الناشئين إلي أعلي درجات الفورمة الرياضية والمحافظة عليه ، وبذلك نحقق الهدف من البرامج التدريبية .

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

ويؤكد عويس الجبالي ٢٠٠١م علي أهمية أن يكون المدرب ملم بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد علي الخبرة فقط في إعداد برنامجه التدريبي بل يحاول الإلمام بكافة جوانب الإعداد من خلال إعتماده علي العلم والدراسة المستمرة . (٢١ : ١٧)

ويشير عصام عبد الخالق ٢٠٠٥م أن الناشئين يتميزون بالقدرة علي التعلم الحركي مما يمكنهم من إكتساب الأشكال الحركية في مختلف الألعاب المختلفة ، وذلك لحدوث طفرة لنمو الصفات البدنية مثل السرعة والتوافق والرشاقة لهم (١٨ : ٩)

مشكلة البحث

إن التطور في المستوي البدني والمهاري للعبة كرة السلة عالميا ومحليا يجعلنا نعمل من أجل مواكبة هذا التطور ، حيث تسعى فرق كرة السلة العالمية نحو تطوير طرق وأساليب التدريب .

ويوضح علي العجمي ٢٠٠١م أن لعبة كرة السلة تعد من الألعاب التي إستفادت كثيرا من إستخدام الأساليب العلمية لتطويرها والتقدم بها ، فهي من أكثر الألعاب إنتشار وتحظي بقدر كبير من الإهتمام في العديد من دول العالم لما تتميز به من إثارة وممتعة (١٩ : ١٧)

ويشير Mario Jovanovic ٢٠١١م أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الإنتقالية Speed، والرشاقة Agility، السرعة الحركية Quickness. (٣٣ : ١٢٨)

ويتفق كلا من Velmurugan ٢٠١٣م مع عمرو صابر وآخرون ٢٠١٧م علي أن تدريبات S.A.Q تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة التي ينتج عنها تأثيرات وتكيفات متكاملة للعديد من القدرات البدنية إذا تم إضافتها داخل البرامج التدريبية ، وهي مناسبة لجميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية (٣٥ : ٤٣٢) (٢٠ : ٣٦)

ويذكر Remco Polman ٢٠٠٩م أن تدريبات S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد ، القدرة الانفجارية وسرعة الإستجابة . (٣٤ : ٤٩٤)

ويؤكد عمرو صابر ، نجلاء البدي ، بديعة عبد السميع ٢٠١٧م أن تدريبات S.A.Q تعتبر أحدث التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي ، تتميز بتعدد إستخدامها داخل الوحدة التدريبية ، فيمكن إستخدامها في الإحماء أو الجزء الرئيسي من الوحدة ، فهي تهدف إلى تحسين السرعة بأنواعها والتوقع وشفاء الذهن وكذلك مستوى الأداء المهاري في الرياضة التخصصية ، وكذلك تعطي فرصة للمدربين للتنوع والإبتكار في تنفيذ التدريبات الخاصة بالوحدة التدريبية . (٢٠ : ٢٣)

وينفق كلا من عصام عبد الخالق ٢٠٠٥م مع أحمد شبل ٢٠١٥م علي أهمية القدرات التوافقية حيث تمثل جزء مشترك مع المهارات الحركية ، وتسهم في رفع مستوى الأداء المهاري للحركات البسيطة والمركبة ، فهي تساعد الناشئ في إستخدام أجزاء جسمه بسهولة وإنسيابية وسرعة من أجل تحقيق الهدف المطلوب . (١٨ : ١٩) (٦ : ٥٦)

ومن خلال خبرات الباحث وإطلاعه علي العديد من المراجع والدراسات وجد أن تدريبات S.A.Q تساهم في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري ، بالإضافة إلي أنها تعتبر من الوسائل التدريبية الحديثة التي يتم إدراجها داخل البرامج التدريبية ، ومنا هنا فكر الباحث في الإستعانة بكرة السلة ودمجها مع تدريبات S.A.Q في محاولة من الباحث لمعرفة تأثيرها علي القدرات التوافقية ، فيظهر لنا مكون القدرة علي التنظيم في تحديد إتجاه وقوة التصويب ورؤية الهدف وكذلك الاستلام والتمرير ، ومكون القدرة علي ضبط الإيقاع يظهر في التصويب السلمي ، ومكون القدرة علي تزان يظهر في المحاورة وتغيير الإتجاهات والتوقف ، وهذا دفع

الباحث لمعرفة مدى تأثير تدريبات S.A.Q باستخدام الكرة علي تطوير المهارات الهجومية والقدرات التوافقية لناشئ كرة السلة "

أهمية البحث

تبرز أهمية البحث في محاولة الباحث إلي الاتجاه نحو التخصصية وذلك من خلال دمج تدريبات S.A.Q مع تدريبات كرة السلة مما يساعد علي تطوير المهارات الهجومية والقدرات التوافقية لناشئ كرة السلة .

هدف البحث

يهدف البحث إلي التعرف علي " تأثير تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة علي المهارات الهجومية والقدرات التوافقية لناشئ كرة السلة " وذلك من خلال :

١. تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة لتطوير بعض المهارات الهجومية والقدرات التوافقية لناشئ كرة السلة .
٢. التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة علي تطوير بعض المهارات الهجومية والقدرات لناشئ كرة السلة .

فروض البحث

١. توجد فروق إحصائية داله معنويا بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لصالح القياسات البعديه لعينة البحث في بعض القدرات التوافقية لناشئ كرة السلة .
٢. توجد فروق إحصائية داله معنويا بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لصالح القياسات البعديه لعينة البحث في مستوى المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة .

مصطلحات البحث

١. تدريبات S.A.Q

هي شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الإنتقالية وتدريبات الرشاقة التفاعلية وتدريبات السرعة الحركية التفاعلية في نفس الوحدة التدريبية . (٩ : ١٥٨)

٢. السرعة الإنتقالية Transitional Speed or Sprint

هي قدرة الرياضي علي الإنتقال من مكان إلي آخر في أقل زمن ممكن ، وهي قطع مسافة محدودة في أقل زمن ممكن (٣٧)

٣. السرعة الحركية التفاعلية Reactive Speed of Movement

هي نوع من القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري وتهدف إلي تنظيم عمل المجموعات العضلية بالجسم بالقوة اللازمة والتسلسل الحركي الفعال (*).

٤. الرشاقة التفاعلية Reactive Agility

هي قدرة الرياضي علي تغيير إتجاه وسرعة الحركة علي الأرض أو الهواء ، وهي سرعة إعادة تغيير الإتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة اخري ، طبعا للمثيرات الخارجية المتغيرة . (٢٠ : ٢٠)

٥. تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة

هي مجموعة من تدريبات السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية التفاعلية والرشاقة التفاعلية مدمج معها استخدام كرة السلة ، ويتم بالتبادل داخل الوحدة التدريبية . (*)

٦. القدرات التوافقية

هي قدرة اللاعب علي سرعة وكفاءة تعليم المهارات الأساسية ثم الإستخدام الأمثل أثناء المباريات بأقل قدر من الطاقة والجهد والسرعة المناسبة في الوقت الصحيح والمكان المحدد مع إمكانية الربط بين تلك المهارات المختلفة حسب ظروف المباراة (٢٠ : ١٣)

هي مجموعة من الصفات التي تمكن الفرد من توجيه وتنظيم أداءه الحركي بهدف التحكم في الأداء (*)

ومن أهم محاور القدرات التوافقية هي :

▪ القدرة علي التنوع :

هي القدرة علي أداء حركات محددة الهدف بجرعات وقوة متنوعة من حيث الدقة القدرة علي تحديد الوضع :

هو القدرة علي تحديد مراحل الحركة وأجزاء الجسم المختلفة للحصول علي دقة عالية من الأداء وتوفير الجهد .

- القدرة علي الإتزان الحركي :
هو القدرة علي الحفاظ علي إتزان جميع أعضاء الجسم أثناء الأداء الحركي
القدرة علي الربط الحركي :
هو القدرة علي ربط أجزاء الحركة مع الإحساس بالمكان والزمن لتحقيق هدف ما
مع توفير الوقت والجهد .
 - القدرة علي التنظيم الحركي :
هو القدرة علي تغيير الأداء الحركي في الوقت والمكان المناسب حسب ظروف
الموقف داخل الملعب .
 - القدرة علي الإيقاع الحركي :
هي القدرة علي إدراك الإيقاع الخارجي وتنفيذ الواجبات الحركية بما يتماشى مع
هذا الأداء (٣١ : ٢١٢-٢١٨) .
٧. مستوى الأداء المهاري الهجومي

هو درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الهجومية الخاصة بنوع
النشاط الرياضي التخصصي الممارس (٥ : ١٤)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة هذا البحث باستخدام
التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث الناشئين تحت ١٤ سنة بمنطقة القليوبية التابعة
للإتحاد المصري لكرة السلة .

عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة السلة تحت ١٤
سنة بنادي بنها الرياضي ، وبلغ عدد العينة الأساسية ١٦ ناشئ ، وبلغ عدد
العينة الإستطلاعية ١٠ ناشئين . كما بجدول (١)

جدول (١)
توصيف عينة البحث

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الأساسية	١٦	٦١.٥٤%
٢	العينة الإستطلاعية	١٠	٣٨.٤٦%
	الإجمالي	٢٦	١٠٠%

تجانس عينة البحث

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث الأساسية والإستطلاعية في متغيرات النمو (الطول - الوزن - العمر الزمني- العمر التدريبي) وكذلك المتغيرات البدنية (السرعة - القدرة - التوافق - الرشاقة - التحمل). كما بجدول (٢)

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو والقدرات البدنية في كرة السلة ن=٢٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٧٣.٤٦	١٧٣.٠	٢.٦٢٦	٠.٦٤٣
٢	الوزن	كجم	٧٠.١٥	٧٠.٠	١.٦٤	٠.١٤٥
٣	العمر الزمني	سنة	١٣.٥٤	١٣.٦	٠.٢٩٥	٠.١٣٥-
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.١١	٥.٢	٠.٤١٢٥	٠.٤٤٥-
٥	السرعة الإنتقالية	العدو ٣٠ متر	٧.٩٢	٨.١٠	٠.٣٢٤	٠.٤٨٤-
٦	القدرة	الوثب العريض من الثبات	١.٦١	١.٦٠	٠.١٠٦	٠.٤٩٨
٧	التوافق	الدوائر المرقمة	١٢.٨٣	١٢.٦٥	٠.٥١١	٠.٩٠٨
٨	الرشاقة	الجرى الجزلجي (بارو)	٢٣.٦٢	٢٣.٥٥	٠.٣٢٥	٠.٤٦٢
٩	التحمل	الجرى ٣٠×٥ متر	٣٩.٤١	٣٨.٩٠	١.١٨١	٠.٧٩٧

يوضح جدول(٢) أن معامل الالتواء لمتغيرات النمو والإختبارات البدنية

انحصر بين (٣±) مما يشير إلى أن عينة البحث تقع تحت المنحنى الإعتدالي الأمر الذي يؤكد إعتدالية البيانات .

مجالات البحث

١- المجال الزمني : يوم الثلاثاء ٢٠١٩/٢/١٢ م إلي يوم الأحد

٢٠١٩/٤/٢٨ م .

٢- المجال المكاني : ملعب كرة السلة بنادي بنها الرياضي .

٣- المجال البشري : الناشئين تحت ١٤ سنة لكرة السلة بمنطقة القليوبية

التابعة للإتحاد المصري لكرة السلة

وسائل وأدوات جمع البيانات

تتطلب طبيعة هذا البحث مجموعة من الوسائل والادوات لجمع المعلومات

والبيانات لتنفيذ البحث بدقة ومنها :

١- المسح المرجعي

أولا : قام الباحث بعمل مسح للدراسات العلمية العربية التي توافرت في

القدرات التوافقية وعددها (١٣) دراسة ، وذلك لتحديد أهم القدرات التوافقية ،

وقد تم ترتيبهم علي النحو التالي بجدول (٣) مرفق (١).

جدول (٣)

ترتيب مكونات القدرات التوافقية وفقا للمسح المرجعي

م	القدرات التوافقية	التكرارات	النسبة المئوية	الترتيب
١	القدرة علي تحديد الوضع	١٢	٩٢.٣%	الأول
٢	القدرة علي ضبط إيقاع الحركة	١٠	٧٦.٩%	الثالث
٣	القدرة علي التنظيم والتوجيه الحركي	٩	٦٩.٢%	الرابع
٤	القدرة علي الإتزان الحركي	١١	٨٤.٦%	الثاني
٥	القدرة علي التنوع	١٢	٩٢.٣%	الأول مكرر
٦	القدرة علي الربط الحركي	١٠	٧٦.٩%	الثالث مكرر
٧	سرعة رد الفعل	٤	٣٠.٧%	السادس
٨	المرونة	٣	٢٣.١%	السابع
٩	الرشاقة	٥	٣٨.٤%	الخامس
١٠	الدقة	٣	٢٣.١%	السابع مكرر
١١	التوافق البصري	١	٧.٧%	الثامن

يوضح جدول (٣) ترتيب مكونات القدرات التوافقية ، وقد إرتضى الباحث بإستخدام القدرات الأكثر تكرارا والتي تمثلت في القدرة : (تحديد الوضع - ضبط إيقاع الحركة - التنوع - الربط الحركي - التنظيم - الإلتزان الحركي) .

ثانيا : قام الباحث بعمل مسح للمراجع والدراسات العربية التي توافرت في مجال كرة السلة وعددها (١٠) مراجع ، وذلك لتحديد أهم المهارات في كرة السلة ، وقد تم ترتيبهم علي النحو التالي بجدول (٤) مرفق (٢).

جدول (٤)

ترتيب المهارات الهجومية في كرة السلة وفقا للمسح المرجعي

م	المهارات الأساسية	التكرارات	النسبة المئوية	الترتيب
١	مسك وإستلام الكرة	٧	٧٠%	الثاني
٢	المحاورة	١٠	١٠٠%	الأول
٣	التوقف	٧	٧٠%	الثاني مكرر
٤	الإرتكاز	٦	٦٠%	الثالث
٥	الصدرية	١٠	١٠٠%	الأول مكرر
	المرتدة	٧	٧٠%	الثاني مكرر
	بيد واحدة	٥	٥٠%	الرابع
	باليدين	٦	٦٠%	الثالث مكرر
٦	السلمي	١٠	١٠٠%	الأول مكرر
	الرمية الحرة	١٠	١٠٠%	الأول مكرر
	بالقفز	٧	٧٠%	الثاني مكرر
٧	المتابعة	٦	٦٠%	الثالث مكرر

يوضح جدول (٤) ترتيب المهارات الهجومية في كرة السلة ، وقد إرتضى الباحث بإستخدام المهارات الأكثر تكرارا وهي : (المحاورة - التمير - التصويب السلمي - الرمية الحرة) .

٢- الإستبيان

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء المتخصصين في مجال كرة السلة ،
وعدددهم (٩) خبراء لتحديد الإختبارات التي تقيس القدرات التوافقية والمهارات
الهجومية في كرة السلة . كما بجدول (٥) مرفق (٣)

جدول (٥)

ترتيب الإختبارات التي تقيس القدرات التوافقية والمهارات الهجومية

في كرة السلة

م	القدرة	الإختبار	التكرارات	النسبة المئوية
١	تحديد الوضع	الوثب بالقدمين داخل شكل سداسي	٨	٨٨.٨%
٢	ضبط إيقاع الحركة	التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي	٩	١٠٠%
٣	التنوع	المحاورة بكرتين بطول ملعب كرة السلة	٨	٨٨.٨%
٤	الربط الحركي	إختبار مهاري مركب	٧	٧٧.٧%
٥	التنظيم الحركي	المحاورة داخل المنطقة المحرمة لمدة ١ ق	٧	٧٧.٧%
٦	الإتزان الحركي	التحرك الجانبي لمسافة ٢٠ متر	٨	٨٨.٨%
٧	المحاورة	المحاورة بين الأقماع (٦) أقماع	٨	٨٨.٨%
٨	التمرير	سرعة التمرير لأداء ١٥ تمريرة	٨	٨٨.٨%
٩	التصويب السلمي	التصويب السلمي من كلا الجانبين	٩	١٠٠%
١٠	الرمية الحرة	التصويب من خلف خط الرمية الحرة	٩	١٠٠%

٣- المقابلة

تم وضع شروط لابد من توافرها في الخبير وهي :

❖ أن يكون حاصل علي درجة الدكتوراة في مجال كرة السلة .

❖ العمل في المجال التطبيقي مدة لا تقل عن عشرة سنوات . كما بمرفق (١٣)

٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ خطوات البحث

- | | | |
|------------------------|---------------------|----------------------|
| ❖ شريط قياس | ❖ ساعة إيقاف | ❖ ملعب كرة سلة |
| ❖ عدد (٣) صناديق خشبية | ❖ جهاز الريستاميتير | ❖ عدد (١٠) كرة السلة |
| ❖ حواجز صغيرة | ❖ كراسي للتدريب | ❖ أقماع كبيرة |
| | ❖ سلم ارضي للتدريب | ❖ ميزان طبي |

٥- الإختبارات المستخدمة في البحث

جدول (٦)

إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

م	الإختبار	نوع القياس	وحدة القياس	المرفق
١	الوثب بالقدمين داخل شكل سداسي	تحديد الوضع	ثانية	١/٩
٢	التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي	ضبط إيقاع الحركة	ثانية	٢/٩
٣	المحاورة بكرتين بطول ملعب كرة السلة	التنوع	ثانية	٣/٩
٤	إختبار مهاري مركب	الربط الحركي	ثانية	٤/٩
٥	المحاورة داخل المنطقة المحرمة لمدة ١ ق	التنظيم الحركي	عدد	٥/٩
٦	التحرك الجانبي لمسافة ٢٠ متر	الإتزان الحركي	ثانية	٦/٩

جدول (٧)

إختبارات المهارات الهجومية قيد البحث

م	الإختبار	نوع القياس	وحدة القياس	المرفق
١	المحاورة بين الأقماع (٦) أقماع	المحاورة	ثانية	١/٨
٢	سرعة التمرير لأداء ١٥ تمريرة	التمرير	ثانية	٢/٨
٣	التصويب السلمي من كلا الجانبين	التصويب السلمي	درجة	٤/٨
٤	التصويب من خلف خط الرمية الحرة	الرمية الحرة	درجة	٣/٨

٦- أدوات جمع البيانات

- ✚ إستمارة تسجيل البيانات الخاصة بمتغيرات النمو للناشئين . مرفق (٤)
- ✚ إستمارة تسجيل نتائج الناشئين في الإختبارات البدنية . مرفق (٥)
- ✚ إستمارة تسجيل نتائج الناشئين في إختبارات القدرات التوافقية مرفق (٦)
- ✚ إستمارة تسجيل نتائج الناشئين في إختبارات المهارات الهجومية مرفق (٧)

الدراسات الإستطلاعية

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٢/٢٥ م إلى يوم الإثنين الموافق ٢٠١٩/٢/٢٥ م ، حيث بلغ حجم العينة (١٠) ناشئين تحت ١٤ سنة بنادي بنها ، وخارج العينة الأساسية .

أ. هدف الدراسة الإستطلاعية

- تحديد أماكن إجراء إختبارات القدرات التوافقية والإختبارات المهارية قيد البحث .
- حساب المعاملات العلمية لإختبارات القدرات التوافقية والإختبارات المهارية قيد البحث .

ب. نتائج الدراسة الإستطلاعية

١. الصدق

قام الباحث بحساب نوعين من الصدق وذلك للتأكد الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله .

■ صدق المحتوى

من خلال حصر الإختبارات التي تقيس القدرات التوافقية والمهارات الهجومية من الدراسات المرجعية الخاصة بكرة السلة وعرضها علي مجموعة من السادة الخبراء .

■ صدق التمايز

قام الباحث بحساب صدق التمايز لإختبارات القدرات التوافقية والمهارية قيد البحث وذلك بإيجاد الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة ، وبلغ حجم العينة الإستطلاعية (١٠) ناشئين من نادي بنها الرياضي وخارج العينة الأساسية . كما بجدول (٨)،(٩).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين كل من المجموعة الغير مميزة

والمجموعة المميزة في إختبارات القدرات التوافقية ن = ١ = ٢ = ٥

القدرات التوافقية	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±		
الوثب بالقدمين داخل شكل سداسي	ثانية	٨.٣٤	٠.٢٣٠	٧.٤٦	٠.٠٥٤	٠.٨٨	٨.٣١٥
التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي	ثانية	٧.٩٤	٠.١٣٤	٦.٦٠	٠.٢٢٣	١.٣٤	١١.٤٩٠
المحاورة بكرتين بطول الملعب	ثانية	٣٦.٠٨	٠.٦٧٦	٢٧.٦٨	٠.٢٩٤	٨.٤٠	٢٥.٤٦٦
إختبار مهاري مركب	ثانية	٣٤.٢٠	٠.٧٥٨	٣٠.١٢	٠.٣٩٦	٤.٠٨	١٠.٦٦٣
المحاورة داخل المنطقة المحرمة لمدة ١٠ اق	عدد	٨.٦٠	٠.٥٤٨	١٢.٤٠	٠.٨٩٤	٣.٨٠	٨.١٠٢
التحرك الجانبي (٢٠) متر	ثانية	٩.٤٢	٠.٧٥٨	٨.١٠	٠.١٤١	١.٣٢	١٨.٣٩٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ٢.٣١

جدول (٩)

دلالة الفروق بين كل من المجموعة الغير مميزة

والمجموعة المميزة في الإختبارات المهارية ن = ١ ن = ٢ = ٥

القدرات التوافقية	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±		
المحاورة بين الأقماع	ثانية	١٥.١١	٠.٢٧٠	١٣.٠٠	٠.١٥٨	٢.١١	١٥.٠٧١
سرعة التمرير لأداء ١٥ تمريرة	ثانية	٢٠.١٨	٠.١٩٢	١٧.٧٤	٠.٥٦٣	٢.٤٤	٩.١٥٧
التصويب السلمي من كلا الجانبين	درجة	٥.٠٠	٠.٧٠٧	٦.٦٠	٠.٥٤٨	١.٦٠	٤.٠٠
التصويب من خلف خط الرمية الحرة	درجة	٤.٨٠	٠.٤٤٧	٦.٠٠	٠.٧٠٧	١.٢٠	٣.٢٠٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ٢.٣١

يتضح من جدول (٨) (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الإختبارات قيد البحث ، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات المختلفة .

٢. الثبات

قام الباحث بإيجاد معاملات ثبات الإختبارات المستخدمة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقها علي (١٠) ناشئين نادي بنها الرياضي ، ويفارق زمني (١٠) أيام بين التطبيقين وتحت نفس الظروف وبنفس التعليمات . كما بجدول (١٠) ، (١١)

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين كل

من التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات البدنية ن = ١٠

القدرات التوافقية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط (ر)
		س-	ع±	س-	ع±	
الوثب بالقدمين داخل شكل سداسي	ثانية	٨.٤٥	٠.١٠٨	٧.١٥	٠.١٠٨	* ٠.٦١٩
التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي	ثانية	٨.٣٧	٠.٣٥٩	٧.١٥	٠.١٣٥	* ٠.٦٧٤
المحاورة بكرتين بطول ملعب كرة السلة	ثانية	٣٥.٧٢	٠.٢٠٤	٣٤.٧٤	٠.٣٤٠	* ٠.٦٤٢
اختبار مهاري مركب	ثانية	٣٤.٧٣	٠.١٧٦	٣٢.٥٣	٠.٢٠١	* ٠.٦٦٢
المحاورة داخل المنطقة المحرمة لمدة ١٥	عدد	٩.٠٠	٠.٨١٦	١٢.٠٠	٠.٦٦٧	* ٠.٦١٢
التحرك الجانبي (٢٠) متر	ثانية	٩.٤٥	٠.٠٧١	٨.٤٣	٠.١٧٠	* ٠.٨٧٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ = ٠.٦٠٢

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين كل

من التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات المهارية ن = ١٠

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	ع±	س-	ع±	س-		
*.٠٦٠٤	٠.١٠٦	١٤.١٣	٠.١٠٥	١٥.٧٧	ثانية	المحاورة بين الأقماع
*.٠٦٩٢	٠.١٧٩	١٩.١٩	٠.٢٠٤	٢٠.٧٢	ثانية	سرعة التمرير لأداء ١٥ تمريرة
*.٠٧٠١	٠.٦٧٥	٦.٣٠	٠.٥١٦	٤.٤٠	درجة	التصويب السلمي من كلا الجانبين
*.٠٦١٦	٠.٨١٦	٦.٠٠	٠.٥٢٧	٤.٥٠	درجة	التصويب من خلف خط الرمية الحرة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (١٠) (١١) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند

مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات قيد البحث ، مما يشير إلى تمتع الإختبارات بدرجة ثبات عالية .

تصميم البرنامج التدريبي باستخدام S.A.Q بالكرة قيد البحث

يعتبر البرنامج التدريبي من أهم متطلبات المدربين الذين يبحثون عن تطوير معدلات اللياقة البدنية والأداء المهاري والخططي ، ولذلك قام الباحث بعمل مسح المرجعي للبحوث والدراسات السابقة والمرجعية وذلك لتحديد متغيرات البرنامج التدريبي . كما بمرفق (١٠)(١١)(١٢)

📌 هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي إلى تطوير مستوى بعض المهارات الهجومية والقدرات التوافقية لناشئ كرة السلة وذلك من تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة .

📌 أسس تطبيق البرنامج التدريبي :

١. مراعاة البرنامج للهدف العام.
٢. الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة التي يمكن الاستفادة منها.

٣. أن يكون ملائماً للمرحلة السنوية (١٤) سنة.
٤. تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث وسهولة استخدامها.
٥. الاهتمام بالإحماء الجيد.
٦. مراعاة تشكيل حمل التدريب خلال الوحدات التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
٧. التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب لحمل التدريب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال وديناميكية الحمل التدريبي.
٨. مراعاة التنوع في التدريبات المعطاة داخل البرنامج (عينة البحث).
٩. مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

✚ خطوات تقنين البرنامج التدريبي :

١. مدة البرنامج (٨) أسبوع . كما بمرفق (١٠)
٢. عدد الوحدات الإسبوعية (٤) وحدات ، بإجمالي (٣٢) وحدة تدريبية .
كما بمرفق (١١)
٣. عدد مرات التدريب في اليوم مرة واحدة فقط (٩٠) دقيقة ، وإجمالي (٢٨٨٠) دقيقة .
- موعد التطبيق الفعلي للبرنامج يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٣/٢ م إلي يوم الخميس الموافق ٢٥/٤/٢٠١٩ م .
٤. تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة تم إدخالها في الجزء المهاري من الوحدة التدريبية. كما مرفق (١٢)

✚ تحديد شدة حمل التدريب

قام الباحث باستخدام معادلة كارفونين Karvonen لتحديد معدل النبض المستهدف للتدريب Target heart rate في ضوء شدة الحمل التدريب المطلوب بناء علي متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث وذلك باستخدام المعادلة التالية :

❖ شدة الحمل = (احتياطي نبض القلب × الشدة المطلوبة/١٠٠) + نبض الراحة ن/ق

حيث أن :

❖ احتياطي النبض = أقصى معدل للنبض - نبض الراحة

❖ أقصى معدل للنبض لعينة البحث = ٢٢٠ - العمر الزمني

وعلي ذلك يكون :

❖ متوسط أقصى معدل للنبض لعينة البحث = ٢٢٠ - ١٤ = ٢٠٦ نبضة / الدقيقة

❖ متوسط معدل نبض الراحة لعينة البحث = ٦٤ نبضة / الدقيقة

❖ احتياطي النبض لعينة البحث = ٢٠٦ - ٦٤ = ١٤٢ نبضة / الدقيقة

ومن خلال ما سبق عرضه فقد تمكن الباحث من تحديد معدل النبض المستهدف في ضوء شدة الحمل المطلوبة في الوحدة التدريبية وذلك لعينة البحث والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٢)

تحديد شدة الحمل باستخدام معدل النبض المستهدف

معدل النبض المستهدف	الشدة المطلوبة	درجة الحمل	احتياطي النبض	نبض الراحة
ن/ق : ١٩١ ٢٠٦	%١٠٠-٩٠	الأقصى	١٤٢ ن/ق	٦٤ ن/ق
ن/ق : ١٧٠ ١٩٠	%٨٩-٧٥	الأقل من الأقصى		
ن/ق : ١٣٥ ١٦٩	%٧٤-٥٠	المتوسط		

إجراءات تنفيذ البحث

١. القياس القبلي

تم تطبيق القياس القبلي علي عينة البحث في إختبارات القدرات التوافقية وإختبارات المهارات الهجومية قيد البحث في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٢/٢٧ م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٢/٢٨ م .

٢. تنفيذ البرنامج التدريبي

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٣/٢م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٤/٢٥م .

٣. القياس البعدي

تم تطبيق القياس البعدي علي عينة البحث في إختبارات القدرات التوافقية وإختبارات المهارات الهجومية قيد البحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٤/٢٧م وحتى يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٤/٢٨م وبنفس الاجراءات والترتيب الذي تم في القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية

- | | |
|--------------------------|------------------|
| ❖ المتوسط الحسابي | ❖ الوسيط الحسابي |
| ❖ الإنحراف المعياري | ❖ معامل الإلتواء |
| ❖ معامل الارتباط لبيرسون | ❖ إختبار (ت) |
| ❖ نسبة التحسن | |

عرض ومناقشة النتائج

١. عرض النتائج

- عرض نتائج الفرض الأول " توجد فروق إحصائية داله مغنويا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية لعينة البحث في بعض القدرات التوافقية لناشئ كرة السلة " .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة

لعينة البحث ن = ١٦

نسبة التحسن	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	إختبارات القدرات التوافقية
		ع±	س	ع±	س		
%١٥.٠٦	٢٨.٧٦٧	٠.٠٩٦	٧.٤٣	٠.١٧٥	٨.٧٥	ثانية	الوثب بالقدمين داخل شكل سداسي
%١٨.٨٥	٣٧.٤٩٠	٠.١٤٧	٧.٠١	٠.١١٥	٨.٦٥	ثانية	التحرك الدفاعي الأمامي والخلفي
%١٣.٥٧	٩٥.٤٢٣	٠.١٦١	٣٠.٨٧	٠.١٥٣	٣٥.٧٢	ثانية	المحاورة بكرتين بطول ملعب كرة السلة
%١٧.٧٥	٣٣.٣٨٧	٠.٧٧٤	٢٨.٦١	٠.١٦٢	٣٤.٧٨	ثانية	اختبار مهاري مركب
%٣٤.٥٣	١٥.٨٧٠	٠.٦٨٠	١١.٩٤	٠.٧١٩	٨.٨٨	عدد	المحاورة داخل المنطقة المحرمة لمدة ١ ق
%١٣.٢٧	٢٤.٠٩٧	٠.١٤٨	٨.١٢	٠.١٢٥	٩.٣٧	ثانية	التحرك الجانبي (٢٠) متر

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٥ = ١.٧٥

■ عرض نتائج الفرض الثاني " توجد فروق إحصائية داله معنويا بين

متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعدي لعينة

البحث في مستوي المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسات القبلية والبعديّة

لعينة البحث ن = ١٦

نسبة التحسن	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	إختبارات القدرات التوافقية
		ع±	س	ع±	س		
%١٧.٣٨	٤٤.٢٥٤	٠.١١٥	١٢.٩٥	٠.١٧٣	١٥.٦٧	ثانية	المحاورة بين الأقماع
%٢٥.٨١	٤٨.٨٨٥	٠.٣٦٥	١٥.٣١	٠.٢١٢	٢٠.٦٥	ثانية	سرعة التمرير لأداء ١٥ تمريرة
%١٨.٢٣	١٣.٣٣٠	٠.٧٧٢	٨.٩٤	٠.٧٩٣	٥.٣١	درجة	التصويب السلمي من كلا الجانبين
%٦٩.٠٥	١٦.٣٨٣	٠.٨٠٦	٨.٨٨	٠.٦٨٣	٥.٢٥	درجة	التصويب من خلف خط الرمية الحرة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٥ = ١.٧٥

٣. مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول

يوضح جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) في القدرة علي تحديد الوضع (٢٨.٧٦) ، بينما القدرة علي إيقاع الحركة بلغ (٣٧.٤٩) ، وبلغ القدرة علي التنوع الحركي (٩٥.٤٢) ، وبلغت القدرة علي الربط الحركي (٣٣.٣٨) ، وبلغت القدرة علي التنظيم والتوجيه الحركي (١٥.٨٧) ، وبلغت الثدرة علي الإلتزان الحركي (٢٤.٠٩) ، كما يوضح جدول (١٢) نسب التحسن التي وصل إليها أفراد عينة البحث ، حيث تراوحت ما بين (١٣% : ٣٥%) .

ويرجع الباحث نسب التحسن لعينة البحث إلي البرنامج التدريبي الذي إعتد علي تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة ضمن الوحدات التدريبية ، حيث ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة للناشئين ، والتي ساهمت في توفير عنصر السرعة وخفة الحركة ودفعت الناشئين لبذل المزيد من الجهد والذي أثر إيجابيا علي مستوي القدرات التوافقية قيد البحث .

ويتفق الباحث مع أحمد عباس ٢٠١٣م (٥) ومع أحمد شبل ٢٠١٥م (٦) علي ضرورة تقنين البرامج التدريبية للناشئين بما يتفق مع تطور الأجهزة والوسائل التدريبية الحديثة ، وبما يتفق مع قدراتهم وإمكانيتهم ، لخلق قاعدة عريضة من الناشئين المميزين أصحاب المواهب والقدرات الخاصة .

وتتفق هذه النتائج مع Mario ٢٠١١م (٣٣) ، Velmurugan ٢٠١٣م (٣٥) علي أن تدريبات S.A.Q تعمل علي تطوير التوافق والإحساس بالوقت والمكان بالإضافة إلي تطوير مستوي القوة العضلية للذراعين والرجلين والإلتزان ، وهذه العناصر تمثل المتطلبات الرئيسية لتطوير القدرات التوافقية .

ويتفق كلا من أحمد شبل ٢٠١٥م (٦) مع أحمد عباس ٢٠١٣م (٥) مع أحمد شادي ٢٠١٠م (٣) علي أهمية القدرات التوافقية بالنسبة للأداء المهاري للناشئين ، فهي تعتبر أحد الدعائم الرئيسية لتطوير المستوي ، فنجد أن تلك القدرات تندمج مع بعضها البعض لكي تظهر الحركة بصورة متناسقة وكذلك تسهم في الوصول لمرحلة الآلية في الاداء ككل .

ويضيف محمد حسني ٢٠١٦م (٢٣) و مدحت ميخائيل ٢٠١٧م (٢٧) أن تدريبات الساكيو S.A.Q تعمل علي تحسين مستوي القدرات التوافقية للرياضين كلا في نشاطه المخصص ، حيث أنها تحسن مستوي السرعة بأنواعها والرشاقة التفاعلية وهم عناصر أساسية لتطوير القدرات التوافقية .

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص علي :

" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة لعينة البحث في بعض القدرات التوافقية لناشئ كرة السلة "

مناقشة نتائج الفرض الثاني

يوضح جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في إختبارات المهارات الهجومية قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) في إختبار المحاورّة (٤٤.٢) ، بينما إختبار التمرير بلغ (٤٨.٨) ، وبلغ في إختبار التصويب السلمي (١٣.٣) ، وبلغت في إختبار الرمية الحرة (١٦.٣) ، كما يوضح جدول (١٣) نسب التحسن التي وصل إليها أفراد عينة البحث ، حيث تراوحت ما بين (١٧% : ٧٠%) .

ويرجع الباحث نسب التحسن إلي التأثير الإيجابي للبرنامج الذي إستخدام تدريبات S.A.Q بإستخدام كرة السلة في عملية التدريب ، فنجد كثرة إستخدام الكرة

في التدريب ساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري للناشئين ، بالإضافة إلي أن التدريبات كانت تخدم المسار الحركي لمعظم المهارات قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع كلا من أحمد شبل ٢٠١٥م (٦) و سعاد عبدالله ٢٠١٤م (١٣) و أحمد شادي ٢٠١٠م (٣) و محمد إبراهيم ٢٠٠٨م (٢٢) و علي العجمي ٢٠٠١م (١٩) .

ويضيف كلا من أحمد نور الدين ٢٠١٦م (٧) و أشرف موسى ٢٠١٥م (٨) عمرو صابر وآخرون ٢٠١٧م (٢٠) أن تدريبات S.A.Q تعتبر أحدث التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي ، فهي مناسبة لجميع الأعمار ، وكذلك تعمل علي تطوير المهارات الهجومية للاعبين .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي :

" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعديّة لصالح القياسات البعدي لعينة البحث في مستوى المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة "

الإستنتاجات

في ضوء نتائج البحث وعينة البحث والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للإستنتاجات التالية :

١. البرنامج التدريبي أظهر تأثيرا إيجابيا علي تطوير القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري الهجومي لناشئ كرة السلة .
٢. وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدي لعينة البحث في بعض القدرات التوافقية لناشئ كرة السلة .
٣. وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدي لعينة البحث في مستوي المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة .
٤. نسب التحسن في القدرات التوافقية لعينة البحث تراوحت ما بين (١٣% : ٣٥%) ، بينما في مستوي الأداء المهاري الهجومي تراوح ما بين (١٧% : ٧٠%) .
٥. الإستعانة بالأجهزة والوسائل التدريبية الحديثة يعطي نتائج دقيقة وسريعة .

التوصيات

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي اعتمدت علي طبيعة البحث والعينة والإجراءات التي تم إتباعها تمكن الباحث من تحديد التوصيات التالية :
١. الإستعانة بتدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة لتطوير مستوي القدرات التوافقية لناشئين كرة السلة .
 ٢. الإعتماد علي تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة ضمن البرامج التدريبية التي تهدف لتطوير مستوي الأداء المهاري لناشئين كرة السلة .

٣. الإهتمام والتركيز علي تطبيق تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة علي المراحل السنوية المختلفة للاعبي كرة السلة .
٤. إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تعتمد علي تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة لمعرفة تأثيرها علي الإعداد البدني والخطي للاعبي كرة السلة .
٥. توجيه فكر مدربي المراحل السنوية المختلفة في كرة السلة إلي تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١ أحمد أمين فوزي : كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٢ أحمد سامي مبارز : تأثير برنامج للقدرات التوافقية علي بعض المهارات الأساسية لمبتدئي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠١٤ م .
- ٣ أحمد شادي النمر : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٠ م .
- ٤ أحمد علي حسين ، مدحت يونس عبد الرازق : المرجع في كرة السلة ، مكتبة رشيد للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٥ أحمد محمد أحمد عباس : برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره علي مستوى الأداء المهاري للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠١٣ م .
- ٦ أحمد مصطفى شبل : تدريبات القدرات التوافقية وأثرها علي بعض المهارات الهجومية الحركية لدي ناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٥ م .

- ٧ أحمد نور الدين محمد : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكبو
علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي
الاداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة
القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية بقتا، جامعة جنوب الوادي ،
٢٠١٦م .
- ٨ أشرف محمد موسى : تأثير استخدام تدريبات الساكبو علي تحسين
بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات
الهجومية الفردي لناشئي كرة القدم ، مجلة
تطبيقات علوم الرياضة ، العدد ٨٣ ، كلية
التربية الرياضية بقتا، جامعة جنوب الوادي ،
٢٠١٥م .
- ٩ بديعة عبد السميع : فاعلية تدريبات الساكبو علي الفصل الكهربائي
للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي
الرقمي لناشئي ١١م حواجز ، إنتاج علمي ،
مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ،
٢٠١١م .
- ١٠ حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، ط ٧ ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ١١ حسيني سيد أيوب وآخرون : كرة السلة للمبتدئين ، مطبعة المتحدون ،
الزقازيق ، ٢٠٠٤م .

- ١٢ خالد فريد عزت : تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م .
- ١٣ سعاد عبدالله عزت محمد : تأثير استخدام التدريب المتقاطع علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية في كرة السلة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة دكتوراة ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٤م .
- ١٤ شريف محروس قنديل : نسب مساهمة بعض القدرات التوافقية في مستوي أداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤م .
- ١٥ شرين أحمد يوسف : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوي الأداء الهجومي المركب لرياضة المبارزة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١م .
- ١٦ شعبان إبراهيم محمد : كرة السلة تعليم وتطبيق ، ط ١ ، دار العلم الكويت ، ٢٠٠٦م .
- ١٧ شيماء محمد محمود : توظيف الحاسب الالي في وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م .
- ١٨ عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٥م .

- ١٩ علي محمد العجمي : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية بالكرة علي مستوى لاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .
- ٢٠ عمرو صابر ، نجلاء البديري ، بديعة عبد السميع : تدريبات الساكيو الرشاقة التفاعلية السرعة الحركية التفاعلية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، ٢٠١٧ م .
- ٢١ عويس الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، دار GMS للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٢٢ محمد إبراهيم جاد الحق : تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة في تحسين مستوى الأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٨ م .
- ٢٣ محمد حسني محمد : تأثير تدريبات الساكيو saq علي بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي المشروع القومي بحفاظة الدقهلية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠١٦ م .
- ٢٤ محمد عبد الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية والخطية والهجومية في كرة السلة ، ط ٢ ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
- ٢٥ محمد لطفي السيد : الإنجاز الرياضي وقواعد العمل والتدريب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .

- ٢٦ محمد محمود مصلحي : استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٢م.
- ٢٧ مدحت شوقي ميخائيل : تأثير تدريبات الساكيو saq علي بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية بقتنا ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠١٧م .
- ٢٨ مصطفى محمد زيدان ، جمال رمضان موسي : تعليم ناشئ كرة السلة ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ٢٩ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح ، ط ١ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠م .
- ٣٠ نفين حسين محمود : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة الجودو، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م.
- ٣١ هاني عبد العزيز الديب : تنمية القدرات التوافقية لتطوير المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٨م محمود حسين محمود
- ٣٢ ياسر محفوظ الجوهري : تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠٠٨م .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 33 Mario Jovanovic , Goran Sporis, Darija , 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.
- 34 Remo Polman, Jonathan Bloofield and Andrew Edwars : Effect of SAQ Training and small-sided games on neuromuscular functioning in untrained subjects , international journal of sports physiology and performance, 4,494-505.
- 35 Velmurugan G, Palaisamy A : Effect of SAQ Training and Plyometric Training on Speed Among collage men kabaddi players , indian journal of applied research , volume :3,issus:11,432.

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية

- 36 www.fiba.com Khosia Bosih : Basketball players, youth guidance for trainers. Fiba-(2000).
- 37 <https://staffsites.sohaguniv.edu.eg/stuff/supplements/show/2693?p=supplements>
- 38 <https://www.breakthroughbasketball.com/fitness/athletic-development.html>
- 39 <https://www.sport-fitness-advisor.com/basketball-agility-drills.html>

تأثير تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة علي بعض المهارات الهجومية والقدرات التوافقية لناشئ كرة السلة

د/ محمود محمد نجيب حسين *

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة علي المهارات الهجومية والقدرات التوافقية لناشئ كرة السلة " وذلك من خلال :تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة لتطوير بعض المهارات الهجومية والقدرات التوافقية لناشئ كرة السلة ، التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة علي تطوير بعض المهارات الهجومية والقدرات لناشئ كرة السلة واستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي ويمثل مجتمع البحث الناشئين تحت ١٤ سنة بمنطقة القليوبية التابعة للإتحاد المصري لكرة السلة وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة بنادي بنها الرياضي ، وبلغ عدد العينة الأساسية ١٦ ناشئ ، وبلغ عدد العينة الإستطلاعية ١٠ ناشئين ، وأشارت أهم النتائج إلى ان البرنامج التدريبي أظهر تأثيرا إيجابيا علي تطوير القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري الهجومي لناشئ كرة السلة ويوصى الباحث بضرورة الإستعانة بتدريبات S.A.Q باستخدام كرة السلة لتطوير مستوي القدرات التوافقية لناشئين كرة السلة .

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

The effect of S.A.Q training using basketball on some offensive skills and the coordination abilities of basketball

*** Dr. Mahmoud Mohamed Naguib Hussein**

The research aims to identify "the effect of SAQ training using basketball on the offensive skills and the compatibility abilities of basketball juniors" through: Designing a training program using SAQ exercises using basketball to develop some offensive skills and the interpersonal abilities of the basketball junior, identifying the effect of the program Training program By using SAQ exercises using basketball to develop some offensive skills and abilities for basketball beginners, the researcher used the experimental approach to suit the nature of this research using the experimental design of one group using pre and post measurement. By the deliberate method of basketball junior under 14 years old at Benha Sports Club, the number of the basic sample reached 16 youth, and the number of the survey sample reached 10 youngsters, and the most important results indicated that the training program showed a positive effect on developing the harmonic abilities and the level of offensive skill performance of the basketball junior. The necessity of using SAQ exercises using basketball to develop The level of the harmonic abilities of junior basketball.

Instructor in the Department of Theories and Applications of Team Sports and Racquet Sports - College of Physical Education for Boys - Benha University