



تأثير استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q علي دقة بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة

أ.د/أيمن مسلم سليمان*

أ.م.د/هاني عبد الغني طلبية**

أ.م.د/أحمد محمد طاهر***

أ.م.د/أحمد عبد العظيم محمد****

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد التدريب الرياضي ثورة كبيرة من حيث التكنولوجيا المستخدمة و كذلك طرق التدريب التي تعددت و تنوعت و نخصت في تنمية نواقص الاعداد البدني أو المهارى فالتدريب الرياضي المخطط المنظم هو المفتاح الأساسى لتطور جميع الألعاب و خاصة التنافسية و خاصة لعبة كرة السلة التي تتميز عن غيرها من الألعاب بتنوع مهاراتها و الإبداع في أدائها و لذلك نجد أن متطلباتها البدنية كثيرة و متنوعة فيجعل من استخدام طرق التدريب الحديثة أساس للتقدم في المستوى المهارى و الخططى .

و يوضح " دريد مجيد الحمداني " (٢٠١٦ م) أن التدريب بالمفهوم العلمي الحديث هو عملية بنائية للقدرة العضلية وتنمية الطاقات الذاتية للاعب وتطوير المهارات الحركية من حيث المستوى ودرجة الاتقان استنادا لما تم اعداده في ضوء القدرات التحميلة والطاقات التي يمتلكها كلا فرد ضمن البرنامج التدريبي وما يتطلبه من تكيف وظيفي عضوي جاهزا ومستعدا لدخول المنافسة بشكل ايجابي . (٥ : ١٩٢)

فالتدريب في كرة السلة ميداناً متنوعاً طبقاً لتطور اللعبة أولاً وإلى الطرائق المختلفة التي يتبعها المدربون في مجال التدريب ثانياً، ومن خلال الإيمان بأن إعداد الفريق أصبح اليوم لا يعتمد علي النواحي الفنية والخططية فحسب بل يتعداها الى مجالات تخصصية وعلمية عديدة، ومما لا شك فيه أن التقدم العلمى الحاصل فى المجال الرياضى قد شهد تطوراً ملحوظاً فى مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية ومنها رياضة كرة السلة مما يساعد المدرب فى الإعداد

* أستاذ التدريب الرياضي ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

** أستاذ كرة السلة المساعد بقسم الألعاب الجماعية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان

*** أستاذ كرة السلة المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

**** باحث ماجستير قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد



الصحيح للطرائق الهجومية والدفاعية التي يستخدمها ضد الفرق الأخرى في المنافسات وكيفية إعداد فريقه لمواجهة الطرائق الهجومية والدفاعية للفرق الأخرى. (٧:١٤)

وتعتبر القدرات البدنية واحدة من أهم دعائم الأداء في نشاط كرة السلة، حيث أن الأداء الصحيح للمهارة يتطلب قدرات حركية خاصة تتعلق بقدرات الفرد الكائن، وتعتبر تنمية القدرات البدنية من العوامل الهامة للوصول لأعلى المستويات الرياضية، ويتم تحسين هذه القدرات البدنية لدى اللاعبين باستخدام الأساليب المختلفة خلال فترات متصلة من فترة الإعداد. (٣٧ : ٢)

و يؤكد كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين (١٩٨٠م) أن كل نشاط رياضي يتميز بأداءات مهارية تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط لآخر تبعاً لإختلاف متطلباتها فيما بينها من حيث طبيعة المنافس وخصائص النشاط ونوعية الأداءات المهارية وكمياتها، مما جعل لهذه الأداءات المهارية سواء المنفردة أو المركبة خلال النشاط الواحد أشكالاً واستخدامات متعددة تختلف كلياً عن الآخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه والهدف منه، والإعتقاد الكلي للتشابه في بعض الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، أما نطاق المضمون فيختلف من حيث الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمة، وعلى ذلك فلاعب كرة السلة يتجه في أدائه الى التنوع والتغيير وفقاً لإختلاف ظروف اللعب المستمر.

(١١: ١٥٤، ١٥٥)

كما يوضح عصام أحمد حلمي (٢٠١٥م) أن فترة إجراء المنافسات في بعض الأنشطة الرياضية تستمر لمدة طويلة كما في رياضة كرة السلة، حيث يتم إجراء مباريات البطولات الخاصة بهذه الأنشطة لمدة ستة إلى تسعة شهور، بواقع مباراة أو أكثر خلال كل أسبوع طوال هذه الفترة الطويلة، ف حين تستغرق فترة إجراء المنافسات في أنشطة رياضية أخرى مدة قصيرة ويعتبر طول أو قصر فترة إجراء المنافسات عاملاً حاسماً في تحديد طبيعة تخطيط التدريب للوصول باللاعب إلى الفورمة الرياضية. (٨: ٣٩٦)

و تدريبات الساكيو S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية (٩: ١٠)

حيث تعد تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، لإهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغير الاتجاه والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي، بالإضافة الى التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل. وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أى رياضة. (١٢: ١٠، ٩)



و يذكر ريمكو بولمان وآخرون. al , et, Polman Remco أن تدريبات Q.A.S نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة. (١٨ : ٤٩٤)

ومن خلال متابعه الباحثون لمباريات دورى منطقة كرة السلة بسوهاج للناشئات تحت ١٨ سنة و كذلك تصنيفات الجمهورية لفريق نادى أسوان تحت ١٨ سنة بنات لاحظوا انخفاض مستوى دقة أداء بعض المهارات الهجومية فى الفترات الاخيرة من المباريات مما يؤثر سلبا فى نتائج المباريات نتيجة عدم قدرة الفريق علي اكمال المباريات بنفس المجهود البدني العالي ومن خلال ذلك حاول الباحث ايجاد طريقة تدريب مناسبة للتغلب على تلك المشكلة و فى حدود إطلاع الباحث على الدراسات المرتبطة و المراجع و كذلك متابعه الكثير من طرق التدريب الحديثة من خلال الشبكة العنكبوتية (الانترنت) وجد ان تدريبات الساكيو يمكن أن تكون من انسب طرق التدريب لتطوير السرعة الانتقاليه و السرعة الحركيه و الرشاقه و التى يمكن أن تنعكس على رفع دقة اداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث للاعبات كرة السلة قيد البحث لما لها من صفات تتماشى مع مواصفات تلك الرياضه كما انها تتصف بسهولة استخدامها و ممارستها بالاضافه الى انها تمدنا بجرعه تدريبيه مختلفه الشده تعمل على تحسين مستوى الاداء المهاري وفي حدود اطلاع الباحثون وجدو ندره الابحاث والدراسات التي تناولت تاثير استخدام تدريبات الساكيو على دقة الاداء المهاري الهجومي فى كرة السلة وهذا كان من احد الدوافع لاجراء هذا البحث .

أهميه البحث والحاجه اليه:

- ١- مواكبة التطور العلمى فى مجال التدريب الرياضى الحديث.
 - ٢- التحقق من تأثير استخدام تدريبات الساكيو فى تنمية مستوي دقة بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة.
 - ٣- تشجيع مدربي الفرق ولاعبات كرة السلة على تغيير أساليب التدريب التقليدية.
- هدف البحث:

التعرف على تاثير استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على دقة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة



فروض البحث:

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على دقة أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد علاقة ارتباط داله إحصائية بين تدريبات الساكيو S.A.Q و دقة أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

١ - تدريبات الساكيو S.A. Q :

نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة الى ثلاث مكونات رئيسية هي السرعة الخطية Speed، وسرعة تغيير الاتجاه Agility، والسرعة الحركية التفاعلية Quickness. (٩: ١٣)

٢ - الأداء المهاري :

حسب هيل توماس: هو سلوك معين للفرد يحدده عامل السرعة ودقه الاداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود وهي تعتمد علي نوع من الرقابه الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت في الجهد. (٢٦: ١٠)

الدراسات السابقة :

١. سامية إسماعيل احمد (٢٠١٩م) (٧) "تأثير إستخدام تدريبات S.A. Q على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الهجومية لكرة السلة" هدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير إستخدام تدريبات (S.A.Q) الأساسية علي تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المؤثرة علي المهارات الهجومية وتطوير مستوي أداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة وكانت عينة البحث متمثلة في طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، وبلغ قوام عينة البحث (٣٣) طالبة و إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي النتائج وجود فروق في النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي في كلاً من عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في المهارات الهجومية ومستوي أداء المهارات الهجومية في كرة السلة لصالح القياس البعدي

٢. أشرف محمد موسي (٢٠١٥م) (١) "عنوان الدراسة :تأثير إستخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم هدفت الدراسة الي التعرف على تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنه "عينة البحث تم تطبيق الدراسة علي عينة من نادي شباب قنا الرياضي وبلغ عددها (٢٠) ناشئاً إستخدم الباحث المنهج التجريبي



- وكانت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القلبي والبُعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة ولصالح القياس البُعدي
٣. **راوية محمد مصباح (٢٠١٩م) (٦)** "عنوان الدراسة "تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q علي بعض القدرات ومستوي الأداء المهاري في التنس الأرضي "هدفت الدراسة الي تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q للتعرف على تأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية للذراع الضاربة، سرعة الاستجابة الحركية، الرشاقة) ومستوي أداء (دقة، وسرعة) الضربة الامامية المستقيمة وتمثلت العينة في مجموعتين إحداها تجريبية والآخرى ضابطة قوام كل منها (١٢) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة تخصص التنس الأرضي بكلية التربية الرياضية- جامعة طنطا للعام الجامعي ٢٠١٧ ٢٠١٨م المنهج إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وكانت النتائج متمثلة في تطور القدرات البدنية ومستوي الأداء قيد البحث.
٤. **حسام الدين عبد الحميد قطب (٢٠٢٠م) (٣)** "عنوان الدراسة " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو Q.A.S علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى المباراة بالوادي الجديد استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى المباراة واشتملت العينة علي ٢٠ لعب من العبي منتخب جامعة الوادي الجديد واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت النتائج ان تدريبات الساكيو قد اثرت بالإيجاب علي بعض القدرات البدنية وايضا مستوى الأداء المهارى.
٥. **ماريو جوفانوفيتش واخرين (٢٠١١م) Mario Jovanovic, et al** :عنوان الدراسة "تأثيرات تدريبات الساكيو على القدرة العضلية لموهوبي كرة القدم "هدفت الدراسة الي زيادة قدرات الموهوبين في كرة القدم عن طريق تدريبات (S.A.Q) بلغ قوام العينة (١٠٠) موهوب كرة قدم، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداها تجريبية (٥٠) موهوب إستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات (الوثب العريض، عدو ٥م، عدو ١٠م، عدو ٣٠م، الجري المكوكي بالكرة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية
٦. **فيكرام سينغ، Vikram Singh (٢٠٠٨م) (١٧)** "عنوان الدراسة " تأثير تدريبات الساكيو على مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة " هدفت الدراسة الي زيادة مستوى أداء الضرب الساحق حائط الصد فى الكرة الطائرة وكانت عينه البحث قوامها (٥٠) ناشئ كرة طائرة من نادي دلهي الرياضي، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداها تجريبية (٢٥) ناشئ كرة طائرة إستخدم الباحث المنهج التجريبي كانت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات



البدينية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القدرة العضلية للرجلين) ومستوي الأداء المهاري (الضرب الساحق، حائط الصد) لصالح مجموعة تدريبات الساكيو

اجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي وباستخدام تصميم تجريبي يعتمد على دراسة الفرق بين القياسات القبلية والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة لمتغيرات البحث التابعة.

ثانياً: مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئات كره السله تحت ١٨ سنه بمنطقة سوهاج لكرة السلة و المسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضى ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م و المسجلين بأندية (سوهاج الرياضي - اخميم الرياضي-نادي طهطا الرياضي - م.ش سوهاج) و يبلغ عددهم (٦٠) . مرفق (١)

ثالثاً: عينة البحث:

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية متمثلة في ناشئات نادي سوهاج الرياضي لكره السله تحت ١٨ سنه والتابع لمحافظة سوهاج والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم (٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م) وبلغ قوامها (٢٠) لاعبة، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٠) لاعبات تحت ١٨ سنة و المسجلين بنادى اخميم الرياضي من خارج عينة البحث الأساسية. مرفق (٢)

أسباب اختيار العينة:

- موافقة إدارة النادي على إجراء البحث.
- موافقة مدرب الفريق بمعاونة الباحث له في تدريب عينة البحث خلال تطبيق تدريبات الساكيو.
- موافقة عينة البحث على تطبيق إجراءات البحث.
- إنتظام عينة البحث في التدريب طوال العام.
- استمرارهم في العملية التدريبية
- سهوله تطبيق البرنامج عليهم



تجانس افراد عينة البحث:

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات

(الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبي) (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١-	العمر الزمني	سنة/شهر	١٦.٧٥	٠.٥٥	٠.١٣-	٠.٠٨-
٢-	الطول	سم	١٦٠.٨٥	٥.٥٨	٠.٢٧-	٠.٩٠-
٣-	الوزن	كجم	٥٠.٧٥	٨.٠٨	٠.٩٣	٠.٢١
٤-	العمر التدريبي	سنة/شهر	٢.٣٠	٠.٨٠	٠.٠٥	٠.٢٧-

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، وأن معامل الالتواء بجميع متغيرات البحث انحصرت ما بين (± 3) حيث تراوح ما بين $(-0.27 : 0.93)$ ، وكذلك معامل التفلطح حيث تراوح ما بين $(-0.08 : 0.90)$ وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وهذا دلالة على اعتدالية تجانس العينة قيد البحث في متغيرات (الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبي).

ادوات جمع البيانات:

الاجهزة والادوات المستخدمة:

تم الاستعانة بالادوات والاجهزة في تنفيذ القياسات الأنثروبومترية لعينة البحث قيد البحث وكذلك في تنفيذ وتطبيق تدريبات الساكيو S.A.Q

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف.
- أقماع.
- كرات سلة.
- مقعد سويدي.
- كرات طبية.
- صافرة.



الاستمارات:

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء وعددهم (٨)
- اختبارات الأداء المهاري . مرفق (٣)
- استمارات جمع البيانات لأفراد العينة. مرفق (٤)

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

تهدف الدراسة الاستطلاعية الاولى إلى التأكد من المعاملات العلمية (صدق - ثبات) لاختبارات دقة المهارات الهجومية قيد البحث، وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى وكان ذلك يوم السبت ٢٥/٢/٢٠٢٣م ويوم الأحد ٢٦/٢/٢٠٢٣م، وقوامها (١٠) لاعبات من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بنادى سوهاج.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة فى الاختبارات.
- التأكد من المعاملات العلمية لاختبارات الأداء المهاري المستخدمة قيد البحث.
- استمارة استطلاع لتحديد تدريبات الساكيو. مرفق (٥)

المعاملات العلمية للاختبارات :

صدق التمايز:

تم حساب صدق التمايز للاختبارات قيد البحث عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين القياسي القبلي والبعدي لعينه البحث.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في إختبارات دقة المهارات الهجومية قيد البحث (ن=٢٠)

المتغيرات	المجموعة المميزة ن = ١٠		المجموعة غير المميزة ن = ١٠		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التمرير السريع	٣٦.٧٤	٣.٠٢	٤٠.٠٠	٣.٠٢	٢.٤١	دال
التنطيط الزجراجي بالكره	٧.٩٠	٠.٨٨	٥.٥٠	٠.٩٧	٥.٨٠	دال
التصويبه السلمييه ١٠	٨.٠٠	٠.٨٢	٤.٣٠	٠.٩٥	٩.٣٥	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠



يتضح من نتائج جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في القدرات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٩.٣٥:٢.٤١)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجله.

• الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على عينة قوامها (١٠) (العينة الاستطلاعية) وبفارق زمني أربعة أيام للقياس دقة المهارات الهجومية، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التمرير السريع	٤٠.٠٠	٣.٠٢	٣٨.٨٠	٤.٤٧	٠.٩٥	دال
التنطيط الزجراجي بالكرة	٥.٥٠	٠.٩٧	٥.٣٠	٠.٩٥	٠.٩٣	دال
التصويبه السلمي ١٠	٤.٣٠	٠.٩٥	٤.٥٠	٠.٨٥	٠.٩٠	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات دقة المهارات الهجومية، حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة للاختبارات قيد البحث ما بين (٠.٩٠: ٠.٩٥) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

الإعداد لوضع تدريبات الساكوي (S.A.Q):

استند الباحثون في وضع تدريبات الساكوي (S.A.Q) على مجموعة من المراجع العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المتعلقة بتدريبات الساكوي (S.A.Q).

وبناءً على ما تقدم قام الباحثون بعرض مجموعة تدريبات الساكوي (S.A.Q) على مجموعة من الخبراء مرفق (٦) وذلك حتى يتسنى الوقوف على الشكل النهائي المناسب للتدريبات من حيث التصميم وصولاً إلى الصلاحية للتطبيق.



قام الباحثون بتطبيق تدريبات (الساكيو) في جزء الاعداد الخاص من برنامج المدرب التقليدي.

تدريبات الساكيو:

- خطوات تصميم التدريبات (قيد البحث).
- تحديد الهدف من التدريبات.
- تحسين دقة المهارات الهجومية وذلك من خلال تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة.

أسس وضع تدريبات الساكيو:

- تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.
- مناسبة محتوى التدريبات للمرحلة السنية للعينة قيد البحث.
- تحديد محتوى الوحدات التدريبية التكميلية وأزمنتها.
- تحديد الفترات الزمنية للتدريبات والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة.
- تحديد طرق التدريب المستخدمة.

مراعاة مبادئ التدريب (الخصوصية - الحمل الزائد - التكيف - التدرج)

تطبيق تدريبات الساكيو:

جدول (٤)

رأي الخبراء في تحديد محاور تطبيق تدريبات الساكيو

توزيع الوحدات (ن=٨)

م	عناصر البرنامج	توزيع الوحدات	نسبة الاتفاق
١	مدة البرنامج	٣ أشهر	١٠٠٪
٢	عدد الأسابيع	١٢ أسبوع	١٠٠٪
٣	عدد الوحدات	٣٦ وحدة	٨٠٪
٤	زمن الوحدة	٣٠ دقيقة	٨٠٪

يتضح من جدول (٤) وبعد الحصول على تلك المحاور الأساسية للتدريبات المقترحة بإستطلاع رأي الخبراء مرفق (٨) قام الباحث بوضع التدريبات في صورتها النهائية. ويوضح جدول (٤) تقسيم تدريبات الساكيو خلال فترة الاعداد.

مدة تطبيق التدريبات: مدة التطبيق ٣ أشهر (١٢ أسبوع) بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية وزمن الوحدة ٣٠ ق



القياس القبلي

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي في يوم الخميس ٢٠٢٣/٣/٢ م بنادي سوهاج الرياضي واشتملت القياسات على قياسات دقة ال لعينة البحث.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من ٢٠٢٣/ ٣ / ٥ م وحتى ٢٠٢٣ / ٦ / ٥ م لمدة (١٢) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية تكميلية أسبوعية وكان زمن الوحدة (٣٠ ق).

القياس البعدي

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي يوم الخميس ٢٠٢٣/٦/٨ م بنادي سوهاج الرياضي بنفس الإجراءات التي تمت في القياس القبلي.

خامساً: المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات وتحقيقاً لأهداف البحث وفروضه كما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت).
- النقلح.
- نسب التحسن.



اولاً: عرض نتائج الفرض الاول: الذي ينص على انه " توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى دقة المهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي "

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي في
مستوى دقة المهارات الهجومية لعينة قيد البحث (ن=٢٠)

م	المهارات الهجومية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	التمرير السريع	ثانية	٣٩.٠٥	٢.٦٥	١١.٠٥	١.٧٨	٢٥٣.٢٨	٧.٥٠
٢	التنطيط الزجاجة بالكره	درجة	٥.٢٠	١.٠١	٧.١٠	١.٠٢	٣٦.٥٤	٩.٦٠
٣	التصويب السلمي ١٠	درجة	٤.١٠	١.٠٢	٨.٧٥	٠.٧٢	١١٣.٤١	٨.٤١

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من نتائج جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى دقة المهارات الهجومية لعينة البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٥٠:٩.٦٠) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ثانياً: مناقشة نتائج الفرض الاول: الذي ينص على انه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى دقة بعض المهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي."

يتضح من نتائج جدول (٤) والشكل البياني (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة لصالح متوسط القياس البعدي في دقة المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٥٠:٩.٦٠).

ويشير جدول (٤) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في دقة المهارات الهجومية بمعدلات واضحة تراوحت فيها قيم (ت) فيما بين (٧.٥٠:٩.٦٠) حيث كان اقل قيمة ل (ت) لصالح التمرير السريع (٧.٥٠) وأعلى قيمة ل (ت) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية المحاورة الزجاجة بالكره (٩.٦٠) ثم التصويب السلمي (٨.٤١) لصالح القياس



البعدي للمجموعة التجريبية التي طبقت عليها تدريبات الساكيو (S.A.Q) للتعرف علي تأثير تلك التدريبات علي مستوى دقة المهارات الهجومية قيد البحث.

كما يتبين من القياسات البعدية تحسين مستوى دقة المهارات الهجومية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث بلغت أعلى نسبة تحسن في التمريرة الصدرية (٢٥٣.٢٨٪) وبلغت أقل نسبة تحسن في المحاوره (٣٦.٥٤٪) وبلغت نسبة تحسن التصويب السلمي (١١٣.٤١٪)

ويرجع الباحثون ذلك إلى ممارسة اللاعبات لتدريبات (S.A.Q) والتي اشتملت على تدريبات ذات طبيعه خارجيه تحاكي وتتماشي مع المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة والذي انعكس بشكل كبير على مستوى اللاعبات، فالأداء المهارات الهجومية مرتبط بشكل كبير بنتيجة تحسن الأداء البدني وهذا يوضح تحسن مستوى دقة المهارات الهجومية .

ويؤكد الباحثون أن سبب تحسن اللاعبات في القياس البعدي عن القبلي لمستوي دقة المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة (قيد البحث) إلى تدريبات الساكيو والتي احتوت على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين لكنها لا تستخدم بطريقة علمية مقننة، وبالتالي يؤثر ذلك على مستوى أداء اللاعبات.

وأن سبب تحسن أداء اللاعبات في القياس البعدي عن القياس القبلي في مستوى دقة المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة البحث الي تدريبات الساكيو (S.A.Q) والتي تم تطبيقها علي أفراد العينة.

ويشير كلاً من "محمد جابر ، ايهاب فوزي " (٢٠٠٤م) (١١)، "راوية محمد مصباح" (٢٠١٩م) (٦) أن تنمية السرعة والرشاقة والسرعة الحركيه (S A Q) تعمل على التوازن بين متطلبات الأداء المهاري وامكانيات اللاعب وقدراته الخاصه حيث يؤدي اندماجها معاً إلى إتساق داخلي وإلى إعادة تشكيل الأداء والإرتقاء في مستوى قدرات اللاعبات.

ويري كلاً من " سامية إسماعيل أحمد " (٢٠١٩م) (٧) ، " أنه يجب إتقان المهارات الأساسية لرياضة كرة السلة لكي تمكن اللاعب من تحقيق الفوز والحد من الخطأ في أدائه حيث أنها تؤدي لأسس وقواعد علميه محدده.

وتتفق نتائج هذ البحث مع دراسة كلاً من "فيكرام سينج Vikram singh" (٢٠٠٨م) (١٧)، "نيفين حسين محمود" (٢٠١٦م) (١٤)، "أشرف محمد موسي" (٢٠١٥م) (١) حيث كانت أهم النتائج تحسن مستوى الأداء المهاري نتيجة السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (S.A.Q).



وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على انه " توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى دقة بعض المهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي "

ثالثا: عرض نتائج الفرض الثالث: الذي ينص على انه " توجد علاقه ارتباط داله إحصائية بين بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري قيد البحث ."

جدول (6)

معامل الارتباط بين بعض القدرات البدنية الخاصة

ومستوي الأداء المهاري قيد البحث للعينة (ن=٢٠)

المهارات الهجومية القدرات البدنية	التمرير السريع	المحاورة الزجراجي بالكره	التصويبه السليمه ١٠
الجري في المكان	**٠.٩٠	٠.٩٢	**٠.٨٨
العدو ٣٠ م من وضع البدء العالي	**٠.٧٨	**٠.٨٦	**٠.٨٣
الوثب العريض من الثبات	**٠.٨٢	**٠.٩١	**٠.٧١
بارو	**٠.٧٩	**٠.٨٤	**٠.٧٦

قيمة "ر" الجدولية = ٠.٨٨

يتضح من جدول (٦) توجد علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعض تدريبات الساكبو ومستوي دقة المهارات الهجومية للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ر" الجدولية ما بين (٠.٧١ : ٠.٩٢) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

١- ثانيا : مناقشة نتائج الفرض الثاني : الذي ينص على انه " توجد علاقه ارتباط داله إحصائية بين تدريبات الساكبو S.A.Q ومستوي دقة المهارات الهجومية قيد البحث."

يتضح من نتائج جدول (٦) والشكل البياني (٣) وجود علاقه ارتباط داله إحصائية بين تدريبات الساكبو ومستوي دقة المهارات الهجومية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة "ر" الجدولية ما بين (٠.٧١ : ٠.٩٢). وهي اعلي من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ويشير جدول (٦) إلي وجود علاقه ارتباط داله إحصائية بين تدريبات الساكبو ومستوي المهارات الهجومية بمعدلات واضحة تراوحت فيها قيم (ر) فيما بين (٠.٧١ : ٠.٩٢) حيث كان قيمة (ر) في الاختبار المهاري التمرير السريع بأرتباطها مع اختبار الجري في المكان (٠.٩٠) وفي اختبار العدو ٣٠ م من وضع البدء العالي (٠.٧٨) وفي اختبار الرشاقه لبارو (٠.٧٩) وفي اختبار الوثب العريض (٠.٨٢) وفي الاختبار المهاري المحاوره الزجراجي بأرتباطها مع الاختبار



البدني الجري في المكان (٠.٩٢) وفي اختبار العدو ٣٠م من البدء العالي (٠.٨٦) وفي اختبار الرشاقة لبارو (٠.٨٤) وفي اختبار الوثب العريض (٠.٩١) وفي الاختبار المهاري التصويب السلمي بارتباطها مع الاختبار البدني الجري في المكان (٠.٨٨) وفي العدو ٣٠م من البدء العالي (٠.٨٣) وفي اختبار الرشاقة (٠.٧٦) وفي اختبار الوثب العريض (٠.٧١) ويرجع الباحث هذا التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى البرنامج التدريبي المتبع وما يحتوي من تدريبات ساكيو S.A.Q مختلفة.

ويشير كلاً من "محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي" (٢٠٠٤م) (١١)، "راوية محمد مصباح" (٢٠١٩م) (٦) أن تنمية السرعة والرشاقة والسرعة الحركية (S A Q) تعمل على التوازن بين متطلبات الأداء المهاري وإمكانات اللاعب وقدراته الخاصة حيث يؤدي اندماجها معاً إلى إتساق داخلي وإلى إعادة تشكيل الأداء والإرتقاء في مستوي قدرات اللاعبات. ويرى كلاً من "سامية إسماعيل أحمد" (٢٠١٩م) (٧) أنه يجب إتقان المهارات الأساسية لرياضة كرة السلة لكي تمكن اللاعب من تحقيق الفوز والحد من الخطأ في أدائه حيث أنها تؤدي لأسس وقواعد علمية محدده.

وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة كلاً من ، "فيكرام سينج Vikram singh" (٢٠٠٨م) (١٧)، "نيفين حسين محمود" (٢٠١٦م) (١٤)، "أشرف محمد موسي" (٢٠١٥م) (١) حيث كانت أهم النتائج تحسن مستوي الأداء المهاري نتيجة السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (S.A.Q).

وتتفق تلك النتيجة أيضاً مع ما أشارت إليه دراسة كل من دراسة "أسادي وأزاري" Asadi, A., Arazi, H (٢٠١٢م) (١٦)، والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات (S.A.Q) لها تأثير إيجابي على القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري قيد البحث. وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي"



الاستنتاجات والتوصيات:

أولا الاستنتاجات:

- ١- أدت تدريبات الساكيو (S.A.Q) إلى تحسن في مستوى دقة المهارات الهجومية (قيد البحث) مما يدل على فاعلية تدريبات الساكيو (S A Q) عن غيرها من التدريبات.
- ٢- أن استخدام تدريبات الساكيو مع البرنامج التدريبي أدى الى تحسن في دقة المهارات الهجومية حيث بلغت نسبة التحسن للتمرير السريع (٢٥٣.٢٨٪) وبلغت نسبة تحسن التصويب السلمي (١١٣.٤١٪) وبلغت نسبة تحسن المحاورة الزجاجة بالكرة (٣٦.٥٤٪)
- تحسين المتغيرات البدنية المتمثلة في (الرشاقة - السرعة الحركية - السرعة الانتقالية)
- ٣- تحسين دقة المهارات الهجومية المتمثلة في (التصويب السلمي - المحاورة - التمريرة الصدرية)

التوصيات :

يوصى الباحثون بما يلي: -

- ١- الاسترشاد بمحتوي تدريبات الساكيو (S.A.Q) لما حققته من نتائج لها تأثير ايجابي على العينة قيد البحث.
- ٢- تطبيق تدريبات الساكيو (S.A.Q) في كرة السلة لتأثيرها الإيجابي على مستوى دقة المهارات الهجومية.



المراجع

المراجع العربي:

١. **أشرف محمد موسى:** تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ٨٣، ٢٠١٥م.
٢. **بالبيسفرس، ألفاريز:** أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى، ترجمة عثمان رفعت ومحمود فتحي، الإتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة، ١٩٩١م.
٣. **حسام الدين عبد الحميد قطب:** تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري للاعبين المبرزه بالوادي الجديد بحث منشور المجله العلميه كليه التربيه الرياضيه جامعه اسيوط ٢٠٢٠م.
٤. **خيريه ابراهيم ومحمد بريقع:** برنامج تدريبات السرعة، السرعة الانتقاليه، الرشاقه والتوازن، الجزء الاول، منشئه المعارف، الاسكندرية ٢٠١٥م.
٥. **دريد مجيد الحمداني :** الأسس والمفاهيم العلمية الحديثه في تعليم وتدريب السباحة ، دار الكتب والوثائق بغداد ٢٠١٦ م
٦. **راوية محمد مصباح:** تأثير تدريبات الساكيو S.A. Q على بعض القدرات ومستوى الأداء المهاري في التنس الأرضي، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - المجلد ٨٦ العدد ٤، ٢٠١٩م.
٧. **سامية إسماعيل أحمد:** تأثير استخدام تدريبات S.A.Q على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المهارية الهجومية لكرة السلة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
٨. **عصام أحمد حلمي:** التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٥م.
٩. **عمرو صابر حمزة، نجلاء البدري نور الدين، بدیعة علي عبد السميع:** تدريبات الساكيو (الرشاقة التفاعلية، السرعة الحركية التفاعلية)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٧م.
١٠. **غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن (٢٠١٢)** كره القدم والتدريب المهاري ط١ مكتبه العربي للنشر عمان
١١. **محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي:** التدريب الرياضي (أسس مفاهيم-تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
١٢. **كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين:** القياس في كرة اليد، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠م.



١٣. ليلي السيد فرحات: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ٢٠٠٩م.
١٤. نفين ممدوح محمد: نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي كرة السلة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٧م.
١٥. ياسمين مصطفى عبد المنعم: المرجع المنير لكرة السلة الدولية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٥م.

المراجع الاجنبية:

- 1- **Asadi, A., Arazi, H.:** Effects of high-intensity plyometric training on dynamic balance, agility, vertical jump and sprint performance in young male basketball players. JSHR, 4 (1), 2012, 35-44
 - 2- **Mario Jovanovic, et al:** Effects of Speed, Agility, Quickness Training Method on Power Performance in Elite Soccer Players, Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 25, Issue 5, p 1285-1292, 2011.
 - 3- **Vikram singh:** Effect of S.A.Q Drills in skills of volleyball players, Department of physical Education Banaras university, Hindu, 2008.
- Remco Polman, Jonathan Bloom Field and Andrew Edwards: Effects of SAQ Training and small-sided Games on Neuromuscular functioning in untrained subjects, International Journal of sports physiology and performance, 2009,