

عنوان الدراسة
تأثير تدريبات الساقو SAQ على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة تحت
١٥ سنة بدولة الكويت

دكتور / طلال احمد حسن

مدرس بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت

مقدمة الدراسة الدراسة:-

تطورت طرق التدريب الرياضي خلال السنوات السابقة تطوراً هائلاً بحيث أصبحت ملائمة للاعبين فقد أصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ليرفع مستوى أداء لاعبيه سواء من الناحية المهارية أو البدنية. يشير شيف كومار وآخرون Shiv Kumar et al (٢٠١٦) إلى ضرورة تطوير المتغيرات البدنية حيث أن الأداء الصحيح للمهارة يتطلب قدرات حركية خاصة تتعلق بقدرات الفرد الكائن، حيث أن تنمية القدرات البدنية الخاصة تعتبر من العوامل الهامة للوصول لأعلى المستويات الرياضية وخاصة عناصر (مركبات السرعة والرشاقة) ويتم تطوير هذه القدرات لدى اللاعبين باستخدام الأساليب المختلفة خلال فترات متصلة من فترة الإعداد. (٨ : ٢٤٧)

ويشير رامشكومار ، م. مادان Rameshkumar, M. Madan (٢٠١٩) إلى ان مصطلح الساقو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (٣ : ٣٤)

ويضيف دوسان نيكوليتش وآخرون Dusan Nikolic et al (٢٠١٧) إلى ان تدريبات الساقو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (١ : ٢٦)

يوضح زوران ميلانوفيتش Zoran Milanović et al (٢٠١٣) أن هناك علاقة ارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية، الرشاقة والسرعة الحركية) حيث تعتبر السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على اداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء، والسرعة الحركية هي أقصى انقباض او استجابة حركية للعضلية في اقل زمن ممكن. (٩٨ : ١٠)

ويبين ساتيان لوبراسيرت وآخرون Satian Laoprasert et al (٢٠٢٠) أن الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية هو ان السرعة الانتقالية تحتاج الى زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب ان تكون تزايدية، وهذا يتضح في سباقات العدو والتي يحتاج فيها اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر الى السرعة القصوى، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج لهذا الزمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية كما في كرة السلة. (٦ : ١٠)

ويشير سانجاي ، مانديب ثور Sanjay, MandeepThour (٢٠١٨) إلى أن تدريبات الساقو تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وان الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي، مما يدعي لإجراء مزيد من الدراسات حول تأثيرها في الأنشطة الرياضية المختلفة. (٧ : ٩٣٤)

وتعد تدريبات الساقو من التدريبات التي أصبحت في الفترة الأخيرة شائعة الاستخدام من قبل الرياضيين حيث يمارسها المبتدئين وذوي المستوى العالي.

ومن خلال ملاحظة الباحث بصفته متخصص في تدريب كرة السلة إكاديمياً ومهنيماً ولاعب دولي سابق، لمباريات دوري الناشئين للمرحلة السنية تحت ١٥ سنة لاحظ ضعف مستوى مركبات السرعة والرشاقة لاغلب ناشئ هذه المرحلة، الأمر الذي قد يرجع لافتقار برامج التدريب المستخدمة في تطوير هذه القدرات بصورة فعالة، أو قد يرجع لعدم الاعتماد على التدريبات التفاعلية لتطوير السرعة الانتقالية والحركية والرشاقة، وهو ما يعتمد عليه أسلوب تدريبات الساقو SAQ حيث يعتمد على بناء التدريبات بصورة تفاعلية في اتجاه الاداء المهاري حيث تتم تدريبات السرعة والرشاقة بصورة تفاعلية باستخدام اجزاء الجسم المختلفة مما يساعد على تطوير مستويات السرعة والرشاقة في اتجاه الاداءات المهارية،

ولما كانت تلك المرحلة السنوية من المراحل السنوية الأساسية في تطوير مستوى السرعة والرشاقة، كان اتجاه الباحث لتناول موضوع الدراسة الحالية من خلال بناء برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو SAQ باستخدام تدريبات متطورة لتطوير مستوى أداء ناشئ هذه المرحلة السنوية لكرة السلة بدولة الكويت. هدف الدراسة:-

تهدف الدراسة إلي التعرف على تأثير تدريبات الساكيو SAQ على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة تحت ١٥ سنة بدولة الكويت وذلك من خلال التحقق من الواجبات التالية:-

(١) التعرف على تأثير تدريبات الساكيو SAQ على تحسين مستوى مركبات السرعة لناشئ كرة السلة تحت ١٥ سنة.

(٢) التعرف على تأثير تدريبات الساكيو SAQ على تحسين مستوى الرشاقة لناشئ كرة السلة تحت ١٥ سنة

فروض الدراسة:-

(١) توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة في مستوى مركبات السرعة ولصالح القياس البعدي.

(٢) توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة في مستوى الرشاقة ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات الدراسة:-

تدريب الساكيو (SAQ) Speed, Agility and Quickness :-

يعرف جوليانس راجاسينغ Juliance Rajasingh (٢٠١٦) تدريب الساكيو بأنه "نظام تدريب يهدف إلى تنمية القدرات الحركية والتحكم في حركة الجسم من خلال تطوير الجهاز العصبي العضلي، بهدف تحسين قدرة اللاعب على أداء حركات متعددة الاتجاهات عن طريق إعادة برمجة الجهاز العصبي العضلي للعمل بفعالية"، تدريب SAQ هو اختصار لتدريب السرعة والرشاقة. (٢: ١٤٣) الدراسات السابقة:-

دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٣) (١٠) بعنوان تأثيرات تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كرة لناشئ كرة القدم ، وبلغ قوام العينة (١٣٢) ناشئ كرة قدم ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (٦٦) ناشئ كرة قدم قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع ، والأخرى ضابطة (٦٦) ناشئ كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة ، ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية.

دراسة نبهات إيلر ، سردار إيلر Nebahat Eler, Serdar Eler (٢٠١٨) (٥) بعنوان تأثير تمارين الرشاقة على سرعة تغير الاتجاه والسرعة الانتقالية وفق شدة حمل التدريب ، وتم استخدام المنهج التجريبي ، وبلغ قوام العينة (٧٥) فرد من انسات كرة اليد، كما بلغت مدة تطبيق البرنامج التدريبي (١٠) أسابيع، وأظهرت النتائج وجود فروق معنوية دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي - البعدي في مستوى الجري الزجراجي واختبار ٢٠ متر جري ولصالح القياس البعدي.

إجراءات الدراسة:-

منهج الدراسة:-

تم استخدم المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لتطبيق الدراسة وإجراءاته؛ والشكل رقم (١) يوضح التصميم التجريبي للدراسة:-



شكل رقم (١)
التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة

مجالات الدراسة:-

المجال الزمني:-

تم تنفيذ الدراسة في الفترة الزمنية من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٩/٣م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/١٢/٤م، وشملت هذه الفترة الدراسات الاستطلاعية والقياسات القبلية وتطبيق البرنامج ثم تطبيق

القياسات البعدية، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة شهرين بواقع (١٠) اسابيع، في كل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية مقسمة ايام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) من كل أسبوع.

المجال المكاني:-

تم تطبيق القياسات القبلية والتجربة الأساسية والقياسات البعدية للدراسة بصالة نادى الكويتى الرياضي بدولة الكويت.

المجال البشرى:-

ناشئ كرة السلة تحت ١٥ سنة بالكويت، والمسجلين بالاتحاد الكويت لكرة السلة موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وتم اختيار العينة من ناشئ نادى الكويت لتطبيق الدراسة الأساسية وبلغ عددهم (١٥) ناشئ، ونادى النصر لإجراء الدراسات الاستطلاعية وبلغ عددهم (١٦) ناشئ، ليبلغ العدد الإجمالي لعينة الدراسة (٣١) ناشئ تحت ١٥ سنة.

عينة الدراسة:-

(١) عينة الدراسة الاستطلاعية:-

تم اختيار (١٦) ناشئ تحت ١٥ سنة من نادى النصر كعينة استطلاعية وذلك لإجراء الصدق والثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة.

(٢) عينة الدراسة الأساسية:-

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ فريق الكويت تحت ١٥ سنة والبالغ عددهم (١٥) ناشئ خضعوا للبرنامج التدريبي قيد الدراسة.

(٣) شروط اختيار العينة:-

- أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي.
- أن يكون عمر اللاعب تحت ١٥ سنة وقت إجراء القياسات البعدية للتجربة الأساسية.
- أن يكون مسجل بالاتحاد الكويتى لكرة السلة موسم ٢٠١٩م/٢٠٢٠م
- أن يكون اللاعب من غير المنتظمين في تدريبات خارج التجربة.
- أن يخضع للكشف الطبي للتأكد من خلوه من الأمراض التي قد تؤثر على نتائج قياس متغيرات البحث او توقع الضرر على الناشئ، والقدرة على ممارسة النشاط والاستمرار في البرنامج التدريبي.

(٤) توصيف عينة الدراسة الأساسية:-

جدول رقم (١)
التوصيف الاحصائي لعينة الدراسة من ناشئ كرة السلة تحت ١٥ سنة فى القياسات الأساسية
والاختبارات البدنية للسرعة والرشاقة

ن = ١٥

متغيرات الدراسة	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
القياسات الأساسية	السن	١٤.٣٨٥	٠.٣٢٩	٠.٧٩٨
	الوزن	٦٩.٤٦٦	٦.٨٢٩	٠.١١٩
	الطول	١٧٥.١٣٣	٥.٧٨٣	٠.٠٢١
	العمر التدريبى	٢.٩٣٣	١.٠٦٢	٠.١٤٨
اختبارات السرعة	اختبار ٢٨ متر جرى	٥.٨١٨	٠.٦٣٧	٠.٦٢٣
	الجرى بالكرة بطول الملعب	٦.١٠١	٠.٥٥٨	٠.٢٥٠
	نليسون للاستجابة الحركية الانتقالية	٢.١٥٤	٠.١٧٥	٠.٨٩٩
	الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث	٤.٦٠٠	١.٣٥٦	٠.٤٧٨
اختبارات الرشاقة	العدو ٣٠ ث	٢٠٦.٤٦٦	١٣.١٨٠	٠.٠٧٩
	الجرى المتعرج بطريقة بارو	٨.٢٦٥	٠.٨٣٤	٠.٢٢٣
	الجرى الانتقالي متغير الاتجاه على حرف T	١١.٦٥٥	١.٢٣٠	٠.١٧٠

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية والاختبارات البدنية للسرعة والرشاقة لعينة الدراسة تقترب من الصفر وتتنحصر ما بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة الدراسة ووقوعها فى المنحنى الاعتنالى للقياسات والاختبارات قيد الدراسة.

وسائل وادوات جمع البيانات واختبارات الدراسة:-

أولاً : وسائل وادوات جمع البيانات:-

(١) أجهزة قياس المتغيرات الأساسية:-

▪ جهاز معتمد لقياس الطول "رستاميتز" لأقرب سنتيمتر.

▪ ميزان طبي معتمد لقياس الوزن لأقرب ٢/١ كيلو.

(٢) الأدوات الخاصة بالبرنامج التدريبى قيد الدراسة:-

▪ أدوات تدريبية "كرات سلة – صافرة – شواخص – اقماع – سيورة".

▪ أدوات خاصة بالمدرّب "خرائط مرسومة للتدريبات- ساعة توقيت – استمارات متابعة".

ثانياً : اختبارات الدراسة:-

(١) اختبارات البدنية لمركبات السرعة:-

▪ الاختبار الاول : السرعة الانتقالية اختبار العدو (٢٨م) من بداية متحركة.

▪ الاختبار الثانى : السرعة الحركية الجرى بالكرة بطول الملعب.

▪ الاختبار الثالث : القوة المميزة بالسرعة الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث

▪ الاختبار الرابع : الاستجابة الحركية الانتقالية اختبار نليسون.

▪ الاختبار الخامس : تحمل السرعة العدو ٣٠ ث.

(٢) اختبارات البدنية للرشاقة:-

▪ الاختبار الأول : الجرى المتعرج بطريقة بارو.

▪ الاختبار الثانى : الجرى الانتقالي متغير الاتجاه على حرف T.

المساعدين للباحث:-

تم إختيار عدد (٢) مساعد من مدربي كرة السلة بنادي الكويت للمرحلة السنوية تحت ١٥ سنة ولديهم خبرة في المجال التدريبي، وذلك لمساعدة الباحث في إجراء القياسات والاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي قيد الدراسة.

البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو SAQ :-

خطوات إعداد برنامج تدريبات الساكيو SAQ :-

■ عمل مسح شامل للدراسات السابقة في مجال تدريبات الساكيو لتحديد متغيرات الدراسة والمعاملات العلمية التي اجريت علي عينات متشابهة بعينة الدراسة.

■ مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تحديد متغيرات الدراسة وكذلك تصميم البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة السنوية.

أهداف تدريبات تدريبات الساكيو SAQ المستخدمة في الدراسة:-

تنمية مستوي مركبات السرعة والرشاقة لدى ناشئى كرة السلة تحت ١٥ سنة باستخدام تدريبات بدنية ومهارية، لأجزاء الجسم المختلفة ووفق طبيعة الأداء البدني والمهارى لكرة السلة.

أسس وضع برنامج تدريبات الساكيو SAQ :-

(١) تحديد الهدف العام من البرنامج التدريب "تحسين مستوى مركبات السرعة والرشاقة".

(٢) فحص الدراسات والمراجع التي تناولت تدريبات الساكيو SAQ .

(٣) مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين خلال تطبيق البرنامج التدريبي.

(٤) التنوع في استخدام التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي حيث تم اعداد عدد (٣٦) تدريب لتطوير مركبات السرعة والرشاقة وكانت جميعها باستخدام الكرة لتحقيق هدف الاسلوب المستخدم في الدراسة من خلال التفاعل بين القدرات البدنية السرعة والرشاقة والكرة وباستخدام أداءات حركية تتفق مع طبيعة الاداء المهاري والخططي لكرة السلة. مرفق (١)

(٥) تحديد درجات توزيع الحمل التدريبي خلال الاسابيع التدريبية وفق لطرق التدريب المستخدمة في التدريب وهي التدريب الفترى مرتفع الشدة، وذلك من حيث التدرج في رفع شدة الحمل والثبات والنزول بالحمل ثم اعادة رفع درجة الحمل مرة اخرى وقد تم تحديد بداية حمل التدريب بـ ٧٥% ثم التدرج حتى ٩٠% خلال الحمل العالي وقد مر التدريب خلال هذه المستويات بالمراحل "الرفع – الثبات – النزول – الصعود).

(٦) تم حساب فترات الراحة البيئية وفقاً لطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة للناشئين وذلك باستخدام معدلات النبض بالعودة في تدريبات الشدة القصوي لنبض ٦٠ ن/ق، والعودة إلي ٤٠ ن/ق في التدريبات أقل من القصوي، وكان متوسطها لعينة الدراسة (٤٥) ثانية بين التكرارات ، و(١٢٠) ثانية بين المجموعات.

(٧) تم التدرج في في مستوى تموجية حمل التدريب حيث كانت (١:١)، (١:٢) خلال اداء الوحدات التدريبية.

(٨) تم الاعتماد على طريقة الحمل الفترى المرتفع الشدة، حيث تحتاج تدريبات السرعة والرشاقة لاستخدام الشدة العالية في التدريبات المستخدمة وهو ما يتفق مع طبيعة طرق التدريب المستخدمة.

التوزيع الزمني للبرنامج:-

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال تدريب كرة السلة تم تحديد المدة الكلية للبرنامج في شهرين (١٠) أسابيع تدريبية بواقع ثلاث وحدات اسبوعية أي باجمالي (٣٠) وحده تدريبية وذلك لإتفاقهم علي ملائمة تلك الفترة لإحداث التطور والنمو في مستوي القدرات البدنية لمركبات السرعة والرشاقة لدي الأفراد عينة الدراسة في ضوء تدريبات الساكيو SAQ قيد الدراسة.

أجزاء الوحدة التدريبية:-

الزمن الكلي للوحدة التدريبية ترواح ما بين (٩٣-١١٥) دقيقة موزعة علي الأجزاء بالترتيب

التالي:-

(١) الجزء التمهيدي (التحضيرى):-

ويشتمل هذا الجزء على تدريبات الإحماء بغرض تهيئة العضلات بزيادة الحركة الدموية داخل العضلات ورفع درجة حرارة الجسم وتنمية الجهاز العصبي المركزي، وهذا الجزء يستغرق (١٥) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية.

(٢) الجزء الرئيسي:-

يشتمل على تدريبات الساكيو SAQ لتنمية القدرات البدنية الخاصة، وهذا الجزء يستغرق ما بين (٧٣-٩٥) دقيقة كحد أقصى.

(٣) الجزء الختامي:-

ويعقب الجزء الرئيسي فترة تهدئة واسترخاء، وقد اشتملت على مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية، وهذا الجزء يستغرق (٥) دقائق. الدراسات الاستطلاعية:-

الدراسة الإستطلاعية الأولى:-

هدف الدراسة:-

التحقق من الصدق والثبات للاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة، وتمت خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٩/٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٩/١١م.

تطبيق الدراسة:-

تم تطبيق الدراسة على عينة من ناشئي نادى النصر ومن خارج مجتمع الدراسة الاساسية ومن داخل مجتمع البحث وبلغ عددهم (١٦) ناشئ وذلك لتطبيق الاختبارات البدنية قيد الدراسة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث كان الهدف منها ما يلي:-

حساب معامل صدق الاختبارات:-

للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة في الدراسة قام الباحث بإيجاد صدق المقارنة الطرفية على عينة بلغت (١٦) ناشئ، وحساب معنوية (ت) ومعامل الصدق والجدول رقم (٢) التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (٢)

معامل صدق المقارنة الطرفية فى اختبارات الاداءات المهارية المنفردة

ن=١٦

معامل الصدق	اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطات	الارباع الادنى ن = ٤		الارباع الاعلى ن = ٤		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			ع ±	س-	ع ±	س-		
*٠.٨٧٩	*٥.١٣٤	١.٣٥٨	٠.٣٣٣	٦.٧٠٠	٠.٤١١	٥.٣٤٢	ثانية	اختبار ٢٨ متر جرى
*٠.٩٢٣	*٧.٢٧٣	١.٤٧٧	٠.٢١٩	٦.٩٢٧	٠.٣٤٢	٥.٤٥٠	ثانية	الجرى بالكرة بطول الملعب
*٠.٩٠٨	*٥.٥٨٢	٠.٤٧٥	٠.١١١	٢.٤٥٠	٠.١٢٩	١.٩٧٥	ثانية	نليسون للاستجابة الحركية الانتقالية
*٠.٨٨٤	*٥.٣٤٦	٢.٥٠٠	٠.٤٣٣	٣.٧٥٠	٠.٨٢٩	٦.٢٥٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث
*٠.٩١١	*٦.١٧٨	١٩.٥٠٠	٥.١٢٣	١٩٣.٥٠٠	٣.٦٨٧	٢١٣.٠٠	متر	العدو ٣٠ ث
*٠.٨٥٧	*٤.٤٧٧	٢.٠١٣	٠.٥٦٨	٩.٦٠٥	٠.٦٩٧	٧.٥٩٢	ثانية	الجرى المتعرج بطريقة بارو
*٠.٩١٦	*٦.٦٦٣	٢.٥٤٣	٠.٦٠٣	١٢.٢١٠	٠.٤٦٨	٩.٦٦٧	ثانية	الجرى الانتقالي متغير الاتجاه على حرف T

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٤٤٧
*قيمة " ر " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

(٥) التعرف على الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبارات وعلى مدى الكفاءة التي يتمتع بها الفريق المساعد.

(٦) التعرف على مدى الجدية من قبل الناشئين واستجاباتهم الحقيقية للاختبارات.

(٧) التعرف إلى مدى ملائمة الوقت المخصص لتنفيذ الاختبارات.

(٨) التعرف على مدى ملائمة شروط الاختبارات لأفراد العينة.

عينة الدراسة الاستطلاعية:-

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع الدراسة وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (١٦) ناشئ تحت ١٥ سنة من نادي النصر وهم أنفسهم الذي سبق تطبيق عليهم المعاملات العلمية للصدق والثبات في اختبارات الدراسة وتمت هذه الدراسة يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٩/١٣ م.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:-

- ١- تم مراجعة شروط تطبيق القياسات والاختبارات في الدراسة الأساسية.
- ٢- تم التأكد من صلاحية جميع الأدوات التي سوف يتم استخدامها في الدراسة الأساسية.
- ٣- تم إعداد بطاقة التسجيل وطريقة كتابة البيانات وكذلك ترتيب أداء القياسات والاختبارات بصورة سهلة ومنظمة لكل من الباحث والمساعد مع مراعاة تكافؤ الفرص بالنسبة لأفراد العينة.
- ٤- تقسيم الاختبارات والقياسات إلى مجموعتين وذلك بحيث يتم التطبيق على فترتين خلال يوم الواحد.

القياسات القبلية:-

تم تطبيق الاختبارات البدنية على عينة الدراسة يومي الاحد والاثنين الموافق ٢٠١٩/٩/١٦-١٥ م وكانت وفق لما يلي:-

(١) تطبيق القياسات الأساسية (الطول – الوزن).

(٢) تطبيق الاختبارات البدنية الخاصة بمركبات السرعة.

(٣) تطبيق الاختبارات البدنية للرشاقة.

تطبيق البرنامج التدريبي:- مرفق (٢)

تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٧/١٧ م إلى يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/١٢/١ م، وذلك أيام "الاحد – الثلاثاء – الخميس" من كل أسبوع وخلال (١٠) أسابيع بعدد (٣٠) وحده تدريبي على أن يكون زمن الوحدة التدريبية ما بين (٩٣-١١٥) دقيقة.

القياسات البعدية:-

بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية بعد اعطاء اللاعبين يوم راحة يوم الثلاثاء والاربعاء الموافق ٢٠١٩/١٢/٤-٣ م، وتم تطبيق الاختبارات البدنية بنفس الأسلوب الذي تم استخدامه في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:-

تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج المعالجات التالية:-

- (١) المتوسط الحسابي.
- (٢) الانحراف المعياري.
- (٣) النسبة المئوية.
- (٤) معامل الإلتواء.
- (٥) معامل الارتباط "ر" لبيرسون.
- (٦) قيمة (ت) الفروق.

عرض ومناقشة النتائج:-

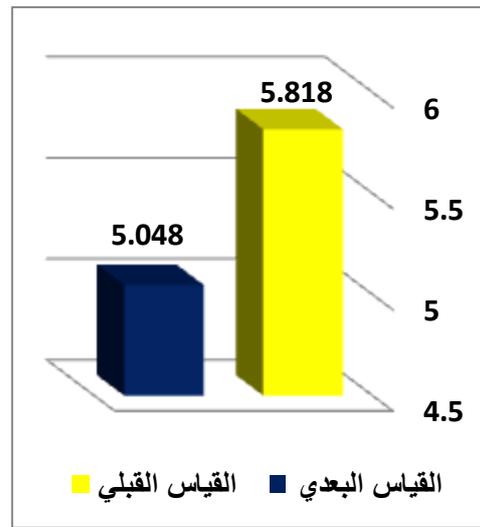
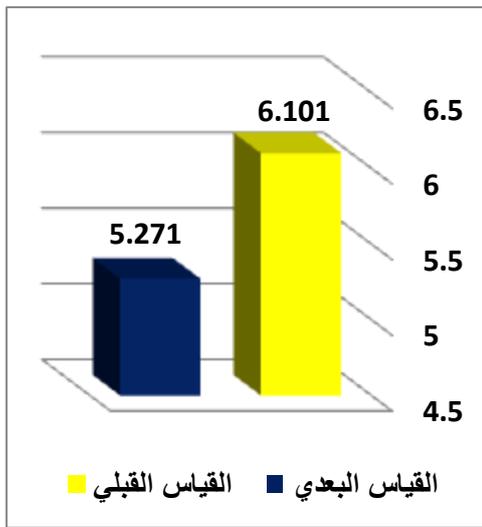
جدول رقم (٤)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى فى
اختبارات مركبات السرعة

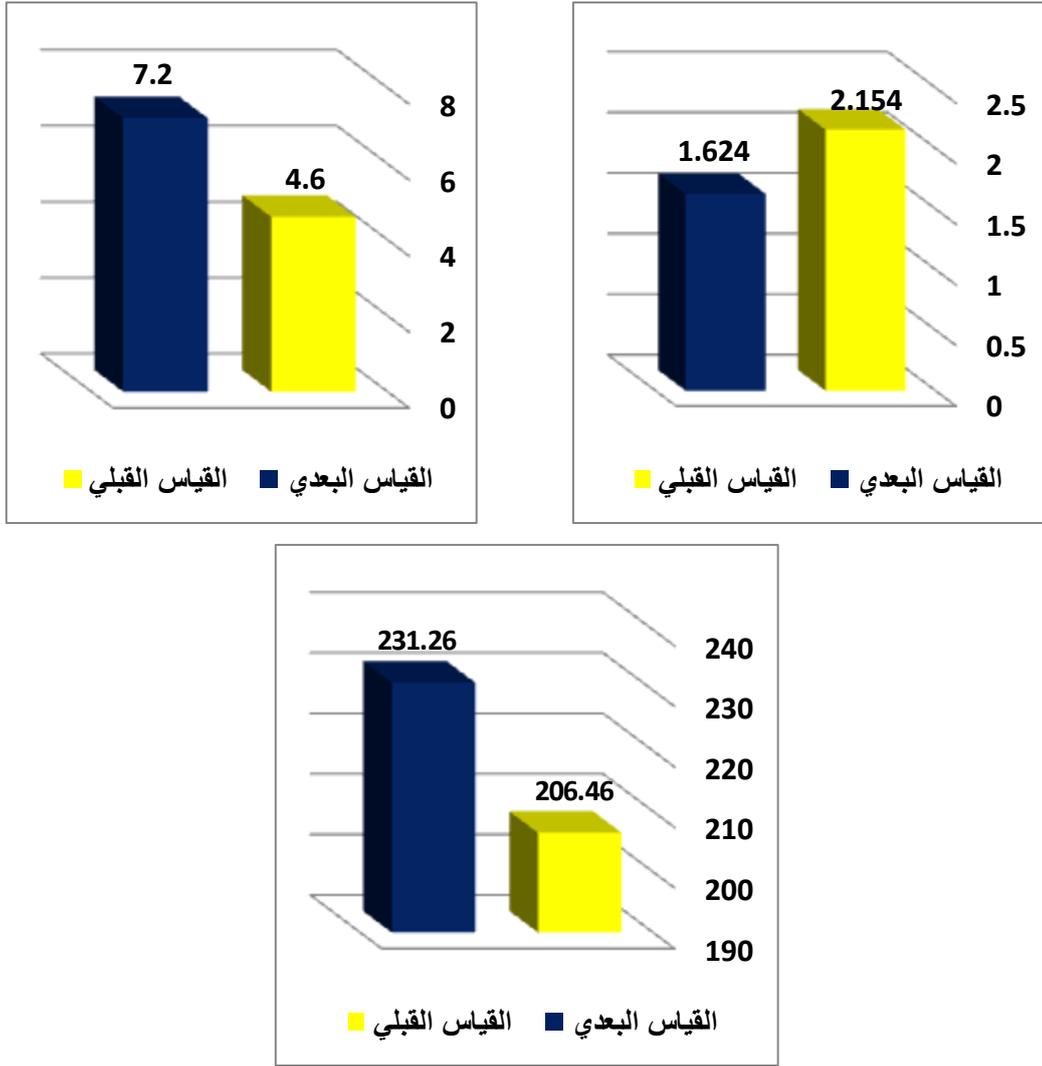
ن=١٥

اختبار (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات البدنية
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س		
*٦.٤٣٥	١٣.٢٣٤	٠.٧٧٠	٠.٣٤٩	٥.٠٤٨	٠.٦٣٧	٥.٨١٨	ثانية	السرعة الانتقالية اختبار ٢٨ متر جرى
*٦.١٠٥	١٣.٦٠٤	٠.٨٣٠	٠.٥١٥	٥.٢٧١	٠.٦٥٨	٦.١٠١	ثانية	السرعة الحركية الجرى بالكرة بطول الملعب
*٨.٣٢٧	٢٤.٦٠٥	٠.٥٣٠	٠.٢٤٣	١.٦٢٤	٠.١٧٥	٢.١٥٤	ثانية	الاستجابة الحركية الانتقالية نليسون
*٩.٦٣٥	٢٦.٥٢١	٢.٦٠٠	٠.٩٧٩	٧.٢٠٠	١.٣٥٦	٤.٦٠٠	عدد	القوة المميزة بالسرعة الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث
*٣.٥٤٨	١٢.٠١١	٢٤.٨٠٠	١٢.٤٤٤	٢٣١.٢٦٦	١٣.١٨٠	٢٠٦.٤٦٦	متر	تحمل السرعة العدو ٣٠ ث

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٤) والخاص باختبارات مركبات السرعة لعينة الدراسة قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٥٤٨ - ٨.٣٢٧) وبلغت نسبة التحسن ما بين (١٢.٠١١% - ٢٦.٥٢١%) ولصالح القياس البعدى، مما يوضح التأثير الفعال للبرنامج التدريبي باستخدام تدرجات الساكويو SAQ .





شكل (٢)

يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي بين القياس القبلي - القياس البعدي في مستوى الاختبارات البدنية الخاصة بمركبات السرعة لعينة الدراسة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات الرشاقة

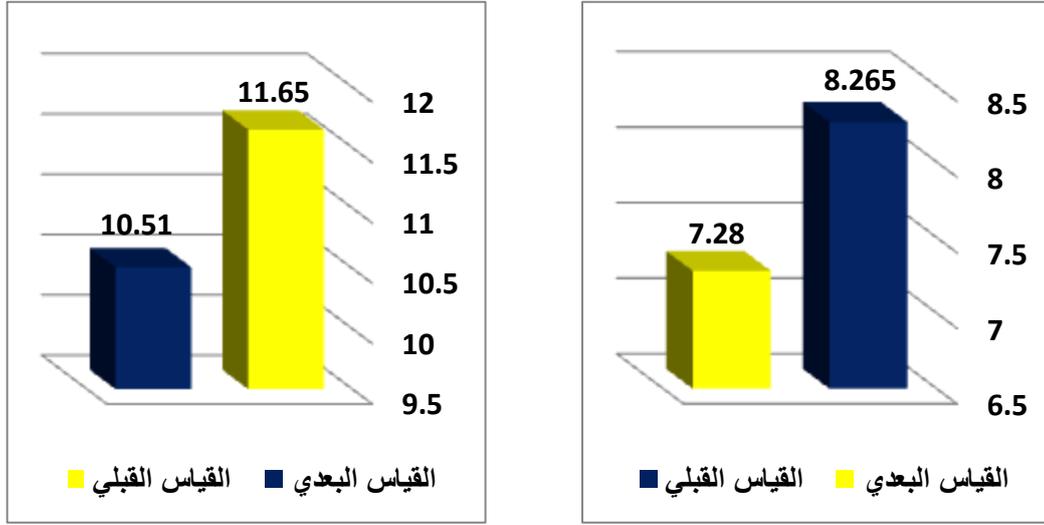
ن=١٥

اختبار (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية للاختبارات البدنية
			٢٤ ±	٢س	١٤ ±	١س		
*٥.٨٧١	١١.٩١٧	٠.٩٨٥	٠.٧٥٥	٧.٢٨٠	٠.٨٣٤	٨.٢٦٥	ثانية	الجري المتعرج بطريقة بارو
*٤.٩٩٤	٩.٧٩٨	١.١٤٢	٠.٩٥١	١٠.٥١٣	١.٢٣٠	١١.٦٥٥	ثانية	الجري الانتقالي متغير الاتجاه على حرف T

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٥) والخاص باختبارات الرشاقة لعينة الدراسة قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤.٩٩٤ - ٥.٨٧١) وبلغت نسبة

التحسن ما بين (٩.٧٩٨% – ١١.٩١٧%) ولصالح القياس البعدي، مما يوضح التأثير الفعال للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو SAQ .



شكل (٣)

يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي بين القياس القبلي – القياس البعدي في مستوى الاختبارات البدنية الخاصة للرشاقة لعينة الدراسة

يتضح من جدول (٤)، (٥) وجود فروق معنوية بين نتائج القياسات القبلية – البعدية في مستوى الاختبارات البدنية الخاصة بمركبات السرعة والرشاقة، وهو ما يوضح التأثير الفعال لتدريبات السرعة والرشاقة التفاعلية "تدريبات الساكيو SAQ" والتي كان لها تأثير فعال في تحسين مستوى مركبات السرعة والرشاقة، ويرجع الباحث هذا التحسن لما يتميز به هذا الأسلوب التدريبي في التفاعل بين اللاعب وباقي اللاعبين وكذلك التفاعل بين اللاعب والكرة، وكذلك التفاعل بين اللاعب وباقي اللاعبين والكرة والواجب الحركي المطلوب تنفيذ، كذلك في أن هذا الأسلوب يدمج تطوير القدرات البدنية لمركبات السرعة والرشاقة في صورة تدريبات قريبة من تدريبات الاداءات المهارية والخطية، مما يميز البرنامج التدريبي في تطوير تلك القدرات الخاصة في ضوء متطلبات كرة السلة.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢) (٩) في أن تدريبات الساكيو تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة لمستقبلات أخرى تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة في التدريب مما يؤدي لتحسين مستوى السرعة والرشاقة.

كما تتفق مع ما يوضحه زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٣) (١٠) من أن تدريبات الساكيو تعتبر أحد الأشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١) (٤) زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٣) (١٠)، جوليانس راجاسينغ Juliance Rajasingh (٢٠١٦) (٢)، نبهات إيلر، سردار إيلر، Nebahat Eler، Serdar Eler (٢٠١٨) (٥)، في أن تدريبات الساكيو SAQ تسهم في تحسين مركبات السرعة والرشاقة.

الإستخلاصات:-

في ضوء نتائج الدراسة وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للإستخلاصات التالية:-

- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو SAQ تأثيراً إيجابياً فى تحسن مركبات السرعة (السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – سرعة الاستجابة الانتقالية – القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة).
 - أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو SAQ تأثيراً إيجابياً فى تحسن مستوى الرشاقة.
 - بلغت نسبة التحسن للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو SAQ لمستوى مركبات السرعة ما بين (١٢.٠١١% – ٢٦.٥٢١%).
 - بلغت نسبة التحسن للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو SAQ لمستوى الرشاقة ما بين (٩.٧٩٨% – ١١.٩١٧%).
- التوصيات:-
- فى ضوء الإجراءات التى تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائى والإستخلاصات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتى:-
- إستخدام البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو SAQ فى تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة بالسرعة والرشاقة فى تدريب الناشئين بدولة الكويت.
 - الاهتمام بتطوير مستوى القدرات البدنية اللاهوائية لناشئى كرة السلة بدولة الكويت خلال المراحل السنوية حيث اظهرت نتائج القياسات القبالية ضعف المستوى الزمنى لمركبات السرعة والرشاقة لعنية الدراسة.
 - إجراء مزيد من الدراسات التى تستهدف تطوير الاداء البدني لناشئى كرة السلة بدولة الكويت.

المراجع الأجنبية:-

- (1)Dusan Nikolic, Dragana Beric, Miodrag Kocic, Borce Daskalovski :COMPLEX TRAINING AND SPRINT ABILITIES OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS, Physical Education and Sport Vol. 15, No ،٢٠١٧ ،١ pp. 25 – 36.
- (2)Juliance Rajasingh : “Effect of Twelve Weeks SAQ Training Programme on Selected Motor Fitness Variables among Sprinters”, International Journal of Applied and Advanced Scientific Research, Volume 1, Issue 2, Page Number 143-145, 2016.
- (3)Rameshkumar, M. Madan : EFFECT OF 12 WEEKS SAQ TRAINING PROGRAMME ON SELECTED SKILLPERFORMANCE VARIABLES OF YOUTH BASKETBALL PLAYERS, INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH, Volume-8 | Issue-10 | October - 2019 | PRINT ISSN No. 2277 - 8179 | DOI : 10.36106/ijsr.
- (4)Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292
- (5)Nebahat Eler, Serdar Eler : The Effect of Agility Exercises on the COD Speed and Speed in Terms of the Frequency of the Training, Universal Journal of Educational Research 6(9): 1909-1915, 2018.
- (6)Satian Laoprasert, Kacha Udomtaku, Kurusart Konharn : Effects of Complex sap Training on Body Fat and Physical Performance among Young

- Male Basketball Players, International Journal of Sports and Physical Education (IJSPE), Volume 6, Issue 1, 2020, PP 10-15.
- (7)Sanjay, MandeepThour : Effects of SAQ training on selected physiological variables among basketball players, IJRAR- International Journal of Research and Analytical Reviews, VOLUME 5 I ISSUE 4 I OCT.– DEC. 2018.
- (8)Shiv Kumar Diswar, Swati Choudhary and Dr. Sentu Mitra : Comparative effect of SAQ and circuit training programme on selected physical fitness variables of school level basketball players, International Journal of Physical Education, Sports and Health 2016; 3(5): 247-250.
- (9)Velmurugan G. & Palanisamy A. : Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432,2012.
- (10)Zoran Milanović, Goran Sporiš , Nebojša Trajković , Nic James,Krešimir Šamija: 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 (2013) 12, 97-103