

تأثير تدريب الساكيو في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين

بكرة السلة الناشئين

م.م عباس فضل علي هاني، م.م صفاء محمد نافع

^{1,2} وزارة التربية / المديرية العامة لتربية محافظة البصرة، العراق

تاريخ نشر: 2025/6/25

تاريخ استلام: 2025/02/18

الملخص

تتجلى أهمية لرفع مستوى الاداء وتحقيق النتائج في لعبة كرة السلة بعد ان يتم الاستعانة بالتدريب المناسب الذي يتحاكى المواقف للعب وبناء القدرات الحركية المناسبة التي تعزز من الاداء المهاري وخاصة تدريب الساكيو الذي اثبت نجاحه في العديد من الالعب الرياضية وجاء دوره في بناء القاعدة السلوية وهم فئة الناشئين اذا بناء هذه الفئة العمرية يساعد على وضع الاساس الصحيحة في التدريب الرياضية . وكانت مشكلة البحث اسباب الضعف في المستوى المهاري وتحقيق الانجازات المطلوبة التي بينت ان القدرات الحركية لها الدور الفاعل في تحقيق النتائج وكذلك عدم استخدام التدريب المناسب الذي يساعد على تنمية وتطوير تلك القدرات ربما لا يحقق الهدف من التدريب ولهذا فان استخدام تدريبات الساكيو ربما تعالج مشكلة البحث من خلال تخصصها في ربع مستوى القدرات الحركية وكذلك الاداء المهاري للاعبين كرة السلة الناشئين . وكانت اهم أهداف البحث. التعرف على تأثير تدريب الساكيو في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين بكرة السلة الناشئين. واستخدم المنهج التجريبي ، اما مجتمع البحث كانت فرقة تربية محافظة البصرة ، وبعد تطبيق تدريب الساكيو تم التوصل الى اهم الاستنتاجات: تدريب الساكيو من التدريبات الناجحة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين بكرة السلة الناشئين . وتم التوصية : اعتماد تدريب الساكيو كونه من التدريبات الناجحة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين بكرة السلة الناشئين .

الكلمات المفتاحية:

تدريب الساكيو ، القدرات الحركية ، المهارية الهجومية ، كرة السلة.



The Effect of Sakio Training on Developing Some Motor Abilities and Offensive Skills of Junior Basketball Players

Asst. Lect. Abbas Fadi Ali Hani, Asst. Lect. Safaa Mohammed Nafie

^{1,2} Ministry of Education / General Directorate of Education in Basra Governorate, Iraq.

Received: 18-02-2025

Publication: 25-06-2025

Abstract

The importance of raising performance and achieving results in basketball is evident through the use of appropriate training that simulates playing situations and builds appropriate motor skills that enhance skill performance, especially Sakio training, which has proven successful in many sports and plays a role in building the athletic base, namely the junior category. Building this age group helps lay the correct foundation for sports training. The research problem was the reasons for the weakness in skill level and the achievement of the desired accomplishments, which revealed that motor skills play an effective role in achieving results. Furthermore, the failure to use appropriate training that helps develop and enhance these skills may not achieve the training goal. Therefore, the use of Sakio training may address the research problem by specializing in a quarter of the motor skills level and skill performance of junior basketball players. The main objectives of the research were to identify the effect of Sakio training on developing some of the offensive motor and skill abilities of junior basketball players. An experimental approach was used, and the research community was the Basra Governorate Education Team. After implementing Sakio training, the most important conclusions were reached: Sakio training is one of the successful exercises in developing some of the offensive motor and skill abilities of junior basketball players. It was recommended that Sakio training be adopted as one of the successful exercises in developing some of the offensive motor and skill abilities of junior basketball players .

Keywords:

Sakio training, motor abilities, offensive skills, basketball.



1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تشهد العالم نهضة تقدم بسبب الاهتمام بالعلم والمعرفة التي من خلالها يمكن ان نقدم ما هو جديد على كافة الاصعدة والتي تعمل على النهوض بالمستوى الذي يطمح له الانسان في حياته في مختلف المجالات ومنها المجال الرياضية.

اذ من خلال العلم يمكن تحقيق المستويات الرياضية المتقدمة وتحقيق النتائج لأننا نتعامل مع علوم رياضية مختلفة هدفها هو بناء الرياضي وتكيفه على اجواء تنافسية تساعده في احراز النتائج الجيدة.

ومن العلوم الرياضية الاكثر اهتماما بهذا الجانب هو علم التدريب الرياضي الذي من خلال يمكن اعطاء التمرينات والتدريبات المؤثرة والمناسبة لمستوى اللاعبين لغرض تحقيق الاهداف التدريبية لرفع المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي وتحقيق النتائج بنوعية اللعبة المتخصصة . وعلى ضوء ذلك تم اكتشاف الكثير من التدريبات التي تعمل على تحقيق النتائج بسبب تخصصها وما تحقق من اهداف لنوعية اللعبة وهنا نجد تدريب الساكيو من التدريب الحديثة والمتطورة وهذا ما تراه (عمرو صابر حمزة (واخران) ، 2017) " أن تدريب الساكيو من طرق الحديثة في التدريب ويهدف إلي تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزات تنافسية ويساعد في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس الظروف ومواقف اللعب" (عمرو ، 2017: 13)

بينما يرى (احمد عادي سليم نهار ، 2017) " تدريبات الساكيو " تعتبر إحدى وأحدث هذه الطرق المستعملة في المجال الرياضي وان المدربين يستخدمونها لتدريب اللاعبين بصورة تحاكي ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية كالمقاومات والبليو مترك بهدف تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الأداء المهاري، وتركز تدريبات الساكيو بشكل كبير على نموذج الأداء السليم فنيات الأداء بالإضافة إلى الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة والرشاقة والسرعة التفاعلية كشرط أساسي لتحقيق الإنجاز الرياضي" (احمد ، 2017 : 160).

وتعد لعبة كرة السلة احد الالعاب الرياضية الفرقية التي تتطلب قدرات حركية متعددة لغرض انجاز الاداء المهاري ولهذا فان تدريب الساكيو من التدريبات التي تتعامل مع مثل هذه القدرات الحركية والتي تعطي نتائج افضل في حالة استخدامها بصورة علمية .

ومن هنا تأتي أهمية لرفع مستوى الاداء وتحقيق النتائج في لعبة كرة السلة بعد ان يتم الاستعانة بالتدريب المناسب الذي يتحاكى المواقف اللعب وبناء القدرات الحركية المناسبة التي تعزز من الاداء



المهاري وخاصة تدريب الساكيو الذي اثبت نجاحه في العديد من الالعاب الرياضية وجاء دوره في بناء القاعدة السلوية وهم فئة الناشئين اذا بناء هذه الفئة العمرية يساعد على وضع الاساس الصحيحة في التدريب الرياضية .

2-1 مشكلة البحث.

القدرات الحركية في كرة السلة ضرورية وهى متلازمة مع الاداء المهاري وخاصة بالهجوم لكي يمتلك اللاعب الرشاقة والمرونة والتوافق الحركي سوف يساعد في التحكم بالكرة والتخلص من المدافع وتحقيق النقاط الصحيحة من التصويب او التخلص من الخصم بالطبقة او اداء المناولات المطلوبة . ومن خلال خبرة الباحثان السلوية وبعد اخذ اراء المدربين عن اسباب الضعف في المستوى المهاري وتحقيق الانجازات المطلوبة التي بينت ان القدرات الحركية لها الدور الفاعل في تحقيق النتائج وكذلك عدم استخدام التدريب المناسب الذي يساعد على تنمية وتطوير تلك القدرات ربما لا يحقق الهدف من التدريب ولهذا فان استخدام تدريبات الساكيو ربما تعالج مشكلة البحث من خلال تخصصها في ربع مستوى القدرات الحركية وكذلك الاداء المهاري للاعبين كرة السلة الناشئين .

3-1 أهداف البحث.

- 1- التعرف على تأثير تدريب الساكيو في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين بكرة السلة الناشئين.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين بكرة السلة الناشئين.
- 4- التعرف على نتائج الفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين بكرة السلة الناشئين.

4-1 فروض البحث.

- 1- وجود تأثير ايجابي لتدريب الساكيو في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين بكرة السلة الناشئين.
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين بكرة السلة الناشئين.
- 3- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تمرينات مركبة بحمل تحت القصوي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين بكرة السلة الناشئين.



5-1- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : ناشئين فريق تربية محافظة البصرة للموسم 2024-2025.

2-5-1 المجال المكاني : قاعة تربية محافظة البصرة بكرة السلة المغلقة.

3-5-1 المجال الزمني : المدة من 2024/12/15 ولغاية 2025/2/18

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين تربية محافظة البصرة بكرة السلة للموسم 2024-2025 والبالغ عددهم (30) لاعب ، وتم اختيار عينة البحث وهم الفريق الرسمي لمنتخب تربية محافظة البصرة والبالغ عددهم (12) لاعب وبذلك يشكلون نسبة (40 %) من المجتمع ، وعلى ضوءها تم تقسيمهم إلى (ضابطة وتجريبية) والبالغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وتم تجانس العينة داخل المجموعتين وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما موضح في جدول(1).

جدول (1)

يبين تجانس العينتين (الضابطة والتجريبية) وتكافؤهما في متغيرات البحث

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن (كغم)	35.21	0.651	1.848	35.741	0.745	2.084	1.201	غير معنوي
الطول (سم)	120.41	1.571	1.307	120.33	1.624	1.349	0.079	غير معنوي
الرشاقة (ثا)	11.24	0.452	4.021	11.43	0.47	4.11	0.652	غير معنوي
التوافق (درجة)	8.74	0.347	3.97	8.64	0.414	4.79	0.414	غير معنوي
المرونة الديناميكية (عدد)	14.52	0.674	4.641	14.66	0.681	4.64	0.327	غير معنوي
التهديف السلمي (ثا)	7.421	0.55	7.411	7.56	0.64	8.465	0.368	غير معنوي
التمرير السريع (ثا)	16.42	0.741	4.512	16.36	0.55	3.36	0.145	غير معنوي
الطبقة (ثا)	14.21	0.562	3.954	14.33	0.474	3.307	0.365	غير معنوي



قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت =2.228

3-2 وسائل جمع المعلومات:

1-3-2 وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع

- الاختبارات المستخدمة.

2-3-2 أجهزة وأدوات البحث:

- ملعب كرة سلة قانوني.

- كرات سلة عدد (6).

- مصاطب عدد 2

- شريط قياس (3متر).

- ساعة توقيت الكترونية عدد (3).

- ساعة معصمية لقياس النبض عدد (3).

- مخاريط (طرايبش) عدد (5).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب رأي الباحثان والمصادر والمراجع العلمية والتي يرى أنها مهمة لخصوصية لعبة كرة السلة وعينة البحث وكذلك تعتبر مؤشر لبيان مدى نجاح التدريب المستخدم.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

1-2-4-2 اختبار الرشاقة (عمرو ، 1997: 128)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت – قوائم بارتفاع 120سم .

وصف الاداء : يستخدم الجري حول القوائم في شكل تقاطع بين القوائم بحيث المسافة بين كل قائم ولقائم في الوسط 5م وترسم خط البداية والنهاية على جانبي قائمة المركز وعند سماع اشارة البدا يقوم اللاعب بالجري من قائم رقم (1) ليدور حولة بحيث يكون القائم على يمينه ويعود الى القائم المركز فيدور حولة ويتجه الى رقم (2) .

التسجيل : يتم تسجيل اقرب زمن الى 0.01 ثانية لأحسن محاولة .



2-2-4-2 اختبار التوافق : (احمد ، 2004 : 151)

- * الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العينين والذراعين.
- * الادوات : 20 كرة تنس، حائط له ارتداد خط يرسم على بعد 5م من الحائط.
- * موصفات الاداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:
- 1- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- 2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يتم استقبال الكرة من قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- 3- رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط اليسرى.
- 4- رمي الكرة خمس مرات باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط اليد اليمنى.

-التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي ان الدرجة النهائية (20) درجة

3-2-4-2 اختبار المرونة : (محمد ، 1987 : 335)

- اسم الاختبار : اللمس السفلي والجانبى
- الغرض من الاختبار : يعتبر هذا الاختبار احد الاختبارات المستخدمة لقياس المرونة الديناميكية ، حيث يقيس ثني ومد وتدوير العمود الفقري .
- الأدوات : ساعة إيقاف ، حائط
- مواصفات الأداء : ترسم علامة (×) على نقطتين هما :
- 1- على الأرض بين قدمي المختبر
- 2- على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف)
- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل لللمس الأرض بأطراف الأصابع عند علامة (×) الموجودة بين القدمين ، ثم يقوم بمد الجذع عالياً مع الدوران جهة اليسار لللمس علامة (×) الموجودة خلف ظهر المختبر بأطراف الأصابع ، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه للأسفل لللمس علامة (×) الموجودة بين القدمين مرة ثانية ، ثم يمد الجذع مع الدوران جهة اليمين لللمس علامة (×) الموجودة خلف الظهر . يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات في ثلاثين (30) ثانية ، مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين .



توجيهات :

- 1- يجب عدم تحريك القدمين أثناء الأداء .
 - 2- يجب إتباع التسلسل المحدد للمس طبقا لما جاء ذكره في المواصفات.
 - 3- يجب عدم ثني الركبتين نهائيا أثناء الأداء .
- التسجيل : يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال ثلاثين (30) ثانية .

4-2-4-2 اختبار التهديد السلمي: (مؤيد ، 1999: 171)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة و التهديد السلمية

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3) وكرة سلة وساعة توقيت وتكون المسافة بين الخط البداية الذي يبعد (19,5) متر عن النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول (6) أمتار والمسافة بين الشواخص (4,5) متر .

شروط أداء الاختبار: يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يبدأ بطبطبة الكرة بين الشواخص مبتدئاً بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب يستخدم ذراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة إلى الهدف يقوم بالتهديفة السلمية ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديد أما إذا لم ينجح التهديد فيعود الكرة من تحت الحلقة إلى أن تتجح الإصابة ثم يعود مسرعاً و يتم حساب الزمن و الذي يكون دليلاً للاختبار .

5-2-4-2 اختبار التمرير السريع : (مؤيد ، 1999: 172)

يهدف هذا الاختبار: إلى قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة : ساعة توقيت , كرة السلة , ارض مسطحة , حائط أملس.

طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد 9 قدم (2,70 م) من الحائط . وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختارها . على أن يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر و بأسرع ما يمكن , ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى أن يتم تأدية عشر تمريرات سليمة .

شروط الاختبار :

- يسمح بلامسة الكرة للحائط في أي ارتفاع .
- لا يسمح بضرب الكرة عند ارتدادها من الحائط , إذ يجب ألا استقبالها ثم إعادة تمريرها .
- يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض .



— أما في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء على المختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة و الاستمرار في الأداء من خلف الخط على أن لا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط , ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض .

— يسمح للمختبر بمحاولتين فقط و تحسب له أفضل محاولة .

التسجيل : يتم حساب الزمن في هذا الاختبار عند ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الأولى الناجحة , ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الناجحة العاشرة والأخيرة.

هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية , على أن تسجل للمختبر المحاولتين المسموح بها. وفي هذه الحالة يجب ان تحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زمن اقل من هاتين المحاولتين . ويتم حساب الزمن لا داء عشر تمريرات ناجحة .

6-2-4-2 اختبار الطبطبة: (مؤيد ، 1999: 173)

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص .

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد ستة , ساعة توقيت , كرة السلة , يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الشكل (11) مع ملاحظة رسم خط للبداية وخط آخر للنهاية , خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (5 قدم , 1,5م) في حين أن المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (8 قدم , 2,40 م).

شروط أداء الاختبار : عند البداية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاكي بين الشواخص مع الطبطبة المستمرة بالكرة على أن يقوم المختبر بهذا العمل ذهاباً إلى خط النهاية وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية . وعلى أليقتاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقه هذه المحاولة أي المسافة من (البداية – النهاية – البداية) .

شروط الاختبار :

- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل البدء .
 - يجب على المختبر أن يؤدي عملية الطبطبة بالشكل القانوني .
 - يحق للمختبر ان يؤدي عملية الطبطبة بأي من اليدين (اليمين او اليسار).
 - يسمح للمختبر بمحاولتين فقط تحسب له أفضل محاولة .
- التسجيل :**

- يتم حساب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر الاختبار المطلوب من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز المختبر خط البداية مع الكرة.
- يتم تسجيل الزمن للمحاولتين.
- يتم اعتماد الزمن الأفضل لأحدى المحاولتين.



3-4-2 التجربة الاستطلاعية.

اجري الباحث بتاريخ 2024/12/15 تجربة استطلاعية على عينة البحث التجريبية الرئيسية وذلك بتطبيق بعض التمرينات وفق التدريب المستخدم الساكيو لغرض تقنين الحمل التدريبي ومعرفة مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة) المناسبة للتمرينات المستخدم.

5-2 التجربة الميدانية:

1-5-2 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2024/12/22

2-5-2 التدريب المستخدم :

تم تطبيق تمرينات خاصة بكرة السلة وكذلك تمرينات تعتمد على القدرات الحركية وفق متطلبات تدريب الساكيو وتم تطبيقها خلال القسم الرئيسي .

وعلى ضوء ذلك تراوحت الشدة (80-95%) وتم استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة. إما الراحة فقد تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة والتي بلغت بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (110-120 ض/د). واستمر التدريب لمدة (شهرين) أي (8) أسابيع وفي كل أسبوع (3) وحدات تدريبية وبذلك بلغ عدد الوحدات (24) وحدة، وتم استخدام القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمدرب وللمجموعة التجريبية فقط، وباقي التدريب لجميع اللاعبين تحت عمل المدرب ، ولهذا تم تطبيق التدريب للفترة من 2024/12/23 ولغاية 2025/2/17

2-5-3 الاختبارات البعديّة: أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ 2025/2/18

2-6 الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة بحقيبة (spss) الإحصائية .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة البعديّة للمجموعتين الضابطة بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	س قلبي	س بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلة
الرشاقة (ثا)	11.24	10.07	0.351	3.333	معنوي
التوافق (درجة)	8.74	10.74	0.574	3.484	معنوي
المرونة الديناميكية (عدد)	14.52	16.47	0.533	3.658	معنوي
التهديف السلمي (ثا)	7.421	6.03	0.431	3.227	معنوي
التمرير السريع (ثا)	16.42	14.07	0.557	4.21	معنوي
الطبطة (ثا)	14.21	13.08	0.32	3.53	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.571



جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين التجريبية بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	س قلبي	س بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلة
الرشاقة (ثا)	11.43	8.14	0.764	4.306	معنوي
التوافق (درجة)	8.64	12.33	0.764	4.829	معنوي
المرونة الديناميكية (عدد)	14.66	18.21	0.654	5.428	معنوي
التهديف السلمي (ثا)	7.56	5.01	0.774	3.294	معنوي
التمرير السريع (ثا)	16.36	12.32	0.974	4.147	معنوي
الطبطة (ثا)	14.33	11.14	0.771	4.137	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.571

جدول (4)

الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلة
	س بعدي	ع	س بعدي	ع		
الرشاقة (ثا)	10.07	0.562	8.14	0.632	5.105	معنوي
التوافق (درجة)	10.74	0.624	12.33	0.47	4.555	معنوي
المرونة الديناميكية (عدد)	16.47	0.745	18.21	0.81	3.536	معنوي
التهديف السلمي (ثا)	6.03	0.432	5.01	0.378	3.984	معنوي
التمرير السريع (ثا)	14.07	0.471	12.32	0.334	6.78	معنوي
الطبطة (ثا)	13.08	0.33	11.14	0.47	7.578	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.228

من خلال ملاحظة جدولي (2) و(3) تبين هناك تطور في القدرات الحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة وهذا دليل على انتظام العينة بالتطبيق للتمرينات والتدريبات وللمجموعتين الضابطة والتجريبية اذ يرى (محمد حسن علاوي ، 1986) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء" (محمد ، 1987 : 17).

ويرى (ريسان خريط مجيد ، 1988) " ان من الواجبات الرئيسة للتدريب الرياضي هو الإعداد البدني للاعب بتنمية المقدرة البدنية وخاصة مقدرة قوة التحمل والقوة العضلية والسرعة والمرونة



والرشاقة ويشار الى هذه القدرات بالصفات البدنية وان هذه القدرات هي الأساس للوصول الى مستوى رياضي عال " (ريسان ، 1988 : 17).

ويتفق الباحثان مع ذلك مع (محمد محمود ، 2014) الذي اكد على ان " البرنامج التدريبي الذي يحمل ما ينبغي ان يحمله من الأسس العلمية لا بد ان يحمل في طياته تركيز مباشر على التخصص دون الشمولية في بعض مراحله لكي تظهر نتائجه وفق المطلوب " (محمد محمود عبد القادر ، 2014 : 358)

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة للقدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة نتيجة استخدام التدريب الصحيح وهو تدريب الساكيو الذي حقق الاهداف التدريبية وتميز باجواء مطابقة لاجواء المنافسة ولهذا يرى (Velmurugan G. & Palanisamy ، 2013) الى ان " التدريبات الساكيو Q.A.S نظام تدريبي حيث ينتج عنه تأثيرات متكاملة (3) لعدد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد " (Velmurugan G. & Palanisamy ، 2013 : 321).

كما يرى (Zoran Milanovi ، 2013) "التدريبات الشاملة وتوزيعها على جميع القدرات يكون التأثير فيه اقل اذا ما تم التركيز على القدرات المطلوبة بصورة مباشرة " (Zoran Milanovi ، 2013 : 98).

ان تطور الجانب الحركي ساعد على تحقق النتائج المطلوبة وخاصة القدرات الرشاقة والمرونة والتوافق التي تعد من القدرات المهمة في لعبة كرة السلة لتأدية المهارات الهجومية اذ يرى (محمود اسماعيل الهاشمي ، 2015) الذي يؤكد دائما على ان " التدريب الشامل مهم جدا في جميع الظروف ويمثل قاعدة مهمة للتدريب " (محمود ، 2015 : 44).

وأشار (singr ، 1990) " بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة (singr ، 1990 : 221).



4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات.

- 1- تدريب الساكيو من التدريبات الناجحة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين بكرة السلة الناشئين .
- 2- القدرات البدنية (الرشاقة والمرونة والتوافق) تعتبر مهمة في نجاح الاداء المهاري الهجومي اذا تم تدريبات بتدريبات الساكيو الحديثة .

1-4 التوصيات.

- 1- اعتماد تدريب الساكيو كونه من التدريبات الناجحة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين بكرة السلة الناشئين .
- 2- التأكيد على القدرات البدنية (الرشاقة والمرونة والتوافق) لأنها تعتبر مهمة في نجاح الاداء المهاري الهجومي اذا تم تدريبات بتدريبات الساكيو الحديثة .

المصادر:

- 1- احمد عادي سليم نهار . : تأثير استخدام تدريبات الساكيو على مستوى الأداء الحركي المنفرد لناشئي كرة القدم بدولة الكويت : مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد (1) العدد (٢)، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٧.
- 2- احمد عريبي عوده. : التحليل والاختبار في كرة اليد: ط 1 ، مكتب سناريا، بغداد، 2004.
- 3- ريسان خريبط مجيد . التدريب الرياضي : دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988.
- 4- عمرو صابر حمزة (واخران) . تدريبات الساكيو (الرشاقة التفاعلية ، السرعة الحركية التفاعلية): دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2017.
- 5- عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل النمكي : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- 6- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986.
- 7- محمد محمود عبد القادر . الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب خطوات نحو النجاح. القاهرة: مركز الكتاب الحديث ، 2014.
- 8- محمود اسماعيل الهاشمي. التمرينات والأحمال البدنية. القاهرة ، مركز الكتاب الحديث ، 2015.
- 9- محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية البدنية : ج ١ ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .



- 10 مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي ، وفائز بشير حمودات - كرة السلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، ط2 ، 1999.
- 11 singr , Robert N . M otor : **Learning and Human performance** . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990.
- 12 Velmurugan G. & Palanisamy A. (2013): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Issue : 11432 ، Volume : 3 ، Indian journal of applied research ، Players
- 13 Zoran Milanović and others. (2013). Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players,,P98. Journal of Sports Science and Medicine, 6 (12).



ملحق

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة: 80%

الأسبوع : الأول

الزمن الكلي: 40-42 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1

القسم	الزمن (دقيقة)	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	2.32	- الركض بين (خمس شواخص) ثم استلام كرة واداء الطبطبة لنهاية الملعب والعودة مرة اخرى .	3×6	رجوع النبض 120 130-ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د
	2.34	- اداء مناولة على دوائر مرسومة على الحائط .	3×6		
	2.30	- اداء ترمين ثني ومج الجذع (10) مرة ثم انطلاق	3×8		
	3.42	- واخذ كرة واداء التصويب السلمي من نصف ملعب .	3×4		
		- اداء طبطبة بين (10) شواخص و ثم مناولة مع الزميل وبعدها اداء التصويب السلمي			

